

prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI

Rak piersi nie ma barw

Szymon Brodziak:
Jesteś tym, co widzisz

Wenezuela – zaginiony świat

Wear Your Story:
Nie wyrzucaj – przerabiaj
i naprawiaj

www.tomaszewicz.pl



Mieszkaj komfortowo



15min
od centrum



Dogodna
komunikacja
miejska



Z daleka
od zgiełku
miasta



Sprzedaż mieszkań

tel. 507 155 418

e-mail: lukasz@tomaszewicz.pl

tel. 513 007 100

e-mail: monika@tomaszewicz.pl



Medycyna estetyczna

Jesteś piękna,
kiedy jesteś sobą

- dermatologia
- dermatologia estetyczna
- dermatochirurgia
- ginekologia
- ginekologia estetyczna
- laseroterapia

 **Tvoja**
Przychodnia

 **(+48) 91 828 84 88**



Wyzwolenia 46/16U,
Szczecin (Hanza Tower)

Światowe trendy w operacjach plastycznych twarzy i szyi.

Botti's Best Face BBF 2024, Salo, Włochy



Od 20. lat pan doktor Giovanni Botti organizuje zjazdy w Salo, nad jeziorem Garda. Klinika doktora Giovanniego Botti "Villa Bella Clinic" mieści się właśnie w Salo. W tym roku kongres trwał od 13. do 15. września.

Coroczne kongresy są poświęcone dwóm tematom: operacjom twarzy Botti's Best Face BBF i operacjom piersi Botti's Best Breast BBB.

Tegoroczny BBF dotyczył operacji twarzy. Spotkania są niezwykle wartościowe. Przyjeżdżają znakomici chirurdzy z całego świata, chirurdzy plastyczni specjalizujący się w operacjach twarzy lub piersi (w tym roku twarzy). Kongresy zawsze składają się z części, w której na żywo są transmitowane operacje z Villa Bella Clinic i wykładów włącznie z dyskusjami. Często ścierają się odmienne poglądy, dyskutowane są różne metody, ale to właśnie dlatego te spotkania są tak wartościowe.

Do tego jeszcze cudowne miejsce nad jeziorem Gardą. Wykłady odbywały się w pięknej Villa Alba.



Prywatne Centrum Chirurgii Plastycznej dra Andrzeja Dmytrzaka

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

Rejestracja na konsultacje: tel. 91 422 00 38



**AESTHETIC
MED**

dr n. med. Andrzej Dmytrzak

www.aestheticmed.com.pl



NIERUCHOMOŚCI PREMIUM Z RYNKU WTÓRNEGO





ZNAJDŹ SWÓJ APARTAMENT



RAZEM Z NAMI





Na okładce: Anna Pacocha

Autor: Karolina Tarnawska



SPIS TREŚCI

12. Słowo od naczelnej

15. Nowe miejsca

WYDARZENIA

16. Zapiski z umierania Marii

19. Lektura w poszukiwaniu ulgi

20. Najnowsza książka Dariusza Staniewskiego

23. Klasa i styl w nowym miejscu

24. Rusza piąta edycja konkursu gospodarczego „Twój biznes pod banderą sukcesu”

27. Jubileusz kobiecej solidarności

28. Jesień grafika

31. Krzywym okiem
– pisze Dariusz Staniewski

TEMAT Z OKŁADKI

32. Rak mnie nie definiuje

LUDZIE

38. Szymon Brodziak: Jesteś tym, co widzisz

STYL ŻYCIA

44. Nie wyrzucaj. Przerabiaj i naprawiaj

EDYTORIAL

50. Sen nocy letniej

PODRÓŻE

55. Zaginiony świat

MOTORYZACJA

58. Japońska gwiazda na drogach

DESIGN

60. Enklawa spokoju i funkcjonalności

62. Kurkowa Apartments – gościnność, luksus i sztuka

BIZNES

64. Mistrzynie od zaślubin

65. Burger w eleganckiej oprawie

67. Działo się, biegano się!

68. Odmienione Ogrody Przelewice zachwycają

71. Kasowy PIT dla przedsiębiorców

72. Alpejski relaks dla całej rodziny

ZDROWIE I URODA

74. Jesień, czyli czas na regenerację

76. Utrata zębów to nie koniec świata

78. O sztuce wyboru i doboru w medycynie estetycznej

80. Od metabolicznego stłuszczenia wątroby do raka wątrobowokomórkowego

83. Naturalna pielęgnacja w domowym zaciszu

84. Lifting bez skalpela to nie mit

85. Shivago – rok pod znakiem relaksu

86. Zespół od wsparcia psychologicznego

88. Cała prawda o implantach w jeden dzień

90. Chirurgia jest kobietą

92. Ekspert radzi

KULTURA

94. Zapowiedzi kulturalne

99. Muzyka w teatrze, teatr w muzyce

100. Recenzje teatralne – pisze Daniel Źródlewski

101. Recenzje filmowe – pisze Daniel Źródlewski

102. Pańszczyźniani, fundatorka klasztoru i wieś złodziei Księżycy

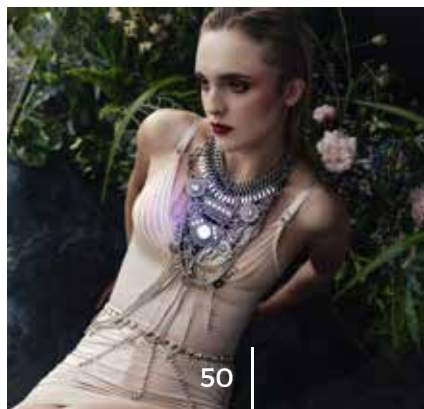
104. Stradivarius i azjatyckie impresje

108. Więcej niż jazz

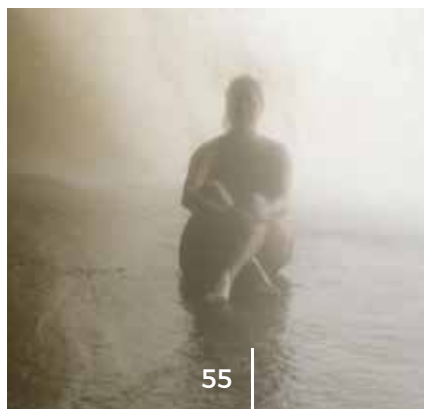
109. Kroniki



20



50



55



NOWA KLASA E.

Zmienia się razem z Tobą.

Oto coś więcej niż kolejne wcielenie Klasy E. Nowa limuzyna zachwyca elegancją i nowoczesnością. Charakterystyczna sylwetka wykorzystuje nowe rozwiązania stylistyczne i przyciąga widokiem imponujących tylnych świateł.



Mercedes-Benz
Mojsiuk



Klasa E 200: średnie zużycie paliwa 6,4l/100km, średnia emisja CO₂ 145g/km.

Mojsiuk Sp. z o.o. Sp.K., ul. Pomorska 88, Szczecin Dąbie, tel.: + 48 91 48 08 760; ul. Koszalińska 89, Stare Bielice, tel.: +48 94 34 77 376

CLUB HOUSE

PRZYSTAŃ LUKSUSU



Apartamenty na sprzedaż

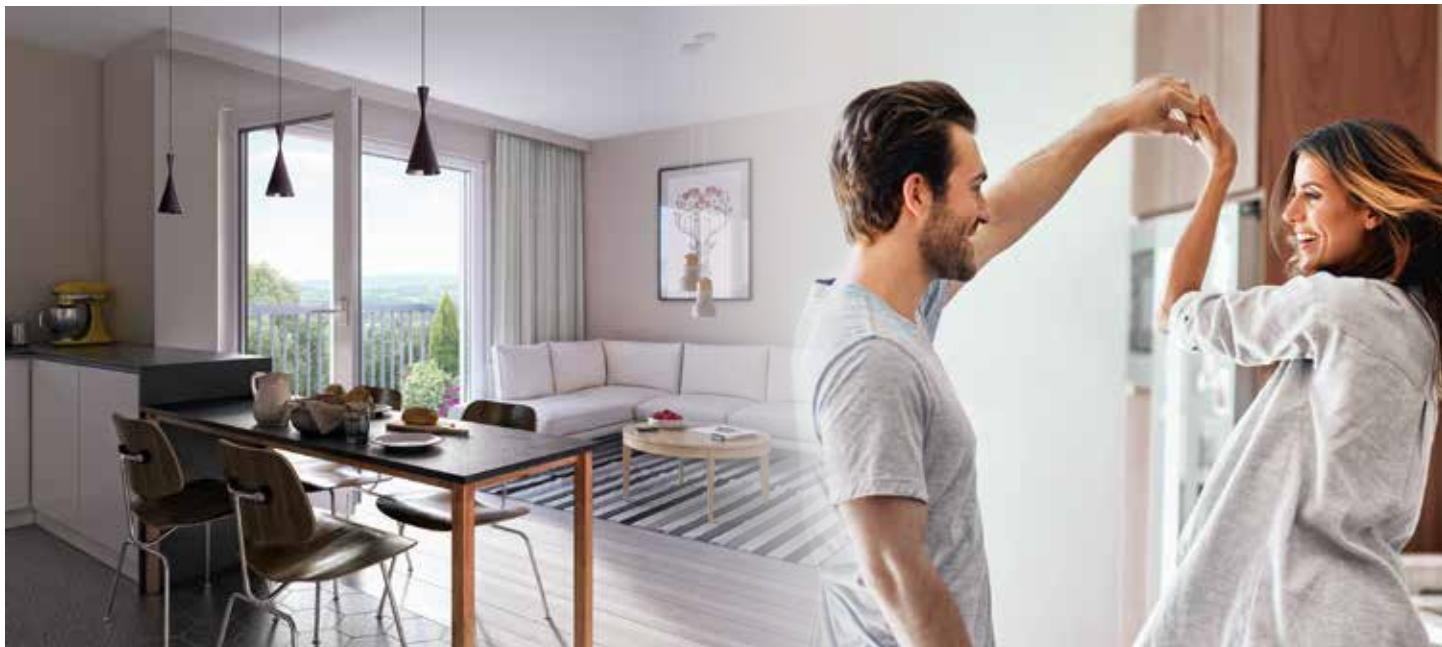
**33 luksusowe mieszkania
z widokiem na Jezioro Dąbie**



MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 

APARTAMENTY 101
WARSZEWO



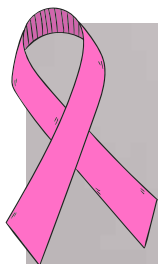
Wybierz to, co najlepsze!

**Ostatni etap inwestycji to unikalne
i komfortowe apartamenty od 78 m² – 115 m²**



**Ostatni
apartament
4-pokojowy
na sprzedaż!**

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



Parę ważnych liczb

Zacznę mocno. Na raka piersi zachoruje co ósma kobieta w Polsce, to najczęściej diagnozowany nowotwór. Lekarze mówią jednym głosem – rak, to nie wyrok, a szybka diagnoza, to bardzo często droga do całkowitego wyleczenia. W idealnej sytuacji, przy dobrych rokowaniach, mówimy nawet o 95 procentach zdrowych kobiet. To optymistyczne dane, pod warunkiem oczywiście, że będziemy się regularnie badały.

Dlatego postanowiłam październikowy Prestiż poświęcić tej tematyce. Na naszej okładce Anna Pacocha, która została zaproszona do sesji w ramach akcji „Rak piersi nie ma barw”, której celem jest przypomnienie tego jak ważne są badania profilaktyczne oraz wsparcie pacjentek, mierzącymi się z chorobą. Inicjatorami akcji są chirurdzy onkologiczni Zachodniopomorskiego Centrum Onkologii, którzy zaprosili swoje pacjentki do udziału w sesjach zdjęciowych oraz podzielenia się swoimi przeżyciami związanymi z chorobą. W kampanii udział wzięli również szczecińscy sportowcy i kluby sportowe. Wszyscy biorący udział w sesji stanęli przed obiektywem fotografki współpracującej z Prestiżem – Karoliny Tarnawskiej.

Pozostając przy liczbach, choć zgoła w odmiennym temacie. Dokładnie w 2008 roku zostałam zaproszona przez Darię Prochenkę – Redaktorkę Naczelną do tworzenia marki Prestiżu. Właścicielem Prestiżu był Michał Stankiewicz, który ulepił dziennikarkę, którą obecnie jestem. Dokładnie w 2013 roku dostałam propozycję przejęcia tytułu. Gdyby ktoś wtedy powiedział mi, że 12 lat później zostanę nagrodzona za Prestiż tytułem Menadżerki Roku w konkursie Północnej Izby Gospodarczej – nie uwierzyłabym. Ale takie są fakty. Nagroda stoi na półce, a ja – bardzo wzruszona dokonuje retrospekcji, wspominam ludzi, którym zawdzięczam ten sukces, dokonuje podsumowań i oczywiście planuje, bo zapewniam, Prestiż jeszcze nieraz Was zaskoczy. I jestem autentycznie uskrzydłona! To tak na gorąco, bo nagrodę właśnie odebrałam. Więcej o Konkursie, w kolejnym wydaniu Prestiżu.

Izabela Marecka

REDAKTOR NACZELNA:

IZABELA MARECKA

REDAKCJA:

ANETA DOLEGA, DANIEL ŹRÓDLEWSKI,
DARIUSZ STANIEWSKI, ANNA WYSOCKA

FELIETONIŚCI:

ANNA OŁÓW-WACHOWICZ
ZBIGNIEW SKARUL
DOMINIK KWIATKOWSKI

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-PEPLINSKA@KANCELARIACYWILNA.COM

DZIAŁ FOTO:

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

SKŁAD GAZETY:

AGATA TARKA, INFO@MOTIF-STUDIO.PL

DRUKARNIA:

DRUKARNIA KADRUK S.C.

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

prestiż
MAGAZYN SZCZECIŃSKI

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





*Przestrzeń
na każdą
okazję*



Szukasz idealnego miejsca na wyjątkową uroczystość?

Niezależnie od tego, czy planujesz integrację dla zespołu, andrzejkową zabawę, halloweenową imprezę, czy po prostu niezapomniany wieczór w gronie bliskich osób - **Jachtowa to miejsce stworzone na każdą okazję!**

Z przyjemnością pomożemy w przygotowaniu przyjęcia urodzinowego, wesela, chrztu czy innych rodzinnych uroczystości. Organizujemy również eventy firmowe, takie jak: zabawa Andrzejkowa, jesienne bale kostiumowe czy Christmas Party!

Skontaktuj się z nami, a przygotujemy ofertę dopasowaną do Twoich pomysłów i potrzeb!


JACHTOWA
Hotel & Restauracja

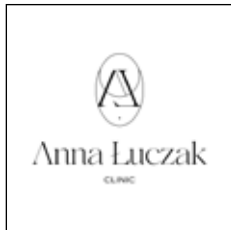
ul. Lipowa 5, 71-734 Szczecin
tel. 91 421 55 24, +48 733 529 984
e-mail: biuro@jachtowa.szczecin.pl
[f jachtowa1924](#) | [@ jachtowa](#)
www.jachtowa.szczecin.pl



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



ANNA ŁUCZAK CLINIC

Nowoczesne miejsce, które łączy zaawansowaną wiedzę, najnowsze technologie i indywidualne podejście. Oferuje szeroki wachlarz zabiegów na twarz i ciało. Zespół kliniki tworzą doświadczeni specjaliści, którzy dbają o bezpieczeństwo i komfort, zapewniając profesjonalne doradztwo oraz efektowne rezultaty. W Anna Łuczak Clinic wierzą, że piękno tkwi w pewności siebie – z nami odkryjesz swoje najlepsze ja.

Szczecin, al. Wojska Polskiego
16/U2



KRAFT BURGER RESTAURANT

Klimatyczny lokal, gdzie najważniejsza jest jakość i smak. Właścicielem restauracji jest Mariusz Ochryniak, doświadczony restaurator i szef kuchni. W karcie znajdziemy wybór burgerów, od tych klasycznych po szczególnie polecane, takie jak Becon Burger czy Gangster Burger. Nie brakuje także kilku innych dań oraz napojów, w tym piw kraftowych, odpowiednio dobranych do menu.

Szczecin, ul. Wielka Odrzańska 20



MICERAMIC

Ceramika dla domu i kawiarni. Pracownia i sklep w jednym. Każda ze stworzonych tutaj rzeczy jest indywidualna i niepowtarzalna. W Miceramic odbywają się również warsztaty. Można się nauczyć technik ręcznego tworzenia z kuli i płyta, zrobić na przykład miseczkę lub talerzyk. Dzieła są wypalane w piątku i po 2-3 dniach są gotowe do odbioru.

Szczecin, ul. Rayskiego 26



SKINMED

Gabinet oferuje usługi z zakresu kosmologii pielęgnacyjnej, kosmologii estetycznej oraz makijażu permanentnego. Miejsce jest zaopatrzone w wysokiej klasy sprzęt hi-tech od wiodących w branży producentów. Wśród zabiegów znajdziemy m.in. falę akustyczną i Geneo.

Szczecin, ul. Mickiewicza 55,
gabinet nr 5

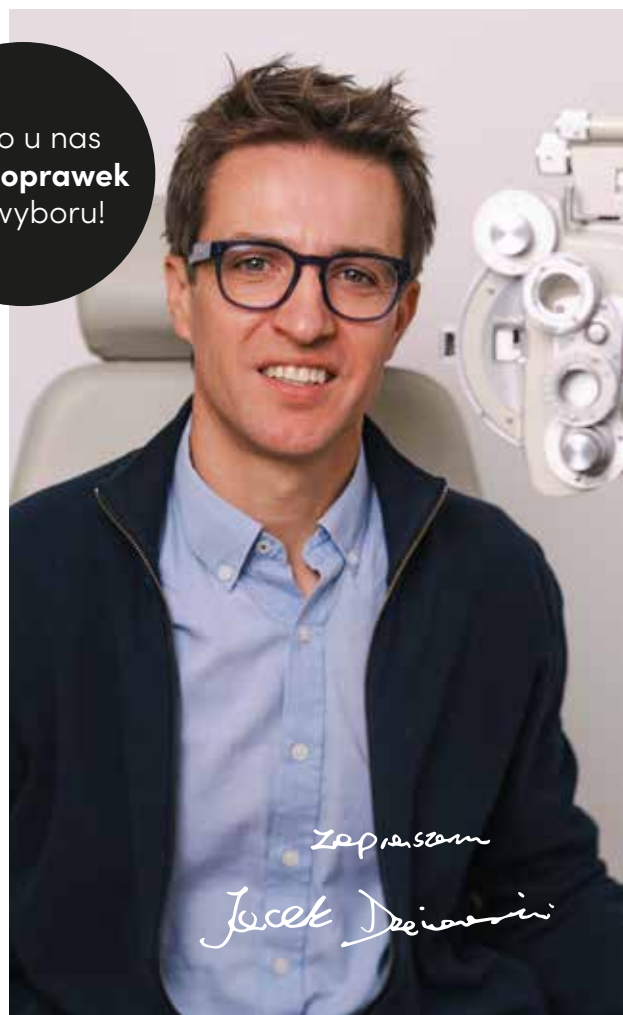
REKLAMA



OPINIE NASZYCH KLIENTÓW
MÓWIĄ SAME ZA SIEBIE :)
SPRAWDŹ W GOOGLE:
OPTYK DZIEWANOWSKI

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

Tylko u nas
5000 opravek
do wyboru!



Zapraszam
Janek Dziewanowski



ZAPISKI Z UMIERANIA MARII

„Wojnę szatan spłodził”, to dziennik Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej z lat 1939–1945, który słynną poetkę pokazuje z mało znanej, nierzadko szokującej dla czytelnika, odstonie. Jest tu sporo o bólu, tęsknocie, o strachu przed wojną i śmiercią. Autor wstępu do dziennika poetki oraz badacz rodziny Kossaków – Rafał Podraza, ten mroczny fragment życia poetki postanowił przełożyć na słuchowisko radiowe.

– We wspomnieniach Pawlikowska-Jasnorzewska, która chorowała na raka szyjki macicy, radykalnie i wyjątkowo obrazowo przedstawiła przebieg choroby i związanego z nią odchodzenia – mówi Rafał Podraza. – Po kilku latach od ukazania się dziennika, Małgosia Frymus z PR Szczecin zaproponowała mi, żebyśmy wrócili do tego tematu w formie słuchowiska. Pomyślałem, że to ciekawy pomysł. Dodatkowo zachwyciłem się jedną ze szczecińskich aktorek – fenomenalną Anną Januszewską, w której widziałem „wojenną” Marię. Przygotowałem tekst – „Zapiski z umierania” i... spotkaliśmy się w radiu.

Emisję słuchowiska nadzoruje Małgorzata Frymus, a za część muzyczną odpowiada Wawrzyniec Szwaja. Będzie miało miejsce na przełomie października i listopada tego roku. W planach jest jeszcze monodram dla telewizji. – Nie ukrywam – wyjaśnia autor słuchowiska – że moja „relacja”

z Pawlikowską-Jasnorzewską jest skomplikowana, gdyż rozdzielałem jej dorobek radykalnie. Maria Pawlikowska, to czysta poezja, skrywane tęsknoty, „niebieskie migdały”, ta twórczość nie do końca do mnie przemawia. Natomiast Maria Jasnorzewska, to dalej poetka, ale bardziej ludzka, realna. Jest, jak dla mnie, bardziej dojrzała, mocna. Pamiętam jak w 2012 roku ukazały się jej dzienniki, jakie zapanowało zgorszenie, gdyż wszyscy wielu ujrzało inną twarz poetki miłości. Zobaczyli prawdziwe życie, emocje nie do końca kontrolowane. To było tak sprzeczne z wcześniej wykreowanym obrazem Marii, że ludzie nie chcieli się z tym pogodzić. Nawet Anna Januszewska w czasie pracy nad tekstem słuchowiska, zauważyła, że niektóre fragmenty, określenia, słownictwo są dla niej szokujące. Ale to dobrze. Zapiski z umierania Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej, nie mają być laurką, a opowieścią budzącą emocje.

ad/ fot. materiały prasowe



„PRZERWA W NAUCE? WPADAMY DO KASKADY!”

Zakupy, relaks, pyszne jedzenie –
spędzajcie czas, tak jak lubicie!

gk | GALERIA
KASKADA



**OPTYKA
LEPERT**

SINCE 1981

Tylko teraz
w **OPTYKA LEPERT**

-50%
na szkła
progresywne

GUCCI

Chloé

HUBLOT

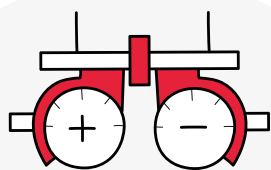
KARL
LAGERFELD

Calvin Klein

Salvatore Ferragamo

CONVERSE

SWAROVSKI



Wizyta w gabinecie u optometrystki przeprowadzana jest zgodnie ze standardem badania optometrycznego. Każde badanie rozpoczyna się szczegółowym wywiadem w celu określenia potrzeb pacjenta. Głównym zadaniem specjalistki jest dobieranie korekcji okularowej oraz soczewek kontaktowych. Zdarza się jednak, że skorygowanie wady wzroku nie jest wystarczającym rozwiązaniem problemów ocznych.



W naszym gabinecie przeprowadzana jest również diagnostyka w kierunku zaburzeń funkcji wzrokowych, które mogą wpływać np. na komfort pracy przy komputerze. W przypadku niepokojących zmian ocznych, które mogą sugerować o wystąpieniu schorzeń oczu nasi pacjenci otrzymują zalecenia wizyty do innych specjalistów np. lekarza okulisty.

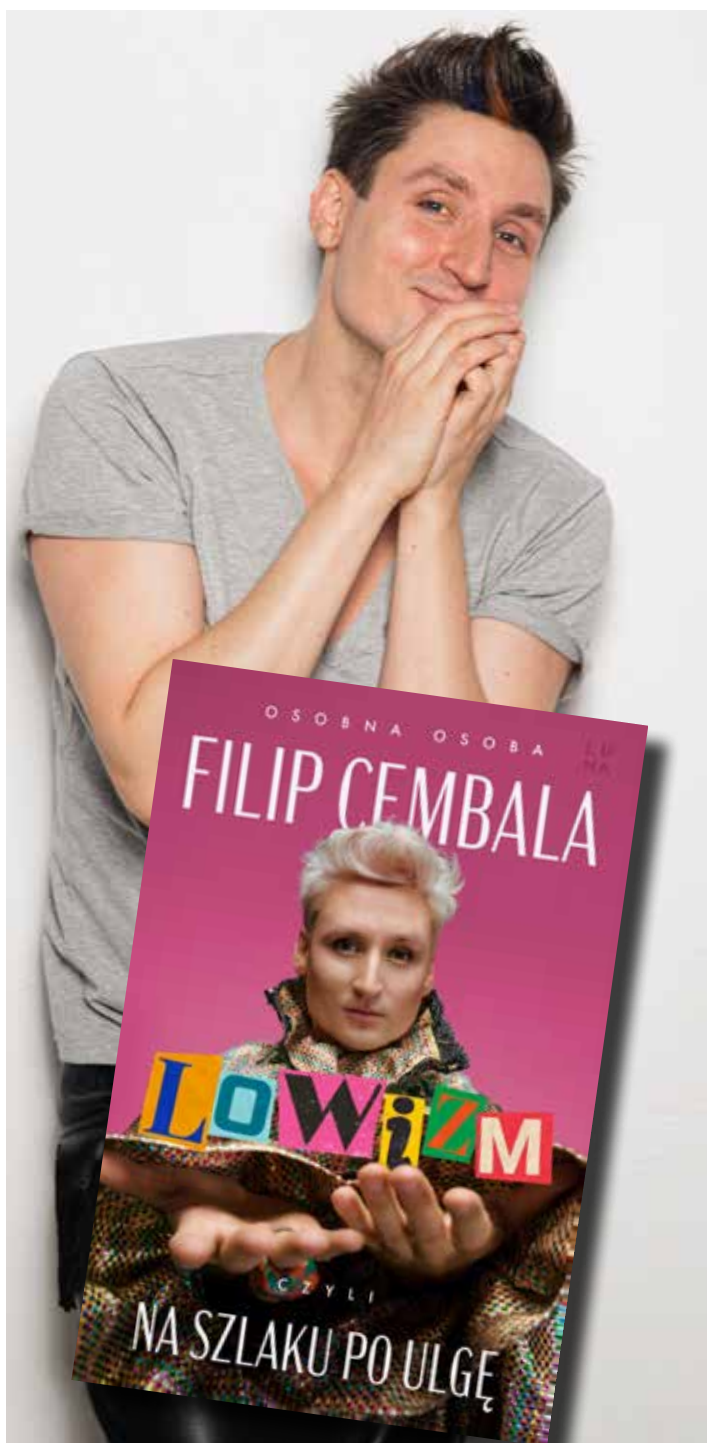
AL. WOJSKA POLSKIEGO 60 • UL. MONTE CASSINO 40
www.optyklepert.pl • www.manufakturawzroku.pl

LEKTURA W POSZUKIWANIU ULGI

Filip Cembala – osobna osoba, twórca, poszukiwacz ulgi, dyplomowany aktor i wokalista, niedyplomowany pisarz i jak sam o sobie mówi: bigos ludzki. Jest twórcą #lowizmu, filozofii życiowej, którą uprawia w życiu i na Instagramowym profilu, a która trafiła już pod strzechy niejednego domu. Lowizm, to samodzielnosc i szukanie w życiu ulgi. Filip w humorystyczno-nostalgiczny sposób komentuje rzeczywistość, bawiąc się słowem. Jest odtrutką na wszelkich internetowych „doradców życiowych” i „mistrzów samorozwoju”. Mówi prawie wprost byśmy się od siebie odczepili i zamiast brać się w garść, brali się w ramiona.

Teraz ten zestaw życiowych porad pod szyldem „lowizmu” ubrać w formę książki pt. „Lowizm, czyli na szlaku po ulgę”. Dlaczego warto sięgnąć po to wydawnictwo i znaleźć ulgę nie tylko w lekturze? Na to odpowiada sam autor: „Droga Osobna Osobo, jeżeli czujesz, że nieustanne wyścigi po „najlepszą wersję siebie” nie przestają Cię atakować zaproszeniami zewsząd – ta książka jest dla Ciebie. Jeżeli czujesz, że potrzebujesz znaleźć miejsce na oddech w swojej zadyszce życiowej – to rymuję się w tym z Tobą. Jeżeli czujesz rodzaj cichej niezgody w związku z nieustającym rozliczaniem się za przedłużający się pobyt w mitycznej strefie komfortu – wiedz, że jesteśmy drużyną. Jeżeli czujesz, że narracja zwycięzców w dziedzinach wszelakich mówiąca, że sukces płaci się w walucie wszelkocieńskiej nie jest twoja, to chciałbym ci szepnąć do ucha, że wszelka cena to za drogo i sukcesem jest to sobie w porę uświadomić, poczuć i odetchnąć. Jeżeli szukasz poradnika, który obieca ci prostą receptę na szczęście w trzech krokach, to pewnie leży na półce obok. Zapraszam Cię w podróż, którą odbędziemy razem, w absolutnym zapiekomaniu, czułości i otwartości. Podróż po odnalezienie w życiu cenTYmetra ukojenia i wytęsknionej przez wszystkich w ostatnich czasach ulgi”.

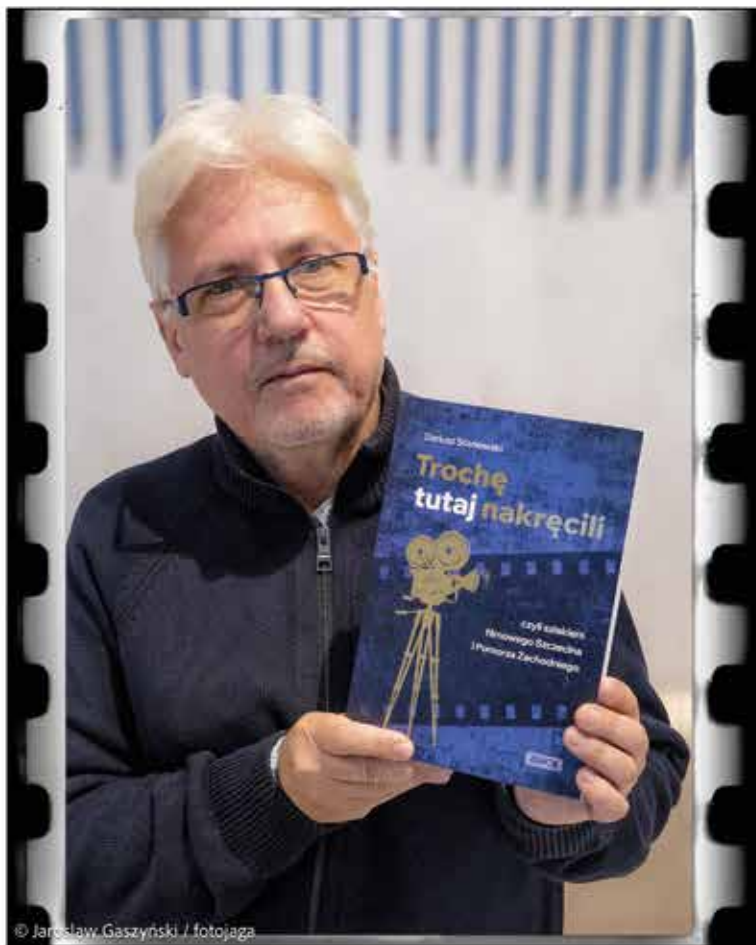
ad/ fot. Panna Lu



REKLAMA



mammografia 2D i 3D usg piersi



NAJNOWSZA KSIĄŻKA DARIUSZA STANIEWSKIEGO

Kiedy ktoś zapyta jakie filmy zostały nakręcone w Szczecinie i w Zachodniopomorskiem na pewno najczęściej usłyszysz taką odpowiedź: „Młode wilki”, „Odwilż” i „Klangor”. Ale przed nimi było wiele innych produkcji – filmów fabularnych i seriali, które zostały u nas zrealizowane. Prezentuje je w książce pt. „Trochę tutaj nakręcili, czyli szlakiem filmowego Szczecina i Pomorza Zachodniego” Dariusz Staniewski – dziennikarz Magazynu Szczeciński Prestiż i autor (m.in. „Wszystko o czym nie powiedziałem – wywiadu – rzeki” z Piotrem Krzystkiem, prezydentem Szczecina”).

– W stolicy Pomorza Zachodniego, Świnoujściu, Międzyzdrojach, Kołobrzegu, Białym Borze, Stargardzie, Darłowie, Ustroniu Morskim, Cedyni, Złocienicy, Drawsku powstało sporo znaczących produkcji np. „Zbrodniarz i panna”, „Karino”, „Jarzębina czerwona”, „Rachunek sumienia”, „Brylanty pani Zuzy”, „Cała naprzód” i inne. Wiele z tych obrazów zostało zapomnianych. A warto do nich wrócić, przypomnieć je sobie. Bo choć Szczecin i Pomorze Zachodnie nie było rozpieszczane przez polską kinematografię, to jednak nie byliśmy filmową pustynią – wyjaśnia Dariusz Staniewski, autor książki.

– W ostatnim czasie można zaobserwować, że Zachodniopomorskie i Szczecin zaczynają się cieszyć coraz większym zainteresowaniem filmowców, nie tylko z kraju. Powstają kolejne filmy i serie np. „Heweliusz”, „Klangor 2” i „Odwilż 2”. To dobrze wróży na przyszłość – zauważa Mirosław Sobczyk, prezes wydawnictwa Zapol, które wydało książkę.

Znalazły się w niej opisy kilkudziesięciu filmów fabularnych oraz seriali, zdjęcia m.in. z planów filmowych, wspomnienia,

relacje, opinie, anegdoty osób biorących udział w ich realizacji – aktorów, reżyserów, scenarzystów, dziennikarzy oraz samych mieszkańców Szczecina i województwa.

Ale książka ma jeszcze jeden cel – promocję stolicy Pomorza Zachodniego i regionu.

– Na świecie oraz w Polsce coraz większą popularnością wśród turystów cieszy się tzw. set-jetting, czyli podróże śladami filmowych bohaterów i miejsc w których realizowano znane filmy oraz serie. Powstają całe szlaki wycieczkowe. Turyści chętnie zwiedzają np. Sandomierz śladami Ojca Mateusza albo Wrocław tropem kpt. Klossa. Dlaczego nie zwiedzać oraz poznawać stolicy Pomorza Zachodniego i regionu w podobny sposób – dodaje Dariusz Staniewski.

Książkę można nabyć w wybranych księgarniach Szczecina i regionu oraz za pośrednictwem internetu na stronie wydawnictwa Zapol.

Foto: Jarosław Gaszyński

30^{LAT} GRUPA POLMOTOR

Dziękujemy za zaufanie!



Jan Pieprucki
Dariusz Olkiewicz





Czereśniowe Wzgórze

Tutaj życie płynie inaczej



Gwarancja ceny
850 000 zł
tylko do końca listopada!

Tuż za progiem domów na Czereśniowym Wzgórzu rozciągają się rozległe lasy, zielone łąki i łagodne rozlewiska Odry, a stary czereśniowy sad szepcze historii z przeszłości pod cieniem Puszczy Bukowej. To miejsce, gdzie natura służy wyciszeniu i regeneracji – idealne dla tych, którzy pragną uciec od miejskiego zgiełku.

Życie na Czereśniowym Wzgórzu to opowieść, którą pisze się każdego dnia. Tu codzienność staje się piękną przygodą. To może być twój nowy dom.

MBH

Radziszewo, ul. Stokrotki
tel. 530 216 300
kontakt@czeresniowe.com
www.czeresniowe.com





KLASA I STYL W NOWYM MIEJSCU

Hexeline, to marka odzieżowa założona ponad 30 lat temu w Łodzi, tworząca kolekcje dla świadomych i wymagających kobiet. Jest ona owocem twórczej pracy Haliny Zawadzkiej, cenionej za rzemieślniczy talent projektantki. W Szczecinie ubrania należące do marki można było do tej pory kupić w CH Galaxy, gdzie Hexeline ma swój salon. Marka zostaje w tym samym Centrum, tylko przeprowadza się do większej przestrzeni.

– Nowy salon, który uruchomimy jeszcze w tym miesiącu, będzie znacznie większy i nowocześniejszy – mówi Halina Zawadzka – założycielka marki. – Cały czas się rozwijamy i chcemy dać więcej przestrzeni naszym klientkom, a sobie miejsce na realizację dalszych planów. Na szczęście daleko się nie przeprowadzamy – zostajemy nadal na parterze Galaxy.

Hexeline to odzież damska o eleganckiej, minimalistycznej estetyce. Wśród jej kolekcji można znaleźć dopracowane sukienki, garnitury damskie, efektowne kombinezony, szykowne spódnice i spodnie. Znajdziemy tu także swetry i różne dodatki: paski, torebki, apaszki oraz biżuterię. Kolekcje ubrań Hexeline tworzone są w zgodzie z myślą przewodnią, dzięki czemu ich poszczególne elementy doskonale pasują nie tylko do siebie nawzajem, ale dają możliwość stworzenia ponadczasowej garderoby kapsułowej. – Stawiamy absolutnie na jakość i wygodę. Nasze ubrania są doskonale uszyte – podkreśla Halina Zawadzka. – Wszystkie elementy garderoby są tak zaprojektowane, by każda kobieta niezależnie od wieku dobrze się w nich czuła. Elegancja, minimalistyczny krój – to nasza wizytówka. To klasyk, ale w nowoczesnym wydaniu.

Jakość i design Hexeline zostały ostatnio docenione. Firma została uznana za Kobięcą Markę Roku w kategorii Klasa i Styl. – Nagrody i wyróżnienia to tylko dowód na to, że tworzymy doskonałą i ponadczasową jakość – dodaje Halina Zawadzka. – To także zaufanie, jakim darzą nas od lat klientki. Myślę, że wpływ na to ma także nasze podejście do samej produkcji. Działamy lokalnie. Każda kolekcja powstaje w Łodzi, w centrum polskiego wzornictwa. Nasze ubrania to dopracowana konstrukcja i precyzyjne krawiectwo.

Historia marki jest równie ciekawa co same ubrania. Marka przyjęła nazwę Hexeline w 1989 roku, ale jej historia zaczęła się o wiele wcześniej, gdy trzynastoletnia Halina Zawadzka uszyła swoją pierwszą damską koszulę o perfekcyjnie dopracowanym kroju. Młodzieńcza pasja do szycia w połączeniu z doświadczeniem, determinacją i odwagą zaowocowała rozpoczęciem oficjalnej działalności w 1981 roku w Łodzi. Dziś produkty Hexeline oferowane są w kilkunastu salonach firmowych, które można znaleźć w różnych miastach w Polsce, w tym w Szczecinie, a także w sklepie internetowym.

ad/ fot. materiały prasowe

V EDYCJA KONKURSU
**TWÓJ BIZNES
POD BANDERĄ
SUKCESU**

SZUKAMY NAJLEPSZYCH FIRM
Z POMORZA ZACHODNIEGO

ZGŁOŚ SIĘ NA BIZNES.WZP.PL

Pomorze Zachodnie stawia na kreatywnych i pełnych pasji przedsiębiorców z regionu. Rusza piąta edycja konkursu gospodarczego **„Twój biznes pod banderą sukcesu”**.

- Pomysłowość, odwaga, ambicje i kompetencje przedsiębiorców z naszego regionu to bezcenny kapitał. Chcemy go pomnażać i wspierać, pokazywać w Polsce, Europie i na świecie
- mówi Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego Olgierd Geblewicz.

Pod banderą Pomorza Zachodniego

Celem Konkursu jest ukazanie Pomorza Zachodniego jako miejsca otwartego na nowoczesne gałęzie biznesu i innowacyjne pomysły. Potencjał gospodarczy Pomorza Zachodniego ukazany zostanie przez kreatywne i innowacyjne dokonania firm z sektora mikro, małych i średnich przedsiębiorstw z województwa zachodniopomorskiego. W tym roku organizatorzy słuchając głosów uczestników przygotowali dwie nowe kategorie. Oprócz „Bandery sukcesu”, lokalni przedsiębiorcy będą mogli zaważać o „Diamentową banderę sukcesu” wykazując się dynamicznym wzrostem oraz rozwojem w ciągu ostatnich 3 lat działalności, w takich obszarach

jak innowacyjność, zrównoważony rozwój, pozycja na rynku, ekspansja i rozwój. Kategoria „Banderą sukcesu – Biznes i Edukacja” kierowana jest natomiast do wszystkich przedsiębiorstw działających na Pomorzu Zachodnim, również tych zatrudniających ponad 250 pracowników. Celem tej kategorii jest upowszechnianie dobrych praktyk współpracy przedsiębiorstw z sektorem edukacji w zakresie m.in. wspomaganie szkół w podnoszeniu jakości nauczania, propagowanie kreatywności i innowacyjności, reagowania na potrzeby rynku pracy, organizacji praktyk zawodowych, zajęć praktycznych, staży uczniowskich, zatrudniania absolwentów.



OLGIERD GEBLEWICZ
MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA
ZACHODNIOPOMORSKIEGO

– Jestem dumny z tego, że w naszym regionie powstaje tyle wyjątkowych firm. Mieszkańcy Pomorza Zachodniego są kreatywni, zaangażowani, pełni pasji. Jako samorząd województwa chcemy współtworzyć jak najlepsze warunki do rozwoju przedsiębiorczości. Wspieramy innowacyjność, angażujemy się w rozmaite projekty, które wzmacniają lokalną gospodarkę, pomagamy przedsiębiorcom pozyskiwać Fundusze Europejskie – mówi inicjator konkursu, Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego Olgierd Geblewicz.

W tegorocznej edycji łączna pula nagród to 175 000 zł, a także Pakiety Biznesowe dla finalistów, na które składają się m.in. spot promocyjny, sesja zdjęciowa, indywidualne spotkania z doradcą biznesowym czy warsztaty z promowania produktów i usług wśród potencjalnych odbiorców.

Jak się zgłosić do konkursu?

Zgłoszenia do konkursu trwają od 08.10 do 08.11.2024 r. Żeby to zrobić, wystarczy wejść na stronę **biznes.wzp.pl** i uzupełniając formularz konkursowy w paru słowach opowiedzieć, czym zajmuje się dane przedsiębiorstwo, jakie ma plany rozwoju oraz uzasadnić, dlaczego powinno zostać docenione i nagrodzone.

W następnym etapie kapituła konkursu oceni wszystkie nadesłane zgłoszenia i przyzna punkty. Firmy, które zbiorą ich najwięcej, zostaną finalistami konkursu w poszczególnych kategoriach. W tym roku to grono po raz pierwszy będzie składać się z aż 18 przedsiębiorstw, które otrzymają fachowe wsparcie w rozwoju biznesu.

Warto spróbować znaleźć się w tej grupie, co potwierdzają słowa dotychczasowych uczestników.

– Zasady udziału w konkursie są proste. Co ważne w konkursie nie liczy się wynik finansowy, ale oryginalny, kreatywny, innowacyjny pomysł na biznes. Warto podjąć wysiłek, bo korzyści mogą być naprawdę wymierne – zachęca Wiktoria Staszak-Staszków z Wikk.me, laureatka III miejsca oraz nagrody publiczności w III edycji konkursu.

– Udział w konkursie pomógł nam zwiększyć popularność marki, co przełożyło się na znaczny wzrost sprzedaży naszych produktów. Po publikacji przedstawiającej działalność Wikk.me na profilach społecznościowych Pomorza Zachodniego wzrosła nie tylko sprzedaż online naszych granoli, ale również zamówienia ze sklepów stacjonarnych ze Szczecina, z którymi współpracujemy. Działania promo-

cyjne związane z udziałem w konkursie przekładają się na większą rozpoznawalność firmy zarówno na rynku lokalnym jak i krajowym – mówi.

Aby dowiedzieć się więcej na temat V edycji Konkursu Gospodarczego „Twój biznes pod banderą sukcesu” odwiedź stronę biznes.wzp.pl

O konkursie

V edycja konkursu „Twój biznes pod banderą sukcesu” jest realizowana w ramach projektu pn. „Pomorze Zachodnie – Innowacyjne, Kreatywne, Nowoczesne” finansowanego z Programu Fundusze Europejskie dla Pomorza Zachodniego 2021-2027, Priorytet 1 Fundusze Europejskie na rzecz przedsiębiorczego Pomorza Zachodniego, Działanie 1.8: Promocja innowacji i przedsiębiorczości oraz profesjonalizacja obsługi inwestorów.

Celem projektu jest podniesienie poziomu innowacyjności i konkurencyjności gospodarki regionu Pomorza Zachodniego dzięki wykorzystaniu potencjału regionalnych i inteligentnych specjalizacji oraz stworzenie lepszych warunków do rozwoju MŚP.

Kategoria konkursu pt. „Biznes i Edukacja” realizowana jest w ramach projektu pn. „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych” realizowanego przez Województwo Zachodniopomorskie oraz Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie, Inwestycja A3.1.1. Wsparcie rozwoju nowoczesnego kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie.





Si

RESTAURANT & BAR



@SI.RESTURACJA

Si Restauracja & Bar

Słowackiego 18, 71-434 Szczecin

+48 575 99 02 99





JUBILEUSZ KOBIECEJ SOLIDARNOŚCI



To już 10 lat, jak portal Kobietowo.pl działa na rzecz kobiet z województwa zachodniopomorskiego. Przez ten czas udało mu się, m.in. trafić do ponad 10 tysięcy pań na żywo oraz 10 tysięcy on line, nagrodzić 33 laureatki Magnolii Biznesu, a także ugościć ponad 40 prelegentek i około 2000 uczestniczek w jedenastu edycjach, największej otwartej konferencji dla pań – Arena Kobiet.

Z okazji jubileuszu portal organizuje 25 października (godz.17) w Teatrze Polskim koncert charytatywny z którego całkowity zysk przeznaczony zostanie na wsparcie w procesie zdrowienia, rehabilitacji i reintegracji kobiet dotkniętych chorobą onkologiczną. – Naszymi głównymi celami jako portalu są: wsparcie osobiste, wsparcie zawodowe, rozwój kariery, wsparcie przedsiębiorczości i budowanie solidarności kobiecej, która przekłada się na rozwój naszego regionu – mówi Nina Kaczmarek, prezes portalu. – Mamy co i z kim świętować, bo rośniemy coraz mocniej w siłę i pokazujemy, że Szczecin i województwo zachodniopomorskie to doskonałe miejsce do kooperacji i wzrostu.

Uroczystość w Teatrze Polskim otworzy Mazur ze „Strasznego Dworu”, w wykonaniu Zespołu Pieśni i Tańca Krąg oraz wystąpienie profesora Jerzego Sienki. W dalszej części wystąpią szczeniści artyści: Kashia Vega, Blanco Pomerania, Studio Energia Magdaleny Preditis oraz Sylwester Ostrowski z zespołem. Wśród gości, pojawią się m.in. sędzia Anna Maria Wesołowska oraz dr Katarzyna Czyż. W czasie imprezy nie zabraknie licytacji wielu atrakcyjnych przedmiotów oraz wydarzeń. Pomiędzy nimi przedstawione zostaną cztery kluczowe działania portalu Kobietowo.pl. Zaprezentowane

Nina Kaczmarek, prezes Kobietowo.pl



zostaną: Arena Kobiet, Magnolie Biznesu, Kobiecte Inspiracje oraz Klub Kobiet Kobietowo.pl

Po części oficjalnej planowany jest bankiet, połączony z pokazem mody i muzyką na żywo.

ad/ fot. materiały prasowe

Jesień grafika

Jesień z jednej strony zachwyca kolorami, z drugiej przynosi coraz mniejszą ilość słońca. To na pewno dobry czas na refleksje, odpoczynek, ale też kreatywne działanie. Czy ma wpływ na bohaterów wrześniowej odsłony naszego cyklu? I co wybierają – jesień życia czy jesień średniowiecza?

Odpowiadają Kaja Cykalewicz i Wojciech Mazur.

Kaja Cykalewicz

Absolwentka filozofii na Wydziale Humanistycznym Uniwersytetu Szczecińskiego oraz malarstwa na Wydziale Malarstwa i Rzeźby Akademii Sztuki Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu. W swojej pracy twórczej skupia się przede wszystkim na grafice, ilustracji oraz formach przestrzennych, takich jak scenografia i obiekty. Uczestniczka licznych wystaw i konkursów (m.in. w Polsce, Belgii, Francji, Danii i Austrii). Stypendystka Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Od lat wspiera Ośrodek Naukowo-Dydaktyczny „Młyn Papiernia” w Barlinku. Współtworzy Fundację Tettere.

Tworzę...

Prawie cały czas – nawet wtedy kiedy nic nie robię myślę o kolejnych projektach. Dla mnie tworzenie, praca i zwykłe bycie bezustannie przeplatają się ze sobą.

Mój pierwszy rysunek przedstawiał...

Nie pamiętam swojego pierwszego rysunku. Wychowałam się w domu, w którym wszyscy rysowali. Moi rodzice są architektami, więc otaczały mnie szkice, makiety i projekty architektoniczne, a były to jeszcze czasy, kiedy takie projekty rysowane były ręcznie. Od najmłodszych lat zaszczepiono we mnie także miłość do książek, w tym również tych o sztuce.

Inspirują mnie...

Na pewno przyroda, którą uwielbiam. Ale również muzyka, książki, wystawy i podróże. Spotkania z ludźmi.

Największe wyzwanie dla artysty to...

Z perspektywy lat powiedziałabym, że największym wyzwaniem jest to, żeby nie zgubić radości tworzenia.

Jesteś „jesieniarą”?

Nie nazwałabym się „jesienią”, chociaż lubię ten czas wyciszenia, przytulności i snucia planów na kolejny rok. Właściwie lubię każdą porę roku i prawie każdą pogodę.

Twoje kolory jesieni?

Żółć kadmowa, umbra i fiolet.

Jesień średniowiecza czy jesień życia?

W związku ze swoimi ostatnimi urodzinami miałam sporo przemyśleń na ten drugi temat, ale wystarczyły porządne długie wakacje i czuję się jak nowo narodzona.

Jak przetrwać jesień?

Mimo zmieniającej się pogody starać się jak najczęściej być na dworze. Cieszyć się małymi przyjemnościami. Nie pośpieszać się, dać sobie czas.

Wojciech Mazur

Chłopak ze Zdrojków, projektant graficzny, plakacista i wydawca. Jego prace były pokazywane na wystawach i przeglądach w kilkudziesięciu krajach Europy, Azji oraz obu Ameryk. Prywatnie grywał w paru szczecińskich kapelach na basie. Fan erpegów i planszówek.

https://www.instagram.com/mazur_posters/

Tworzę...

Bo jest to najbliższa mi forma wypowiedzi, która pozwala mi reagować. Bo nie można odwracać wzroku od tego co się dzieje na świecie.

Mój pierwszy rysunek przedstawiał...

Rysunku nie pamiętam, ale w mojej pierwszej, nadzorowanej przez edukację publiczną, kolorowance wychodziłem za linie, za co dostałem reprimendę od wychowawczynie z zerówce. I tak zamiast malarzem zostałem grafikiem.

Inspirują mnie...

W przeciwieństwie do obiegowej opinii, że artysta musi być nieszczęśliwy, żeby tworzyć, mi lepiej się tworzy w stanie szczęśliwości. Daje to odpowiedni dystans, kiedy przychodzi mierzyć się z otaczającą rzeczywistością, jest głównym źródłem inspiracji.

Największe wyzwanie dla artysty to...

Jak utrzymać trzy koty.

Jesteś „jesieniarzem”?

Totalnie nie. Jednak wolę ciepło plaż niż deszcz w twarz.

Twoje kolory jesieni?

Feeria barw, którą widać z Orlego Gniazda w Puszczy Bukowej.

Jesień średniowiecza czy jesień życia?

Jesień średniowiecza.

Jak przetrwać jesień?

Z bliską osobą, nadrabiając książki, filmy i planszówki. Pod kocym, z herbatą. Z cytryną i cukrem!

KAJA CYKALEWICZ



KAJA CYKALEWICZ



KAJA CYKALEWICZ



WOJCIECH MAZUR



Jerzy Pilch
1952-2020

WOJCIECH MAZUR

IN
IN VITRO



WE TRUST

Dlaczego produkty
Jaquar
są takie
wyjątkowe?



Design - to harmonijne połączenie elegancji i nowoczesności, nawiązujące do światowych trendów, jednocześnie pozostające uniwersalnym i ponadczasowym.

Jakość - produkty Jaquar są wytwarzane z wysokiej jakości materiałów, co gwarantuje ich trwałość i niezawodność przez długie lata.

Funkcjonalność - innowacyjne rozwiązania, takie jak systemy oszczędzania wody czy zaawansowane technologie montażu, sprawiają, że codzienne użytkowanie staje się przyjemnością.

Personalizacja - Jaquar oferuje szeroką gamę produktów, które można dostosować do indywidualnych potrzeb klientów. Każdy projekt może być dopasowany do specyfiki wnętrza, zarówno do klasycznych, jak i nowoczesnych aranżacji.

SALON BOKARO
od inspiracji do aranżacji
Szczecin, bulwar Gdański 11
szczecin@bokaro.pl
tel. 91-462 40 02
www.bokaro.pl

Krzywym okiem Poezja sięgnie chodnika



Jeden ze szczecińskich radnych wpadł na pomysł, aby na niektórych chodnikach w mieście np. wzdłuż alei Wojska Polskiego umieścić fragmenty wierszy. Jego zdaniem „tego rodzaju inicjatywa z pewnością wzbogaciłaby przestrzeń publiczną miasta oraz promowała literaturę polską, szczególnie twórczość poetów związanych z regionem. Wzorem dla tego typu przedsięwzięcia może być przykład Wrocławia, gdzie umieszczono wiersze różnych poetów, a wśród lokalnych, także takich jak Czesław Miłosz czy Tadeusz Różewicz. Ich poezję można znaleźć na chodnikach w różnych częściach miasta, między innymi na ulicy Świdnickiej oraz placu Solnym. Inicjatywa ta spotkała się z bardzo pozytywnym odbiorem zarówno wśród mieszkańców, jak i turystów, stanowiąc ciekawą formę promocji kultury w przestrzeni miejskiej”. Radny proponuje, aby rozważyć umieszczenie wierszy choćby Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego, który, przez niedługi czas co prawda, ale jednak, mieszkał w powojennym Szczecinie i który w swojej twórczości wspominał o Szczecinie np. w wierszach „Wiosna w Szczecinie”, „Przygoda w Szczecinie”, „Szczecin”, „Do szczecińskiego tramwaju nr 1”, „Wesoły sierpień” i słynne „Małe kina”, związane z jednym z najstarszych kin świata – „Pionierem 1907”. „Uważam, że taki projekt pewien sposób przyczyniłby się do popularyzowania poezji w przestrzeni publicznej Szczecina oraz podkreśliłby rolę miasta

w polskiej literaturze” – stwierdził radny. Inicjatywa ciekawa, warta rozpatrzenia. Ale w związku z nią rodzi się kilka pytań. Jeżeli miasto byłoby skłonne zgodzić się na taki pomysł, to na ilu chodnikach i w jakich miejscach miasta umieszczać wiersze? Czy np. przed jakimiś lokalami gastronomicznymi, miejscami użyteczności publicznej, sklepami, miejscami kultury? Czy ograniczać się tylko do twórczości szczecińskich poetów i ich wierszom poświęconym miastu czy też korzystać z twórczości innych poetów poświęconych Szczecinowi? Czy wiersze na chodnikach nie spowodują np. utrudnień w ruchu pieszych i będą ich rozpraszać? Bo zamiast zwracać baczniejszą uwagę na to co się dzieje dookoła, na m.in. szalejących rowerzystów albo hulajnogistów (?) będą się gapić na to, co jest napisane na chodniku. Poza tym czy to mają być tylko jakieś fragmenty wierszy, czy cytaty? Z jaką częstotliwością mają występować na chodnikach? Czy będą dopasowane do miejsca? Bo np. fragmenty wiersza Gałczyńskiego poświęconego „Pionierowi” idealnie pasowałyby do umieszczenia tuż przed kinem. Podobnie mogłoby być z fragmentami wiersza o tramwaju nr 1, który mogłoby widnieć na chodnikach przy przystankach tej linii, a fragmenty „Szczecina” wkomponowałyby się w chodnik na nabrzeżu np. przy ulicy Jana z Kolna. Można pokombinować. Podobnie z wierszami o mieście innych lokalnych poetów, również tych najnow-

szych. No bo chyba jest z czego wybierać? Gdyby jednak zabrakło, to miasto powinno ogłosić konkurs poetycki na wiersze o Szczecinie. Aż dziw, że takie zawody nie są organizowane co roku, zarówno o zasięgu lokalnym, jak i krajowym a może nawet międzynarodowym. Wiersze poważne i satyryczne, miłosne i dramatyczne, fraszki i całe poematy na szczecińskie tematy, haiku i limeryki na pewno przyniosą obfite wyniki. Rozstrzygnięcie konkursu np. 5 lipca w dniu Urodzin Szczecina. No to poeci do piór, a urzędnicy do organizowania nagród w konkursie. Pierwsza propozycja, ot, taka złożona „na szybko: „Ciesz się przechodniu – czytelniku. Po wiersze sięgaj z każdym krokiem. Bo one, niczym jakiś pijak, leżą po prostu na chodniku”.

Dariusz Staniewski

Dziennikarz z ponad 30-letnim doświadczeniem i niezłym dorobkiem. Przez szczeciński oddział jednego z ogólnopolskich stowarzyszeń dziennikarskich kilkakrotnie nominowany do nagrody „Dziennikarz Roku” a raz nawet do nagrody za „Całokształt Twórczości” (!) choć przecież nie napisał jeszcze ostatniego słowa. Autor dwóch książek („Szczecin bardzo Towarzyski” oraz „Wszystko o czym nie powiedziałem – wywiad – rzeka z Piotrem Krzystkiem, prezydentem Szczecina”) oraz współautor kolejnych dwóch („W szponach Gryfa” cz. 1 i 2). Miłośnik hucznych imprez towarzyskich, dobrej kuchni oraz polskiej kinematografii (z wyłączeniem wielu propozycji prezentowanych w ostatnich latach)





Rak

mnie nie definiuje

Październik od wielu lat uznawany jest na całym świecie za miesiąc świadomości raka piersi i kojarzony jest z kolorem różowym, a dokładnie z symbolem jakim jest różowa wstążka. W tym roku Zachodniopomorskie Centrum Onkologii wspólnie z Okręgową Izbą Lekarską zainicjowało kampanię społeczną pod hasłem „Rak piersi nie ma barw”, której celem jest przypomnienie tego jak ważne są badania profilaktyczne, popularyzowanie edukacji onkologicznej oraz wsparcie pacjentek, które w swoim życiu mierzą się z chorobą jaką jest rak piersi.

Inicjatorami akcji są chirurdzy onkologiczni Zachodniopomorskiego Centrum Onkologii, którzy zaprosili swoje pacjentki do udziału w sesjach zdjęciowych oraz podzielenia się swoimi osobistymi przeżyciami związanymi z chorobą. W kampanii udział wzięli również szczecińscy sportowcy, osoby zawodowo uprawiające rozmaite dyscypliny sportu i szczecińskie kluby sportowe. Wszyscy biorący udział w sesji a stanęli przed obiektywem Karoliny Tarnawskiej. Na zdjęciach obok głównych bohaterek akcji, pojawiły się m.in. przedstawicielki kobiecej drużyny Pogoni Szczecin, siatkarki Chemika Police, przedstawiciele Klubu Motorowego Szczecin, Centrum Żeglarskiego, Klubu Mistrzów Sportu w Szczecinie i Klubu Sportów Walki Berserkers Team. Efektem tego przedsięwzięcia jest seria pięknych i radosnych fotografii, które są pochwałą zdrowej walki i życia a których część, razem z historiami ich bohaterek prezentujemy, na łamach magazynu.

Cala akcja będzie miała swój uroczysty finał już 15 października, podczas wydarzenia zorganizowanego w Urzędzie Marszałkowskim w Szczecinie. Kampania została sfinansowana z budżetu Województwa Zachodniopomorskiego. Została objęta Patronatem Honorowym Prezydenta Miasta Szczecin.

Anna Wołoszczuk – joga (Yoga Academy)

Byłam mile zaskoczona propozycją udziału w tym projekcie. W trakcie leczenia był to bardzo przyjemny przerw-
nik. Cała sesja, osoby w niej biorące – wszyscy byli bardzo

przyjaźni i mili. Joga to był mój pomysł, gdyż ćwiczę ją na co dzień.

Badanie jest tylko i wyłącznie dobrą rzeczą, a całe podejście do choroby nowotworowej z ogromnym lękiem i wizją śmierci jest według mnie mitem. Żyjemy w paradygmacie tego mitu. Jeśli chodzi o mnie, to gorsza sytuacja jest wtedy, kiedy np. dopada mnie grypa, bo wtedy naprawdę cierpię.

Warto się badać, gdyż posiadamy do tego narzędzia, dzięki którym można się wcześniej zdiagnozować. Tak było w moim przypadku – diagnoza została postawiona dość wcześniej, dzięki czemu uniknęłam straszliwych męczarni i bólu „rakowego”. Takie kampanie jak ta są zatem potrzebne. Ważna jest świadomość społeczna. Osobiście nie mam problemu z opowiadaniem o swojej chorobie, nie traktuję tego jako tematu tabu. Jest to o tyle istotne, gdyż statystyki wyraźnie pokazują, że co druga osoba na świecie ma szansę zachorować na raka.

Rak kojarzy się z umieraniem. To prawda, ale cały czas uciekamy od tematu śmierci. Współczesny świat jest tak bardzo nakierowany na temat młodości i długowieczności, że zapominamy, że każdy z nas kiedyś umrze. Rak przypomina mi o tym, że jestem istotą śmiertelną. Ponadto ta choroba daje mi poczucie, że można dużo więcej zrobić, dużo więcej osiągnąć. Następuje dewaluacja wszystkich wartości, które były do tej pory naszym udziałem. Rak uczy, że nie cel jest ważny w życiu tylko droga do niego. To co przeżywamy z dnia na dzień, z godziny na godzinę.



Anna Wiktorowska - koszykówka (King Wilki Morskie Szczecin)

Na początku czułam się lekko zawstydzona udziałem w sesji zdjęciowej. Nie miałam wcześniej takiego doświadczenia. Jednak pomoc i wskazówki pani fotograf a także przesympatyczni towarzysze z drużyny Wilków – to wszystko pomogło mi w przełamaniu tremy. Po sesji natomiast czułam się naprawdę dobrze i bardziej zainteresowałam się koszykówką, o której do tej pory miałam raczej słabe pojęcie (śmiech). Generalnie byłam zaskoczona propozycją udziału w tym projekcie, więc chwilę się wahałam, ale potem stwierdziłam, że o tej chorobie należy jak najwięcej mówić. Jeżeli ta akcja zachęci do profilaktycznych badań to będzie sukces.

Drugi powód, dla którego wzięłam udział w tej kampanii to rzecz, która mnie autentycznie przeraziła. Są kobiety, które zresztą spotkałam w szpitalu podczas terapii, które bardzo wstydzą się tego, że zachorowały i mają poczucie, że to co

je spotkało jest ich winą. Ukrywają chorobę nawet przed najbliższymi osobami. A nowotwór to przecież nie jest kara, tylko mutacja pewnej części komórek. Czysta biologia. Na dodatek jest szansa na przeżycie tej choroby i powrotu, dzięki rehabilitacji, do normalnego, pełnowartościowego funkcjonowania.

Iwona Ucińska - piłka nożna (Pogoń Szczecin Kobiety)

Piłką zainteresowałam się dzięki mojemu mężowi, który jest kibicem, do tego stopnia, że potrafię sama, bez niego, obejrzeć mecz. Naszych wspaniałych piłkarek jest mi trochę żal, a z tego powodu, że dziewczyny zasługują, na dużo większe zainteresowanie. Tworzą świetną drużynę i niczym nie odbiegają od męskiej Pogoni.

Jeśli chodzi o samą akcję to niedawno usłyszałam w wiadomościach informację, że zachorowalność na raka będzie dotyczyła ponad 70 procent społeczeństwa. Przypomniam



łam sobie, o tym co wcześniej myślałam na temat tej choroby. Uważałam, że ona mnie nie dotyczy. No bo jak? Nikt u mnie w rodzinie nie chorował, prowadzę zdrowy tryb życia, uprawiam sport, dobrze się odżywiam a dzięki mężowi, który jest lekarzem jak ja, robiłam regularnie USG piersi. Na mammografię zdecydowałam się dopiero, kiedy coś się pojawiło, ale jeszcze nie wiedzieliśmy co. Mammografia też nic konkretnego nie wykazała. Dopiero rezonans pokazał, że przywlokło się do mnie to „choróbsko”. Tak więc mój przypadek pokazał, że rak dotyczy każdego, a regularne badania powinny stać się dla wszystkich nawykiem.

Na niejedną osobę słowo „rak” działa tak, że od razu czarna sukienka i to jest już koniec. Mi nadzieję na wygranie tej walki dali ludzie na chemioterapii. Nie tylko personel, ale przede wszystkim pacjentki i pacjenci. Spotykamy się regularnie. Rozmawiamy, śmiejemy się, dobrze się znamy. Tam nabrałam przekonania, że niezależnie od tego co się dzieje, trzeba cieszyć się życiem, że po jednym dniu jest następny.

Przestałam planować co będzie za 20 czy 10 lat. Cieszę się tym co jest dzisiaj, co będzie jutro.

Katarzyna Koniewicz – wiośła (AZS Szczecin, sekcja wioślarska)

Trochę się bałam tej sesji, bo zawsze uważałam się za niefotogeniczną osobę. Kiedy jednak dostałam zdjęcia – zmieniałam zdanie. Jestem nimi zachwycona. Atmosfera podczas zdjęć była znakomita, dziewczyny, wioślarki – cudowne. Były pewne, że miałam z wioślami już wcześniej coś wspólnego, gdyż dobrze sobie z nimi poradziłam. To było miłe.

Zdecydowałam się na udział w tym projekcie przede wszystkim dlatego, że denerwuje mnie przedstawianie w telewizji osób chorych na raka jako ciężko chorych i biednych ludzi, nad którymi wszyscy się użalają. Rak, w wielu przypadkach jest chorobą przejściową. Pomijam oczywiście



jego ciężkie odmiany. Można z nim żyć i naprawdę nie trzymałabym się takiego negatywnego przekazu jaki istnieje na temat tej choroby. Kiedy zachorowałam nie załamalam się. W trakcie leczenia poznałam wielu wspaniałych ludzi, zapisałam się do Stowarzyszenia Amazonek Agata, gdzie spotkałam inne kobiety i mogłam z nimi porozmawiać, podzielić się doświadczeniami.

Uważam, że każda kobieta przynajmniej raz w roku, powinna odwiedzić ginekologa. Kiedy odkryłam u siebie guza, od razu, na drugi dzień udałam się do ginekologa. W ciągu dwóch, trzech dni byłam już zdiagnozowana. W ciągu tygodnia wiedziałam, że to nowotwór. Bardzo też szybko rozpoczęłam chemioterapię. Dlatego, jeżeli coś nas niepokoi w trakcie badania piersi, nie warto zwlekać. Nie załamujemy się, badamy się i walczymy, gdyż im wcześniej to zrobimy, tym nasze szanse na zwycięstwo wzrastają.

Anna Pacocha – konie (Stajnia Brzózki)

Udział w projekcie zaproponował mi pan doktor. Od razu się zgodziłam. Wcześniej ze mną było tak, że kiedy zachorowałam to nikomu o tym nie powiedziałam. Wiedzieli tylko moi najbliżsi, rodzina i osoby z pracy. Teraz postanowiłam, że będzie inaczej. Że jeżeli opowiem chociaż o kawałeczku tej drogi, którą przeszłam i że dałam radę, to może to

komuś pomoże, może wesprze tego kogoś w jego drodze. Ponadto może zachęci do tego by pamiętać o profilaktycznych badaniach. Mnie zainspirowały kobiety, które spotkałam w Centrum Onkologii, będące w różnych etapach leczenia. Pomimo choroby widziałam w ich oczach siłę. Trudno to wytłumaczyć, ale była tam moc. Nastawiło mnie to pozytywnie.

Zachorowałam, ale moje życie się nie skończyło. Zmieniły się za to moje priorytety. Nauczyłam się, że nie muszę za wszystkim gnać. Nie mam już do siebie pretensji o to, że nie zdążyłam czegoś w swoim życiu zrobić. Żyję terazniejszością. Rak jest częścią mojej historii, ale on mnie nie definiuje. Żyję normalnie, pełnią życia. Utkwiły mi w głowie takie słowa, że póki walczę jestem zwycięzcą. I faktycznie, póki walczę jestem zwycięzcą, bez względu na to czy dobiegnę do tej mety czy nie. Nie chcę się poddać.

Na początku były trudne chwile, bo człowiek nie wie co go czeka a czekanie, np. na wyniki badań jest najgorsze. Później jest już łatwiej, jak wiemy co nam jest. Wiemy co robić dalej. Także nie jestem taka „uchachana” od rana do wieczora, ale nie wiem, gdzie bym dziś była, gdybym tylko siedziała i płakała. To nic by mi nie dało. Wierzę w pozytywne myślenie.

Tekst: Aneta Dolega / foto: Karolina Tarnawska



WYCZUWALNY GUZ W TRAKCIE SAMOBADANIA

LEK. NORBERT SZRAM (ZACHODNIOPOMORSKIE CENTRUM ONKOLOGII) – SPECJALISTA CHIRURGII ONKOLOGICZNEJ SPECJALIZUJĄCY SIĘ W PROFILAKTYCE, DIAGNOSTYCE I LECZENIU CHOROBY PIERSI ORAZ SKÓRY.

W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI NALEŻY PODKREŚLIĆ, ŻE WIĘKSZOŚĆ „GUZKÓW” WYCZUWALNYCH W TRAKCIE SAMOBADANIA PIERSI, TO ZMIANY ŁAGODNE TAKIE JAK TORBIELE I GRUCZOLAKOWŁÓKNIAKI. A CZĘSTOŚĆ ICH WYSTĘPOWANIA JEST ZALEŻNA GŁÓWNIEM OD GOSPODARKI HORMONALNEJ ORGANIZMU KOBIETY, JAK I JEJ WIEKU. NIE OZNACZA TO JEDNAK, ŻE TAKIE SYTUACJE NALEŻY IGNOROWAĆ I BIERNIE CZEKAĆ NA TO CO PRZYNIESIE LOS. WIĘKSZOŚĆ KOBIET, KTÓRA WYKONUJE REGULARNIE SAMOBADANIE PIERSI, WIE JAKICH STRUKTUR MOŻE SPODZIEWAĆ SIĘ PODCZAS BADANIA I CO JEST AKCEPTOWALNE, A KTÓRE ZMIANY WYCZUWALNE POD PALCAMI SĄ CZYMŚ NOWYM I NIEPOKOJĄCYM, DLATEGO WŁAŚNIE TAK WAŻNA JEST POWTARZALNOŚĆ I DOKŁADNOŚĆ W MIESIĘCZNEJ PROFILAKTYCE.

OBJAWY KTÓRE POWINNY WZBUDZIĆ KOBIECĄ CZUJNOŚĆ TO M. IN. WYCZUWALNA NOWA ZMIANA W TRAKCIE SAMOBADANIA PIERSI, KRWISTY/CIEMNOBRUNATNY WYCIĘK Z BRODAWKI, WGŁĘBIENIE/ZACIĄGNIĘCIE SKÓRY PIERSI, UTRZYMUJĄCA SIĘ ZMIANA KOLORU SKÓRY PIERSI CZY CHOCIAŻBY WCIĄGNIĘCIE/ZMIANA KSZTAŁTU BRODAWKI SUTKOWEJ.

POWYŻSZE SYTUACJE WCIĄŻ NIE SĄ POWODEM DO PANIKI I NIE OZNACZAJĄ ROZPOZNANIA RAKA PIERSI, NATOMIAST POWINNY BYĆ SYGNAŁEM OSTRZEGAWCZYM DLA KOBIETY, KTÓRY ZMOTYWUJE JĄ DO PODJĘCIA DZIAŁAŃ.

NAJPROSTSZĄ DROGĄ JEST ZAPISANIE SIĘ DO LEK. POZ, KTÓRY ZAKŁADA DOKUMENTACJĘ MEDYCZNĄ OBEJMUJĄCĄ KARTĘ DİLO Z ROZPOZNANIEM D48.6 (NOWOTWORY O NIEPEWNYM LUB NIEZNANYM CHARAKTERZE INNYCH I NIEOKREŚLONYCH UMIEJSCOWIEŃ – SUTEK) W ETAPIE WSTĘPNYM ZE SKIEROWANIEM DO PORADNI CHIRURGII ONKOLOGICZNEJ ORAZ E-SKIEROWANIE DO PORADNI CHIRURGII ONKOLOGICZNEJ Z TYM SAMYM KODEM ICD-10. NASTĘPNIE NALEŻY UDAĆ SIĘ DO ZACHODNIOPOMORSKIEGO CENTRUM ONKOLOGII W SZCZECINIE PRZY ULICY STRZAŁOWSKIEJ 22, A KONKRETNIE DO BUDYNKU NUMER 8. KOBIETY, KTÓRE MAJĄ ZE SOBĄ POWYŻSZE DOKUMENTY NAJCZĘŚCIEJ PRZYJMOWANE SĄ WCIĄGU KILKU DNI, A NIEKIEDY I W DNIU ZGŁOSZENIA SIĘ DO PORADNI.

PIERWSZE BADANIA I WIZYTY, DO MOMENTU POSTAWIENIA ROZPOZNANIA HISTOPATOLOGICZNEGO WŁĄCZNIE, ZAJMUJĄ NIESPEŁNĄ 2 TYGODNIE.

ODPOWIEDNIA DECYZJA, KILKA DOKUMENTÓW I TROCHĘ CZASU POŚWIĘCONEGO SVOJEMU ZDROWIU MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE I POZWOLIĆ NA TO, BY PACJENTKA MIERZYŁA SIĘ Z NIEWIELKIM, KILKUMILIMETROWYM NOWOTWOREM, A NIE RAKIEM PIERSI ROZSIANYM DO KOŚCI, PŁUC I WĄTROBY.





Szymon Brodziak: ***Jesteś tym, co widzisz***

Szymon Brodziak to mistrz czarno-białej fotografii, jeden z najwybitniejszych współczesnych fotografów specjalizujących się w fotografii kreatywnej. To także pierwszy Polak, którego prace zostały wystawione w Muzeum Fotografii - Fundacji Helmuta Newtona w Berlinie, a teraz możemy je ponownie podziwiać w Galerii Poziom 4 w szczecińskiej Filharmonii.

Jego talent był wielokrotnie nagradzany. Podczas Festiwalu Filmowego w Cannes, został uznany przez jury Fashion TV Photographers Awards (2013) za najlepszego na świecie fotografa czarno-białych kampanii reklamowych. W 2019 roku ugruntował swoją pozycję w światowej czołówce zdobywając 1. miejsce w konkursie World's Top 10 Black & White

Photographers, w którym międzynarodowa platforma One Eyeland wyłoniła 10 najlepszych na świecie twórców fotografii czarno-białej. Za swoje projekty autorskie i kampanie reklamowe, artysta otrzymał ponad 120 nagród i wyróżnień w międzynarodowych konkursach fotograficznych m.in. w Nowym Jorku, Paryżu, Tokyo i Londynie.



Zawitał Pan po raz drugi do szczecińskiej Filharmonii. Wystawa, którą aktualnie oglądamy jest podróżą po 25 latach Pana twórczości.

Jest to podróż po moim monochromatycznym świecie. Przekrojowa wystawa fotografii tzw. „klasyków”, ale jest też sporo nowości, które powstały od 2018 roku, kiedy to miałem zaszczyt po raz pierwszy prezentować swoje prace właśnie w Filharmonii. Tytuł wystawy brzmi „Pomiędzy światłem a cieniem” ale tak naprawdę chodzi o przechodzenie z ciemności do światła, co wiąże się w pewien sposób z moją osobistą drogą i to jakim jestem człowiekiem i w jakim kierunku się rozwijam. Mam nadzieję, że każdy, kto będzie oglądał tę wystawę będzie mógł się w niej przejrzeć.

„Jesteś tym co widzisz” – to Pana słowa.

Tak, to moje motto. To również zaproszenie do interpretowania mojej twórczości w jedyny - moim zdaniem - właściwy sposób, czyli subiektywnie, osobiście, w zgodzie z wrażliwością odbiorcy. Nie trzeba się znać na sztuce, aby ją odczuwać. Według mnie tylko to się liczy. Lubię tworzyć zdjęcia, które przypominają kadry z filmów, które nigdy nie powstały. Natomiast o treści tego filmu decyduje odbiorca i jego wyobraźnia.

My – kobiety jesteśmy głównymi bohaterkami Pana fotografii. Banalne pytanie, które słyszał Pan pewnie setki razy: dlaczego akurat my?

Kobiety są dla mnie tajemnicą, niewyczerpanym źródłem inspiracji. Inspirują mnie również miejsca, architektura, natura. Kiedy znajduję się w jakiejś przestrzeni, od razu widzę sceny rozgrywające w mojej głowie, przed moim obiektywem. Widzę też kobiety w tych miejscach i od razu nadaję im konkretne role. Nie jestem zwolennikiem robienia zdjęć dla samego faktu ich robienia, dlatego nie noszę przy sobie aparatu. Zależy mi na tym, by obok moich fotografii nie można było przejść obojętnie, by wywoływały emocje, pobudzały wyobraźnię i chwytaly za serce.

I chwytają. Pana bohaterki są bardzo sensualne, jest tu sporo erotyki, bardzo wysmakowanej ale też jest dużo siły.

Bo mnie to intriguje w kobietach. Ta moc z jaką oddziałujecie na nas mężczyzn. Powierzchnowe piękno jest zaledwie początkiem, punktem wyjścia do opowiedzenia historii. Każdy ma w sobie piękno, każdy jest fotogeniczny. Często pada pytanie, wręcz zarzut, że fotografuję tylko piękne kobiety. Nie jest to prawdą, gdyż fotografuję różnych ludzi, wykonuję sporo sesji prywatnych. Zgłaszają się do mnie osoby w każdym wieku, ciekawe osobowości, które nie przypominają „wybiegowych” modelek i często po raz pierwszy w życiu stają przed obiektywem. Wierzę, że w każdej osobie drzemie piękno. Pozostaje tylko kwestia jak to uchwycić. To jest zadanie fotografa. Dlatego twierdzę, że nie ma osób niefotogenicznych.

Mógł Pan zostać biznesmenem, handlować dobrymi winami. Kiedy pojawiła się myśl, że sztuka jest ważniejsza niż ekonomia, pasja od regularnej pracy?

Doszedłem do momentu, w którym stwierdziłem, że nie mam wyjścia: albo sprzedam swoją duszę i marzenia albo postawię wszystko na jedną kartę i zaryzykuję. Nie mając dorobku, kontaktów ani pieniędzy na koncie. Jedynie pasję w sercu. To by się nie wydarzyło, gdybym nie miał u boku swojej Muzy, przyjaciółki i partnerki - Ani, z którą jestem tak długo jak robię zdjęcia. We wrześniu obchodziliśmy 28 rocznicę chodzenia (śmiech). To Ania mnie zainspirowała do tego, żeby zacząć robić zdjęcia, podjąć próbę uchwycenia jej piękna i osobowości. To ona zawsze stoi przy mnie i wspiera w trudnych momentach. Motywuje do tego, bym wychodził poza strefę komfortu. Bo poza nią zawsze dzieją się cuda.

Wśród Pana fotografii jest kilka, które szczególnie lubię. Jednym z nich jest zdjęcie kobiety w ciąży na tle ogromnych kaktusów. Jest piękne pod kątem estetycznym, ale jest też w nim moc, taka pierwotna, dzika.

Zdjęcie z kaktusami jest dobrym przykładem tego jak działa moja wyobraźnia i proces twórczy. To zdjęcie wymyśliłem będąc w palmiarni poznańskiej, którą akurat odwiedziłem z dziećmi w niedzielne popołudnie. To jest kolejna rzecz, którą kocham w fotografii, że stosując czasami bardzo proste zabiegi można wykreować własne światy. Trzymając aparat w reku czasem czuję, że trzymam w ręku magiczną różdżkę.

To mnie Pan zaskoczył. Byłam pewna, że zdjęcie zostało zrobione w jakimś ciepłym południowym kraju.

Są takie piękne słowa piosenki Faithless: Nie potrzebujesz oczu, żeby widzieć. Potrzebna jest wizja. I faktycznie, jeżeli masz wizję, ta fotografia powstaje w twojej głowie zanim naciśniesz spust migawki, a resztą wtórną staje się jakim sprzętem uchwycisz tę sytuację. Czasami jak jestem w wyjątkowym miejscu a nie mam akurat przy sobie aparatu, to zdjęcia robię telefonem komórkowym. Zdarzyło mi się na moje 40 urodziny wykonać taką jedną fotografię, która „chodziła za mną” od wielu lat, czyli skok do wody na twarz. To zdjęcie („Mirror”) zdobyło wiele nagród w międzynarodowych konkursach. Oczywiście nie chodzi o to by się przechwalać, że z każdym sprzętem potrafię zrobić zdjęcie, tylko że dobre zdjęcie można zrobić praktycznie czymkolwiek. Wystarczy trochę pomysłowości, klarownej wizji i determinacji w realizacji tej wizji. Tego też uczy moich studentów w Brodziak Academy, żeby nie ulegali „wyścigowi zbrojeń”. Sam raz temu uległem, będąc młodym fotografem, żyjąc w przekonaniu, że mając super aparat, najlepszy obiektyw, drogie lampy, dopiero wtedy osiągnę apogeum swoich możliwości. A im więcej tego sprzętu wokół siebie miałem,

KWIAT



im był droższy, tym gorsze robiłem zdjęcia. Byłem tak zaferowany technikaliai, że ta magia momentu zniknęła. Szybko się wycofałem z tej ślepej uliczki.

Kolejne zdjęcie, które przykuło moją uwagę to „Loop” z dziewczyną zwisającą na szarfie w dół. Na drugim tle jest intrygująca architektura.

To zdjęcie powstało w szczecińskiej Filharmonii (śmiech).

I znowu mnie Pan zaskoczył (śmiech).

Przed moją pierwszą wystawą w Galerii Poziom 4 przyjechałem na wizję lokalną, żeby zaplanować ekspozycję. Kiedy wszedłem do holu Filharmonii, z miejsca zakochałem po uszy tej przestrzeni a jak zobaczyłem te spiralne schody, które prowadzą do galerii postanowiłem, że wykonam zdjęcie, które będzie miało swoją premierę właśnie w Filharmonii. To było bardzo szybkie działanie. Tydzień później przyjechałem z modelką Julią Maciuszek, która jest akrobatką, specjalizującą się w ewolucjach na szarfie. Odbęto się to w ten sposób, że nie mogliśmy naruszyć ścian i elewacji. Na miejscu kombinowaliśmy jak to zrobić, by Julia mogła swobodnie i bezpiecznie zwisąć z tej trzeciej kondygnacji. Na szczęście z Julią przyjechał jej ojciec – Arkadiusz Maciuszek, który zapiął się w uprząż, schował się za balustradą i dzielnie zabezpieczał swoją córkę, która swobodnie lewitowała w spirali na wysokości trzeciego piętra a ja leżąc na betonowej posadzce z fascynacją realizowałem swoją wizję. Właśnie w ten sposób powstało to zdjęcie.

Pana talent i wyobraźnię wielokrotnie doceniano i to na całym świecie. Lista nagród, którą Pan posiada jest naprawdę długa. Mnie jednak interesuje jedno zdarzenie z Pana życia. Jest Pan jednym Polakiem i bodaj najmłodszym fotografem, który wystawił się w legendarnym i bardzo prestiżowym miejscu – w Fundacji Helmuta Newtona w Berlinie. Poza samym Newtonem, swoje prace eksponowali tam najlepsi z najlepszych. Jak Pan trafił do tego miejsca?

Odwiedziłem Fundację Helmuta Newtona wiele lat wcześniej jako młodziutki fotograf, totalnie zafascynowany jego twórczością. Kiedy po raz pierwszy zobaczyłem tę przestrzeń, pomyślałem: Jakże to niesamowite miejsce! I po kilku latach doznałem czegoś w rodzaju déjà vu, kiedy stałem na 18. piętrze apartamentowca w Monte Carlo, jadąc windą, trzymając w ręce makietę mojego pierwszego albumu, w drodze na herbatę z June Newton, która miała ocenić moje prace. Znając jej temperament i charyzmę mogłem się liczyć albo z potężną krytyką albo z uznaniem. W momencie kiedy wyszedłem z windy, wszedłem do apartamentu i zobaczyłem układ mieszkania, którego replika znajduje się w berlińskiej fundacji, pomyślałem, że jestem we śnie. Przeszły mnie ciarki. Drugi raz takie uczucie pojawiło się kiedy parę miesięcy później w Berlinie, na uroczystej kolacji po jednym z wernisaży Helmuta Newtona, Simon de Pury znany kolekcjoner i kurator, ogłosił uroczy-

ście, że będę miał wystawę w Fundacji. Poczułem się jak bym był na rozdaniu Oscarów i ktoś właśnie wyczytał moje nazwisko (śmiech). Niezapomniane uczucie. A to wszystko wydarzyło się za sprawą jednego człowieka. Jest nim tajemniczy kolekcjoner i miłośnik piękna, który pewnego popołudnia do mnie zadzwonił z zagranicznego numeru telefonu: Dzień dobry, mam na imię Peter, jestem przyjacielem Helmuta Newtona. Widziałem pana zdjęcia w zagranicznej edycji Playboya. Czy chciałby pan zrobić sesję zdjęciową mojej żonie? Początkowo myślałem, że to jakiś żart. Ale oczywiście nie odmówiłem. Zrobiłem sesję jego żony, a w zmian poznał mnie z wdową po Helmutcie – June Newton, gdyż – jak się później okazało – był ich sąsiadem w Monte Carlo. Tak się ta nieprawdopodobna historia zaczęła.

I nic Pana nie zmieniła. Sława, nagrody... to mogłoby przewrócić w głowie.

Jest pięć zasad Brodziaka, o których mówię moim studentom w Brodziak Academy. Jedną z nich jest pokora. Pokora pozwala z dystansem, z pewną dozą samokrytyki, spojrzeć na to, co już osiągnąłeś, gdzie się aktualnie znajdujesz i co może się jeszcze stać. Jest to kluczowe, żeby nie ulec samozachwyty, ponieważ najsmutniejszy moment w życiu artysty nadchodzi wtedy, kiedy stwierdza, że już wszystko osiągnął.

Wśród Instagramowych filmików wpadł mi niedawno inauguracyjny wykład dla studentów autorstwa Denzela Washingtona, który powiedział: Uważaj na moment, w którym sława cię dogoni, w którym odniesiesz wielki sukces... bo to jest moment, w którym przychodzi do ciebie diabeł.

Wszystkie twoje demony się budzą i wtedy musisz być bardzo uważny i świadomy tego, co jest dla ciebie ważne. Pokora pomaga szybko wrócić na właściwe tory, spojrzeć z dystansu, też pamiętać skąd się pochodzi i dzięki komu się tu znaleźliśmy. Przy czym uważam, że pokora nie wyklucza celebracji. Zawsze warto docenić siebie i swoje dokonania, ale trzeba uważać, żeby nie spocząć na laurach.

A co jeszcze by Pan do tego dodał, co mogłoby zainspirować początkujących twórców, nie tylko fotografów?

To jakim jesteś człowiekiem, w znacznym stopniu definiuje to, jakim jesteś twórcą. To jak postrzegasz świat, jak sobie radzisz z wyzwaniem, jak budujesz relacje, jaka jest twoja konsekwencja i jaka jest twoja skuteczność. To wszystko determinuje jak tworzysz i jaką wartość wnosisz do świata. Mówię o tym aspekcie znacznie więcej w moim kursie online Mistrz Kreacji. Dlatego warto pracować nad sobą, nie tylko nad swoim warsztatem.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / © fot. SzymonBrodziak.com

Oficjalna Strona www.szymonbrodziak.com / [FB@SzymonBrodziakPhotography](https://www.facebook.com/SzymonBrodziakPhotography) / [IG@szymonbrodziak_official](https://www.instagram.com/szymonbrodziak_official) / [YT@www.youtube.com/user/szbrodziak](https://www.youtube.com/user/szbrodziak)

9 MIESIĘCY





NIE WYRZUCAJ. PRZERABIAJ I NAPRAWIAJ

Wear Your Story – to hasło kampanii promującej świadome i odpowiedzialne korzystanie z odzieży. Jej głównym celem jest zachęcenie do naprawy zużytych lub zniszczonych ubrań, zamiast ich wyrzucania. Inicjatorem projektu jest największy producent odzieży w Polsce, gdańska Grupa LPP oraz jej dwie marki – Reserved i Sinsay. W kampanię zaangażowały się też uznane ekspertki od mody cyrkularnej. Wszyscy zainteresowani przedłużaniem życia ulubionych elementów swojej garderoby mogą na stronie kampanii skorzystać nie tylko z praktycznych porad, ale także z voucherów na naprawę ubrań w punktach krawieckich.

- Polska jest jednym z tych krajów Europy, w którym wskaźnik cyrkularności znajduje się powyżej średniej globalnej i wynosi 10,2%. To dobra, ale niestety wciąż zbyt niska wartość, która oznacza, że 89,8% naszej gospodarki oparta jest na wykorzystaniu surowców pierwotnych – wyjaśnia Ewa Janczukowicz-Cichosz, ekspertka ds. zrównoważonego rozwoju w LPP. - Chcemy uświadomić naszych klientów na tę sytuację i rozwinąć w nich nawyk naprawiania odzieży, który mieli nasi rodzice. Jeśli sami nie czują się na siłach, by dokonać poprawek krawieckich, zawsze mogą skorzystać z usług lokalnych zakładów. Naszą akcją możemy z jednej strony zmotywować konsumentów do korzystania z usług naprawczych świadczonych przez lokalnych krawców, z drugiej wesprzeć drobne rzemiosło – dodaje.

Ekologiczna świadomość kontra nawyki

Dane statystyczne nie pozostawiają złudzeń. Kupujemy coraz więcej odzieży, a jej użytkowanie skróciło się o 36%. Efekt? Wg badań UE rocznie wyrzucane jest 7 mln ton ubrań, co daje aż 15 kg na osobę.

LPP wspólnie z agencją badawczą ARC Rynek i Opinia

zbadali preferencje i świadomość polskich konsumentów. Aż 73% respondentów uważa, że wyrzucanie ubrań ma negatywny wpływ na środowisko. Dokładnie tyle samo wskazuje, że ograniczenie zakupów nowych ubrań może mieć z kolei pozytywny wpływ na środowisko. To świadczy o dość dużej świadomości ekologicznej. Do tego dodajmy, że ponad połowa deklaruje wrzucanie niepotrzebnych ubrań do specjalnych kontenerów na odzież.

- Nasze społeczeństwo oswoiło się już ze zjawiskiem recyklingu, któremu podlegają nie tylko ubrania – to bowiem proces przetwarzania odpadów pozwalający na ponowne wykorzystanie niektórych materiałów do produkcji nowych produktów i jest jednym ze sposobów na ochronę środowiska, dzięki któremu możemy zmniejszyć ilość śmieci – mówi Małgorzata Czudak, projektantka ubioru, prof. ASP w Łodzi, wykładowca projektowania w Instytucie Ubioru łódzkiej ASP. I dodaje: - W ostatnich latach pojawił się nowy termin: „upcycling”. Jak pokazuje badanie, znany jest na razie niewielkiej grupie konsumentów. Szczególnie osoby dojrzałe, po 50. roku życia, nie spotkały się z tym pojęciem. Czym więc jest upcycling? To forma przetwarzania odpadów, w wyniku której powstają produkty o wyższej wartości.

Przykładami mogą być torby czy plecaki szyte z bannerów reklamowych, które drukowane są na wytrzymałych podłożach. Upcyclingować możemy także oczywiście odzież.

A co z naprawą ubrań? 80% Polaków uważa, że może pozytywnie oddziaływać na otoczenie. Społeczeństwo chce się uczyć i potrzebuje dostępu do kompendium wiedzy o naprawianiu ubrań. Większość z nas jest również przekonana o tym, że każdy powinien posiadać taką wiedzę. Nie zawsze jednak dobre chęci wdrażane są w życie. Polacy zazwyczaj zastępują uszkodzone ubrania nowymi, a aż 87% zdecyduje się na kupno nowej pary jeansów, jeśli koszt naprawy będzie zbliżony do ceny spodni w sklepie.

Dr hab. Katarzyna Stasiuk, profesor w Instytucie Psychologii Stosowanej Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, wyraźnie widzi różnicę pomiędzy świadomością ekologiczną badanych, a ich faktycznym postępowaniem.

- Do połowy ubiegłego wieku naprawianie i przerabianie ubrań było powszechną praktyką. W ciągu ostatnich lat te zwyczaje uległy jednak ogromnym zmianom, coraz mniej konsumentów próbuje naprawiać zniszczone ubrania, wolą je wyrzucić i kupić nowe – mówi dr Katarzyna Stasiuk. - Powodów tych zmian może być kilka. Przede wszystkim jeszcze sto lat temu posiadanie ubrań miało dużo większą wartość, bo były mniej dostępne, a wiele osób nie mogło sobie pozwolić na ich częste kupowanie. Dzisiejsze czasy to powszechność mody masowej, która sprawiła, że ubrania stały się bardziej osiągalne zarówno fizycznie, jak i materialnie. Krótszy cykl życia odzieży, a przy tym nieograniczona podaż sprawiają, że dla większości (76%) uczestników badania przeprowadzonego przez LPP, głównym powodem pozbywania się ubrań jest ich zużycie – podkreśla.

Jak wskazuje ekspertka, nie tylko kwestie praktyczne determinują kolejne zakupy.

- Inne powody, do których konsumenci zwykle mniej chętnie się przyznają, są związane z czynnikami psychologicznymi. Sam proces kupowania i noszenia nowych ubrań u wielu osób powoduje pozytywne emocje, a niektórzy traktują je jako sposób na poprawę złego nastroju, stąd używane czasem określenie „zakupowa terapia”. Konsumenci

kupują więc ubrania często (71% uczestników badania robi to raz na trzy miesiące lub częściej), ale zadowolenie z ich posiadania trwa krótko – kwituje Katarzyna Stasiuk.

Zanika umiejętność reperowania ubrań

Sposobem na poprawę sytuacji jest edukacja, nie tylko ekologiczna, ale również krawiecka – jak dbać i naprawiać ubranie. Tutaj wyniki badań pokazują, że jest wiele do zrobienia. Bo choć 73% respondentów ocenia, że każdy powinien posiadać umiejętność naprawy ubrań, to już tylko 62% uważa, że możliwe jest przywrócenie naprawiania, jako pierwszego odruchu, gdy ubranie jest uszkodzone. Co więcej ponad połowa ocenia, że umiejętności naprawy odchodzą do lamusa.

- W przypadku naprawiania odzieży główną deklarowaną przeszkodą jest brak wiedzy (deklaruje to 72% badanych). Kiedy naprawianie czy przerabianie ubrań przestało być koniecznością (bo łatwo jest kupić nowe), naturalnie zaczęły również zanikać umiejętności oczywiste dla poprzednich pokoleń. Dzisiaj wprawdzie większość osób potrafi nawet igłę, czy przyszyć guzik, ale nie ma umiejętności ani urządzeń (np. maszyny do szycia), które pozwoliłyby im dokonać większych napraw, czy przerobić ubrania – komentuje Katarzyna Stasiuk. - Inna bariera, chociaż rzadziej dostrzegana i wyrażana przez konsumentów w przedłużaniu życia ubrań mogą być negatywne stereotypy i obawa przed oceną społeczną. Naprawiane ubrania często budzą skojarzenia ze złą sytuacją materialną („naprawiam, bo nie stać mnie na nowe”) lub nieatrakcyjnym wyglądem naprawionego ubrania i jego właściciela. Wielu konsumentów może się więc obawiać, że nosząc odzież z widocznymi śladami naprawy, zostaną negatywnie ocenieni przez innych – dodaje.

Odpowiedzialność także po stronie producentów odzieży

Odpowiedzialność spoczywa także na producentach. To przecież oni – w tym LPP – napędzają rynek, mając największy wpływ na zachowania konsumentów. Stąd konieczność przejścia w produkcji z modelu linearnego na cyrkularny. W dużym skrócie – chodzi o to, by odzież użyta była ponownie wykorzystywana. Zdaniem ekspertek – branża ma już tego świadomość i stara się dokonywać zmian.

- Przemysł odzieżowy jest jednym z sektorów mających naj-



wiekszy impact środowiskowy. Co więcej, każdego roku na wysypiska na całym świecie trafia około 92 milionów ton odpadów tekstylnych, które wymagają pilnego zagospodarowania. W obliczu tych danych, rośnie znaczenie działań mających na celu zmianę modelu, w oparciu o który działa branża, ale też do którego przyzwyczajeni są konsumenci – mówi Martyna Zastawna, założycielka marki woshwosh, ekspertka ds. klimatu w Europejskim Banku Inwestycyjnym i ONZ. - Mam tu na myśli pilną potrzebę przejścia z modelu linearnego na cyrkularny, któremu od prawie 10 lat jako założycielka woshwosh poświęcam większość swoich działań. Potrzeba wprowadzania konkretnych zmian w strategiach biznesowych firm, które nie tylko wyznaczają trendy, ale również kształtują konsumenckie nawyki, jest niezaprzeczalna – podkreśla.

Martyna Zastawna wskazuje też na konieczność kształtowania dobrych nawyków wśród konsumentów.

- W ostatnich latach przemysł modowy stanął przed istotnymi wyzwaniami związanymi z potrzebą wprowadzenia realnych zmian oraz przejęcia odpowiedzialności za wpływ, jaki producenci odzieży wywierają na środowisko. Jednym z kluczowych kierunków zmian jest promowanie długowieczności ubrań i zasady „care & repair” jako odpowiedzi na masową produkcję i szybko zmieniające się trendy, które generują ogromne ilości odpadów tekstylnych. Wzrost świadomości konsumentów powoduje, że coraz więcej firm dostrzega potrzebę inicjowania działań, które mogą realnie wpłynąć na zachowania ich klientów i kreowania w ich codziennych zachowaniach nowych, bardziej zrównoważonych nawyków. Oprócz wprowadzania praktyk promujących naprawianie i przedłużanie życia produktów, kluczowe są również konkretne regulacje prawne, które mogą realnie wpływać na wybory konsumentów oraz działania przedsiębiorstw. Prawne ramy, takie jak „prawo do naprawy”, mające na celu zobligowanie producentów do tworzenia bardziej trwałych i łatwiejszych do naprawy produktów, są fundamentalne dla przyspieszenia transformacji w kierunku zrównoważonego rozwoju – zaznacza Zastawna.

Zmiany, zarówno w podejściu producentów, jak i konsumentów zauważa także Małgorzata Czudak.

- Obecnie branża odzieżowa przechodzi transformację. Poszukuje się alternatywy dla tradycyjnych surowców: bawełny, lnu czy wełny, których uprawa ma wpływ na środowisko, a tradycyjna konfekcja znana od momentu uprzemysłowienia schodzi obecnie na dalszy plan. Konsumenti coraz częściej podejmują próby nadania indywidualnego, niepowtarzalnego wyglądu własnym rzeczom. I choć już wcześniej podejmowano takie działania, np. malując lub farbując rzeczy, to hasło „zrób to sam” (DIY – Do It Yourself) właśnie teraz stało się niezwykle popularne.

Nie tylko zysk

Gdańskie LPP – jako największy producent odzieży w Polsce i jeden z większych w Europie jest ważnym graczem na rynku. Jak w każdej firmie – podstawowym celem działalności jest osiąganie zysku, a co w praktyce oznacza ostrą rywalizację z konkurentami, jeżeli chodzi o sprzedaż. Stąd automatycznie nasuwa się pytanie o sens akcji, której efektem będzie przecież ograniczanie zakupów.

- Cele firmy oczywiście związane są ze sprzedażą, ale era, kiedy liczył się wyłącznie zysk, minęła – wyjaśnia Ewa Janczukowicz-Cichosz. - Jako największa firma odzieżowa w Polsce czujemy, że możemy wykorzystać nasz głos również w celu edukacji i zmian zachowania. Sami stawiamy przed sobą coraz bardziej ambitne cele związane ze zrównoważonym rozwojem i wiemy, że każdy z nas zastanawia

się, co może robić lepiej, żeby w mniej negatywny sposób wpływać na klimat i środowisko. Cyrkularność, czyli przede wszystkim posiadanie rzeczy dłużej, dbanie o to, co mamy, naprawianie, a na końcu recykling, tak aby minimalizować odpady – to przyszłość nie tylko mody, ale całej gospodarki. I do tego powinniśmy wszyscy dążyć.

Jak podkreśla Janczukowicz-Cichosz, LPP od dawna realizuje wiele projektów społecznych w tym kierunku, a kampania Wear Your Story to druga edycja akcji Dbaj o Ubranie.

- O ile pierwsza kampania uczyła czytać metki i przekładać tę wiedzę na działania, to druga pokazuje, że kupione ubrania mogą nam służyć lata, właśnie poprzez naprawy. W dodatku pokazujemy, że wszystko w szafie nadaje się do modnego i ciekawego przerobienia. Można powiedzieć, że jest to w naszym interesie, żeby konsumenci w bardziej świadomy sposób korzystali z odzieży. Obserwujemy w społeczeństwie chęć zmiany, więc czujemy, że jako specjaliści branży odzieżowej możemy dostarczyć Polakom sprawdzone rozwiązania dotyczące pielęgnacji, naprawiania i przerabiania – tak aby nie powielać powtarzanych mitów – podsumowuje Janczukowicz-Cichosz.

Martyna Zastawna



założycielka marki woshwosh, ekspertka ds. klimatu w Europejskim Banku Inwestycyjnym i ONZ „W ostatnich latach przemysł modowy stanął przed istotnymi wyzwaniami związanymi z potrzebą wprowadzenia realnych zmian oraz przejęcia odpowiedzialności za wpływ, jaki producenci odzieży wywierają na środowisko. Jednym z kluczowych kierunków zmian jest promowanie długowieczności ubrań i zasady „care & repair” jako odpowiedzi na masową produkcję i szybko zmieniające się trendy, które generują ogromne ilości odpadów tekstylnych.”



Dr hab. Katarzyna Stasiuk

profesor w Instytucie Psychologii Stosowanej Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie

“W przypadku naprawiania odzieży główną deklarowaną przeszkodą jest brak wiedzy. Kiedy naprawianie czy przerabianie ubrań przestało być koniecznością (bo łatwo jest kupić nowe), naturalnie zaczęły również zanikać umiejętności oczywiście dla poprzednich pokoleń.”



Małgorzata Czudak

projektantka ubioru, prof. ASP w Łodzi, wykładowca projektowania w Instytucie Ubioru łódzkiej ASP

„Obecnie branża odzieżowa przechodzi transformację. Poszukuje się alternatywy dla tradycyjnych surowców: bawełny, lnu czy wełny, których uprawa ma wpływ na środowisko, a tradycyjna konfekcja znana od momentu uprzemysłowienia schodzi obecnie na dalszy plan.”



Ewa Janczukowicz-Cichosz

ekspertka ds. zrównoważonego rozwoju w LPP

„Polska jest jednym z tych krajów Europy, w którym wskaźnik cyrkularności znajduje się powyżej średniej globalnej i wynosi 10,2%.

To dobra, ale niestety wciąż zbyt niska wartość, która oznacza, że 89,8% naszej gospodarki oparta jest na wykorzystaniu surowców pierwotnych. Chcemy uwrażliwić

naszych klientów na tę sytuację i rozwinąć w nich nawyk naprawiania odzieży, który mieli nasi rodzice.”

Co wiemy o naprawianiu ubrań?

- Polacy mają świadomość, że wyrzucanie ubrań może mieć negatywny wpływ na środowisko.
- Wiele osób zastępuje uszkodzone ubrania nowymi, a aż 87% zdecyduje się na kupno nowej pary jeansów, jeśli koszt naprawy będzie zbliżony do ceny spodni w sklepie.
- 80% Polaków uważa, że naprawianie ubrań może pozytywnie oddziaływać na otoczenie.
- Polacy chcą uczyć się naprawy i przerabiania odzieży.
- 71% osób chciałoby mieć dostęp do kompendium wiedzy o naprawianiu ubrań.
- Dla 73% Polaków umiejętności naprawy ubrań są czymś, co każdy powinien posiadać.
- O pozbyciu się ubrania najczęściej decydują jego zużycie lub uszkodzenie.
- Osoby, które nie naprawiają ubrań, najczęściej nie robią tego, ponieważ nie posiadają odpowiednich umiejętności.
- Termin „upcycling” jest nieznanym 65% Polaków.
- 91% Polaków posiada w domu podstawowe narzędzia do naprawy ubrań.

*Źródło: wyniki ogólnopolskiego badania przeprowadzonego wspólnie przez LPP i agencję ARC Rynek i Opinie w lutym 2024 roku.

jak zacząć przygodę z naprawianiem ubrań?

Kup najpotrzebniejsze akcesoria do naprawiania ubrań

Tworzenie domowego kącika krawieckiego najlepiej zacząć od zgromadzenia odpowiednich narzędzi. Podstawowe akcesoria, które powinien mieć każdy na początku swojej drogi w naprawianiu ubrań, to m.in. nici, różnorodne igły, nożyczki krawieckie, a także zestaw do łatania, komplet różnorodnych guzików oraz miarka krawiecka. Pomogą Ci one w utrzymaniu garderoby w perfekcyjnym stanie i pozwolą reagować na każde drobne przetarcie czy pęknięcie.

Naucz się naprawiać delikatne materiały

Praca z delikatnymi tkaninami, takimi jak szyfon, delikatna wiskoza czy koronka, wymaga szczególnej uwagi i delikatności. Poznanie technik odpowiednich dla tych wymagających materiałów to klucz do ich skutecznej naprawy i konserwacji. Nauka używania cieńszych nici, odpowiednich igieł, a także delikatnych ściągów ręcznych może zapewnić, że twoje naprawy będą zarówno dyskretne, jak i trwałe.

Warto zaznajomić się z metodami plamoodporności i czyszczenia specyficznych dla delikatnych tkanin, aby uniknąć uszkodzeń podczas pielęgnacji.

Przykładem może być usuwanie najbardziej opornych plam z oleju. Tutaj najlepiej sięgnąć jak najszybciej po płyn do mycia naczyń. Wystarczy obficie wetrzeć detergent w materiał, a następnie spłukać go zimną wodą. Trzeba jednak pamiętać, by do jasnych tkanin nie stosować intensywnie barwionych detergentów. Po usunięciu plamy należy wyprać ubranie według zaleceń na metce.

Zdobyte umiejętności nie tylko pozwolą ci zachować pięk-



KK
KORYZNA CLINIC
 IMPLANTOLOGIA I STOMATOLOGIA

PASJA, ZDROWIE, DOŚWIADCZENIE

Dbamy o Twój piękny uśmiech

Oferujemy pełny zakres
usług stomatologicznych



Implantologia



Protetyka 3D
podczas jednej wizyty



Stomatologia
zachowawcza



Wybielanie
laserowe



Licówki
pełnoceramiczne



Nakładki
ortodontyczne

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



no twoich najbardziej wymagających ubrań, ale również dodadzą ci pewności, że potrafisz zadbać o każdy szczegół swojej garderoby.

Podstawy szycia i krojenia

Opanowanie podstawowych technik szycia i krojenia materiałów otwiera przed tobą świat ogromnych możliwości naprawiania ubrań. Znajomość tego, jak prawidłowo mierzyć, ciąć i łączyć różne tkaniny, pozwoli ci nie tylko na dokonywanie precyzyjnych napraw, ale również na tworzenie ubrań od podstaw lub modyfikowanie istniejących, aby lepiej odpowiadały twoim potrzebom i preferencjom.

Zacznij od nauki podstawowych ściegów ręcznych i maszynowych, a następnie przejdź do bardziej złożonych technik krojenia, zwracając uwagę na właściwości i kierunek nitki w tkaninie. Te umiejętności pozwolą ci przedłużać życie ulubionych elementów garderoby i wyrażać swój styl w bardziej kreatywny sposób.

Dowiedz się, jak odświeżyć ubrania

Zachowanie świeżości i dobrego wyglądu odzieży nie zawsze wymaga prania. Istnieje wiele sposobów na odświeżenie tkanin bez konieczności ich moczenia.

Jednym z nich jest prasowanie z użyciem pary wodnej, które pomaga usunąć zapachy i wygładzić zagniecenia. Innym sposobem jest użycie specjalnych sprayów odświeżających zawierających substancje neutralizujące nieprzyjemny woń. Działają one poprzez zaaplikowanie na odzież cienkiej warstwy zapachowej, która maskuje niechciane aromaty. Możesz także skorzystać z naturalnych rozwiązań, takich jak trzymanie ubrań na świeżym powietrzu, co pozwala na naturalne napowietrzenie garderoby i usunięcie z niej nieprzyjemnych zapachów.

Soda oczyszczona również jest skuteczna w odświeżaniu tkanin – posyp nią ubranie, pozostaw na około pół godziny, a następnie otrzep. Soda absorbuje zapachy i lekko oczyszcza materiał.

Te techniki nie tylko pomogą ci zachować ubrania w doskonałym stanie między praniem, ale także mogą przyczynić się do wydłużenia ich żywotności, zapobiegając nadmiernemu zużyciu materiału. Regularne dbanie o tkaniny sprawi, że twoja garderoba będzie zawsze gotowa na każdą okazję, zachowując przy tym pełnię kolorów i strukturę tkanin.

Odbierz voucher

www.dbajoubranie.pl

W ramach kampanii „Wear Your Story” w ręce konsumentów oddano pulę voucherów do wykorzystania na drobne usługi krawieckie. Wraz z partnerem akcji, firmą woshwosh, LPP chce zwiększyć świadomość Polaków na temat mody cyrkularnej, wskazywać korzyści płynące z przedłużania życia ubrań oraz ułatwiać dostęp do usług naprawczych. Inicjatywa ruszyła 1 lipca i będzie trwać do 31 października 2024 r. W tym czasie konsumenci mogą zdobyć jeden z voucherów (decyduje kolejność zgłoszeń) o wartości 20 zł każdy, wypełniając prostą i krótką ankietę dostępną na stronie www.dbajoubranie.pl. Unikalny kod dostarczany na wskazany w zgłoszeniu adres e-mail można wykorzystać w punktach krawieckich biorących udział w akcji. Lista napraw dostępnych w ramach programu to m.in. przyszywanie guzika, wszycie zamka, zszycie pęknięcia na szwie czy skrócenie spodni. Punkty krawieckie są zlokalizowane w Warszawie, Katowicach, Kielcach, Gdańsku, Wrocławiu, Krakowie, Łodzi, Poznaniu, Pruszcze Gdańskim i Rawie Mazowieckiej.

Autor: Michał Stankiewicz

Renaissance
— RESTAURACJA —

M E N U

Spacer po lesie



Dania z dziczyzny, grzybów i owoców jagodowych!

Hotel Radisson Blu / plac Rodła 10, Szczecin
parter / tel.: 91 359 51 93

www.renaissance.szczecin.pl

Znajdź nas:   



Sen nocy letniej

Jedna z najstynniejszych sztuk Szekspira i wizjonerskie dzieło filmowe z lat 30-tych posłużyły za inspirację dla najnowszego projektu fotograficznego Tatiany Malinnikowej. Sen nocy letniej według szczecińskiej fotografini to fuzja światła, kwiatów i mody, dająca magiczny efekt. - Wizualną inspiracją do sesji był film „Sen nocy letniej” z 1935 roku. Razem z teamem chcieliśmy oddać ten ulotny, baśniowy klimat, który próbowałam stworzyć za pomocą gry światła - mówi autorka sesji. - Oprawa kwiatowa na czarnym tle dodaje mroku, a błyszczące stylizacje i teatralny makijaż - magii i dramaturgii.





STYLIZACJE: KATARZYNA SPIETELUN

WIZAŻ: AGATA WŁODARCZYK

SCENOGRAFIA: ULA FAJERSKA I DĄCI BĄDKOWSKA / KWIATOWE ONE

MODELKA: ALEKSANDRA HOŁOWIŃSKA

BACKSTAGE I WSPARCIE: JEN DOŁĘGA





Zaginiony świat

Wenezuela jest jednym z najbardziej zasobnych w bogactwa naturalne krajów na świecie, dla którego potężne złoża ropy naftowej i złota okazały się przekleństwem.

Niegdys jedno z najbogatszych państw na kuli ziemskiej, za sprawą wielu fatalnych decyzji rządzących nim polityków znalazło się na skraju przepaści i padło ofiarą największego kryzysu gospodarczego w dziejach. Kiedy w 2013 roku prezydentem Wenezueli został Nicolás Maduro, inflacja sięgająca kilku milionów procent, głód, wszechobecne bezprawie oraz wysoka przestępczość zmusiły ponad 6 milionów obywateli do poszukiwania lepszego życia poza granicami kraju. Na wiele lat Wenezuela zniknęła z podróżniczych bucket lists, jednak powoli na nowo inwestuje w turystykę, goszcząc każdego dnia przybyszy z najróżniejszych zakątków globu. Wita ich zazwyczaj w owianej złą sławą stolicą Caracas, podczas gdy swój prawdziwy urok skrywa tam, gdzie nie docierają żadne drogi. Jaka jest Wenezuela bez duszących oparów nieprzepalonego paliwa, rządowych budynków otoczonych kordonem wojska oraz wszechobecnej policji? Jest piękna i przede wszystkim – bezpieczna.

Podróż do maleńkiej wioski Canaima znajdującej się w stanie Bolívar we wschodniej części kraju rozpoczynam na lotnisku w Caracas, które przypomina bunkier udekorowany kolorowymi witrażami i mozaikami. Wsiadam w samolot narodowego przewoźnika Conviasa Airlines i po godzinie docieram do celu, pamiętając, że to jedyny środek transportu dostarczający tutaj ludzi i wszelkie towary, który na podziurawionym pasie startowym wybudowanym gdzieś w środku dżungli pojawia się tylko w czwartki i niedziele. Canaima otoczona rzekami i nieprzeniknionym lasem deszczowym wita mnie bajkową laguną strzeżoną przez trzy wysokie palmy, które według lokalnej legendy pojawiły się na brzegu po tym, jak pewnego dnia z wioski zniknęły trzy najpiękniejsze dziewczyny. Ten odosobniony fragment kraju zamieszkują Indianie Pemon stanowiący czwartą pod względem liczebności rdzenną społeczność w Wenezueli, którzy utrzymują się przede wszystkim dzięki turystyce. Brak utwardzanych dróg oraz konieczność dostania się do miejscowości samolotem zapewniają im bezpieczeństwo i spokój, gdyż jak mówią: „Tam, gdzie są drogi, jest problem z przemytem narkotyków. Tutaj nie ma narkotyków, bo nie ma, jak ich dowieźć”. Canaima wypetniona śmiechem dzieci grających w piłkę, pomarańczowym kurzem wirującym

w powietrzu oraz szumem wodospadów wpadających do laguny jest bramą Parque Nacional Canaima, szóstego pod względem wielkości parku narodowego na świecie. Znajduje się on na terenie Wyżyny Gujańskiej i wyróżnia się niezwykłymi formacjami skalnymi nazywanymi tepuy, które w lokalnym języku oznaczają dom bogów i dzięki swojej niedostępności, uznawane są przez Indian Pemon za miejsca święte.

W lokalnej łodzi zwanej curiara, która niepokojąco szybko nabiera wody, ruszam z moim przewodnikiem w kierunku wodospadów Ucaima i Golondrina. Przechodzę po mokrych skałach za ścianą wody, centymetry od żywiołu tak silnego, że jeden nieodpowiedni ruch mógłby pozbawić mnie życia w kilka sekund i wspinam się na szczyt wodospadów, gdzie pozostawiam cały znany mi świat, na czele z zasięgiem sieci komórkowej. Wsiadam w drugą, także przeciekającą łódź i docieram do obozu, gdzie po szybkiej kąpieli w jednej z małych lagun w towarzystwie świetlików i nieznośnie kłusujących muszek puri-puri spędzam noc w hamaku, nie wiedząc jeszcze, że kolejny dzień wyprawy w górę rzek Carrao i Churun okaże się sprawdzianem wytrzymałości. Dotkliwy upał nieznośnie wydłuża każdą minutę, stwarzając wrażenie całkowitego zatrzymania czasu, a bezlitosne słońce ignoruje krem z filtrem, niebezpiecznie szybko rozgrzewając skórę. Kiedy mija ósma godzina wymagającej przeprawy i pokonanie najtrudniejszego odcinka na trasie liczącej 73 km staję pod znakiem zapytania, przewodnicy z ogromną niechęcią podejmują się przerzucenia większych kamieni na bok, by wydostać łódź z pułapki. Indianie Pemon żyją w harmonii i zgodzie z naturą. Wykorzystują dary przyrody z największym szacunkiem, a na zwierzętach polują wyłącznie po wcześniejszym przeproszeniu za swój czyn bogów i wszelkich istot zamieszkujących dżunglę. Naruszając koryto rzeki liczą się z tym, że wywołają gniew duchów, które swoje niezadowolenie okazują ponurymi grzmotami niosącymi się złowrogo ponad lasem. Indianie Pemon, podobnie jak pozostałe plemiona zamieszkujące północno-wschodnią część Amazonii, nie wierzą w naturalną śmierć i winą za odebranie życia obarczają złego ducha znanego jako Kanaima. Przyjmuje on różne formy,

zmieniając się w żądnego krwi jaguara, skrywającego w zarostach jadowitego węża, spadający odtłamek skalny, trującą roślinę tudząco podobną do tej, jaka może uratować życie, chorobę czy silny prąd rzeki wywracający niespodziewanie wąską łódź. Przewodnicy opowiadają mi, jak czasami zagubiony podmuch wiatru przemyka zbyt blisko nich, niosąc ze sobą nieprzyjemne uczucie chłodu, płomień w ognisku przygasa, nie chcąc rozbłysnąć z pełnią siłą na nowo lub szelest liści zmienia się w cichy szept, wywołując niepokój w całym obozowisku. Ich negatywne odczucia zwiększają się wraz ze zbliżaniem do pewnej szczególnej góry - Auyán-tepui, której nazwa w języku Pemón oznacza dom diabła. To właśnie ta góra jest sercem Parku Narodowego Canaima i domem dla najwyższego wodospadu na Ziemi. Kerepakupai Merú znany lepiej jako Salto Angel lub Angel Falls ma 979 metrów wysokości, a popularną nazwę zawdzięcza amerykańskiemu lotnikowi Jimmiewi Angelowi, który w 1933 roku przypadkowo natrafił na ten potężny wodospad, kiedy lecąc między górami swoim samolotem El Rio Caroní poszukiwał rudy złota. Trasę wodzącą do laguny Salto Angel, jaką obecnie przemierzają podróżnicy z całego świata, wytyczył w 1949 roku łotewski odkrywca Aleksandr Laime wraz z amerykańską fotoreporterką Ruth Robertson oraz dziesięcioma śmiatkami z plemienia Kamarakoto. Dopiero po tym wydarzeniu pozostali Indianie odważyli się przekroczyć rzekę, by ujrzeć wodospad z bliska, gdyż ogromny respekt i lęk przed tajemniczymi stworzeniami, jakie mają zamieszkiwać szczyt Auyán-tepui, nie pozwalał im zbliżyć się do kaskady Kerepakupai. Gdy dzień zbliża się ku końcowi, cichy pomruk przetacza się ponad drzewami, niosąc ze sobą tropikalny deszcz. Wystarczy zaledwie chwila, aby wąska, płytka rzeka stała się groźna i całkowicie nieprzewidywalna, a ostrożność Indian podczas nawigowania po jej ostrych zakrętach zwiększyła się jeszcze bardziej. Kiedy docieramy do Canaimy, w miejscowym centrum kultury zajądam się lokalnym przysmakiem – sucharami z manioku z dodatkiem piekielnie ostrego sosu z termitów i słucham, jak dzieci z Canaima Indigenous Youth Orchestra śpiewają o historii, kulturze i wierzeniach swojego plemienia, wspominając także o nieprawdopodobnej przyrodzie, jaka ich otacza.

Pojawiam się ponownie na nieprzyjemnie kanciastym lotnisku w Caracas, gdzie wsiadam w mającego trzydzieści pięć lat Boeinga 737, któremu na szczęście nadal zgadza się bilans udanych startów i lądowań. Lecę do miasta Barquisimeto położonego w górach Cordillera de Merida, skąd czeka mnie jeszcze pięciogodzinna przejażdżka autem przerywana nieustannie przez średnio rygorystyczne kontrole drogowe. Przy każdej z nich, a doliczyłam się prawie trzydziestu, mój kierowca niedbale pokazuje swoje dokumenty, podczas gdy znużeni policjanci nawet ich nie sprawdzają, machając od niechcenia ręką, by jechać dalej. Przez stan Apure pełen araguaney, czyli narodowych drzew Wenezueli o pięknych, żółtych kwiatach przepływa rzeka Apure, za którą rozpościerają się Los Llanos – ogromne równiny zajmujące prawie 1/3 powierzchni kraju. Morze zielonej trawy ciągnącej się aż po kraniec nieba jest domem dla kowbojów zwanych Llaneros, którzy od kilkunastu pokoleń hodują bydło na rozległych obszarach znanych jako hatos, założonych pierwotnie przez jezuickich kolonistów w połowie XVI wieku. Na niezwykłą kulturę Llaneros, w których żyłach płynnie miesza się indiańską, europejską oraz afrykańską krw, składają się kurzy, konie, taniec i muzyka. Kiedy zarówno wymagająca praca przy bydle, jak i krótka drzemka w kolorowym hamaku zawieszonym w cieniu rozłożystych drzew dobiegają końca, równiny wypełniają się dźwiękami Música Llanero znanej także jako joropo. Piosenki opowiadające o llanos i zwierzętach, które je zamieszkują, pracy przy bydle, koniach oraz wielkiej miłości do przyrody potą-



czone z dynamicznym tańcem do dźwięków marakasy, harfy oraz gitary cuatro są nieodłącznym elementem kulturowym całej Wenezueli i stanowią obowiązkowy punkt dnia każdego Llanero. Wraz z jednym z ranczerów wyruszamy na końskich grzbietach przed siebie, bez określonego celu czy kierunku. Wiem, że gdzieś w lśniącej od południowego słońca wodzie czają się anakondy oraz kajmany, jednak wi-bracje i hałas, jakie wywołują maszerujące konie skutecznie zniechęcają je do ataku. Na horyzoncie dostrzegam małe, białe punkty – to bydło należące do liczącego blisko piętnaście tysięcy sztuk stada, podczas gdy tuż obok mnie płaczą się kapibary, wyraźnie niezadowolone, że wraz ze swoim rumakiem przeszkodziłam im w leżakowaniu na środku drogi. Moją podróż do krainy kowbojów kończę po zachodzie słońca, przy piosenkach opowiadających o pięknie llanos i tańcach trwających aż do północy.

Wenezuela od lat jest zanurzona w głębokim kryzysie, który wywołał ogromną falę przestępczości w kraju, jednak z dala od dużych miast, tam, gdzie nie ma wojskowych aut i polityków pragnących nieograniczonej władzy, nie czuję żadnego zagrożenia. W dżungli nad moim bezpieczeństwem czuwali Indianie Pemón, którzy nieustannie pilnowali, aby nie dopadła mnie Kanaima, podczas gdy na bezkresnych równinach kowboje nucący wesole piosenki upewniali się, gdzie stawiam swoje kroki, żebym nie natrafiła na ukrytą w błocie anakondę lub żadnego krokodyla. Zarówno Los Llanos, jak i lasy deszczowe Wyżyny Gujańskiej są domem wspaniałych ludzi o wielkim uśmiechu i fascynującej kulturze, którzy chętnie dzielą się z przyjezdnymi swoimi wyjątkowym stylem życia.

Tekst i foto: Edyta Bartkiewicz



REKLAMA

20 lat doświadczenia. GWARANCJA BEZPIECZNEGO ZAKUPU.



ŚWIAT
NIERUCHOMOŚCI

Biuro Świat Nieruchomości w Szczecinie
Ul. Piastów 14/2 | al. Boh. Warszawy 91a/5
Tel. 508136955, 91 333 63 63
www.swiatnieruchomosci.pl



Japońska gwiazda na drogach

Subaru to japońska legenda aut rajdowych. W końcu to pierwsza marka, która zastosowała napęd na cztery koła w seryjnie produkowanym samochodzie osobowym. O tym, że jest to pojazd niezwykle, informuje już nas same logo marki. Odnosi się do astrologii i przedstawia konstelację sześciu gwiazd. Zanim jednak przedstawimy dzisiejszą „gwiazdę”, przytoczmy parę ciekawostek, które tylko podkreślają unikatowość naszego Japończyka.

Kiedy Subaru wypuściło usportowioną wersję pn. Impreza, od razu otrzymało przydomek – „Porsche killer”. Japońskie auto, które kosztowało wielokrotnie mniej niż niemiecki sportowiec, w sprincie niewiele ustępowało podstawowym wersjom modelu 911, a gdy nawierzchnia była mokra lub pokryta śniegiem, pokazywało swoją przewagę, zarówno na prostej, jak i na zakrętach. Jeśli chodzi o oryginalne nazwy nadawane swoim modelom, Subaru miało jedną, acz zabawną, wpadkę. W 2020 roku producent zaprezentował limitowaną edycję modelu Forester. Nazwa samochodu była jednak dość niefortunna. F.U.C.K.S. oznacza Forester Ultimate Customized Kit, jednak znającym język angielski, kojarzyło się zupełnie... inaczej. Pomimo to japońska marka stanowi samą w sobie klasę, czego dowodem są liczne nagrody, także przyznane przez europejskich znawców motoryzacji.

Wróćmy jednak do naszej „gwiazdy” – jest nią Subaru Crosstrek 2.0 i – S EyeSight. To auto terenowe, które jest także idealne na jazdę po mieście, ale najbardziej lubi wyzwania w terenie. Pod maską znajdziemy silnik boxer o pojemności 2 litrów, z którym współpracuje jednostka elektryczna. Razem mają 136 KM i 182 Nm, które pozwalają na osiągnięcie pierwszej „setki” w 10,8 s. oraz rozpędzić się do 198 km/h. Napęd oczywiście na wszystkie koła, dzięki któremu Crosstrek sprawdzi się na off-road’wej trasie. Dowodem na to jest fakt, że w trakcie testów był poddawany stromym podjazdom i zjazdom (poradził sobie ze zjazdem ze wzniesienia o nachyleniu 100 proc., czyli pod kątem 45 stopni). Jest także w stanie jechać przy przechyle bocznym wynoszącym przynajmniej 25 stopni. Wyposażony w tryb X-Mode, dostosowuje napęd do warunków napotkanych w terenie, pokonując płynnie wszelkie przeszkody.



Nasz Crosstrek przy tych wszystkich możliwościach jest pojazdem bardzo bezpiecznym. System EyeSight, w który jest wyposażony, posiada kilkanaście funkcji, m.in.: auto rozpoznaje krawędzie jezdni i zapobiega zjechaniu z niej, widzi także ruch poprzeczny również podczas jazdy do przodu. Ten ostatni system zasygnalizuje ryzyko kolizji z pojazdem jadącym z poprzecznej drogi, a nawet zahamuje awaryjnie, gdy nie zauważy reakcji kierowcy. Co ciekawe, potrafi także automatycznie uniknąć kolizji, zmieniając kierunek jazdy, gdy na przykład zauważy przed sobą przeszkodę i nie będzie w stanie się przed nią zatrzymać. Podczas jazdy na biegu wstecznym system wykorzystuje cztery czujniki w tylnym zderzaku do wykrywania przeszkód za pojazdem. Jeśli przeszkoda zostanie wykryta, system może zaalarmować kierowcę dźwiękami ostrzegawczymi i automatycznie zahamować, aby uniknąć kolizji lub zminimalizować jej skutki. Na uwagę zasługuje także poduszka powietrzna znajdująca się w dość nietypowym dla siebie miejscu, bo na wysokości kości udowych kierowcy i pasażera. Podczas kolizji ma za zadanie podnieść nogi, dzięki czemu zostaną

one podkulone, co zapobiegnie ich obrażeniom przy czołowych zderzeniach. Nie brakuje również poduszki centralnej oddzielającej kierowcę od pasażera podczas uderzeń bocznych.

Kolejna ważna rzecz dotycząca tego modelu to fotele, które przy tworzeniu skonsultowano z lekarzami. Razem z nimi inżynierowie doszli do wniosku, że tym, co wpływa na zmęczenie, są podświadome ruchy ciała, które kompensują różnego rodzaju drgania i siły oddziałujące na nas podczas jazdy. Nowe fotele mają więc niwelować kołysanie ciała o 15 proc. i trzęsienie głowy aż o 44 proc.

Nowy Subaru Crosstrek jest więc samochodem sprytnym i dającym sobie radę w różnych okolicznościach drogowych, do tego bardzo bezpiecznym, przemyślanym i wygodnym.

Autor: Aneta Dolega / foto. Dagna Drązkowska — Majchrowicz



Enklawa spokoju i funkcjonalności

Wybór idealnego mieszkania to decyzja, która wymaga uwzględnienia wielu czynników, zarówno praktycznych, jak i estetycznych. Jakie warunki powinno spełniać komfortowe mieszkanie, aby stać się oazą spokoju i funkcjonalności?

Przeanalizowaliśmy pod tym kątem inwestycję CLUBHOUSE, zrealizowaną przez Marinę Developer, która wyznacza nowe standardy w segmencie luksusowych apartamentów.

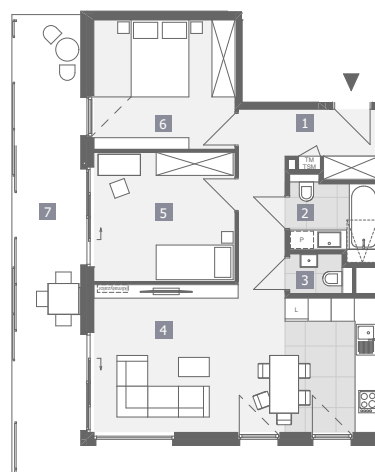
Przemyślana funkcjonalność

Funkcjonalność mieszkania to klucz do wygodnego życia. CLUBHOUSE oferuje lokale zaprojektowane z myślą o nowoczesnych potrzebach mieszkańców. Przemyślany układ przestrzeni gwarantuje, że każdy metr kwadratowy jest odpowiednio wykorzystany. Właściwe rozmieszczenie pomieszczeń, pomieszczenia gospodarcze, przestronne i jasne pokoje dnia sprawiają, że mieszkanie staje się nie tylko estetyczne, ale przede wszystkim wygodne na co dzień.

Strefa dzienna i nocna

Współczesny styl życia wymaga elastycznych rozwiązań, dlatego niezwykle ważny jest odpowiedni podział mieszkania na strefę dzienną i nocną. Strefa dzienna to przestronny salon z dużymi oknami, które zapewniają naturalne światło przez cały dzień. Kuchnia otwarta na salon umożliwia wspólne spędzanie czasu z rodziną i przyjaciółmi, osobna toaleta w strefie dziennej ułatwia przyjmowanie gości, a wszystko to jest niezwykle cenne w codzienności.

Z kolei strefa nocna oferuje kameralną sypialnię, która jest



PIĘTRO III
LICZBA POKOI: 3
POW. UŻYTKOWA: 66,53m²
WYSOKOŚĆ MIESZKANIA: 2,67m

1 PRZEDPOKÓJ	9,73 m ²
2 ŁAZIENKA	4,25 m ²
3 WC	1,51 m ²
4 POKÓJ DZIENNY	26,80 m ²
5 SYPIALNIA	12,12 m ²
6 SYPIALNIA	12,12 m ²
RAZEM	66,53 m²

7 BALKON 25,01 m²

azylem ciszy i spokoju. Łazienka zlokalizowana przy sypialni to standard, który staje się coraz bardziej pożądanym. Dzięki takiemu układowi można cieszyć się pełnym komfortem zarówno podczas spotkań towarzyskich, jak i w czasie odpoczynku.



Duże tarasy – przestrzeń do relaksu

Nie ma nic bardziej relaksującego niż możliwość spędzania czasu na świeżym powietrzu. CLUBHOUSE spełnia te oczekiwania, oferując mieszkania z przestronnymi tarasami, które są znakiem charakterystycznym. Duże tarasy stają się naturalnym przedłużeniem salonu, idealnym miejscem na poranną kawę, popołudniowy relaks z książką czy wieczorne spotkania przy kieliszku wina. Taka dodatkowa przestrzeń na świeżym powietrzu to luksus, który znacząco podnosi komfort życia.

Wysoka jakość i nowoczesny design

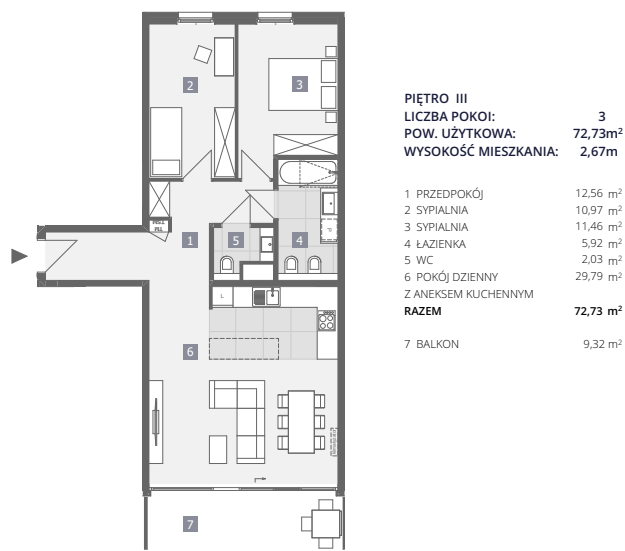
Komfortowe mieszkanie to nie tylko odpowiedni układ pomieszczeń, ale także jakość wykończenia. Marina Developer kładzie nacisk na wykorzystanie najwyższej jakości materiałów, co widać zarówno w mieszkaniach, jak i w częściach wspólnych budynku. Nowoczesny, minimalistyczny design idzie w parze z funkcjonalnością, tworząc wnętrza, które zachwycają elegancją i stylem.

Więcej niż cztery ściany

Ostatecznym elementem, który definiuje komfort mieszkania, jest jego lokalizacja oraz dostęp do infrastruktury. CLUBHOUSE to nie tylko przestronne apartamenty, ale także lokalizacja zaledwie 7 minut jazdy od centrum miasta, z łatwym dostępem do usług, jak i w otoczeniu przyrody – tuż nad Jeziorem Dąbie. Mieszkańcy mają do dyspozycji udogodnienia na terenie inwestycji, takie jak możliwość zacumowania własnego jachtu tuż pod własnymi oknami, sklep spożywczy, a także prywatne miejsca parkingowe.

Komfort według Mariny Developer

Na terenie CLUBHOUSE dostępne są już ostatnie mieszkania, które spełniają powyższe kryteria. Na trzecim piętrze warto zwrócić uwagę na 3-pokojowe mieszkanie A.3.5 o metrażu 66,53 m². Jest to mieszkanie narożne, dzięki czemu otoczone jest z dwóch stron dużym, 25-metrowym



tarasem. Poza 2 sypialniami i salonem z kuchnią w mieszkaniu znajdują się także łazienka i WC, co podnosi komfort życia. Nieco większe jest mieszkanie A.3.2 o metrażu 72,73 m². Trzy pokoje podzielone są w bardzo wyraźny sposób na strefę dzienną i nocną poprzez odpowiednią lokalizację łazienki i WC. Do mieszkania przynależy ponad 9-metrowy balkon.

Oba mieszkania są doskonałym rozwiązaniem dla rodziny dwuosobowej lub 2+1, ale także dla singli, którzy cenią sobie połączenie funkcjonalnego układu pomieszczeń, przestronnych tarasów, wysokiej jakości materiałów oraz doskonałej lokalizacji. CLUBHOUSE spełnia te wymagania, oferując mieszkańcom przestrzeń, w której mogą cieszyć się życiem na najwyższym poziomie. To przykład nowoczesnego podejścia do projektowania wnętrz, które harmonijnie łączy estetykę, funkcjonalność i wygodę.

autor: Karina Tessar/foto: materiały prasowe



Kurkowa Apartments – gościnność, luksus i sztuka

Kurkowa Apartments to połączenie swobody apartamentów na wynajem oraz na własność z luksusowym małym, butikowym hotelem, położone w wymarzonej lokalizacji – w samym centrum Starego Miasta, przy uroczej i cichej uliczce, w bezpośrednim sąsiedztwie zabytkowych wizytówek Szczecina – Kamienicy Loitzów i Zamku Książąt Pomorskich oraz tych najnowszych – Filharmonii Szczecińskiej, Centrum Dialogu Przetomy oraz Nadodrzańskich Bulwarów. To także miejsce przesiąknięte sztuką i obfitujące w wydarzenia artystyczne.

Kurkowa Apartments to 17 apartamentów, poczynawszy od klasycznych typu studio do dużych obiektów z dwoma sypialniami i przestronnym salonem połączonym z wyposażonym aneksem kuchennym oraz penthouse o powierzchni 230 m². Łączna liczba miejsc noclegowych w kamienicy sięga 52. Natomiast na parterze budynku znajduje się kawiarnia Kurka Cafe. Cały obiekt jest wysoko oceniany przez gości – zagranicznych i krajowych oraz Booking.com – 9,5 pkt. To jedna z najwyższych ocen w Szczecinie, co dobitnie świadczy o podejściu do opieki nad gośćmi oraz zarządzaniu apartamentami.

– Uważamy, że połączenie swobody apartamentu i luksusowego butikowego hotelu nam się udało. Pobyty gości

są to zarówno krótkie na jedną lub kilka dób, jak i dłuższe, trwające kilka tygodni, kilka miesięcy, a czasami nawet rok. Pierwszych gości przyjęliśmy 7 lipca 2022 roku i od tego czasu gościliśmy ponad 8 tysięcy osób z całego świata – mówi Dorota Kawecka, współwłaścicielka Kurkowa Apartments.

W tym roku rozpoczęła się sprzedaż apartamentów, które mogą być nabywane zarówno na cele mieszkaniowe, jak i na cele inwestycyjne.

– Oczywiście każdy może kupić u nas apartament. Jednak wydaje mi się, że nasza oferta najbardziej skierowana jest do osób, które w jakiś sposób są związane ze Szczeci-



nem. Do osób, które chcą być właścicielem nieruchomości z duszą i artystycznym charakterem. Oczywiście jest to też świetna inwestycja, gdyż jak mawiał Lord Harold Samuel, nieżyjący już brytyjski potentat nieruchomościowy: „Sukces w branży nieruchomości opiera się na trzech rzeczach: lokalizacji, lokalizacji i lokalizacji” – dodaje Dorota Kawecka.

A lokalizacja jest wymarzona. W samym centrum Szczecina i Starego Miasta, do którego prowadzą wszystkie drogi w stolicy Pomorza Zachodniego. Kurkowej Apartments towarzyszy fantastyczne sąsiedztwo zarówno słynnych obiektów zabytkowych, jak i tych, które tworzą nową historię miasta i już zostały uznane za nowe wizytówki Szczecina, ciesząc się wielką popularnością oraz uznaniem. Lokalizacja jest więc jednym z niebagatelnych atutów Kurkowa Apartments, ale nie jedynym.

– Apartamenty zostały wybudowane przez Neptun Mieszkania Spółka z o.o. Wywodzimy się więc z firmy, która od lat wspiera sztukę w Szczecinie i wspólnie z moją mamą Jolantą Drązkowską prowadzimy Fundację Sięgajcie Gwiazd, która wspiera w rozwoju artystycznym młodych artystów głównie związanych z Państwowym Liceum Sztuk Plastycznych im. Constantina Brancusi w Szczecinie. Naturalne więc było dla nas, że Kurkowa Apartments będzie związana ze światem sztuki. Dzięki temu naszymi gośćmi są liczni artyści związani z Operą na Zamku w Szczecinie, szczecińską Filharmonią, a także liczni aktorzy, którzy przy-

jeżdżają do Szczecina na plany filmowe i mogą u nas poczuć się jak w domu – zapewnia współwłaścicielka Kurkowa Apartments.

Kurkowa Apartments to nie tylko apartamenty do wynajęcia

– To także miejsce, gdzie na stałe prezentujemy prace młodych artystów z Oficyny Graficznej Liceum Plastycznego w Szczecinie, a także prace już dojrzałych artystów podczas wystaw, które już dość regularnie odbywają się w naszych przestrzeniach, a wernisaże na ich otwarcie okazały się ważnym wydarzeniem towarzyskim w Szczecinie. Możemy się również pochwalić, że nasze apartamenty były planem filmowym, co było dla nas niezwykle przygodą – zaznacza Dorota Kawecka.

Połączenie działalności hotelowej i artystycznej od początku było wpisane w charakter inwestycji. – Mogę dodać, że było to naszym przeznaczeniem, gdyż jeszcze przed otwarciem Kurkowa Apartments przyszedł do mnie młody szczeciński artysta z prośbą o pomoc i udostępnienie przestrzeni. Oczywiście pomogliśmy i to wydarzenie okazało się wielkim sukcesem. W przyszłym roku tradycyjnie już planujemy kilka prezentacji, wystaw, wernisaży i spotkań artystycznych. Szczególnie marzy mi się koncert na zakończenie lata – podsumowuje Dorota Kawecka.

ds./foto: materiały Kurkowa Apartments



Mistrzynie od zaślubin

Coraz więcej osób decyduje się na świecką ceremonię ślubną, która nie jest związana z żadnymi obrzędami religijnymi. Podobnie jest, jeśli chodzi o przygotowania do samego wesela, coraz częściej państwo młodzi oddają tę część uroczystości profesjonalistom, czyli wedding plannerom. Katarzyna Degener jest certyfikowaną wedding plannerką, mistrzem ceremonii. Organizuje, planuje i udziela ślubów humanistycznych, symbolicznych oraz formalnych.

– Usługa koordynatora ślubnego coraz śmielej wkracza na nasz rynek i przestaje być usługą luksusową. Staje się za to świadomym wyborem rozsądnie myślących przyszłych Par Młodych, które ponad wszystko zaczynają cenić spokój i dobrą organizację przed tym ważnym wydarzeniem – mówi Katarzyna Degener. – Z moich usług najczęściej korzystają pary, które nie mają czasu. Nie mają znajomości wśród dostępnych usługodawców i nie stać ich na błędy przy wyborze odpowiednich i sprawdzonych rozwiązań.

Katarzyna Degener zdobywała doświadczenie w branży ślubnej na różnych szczeblach. Po 11 latach pracy na etacie jako manager dwóch lokali, w których organizowała przeróżne wydarzenia, zapragnęła pójść własną drogą. – Moja praca daje mi mnóstwo satysfakcji – wyznaje. – Kocham zgłaszające się do mnie pary młode i mogę śmiało powiedzieć, że mam ogromne szczęście do napotkanych na mojej drodze ludzi. Nasza współpraca wygląda mniej więcej tak: ustalamy na podstawie potrzeb klienta harmonogram prac przed weselem, a także scenariusz ślubu i wesela. Wszelkie decyzje odnośnie wybranych przeze mnie propozycji podejmuje para młoda. Reszta należy do mnie i mojej ekipy. Naszym zadaniem jest dopilnowanie, aby wszystko szło zgodnie z ustalonym planem.

Organizacja ślubu i wesela to nie wszystko, czym zajmuje się Katarzyna Degener. Chętnie wciela się także w rolę mistrza ceremonii. To usługa dla tych par, dla których tradycyjna forma zaślubin to za mało. – Każdą parę otaczam kompleksową opieką, od chwili naszego pierwszego spotkania – tłumaczy pani Katarzyna. – Poznając historię moich klientów oraz ich wyobrażenia o ceremonii, jestem w stanie

dobrać odpowiednią formę zaślubin, uwzględniając tradycje rodzinne oraz narodowościowe, co w efekcie tworzy niepowtarzalne, w pełni spersonalizowane wydarzenie.

Coraz częściej usługa traktowana jest jako alternatywa dla tradycyjnych zaślubin. Dzieje się tak w przypadku problemów przy kompletowaniu potrzebnych dokumentów oraz wtedy, gdy z powodu ich braku nie można sformalizować związku. – Dzięki instytucji mistrza ceremonii wszystko może przebiec w trakcie ustalonego dnia, tak jak to zostało zaplanowane – podkreśla pani Katarzyna. – Ceremonia się normalnie odbywa, natomiast ślub urzędowy ma miejsce w innym, dogodnym terminie.

Pary Młode wybierają opcję zaślubin humanistycznych również z innego powodu. – Urzędy Stanu Cywilnego są przepełnione wnioskami o zawarcie związku małżeńskiego i bardzo często do dyspozycji par są bardzo wcześnie godziny działania tej instytucji. Pojawia się wtedy pytanie: Co zrobić z gośćmi do momentu rozpoczęcia wesela – mówi pani Katarzyna. – Para młoda, udaje się wtedy do Urzędu ze świadkami. Podpisuje dokumenty o ustalonej godzinie, a dopiero później odbywa się zaplanowana ceremonia w lokalu lub jego pobliżu.

Z obu usług przyszli małżonkowie mogą skorzystać w tradycyjny sposób, ale nie tylko. – Bardzo dobrym pomysłem jako formą praktycznego prezentu, jest voucher podarunkowy – dodaje pani Katarzyna. – Taki prezent to spokój podczas przygotowań do uroczystości, a także pomoc profesjonalisty przy jej organizacji.

ad / foto: materiały prasowe



Burger w eleganckiej oprawie

Na szczecińskim Podzamczu możemy zjeść burgery podawane jak w nowojorskich restauracjach. Kraft Burger Restaurant nie jest typową „burgerownią”, tylko klimatycznym lokalem, gdzie najważniejsza jest jakość i smak. Właścicielami lokalu są Katarzyna i Mariusz Ochryniak, doświadczony restaurator i szef kuchni.

– W Świnoujściu prowadzimy typowy bar z burgerami, w pawilonie z drewnianym ogródkiem zimowym. Natomiast w Szczecinie chcieliśmy stworzyć coś innego, miejsce typowo restauracyjne, gdzie oprócz burgerów podajemy także inne dania – mówi. – Pracuję w tym zawodzie ponad 20 lat. Dużą część życia spędziłem w Pile, gdzie prowadziłem restaurację Stajnia. Podawałem w niej najlepszą w tym regionie czerninę, o której rozpisywała się w „Newsweek’u” sama Magda Gessler. Zresztą z Magdą otworzyliśmy później wspólnie sześć burgerowni pod szyldem MG Burger. Prowadziłem jeszcze równolegle restaurację w Trójmieście.

Mariusz Ochryniak pochodzi z rodziny restauratorskiej, ale nie od razu zajął się gastronomią. – W Pile trafiłem do szkoły oficerskiej, gdzie zajmowałem się samochodami – mówi. – Po szkole prowadziłem salon samochodowy, gdyż motoryzacja zawsze była moim konikiem. Jednak z powodu kryzysu ekonomicznego w 2007 roku, przerobiłem salon na restaurację, tym samym kontynuując rodzinną tradycję.

Wróćmy jednak do Szczecina. W menu Kraft Burger znajdziemy przede wszystkim ciekawy wybór burgerów. – Wybrałem burgery z prozaicznego powodu. Wprowadzając się na Podzamcze, jako że jestem człowiekiem etycznym i nie chcąc też nikomu wchodzić w paradę, otworzyłem lokal serwujący coś, w czym inni sąsiadujący ze mną restauratorzy się nie specjalizują – tłumaczy właściciel restauracji. – Słowo „kraft” w nazwie lokalu nie jest zabiegiem typowo marketingowym. Przygotowując burgery, bazujemy na świeżych produktach. Nasze mięso jest cięte i mielone przed samym wydaniem posiłku, jest również pozbawione przypraw poza specjalną solą w płatkach. Ponadto bułki

wypiekamy we własnym zakresie, a sosy przygotowuję osobiście. Korzystamy także z porządnych jakościowo warzyw. W karcie znajdziemy także kilka dodatkowych dań, m.in. tatar ze śledzia, zupy, które co tydzień się zmieniają, makarony, nuggetsy dla dzieci i desery. Wszystko przygotowane od podstaw.

Co zatem warto spróbować na dobry początek? – Dla odwiedzających nas po raz pierwszy proponuję z dań dodatkowych placuszki ziemniaczane z łososiem, których nie powstydziliby się nasze babcie. Natomiast jeśli chodzi o burgery, to oprócz tych klasycznych, zachęciabym do spróbowania mojego ulubionego Bacon Burgera, a także Gangster Burgera, który wśród składników ma płynne żółtko. Do burgerów podajemy frytki belgijskie, francuskie bądź z batata oraz sałatkę coleslaw.

W lokalu można napić się również różnego rodzaju alkoholi. Karta jest przemyślana i nieprzypadkowa. – Wszystkie wina i piwa są odpowiednio dobrane do burgerów, szczególnie polecam kraftowe piwo z Komorowa, jest wyśmienite – dodaje Mariusz Ochryniak.

Restauracja nie tylko kusi jedzeniem, ale też samym wystrojem wnętrza, które jest świetnym uzupełnieniem całości. Na dole lokalu znajduje się bardziej kameralne pomieszczenie, które może służyć np. jako VIP room. Nie brakuje tu starych mebli i sztuki. – Jesteśmy wielbicielami malarstwa, obrazy, które znajdują się w restauracji to dzieła rodzimych artystów, m.in. Iwony Widawskiej-Kubskiej – dodają właściciele. – Wystrój lokalu ma być taki, żebyśmy się w nim dobrze czuli. Dla nas restauracja to w końcu drugi dom.

autor: Aneta Dolega / fot. materiały prasowe

VIENNA HOUSE

BY WYNDHAM

AMBER BALTIC MIEDZYZDROJE



NIECH LATO TRWA!

*Przedłuż
wakacje w hotelu
nad morzem*

Wakacje nie muszą się kończyć!
Zatrzymaj lato na dłużej i spędź
relaksujące chwile w hotelu
z najlepszym widokiem na morze
oraz wyjątkową atmosferą.

Zarezerwuj swój pobyt i przedłuż
lato w Międzyzdrojach!

Sprawdź szczegóły
i rezerwuj swój pobyt!



Vienna House by Wyndham Amber Baltic Międzyzdroje • Promenada Gwiazd 1, 72-500 Międzyzdroje
Rezerwacje: T: 91 32 28 751 • E: reservation.amberbaltic@hrg-hotels.com • ViennaHouse.com

Działo się, biegano się!

Wrzesień przyniósł nie tylko koniec wakacji i piękną pogodę, ale również niezwykle święto sportu, któremu przyświeca szczytny cel. W niedzielę, 15 września, w szczecińskim Parku Kasprowicza odbyła się 8. edycja SANPROBI Uro-Run.



Miłośnicy i miłośniczki biegania, nordic walking oraz zdrowego stylu życia spotkali się tego dnia nie tylko po to, by wziąć udział w sportowej rywalizacji, ale też, żeby wspólnie promować świadome działania dotyczące zdrowia układu moczowego. A wszystko to w ramach Europejskiego Tygodnia Urologii. Zawodnikom towarzyszył festyn rodzinny, podczas którego każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Dla najmłodszych zorganizowano pełną atrakcji strefę zabaw. Osoby uczestniczące w wydarzeniu mogły też skorzystać z bezpłatnych konsultacji i badań. Na stoisku SANPROBI obecna była dietetyczka kliniczna – mgr Marta Czmielnik (@zerogramcukru), która udzielała porad dotyczących zdrowego odżywiania i probiotykoterapii. Bardzo dużą popularnością cieszyła się także analiza składu ciała oraz – oparte na jej wyniku – indywidualne wskazówki dietetyczne. Atmosfera tego dnia była pełna radości, entuzjazmu oraz

sportowych zmagania. Najważniejsze jednak nie okazały się pierwsze miejsca na podium, ale wspólna zabawa, aktywny wypoczynek oraz promocja profilaktyki zdrowotnej.

SANPROBI URO-Run 2024 okazał się solidnym zastrzykiem pozytywnej energii. Już teraz zapraszamy na kolejną edycję wydarzenia. Do zobaczenia za rok!

FIRMA SANPROBI POWSTAŁA W 2008 R. W SZCZECINIE. SZYBKO ZYSKAŁA UZNANIE NA POLSKIM RYNKU JAKO EKSPERT W DZIEDZINIE PROBIOTYKOTERAPII. FIRMA STAWIA NA JAKOŚĆ, ROZWÓJ I INNOWACJE. NIEMAL 25% ZATRUDNIONYCH TU OSÓB NALEŻY DO DZIAŁU BADAWCZO-ROZWOJOWEGO. W ZGODZIE Z HASŁEM „WSPIERAMY KULTURĘ, NIE TYLKO BAKTERYJNĄ” – SANPROBI WSPOMAGA ORGANIZACJĘ WIELU WYDARZEŃ KULTURALNYCH I SPORTOWYCH. PODEJMUJE TEŻ SZEREK INICJATYW ZWIĄZANYCH M.IN. Z EDUKACJĄ CZY PROMOCJĄ ZDROWEGO STYLU ŻYCIA.



Odmienione Ogrody Przelewice zachwycają

To jedyny taki kompleks w regionie. Nowe oblicze Zachodniopomorskiego Centrum Kultury Obszarów Wiejskich i Edukacji Ekologicznej w Ogrodach Przelewice zachwyca gości i zachęca do organizacji wydarzeń kulturalnych, konferencji czy spotkań edukacyjnych oraz ekologicznych dla najmłodszych. Dokładnie 210 lat od oddania do użytku pałacu zaglądamy do odmienionych przestrzeni historycznego zespołu folwarczno-parkowego.

Klejnót Pomorza Zachodniego znów lśni

Przelewicki Ogród Dendrologiczny to przyrodniczy klejnót Pomorza Zachodniego i jeden z najcenniejszych takich obiektów w Polsce. Bogata kolekcja drzew i krzewów ze strefy klimatu umiarkowanego całego świata na powierzchni 30 ha przyciąga tysiące turystów. Zasoby ogrodu to ponad 2000 gatunków drzew, krzewów i roślin zielnych. Modernizacji wymagała jednak infrastruktura całego kompleksu. Po trzech latach od rozpoczęcia inwestycji nowe oblicze zyskały pałac, dwór, oranżeria oraz spichlerz z rozlewnią. Pracami objęto także tereny zielone. W połowie września mogliśmy dokładnie przyjrzeć się zmianom, jakie zaszły w tym miejscu. Po inwestycji oprowadzał Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego Olgierd Geblewicz oraz dyrektor instytucji Zygmunt Siarkiewicz.

Data spotkania została wybrana nieprzypadkowo – dokładnie 18 września 1814 r. oddany został do użytku przelewicki pałac, który, obok ogrodu botanicznego, jest najpiękniejszą częścią całego kompleksu folwarczno-parkowego. – W tym szczególnym dniu pokazujemy Zachodniopomorskie Centrum Kultury Obszarów Wiejskich i Edukacji Ekologicznej w Ogrodach Przelewice, to, co udało się przez trzy ostatnie lata zrealizować i osiągnąć – mówił marszałek Olgierd Geblewicz.

Nie ma drugiego takiego miejsca w regionie

W trakcie prezentacji marszałek przypomniał, że ponad trzy lata temu w lutym 2021 r. Gmina Przelewice zdecydowała się przekazać Województwu Zachodniopomorskiemu teren

folwarku po to, żeby uczynić z tego wyjątkowego miejsca kompleks, który będzie tętnił życiem przez cały rok. Samorząd Województwa słowa dotrzymał. – Dzięki odpowiednim nakładom finansowym cel ten osiągnęliśmy. Ta część, którą dziś powoli zamykamy pewną klamrą, to nakłady wynoszące blisko 80 mln zł. W dużej części dzięki funduszom unijnym to miejsce nie tylko wypiękniło, ale też zyskało nowe funkcje. Dziękuję radnym i władzom gminy oraz wszystkim osobom zaangażowanym w tę inwestycję – podkreślał podczas spotkania marszałek.

Tajemnice do odkrycia

Odmienione Ogrody Przelewice pokazują, jak świetnie można wykorzystać tę przestrzeń do organizacji takich wydarzeń jak: Festiwal Tradycji Pomorza Zachodniego, dożynki wojewódzkie czy ostatnio ogólnopolski Konwent Marszałków. – To miejsce z wieloma możliwościami. W Ogrodach Przelewice chcemy organizować wiele wydarzeń związanych z tradycją zachodniopomorskiej wsi i edukacją ekologiczną. Chcemy także, żeby to miejsce tętniło życiem kulturalnym. Jest też oferta dla najmłodszych z zorganizowanymi już nocami bajek – mówił marszałek Geblewicz.

– Samorząd województwa dał temu miejscu silny impuls do rozwoju, nie tylko pod względem inwestycyjnym – podkreślał dyrektor Zachodniopomorskiego Centrum Kultury Obszarów Wiejskich i Edukacji Ekologicznej w Ogrodach Przelewice Zygmunt Siarkiewicz. Dyrektor Siarkiewicz zwracał uwagę, że sam projekt to realizacja 17 zadań inwe-



stycyjnych. Część z nich jest zakończona, część jest wciąż realizowana. To spore wyzwanie i jeszcze wiele nieodkrytych tajemnic. – Dwór, który jest w trakcie realizacji, będzie siedzibą instytucji, ale też będzie pełnić funkcję hotelową i wystawienniczą. Ten budynek był najbardziej zaniedbany. W ramach modernizacji udało się stwierdzić, że jest o 200 lat starszy niż pierwotnie zakładano. Znaleźliśmy też wiele dokumentów finansowych, dziś archiwum państwowe stara się je uratować – relacjonował Zygmunt Siarkiewicz.

Pałac i dwór z nowymi funkcjami

Modernizacja pozwoliła przystosować XIX-wieczny pałac do celów działalności kulturalnej, konferencyjnej, gastronomicznej i noclegowej. W budynku zmodernizowano taras i wejścia do restauracji czy kuchni. Wprowadzono wiele elementów ułatwiających codzienną pracę, np. zamontowano windę towarową. Do czytelnicy wstawiono kominek, a w całym obiekcie wymieniono parkiety. Ponadto we wszystkich salach wbudowano nowoczesny system audio-wizualny. Pierwsze i drugie piętro zostało zagospodarowane na potrzeby noclegowe. To szesnaście przytulnych pokoi ozdobionych motywami przyrodniczymi. Komfortowy nocleg znajdzie tam 61 osób.

Z kolei dwór wymagał wykonania odrębnych prac konserwatorsko-archeologicznych. Po zmianach będzie pełnił funkcje biurowe i kulturalne. Ponadto od strony pałacu wykonano apartament dla gości. Zmiany widać na zewnątrz – wymieniono pokrycie dachowe, stropy, posadzki, podbitcie i izolację fundamentów. Jest też nowe wejście. Ponadto odkopano piwnice i częściowo je pogłębiono. Wykonano także nowe ogrzewanie.

Oranżeria z kolekcją śródziemnomorskich roślin

Zachwyca też kolejny budynek. W oranżerii utworzono dużą salę do edukacji ekologicznej, pracownię ceramiczno-plastyczną czy odtworzono kolekcję roślin śródziemnomorskich i tropikalnych wraz z wystawą motyli i atrakcyjnymi wiwariami z owadami. To miejsce zachęca do poznawania świata fauny i organizacji ciekawych warsztatów i spotkań.



Natomiast w spichlerzu powstał obiekt biurowy na potrzeby Lokalnych Grup Działania z Pomorza Zachodniego. Oprócz tego powstały pomieszczenia pod pracownię krajoznawczą i renowacji mebli, lokalne radio czy inkubator kuchenny. Znalazło się także miejsce na ekologię – na obiekcie zamontowano panele fotowoltaiczne o mocy 34 kWh wraz z magazynem energii. Ponadto w ramach całej inwestycji wykonano 10 km odwiertów pod pompy ciepła.

Ogród, który zachęca do spacerów

Zmiany widoczne są w ogrodzie, w którym zostały przeprowadzone prace służące zarówno zabezpieczeniu zabytkowego charakteru i formy okazów flory, jak i stworzeniu atrakcyjnej przestrzeni publicznej służącej rekreacji, odpoczynkowi i edukacji. Zagospodarowana została mała i duża polana z placami zabaw dla dzieci i miejscami do biesiadowania. Wykonano m.in. renowację i rewitalizację „Ogrodu japońskiego”. Powstały dwie bramy Torii i dwie bramy księżycowe, kaskada wodna oraz nowy mostek, zachęcający do relaksu na łonie natury. Uporządkowano także wyspę na stawie centralnym, zmodernizowano alejki ogrodowe oraz wykonano miejsce rekreacyjne na polanie przy skalniaku. Odtworzono historyczny „sztaś pasterski” i miejsce pochówku założyciela ogrodu dendrologicznego, wykonano wolierę dla pawów oraz zakupiono nowy sprzęt do pielęgnacji ogrodu. Dzięki nowemu oświetleniu można tworzyć ciekawe iluminacje, które pozwalają eksponować zmiany. Na terenie ogrodu stanęły także cztery toalety, których wcześniej tam nie było.

Środki na inwestycję

W przeprowadzeniu tak spektakularnych zmian pomogły środki unijne – 38,4 mln zł to fundusze z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Zachodniopomorskiego. Pozostałe środki pochodzą z budżetu województwa.

PORSCHE



Wkrótce marzenia nabiorą rozpędu.

NOWE PORSCHE CENTRUM W SZCZECINIE,
UL. POŁUDNIOWA 12.

Porsche 718 Cayman GT4 RS. W zależności od wariantu i wersji zużycie paliwa wynosi 13,0 l/100 km, emisja CO₂ 295 g/km (na podstawie świadectw homologacji typu, dla cyklu mieszanego). Zużycie paliwa i emisja CO₂ zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Autoryzowanego Dealera Marki Porsche lub sprawdź na stronie www.porsche.pl/porsche-wltp/.
Informacje na temat odzysku i recyklingu pojazdów znajdziesz na stronie www.porsche.pl/porsche-impact/.

Kasowy PIT dla przedsiębiorców

1 stycznia 2025 roku wchodzi w życie nowe rozwiązanie podatkowe – kasowy PIT, które umożliwi przedsiębiorcom rozliczanie podatku dochodowego dopiero po faktycznym otrzymaniu zapłaty od kontrahenta. To korzystna zmiana dla przedsiębiorców borykających się z opóźnieniami płatności, która pozwoli na większą elastyczność finansową. Wejście nowych przepisów w życie 1 stycznia 2025 roku pozwoli przedsiębiorcom na przygotowanie się do wdrożenia nowego systemu rozliczeń podatkowych w swojej działalności.



Kasowy PIT będzie dostępny dla przedsiębiorców spełniających określone warunki. Dotyczy to tych, którzy prowadzą jednoosobową działalność gospodarczą, nie przekroczyli 1 mln zł przychodów w poprzednim roku podatkowym oraz rozpoczynają działalność gospodarczą. Ważne jest również to, że metoda kasowa będzie dotyczyć wyłącznie transakcji między przedsiębiorcami (B2B), a nie sprzedaży na rzecz konsumentów.

Zalety kasowego PIT

Główna korzyść kasowego PIT polega na tym, że przedsiębiorca będzie płacić podatek dochodowy dopiero po faktycznym otrzymaniu zapłaty. Obecnie, w systemie memoriałowym, przedsiębiorcy muszą rozliczać się na podstawie wystawionej faktury lub wykonanej usługi, niezależnie od tego, czy otrzymali zapłatę. Nowe przepisy eliminują konieczność płacenia podatku od niezapłaconych należności, co może poprawić płynność finansową firm – tłumaczy Joanna Szymańska, doradca podatkowy i współwłaścicielka kancelarii podatkowej MTL Szymańska & Zielińska Wspólnicy Księgowość.

Kasowy PIT będzie opcjonalny. Aby z niego skorzystać, przedsiębiorca musi złożyć oświadczenie do naczelnika urzędu skarbowego. Ważne terminy to:

do 20 lutego roku podatkowego – dla firm już działających, do 20 dnia miesiąca następującego po rozpoczęciu działalności – dla nowych przedsiębiorców oraz do końca roku podatkowego – dla firm, które rozpoczęły działalność w grudniu.

Przedsiębiorcy prowadzący pełne księgi rachunkowe nie będą mogli korzystać z kasowego PIT – rozwiązanie jest zarezerwowane dla tych, którzy prowadzą podatkową księgę przychodów i rozchodów (PKPiR) – dodaje Joanna Szymańska.

Ograniczenia kasowego PIT

Choć kasowy PIT daje wiele korzyści, ma również pewne ograniczenia. Po upływie dwóch lat od wystawienia faktury, przedsiębiorca będzie musiał rozpoznać przychód, nawet jeśli nie otrzymał jeszcze zapłaty od kontrahenta. Oznacza to, że po dłuższym okresie zaległe należności będą musiały być ujęte w rozliczeniach podatkowych. Nowelizacja wprowadza także zmiany dotyczące raportowania JPK CIT, szczególnie w kontekście środków trwałych i wartości niematerialnych. Przedsiębiorcy będą mieli możliwość raportowania tych danych o rok później, co uprości proces rozliczeń.



Alpejski relaks dla całej rodziny

Wypoczynek wśród alpejskiego krajobrazu połączony z rekreacją w bardzo komfortowych warunkach. Specjalnością szczecińskiego biura podróży Allegra są wakacje i ferie w Alpach, zarówno tych położonych w Austrii, Szwajcarii jak i we Włoszech. Podczas takiego pobytu można pojeździć na nartach i desce, oddać dzieci pod opiekę instruktorów i naprawdę odpocząć. Ważne to jest, że organizatorzy bardzo dużą wagę przywiązują do jakości hoteli.



– Nasza baza składa się z kilkudziesięciu hoteli klubowych, usytuowanych w kilkunastu dolinach narciarskich. Są to głównie obiekty czterogwiazdkowe lub cztery Superior, hotele Premium oraz butikowe – mówią właściciele Allegry: Paulina Kryszko-Zubowicz oraz Michał Palejczyk. – Każdy z nich jest przez nas skrupulatnie wyselekcjonowany. Podstawowym warunkiem jest, by każdy z hoteli był przyjazny rodzinom z dziećmi.

Animacje dla dzieci, relaks dla rodziców

W hotelach znajdujących się w ofercie biura nie brakuje atrakcji dla najmłodszych. Znajdziemy tu sale zabaw, programy animacyjne, strefy basenowe. Jeśli ktoś woli bardziej kameralny klimat może skorzystać z któregoś hotelu butikowego. – Ważne, żeby hotele były funkcjonalne dla rodzin z dziećmi. Aby miały dobrą lokalizację: tuż przy stoku narciarskim lub z bardzo dobrą komunikacją skibussem – podkreśla Paulina Kryszko-Zubowicz. – Z większością baz noclegowych współpracujemy od wielu sezonów.

Regionalna kuchnia i luksusowe SPA

Allegra przykładą także wagę do kuchni i serwisu. Oba te elementy są na wysokim poziomie. – Dla przykładu podam trzy wybrane przez nas hotele, które świetnie reprezentują naszą ofertę i to czego mogą się spodziewać nasi klienci – mówi współwłaścicielka Allegry. – Hotel Falkensteiner Fa-

mily Resort Lido na Kronplatzu to najlepszy hotel rodzinny w tej części Alp, położony w rejonie południowego Tyrolu. Posiada ogromny Aquapark ze strefą Wellness & SPA, stok narciarski, lodowiska, boisko na dachu, park trampolin, tematyczne sale zabaw dla dzieci. Goście mogą się spodziewać nie tylko mnóstwa atrakcji dla dzieci, ale także dla dorosłych. Jest tu świetna restauracja serwująca cztery posiłki dziennie.

Drugi hotel to położony w sercu Dolomitów butikowy Berghotel 4* S. – To niezwykle miejsce, gdyż w całości zbudowany jest z naturalnych materiałów: z drewna i kamienia – zaznacza Paulina Kryszko-Zubowicz. – Właściciele hołdują naturze także poprzez zdrową kuchnię, którą serwują. Mają farmę i sami produkują sery, warzywa, a nawet wino. Ten obiekt jest także odpowiedni dla najmłodszych, gdyż znajdziemy w nim kilka sal zabaw.

Trzeci hotel to włoski Ravelli, położony w miejscowości Mezzana w popularnym regionie Val di Sole. – To hotel, z którym współpracujemy praktycznie od początku naszej działalności – mówią właściciele Allegry. – Co roku przechodzi renowację któreś ze swoich części. Znajdziemy tutaj np. olbrzymią strefę Wellness & SPA, ale przeznaczoną tylko dla osób dorosłych. Wyróżniają się również wyborną kuchnią, gdzie prym wiodą regionalne przysmaki. Naprawdę warto tego spróbować.

ad / foto: materiały prasowe



KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC
od 1999

Odkryj swoją wyjątkowość!



24 lata doświadczenia mówi samo za siebie...

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

Jesień, czyli czas na regenerację

Za oknami dominuje jesienna aura, liście spadają z drzew, a słońce nie grzeje już tak intensywnie – to najlepszy czas, aby zatroszczyć się o swoją skórę. Dlaczego? Bo jesień to nie tylko moment na ciepłe swetry i herbatę z miodem, ale również doskonała pora na rozpoczęcie zabiegów pielęgnacyjnych. Po lecie nasza cera potrzebuje regeneracji, a odpowiednio dobrane zabiegi mogą sprawić, że powitasz zimą z odświeżoną, promienną skórą.

Dlaczego warto zadbać o skórę po lecie?

Latem nasza skóra jest wystawiona na działanie wielu czynników, które nie pozostają bez wpływu na jej kondycję. Promieniowanie UV, słońce, wiatr i klimatyzacja mogą przyczyniać się do przesuszenia skóry, a także do pojawienia się zmarszczek i przebarwień. Te ostatnie szczególnie często stają się widoczne po wakacjach, kiedy słońce ekspozuje naszą skórę na zwiększoną produkcję melaniny – pigmentu odpowiedzialnego za powstawanie ciemniejszych plam na skórze. Jesień to doskonały moment, aby zająć się tymi defektami i przywrócić skórze zdrowy wygląd. Przebarwienia mogą przybierać różne formy – od drobnych plamek po większe, ciemniejsze obszary, które najczęściej pojawiają się na twarzy, dekolcie i dłoniach. Choć nie zawsze są groźne, to wiele kobiet boryka się z nimi na co dzień, czując się przez to mniej pewnie. Z wiekiem proces regeneracji skóry spowalnia, co dodatkowo utrudnia usuwanie tych zmian. Na szczęście istnieją nowoczesne technologie, które mogą pomóc w walce z tym problemem, a jednym z najskuteczniejszych rozwiązań jest laseroterapia.

Laseroterapia – nowoczesne rozwiązanie dla skóry

Laseroterapia to prawdziwy przełom w medycynie estetycznej. Wykorzystuje ona precyzyjną energię świetlną, która celuje bezpośrednio w problematyczne obszary skóry, takie jak nadmiar melaniny. Dzięki temu możliwe jest skuteczne usunięcie przebarwień i przywrócenie skórze jednolitego koloru. Co więcej, laseroterapia jest bezpieczna i komfortowa dla pacjentki, a efekty widoczne są już po pierwszych sesjach. W naszej klinice stosujemy najnowsze technologie, które w połączeniu z doświadczeniem specjalistów gwarantują skuteczne leczenie. Każda pacjentka traktowana jest indywidualnie, co oznacza, że zabiegi są dostosowane do jej potrzeb i rodzaju problemu, z którym się zgłasza.

Skóra naczynekowa – delikatność wymaga szczególnej troski

Nie tylko przebarwienia są problemem, z którym warto się zmierzyć jesienią. Kobiety z cerą naczynekową doskonale wiedzą, jak trudne bywa kontrolowanie rumienia czy pajączków, które pojawiają się zwłaszcza po lecie. Cera naczynekowa, szczególnie wrażliwa na zmienne warunki pogodowe, może w tym czasie intensywniej reagować, co często prowadzi do

nieprzyjemnych zaczerwienień, a nawet pęknięcia naczynek. Nowoczesne zabiegi laserowe mogą skutecznie zredukować widoczność rozszerzonych naczyń krwionośnych, przywracając skórze zdrowy i jednolity wygląd. Dzięki precyzji lasera zabieg ten jest bezpieczny i nieinwazyjny, co oznacza, że nie musisz obawiać się długiego okresu rekonwalescencji. Poczujesz się bardziej komfortowo w swojej skórze, a widok pajączków przestanie być powodem do wstydu.

Trądzik różowaty – problem, który nie musi być Twoją codziennością

Jesień to również dobry czas, aby zadbać o skórę dotkniętą trądzikiem różowatym, który potrafi być wyjątkowo uciążliwy po letnich miesiącach. Zaczerwienienie, widoczne naczynka i stany zapalne mogą się nasilać pod wpływem promieniowania słonecznego i wysokich temperatur. Dlatego właśnie teraz warto postawić na zabiegi, które zredukują te objawy i poprawią ogólną kondycję skóry. Laseroterapia w przypadku trądziku różowatego działa na głębszych warstwach skóry, eliminując stan zapalny i zmniejszając zaczerwienienia. To najskuteczniejsza metoda, która pozwala cieszyć się gładką, zdrową skórą bez potrzeby stosowania inwazyjnych metod leczenia.

Po lecie, kiedy cera często jest przesuszona i zmęczona, mezoterapia może okazać się idealnym rozwiązaniem. Zabieg ten stymuluje również produkcję kolagenu i elastyny, czyli białek odpowiedzialnych za jędrność skóry, co pomaga w redukcji drobnych zmarszczek i poprawie ogólnego wyglądu. Mezoterapia to bezpieczna i skuteczna metoda, która nie wymaga długiej rekonwalescencji, dlatego doskonale sprawdzi się dla osób, które chcą szybko odzyskać świeży i zdrowy wygląd skóry po intensywnym lecie. Jeśli jednak skóra potrzebuje bardziej zaawansowanej regeneracji, warto rozważyć zabiegi z użyciem biostymulatorów. Są to innowacyjne preparaty, które nie tylko nawilżają, ale także stymulują naturalne procesy regeneracyjne skóry. Biostymulatory działają na głębszych warstwach skóry, pobudzając fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny. Dzięki temu skóra staje się bardziej jędrna, a zmarszczki mniej widoczne. To świetne rozwiązanie dla osób, które zauważają utratę elastyczności skóry, widoczne oznaki starzenia. Biostymulatory nie tylko regenerują skórę od środka, ale również zapewniają długotrwałe efekty, co sprawia, że są one doskonałym wyborem na jesiennie miesiące, gdy chcemy przygotować skórę na nadchodzącą zimą. Wśród najpopularniejszych biostymulatorów znajdują się preparaty zawierające kwas hialuronowy, hydroksypatyt wapnia czy polikaprolakton. Dzięki nim skóra nie tylko wygląda młodziej, ale również zyskuje naturalny efekt liftingu, co sprawia, że twarz odzyskuje zdrowy owal.

Zarówno mezoterapia, jak i biostymulatory mają na celu poprawę kondycji skóry, która po lecie może być wyraźnie zmęczona i osłabiona. Oba zabiegi są bezpieczne, nieinwazyjne i przynoszą spektakularne efekty w krótkim czasie. To doskonały sposób na to, aby odzyskać pewność siebie i poczuć się pięknie w swojej skórze.

Jesień to doskonały czas na podjęcie działań, które przyniosą długotrwałe rezultaty. Dzięki odpowiednio dobranym zabiegom możemy skutecznie zniwelować efekty lata i przygotować skórę na kolejne wyzwania, jakie stawia przed nami zmieniający się klimat. Czy to nie idealny moment, aby zadbać o siebie i poczuć się pięknie w swojej skórze? Nie czekaj – pozwól sobie na chwilę dla siebie i zainwestuj w swoje piękno już teraz. Zadbaj o swoją skórę jesienią, aby zimą cieszyć się jej zdrowym blaskiem i promiennym wyglądem.



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


KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

DR PAULO MALÒ



Utrata zębów to nie koniec świata

Utrata zębów nie musi oznaczać końca swobodnego życia i spadku pewności siebie. Stomatologia już jakiś czas temu poradziła sobie z tym problemem, najpierw wprowadzając protezy, a później zastępując je bardzo komfortowymi implantami. Po pewnym czasie w implantologii nastąpiła rewolucja.

W połowie lat 90. ubiegłego wieku prof. Paulo Malò wprowadził i opracował metodę – All-on-4, która była przełomem, szczególnie w trudnych przypadkach utraty uzębienia. Z jej innowacyjności i skuteczności korzystają z sukcesami lekarze w szczecińskiej klinice Aesthetic Dent. – To rozwiązanie w dziedzinie implantologii i protetyki, które umożliwia pacjentom powrót do pełnego uśmiechu i swobodnego życia – mówi dr hab. n. med. Katarzyna Sporniak-Tutak, współwłaścicielka Aesthetic Dent. – Bardzo upraszcza leczenie i skraca jego czas, daje pacjentom nowe zęby w zaledwie jeden dzień. Z punktu widzenia medycznego takie leczenie z natychmiastowym obciążeniem założonych implantów jest najlepsze dla pacjenta.

Metoda All-on-4 polega na założeniu tylko 4 implantów w kość szczęki lub żuchwy i równomiernym rozłożeniu

sił na wszczepionych implantach, co pozwala na natychmiastowe obciążenie mostem tymczasowym. Most ten, liczący zwykle 10 zębów, jest przykręcony do implantów, pozostawiając minimalny odstęp między nim a dziąsłem, co zapewnia prawidłowy proces gojenia dziąseł. Po pełnej osteointegracji implantów (ok. 6 miesięcy) most ten zostaje zamieniony na ostateczny, wykonany z ceramiki wysokiej jakości. – Pacjenci, tracąc zęby, tracą również kość wyrostka zębodołowego. W większości w klasycznym postępowaniu potrzebują oni później przeszczepów i rekonstrukcji kości, aby można było założyć u nich implanty. To znacznie wydłuża leczenie nawet do kilkunastu miesięcy, zwiększa ryzyko powikłań, a także podnosi koszty – tłumaczy dr Marcin Tutak. – Tutaj za to mamy tylko jeden zabieg, czyli jeden uraz dla tkanek, a pacjent po zabiegu wraca do domu z natychmiastowo odbudowanym nowym uzębieniem.

DR PAULO MALÒ



DR PAULO MALÒ



Zabieg składa się z kilku etapów obejmujących szczegółową diagnostykę, zabieg chirurgiczny, przygotowanie mostu tymczasowego oraz oddanie pracy finalnej. Pacjent nie pozostaje „bez zębów” nawet jednego dnia, ponieważ praca tymczasowa jest osadzana na implantach w dniu zabiegu.

Procedura All-on-4 dedykowana jest wszystkim pacjentom z bezzębiem lub z koniecznością usunięcia pozostałych, zniszczonych zębów. Szczególnie wskazana jest u osób ze zmniejszoną ilością kości.

Według prof. Paulo Malò największą zaletą All-on-4 jest fakt, że staje się on integralną częścią pacjenta, podobnie jak naturalne zęby – zęby nie wypadają, nie przesuwają się, nie zmieniają smaku potraw, a siła gryzienia jest zbliżona do naturalnego uzębienia. – W klinice Aesthetic Dent najtrudniejsze przypadki operuje osobiście prof. Paulo Malò w asyście chirurgów. Część protetyczną leczenia przeprowadza doktor Marcin Tutak i doktor Tomasz Smektała. To jeden z najlepszych zespołów protetycznych, z jakim kiedykolwiek pracowałem i pracuję – podkreśla sam prof. Paulo Malò. – To przekłada się na pełne zadowolenie pacjentów.

ad/ fot. materiały prasowe

DR N. MED. MARCIN TUTAK I DR PAULO MALÒ



Okiem dermatologa
Dr Kamila Stachura



O sztuce wyboru i doboru w medycynie estetycznej

Twoja skóra to twoja historia – nie zapisuj jej, korzystając z przypadkowych działań czy metody prób i błędów. Skóra każdego z nas starzeje się inaczej. Prowadzimy różny tryb życia, stosujemy różne diety, mamy często zupełnie różne podejście do pielęgnacji, a także bardzo odmienne oczekiwania i potrzeby co do swojego wyglądu. Moje doświadczenie, ciągłe uzupełnianie wiedzy, międzynarodowa perspektywa i to, że jestem lekarzem dermatologiem, kształtuje moją wizję opieki nad skórą pacjenta w klinice, którą prowadzę. Tu nie ma miejsca na beztroskie podejście do zabiegów, bo medycyna estetyczna, to... medycyna, a to oznacza, że w pełni mogą panować nad jej efektami lekarze, pielęgniarki przy współpracy z kosmetologami. Dlatego tak bardzo świadomie buduję mój zespół i ofertę.

Czy to ważne dla pacjenta?

Tak. Zabiegi medycyny estetycznej muszą być zindywidualizowane, przemyślane, zaplanowane i dostosowane do konkretnych potrzeb. Aby takie działania realizować, niezbędne są różne kompetencje w klinice, a więc różne specjalizacje. Niezbędnik kliniki to także możliwości technologiczne miejsca: zaawansowane urządzenia (i nie jedno czy dwa, ale pełen park maszynowy), odpowiednio dobrane preparaty to komfort proponowania rozwiązań z całej gamy tego, co dostępne w medycynie estetycznej i tworzenia indywidualnego planu postępowania w oparciu o światowe rozwiązania. Tylko wtedy możemy mówić o osiąganiu pełnych, możliwych rezultatów i komforcie proponowania tego, do czego lekarz czy kosmetolog jest przekonany, a nie tego, co ma w ofercie.

Czy w medycynie estetycznej wiedza jest dana raz na całe życie?

Nie. To dlatego lekarze, kosmetolodzy muszą się kształcić właściwie przez cały czas, bo rzetelność w medycynie estetycznej to aktualna wiedza, umiejętność oceny i weryfikacji wszelkich „nowości”. Szkolenie, uzupełnianie wiedzy i przede wszystkim jej weryfikowanie jest więc naszym obowiązkiem i częścią tej pracy. Każdego dnia pracujemy na delikatnej i wymagającej materii, jaką jest skóra. Pracujemy, aby osiągać efekty estetyczne, ale o skórze naszych pacjentów myślimy w perspektywie wielu lat; jak działania, które wykonujemy teraz, wpłyną na jej kondycję i jakość także w dalszej perspektywie czasowej. Nazywam to odpowiedzialnością – niezbędnym elementem w podejściu do pacjenta. Wiedza i dostęp do odpowiednich metod działania, dają komfort planowania terapii łączonych – narzędzia, którym posługujemy się w pracy, ale które jest zarezerwowane dla tych, którzy odpowiedzialnie podchodzą do oczekiwań pacjentów. Jeśli ktoś przychodzi z życzeniem np.: „odmłodzenia skóry”, to powinien otrzymać plan działania na najbliższe miesiące a czasami lata. Istniejące, szybkie rozwiązania na krótko dadzą tylko wrażenie tego efektu, a nie możliwy do uzyskania i korzystny dla pacjenta wynik działania.

To jak wybrać dobrze?

Sprawdzać, weryfikować miejsca, do których chodzimy. Dopytywać o to, czego nie rozumiemy i co jest dla nas niejasne. Wybierając miejsca i lekarzy, pamiętajmy, że nasza skóra jest jak białe płótno – każdy zabieg, każde działanie może pozostawić na niej ślad. Korygujemy niedoskonałości, patrzymy na skórę pod kątem leczenia niektórych z nich, nie eksperymentujemy i szukamy miejsc, które podejść kompleksowo ro naszych planów i oczekiwań. Duet lekarz i kosmetolog lub trio lekarze różnych specjalności plus profesjonalna kosmetologia to połączenia, które dają szeroką gamę możliwości, a nasza skóra lubi odpowiednio dobrane terapie łączone, ale te zaplanowane dla niej bardzo indywidualnie i dostosowane do jej potrzeb. Niesamowity rozwój w tej kwestii daje możliwości bardzo precyzyjnego doboru działania dla skóry pacjentów. Od nas – osób pracujących na rzecz tego największego organu człowieka, twojej skóry – wymagaj stałego poszerzania wiedzy, bezpieczeństwa, jakości na każdym etapie działania i odpowiedzi na Twoje pytania. To niedużo. A niuanse w zabiegach, także np.: w sposobie ich wykonania miewają kluczowe znaczenie dla ostatecznego efektu.

*Wybierając miejsca
i lekarzy, pamiętajmy,
że nasza skóra jest
jak białe płótno – każdy
zabieg, każde działanie
może pozostawić
na niej ślad.*

Dobrze poprowadzone terapie łączone w medycynie estetycznej dają ukojenie skórze i zadowolenie z wyników prac – nam, specjalistom, którzy wykonują zabiegi i pacjentom, którzy cieszą się z efektów. To, co widoczne na stronie internetowej czy w kanałach social media, to pojedyncze przekazy, informacje na temat możliwości kliniki, to nasze możliwości. Mamy je, korzystamy z nich i umiemy nimi żonglować w taki sposób, aby zyskiwać to, co najcenniejsze, czyli zaufanie naszych pacjentów. Bezcenne wyróżnienie. Nie zawsze, to co najnowsze na rynku przekłada się na dobry wynik pracy z pacjentem, czasami wystarcza sprawdzona od lat technologia. Ważne, aby mieć do dyspozycji każde z tych rozwiązań i wiedzieć, kiedy oraz w jaki sposób z nich korzystać. Warto mieć to na uwadze zawsze, także teraz kiedy wchodzimy w sezon zabiegów laserowych, w którym ilość i jakość technologii laserowych dostępnych w klinice mają znaczenie dla tego, czy i jak z zabiegu skorzysta twoja skóra.

Do zobaczenia w naszej klinice.



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

Od metabolicznego stłuszczenia wątroby do raka wątrobowokomórkowego

Choroby wątroby są stale narastającym problemem medycznym w Polsce i na całym świecie. W szczególności olbrzymi problem stanowi potęgujący się problem z metaboliczną stłuszczeniową chorobą wątroby (MAFLD; ang. metabolic-associated fatty liver disease) oraz zwiększającą się zapadalnością na raka wątroby i dróg żółciowych. I to właśnie walka z tymi nowotworami ma swoje miejsce w kalendarium profilaktyki zdrowotnej w nadchodzącym miesiącu - październiku.

MAFLD według najnowszych standardów ma bardzo prostą definicję - wystarczy udowodnić u pacjenta w badaniu obrazowym (np. USG jamy brzusznej) stłuszczenie miąższu wątroby oraz dodatkowo obecność jednego czynnika chorobowego typowego dla tzw. zespołu metabolicznego (najczęściej np. podwyższony poziom we krwi cholesterolu, trójglicerydów albo cukru, nadwaga lub otyłość czy rozpoznanie nadciśnienia tętniczego). Stąd m.in. dawne przekonanie, że stłuszczenie wątroby dotyczy tylko ludzi z nieprawidłową masą ciała jest błędne - również pacjenci szczupli mogą chorować na MAFLD. Musimy również pamiętać, że dodatkowo stłuszczenie metaboliczne bardzo często jest potęgowane przez nadużywanie alkoholu, a w szczególności częste spożywanie piwa (w Polsce wręcz codzienne lub prawie codzienne jako tzw. „relaks po pracy”).

Problem stłuszczenia wątroby oraz jego podstawowych powikłań jest bardziej skomplikowany. Część osób całymi latami faktycznie posiada jedynie proste, dość niewinne stłuszczenie metaboliczne komórek wątroby, bez istotnych powikłań. Niestety nie wiemy początkowo, w którym momencie i u kogo dochodzi do powstania kolejnych etapów tego schorzenia, gdyż przebieg rozwijającego się nasilonego zapalenia wątroby na tle stłuszczenia, a w konsekwencji postępującego zwłóknienia wątroby, jest prawie zawsze bardzo skąpoobjawowy. Po latach trwania takiego procesu chorobowego, jeśli nie będziemy w żaden sposób interweniować, może dojść do powstania pełnego zwłóknienia miąższu wątroby, czyli jej marskości z różnymi powikłaniami (np. wodobrzusze, encefalopatia wątrobowo-krążeniowa czy krwotok z żyłaków przetyku), a następnie schyłkowej niewydolności tego narządu, co może doprowadzić do śmierci pacjenta.

Poza wymienionymi problemami, u każdego pacjenta z marskością wątroby niezależnie od jej przyczyny powstania, z każdym rokiem choroby wzrasta ryzyko powstania najbardziej podstępnej i wyjątkowo niebezpiecznej choroby - raka wątrobowokomórkowego (HCC; ang. hepatocellular cancer). Ten nowotwór złośliwy zazwyczaj dynamicznie się powiększa, może być wieloogniskowy w samej wątrobie oraz może dać stosunkowo szybko przerzuty do różnych narządów naszego ciała (np. węzły chłonne, płuca, kości). Udowodniono również, że w przypadku omawianej wcześniej choroby MAFLD, ryzyko HCC wzrasta nie tylko na ostatnim etapie choroby, czyli dokonanej marskości wątroby, ale nawet już w czasie, gdy pacjent jest na



poziomie samego nasilonego zapalenia z towarzyszącym istotnym zwłóknieniem (jeszcze bez dokonanej marskości). Stąd wiemy, iż istniejące związki między MAFLD a HCC są dość silne. Od lat wiemy również, że obecność dokonanej marskości wątroby możemy ewidentnie powiązać z częstszym występowaniem jeszcze jednego agresywnego pierwotnego nowotworu wątroby jakim jest wewnątrzwątrobowy rak dróg żółciowych (iCCA; ang. intrahepatic cholangiocarcinoma).

HCC rozwija się początkowo również bardzo podstępnie, czego efektem jest zdecydowanie złe rokowanie pacjentów. W chwili rozpoznania nawet 60-70% chorych znajduje się na takim stopniu zaawansowania choroby, na którym nie można wiele zmienić w historii naturalnej choroby, a czas przeżycia pacjentów

skraca się do 3-6 miesięcy. Jeśli ten nowotwór rozpoznamy stosunkowo wcześniej (najlepiej na etapie pojedynczego 1-2-centymetrowego guzka), to pacjent ma szansę na radykalne wyleczenie. Wiąże się to jednak zazwyczaj z koniecznością wykonania transplantacji wątroby jako elementu leczenia onkologicznego. Jest to szandarowy przykład terapii w obrębie stosunkowo nowej dziedziny medycyny, jaką jest onkotransplantologia.

Co w takim razie możemy zrobić, aby starać się nie dotrzeć do tak dramatycznego finału scenariusza choroby wątroby? Oczywiście musimy zadbać o naszą wątrobę na wczesnym etapie MAFLD, najlepiej w chwili, kiedy mamy do czynienia z prostym stłuszczeniem metabolicznym narządu czy początkami stłuszczeniową zapalenia wątroby. Fundamentem poprawy sytuacji metabolicznej organizmu jest oczywiście zmodyfikowanie wówczas naszego stylu życia, szczególnie nawyków i jakości codziennego żywienia oraz istotne zwiększenie regularnego wydatkowania energii (wysiłku fizycznego). A ponieważ przebieg choroby początkowo jest praktycznie bezobjawowy, musimy zatem okresowo wykonać proste badania dodatkowe (przede wszystkim aktywność prób wątrobowych i parametrów cholestazy, poziomy glukozy i lipidogram we krwi oraz USG jamy brzusznej), zwłaszcza jeśli posiadamy już któreś z wymienionych na początku artykułu czynników ryzyka zespołu metabolicznego. Dodatkowo podczas konsultacji hepatologicznej, możemy obecnie ocenić dość precyzyjnie stopień zwłóknienia wątroby stosując metody badań elastograficznych w USG (np. SWE; ang. shear wave elastography). Zatem, jeśli któreś z wykonanych badań nie będą prawidłowe, to pozostaje serdeczne zaproszenie na konsultację hepatologiczną.

dr hab. n. med. Michał P. Wasilewicz
specjalista chorób wewnętrznych,
gastroenterolog, transplantolog kliniczny

problem stłuszczenia wątroby



GINEKOLOGIA POŁOŻNICTWO KARDIOLOGIA
PSYCHOLOGIA PSYCHIATRIA NEUROLOGIA
CHIRURGIA CHOROBY WEWNĘTRZNE
ORTOPEDIA MEDYCYNĄ ESTETYCZNA
STOMATOLOGIA NEUROCHIRURGIA
NEFROLOGIA HEPATOLOGIA DIABETOLOGIA
DERMATOLOGIA TRANSPLANTOLOGIA
UROLOGIA USG KOSMETOLOGIA

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

be young be pure
be colourful



magic mousse - nawilżający mus do mycia
twarzy to po prostu pure magic.

W kontakcie ze skórą i wodą zmienia swoją kremową formę w niesamowicie przyjemną
dla skóry puszystą piankę, a do tego obłędnie pachnie - **marshmallow**.

Szukaj na www.clochee.com



Naturalna pielęgnacja w domowym zaciszu

Clochee Cosmetics, szczecińska marka naturalnych kosmetyków, znowu zaskakuje. Tym razem dzięki niej będziemy mogli w domowym zaciszu sięgnąć po profesjonalne i zaawansowane produkty, dzięki którym efekty będą zbliżone do tych z gabinetu kosmetycznego.

POWER UP to kuracja, która składa się z dwóch kosmetyków cechujących się wysokim stężeniem składników aktywnych, a jednocześnie będących bezpiecznymi do stosowania w domu.

Jedną z substancji aktywnych, po którą warto sięgnąć w ramach domowego SPA, jest królowa wśród witamin, czyli silnie antyoksydacyjna witamina C. Ma ona przede wszystkim właściwości przeciwstarzeniowe i rozjaśniające. Znajdziemy ją np. w 10% C-POWER – aktywnym serum, które można stosować na dzień i na noc. Skuteczność działania tego serum gwarantuje wysokie stężenie stabilnej formy witaminy C, która jest dodatkowo stabilizowana przez synergicznie działający z nią kwas ferulowy. Wzmocnia on efektywność jej działania aż ośmiokrotnie, a dodatkowo pobudza fibroblasty do syntezy włókien kolagenowych i elastynowych, odpowiedzialnych za utrzymanie jędrności i elastyczności skóry. Wszelstronność działania serum dopełnia odżywcza siła prosto z peruwiańskiej Amazonii, czyli naturalny peptyd – Sacha Inchi. Ma on działanie ujędrniające, odnawiające i zwiększające gęstość skóry.

Kolejna propozycja to serum zawierające kwas traneksamowy, świetny w walce z przebarwieniami, do stosowania na noc, czyli 1,8% TXA-POWER odmładzające serum. Jest to kosmetyk z (3%) kompleksem kwasów: traneksamowym, ferulowym oraz glikolowym. Kwas glikolowy będzie odpowiadał za nawilżenie i odnowę skóry, a także doskonale poradzi sobie z jej niedoskonałościami. Serum stanowi doskonały, domowy resurfacing, czyli lifting. Ponadto zmniejsza widoczność zmarszczek, ujędrnia, wyrównuje koloryt i sprawia, że skóra jest wyraźnie odmłodzona.

Wisienką na torcie w przypadku obu produktów jest zawar-

tość roślinnego glikolu, który umożliwia dotarcie substancji w głębsze warstwy skóry, co zapewnia bardziej zaawansowane i skuteczne działanie pielęgnacyjne.

Aby domowa kuracja była bezpieczna i efektywna musimy jednak spełnić kilka warunków. Przede wszystkim dajmy skórze czas na stopniowe przyzwyczajanie się do skoncentrowanych kosmetyków (szczególnie, jeśli nigdy wcześniej nie były obecne w pielęgnacji) i na początku stosujemy je 2-3 razy w tygodniu. Należy zwrócić uwagę na komunikaty dotyczące porę stosowania – to również determinuje bezpieczeństwo użycia. Nie zapominajmy przy tym o nawilżaniu, które dla prawidłowej kondycji skóry jest obowiązkowe. I najważniejsze – codziennie rano nakładajmy odpowiednią ilość kremu z wysokim SPF.

Kuracja POWER UP od Clochee to dowód, że poprawa vitalności skóry może być efektem działania naturalnych, mądrze dobranych składników. Formuły połączone w rytuał odmładzający przywracają skórze jednolity koloryt, elastyczność, miękkość i zdrowy blask.

W temacie supernowości kosmetycznych Clochee również nie próżnuje. Właśnie wprowadziła do swojej linii Pure by Clochee Nawilżający mus do mycia twarzy Magic Mousse. W kontakcie ze skórą i wodą zmienia swoją kremową formę w niesamowicie przyjemną dla skóry piankę, a do tego obłędnie pachnącą – marshmallow. Swoje działanie zawdzięcza skutecznym i jednocześnie delikatnym dla skóry SPC oraz ekstraktem: z truskawek, jeżyn, malin i olejowi z malin i sacharozy. Dzięki temu skóra jest arcy czysta, miękka i nawilżona.

ad / foto: materiały prasowe

Medycznie & Estetycznie

Lifting bez skalpela to nie mit

Płynący czas sprawia, że skóra traci swoją jędrność i elastyczność, co prowadzi do jej szybszego starzenia się. Nie zatrzymamy tego, ale możemy skutecznie spowolnić, za pomocą odpowiednich zabiegów. Nie trzeba od razu sięgać po skalpel – medycyna estetyczna ma kilka sprawdzonych mniej inwazyjnych sposobów na lifting twarzy. Mówi o nich dr Marcin Wiśniowski, specjalista chirurgii ogólnej i transplantologii klinicznej.



Panie Doktorze, z wiekiem nasza twarz, mówiąc wprost – opada. Co się dzieje z naszą skórą?

Z wiekiem nasza skóra ulega naturalnym procesom starzenia, które faktycznie powodują jej opadanie. Główną przyczyną jest spadek produkcji kolagenu i elastyny, białek odpowiadających za jędrność i elastyczność, co prowadzi do wiotczenia skóry i powstawania zmarszczek. Zmniejsza się również ilość kwasu hialuronowego, co powoduje odwodnienie skóry i suchość. Zanik tkanki tłuszczowej oraz gęstości kości powoduje utratę objętości w twarzy, co dodatkowo podkreśla efekt opadania. Grawitacja, pogorszone krążenie krwi oraz czynniki zewnętrzne, takie jak słońce czy palenie, przyspieszają te zmiany.

W jaki sposób można zatrzymać ten proces i czy w ogóle można?

Proces starzenia skóry jest nieunikniony, ale można go spowolnić. Kluczowe jest stosowanie ochrony przeciwświatłowej, ponieważ promienie UV przyspieszają starzenie. Zdrowa dieta bogata w antyoksydanty oraz odpowiednie nawodnienie wspierają kondycję skóry. Kosmetyki z retinolem, witaminą C czy kwasem hialuronowym mogą poprawić elastyczność, a zabiegi z użyciem toksyny botulinowej, kwasu hialuronowego, biostymulatorów czy laseroterapia pomagają zredukować oznaki starzenia. Regularna aktywność fizyczna poprawia krążenie, a unikanie używek, takich jak papierosy czy alkohol, wspiera zdrowy wygląd skóry.

Medycyna estetyczna oferuje wiele zabiegów które mają działanie liftingujące. Czym się te zabiegi różnią i który, do jakiej skóry pasuje?

Zabiegi liftingujące w medycynie estetycznej różnią się techniką i intensywnością działania, dzięki czemu można je dostosować do różnych typów skóry. Lifting nićmi polecany jest dla osób z lekkim opadaniem skóry, dając naturalny efekt napięcia. Toksyna botulinowa najlepiej sprawdza się w przypadku zmarszczek mimicznych, wygładzając skórę. Wypełniacze na bazie kwasu hialuronowego są idealne dla skóry tracącej objętość, szczególnie w okolicy policzków i ust. Zabiegi laserowe oraz radiofrekwencja (RF) stymulują produkcję kolagenu i są skuteczne przy skórze wiotkiej, poprawiając jej jędrność bez ingerencji chirurgicznej.

Nici liftingujące uważane są za bardzo dobry sposób, jeśli chodzi o poprawę owalu twarzy. Mimo to zabieg ten, pomimo swojej nieoperacyjności, jest dyskusyjny. Czy słusznie?

W przypadku nici repozycjonujących kluczowym elementem jest kwalifikacja pacjenta. Idealnym wskazaniem jest umiarkowane nasilone opadanie tkanek przy zachowaniu prawidłowej grubości skóry. Zła kwalifikacja pacjenta nie przyniesie oczekiwanych efektów. Nici nie zastąpią także chirurgicznego liftingu twarzy. Jest to jedynie repozycjonowanie tkanek. Istnieje wiele rodzajów nici różniących się zarówno materiałem, z jakie-

go są wykonane, jak i mechanizmem działania. Ja preferuję stożkowe nici z kwasu polimlekowego, które oprócz silnych właściwości repozycjonujących wykazują także działanie stymulacyjne.

Co zatem by Pan polecił osobom, które jednak nie zdecydują się na nici, a tym bardziej na skalpel?

Bardzo istotny jest plan działania. Na początek proponuję wykorzystanie urządzeń wysokoenergetycznych celem poprawy jakości i napięcia skóry. W drugim etapie skupiam się na stopniowej odbudowie objętości oraz przywróceniu odpowiednich proporcji w obrębie twarzy. Na koniec zabiegi podtrzymujące uzyskane efekty takie jak biostymulatory, osoczce bogatopłytkowe czy toksyna botulinowa.

ad / fot. materiały prasowe

dr n. med. Marcin Wiśniowski
specjalista chirurgii ogólnej, specjalista transplantologii klinicznej, międzynarodowy trener implantacji nici Silhouette Soft, trener w zakresie przeszczepiania komórek macierzystych, pochodzących z tkanki tłuszczowej, zastosowania kwasu, hialuronowego oraz biostymulatora tkankowego Ellanse.



Shivago – rok pod znakiem relaksu

Masaż jest jedną z najprzyjemniejszych form relaksu. Pomaga nie tylko się rozluźnić, ale jest znakomity w przeróżnych dolegliwościach, szczególnie tych związanych z bólem. Pod wpływem fachowych dłoni masażystki nasze ciało i umysł odczuwają ulgę, a korzyści płynące z tego zabiegu są nie do przecenienia.

Znajdujący się w szczecińskiej Hanza Tower salon Shivago specjalizuje się głównie w masażach tajskim i balijskim. Z początkiem listopada będzie obchodzić swoje pierwsze urodziny. Jubileuszowa feta potrwa przez cały tydzień, a dokładnie od 4 do 10 listopada. Należy spodziewać się wielu atrakcji. – Dla każdego klienta przygotujemy słodką niespodziankę oraz przekąski, nie zabraknie także symbolicznej lampki prosecco – mówi Dominika Matalewska, menagerka salonu. – Oczywiście należy się spodziewać licznych promocji i rabatów na zabiegi, i vouchery.

W ofercie Shivago, oprócz bogatej oferty masażów i różnego rodzaju zabiegów na ciało, znajdziemy także wspomniane kosmetyki. – Są to kosmetyki, których używamy do masażu. To produkty autorskie, specjalnie stworzone dla nas.

Znajdziemy tu delikatny olejek do ciała wzbogacony o starannie dobrane składniki, które pielęgnują i regenerują skórę, nadając jej zdrowy blask. Peeling, w którym znajdują się drobinki złuszczone. Delikatnie usuwają martwe komórki skóry, jednocześnie pobudzając mikrokrążenie. Dzięki temu skóra jest jedwabiście miękka i przygotowana do absorpcji odżywczych składników. Trzeci kosmetyk to intensywnie nawilżające masło do ciała. Dzięki unikalnej formule z wysokiej jakości składników, masło doskonale natłuszcza skórę, pozostawiając ją elastyczną i jedwabiście miękką. – Oprócz kosmetyków wprowadziliśmy do sprzedaży naszą herbatę pn. Perła Andamanu, gdyż mamy spore grono fanów tego napoju – mówi Dominka Matalewska. – Cieszy się dużą popularnością, m.in. z powodu swojego niezwykłego koloru, ale też smaku i właściwości.

W skład herbaty, o której mowa, wchodzi klitoria zwana

też niebieską matchą lub Butterfly Pea Te. Jej kwiaty, wykorzystywane do przygotowywania napoju, mają niesamowitą niebieską barwę. Napar z nich wykazuje dobroczynny wpływ na organizm. W Shivago niebieska herbata wzbogacona została tropikalnymi owocami.

Shivago to jednak miejsce, gdzie rządzi masaż w swych najciekawszych odsłonach i w równie przyjemnych dla oka wnętrzach. – Za nami pierwszy rok działalności. Jesteśmy bardzo wdzięczni za ten czas – podkreśla menagerka salonu. – Przede wszystkim chcemy podziękować naszym klientom za zaufanie, którym nas obdarzyli. Za to, że nas polecają i cały czas do nas wracają. Te grono stałych klientów cały czas się powiększa, a ci, którzy byli na otwarciu salonu, nadal nas odwiedzają. Przed nami kolejny rok. Na pewno będziemy trzymać poziom naszych usług, na pewno będziemy się dalej rozwijać, wprowadzając kolejne rodzaje masażu. Zapraszamy na wspólne świętowanie.

ad/ fot. materiały prasowe

SHIVAGO SPA JEST RENOMOWANĄ SIECIĄ SALONÓW MASAŻU ORIENTALNEGO, ZNANĄ Z PRESTIŻOWYCH USŁUG OD 2020 ROKU. SIEĆ DZIAŁA W TAKICH LOKALIZACJACH JAK STAŁOWA WOLA, ŻORY, BUSKO-ZDRÓJ, KIELCE, LUBLIN, WARSZAWA, A OD ROKU W SZCZECINIE. OFERUJE RÓŻNORODNE USŁUGI MASAŻU, RELAKSACJI I PIELĘGNACJI CIAŁA, DOSTOSOWANE DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB SZEROKIEJ GAMY KLIENTÓW. WYRÓŻNIA SIĘ TAKŻE DZIĘKI UNIKALNYM WNĘTRZOM SALONÓW, KTÓRE CZERPIĄ INSPIRACJE Z TRADYCYJNEJ KULTURY TAJLANDII I INDONEZJI.



Zespół od wsparcia psychologicznego

Gabinety Psychologiczne Nitka w tym roku kończą pierwszy rok działalności. Tworzy je grupa psychologów, których działalność opiera się na diagnozie, terapii oraz wsparciu psychologicznym dzieci, młodzieży i osób dorosłych. Na czele Nitki stoi Emilia Pietrzkiewicz, psycholożka, pedagogożka i terapeutka.

Pani Emilio, mija pierwszy rok Waszej działalności. Jak Pani ocenia ten czas?

To był bardzo intensywny okres. Było dużo pracy, wyzwań, ale też trudności związanych z samym prowadzeniem działalności. Mimo wszystko, zawsze marzyło mi się tworzenie takiego miejsca.

Kto tworzy zespół Nitki?

Dwie osoby z zespołu są moimi prywatnymi przyjaciółmi. Razem studiowaliśmy, razem planowaliśmy wspólne działania zawodowe i pracę. Kolejne dwie osoby dołączyły

do zespołu z myślą, aby w Nitce stworzyć szeroki wachlarz usług psychologicznych. Aktualnie pracujemy w pięć osób: Katarzyna Grabiec jest psycholożką kliniczną, zajmuje się diagnostyką neuropsychologiczną; Natalia Filip specjalizuje się w terapii zaburzeń lękowych i depresyjnych oraz związanych z traumą u dzieci, jak i osób dorosłych; Krzysztof Fertman pracuje z osobami dorosłymi oraz z parami, aktualnie jest w czasie zdawania końcowych egzaminów na studiach seksuologicznych. Razem z Krzysztofem prowadzimy terapię par w formie koterapii - terapię par prowadzoną przez dwóch terapeutów. Aurelia Foremniak pracuje z osobami w spektrum autyzmu; prowadzi terapię oraz diagnozę

przy użyciu narzędzia diagnostycznego ADOS-2. Jeśli chodzi o mnie, pracuję z dziećmi, młodzieżą oraz osobami dorosłymi. Diagnostuję m.in. osoby z objawami ADHD i depresją, prowadzę terapię, w tym terapię Biofeedback i pracuję z młodymi sportowcami. Pracuję także z rodzicami, wspierając ich w codzienności rodzicielskiej poprzez radzenie sobie z emocjami oraz tworzenie pozytywnych, opartych na wzajemnym szacunku relacji z młodym człowiekiem.

Współpracujecie z psychiatrami, czy jest to raczej indywidualny wybór pacjenta?

Jest to kwestia indywidualna. Bardzo chętnie widzielibyśmy w naszym zespole psychiatrę, szczególnie dziecięcą. W związku z tym, że specjalistów w tym zakresie brakuje, zazwyczaj kierujemy pacjentów do Zachodniopomorskiego Instytutu Psychoterapii oraz w podobne, sprawdzone przez nas miejsca.

Organizując gabinety zadbała Pani nie tylko o zespół specjalistów, ale także o same wnętrza. Nitka jest bardzo przyjemnym miejscem.

Myśląc o pracy psychologicznej, bardzo ważnym aspektem było dla mnie stworzenie wyjątkowej przestrzeni, w której proces terapeutyczny ma się odbywać. Muzyka w poczekalni, świece, sam klimat wywołuje poczucie zatrzymania, sprawia, że jesteśmy bardziej skupieni na sobie. Oczekując na wizytę można napić się czegoś ciepłego, posłuchać muzyki, przysiąść na balkonie, poczytać psychologiczną prasę. Tworząc to miejsce zależało mi także na tym, by gabinety były również miejscem spotkań kulturalnych. Mamy już za sobą pierwsze spotkanie autorskie z Tiną Oziewicz, która jest autorką książek o emocjach dla dzieci. To było piękne wydarzenie, a już 20 października odbędzie się spotkanie połączone ze szkoleniem nt. sensu życia, z terapeutką Dorotą Kościukiewicz-Markowską, na które już dziś serdecznie zapraszamy!

Pani Emilio, dlaczego tak ważne jest w dzisiejszym świecie wsparcie psychologiczne?

Dlatego, że sytuacje, z jakimi przychodzi nam się mierzyć w życiu, mogą prowadzić do braku równowagi emocjonalnej. Sięgając nie tak daleko wstecz - pandemia, strach i niepewność związana z działaniami wojennymi, po codziennym życiu, które niesie ze sobą wiele wy-

zwań - wszystko to ma wpływ na to, jak się czujemy, z jakimi myślami się mierzymy. Prowadzi do przewartościowania swojego życia, napawa niepokojem i obawą. Żyjemy w coraz trudniejszych czasach, jesteśmy przebodźcowani, przemęczeni, poddani ciągłemu stresowi, cierpimy na chroniczny brak czasu. Coraz częściej chorujemy fizycznie zapominając o dualizmie istnienia - jesteśmy stworzeni z psychiki i fizyczności - obie te części wpływają na nasze ogólne samopoczucie. Tak jak dbamy o zdrowie fizyczne idąc do lekarza, gdy boli ząb lub noga, tak wizyta u psychologa jest konieczna, gdy nie możemy poradzić sobie z codziennymi wyzwaniami - mętlikiem w głowie, kiedy cierpimy i cierpią nasze relacje - jest to sygnał, że część nas choruje, a więc potrzebuje pochylenia się nad nią, zaopiekowania.

Z obserwacji wynika, że w dobie „otwartego świata” młodym ludziom (jak i ich rodzicom) nie jest łatwo zachować spokój i system wartości. Otwarty świat dzięki Internetowi daje ogrom możliwości, ale może też prowadzić do lęków, poczucia zagrożenia, zaburzeń nastroju czy zachowań uciekowych od zewnętrznego świata.

Na szczęście nasza świadomość i wiedza w zakresie zdrowia psychicznego jest coraz większa. Coraz częściej chcemy wiedzieć, co się z nami dzieje, chcemy zrozumieć siebie i tym samym szukać pomocy. Stąd wzrastająca ilość diagnoz dzieci czy osób dorosłych. Chcemy rozumieć. A rozumienie prowadzi często do działań, a działanie do zmian.

Widać to również w terapiach dla par. Do gabinetów trafiają coraz częściej młode pary, które nie chcą powielać schematów z poprzednich związków lub domu rodzinnego. Pragną tworzyć swoją jakość związku, profilaktycznie zadbać o komunikację i umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami. To jest bardzo pozytywne.

Zastanowienie się nad tym, co się ze mną dzieje, przyjrzenie się sobie, praca nad sobą, wszystko to jest korzystne dla naszego ogólnego dobrostanu. Nitka to miejsce, gdzie specjaliści, jak i przestrzeń, tworzą wsparcie w dążeniu do tego celu.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Dagna Drażkowska-Majchrowicz



Cała prawda o implantach w jeden dzień

Często widzimy reklamy zachęcające do podjęcia natychmiastowej decyzji: „implanty zębów w 1 dzień” czy „nowy uśmiech w 1 dzień”. Brzmi znakomicie, prawda? Ale czy jest to możliwe? W pewnym sensie tak, ale trzeba wiedzieć coś więcej o tej formie leczenia, zanim podjęta zostanie decyzja o zabiegu – mówi ekspert implantologii DGOI, ICOI, lekarz stomatolog Paweł Dobosz.

Chociaż jest możliwe, aby przywrócić uśmiech w jeden dzień, to w rzeczywistości potrzeba kilku miesięcy, aby ostatecznie odbudować utracone zęby i cieszyć się pięknym i nowym uzębieniem.

– W tradycyjnej formule leczenia najpierw usuwam nienadające się do pozostawienia zęby i czekam minimum 3-4 miesiące aż zagoją się zębodoły poekstrakcyjne – wyjaśnia doktor Dobosz. – Po tym okresie wkładam implanty i czekam kolejne 3-4 miesiące na zintegrowanie się implantów z kością szczęk. Niestety, w bardziej skomplikowanych przypadkach, kiedy wymagana jest regeneracja zanikłej kości, ten proces może wydłużyć się nawet do roku. Wynika to z biologii gojenia i procesów odtwarzania utraconej kości. Dopiero po tym czasie rozpoczynam wykonanie mostu, czyli uzupełnienia utraconego uzębienia. Cały proces tradycyjnego leczenia zamyka się więc w okresie od 7 do 18 miesięcy.

Na szczęście, można ten wielomiesięczny proces leczenia przyspieszyć do 1 dnia poprzez usunięcie uzębienia resztkowego, wkładanie implantów i przykręcenie do nich mostu podczas 1 wizyty. – Trzeba mieć jednak świadomość, że aby wykonać tę całą procedurę w 1 dzień podczas kilkugodzinnego zabiegu – wcześniej potrzebuję kilku spotkań, aby przygotować most – dodaje doktor Dobosz. – Zawsze jest to

najpierw długoczasowy most prowizoryczny, co oznacza, że po 7-9 miesiącach wymaga on zamiany na most ostateczny – porcelanowy. Należy bowiem pamiętać, że po wkręceniu implantów i osadzeniu na nich mostu prowizorycznego, nadal potrzeba kilku miesięcy, aby prawidłowo zrósł się one z kością. Ponadto trzeba mieć świadomość, że implanty w tym okresie przejściowym, są wyjątkowo podatne na uszkodzenia mechaniczne. Dlatego pacjenci zmuszeni są do rygorystycznego przestrzegania zaleceń pozabiegowych, a w szczególności do spożywania miękkich pokarmów i zachowania nienagannej higieny jamy ustnej.

Czy każdy kwalifikuje się do wszczepienia implantów tego samego dnia? – Jest wiele czynników, które determinują, czy mogą zaproponować ten „jednodniowy” typ leczenia – podsumowuje specjalista. – Do najważniejszych należą: jak gruba jest kość szczęk, czy pacjent będzie wymagał dodatkowych zabiegów regeneracyjnych oraz czy nie ma innych problemów zdrowotnych i jak dba o higienę jamy ustnej. Wszystko to jest dokładnie analizowane podczas konsultacji, w oparciu o rozmowę, tomografię CBCT i zlecone wyniki badań laboratoryjnych.

Foto: Teija - Dorota Zawiańska





Odkryj niezwykle doznania w salonie masażu orientального Shivago, gdzie sztuka relaksu spotyka się z luksusem naszych autorskich kosmetyków.

Podróż do świata pełnego zmysłów, w którym każdy detal ma znaczenie.

Zasmakuj w chwili dla siebie i odkryj, jak nasze masaże mogą odmienić Twoje samopoczucie.
Zanurz się w luksusie i pozwól sobie na chwilę błogości.

Twój czas relaksu zaczyna się tutaj.



Chirurgia jest kobietą

Dr n. med. Anna Maria Prekwa jest specjalistką chirurgii ogólnej oraz lekarzem medycyny estetycznej. Doświadczenie specjalizacyjne wyniosła z Kliniki Chirurgii Ogólnej i Transplantologicznej USK2, gdzie wykonywała operacje chirurgiczne i onkologiczne. Twierdzi, że chirurgia jest kobietą, o której uwielbia rozmawiać. Porozmawiała również z nami.

Lekarzem chce się zostać od dziecka?

Moja przygoda z medycyną zaczęła się od tego, że w liceum należałam do szkolnego koła PCK i brałam udział w turniejach pierwszej pomocy. Bardzo mnie to fascynowało, do tego stopnia, że postanowiłam, że po szkole zostanę ratownikiem medycznym i będę jeździć „w karetce”. Lekarzem zostałam, tak naprawdę dzięki moim rodzicom. W trakcie przygotowań do matury, dużo rozmawiałam z rodzicami o moich planach i podczas jednej z takich rozmów zasugerowali mi, że skoro chcę ratować ludzi i jeździć „w karetce”, to równie dobrze mogę robić to samo będąc lekarką. I zostałam lekarzem (śmiech).

I wiedziałaś, że zostaniesz chirurgiem?

Przez całe studia twierdziłam, że na pewno nie zostanę chirurgiem. Studiowałam medycynę jeszcze w czasach, kiedy kobiet nie zachęcano do chirurgii, a nawet je zniechęcano. Dlatego o chirurgii nie myślałam, aż do mojego stażu podyplomowego. W trakcie jego trwania trafiłam do Kliniki Chirurgii Ogólnej i Transplantacyjnej SPSK2, do mojego obecnego szefa – Pana profesora Marka Ostrowskiego. Jednego dnia asystowałam profesorowi przy zabiegu wycięcia tarczycy. W trakcie operacji cierpliwie tłumaczył mi po kolei każdy etap zabiegu. Po zabiegu stwierdził, że dobrze sobie radzę i zaproponował żebym została na chirurgii. I tak przez sześć następnych lat pracowałam w Klinice. W międzyczasie trafiłam do prywatnego gabinetu, gdzie zrodziła się moja pasja do chirurgii estetycznej.



Chirurgię i medycynę estetyczną łączysz w codziennej pracy. Skutecznie i z bardzo dobrymi efektami wykorzystujesz wiedzę na ten temat.

Tak naprawdę chirurgia i medycyna estetyczna to duet idealny. Obie te dziedziny idealnie się uzupełniają, dzięki czemu mogę zaproponować moim pacjentom skuteczny plan działania. Tam, gdzie kończą się możliwości medycyny estetycznej, pojawia się chirurgia. Chirurgia estetyczna to moja wielka pasja. Staram się cały czas rozwijać w tej dziedzinie i być na bieżąco ze wszystkimi nowinkami. W najbliższym czasie wybieram się na staż do kliniki chirurgii plastycznej w Rzymie. To dla mnie świetna okazja do nauki i wymiany doświadczeń.

Jakie zabiegi z chirurgii estetycznej obecnie cieszą się największym zainteresowaniem?

Najczęściej wykonuję zabiegi, takie jak powiększenie piersi implantami, redukcję piersi, plastykę piersi i plastykę brzucha. Wiele pacjentek zgłasza się również celem zabiegu plastyki powiek. Muszę przyznać, że jest to mój ulubiony zabieg. Ta procedura potrafi odjąć nawet 10 lat.

Jeśli chodzi o zabiegi z chirurgii estetycznej to uważam, że nie powinniśmy ulegać żadnej modzie ani trendom. Zwłaszcza jeśli chodzi o zabiegi w obrębie twarzy. Dla mnie najważniejsza jest naturalność, dlatego zdarza się, że odmawiam wykonania zabiegu, jeśli uważam, że pacjentka do takiego zabiegu nie kwalifikuje się, albo efekt będzie przerysowany.

Cieszy mnie natomiast to, że świadomość dotycząca zabiegów z zakresu chirurgii estetycznej wśród mężczyzn rośnie. Dotyczy to zarówno zabiegów plastyki powiek jak i na przykład usunięcia ginekomastii, co dla mężczyzn jest bardzo często dużym kompleksem.

A medycyna estetyczna?

Obecnie mocno się rozwija i stawia na naturalne efekty. Widzę jak moje pacjentki się zmieniają, jak drobny zabieg potrafi dodać im pewności siebie i pomaga uporać się z kompleksami. To najbardziej podoba mi się w mojej pracy. Dlatego najlepszy zabieg medycyny estetycznej to taki, po którym znajomi twierdzą, że wyglądasz lepiej, ale nie wiedzą jaki zabieg miałaś zrobiony (śmiech).

Słyszałam od jednej z pacjentek, że wizyta w Twoim gabinecie to czysta przyjemność.

Bardzo miło mi to słyszeć. W gabinecie próbuję się wczuć w to, co czuje pacjentka. Stwarzam przyjazną atmosferę, dzięki czemu pacjentka tak bardzo się nie denerwuje. Staram się wyjść do każdej osoby z dużą dozą empatii. Oczywiście, mogłabym położyć pacjenta na stole operacyjnym i powiedzieć: teraz będzie uklucie i robić swoje. Jednak staram się wykonywać wszystkie ruchy jak najdelikatniej, jakbym robiła to sobie samej. Wiem jakie to może być stresujące, gdy ktoś ma mi zrobić zwykły zastrzyk (śmiech).

Masz bardzo naturalny typ urody. Promujesz wśród pacjentek naturalność?

My kobiety jesteśmy bardzo krytyczne wobec siebie. Gdy patrzymy w lustro to często inaczej widzimy siebie niż postrzegają nas inni. Stawiam w pracy na bardzo naturalne efekty. Nie znoszę przerysowania. Na szczęście trafiają do mnie rozsądne pacjentki, które nie chcą się do nikogo upodabniać. Często słyszę w gabinecie, że sama wyglądam naturalnie, więc nie boją się, że zrobię im krzywdę, że nie poznają się w lustrze. Również korzystam z zabiegów medycyny estetycznej, co prawda rzadko, ale dlatego że nie mam na to czasu. Da mnie naturalność to podstawa.

Pewnie Twoi bliscy często proszą Ciebie o radę albo żebyś im coś zrobiła.

Bardzo często (śmiech). Nie mam z tym problemu. Często na spotkaniach ze znajomymi lub rodziną zdarza się, że konsultuję i doradzam moim bliskim i przyjaciółom. Lubię rozmawiać na te tematy. Lubię obalać mity, szczególnie te, na które możemy natknąć się w internecie, w którym nie brakuje bzdur nt. medycyny estetycznej.

A kiedy widzisz takiego internetowego „specjalistę” od zdrowia i urody to dyskutujesz z nim?

Nie wchodzę w polemikę. Nie ma sensu. Jak widzę, że ktoś jest bardzo uparty i mocno utwierdzony w swoich poglądach, to cokolwiek bym nie powiedziała, to i tak nie zmieni zdania.

Dużo pracujesz?

Bardzo dużo (śmiech). I bardzo to lubię.

A co robisz, kiedy nie pracujesz?

Uwielbiam podróżować, gotować i jeść (śmiech). Dużo czytam, bardzo lubię kryminały i thrillery psychologiczne. Staram się przy lekturze zrelaksować, chociaż ciężko powiedzieć, że kryminał ociekający krwią relaksuje (śmiech). Gram na pianinie. Ukończyłam szkołę muzyczną. Miałam prawie dziewiętnastoletnią przerwę w graniu i rok temu do tego wróciłam. Jeżdżę też na rowerze i gram w squasha. Moja praca odbywa się w czterech ścianach, dlatego wolny czas staram się spędzać na świeżym powietrzu.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Alicja Uszyńska

Dr n. med. Anna Maria Prekwa

Tel. 533 377 734

[f /kobieta.chirurg](#) | [@ /kobieta.chirurg](#)

Ekspert radzi

Panie Doktorze,

Od lat młodzieńczych borykam się z problemem blizn potrądzikowych. Czy istnieją jakieś metody, które pomogą mi w pozbyciu się tego problemu i wyrównaniu struktury skóry twarzy?

Pozdrawiam, Dagmara

Pani Dagmaro,

Blizny potrądzikowe to częsty problem, z którym zmagają się pacjenci trafiający do Kliniki. Dla wielu z nich są one nieestetyczne, a ich leczenie to trudny i długotrwały proces. W wielu przypadkach powodują kompleksy i wpływają na samoocenę. Na szczęście istnieją skuteczne i profesjonalne sposoby na zniwelowanie ich. Blizny po trądziku to zmiany skórne, które pojawiają się w wyniku uszkodzenia skóry właściwej i zastąpieniu jej fragmentu tkanką łączną włóknistą. Mają one postać wgłębień i zapadnięć o nieregularnym kształcie oraz różnej głębokości i wielkości. Z wiekiem, kiedy ubywa kolagenu, blizny mogą się pogłębiać i być bardziej widoczne. Wieloletnie doświadczenie umożliwiło nam dopasowanie odpowiednich technologii do problemów naszych pacjentów. Z dużym powodzeniem w walce z bliznami potrądzikowymi poradzą sobie lasery. Temu problemowi dedykujemy lasery frakcyjne uznane przez czołowych specjalistów laseroterapii za najskuteczniejsze i najbardziej wszechstronne lasery w terapii blizn potrądzikowych. Umożliwiają one osiągnięcie spektakularnych efektów terapeutycznych, od delikatnej mikro-ablacji poprzez głęboką termo-ablację i przebudowę skóry. Światło lasera doprowadza do termicznych, ale w pełni kontrolowanych mikrouszkodzeń tkanki, dzięki czemu uruchamiane są w skórze procesy naprawcze i regeneracyjne. W efekcie stopniowo wygładza się jej powierzchnia, a także znikają wszelkie niedoskonałości. Do zabiegu bardzo często używamy osocza bogatopłytkowego w formie maski, potęgując efekty oraz skracając czas rekonwalescencji. Skuteczna terapia blizn potrądzikowych cechuje się wykorzystaniem wysokiej technologii, łączeniem ich oraz doświadczeniem eksperta. Dlatego najpierw zapraszamy panią na konsultację, a następnie proponujemy dedykowany plan leczenia.

Pozdrawiam, dr n.med. Piotr Zawodny



Panie Doktorze,

Po lecie moja cera wygląda fatalnie. Oprócz pięknej opalenizny niestety pojawiły się również przebarwienia. Czy aby je usunąć powinnam poczekać, aż opalenizna całkowicie zniknie czy też mogę rozpocząć zabiegi już teraz? Jeśli tak, to jakie metody byłyby najlepsze i jak często powinny być wykonywane?

Monika

Pani Moniko,

Najczęściej stosowaną formą walki z przebarwieniami są zabiegi z wykorzystaniem światła oraz chemicznych metod redukcji zmian barwnikowych. Świeża opalenizna jest przeciwwskazaniem zarówno do laseroterapii, jak i również peelin-gów chemicznych. Aby zabiegi były bezpieczne i skuteczne, należy odczekać od trzech do czterech tygodni od ostatniej intensywnej ekspozycji na słońce. Proces redukcji przebarwień rozpoczyna się od dokładnego wywiadu z pacjentem oraz komputerowej analizy jakości skóry. W przypadku przebarwień ocenia się zarówno rozmieszczenie melaniny w naskórku i skórze właściwej, jak i też stan naczyń skóry, który również ma ogromne znaczenie w procesie powstawania przebarwień. Na tej podstawie ustala się indywidualny plan zabiegowy, który ma na celu redukcję przebarwień, poprawę jakości skóry, ustalenie odpowiedniej pielęgnacji domowej oraz edukację z zakresu ograniczania czynników indukujących tworzenie zmian hiperpigmentacyjnych. Indywidualny plan leczenia zakłada również ramy czasowe, w jakich należy wykonywać zabiegi, aby przynosiły najlepsze rezultaty. Najczęściej zabiegi wykonuje się w seriach, w odstępach trzech do sześciu tygodni. Czas między zabiegami jest uzależniony od wielu czynników takich jak: rodzaj zastosowanej technologii, cech występujących przebarwień, zdolności regeneracyjnych skóry, jak również trybu życia pacjenta i czasu, jaki może poświęcić na rekonwalescencję.

Mnogość dostępnych na rynku technologii pozwala na indywidualne i holistyczne podejście do potrzeb pacjenta w procesie przywracania zdrowia skóry.

Pozdrawiam, dr n.med. Piotr Zawodny

SZCZECINIANIE GRAJĄ CHOPINA W WILLI LENTZA

W sobotę (21.09.24), w Willi Lentza zorganizowano wydarzenie z cyklu FRYDERYK CHOPIN W WILLI LENTZA. DZIEŁA WSZYSTKIE.

W ogrodzie willi stanął fortepian, na którym podziwiane na całym świecie utwory Fryderyka Chopina interpretowali pianiści reprezentujący szkoły muzyczne Szczecina oraz Uniwersytet Muzyczny im. Fryderyka Chopina w Warszawie. Wystąpili: Zofia Nowakowska (Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna I st. Im. Prof. Marka Jasińskiego w Szczecinie, prof. Agnieszka Pisarczyk), Franciszek Nowakowski, Kamil Buko i Mateusz Niewiadomski (OSM I st. Im prof. M. Jasińskiego, prof. Hanna Urbańska), Hanna Wypych (OSM I st. Im prof. M. Jasińskiego, prof. Anna Gajewska) Arkadiusz Świech (Szkoła Muzyczna I stopnia ANIMATO), Milana Białe (Zespół Państwowych Szkół Muzycznych im. F. Nowowiejskiego w Szczecinie, prof. Paweł Gorczyński), Szymon Roślonowski (Uniwersytet Muzyczny im. Fryderyka Chopina w Warszawie, prof. Janusz Olejniczak).

Koncert otworzył oklaskiwany m.in. w Izraelu, Korei Południowej, Niemczech i w Stanach Zjednoczonych David Serebryanik – absolwent Akademii Muzycznych w Würzburgu i Monachium.

Jak zawsze przy okazji wydarzeń organizowanych przy alei Wojska Polskiego 84, w rolę Augusta Lentza wcielił się lubiany aktor Konrad Pawicki, który wprowadził miłą atmosferę, nawiązującą do epoki, w której żyli gospodarze okazałej budowli.

Muzyczne popisy przeplatał opowieściami o najwybitniejszym polskim kompozytorze wszech czasów Paweł Osuchowski. Na scenie pojawiał się też Arkadiusz Buszko, który recytował wiersze o słynnym Fryderyku.



**Fryderyk Chopin
w Willi Lentza**
Dzieła wszystkie

WILLA LENTZA



NA ZDJĘCIACH:

1. ARKADIUSZ ŚWIECH
2. FRANCISZEK NOWAKOWSKI
3. ZOFIA NOWAKOWSKA
4. KAMIL BUKO
5. HANNA WYPYCH
6. MILANA BIAŁE
7. MATEUSZ NIEWIADOMSKI
8. SZYMON ROŚLONOWSKI
9. UCZESTNICY WYDARZENIA WRAZ Z OPIEKUNAMI
10. OD LEWEJ: PIOTR ZUBEK, JAGODA Ł. KIMBER, KONRAD PAWICKI
11. OD LEWEJ: ARKADIUSZ BUSZKO, DAVID SEREBRYANIK
12. PAWEŁ OSUCHOWSKI

Fot. Dżęga Dyrkowska-Mojżewicz – Barany biel

WILLA LENTZA

SZCZECIŃSKA INSTYTUCJA KULTURY



PARTNERZY

BMW
Bońkowski

Bank Polski

PARTNER MEDIALNY WL



FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



ZATRZYMAĆ CZAS, UKAZAĆ PIĘKNO

Wystawa ukazuje prace konserwatorów w poszczególnych pracowniach. Odkrywa przed zwiedzającymi tajemnice warsztatu konserwatora oraz kolejne etapy konserwacji różnych obiektów. Na wystawie będzie można poznać tajniki działalności pięciu pracowni konserwacji: ceramiki, papieru, mebla i broni, malarstwa i rzeźby polichromowanej oraz drewna i metalu. W Muzeum Narodowym w Szczecinie pracownicy konserwują rocznie od 350 do 550 zabytków. Czasem są to proste prace kosmetyczne, polegające na usunięciu zanieczyszczeń z powierzchni zabytku, innym razem – duże konserwacje, np. ołtarzy gotyckich lub łodzi archeologicznych, trwające nawet kilka lat.

Szczecin, Muzeum Narodowe, do 30 marca 2025

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



CUDOWNA TERAPIA

Joanna i Valentin wybrali się na terapię małżeńską. Zgodni są tylko co do jednego - że zamierzają się rozstać, a zgrany zespół stanowią jedynie podczas kłótni. Terapeuta diagnozuje u nich tak ostry stan napięcia, że sięga po specjalną metodę: cudowną terapię. Małżonkowie muszą sobie wyobrazić, że nagle wszystko jest między nimi w porządku. Efekt jest jednak odwrotny - fikcyjne wyobrażenie szczęścia uwy pukla tylko obecną pustkę. Oboje jeszcze mocniej się zacie trzewiają. Również gra w zamianę ról nie przynosi skutku, co więcej staje się idealną okazją, aby przedstawić partnera jako potwora i go przedrzeć.

Szczecin, Zamek Ks. Pomorskich, Teatr Piwnica przy Krypcie, 18.10 godz. 19 – PREMIERA, 19.10 godz. 18, 20.10 godz. 17.

REKLAMA



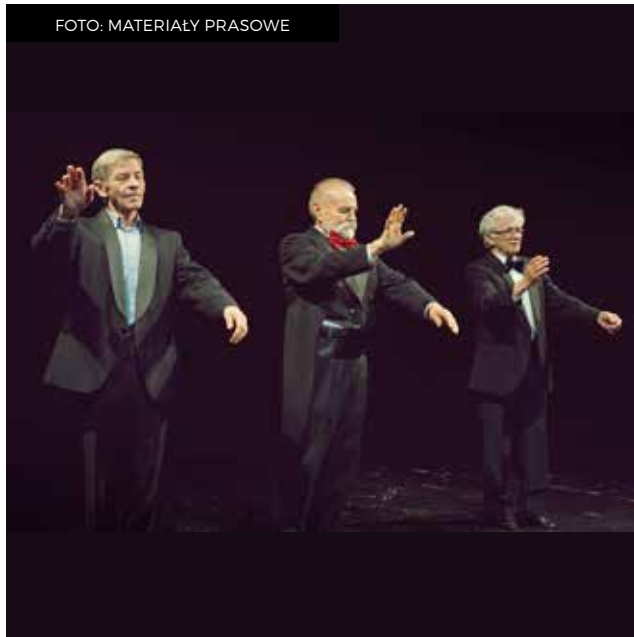
dentallica

pracownia stomatologii mikroskopowej

gabinet rekomendowany przez
Polskie Towarzystwo Endodontyczne

ul. Mickiewicza 48/U1, 70-386 Szczecin, tel. +48 91 831 49 99, kom. +48 602 35 69 80, www.dentallica.pl

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE

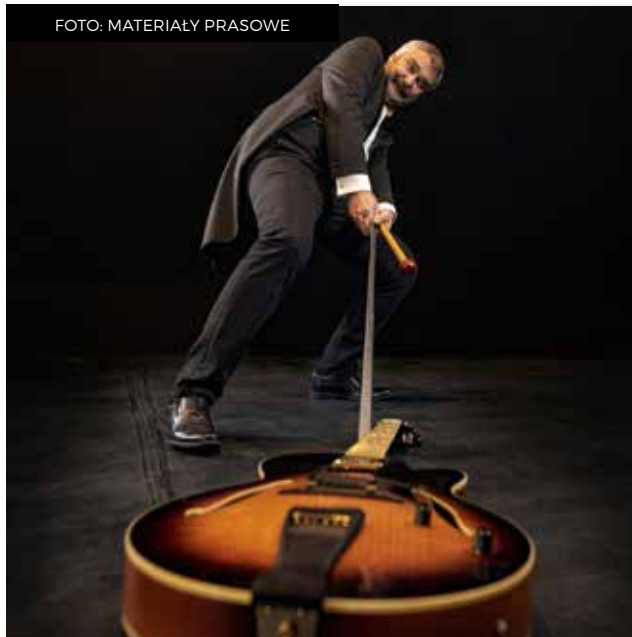


MINIDRAMA

... czyli Spektakl na Trzech Aktorów i Chór zza Kulis. Sztuka realizowana w ramach projektu Akcja TEATR dla AKTORÓW SENIORÓW. Inspiracją do napisania miniscenariusza były rozmowy, które Marta Łągiewka przeprowadziła z AKTORAMI SENIORAMI z różnych szczecińskich teatrów. Trójka aktorów: Henryk Gęsikowski, Wiesław Łągiewka, Zbigniew Wilczyński wystąpią w swoich wymarzonych rolach. Henryk Gęsikowski wcieli się w postać aktora Edwina Booth'a i zagra fr. monologu z książki Susan Sontag „W Ameryce”. Ten tekst chodził za aktorem od dawna, kiedy tylko przeczytał książkę i pomyślał: „fajnie by było to kiedyś zagrać”. To będzie prapremierowe wykonanie tego tekstu.

Szczecin, Teatr Lalek Pleciuga, 19.10 i 20.10 godz. 17

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



WASOWSKI DLA DUŻYCH I MAŁYCH

W tym roku świętujemy 110 rocznicę urodzin Jerzego Wasowskiego – jednego z najwybitniejszych kompozytorów polskiej piosenki. Oprócz powszechnie znanych utworów z Kabaretu Starszych Panów oraz niezliczonej ilości programów radiowych na szczególną uwagę zasługuje jego twórczość dla dzieci. Jest ona finezyjna, błyskotliwa, inteligentna i zdecydowanie nieinfantylna. Jest doskonale odbierana zarówno przez dzieci i dorosłych. Sam kompozytor wspominał o tym, że jest ona dla niego najważniejsza w całym dorobku. W porozumieniu z Fundacją Wasowskich Wojtek Lipiński ze swoim Trio nagrał płytę z piosenkami kompozytora dla dzieci w jazzowych aranżacjach. Od Państwa Grzegorza i Moniki Wasowskich zespół otrzymał także kilka niepublikowanych szerzej piosenek, które zostały zarejestrowane po raz pierwszy.

Bilety dostępne: willa-lentza.pl

Szczecin, Willa Lentza, 12.10, godz. 17, wydarzenie biletowane

REKLAMA

Różowy październik
mammografia i usg piersi
z 10% rabatem
Tylko w październiku!



Niech żyje bal!

Andrzejki

23.11.2024

menu, alkohol

bilety: 250 zł/os.



Sylwester

menu, alkohol no limit

2 sale, 2 DJ wodzirejów

1 DJ techno

bilety all inclusive: 450 zł/os.



Bal Karnawałowy

01.03.2025

ostatnia sobota Karnawału

menu, alkohol

bilety: 250 zł/os.



Na wszystkich imprezach DJ Sobieski Music i saksofonista Michał Szymonik!

SZCZECIN, UL.EUROPEJSKA 33

TEL.: 502 082 600 | EMAIL: INFO@EUROPEJSKA33.EU |  EUROPEJSKA33

FOT. BARTEK WARZECHA



TRAGEDIA SZTOKHOLMSKA

Poznajcie mało znane fakty z życia noblistki – Wisławy Szymborskiej! Spektakl jest przede wszystkim opowieścią o chwilach triumfu, błędach przeszłości, prawie do obrony i znaczeniu przyjaźni. I o tym, że wszelkie życiowe trudności można przekuć w osobistą siłę. A tytułowe "tragedia sztokholmska" to określenie, którym Wisława Szymborska nazywała czas otrzymania literackiej Nagrody Nobla w 1996 roku, co miało związek z szumem medialnym, jaki wytworzył się wokół jej osoby.

Szczecin, Teatr Polski, 12, 13, 19, 20, 26, 27. 10, Scena Szekspirowska

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



„TRZY ŚWINKI – RÓŻOWE TRIO KONTRA WILCZY APETYT”

Historia o nieustannie kłócącym się rodzeństwie, o różnicach między nimi, skrajnie odmiennych temperamentach i braku porozumienia w związku z tym i o tym, że aby pokonać wilka, czyli sprostać niebezpieczeństwu przychodzącemu z zewnątrz, potrzebna jest jednak współpraca, kooperacja, a nie rywalizacja i stawianie na swoim, bo w grupie i w jej różnorodności siła. Spektakl dla dzieci 3+

Szczecin, Teatr lalek Pleciuga, 26.10 i 27.10, godz. 11.00, 29.10 i 30.10, godz. 9.30 i 11.30

REKLAMA

REKLAMA FULL-SERVICE

AGENCJA REKLAMOWA
MARKETING I PROMOCJA

GADŻETY REKLAMOWE

PRODUCENT REKLAM

STRONY WWW

DRUKARNIA



ADVERTGROUP
BRAND SYNERGY

+48 533 20 6000

al. Piastów 74/U3, Szczecin
(wejście od ulicy Jagiellońskiej)

WWW.ADVERTGROUP.PL

FOT. KADR Z WIZUALIZACJI GRZEGORZA KUJAWIŃSKIEGO
I MARZENY CHOJNOWSKIEJ



MYLOVE

Spektakl powstał w oparciu o biografię działaczki Milo Mazurkiewicz, która nie wytrzymała presji społecznej i wymogów formalnych, jakie się stawia w Polsce osobom, chcącym dokonać tranżycji. To opowieść o tożsamości, walce o siebie, szukaniu wewnętrznej spójności. O samoakceptacji, a także akceptacji społecznej. W monodramie występuje Filip Cembala. Z aktorem będzie można będzie porozmawiać – 25 października - podczas spotkania autorskiego, dotyczącego jego książki: "Lowizm, czyli na szlaku po ulgę". Spotkanie poprowadzi Marta Uszko, aktorka Teatru Polskiego, na Scenie Szekspirowskiej.

Szczecin, Teatr Polski, 23, 24, 26, 27, 30 i 31.10, Scena im. Jana Banuchy

PREMIERA monodramu „Myłove” odbędzie się 26 października.

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



MARCIN MASECKI W WILLI LENTZA

Willa Lentza zaprasza na kolejne wydarzenie w ramach cyklu zatytułowanego FRYDERYK CHOPIN W WILLI LENTZA. DZIEŁA WSZYSTKIE. Koncert znajdzie się wśród wydarzeń przygotowanych z okazji światowych obchodów 175. rocznicy śmierci (17.10.1849) genialnego, polskiego kompozytora. Na muzycznej estradzie Willi Lentza przy fortepianie zasiądzie Marcin Masecki – kompozytor, aranżer, twórca poruszający się pomiędzy jazzem, muzyką klasyczną i eksperymentalną. Zaliczany obecnie do grona najbardziej twórczych i oryginalnych współczesnych artystów zbiera pochlebne oceny publiczności oraz znakomite recenzje krytyki muzycznej.

Bilety dostępne na stornie willa-lentza.pl oraz w kasie Willi Lentza

Szczecin, Willa Lentza, 19.10, godz. 19.

REKLAMA



Zęby na implantach już w 1 dzień

All-on-4® | jarzmowe

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

HAHS
KLINIKA

MUZYKA W TEATRZE, TEATR W MUZYCE

Festiwal Euromusicdrama Szczecin, Muzyka w Teatrze, Teatr w Muzyce został stworzony przez założycieli znanego Teatru Kameralnego w Szczecinie przy współpracy z Festiwalem Ars Musica w Brukseli i Europejskim Teatrem Sztuki w Paryżu. Jego założeniem jest spotkanie dwóch wiodących europejskich sztuk scenicznych XXI wieku, dramatu i muzyki.



Euromusicdrama – Szczecin 2024, Teatr w Muzyce, Muzyka w Teatrze jest festiwalem oryginalnym, nowatorskim, dotychczas jedynym w swoim rodzaju na świecie, festiwalem promującym muzykę teatralną, a także różne formy łączące muzykę z teatrem, który przez swoją unikatową treść jest wydarzeniem o europejskim rozmachu. Na przestrzeni lat z festiwalem współpracowały instytucje kulturalne, m.in.: Filharmonia Szczecińska, Teatr Polski, Akademia Sztuki. Festiwal gościł artystów o międzynarodowej renomie. Kolejnym edycjom patronowały najważniejsze media w Polsce. Euromusicdrama podkreśla rolę muzyki w teatrze, jej zadania i funkcje. Oprócz koncertów muzyki teatralnej wykonywanej na żywo przez gwiazdy muzyki klasycznej, festiwal wystawia biograficzne sztuki o kompozytorach, czerpie inspiracje w muzyce kabaretowej, przenosi się w czasie inscenizując XIX wieczne salony muzyczne, organizuje wieczory improwizacji, koncerty z historią w tle, bachanalia wyobraź-

ni muzycznej, poemat-koncerty czy warsztaty dla młodych artystów.

– Ambicją Euromusicdrama jest edukacja muzyczno-teatralna młodych słuchaczy, którzy powracając do źródeł obu sztuk odkrywają jej historię. Euromusicdrama przez dramat, historię, kabaret, nową formę koncertu inscenizowanego chce przywrócić należne miejsce muzyce w sztuce i w świadomości widzów – stwierdził Michał Janicki, reżyser festiwalu.

Tegoroczny festiwal potrwa od 24 do 28 października. Koncert inauguracyjny odbędzie się 26 października w Studio S-1 Radio Szczecin. Funkcję dyrektora artystycznego festiwalu Euromusicdrama objął wybitny muzyk-instrumentalista Jean-Marc Fessard.

ds / foto : materiały prasowe

Recenzje teatralne

„Polita”, Teatr Polski w Szczecinie

reż. Janusz Józefowicz,

muzyka: Janusz Stokłosa

fotografia: Włodzimierz Piątek

Po 13 latach od premiery licencję na produkcję „Polity” zakupił Teatr Polski w Szczecinie, dla którego rewolucyjna technologia 3D znakomicie wpisuje się w zaawansowaną technologicznie nową siedzibę. Szefujący teatrowi Adam Opatowicz nie zdecydował się na pozyskanie praw do libretta, muzyki czy koncepcji i ich własnej interpretacji, ale zaprosił do wiernego przełożenia jego pomysłodawców – Józefowicza i Stokłosę. Zmianie uległa obsada spektaklu. W rolach głównych oglądamy aktorów Teatru Polskiego, jednak odtwórców niektórych ról, szczególnie tancerzy, wyłoniono w castingu. Dopisano kilka scen, zmieniono niektóre sekwencje, ale szczecińska „Polita” to powtórzenie warszawskiej superprodukcji.

Obawiam się, że technologia 3D w teatrze się nie przyjmie. Dowodem, niech będzie fakt, że zabieg wykorzystany przed trzynastoma laty nie znalazł wielu naśladowców. Owszem, nie mogę odebrać tym efektom urody, zachwytu i podziwu, ale odnajduję więcej minusów czy przeszkód. Koronnym jest fakt, że okulary 3D znacznie przyciemniają widok sceny, praktycznie pozbawiając aktorów twarzy, widać właściwie ich sylwetki. Przy typowych dla musicali aktorskich technikach, stawiających nie na emocje, a szeroki, wyrazisty gest, robi się jeszcze bardziej jednowymiarowo (sic!). Nie pomaga też fakt, że niektóre z animacji trącą myszką, przywodząc na myśl tandetne efekty specjalne z Bollywood (choćby scena „ognista”). Daleko im do zdumiewających efektów znanych z choćby „Avatarów”. Owszem, są sceny, które bezdyskusyjnie zachwycają – to choćby lot samolotem, czy oprawa scen napowietrznych. Jednak mnie w tych momentach bardziej urzekła forma tradycyjnej animacji, analogowe, czyli ręczne wzbudzanie teatralnych maszyn.



Znakomitą pracę wykonała Katarzyna Banucha. Jej kostiumy to najprawdziwsza brawura szyku i elegancji! Wyglądają jakby zostały żywcem wyjęte ze starych filmów z Polą Negri, tylko zyskały jaskrawe kolory.

Janusz Stokłosa, jak na mistrza gatunku przystało, skomponował pełno-krwiste musicalowe melodie. Kiedy trzeba jest smutno, rzewnie, wzruszająco, kiedy indziej energetycznie, radośnie i skocznie. Kilka z utworów – „Adrenalina”, „Plotki” czy „Zróbmy film” – to prawdziwe przeboje, do których chce się wracać. Utwory z produkcji Teatru Buffo dostępne są w serwisach streamingowych, warto posłuchać. Czy szczecińskie wykonania też tam trafią?

Wielki szacun dla Józefowicza za dyscyplinę choreografii oraz postaciowania drugiego planu. Wszystkie sceny zbiorowe zachwycają choreograficzną precyzją. Nie ma tam miejsca na udawane gesty, czy oszukane ruchy. Każdy doskonale wie co ma robić, kim jest, gdzie jest i gdzie za ułamek sekundy ma być. Brawo!

W tytułową Politę, czyli Apolonię Chałupiec, wciela się znakomita aktorka dramatyczna i musicalowa Sylwia Różycka. Wybór nie mógł być inny. Jednak multimedialna formuła widowiska nie pozwoliła aktorce na powtórzenie fenomenalnej kreacji, gdy wcielała się w Edith Piaf. Jej Polita jest rzetelnie opracowaną rolę, ale

nie opartą na tak misternym i wiarygodnym odwzorowaniu bohaterki jak w spektaklu nieodżałowanego Jana Szurmieja. Muzycznie jest brawurowo, szczególnie, że niektóre z utworów wymagały akrobacji i pozornie niemożliwych tanecznych figur.

Postać Ernsta Lubitscha reżyser powierzył Michałowi Janickiemu. Uwielbiany przez publiczność aktor dobrze poradził sobie z rolą – był wyraźnie powściągliwy, pilnował każdego gestu czy słowa, a przecież każdy bywałec Polskiego, wie, że to wbrew jego scenicznemu empoii. Janicki zrezygnował z szerokiego gestu i puszczenia oczka do publiczności. Stworzył postać szlachetną i dobronudszą.

Wyróżniającą rolę, pełną wrażliwości i czułości, stworzyła Katarzyna Sadowska. Jej matka jest przejmująca i prawdziwa. Rozumiem wymogi i sznyt musicalowej formy, ale ta właśnie praca jest dowodem, że nie musi być to tak płaskie (mimo 3D).

Jestem pewien, że szczecińska „Polita” szybko stanie wizytówką nowego Teatru Polskiego i będzie wielkim przebojem tej sceny. Widać to zresztą już w podglądzie dostępności miejsc na spektakle na najbliższe miesiące (!). Choć bilety nie należą do najtańszych i są porównywalne z cenami w Buffo (ponad 100 zł), to schodzą niczym ciepłe bułeczki. Warto! Zapewniam.

„Beetlejuice Beetlejuice”

reż. Tim Burton

Siłą „Beetlejuice Beetlejuice” jest scenariusz Alfred’a Gough’a i Miles’a Millar’a, którzy pracowali z Burtonem przy „Wednesday”. Od „Soku z żuka” z 1988 roku różni go nie tylko stopień skomplikowania, ale także tempo akcji, wielowątkowość i wyrazista opowieść. To jednocześnie walor, ale także problem, bo mniej uważni widzowie mogą łatwo się pogubić w zawitej narracji. Tych motywów wystarczyłoby na obdzielenie kilkudzielnego serialu, a udało się je „zmieścić” w 100 filmowych minutach.

W świecie żywych dominuje wątek Lydii Deetz, gwiazdy telewizyjnego show, w którym kontaktuje się z duchami. Bohaterka zмага się sama ze sobą, żałobą po stracie męża oraz trudną relacją z nastoletnią córką Astrid. Jest jeszcze narwany kochanek-menager Rory oraz ekscentryczna macocha Delia, także opiekująca tragicznie zmarłego ukochanego (ojca Lydii). W równoległym świecie umarłaków mamy pogoń (dostownie) Beetlejuice’a za Lydią, Delores za Beetlejuice’em, Wolfa Jacksona za Beetlejuice’em, Dolores i Lydią, Astrid za Jeremy’em i wreszcie Lydii za Astrid... W tych przedziwnych zaświatach splatają się jeszcze wątki pozostałych bohaterów, oczywiście tych nieżyjących (sic!) – pierwszego męża Lydii oraz jej ojca (skompromitowany aferą pedofilską Jeffrey Jones nie pojawia się na ekranie). Szkoda, że w filmie nie oglądamy, choćby w jakimś symbolicznym epizodzie Adama i Barbary Maitland’ów, czyli Alec’a Baldwin’a i Geeny Davis. Z uwagi na aktualny filmowy dorobek i status wielkich gwiazd byłiby ozdobą filmu.

Aktorsko film należy do Catherine O’Hary vel Delii Deetz. Aktorka zaskakuje niespożytą energią, niesamowitym dystansem i poczuciem humoru, udowadnia komiczną siłę znacznie ponad jedną minę znaną z „Kevinów...”. Znakomita jest Winona Ryder, która swoim nieustannym skonfundowaniem intryguje i bawi. Kreacja Jenne Ortegi jest niebezpiecznie bliska „Wednesday”, co w zamyśle twórców miało przyciągnąć młodych



widzów, idę o zakład, nie potrafiących zatracić się w archaicznej wersji pierwszej części. Rewelacyjną kreację, pełną urzekającej rezerwy do swojego aktorskiego dorobku, stworzył Willem Dafoe jako Wolf Jackson. Angaż Monici Bellucci i powołanie jej postaci należy czytać jako swobodną prywatę – otóż Bellucci jest nową partnerką Burton’a. Niestety Jej Delores jest ciekawa wyłącznie w pierwszej scenie, gdy „się zszywa”, a potem jedynie... idzie. Nieporozumienie. Jest jeszcze epizod dozorczy w brawurowym wykonaniu Danny’ego De Vito. To prawdziwa perła! A skoro De Vito to perła, O’Hara, Ryder i Ortega – mistrzostwo, to nie wiem, jak określić to, co w filmie zrobił Michael Keaton jako Beetlejuice... Oglądając jego aktorskie popisy, widz może mieć wrażenie zakrzywienia czasoprzestrzeni. Jak inaczej wytłumaczyć, że Keaton gdzieś „zgiął” 36 lat, bo tyle dzieli sequel od pierwszej części filmu. Zachwyca sprawnością oraz aktorską wirtuozerią i to pomimo ingerującego w fizyczność makijażu i kostiumu.

A gdyby chcieć znaleźć w tym mrocznym koncepcie jasny morał? Burton chce powiedzieć przede wszystkim o sile rodzinnych więzi, szczególnie wystawionych na trudną próbę okresu żałoby. Zresztą cała jego twórczość jest nieustannym oswajaniem z ostatecznością, tylko w absurdalnej i ironicznej formie. Pozostałe „nauczki” należą do stałego zestawu hollywoodzkich morałów, nie warto poświęcać im uwagi. Nie należy chyba też pieklić się, bo przecież „Beetlejuice Beetlejuice” to nie horror dla doro-

stych o silnych nerwach, ale film dla dzieciaków od 13 roku życia.

Przed planowaną wizytą w kinie na „Beetlejuice Beetlejuice” obejrzałem pierwszą część komedii Tima Burtona. Pamiętałem ją jak przez mgłę, kojarzyłem postaci, niektóre sceny, ale kilkadziesiąt lat od seansu zrobiło swoje. Jejku jakie to jest tandetne, infantylne, płaskie, a przy tym... absolutnie urocze. Sam uśmiałem się ze swoich reakcji podczas filmu. Tym bardziej czekałem na kinowy seans drugiej części filmu... i nie zawiodłem się! Warto kolejny przywołać tego pokrętnego upiora: Beetlejuice, Beetlejuice, Beetlejuice!



Daniel Źródlewski

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



TAJEMNICE SZCZECIŃSKICH ULIC

Pańszczyźniani, fundatorka klasztoru i wieś złodziei Księżycyca

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 Żeńców

Położona na Gumieńcach, w pobliżu ulic o nazwach o zbliżonej tematyce, czyli Oraczy, Żytniej, Chlebowej, Dożynkowej i Łanowej. Można więc stwierdzić, że patronami ulicy Żeńców są po prostu żniwiarze. Ale w grę wchodzi chyba inna interpretacja – „Żeńców”, czyli najbardziej znany utwór literacki Szymona Szymonowica ze zbioru „Sielanki”, który ukazał się w 1614 roku. Choć uznawany jest za antysielankę lub sielankę niekonwencjonalną. „Żeńcy”, to jedno z przekleństw uczniów, którzy nie przepadali za lekcjami języka polskiego i literatury. Dzieło Szymonowica pokazuje realistyczny obraz życia chłopów na wsi w XVI wieku. Ale wczytując się w utwór ze zdumieniem można odkryć jak bardzo jest on nadal aktualny, jak wiele opisanych sytuacji można zauważyć w niektórych dzisiejszych korporacjach, firmach i zakładach pracy nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie. W roli głównej występują trzy osoby: łagodna Oluchna, sprytna Pietrucha oraz okrutny Starosta nadzorujący prace

na polu i nie żatujący chłopstwu – żeńcom batów. Utwór ma formę dialogu między chłopkami a ich nadzorcą. Są one jednocześnie uczestniczkami wydarzeń, ich obserwatorkami i komentatorkami m.in. ciężkiej i wyczerpującej pracy od rana do nocy (cytat: „Już południe przychodzi, a my jeszcze żniemy. Czy tego chce urzędnik, że tu pomdlejemy? Głodnemu jako żywo, syty nie wygodzi, On nad nami z maczugą pokrzakając chodzi”) ciągłemu zwiększaniu wydajności, traktowania pracownika jak maszyny oraz ostrego karania podwładnych m.in. za pomocą bata. Aż dziw, że żadne związki zawodowe albo ugrupowania lewicowe nie wzięły sobie tego utworu na sztandary.

Ulica Księżnej Anastazji

Zła wiadomość dla rusofili, którzy być może liczyli, że w tym miejscu znajdą informacje o ulicy w Szczecinie, której patronką jest najmłodsza córka cara Mikołaja II. Otóż nie. Cho-



dzi o Anastazję Mieszkównę (ur. przed 1164, zm. po 31 maja 1240) – księżniczkę wielkopolską i księżną zachodniopomorską z dynastii Piastów. Oddajmy głos Ryszardowi Kotli – znanemu szczecińskiemu przewodnikowi turystycznemu i pasjonatowi historii miasta: „W drugiej połowie XII w. Pomorze Zachodnie najeżdżane było przez Duńczyków. Brali oni odwet za wcześniejsze najazdy Pomorzan na ziemie duńskie. Dla zapobieżenia atakom duńskim książę Pomorza Zachodniego Bogusław I, niejako pod presją, zawarł ślub z duńską księżniczką Walpurgą. Ślub nie oddalił duńskiego zagrożenia, bowiem jesienią 1170 r. król Waldemar I złupił okolice Wolina i próbował, bezskutecznie, zająć Kamień. Na początku 1177 r. zmarła Walpurga. W kilka miesięcy po jej śmierci Bogusław I udał się ze swoim synem Raciborem do Gniezna na zjazd książąt polskich. Efektem wyprawy było zawarcie małżeństwa Bogusława I z córką księcia Mieszka III Starego – Anastazją. Uroczystość zaślubin odbyła się 26 kwietnia 1177 r.” Według historyków małżeństwo to miało przypieczętować sojusz pomiędzy książętami: zachodniopomorskim i wielkopolskim. Trwało prawie dziesięć lat. 18 marca 1187 książę zmarł pozostawiając żonę z dwoma niepełnoletnimi synami – Bogusławem II i Kazimierzem II. Odtąd Anastazja pełniła rządy opiekuńcze aż do 1208. Po śmierci synów 7 lipca 1224 roku, za zgodą synowych, ufundowała żeński klasztor norbertanek w Trzebiatowie. Księżna bogato go uposażyła wykorzystując na ten cel część swojej oprawy wiennej, (zawartej w testamencie, czy innym akcie prawnym, finansowego i majątkowego zabezpieczenia dla żony po zmarłym mężu) na którą składał się m.in. gród Trzebiatów oraz dwadzieścia siedem wsi. Anastazja przeniosła się do klasztoru, ale nie złożyła ślubów zakonnych. Zmarła po 31 maja 1240 roku i została w tej świątyni pochowana.

Ulica Zapiecek

W zasadzie można spotkać trzy najpopularniejsze interpretacje tej nazwy. Pierwsza – to miejsce będące bezpiecznym schronieniem, druga – miejsce za piecem lub na piecu w dawnej wiejskiej chacie, które zimą wykorzystywane do spania oraz trzecia – nazwa wsi, z której pochodzą bliźniacy w książce Kornela Makuszyńskiego „O dwóch takich, co ukradli księżyc”. Na jej kanwie powstał film pod tym samym tytułem. Role bliźniaków zagrali w nim Lech Kaczyński i Jarosław Kaczyński. Pierwsza interpretacja „zapiecka” nie budzi żadnych wątpliwości. Druga – niektórzy, a zwłaszcza dzisiejsza młodzież może mieć pewien kłopot ze zrozumieniem co to znaczy spać na piecu. Ale pójdźmy na łatwiznę – jak nie wiedzą o co chodzi, to niech sobie obejrzą np. „Konopielkę” lub „Samych swoich”, gdzie znajdą sceny dotyczącą spania na piecu lub za piecem. Natomiast trzecią interpretację warto przytoczyć gwoździście. Wymaga ona pewnego streszczenia powieści Makuszyńskiego. Otóż we wsi Zapiecek na świat przychodzą bliźniacy – Jacek i Placek. Okazują się niesamowicie żartoczni, okrutni i leniwi. Wiadomo, że nic dobrego z nich nie wyrośnie. Ponieważ nie chcą pracować – teraz ani w przyszłości – postanawiają ukraść złoty księżyc i go sprzedać. Na drogę wykradają matce ostatni bochenek chleba (który później zamienia się w kamień). Wkrótce wpadają w ręce złoczyńców. Gdy wyprawiają się do Złotego Miasta, poznają pozorną wartość wszystkich skarbów. Odmienieni wracają do Zapiecka i pragną pomagać rodzicom w pracy (za Wikipedią). Historia bardzo życiowa, choć z wyjątkiem zakończenia, zazwyczaj zupełnie odmiennego niż u Makuszyńskiego. Przykładami można sygnalizować jak z rękawa. Zwłaszcza czytając akta sądowe.

Autor: Dariusz Staniewski



STRADIVARIUS I AZJATYCKIE IMPRESJE

Wiele dobrego można o nich powiedzieć: że są utalentowani, że mają zawsze oryginalne pomysły i są najbardziej kreatywną orkiestrą kameralną w Polsce. Do tego należy dodać, że jedną z najbardziej zapracowanych. Baltic Neopolis Orchestra nie zwalnia tempa. Przed nimi kolejne ekscytujące podróże oraz zupełnie nowy projekt.

Fundacja Stradivarius.pl to nowe „dziecko” Baltic Neopolis Orchestra, a dokładnie głównego trzonu Orkiestry – Emilii Goch-Salvador i Emanuela Salvadora. Celem fundacji jest dostarczanie wysokiej jakości instrumentów świetnie wykwalifikowanym młodym, wyróżniającym się lub rozpoczynającym karierę zawodową artystom. Chodzi też o ułatwienie dostępu do dobrej klasy instrumentów dla osób wyjątkowo uzdolnionych, których zasoby materialne uniemożliwiają realizację planów zawodowych na równych zasadach z np. ich rówieśnikami z bardziej zamożnych rodzin.

Dzięki hojności i miłości do kultury i sztuki, firma Sanprobi stała się pierwszym Mecenasem Fundacji, a tym samym Fundatorem altówki autorstwa Wojciecha Topy, która stanie się częścią programu wspierającego młodych artystów. Instrumenty Wojciecha Topy są wyjątkowe, wykorzystuje on bowiem metody sięgające 1700 roku, aby nadać swoim instrumentom jakość tonalną i moc tradycyjnych modeli. Z tego powodu są często chwalone za ich ciepło i głębię. Wojciech Topa otrzymał wiele międzynarodowych nagród za swoje prace.

Altówka, ufundowana przez Sanprobi, będzie używana przez Nelę Zaforską. Jest absolwentką Akademii Muzycznej im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów w Łodzi, a także absolwentką programu stażowego Akademii BNO

2020/2021. Od wielu lat współpracuje z orkiestrą BNO, wykazując ogromne zaangażowanie w rozwój własnej kariery, a także kameralistyki.

Współpraca z Baltic Neopolis Orchestra jest dla nas źródłem ogromnej satysfakcji i dumy – mówi Robert Kornecki, współwłaściciel firmy. Jako firma zajmująca się produkcją wysokiej jakości probiotyków i promująca zdrowy styl życia, wierzymy, że sztuka odgrywa kluczową rolę we wzbogacaniu życia ludzi i inspirowaniu ich na co dzień. Zupełnie tak jak probiotyki, które wspierają naszą mikrobiotę, czyli – było nie było – kulturę bakteryjną (śmiech). Baltic Neopolis Orchestra to zespół znakomitych artystek i artystów, którzy nie tylko promują muzykę klasyczną na najwyższym poziomie, ale także angażują się w edukację muzyczną i projekty społeczne. Wsparcie ich działalności jest naturalnym przedłużeniem naszej misji promowania zdrowego i świadomego stylu życia. Wierzymy, że trzeba dbać zarówno o ciało, jak i o ducha. A inwestowanie w sztukę to inwestowanie w coś, co inspirować, łączy ludzi i wzbogaca naszą codzienność.

Decyzja o wsparciu Fundacji Stradivarius i zakupie skrzypiec dla młodej artystki wynikała z naszego głębokiego przekonania o konieczności inwestowania w talenty i przyszłość polskiej kultury – kontynuuje Kornecki. Rozumiemy,



jak ważne jest zapewnienie młodym, uzdolnionym osobom narzędzi, które pozwolą im w pełni rozwinąć swój potencjał. Uważamy, że dostęp do wysokiej jakości instrumentów jest kluczowy dla ich rozwoju artystycznego. Wspierając Fundację Stradivarius, mieliśmy okazję nie tylko przyczynić się do rozwoju kariery obiecującej altowiolistki, ale – być może – dać też przykład. Wierzymy, że takie działania inspirować innych do promowania kultury i sztuki, co ostatecznie przyczynia się do wzbogacenia nas wszystkich.

Drugim celem Fundacji Stradivarius jest wspieranie i utrwalanie w polskich zbiorach instrumentów polskich lutników. – Wychodzimy z założenia, że inwestując w to, wspieramy niesamowitą jakość polskich twórców, również młodego pokolenia – mówi Emilia Coch-Salvador. – To, co robimy, nie jest niczym nowym na świecie, gdyż model organizacyjny fundacji zaczerpnięty został z modelu podobnych organizacji w Europie. Wieloletnie obserwacje potrzeb młodych, znakomitych artystów, wskazują na problem z dostępem do dobrej klasy instrumentów, które nie tylko mogą umożliwić poszerzanie horyzontów artystycznych, ale też zwiększyć potencjał artystyczny podczas konkursów, przesłuchań, czy innego rodzaju przedsięwzięć. Pragniemy też jako



bodajże jedyna fundacja w Polsce, udzielać instrumenty nieodpłatnie. Dostęp do nich będą mieli młodzi muzycy, którzy drogą konkursową będą ubiegać się o wypożyczenie instrumentu na czas określony. Instrumenty będą zatem eksploatowane w trybie ciągłym, przez muzyków z całej Polski i na terenie całego świata.



Polska muzyka na azjatyckich salonach

Baltic Neopolis Orchestra po raz szósty powraca do Azji, by zaprezentować wizytówkę współczesnej polskiej muzyki klasycznej. To niezapomniane muzyczne wydarzenie będzie okazją do zaprezentowania bogatej polskiej tradycji muzycznej w sercu Azji, Hongkongu i Hanoi.

W repertuarze koncertów, które zostaną wykonane przez wybitnych polskich i międzynarodowych solistów, znajdują się kompozycje dedykowane orkiestrze Baltic Neopolis Orchestra, napisane przez czołowych polskich twórców, napisane przez czołowych polskich twórców w tym m.in.: Pawła Łukaszelewskiego, Mikołaja Piotra Góreckiego, Marcelo Nisinmana. Ponadto orkiestra wykona znakomite, ponadczasowe dzieła Ignacego Jana Paderewskiego, Fryderyka Chopina, Henryka Wieniawskiego czy Wojciecha Kilara.

W Hongkongu zagramy w bardzo pięknym miejscu, a dokładnie w The Hongkong Academy for Performing Arts, rozpoznawalnej na całym świecie, prestiżowej uczelni artystycznej. Tam też zrobimy „master classy”, otwartą próbę i opowiemy trochę o naszych utworach.

W Hanoi zagramy na Międzynarodowym Festiwalu Muzycznym, na który zaprosił nas Dyrektor Sajgon Philharmonic Orchestra. Podczas festiwalu wykonamy dwa koncerty, oba w znakomitej Opera House. Na pierwszym z nich wykonamy kompozycje z naszej płyty będzie Polish Concerti, natomiast podczas drugiego połączymy się z orkiestrą z Ho Cho Minh i zagramy polskie utwory klasyczne, m.in. Wieniawskiego oraz Chopina. W Akademii Muzycznej w Hanoi przeprowadzimy również „master classy” dla lokalnych studentów klasy skrzypiec, altówki i fortepianu.

Projekt współfinansowany z budżetu państwa w ramach konkursu Ministra

Trasa koncertowa jest współfinansowana z budżetu państwa w ramach konkursu Ministra Spraw Zagranicznych RP „Dyplomacja Publiczna 2024”

Mecenasami są: Miasto Szczecin, Sanprobi, Land Rover Szczecin Bońkowsky, ZWiK, Eco Genarator

Autor: Aneta Dolega/ fot. Miguel Gaudencio, archiwum BNO

NIERUCHOMOŚCI – RYNEK WIELU ROZWIĄZAŃ

Gdzie, jak i kiedy inwestować pieniądze? To kilka z najważniejszych pytań dla inwestorów. Ale możliwości na rynku jest tyle, że znalezienie inwestycji, która przyniesie zadowalające zyski wcale nie jest trudne. Jedną z nich na pewno są nieruchomości.

Od dawna panuje opinia, że lokowanie kapitału w ten sektor jest najpewniejszą i najbezpieczniejszą opcją inwestycyjną.

Bo rynek nieruchomości zawsze otwiera przed inwestorami wiele różnych rozwiązań.

Extra Invest - znana szczecińska firma zajmująca się lokalnym rynkiem nieruchomości prezentuje kilka propozycji takich możliwości inwestycyjnych:

1

Duży obiekt z gotowymi 18 mieszkaniami na wynajem, szczegóły na www.extra.pl, numer oferty EXT24831 lub telefonicznie 501 639 160

2

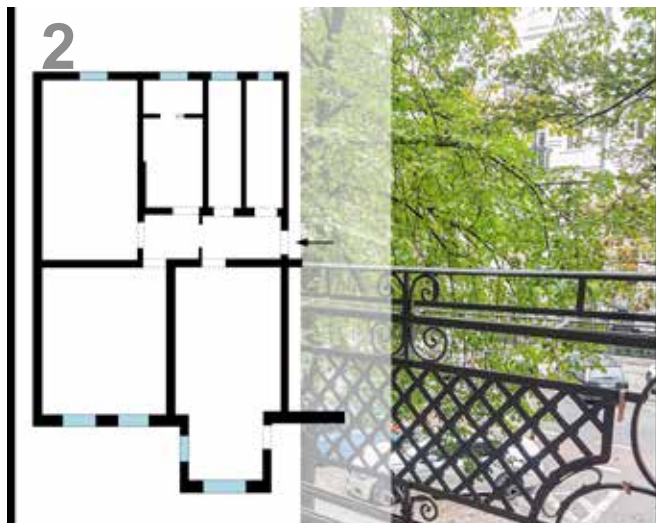
Ponad 100 metrowe mieszkanie do remontu w Centrum Szczecina. Możliwość: wyremontuj i sprzedaj drożej lub wynajmij numer oferty na www.extra.pl EXT24902, telefon: 661 294 788

3

Działki inwestycyjne z miejscowym planem zagospodarowania - tereny rekreacyjne nad jeziorem Warnickim, numer oferty na www.extra.pl EXT24883, telefon: 607 171 748

4

Działki na domki jednorodzinne pod Szczecinem, numer oferty na www.extra.pl EXT24747 telefon: 501 639 160



Extra Invest zaprasza do kontaktu z pracownikami firmy oraz zapoznania się ze szczegółową ofertą biura.



NIERUCHOMOŚCI

70-473 Szczecin,
Al. Wojska Polskie 45,
tel. +48 601 705 307,
www.extra.pl, extra@extra.pl

WIĘCEJ NIŻ JAZZ

Michał Starkiewicz i Tomasz Licak od pięciu lat dynamicznie rozwijają szczecińską scenę muzyczną poprzez działalność fundacji Generator Sztuki. Jak mówią, ich celem jest tworzenie warunków, w których lokalni muzycy mogą wspólnie grać, rozwijać się i tworzyć autorską muzykę. Porozmawialiśmy o nadchodzącym wydarzeniu Jazz Generator i ich własnej twórczości.

Jakie główne założenia przyświecają tej edycji festiwalu?

Michał Starkiewicz: Szczecińska publiczność usłyszy dwa premierowe koncerty – Solaris, inspirowany literaturą Stanisława Lema, z elementami free jazzu oraz premierowy koncert Radek Wośko Chamber Trio, którego płyta ukaże się wkrótce. Zaprosiliśmy także kwartet Przemysław Strączka, którego skład zasilili angielski saksofonista Andy Sheppard.

Tomasz Licak: Zależy nam na pokazaniu szerokiego spektrum stylistycznego – muzyki, która nie mieści się w oczywistych ramach. Podobnie jak sto lat temu w Nowym Orleanie, chcemy, by nasze miasto było miejscem takich spotkań, które współtworzą nową tożsamość kulturalną Szczecina.

Jakie znaczenie mają dla Was działania fundacji w promocji kultury muzycznej na Pomorzu Zachodnim i w Polsce?

Michał Starkiewicz: Od początku naszym celem było stworzenie przestrzeni, w której lokalni muzycy mogą się rozwijać i współpracować. Projekty takie jak „Jazz Jam Session” czy „Jazz Generator” pomagają tworzyć nowe zespoły i projekty.

Tomasz Licak: Obserwujemy rosnące zainteresowanie jazzem w Szczecinie, co przekłada się na liczbę uczestników naszych wydarzeń. Kluczowa jest tu rola organizacji pozarządowych, jak nasza fundacja, które tworzą przestrzeń dla muzyki improwizowanej, koncertów i festiwali.

Jak ewoluowało Wasze brzmienie od pierwszej płyty „Leon” do najnowszego albumu „The Mechanics of Nature”?

Michał Starkiewicz: „Leon” był pierwszą płytą, która powstała spontanicznie, bez większych założeń. Kolejny album, „Stay Calm”, zawierał bardziej skomplikowane kompozycje. „The Mechanics of Nature” to natomiast płyta, w której dominuje emocja i swoboda.

Tomasz Licak: Każda nasza płyta to większa wolność i dojrzałość. Na najnowszym albumie jest więcej improwizacji, która wynika z naszego doświadczenia i zaufania do siebie nawzajem.

Współpracujecie z Ralphem Alessi przy nowym albumie. Jak do tego doszło?



Michał Starkiewicz: Chcieliśmy współpracować z trębaczem, który wprowadzi coś nowego do naszej twórczości. Napisaaliśmy do Ralpha, on posłuchał naszej muzyki i zgodził się.

Tomasz Licak: Ralph to nie tylko świetny trębacz, ale też założyciel School for Improvisational Music, która skupia światową czołówkę muzyków improwizujących. Jesteśmy szczęśliwi, że mogliśmy z nim współpracować.

Michał Starkiewicz: Już w grudniu Ralph przyjeżdża do Szczecina i będziemy mieli przyjemność zagrać koncert dla szczecińskiej publiczności.

Czego mogą spodziewać się słuchacze po nowej płycie „The Mechanics of Nature”?

Michał Starkiewicz: Chcieliśmy naszą muzyką oddać piękno i złożoność natury, ale też jej nieprzewidywalność. To muzyka pełna emocji, wolności i harmonii.

Tomasz Licak: Najlepiej podejść do słuchania bez oczekiwań, po prostu zanurzyć się w dialog muzyków z naturą i odnaleźć własne obrazy.

Zostaliście wyróżnieni przez magazyn „Jazz Forum” w TOP 10 zespołów jazzu elektrycznego. Jakie to uczucie?

Michał Starkiewicz: Cieszy nas, że nasza muzyka dociera do ludzi i wywołuje emocje. Pozytywne recenzje są dodatkowym uznaniem, ale najważniejsze jest to, że poruszamy słuchaczy.

Tomasz Licak: Wyróżnienia pomagają nam dotrzeć do szerszej publiczności, a to jest dla nas największą satysfakcją.

Co najbardziej inspiruje Was jako muzyków?

Michał Starkiewicz: Inspiruje mnie wszystko, co mnie zaskakuje – od literatury, jak twórczość Stanisława Lema, po spontaniczne improwizacje. Dzięki takim inspiracjom powstają wyjątkowe projekty, jak płyta „Solaris”.

Tomasz Licak: Dla mnie ostatnio największą inspiracją są spotkania z innymi twórcami. Zmieniające się pokolenia muzyków wnoszą świeże spojrzenie, co inspiruje mnie do tworzenia nowych rzeczy.

Rozmawiała: Anna Wysocka

Tenis bankietowy

Prawdziwą wisienką na torcie każdej edycji turnieju Invest in Szczecin Open jest Prezydencki Koktajl, czyli specjalny bankiet wydawany przez Prezydenta Szczecina. To chyba najbardziej prestiżowa impreza towarzysząca w stolicy Pomorza Zachodniego, która gromadzi prawdziwe tłumy przedstawicieli praktycznie wszystkich środowisk m.in. przedsiębiorców, finansistów, prawników, artystów, dziennikarzy, sportowców, lekarzy itd. Oto fotograficzny zapis tegorocznego bankietu, czyli kto na nim był, smacznie jadł i wino pił.



KRZYSZTOF BOBALA, PIOTR STRYCZEK, PIOTR KRZYTEK I MAREK KOLBOWICZ



JAROSŁAW TARCZYŃSKI, KAROLINA ZASADA, MIROŚLAW SOBCZYK



(OD PRAWY) LESZEK KOPERKIEWICZ, SYLWIA MAJDAN Z SYNEM WINCENTEM, MARCIN ŁUTOWICZ, MONIKA PYREK



KRZYSZTOF BOBALA, ADAM RUDAWSKI, PIOTR KRZYTEK



SYLWESTER KRZYWIEC, TOMASZ GRODZKI



ADAM RUDAWSKI, MARCIN PAWŁOWSKI



EDWARD OSINA, MARCIN WOŹNIAK, MICHAŁ FALKOWSKI



KAROL KASPRZYK, IZABELA WÓJCIK, PIOTR KRZYTEK



WOJCIECH MARLICZ, JAN POSŁUSZNY



KASIA BUJA KAZUBA I MACIEJ KAZUBA

FOTO: JAROSŁAW GASZYŃSKI

Turniej biznesowo - towarzyski

Podobnie jak w latach ubiegłych turniejowi Invest in Szczecin Open towarzyszy szereg wydarzeń i spotkań. Nic więc dziwnego, że na kortach przy alei Wojska Polskiego 127 można spotkać wielu lokalnych i nie tylko VIP-ów, celebrytów, osób znanych i rozpoznawalnych. Bystre oko naszego fotoreportera wyłowiło ich m.in. na trybunach oraz w turniejowych kuluarach a sprawny aparat zarejestrował ich obecność. ds



TOMASZ SOBCZAK I MICHAŁ MIŁOWICZ



MAŁGORZATA CZYŻYCKA I PRZEMEK SASZA ŻEJMO



PRZEMYSŁAW SADOWSKI, EWA SAWKA, TOMASZ SOBCZAK, PETER LUCAS



KRZYSZTOF BOBALA



ADAM ZADWORNY



TOMASZ JACHIMEK



JANUSZ ŻMURKIEWICZ Z ŻONĄ ZYTĄ



PETER LUCAS I WOJTEK DĄBROWSKI



MACIEJ DOWBOR



STEFAN FRIEDMAN I HENRYK SAWKA



MONIKA PYSZKOWSKA, PRZEMYSŁAW SIEWIŃSKI, TOMASZ GÓRSKI



JOANNA KORONIEWSKA I ADAM GROCHULSKI



MARIA BORZYSZKOWSKA



MAREK FURJAN I JÓZEF WOJCIECHOWSKI



AGNIESZKA NYKIEL – BOBALA I KAROL STRASBURGER



DR MAREK JURASZEK Z SYNEM



OD PRAWEJ: WOJCIECH LEWICKI, HANNA MOJSIUK, MARCIN PAŁOWSKI Z ŻONĄ



LESZEK KOPERKIEWICZ, WOJCIECH LEWICKI, WIESŁAWA KOPERKIEWICZ

FOTO: ALICJA USZYŃSKA

Nowości w Bokaro

W szczecińskim salonie Bokaro zadebiutowała marka Jaquar. Z tej okazji odbyło się małe spotkanie połączone z eventem artystycznym. Jaquar oferuje kompletne rozwiązania nie tylko łazienkowe, ale także oświetleniowe. Wyróżniają się wyglądem, zaawansowaną technologią oraz dbałością o detale, dzięki czemu stanowią idealny wybór dla architektów, projektantów wnętrz oraz osób, które pragną mieć dobrze zaprojektowane wnętrza łazienki. ad



NATALIA POZORSKA, MARCIN MUSZNER



SANDRA JĘDRAS, MICHAŁ DANIEL, AGNIESZKA FRĄCZEK



NATALIA POZORSKA, MARCIN MUSZNER, MICHAŁ CHLEBOWSKI,
MACIEJ KOŚCIŃSKI, ROBERT ŚCIBÓR, JERZY GRACZYK



ALICJA MARYŚ, SZTUKA TAŃCA



MACIEJ KOŚCIŃSKI, TOMASZ PILIPEC, MARCIN BOGIN, JAKUB
GORCZYZEWSKI



MARCIN MUSZNER, SANDRA JĘDRAS, NATALIA POZORSKA

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE

W kobiecym gronie

Szczecin Business Ladies spotkały się w gościnnych progach salonu Clochee. Szczecińska marka jest znana z doskonałej jakości naturalnych kosmetyków, ale także z angażowania się w różnego rodzaju akcje o charakterze społecznym. Szefowa Clochee Daria Prochenka opowiadała o początkach i filozofii marki oraz wybranych produktach. Było merytorycznie, inspirująco, przyjemnie i wzruszająco. ad



LADIES W KOMPLECIE



MARTA RYSZEWSKA I EWA KAZISZKO



DARIA PROCHENKA



GRAŻYNA WÓDKIEWICZ



KATARZYNA OPIEULSKA-SOZAŃSKA



NINA MANDUK-CZYŻYK



EWA KARPISZ, MONIKA CHODYRA

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE

Ladies o zdrowiu kobiet

Szczecin Business Ladies odwiedziły niedawno Gabinety Cukrowa Centrum Zdrowia Kobiety i Dziecka. Wystłuchały wystąpienia dwójki prelegentów. Doktor Marek Bilar, podzielił się najnowszymi informacjami na temat radzenia sobie z menopauzą. Jego wykład pokazał, jak wiele nowoczesnych metod jest dostępnych, aby ten etap życia był bardziej komfortowy. Natomiast doktor Anna Moskalonek, przybliżyła temat nowoczesnej ginekologii estetycznej. Jej prezentacja pokazała innowacyjne podejście, które może pomóc kobietom zadbać o swoje zdrowie intymne, komfort i pewność siebie na każdym etapie życia. ad



LADIES W GOŚCINNYCH PROGACH
GABINETÓW CUKROWA



DOKTOR MAREK BILAR



DOKTOR ANNA MOSKALONEK



KATARZYNA OPIEULSKA-SOZAŃSKA



EWA KARPISZ



MAREK BILAR, ANNA MOSKALONEK,
ANNA KORLATOWICZ-BILAR, EMILIA
KURŚ-MĘDRAK

LISTA DYSTRYBUCJI

GABINETY LEKARSKIE

AMC, Art Medical Center ul. Langiewicza 28/U1
Aesthetic Dent Tutak ul. Wyspiańskiego 7
Aesthetic Med ul. Niedziałkowskiego 47
Biała Szuflada ul. Wyszyńskiego 14 lok U/01
Biała Szuflada ul. Korolowa 86/88, Bezzecze
Centrum Rehabilitacji Duet al. Wojska Polskiego 70
Centrum Stomatologiczne Dr Jadczyk ul. Bandurskiego 15/2
Dental Art ul. Śląska 9a
Dental Implant Aesthetic Clinic ul. Panieńska 18
Dental Center ul. Mariacka 6/U1
Dental Service ul. Niedziałkowskiego 25
Dentus ul. Mickiewicza 116/1
DermaDent ul. Kazimierza Królewicza 2 L/1
GDG Aesthetic Club ul. Jagiellońska 81/1
Dobosz Implanty Al. Piastów 3
Dom Lekarski ul. Piastów 30
DR RAMI ul. Kwiatkowskiego 1/26
Dr Wiśniowski Chirurgia i Medycyna Estetyczna ul. Kusocińskiego 12/lu5
ESTETIC Klinika Zawodny ul. Ku słońcu 58
Fabryka Zdrowego Uśmiechu ul. Ostrawicka 18
Fizjopomoc ul. Witkiewicza 61
Excelmed ul. Kopernika 6/2
Gabinety Dr Zóltowski al. Powstańców Wielkopolskich 79
Gabinety Poczтова ul. Poczтова 11/2
Gabinet Terapii Manualnej ul. Kasprzaka 3A
Gabinety Tuwima u. Dembowskiego 9/U5
Gajda ul. Narutowicza 16A
HAHS ul. Czwartaków 3
Hahs Protodens ul. Felczaka 10
Klinika Dr Stachura ul. Jagiellońska 87
Laser Studio ul. Jagiellońska 85
Lighthouse Dental, ul. Arkońska 51/5
Medicus pl. Zwycięstwa 1
Mediklinika ul. Mickiewicza 55
Medimel ul. Nowowiejska 1E
MJ Clinic ul. Potulicka 20C/lok. U7
Optegra ul. Mickiewicza 138
Ortho Expert ul. Jagiellońska 87B
Perfadent - Gabinet Stomatologiczny al. Powstańców Wielkopolskich 4C
Praktyka Lekarska Piotr Hajdasz ul. Partyzantów 3/2
Praktyka Stomatologiczna Rafał Rudziński ul. Śląska 5/2
PP Estetyczna ul. Żupańskiego 6/1
Reha Team ul. Elżbiety 3, Mierzyn
ST Medical Clinic ul. Kwiatkowskiego 1/26
Stomatologia Kamienica 25 ul. Wielkopolska 25/U0
Stomatologia Mikroskopowa ul. Żołnierska 13A/1
Stomatologia ul. Wielka Odrzańska 31
Twoja Przychodnia - SCM ul. Słowackiego 19
Vitrolive al. Wojska Polskiego 103

HOTELE

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

KANCELARIE

Przemysław Manik - kancelaria adwokacka ul. Kr. Korony Polskiej 3
Gozdek, Kowalski, tysakowski - adwokaci i radcowie ul. Panieńska 16
Tomasz Kordus - kancelaria adwokacka ul. Felczaka 11
Dariusz Jan Babski - kancelaria adwokacka ul. Bogustawa 5/3
Grzegorz Dutkiewicz - kancelaria adwokacka ul. Monte Cassino 19c
Aleksandr-K Dutkiewicz - kancelaria adwokacka ul. Wyszyńskiego 14
Licht Przeworska - kancelaria adwokacka ul. Tuwima 27/1
Mariusz Chmielewski kancelaria adwokacka ul. Odzieżowa 5
Kancelaria Notarialna al. Jana Pawła II 22
Skotarczak, Dąbrowski, Olech - kancelaria adwokacka ul. Narutowicza 12
Kancelaria Adwokacka Michał Gajda ul. Bogustawa X 1/10
Kancelaria Notarialna Daleszyńska - al. Jana Pawła II 17
Kancelaria Notarialna Małgorzata Posylniak ul. Józefa Piłsudskiego 20
Kancelaria Prawna Kamil Zieliński ul. Narutowicza 11/4
Kancelaria Radców Prawnych Brzeziński, Gregor-

czyk ul. Swarozycza 15A/3
Kancelarie Adwokackie tyczywek ul. Krzywoustego 3
Kancelaria Adwokacka Krzysztof Tumielewicz al. Bohaterów Warszawy 93/5
Waldemar Juszczak - kancelaria adwokatów i radców al. Niepodległości 17
Zbroja Adwokaci ul. Przestrzenna 11/4
WCO Legal Wiszniewski, Gajlewicz, Oryl - radcowie prawni ul. Felczaka 16/1

KAWIARNIE

Alternatywnie al. Wojska Polskiego 35
Biancafe ul.Ostrawica/róg Wojska Polskiego
Bajgle Króla Jana ul. Nowy Rynek 6
Cafe 22 pl. Rodła 8
Coffee Costa GK Kaskada
Coffee Costa CH Galaxy - parter
Coffee Costa CH Mollo
Coffee Costa CH Outlet Park
Duet Coffee CH Galaxy - 1 piętro
Era Kawy ul. Grodzka 18
Fanaberia Deptak Bogusława
Koch Cukiernia al. Wojska Polskiego 4
Limone Cafe ul. Moniuszki 9
Lodziarnia Pogodna ul. Poniatowskiego 2
Nata al. Wojska Polskiego 47
Orsola ul. Przestrzenna 4
Przystań na kawę ul. Rayskiego 19
Nad Piekarnią cafe & bistrot ul. Krzywoustego 15/U3
Vanilla Cafe&Restaurant al. Wyzwolenia (Galaxy)
Sowa Cukiernia al. Wojska Polskiego 17
Sowa Cukiernia ul. Ku Słońcu 67
Sowa Cukiernia ul. Mieszka 1 73
Sowa Cukiernia ul. Struga 42
Sowa Cukiernia CH Galaxy
Solony Karmel ul. Rydla 52
Starbucks ul. Wyszyńskiego 1
Starbucks CH Galaxy
Świtiaż al. Wyzwolenia 12-14

MOTORYZACJA

Auto Club Hyundai, Mitsubishi, Suzuki Ustowo 56
BMW i Motorrad Ustowo 55
BMW i MINI Hangarowa 17
Cichy-Zasada Audi, VW, Seat, Cupra Południowa 6
Ford Bemo Ustowo 56
Ford ul. Pomorska 115B
Harley Davidson ul. Gdańska 22A
Honda ul. Białowieska 2
HTL ul. Lubieszyska 20
Lexus Kozłowski ul. Mieszka I 25
Land Rover / Jaguar Ustowo 58
Mazda Kozłowski ul. Struga 31B
Mercedes Mojsiuk ul. Pomorska 88
Opel Kozłowski ul. Struga 31B
Peugeot, Citroen AutoClub ul. Citroena 1
Polmotor ul. Struga 31B
Polmotor ul. Szymborskiej 6
Polmotor Ustowo 52
Skoda ul. Struga 1A
Skoda City Store Brama Portowa 1 - Posejdon
Toyota Kozłowski ul. Mieszka I 25B
Toyota Kozłowski ul. Struga 17
Volvo ul. Pomorska 115B
VW ul. Struga 1B

NIERUCHOMOŚCI

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

RESTAURACJE

Bachus - winiarnia ul. Sienna 6
Bananowa Szklarnia al. Jana Pawła II 45
Bistro na językach ul. Grodzka
Bombay ul. Rynek Sienny 4
Bonjour french bistro, Małopolska 3
Brasileirinho ul. Sienna 10u/1

Kuchna&Bar ul. Sienna 10
Chafupa ul. Południowa 9
Colorado Wały Chrobrego
Columbus Wały Chrobrego
De Novo ul. Wojciecha 11/1
Dzień dobry ul. Śląska 12/1
Emilio Restaurant al. Jana Pawła II 43
Epicka ul. Bogustawa 1-2
Forno Nero Plac Brama Portowa 1
Jin Du al. Jana Pawła II 17
Karczma Polska Pod Kogutem pl. Lotników
Kisiel ul. Monte Cassino 35/2
Kitchen meet&eat Bulwar Piastowski 3
Kresowa al. Wojska Polskiego 67
Lastadia ul. Zbożowa 4R
La Rotonda ul. Południowa 18/20
La Rocca ul. Korolowa 101
Mała Tumskia ul. Mariacka 26
Między Wierszami ul. Moniuszki 6/1
Niemożliwe ul. Kaszubska 19
Orro, ul. Arkońska 28
Paladin ul. Jana z Kolna 7
Paprykarz al. Jana Pawła II 42
Pepperoni Pizzeria ul. Poniatowskiego 2a
Porto Grande Wały Chrobrego
Public Fontanny al. Jana Pawła II 43
Rossa Fuoco, ul. Wielka Odrzańska 18A/U
Ricoria al. Powstańców Wielkopolskich 20
Rybarex ul. Małopolska 45
Rydla 52 ul. Rydla 52
Sake ul. Piastów 1
Spotkanie al. Jana Pawła II 45
Spizarnia Szczecińska Hołdu Pruskiego 8
Towarzyska Deptak Bogusława
Tutto Bene Bulwar Piastowski 1
Trattoria Toscana pl. Orła Białego
Ukraineczka ul. Panieńska
Unagi al. Jana Pawła II 42
Willa West Ende al. Wojska Polskiego 65
Wól i Krowa ul. Jagiellońska 11
Yakku Sushi ul. Topolowa 2 C, Mierzyn
Zielone Patio pl. Brama Portowa 1

SKLEPY

5 Plus ul. Jagiellońska 5
Arcadia perfumeria ul. Krzywoustego 7
Atelier Sylwia Majdan al. Wojska Polskiego 45/2
Atrium Molo ul. Mieszka I 73
Batlamp ul. Milczańska 30A
Batna ul. Lednicka 6
Bella Moda ul. Bogustawa 13/1
Brancewicz al. Jana Pawła II 48
Centrum Mody Ślubnej ul. Kaszubska 58
Desigual, CH Galaxy - parter
Eichholtz by CLUE Al. Papieża Jana Pawła II 46/U1
Energy Sports ul. Welecka 1A
Velpa ul. Bogustawa 12/2 i 11/1
Clochee al. Wojska Polskiego 14/U1
Henry Lloyd ul. Przestrzenna 11
Icon ul. Jagiełły 6/5
Jubiler Kleist ul. Rayskiego 20
Kropka nad i ul. Jagiellońska 96
Kosmetologia Monika Turowska ul. Duńska 38
MaxMara ul. Bogustawa 43/1
MOOI ul. Bogustawa 43
Moda Club Al. Wyzwolenia 1
Patrizia Aryan ul. Jagiellońska 96
Portfolio (od ulicy Jagiellońskiej) ul. Rayskiego 23/11
Riviera Maison ul. Struga 23
Rosenthal ul. Bogustawa 15/1A
Wineland al. Wojska Polskiego 70

SPORT I REKREACJA

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

Strefa Jogi ul. Santocka 18/16
Szczeciński Klub Tenisowy al. Wojska Polskiego 127
Universum al. Wojska Polskiego 39

ZDROWIE I URODA

Atelier Fryzjerstwa Małgorzata Dulęba-Nietacna ul. Wielkopolska 32
Atelier Piękna ul. Mazurska 21
Akademia Fryzjerska Gawęcki Al. Wojska Polskiego 20
Baltica Wellness&Spa pl. Rodła
Be Beauty Instytut Urody, ul. Łukasińskiego 40/12
CMC Klinika Urody ul. Jagiellońska 77
Depi Lab ul. Głowackiego 17
DNA Beauty Code, ul. Emilii Plater 3/u1
Dr Irena Eris Kosmetyczny Instytut ul. Felczaka 20
Ella ul. Kaszubska 17/2
Enklawa Day Spa al. Wojska Polskiego 40/2
Ernest Kawa, ul. Jagiellońska 95
Esthetic Concept ul. Jagiellońska 16A/LU2
Fryzjerskie Atelier Klim ul. Królowej Jadwigi 12/1
Hall No 1 ul. Wyszyńskiego 37
Imperium Wizażu ul. Jagiellońska 7
JK Studio (od Rajskego) ul. Monte Cassino 1/14
Klinika Beauty ul. Zielonogórska 31
Klinika Pięknego Ciała ul. Welecka 10B
L.A. Beauty, Brama Portowa 1
La Fiori ul. Kwiatkowskiego 1A/6
La Rocca, al. Wojska Polskiego 9
Luxmedica ul. Welecka 1A
Medestetic ul. Okulickiego 46
Manufaktura Wzroku ul. Monte Cassino 40
Modern Design Piotr Kmiecik ul. Śląska 45
MOON Hair & Beauty Paweł Regulski ul. J. Chryzostoma Paska 34D
Natural Skin Clinic ul. Krasińskiego 10/5
Od stóp do głów ul. Batalionów Chłopskich 39a
Olimedica ul. Krzywoustego 9-10 (CH Kupiec)
Optyk Dziewanowski ul. Kaszubska 17/U1
OXY Beauty ul. Felczaka 18/U1
Orient Massage u. Janosika 17
Royal Clinic, al. Wojska Polskiego 2/U3
Royal Studio ul. Łokietka 7/10
Royal Thai Massage ul. Sienna 4
Salon Masażu Baliayu ul. Wielka Odrzańska 30
Salon Masażu Thai Lanna al. Wojska Polskiego 42
Shivago al. Wyzwolenia 46
SPA Evita Przecław 96E
Studio Kosmetyczne Kingi Kowalczyk ul. Szymonowskiego 8
Studio Monika Kotcz ul. Św. Wojciecha 1/9
SENSE Gabinet Terapii Metodą SI ul. Miodowa 57
Verabella ul. Jagiellońska 23
Well Spring Tai massage ul. Kaszubska 13/4A
Wersal Spa al. Jana Pawła II 16
Normobaria AX Med. ul. Modra 69

INNE

13 Muz pl. Żołnierza Polskiego 13
ADVERT GROUP Brand Synergy, al. Piastów 74/U3
Architekt Baszta - Agnieszka Drońska, ul. Hangarowa 13
ArtGalle ul. Śląska 53
Animal Eden ul. Warzymice 105B
Centrum Informacji Turystycznej Aleja Kwiatowa
CITO ul. Szeroka 61/1
Do Better ul. tubinowa 75
Filharmonia - sekretariat ul. Małopolska 48
Fabryka Energii ul. Łukasińskiego 110
COKSIR ul. Rekreacyjna 1, Przecław
Muzeum Narodowe ul. Staromyńska 27
Opera Na Zamku ul. Korsarzy 34
Pazim recepcja pl. Rodła 9
Pogoń Szczecin biuro marketingu ul. Karłowicza 28
Północna Izba Gospodarcza al. Wojska Polskiego
Przedszkole Niepubliczne Nutka (Baltic Business Park)
Sail International School, Mickiewicza 19,21
Stara Rzeźnia Kubryk literacki (fasztownia) ul. Wendy 14
Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium Balticum ul. Mieszka I 61C
Szczeciński Park Naukowo-Technologiczny ul. Niemierzyńska 17A
Teatr Polski ul. Swarozycza
Teatr Mały Deptak Bogusława
Teatr Pleciuga pl. Teatralny 1
Teatr Współczesny Wały Chrobrego
Trafostacja Sztuki św. Ducha 4
Unity Line pl. Rodła
Urząd Marszałkowski ul. Korsarzy 34
Urząd Miejski pl. Armii Krajowej 1
Urząd Wojewódzki Wały Chrobrego
Vetico ul.Wita Stwosza 13
Zamek Punkt Informacyjny ul. Korsarzy 34



ul. J. Janosika 1-3 tel. 539 97 97 97 www.crocushill.pl

Zapraszamy na Drzwi Otwarte

17.11.24

już od **11 900 zł** za m²





*Miesiąc walki
z rakiem piersi.*

*Drogie Panie -
nie zapominajcie
o badaniach!*

No.1 NOWA JAKOŚĆ W MEDYCYNIE

CHIRURGIA PLASTYCZNA
GINEKOLOGIA ESTETYCZNA
GINEKOLOGIA OPERACYJNA
ORTOPEDIA
CHIRURGIA OGÓLNA
CHIRURGIA REKONSTRUKCYJNA

AMC[®]
ART MEDICAL CENTER

Jedno z najbardziej zaawansowanych
technologicznie centrów medycznych w Polsce.

AMC Art Medical Center

ul. Langiewicza 28/U1, 70-263 Szczecin

tel. +48 91 820 20 20

www.artmedicalcenter.eu

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