

prestiz

MAGAZYN ZECIŃSKI

Ewa Kaziszko

Kolaż

sklejony z emocji

miesięcznik bezpłatny | nr 2 / 188 | luty 2025 r.

Graficzne 1:1
– Sztuka z miłości

Xawery Żuławski: Tak jak
ojciec nie dam się złapać
w żadne sidła

Górski kurort
pod Szczecinem

Nowa Kia Sorento. Nowa odsłona.



Movement that inspires



Nowy styl. Nowe wnętrze. Nowe możliwości. Nowa Kia Sorento. Dostępna w wersji 6- lub 7-miejscowej z silnikiem wysokoprężnym, napędem hybrydowym (HEV) lub hybrydowym Plug-in (PHEV).

POLMOTOR SP. Z O.O.

ul. Struga 73, 70-784 Szczecin

T: 91 466 87 00

ul. Ustowo 52, 70-001 Szczecin

T: 91 822 85 55

E: sprzedaz.polmotor@kiamotors.pl
www.polmotor.kia.pl

Gwarancja Kia obejmuje okres 7 lat od daty pierwszej rejestracji lub 150 000 km, w zależności od tego, co nastąpi wcześniej. Obowiązuje na terenie Rzeczypospolitej Polskiej, w krajach Europejskiego Obszaru Gospodarczego (EOG) oraz w Szwajcarii. Szczegółowe okresy gwarancji oraz jej warunki (np. dotyczące akumulatorów, powłoki lakierowej lub wyposażenia) określone są w książce gwarancyjnej.

Więcej o 7-letniej gwarancji Kia na stronie www.kia.com. Kia Sorento - zużycie paliwa 1,6-7,2 l/100 km, emisja CO₂ 37-174 g/km. Wartości zużycia paliwa i emisji CO₂ (cykl mieszany WLTP) wynikają z wersji/wariantu pojazdu oraz z jego wyposażenia. Dane zużycia paliwa mają charakter porównawczy i zostały uzyskane na stanowisku pomiarowym zgodnie z wymaganiami Rozporządzenia (WE) 715/2007, uzupełnionego Rozporządzeniem Komisji 2017/1151. Wartości rzeczywiste mogą być inne w zależności od warunków i stylu jazdy.





**OPTYK
LEPERT**

SINCE 1981

Tylko teraz
w **OPTYK LEPERT**

-50%
na szkła
progresywne

GUCCI

Chloé

HUBLOT

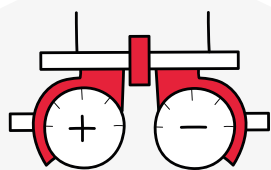
KARL
LAGERFELD

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

AESTHETIC MED

dr n. med. Andrzej Dmytrzak

Misją MFI Milano Face Intense Academy jest podnoszenie standardów chirurgii plastycznej. Praktyczne i kompleksowe kursy są prowadzone przez światowej klasy ekspertów. Wykłady są doskonałe i pełne wiedzy.

Konferencja MFI dotyczyła chirurgii plastycznej twarzy, szyi i nosa. Światowej sławy wykładowcy dzielili się wiedzą, tłumacząc ewolucję technik, metod, logikę procesów.

Innowacyjne metody pokazywane w trakcie operacji nie były prezentowane nigdy wcześniej.

Część uczestników spodziewa się, że na każdym takim spotkaniu pojawią się nowe metody operacji i w istocie, każdy z wykładowców operuje w nieco inny sposób. Jeśli na takim zjeździe jest kilkunastu wykładowców, a spotkanie poświęcone jest operacjom twarzy to każda sesja naukowa kończy się dyskusją, licznymi pytaniami uczestników. I to właśnie jest filozofią tych spotkań. Wymiana poglądów, doświadczeń operacyjnych, pooperacyjnych, związanych z powikłaniami i następstwami operacyjnymi pokazuje jak trudną operacją jest zabieg korekcyjny twarzy. Pokazuje też możliwości w zmianie wizerunku pacjenta. Zabiegi te są niezwykle trudne, obarczone ryzykiem i wymagają od chirurgów wiedzy i doświadczenia. Odpowiedzialność, która spada na operatora jest olbrzymia, bo świadomość tego, że można na trwałe okaleczyć pacjenta jest przygniatająca. Dlatego powtarzam, iż największą korzyścią z tych konferencji jest wymiana poglądów i doświadczeń. Niezwykle cenne jest to, że w trakcie zjazdu odbywają się operacje na żywo i jest możliwa rozmowa z operującym chirurgiem. Omawiana jest także odmienna anatomia każdego pacjenta. Trzeba o tym pamiętać i podchodzić do zabiegu z głęboką pokorą.

Po powrocie z takiego kongresu warto przemyśleć to, co działo się w trakcie konferencji.

dr Andrzej Dmytrzak



Zdjęcie ogólne MFI, wykłady odbywały się we wspaniałym budynku Monterosa 91 - projektu świetnego Renzo Piano. Po lewej stronie organizujący spotkanie dr Alessandro Gualdi i jeden z prowadzących konferencję Edgar Kaminsky.



Stoiska



Stoiska



O wielkości znakomitego dr Mario Pelle Ceravolo świadczy to, jak potrafi docenić również doskonałego chirurga plastycznego dra Andrew Jacono.



Doskonały dr Mario Pelle Ceravolo podczas wykładu



Dr Pelle i dr Botti



Uczestnicy kongresu

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

Rejestracja na konsultacje: tel. 91 422 00 38

www.aestheticmed.com.pl



50 PROJEKTÓW

w topowych lokalizacjach
Cypru

- 320 słonecznych dni w roku
- apartamenty od 200 tys. euro
- wystarczy 40% wkładu własnego
- bezpieczna inwestycja w Unii Europejskiej
- najniższe podatki w Europie, brak podatku od nieruchomości

www.assethome.pl



↪
scan me

Monika Biernacka

Twój doradca **502 020 288**

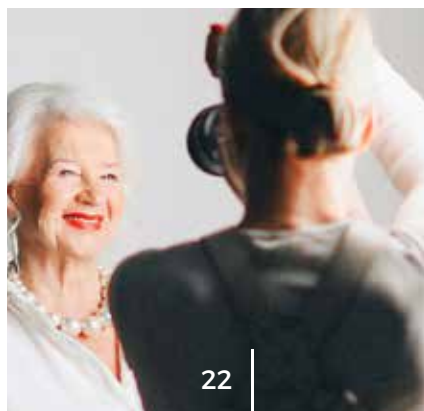


Na okładce: Ewa Kaziszko

Autor: Ewa Bernaś



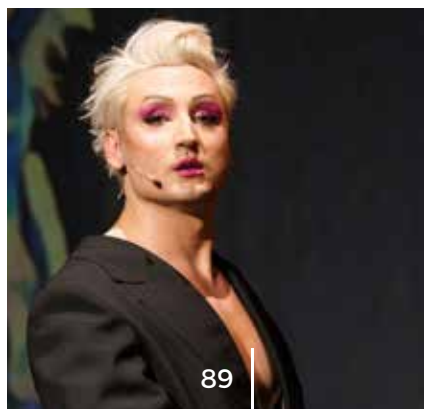
SPIS TREŚCI



22



40



89

- 12 Od naczelniej
- 14 Krzywym okiem
- 15 Nowe miejsca

WYDARZENIA

- 17 Barwne, kreatywne poza standardem
- 18 Magiczna edycja Magnolii Biznesu
- 21 Bud-Gryf & Home Powraca
- 22 Dojrzałość jest piękna
- 25 Zima stulecia
- 26 Filmy, które nie powstały. Erratum
- 29 Weekend pełen kobiecej energii z Sanprobi
- 31 „Heweliusz” Adama Zadwornego – bestsellerem
- 32 Graficzne Jeden Na Jeden. Sztuka z miłości

COVER

- 34 Kolaż skleiony z emocji

STYL ŻYCIA

- 40 W kinie jestem outsiderem
- 44 Górski kurort pod Szczecinem

MOTORYZACJA

- 46 EQE 350 – luksus i bezpieczeństwo
- 48 KGM Torres – podróżować jest bosko

BIZNES

- 50 Duński klimat, elegancja i nowoczesność
- 51 Apartamenty 101 – tutaj znajdziesz work & life balance
- 54 SIM, czyli mieszkanie na własnych zasadach

- 55 Era SMART biznesu
- 57 Nowe miejsce, ten sam smak

ZDROWIE I URODA

- 59 Laseroterapia – skuteczny sposób na zdrową i piękną skórę
- 60 Zabiegi ginekologii estetycznej, które odmieniają życie kobiet
- 61 Wykorzystuj szanse. Rób to dla swojej skóry
- 64 Nieudany makijaż permanentny – co dalej?
- 66 Z Tobą też się nie napiję
- 68 Magiczne złuszczenie
- 69 Fizjoterapia w sercu Szczecina
- 71 Dbaj i pielęgnuj
- 74 Zapalenie pęcherza moczowego u kobiet
- 77 Recepta na długowieczność
- 79 Ekspert radzi

KULTURA

- 80 Recenzje filmowe
- 81 Recenzje teatralne
- 82 Poezje Sylwii Plath / Zalewski W Szczecinie
- 85 „Jeszcze Polska nie zginęła... póki się śmiejemy” / To nie było planowane
- 87 Recital Edyta Geppert / Robinson
- 89 Wojciech Kubica Gra Chopina / Mylove
- 90 Polski król Madagaskaru, literacki skandalista i ptak świętego
- 92 KRONIKI

Mercedes-Benz
Mojsiuk



WYPRZEDAŻ

 ROCZNIKA

WYJĄTKOWE CENY, MEGA RABATY!



ZAPRASZAMY DO NASZEGO SALONU!
SZCZECIN-DĄBIE, UL. POMORSKA 88

ZADZWOŃ I POZNAJ OFERTĘ: TEL. 699 608 520

CLUB HOUSE

PRZYSTAŃ LUKSUSU



Apartamenty na sprzedaż

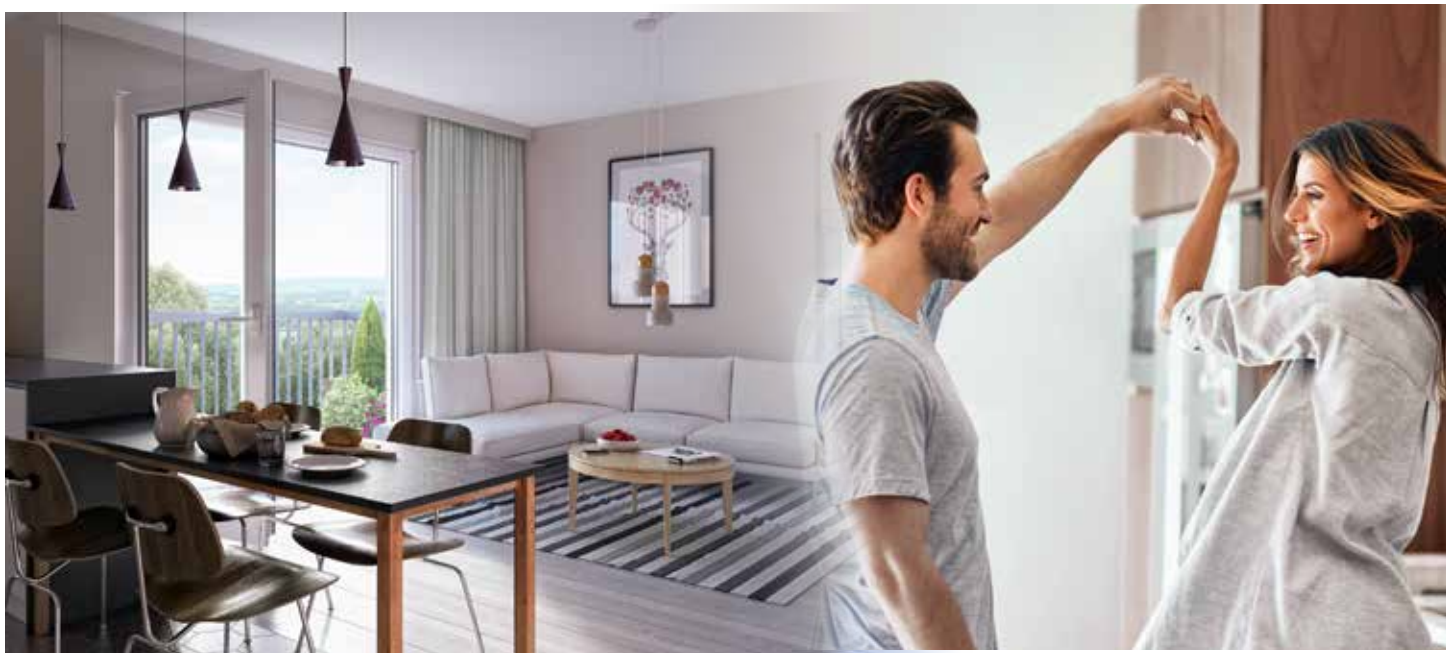
**33 luksusowe mieszkania
z widokiem na Jezioro Dąbie**



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



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



Wiosenna ofensywa wernisaży

Zauważyliście, że wszystko ostatnio jakoś przyspiesza? Na przykład luty, który zazwyczaj był w rytmie słow przyniósł dosyć nieoczekiwane dynamikę wiosny. I tak już niebawem czeka nas wysyp różnych ciekawych wydarzeń w tym wernisaży.

Tuż po feriach, 6 marca inauguracja drugiej część cyklu: INtonacje „Dojrzałe oblicze piękna” naszej prestiżowej fotografi – Oli Medvey-Gruszk. „Kobiety o wiek się nie pyta, a powinno się zacząć” – takim intrygującym wstępem aktorka i jednocześnie bohaterka wernisażu Beata Zygarlicka promuje to wydarzenie. Zapowiada się naprawdę dobrze, ja się na pewno wybieram i już dzisiaj zapraszam Was do Filharmonii Szczecińskiej, która zaproponowała Oli kontynuację cyklu.

Na lutowej okładce moja dobra koleżanka, graficzka i artystka ze sporym dorobkiem twórczym – Ewa Kaziszko.

Ewa to szalenie skromna i zarazem bardzo utalentowana osoba, a zważywszy na to pierwsze nie było łatwo ją namówić na wernisaż prac. Niemniej jednak udało się, co ogromnie mnie cieszy. Ewa będzie dobrą przeciwwagą dla wątpliwej jakości „artystów”, którzy raz po raz pojawiają się w naszym mieście budząc sprzeczne emocje. Pokaz kolaży Ewy – już dzisiaj mogę zapowiedzieć – odbędzie się wiosną w OFF marinie. O szczegółach poinformujemy wkrótce.

Od jakiegoś czasu też mam przemyślenia, że dawno – jako Prestiż – nie organizowaliśmy czegoś własnego. A że nie samym drukiem człowiek żyje, uznałam, że czas, by dokonać podsumowania bądź co bądź – 13-letniej działalności Prestiżu pod moimi rządami, bo tak de facto Prestiż – jako najdłużej działający lokalny magazyn laifstajlowy w Polsce ma już – 17 lat! Do zaprezentowania naszych autorskich sesji zdjęciowych namówiła nas Filharmonia Szczecińska (bardzo dziękujemy). I tak oto 26 czerwca odbędzie się prestiżowy wernisaż. Będzie to na pewno dobra okazja do zaproszenia przyjaciół, partnerów, współpracowników i szczecińskich twórców, bez których nie byłoby Prestiżu. Nie pozostaje mi nic innego jak zasiąść do przeglądania seitek zdjęć – i już wiem, że wybór będzie arcytrudny.

Izabela Marecka

REDAKTOR NACZELNA:

IZABELA MARECKA

REDAKCJA:

ANETA DOLEGA, DANIEL ŹRÓDLEWSKI,
DARIUSZ STANIEWSKI

FELIETONIŚCI:

ANNA OŁÓW-WACHOWICZ
ZBIGNIEW SKARUL

WSPÓŁPRACA:

PANNA LU, ANNA WYSOCKA

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 DRAŹKOWSKA-MAJCHROWICZ
ALEKSANDRA MEDVEY-GRUSZKA

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





AESTHETIC DENT

Och, kochani, życie to taka piękna podróż!
Każdy dzień jest jak nowy dar, pełen małych radości.

Zdecydowałam się i zrobiłam All-on-4!

Jak teraz patrzę w lustro, to czuję się jak młodzieź!
Nowe zęby, białe, gładkie i na stałe złączone z moją
kością – to jakby nagle wszystko wróciło do mnie!
Uśmiecham się szeroko i czuję, że znowu mam
w sobie tę młodzieńczą energię. Tak, te zęby to
nie tylko kwestia wyglądu, ale całe poczucie
młodości! Człowiek od razu ma więcej pewności
siebie, a jak się uśmiecha do ludzi to świat staje się
piękniejszy. Można jeść wszystko, uśmiechać się
do świata a ludzie patrzą i mówią: Ach!
Jaka piękna pani!



Zapraszamy na konsultacje do AESTHETIC DENT

Na konsultację i omówienie procedury zgłoś się
do AESTHETIC DENT. Specjaliści wykonają
odpowiednią diagnostykę i omówią z Tobą
szczegóły procedury All-on-4, czyli wykonania
pełnego uzębienia na 4 implantach w 1 dzień.
W sytuacjach bardzo skomplikowanych zabieg
wszczepienia implantów wykonana osobiście twórca
metody – dr Paulo Malo.

Szczecin:
ul. Wyspiańskiego 7
91 817 27 22
Gorzów Wlkp.:
ul. Mostowa 12
95 735 11 13
kom. 609 925 353

Krzywym okiem Tłusty Czwartek świętem państwowym!



Świąt ci u nas dostatek – można rzucić strawestowanym cytatem z króla Jagiełły. Bo fakt faktem kalendarz mamy nimi wypełniony. A wielkimi krokami zbliża się jedno z ulubionych polskich świąt. Bardzo popularne, ale jednocześnie bardzo pokrzywdzone. Bo choć minęło już tyle lat od transformacji ustrojowej i gospodarczej w naszym kraju oraz ustanowienia wielu różnych świąt, to jakoś o pełnym smaku i uroku tłustym czwartku (bo o nim mowalj akoś nikt nie pamiętał. Czy naprawdę nie zasługuje na oficjalne obchody połączone z dniem wolnym od pracy? Przecież jak mówi polskie starodawne przysłowie, wszak „od przybytku głowa nie boli”.

Bo właściwie w tłusty czwartek, po spożyciu mniejszej lub większej ilości pączków lub tzw. chrustów (przez niektórych pogardliwie nazywanych „pączkami biedaków”) i tak trudno skoncentrować się na pracy i właściwie wykonywać swoje obowiązki. Kiedy trzewia wypełnione są tymi drożdżowymi smokowitościami z dżemem, marmoladą, budyniem, pistacją, ajerkoniakiem, konfiturą z róży, czekoladą i czymkolwiek innym pysznym co można wepchnąć do pączka ku radości swej oraz konsumentów, to kto ma wtedy głowę do roboty? To może się tylko zakończyć niepotrzebną katastrofą lub innym nieszczęściem. A po co nam to? Nie opłaca się to także z ekonomicznego punktu widzenia. Co prawda pojawiają się jacyś profani, bluźniercy i innowiercy, którzy proponują pączki wegańskie, z soi, czy wypełnione np. ziemniakami, kozim serem, brukwią, burakami, czy jakimiś chwastami. Ale chyba lepiej nie przerywać pracy niż „rozkoszować” się takimi „wynalazkami”. Nie bierzmy więc poważnie pod uwagę twórców takich wyrobów, bo wiadomo, że czynią te „cudactwa” dla poklasku, chwilowej sławy, „kliknięć” na internetowych profilach, albo licząc, że zaproszą ich do jakiejś telewizyjnej śniadaniowej.

Co innego pączki pokryte np. płatkami złota. O, to zupełnie inna kategoria. Bo pokryć pączka czymś ekskluzywnym, a wypełnić go np. ogórkami kiszonymi lub zasuszonymi larwami czy chrząszczami (do czego, być może, dojdzie już niedługo, tfu !), to dwie różne sprawy. Pewnie wytłumaczyć by to potrafił nieżyjący już, niestety, sławny polski satyryk Jan Tadeusz Stanisławski – samowarńczy Profesor Mniemanologii Stosowanej, który całe życie uzasadniał wyższość świąt Wielkiej Nocy nad świętami Bożego Narodzenia. Ale wracając do sedna sprawy. Dziwi więc fakt, że do tej pory Tłusty Czwartek nie został włączony przez rząd, Sejm, Senat, czy prezydenta RP do katalogu oficjalnych świąt państwowych. Dziwi, że żaden z polskich polityków nie zwrócił się o to z wnioskiem, albo nie zrobił z tego elementu swojej kampanii wyborczej. No kto by się pod takim postulatem nie podpisał? Przeważająca część społeczeństwa. Prawdziwy Polak, patriota i katolik na pewno. Bo przecież pączki i chrusty nie dzielą a łączą w myśl hasła: „czy to spracowane, robotnicze dłonie, czy też wypiełgnowane, celebryckie rączki, wszyscy chcą w nie chwycić smakowite pączki”. Dlatego polityk, który pierwszy rzuci postulat przekształcenia tłustego czwartku w święto państwowe i dzień wolny od pracy na pewno może liczyć na poparcie i zwycięstwo w wyborach. A jak się weźmie wolne w piątek, to już się robi długi weekend! Można? Można!

Warto byłoby się także zastanowić nad kolejnym, tym razem dwudniowym świętem, czyli „Ostatkami” i „Środą Popielcową”. Bo oba w zasadzie są również mało efektywne ekonomiczne. W przypadku tego pierwszego i tak wielu z nas już od rana myśli, kombinuje i planuje gdzie by tu wieczorem, albo nawet już po południu, rzucić się w odmęty szalonej zabawy tuż przed nadchodzącym postem, którego tak naprawdę chyba niewielu przestrzega. A następnego dnia cóż to za

robota? Bohaterowie wtorkowej nocy myślał bardziej o tym jak uratować pękającą z bólu głowę oraz jak zaspokoić nienasycone pragnienie, co nawyprawiali kilka godzin temu, gdzie podziało się trochę kasy oraz dlaczego ten osobnik widniejący na zdjęciach i filmach na Fb oraz X np. w akcjach rodem z programu „Jackass” lub głoszący bardzo kontrowersyjne treści jest dziwnie znajomy. A jeszcze trzeba głowę posypać popiołem. Jak więc pracować w takich warunkach? Nie da się. Poza tym można wziąć czwartek i piątek wolny i już mamy kolejny długi weekend. Rację miała socrealistyczna propaganda PRL-u twierdząc, że „Polak potrafił”. Zwłaszcza świętować.

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 „Catokształt Twórczości” (!) choć przecież nie napisał jeszcze ostatniego słowa. Autor dwóch książek („Szczecin bardzo Towarzystwi” 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)



SAKE

Po 20 latach budowania smaku i tradycji w gastronomii, legendarna Sake zaprasza do nowego miejsca na Podzamczu. To tu łączy wieloletnie doświadczenie z zupełnie nowymi inspiracjami azjatyckiej kuchni.

Lokal powiększył ofertę o dania z woka, które tworzą kucharze prosto z Syczuanu i Pekinu. Ich mistrzostwo smaku przenosi nas na orientalne ulice pełne aromatów i autentycznego smaku Azji.

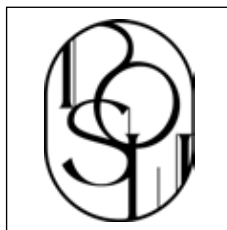
Szczecin, ul. Rynek Sienny 2U



BOSAK

Hotel i restauracja. Gościnność na wysokim poziomie. Kuchnia restauracji, która jest otwarta także dla gości spoza hotelu, wyróżnia się przede wszystkim produktami własnej produkcji. Sami wytwarzają pikle, kiszonki, zakwasy na chleby, żurki, pierogi, kopytka, marynaty do mięs, wędliny. Do tego można spróbować lokalnych produktów: ekologicznych win z Winnicy Kojder oraz serów z „Farmy Harmonia”.

Szczecin, ul. Podbórzeńska 3



POSH

Gabinet medycyny estetycznej, kosmetologii oraz makijażu permanentnego oferuje szeroką gamę usług. W zakresie makijażu permanentnego wykonywana jest m.in. stylizacja brwi, makijaż ust oraz kreski na powiekach. Dodatkowo proponowane są zabiegi z zakresu kosmetyki białej oraz laminacja brwi i rzęs. W ofercie medycyny estetycznej znajdują się także biostymulatory tkankowe, wolumetria twarzy oraz modelowanie ust. Oprócz tego Posh specjalizuje się w terapii blizn oraz usuwaniu nieprawidłowo wykonanego makijażu permanentnego.

Szczecin, Ul. Księcia Bogustawa X 45/10



BETTY SZCZECIŃSKA

Marka powstała na bazie projektów, grafik i pomysłów Beaty Pawluczuk Wrzecinińskiej. Autorka dotychczas tworzyła w przestrzeni miasta grafiki i obrazy w tradycyjnej formie, przeniesienie ich na gadżety i przedmioty codziennej użyteczności pozwoliło na dotarcie do szerokiego grona odbiorców oraz stworzyło nowy ciekawy produkt, promujący miasto, ale też interesujący dla jego mieszkańców i turystów jako ciekawa oferta handlowa.

Szczecin, al. Piastów 60

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 Dzięwanowski

CLOCHEE®

Love Your Skin!

Wybierz naturalną
pielęgnację
dla swojej skóry!



COSMOS
NATURAL

100%
vegan

Testowane
dermatologicznie



Dostępne w drogeriach

ROSSMANN

Produkty Simply Nature by Clochee dostępne na www.clochee.com,
w sklepie stacjonarnym przy al. Wojska Polskiego 14/U1 w Szczecinie oraz w drogeriach Rossmann.



BARWNE, KREATYWNE POZA STANDARDEM

**Paznokcie, zrobiony na nich
manicure jako małe dzieła
sztuki. Szczecinianka Mariia
Madai uwiecznia na swojej
fotografii te estetyczne
„peretki”.**



– Trzy lata temu z siostrą założyłyśmy salon kosmetyczny ASPEKT 3. Krysia jest stylistką paznokci, a ja odpowiadam za kwestie organizacyjne. Obcowanie na co dzień z pięknem pobudziło u mnie kreatywność i chęć fotografowania – opowiada. – Stylizacje, które wykonuje siostra oraz inne stylistki w salonie, zachwycają i poniekąd są dla mnie też źródłem inspiracji oraz motywacji: połączenie kolorów, tekstury oraz wykorzystywane elementy, takie jak np. liście herbaty, druty, mech, ziemia, martwy naskórek węża czy też skrzydła suszonego motyla. Wydawałoby się, powyższe rzeczy nie mają nic wspólnego z paznokciami, ale właśnie to odchylenie od normy, od przyjętych standardów pozwala na wyrażanie siebie i daje możliwość realizacji własnych wizji. Dzisiaj możesz malować na paznokciach pejzaż impresjonistyczny Monet’a, jutro pop-art Basquiat’a, a pojutrze robisz dziurę w paznokciu i przypinasz agraftkę.

Dla Marii fotografia jest rodzajem komunikacji. – Za pomocą zdjęć można opowiadać historie, wyrażać emocje, w pewnym sensie ożywiać przedmioty. Urzeczywistniając własne fantazje, możesz oddziaływać na innych ludzi, żeby odbierali rzeczy tak, jak ty chcesz, żeby były odbierane, oczywiście w pozytywnym sensie.

Do stworzenia swojej wizji zaprosiła kilkoro równie utalentowanych osób. – Z Jakubem Kosmalskim (stylista fryzur) miałam okazję współpracować już wcześniej – pomagałam mu podczas organizacji wydarzenia Yound and Crafts, którego był inicjatorem – dodaje. – Makijażystkę Julię Chinaszki poznałam właśnie dzięki tej imprezie. Koraliki Kariny to młoda szczecińska marka, a lokalne biznesy lubię wspierać. No i wisienką na torcie jest modelka Aleksandra Zieniuk.

Ola jest częścią zespołu ASPEKT 3 i wykonała cudowny set paznokciowy, który był impulsem do zorganizowania całego przedsięwzięcia.

ad / Zdjęcia: Mariia Madai / Paznokcie: ASPEKT 3





MAGICZNA EDYCJA MAGNOLII BIZNESU

Siódma edycja, siedem kategorii i siedem jurek. Tegoroczna edycja Magnolii Biznesu będzie miała wymiar wręcz magiczny. W numerologii bowiem liczba 7 oznacza intelekt, duchowość i mądrość. Czyli cechy, którymi odznaczają się laureatki tej nagrody, a te poznamy już 4 kwietnia br. podczas uroczystej gali w Hotelu Marriott.

W tym roku nagrody zostaną przyznane w następujących kategoriach: Debiut Roku, Z Miłości Do Szczecina, Sztuka i Kultura, Nauka, Ikona Biznesu, Dotyk Anioła a także po raz kolejny zostanie wręczona nagroda She's Mercedes by Mercedes-Benz Mojsiuk. Zadaniem tego wyróżnienia jest docenienie i wyróżnienie tych pań, które w wybitny sposób odznaczają się w świecie biznesu, są nowoczesnymi kobietami i jednocześnie miłośniczkami motoryzacji, harmonijnie łącząc ze sobą życie zawodowe, prywatne oraz pasje.

O najlepszy wybór Laureatek w poszczególnych kategoriach plebiscytu zadba jury, w składzie którego znalazły się panie mocno związane ze Szczecinem, będącego jego ambasadorkami, promujące miasto na różnych płaszczyznach. W tym roku do jury dołączyła zeszłoroczna laureatka Iko-

ny Biznesu - Ewelina Marcinkowska-Maniak. Nowa jurorka współtworzy filmowy kolektyw Kinomotiv. Jest kierownikiem produkcji, project managerem, kierownikiem planu, a czasem nawet nianią. Planuje budżety, zarządza zespołem, pracuje z reżyserami, działem kreacji, post produkcji, artystami oraz inwestorami. Zajmuje się także działaniami PR i komunikacją.

Za organizacją plebiscytu, przy kooperacji Fundacji FRRZ, tradycyjnie stoi Nina Kaczmarek, szefowa portalu Kobietowo.pl. Plebiscyt docenia kobiety, które przez zgłaszające je osoby są uważane m.in. za przedsiębiorcze, utalentowane, mądre i kreatywne. Kandydatki można zgłaszać jeszcze do 10 lutego przez portal magnoliebiznesu.pl.

ad/ foto: materiały Kobietowo.pl



JACHTOWA

SAVE THE DATE

sobota
26.04
11:00-16:00

Dzień otwarty

Zapraszamy na specjalny dzień, kiedy możesz na żywo zobaczyć nasze przestrzenie i przetestować kulinarne możliwości. To wspaniała okazja na zapoznanie się z naszą ofertą: wynajem sali, pokoje hotelowe, dekoracje miejsca, menu degustacyjne oraz z ofertą naszych partnerów – **sprawdź, co możemy dla Ciebie zrobić!**

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



Czereśniowe Wzgórze

Twój wymarzony dom

850 000 zł

Ostatni lokal
w tej cenie



Energooszczędność



Bezpieczeństwo



Bliskość natury

MBH



Radziszewo, ul. Stokrotki / ul. Liliowa

www.czeresniowe.com

tel. 530 216 300



BUD-GRYF & HOME POWRACA

Największe targi budowlane i wyposażenia wnętrz w regionie powracają do Netto Areny! Bud-Gryf & Home to wydarzenie, które od ponad trzech dekad gromadzi ekspertów i klientów, oferując nowoczesne rozwiązania, setki inspiracji i profesjonalne doradztwo. Tegoroczna edycja odbędzie się w dniach 21-23 marca, a hala wypełni się stoiskami wiodących firm branży budowlanej i wnętrzarskiej.

Podczas targów odwiedzający będą mieli okazję skonsultować się z ekspertami z zakresu budownictwa, architektury i odnawialnych źródeł energii. Przy stoiskach oraz w trakcie paneli dyskusyjnych specjaliści podzielą się swoją wiedzą, omówią innowacyjne technologie oraz rozwiążą wątpliwości dotyczące budowy, remontów i aranżacji wnętrz. Wystawcy zaprezentują szeroki wybór materiałów budowlanych, narzędzi, maszyn oraz elementów wyposażenia wnętrz, które ułatwią prace budowlane i wykończeniowe. Nie zabraknie również praktycznych warsztatów, pokazów oraz kreatywnych atrakcji dla najmłodszych.

Od niemal 30 lat targom Bud-Gryf & Home towarzyszy prestiżowy konkurs "Wyróżniony Wybór", w którym nagradzane są produkty o najwyższej jakości i nieprzeciętnej funkcjonalności. Po raz kolejny odbędzie się także konferencja OZE – "Odnawialne źródła energii szansą zrównoważonego rozwoju regionu", współorganizowana przez Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego.

Tegoroczna edycja odbędzie się w Netto Arenie przy ul. Szafra. Wydarzenie jest otwarte zarówno dla klientów indywidualnych, jak i partnerów biznesowych. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.zstw.szczecin.pl.



Dojrzałość jest piękna

Szczecińska fotografka Aleksandra Medvey-Gruszka po dwóch latach wraca z drugą częścią swojego cyklu fotograficznego pn. INtonacje. Projekt zostanie zaprezentowany 6 marca w Filharmonii Szczecińskiej.

Punktem wyjścia przy pierwszej odsłonie projektu było pojęcie bliskości i relacji. Tym razem artystka na warsztat wzięła kobiecą dojrzałość i doświadczenie. Ola do udziału w projekcie zaprosiła kobiety, których wspomniane – dojrzałość i doświadczenie ją zachwyciły, zaintrygowały. – Ta wystawa to manifest. Dostojnego piękna, które łączy wszystkie bohaterki zdjęć – mówi fotografka. – Każda z nich jest zupełnie inna, każda jest tak samo intrygująca. Fotografia to obraz, a ich twarze snują opowieści bez słów. Portrety rzucają wyzwanie współczesnym kanonom. Na scenę wchodzi doświadczenie. Na fotografiach zobaczymy plejadę niezwykłych kobiet, wśród których znalazły się m.in.: aktorki Maria Dąbrowska i Beata Zygarelicka, fotografka Ewa Bernaś, połowa duetu Eintopf, czyli Justyna Hof oraz współtwórczyni Mozaiki Anna Szymańska.

Fotografka ponownie do współpracy zaprosiła: wizażystki Agnieszkę Ogrodniczak i Karolinę Kulińską, Annę Treder – która koordynowała projekt, Blooming Studio, zajmujący się realizacją oraz fotografkę Agnieszkę Szkabar, która wykonała backstage. Wśród głównych partnerów projektu znalazły się m.in. Filharmonia im. Mieczysława Karłowicza, Gabinet Tuwima, Graz Developer, Eve Collage i Party Deco.

Autorka INtonacji zajmuje się fotografią od 12 lat, ale także stoi za sesjami fotograficznymi, które stworzyła dla naszego magazynu. Choć najbardziej jest znana ze swojej komercyjnej twórczości, współtworzy bardziej conceptualne projekty artystyczne i społeczne, jak ten którego efekty będziemy mogli wkrótce oglądać we wnętrzu Art.Room'u w szczecińskiej Filharmonii. Inauguracja wystawy odbędzie się 6 marca.

ad/ foto: Agnieszka Szkabar / kolaż: Ewa Kaziszko





5PLUS



SALONY OŚWIECZENIA I MEBLI

ul. Jagiellońska 5, Szczecin 70-435

godziny otwarcia: pon-pt: 9:00 - 17:00, sb: 10:00 - 14:00

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



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

ZIMA STULECIA

W tym roku obchodzimy 80-lecie polskiego Szczecina. Tę wyjątkową rocznicę pragniemy uczcić fotograficznymi zapisami pokazującymi obrazki z życia miasta i jego mieszkańców z różnych okresów powojennego Szczecina, wydarzenia, ludzi, przedmioty, obiekty. Nie chcemy jednak, aby były to te ujęcia szeroko znane, „ograne”, od dawna istniejące w świadomości nie tylko mieszkańców, jednoznacznie kojarzone z miastem. Nie będzie to np. płonąca Kaskada w 1981 roku lub komitet KW PZPR z 1970 roku, brama stoczni im. A. Warskiego w 1980 roku czy wizyta papieża. Chcemy pokazać inne twarze naszego Szczecina.



Takich doczekaliśmy się czasów, że jak spadnie trochę śniegu, to już wszem i wobec ogłaszana jest „zima stulecia”. Ale były takie zimy w powojennej historii Szczecina, które naprawdę zasługiwały na takie miano. Najostrzejszą – tę z przetomu roku 1978 i 1979 wielu mieszkańców miasta na pewno pamięta do dziś. Zima zaatakowała gwałtownymi śnieżycami i sporym spadkiem temperatury od północy – Suwałk, Trójmiasta i Szczecina po świętach Bożego Narodzenia w 1978 roku. Opady były tak obfite, że kilka dni potem sytuacja, nie tylko w stolicy Pomorza Zachodniego, ale i w całym kraju była już tragiczna. Temperatura spadała do ponad minus 20 stopni Celsjusza, na podmiejskich drogach zasypany śniegiem sięgały kilku metrów wysokości, podobnie jak góry usuwanego śniegu na poboczach ulic. Ze śniegiem nie radzili sobie ani drogowcy, ani służby komunalne, były kłopoty z ogrzewaniem mieszkań, dostawami prądu, dostawami żywności i transportem miejskim.

– Największy kłopot mamy ze śniegiem i mrozem. Najwięcej zaczyna zamarzać przewodów paliwowych. Paliwo po

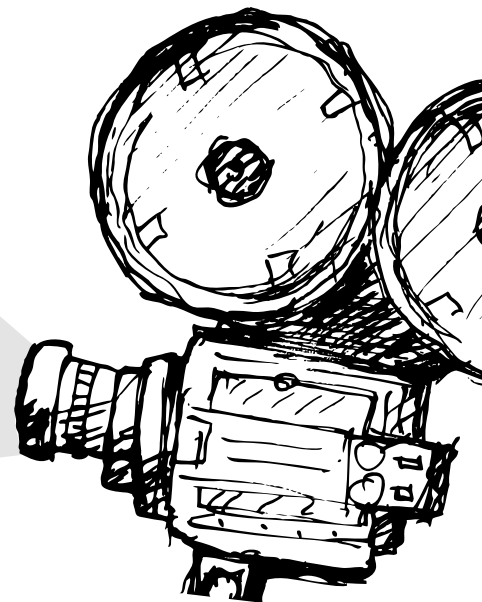
prostu zamarza w zbiornikach, zamarzają układy pneumatyczne, do układu wspomagania, otwierania drzwi w autobusach, zamarzają stopnie wejściowe. Z CPN-u otrzymują paliwo wytrzymujące do 35 stopni mrozu. Ale dostarczane paliwo krzepnie jednak – mówił jeden z pracowników Miejskich Zakładów Komunikacyjnych reporterowi „Kroniki” – ówczesnego magazynu informacyjnego TVP Szczecin.

Kłopoty z komunikacją spowodowały, że ówczesne władze województwa (wtedy) szczecińskiego wydały specjalne zarządzenie nakazujące, aby każdy właściciel samochodu, który ma w pojeździe wolne miejsca zatrzymywał się na przystankach komunikacji miejskiej i zabierał pasażerów. Zima zaczęła ustępować w lutym 1979 roku. Choć jeszcze w drugiej połowie tego miesiąca pokrywa śnieżna w Szczecinie wynosiła 53 centymetry. Zima puściła dopiero na początku marca 1979 roku.

autor: Dariusz Staniewski / foto: sedina.pl

SZCZECIŃSKIE FILMY, KTÓRE NIE POWSTAŁY

Erratum



Są takie filmy fabularne, które miały zostać zrealizowane w Szczecinie m.in. przez bardzo znanych polskich reżyserów. Z różnych przyczyn jednak do tego nie doszło. A szkoda, bo mogłyby wzbogacić dorobek filmowy miasta i regionu, rozstawić ich imię i przysporzyć popularności, nie tylko w kraju.

W naszym cyklu prezentujemy kilka takich obrazów, które mogły być bardzo znaczące nie tylko dla polskiego kina, ale i dla Szczecina.

To bardzo ciekawa sytuacja. Mamy do czynienia z jednym z najlepszych polskich filmów ostatnich lat, który rozgrywa się w Szczecinie, ale nie została w nim nakręcona ani jedna scena! Stolicę Pomorza Zachodniego „zagrał”... Wrocław! Jak do tego doszło?

„Erratum” reprezentuje kino psychologiczne. To kameralny film z 2010 roku o wybaczeniu, o powrocie do przeszłości i o uzupełnieniu jej pewnego rodzaju erratą. Główny bohater – 34-letni Michał Bogusz (znany i popularny Tomasz Kot m.in. „Bogowie”) mieszka na Dolnym Śląsku. Jest zatrudniony w prywatnym biurze rachunkowym. Tuż przed komunią syna, zostaje wystany przez swojego szefa do Szczecina – rodzinnego miasta, by odebrać dla niego ściągnięty z USA samochód. Michał odwiedza ojca (w tej roli Ryszard Kotys – pamiętny Marian Janusz Paździoch ze „Świata według Kiepskich”), z którym od dawna nie utrzymuje kontaktów, spotyka Zbyszka – dawnego kolegę z zespołu rockowego, w którym grał. Michał chce jak najszybciej opuścić Szczecin. Ale śmiertelnie potrąca bezdomnego. Po przesłuchaniu przez policję, uszkodzone auto oddaje do warsztatu. Naprawa auta przedłuża się. W tym czasie Michał krąży po Szczecinie, odwiedza znajome kąty, przypominające mu dawne czasy. Spotyka się ze Zbyszkiem, by wyjaśnić nieporozumienia z przeszłości. Postanawia też dowiedzieć się, kim

był bezdomny mężczyzna, którego potrącił.

Film wyreżyserował Mariusz Lechii. Był też autorem scenariusza. Dlaczego na miejsce akcji wybrał Szczecin?

Zależało mi, żeby stworzyć wrażenie odległości między ojcem a synem. Musiało to być też miasto niedaleko morza, żeby uwiarygodnić sprowadzenie samochodu ze Stanów – wyjaśniał Marek Lechki, reżyser „Erratum” w jednym z wywiadów.

Dlaczego jednak filmu nie nakręcono w Szczecinie, chociaż jego akcja dzieje się w stolicy Pomorza Zachodniego? Odpowiedź na to pytanie jest bardzo prosta. Z oszczędności.

Gdybyśmy mieli wystarczająco dużo pieniędzy, film prawdopodobnie powstałby w Szczecinie. W konkursie Festiwalu Filmów Fabularnych w Gdyni 2010 to był film fabularny o najmniejszym budżecie (1,3 miliona złotych – przyp. red.). Z racji tego, że baza naszej firmy produkcyjnej jest we Wrocławiu, logistycznie było nam dużo łatwiej kręcić go w tym mieście. Ale byliśmy z operatorem w Szczecinie, żeby zobaczyć, jak miasto wygląda. Później, we Wrocławiu, staraliśmy się znaleźć takie miejsca, które mogłyby Szczecin udawać – tłumaczył Lechki.

Musieliśmy ograniczyć koszty, dlatego sceny które teoretycznie rozgrywają się w Szczecinie kręciliśmy we Wrocławiu. Nie ma tu jednak miejsc charakterystycznych, dlatego do pracy

mogliśmy wybrać Wrocław. Chciałem jednak, żeby w scenariuszu pojawił się Szczecin, ponieważ główny bohater mieszka na Dolnym Śląsku i chciałem, żeby miejsce, do którego się udaje kontrastowało z tym. Szczecin pasował charakterem – Lechki dodawał w kolejnym wywiadzie.

Staraliśmy się z Wrocławia zrobić Szczecin. Ta lokalizacja była nam potrzebna, żeby stworzyć wrażenie, że bohater filmu wyjechał gdzieś daleko od swojego rodzinnego miasta i ojca. Michał Bogusz wraca tam po latach, bo musi odebrać sprowadzone ze Stanów auto. We Wrocławiu szukaliśmy więc miejsc, które wizualnie nawiązywałyby do naszego wyobrażenia Szczecina. Znaleźliśmy ciekawe plenery w okolicach Portu Miejskiego i budowaliśmy wrażenie, że akcja dzieje się w mieście portowym. Kręciliśmy też na Jazie Opatowickim czy Dworcu Nadodrze. Unikaliśmy miejsc charakterystycznych dla Wrocławia – zapewniał reżyser.

Film został bardzo dobrze przyjęty przez publiczność i krytykę. Zdobył wiele nagród na festiwalach w kraju i za granicą, m.in. w Paryżu, Montevideo, Lecce, Chicago, Pusan oraz na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni.

(wykorzystano: materiały prasowe, Gazeta Wyborcza, Nasze Miasto, Film-polski.pl)

Autor: Dariusz Staniewski



ZASMAKUJ W PORTOWYM KLIMACIE



RESTAURACJA W SERCU PORTU SZCZECIN



FOOD PORT MONTANA to restauracja, serwująca dania oparte na tradycyjnej polskiej kuchni, znajdująca się w sercu Portu Szczecin. Oferujemy przestronny lokal, gotowy do organizacji różnego rodzaju spotkań okolicznościowych.

📍 Hryniewieckiego 7 • 70-606 Szczecin • 600 060 820 • foodportmontana.pl



III EDYCJA KONFERENCJI

Mikrobiota jest Kobietą

Konferencja hybrydowa

Szczecin, 8 marca 2025

Zapisy:



Więcej informacji na stronie:
gradatim-sympozja.pl/mikrobiota2025

patronat
medialny

prestiz
KONFERENCJE

FOODFORUM
o naturalnej żywności

Radio Super

dietetyka

organizator

**FUNDACJA
MediSzczecin**

Gradatim

partner
merytoryczny

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



15. *Probiotyki* SANPROBI BIEG KOBIET

Szczecin, 09.03.2025 r.

Zapisy:



Szczecin | Jasne Błonia



09.03.2025 r. | godz. 10:00

organizator



**RAZ
event**

prestiz
KONFERENCJE

**DOM
KULTURY
SŁOWIANIN**

Radio Super

partnerzy



Mecenat Miasta
Szczecin

RANGE ROVER

BOŃKOWSCY BRITISH AUTO

partner strategiczny

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



WEEKEND PEŁEN KOBIECEJ ENERGII Z SANPROBI

Już niebawem, bo w drugi weekend marca Szczecin stanie się centrum wyjątkowego świętowania Dnia Kobiet. Dwa wydarzenia – konferencja naukowa i bieg plenerowy – połączą wiedzę, zdrowie oraz aktywność fizyczną, tworząc inspirującą przestrzeń do rozmów.

W sobotę, 8 marca, w hotelu Courtyard by Marriott odbędzie się 3. edycja konferencji „Mikrobiota jest Kobietą”, skierowana do specjalistów i wszystkich zainteresowanych profilaktyką zdrowotną. Eksperci z dziedzin gastroenterologii, nefrologii, psychiatrii, medycyny estetycznej i dietyki podzielą się najnowszymi badaniami i praktycznymi rozwiązaniami wspierającymi zdrowie kobiet. Wydarzenie poprowadzą prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Karolina Skonieczna-Żydecka oraz dziennikarka Karolina Kalatzi, a zakończy je panel dyskusyjny pod moderacją dr. n. med. Igora Łoniewskiego.

W niedzielę, 9 marca, świętowanie przeniesie się w plener,

na Jasne Błonia, gdzie odbędzie się jubileuszowa 15. edycja Sanprobi Biegu Kobiet. Trasa biegu i marszu nordic walking utrzymana będzie w barwach fuksji i granatu, symbolizujących energię, pasję i regenerację. Na uczestników czeka strefa Sanprobi z konsultacjami dietetycznymi, wiedzą o probiotykach i możliwością sprawdzenia wieku metabolicznego. Nie zabraknie także strefy zabaw dla najmłodszych.

Weekend wypełniony wiedzą i aktywnością to doskonały sposób na świadome świętowanie Dnia Kobiet. Konferencja dostarczy cennych informacji o zdrowiu, a Bieg Kobiet pozwoli spędzić czas w ruchu i w wyjątkowej atmosferze. Sanprobi jako partner merytoryczny konferencji oraz współorganizator biegu zaprasza do udziału w obu wydarzeniach. Do zobaczenia!



FARMER GRILLED

SWOJSKI SMAK

*zapekany
z serem*



*krażki
cebulowe*

★★★★★
**BEST
SELLER**

ZAMÓW NA: KEBAPDOSTAWA.PL 

 /berlindonerkebab

 /berlindonerkebab

 /berlindonerkebab_pl

 www.berlindonerkebab.com



„HEWELIUSZ” ADAMA ZADWORNEGO – BESTSELLEREM

Dla niektórych katastrofa „Jana Heweliusza” to tylko odległa, tragiczna historia sprzed lat.

Dla innych – wciąż żywa rana. Książka Adama Zadwornego „Heweliusz”, wydana przez wydawnictwo Czarne, odkłamuje przeszłość, stając się jednym z najbardziej poruszających reportaży ostatnich lat. Szczecińska publikacja nie tylko trafiła do zakładki bestsellerów wydawnictwa, ale już miesiąc po premierze wymagała dodruku.

Adam Zadworny z bezkompromisową precyzją odstania kulisy największej katastrofy morskiej w powojennej Polsce, podążając śladami tajemnic, które nigdy nie miały ujrzeć światła dziennego. Zawinił wiatr, technika czy człowiek? Autor prześwieca stare akta, rozmawia z uratowanymi marynarzami i bliskimi ofiar, by zbudować wielowymiarowy obraz tragedii, która wydarzyła się 14 stycznia 1993 roku.

– Reportażem zainteresowały się media – magazyn Vogue, Gazeta.pl, OKO.Press czy Dzień Dobry TVN – mówi Adam Zadworny. – Jednak, co dla mnie jest najważniejsze – nie tylko prasa dostrzegła jego wagę – wdowa po kapitanie Andrzeju Ułasiewicz, czytając „Heweliusza”, przyznała, że przybliżyłem prawdę, o którą walczyła przez lata. Gratulacje złożył mi również jeden z uratowanych marynarzy – Grzegorz Sudwoj.

„Heweliusz” jest świadectwem walki – o pamięć, prawdę i godność. Reportaż oferuje coś bezcennego: głębsze zrozumienie nie tylko tragedii, ale i czasów, w których się rozegrała. Bo warto mieć odwagę, aby mówić o rzeczach trudnych. Czy będzie kolejny dodruk? Wszystko na to wskazuje.

aw / foto: Karolina Kara Tarnawska



Sztuka z miłości

Luty to tradycyjnie końcówka zimy i Walentynki. O miłości napisano już prawie wszystko... prawie, bo wiadomo, że to temat rzeka i nigdy się nie kończy. To także jedna z największych inspiracji dla artystów i wszelkiej maści twórców. O miłość zapytaliśmy naszych bohaterów. Między innym o to, czy jest sztuką i czy uczucia można określić kolorami.

ŁUKASZ KOSY

Uformowany z mieszaniny skejtowo, hardcore'owo-rapowej. Pracował w kilku niepoważnych miejscach i kilku może bardziej. Jest sprytnym poglądaczem dżungli. Uwielbia ludzi, fascynuje go ich wzajemne podobieństwo, przekonanie o indywidualności, a czasem ich indywidualność. Kocha Szczecin.

Ig: guru76omez

Tworzę... bardziej projektuję, bo jak zwykł mawiać pewien charyzmatyczny wykładowca ze szczecińskiej AS, którego pozdrawiam, „Tworzy to Pan Bóg”. Projektuję znaki, plakaty, okładki, aplikacje (pozdro Zjedz.my), komunikację wizualną. Czasem wymyślam pomysły na rzeczy trójwymiarowe coraz rzadziej filmowe. Ubrania też trochę umiem (Stoprocent).

Mój pierwszy rysunek przedstawiał... literalnie pewnie jakiś badziew, a na serio, to narysowałem niegdyś jeden rysunek pod okiem mojego ojca, który ten pochwalił. Martwa natura, ale naprawdę dobra – poskręcany drewniany świecznik. Zaginał, a szkoda – chętnie bym dziś obczaił.

Inspirują mnie... ludzie, natura, kolory, sport, podróże (poźro Allegra) i muzyka.

Największe wyzwanie dla artysty to... w moim przekonaniu jestem rzemieślnikiem. Dla artysty to niewątpliwie żyć po swojemu i mieć co jeść, dzięki swojej sztuce.

Miłość jest sztuką?

Jeśli mowa tu o dojrzałym uczuciu, to na pewno wymaga wrażliwości i spostrzegawczości, czyli jest, bo zakochanie to raczej choroba psychiczna.

Stan zakochania napędza czy spowalnia?

Raczej spowalnia, jak to choroba, w tóżku się chce być.

Jakbyś określił kolorami i kształtami uczucia?

Tęcza w kształcie serca.

Kogo/Co najbardziej kochasz?

Moją najdroższą Dresiarę z Opery (SKJ).

TOMASZ KAJSZCZAREK

Aka Warabida – fotograf i grafik. Absolwent i wykładowca Akademii Sztuki w Szczecinie na Katedrze Fotografii. Amator kolarz, co robi kolarz. Grzebie w archiwach i wizualnych śmieciach nadając im nowe znaczenie. Uwielbia pracować z muzykami tworząc dla nich fotografie i okładki, bo ma niespełniony sen rockmana i zero talentu muzycznego. Pomysłodawca i współkurator niestacjonarnej galerii fotografii „lajt”, działającej w latach 2016-2017. Aktywny członek street artowej Freedom Gallery w Szczecinie. Laureat Przecieków Sztuki, w 2015 wybrany jako jeden ze wschodzących fotografów według Doc! Magazine.

Ig: warabida_

Tworzę... jem, oddycham – to naturalne. Tak od blisko 20 lat. Zaczęło się od fotografii w nastoletnim życiu, przez różne eksperymenty na studiach, a kolarz w połączeniu z grafiką przyszedł jakoś zaraz po skończonych studiach.

Mój pierwszy rysunek przedstawiał... rysować akurat nigdy nie umiałem. Za to fotografią zajmuję się, bo złamałem nogę na desce, a chciałem dalej chodzić z kolegami na spoty, więc wygrzebałem stary aparat, założyłem bloga (bo wtedy każdy miał bloga) i zacząłem robić im zdjęcia jak jeżdżą. Dalej jakoś poszło.

Inspirują mnie... sytuacje, ludzie, kulturowe klisze, spojrzenie na coś pod innym kątem. Czasem jest to przypadkowa rzecz, czasem długi proces myślowy. Gdy grzebię w archiwach i starych materiałach niepozorne zdjęcie potrafi popchnąć całą lawinę pomysłów.

Największe wyzwanie dla artysty to... nie dać dorosnąć dziecku w sobie.

Miłość jest sztuką?

Sztuka jest miłością.

Stan zakochania napędza czy spowalnia?

Od 0 do 100 w sekundę.

Jakbyś określił kolorami i kształtami uczucia?

Trójkąt Penrose'a w podczerwieni i ultrafiolecie.

Kogo/Co najbardziej kochasz?

Manu, Igiego, Bordo i pizzę.



Kolaż

sklejony z emocji

Graficzka z wykształcenia, z zawodu i zamiłowania. Absolwentka Wyższej Szkoły Sztuki Użytkowej w Szczecinie. Ewa Kaziszko zdobywała doświadczenie w redakcji jednego z dzienników, później przyszedł czas na agencję reklamową. Aktualnie prowadzi własną firmę – Motif Studio, kreatywne studio, które m.in. stoi za kampaniami reklamowymi różnych marek, firm i produktów. Poza pracą zawodową, pod pseudonimem Eve Collage tworzy kolaże (można je oglądać na Instagramowym koncie artystki) oraz ilustracje, które pozwalają jej bez ograniczeń wyżyć się kreatywnie. Przyszedł czas, aby Ewy kolaże pokazać miastu i światu - już dzisiaj zapraszamy na wiosenny wernisaż.



Artystyczna część jej działalności jeszcze w tym roku zostanie zmaterializowana pod postacią indywidualnej wystawy. Ekspozycja ta była także pretekstem do naszego spotkania. Jak się okazało, a znam Ewę od blisko 10 lat, tematów do rozmowy pojawiło się więcej. Moja rozmówczyni na co dzień niechętnie się uzewnętrznia, rzadko się też pojawia, choć mogłaby częściej, gdyż stoi za wieloma znanymi projektami. Wystawa to pewnego rodzaju podsumowanie jej dotychczasowej twórczości, ale też wyjście do większej publiczności.

Zacznijmy od tego, że kryjesz się za swoimi pracami, czy się mylę?

To prawda. Jest to dla mnie bezpieczne i komfortowe. Lubię, kiedy prace mówią za mnie. Nie lubię za to takiego podejścia, kiedy to artysta staje się ważniejszy od tego co robi. Ktoś ma niewiele do powiedzenia jako twórca i próbuje to nadrobić robieniem zamieszania wokół własnej osoby. To nie w moim stylu.

Na studiach na WSSU w Szczecinie poznałam wielu fantastycznych ludzi, artystów, naprawdę mocne nazwiska. Po nich było widać, że znają swoją wartość i nikomu nie mu-

szą niczego udowadniać. Mieli w sobie pokorę, o której często mówię, jako o towarze deficytowym naszych czasów. Rozumiem, że fajnie być odważnym i nie mieć problemu z otwarciem się na pochwały, ale warto najpierw mieć się czym pochwalić jako twórca.

A nie do razu pozować do zdjęć na tle ścianki bądź robić „wernisaże” złożone z 5 prac.

Na przykład. (śmiech)

Jako formę swojej twórczości wybrałaś kolaż. Zawsze o tym wiedziałaś, czy to po drodze ewoluowało?

Zawsze mnie kręciła ilustracja jako forma graficzna, niezależnie od tego jaką przybierała formę. To pewnie zabrzmiało banalnie, ale w trakcie pandemii postanowiłam, że to jest moment zrobienia czegoś dla siebie. I jakoś naturalnie wybrałam kolaż. Był to też powrót do źródeł, gdyż w międzyczasie ze względów zawodowych, na całe lata, zarzuciłam artystyczną ścieżkę. Pandemia, paradoksalnie, mi to umożliwiła.

Te dzieła są bardzo spójne, posiadają własny styl. Od razu widać, że to Twoje. W Twoich kolażach w centralnym punkcie zawsze znajduje się kobieta.

Temat kobiety jako muzy zawsze był mi bliski. Od zawsze lubiłam rysować i malować, ale nie planowałam iść do szkoły plastycznej, tak naprawdę chciałam iść na psychologię. Zdarzyło się jednak, że poznałam chłopaka i zaczęłam interesować się grafiką. Pomyślałam wtedy, że zostanę w Szczecinie i pójdę na studia do Wyższej Szkoły Sztuki Użytkowej. Pamiętam, że pierwsza praca jaką wykonałam „do teczek” przedstawiała akt kobiety.

Postać kobiety jest mi bardzo bliska. Związane jest to trochę z poszukiwaniem własnej kobiecości. Kobiecości, którą eksponuję w swoich pracach. Jest to też wyraz moich wewnętrznych emocji i tego co się we mnie dzieje. Moje prace są mocno refleksyjne. Są próbą zbadania tego poprzez przełanie tego na formę graficzną. Myślę, że po części jest to też forma terapii.

Kolaże, które tworzysz, odzwierciedlają różne emocje, ale dominuje tu pewien rodzaj melancholii. Przynajmniej tak ja to odbieram.

Dobrze to odbierasz. Robię to nieświadomie. Czasem siadam i mówię do siebie: Zrobiłaś ostatnio parę „ciemnych” kolaży, które można uznać za smutne. Może czas zrobić coś wesołego? I zaczynam kleić coś wesołego, ale i tak finalnie wychodzi coś mojego (śmiech). Nie potrafię stworzyć czegoś co nie będzie się ze mną zgrywało.

Oczywiście zdarza mi się robić prace komercyjne, one mają nieco inny charakter – nie wkładam w nie aż tylu emocji. Nie chcę, aby to źle nie zabrzmiało, ale prace, które robię dla klientów, to są takie do których zwyczajnie dopuszczam korekty, tak aby osoba zamawiająca mogła tam też odnaleźć siebie. Wkładałam w nie oczywiście całe serce, bo wewnętrznie zawsze dążę do perfekcji – nawet jeśli praca jest „na zamówienie” oddaję jej część siebie. Ale oddzielałam od siebie te dwie sfery: zawodową i artystyczną.

Pozostając jeszcze w sferze artystycznej to jak wygląda Twój warsztat pracy? Jak kleisz kolaże, że tworzą konkretną całość i próbują nam coś opowiedzieć?

Hmm... to po prostu się dzieje. Nie potrafię tego wytłumaczyć. Na pewno niczego nie planuję, że teraz wkleję to konkretne zdjęcie a obok następne. To się u mnie nie sprawdza. Po prostu płynie.

Tworzę głównie w komputerze, gdyż jest to dla mnie bardziej naturalne narzędzie z uwagi na to, czym zajmuję się zawodowo. Oczywiście zdarza mi się pracować manualnie, bo to też sprawia mi dużo frajdy. Wycinanie, układanie i klejenie. W tym przypadku główną przeszkodą są moje koty, które równieź kochają brać w tym udział, szczególnie kiedy mam pracę na ukończeniu (śmiech).

Pamiętasz swój dyplom? Co to było?

To były formy wydawnicze a dokładnie szczeciński magazyn, który nazywałam „2Go”. Były w nim równieź formy kolażowe. Zawierał przedruki, m.in. z Gazety Wyborczej poświęcone Szczecinowi, które poskładałam po swojemu, tworząc pod to własne ilustracje. Otrzymałam za niego Nagrodę

Marszałka Województwa Zachodniopomorskiego. Recenzentką mojego dyplomu była Danuta Dąbrowska-Wojciechowska – osoba, która we mnie bardzo wierzyła, gdyż mi tej wiary brakowało, kiedy poszłam na studia. Dzięki niej otworzyłam się bardzo, dodała mi pewności siebie.

Jak jest z odbiorem Twojej twórczości? Jesteś aktywna w Internecie, szczególnie na Instagramie, gdzie regularnie publikujesz swoje dzieła.

Najmilsze słowa są takie, jak te, które powiedziałaś na początku naszej rozmowy, że patrzysz na moje prace i widzisz emocje. To jest bardzo cenne. Nie jest chyba aż tak wielką sztuką stworzyć coś, co będzie ładne i ładnie się będzie prezentowało na ścianie. Sztuką jest stworzyć coś, co jeszcze wzbudza emocje i zachęca do myślenia. Dla mnie jest to wartość najwyższa.

Odbiór i wiadomości, które otrzymuję dotyczące mojej twórczości, są bardzo pozytywne. Nie spotkałam się jeszcze z hejtem. Za to osobą, która jest pierwszym recenzentem i krytykiem tego co tworzę jest mój mąż. Jest to trochę dla mnie trudne, gdyż nie przyjmuję korekt (śmiech). Jednak szanuję jego opinię, ponieważ razem kończyliśmy studia. Jemu równieź podoba się to co robię... chociaż pewnie by widział w moich pracach więcej pierwiastka męskiego. (śmiech) Zachęca mnie też, abym bardziej skupiła się właśnie na kolażach tradycyjnych, co mam nadzieję, uda mi się zrealizować.

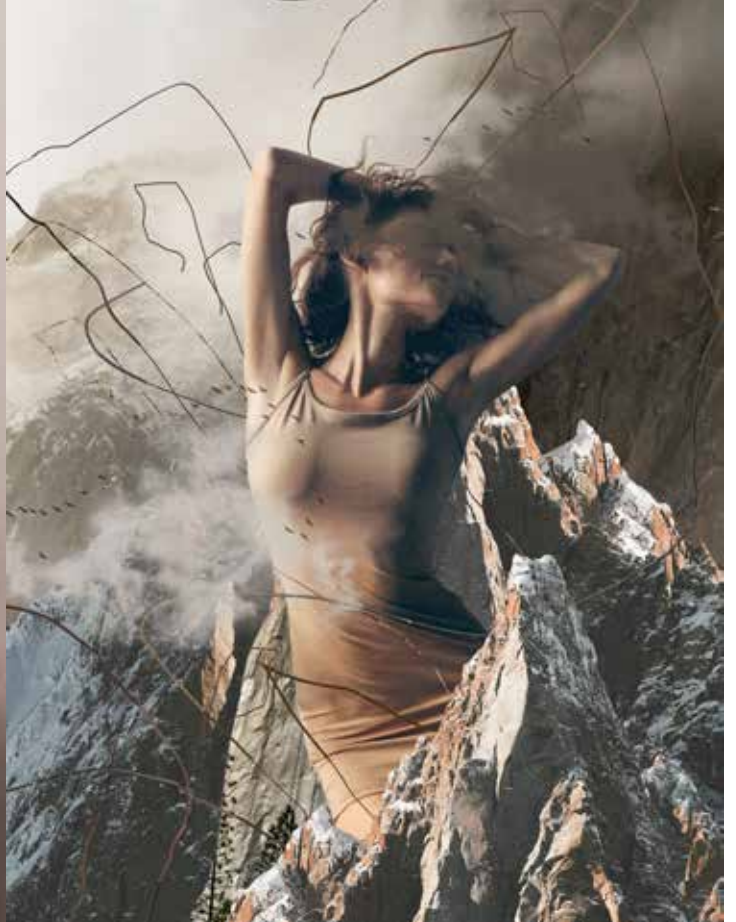
A co z wyjściem do większej grupy ludzi, poza wirtualną strefę? Mam na myśli przestrzeń galerij-ną. Będzie wystawa?

W tym roku na pewno się odbędzie. Mam to szczęście, że otacza mnie wspaniałe grono życzliwych ludzi, którzy od dłuższego czasu mnie na to namawiają. Mocno kibicują i wspierają. Chyba trochę sabotowałam to, żeby to się nie odbyło wcześniej. Wystawa wiąże się jednak z pokazaniem się, z wyjściem z ukrycia, a ja nie lubię się zbyt eksponować. Jest jednak nieodłączną częścią tworzenia, więc w końcu trzeba to zrobić. I to zrobię. Właśnie niedawno znalazłam miejsce, choć chyba bardziej trafny stwierdzeniem będzie, że to miejsce znalazło mnie – jest ono wyjątkowe dla mnie z wielu względów.

Jakiś czas temu dwa moje kolaże wzięły udział w zbiorowej wystawie „Mistrz i Morze” organizowanej przez Jolę Szczepańską, właścicielkę Art Galle. Było to bardzo miłe doświadczenie. Jestem wdzięczna za zaproszenie do tego projektu. Jola dodała mi wiary w siebie, bowiem tak jak jestem pewna swych komercyjnych prac, które robię na co dzień, tak nie wiem na ile moje intymne kolaże zasługują na miano sztuki.

Nie każdy wie, że stoisz za wizualną stroną wielu firm, wydawnictw, książek, magazynów, ale też odpowiadasz za estetyczną stronę znanej marki kosmetyków. Jesteś, jak to mówią moi koledzy na temat takich osób – „mocnym zawodnikiem”. I równieź charakterystycznym, gdyż w pracy komercyjnej równieź pozostawiasz swój ślad.

Kiedy jesteś twórcą raczej nie da się tego uniknąć. Nawet jeśli dopasowujesz się do kanonu – identyfikacji, który



przedstawia tobie klient, zawsze przemycisz coś od siebie. To jest twój styl, twoja wizytówka, tym też przyciągasz ludzi. Nieskromnie stwierdzę, że ja to posiadam.

I mam chyba jeszcze jakieś spektrum zaburzenia, gdyż warstwa wizualna i kompozycja zawsze były dla mnie szalenie ważne. Pamiętam, że w szkole średniej na języku polskim nie potrafiłam oddać żadnej pracy pisemnej, jeśli ona nie była dopracowana także pod tym kątem. To mi zajmowało cza-sem sporo czasu. (śmiech)

Kiedy zaczęłaś się tym zawodowo zajmować?

Jeszcze w liceum. Przez chłopaka, który zajmował się grafiką. Ogólnie jestem samoukiem, praktycznie wszystkiego nauczyłam się metodą prób i błędów. Na początku robiłam to hobbystycznie – pierwsze zlecenie, które wykonałam to była ulotka sklepu. Wykonałam ją w wieku bodajże 16-17 lat. Sprawilo mi to dużo frajdy. W międzyczasie, kiedy przygotowywałam się do matury, a miałam już wtedy mini portfolio, jakoś w marcu czy kwietniu, moja mama mówi do mnie: Ewa, zobacz, w Głosie Szczecińskim szukają grafika. No i się do nich zgłosiłam – choć bez większej wiary, że cokolwiek z tego będzie (śmiech). Wysłałam CV i portfolio jako zaledwie 19-letnia dziewczyna i dzień przed moją uroczystą maturą z historii, zadzwonili do mnie, że zapraszają mnie na rozmowę. Dostałam tę pracę. I tak, od razu po maturze, bez żadnych wakacji, zaczęłam swoją przygodę (śmiech). Do swojej pierwszej roboty szłam dumna jak paw. W Głosie pracowałam ponad dwa lata, po czym nasze drogi się rozeszły. Cieszyłam się, że będę miała więcej czasu na życie studenckie, chociaż przez jakiś czas. Tymczasem po miesiącu, przez rekomendację mojego kolegi z Głosu, trafiłam do agencji Ani Turkiewicz. Fajne i miłe było to, że poszli mi na rękę, bo byłam jeszcze studentką, więc moje godziny pracy były ułożone pod zajęcia na uczelni. Po jakimś czasie z grafiką awansowałam na Art Directora. Jestem pani Ani za wszystko wdzięczna, za to, że we mnie uwierzyła i dała mi szansę. To było wspaniałe i ważne doświadczenie.

I nadszedł kolejny etap, czyli własna firma.

Jeszcze w trakcie pracy w agencji miałam już paru swoich klientów. Zgłaszały się też do mnie nowe osoby. Kiedy opuściłam agencję, mimo wszystko poczułam lęk, bo nie byłam pewna czy to się w ogóle uda i czy nie będę musiała szukać nowej pracy. Okazało się jednak, że jest inaczej. Klienci zaczęli przychodzić sami. Byli zadowoleni ze współpracy. Pojawiali się nowi. Firma się w międzyczasie powiększyła. Współtworzę ją z Agatą Tarką, która prywatnie jest moją przyjaciółką. Mamy cudowny zespół. I jestem za to wdzięczna.

W temacie Twojej pracy zawodowej. Marka kosmetyków o której wcześniej wspomniałam to Clochee. Jesteś autorką całej wizualnej, estetycznej strony tego przedsięwzięcia.

Brałam z dziewczynami w udział w procesie tworzeniu marki – poprosiły mnie o stworzenie identyfikacji i całego „looku”. Pamiętam, jak zaprosiły mnie na spotkanie i powiedziały, że zakładają markę kosmetyczną, a ja chyba pobladłam jak to usłyszałam (śmiech). Z jednej strony był to bardzo fajny pomysł, ale z drugiej było to także ryzykowne,

ponieważ jest to bardzo trudny rynek. Po roku przygotowań Clochee zadebiutowało i jest na rynku już 11 lat, a my przez cały ten czas współpracujemy.

Co Ciebie fascynuje w tej pracy?

Chyba to, że pracuję z bardzo różnymi markami i tematami, z bardzo różnych dziedzin. To też wiąże się z ciągłym dokształcaniem, poznawaniem. To jest bardzo interesujące i fajne, gdyż zdobywasz wiedzę z różnych dziedzin. Dzięki temu nie popadasz w rutynę i monotonię.

No właśnie. Lubisz też pracować przy niszowych projektach. Tak było np. z OFF Mariną, gdzie miałam przyjemność z Tobą współpracować przy takim właśnie przedsięwzięciu.

Nigdy nie zrezygnuję z rzeczy, które są niszowe, często robione albo za darmo, czy półdarmo. Z tego względu, że z jednej strony pozwala mi to na odskocznię, z drugiej pozwala na poznanie cudownych ludzi. Przy takich projektach mam też więcej swobody w tworzeniu. Poza tym lubię pomagać i kiedy widzę potencjał w jakimś temacie to wtedy działam. Liczy się satysfakcja, możliwość stworzenia czegoś wyjątkowego. Pamiętam pierwsze spotkanie z Marcinem Raubo w OFF Marinie (choć wtedy nawet nie miała jeszcze nazwy). Pamiętam pustą przestrzeń i wielką otwartość zarówno Marcina jak i całej ekipy, aby zrobić z tego miejsca coś wyjątkowego. Patrząc na to miejsce dziś widać, że cały wysiłek i wkład był tego warty. Właśnie dla tego uczucia warto takie tematy podejmować – to jest bezcenne.

Posiadając takie umiejętności, wyobraźnię i doświadczenie, nie kusiło Ciebie by wyjechać np. do Warszawy, gdzie działają największe agencje reklamowe i jest prawdopodobnie więcej klientów?

Były takie pytania już wcześniej, ale powiem szczerze, że nigdy nie miałam na to ochoty. Wiem, że bym się tam totalnie męczyła, to miasto nie jest dla mnie – lubię Szczecin. A to i tak jest szybka branża. Tutaj asapy i deadline'y gonią wiecznie i jest to odczuwalne coraz bardziej, a Warszawa ma „to”, tylko razy dziesięć. To, że jesteśmy w Szczecinie nie ma właściwie znaczenia, bo mamy także klientów spoza miasta, w tym z Warszawy.

A jakie masz marzenia, czego byś najbardziej chciała zawodowo, artystycznie?

Zawodowo – chciałabym dojść do takiego momentu, w którym będę mogła ze spokojem zająć się pracą stricte kreatywną, bo to kocham najbardziej.

Z marzeń artystycznych – może publikacja w Vogue – lubię modę, więc taki edytorial kolażowy to byłoby coś? (śmiech). A tak całkiem na serio. Uznaję metodę małych kroków. Będę bardzo szczęśliwa jak uda mi się zorganizować pierwszą wystawę – a potem, wierzę, że dalsza ścieżka zwyczajnie się objawi. Może nawet niejedna?

Dziękuję i tego Ci życzę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Ewa Bernaś / wizaż: Agnieszka Ogrodniczak / kolaże: Ewa Kaziszko/ Ig: eve_collage



POSTAĆ KOBIETY JEST MI BARDZO BLISKA.
ZWIĄZANE JEST TO TROCHĘ Z POSZUKIWANIEM
WŁASNEJ KOBIECOŚCI. KOBIECOŚCI, KTÓRĄ
EKSPONUJĘ W SWOICH PRACACH. JEST TO
TEŻ WYRAZ MOICH WEWNĘTRZNYCH EMOCJI
I TEGO CO SIĘ WE MNIE DZIEJE. MOJE PRACE
SĄ MOCNO REFLEKSYJNE. SĄ PRÓBĄ
ZBADANIA TEGO POPRZECZ PRZELANIE TEGO
NA FORMĘ GRAFICZNĄ.



W kinie jestem outsiderem

- Mój ojciec stanowczo wymykał się konwencji, noszę w sobie powidoki tej postawy. Ja też nie dam się złapać w żadne sidła – mówi Xawery Żuławski, reżyser, scenarzysta i aktor. Twórca legendarnej „Wojny polsko-ruskiej” na podstawie powieści Doroty Masłowskiej, znany z autorskich form filmowej ekspresji, tym razem zaskakuje... prostotą. Jego „Kulej. Dwie strony medalu” w Gdyni nie został wprawdzie doceniony przez festiwalowe jury, do kin przyciągnął jednak w sumie ponad 112 tys. widzów. A tych, zwłaszcza w przypadku polskich premier, coraz trudniej namówić na zakup kinowego biletu. Obecnie często bywa w Szczecinie, gdzie kręci trzecią część serialu „Odwilż”.

W trakcie ubiegłorocznego Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych miałam okazję zobaczyć m.in. pana najnowszego film. „Kulej. Dwie strony medalu” nieco mnie... zadziwił. Trudno uwierzyć, że ten film wyreżyserował Xawery Żuławski!

A myślała pani, że ja nie umiem robić „normalnych” filmów?

Przyznaję, w przypadku „Kuleja” wpadłam w pułapkę własnych oczekiwań. Wchodząc do kina myślałam sobie:

ciekawe, co też znowu „odstawił” ten Żuławski (śmiech)?

I co, była pani zaskoczona?

Zdecydowanie. Jak na pana możliwości, ten film był mało odjechany, zaskakująco „lekkostrawny”. To jest świadomy transfer do nowej jakości czy przypadkowy artystyczny eksperyment? Postanowił pan pożegnać się z kinem autorskim?

Bardzo mnie cieszy, że ciągle jestem na jakimś filmowym



outsidzie i że dalej potrafię zaskoczyć. Nasze umysły lubią kategoryzować. Ludzie wrzucili mnie w jakieś pudełko, a ja jestem rozbawiony, kiedy po seansach w Gdyni podchodzili do mnie i mówili: „Świetny ten „Kulej”, ale za mało w nim ciebie”. A tu proszę – to jest właśnie mój film!

Po co panu był ten „Kulej”?

Jak to po co? Przecież Jerzy Kulej to był dwukrotny mistrz olimpijski, zdobywca złota, co się nie zdarza za często w polskim sporcie. W jego historii mamy czyste sportowe emocje, są wzruszenia, uniesienia, determinacja, ambicja, wzloty i upadki, miłość do sportu, kraju, żony i dziecka. Są różne ludzkie zaniedbania, słabości. To przecież film o miłości. Chodziło o to, żeby w widowni te emocje poruszyć. Chcieliśmy przywołać postać legendarnego sportowca, puścić do widza oko, pozwolić się ludziom zabawić.

Piekło zamarzło – Xawery Żuławski będzie ludzi wzruszał prostą, czystą emocją!

Nie wiem, czy miała pani okazję oglądać „Apokawixę”. Osobiście bardzo cenię sobie proste emocje w kinie – naprawdę to lubię! Jednakże postrzegam siebie jako reżysera, który zawsze dobiera formę do treści. I nigdy nie szukam filmów, to one same do mnie przychodzą. Tak było z projektem o Kuleju – to Waldek Kulej, syn Jerzego, napisał e-mail do Watchout Studio, po czym został zaproszony na spotkanie. To on zaproponował film o swoim ojcu. Po śmierci Piotra Woźniaka-Staraka, Krzysztof Terej zwrócił się do mnie z propozycją realizacji tego projektu. Gdy dostaję takie story, zaczynam się zastanawiać, jak najlepiej je opowiedzieć – jakie środki wyrazu wykorzystać, by w pełni oddać klimat opowieści.

Jury w Gdyni „Kuleja” nie doceniło, ale widzowie – owszem.

Mam nadzieję, że ci, którzy widzieli film na festiwalu, poszli do domu i zachęcili innych do wizyty w kinie. Zrobiliśmy porządną robotę, jest fajna historia dwukrotnego mistrza olimpijskiego, jego wzlotów i upadków, jest historia miłości młodych ludzi, są wspaniali utalentowani aktorzy: Tomasz Włosok (w roli Jerzego Kuleja), Michalina Olszańska (w roli żony mistrza, Heleny Kulej), partnerują im Tomasz Kot (płk.

Sikorski), Andrzej Chyra (legendarny ojciec polskiego boksu, Feliks „Papa” Stamm). Świetne kostiumy, charakterystyczna scenografia. Muzyka oddająca klimat Polski lat 60-tych. Fantastyczne zdjęcia Mariana Prokopa i montaż Wojtka Włodarskiego. Wszystko jak należy. Usłyszałem nawet po jednej z projekcji, że niektóre rzeczy mogliśmy sobie w tym filmie darować.

Na przykład?

Na przykład marzec '68.

Jak mogliście darować sobie ten wątek, skoro Kulej był wtedy milicjantem i zwyczajnie żył w Polsce w tamtym czasie?

No właśnie – nie mogliśmy pominąć tak ważnych elementów, które składają się na portret epoki, w jakiej żył Jerzy Kulej.

Tomek Kot jako komuch jakiś taki mało straszny wyszedł.

Bo to był człowiek. Komuch, ale człowiek. „Kulej” to jest film o ludziach, a nie o polityce, to nie jest film w obronie uciśnionych kobiet, ale o tym, że kobiety mają ciężko, kiedy chcą się wydobyć z cienia partnera. To jest historia oparta na faktach. To jest podróż sentymentalna w tamte czasy, film o młodości, o stanie ducha, energii, o tym, czym może być sukces, kiedy mamy 20-25 lat. To jest film o Helenie, która też chce wygrać, ale jeszcze nie do końca wie, jak. Ona się dowiaduje, że te chęci mogą zaprowadzić ją w nieodpowiednie miejsce.

Helenie Kulej podobał się wasz film?

Ona została cichą bohaterką tego filmu. Rafał Lipski, scenarzysta, zbierał te wszystkie historie, rozmawiał z żyjącymi. Ja poznałem Helenę dopiero na końcu procesu, nie chciałem się za bardzo zżywać z żyjącą bohaterką, chciałem być wolny od oczekiwań i uwolnić swoją wyobraźnię. Pisałem sobie portret Heleny w głowie na podstawie opowieści Rafała. No i zobaczyłem, jak bardzo ona była w cieniu. Kiedyś Rafał zapytał ją – czy ty coś wygrałaś w życiu?



I co odpowiedziała?

Że wygrała z Jerzym kilka konkursów tanecznych, została miss na balu sportowców. Zrobili z nią nawet wywiad, ale nie mogliśmy dotrzeć do jego kopii. I jak bardzo nie było jej w naszej świadomości, tak bardzo ona była rzeczywiście obecna. Dlatego mamy kobietą perspektywę w tej historii. W trakcie pracy nad filmem zrozumieliśmy, że nie byłoby tego drugiego medalu olimpijskiego dla Kuleja, gdyby nie ona. Przedstawiliśmy to w konwencji filmowego romansu. Ta kobieta stała za nim murem i dzięki temu on na Igrzyska Olimpijskie do Meksyku w ogóle pojechał.

Jakie są kolejne filmowe projekty Xawerego Żuławskiego?

„Idę” teraz do „Odwilży 3”. Mam chwilę czasu na myślenie, mam różne projekty, które czekają w szafie od kilku lat. Musimy się temu przyjrzeć, czy jesteśmy już gotowi się z nimi zmierzyć, czy już do nich dojrzeliliśmy. Bo do niektórych z nich trzeba dojrzeć.

Logistycznie czy emocjonalnie?

Jedno i drugie. Plus technologia, która ostatnio szybko przebiega. Ale myślę, że nadal będziemy myśleć o widzu. Żeby dać ludziom filmy, na które będą mogli pójść do kina.

Przed premierą „Mowy ptaków” powiedział pan w jednym z wywiadów, że ten film zrozumie tylko widz, który jest bardziej inteligentny, otwarty. Szczerość - czy buta?

Szczerość! Ja nazywam siebie pierwszym widzem, jako reżyser staram się wprowadzić wyabstrahować jak najwięcej ze swojego intelektu, świadomości, ale po skończonej pracy muszę patrzeć oczami osoby, która dany obraz widzi pierwszy raz. Wiedziałem, jakie wrażenia będą na widowni po „Mowie ptaków”. To musiał być widz intelektualnie przygotowany. Jeśli nie widział wcześniej żadnego filmu Andrzeja Żuławskiego, nie będzie w stanie oglądać „Mowy ptaków”.

A należy się po panu spodziewać tego, co po filmach ojca?

Mamy na pewno wiele wspólnego. Mój ojciec stanowczo wymykał się konwencji, nosząc w sobie powidoki tej postawy. Ja też nie dam się złapać w żadne siatki. Powinieneś - słyszę. A ja na szczęście nie czuję takiej presji, że coś powinienem.



No dobrze - na koniec tradycyjnie - pytam o filmowy zachwyt ostatnich miesięcy.

Z racji wykonywanego zawodu ostatnim zajęciem, na jaki mam czas i ochotę jest chodzenie do kina. Jakiś czas temu na przykład zachwyciłem się netflixiowym „Ripleyem”, piękne zdjęcia, to jest film w zasadzie opowiedziany przez obraz. „Koszmarne wtorek” - bo lubię azjatyckie horrory. Ja jestem absolutnym fanem kina, jako widz nie mam określonej, „jedynej słusznej” drogi.

A mistrzów pan jakichś ma?

Wszyscy mistrzowie kina są moimi mentorami. Mam ogromny szacunek do swoich koleżanek i kolegów po fachu, do starszych mentorów, uczę się nieustannie od nich wszystkich.

Ojciec był pana mistrzem?

Ja jestem świadomą osobą, rozumiem postrzeganie mojego ojca i jak postrzega się mnie, również przez jego pryzmat. Mój ojciec miał trzeźwy umysł i osąd, pokazywał mi, czarno na białym, jak wygląda ten świat od środka. Dlatego nie mam co do niego złudzeń i z taką postawą zaczynałem swoje życie w świecie filmu. Ja nie jestem w stanie zachłystać się wielkością naszego nazwiska, nie mogę, mam na to katarygiczny zakaz, z drugiej strony - mam świadomość, jak wielkie emocje wywołuje ono w środowisku, jakie rodzi wobec mnie oczekiwania.

Nie miał pan nigdy problemu z tymi oczekiwaniami?

Od tego zaczęliśmy naszą rozmowę. Wszyscy widzowie zastanawiają, co ci „Żuławscy od dziwnych filmów” mają w głowie. Przyzwyczailiście się do eksperymentów, a ja się bardzo cieszę, że umiem widza także wzruszyć, czymś zaskoczyć. Miałem ciekawą rozmowę z jedną z producentek w czasie Festiwalu w Gdyni. Zapytała mnie wtedy - po co ja mam iść na tego „Kuleja”?

I co jej Pan odpowiedział?

Powiedziałem prosto. Po tży.

autorka: Justyna Sienkiewicz- Baraniak/foto: Grzegorz Press



WYSZAK

BROWAR RODZINNY

Jesteśmy z Wami od 2015 r.

NOWE, WYJĄTKOWE MENU W WYSZAKU ZAPRASZAMY



WWW.BROWARWYSZAK.PL

WYSZAK BROWAR RODZINNY, ul. Mściwoja II 8,
Szczecin, +48 662 233 678

 **LUBIĘ TO!**

fb.com/BrowarRestauracyjnySzczecin



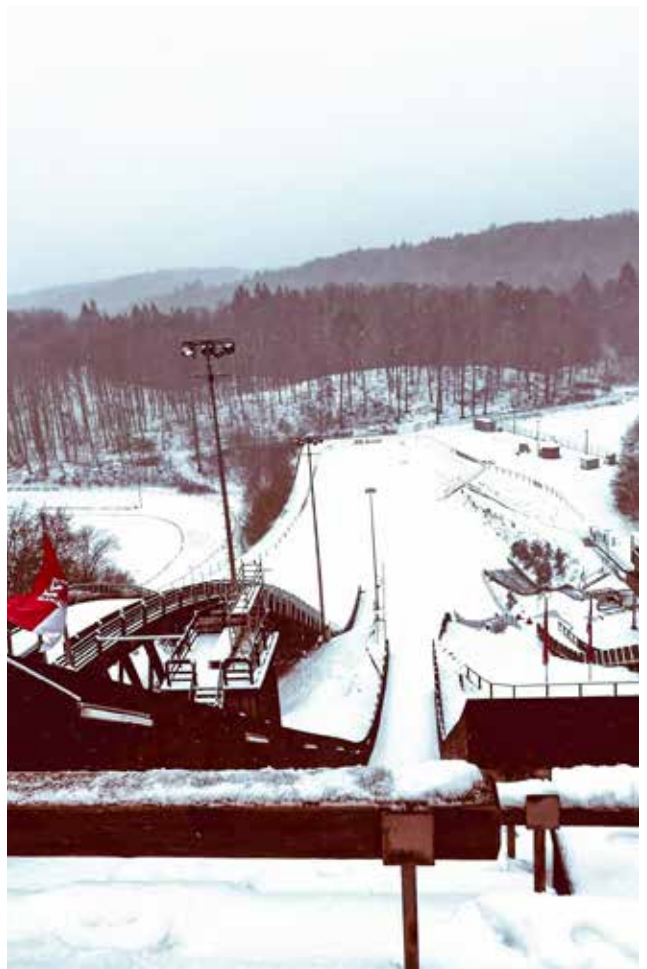
Górski kurort pod... Szczecinem

Trwa 46. edycja Pucharu Świata w skokach narciarskich. Finał pod koniec marca, tradycyjnie w słoweńskiej Planicy. Podczas sezonu 2024/25 zaplanowano 38 konkursów. Za nami już także 73.

Turniej Czterech Skoczni. Najważniejsza imprezą sezonu będą jednak mistrzostwa świata w Trondheim (przełom lutego i marca). Jeśli jesteś, Dogi Czytelniku, fanem skoków narciarskich musisz koniecznie odwiedzić kompleks skoczni narciarskich w brandenburskim Bad Freienwalde nad Odrą. Ze Szczecina to jedynie 100 kilometrów.

Samo miasteczko i uzdrowisko zasługują na wyjątkową uwagę! To jakiś absolutny fenomen i ewenement. W środku Brandenburgii, tuż obok ciągnących się przez kilkadziesiąt kilometrów absolutnie płaskich mokradeł Oderbruchu leży... górski kurort! Momentami przypomina Szklarską-Porębę, albo kultowe Sokołowsko. Centrum Bad Freienwalde stanowi rynek o nieregularnym wrzecionowatym kształcie oraz kilka ulic z wyciszonym ruchem kołowym pełnych sklepików, restauracji i kawiarni. Jak na modny kurort przystało jest także teatr (Hof-Theatre), sala koncertowa w dawnej kaplicy (Konzerthalle in St. Georg) oraz muzeum regionalne. Spora część zabytkowej zabudowy została zachowana, ale zdarzają socmodernistyczne gmachy. Dzięki pieczołowitej rewitalizacji (w ramach równania NRD do RFN) na szczęście nie rażą, udało się je wkomponować

w kameralny charakter miasta. Co ciekawe w kilku miejscach, gdzie „coś” się architektonicznie nie zgadzało, można zobaczyć kreatywne murale i malowidła (choćby imitujące okna). Najważniejszym gmachem Bad Freienwalde jest zaprojektowany przez Davida Gilly'ego zamek (Schloss Freienwalde) należący najpierw do berlińskich władców, jako letnia rezydencja pruskiej Królowej Fryderyki Luizy, żony Fryderyka Wilhelma II, a później do wielkiego przemysłowca (AEG) i polityka Walthera Rathenaua. Dziś działa tu niewielkie muzeum prezentujące losy budowli i jej mieszkańców. Ściany zdobią obrazy próbującego sił w malarstwie Rathenaua, jest także artystyczna perła kolekcji – obraz Eduarda Maneta „Bois de Boulogne” (Lasek Boloński). Za zamkiem rozciąga się park z kolejnymi budowlami, m.in. herbaciarnią z dawnym dworskim teatrem (dziś sala koncertowa).



Zabytkowa starówka Bad Freienwalde płynnie przechodzi w dzielnicę uzdrowskową. Także świetnie zachowaną. Kształty i zdobienia wielu willi i pensjonatów nakazują przechodniom przystanąć i podziwiać znakomity architektoniczny przepych. Wiele z dawnych pensjonatów w czasach słusznie minionych zostało skomunalizowanych, dziś to wielorodzinne domy, ale ostatnie remonty zdołały wydobyć z nich pierwotne piękno. Na elewacjach znów puszą się eleganckie nazwy pisane zdobną szwabachą (gotyckim krojem pisma). Wszystko tonie w zieleni, wizyta kolejna wizyta w „górskim” kurorcie winna być wiosną. W Uzdrowsku należy zwrócić uwagę na dawny Dom Zdrojowy (Kurmittelhosue), albo wspaniaty młyn (Papenmühle). Warto spacerować się parkiem Zdrojowym zaprojektowanym przez słynnego dyrektora Królewskich Ogrodów Pruskich Petera Josepha Lenné. Czasami trzeba też zadrzeć głowę, bo wypatrzeć ciekawe obiekty na szczytach zaskakująco wysokich wzgórz – kapliczki, wieża widokowa, kolejne pensjonaty albo domy zamożnych mieszczan.

Za dzielnicą uzdrowskową wzgórza przybierają wręcz pełnoprawny górski charakter. Dość strome podejście za Kurhausem wieńczy stadion oraz wysoka góra stanowiąca zeskok badfreienwaldzkich skoczni. Pierwsza powstała tu już w 1930, a jeszcze wcześniej (w 1923) w rozpoczął tu działalność lokalny klub sportowy specjalizujący się w dyscyplinach narciarskich. Do sportowych annałów wszedł lot legendarnego Birgera Ruuda na ponad 40 metrów, co na długo było rekordem skoczni. Przez kolejne dziesięciolecia kompleks skoczni stanowił znakomite zaplecze dla młodych adeptów tej wyjątkowej dyscypliny sportu. Niestety zmiany klimatyczne, a tym samym coraz częstsze na Pomorzu i w Brandenburgii beżśnieżne zimy zrobiły swoje. Obiekt zaczął podupadać... Ale wydarzył się cud i na po-

czątku XXI wieku udało się pozyskać strategicznego sponsora i stworzyć dla niego tytularne Sparkassen Ski-Arena. Sukcesywnie remontowano poszczególne skocznie - K-10, K-21, K-42, a w 2008 roku nastąpiło uroczyste otwarcie największej areny - Papengrundschanze, o wymiarach K-60 / HS70. Ta skocznia nosi imię wielkiego niemieckiego skoczka Helmuta Recknagela. Koszt budowy całego kompleksu wyniósł 1,7 miliona €. Miejscowy klub marzy o dobudowaniu do istniejącego kompleksu jeszcze wyższej skoczni oraz trybun mogących pomieścić kilkanaście tysięcy kibiców. Niestety tym planom nie sprzyjają warunki atmosferyczne – w tej części Europy od lat nie było prawdziwej zimy, a tym samym odpowiedniej ilości śniegu.

Zawody oraz treningi wielu narodowych reprezentacji odbywają się tu zazwyczaj w ciepłych miesiącach. Umożliwia to igielit, którym wyłożono skocznie. Swoje narciarskie umiejętności szlifowali tu zarówno Adam Małysz, Kamil Stoch czy Piotr Żyła. Cieszy dbałość tutejszych działaczy, którzy na wielkoformatowych planszach przywołują nie tylko historię obiektów, ale też najlepszych skoczków.

Wieża najwyższej skoczni stanowi punkt widokowy (czynny sezonowo). Przy stadionie działa także gospoda (czynna podczas wydarzeń i w sezonie letnim).

Do Bad Freienwalde ze Szczecina można łatwo dojechać samochodem, to kilkanaście kilometrów od Osinowa Dolnego. W sezonie można także spróbować swoich sił rowerem, korzystając ze szlaku Odra/Nysa. Ja do miasteczka dojechałem koleją – ze Szczecina do Eberswalde, stamtąd w dwugodzinnym takcie kursuje szybka kolejka, podróż do celu zajmuje 20 minut.

Autor / foto: Daniel Źródlewski



EQE 350 – luksus i bezpieczeństwo

Nowy elektryczny SUV Mercedesa – EQE 350 z napędem na 4 koła to kolejny dowód na to, że niemiecka marka nie ma sobie równych.

To eleganckie i dynamiczne auto dopracowane pod każdym względem. Wysokiej jakości elementy ozdobne podkreślają atmosferę i poczucie dużej przestrzeni. Do dyspozycji są opcjonalne linie wyposażenia – Electric Art lub Linia AMG, które umożliwiają dostosowanie foteli, tapicerki i innych elementów wyposażenia do indywidualnych preferencji. I tak w Linii AMG w temacie wyposażenia wnętrza znajdziemy galwanizowane manetki zmiany biegów przy kierownicy, czarną materiałową podsufitkę, sportowe fotele, wielofunkcyjną kierownicę wykończoną skórą nappa, przyciemniane szyby z funkcją termoizolacji, oświetlenie Ambiente z projekcją logo marki. Elementy wykończenia wnętrza zostały wykonane z drewna lipowego o strukturze antracytowej, natomiast konsola środkowa z brązowego drewna magnolii o otwartych porach ze wzorem Mercedes-Benz z aluminium.

EQE 350 jest elektrycznym SUV-em i w tym przypadku mamy do czynienia z pojazdem, który jest połączeniem wydajności i mocy. Posiada kilka wariantów odzyskiwania energii za pomocą rekuperacji. Asystent ECO określa najbardziej efektywny styl jazdy, wspierany przez zaawansowaną koncepcję zarządzania ciepłem. Standardowa pompa ciepła wykorzystuje ciepło odpadowe z napędu elektrycznego i akumulatora wysokiego napięcia do ogrzewania wnętrza, a podczas ładowania Mercedes promuje korzystanie z energii elektrycznej ze źródeł odnawialnych. Auto możemy ładować na trzy sposoby. W domu za pomocą Wallbox Mercedes-Benz, w podróży dzięki Mercedes me Charge, a także w miejscu pracy, dzięki podłączonym do chmury stacjom ładowania NewMotion.



Ten model EQE posiada napęd na 4 koła, co zapewnia dynamiczną jazdę i suwerenne właściwości jezdne nawet na nieutwardzonym podłożu. System ten poprawia trakcję i stabilność jazdy, zwiększając bezpieczeństwo nawet, gdy jezdnia jest mokra, pokryta śniegiem czy oblodzona. Jazda nim jest więc nie tylko przyjemna, ale również bezpieczna. Dużym atutem jest jego spory zasięg po naładowaniu, który to waha się między 485 – 566 km. EQE uzyskuje prędkość maksymalną – 210 km/h, a rozpędza się do setki w 6,6 sekundy.

Auto przetestowała dla nas Julia Maj, która na co dzień zawodowo działa w obszarze deweloperskim, budowlanym i turystycznym. Pani Julia prywatnie jest wielką wielbicielek niemieckiej marki. EQE 350 to jej drugi pojazd elektryczny. – Moje przekonanie o słuszności wyboru tej marki i napędu elektrycznego jest ugruntowane doświadczeniem z użytkowania – mówi. – Te samochody, oprócz nowoczesnych i pięknych linii oraz komfortowych wnętrz, to również poczucie bezpieczeństwa. Dostępne są wszystkie systemy bezpieczeństwa. Ważne dla mnie to pilnowanie toru jazdy, odległości i przeszkód wokół pojazdu. Samochód w razie wykrycia przeszkody samoczynnie hamuje. Dodatkowo funkcja „Hey Mercedes” pozwala prowadzić dialog z samochodem i wydawać mu ustne polecenia. Bardzo ważnym aspektem jest także pełna moc samochodu, dostępna od startu. Przekłada się to na bezpieczeństwo manewrów na drodze.

Nasza rozmówczyni zwróciła także uwagę na oszczędność, jaka wiąże się z użytkowaniem tego modelu. – Racjonalne zarządzanie energią daje możliwość ustawienia różnych poziomów rekuperacji – podkreśla pani Julia. – System ha-

mowania silnikiem elektrycznym powoduje odzysk energii oraz oszczędza system hamowania, w tym minimalizuje zużycie klocków hamulcowych. Wizyty w serwisie Mercedes-Benz Mojsiuk ograniczają się wtedy jedynie do rutynowych przeglądów. Pozostając w temacie oszczędzania to mam w domu stację ładowania. Jest to komfortowe rozwiązanie, gdyż oszczędzam czas, ładując baterię samochodu podczas postoju w garażu.

To nie wszystkie ułatwienia i komfortowe rozwiązania, na jakie w tym modelu Mercedesa zwróciła uwagę pani Julia. – Muszę przyznać, że dużym ułatwieniem jest zewnętrzny wlew do spryskiwaczy, który nie wymaga otwierania maski. Pozostałe rzeczy, które szczególnie mi się w nim podobają to fakt, że moje auto posiada napęd na 4 koła i ma duże zasięgi. Do tego w wyposażeniu znajdują się mapy z informacją o stacji ładowania. Sama korzystam z karty Mercedes me Charge, którą mogę rozliczać się w całej Europie za korzystanie ze stacji ładowania.

Kolejny aspekt, na który zwróciła uwagę pani Julia to ekologiczny charakter tego modelu Mercedesa. – Oprócz tego, że posiada elektryczny napęd, jest to bardzo cichy samochód, a jak wiemy hałas również „zanieczyszcza” środowisko – podkreśla. – Moje auto jest cichym pojazdem i jedyny dźwięk, jaki wydaje podczas jazdy, to dźwięk pracy opon.

Na koniec zapytaliśmy panią Julię o walory estetyczne EQE 350. W końcu wygląd też ma znaczenie. – To bardzo ładne auto. Uwielbiam Mercedesa również za ich design – dodaje z uśmiechem. – Ma piękną linię i jest bardzo przestronny i wygodny. Myślę, że to dobry wybór.

autorka: Aneta Dolega/ fot. Alicja Uszyńska

Zapraszamy do Autoryzowanego Salonu Mercedes-Benz Mojsiuk w Szczecinie – Dąbiu,

ul. Pomorska 88 lub pod nr telefonu: +48 91 48 08 712

www.mojsiuk.mercedes-benz.pl

Szukaj nas na Facebooku: Mercedes-Benz Mojsiuk i Instagramie: mercedesbenz_mojsiuk





KGM Torres – podróżować jest bosko

Kiedy w motoryzacyjnym świecie trwa cały czas walka o klienta, Koreańczycy spokojnie robią swoje. KGM to najstarsza koreańska marka samochodów, która wcześniej w Polsce znana była, jako SsangYong, jednak mimo zmiany brandu niezmiennie wypuszcza funkcjonalne i komfortowe samochody, które łączą dziedzictwo z nowoczesną technologią. Taki jest też nowy Torres, przyjemny dla oka SUV.

Czy to wspinając się na górską serpentynę, czy przeprawyjąc się przez błotnisty i grząski teren, Torres zapewni odpowiednią przyczepność, niezależnie od warunków. Dzięki sprawdzonemu systemowi napędu na cztery koła All-Wheel Drive Torres umożliwi bez obaw holowanie łodzi czy przyczepy kempingowej.

Jest również niezawodny w jeździe po mieście. Pomimo swojej muskularnej sylwetki i jednak raczej sporych gabarytów, odznacza się zwinnością i elastycznością. Jak już wspomnieliśmy, jego nadwozie przykuwa oko, to po prostu ładne auto. Przestronne wnętrze jest równocześnie eleganckie i minimalistyczne. W obsłudze jest intuicyjny i łatwy dzięki wyświetlaniu informacji na trzech oddzielnych ekranach,

w tym na prostym w obsłudze dotykowym centralnym ekranie o przekątnej 8 cali.

Nowego Torresa możemy dostosować do własnego stylu, wybierając spośród wielu kolorów wnętrza: szarego, khaki, czarnego lub brązowego. Do tego możemy skorzystać z dodatkowych atrakcji m.in. z elektrycznie regulowanych foteli z opcją podgrzewania (z przodu i z tyłu) czy wentylacji podczas upalnych dni (z przodu) i innych opcji. Jednak jednym z jego największych atutów jest bagażnik. Posiada największą w klasie pojemność – aż 703 litry, a po rozłożeniu siedzeń – 1.662 litrów. Pod podłogą bagażnika znajdziemy jeszcze dodatkową ukrytą przestrzeń.

KGM Torres dostępny jest z trwałym 4-cylindrowym silnikiem benzynowym o pojemności 1,5 litra i mocy maksy-



malnej 163 KM. Moment obrotowy w wysokości 280 Nm dostępny jest w szerokim zakresie obrotów. Ponadto kierowca ma do dyspozycji trzy tryby jazdy (Normalny, Sportowy, Zimowy), które zapewniają bezpieczną jazdę według własnych preferencji. Prędkość maksymalna Torresa to 191 km/h.

Z zalet koreańskiego SUVa korzysta Monika Pyrek, ambasadorka marki KGM Polmotor. Lekkoatletka, legenda polskich skoków o tyczce, wielokrotna medalistka Polski, olimpijka, trzykrotna medalistka Mistrzostw Świata oraz Wicemistrzyni Starego Kontynentu, wspiera młodzież w rozwoju kariery sportowej, od lat prowadząc Fundację Moniki Pyrek. Zapytaliśmy ją o wrażenia z jazdy Torresem, o współpracę z KGM Polmotor, a także o tematy typowo sportowe.

Pani Moniko, co Panią urzekło czy zaskoczyło w tym samochodzie?

Zaskakująca jest w nim przede wszystkim jego dynamika. Jeśli się patrzy na bryłę i na wielkość tego samochodu i miało się już doświadczenie w jeździe większymi samochodami, to raczej nie oczekuje się takiej dynamiki. Tymczasem w sytuacjach, kiedy trzeba np. wyjechać z podporządkowanej, robi się to z ogromną pewnością. Nie mam wielkiej wiedzy motoryzacyjnej. Polegam bardziej, na tym, co mi się podoba. W przypadku Torresa podoba mi się jego bryła. Wcześniej to życie zawodowe wybierało za mnie samochody, a nie ja, m.in. z tego powodu, że tyczki musiały się w nich zmieścić, oczywiście w granicach przepisów prawa. Dlatego też nigdy nie jeździłam małymi samochodami. Po drugie, samochód to pomoc w podróżowaniu. Ważne jest jego wyposażenie, szczególnie w zimowym czasie – podgrzewane siedzenia i kierownica stanowią duży komfort.

Torres jest bardzo dużym i wygodnym samochodem. Ma wewnątrz sporo przestrzeni, do tego posiada bardzo przestronny bagażnik, co dla takiej osoby jak ja, która dużo podróżuje sama, z rodziną lub drużyną fundacyjną jest ogromnie ważne.

Jeśli chodzi o bardziej wymagającą jazdę, to niedawno wybrałam się nim w góry, do Szklarskiej Poręby i świetnie sobie poradziłam po błotnistej i stromej nawierzchni. Bardzo dobrze zachowuje się na śniegu. Kolejna rzecz to dużymi samochodami zazwyczaj trudno się parkuje. W przypadku tego modelu, z pomocą kamer i czujników, gabaryty tego auta nie sprawiają trudności w trakcie takiego manewru.



Jest Pani ambasadorką marki, a Polmotor jest Pani partnerem motoryzacyjnym. Jak się Pani czuje w tej roli?

Jestem bardzo zadowolona. Szukając partnera motoryzacyjnego, kierowaliśmy się podobieństwami, jeśli chodzi o ideę i podejście. W tym przypadku cele fundacji i firmy były zbieżne. Polmotor angażuje się w szereg sportowych inicjatyw upowszechniających sport. Stanowi to też clou naszej działalności, co jest dla nas bardzo cenne. Dzięki temu stanowimy jedną drużynę i robimy wspólnie coś większego. Przy takiej współpracy istotne jest to, że obie strony dają z siebie bardzo wiele.

Znalazła się Pani w zarządzie Polskiego Związku Lekkoatletyki. Jakie stają przed Panią zadania?

Przede wszystkim, chcemy poprawić atmosferę wewnątrz Związku, żeby zawodnicy, przebywając w jego siedzibie, czuli się jak w domu, by mieli wsparcie, a dialog między zawodnikami, trenerami i Związkiem przebiegał w przyjaznej atmosferze. Jako wiceprezes jestem odpowiedzialna za dwutorowość kariery sportowej, czyli za wsparcie zawodników w rozwoju osobistym i edukacyjnym. Jestem również odpowiedzialna za sport kobiet. Do tego jestem angażowana w wiele bieżących rzeczy.

Za nami kolejna edycja Wielkiej Gali Mistrzów Sportu. Jak Pani ocenia tegoroczną edycję i jej zwycięzców i jakie znaczenie ma ten plebiscyt?

Bardzo dobrze, tym bardziej, że wygrała stypendystka naszego funduszu stypendialnego – Ola Mirostawa. To wyróżnienie należało się Oli, nie tylko za wyniki sportowe, ale także za to, jaką jest osobą i jakie wartości wyznaje. Cudownie, że tak się to rozstrzygnęło. Druga była Natalia Bukowiecka, więc moja dyscyplina, z czego bardzo się cieszę. Liczyłam, że Julia Szeremeta znajdzie się w pierwszej trójce i miałam też nadzieję, że Klaudia Zwolińska będzie wyżej. Co do atmosfery Gali Sportu to zawsze jest cudownie, gdyż jest to spotkanie naszej sportowej rodziny. Dla wielu sportowców obecnych i byłych jest to jedyna możliwość, żeby się spotkać, porozmawiać i wspólnie pobawić. Każdy sportowiec będący w reżimie sportowym, powinien mieć moment rozprężenia i dobrze, żeby to robił w gronie „swoich” ludzi.

autorka: Aneta Dolega/ foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz



Duński klimat, elegancja i nowoczesność

Dannevang – brzmi intrygująco i wyjątkowo. Właśnie taka też będzie inwestycja kryjąca się pod tą nazwą. Jak zapowiada inwestor – firma Calbud będzie to nowoczesny i atrakcyjny budynek z duńskim designem, pełen subtelnej elegancji skandynawskiego wzornictwa i nowoczesnych rozwiązań.

Dannevang – co oznacza ta intrygująca nazwa? Termin Dannevang pochodzi z języka staroduńskiego i dosłownie oznacza Danię. Inwestycja ma na celu nie tylko stworzenie nowego obiektu mieszkalnego, ale również wzbogacenie architektonicznego krajobrazu Szczecina o elementy nawiązujące do kultury duńskiej.

Budynek DANNEVANG Szczecin zaprojektowany z charakterystyczną elewacją z popielato-beżowej cegły klinkierowej, która podkreśla jego unikalny styl i estetykę. Całość inwestycji wpisuje się w szerszy kontekst rewitalizacji histo-

rycznej części Szczecina, która staje się coraz bardziej atrakcyjna dla mieszkańców oraz turystów.

To miejsce jest znakomicie zlokalizowane – ulica Świętego Ducha, to praktycznie centrum Szczecina, tuż przy Odrze, naprzeciwko rewitalizowanej kamienicy starej drukarni i za-bytkowego gmachu Poczty Polskiej, nieopodal popularnej instytucji kultury – Trafostacji Sztuki oraz XIV-wiecznego kościoła św. Jana Ewangelisty.



W artystycznym klimacie

Budynek będzie harmonijnie wpisywać się w to wyjątkowe otoczenie, w którym energia miasta idealnie współdziała z naturą. Inspiracją dla stworzenia tej inwestycji był duński styl życia i kultura pracy, ale także niedawna wizyta w Szczecinie króla Danii Fryderyka X.

– Utożsamiamy się z tym, co w Danii jest ważne – poczucie wspólnoty, odpowiedzialność za środowisko oraz estetyka, która jest uniwersalna. Duński etos pracy jest nam bardzo bliski. Ten budynek jest przeniesieniem tamtejszego wzornictwa i architektury, a jego wnętrza pełne będą skandynawskiego uroku i designu – zapowiada Calbud.

Komfort i funkcjonalność

Powstający budynek w kształcie wieloboku idealnie wkomponowuje się w przestrzeń działki. Nowoczesna forma ar-

chitektury, funkcjonalna i minimalistyczna, podkreślona jasną elewacją z duńskiej cegły klinkierowej, nadaje budynkowi charakter eleganckiego apartamentowca.

Długie, pasmowe okna, pozwalają na maksymalne doświadczenie wnętrza naturalnym światłem, co pozytywnie wpływa na dobre samopoczucie i zadowolenie w duńskim stylu hygge. Niewielka liczba mieszkań rozplanowana na 7 kondygnacjach sprzyja kameralności obiektu. Komfort i wygodę zamieszkania zapewniają 2 windy i dwupoziomowy garaż podziemny.

Elewacja na najwyższej kondygnacji wykończona zostanie drewnem a dach zagospodarowany zostanie zielenią, co również spójnie nawiązuje do duńskich klimatów.

Budynek wykonany zostanie z materiałów najwyższej jakości przy zastosowaniu nowoczesnych technologii dla pełnego komfortu przyszłych mieszkańców.

ds. foto: materiały prasowe



Apartamenty 101 – tutaj znajdziesz work & life balance

Codzienne życie to nie tylko praca – to także komfort, odpoczynek. Coraz więcej osób szuka miejsca, które pozwoli im zachować równowagę między obowiązkami zawodowymi a czasem dla siebie i swojej rodziny. Mieszkania Mariny Developer przy ul. Kalinowej 37 zapewniają idealne warunki – można tu żyć komfortowo, pracować efektywnie i cieszyć się bliskością natury.

ZESTAWIENIE POWIERZCHNI:	
1. KORYTARZ	10,70m ²
2. ŁAZIDENKA	4,50m ²
3. SYPIALNIA	11,00m ²
4. POKÓJ	13,00m ²
5. POKÓJ DZIEŃNY	31,30m ²
6. KUCHENIA	8,70m ²
7. PRALNIA	5,00m ²
RAZEM:	83,20m²
BALCON 1	8,00m ²
BALCON 2	4,50m ²
WSTĘPNOŚĆ, MIEJSCOWOŚĆ, INNE	



Wśród apartamentów dostępnych w inwestycji Apartamenty 101 wyróżniają się dwa wyjątkowe lokale – nr 17 i nr 9.

Mieszkanie nr 17 to czteropokojowa przestrzeń zaprojektowana z myślą o rodzinach i osobach pracujących zdalnie. Przestronne wnętrza, dwa balkony oraz wydzielona pralnia ułatwiają organizację codziennych obowiązków. Przemysłany układ pomieszczeń pozwala stworzyć idealne domowe biuro, które będzie sprzyjało skupieniu, jednocześnie nie zaburzając strefy relaksu.

Mieszkanie nr 9 to gotowa do zamieszkania

ZESTAWIENIE POWIERZCHNI:	
1. KORYTARZ	16,54m ²
2. WC	2,06m ²
3. POKÓJ DZIENNY	30,81m ²
4. ANEKS KUCHENNY	10,29m ²
5. POKÓJ 1	14,11m ²
6. ŁAZIENKA 1	5,34m ²
7. PRALNIA	1,03m ²
8. POKÓJ 2	12,22m ²
9. SYPIALNIA	17,13m ²
10. ŁAZIENKA 2	4,43m ²
RAZEM:	114,57m²
BALKON 1	4,12m ²
BALKON 2	9,36m ²
WYSOKOŚĆ MIESZKANIA: H=2,22 - 3,48m	



propozycja w standardzie „pod klucz”, urządzona w eleganckim, nowoczesnym stylu. O wykończenie zadbał architekt wraz z ekipą wykończeniową, sięgając po materiały premium, takie jak m.in. wielkoformatowe płytki, armaturę marki Villeroy&Boch, trójwarstwowe, drewniane podłogi oraz zabudowy wykonane na wymiar. To idealna opcja dla tych, którzy chcą wprowadzić się bez konieczności remontu i długiego urządzania.

Lokalizacja, która wspiera równowagę

Warszewo to jedna z najbardziej zielonych i kameralnych dzielnic Szczecina. Zapewnia spokój bez konieczności rezygnowania z miejskich udogodnień. W pobliżu znajdują się szkoły, przedszkola, sklepy, apteki oraz gabinety kosmetyczne – wszystkie codzienne sprawy można załatwić w kilka minut.

Nie brakuje tu również miejsc do aktywnego wypoczynku. Park Warszewo-Podbórz, Puszcza Wkrzańska czy Jezioro Głębokie oferują mnóstwo możliwości dla miłośników spacerów, biegania i rowerowych wycieczek. Bliskość natury pozwala odpocząć od miejskiego zgiełku i zadbać o zdrowie, a dobrze rozwinięta infrastruktura pozwala sprawnie dotrzeć do centrum miasta.

Nowoczesne rozwiązania

Apartamenty 101 to nie tylko przestrzeń i wyjątkowa okolica, ale także nowoczesne technologie, które ułatwiają codzienne życie. System Fibaro Smart Home pozwala na zdalne sterowanie ogrzewaniem, oświetleniem i bezpieczeństwem. Ogrzewanie podłogowe i klasyczne dba o komfort cieplny niezależnie od pory roku, a cyrkulacja ciepłej wody eliminuje konieczność czekania na jej nagrzanie, oszczędzając czas i energię. Każdy mieszkaniec ma możliwość wyboru dodatkowej przestrzeni parkingowej – do dyspozycji są hala garażowa z podgrzewanym wjazdem, indywidualne boksy garażowe oraz miejsca zewnętrzne – a każde mieszkanie ma przypisaną komórkę lokatorską, co ułatwia organizację przestrzeni.

Przestrzeń, która inspiruje

Nowoczesne wnętrza, wysoka jakość wykończenia i okoliczne tereny zielone pozwalają zachować harmonię, tak ważną w obecnych czasach. Oba lokale zapewniają warunki sprzyjające zarówno pracy, jak i odpoczynkowi. Tutaj „work life balance” jest po prostu w cenie.

Autor: Anna Wysocka/foto: materiały prasowe



SIM, czyli mieszkanie na własnych zasadach

Własne mieszkanie to marzenie wielu osób, jednak rosnące ceny nieruchomości i ograniczenia kredytowe sprawiają, że dla wielu pozostaje ono poza zasięgiem. Społeczna Inicjatywa Mieszkaniowa Szczecin oferuje model wynajmu z dojściem do własności – alternatywę dla tradycyjnych kredytów hipotecznych.

SIM Szczecin to część ogólnopolskiego programu wspierającego budowę mieszkań o umiarkowanym czynszu. Model ten skierowany jest do osób, które nie mogą lub nie chcą zaciągać kredytu hipotecznego, ale posiadają stabilne dochody pozwalające na regularne opłacanie czynszu. W odróżnieniu od klasycznego najmu, tutaj każda wpłacona rata stopniowo przybliża lokatora do własności mieszkania.

– Kryteria uczestnictwa są jasno określone. Osoby zainteresowane najmem z opcją dojścia do własności nie mogą posiadać innego mieszkania w tej samej gminie, a ich dochody muszą mieścić się w ustawowych widełkach. Dodatkowo konieczne jest wykazanie zdolności do regulowania comiesięcznych opłat czynszowych – mówi prokurent Anna Marciniak. Więcej szczegółów można sprawdzić na stronie SIM Szczecin.

Mieszkanie na raty – bez kredytu i zbędnych formalności

Najem z dojściem do własności to rozwiązanie dla tych, którzy nie chcą przechodzić przez skomplikowane procedury bankowe. W tym systemie najemca nie jest zobowiązany do zaciągania kredytu hipotecznego – po prostu opłaca czynsz, a po określonym czasie mieszkanie przechodzi na jego własność.

Co istotne, w SIM możliwe jest również wcześniejsze wykupienie lokalu, już po pięciu latach od momentu zamieszkania. W praktyce oznacza to większą elastyczność i możliwość dostosowania tempa spłaty do indywidualnych możliwości finansowych.

Nowa inwestycja w Warzemicach

Obecnie spółka realizuje inwestycję w Warzemicach, obejmującą 90 mieszkań o powierzchni od 41 do 76 m². Wśród dostępnych lokali znajdują się zarówno mieszkania dwu-, trzy- jak i czteropokojowe. Każde z nich posiada komórkę lokatorską oraz przypisane miejsce parkingowe, a mieszkania na parterze dysponują prywatnymi ogródkami.



– Projekt uwzględnia potrzeby różnych grup społecznych – rodzin z dziećmi, seniorów i osób z niepełnosprawnościami. Funkcjonalne układy pomieszczeń, dostępność terenów zielonych oraz komfortowa infrastruktura czynią tę inwestycję atrakcyjnym wyborem dla przyszłych mieszkańców – dodaje Anna Marciniak.

– Projekt uwzględnia potrzeby różnych grup społecznych – rodzin z dziećmi, seniorów i osób z niepełnosprawnościami. Funkcjonalne układy pomieszczeń, dostępność terenów zielonych oraz komfortowa infrastruktura czynią tę inwestycję atrakcyjnym wyborem dla przyszłych mieszkańców – dodaje Anna Marciniak.

Co dalej?

Plany rozwoju Społecznej Inicjatywy Mieszkaniowej nie kończą się na Szczecinie. Spółka aktywnie działa na rzecz realizacji nowych inwestycji w innych miastach, takich jak Poznań, Płock, Stargard i Siedlce. W przyszłości planowane są również projekty rewitalizacyjne, które pozwolą na wykorzystanie istniejącej zabudowy do tworzenia nowych mieszkań w atrakcyjnych lokalizacjach.

Dostęp do własnego mieszkania staje się dziś coraz większym wyzwaniem, ale SIM pokazuje, że można inaczej. Najem z dojściem do własności to realna alternatywa dla kredytu hipotecznego – prosta, przejrzysta i dostępna dla tych, którzy chcą stabilizacji bez wieloletnich zobowiązań.

Osoby zainteresowane ofertą SIM Szczecin mogą skontaktować się z biurem spółki lub odwiedzić stronę internetową, gdzie znajdują się wszystkie niezbędne informacje dotyczące naboru i zasad programu.

Społeczna Inicjatywa Mieszkaniowa Szczecin Sp. z o.o.
Bolesława Śmiatego 15/8, 70-351 Szczecin
e-mail: biuro@simszczecin.pl | tel: 91 40 40 607, 91 40 40 609
www.simszczecin.pl | [sim_szczecin](https://www.facebook.com/sim_szczecin)



Era SMART biznesu

Czas, precyzja i porządek – te trzy elementy są fundamentem sukcesu w zarządzaniu dokumentami i księgowością. Tymczasem firmy i biura rachunkowe codziennie stają przed wyzwaniami, które kosztują je cenne godziny. Odpowiedzią na ten problem jest automatyzacja. SaldeoSMART, program dystrybuowany przez Patcom, wprowadza porządek tam, gdzie wcześniej panował chaos.

To wszechstronne narzędzie stworzone z myślą o automatyzacji księgowości, zarządzaniu dokumentami oraz cyfrowej archiwizacji. Sprawdza się zarówno w firmach, jak i biurach rachunkowych – funkcje można dopasować do indywidualnych potrzeb.

Ten zaawansowany system oparty na algorytmach sztucznej inteligencji ułatwia codzienną pracę, eliminując żmudne i czasochłonne czynności. Wyposażony w moduły do automatycznego odczytywania danych z faktur i dokumentów, pozwala firmom i biurom rachunkowym zaoszczędzić czas i zminimalizować ryzyko błędów. SaldeoSMART to cyfrowy asystent, który dostosowuje się do potrzeb użytkownika, wspierając w organizacji, komunikacji i przejrzystości procesów.

Dla firm

Przy pomocy programu firmy mogą zyskać realne oszczędności czasu i większą efektywność pracy. System automatyzuje procesy administracyjne – odczytuje dane z faktur. Umożliwia również rozdzielanie zadań między pracowników i lepszą organizację pracy. Dla przedsiębiorstw o bardziej rozbudowanej lub rozproszonej strukturze oferuje możliwość wdrożenia elektronicznego obiegu dokumentów. Pozwala on na zdalne zatwierdzanie i kontrolowanie dokumentacji w czasie rzeczywistym, co jest szczególnie ważne teraz, w naszych czasach, kiedy króluje hybrydowy i zdalny model pracy.

Cyfrowa archiwizacja eliminuje potrzebę tworzenia papierowych archiwów, zapewniając łatwy dostęp do dokumentów w jednym miejscu. Dodatkowo, integracja z systemami ERP i księgowymi sprawia, że dane są automatycznie przenoszone, co usprawnia współpracę zarówno z wewnętrznymi działami księgowości, jak i zewnętrznymi biurami rachunkowymi.

– To narzędzie, które pozwala firmom skupić się na rozwoju,



WOJCIECH DREWNIAK
PREZES ZARZĄDU PATCOM

zamiast na papierkowej robocie – mówi Wojciech Drewniak – prezes zarządu.

Dla biur rachunkowych

Biura rachunkowe zyskują narzędzie, które automatyzuje księgowanie dokumentów za pomocą zaawansowanego OCR. Automatyczny odczyt danych z faktur znacząco redukuje czas potrzebny na ręczne wprowadzanie informacji, minimalizując jednocześnie ryzyko błędów.

Program ułatwia współpracę z klientami – biura mogą oferować im dostęp do platformy, umożliwiającej przysyłanie dokumentów online (również przez aplikację), przeglądanie archiwum czy wystawianie faktur. Skalowalność systemu pozwala na obsługę większej liczby klientów bez konieczności zwiększania zasobów ludzkich, co czyni go idealnym rozwiązaniem dla biur, które chcą rozwijać swoją działalność.

Elektroniczny obieg dokumentów dla wszystkich

Digitalizacja procesów związanych z przysyłaniem, zatwierdzaniem i archiwizacją dokumentów pozwala na błyskawiczną wymianę danych między działami lub zewnętrznymi podmiotami. – Program daje swobodę zatwierdzania faktur czy przeglądania dokumentów z dowolnego miejsca, a system redukuje błędy wynikające z manualnej obsługi. Wszystkie procesy są przejrzyste, a użytkownik ma łatwy dostęp do pełnej historii obiegu dokumentów w systemie – wyjaśnia Wojciech Drewniak.

Zespół z Patcom przeprowadza szczegółową analizę potrzeb klienta, dostosowując system do specyfiki firmy lub biura rachunkowego. Proces wdrożenia jest przeprowadzony sprawnie i szybko, a firmy oraz biura rachunkowe i ich klienci nabywają umiejętności samodzielnego poruszania się po programie niemal od razu po uruchomieniu systemu. Przedsiębiorstwa zaczynają odczuwać korzyści płynące z korzystania z SaldeoSMART już w ciągu kilku tygodni od zakupu.

VIENNA HOUSE

BY WYNDHAM

AMBER BALTIC MIEDZYZDROJE



WIOSENNE ODRODZENIE

*w nadmorskim
luksusie*

Poczuj świeżość morskiej bryzy i odprężenie, na które zasługujesz - czas na Twój wiosenny reset w hotelu z najlepszym widokiem na Bałtyk w Międzyzdrojach.

Znajdź nas na:

Hrg-Hotels.com/ViennaHouse

Vienna House by Wyndham Amber Baltic Międzyzdroje • Promenada Gwiazd 1, 72-500 Międzyzdroje
T: + 48 91 32 28 760, E: reservation.amberbaltic@hrg-hotels.com



Nowe miejsce, ten sam smak

Od dwudziestu lat restauracja Sake cieszy podniebienia wielbicieli dalekowschodnich smaków, a szczególnie japońskiej kuchni. To legendarne miejsce razem z 2025 rokiem rozpoczęło kolejny etap działalności. Tym razem możemy się delektować sushi oraz innymi orientальnymi specjami w nowym lokalu na szczecińskim Podzamczu, a dokładnie na Rynku Siennym 2 u. To tu nasi gospodarze stworzyli miejsce, w którym tradycja azjatyckiej kuchni spotyka się z wyjątkowym, przytulnym charakterem – idealnym zarówno na romantyczne kolacje, jak i spotkania w gronie przyjaciół.

Razem z nową przestrzenią zmieniło się także menu restauracji, a raczej wzbogaciło o nowe pozycje. Sake, dzięki współpracy z najlepszymi kucharzami z Pekinu i Syczuanu, dołączyło do swojej karty prawdziwe perełki kuchni chińskiej. Wprowadzone dania z woka to eksplozja smaków, aromatów i tradycji, które przenoszą wprost do Azji. W menu Sake znajdziemy zatem m.in. bakłażana YuXiang w sosie sojowym z chili, słodko-kwaśnego karpia po chińsku a'la wiewiórka, kotleta jagnięcego po tybetańsku z kminkiem, boczek po syczuańsku, smażonego kalafiora po syczuańsku czy chrupiące żeberka czosnkowe. Nie brakuje oczywiście popularnych japońskich przysmaków. Oprócz sushi, nadal możemy delektować się ramenem czy potrawami z tempurą. W menu dalej znajdziemy fascynujące, dla bardziej wymagających smakoszy, potrawy z kociotka, tzw. Hot Pot.

Sake powstało w 2004 roku i było pierwszą japońską restauracją w Szczecinie. Dziś to nierozdzielna część miejskiego pejzażu, rozpoznawalna lokalna marka. Duża w tym zasługa właściciela restauracji, który przez te wszystkie lata utrzymuje wysoki poziom lokalu, ale też pracuje wciąż z tą samą sprawdzoną ekipą. – Otwierając restaurację postawiliśmy na nowe smaki, powiew orientu, coś czego w Szczecinie wówczas nie było – mówi właściciel Sake Yuanming

Wang. – Z Dalekiego Wschodu zawitał u nas Sushi Master, który do dziś przygotowuje dla naszych gości specjały. Między innymi z tego powodu utrzymujemy wysoki standard serwowanych potraw. Ponadto używamy zawsze najświeższych produktów, a sushi przygotowujemy na oczach gości, bezpośrednio przed podaniem. Po dwudziestu latach działalności zdecydowaliśmy się na zmianę lokalizacji oraz rozszerzenie naszej oferty o oryginalne azjatyckie potrawy. Myślę, że to był idealny moment na rozpoczęcie nowego rozdziału w życiorysie naszej restauracji.

Restaurację możemy oczywiście odwiedzać codziennie i zamawiać potrawy również na wynos. Ale to nie wszystko. – Dzięki doskonałemu zapleczu organizujemy również imprezy okolicznościowe, bankiety oraz przyjęcia biznesowe – podkreśla pan Wang. – Zajmujemy się świadczeniem usług cateringowych, a od 2008 roku współpracujemy z Pogoń Szczecin Business Club. Mamy nadzieję, że ucztą dla prawdziwych smakoszy, jaką codziennie przygotowujemy, sprawi, iż nasi goście będą do nas często wracać, jak do tej pory miało to miejsce. Dziękujemy za zaufanie, jakim zostaliśmy obdarzeni przez wszystkie lata naszej działalności. Mamy nadzieję, że zostaniecie Państwo z nami na dłużej.

ad/ fot. materiały prasowe



KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC
SINCE 1997

Odkryj swoją wyjątkowość!



25 lat doświadczenia mówi samo za siebie...

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

LASEROTERAPIA – SKUTECZNY SPOSÓB NA ZDROWĄ I PIĘKNĄ SKÓRĘ

Zdrowa, jednolita i promienna skóra to marzenie wielu kobiet. Niestety, na jej wygląd mogą wpływać różne czynniki, takie jak zmiany naczyniowe, przebarwienia czy niechciane tatuaże.

Współczesna medycyna oferuje wiele metod walki z tymi problemami, ale jedną z najskuteczniejszych jest laseroterapia. Dzięki nowoczesnym rozwiązaniom technologicznym możliwe jest precyzyjne i bezpieczne eliminowanie niedoskonałości, bez długiego okresu rekonwalescencji i z naturalnym efektem końcowym.

Terapie laserowe opierają się na precyzyjnym działaniu wiązki światła o określonej długości fali, która wnika w głąb skóry i oddziałuje na konkretne struktury. W przypadku zmian naczyniowych energia lasera zamyka rozszerzone naczynia krwionośne, co skutkuje ich stopniowym zanikiem. Dzięki temu cera odzyskuje jednolity kolor, a nieestetyczne zaczerwienienia stają się mniej widoczne. Z kolei w walce z przebarwieniami laser działa na nagromadzoną w skórze melaninę, rozbijając jej cząsteczki i umożliwiając ich stopniowe usunięcie przez organizm.

Efekt jest wyrównanie koloru skóry i przywrócenie jej zdrowego, świeżego wyglądu.

Laseroterapia jest również stosowana do usuwania tatuaży oraz makijażu permanentnego. W tym przypadku impulsy światła precyzyjnie rozbijają pigment na mikroskopijne cząsteczki, które następnie są wchłaniane i wydalone przez organizm w naturalnym procesie metabolicznym. Dzięki temu tatuaż blednie stopniowo, a skóra odzyskuje swój pierwotny wygląd. Jest to metoda znacznie mniej inwazyjna niż tradycyjne sposoby usuwania tatuaży, a dzięki zaawansowanej technologii pozwala na skuteczne usunięcie nawet kolorowych i głębokich pigmentów.

Jedną z największych zalet laseroterapii jest wysoka skuteczność przy jednoczesnym zachowaniu bezpieczeństwa. Zabiegi wykonywane nowoczesnymi urządzeniami pozwalają na dostosowanie parametrów do indywidualnych potrzeb pacjentki, dzięki czemu minimalizowane jest ryzyko podrażnień czy długiej rekonwalescencji. Większość zabiegów nie wymaga rezygnacji z codziennych aktywności – skóra może być przez kilka dni lekko zaczerwieniona, ale już po krótkim czasie wraca do pełnej kondycji.

Dzięki precyzji nowoczesnych laserów można skutecznie redukować nawet trudne do usunięcia zmiany, jednocześnie nie

uszkadzając otaczających tkanek. To sprawia, że laseroterapia jest metodą polecaną osobom, które szukają skutecznych i sprawdzonych sposobów na poprawę wyglądu skóry bez ryzyka powstawania blizn czy długotrwałego okresu rekonwalescencji.

Jeśli szukasz kliniki, w której laseroterapia wykonywana jest z najwyższą precyzją, w bezpiecznych warunkach i przy użyciu nowoczesnego sprzętu, warto zaufać specjalistom z Kliniki Zawodny w Szczecinie. Klinika od 20 lat specjalizuje się w laseroterapii, oferując pacjentom indywidualne podejście, precyzyjną diagnostykę oraz zabiegi dostosowane do ich potrzeb i stylu życia.

Dbłość o skórę to nie tylko kwestia estetyki, ale także komfortu i pewności siebie. Współczesne zabiegi laserowe pozwalają odzyskać zdrowy, jednolity kolor skóry oraz skutecznie pozbyć się niedoskonałości, które dotąd były trudne do usunięcia.

To innowacyjne, skuteczne i bezpieczne rozwiązanie dla każdego, kto pragnie cieszyć się piękną skórą na co dzień.

Warto pamiętać, że każda technologia laserowa jest skuteczna, ale tylko w rękach doświadczonego i świadomego specjalisty. To nie sam sprzęt decyduje o efektywności zabiegu, ale wiedza i umiejętności doświadczonych specjalistów, którzy precyzyjnie dobierają parametry leczenia do indywidualnych potrzeb pacjenta. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu i zaawansowanym technologiom Klinika Zawodny zapewnia najwyższy standard bezpieczeństwa oraz najlepsze efekty terapeutyczne.

Zaufaj ekspertom i odkryj moc nowoczesnej laseroterapii – dla zdrowej, pięknej skóry, na którą zasługujesz!



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


KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC



Zabiegi ginekologii estetycznej, które odmieniają życie kobiet

Współczesna ginekologia estetyczna oferuje szeroki wachlarz metod, które pozwalają skutecznie zadbać o zdrowie intymne kobiet. Wybór odpowiedniej technologii jest kluczowy zarówno pod względem skuteczności, jak i bezpieczeństwa pacjentek. O wyzwaniach, możliwościach i rzeczywistych efektach terapii rozmawiamy z dr. n. med. Ewelina Malanowską-Jarema z MJ Clinic.

W jakim wieku kobiety są najbardziej narażone na dolegliwości intymne?

To pytanie, na które odpowiedź może być zaskakująca, ponieważ problemy intymne nie dotyczą wyłącznie kobiet w starszym wieku. Wysiłkowe nietrzymanie moczu może

występować zarówno u młodych kobiet, szczególnie po porodach, jak i u kobiet w okresie menopauzy. Luźność pochwy często zgłaszają pacjentki po porodach naturalnych, ale także te, które doświadczają zmian hormonalnych wpływających na elastyczność tkanek. Liszaj sromu

to schorzenie dermatologiczne, które może występować w każdym wieku, jednak jego objawy często nasilają się w okresie menopauzy, gdy skóra staje się bardziej podatna na zmiany atroficzne. Parcia nagłace i nietrzymanie moczu mogą być skutkiem osłabienia mięśni dna miednicy, zaburzeń neurologicznych czy też zmian hormonalnych. Warto podkreślić, że wiele kobiet boryka się z tymi problemami, ale nie mówi o nich otwarcie – często z powodu wstydu lub błędnego przekonania, że są to nieuniknione objawy starzenia. Pacjentki, które przeszły nowotwór hormonozależny często dyskwalifikowane są z terapii hormonalnej i tu ginekologia estetyczna ma dla nich idealne rozwiązanie, jakim jest RF. Ważne jest, aby kobiety miały świadomość dostępnych metod leczenia i mogły skorzystać z nowoczesnych terapii, które pomagają poprawić jakość życia intymnego i ogólny komfort.

Porozmawiajmy zatem o metodach leczenia w ginekologii estetycznej. Technologia idzie do przodu, ale co tak naprawdę robi różnicę, jeśli chodzi o skuteczność i bezpieczeństwo zabiegów?

Dr Ewelina Malanowska-Jarema: Kluczową rolę odgrywa precyzyjna kontrola parametrów zabiegowych oraz stosowanie metody leczenia do indywidualnych potrzeb pacjentki. W naszej praktyce stosujemy radiofrekwencję mikroigłową przy użyciu urządzenia EmpowerRF Inmode, które pozwala na bezpieczne i skuteczne przemodelowanie tkanek pochwy. Dzięki aplikatorowi Morpheus8V i 24 pozłacanym mikroigłom RF możemy działać na głębokości 3, 2 i 1 mm, co stymuluje produkcję kolagenu i poprawia elastyczność tkanek. To bardzo istotne, ponieważ odpowiednia przebudowa tkanki pozwala na przywrócenie jej funkcji i poprawę komfortu życia. Każdy zabieg powinien być poprzedzony dokładnym wywiadem lekarskim i badaniem ginekologicznym, co pozwoli ocenić stan tkanek oraz wybrać optymalną metodę terapii. Naszym celem jest nie tylko skuteczność, ale także bezpieczeństwo pacjentki – stosowane przez nas technologie posiadają certyfikację medyczną i są wykorzystywane zgodnie z najnowszymi wytycznymi.

Którą metodę wybrać: HIFU, laser czy radiofrekwencję mikroigłową?

Wszystkie te metody bazują na działaniu energii cieplnej, ale ich sposób oddziaływania na tkanki jest inny. HIFU wykorzystuje ultradźwięki o wysokiej intensywności, które mogą penetrować tkanki na dużą głębokość (nawet do 4,5 mm), powodując koagulację białek i stymulując procesy regeneracyjne. Jednak ze względu na wysokie temperatury, jakie osiąga ta technologia (do 70° C), istnieje ryzyko uszkodzenia otaczających struktur. Fakt ten, w połączeniu z brakiem certyfikacji medycznej, sprawił, że metoda ta nie jest już tak popularna jak kiedyś, choć wiele pacjentek nie zdaje sobie z tego sprawy. Laseroterapia CO2 była przez lata uznawana za skuteczne rozwiązanie, ale badania pokazują, że jej długotrwałe stosowanie może prowadzić do zwłóknienia tkanek i powstawania blizn. Ponadto lasery działają na powierzchni błony śluzowej, przez co efekt regeneracyjny nie zawsze jest głęboki i trwały. Warto dodać, że blizna w błonie śluzowej pochwy jest niebezpieczna, gdyż tkanka poprzez usztywnienie traci swoją funkcjonalność,

a tego nie chcemy. Idealna metoda powinna być minimalnie inwazyjna. Radiofrekwencja mikroigłowa łączy zalety obu tych technologii, pozwalając na precyzyjne kontrolowanie głębokości działania i temperatury, dzięki czemu stymuluje odbudowę kolagenu bez ryzyka uszkodzeń termicznych. W naszej klinice wybieramy ją, ponieważ zapewnia optymalne rezultaty przy minimalnym ryzyku powikłań.

Jaka jest rzeczywista rola głębokości działania tych technologii w leczeniu problemów intymnych?

Głębokość działania to jeden z kluczowych czynników decydujących o skuteczności terapii. W przypadku zabiegów na okolicę pochwy i krocza musimy pamiętać, że tkanki te są delikatne, a jednocześnie wymagają precyzyjnej stymulacji do odbudowy. Ważne jest, aby nie tylko dotrzeć do właściwych warstw, ale także zachować bezpieczeństwo narządów sąsiednich, takich jak cewka moczowa, pęcherz czy odbytnica. Temperatura działania również ma kluczowe znaczenie – w przypadku RF mikroigłowej mamy pełną kontrolę nad głębokością i energią, co zmniejsza ryzyko powikłań i zapewnia skuteczną regenerację tkanek. Nie chodzi więc o to, aby działać jak najgłębiej. Tutaj „mniej znaczy więcej”. Płytsze działanie nie jest gorsze i wcale nie oznacza, że nie uzyskamy zamierzonego efektu.

Kiedy pacjentki zauważają pierwsze efekty zabiegu?

Efekty terapii zależą od indywidualnych predyspozycji pacjentki, ale już po pierwszym zabiegu można zaobserwować poprawę napięcia tkanek, zwiększone nawilżenie pochwy oraz zmniejszenie problemu nietrzymania moczu. W większości przypadków optymalne efekty uzyskujemy po serii trzech zabiegów wykonywanych w odpowiednich odstępach czasowych. Kobiety, które wcześniej unikały aktywności fizycznej z powodu nietrzymania moczu, zauważają wyraźną poprawę i powrót do codziennych czynności bez obaw o niekontrolowane popuszczanie. Dodatkowo, regeneracja tkanek poprawia komfort życia intymnego, co dla wielu pacjentek jest równie istotnym aspektem terapii.

Na ile radiofrekwencja mikroigłowa może zastąpić leczenie operacyjne?

To doskonała alternatywa dla bardziej inwazyjnych metod, zwłaszcza w przypadkach łagodnego i umiarkowanego nietrzymania moczu. Działanie RF mikroigłowej ma na celu skupić się na regeneracji i uelastycznieniu tkanek. Wraz z odpowiednio dobraną hormonoterapią – razem tworzą duet perfekcyjny. Pacjentki mogą uniknąć operacji i długiego okresu rekonwalescencji, osiągając zadowalające efekty dzięki nowoczesnym, małoinwazyjnym technologiom. Oczywiście, nie w każdym przypadku RF mikroigłowa będzie wystarczająca. W zaawansowanych stadiach nietrzymania moczu lub po poważnych urazach poporodowych leczenie chirurgiczne może okazać się jedyną skuteczną metodą. Dlatego zawsze warto skonsultować się ze specjalistą, który oceni stan pacjentki i zaproponuje najlepszą strategię leczenia. W MJ Clinic każda pacjentka może liczyć na kompleksową konsultację oraz wsparcie doświadczonego zespołu. Pomagamy kobietom odzyskać komfort i pewność siebie. Serdecznie zapraszamy!

Okiem dermatologa
Dr Kamila Stachura



Wykorzystuj szanse. Rób to dla swojej skóry.

Nowoczesności, postępu technologicznego nie da się już zatrzymać. Nie ma też powodu, aby to robić. Dzisiaj każda sekunda oznacza postęp, a rozwój technologii w szalonym tempie zmienia każdą sferę naszej codzienności, także w zakresie medycyny estetycznej i kosmetologii. Czy jest się czego obawiać? Nie. W ten sposób dostajemy szansę na lepsze zdrowie, harmonijne piękno, lepszą kondycję skóry przez dłuższy okres naszego życia. Korzystajmy z tego.

Kluczem do zdrowej skóry i jej niepowtarzalnej energii, niezależnie od wieku jest czas i odpowiednia, spersonalizowana pielęgnacja, które jest połączeniem medycyny i kosmetologii. Ten czas odnosi się do kilku aspektów: od tego najbardziej codziennego, związanego z tym jak wygląda twój sen, czyli czas regeneracji i naprawy dla naszego organizmu, poprzez wiek, w którym po raz pierwszy zaglądasz do kosmetyka i zaczynasz świadomą, profesjonalną pielęgnację, a potem wsparcie dla skóry także to medyczne wykonywane w gabinecie lekarza, aż po czas, jaki w ogóle wygospodarujesz dla siebie w aspekcie pielęgnacji kondycji całego organizmu, w tym również skóry.

Skóra jest „zaprogramowana” do naprawy w nocy. Tymczasem nasz dzień się wydłuża, a niehigieniczny styl i tempo życia bardzo poważnie zakłócają jej rytm. Nasz sen też bywa coraz gorszej jakości. Te warunki nie sprzyjają optymalnej regeneracji nocnej, ale tu z pomocą przychodzą nowoczesne rozwiązania kosmetologiczne zarówno jeśli chodzi o wykorzystywane w niej preparaty jak i technologie. Regeneracja i odbudowa skóry nie są dzisiaj tylko reklamowymi frazesami, są faktem. Procesy te warto rozpoczynać wcześniej niż jeszcze 5-10 lat temu i bazować na nich przez dłuższy czas jako na rodzaju działań prewencyjnych opóźniających procesy starzenia się skóry. Możliwości jest bardzo wiele, a kluczem jest dobranie ich do indywidualnych potrzeb. Tu sprawdza się duet lekarz – kosmetykolog w klinice. Najlepszym sposobem na piękny wygląd latem jest zaopiekowanie się skórą teraz, bez względu na wiek skóry. Czy w zabiegach kosmetologicznych, czy medycznych ostatecznymi efektami będziemy się cieszyć dopiero za kilka miesięcy, ponieważ tyle trwa przebudowa skóry.

Wybór miejsca, w którym współpraca lekarz-kosmetykolog przebiega ściśle i prawidłowo, daje skórze większe możliwości, a połączenie tych kompetencji zawsze działa korzystnie. Kluczowym aspektem jest też dostęp do odpowiednich preparatów i technologii, ale nie wystarczy je mieć i z nich korzystać. Zasadnym pytaniem zawsze jest, kto wykonuje zabiegi, jakie ma doświadczenie, ile ich wykonał i czy wkłada w proces wykonania zabiegu konieczną uważność, staranność? Tu znowu pojawia się aspekt czasu, ceny koniecznej za dobrze wykonany zabieg i współpracy w zespole. Bo współpraca to m.in. ciągłe uczenie się od siebie wzajemnie, czerpanie od siebie i wnoszenie doświadczeń ze wspólnie realizowanych terapii łączonych, które są siłą, ale też tajemnicą sukcesu miejsca, które stworzyłam.

IGA ZATOKA, MONIKA KASPRZAK,
TOMASZ RAWICKI. ZESPÓŁ WYKONUJĄCY
ZABIEGI KOSMETOLOGICZNE
W KLINICE DR STACHURA



Czy postęp, technologie i czas mają ze sobą coś wspólnego? W pielęgnacji skóry – bardzo wiele. Mając wszystkie atuty związane ze światowymi rozwiązaniami w dziedzinie medycyny estetycznej i technologii, dodaję ten w mojej ocenie konieczny do dobrych efektów zabiegowych: odpowiedni zespół lekarzy i kosmetykologów, ekspertów od zabiegów na skórę. A od osób, które nas odwiedzają, oczekujemy tylko i aż tego, że znajdą czas dla skóry tej wiosny. Zarówno w dobowym rytmie snu jak i pielęgnacji domowej oraz na zaplanowanie kosmetologicznej rewitalizacji skóry i odnowy po zimie. Tu odsyłam do moich ekspertów w tej dziedzinie i pozwalam sobie w dzisiejszym felietonie umieścić ich zdjęcie. To oni współpracują na co dzień ze mną i z lekarzami przy układaniu i realizacji indywidualnych terapii łączonych dla naszych pacjentów i z których kompetencji i doświadczenia korzystam każdego dnia.



Nieudany makijaż permanentny – co dalej?

Makijaż permanentny, zwany też mikropigmentacją lub pigmentacją estetyczną, to bardzo dobry i popularny sposób tuszowania mankamentów urody lub też jej podkreślenia. Zdarza się jednak, że źle wykonany makijaż może nas oszpecić. Czy można temu zaradzić? Gdzie udać się po pomoc?

Na pytania odpowiada Marta Czerkawska-Burgs, właścicielka, kosmetolog i linergistka w Enklawa Institute.

Pani Marto, udany makijaż permanentny to piękne, ale też subtelne podkreślenie naszego wyglądu i urody. A co robić, gdy ten makijaż jest źle wykonany?

Nieudany makijaż permanentny można poprawić lub usunąć kilkoma metodami, w zależności od stopnia błędu, użytych pigmentów i czasu, jaki minął od zabiegu. W Enklawie najczęściej stosujemy usuwanie laserowe ze względu na najwyższą skuteczność tej technologii. Natomiast w przypadku np. choroby nowotworowej wyklucza się takie usuwanie. Wtedy proponujemy Remover Touch, czyli usuwanie za pomocą specjalnego preparatu, który z każdą kolejną sesją „podciąga” pigment wyżej, aż do całkowitego usunięcia.

Jak zatem przebiega usuwanie takiego makijażu?

Laserowe usuwanie makijażu permanentnego jest najszybszą metodą na usunięcie ciemnych pigmentów. Zabieg zazwyczaj wymaga kilku sesji, natomiast my najczęściej wykonujemy dwie. Może się jednak zdarzyć, że w trakcie zabiegu barwnik granatowy, po użyciu lasera, przekształci swój kolor na czerwony. W takim wypadku, kolejna wizyta polega na usuwaniu tego czerwonego koloru inną głowicą laserową. Zabieg może wtedy powodować lekkie zaczerwienienie lub strupki. Kolejny można wykonać po około 8 tygodniach.

Jeśli chodzi o usuwanie removerem chemicznym, to polega to na tym, że specjalne preparaty rozpuszczają pigment i wydobywają go na powierzchnię skóry. Jest to bardzo skuteczny sposób na jasne pigmenty, których laser nie jest w stanie usunąć. W tym przypadku proces usuwania jest stopniowy i wymaga kilku sesji.

Czy są inne metody, dzięki którym można poprawić błąd niedoświadczonej osoby wykonującej makijaż?

Tak. Taką metodą jest kamuflaż nieudanego makijażu. W niektórych przypadkach można zastosować pigmenty w odcieniu skóry, aby zamaskować błędy, ale nie zawsze jest to możliwe. Kolory niebieskie możemy neutralizować

kolorem pomarańczowym, zaś czerwone brwi kolorem oliwkowym.

Możliwe jest także użycie korektora dla wyrównania delikatnych nierówności. To dobra metoda dla tych osób, które nie mogą lub nie chcą poddać się usunięciu makijażu.

A co robić po nieudanym makijażu permanentnym, zanim zdecydujemy się na któryś z tych zabiegów?

Przede wszystkim nie należy panikować. Pigment po pierwszym zabiegu często wygląda inaczej niż po pełnym wygojeniu. Proces gojenia trwa do 6 tygodni i w tym czasie z pewnością się rozjaśni. Nie należy również próbować usuwać go domowymi metodami. Może to spowodować blizny, z którymi już będzie ciężko walczyć. Łatwiej usunąć makijaż, kiedy już się zagoi. W naszym Instytucie wspólnie z kosmetolog Kamilią Lizińską-Bloch przywrócimy piękno makijażu. Makijażem permanentnym zajmuję się od siedemnastu lat i współpracuję wyłącznie z renomowaną marką Long Time Liner. Do tej pory wykonałam ponad 50 tysięcy makijaży, natomiast Kamila Lizińska Bloch to specjalistka od laseroterapii z certyfikatem i akredytacją brytyjską, współpracująca ze mną od 8 lat. Także każda osoba, która nas odwiedzi, trafi w bezpieczne ręce.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / fot. materiały prasowe





Smart Aging

since 2008



SZCZECIN KOSZALIN BERLIN

Usuwanie laserowe makijażu permanentnego

Usuwanie laserowe makijażu permanentnego
- kosmetolog/specjalistka laseroterapii
z akredytacją brytyjską Kamila Lizińska Bloch

Nowy makijaż po usuwaniu
- specjalistka trudnych pigmentacji/linergistka/
specjalistka kosmetologii 40+
Marta Czerkawska Burgs

Aleja Wojska Polskiego 40/2 (1 piętro)
Recepcja 503139369
enklawa-institute.pl
© enklawa_institute

USUWANIE BRWI – PRZED



USUWANIE BRWI – PO



USUWANIE KRESEK – PRZED



USUWANIE KRESEK – PO





Z Tobą też się nie napiję

Nie, dziękuję. Nie piję, bo nie lubię. Nie mam ochoty. Mogą tak bez końca. Odkąd alkohol przestał być priorytetem do odhaczenia na spotkaniach towarzyskich, padały różne pytania. I żadna odpowiedź nie była satysfakcjonująca dla rozmówcy. No bo jak to? Jest karnawał, jest zabawa, a bez kieliszka w dłoni możesz co najwyżej podpierać ścianę. Nieprawda.

Wiele osób utożsamia dobrą zabawę z obecnością alkoholu. To przekonanie, głęboko zakorzenione w naszej kulturze, sprawia, że bez kieliszka w dłoni często jesteśmy postrzegani jako outsiderzy, którzy „psują” atmosferę. Jest to nie tylko krzywdzące, co też oparte na fałszywym założeniu, że to alkohol – a nie my, jako ludzie – decyduje o jakości wspólnie spędzanego czasu. Czy rozmowy stają się mniej szczere, a żarty mniej zabawne? Picie alkoholu jest tak silnie znormalizowane, że niemal nie zauważamy, jak wcześnie ten schemat zaczyna się kształtować. Już w dzieciństwie popularne szampany bezalkoholowe dla najmłodszych symbolizują celebrację, subtelnie przygotowując grunt pod późniejsze zastąpienie ich „dorosłymi” wersjami. Reklamy pokazują idylliczne obrazy: uśmiechnięte kobiety z lampkami prosecco, mężczyzn w garniturach z elegancko podaną whisky. Alkohol wpisuje się w naszą codzienność jako naturalny element świętowania, spotkań towarzyskich czy nawet relaksu po pracy.

Trucizna w kieliszku

Nie ma nic poetyckiego w działaniu etanolu na ludzki organizm. Jego toksyczność jest faktem, o którym lubimy zapominać, tłumacząc sobie, że „wszystko jest dla ludzi” lub „małe ilości są przecież nieszkodliwe”. Spożywany alkohol to neurotoksyna. Najpierw czujemy się zrelaksowani, a później następuje upośledzenie funkcji poznawczych. Tymczasem nadużywanie procentów powoduje skutki, które wykraczają daleko poza kaca – prowadzą do trwałych zmian w strukturach mózgu i wpływają negatywnie na zdolności intelektualne. A tego przecież za wszelką cenę chcielibyśmy uniknąć.

– Zgadza się – mówi psycholożka Magda Olech. – Alkohol wywiera destrukcyjny wpływ na wszystkie aspekty funkcjonowania układu nerwowego. Sprzyja neurodegeneracji, uszkadza neurony, zmniejsza objętość mózgu i hamuje proces powstawania nowych komórek nerwowych. To jednak nie wszystko. Alkohol nasila procesy zapalne w organizmie, negatywnie wpływa na funkcjonowanie jelit, a także znacząco zwiększa ryzyko chorób nowotworowych. Wśród powiązań, które szczególnie warto podkreślić, znajdują się nowotwory wątroby, jelita grubego oraz piersi. Skutki te są długotrwałe i wykraczają daleko poza chwilowe „odreagowanie”, tłumaczone kieliszkiem alkoholu.

– Alkohol jest trucizną również społeczną – podkreśla. – Rozluźnia bariery, owszem, ale w wielu przypadkach zmywa również granice. To element, który w zasadzie ma łączyć ludzi. W rzeczywistości często przynosi odwrotny skutek – dzieli i staje się przyczyną wielopokoleniowych nieszczęść. Jednym z największych zagrożeń jest uzależnienie, które nierzadko zaczyna się od pozornie niewinnych rytuałów, takich jak lampka wina po pracy czy piwo na zakończenie dnia. Z czasem zamiast wolnego wyboru pojawia się przymus – wyczekiwanie na weekend, by się napić lub nieustanna potrzeba „rozluźnienia”. Najważniejsze w kwestii alkoholu są świadomość, kontekst, ilość i częstotliwość spożycia. Nawet ograniczenie picia, np. do wybranych okazji, robienie sobie przerw lub całkowite zrezygnowanie z alkoholu, może znacząco poprawić nasz dobrostan. Do tego zawsze warto zachęcać. Wszystkich zawsze do tego namawiam.

Karnawał bez kaca

„Od dzisiaj nie piję” – słyszymy po każdej mocniejszej imprezie. I tak po każdej następnej. A gdyby tak zakończyć imprezę z pełną świadomością i bez złego samopoczucia nazajutrz? Bez kaca fizycznego i emocjonalnego, bez żenujących opowieści, których bohaterami nikt nie chce być. To wizja, która wcale nie wymaga poświęceń – wręcz przeciwnie, daje poczucie wolności.

– Całkowita rezygnacja z alkoholu lub choćby jego ograniczenie może przynieść znaczące korzyści – zarówno dla naszego mózgu i emocji, jak i ogólnego samopoczucia. Z jednej strony w Polsce wciąż rośnie spożycie alkoholu – jest on łatwo dostępny niemal wszędzie: na stacjach paliw, w sklepach typu Żabka, a tzw. „małpki” sprzedają się w ogromnych ilościach – nawet ok. 3 milionów dziennie, z czego aż milion w godzinach porannych! – Zauważa Magda Olech. – Z drugiej strony można jednak dostrzec coraz większą świadomość wśród młodszego pokolenia – odmawianie alkoholu staje się nie tylko świadomym wyborem, ale wręcz modą.

Skoro już ktoś zdecyduje się na ograniczenie picia alkoholu lub na abstynencję, to jak radzić sobie z niewygodnymi pytaniami i presją społeczną?

– Jeśli ktoś zdecyduje się na ograniczenie picia alkoholu lub całkowitą abstynencję, rzeczywiście warto przygotować się na pytania, komentarze i presję społeczną. Psychologia grupy działa w ten sposób, że osoba wyłamująca się ze schematu automatycznie przyciąga uwagę. To może powodować napięcie, a nawet irytację u innych, co objawia się lawiną pytań: „Dlaczego?”, „Co się stało?”, „Chory jesteś?”, „W ciąży?”, „Masz problem z alkoholem?”, „Jesteś w AA?”. Jak reagować w takich sytuacjach? To zależy od kontekstu, grupy, w której się znajdujemy, oraz tego, jak się w danej chwili czujemy. Nie ma jednego uniwersalnego zestawu odpowiedzi. Możemy odpowiedzieć żartobliwie, stanowczo, łagodnie albo po prostu uśmiechnąć się i zmienić temat. W skrajnych przypadkach warto wycofać się z rozmowy lub odejść. Można też bezpośrednio powiedzieć: „Nie piję, bo nie mam ochoty” albo „To mój świadomy wybór” – puentuje psycholożka.



MAGDA OLECH – PSYCHOŁOŻKA, PRZEWODNICZKA KĄPIELI LEŚNYCH, PROPAGATORKA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA. PROWADZI TERAPIĘ DOROSŁYCH I MŁODZIEŻY. WIĘCEJ NA MAGDAOLECH.PL

AUTORKA: ANNA WYSOCKA / FOTO: DESIGN BY FREEPIK

Medycznie & Estetycznie

Magiczne złuszczenie

Peeling twarzy, ale i ciała to ważny element pielęgnacji, który pomaga w zachowaniu zdrowej, promiennej skóry. Poprzez regularne wykonywanie tego etapu pielęgnacji możemy także zwiększyć efektywność działania kolejno nakładanych kosmetyków. Możemy dokonać tego w gabinecie, ale i też w domowych warunkach. O tym jak to zrobić, by dało pożądany efekt, rozmawiamy z Natalią Pawłowską, kosmetołożką z Gabinetu dr Wiśniowski.

Pani Natalio, jakie mamy rodzaje peelingu, czym się różnią i jakie mają właściwości?

Mamy peelings enzymatyczne, chemiczne oraz mechaniczne.

Enzymatyczne wykorzystują w swoim działaniu enzymy roślinne – papainę i bromelainę, rozpuszczając powierzchnię warstwę naskórka. Ten rodzaj peelingu po zaaplikowaniu powinien cały czas być wilgotny, jeśli wyschnie na skórze, to traci swoją terapeutyczną moc. Sprawdza się w przypadku każdego typu cery od skór wrażliwych, naczyniowych po tłuste i te z trądzikiem.

Peelings chemiczne, czyli peelings kwasowe powodują rozzerwanie połączeń międzykomórkowych i delikatne złuszczenie martwego naskórka. Jest ich wiele, a do domowego użytku można kupić preparaty o mniejszej mocy działania. Od rodzaju kwasu zależy, jakie będzie mieć działanie. Kwas azelainowy idealnie sprawdzi się do wyciszenia stanów zapalnych oraz przebarwień, kwas laktobionowy wygładzi i zmiękczy naskórek, zredukuje drobne zmarszczki. Kwas salicylowy sprawdzi się w przypadku skór tłustych oraz tych z trądzikiem. Wśród peelingu chemicznych znajdziemy też takie, które spowodują wyrównanie koloru skóry, zmniejszenie widoczności przebarwień oraz odmłodzenie.

Peelings mechaniczne dzielimy na ziarniste oraz aparaturowe.

Substancją ścierającą w peelingsach ziarnistych są to rozdrobnione pestki owoców, kuleczki syntetyczne, sól, cukier oraz morski piasek. W moim odczuciu do skóry twarzy najbezpieczniejsze są kuleczki syntetyczne, które są zdecydowanie delikatniejsze i do-

datkowo robią mikromasaż. Peelings ziarniste należy wykonywać z rozwagą i nie częściej niż raz w tygodniu. Osoby z aktywnymi zmianami zapalnymi, z zaburzoną barierą ochronną skóry, skórą naczyniową oraz trądzikiem różowatym powinny z nich zrezygnować. Dobrze się sprawdzają u osób ze skórą ziemistą, szarą i grubą, bez zmian bakteryjnych bądź wirusowych.

Peelings aparaturowe to zabiegi gabinetowe. Należą do nich peeling kawitacyjny emitujący ultradźwięki, idealny do każdego typu skóry w tym naczyniowych i bardzo wrażliwych. Mikrodermabrazja polega na zasysaniu skóry głowicą z nasypem diamentowym. Idealna do skór normalnych, grubych oraz tłustych. W gabinetach lekarskich spotkamy także różnego typu lasery działające na głębsze warstwy skóry.

Kto nie może mieć robionego peelingu?

Peelingu nie powinny robić osoby z aktywną opryszczką, infekcją wirusową lub bakteryjną, silnymi zmianami ropnymi oraz z przerwaną ciągłością naskórka. Wykonanie złuszczenia przy takich zmianach mogłoby tylko pogorszyć stan skóry. W takim przypadku należy poczekać, aż opryszczka się całkowicie wygoi, a stany zapalne skóry wyciszyć preparatami do tego dostosowanymi.

Słyszałam taką opinię, że peeling ścierając naskórek, pozbawia skórę ochrony. Rzeczywiście tak jest?

Jeśli będziemy nadużywać preparatów złuszczących np. codziennie robić peeling do tego smarować się preparatami na bazie kwasów to prędzej czy później dojdzie do uszkodzenia bariery hydrolipidowej skóry, czyli



warstwy ochronnej. Zaburzona bariera ochronna stanowi otwarte wrota dla patogenów mogących wywołać różne choroby skóry. Wtedy trzeba się mocno skupić na odbudowie ochrony, a często jest to bardzo długa droga.

Kiedy w takim razie należy wykonywać peeling i z jakimi zabiegami można je łączyć?

Złuszczenie skóry twarzy jak i ciała należy wykonywać po dokładnym jej oczyszczeniu po całym dniu. Na tak przygotowaną skórę twarzy jak i ciała dobrze jest nałożyć maskę dobraną do potrzeb naszej skóry, a następnie bogaty w składniki aktywne krem lub balsam. Idealnie jak zrobimy sobie z tego mały cotygodniowy rytuał pielęgnacyjny, takie domowe SPA. Na dokładnie oczyszczonej skórze zrobimy peeling, następnie nałożymy maskę, po zmyciu maski wsmarujemy serum, a na sam koniec krem lub balsam. W pielęgnacji gabinetowej peelings są nieodłączną częścią zabiegów na twarz jak i na ciało. Nie wyobrażam sobie zrobić żadnego zabiegu bez wcześniejszego peelingu.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / foto: 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.

Fizjoterapia w sercu Szczecina

ERGOCenter to miejsce, które łączy profesjonalizm i holistyczne podejście do pacjenta.

Gabinet jest zlokalizowany przy ulicy Piotra Skargi w Szczecinie i oferuje nowoczesne formy leczenia i rehabilitacji, zapewniając spersonalizowane terapie.

ERGOCenter kładzie nacisk na nowoczesne metody diagnostyczne, terapię manualną oraz techniki wspomagające, takie jak kinesiotaping. Wykorzystywane są także urządzenia do elektroterapii i ultradźwięków. Specjalizacja obejmuje rehabilitację ortopedyczną, neurologiczną, sportową, stomatologiczną, psychosomatyczną oraz terapię bólu przewlekłego. Stosowane terapie nie tylko łagodzą ból, ale także działają profilaktycznie.

Indywidualna diagnostyka i skuteczna terapia

Proces leczenia rozpoczyna szczegółowa konsultacja, podczas której analizowany jest stan zdrowia pacjenta, jego historia oraz potrzeby. Dzięki precyzyjnym testom funkcjonalnym oceniana jest mobilność stawów, siła mięśniowa, równowaga i zakres ruchu. Efektem jest indywidualny plan leczenia, obejmujący terapię manualną, ćwiczenia medyczne oraz inne techniki fizjoterapeutyczne. Regularne kontrolne spotkania pozwalają monitorować postępy i wprowadzać ewentualne korekty.

Nie tylko fizjoterapia

ERGOCenter to nie tylko gabinet rehabilitacyjny. Prowadzone są także projekty i szkolenia związane z organizacją ergonomicznych stanowisk pracy oraz seminaria na Zachodniopomorskim Uniwersytecie Technologicznym. Placówka angażuje się w edukację najmłodszych, organizując warsztaty w szkołach, pomagające kształtować zdrowe nawyki ruchowe od wczesnych lat życia.

Mniej znane, ale skuteczne terapie

– Oprócz standardowej fizjoterapii proponujemy także spe-



cialistyczne terapie, takie jak rehabilitacja podologiczna, koncentrująca się na korekcji deformacji stóp i leczeniu płaskostopia – mówi specjalista fizjoterapii mgr Marek Gąsiorowski. – Prowadzona jest również rehabilitacja stomatologiczna, wspierająca leczenie bruxizmu, szczękostisku oraz problemów stawów skroniowo-żuchwowych. W ofercie znajduje się także trening medyczny, pomagający pacjentom odzyskać siłę i sprawność po urazach oraz operacjach.

Oferta jest skierowana do osób w każdym wieku – od młodzieży po seniorów. Obejmuje pomoc dla osób aktywnych zawodowo, sportowców oraz seniorów, którzy pragną zachować mobilność i komfort życia. Pacjenci mogą liczyć na profesjonalną pomoc dostosowaną do potrzeb.

Historia i pasja do fizjoterapii

ERGOCenter powstało z doświadczenia zdobywanego w różnych placówkach rehabilitacyjnych, w tym w Brandenburgiklinik. Historia rozwoju kliniki to pasja i zaangażowanie, a przetożem była współpraca z Pawłem Bilewiczem, który wniósł wiedzę z zakresu zarządzania oraz Emilią Suszczyńską, odpowiedzialną za wizerunek.

Interdyscyplinarna współpraca dla skutecznej terapii

– Stawiamy na współpracę specjalistów z różnych dziedzin, aby osiągać jak najlepsze efekty terapeutyczne. – Planujemy rozszerzenie oferty o konsultacje z ortopedami, neurologami i dietetykami, co pozwoli na jeszcze skuteczniejszą diagnostykę oraz leczenie – podsumowuje współwłaściciel Paweł Bilewicz. Takie podejście skraca czas oczekiwania na terapię, dostosowuje ją do indywidualnych potrzeb i zapewnia długotrwałe efekty.

KANCELARIA KARNA

MARECKI SZURMIEJ RYCOMBEL



Specjaliści prawa karnego

Mateusz Szurmiej

Adwokat

t: 508 254 658

e: szurmiej

@kancelariakarna.com

Piotr Rycombel

Adwokat

t: 508 777 899

e: rycombel

@kancelariakarna.com

Mikołaj Marecki

Adwokat

t: 693 333 369

e: marecki

@kancelariakarna.com

ul. Kaszubska 4/6
71-403 Szczecin
www.kancelariakarna.com

Dbaj i pielęgnuj

Styl życia, odpowiednie kosmetyki oraz pielęgnacja. Dobra kondycja naszej skóry tak naprawdę leży w naszych rękach. Spełniając te warunki, możemy dłużej cieszyć się wizualną stroną młodości. Przekonuje do tego w rozmowie z nami Justyna Makarewicz, lekarz w trakcie specjalizacji z dermatologii ze szczecińskiej Twojej Przychodni.



Pani Doktor, co wpływa na kondycję naszej skóry?

Kolosalny wpływ ma zdrowa dieta bez żywności przetworzonej i produktów o wysokim indeksie glikemicznym, prawidłowe nawodnienie organizmu, higiena snu oraz regularna aktywność fizyczna, która dotlenieni i odżywi skórę. Ponadto należy zaprzestać stosowania używek, które prowadzą do destrukcji kolagenu i elastyny. Promieniowanie słoneczne to główny czynnik odpowiedzialny za przyspieszone starzenie się skóry oraz rozwój czerniaka. Większość chorób przewlekłych także będzie odbijać się na wyglądzie naszej cery. Nie można pominąć ogromnego znaczenia kosmetyków, czy różnych zabiegów z zakresu medycyny estetycznej, w kontekście kondycji skóry.

Jak zatem powinna wyglądać codzienna pielęgnacja?

Należy postawić na dokładne oczyszczanie, nawilżenie i ukierunkowane zastosowanie składników aktywnych, np. pod postacią serum. Mycie twarzy powinno odbywać się w sposób dwuetapowy, początkowo stosuje się olejki czy maśta emolienty, a następnie delikatne preparaty na bazie wody (pianka, żel, emulsja). Kolejno stosujemy odpowiednie do naszych potrzeb serum o odpowiedniej koncentracji składników aktywnych. Wybierając krem nawilżający, warto zdecydować się na taki, który nie będzie zapychał porów. Nie można zapomi-

nać o filtrze SPF, który aplikujemy codziennie, niezależnie od pory roku.

A jak dbać o skórę w zależności od wieku i płci? Co dla kobiet w ciąży?

Bez względu na wiek i płeć, należy stosować całoroczną ochronę przeciwsłoneczną. Kolejną zasadą pielęgnacji jest „co za dużo to niezdrowo”. Jednoczesne stosowanie zbyt dużej ilości składników aktywnych doprowadzi do podrażnienia skóry i zamiast pięknego efektu będziemy mieć duży problem. Kwasy z grupy BHA są polecane do skóry tłustej i trądzikowej, a kwasy AHA sprawdzą się u osób, ze skórą dojrzałą, z przebarwieniami, czy nierówną teksturą. Retinol znajdzie zastosowanie w niemal każdej grupie wiekowej, natomiast nie wolno stosować go u kobiet ciężarnych, ponieważ może przenikać do organizmu i potencjalnie wpływać na rozwój dziecka. Unikamy również kwasu salicylowego, parabenów, chemicznych filtrów przeciwsłonecznych, a bezpiecznie stosować możemy m.in. kwas hialuronowy, aloes, ceramidy, masło shea, czy olej arganowy.

Czym różnią się kosmetyki dermatologiczne od naturalnych?

Dermokosmetyki to specjalistyczne kosmetyki stworzone z myślą o pielęgnacji skóry wrażliwej, problematycznej lub ze schorzeniami dermatologicznymi. Ich formuła minimalizuje ryzyko podrażnień i reakcji alergicz-

nych. Zwykle nie zawierają substancji zapachowych, barwników, parabenów i alkoholu, są badane w laboratoriach i często testowane klinicznie. Natomiast kosmetyki naturalne są wytwarzane z surowców pochodzenia naturalnego (ekstrakty roślinne, oleje, maśta, składniki mineralne), z myślą o ochronie środowiska. Choć są delikatne, mogą zawierać naturalne alergeny np. olejki eteryczne, dlatego dedykowane są dla osób bez szczególnych problemów skórnych.

Na koniec, czego unikać w kosmetykach i jak się nie dać „nabrać” producentom?

Należy unikać składników podrażniających, takich jak alkohol, parabeny czy sztuczne barwniki. Osoby ze skórą wrażliwą powinny zwrócić uwagę na obecność alergenów, a pacjenci ze skłonnością do trądziku wyeliminować silikon i talk. Aby nie dać się nabrać producentom, nie sugerujemy się jedynie reklamą czy atrakcyjnym opakowaniem, a analizujemy potrzeby swojej skóry i według nich dobieramy kosmetyki. Ważne jest czytanie składu - im wyższa pozycja składnika na liście, tym jego większe stężenie w produkcie. Generalnie im krótszy i mniej enigmatyczny skład, tym lepiej.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / fot. Karolina Tarnawska



30 lat doświadczeń

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

na mapie Polski w sercu Szczecina



dr n. med. Edyta Wejt-Tawakol
lekarz dentysta



Natalia Walczuk
lekarz dentysta



Agnieszka Czernichowska
lekarz dentysta



Adrian Borawski
lekarz dentysta



Adam Wiejkuć
lekarz dentysta



Grzegorz Matuszak
lekarz dentysta



Dawid Besztak
mgr fizjoterapii



Julia Sipurzyńska
lekarz dentysta

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

Szczecin, ul. Mariacka 6/U | tel. 91 423 57 57 | kontakt@dentalcenter.pl

 / [klinika.edentist](https://www.klinika.edentist.pl) | www.dentalcenter.pl

Zapalenie pęcherza moczowego u kobiet

Niepowikłane zapalenie pęcherza moczowego to jeden z najczęstszych stanów infekcyjnych z którym zmagają się kobiety. Szacuje się, że co najmniej połowa kobiet w ciągu swojego życia będzie miała przynajmniej jeden taki epizod. Jest to schorzenie, które jest wysoce powszechne zwłaszcza w grupie aktywnych seksualnie kobiet, w zdecydowanej większości powodowane przez bakterię E. coli. Objawy mogą występować sporadycznie, czyli jednorazowo lub nawracać bardzo rzadko, ale mogą być też dużo bardziej uciążliwe i występować zdecydowanie częściej, nawet kilkanaście razy w roku.

Epizod zapalenia pęcherza moczowego to nic innego jak uczucie dyskomfortu podczas oddawania moczu z towarzyszącym pieczeniem, szczypaniem oraz bólem cewki moczowej. Występuje również zwiększona częstość oddawania moczu z uczuciem ciągłego parcia na pęcherz moczowy oraz niejednokrotnie ból podbrzusza, czyli ból okolicy, gdzie anatomicznie znajduje się pęcherz moczowy. Nie zawsze, ale może towarzyszyć mu również czerwone zabarwienie moczu – co w większości budzi spory niepokój wśród pacjentek, każdy taki epizod powinien wiązać się z wykonaniem badania USC układu moczowego.

W przypadku wystąpienia standardowych objawów, o których wspominałem powyżej, pojedyncze epizody zapalenia pęcherza moczowego o niewielkim nasileniu nie wymagają pełnej diagnostyki lekarskiej, natomiast każdy nawrót dolegliwości wymaga wykonania przez pacjentkę badania ogólnego moczu oraz posiewu moczu.

Pamiętajmy również, żeby zwrócić uwagę czy jednocześnie nie występuje stan zapalny pochwy, najczęściej objawiający się upławami, ponieważ obie te infekcje z uwagi na bliskość narządów często ze sobą współwystępują, wówczas wymagają odmiennej diagnostyki i leczenia.

Z kolei w przypadku, gdy objawom zapalenia pęcherza towarzyszy krwiomocz jako urolog muszę koniecznie powtórzyć i podkreślić, że wysoce wskazane jest zobrazowanie obu nerek, moczowodów oraz pełnego pęcherza moczowego w badaniu USC.

Jak poradzić sobie z zapaleniem pęcherza moczowego?

Otóż w pierwszej kolejności, zaraz po pojawieniu się objawów, każda z Pań może rozpocząć leczenie samodzielnie stosując ogólnodostępny i znany preparat furazydyny dostępny bez recepty. Alternatywną opcję jest jednorazowe zastosowanie fosfomycyny, jednak dostępność tego leku jest dużo trudniejsza z uwagi na to, że wymaga wystawienia recepty przez lekarza.

Jeżeli nie ma poprawy w trakcie stosowania standardowego leczenia pierwszego rzutu, to wówczas każda z Pań powinna wykonać badanie ogólne moczu oraz posiew moczu i z wynikami tych badań udać się do lekarza, który z pewnością zaleci odpowiednią, pełną antybiotykoterapię.

Jak zapobiegać stanom zapalnym pęcherza moczowego?

Podstawową profilaktyką jest spożywanie dużej ilości płynów w ciągu dnia, regularne opróżnianie pęcherza, dobrym zwyczajem jest również oddanie moczu bezpośrednio po stosunku. Często zwracam uwagę swoim pacjentkom i ich partnerom, aby pamiętali o dokładnej higienie zarówno przed jak i po stosunku.

Dobrze jest też zadbać, aby w diecie nie zabrakło preparatów ziołowych, żurawiny oraz suplementów witaminowych, korzystnie wpływają one na funkcjonowanie układu moczowego oraz na odporność organizmu.

Co zrobić, gdy pomimo stosowania podstawowej profilaktyki dolegliwości uporczywie nawracają?

Wówczas każdorazowo po wyleczeniu epizodu zapalnego antybiotykiem, powinniśmy zastosować bardziej złożoną, medyczną profilaktykę np. w postaci przewlekłe stosowanego preparatu immunostymulującego, który buduje swojego rodzaju odporność przeciwko szczepom bakterii E. coli. U kobiet po menopauzie można rozważyć zastosowanie dopochwowej hormonoterapii estrogenowej, jednak przed jej zastosowaniem wskazana jest konsultacja ginekologiczna.

Jako urolodzy mamy również możliwość podania płynnego leku bezpośrednio do pęcherza moczowego przez cewkę moczową (np. preparat kwasu hialuronowego lub siarczanu chondroityny), który przy systematycznym, kilkukrotnym stosowaniu wspomaga odbudowę bariery ochronnej w drogach moczowych.

W przypadku gdy epizody zapalenia pęcherza moczowego są wysoce związane z okresami wzmożonej aktywności seksualnej, warto jest pamiętać o możliwości profilaktycznego zastosowania leków pierwszego rzutu, czyli przyjęciu leku zanim pojawią się objawy z dolnych dróg moczowych np. jednorazowa dawka furazydyny w dniu stosunku oraz powtórzenie dawki leku kolejnego dnia.

Drogie Panie pamiętajcie również o tym, że w przypadku, gdy zmagacie się z nawrotowymi, uporczywymi infekcjami pęcherza moczowego, powinniście również zachęcić swojego partnera do profilaktycznej wizyty urologicznej.

Zapalenie pęcherza
moczowego u kobiet
- profilaktyka i leczenie

TWÓJ UROLOG

dr n.med Adam Kurpiak



GINEKOLOGIA POŁOŻNICTWO KARDIOLOGIA
PSYCHOLOGIA PSYCHIATRIA NEUROLOGIA
CHIRURGIA CHOROBY WEWNĘTRZNE
ORTOPEDIA MEDYCYNA 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



Badaj się by żyć

Mammografia - USG
- RTG - Laboratorium

Jesteśmy dla Was już od 47 lat

Doświadczenie - Innowacje - Zaufanie

HAHS
KLINIKA



Rehabilitacja i fizykoterapia

USG stawów



Laryngologia

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

Recepta na długowieczność

Medycyna estetyczna przestała być w końcu tematem tabu. Postrzegana przez wielu jako objaw próżności, często pomaga kobietom i mężczyznom w powrocie do zdrowia psychicznego, a jako wsparcie odpowiedniego odżywiania i aktywności fizycznej może stanowić receptę na długowieczność.

Tej teorii, w rozmowie z nami, przychyliła się Katarzyna Pyrek, linerzystka, kosmetolog i właścicielka gabinetu medycyny estetycznej Posh.

Pani Katarzyno, skąd u Pani zainteresowanie tą stroną życia, czyli naszym zdrowiem i wyglądem?

To się zaczęło już w dzieciństwie. Dorastałam w otoczeniu kobiet, zawsze były mi najbliższe. Ponadto w bardzo młodym wieku zdobywałam doświadczenie jako modelka. Do tego wszystkiego interesowałam się sztuką i od dziecka przejawiałam zdolności plastyczne i manualne. Zdobywałam doświadczenie najpierw poprzez lekcje rysunku, a później studiowanie wzornictwa. Na uczelni zajmowałam się m.in. projektowaniem ubrań, akcesoriów, wnętrza i identyfikacją wizualną, ale także zaczęłam pracować jako stylistka paznokci.

Paznokcie były pierwsze, ale to był dopiero początek przygody z kosmetologią?

Przy wykonywaniu paznokci zaczęłam zwracać uwagę także na twarz. Dołączyłam zatem do moich usług dbanie o oprawę oka. Wykonywałam regulację i hennę brwi. Makijaż permanentny, który mnie absolutnie zafascynował, był kolejnym krokiem. Trafiłam pod oko Beaty Zalcman-Błaszczak, znakomitej linerzystki, która zajmuje się tym od ponad 20 lat. U niej ukończyłam staż. Od tego momentu minęło osiem lat. Przez ten czas zdobywałam doświadczenie, a przy okazji różnego rodzaju nagrody i wyróżnienia, m.in. pierwsze miejsce w kategorii „usta” podczas mistrzostw juniorów.

A to pociągnęło dalszy rozwój.

Tak, cały czas było mi mało (śmiech). Zaczęłam poszerzać zakres oferowanych usług. Kilka lat po zakończeniu edukacji podjęłam kolejne wyzwanie. Są to studia medyczne na kierunku opiekun medyczny. To dla mnie doskonalenie się, kolejne doświadczenia i umiejętności, ale ponad wszystko – przygoda i przyjemność.



Wróćmy jednak do Pani gabinetu i medycyny estetycznej, którą się Pani również zajmuje.

Mam za sobą kilkadziesiąt przebytych szkoleń oraz warsztatów i, jak wcześniej powiedziałam, cały czas się edukuję. Na moje klientki patrzę plastycznym okiem, artystyczne wykształcenie mi w tym pomaga. Wychodzę często poza książkowy schemat. Twarz dla mnie jest bardziej jak płótno. Liczą się proporcje. Mam takie podejście wykonując makijaż permanentny czy innego rodzaju zabiegi. Nie lubię przerysowania, lubię efekty zbliżone do naturalnych. Makijaż czy zabiegi mają być podkreśleniem urody, ale też likwidacją niedoskonałości. Dlatego też bardzo chętnie usuwam nieudany makijaż permanentny, który szpeci, a nie upiększa.

Z jakich zatem zabiegów można skorzystać w Pani gabinecie?

Jeśli chodzi o makijaż permanentny, to wykonuję: brwi, usta, kreski i piegi. Do tego w gabinecie pracuje ze mną moja siostra Julia, która jest dyplomowanym kosmetologiem i świadczy usługi z zakresu kosmetyki białej oraz wykonuje laminację brwi i rzęs. W temacie zabiegów medycyny estetycznej w ofercie mam takie zabiegi, jak m.in. laseroterapia, stymulatory tkankowe, wolumetria twarzy, modelowanie ust, mezoterapia, nici PDO i bardzo popularny wśród celebrytek peeling węglowy. Oprócz tego zajmuję się terapią blizn pooperacyjnych.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Karolina Kara Tarnawska

Radio Super 97.5FM



SuperMiasto
zastępuje na
SuperRadio

97.5FM

Ekspert radzi



Doktorze,

Od dłuższego czasu próbuję pozbyć się tkanki tłuszczowej z okolic brzucha, ale niestety mimo diety i ćwiczeń efekt nie jest taki, jakiego oczekuję. Chciałabym wysmuklić tę okolicę i poprawić kontur sylwetki, ale nie jestem zwolenniczką inwazyjnych metod, takich jak liposukcja. Czy istnieją nowoczesne zabiegi, które pomagają redukować tkankę tłuszczową i ujędrnić skórę bez konieczności długiej rekonwalescencji? Styszałam o różnych technologiach, takich jak kriolipoliza czy fale radiowe – czy rzeczywiście działają i dla kogo są przeznaczone? Zależy mi na skutecznej metodzie, która będzie bezpieczna, komfortowa i pozwoli mi na szybki powrót do codziennych aktywności.

Karolina

Pani Karolino,

W dzisiejszych czasach nowoczesne technologie w medycynie estetycznej pozwalają na skuteczną i nieinwazyjną redukcję tkanki tłuszczowej. Niestety efekty co do ilości redukcji tkanki tłuszczowej metod operacyjnych i nieinwazyjnych nie są porównywalne. W większości przypadków po ustaleniu i dostosowaniu oczekiwań do możliwości metod nieinwazyjnych nasi pacjenci są zadowoleni z rezultatów. Z metod, które z powodzeniem wykorzystujemy w terapiach redukujących tkankę tłuszczową w przypadku miejscowo jej nadmiaru, np. w okolicy brzucha mamy do dyspozycji technologie, która wykorzystuje niską temperaturę- kriolipolizę oraz technologie, które wykorzystują wysoką temperaturę- mikrofale, fale radiowe lub skoncentrowaną wiązkę ultradźwiękową- HIFU. W zależności od tego jak zaawansowany jest problem, specjalista na podstawie wywiadu oraz analizy wskazanej okolicy zabiegowej dobiera odpowiednią metodę. Warto również pamiętać o możliwości zastosowania terapii łączonych, które dają najlepsze rezultaty. Do takich należy masaż endermologiczny, karboksyterapia, mezoterapia lipolityczna czy fala akustyczna, które przyczynią się do poprawy mikrokrążenia i szybszej redukcji tkanki tłuszczowej. Nie zapominajmy jednak o tym, że podstawą walki z dodatkowymi kilogramami będzie zawsze odpowiednia aktywność fizyczna oraz zbilansowana dieta. Aby dobrać najlepszy dla Pani program zabiegów, rekomenduję skorzystać z konsultacji specjalisty.

Pozdrawiam dr n.med. Piotr Zawodny

Doktorze,

Zauważyłam, że skóra na moich dłoniach znacznie się zmieniła w ostatnich latach. Stała się cieńsza, mniej elastyczna i bardziej podatna na przesuszenie. Dodatkowo pojawiły się przebarwienia, które nadają dłoniom starszy wygląd. Stosuję kremy nawilżające i odżywcze, ale mam wrażenie, że to nie wystarcza – skóra nadal wygląda na zmęczoną i pozbawioną blasku.

Zastanawiam się, czy istnieją skuteczne zabiegi, które pomogą odbudować strukturę skóry dłoni, przywrócić jej gęstość i sprawić, że będzie wyglądała na młodszą. Czy może mi Pan zaproponować coś, co poprawi jej jędrność i pomoże zniwelować przebarwienia? Zależy mi na naturalnym efekcie, ale chciałabym, aby był widoczny i długotrwały.

Monika

Pani Moniko,

Dłonie są ważną wizytówką kobiety, ich pielęgnacja i ochrona jest równie ważna jak pielęgnacja skóry twarzy, szyi i dekoltu. Dlatego wychodząc naprzeciw potrzebom pacjentów, mamy szereg zabiegów, które z powodzeniem stosujemy na dłoniach. Oczywiście zabiegi są dobierane indywidualnie, na podstawie analizy skóry oraz potrzeb i oczekiwań pacjenta. W przypadku przebarwień doskonale sprawdzają się zabiegi z zastosowaniem laserów pikosekundowych, lasera tulowego oraz światła szerokopasmowego IPL. Zabiegi te nie tylko redukują zmiany pigmentacyjne, ale również poprawiają jędrność i elastyczność skóry. Zabiegi z zastosowaniem fali radiowej i podczerwieni to propozycja- dzięki którym skóra dłoni uzyskuje efekt odmłodzenia, bez poprawy jej kolorytu. Jeśli chodzi o odżywienie i nawilżenie skóry dłoni doskonale sprawdza się mezoterapia zarówno mikoigłowa, wieloigłowa oraz klasyczna iniekcyjna. Wszystkie te zabiegi można stosować zarówno w monoterapii jak również dla uzyskania lepszych efektów w terapii skojarzonej. Aby dobrać najlepszą dla Pani skóry terapię, rekomenduję skorzystać z konsultacji specjalisty.

Pozdrawiam dr n.med. Piotr Zawodny



**„Kleks i wynalazek Filipa Golarza”
reż. Maciej Kawulski**

Pojawiające się na początku filmu określenie „na motywach powieści Jana Brzechwy” należy uznać za nadużycie. Reżyser dowolnie powyciągał i przemieszał wątki i postaci zarówno z książki i filmu sprzed czterech dekad. Mamy do czynienia z porwanym scenariuszem, w który poszczególnie wątki i sekwencje nie są doprowadzane do satysfakcjonujących puent. Uproszczeniu uległy także dialogi. Ta dowolność czyni narrację nieczytelną, banalną, a przede wszystkim nierówną. To zbiór dynamicznie zmontowanych scen w formie pełnometrażowego teledysku, gęsto ozdobionego piosenkami lub ich fragmentami. Szkoda, bo poetycka wartość utworów Brzechwy jest wybitna.

Przed drzwiami domu Ady Niezgódki, pojawia się Albert. Okazuje się, że sam uratował się z topieli, bo tak naprawdę od początku był robotem. Dzieciaki wracają do Akademii, Profesor Kleks podczas oględzin androida odkrywa symbol ze swojego tatuażu. To znak, który mogą nosić najważniejsi dla Akademii – oprócz Kleksa ma Dr Paj-Chi-Wo, rodzice Ady oraz wydalony z uczelni Filip, ewidentnie twórca Alberta. Kleks postanawia rozwiązać tajemnicę i odnaleźć dawnego przyjaciela. To będzie jeden z wiodących wątków, drugim będą wysiłki Ady, pragnącej zmienić Alberta w prawdziwego chłopca.

O ile pierwszy „nowy Kleks” zaskakiwał świeżym odczytaniem, o tyle druga część zawodzi. Nie ma już zaskoczenia i zachwyty nad wygenerowanym komputerowo fantastycznym światem w skali jakiej w polskim kinie dawno albo nigdy nie widzieliśmy. Reżyserowi udało się pokazać samą

szkołę Ambrożego Kleksa w nowy sposób, a nawet odczarować jej wyszydzany niefortunny „pedofilski” charakter utrwalaony w filmie sprzed czterech dekad. Zabrakło jednak odwołania do bajek i pouczających przygód młodych bohaterów. Mądrości i sprytnego moralizatorstwa Brzechwy jest jak na lekarstwo.

Atutem filmów Macieja Kawulskiego jest casting. Reżyserowi udaje się namówić do udziału w swoich produkcjach znakomitych artystów. Królem obsady jest Piotr Fronczewski, od twórcy Kleksa w trylogii Krzysztofa Gradowskiego. Jego udział w nowej adaptacji ma charakter symboliczny, ale Jego Dr Paj-Chi-Wo to pokaz aktorskiej klasy. W pierwszej części błyszczała Antonina Litwiniak, czyli Ada Niezgódka. Tym razem młodzieńca aktorka swoją rolę buduje jedynie poprawnie. Więcej do zagrania miała wreszcie jej filmowa mama Anna – Agnieszka Grochowska, ale są nadal zbyt krótkie epizody nie pozwalające na rozwinięcie charakteru postaci. Wciąż nie przekonał mnie Sebastian Sienkiewicz, którego Mateusz wprost odrzuca. Konrad Repiński brawurowo wcielił się w androida Alberta. Postać wymagała od młodego aktora powściągliwości wszelkich gestów i mimiki – podołał temu wybornie. Tożsame zadanie, z podobnym efektem, otrzymała Monika Brodka jako Xela. Szkoda, że piosenkarka nie została zaangażowana do muzycznej przestrzeni filmu. Tytułowym czarnym charakterem jest Filip Rakville vel Golarz, a wciela się w niego Janusz Chabior. To najwyrazistsza rola w filmie – pełna dynamicznej energii i buzujących emocji. Tomaszowi Kotowi nie udało się tak brawurowo poprowadzić roli Kleksa, sportretował go nie jako ekscentrycznego naukowca, ale zagubionego safandutę. Bliżej mu do Jasia Fasoli niż autorytetu

z tytułem profesora. Dziwny ten Kleks... W obsadzie filmu obok głównych bohaterów jest jeszcze cała plejada postaci. Prawdziwą furorę robią trzy Czarownice, w brawurowym wykonaniu Katarzyny Figury, Agaty Wątróbskiej oraz Małgorzaty Ostrowskiej. Także ubolewam, że Ostrowska, wykonawczyni kultowej „Meluzyny”, nie została zaangażowana do stworzenia piosenki. To samo dotyczy kolejnej wielkiej damy polskiego rocka – Katarzyny Nosowskiej. Piosenkarkę oglądamy w roli Wiedźmy z „Pinokia”, która ma zmienić Alberta w prawdziwego chłopca. Tu chociaż tyle satysfakcji, że melorecytacja Nosowskiej otwiera utwór „Nowy Zielarz” wyśpiewany dalej przez EMO. A rola piosenkarki to prawdziwa perła filmu. Ach! Jest jeszcze jedna scena, która choć trwa dosłownie sekundę, wywołuje wśród dorosłej widowni salwę śmiechu. To przemazanie się przez ekran... Marcina Najmana. Pięściarz pojawia się w słynnej niebieskiej kurtce, która stała się memem.

To smutne, lecz prawdziwe, lecz do dzisiejszych dzieciaków nie przemawia wyczerpująca i ambitna fabuła, a język teledysku, albo tik-tokowego klipu. Choć jestem daleki od uznania tych form, to przyznaję, że tempo filmu i jego konstrukcja wciągają. Uległem temu rytmowi, w filmie Kawulskiego nie ma ani jednej chwili nudy. Znikła niestety poetyckość i nieposkromiona wyobraźnia Brzechwy, trącająca dziś myślką ekranizacja Gradowskiego czerpała z tego śmieiej i więcej. Mimo to powrót do Akademii Pana Kleksa i próba namówienia młodych widzów po bajki jest bezcenna. Niski ukłon w kierunku twórców za próbę ich skonfrontowania ze światem mediów społecznościowych. Tak, wyobraźnia i fantazja są kluczem do wrażliwości i empatii!

Recenzje teatralne

Teatr KANA w Szczecinie "AUToterapia"

scenariusz, reżyseria, scenografia, opracowanie muzyczne: Mateusz Przyłęcki

Najmocniejszą stroną „AUToterapii” są scenariusz oraz jego struktura. Mateusz Przyłęcki sięgnął do reportażu „Wszyscy tak jeżdżą” Bartosza Józefiaka oraz wywiadów prasowych oraz youtubowego kanału Kasi Kozuń, kierowczyny taksówki taxiMama_kasia. Z fragmentów tych pozycji powstał znakomity scenariusz stanowiący intrygującą kompilację o idealnych wręcz proporcjach. Oczami wyobraźni widzę reżysera stojącego na kaneńskiej scenie z zestawem naczyń i urządzeń służących do odmierzania substancji sypkich i ciekłych. Odmierzał nimi jednak odpowiednie proporcje humoru, powagi, wzruszenia, ironii, przestrogi, sarkazmu, etc. Podobnymi urządzeniami wyznaczał jeszcze charaktery współtworzonych z aktorami postaci.

Struktura scenariusza zakłada powoływanie niezwiązanych ze sobą narracyjnie (oczywiście tematycznie już tak) krótkich epizodów. Każda ze scenek utrzymana jest, jak to jazda samochodem, w szybkim tempie i dobrym rytmie, nie ma tu chwili nudy. Bohaterami są użytkownicy dróg, przeciwnicy i zwolennicy liberalnych i zrównoważonych rewolucji w urządzaniu miast. Poznajemy kierowców amatorów i kierowców zawodowych, wytrawnych i niedzielnych. Są zabawne perypetie użytkowników bła bła car, kobiety-taksówkarki, Polaków za granicą, Ukrainka pracującego w dużej firmie spedycyjnej, kurierów, kierowców busów, jest też „typowy” warsztat. To szerokie, niemal retrospektywne spojrzenie, pozwala traktować spektakl Przyłęckiego jako wyczerpujący reportaż, a nawet analizę „stanu zastanego”. I choć w opisie pada, że „w 2023 roku w Polsce w wyniku wypadków na drodze życie straciły 1 893 osoby. 91 procent tych wypadków miało miejsce z winy kierowców”, to Przyłęcki nie skupia się na stereotypach, ale rzetelnie próbuje oddać głos każdemu kto z dróg korzysta. Także pieszym i rowerzystom. Nie próbuje demonizować czy fałszować rzeczywistości, ale tłumaczy i odkrywa niuanse pozwalając na obiektywną ocenę. To teatralna metafora spokojnej i cierplivej dys-



kusji. Dalekiej od typowych i wulgarnych pokrzykiwań kierowców, w ten sposób komentujących drogową codzienność. Poruszające i przerażające są drastyczne sceny z imitacjami wypadków, ale czasami ta dosłowność jest jedynym wyjściem, by zrozumieć co złego dzieje się na polskich, i nie tylko polskich, drogach. Temu służy także przywołanie jednego z najdramatyczniejszych, ale jednocześnie obrazowych, cytatów: pieszy jest przegrany, bo jest miękki.

Przestrzenie kolejnych scen tworzą aktorzy, wydobywając zza kulis rozmaite sprzęty – fotele, opony, znaki, słupki itp. Ten archaizm przydaje produkcji sznytu prawdziwości i realności. Samochodowe fotele tworzą mniejsze i większe pojazdy, opony stają się stolikami albo siedziskami, statywy – słupkami dla znaków, a pachotki drogowe mogą być kapeluszem albo megafonem. Przyłęcki rewelacyjnie tworzy sytuacje drugiego planu i tła. Przeważającym i genialnym pomysłem jest znany ze ścian warsztatów samochodowych... kalendarz z gołymi babami. Tym razem w formie „ożywionej”! Zresztą cała czwórka aktorskiego zespołu Kany – Karolina Sabat, Bibiana Chimiak, Dariusz Mikuła i Piotr Starzyński – świetnie odnalazła się w skomponowanym przez reżysera scenicznym świetle „AUToterapii”. Każdy z nich wciela się w kilka postaci

o skrajnie różnych temperamentach. To wymaga od nich nie lada skupienia i finezji, by nie przeszarżować w intensywności emocji kolejnych wcielań.

Parafrazując drogową terminologię – spektakl Kany jest jak równa nawierzchnia najlepszej autostrady. Mknij się po niej cudownie... (w tym przypadku jeszcze mądrze)!



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 świno-ujskim Grechuta Festival. Założyciel i reżyser niezależnego Teatru Karton.



POEZJE SYLVII PLATH

Gościem Szczecińskiego Salonu Poezji będzie Joanna Szczepkowska – znana i popularna aktorka teatralna, filmowa i telewizyjna, pisarka i felietonistka, pedagog, autorka tomików poezji. Znana z wielu filmów m.in. Con Amore, Pitbull, Syzyfowe prace, Boża Podszewka, Dekalog III, Kronika wypadków miłosnych, Dolina Issy, Matka Królów, Doktor Judym, Dom. Zaprezentuje ona wiersze Sylvi Plath – amerykańskiej poetki, pisarki, eseistki, zaliczanej do tzw. „poetów wyklętych”, nagrodzonej pośmiertnie prestiżową Nagrodą Pulitzera (1982 r.).

Szczecin, Zamek Ks. Pomorskich, 27 lutego (czwartek), godz. 17.30

ZALEWSKI W SZCZECINIE

Znany polski piosenkarz i muzyk pojawi się w stolicy z koncertem otwierającym trasę promującą nowy album „ZGŁOWY”. Dochód z koncertu przeznaczony jest na działalność domów tymczasowych „Zwierzęta z Podlasia”, leczenie, sterylizację i transport zwierząt do nowych domów na terenie całego kraju oraz na wsparcie osób zajmujących się pomaganiem naszym braciom mniejszym w swoim codziennym życiu. Wśród publiczności znajdują się osoby, których działalność zostanie wsparta dochodem z tego wydarzenia.

Organizator: Modus Vivendi Małgorzata Radlmacher, współorganizator: Filharmonia im. M. Karłowicza w Szczecinie.

Szczecin, Filharmonia, 1 marca, godz. 19

ZALEWSKI
ZGŁOWY
NIE MOŻNA WYJŚĆ
TOUR

1.03.25
SZCZECIN
FILHARMONIA

KONCERT DLA „ZWIERZĄT Z PODLASIA”
III EDYCJA

ORGANIZATOR: Modus Vivendi Małgorzata Radlmacher
WSPÓŁORGANIZATOR: Filharmonia im. M. Karłowicza w Szczecinie

MODUS VIVENDI
FILHARMONIA
SPRZEDAŻ BILETÓW: **BILETOMAT.PL**



Doskonała inwestycja, 21 hektarów gruntu

ATRAKCYJNY DWÓR WIELKICH MOŻLIWOŚCI

Na sprzedaż Dwór rodu von Borcke w Przybysławiu

- 21 hektarów gruntu - w tym 6 ha parku, 5 ha pod inwestycję gospodarczą i 10 ha ziemi ornej,
- Kompleksowo zachowany zespół folwarczny z pałacem, zabudowaniami i parkiem
- Obiekt ma pełną inwentaryzację i dokumentację archiwalną
- Obiekt był na bieżąco remontowany
- Około 100 km od Szczecina,
- W przygotowaniu jest koncepcja domu opieki dla osób starszych Sophienhof Senior Residence
- W pobliżu pole golfowe Modry Las

Cena do negocjacji.



NIERUCHOMOŚCI

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



W sobotę, 25 stycznia 2025 roku, o godzinie 18:00, odbył się wernisaż wystawy „KOLORY ŻYCIA” – wyjątkowe wydarzenie, które zgromadziło miłośników sztuki współczesnej. Prace pochodzą z bogatej kolekcji sztuki Marii i Marka Pileckich, które od niemal czterech dekad tworzą wybitne dzieła malarstwa, grafiki, rzeźby i innych form sztuki plastycznej.



Uczestnicy wydarzenia mieli również przyjemność uczestniczenia w recitalu Davida Serebryanika, który oczarował publiczność kompozycjami polskich twórców.



W niedzielę, 26 stycznia 2025 roku, o godzinie 19:00, w Willi Lentza odbył się kolejny koncert z cyklu „Fryderyk Chopin w Willi Lentza. Dzieła Wszystkie”. To był wyjątkowy wieczór pełen pięknej muzyki w kameralnej atmosferze. Na scenie wystąpili Aleksandra Świgut – wybitna pianistka oraz Nordic Ensemble, złożony z doświadczonych muzyków, którzy na co dzień współpracują z prestiżowymi orkiestrami.



25.01.2025 - fot. Dagna Drązkowska-Majchrowicz | 26.01.2025 - fot. Robert Stachnik

SZCZECIŃSKA INSTYTUCJA KULTURY



PARTNERZY



PARTNER MEDIALNY WL



„JESZCZE POLSKA NIE ZGINEŁA... PÓKI SIĘ ŚMIEJEMY”

Nowy spektakl Teatru Polskiego w reżyserii Marka Giersza. Akcja tej komedii rozgrywa się w teatrze w Poznaniu tuż przed wybuchem drugiej wojny światowej i zaraz po napaści Niemiec na Polskę. Sztuka niemieckiego autora, Jürgena Hofmanna, jest pięknym hołdem złożonym wobec polskiego ruchu oporu. Jednocześnie ośmiesza mechanizmy dyktatury nazistowskiej i w bardzo zabawny sposób pokazuje zderzenie teatralnej fikcji z życiem. Marek Gierszał to znakomity reżyser, który w szczecińskim Teatrze Polskim zrealizował m.in. takie spektakle, jak "Pensjonat Pana Bielańskiego", "Bóg mordu", "Tschick" czy "Kogut w rosole". Widzom telewizyjnym artysta jest znany m.in. z jednej z głównych ról w serialu „Mój agent”.

Szczecin, Teatr Polski, 18, 19, 22, 25 i 26 lutego



TO NIE BYŁO PLANOWANE

Spektakl łączący dwie formy sztuki teatralnej: Improwizacji teatralnej oraz Teatru Lalek. W ramach tego połączenia, aktorzy wykorzystują techniki improwizacji, aby tworzyć sceny i dialogi na żywo, jednocześnie wykorzystując lalki oraz inne elementy teatru tj. teatr cieni, do wykreowania interaktywnego i dynamicznego spektaklu. Ta symbioza pozwala na stworzenie niepowtarzalnych przedstawień, które angażują zarówno widza, jak i jego wykonawców. Dzięki improwizacji, każdy spektakl jest unikatowy i niepowtarzalny, a widownia ma realny wpływ na jego przebieg. Spektakl dla dorosłych.

Szczecin, Teatr lalek Pleciuga, 21.02, godz. 18



REKLAMA

Wybierz **lotnisko** z którego polecisz

POBIERZ APLIKACJĘ

Google Play

Download on the
App Store

i rezerwuj transfer 





33

Europejska

EVENT ZONE

Bal Karnawałowy

01.03.2025

(ostatnia sobota Karnawału)

menu / alkohol / DJ Sobieski
bilety: 250 zł/os.



Imprezy firmowe

menu / alkohol no limit / barmani
maszyna drink / kasyno

2 parkiety - DJ wodzirej i DJ techno
na osobnych salach

cena: 300 zł/os. przy min. 100 osobach



**Catering, obiady,
lunche biznesowe
Czekamy na Twoje
stałe zlecenie**

SZCZECIN, UL.EUROPEJSKA 33

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

RECITAL EDYTA GEPPERT

Jedyna polska artystka będąca 4-krotną laureatką Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu (1984, 1986, 1995, 2014). Edyta Geppert znana jest z tego, że z wielką starannością buduje swój repertuar. Jej precyzyjnie wyreżyserowane recitale są rzadką okazją usłyszenia prawdziwych perełek polskiej piosenki literackiej. Bardzo wiele piosenek z repertuaru Edyty Geppert wytrzymało próbę czasu i stało się evergreenami. Z tych prostych, melodyjnych, małych form słowno-muzycznych artystka wydobywa wielkie emocje, które udzielają się publiczności.

Szczecin, Filharmonia, 18.02. godz. 19

FOTO: ANDRZEJ ŚWIETLIK



ROBINSON

Spektakl dotyka kryzysu wieku średniego, stanowi tragikomiczną rozprawę o sile i słabościach człowieka, które wybrzmiewają w konfrontacji przemijającym życiem. Wiek średni to z założenia „połowa oczekiwanego życia na ziemi”, która jest czasem weryfikacji planów i autoanalizy własnego „Ja” pod kątem małżeństwa, pracy zawodowej, rodziny, ogólnej sytuacji życiowej. Kim jesteśmy dla świata, a kim dla bliskich? Co jest w życiu ważne? Spektakl na scenie dla dorosłych.

Szczecin, Teatr Lalek Pleciuga, 28 lutego (piątek), godz. 19.00

P. NYKOWSKI



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

PRZECŁAW SIĘ NA KULTURĘ

GoksiR
GMINA KOŁBASKOWO

PRZECŁAW



20.02

**ZAGADKA TENORA
KOCHANKA CZY ŻONA**



22.02

**ZBIGNIEW
ZAMACHOWSKI**



09.03

KŁAMSTWO



14.03

**MOC KOBIET:
EWA STASIEWICZ
& PAULINA POTOCKA**



21.03

**FISZ EMADE
TWORZYWO**



26.03

**TRASA POWIATOWA:
KOWALSKI, REJENT,
ZALEWSKI**



04.04

MUMIO



24.04

MIKROMUSIC

ul. Rekreacyjna 1, 72-005 Przecław / ☎ 882 783 416 / ✉ biuro@goksirprzeclaw.pl

GOKSIRPRZECŁAW.PL



PRZECŁAWGOKSIR



GOKSIRPRZECŁAW

U NAS TAKŻE:

RUCOLA
FOOD & COFFEE

☎ 720 880 066

funfit

☎ 514 37 73 72

WOJCIECH KUBICA GRA CHOPINA

Kolejny recital w ramach cyklu zatytułowanego FRYDERYK CHOPIN W WILLI LENTZA. DZIEŁA WSZYSTKIE. Tym razem wystąpi Wojciech Kubica – absolwent Akademii Muzycznej im. Karola Szymanowskiego w Katowicach. Pianista swoje umiejętności doskonalił też pod kierunkiem Nelsona Goernera, Karla-Heinza Kämmerlinga, Kevina Kennera, Władimira Krajniewa i Władimira Wiardo. Koncertował w większości polskich filharmonii. Oklaskiwano Go również w Argentynie, Belgii, na Białorusi, w Chile, Chinach, Hiszpanii, Jordanii, Niemczech, Rosji, we Włoszech i w Ukrainie. Artysta zagra Etiudę C-dur op.10 nr 1, Nokturn Des-dur op. 27. nr 2, Mazurki op. 24 nr 1 i 2, Walc F-dur op. 34 nr 3, Bolero a-moll op.19, Barkarolę Fis-dur op. 60 oraz Etiudę c-moll op. 24 nr 12

Szczecin, Willa Lentza, 22.02 godz. 19



FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



FOTO: W. PIĄTEK

MYLOVE

Spektakl w reżyserii Rafała Matusza 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. Pokazuje czym jest Inny w naszej kulturze. Czy jesteśmy gotowi na przyjęcie wszystkich odmian naszego człowieczeństwa czy przyzwyczajenie nie pozwala nam uznać innych kolorów naszej tożsamości? Czy tkwimy w pułapce na ostre podziały, w których czujemy się bezpiecznie? Czy naprawdę jesteśmy tolerancyjni czy tylko to udajemy, a tak naprawdę czujemy się zagrożeni? W monodramie występuje Filip Cembala.

Szczecin, Teatr Polski, 19, 20, 21, 22 i 23 lutego

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



TAJEMNICE SZCZECIŃSKICH ULIC

Polski król Madagaskaru, literacki skandalista i ptak świętego

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 Maurycego Beniowskiego

Ależ to niebywała postać! Wstyd, że tak zapomniana. Aż się prosi o jakąś awanturniczą, sensacyjną biografię a nawet film lub serial z gatunku płaszcza i szpady! Maurycy Beniowski urodził się we wrześniu 1746 roku. Ale to nie jest pewna data. Bo historycy odkryli, że Beniowski trochę konfabulował w tej sprawie. Zresztą nie tylko w niej. Jak go opisać w skrócie? Węgiersko-polski szlachcic, uczestnik Konfederacji Barskiej, za udział w niej został zesłany na Kamczatkę, ale uciekł z niej, podróżnik, kolonizator i „król” Madagaskaru oraz pisarz – był autorem bardzo popularnego, w swoim czasie pamiętnika. Choć co do prawdziwości niektórych wątków w nim zawartych historycy mają mieć trochę wątpliwości. Ale zanurzymy się w jego losy. Beniowski latem 1768 roku dołączył do Konfederacji Barskiej. Jaki był jego szlak bojowy dokładnie nie wiadomo, bo w których bitwach i potyczkach brał udział wiemy tylko z jego pamiętników. Został wzięty do niewoli przez Rosjan. Najpierw skazano go na zesłanie w głąb Rosji. Ale po próbie nieudanej ucieczki wyładował w grudniu 1770 roku na Kamczatce. Niepokojny duch jednak szybko dał o sobie znać. Zawiązał spisek i przygotował plan ucieczki. Zesłańcy opanowali miasto, a następnie przejęli statek, którym prawie sto osób uciekło z Kamczatki. Jakie były losy ich podróży to oddzielna opowieść pełna sensacyjnych wątków, zwrotów akcji, niebezpieczeństw, niezwykłych, przygód i awantur. W każ-

dym razie dotarli m.in. do Japonii, Chin oraz Makau skąd Beniowski ruszył do Europy. Kiedy dotarł do Paryża już był sławny m.in. na dworze króla Ludwika XV. Beniowski wstąpił do służby we francuskim wojsku. Rząd królewski postanowił wykorzystać jego umiejętności i doświadczenie. Wysłano go więc na Madagaskar, który miał uczynić kolonią francuską. Beniowski pojawił się tam w Walentynki 1774 roku. Okazało się jednak, że tubylcza ludność jest wroga nastawiona do planów skolonizowania ich ziem. Dopiero po dwóch latach Beniowskiemu udało się złamać opór mieszkańców (różnymi sposobami m.in. kija i marchewki). Przystąpił do budowy dróg, osiedli, osuszania bagien, zakładał plantacje bawełny, tytoniu i trzciny cukrowej. 10 października 1776 roku obwołany został przez zgromadzenie Malgaszów – rdzenną ludność „wielkim królem” i stał się faktycznym władcą wyspy. Kiedy powrócił do Francji, by przedstawić rządowi swe plany wykorzystania Madagaskaru nie zyskały one poparcia. Beniowski zdecydował się więc na przejście do służby w wojsku austriackim. Ale nie mógł się tam jakoś odnaleźć. W 1779 roku miał się pojawić w Ameryce Północnej chcąc wstąpić do tamtejszej armii i nawet powoływać się na koneksje z gen. Kazimierzem Pułaskim, który wtedy poległ w bitwie pod Sanannah. Dziś historycy twierdzą, że to nie Beniowski był wtedy w Ameryce, ale jego brat a on sam trafił tam kilka lat później i nawet przyjaźnił się Benjaminem Franklinem. W 1785 roku ponow-



nie pojawił się na Madagaskarze chcąc stworzyć własne małe państwo. Opanował m.in. stolicę kraju. Według jednej z relacji zginął w trakcie walk od zbłąkanej kuli w potyczce z Francuzami 23 maja 1786 roku. Choć pojawiały się też pogłoski, że kula ominęła Beniowskiego i nawet widziano go Europy. Podobno jeszcze w latach 50. ubiegłego wieku ambasador brytyjski na Madagaskarze donosił, że widział jego grób na wyspie. Beniowski był barwną postacią. Nic więc dziwnego, że jeden z naszych wieszczów narodowych – Juliusz Słowacki poświęcił mu swój poemat. Ale chyba czas już najwyższy na solidniejsze przypomnienie samego Beniowskiego oraz jego niezwykłych losów.

Ulica Emila Zegadłowicza

Ten pisarz, poeta, mecenas sztuki i tłumacz urodził się 20 lipca 1888 roku w Białej Krakowskiej (obecnie Bielsko-Białej). Do historii polskiej poezji przeszedł m.in. wierszami, balladami i poematami napisanymi w latach 20. XX wieku np. słynnymi „Powsinogami beskidzkimi”, „Kolędziołkami beskidzkimi” i „Domem jałowcowym”. Ale to nie dzięki nim stał się szeroko znany w całym kraju. W 1934 roku Zegadłowicz wydał powieść pod tytułem „Zmory. Kronika z zamierzczłej przeszłości”. Okazała się ona być prawdziwym skandalem, bo w bardzo naturalistyczny opowiadała o inicjacji seksualnej pewnego młodzieńca – Mikołaja Srebrnego. Ówczesne społeczeństwo w Polsce nie było gotowe na tak odważną prozę. Zegadłowicz został oskarżony o pornografię, zarówno przez krytyków jak i czytelników. A używając dzisiejszego języka, po prostu wylała się na niego fala hejtu, łącznie pogrozkami, które otrzymywał np. w listach. Pierwsze wydanie „Zmór” zostało ocenzurowane, a drugie skonfiskowane przez cenzurę. Jeden z lewicowych poetów napisał o książce, że to „strojenie genitalii w fiołki”. Książka została mocno potępiona przez Kościół katolicki za szerzenie pornografii. Jeden z katolickich publicystów pisał: „Autor nie jest Polakiem, lecz rasowym mieszancem, jego nie-polską z gruntu powieść przyjęto oczywiście z entuzjazmem żydostwo, zwłaszcza, że powieść bardzo bliska jest żydowskich ulubień”. (za Agencja – Informacyjna.com). Będący na fali Zegadłowicz postanowił dalej kroczyć drogą szoku i skandalu. W 1935 roku wydał tomik erotyków „Wrzosi” ze śmiałościami jak na tamte czasy opisami miłosnych uniesień. Dwa lata później pisarz ponownie wywołał skan-

dal dwoma tomami „Motorów”, nazywanymi nawet „porno-grafią słowną”. Pisarz zmarł 24 lutego 1941 roku w szpitalu w Sosnowcu. W 1978 roku znany polski reżyser Wojciech Marczewski nakręcił film na podstawie „Zmór”. Ale ekranizacja nie wzbudziła już takich emocji jak książka przed laty. Choć i do niej sporo zastrzeżeń miała PRL-owska cenzura.

Ulica Turkawki

Według internetowych mądrości turkawka zwyczajna jest gatunkiem średniej wielkości ptaka wędrownego z rodziny gołębiowatych (Columbidae). Uznawana jest za narażoną na wyginięcie. Stąd też znajduje się pod całkowitą ochroną. Zamieszkuje Europę, Wyspy Kanaryjskie, północną Afrykę i środkowo-zachodnią Azję. W Europie najwięcej osobników jest w Rosji, Turcji, Hiszpanii i Francji. W Polsce występuje na terenie całego kraju. U nas oraz w Europie Środkowej turkawkę uznaje się za zwiastuna prawdziwej wiosny, bo przylatuje na przełomie kwietnia i maja. (Wikipedia). Ptak ten znany jest z pięknych, melodyjnych śpiewów. W literaturze (szczególnie w poezji elżbietańskiej) przedstawiany jest jako symbol wierności i miłości. Wierzano, że po śmierci turkawki jej partner pozostaje w żałobie do końca życia. Ptak pojawia się w alegorycznym poemacie o upadku miłości idealnej Williama Shakespeare’a pt. „Feniks i gołąb” (ang. The Phoenix and the Turtle). Tytuł jest często źle tłumaczony jako „Feniks i żółw”. Ale chodzi jednak o turkawkę. Ptak ten jest także głównym bohaterem jednego z opowiadań zbioru pt. „Kwiatki św. Franciszka”, czyli przypowieści o życiu tego świętego i jego towarzyszy. Ta o turkawce jest krótka, więc przytaczamy ją w całości (za „opracowania.pl”): „Pewnego dnia święty Franciszek spotkał młodzieńca niosącego na targ schwyte turkawki. Świętemu zaś się zrobiło ptaków, które być może skrzywdzą ich przyszli właściciele. Poprosił chłopca, aby oddał mu ptaki. Potem wygłosił do nich kazanie, w którym napomniął je, aby nie pozwalały się tak łatwo schwytać. Obiecał też zbudować im gniazda, by mogły zgodnie z wolą Bożą żyć i rozmnażać się. Święty Franciszek wypełnił swoją obietnicę, a ptaki oswoiły się i przywiązały bardzo do swego opiekuna i innych braci. Młodzieńcowi, który podarował świętemu turkawki, Franciszek przepowiedział, że kiedyś i on zostanie zakonnikiem-franciszkaninem”.

Autor: Dariusz Staniewski/grafika

Uśmiech i perfekcja

Cudowny wieczór, blisko 100 gości, wiele atrakcji i niespodzianek, 800 wydanych posiłków. Otwarcie restauracji Hotelu Bosak odbyło się z prawdziwym przytupem. Właściciele sztukę gościnności mają opracowaną do perfekcji, co aktualnie spotykane jest w nielicznych lokalach gastronomicznych. Gotują z miłością, uśmiechem na twarzy i dobrym humorem... Co zresztą udowodnili na otwarciu. ad



MATEUSZ GALIŃSKIM, MARCIN I EWELINA,
MARCINEM OLSZAK



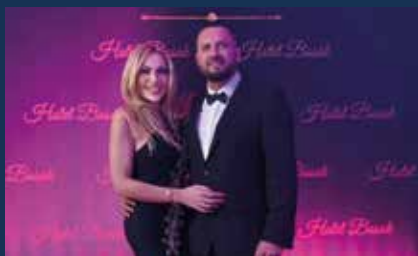
MAREK BIAŁY, MAGDALENA CERAN,
EWELINA I MARCIN GAWLIK



MARCIN GAWLIK, DIANA KRAMER,
EWELINA GAWLIK, WOJCIECH JANUSZ



EWELINA GAWLIK, MARIUSZ PUJSZO,
MAGDALENA CERAN



KAMILA I ROBERT TROJANOWSCY



ZBIGNIEW I JOANNA RÓŻYCCY,
EWELINA I MARCIN GAWLIK

FOTO: CEZARY ASZKIEŁOWICZ

Szczupaki przyznane

Dr Marek Łuczak, policjant, historyk i społecznik otrzymał Szczupaka 2024, nagrodę przyznawaną przez Gazetę Wyborczą osobom, które w minionym roku szczególnie się założyły Szczecinowi i lokalnej społeczności. Uroczysta Gala, odbyła się w Centrum Dialogu Przełomya a poprowadzili ją dziennikarze Piotr Szyliński i Jerzy Połowniak. ad



LAUREACI SZCZUPAKÓW 2024



WERONIKA FIBICH I INGA IWASÓW



PIOTR SZYLIŃSKI, DR MAREK ŁUCZAK, JOLANTA KOWALEWSKA



INGA IWASÓW



IZABELA MARECKA, MIKOŁAJ MARECKI

Kameralny dialog

W szczecińskim Teatrze Kameralnym można było wysłuchać „Dialogów z kompozytorami”, czyli niezwykłego połączenia koncertu ze słuchowiskiem. Na scenie pojawili się bardzo zdatni i świetnie zapowiadający się muzycy: Armand-Witold Fessard (klarnet, fortepian) oraz Isabella Voropciuc (fortepian), którzy zaprezentowali utwory kilku znanych kompozytorów m.in. J.S. Bacha, W.A. Mozarta, F. Chopina, M. Ravela, C. Debussiego. Ale były one przeplatane rozmowami Armanda Fessarda z tymi wielkimi twórcami, w których wcielił się znany i popularny szczeciński aktor Michał Janicki. O czym dysputowali? O życiu, twórczości, dramatach, miłościach oraz muzach znanych kompozytorów. ds



ARMAND-WITOLD FESSARD ORAZ ISABELLA VOROPCIUC



WALDEMAR JUSZCZAK



ZOFIA JANICKA, ERNEST KAWKA I BEATA SOBOLEWSKA



GOŚCIE SPEKTAKLU



ZOFIA JANICKA, MAŁGORZATA I MICHAŁ PRZEPIEROWIE



MICHAŁ JANICKI, HANNA MOJSIUK, WOJCIECH LEWICKI



AGNIESZKA GBLEWICZ, ARMAND-WITOLD FESSARD, OLGIERD GBLEWICZ



GOŚCIE KONCERTU

Frekwencyjny rekord Gali Biznesu BCS

Nowy biznesowy rok w Szczecinie zaczął się tradycyjnie od kolejnej edycji Gali Biznesu organizowanej przez Business Club Szczecin. Tym razem była to już XXIII odsłona tej imprezy. Jak co roku, bierze w niej udział wielu przedstawicieli świata biznesu, kultury, nauki, medycyny, prawa, mediów oraz artystów. Ta edycja przebiegła jednak do historii m.in. z powodu największej ilości gości jacy wzięli w niej udział. Zainteresowanie było tak duże, że hotel Courtyard by Marriott Szczecin musiał przygotować kilka dodatkowych sal. W trakcie Gali wręczono Złote Odznaki Honorowego Gryfa Zachodniopomorskiego, Nagrody Gospodarcze Business Club Szczecin za rok 2024 oraz wyróżnienia Osobowość Kultury, Osobowość Nauki oraz Osobowość Biznesu XXX-lecia. Ten tytuł przyznano znanemu szczecińskiemu przedsiębiorcy i mecenasowi sztuki Edwardowi Osinie. Ale były też występy latynoskich tancerek, muzyka „na żywo” i tańce prawie do białego rana.



MARTIN SMETAK, DOMINIKA KRÓL – SMETAK,
KATARZYNA KOTFIS, PIOTR KOTFIS



OLGA ADAMSKA, RYSZARD SIWIEC, ALEKSANDRA
TURBACZEWSKA



JUSTYNA OSUCH-MALLETT, ROGER MALLET



ELŻBIETA ANDRYSIAK – MAMOS Z MĘŻEM, IRENA
I EDWARD OSINOWIEC



AGNIESZKA WITKOWSKA, ANNA I TOMASZ
GRYGORCEWICZ, BOGUMIŁ ROGOWSKI



DOROTA LECIEJ- PIRCZEWSKA, MACIEJ
PIRCZEWSKI



DARIUSZ STANIEWSKI, AGNIESZKA OSTROWSKA, BOGUMIŁ ROGOWSKI



PIOTR I AGNIESZKA DROŃSCY, WALDEMAR JUSZCZAK



BOGUMIŁ ROGOWSKI, GRZEGORZ CURBIN Z ŻONĄ



BOŻENA LICHT, JAROSŁAW STALA

Spełnienie i rodzicielstwo

W styczniu spotkaliśmy się na inspirującym wydarzeniu „Nowy Rok, Nowy Początek – odwaga w drodze do rodzicielstwa i zawodowego spełnienia”. Częścią tego spotkania była m.in. poruszająca rozmowa z szefową Prestiżu Izabelą Marecką o jej drodze do macierzyństwa, poprowadzona przez Darię Terlikowską z TFP Vitrolive. Odbył się również warsztat Kai Bilskiej, o podejmowaniu odważnych decyzji oraz spotkanie z makijażystką Anitą Koman. Wydarzenie poprowadziła Nina Kaczmarek z Kobietowo.pl. ad



IZABELA MARECKA I DARIA TERLIKOWSKA



PROF. RAFAŁ KURZAWA ORAZ PROF. MARIAN SZAMATOWICZ



NINA KACZMAREK I ANNA PETRI



KAJA BILSKA



POKAZ MAKIJAŻU W WYKONANIU ANITY KOMAN



ZESPÓŁ TFP FERTILITY VITROLIVE ORAZ NINA KACZMAREK



PRELEGENTKI I UCZESTNICZKI WYDARZENIA

FOTO: TEIJA - FSEBASTIAN WOŁOSZ

Walc prezydencki

Za nami kolejny Koncert Prezydencki. Wieczór rozpoczął się od utworów Johanna Straussa syna, króla walca, którego kompozycje wykonała Orkiestra Symfoniczna Filharmonii w Szczecinie pod batutą dyrektora instytucji Przemysława Neumanna. Publiczność miała okazję usłyszeć zarówno znane i cenione dzieła Straussa, jak i mniej oczywiste perełki. Drugą część koncertu wypełniły kompozycje Edwarda Czernego, polskiego mistrza muzyki tanecznej i rewii. ad



PRZEMYSŁAW NEUMANN, DYREKTOR FILHARMONII IM. M. KARŁOWICZA W SZCZECINIE I PREZYDENT SZCZECINA PIOTR KRZYTEK



ARKADIUSZ MARCHEWKA Z ŻONĄ



MATEUSZ TRZCIŃSKI I WIKTORIA ROGACZEWSKA



MAREK KOLBOWICZ



PŁK ZBIGNIEW PAŁKA I PŁK WOJCIECH RUDNIKOWICZ



HENRYK LESZCZYŃSKI, PIOTR KRZYTEK, DOROTA PUDEŁO-ŻYLIŃSKA



ORKIESTRA FILHARMONII



MM **TIMBER** WINDOWS PRODUCENT OKIEN PREMIUM



"PROJEKTUJEMY I PRODUKUJEMY OKNA KLASY PREMIUM,
KTÓRE ŁĄCZĄ W SOBIE NATURALNE PIĘKNO, NIEZRÓWNANĄ TRWAŁOŚĆ
I NAJNOWSZE TECHNOLOGIE".

"TWOJE OKNA NA LEPSZĄ PRZYSZŁOŚĆ!"

WWW.MMTIMBERWINDOWS.COM

MM TIMBER WINDOWS
NIEDALINO 33, 76-024 ŚWIESZYNO
+48 667 985 923



REKLAMA



Kameralne przyjęcie czy niezapomniane wesele?

Zapraszamy do Nowielic, wyjątkowego miejsca
z dala od miejskiego zgiełku.

- 6 ha terenu zielonego - doskonałe tło dla ceremonii w plenerze, jak i sesji zdjęciowych
- 4 sale z wyjściem do ogrodu
- indywidualne podejście do każdego wydarzenia
- baza noclegowa dla 100 osób
- basen, sauny, grota solna, salka fitness, parking w cenie



Dworek nad Regą
Nowielice 1, 72-320 Trzebiatów
tel: 602 645 644, email: hotel@dworek-rega.pl
f Dworek-Nad-Regą-Nowielice
d Dworeknadregahotel

LISTA DYSTRYBUCJI

GABINETY LEKARSKIE

AMC, Art Medical Center ul. Langiewicza 28/U1
Aesthetic Dent Tutak ul. Wyspiańskiego 7
Aesthetic Med ul. Niedziałkowskiego 47
Biała Szufłada ul. Wyszyńskiego 14 lok U/01
Biała Szufłada ul. Koralowa 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 12/1u3
ESTETIC Klinika Zawodny ul. Ku słońcu 58
Fabryka Zdrowego Uśmiechu ul. Ostrawicka 18
Fizjopomoc ul. Witkiewicza 61
Excelmed ul. Kopernika 6/2
Gabinety Dr Żółtowski al. Powstańców Wielkopolskich 79
Gabinety Poczтова ul. Pocztowa 11/2
Gabinet Terapii Manualnej ul. Kasprzaka 3A
Gabinety Tuwima ul. 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 25/10
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. Bogusława 5/3
Grzegorz Dutkiewicz – kancelaria adwokacka ul. Monte Cassino 19c
Aleksandrak-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. Bogusława 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 11/14
Kancelaria Radców Prawnych Brzeziński, Gregor-

czyk ul. Swarżycza 15A/3

Kancelarie Adwokackie tyczywek ul. Krzywoustego 3
Kancelaria Adwokacka Krzysztof Tumielewicz al. Bohaterów Warszawy 93/5
Waldemar Juszcak – kancelaria adwokatów i radców al. Niepodległości 17
Zbroja Adwokaci ul. Przestrzenna 11/4
WGO 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
Świątaz ul. 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. Białowiejska 2
HTL ul. Lubieszzyńska 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

Assesthome al. Papieża Jana Pawła II 11 (II p.)
Baszta Nieruchomości ul. Panieńska 47
Baltic Group ul. Piotra Skargi 15
Calbud, pokój 15 parter ul. Kapitańska 2
Extra Invest al. Wojska Polskiego 45
HMI ul. Zygmunta Moczyńskiego 13B
Idea inwest ul. Tkacka 14/U1
Krawczyk Nieruchomości ul. Jagiellońska 22/2
Lider House ul. Modra 92/2
Litwiniuk Property ul. Zbożowa 4A
Master House ul. Lutniańska 38/70
PCG Deweloper ul. Panieńska 17
Siemaszko al. Powstańców Wielkopolskich 91 A
Tomaszewicz ul. Kaszubska 20/4
Turant & Wspólnicy ul. Mała Odrzańska 21/1
Vastbouw al. Wojska Polskiego 125
WGN Nieruchomości Plac Lotników 7
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
Chatupa 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. Bogusława 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. Koralowa 101
Mała Tumskul 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
Rosso 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
Unagii al. Jana Pawła II 42
Willa West Ende al. Wojska Polskiego 65
Wół 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. Bogusława 13/1
Brancewicz al. Jana Pawła II 48
Centrum Mody Ślubnej ul. Kaszubska 58
Desigual, CH Galaxy – parter
Eichholtz by CLUE Al. Papieża Jana Pawła II 46/U1
Energy Sports ul. Welecka 1A
Velpa ul. Bogusława 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. Bogusława 43/1
MOOI ul. Bogusława 43
Moda Club Al. Wyzwolenia 1
Patrizia Aryton ul. Jagiellońska 96
Portfolio (od ulicy Jagiellońskiej) ul. Rayskiego 23/11
Riviera Maison ul. Struga 23
Rosenthal ul. Bogusława 15/1A
Wineland al. Wojska Polskiego 70

SPORT I REKREACJA

Aquarium (basen dla dzieci) ul. Jemiotowa 4A
ASTRA szkoła tańca al. Wyzwolenia 85
Binowo Golf Park Binowo 62
Bloom ul. Koralowa 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 Duleba-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. Łukasieńskiego 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 Krmieicz 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 Dżewanowski 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 Przetaw 96E
Studio Kosmetyczne Kingi Kowalczyk ul. Szymanowskiego 8
Studio Monika Kołcz 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. Łubinowa 75
Filharmonia – sekretariat ul. Małopolska 48
Fabryka Energii ul. Łukasieńskiego 110
GOKSIR ul. Rekreacyjna 1, Przetaw
Muzeum Narodowe ul. Staromłyńska 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
Super FM pl. Rodła 8
Szczeciński Park Naukowo-Technologiczny ul. Niemierzyńska 17A
Teatr Polski ul. Swarżycza
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



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

**Kontakt:**

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

Siedziba:

ul. Kapitańska 1/9 | 71-602 Szczecin

Biuro i Składnica Akt:

ul. Antosiewicza 1 | 71-642 Szczecin

www.actanova.pl



Na sukces operacji składa się wiele czynników, rola instrumentariuszki jest jednym z nich. To praca, która wymaga znajomości narzędzi chirurgicznych, przebiegu operacji, nie tylko wiedzy medycznej i technicznej, ale także umiejętności pracy pod presją, zdolności komunikacyjnych oraz dbałości o szczegóły.

W naszym Centrum Medycznym profesjonalizm i miłość do swojej pracy to podstawa.

Aneta Wasser

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