

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

prestiz

M A G A Z Y N S Z C Z E C I Ń S K I



Nowa Opowieść Wigilijna

Szczecińska
Toskania
Magdy Gessler

Islandia:
bajkowa wyspa
lodu i ognia

Świąteczna uczta
według szczecińskich
bloggerów kulinarnych

GRUPA MOJSIUK

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku życzymy wszystkim naszym Klientom, szczęścia, spokoju, wielu chwil radości oraz wszelkiej pomyślności w życiu osobistym i sukcesów w pracy zawodowej.

Jesteśmy wdzięczni za rok pełen wyzwań i za to że z nami spełniacie swoje marzenia.



Mercedes-Benz
Mojsiuk



Mojsiuk
Centrum Blacharsko-Lakiernicze



KLINIKA ZAWODNY



20 LAT
DOŚWIADCZENIA

AUTORSKIE
TERAPIE
W MEDYCYNIE
ESTETYCZNEJ
I KOSMETOLOGII

NAJLEPSZE
ŚWIATOWE
TECHNOLOGIE

INDYWIDUALNE
PODEJŚCIE
DO PACJENTA



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

Wesołych Świąt Bożego Narodzenia



www.aestheticmed.com.pl

ul. Niedziałkowskiego 47, Szczecin, tel. 91 422 00 38, aestheticmed@aestheticmed.com.pl

Szczęśliwego Nowego Roku 2023



AESTHETIC
MED

dr n. med. Andrzej Dmytrzak



Na okładce:

Kinga Krzywicka, Robert Grabowski,
Katerina Zavizhenets, Romek Zańko
Foto: Aleksandra Medvey-Gruszka

SPIS TREŚCI



- 10. Słowo od naczelnej
- 13. Nowe miejsca

FELIETON

- 14. Krzywym okiem – pisze Dariusz Staniewski
- 16. Sobie i Wam – pisze Ania Ołów-Wachowicz

WYDARZENIA

- 19. MISIE prezent należy, czyli świąteczna oferta Centrum Galaxy
- 20. Teatr jest z bursztynu
- 22. „Odwilż 2” – a jednak będzie!
- 25. Co u ciebie Szczecin?
- 26. Kronika Friedeborna po polsku
- 29. Sztuka algorytmu

TEMAT Z OKŁADKI

- 31. Nowa Opowieść Wigilijna

KULINARIA

- 46. Przepisy świąteczne
- 51. Szczecińska Toskania Magdy Gessler
- 55. Boże Narodzenie i wybitne alkohole

MOTORYZACJA

- 56. Ekologia, technologie i francuski styl
- 58. Różne style, ta sama jakość

PODRÓŻE

- 60. Lodowce, mars i elfy

MODA

- 66. Zimowe natchnienie
- 68. Święto mody

BIZNES

- 72. Czas na zmiany
- 76. Dudek i spółka podbili Mależję
- 78. Folg(a)owanie w dobrym stylu

NIERUCHOMOŚCI

- 80. Druga szansa na zakup topowych apartamentów z portfela Assesthome
- 84. Dobry rok Mariny Developer

ZDROWIE I URODA

- 86. Starzejemy się... szybciej?
- 88. All-on 4 czyli „przechylone implanty”
- 90. Kriolipoliza bez zamrażania
- 92. Rok urządzeń, biostymulatorów i szerszej perspektywy
- 94. W poszukiwaniu harmonii i akceptacji...
- 97. Branża medyczna a nowe prawo
- 98. Transgraniczna opieka nad wzrokiem
- 100. Innowacyjność i zdrowe zęby
- 103. Ekspert radzi

KULTURA

- 104. Ku pamięci – pisze Szymon Kaczmarek
- 106. Recenzje teatralne – pisze Daniel Źródlewski
- 108. Recenzje filmowe – pisze Daniel Źródlewski
- 110. Nie uwierzysz/Dynamiczne kobiety na dynamicznych fotografiach
- 113. Wyśpiwany manifest ku przestrodze Paryż w Paryżu północy
- 114. 59 lat minęło Mamo, tato – wy to jeszcze robicie?
- 115. Foki vs. Artyści Prawdziwa historia Lentzów
- 116. Kompozytorzy dla BNO
- 118. Spójrzeć w twarz Krzyżakowi
- 123. Przepych, polityka, kultura: książkę Jan Fryderyk

- 127. KRONIKI

asethome.pl

INWESTUJ NAD BAŁTYKIEM



2500

APARTAMENTÓW

W NAJPIĘKNIEJSZYCH KURORTACH

INWESTUJ • ZARABIAJ • ODPOCZYWAJ

MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 

CLUB HOUSE

PRZYSTAŃ LUKSUSU

Apartamenty na sprzedaż

**40 luksusowych mieszkań
z widokiem na Jezioro Dąbie**

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

APARTAMENTY 101
WARSZEWO



Wybierz to, co najlepsze!
**Ostatni etap inwestycji to unikalne
i komfortowe apartamenty
od 78 m² – 115 m²**

MARINA DEVELOPER jest mecenasem:



YACHT KLUB POLSKI
SZCZECIN



ŻYCZĘ SOBIE I WAM

Nadszedł czas podsumowań. Po zrealizowaniu planu budżetowego, realizacji pasji, celów i celowych zaniechań zamiast zagrzebać się pod koc i oddać chwilowemu nicnierobieniu robię przegląd.

Odpalam telewizor, a tam świat, w którym pokój na świecie stał się realnym marzeniem, a nie sztampowym życzeniem z Miss World. Słowo „kryzys” odmieniane przez wszystkie przypadki. Zatruta Odra. Globalne ocieplenie. Po wiadomościach, kulinarny program rozrywkowy – zbiorowy wysiłek bohaterów zmagających się z problemem, czy przedmiot podany na tacy jurorom jest ciastem czy trampkiem (wyżyny sztuki kulinarnej – uformować ciastko tak, by wyglądało jak pasta do zębów albo fortepian). Litości... kompletne przemieszczenie tego co ważne, z tym co kompletnie nie, dobre ze złym, geniuszu z głupotą, piękna z kiczem, sacrum z profanum. Wystarczy. Wyłączam telewizor.

Dreptam do pokoju syna, bo coś – jak na mój gust – za cicho. Młody stoi na parapecie (ile razy mówiłam, że nie wolno) patrzy przez okno roziskrzonym wzorkiem i krzyczy do mnie: Mama śnieg! Prawdziwy! Zobacz jak pięknie! Faktycznie drobne, srebrnobiałe, świetliste płatki powoli spływają na szarobury pejzaż za oknem. Zaraz robi się białe i czysto. Synek opowiada o tym śniegu, bałwanie i śnieżkach z entuzjazmem i dziecięcą radością. Patrzę na małolata, coś mi w środku płacze ze wzruszenia. To musi być znak. Przyjdzie nowe i dobre, minie stare i złe. Nowy rok, nowe pokolenia, nowe nadzieje. Będzie dobrze, będzie pięknie, będzie wspaniale.

Niedługo Święta Bożego Narodzenia. Życzę sobie i Wam, by nas było stać na święty spokój (swobodny cytat z Kasi Nosowskiej) i żeby można go było osiągnąć bez smutku, hejtu i dobijania się stresem, bez morderczej pracy. Godnie i komfortowo. Żebyśmy byli dla siebie dobrzy nawzajem.

Izabela Marecka

prestiz
MAGAZYN SZCZECIŃSKI

Wydawnictwo Prestiż

e-mail: redakcja@eprestiz.pl | www.prestizszczecin.pl

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

REDAKTOR NACZELNA:

IZABELA MARECKA

REDAKCJA:

ANETA DOLEGA, DANIEL ŻRÓDLEWSKI,
KAROLINA WYSOCKA, DARIUSZ
STANIEWSKI

FELIETONIŚCI:

SZYMON KACZMAREK,
ANNA OŁÓW-WACHOWICZ

WSPÓŁPRACA:

PANNA LU, ARKADIUSZ KRUPA,
ALEKSANDRA KUPIS

WYDAWCA:

WYDAWNICTWO PRESTIŻ
UL. MIKOŁAJA KOPERNIKA 6/9
70-241 SZCZECIN

REKLAMA I MARKETING:

KONRAD KUPIS, TEL.: 733 790 590
ALICJA KRUK, TEL.: 537 790 590
KARINA TESSAR, TEL.: 537 490 970
RADOŚLAW PERZ, TEL.: 575 650 590

DZIAŁ PRAWNY:

ADW. KORNELIA STOLF-PEPLIŃSKA
stolf-peplinska@kancelariacywilna.com

DZIAŁ FOTO:

BOGUSZ KLUZ, EVELINA PRUS,
ALICJA USZYŃSKA,
DAGNA DRAŻKOWSKA-MAJCHROWICZ
ALEKSANDRA MEDVEY-GRUSZKA

SKŁAD GAZETY:

AGATA TARKA, marta@motif-studio.pl

DRUKARNIA:

DRUKARNIA KADRUK S.C.

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





KLINIKA DR STACHURA

DERMATOLOGIA | DERMATOCHIRURGIA
MEDYCYNĄ ESTETYCZNA | LASEROTERAPIA
CHIRURGIA OGÓLNA | GINEKOLOGIA ESTETYCZNA
KOSMETOLOGIA

Klinika Dr Stachura – Twój sposób na piękny wygląd!

ul. Jagiellońska 87 | 70-437 Szczecin

tel. +48 535 350 055 | biuro@klinikadrstachura.pl

www.klinikadrstachura.pl





POSHE

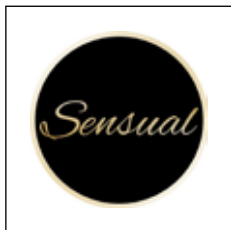
Craft Cocktails



Wybierz swoją przyjemność na:

POSHEDRINKS.COM





SENSUAL CLINIC

Nowoczesny gabinet medycyny estetycznej mieszczący się w renesansowej kamienicy, czyli coś dla osób cieszących oko klimatycznymi miejscami. W ofercie gabinetu znajdują się zabiegi anti-aging, poprawa owalu twarzy czy modelowanie ust kwasem hialuronowym. Pod opieką dr Katarzyny Groblińskiej z pewnością poczujecie się bezpiecznie.

Szczecin, ul. Jagiellońska 90/9



BONA PASTA

W Bonie wykorzystujemy tylko prawdziwe włoskie produkty, gotujemy od podstaw, sami wytwarzamy Ricottę a makaron wyrabiamy ręcznie na Waszych oczach. Szef Kuchni, Martin Pisarczyk tradycyjne włoskie receptury na sosy, makarony i ciasta poznał pracując u boku najznamienitszych szefów kuchni. Ostatnie pięć lat gotował w Warszawie, teraz jest tylko dla Was w Szczecinie.

Szczecin, ul. Jagiellońska 84



SEIMIA

Magiczne królestwo produktów dla dzieci, niemowląt i rodziców. Tekstylia, zabawki, dekoracje i akcesoria pielęgnacyjne. Przepis na bajkowe dzieciństwo dla naszych pociech. Przepiękny retro design i wysokiej jakości materiały sprawiają, że produkty SeiMia idealnie sprawdzą się na prezent.

Szczecin, ul. Królowej Jadwigi 17



OLIWIA SINKO KOSMETOLOGIA ESTETYCZNA

Nowy gabinet na mapie Szczecina. „Oliwia Sinko Estetycznie” to miejsce założone z potrzeby estetycznego piękna. Podkreślamy naturalność, ale nie przerysowujemy rysów twarzy. Naszym zdaniem to klucz do wiecznej młodości. Prym w gabinecie wiodą indywidualnie dobrane zabiegi stymulujące, mające odmłodzić skórę i cofnąć czas o 10 lat.

Szczecin, ul. 5 Lipca 12/9

reklama

Odzyskaj uśmiech
dzięki implantom!

Uśmiechaj się
śmiało!



STOMATOLOGIA
NA PODZAMCZU



BONDING
na jednej wizycie!



DARIUSZ STANIEWSKI

Dziennikarz z bardzo bogatym stażem i podobno niezłym dorobkiem. Pracował w kilku lokalnych mediach. Do niedawna dziennikarz „Kuriera Szczecińskiego”, m.in. autor poczytnej (przez niektórych uwielbianej, przez innych znienawidzonej) kolumny pt. „Kurier Towarzyski” (w piątkowym „Magazynie”). Współautor dwóch książek i autor jednej – satyrycznie prezentującej świat lokalnej polityki. Status w życiu i na Facebooku: „w związku” z piękną kobietą. Wielbiciel hucznych imprez, dobrej kuchni i polskiej kinematografii.

Krzywym okiem

Znany amerykański satyryk, dramaturg, aktor i reżyser Woody Allen powiedział kiedyś: „Jeśli chcesz rozśmieszyć Boga, opowiedz mu o twoich planach”. Mamy grudzień, za chwilę Boże Narodzenie i Nowy Rok. Jak zwykle w ten czas wielu z nas podsumowuje swoje tegoroczne dokonania i snuje jakieś plany na przyszłość – tę bliższą i tę dalszą. Coś tam obiecuje, podejmuje jakieś zobowiązania lub wyzwania, zarzeka się, że np. coś zrobi albo nie zrobi, czy coś lub kogoś rzuci lub nie rzuci, że komuś pomoże lub nie itp. niestworzone historie. Biorąc jednak sobie do serca słowa Woody'ego Allena pomyślałem, że w tym roku będę siedział cichutko ze swoimi postanowieniami noworocznymi. Udam się z nimi na tzw. emigrację wewnętrzną. Oczywiście lubię i cieszę się jak Pan Bóg się śmieje i raduje. Ale może tym razem niech Go inni rozbawią. Na pewno takich nie zabraknie. Bo przecież np. w przyszłym roku czekają nas wybory w Polsce. Ileż to życzeń i postanowień popłynie do nieba w błagalnych szepciach w sylwestrową noc! Śmiechu będzie po brodzie! To co ja tam będę się pchał ze swoimi pomysłami. Egee, wolę je sobie cichutko poprzesuwać w swym, jak to pisał poeta, czerpie rubasznym. Ktoś powie: a idź do wróżki jakiejś albo jasnowidzącego. Może oni coś będą wiedzieć na temat Twojej przyszłorocznej działalności? Może to i racja. Tylko jak się przegląda niektóre internetowe portale informacyjne, to można łatwo zauważyć, że nastąpił jakiś wysyp jasnowidzących i ich przepowiedni. Pod koniec listopada w mediach „błysnął” taki jeden, dosyć znany, swoją wizją wydarzeń na Mistrzostwach Świata w Katarze. „Może to być bardzo historyczny mundial, ale nie z powodu polskiej drużyny. Absolutnie, tylko z powodu całkiem innego. Jakiego? To zostawiam tylko sobie, ponieważ gdybym się pomylił, to widzowie i kibice prawdopodobnie zjedliby mnie na obiad” – powiedział ów jasnowidzący. Rewelacja! Wiem, ale nie powiem! I jeszcze mu pewnie za to płacą?! Ludzie, przebrźniajcie się! Po co zapierdalać gdzieś po ileś godzin w pocie i trudzie, jak otwierają się niespotykane możliwości! Wystarczy pogrzebać w Internecie, obejrzeć kilka programów wróżbity Macieja czy innego jasnowidzącego Heńka albo serial „Doktor Murek” według Dołęgi Mostowicza (tego od Nikodema Dyźmy) w którym rzeczony osobnik nie mogąc znaleźć pracy jako praw-

nik zostaje wróżbitą. Sto lat minęło od tamtej pory a wszystko wraca, jak moda na spodnie „dzwony” oraz buty na koturnach z lat 70. ubiegłego wieku. Potem trochę potrenować przed lustrem – poprzewracać oczami, albo opracować jakieś demoniczne spojrzenie (coś w stylu Hitlera, Mussoliniego lub Kaszpirowskiego), które będzie oglądającego przewiercać na wylot, wzdychać znacząco i głęboko, zrobić poważną minę albo okraścić twarz jakimś dramatycznym i bolesnym grymasem (który niektórym może się skojarzyć np. z zatwardzeniem lub czymś zgoła przeciwnym) wskazującym, że oto właśnie wizja cię targnęła, pomruczeć coś pod nosem a na koniec straszliwym głosem obwieścić: „coś wiem, ale nie powiem”. Albo ujawnić kilka „zaskakujących” przepowiedni i wizji tego, co czeka Polskę w przyszłym roku np. że bida straszna będzie, zimno okrutne, szalejąca inflacja, ceny wysokie jak Himalaje, wyłączenia energii, gigantyczne rachunki, bezrobocie, festiwal wyborczych obietnic bez pokrycia w wykonaniu partyjnych cwaniaczków w które durny naród znowu uwierzy, że latem może będzie gorąco, ale czasami popada deszcz a jesienią będzie jesienno, natomiast wiosną wiosennie. Wszystko to zawrzeć w Internecie, który daje przecież kolosalne możliwości zdobycia popularności. Potem już tylko czekać np. na zaproszenia z telewizyjnych programów śniadaniowych albo brukowców, żeby tą wiedzą się podzielić i upowszechniać ją wśród maluczkich. Proste? Najlepiej też wymyślić sobie jakiś intrygujący pseudonim. Na pewno nie jakiś „Wróżbita Maciej”, bo to „wtopa” już na samym starcie. Kto uwierzy w opowieści jakiegoś Macieja? Dziw, że miał swój własny program w TV. To musi być coś tajemniczego, intrygującego, przyciągającego uwagę, budzącego niepokój, ale i ciekawość np. Zygryd – Mag z Nowogardu, Jasnowidzący Zawisza spod Mostu Cłowego, Hipolit – Wróżbita podobny do Hobbita, czy też Wróż Ziemowit – Ziemi Skowyt. Dla pań np. Przenikliwa Eulalia, Hermenegilda Ziąber – wróżbitka z bagien i torfowisk, Wiwiana wróżąca z kolana, czy też Bibianna i jej jasnowidząca kasza manna. Jak to mówią polscy stand-uperzy (w większości, niestety, niezbyt zabawni): tyle na dziś ode mnie. Zdrowych i obfitych świąt oraz roku lepszego i spokojnego 2023!



MENNICA
MAZOVIA

Złotego blasku na święta i Nowy 2023 Rok

życzy Zespół Mennica Mazovia

WARSZAWA

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

KATOWICE

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

SZCZECIN

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

ŁÓDŹ

ul. Wólczańska 66 lok. A11
+48 42 620 03 00

GDAŃSK

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

POZNAŃ

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

BIELSKO-BIAŁA

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

BYDGOSZCZ

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

METALOR®

MENNICA MAZOVIA AUTORYZOWANY DYSTRYBUTOR PRODUKTÓW
METALOR W POLSCE WWW.MENNICAMAZOVIA.PL



ANNA OŁÓW-WACHOWICZ

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

*ŻYCZMY SOBIE, ŻEBY SIĘ
CICHOPEK Z HAKIELEM
POGODZILI, BO NAM
PRZYKRO.*

Sobie i Wam

Grudzień to miesiąc rozliczeń. Nie tylko podatkowych. Mimo- wolnie człowiek robi sobie podsumowanie i ocenia, jak mu po- szło przeżycie całego 2022. Jak on sam się spisał, co osiągnął, gdzie nawalił, co poprawi. Dobry moment na retrospekcję: co też tam życie przynosiło od wiosny do zimy.

I ja też chciałam takie podsumowanie zrobić, ale mi się przy- pomniało, że piszę dla Prestiżu i dlatego jakiś poziom trzymać trzeba. Tak się bowiem składa, że rok 2022 możemy opisać róż- nie, ale w dużej części najtrafniej za pomocą słów powszechnie uznawanych za nieparlamentarne. Bez nich wychodzi mi kilka zdań i nie oddają kolorytu wcale.

No bo też dał czadu ten rok, gnojek jeden.

Dlatego, zamiast go podsumowywać, postanowiłam uczcić go minutą ciszy i dać sobie spokój z zamienianiem słów ciężkich na łagodne zamienniki. Nie da się. Z podsumowań nadal najlepiej wychodzi mi wrapped na Spotifaju. Może więc lepiej na zakoń- czenie roku, po prostu, życzymy sobie czegoś dobrego.

Życzymy sobie i Wam, by nas było stać na święty spokój – naj- celniej ujęła to nasza lokalna ludowa poetka Kasia Nosowska i o to chodziło. O święty spokój i możliwość osiągania go bez wypruwania sobie żył, bez zarzynania się kredytem, bez do- bijania się stresem, bez morderczej pracy. Godnie i komforto- wo. O, już widać w jakim stanie ten rok finiszując: wypruwanie, zarzynanie, dobijanie. Zdradza mnie retoryka niczym z rzeźni w Witkowie. Tak że tak.

Życzymy sobie, żeby nas było stać.

Życzymy sobie energii. Wewnętrznej, pchającej do rozwoju i działania, bo ona nam pozwoli przetrwać i suszę, i mróz, i upał, i ciemnotę. Energii czystej, dobrej. I taniej, jeśli chodzi o tę, któ- ra ogrzewa nam domy, przedszkola i zakłady, a i pozwala, że- byśmy się po ciemku jak ćmy nie objali. Niech będzie jasność. W każdym temacie.

Życzymy sobie prostych dróg. W przenośni, ale i dosłownie. W mieście, gdzie drogowcy grają z kierowcami w Pacmana, życzymy sobie gładkich, wygodnych i szerokich ulic. Niech nas niosą ku świetlanej przyszłości, w ciepłych i wygodnych pojaz- dach własnych lub komunikacji miejskiej (czystej i niedrogiej, dopisać do życzeń).

Życzymy sobie niższej inflacji. Takiej o, niziutkiej, jak najniższy i najstłynniejszy generalissmus wszech czasów. O Napoleonie myślałam, a Wy o kim?

Życzymy sobie świetnej, skutecznej, szybkostrzelnej drużyny pił- karskiej. Z taką taktyką, której nikt nie rozpracuje. Teraz też jej nikt nie mógł rozpracować, bo jej nie było, ale tak się chyba na dłużej nie da. I pamiętajmy: piłka to tylko zabawa!

Życzymy sobie, żeby się Cichopek z Hakielem pogodzili, bo nam przykro.

Życzymy sobie rzek czystych jak łza, a firm świadomych zagro- żeń dla środowiska, dynamicznych, żywych jak rtęć, twardych jak sól. Niech im tlenu nie braknie w parciu na rozwój, oby przy- duchy nie dostawały. Etycznych, nowoczesnych i dofinansowa- nych. Z zasadami fair play, CSR i sumienia.

Szkół w których dzieci są bezpieczne, nauka przyjemna, a opie- kunowie zmotywowani. Dzieci, które będą pewne siebie, życzy- liwe i nie będą wiedziały co to wypalenie ani depresja. Dzieciń- stwa, beztroski, radosnego bąków zbijania i grania w klasy na podwórkach – życzymy bardzo. Przecięcia pępowiny ze smart- fonem.

Dzieci w tym kraju życzymy sobie w ogóle zdrowych. I chcianych.

Wojny sobie nie życzymy i nie odpuszczamy.

Sobie nie odpuszczamy. Dbajmy o siebie i innych. Badajmy się, pomagajmy, adoptujmy, dotujmy, gotujmy. Trzymajmy się w gar- ści i w kupie. W kupie i cieplej, i bezpieczniej.

I pamiętajcie, będzie dobrze. Kto jak nie my! Tylko Polak potrafi wygrać zero do dwóch.

Będzie dobrze.



OPTYK

DZIEWANOWSKI

od 1998r.

Wszystkim Klientom i Sympatykom
życzymy pełnych miłości
i spokoju Świąt Bożego Narodzenia.
Niech Nowy Rok przyniesie Państwu
tę odrobinę szczęścia, która sprawi,
że wszystkie podjęte działania
zakończą się sukcesem.

Życzy optyk Jacek Dziewanowski



ul. Kaszubska 17u1/róg Bogurodzicy
tel. 572 33 02 33
Google: Optyk Dziewanowski



Klientom, Współpracownikom i Przyjaciołom
składamy najserdeczniejsze życzenia!
Ciepłych i udanych świąt Bożego Narodzenia
oraz wszelkiej pomyślności i radości
w życiu zawodowym oraz prywatnym!



MARINA DEVELOPER

Przysłań na dobre. 

MISIE prezent należy!



MISIE prezent należy, czyli świąteczna oferta Centrum Galaxy

MISIE PREZENT NALEŻY – BRZMI NIECO ZUCHWALE? NIC BARDZIEJ MYLNEGO! W OKRESIE PRZEDŚWIĄTECZNYM SZCZECIŃSKIE CENTRUM ZAMIERZA OBSYPAĆ SWOICH KLIENTÓW PREZENTAMI. OD PODARKÓW W APLIKACJI MOBILNEJ GALAXY, PO WYDARZENIA STACJONARNE. A WSZYSTKO TO POD EGIDĄ MISIA POLARNEGO, KTÓRY ZNANY JEST Z HOJNEGO ROZDAWANIA UPOMINKÓW „LEKKĄ MISIĄ ŁAPKĄ”.

MISIE tutaj?

Świąteczne Galaxy opanują misie polarne. Puszystych jegomości będzie można spotkać w kawiarniach czy w pasażach centrum. MISIE będą nie tylko wyborem towarzystwem przy filiżance gorącej czekolady, ale tuż po świętach trafią do dzieci, które bardzo potrzebują ich towarzystwa. Jeszcze w grudniu, figlarne pluszaki pojadą do fundacji wspierającej dzieciaki. Będą też motywować do zbiórki zabawek, które zostaną przekazane na szczytny cel.

MISIE w sumie w Galaxy podoba.

Dlaczego „w sumie”? Bo sum, dorsz, czy halibut mają tu wiele do rzeczy. Użytkownicy aplikacji Galaxy będą mogli wziąć udział w warsztatach fotografii kulinarnej. W dniach 10 i 11 grudnia w specjalnie przygotowanej przestrzeni, będzie można dowiedzieć się, jak profesjonalnie „przyfocić śledzika” podczas kolacji wigilijnej lub krewetkę podczas egzotycznych wakacji. A wszystko to w ramach promocji przygotowanej we współpracy z Kołobrzeską Grupą Producentów Ryb. Czego potrzebują foto-foodies? Telefonu z opcją aparatu lub aparatu fotograficznego oraz apetytu na dobre zdjęcie. Galaxy zdecydowanie „umie popłynąć”!

Skoro jesteśmy przy fotografii, nie możemy zapomnieć o zdjęciu z Mikołajem! 6 grudnia w Galaxy Mikołaj ze Śnieżynkami zapozują z Wami do wspólnych świątecznych zdjęć, drukowanych na miejscu. Mikołaj dorzuci też mnóstwo prezentów do naszej Appki – ściągnijcie zatem Galaxy App i zbierajcie punkty, bo będzie warto!

MISIE dobrze skanuje paragony.

Wygrывaj non stop. Wystarczy zeskanować paragon za zakupy, by cieszyć się atrakcyjną nagrodą. Wśród wielu różnorodnych nagród, fanów lokalnych gadżetów zachwycą stylowe, brandowane termosy z kultowej kolekcji Szumka&Many. Podobno sam Mikołaj też skanuje!

RozoCHOINKOWANI na więcej? Każdy, kto dokona zakupu i posiada paragon, może również odebrać choinkę. Świąteczne drzewko jest ukorzenione, więc będzie cieszyć nie tylko udekorowane w bombki i światełka, ale również w letnie dni w ogrodzie. Choinki będziemy rozdawać 10 i 11 grudnia.

MISIE wydaje, że to będą najfajniejsze Święta w mieście.



TEATR JEST Z BURSZTYNU

LAURY „BURSZTYNOWYCH PIERŚCIENI” SĄ NIEZWYKLE CENNE DLA ŚRODOWISKA ARTYSTYCZNEGO, GDYŻ TO JEDYNY TEATRALNY KONKURS NA POMORZU ZACHODNIM. DLA PROFESJONALISTÓW STANOWI SWOISTY BAROMETR KONDYCJI ZACHODNIOPOMORSKIEGO TEATRU, A DLA PUBLICZNOŚCI WSKAZÓWKĘ, CO NALEŻY OBOWIĄZKOWO (!) ZOBACZYĆ. NIE BEZ ZNACZENIA DLA RANGI KONKURSU JEST FAKT JEGO ORGANIZACJI PRZEZ REDAKCJĘ KURIERA SZCZECIŃSKIEGO OD 1965 ROKU (Z PRZERWAMI). OD WIELU LAT PARTNEREM KONKURSU JEST „PRESTIŻ”.

Kapituła „Bursztynowych Pierścieni” przyznaje nagrody w dwóch kategoriach – najlepsza aktorka/aktor sezonu oraz najlepszy spektakl sezonu. Jest także Srebrna ostroga, czyli wyróżnienie dla debutantów oraz prestiżowa Wielka Nagroda Jury. Swoich ulubieńców w plebiscycie przyznają też widzowie – to dwuetapowe głosowanie przy pomocy SMS-ów oraz specjalnych kuponów.

W skład „Bursztynowej Kapituły” weszli: Artur D. Liskowacki (przewodniczący jury), Radosław Bruch (wSzczecinie.pl), Małgorzata Frymus (Radio Szczecin), Małgorzata Klimczak (Dziennik Teatralny), Anna Kosiorowska (prawniczka, miłośniczka teatru), Elżbieta Kubera (Kurier Szczeciński), Piotr Michałowski (Uniwersytet Szczeciński), Małgorzata Stoltzman (Zorganizowana Grupa Teatromaniaków CZESŁAW), Leszek Zalewski (aktor, reżyser) oraz Daniel Źródlewski (Prestiż).

Za najciekawszy debiut jurorzy uznali Helenę Urbańską, która przebojem wkroczyła do zespołu Teatru Współczesnego. Aktorka stworzyła znakomite kreacje w „Edukacji seksualnej” czy w „Spartakusie”. Szczecińska publiczność mogła ją także oklaskiwać podczas tegorocznego PTMF Kontrapunkt w odważnym „Klubie” przygotowanym przez Teatr Collegium Nobilium Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie we współpracy z TR Warszawa.

Najlepszą aktorką sezonu 2021/2022 została Ewa Sobiech, także z Teatru Współczesnego. Wyróżnienie jest za znakomitą kreacją w spektaklu Karoliny Szczypek „La Pasionaria”, jednak jurorzy zwrócili uwagę na wyraziste i świetne role Sobiech w „Beckomberdze” Anny Augustynowicz, czy „Edukacji seksualnej” Michała Buszewicza.

Najlepszym spektaklem sezonu został „Odłot”, czyli spektakl, którym Anna Augustynowicz, żegnała się ze stanowiskiem dyrektora Teatru przy Wałach Chrobrego. Tak pisaliśmy o tym tytule zaraz po premierze: To nieznośnie aktualny, bezkompromisowy portret współczesnej Polski i Polaków. To opowieść o narodowym stanie ducha po katastrofie smoleńskiej i trwającym zbiorowym koszmarze społecznym i politycznym (...). „Odłot” jest spektaklem absolutnie mistrzowsko poprowadzonym. Zgadza się tu wszystko – od teatralnych rytów, moc dźwięku

i muzyki, przez żonglerkę skrajnie odległymi tematami, siłę gestu (także tańca), znaczenie słowa, znakomicie pomyślaną przestrzeń, po kreacje aktorskie.

Niezwycie prestiżowa Wielka Nagroda Jury trafiła w tym roku w ręce Zdzisława Derebeckiego, dyrektora Bałtyckiego Teatru Dramatycznego w Koszalinie. Laureat jest także aktorem i reżyserem. Od wielu sezonów w Koszalinie powstają odważne spektakle, wnikliwie komentujące trudną rzeczywistość – „Aktorzy Koszalińscy, czyli Komedia Prowincjonalna”, „Czekamy na sygnał”, „Jędre, czyli urządzimy Wam dożynki” i wreszcie głośna „Kora. Falowanie i spadanie”. Derebeckiemu udało się stworzyć kameralny, ale znakomity zespół aktorski. To tu od 13 lat odbywają się Koszalińskie Konfrontacje Młodych „M-teatr”, czyli jeden z najważniejszych teatralnych konkursów, którego laureaci podbijają polskie sceny.

Przez dwa miesiące publiczność zachodniopomorskich teatrów wybierała swoich faworytów, głosując na najlepszy spektakl i najlepszego aktora. Największą popularnością cieszyła się produkcja Teatru Kameralnego „Raz gdy chciałem być...”. Niestety do gustów publiczności nie mogą się odnieść z niezwykle obiektywnych przyczyn, otóż spektaklu nie miałem przyjemności obejrzeć.

Najbardziej popularnym aktorem, według widzów, jest Aleksander Różanek. Znakomity muzyk od kilku już sezonów gra w Teatrze Polskim, ale tu został wyróżniony za rolę w monodramie „Akompaniator” w Willi Lentza. Tak pisaliśmy o Jego roli na łamach Prestiżu: Różanek w „Akompaniatorze” nie jest Olkiem Różankiem, znanym z muzycznej sceny, gdzie od lat wciela się (!) w rolę charyzmatycznego wokalisty i frontmana. Całość to dojrzały aktorski popis Różanka, który jest przecież amatorem, ale o coraz szerszym spektrum możliwości, świadomości i umiejętności.

Bursztynowa gala odbyła się w Wili Lentza. Uroczystość uświetnił występ aktorki, Olgi Adamskiej, której monodram „My, hrabiny nie płacemy” zwyciężył głosami widzów w ubiegłorocznej edycji plebiscytu.

autor: Daniel Źródlewski / foto: materiały prasowe

Naturalnie na święta!

ZESTAW KOSMETYKÓW
ANTI-AGE
FACIAL SKIN CARE
IDEALNY NA PREZENT!



Więcej informacji na: www.clochee.com
Sklep firmowy w Szczecinie - ul. Bogusława X 10/2



„ODWILŻ 2” – A JEDNAK BĘDZIE!

WBREW NIEKTÓRYM INFORMACJOM PRASOWYM HBO MAX POSTANOWIŁA, ŻE JEDNAK POWSTANIE DRUGA CZĘŚĆ POPULARNEGO SERIALU KRYMINALNEGO PT. „ODWILŻ”. PONOWNIE AKCJA ZOSTANIE UMIEJSCOWIONA W SZCZECINIE. ZDJĘCIA DRUGIEJ SERII JUŻ TRWAJĄ.

Przypomnijmy: „Odwiłż”, to mocny i mroczny (jak twierdzą znawcy – w skandynawskim stylu), sześciuodcinkowy serial kryminalny, którego akcja dzieje się w Szczecinie na przełomie zimy i wiosny. Z Odry wyłowione zostaje ciało młodej kobiety. Dochodzenie w tej sprawie prowadzi trzydziestokilkuletnia policjantka Katarzyna Zawieja (w tej roli Katarzyna Wajda). Szybko okazuje się, że nie chodzi tylko o zabójstwo – niedługo przed śmiercią kobieta urodziła dziecko. Poszukiwania niemowlęcia stają się dla głównej bohaterki impulsem do konfrontacji z własną sytuacją: samotnej matki, policjantki oraz kobiety w momencie kryzysu po śmierci męża. W serialu wystąpili m.in. Bartek Kotschedoff, Juliusz Chrzastowski, Cezary Łukasiewicz, Sebastian Fabijański, Bogusław Linda, Andrzej Grabowski, Małgorzata Gorol, Monika Krzywkowska, Piotr Żurawski, Ewa Skibińska i Marcelina Stepkowska. Wyreżyserował go Xawery Żuławski.

Latem tego roku pojawiły się informacje, że HBO Max przestaje produkować filmy i seriale w Polsce. Taką decyzję podjęło nowe kierownictwo Warner Bros. Discovery. Okazuje się jednak, że „Odwiłż”, w odróżnieniu od kilku innych seriali (np. „Wataha” i „Ślepnąc od świateł”), postanowiono kontynuować. I w Szczecinie już trwają zdjęcia do tej produkcji. W połowie listopada filmowcy pojawili się w centrum Szczecina. Zdjęcia realizowane były m.in. w kamienicach przy ulicy Marszałka Józefa Piłsudskiego, Monte Cassino oraz Rayskiego. W głównej roli ponownie wystąpi Katarzyna Wajda. Za produkcję tego sezonu ma odpowiadać Bogumił Lipski (producent) i Johnathan Young (executive producent HBO Max), a producentem wykonawczym jest Magnolia Films.

autor: ds/foto: materiały HBO Max



PONAD 25 LAT DOŚWIADCZENIA



dr Marek
Tawakol



dr Ewa
Piesiewicz



Agnieszka
Rawska



dr Adrian
Borawski



dr Aleksandra
Wdowiak



dr Edyta
Wejt-Tawakol



STYLOWYCH ŚWIĄT
velpa.pl

MARKOWA
ODZIEŻ PREMIUM



CO U CIEBIE SZCZECIN?

RADEK KURZAJ – SZCZECIŃSKI FOTOGRAF I FILMOWIEC. OD KILKU MIESIĘCY TWORZY TOTALNIE SZCZECIŃSKI TALK-SHOW „CO U CIEBIE SZCZECIN?” – ROZMOWY ZE SZCZECINIANAMI, M.IN. ŁONĄ, HENRYKIEM SAWKĄ, SYLWIĄ RÓŻYCKĄ I OLKIEM RÓŻANKIEM OKRASZONE SESJAMI FOTOGRAFICZNYMI. EFEKTY TYCH SPOTKAŃ MOŻNA OBEJRZEĆ NA JEGO KANALE YOUTUBE A KULISY POWSTAWANIA ROZMÓW I SESJI W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH.

Projekt „Co u Ciebie Szczecin?”, czy inaczej Totalnie Szczeciński Talk Show, zaczął realizować w maju tego roku. I właśnie przygotowuje 10 odcinek.

– Spotykam się w nim ze szczecińskimi gwiazdami, osobowościami, personami bardziej lub mniej znanymi, ale za to fascynującymi. Niektórych moich gości znam od wielu lat. Spotkania z innymi są dla mnie nowością. W rozmowach zawsze stawiamy na szczeciński klimat, rozmawiamy o mieście, o tym, jak się w nim żyje i co fajnego można tu robić. Do tej pory patrzyłem na świat z drugiej strony kamery, bo już ponad 30 lat fotografuję i filmuję. Siłą rzeczy na co dzień odzywa się we mnie reżyserska żyłka, ale postanowiłem podjąć rękawicę i usiąść z gościem po drugiej stronie kamery. Jest to trochę zaskakujące uczucie, ale te spotkania zawsze są dla mnie tak inspirujące, że czasem zapominam o kamerze. Jestem też lokalnym patriotą, uwielbiam Szczecin i Pomorze Zachodnie. Jestem i czuję się szczecinianinem, tutaj się urodziłem, tu mieszkam, pracuję i żyję. Szczecin jest moim miejscem na ziemi nie tylko dlatego, że jestem stąd – zapewnia Radek Kurzaj.

Dodaje, że kiedy planował program i jego kolejne odcinki, miał pewnego rodzaju klucz zapraszania gości do rozmów. – Szybko

jednak okazało się, że w Szczecinie mieszkają naprawdę niesamowite postaci, czy to ze świata sztuki, sportu, czy biznesu. Każdy z nich ma coś ciekawego do opowiedzenia i grono swoich fanów. Odcinek piąty z Łoną ma już blisko 20 tys. wyświetleń i się nie zatrzymuje. Nocna sesja z Olkiem Różankiem rozpoczęła się bitwą z chmurą chrapąszczy, które nie chciały dzielić się z nami łką przy „Ognistych Ptakach” Hasióra. Kasia Huzar czytała mi swoje wierszyki, których za nic w świecie nie byłbym w stanie powtórzyć. Każde spotkanie jest dla mnie wielką przygodą – opowiada Kurzaj.

Marzy, aby pierwszy rok projektu podsumować wystawą fotograficzną – być może na Jasnych Błoniach albo w Różance w okolicach urodzin Szczecina i dokładnie rok po rozpoczęciu projektu. – Chciałbym pokazać szczecinianom, jakich mają świetnych sąsiadów i jak wiele pasji można realizować tutaj, w naszym mieście. Sam czuję, że mam z tego tyle radości, tak wielkiego przyływu endorfin, że chciałbym ten projekt kontynuować jeszcze przez wiele lat – dodaje Kurzaj.

ds/foto: Radek Kurzaj

KRONIKA FRIEDEBORNA PO POLSKU

UKAZAŁO SIĘ PIERWSZE, PEŁNE, POLSKIE WYDANIE „HISTORYCZNEGO OPISU MIASTA SZCZECINA” Z 1613 ROKU – NAJSTARSZEJ DRUKOWANEJ KRONIKI STOLICY POMORZA ZACHODNIEGO AUTORSTWA PAULA FRIEDEBORNA, SEKRETARZA, RAJCY I BURMISTRZA MIASTA. ZREALIZOWAŁ JE ZAMEK KSIĄŻĄT POMORSKICH W SZCZECINIE DZIĘKI PROJEKTOWI DOFINANSOWANEMU ZE ŚRODKÓW EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU ROZWOJU REGIONALNEGO.



Paul Friedeborn (1571-1637) był notariuszem cesarskim, sekretarzem miejskim, rajcą miejskim, a od 1630 roku burmistrzem Szczecina. Opisał dzieje miasta od jego początków do chwili wydania kroniki. Po zaginięciu dawnego archiwum Szczecina dla wielu badaczy jest dziś jedynym źródłem informacji. Autor porusza m. in. tematykę przywilejów miejskich, organizacji władzy, działań rady miejskiej, fundacji kościołów, szpitali, szkół i przytułków dla ubogich, bezpieczeństwa i spokoju ówczesnym mieszkańcom, zwalczania tumultów, karania przestępców, przybliżają wydarzenia związane z gospodarką, dotyczące m.in. handlu, ceł, cen żywności, sporów handlowych, opisy klęsk żywiołowych, anomalii pogodowych czy epidemii, ważne informacje na temat ksiąg z władającą ówczesnym Szczecinem i Księstwem Pomorskim dynastii Gryfitów, relacjonują początki reformacji na Pomorzu. Kronika obfituje również w lokalne „sensacyjki” – przykłady tragicznych wypadków i pożarów, dia-

belskich wizyt, czarownic spalonych na stosie, rycerzy siłaczy, niezwykłych narodzin, zaskakujących zjawisk atmosferycznych. Np. informuje, że „w roku 1592, 3 marca, na Rynku Siennym ścięta została żona księżęcego łowczego, Dobberschutzowa, a następnie wywieziona poza miasto i jako czarownica spalona na stosie”. Niezwykle cennym źródłem wiedzy historycznej dla współczesnego czytelnika są przypisy objaśniające ówczesne realia, od postaci i wydarzeń, urzędów i stanowisk po nazwy geograficzne czy historyczne (np. walut, miar i wag).

Kronika w wersji pdf:

<https://zamek.szczecin.pl/wydarzenie/bez-kategorii/historyczny-opis-miasta-szczecina/>

ds/foto: Alicja Uszyńska



KARTA PODARUNKOWA: TWOJE PIĘKNE ŚWIĘTA!

Wybierz to, co wyjątkowe, ze świątecznej oferty
140 sklepów w Galerii Kaskada.

NIEDZIELE HANDLOWE ➔ **11.12, 18.12**

gk | GALERIA
KASKADA



FotonNovelty
GROUP S.A.



Radosnych Świąt Bożego Narodzenia
i szczęśliwego Nowego Roku!
Życzymy Państwu, by był to czas wyzwania,
zmian na lepsze i sukcesów
w życiu zawodowym i osobistym

Foton Novelty Group S.A.



FOTON NOVELTY GROUP S.A.

UL. ADAMA MICKIEWICZA 69 | 71-307 SZCZECIN

TEL. +48 91 404 04 04 | E-MAIL: OFFICE@FOTONSA.PL



SZTUKA ALGORYTMU

SZCZECIŃSKI ARCHITEKT, GRAFIK I TWÓRCA AUDIOWIZUALNY MAREK OSTROWSKI, POD NAZWĄ ART_IFICIAL TWORZY NIE-ZWYKŁE, OCIERAJĄCE SIĘ O SURREALIZM, CZERPIĄCE Z FANTASTYKI GRAFIKI, PRZY POMOCY SZTUCZNEJ INTELIGENCJI.

– Jakiś czas temu natknąłem się na artykuł o samouczących się algorytmach tzw. sztucznej inteligencji (AI) za pomocą których można tworzyć grafikę. W pierwszym momencie potraktowałem to jako kolejną internetową ciekawostkę bez możliwości użytkowego zastosowania, szczególnie, że pierwsze pojawiające się w Internecie grafiki były bardzo uproszczone i przypadkowe – mówi autor. – Temat zainteresował mnie szerzej, kiedy zobaczyłem grafikę „stworzoną” przy użyciu takiego algorytmu przez mojego przyjaciela, szczecińskiego socjologa, który jako twórca ma bardzo małe doświadczenie. Okazało się, że osoba nie będąca artystą może wygenerować dzieło przyciągające uwagę, a sam proces jego tworzenia ogranicza się do wprowadzenia kilku słów. Postanowiłem spróbować i ja...

Aktualnie na świecie rozwijanych jest kilka samouczących się algorytmów do tworzenia grafiki, m.in. Midjourney, Dall-E i Stable Diffusion. Ponadto w zaawansowanej fazie rozwoju są algorytmy tworzące muzykę czy treści tekstowe. Marek zdecydował się na użycie Midjourney. – Algorytm tworzy obrazy na podstawie wprowadzonych słów i opisów, a następnie korzystając z ogólnodostępnej bazy zdjęć tworzy coś na kształt kolażu w kilku wariantach. Sam proces przypomina trochę tłumaczenie „maszynie” jak narysować np. kota. – wyjaśnia. – Możemy po prostu napisać „narysuj kota”. Wtedy algorytm „coś” zaproponuje.

Możemy również napisać „narysuj kota o czarnej sierści siedzącego na zabytkowym fotelu, w pokoju w blasku świec w stylu Andy’ego Warhol’a”. Wtedy algorytm wygeneruje obraz czarnego kota w skonkretyzowanym otoczeniu i w odpowiedniej atmosferze, a samo „dzieło” będzie podobne do stylu konkretnego artysty. Zazwyczaj wygenerowany obraz wymaga dodatkowej obróbki i korekty lub wykonania kolażu kilku „ujęć” przy użyciu zewnętrznego oprogramowania do obróbki zdjęć. Często dopiero wtedy efekt końcowy odpowiada mojemu wyobrażeniu.

Pierwsze prace Marka generowane przy użyciu algorytmu poruszały szeroko pojętą tematykę miejską. Następnie stworzył serię prac nawiązującą do miejskich utopii, megalstruktur, miast przyszłości i krajobrazu miejskiego. – Postanowiłem również zmaterializować cyfrową sztukę rozdając przyjaciołom i osobom zainteresowanym wydrukowane grafiki. Żeby zachować ich „wyjątkowość” ograniczam ilość reprodukcji pojedynczej grafiki do 2-5 szt. Często prace drukuję tylko w jednym egzemplarzu lub wykonuję je na specjalne zamówienie – mówi. – Ostatnio pracowałem nad serią portretów zhumanizowanych zwierząt.

ad/grafiki: Marek Ostrowski



Nowa Opowieść Wigilijna

WSZYSCY MNIEJ WIĘCEJ ZNAMY „OPOWIEŚĆ WIGILIJNĄ”, OPOWIADANIE CHARLESA DICKENSA, KTÓREJ GŁÓWNY BOHATER, NIELUBIANY PRZEZ LUDZI SKĄPIEC EBENEZER SCROOGE, POD WPŁYWEM WYDARZEŃ ROZGRYWAJĄCYCH SIĘ PODCZAS WIGILIJNEJ NOCY, PRZEOBRAŻA SIĘ W ZUPEŁNIE INNEGO CZŁOWIEKA, NIOSĄCEGO POMOC POTRZEBUJĄCYM. TA KLASYCZNA HISTORIA UCZY NAS EMPATII, WSPIERANIA, WYJŚCIA DO DRUGIEGO CZŁOWIEKA I OTWARCIA SIĘ NA NIEGO.

Bohaterowie naszej opowieści wigilijnej nie byli i nie są „scrooge’ami”. Robią swoje od dawna, dają coś dobrego od siebie tym którzy mają mniej albo nie mają wcale, tym dla których czas to naprawdę pojęcie względne i mają go zdecydowanie mniej od wielu z nas... Każdy z nich snuje własną opowieść. Oddajemy im głos.

Romek Zańko

Właściciel i pomysłodawca galerii i herbaciarni Pod Sukniami oraz prezes Fundacji pod Sukniami promującej przede wszystkim twórczość artystyczną osób niepełnosprawnych; podróżnik a raczej włóczykij wyróżniony razem z synem Jonaszem, m.in. nagrodą Travelery National Geographic za wyprawę do Japonii; inicjator akcji ekologicznej Hydrośmieciarka w ramach której pływa kajakiem po Odrze i zbiera śmieci.

Zanim powstała Fundacja Pod Sukniami, miałem wcześniej kontakt przez wspólnotę ekumeniczną „Wiara i Światło” z osobami, które są przez nas postrzegane jako osoby niepełnosprawne. Poznałem tam m.in. Konrada Kwaska, który tworzył niezwykle rzeźby. Zachwyciłem się jego twórczością i zacząłem intensywnie myśleć co z tym zrobić. Wpadłem na pomysł, żeby otworzyć galerię, w której mógłbym pokazywać sztukę artystów niepełnosprawnych, którą historycy sztuki określili mianem sztuki zwanej „naiwną”, „sztuki osobnej”, a która także funkcjonuje pod nazwą art-brut.

W tej samej wspólnotce poznałem również Piotra i Adama, chłopaków z zespołem Downa. Pamiętam taką sytuację, że kiedy przyszedłem na jedno z tych spotkań, to Piotrek i Adaś, a bardziej Piotrek, rzucił się na mnie, żeby się pośiłować, trochę jak taki dzieciak. Te spotkania we wspólnocie wyglądały zazwyczaj tak, że ludzie, którzy się tam zbierali przynosili jedzenie, ciasto, odbywało się wspólne czytanie Pisma Świętego. I w trakcie

takiego spotkania Piotrek przez cały czas trenował ze mną zapasy, do których później dołączył Adam. Tylko czasem mama jednego z chłopaków wołała: „Piotrek zostaw Romka, bo się zmęczy!” (śmiech). To było świetne.

Wszystko się jednak zaczęło, mam na myśli już Suknie, od wspomnianego wcześniej przeze mnie Konrada Kwaska. Był to 1997 rok. Zabrałem dużo jego rzeźb, pojechałem z nimi do Warszawy i pokazałem koledze z Muzeum Narodowego. Wszyscy się tam zachwycili twórczością Konrada, że fajnie byłoby zrobić wystawę, że Konrad powinien się z tego utrzymywać, itd. Okazało się finalnie, że organizacja tego przedsięwzięcia wcale nie jest taka łatwa, że nie wiadomo, kiedy to zrobić i pomysł się rozmył. Słyszając to, w punkowym zrywie, postanowiłem, że sam zorganizuję tę wystawę. I tak się zaczęło. Pomyślałem wtedy, że skoro jest taki Konrad to z pewnością są też inni. Pojadę i odnajdę ich. Równocześnie z poszukiwaniem artystów, do Sukien zaczęły przychodzić takie osoby jak wspomniani Piotr i Adam, czy to na wspólne gotowanie, czy na próby teatru. Między innymi śladem po tych spotkaniach jest film „Namaszczeni” Grzegorza Fedorowskiego.

Suknie działały najpierw jako galeria, herbaciarnia i firma. Dopiero później, bo w 2005 roku zostały zarejestrowane jako fundacja. Było to miejsce, które działało w kilku obszarach. Był obszar plastyczny, czyli jeżdżenie po Polsce, szukanie artystów i ich pokazywanie. Było zapraszanie przyjaciół z niepełnosprawnością do różnych działań artystycznych, czy to wspólnego muzykowania, malowania, czy robienia teatru i akcji performatywnych. Suknie miały też własne podwórko, gdzie pokazywaliśmy efekty tych projektów. I tak w ramach tego odbyło się m.in. Święto Aniołów i Święto Działań Niezwykłych. Równocześnie zacząłem zapraszać innych artystów, którzy chcieliby z naszymi podopiecznymi połączyć siły. W ten sposób Pod Sukniami pojawili się aktorzy szczecińskiego Teatru Współczesnego



i Teatru Pleciugi, w naszych działaniach wziął udział zespół VOO VOO, Jan Peszek, czy nieżyjący już Jacek „Budyń” Szymkiewicz oraz wiele innych niezwykłych twórców. Mało kto się nie decydował zrobić z nami coś wspólnego.

Kiedy Suknie zostały na czas remontu zamknięte, który niestety, w wyniku różnych perturbacji i pechowych sytuacji, trwa do dzisiaj, przez jakiś czas spotykaliśmy się w różnych miejscach. Jednak z czasem grupa zaczęła się rozpadać. Osoby z niepełnosprawnością, jak te które wchodziły w skład naszej grupy, przyzwyczajają się do jednego miejsca i kiedy nagle muszą przyjść w zupełnie inne, nieznane im miejsce, staje się to dla nich problematyczne i dezorientujące. I tak z siedmioosobowej grupy pozostała czwórka. W tzw. międzyczasie stał się cud.

Zanim do niego przejdę to muszę wspomnieć o pewnym projekcie, który to zapoczątkował. Chodzi o „Kokoryny” – teksty literackie napisane przez wychowanków Zespołu Szkół Specjalnych przy ul. Dygasińskiego w Krakowie, na podstawie których, z pomocą Fundacji, powstał spektakl „Muzyka ze słowami” z udziałem Jana i Marii Peszków oraz muzyków zespołu Voo Voo. Jak to zabrzmiało a okazało się sukcesem, pomyślałam sobie, że mógłbym stworzyć takie teksty z moimi chłopakami, którzy na co dzień posługują się takim trochę abstrakcyjnym, literackim językiem. I na fali tego myślenia powstał zbiór pn. „Jak fajnie być człowiekiem”.

Później pojawił się następny pomysł. Okazało się, że Piotrek potrafi także rysować. Co prawda jak 3-latek, ale tworzy te swoje „głowonogi”, przedstawiając przy ich pomocy cały świat. I tak wpadłem na pomysł, żeby zrobić 365 rysunków Piotrka na 365

dni w roku. Doszły później do tego teksty, które Piotr stworzył wspólnie ze mną. Całość została wydana w formie tomiku, którego fragmenty na premierze czytał Paweł Niczewski. Następny projekt to był kalendarz pn „Gołę baby” na które złożyły się akty i erotyki stworzone przez sześciu autorów z kręgu sztuki art-brut.

Aktualnie, od jakiegoś czasu piszę z chłopakami teksty o panu Bogu. W naszej grupie jest wspomniany Adaś, jest Jarek, jest Krzysiek. Od jakiegoś czasu jeżdżę też z tym projektem do Warszawy na warsztaty do fantastycznego miejsca, które nazywa się Chata Z Pomysłami. Co dalej z tym zrobimy, czas pokaże, chcielibyśmy na pewno to wydać. W międzyczasie powstał także spektakl, ostatnio pokazywany w Teatrze Kana. Stworzyliśmy go wspólnie z Ewą Galicą i Pawłem Niczewskim. „A ja żyję bardzo” to spotkanie wokół twórczości Piotra Gęglawego, czyli naszego wspominanego tutaj Piotrka. Co jeszcze dobrego? Nareszcie kończy się remont Sukien! (śmiech). Na wiosnę otwieramy podwoje. Na nowy początek na pewno odbędzie się wystawa, zawisną pierwsze obrazy. Odbędzie się także premiera poklatkowego filmu Pawła Kuli i Adama Ptaszyńskiego, którego bohaterem jest Konrad Kwasek.

Czasami prowokujemy dyskusje czy to po naszym spektaklu, czy w innych sytuacjach, w których poruszamy temat tego jak się zachować, gdy na swojej drodze spotkamy takie osoby z niepełnosprawnością. Nie wszyscy przecież wiedza jak się zachować w takiej sytuacji i jest to naturalne i normalne. Ale z drugiej strony, jak nie wiesz co zrobić, to spróbuj się dowiedzieć, nie bój się w to wejść. Oni to „spotkanie” poprowadzą. Takie osoby jak



Piotr czy Adaś to też ludzie, nie pozbawione wad osoby. Tylko są inni, tak samo jak my jesteśmy inni. Oczywiście w ich życiu pojawiają się aspekty, że trzeba im pomóc, ale oni nam też pomagają.

Nie ma idealnego świata, ale obszar emocji, otwarcia na drugiego człowieka w przypadku tych osób jest większy od naszego. Świetnym tego przykładem jest tu często przypominany Piotr, który choć nie znał ani jednej litery, posiadał totalną inteligencję emocjonalną. Potrafił oczarować ludzi, miał zdolność odczytywania emocji u innych, wczuwania się w ich nastrój. Pamiętam, że raz przyszedłem na jedno z naszych spotkań, będąc w dołku. Piotrek, nie znając powodu mojego smutku, od razu wyczuł mój nastrój i wiedział co powiedzieć i jak się zachować bym poczuł się lepiej.

Katerina Zavizhenets

Prezeska Stowarzyszenia Mi-Gracja, działającej na rzecz integracji kulturowej migrantów; psycholożka; w migracji od 2015 roku; specjalistka w sprawach różnic kulturowych, adaptacji, kryzysów i traum; udziela wsparcia psychologicznego osobom w różnym wieku, którzy wyemigrowali do Szczecina ze wschodniej Europy.

Nasze stowarzyszenie zostało założone przez osoby z doświadczeniem migracji, głównie kobiety. I dlatego też nazywa się Mi-Gracja. Uważamy, że to słowo nie nosi w sobie nic złego, a po prostu taka jest rzeczywistość, taka jest prawda, że jesteśmy migrantkami pochodzenia ukraińskiego, białoruskiego. Cztery

lata temu, kiedy pomyślałam o założeniu takiej organizacji to głównie myślałam o wsparciu osób z bloku Wschodniej Europy. Z Ukrainy, Białorusi, Rosji, z Gruzji, Czeczeni i Armenii. Teraz mamy też osoby z Afganistanu. Głównie myślałyśmy o spotkaniach, o podkreśleniu twórczości tych ludzi. Zaczęłyśmy organizować wernisaże, koncerty, warsztaty kulinarne prowadzić spotkania integracyjne, wielokulturowe. Po zarejestrowaniu stowarzyszenia zaczęłyśmy pisać projekty o granty.

Nasz pierwszy projekt został zarejestrowany wiosną 2020 roku, kiedy wybuchł COVID. Wszystkie nasze działania były w formie online i infolinii, co bardzo wspomogło nowo przybyłe osoby i te które są w Szczecinie, a nie mogą udać się po wsparcie informacyjne z powodu pandemii. Ludzie mogli do nas dzwonić, pisać, otrzymywali wsparcie psychologiczne. Latem, kiedy można już było się spotykać zaczęliśmy pracę ukierunkowaną na umiejętności miękkie tych osób. Pracę z ludźmi, którzy chcą nauczyć się języka polskiego, pragną wyrażać siebie. Chcą także uzyskać nieodpłatną pomoc prawną, tłumacza, wsparcia psychologicznego, logopedycznego. Aktualnie w naszym stowarzyszeniu zatrudnionych jest ponad piętnaście osób. Są wśród nich osoby z Ukrainy i Białorusi, które są mentorkami. Kobiety z doświadczeniem migracji pomagają nowoprzybyłym się zaaklimatyzować, pomagają w spacerach po mieście, w załatwianiu spraw urzędowych, w pójściu do lekarza, do szkoły. Czasem przyjmują rolę tłumaczek, trochę jako przyjaciółek. Wiele razy się zdarzyło, że mentorka zaprzyjaźniła się z podopieczną, z jej rodziną. Mamy logopedę, psychologa specjalnego, wsparcie psychologiczne grupowe i indywidualne dla młodzieży oraz osób doro-

słych. Piszemy cały czas projekty, organizujemy granty. Aktualnie otrzymujemy spore wsparcie, czego nie mieliśmy w lutym tego roku, kiedy wybuchła wojna w Ukrainie.

W lutym nie mając nic stworzyliśmy coś ogromnego, nie przypuszczając, że to się rozkręci na taką skalę. Na początku myślałam, że zaczniemy tylko tworzyć pakiety dla nowo przybyłych osób z Ukrainy, w których znajdowała się żywność, kosmetyki oraz wszelkie produkty pierwszej potrzeby. I już pierwszego dnia zbiórki musieliśmy ją zastopować, bo otrzymaliśmy tak ogromną ilość darów, że nie mieliśmy gdzie tego składować. Zwyczajnie zabrakło miejsca. Zaprzyjaźniona organizacja Kooperatywa Łażnia zaproponowała nam wtedy, że możemy do nich przekierowywać ludzi z darami. Dogadaliśmy się również ze Szkołą Policealną dla dorosłych PROEDU, która bardzo długo nas gościła w swoich murach. Przy ulicy Kolumba zostało zorganizowane m.in. wsparcie psychologiczne i medyczne. Dzięki Urzędowi Miasta w Netto Arena działał punkt przyjmowania darów. Bardzo pomógł nam Lions Club, OWES Szczecin. Codziennie Bagietka przywoziła nam świeże pieczywo, drożdżówki dla dzieci. Ogromny odzew przyszedł również z zagranicy od tamtejszej Polonii. Polki mieszkające w Niemczech i w Holandii organizowały zbiórki u siebie i wszystkie dary przekazywały nam. Przy okazji stała się rzecz ciekawa. Otóż od osoby, która na początku miała do pomocy pięć osób, stałam się osobą zarządzającą całym zespołem, ponad 200 wolontariuszami. Pomoc obejmowała również transport, komunikaty, wystąpienia publiczne, organizację manifestacji, spotkań, rozwiązywania wszelkich problemów. I przez chwilę pomyślałam, że nie dam rady, że mnie to przerośnie, ale dzięki wsparciu przyjaciół z Polski i z Ukrainy, którzy wzięli na siebie część obowiązków, dzięki ciężkiej pracy, tych wszystkich ludzi, którzy poświęcili swój czas, swoje serce, próbując pracować normalnie i jeszcze w wolontariacie, to się udało. Okazało się, że daliśmy wsparcie ponad 13 tysiącom rodzin.

Wspieraliśmy tych ludzi, i robiliśmy to co powinniśmy robić, ponieważ jest to przede wszystkim humanitarne. Zareagowaliśmy od razu na to, co się dzieje. Wiedzieliśmy, że jadą do nas nasze rodaczki, nasze siostry, koleżanki, przyjaciółki, że jesteśmy na tym etapie, żeby przyjąć z Ukrainy także własne rodziny. Na placu Solidarności odbywały się manifestacje, strajki. Ludzie mieli szansę wykrzyczeć swój ból, poczuć, że mają wsparcie, zobaczyć, że jest nas dużo – ludzi, którym zależy na pokoju. Żeby mówić głośno o tym co się dzieje, że dzieje się zbrodnia, przestępstwo, że jest przemoc wobec naszych bliskich, którzy zdecydowali się zostać w Ukrainie, w swoim kraju, w swoich domach. Moi rodzice są cały czas w Ukrainie, jeden brat z dziećmi został w Odessie. To są cały czas dla nas trudne tematy. I teraz po tych 10 miesiącach od wybuchu wojny, wcale nie czuję się lepiej. Te emocje wciąż są. Pracujemy na ciężkich emocjach, ale to wsparcie, które dajemy, ci ludzie, którzy do nas przychodzą, to wszystko nas cieszy, to nas motywuje, dodaje nam skrzydeł. I będziemy dalej to robić.

Aktualnie na naszej stronie www można znaleźć informacje, gdzie dokładnie można zgłosić się o pomocą rzeczową, ale najważniejsze teraz potrzeby tych osób kręcą się wokół zakwaterowania, wokół znalezienia pracy. Wspieramy ich ucząc języka polskiego, udzielamy porad psychologicznych, prawnych z pomocą tłumacza języka ukraińskiego, couchingowo, pomagamy w poszukiwaniu pracy. Wyjaśniamy, jak można dokonać nostryfikacji dyplomu, dokąd pójść na staż, gdzie możesz pracować w swoim zawodzie albo zdobyć nowy zawód. Na własnym przykładzie pokazujemy, że da się tutaj zostać, że da się zrealizować swój potencjał, że można tutaj sobie poradzić. Ta adaptacja się odbywa. Działamy cały czas informacyjnie, nagłaśniamy problem, który cały czas jest w Ukrainie, że wojna nadal trwa. Wspieramy mentalnie i integrujemy Ukraińców z Polakami. W tym celu prowadzimy szkolenia, na które zapraszamy Polki ze Szczecina, kobiety, które mają swoje historie, ale są również wspierające, otwarte, szczere, żeby pokazać na ich przykładzie, że można poznać takich ludzi, że można być z nimi w kontak-

cie, że nie trzeba się ich bać. Często jest tak, że migranci boją się ksenofobii, dyskryminacji. Te bariery są przede wszystkim w głowie. Takie słowa jak „obcokrajowiec”, „cudzoziemiec” mówią o cudzości i obcości i trochę nas piętnują. Taka osoba zaczyna myśleć, że jest naprawdę obca, że nie przynależy do żadnego miejsca. Pracujemy z takimi osobami nad samooceną. Jeżeli jesteś osobą pochodzenia ukraińskiego to nie jesteś gorsza od innych. Nikt nie ma prawa ciebie dyskryminować, nie ma prawa upokarzać ciebie, poniżać, bo jesteś równa na poziomie humanitarnym, ludzkim. Polska jest krajem Unii, propaguje demokrację. Nie możesz czuć się gorzej tylko dlatego, że jesteś pochodzenia ukraińskiego a nie polskiego. Jesteś tak samo wartościowy, tak samo ważny, a to że nie znasz języka i nie możesz wyrażać swoich myśli w języku polskim to nie znaczy, że jesteś głupi. Bo niestety tak część z tych osób się czuje. Mówią czasem: czuję się jak piesek, bo wszystko rozumiem, ale nie mogę wyrazić tego co chcę. I wtedy ich samoocena spada. A przecież często są to osoby, które miały w Ukrainie swoje biznesy, odnosiły tam sukcesy i nagle znajdują się w punkcie zerowym i źle się z tym czują. Większość osób, które tu przyjeżdżają są pogubione, poczuć własnej wartości pozostawiły na granicy. My pokazujemy, że można, że da się, spójrz na mnie, spójrz na innych, którym się udało. Zawsze będziesz mógł wrócić do swojego domu, ale póki trwa wojna, ważne jest tu i teraz. Spróbuj skorzystać z możliwości, spróbuj na nowo zbudować swoje życie.

Kinga Krzywicka

Prezeska Fundacji Zachodniopomorskie Hospicjum dla Dzieci i Dorosłych.

Od 16 lat działamy na rynku bardzo specyficznych usług medycznych. Nasza opieka wyszła od dziecięcej opieki hospicyjnej, której dotychczas w regionie zachodniopomorskim nie było. Wcześniej odbywało się to w ramach oddziałów szpitalnych. Jeżeli jakieś dziecko potrzebowało opieki hospicyjnej, to miało to formę przedłużających się hospitalizacji. Powstała więc idea, żeby stworzyć hospicjum dziecięce, ale takie o charakterze domowym.

Motywacją do tego, dlaczego to właśnie hospicjum domowe miałyby być odpowiedzią na pojawiające się potrzeby, byli przede wszystkim pacjenci z regionu. Podczas gdy dla szczecinian dotarcie na oddział szpitalny może nie być dużym problemem, to dla dzieci z terenu województwa – już tak. Wielu naszych pediatrycznych podopiecznych pochodzi z małych miejscowości, z ośrodków wiejskich, a nawet z granicznych powiatów województwa pomorskiego, gdzie trójmiejskie hospicja odmawiały przyjazdu. Natomiast najważniejsze jest przede wszystkim to, że dzieci w domu boją się mniej – w znanej sobie przestrzeni, przy swoich bliskich, ze swoimi zabawkami.

Na dzieciństwie jednak nie kończy się chorowanie, a pacjenci nie chcą zmieniać jednostki sprawującej nad nimi opiekę – przyzwyczajają się do zespołu, do ludzi. To właśnie taka potrzeba stała u podstaw powstania hospicjum dla dorosłych mieszkających w Szczecinie, jak również poradni paliatywnej, do której pacjent chorujący onkologicznie jest w stanie samodzielnie przyjść. Została również uruchomiona poradnia żywienia dojelitowego. Sporą grupę naszych pacjentów zaczyna stanowić grupa dzieci wentylowanych mechanicznie, które przebywają w domach. Wszystkie te działania uzupełniamy bezpłatnym poradnictwem psychologicznym dla każdego, kto boryka się ze stratą.

Dla choroby nasz status materialny nie ma znaczenia. Zachorować może każdy. Pomoc społeczna, którą finansujemy z wpływów jednego procenta jest zauważalnie coraz bardziej potrzebna. Bo skoro mówimy o hospicjum domowym, to jego działalność w domu pacjenta zawsze będzie się wiązała np. ze wzrostem wysokości rachunków za energię elektryczną, gdy na przykład u pacjenta z niewydolnością oddechową koncentrator tlenu musi pracować 24h na dobę. Wychodzimy również z zało-

KINGA KRZYWICKA







zenia, że jeśli nasz, hospicyjny lekarz po wizycie u pacjenta powie „W tym domu do dobrego zaopiekowania chorego potrzebuję koncentratora tlenu, ssaka elektrycznego, pulsoksymetru”, to nie ma takiego opcji, byśmy tego sprzętu nie zapewnili. Takie podejście daje naszemu zespołowi swobodę w działaniu.

Zespół hospicyjny chce spełniać swoje zadania w sposób holistyczny. Zaczę więc od tego, że są w nim lekarze różnych specjalizacji. Siłą hospicjum są pielęgniarki. To one są najczęściej w domach pacjentów, a to pozwala na bardzo specyficzny rodzaj wyczulenia i znajomości chorego – tu nie sposób przegapić jakiegokolwiek objawu. Współpracują z nami również psycholodzy i fizjoterapeuci; jest i pracownik socjalny.

Na ten moment mamy około 200 pacjentów. Są to bardzo różni ludzie, z bardzo różnymi potrzebami, którzy czasem mają duże wsparcie w rodzinie, czasem tego wsparcia jest mniej. Często to przyjaciele organizują się do pomocy. Teraz jesteśmy w dużym staraniu, by te niewielką przestrzeń biurową, którą mamy przy Powstańców Wielkopolskich przenieść się do większego budynku na Wojska Polskiego, który kupiliśmy ze środków jednego procenta. Projekt „Wspólny Dom Hospicyjny” znalazł się na liście ogólnomiejskiej Szczecińskiego Budżetu Obywatelskiego. Może w ten sposób uda się zdobyć środki na wyremontowanie tego nowej siedziby.

Dla nas największą pomoc charytatywną na ten moment realizuje na naszą rzecz Paweł Żuchowski z jego akcją „Kaszanka”. Pomimo wszystkich trudów pandemicznych, pomimo tego, że jest to akcja, która skupia się na przede wszystkim na społeczności polonijnej, w ciągu jej pięciu edycji, udało się już uzbie-

rać ponad milion złotych. Jest to kwota przeolbrzymia, zebrana sumptem wolontaryjnego zaangażowania Pawła i silnej grupy osób go wspierających. Kolejną niesamowitą akcją, która trwa już kilkanaście lat jest akcja Rotary Club Szczecin, która odbywa się co roku w okolicach świąt Bożego Narodzenia. Zebrane środki finansowe przekładają się na zakup produktów żywnościowych i chemicznych, z których przygotowujemy paczki dla najbardziej potrzebujących rodzin hospicyjnych.

Jest tak, że często zderzamy się ze ścianą. Temat choroby jest trudny. Czasem, gdy wychodzimy z jakąś inicjatywą, słyszymy: „ale wiecie – tak delikatnie, nie komunikujcie wprost tej problematyki choroby nieuleczalnej i końca życia”. Mam wrażenie, że my jako społeczeństwo odrealniliśmy te tematy, które kiedyś były przecież naturalne. Jako hospicjum wychodzimy więc do ludzi z psychoedukacją. Oswajamy te tematy, bo są one bardzo trudne. Jak przecież dopuścić do siebie myśl, że dziecko choruje i umiera przed rodzicami. Opieka nad rodzicami, dorosłymi bliskimi to bardzo wymagająca część naszej pracy.

W trakcie pandemii wzmocniliśmy nasze działania w Internecie. Zaczęliśmy tworzyć filmy pokazujące historie rodzin pozostających pod naszą opieką. Pomaga nam w tym Łukasz Grosik z Remedy Brand. Posiada wrażliwość, która pozwala mu funkcjonować w przestrzeni hospicyjnej i tworzyć naprawdę poruszające materiały. Ten cykl ma niezwykłą oglądalność. W zeszłym roku rozpoczęliśmy także serię webinarów czwartkowych, które dają możliwość na przyjrzenie się opiece paliatywnej pod różnych kątem, przy wsparciu wspaniałej klasy specjalistów. Tematyka, choć trudna, okazuje się mieć rzesze zainteresowanych i spływają do nas prośby o kontynuację cyklu.

Robert Grabowski

Spotkania Przy Zupie to wydarzenie, które odbywa się co tydzień, w każdy czwartek na placu Tobruckim. W lutym 2023 roku miną cztery lata od kiedy Spotkania są organizowane w Szczecinie. Zaczęliśmy w trójkę: Małgorzata Nowosielecka, Krzysztof Jędrzejewski i ja. A teraz Zupę tworzą dziesiątki, jak nie setki osób.

Nie mam wykształcenia w kierunku, nazwijmy to: wyprowadzania ludzi z bezdomności. Nie jestem pracownikiem socjalnym. Ale mam jakieś tam doświadczenie, jeszcze z czasów „przedzupowych”, bycia z ludźmi wykluczonymi i to z różnych powodów. Mogę opowiedzieć o tym co obserwuję, co widzę, z czym się spotkałem i spotykam na placu czy też na ulicy.

Nasze działanie jest skierowane przede wszystkim do osób w kryzysie bezdomności, które żyją na ulicy. To jest trochę tak, że jak zaczynasz coś robić, to otwierają się kolejne drzwi, kolejne potrzeby. I teraz to już nie są tylko osoby, które żyją na ulicy. Przychodzą również ludzie samotni, ubodzy. I tak jak mowa jest, że w Szczecinie jest około 900 bezdomnych to liczba osób ubogich i samotnych idzie w tysiące.

Zawsze mówimy i nieustannie powtarzamy, że my nie mamy żadnych parametrów sukcesu... Nie o to w tym wszystkim chodzi. Z tego, z czego ja się bardzo cieszę to z tego, że dzięki spotkaniom udało się albo udaje się zwrócić uwagę na osoby bezdomne. Żeby patrzeć na nie jak na człowieka. Nawet tu, w Prestiżu mogę powiedzieć o tym: bezdomny to człowiek. Często są to osoby zaniedbane, śmierzzące, pijane, które rozrabiają, zachowują się agresywnie, są niegrzeczni, zasikani, z chorymi nogami, z całym tym brudem, bałaganem życiowym... To prawda. Nie zmienia to faktu, że to jest człowiek. Myślę, że dzięki temu naszemu byciu na ulicy, trochę udało się zwrócić na to uwagę. Może zmienić patrzeć na te osoby i myślenie. Że to nie są lumpy, to nie są śmiecie. Trzeba rozróżnić zachowanie od osoby. To jest normalny człowiek. Jak ty i ja... któremu w życiu coś się wydarzyło niekoniecznie dobre.

Mam wrażenie, że udało nam się stworzyć podczas Spotkań takie miejsce, taką płaszczyznę, gdzie spotykają się ludzie o różnych poglądach. Mówię teraz o wolontariuszach. Osób, które były na placu i pomagały, idzie w setki jak nie w tysiące. Udało



się stworzyć takie poczucie, że czy jesteś wierzący czy niewierzący, czy jesteś tą czy inną partią – to nie ma znaczenia. Bardzo o to dbamy. Mówimy: chowamy swoje sztandary, jesteśmy, spotykamy się z drugim człowiekiem. I tyle. Mam nadzieję, że stworzyliśmy taką przestrzeń, że każdy może czuć się tutaj swobodnie.

Pierwszą zupę ugotowała nam Renata Długaszek, która była dyrektorką hotelu Dana. Pamiętam, że szykowaliśmy się do Spotkań przy Zupie i oczywiście pytanie: skąd tu wytrzasnąć zupę? Mówię wtedy do Gosi i Krzyska: znam tu taką panią dyrektorkę, wydaje się otwarta. Poszliśmy do niej porozmawiać i pierwsze zupy były z hotelu Dana. Renata zaczęła mówić innym, że jest taka akcja, że warto pomóc. I co jest dla nas ważne i za co dziękujemy wszystkim, że tak wiele osób na zaufało. I to się tak rozniosło. Później inni znajomi, którzy mają znajomych restauratorów i hotelarzy, cukierników puścili informację w obieg, uruchomili swoje kontakty, zaczęli pytać. No i mamy w każdy czwartek zupę, ciasto, wędliny, warzywa... Gdyby nie oni, gdyby nie wolontariusze, to Zupy by nie było. Bardzo wszystkim dziękuję!

Uważam, że pomaganie jest w naturze człowieka. Po prostu. Jak jesteś w domu to pomagasz. Czujesz się lepszy, gorszy – pomagasz. Ale możesz komuś pomóc skoczyć z wieżowca albo możesz komuś pomóc zejść z tego okna. To zależy od Ciebie jak chcesz pomóc. W Szczecinie są bardzo dobrzy ludzie.

Skąd u mnie pojawiła się chęć niesienia pomocy? Myślę, że z wychowania, z domu, nie ukrywam też, że z wiary. Każdy ma różne motywacje. Potrafiłem do domu przyprowadzić z ulicy bezdomnego na Wigilię. Skoro na stole leży pusty talerzyk no to trzeba kogoś przy nim posadzić. Nikt w domu nie robił z tego problemu, nie było żadnej awantury czy dyscyplinującej rozmowy. Sam też dużo otrzymałem od innych pomocy. A chyba to jest naturalne, że jak dostajesz to się dzielisz.

Na plac przychodzi dużo osób, którym coraz trudniej związać

koniec z końcem. I często są to osoby starsze. Przychodzą do nas na zupę, bo zawsze jedna zupa dziennie to trochę tam zaoszczędzone. I ja mam kłopot taki, że nasza akcja skierowana jest bardziej do ludzi, którzy są na ulicy i nic nie mają. I w tej sytuacji, niestety, jestem takim „złym policjantem”, który mówi: „Przepraszam, ale to nie jest miejsce dla pani, dla pana. Potrzebujecie państwo pomocy systemowej. MOPR, Caritas, tam na pewno pomogą lepiej niż my”. To jest trudne. Duża część z tych osób wie, że może pójść do MOPR-u czy Caritasu, ale się wstydzi. U nas jest trochę anonimowo.

Jest chyba dobrze znana książka, ks. Jan Kaczkowski powiedział: „Życie na pełnej petardzie”. On to nazwał w taki sposób, który mi odpowiada, żeby życie było przygodą. Chodzę na spotkania do szkół, żeby opowiedzieć o Zupie i zawsze mówię tym młodym ludziom: róbcie cokolwiek, miejcie jakieś zainteresowania, róbcie coś. Miejcie pasję. Gdy zaczynasz coś robić, to się uczysz nowych rzeczy, poznajesz innych ludzi, łapiesz kontakty. Spotykasz się z różnymi środowiskami. To jest rozwijające z samej natury. Przesz Spotkania Przy Zupie poznałem dużo wspaniałych ludzi. Zawsze miałem dużo znajomych. Teraz te grono jest jeszcze większe. Dzięki spotkaniom i rozmowom z drugim człowiekiem otwierają się nowe horyzonty. Cały czas zadziwiasz się tym światem. Jakiekawie rzeczy tu się dzieją. Nie ma nudy. Bo najgorsze co może nam się przytrafić to nuda. Taka jak czasami podczas oglądania meczów polskiej reprezentacji (śmiech).

wysłuchała: Aneta Dolega / foto: Aleksandra Medvey-Gruszka / wizaż: Agnieszka Ogrodniczak / scenografia: Zuzanna Rutkowska-Ozon / Miejsce: Studio Fotograficzne Minosfera / Specjalne podziękowania dla Party Deco za pomoc w realizacji sesji fotograficznej.

PartyDeco®

Car of the Year Polska.

Kia Sorento.
Zwycięzca edycji 2021.



Movement that inspires

Już od

189 900 PLN

Zwycięzca prestiżowego konkursu Car of The Year Polska 2021.
Dostępny w wersji z silnikiem wysokoprężnym, napędem
hybrydowym oraz hybrydowym plug-in.

Zużycie paliwa / emisja CO₂: 1,6-7,5 l/100 km / 38-179 g/km. Cykl mieszany. Wartości zużycia paliwa i emisji (cykl WL TP) wynikają z wersji/variantu 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. 7 lat / 150 000 km gwarancji. Szczegółowe okresy gwarancji oraz jej warunki określone są w książce gwarancyjnej.

POLMOTOR SPÓŁKA 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

ul. Koszalińska 11, Stare Bielice / 76-039 Bielekierz
T: 94 343 88 99

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





SZANOWNNI!

LICZBY SĄ BEZWZGLĘDNE, A MATEMATYKA
NIE KŁAMIE. PRZED NAMI Z PEWNOŚCIĄ
„WYJĄTKOWY” ROK. DLATEGO ŻYCZĘ PAŃSTWU,
ABY WSZELKIE TRUDNOŚCI STAŁY SIĘ WYZWANIAM, I
NIEDOGODNOŚCI BYŁY DLA WAS PRÓBĄ SIŁ,
A GORSZE MOMENTY INSPIRACJĄ NA PRZYSZŁOŚĆ.
BO PRZECIEŻ PO BURZY ZAWSZE PRZYCHODZI
SŁOŃCE. DLATEGO WIERZĘ, ŻE PRZETRWAMY TEN
KRYZYSOWY CZAS I... BĘDZIE LEPIEJ. TEGO PAŃSTWU
ŻYCZĘ Z CAŁEGO SERCA!

PREZYDENT PIOTR KRZYTEK

CZYTELNIKOM PRESTIŻU, NA ŚWIĘTA BOŻEGO
NARODZENIA I ZBLIŻAJĄCY SIĘ NOWY ROK,
ŻYCZMY SPOKOJU, SERDECZNOŚCI,
A PRZED E WSZYSTKIM – MIŁOŚCI.

MIROSŁAW GAWĘDA, DYREKTOR GENERALNY,
TEATRU WSPÓŁCZESNEGO



ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA W PIĘKNEJ TONACJI!

ŻYCZĘ, BY W GRONIE NAJBLIŻSZYCH ZNALEŻLI PAŃSTWO CZAS NA TO,
CO NAJWAŻNIEJSZE, BY PRZY WIGILIJNYM STOLE BRZMIAŁA OGROMNA
RADOŚĆ, ALE Z REFLEKSJĄ NA PRZYSZŁOŚĆ – BY NIE USTAWAĆ W TAK
POTRZEBNYM TERAZ DĄŻENIU DO SOLIDARNOŚCI, WRAŻLIWOŚCI,
SZACUNKU DLA DRUGIEGO CZŁOWIEKA.

NA SCENIE ŻYCIA POJAWIAJMY SIĘ CODZIENNIE Z WŁASNĄ BATUTĄ,
KTÓREJ SIŁA POTRAFI WYCZAROWAĆ WIELE – SPOKÓJ, MIŁOŚĆ, DOBRO,
NADZIEJE, TE MNIEJSZE I TE WIĘKSZE... A PO ŚWIĄTECZNYM ANTRAKCIE
WIELU DOBRYCH EMOCJI W NOWYM ROKU, RÓWNIEŻ PODCZAS NASZYCH
OPEROWYCH SPEKTAKLI. NIECH WSZYSTKO GRA JAK Z NUT!

JACEK JEKIEL, DYREKTOR OPERY NA ZAMKU WRAZ Z ZESPOŁEM





NOWE MIESZKANIA W ŚRÓDMIEŚCIU SZCZECINA



POCZUJ DYNAMIKĘ I HARMONIĘ MIASTA!



Biuro sprzedaży: **+48 801 110 111**

www.ep7.pl



NIECH MAGICZNA NOC WIGILIJNEGO WIECZORU

PRZYNIESIE SPOKÓJ I RADOŚĆ.

NIECH KAŻDA CHWILA ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA

ŻYJE WŁASNYM PIĘKNEM.

A NOWY ROK OBDARUJE POMYŚLNOŚCIĄ I SZCZĘŚCIEM,

ŻYCZY OKSANA OKSEN ORAZ ZESPÓŁ PALARNI KAWY



ALEJA WYZWOLENIA 12-14/U7, SZCZECIN

TELEFON: +48 886 775 855

PN - PT: 9:00 - 19:00

SOB - ND: 10:00 - 20:00

W IMIENIU WSZYSTKICH PRACOWNIKÓW TOTALIZATORA SPORTOWEGO
ODDZIAŁU W SZCZECINIE ŻYCZYMY PAŃSTWU CUDOWNEGO ŚWIĄTECZNEGO
CZASU SPĘDZONEGO W GRONIE NAJBLIŻSZYCH, ZDROWIA, POMYŚLNOŚCI
ORAZ WIELU WYSOKICH WYGRANYCH W GRACH I LOTERIACH LOTTO!

MARCIN POSADZY, DYREKTOR ODDZIAŁU SZCZECIN
TOTALIZATORA SPORTOWEGO



CZYTELNIKOM PRESTIŻU, PRZEDSIĘBIORCOM SZCZEGÓLNIENIE...
MIMO WSZYSTKO... DUŻO OPTYMIZMU, DOBRYCH POMYSŁÓW,
REALIZACJI POSTANOWIEŃ, ZWŁASZCZA DOTYCZĄCYCH CZASU
DLA SIEBIE I BLISKICH. MIŁOŚCI I SPEŁNIENIA MARZEŃ, A TAKŻE DUŻO
ZDROWIA I ODDANYCH PRZYJACIÓŁ!

BOGUMIŁ ROGOWSKI, PREZYDENT BUSINESS CLUB SZCZECIN

DRODZY PRZEDSIĘBIORCY,

W TRUDNYCH CZASACH, OPTYMIZM I NADZIEJA NA LEPSZE JUTRO, STANOWIĄ WARTOŚĆ,
KTÓRA SPRAWIA, ŻE MAMY ENERGIĘ DO DALESZEGO DZIAŁANIA. TYLKO BLISKOŚĆ,
ŻYCZLIWOŚĆ I AKTYWNOŚĆ MOGĄ SPRAWIĆ, ŻE PRZEJDZIEMY PRZEZ TRUDNY CZAS
Z PODNIESIONĄ GŁOWĄ. NASZYM ZADANIEM JAKO IZBY JEST GODNE REPREZENTOWANIE
WAS I ZABIERANIE GŁOSU W WASZYM IMIENIU. NADAL BĘDZIEMY TO ROBIĆ. A W ŚWIĘTA
ODPOCZNIJCIE I CIESZCIE SIĘ BEZCENNYM, RODZINNYM CZASEM. PÓŁNOCNA IZBA
GOSPODARCZA ŻYCHY WAM CHWILI ODDECHU I WYTCHNIENIA W GRONIE NAJBLIŻSZYCH
OSÓB, OKAZJI DO ODPOCZYNUKU I ZEBRANIA SIĘ WOBEC WYZWAŃ, KTÓRE PRZYNOSI
PRZYSZŁOŚĆ. ZDROWYCH, RODZINNYCH, PEŁNYCH MIŁOŚCI I RADOŚCI ŚWIĄT.

HANNA MOJSIUK, PREZES PÓŁNOCNEJ IZBY GOSPODARCZEJ



DRODZY SZCZECINIANIE,

W TYM SZCZEGÓLNYM OKRESIE ŻYCZĘ KAŻDEMU CZYTELNIKOWI PRESTIŻU,
BY CIESZYŁ SIĘ TYM CO NAPRAWDĘ WAŻNE – OBECNOŚCIĄ BLISKICH, BY
SZCZODRZE OFIAROWYWAŁ OD SIEBIE TO NAJCENNIJSZE – SWÓJ CZAS I CIEPŁO.
NIECH BĘDĄ TO NIEZWYKŁE DNI, RADOŚNIE MIJAJĄCE W RYTMIE WSPÓLNIE
ŚPIEWANYCH KOLĘD, KTÓRYM TOWARZYSZY GWAR RODZINNYCH ROZMÓW.
NIE ZAPOMINAJMY TEŻ, ŻE NAWET W ŚWIĘTA ŁĄCZY NAS ZAWSZE PIĘKA! RAZEM
TWÓRZMY ICH WYJĄTKOWĄ ATMOSFERĘ!

JAROSŁAW MROCZEK, PREZES ZARZĄDU POGONI SZCZECIN



ZDROWYCH I SPOKOJNYCH ŚWIĄT SPĘDZONYCH
W CIEPŁEJ, RODZINNEJ ATMOSFERZE ODPOCZYNKU,
CHWIL WYTCHNIENIA OD CODZIENNYCH OBOWIĄZ-
KÓW ORAZ SZCZĘŚCIA I POMYŚLNOŚCI W NOWYM
ROKU.

ARKADIUSZ PAWLAK, PREZES ZACHODNIOPOMOR-
SKIEJ AGENCJI ROZWOJU REGIONALNEGO



W TRADYCJI POLSKIEJ BOŻE NARODZENIE TO CZAS WYPEŁNIONY CIEPŁEM RO-
DZINNYCH SPOTKAŃ, WSPÓLNYM KOŁĘDOWANIEM, MODLITWĄ I WYPOCZYNKIEM
W GRONIE NAJBLIŻSZYCH.

W TYM ROKU ZASIADAJĄC PRZY WIGILIJNYM STOLE, PAMIĘTAJMY O UCHODŹCACH
WOJENNYCH Z UKRAINY, KTÓRYCH PRZYJĘLIŚMY DO NASZEGO POLSKIEGO DOMU
I RÓWNIEŻ ICH OTOCZMY SVOJĄ MODLITWĄ.

ŻYCZĘ, ABY CZAS ŚWIĄT NAZNACZONY WIARĄ, NADZIEJĄ I MIŁOŚCIĄ ORAZ REFLEK-
SJĄ NAD NARODZINAMI BOŻEGO DZIECIĄTKA UPŁYNAŁ W ZDROWIU I RADOŚCI.

NIECH NADCHODZĄCY NOWY 2023 ROK BĘDZIE PEŁEN SUKCESÓW, LUDZKIEJ ŻYCZ-
LIWOŚCI ORAZ SATYSFAKCJI W ŻYCIU PRYWATNYM I ZAWODOWYM. BŁOGOSŁA-
WIONYCH ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA.

WOJEWODA ZACHODNIOPOMORSKI ZBIGNIEW BOGUCKI

OKRES ŚWIĄTECZNO-NOWOROCZNY, TO MOCNO WYCZEKIWA-
NY MOMENT W ROKU. NIECH ZBLIŻAJĄCE SIĘ BOŻE NARODZENIE
WYPEŁNI RADOŚĆ, WZAJEMNA ŻYCZLIWOŚĆ ORAZ RODZINNE
CIEPŁO. OBY W NOWYM ROKU NIE ZABRAKŁO MIESZKAŃCOM
POMORZA ZACHODNIEGO ZDROWIA, SZCZĘŚCIA, A PRZED
WSZYSTKIM NADZIEI NA SPOKOJNIEJSZĄ PRZYSZŁOŚĆ, BEZ PAN-
DEMII, KONFLIKTÓW I WOJEN.

MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA OLGIERD GEBLEWICZ





WESOŁYCH ŚWIĄT!

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
składamy najszczerze życzenia:
zdrowia, miłości, szczęścia i wszelkiej pomyślności.
Niech ten czas spędzony w gronie najbliższych
będzie dla Was momentem odpoczynku
i wytchnienia od codziennych obowiązków,
a Nowy Rok spełnił nadzieje z nim związane,
i udało się z sukcesem zrealizować wszystkie plany.



Pierogi z kimchi

Składniki (na ok. 30 pierogów)

- 300 mąki pszennej (najlepiej typ 500),
- 150 gorącej wody,
- 1/2 łyżeczki soli

Farsz

- 250g tofu,
- 2 szklanki kimchi,
- 30g suszonych grzybów,
- łyżka sosu sojowego,
- wyciśnięty ząbek czosnku,
- 2 posiekane dymki,
- 1 jajko,
- pieprz

Sos

- 2 i pół łyżki sosu rybnego,
- 3 łyżki soku z limonki,
- 2 łyżki cukru,
- 100 ml wody,
- wyciśnięty ząbek czosnku,
- 1 posiekana papryczka chili

Zagnieść ciasto. Gotowe powinno być gładkie i elastyczne. Zawinąć w folię i odstawić na około pół godziny. Przygotować farsz. Suszone grzyby namoczyć na około dwie godziny przed przygotowaniem farszu. Gdy będą miękkie posiekać je drobno. Tofu pokroić w drobną kostkę. Następnie w misce wymieszać dobrze wszystkie składniki farszu. Ciasto rozwałkować na placki o grubości około 3mm. Używając szklanki wyciąć kółka z ciasta. Na środek krążka nałożyć farsz i dobrze zlepić. W garnku zagotować posoloną wodę. Pierogi gotować partiami. Nie dłużej niż 2 minuty po wypłynięciu na wierzch. Podawać z sosem. My dodatkowo obsmażamy pierogi przed podaniem. Smacznego!

Eintopf

*tworzymy z miłości do jedzenia



JUSTYNA I DANIEL HOFOWIE – GOTUJĄCE SZCZECIŃSKIE MAŁŻEŃSTWO, TWÓRCY BARDZO POPULARNEGO BLOGA KULINARNEGO EINTOPF.PL, KTÓRY KILKA LAT TEMU ZOSTAŁ UZNANY ZA JEDEN Z NAJLEPSZYCH W POLSCE. DO GOTOWANIA PODCHODZĄ Z SERCEM I PASJĄ. KORZYSTAJĄ Z PRZEPISÓW BABĆ I DZIADKÓW, RODZICÓW, PRZYJACIOŁ I ULUBIONYCH KUCHARZY. SAMI TEŻ WYMYŚLAJĄ PRZEPISY. ICH KUCHNIA JEST Z JEDNEJ STRONY WYKWINTNA, Z DRUGIEJ PROSTA. BAWIĄ SIĘ JEDZENIEM, DBAJĄC PRZY TYM O DOBRE SAMOPOCZUCIE SWOICH GOŚCI.

Mini ciasta kawowo – kakaowe z powidłami śliwkowymi



FOTO: MAREK DUDEK

Składniki:

Ciasto

- 75 g mąki kukurydzianej
- 75 g mąki ryżowej
- 25 g tapioki
- 255 g cukru trzcinowego
- 1 opakowanie cukru z wanilią
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1,5 łyżeczki sody oczyszczonej
- 45 g kakao
- ½ łyżeczki soli
- 2 jajka
- 75 ml oleju z pestek winogron
- 175 ml kawy
- 175 ml śmietany 18 proc.

Krem

- 250 g mascarpone
- 500 ml kremówki 30 proc.
- ½ łyżeczki cynamonu
- 1 łyżka cukru pudru
- 100 g powidła śliwkowych

Ciasto możemy wylać na blachę z piekarnika wyłożoną wcześniej papierem do pieczenia. Można również użyć blaszki do pieczenia prostokątnej, dużej lub zrobić podwójną porcję i podzielić ciasto na dwie foremki o średnicy 26 cm. Potrzebujemy 2 miski: na mokre i suche składniki. W jednej mieszamy suche w drugiej mokre, które następnie przelewamy do suchych i wszystko dokładnie mieszamy. Ciasto pieczemy w 180 stopniach Celsjusza przez 30 minut. Studzimy i wycinamy krążki o średnicy 10 cm. Do ich wycinania można użyć szklanki lub wykrawaczki do ciastek. Kremówkę ubijamy na sztywno z mascarpone i cukrem pudrem. Dodajemy cynamon, powidła śliwkowe i mieszamy. Krążek ciasta dekorujemy kremem i przykrywamy gotowe ciastko drugim krążkiem. Czynność powtarzamy do ostatniego ciastka. Gotowe dekorujemy cukrem pudrem z cynamonem.



CELESTYNA KRAJCZYŃSKA – ZNANA I POPULARNA SZCZECIŃSKA BLOGERKA KULINARNA, JEST PASJONATKĄ CUKIERNICTWA I ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA, ZNANĄ M.IN. ZE STRONY „CUDACELESTYNY.PL”. PROWADZI PRACOWNIĘ I WARSZTATY ROBIENIA SŁODKOŚCI, W TYM DESERÓW BEZGLUTENOWYCH, BEZ CUKRU I LAKTOZY ORAZ WEGAŃSKICH.

Świąteczna zupa z wędzonego pstrąga

Wymyśliłem ją w Starej Studnicy na Pojezierzu Drawskim podczas kulinarnych wędrówek. Na kolację wigilijną polecam małe porcje, bo jest bardzo sycąca, ale warto o niej pamiętać przez całą zimę. Warto użyć wędzonego pstrąga z Zielenicy, bo jest najlepszy na całym Pomorzu Zachodnim.

Składniki na 4 osoby.

- 1 duży wędzony pstrąg
- ½ cebuli
- 1 łyżka miodu wielokwiatowego
- 2 łyżki masła
- 150 ml śmietanki 30%
- ½ czerwonej słodkiej papryki
- 1 duża łyżka płatków migdałowych
- sól, pieprz, liść laurowy, ziele ang.

Oddzielić mięso z pstrąga. Odłożyć. Skórkę i ości grubo posiekać. Na patelni zeszklić na łyżce masła cebulę w drobną kostkę, dodać rybne pozostałości, polać łyżką miodu. Dobrze obsmażyć, aby gdzieś się zrumieniło. Na tym powoli ugotować przez 15 minut wywar, do gotowania dodać liść laurowy i ziele angielskie. Po ugotowaniu dokładnie przecedzić.

Do wywaru dodać większość mięsa z pstrąga, ¼ zostawiając na koniec aby dodać już na talerzu. Wywar z mięsem zblendować. Na drugiej łyżce masła usmażyć paski czerwonej papryki.

Na suchej patelni uprażyć płatki migdałów. Ubić śmietanę na sztywno, zahartować wywarem i połączyć z zupą. Zostawić trochę ubitej śmietany do dekoracji. Zupę doprawić pieprzem i solą.

Do talerza nalać zupę, kłaść kawałeczki rybiego mięsa, paprykowe paski i prażone migdały. Dodać bitej śmietany i skropić masłem spod papryki.

EUGENIUSZ MIENTKIEWICZ – SZCZECINIANIN, KUCHARZ Z WYKSZTAŁCENIA, SMAKOSZ Z WYBORU. ŚLEDZIOWY I SEROWY EKSPERT. KIEDYŚ MENADŻER ROBERTA MAKŁOWICZA, JAKUBA KURONIA, WYKŁADOWCA FOOD STUDIES NA SWPS. WSPÓŁTWÓRCA KULTOWYCH NOCY ŚLEDZIOŻERCÓW W SZCZECINIE, PROWADZIŁ KULINARNE AUDYCJE RADIOWE PT. NIEUSTRASZENI SMAKOSZE. NIESTRUDŻONY TROPICIEL I ODKRYWCA ZUP RYBNYCH, KTÓRE RECENZUJE NA FB POD #ZUPYRYBNEPOLSKA.



Figa z makiem z pasternakiem (6 porcji 200 ml)

Składniki:

- 100g herbatników
- 2 łyżeczki przyprawy do piernika
- 50g masła
- 100g pasternaku
- 280g mleka
- 70g cukru
- 200g śmietanki 30%
- 2 łyżeczki żelatyny
- 1 laska wanilii
- 100g maku suchego
- 100g mleka
- 100g suszonych fig pokrojonych na małe kawałki
- 200g miechunki peruwiańskiej + 6szt do ozdoby
- 30g syropu z agawy

Herbatniki z przyprawą piernikową i masłem zblendować i wyłożyć na spód. Pasternak zetrzeć na tarce, umieścić w garnku w mleku z dodatkiem 45g cukru. Gotować stale mieszając, aż powstanie gęsty mus. Zblendować na gładko i ostudzić. Śmietankę ubić na sztywno i dodać do musu z pasternaku. Dodać nasiona z laski wanilii oraz rozpuszczoną w niewielkiej ilości gorącej wody żelatynę. Wymieszać i wyłożyć na warstwę herbatników. Odstawić na 2 godziny do lodówki. W tym czasie zmielić mak i ugotować go w mleku (stale mieszając) z dodatkiem 25g cukru. Zblendować i dodać 60g rozdrobnionych fig, 200g miechunki zblendować z pozostałymi 40g figami oraz syropem z agawy. Gotować ok 8min stale mieszając, aż powstanie gęsta masa. Warstwę makową i mus z miechunki wyłożyć na zastygniętą warstwę pasternakową. Smacznego!

WOJCIECH FILIP SIUDOWSKI – ZNANY SZCZECIŃSKI ARCHITEKT WNĘTRZ I JEDNOCZEŚNIE PASJONAT GOTOWANIA, ZNAWCA KUCHNI. TWORZY POTRAWY NIEBANALNE I TAK SMAKOWITE, ŻE WIDZĄC TYLKO ICH ZDJĘCIA SOKI TRAWIENNE ZACZYNAJĄ ŻYWIJE KRAŻYĆ.





TOSKANIA



ROSSO FUOCO



ROSSO FUOCO



TOSKANIA, SOLAIO, RESTAURACJA
LOCANDA DI BRUNO

Szczecińska Toskania Magdy Gessler

MAGDA GESSLER, ZNANA POLSKA RESTAURATORKA, WŁAŚCICIELKA I WSPÓŁWŁAŚCICIELKA KILKUNASTU RESTAURACJI, ZNAWCZYNI DOBREJ KUCHNI I SPECJALISTKA OD GASTRONOMII, PODCZAS LIPCOWEJ WIZYTY W SZCZECINIE, GDZIE REALIZOWAŁA KOLEJNĄ CZĘŚĆ SWOJEGO BARDZO POPULARNEGO PROGRAMU „KUCHENNE REWOLUCJE”, ZA NAMOWĄ JEDNEJ Z OSÓB, TRAFIŁA NA SZCZECIŃSKIE PODZAMCZE, GDZIE ODWIEDZIŁA WŁOSKĄ RESTAURACJĘ ROSSO FUOCO. TAK BARDZO SPODOBAŁ JEJ SIĘ KLIMAT TEGO MIEJSCA ORAZ SMAK TUTEJSZEJ KUCHNI, ŻE LOKAL PROWADZONY PRZEZ RODOWITYCH WŁOCHÓW, POCHODZĄCYCH Z TOSKANII RICCARDO DE CORI I SAMO ZENNARO, ODWIEDZIŁA JESZCZE KILKUKROTNIE, NIE TYLKO PRÓBUJĄC KOLEJNYCH DAŃ Z KARTY, ALE TEŻ ZAPRZYJAŹNIAJĄC SIĘ Z OSOBAMI PROWADZĄCYMI RESTAURACJĘ. NAM OPOWIEDZIAŁA, CO JĄ URZEKŁO W TYM UROCZYM MIEJSCU, CO WARTO ZJEŚĆ W ROSSO FUOCO, ALE RÓWNIEŻ OPOWIEDZIAŁA NAM O SWOICH ŚWIĘTACH BOŻEGO NARODZENIA.

Pani Magdo, będąc w Szczecinie, odwiedziła Pani tokańską restaurację Rosso Fuoco. Z tego co wiem, to miejsce bardzo przypadło Pani do gustu. Co Panią zachwyciło w tym lokalu?

To, co serwuje Ricca, jeden z właścicieli, w swojej restauracji to jest jakiś obłęd. Mięso ma naprawdę wyborne, np. stek Fiorentina – przepyszny. Uwielbiam wszystkie jego produkty, jego wędliny, sery, jego pasty. Kocham go też za to, że jest taki absolutnie niezobowiązujący, że w Rosso Fuoco można poczuć się jak w domu, jak we włoskim domu. Agnieszka bardzo ładnie mu w tym towarzyszy, bardzo mu pomaga i jest to para, która tworzy całą atmosferę tego miejsca. Ta restauracja jest chyba najbardziej włoską w całej Polsce.

Co w takim razie najbardziej Pani zasmakowało w Rosso Fuoco?

Przede wszystkim wszystkie gatunki najlepszych włoskich serów i wędlin, jakie tylko można znaleźć. Słonina marynowana w beczkach z marmuru, która później jest serwowana jako deska wędlin, ale też używana do spaghetti. To jest nieprawdopodobne.

Zna Pani bardzo dobrze Toskanię. Jest z tym regionem, a szczególnie z Florencją, mocno związana. Czy to, co się dzieje w Rosso Fuoco, przypomina klimatem i kuchnią florenckie knajpki?

Szczerze powiem, że u nich w restauracji jest o wiele przyjaźniej niż gdziekolwiek we Florencji. Byliśmy tam raz z programem „MasterChef” i może tylko w jednej z pokazywanych nam restauracji panowała miła atmosfera, ale tak przemiłą jak w Rosso Fuoco, rodzinną, widzieliśmy dopiero 30 km od Florencji. Florencja jest ogólnie trudna do jedzenia, dla mnie jest trudna. Brzmi to jak barbarzyństwo. Za to jedzenie w Rosso Fuoco jest o wiele, wiele lepsze.

Ale jeśli ktoś będzie się wybierał do stolicy Toskanii to, dokąd by go Pani zaprowadziła, a gdzie zdecydowanie odradziła wizytę?

Uwielbiam we Florencji trattorię ZaZa, bo jest wesoła i bardzo gościnna. Niestety, ci ludzie, którzy pracują we Florencji, nie są to akurat Włosi i jest to największy ból tego miasta. A mianowicie to, że Włosi, prowadząc restauracje, w nich nie pracują. Jest parę klasycznych lokali. Na pewno odradzam restaurację Gucci, która jest bardzo snobistyczna. Serwuje dania między kuchnią japońską a meksykańską. Nie ma tu włoskiej atmosfery, tylko panuje tu atmosfera dużego pieniądza. Natomiast we Florencji ZaZa bije rekordy popularności, są do niej kolejki i z jakiegoś powodu to się dzieje.

A ten Włoski, tokański klimat odnajdziemy w szczecińskiej restauracji?

Tak, ale Rosso jako restauracja w dekoracjach jest amerykańska i nie jest spójna z kuchnią, którą serwuje. To bardziej wygląda jak niemieckie Maredo niż jak włoska restauracja. I myślę, że jest to punkt, który właściciele powinni przerobić.

Czyli jak pod kątem designu wygląda tradycyjna włoska restauracja?

No właśnie nie wygląda (śmiech). Mają stoliki, które mają raptem 80 lat, nic nie zmieniają, są starzy kelnerzy i to jest ta różnica. Wspomniana przeze mnie ZaZa jest młodą restauracją, więc obsługują w niej ludzie z całego świata.

Czy oprócz Rosso Fuoco, znajdziemy w Polsce, przynajmniej jeszcze jedną dobrą włoską restaurację?

W Polsce jest jeszcze jedno takie miejsce, które polecam z całego serca. Jest to Angelino Pasta Wino w Białymstoku. Jest to restauracja na cztery stoliki, która jest po Kuchennych Rewolucjach i się dosłownie nie domyka. Pani mieszkała we Włoszech



18 lat i robi najlepszą pastę w Polsce. Riccardo z Rosso Fuoco robi znakomite mięsa, prosciutto, wędliny, itd. Natomiast ta kobieta robi genialne pasty i jedna z nich, typowa dla niej, to małże z ziemniakami i makaronem.

Czy pomimo popularności włoskiej kuchni, my Polacy potrafimy robić prawdziwe włoskie restauracje?

Bardzo mało jest prawdziwych włoskich restauracji w Polsce. Właściciele tych miejsc najwidoczniej nigdy nie byli we Włoszech i nie mają pojęcia o Włochach. Dużo dobrych włoskich restauracji jest w Bielsku-Białej. Kiedyś znajdowała się tam fabryka Fiata i rzeczywiście oni wiedzą, jak to robić. Również tam znajdują się najlepsze delikatesy z włoskimi produktami, o nazwie Buon Gusto. Natomiast w Warszawie nie znajdziemy takiego miejsca.

Być może i banalne pytanie, ale nad tym się wszyscy zastanawiają. Kuchnia włoska jest nieustająco najpopularniejsza na świecie. Na czym, według Pani, polega jej fenomen?

Dlatego że jest ona najłatwiejsza do powtórzenia, co się wszystkim wydaje. Ale tak naprawdę jest najtrudniejsza do powtórzenia, ponieważ mała różnica czyni całe danie. Albo jest ono, albo nie istnieje.

Jest grudzień, za chwilę najważniejsze święta w roku. Jak je obchodzą Włosi?

O to niech mnie pani nie pyta (śmiech). Tam nie ma żadnej reguły. Musi być dużo i dobrze. Na stołach znajdują się homary, najlepsza szynka, jagnięcina. Im drożej, tym lepiej. Zależne jest to oczywiście od regionu Włoch, gdyż co region to inne smaki. Ja najbardziej lubię południe, od Neapolu w dół i Sycylię.

Ludzie w Polsce coraz częściej odchodzą od tradycyjnego obchodzenia świąt Bożego Narodzenia. To dobrze, czy raczej nie doceniamy tego co mamy?

Ludzie, którzy od tego odchodzą, są niepoważni. Nie znam ciekawszego zestawu dań niż polska Wigilia. Jest ona frapująca, przejmująca. Potrafi być wybitna, jeśli jest dobrze zrobiona i ze znajomością rzeczy. Uważam, że jest to jedyna taka histo-

ria, jaka się dzieje na świecie. Gdzie musi być 12 dań, gdzie te dania muszą być rybne, nie mięsne. Gdzie zawsze przygotowanie tej Wigilii dla każdej gospodyni jest stresem, a efekty są naprawdę czasami wspaniałe. I ryba po grecku jest znakomita i karp faszerowany po żydowsku, szczupak w galarecie. Na przykład u Fukiera w Warszawie można dostać te dania. Nie jest to jakaś ściema, tylko otrzymujemy najlepszy barszcz z uszkami, zupę grzybową, prawdziwą kapustę z prawdziwkami, z pigwą, śliwkami nowosądeckimi, można sobie zamówić najlepszy na świecie tort makowy, miodownik. Fantastyczne są śledzie marynowane w cherry.

A jakie są Pani popisowe dania świąteczne?

Wszystkie (śmiech), ale chyba najbardziej faworki z karpia, z kogłem-mogłem i z chrzanem, karp po żydowsku oraz szczupak w musie śmietankowo-koperkowym.

Jest coś, za co Pani nie lubi naszych świąt, co nie tak robimy przy świątecznym stole?

Największym smutkiem przy świątecznym stole są komórki i włączony telewizor, mimo iż stacja TVN wyemituje w Wigilię „Święta z Gesslerami”, gdzie na naszych oczach, przez nas będą robione tradycyjnie polskie dania wraz z zaproszonymi gośćmi. Pomijając to, jest to smutne, gdyż Wigilia w Polsce ma nieprawdopodobną energię, której nie mają żadne inne święta.

Święta Bożego Narodzenia już właściwie za chwilę. Czego by Pani z tej okazji życzyła naszym czytelnikom i nam wszystkim?

Żeby było po co czytać wasz magazyn, żebyśmy mieli środki i możliwości korzystania z dóbr ludzkich. Nie tylko elita, ale zdecydowanie więcej ludzi. Tego życzę wszystkim. Mamy trudny czas, ceny poszły bardzo do góry i w tej sytuacji tylko naprawdę dobre restauracje się obronią.

Dziękuję za rozmowę i życzę Spokojnych, Radosnych i smacznych świąt Bożego Narodzenia.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe

**BUON NATALE E FELICE ANNO NUOVO
WESOŁYCH ŚWIĄT
I SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU**



ROSSOFUOCO
— CUCINA TOSCANA —

WIELKA ODRZAŃSKA 18A/U | 70-535 SZCZECIN
INFO@ROSSOFUOCO.EU | TEL.: 608 300 830

 / ROSSOFUOCORESTAUACJA | WWW.ROSSOFUOCO.EU

Wesołych Świąt życzy

TOP SHOPPING

blisko 30 salonów, światowi producenci
wyposażenia wnętrz, duży bezpłatny parking

CALUSUN

aris[®]
concept

ART TOP
PIĘKNE MEBLE
do domu i biura

BLACK
RED
WHITE

interior design
Baszta
projektowanie wnętrz

db
BAUER
GERMANY

bugatti
WE ARE EUROPE

BYDGOSKIE
MEBLE

Frotti[®]
Cawo

DECOSTYL
Firany Rolety Żalony Karнизы

Dienne
The Italian sofa bed

DlaSpania
WSZYSTKO O CZYM ŚNIEĆ

elprim

Eurofirany

FAMEG

GALA
COLLEZIONE

OLTRE
OUTDOOR DESIGN DESIGN

Vimine
NATURAL WICKER

zum[®]
GARDEN FURNITURE

OUTDOOR DESIGN
GARDEN SPACE

GOTTI
studio zdrowego snu

JMB DESIGN
luxury home brands

JOOP! KLER

LENA

materacowisko
by Hermann

MATKOWSKI
MEBLE

MEBLECOM.pl

M & K foamy
Kolo
materace

NICOLETTIHOME
MADE IN ITALY

ORBEA

olta Paged

POLIPOL[®]
international gmbh

PROROWERY

ROMET

TENCEL

SWALEN
"SWARZEDZ"

VOGLAUER

wajner[®]

topshopping.pl Ul. Hangarowa 13 / Szczecin



MAREK POPIELSKI

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

Boże Narodzenie i wybitne alkohole

Boże Narodzenie to czas szczególny. Rodzinne spotkania są okazją do wspólnego spożywania posiłków, ale także degustowania wybitnych alkoholów. Z uwagi na ich różnorodność nie jest łatwo dobrać wino do potraw wigilijnych, jednak postaram się Państwu pomóc.

Sugeruję lekkie wina białe, np. Sauvignon Blanc, lecz nie z Nowej Zelandii, a europejskie: proste sauvignon z Francji, Austrii czy Niemiec. Bardziej wyszukany będzie wykwinny sauvignon z Burgundii, czyli Saint Bris, np. francuskiego producenta z północnej Burgundii – Lamblin. To świeże, lekko kwasowe wino z posmakiem agrestowym znakomicie dopełni dania wigilijne.

Alternatywą dla takiego wyboru byłby niemiecki Riesling klasy feinherb z regionu Moseli. Do mięsnych dań pieczywostek polecam już tradycyjnie hiszpańskie Tempranillo z regionu Rioja lub francuskie Bordeaux ze średniej półki.

Jeżeli na stole miałyby się pojawić kaczka, indyk czy gęś, to lepszym wyborem byłby francuski Burgund. Z tej roli znakomicie wywiąże się np. Coteaux Bourguignons z samego serca Burgundii, okolic miasta Beaune.

Znakomitym uzupełnieniem dla ciast czy deserów będzie moselski Riesling klasy kabinett, spatlese lub auslese. To wina o znakomitej równowadze między słodyczą, a kwasowością – im wyższa klasa wina, tym większa jego słodycz.

Jeżeli preferujecie Państwo digestif, to świetnym kompanem będzie portugalskie Porto Tawny Reserva lub porto ze wskazaniem wieku, czyli 10, 20 czy 30-letnie albo Colheita.

Fanom czegoś mocniejszego po posiłku polecam starszego brata Cognac, czyli Armagnac. To mniej znany w Polsce winiak, produkowany we Francji w sposób rzemieślniczy, z jednokrotną destylacją. Francuzi większość „armaniaków” zostawiają dla siebie – ich eksport jest niewielki. Warto jednak poszukać –



przy odrobinie szczęścia może znajdziecie Państwo armagnac, przy którego produkcji miała udział rodzina Kawalera D'Arctagnan z „Trzech Muszkieterów” Aleksandra Dumasa. Wszak Armagnac pochodzi z Gaskonii.

Wykwinny alkohol będzie również doskonałym prezentem. Dla miłośnika wina można poszukać czegoś rzadkiego, niedostępnego w marketach czy w sklepie osiedlowym, a dla wielbicieli mocniejszych trunków np. whisky z limitowanej edycji – najlepiej tzw. Single Cask, czyli whisky z pojedynczej beczki.



WYBITNE ALKOHOLE
WYJĄTKOWYM PREZENTEM NA ŚWIĘTA



al. Wojska Polskiego 215 / 696 479 623 / szczecin@101win.pl
whisky.szczecin.pl / [facebook/WinotekaSzczecin](https://facebook.com/WinotekaSzczecin)





Ekologia, technologie i francuski styl

RENAULT MÉGANE TO KULTOWY MODEL FRANCUSKIEJ MARKI, KTÓRY W 7 MILIONACH SPRZEDANYCH EGZEMPLARZY TRAFIŁ DO 40 KRAJÓW, POCZĄSZY OD 1995 ROKU, KIEDY PO RAZ PIERWSZY WYJECHAŁ NA ULICE.

Najnowsza wersja Mégane E-Tech to kompaktowe auto high-tech, które na nowo pozwala nam odkryć przyjemność z jazdy. Łączy w sobie całe know-how marki i ponad 10-letnie doświadczenie w produkcji pojazdów elektrycznych. To ekologiczny samochód, wyposażony w innowacyjne technologie, który jest produktem wizji francuskiego producenta, według której Renault pragnie ograniczyć wpływ swoich aut elektrycznych na środowisko, chronić zasoby naturalne oraz przyczynić się do transformacji energetycznej. I tak cała tapicerka tekstylna wykonana jest wyłącznie z przetworzonych butelek plastikowych. Ponadto wiele elementów widocznych (dolne elementy stolarskie, elementy paneli drzwiowych, wykładzina w kabinie) i niewidocznych (struktura deski rozdzielczej, owiewka pod silnikiem) zostało skonstruowane z tworzyw sztucznych pochodzących z recyklingu. Elektryczny E-Tech nie emituje CO₂ ani zanieczyszczeń podczas użytkowania, dzięki czemu zachowana jest jakość powietrza i cisza. Aerodynamiczny design i narzędzia optymalizujące wydatek energetyczny zapewniają mu maksymalizację wydajności. Tu, na szczególną uwagę zasługuje pompa ciepła, która jest prawdziwym sprzymierzeńcem w walce z zimą. Ten inteligentny system odzyskiwania energii przekształca ciepło z akumulatorów i układu napędowego w ciepło do ogrzewania kabiny. Dodatkowo użyta w elektrycz-

nym Renault Mégane pompa ciepła nowej generacji poprawia współczynnik efektywności akumulatora o 30% w temperaturze -10°C. Podczas jazdy autostradą przy temperaturze -5°C, technologia ta pozwala zyskać 10% zasięgu i oszczędzić czas na stacji szybkiego ładowania. Natomiast w ruchu miejskim przy temperaturze -5°C zyskujemy 20% zasięgu. Kolejna ekologiczna cecha tego modelu, to drugie życie akumulatorów i związany z tym recykling. Po zakończeniu okresu eksploatacji w samochodzie baterie trakcyjne otrzymają drugie życie w celu magazynowania energii odnawialnej, a następnie zostaną poddane recyklingowi w celu odzyskania rzadkich materiałów, z których są zbudowane, do nowych zastosowań przemysłowych. Recykling nie ogranicza się jedynie do akumulatora: co najmniej 85% materiałów pochodzących z Mégane E-Tech zostanie poddanych recyklingowi i ponownie wykorzystanych w ramach gospodarki cyrkularnej, a pozostałe 10% zostanie spalone z odzyskiem wyprodukowanej energii.

Nowy elektryczny Mégane, to pojazd o wysokim stopniu zaawansowania technologicznego. Po zbliżeniu się do niego budzi się do życia, uruchamiając sekwencję powitalną, urozmaiconą licznymi efektami świetlnymi i dźwiękowymi. Pojazd automatycznie rozpoznaje posiadacza karty Hands Free, gdy ten zbliży



się na odległość mniejszą niż 1 metr. Jednym z elementów, który następuje po tym, jest to, iż wtopione w nadwozie klamki drzwi zaczynają się automatycznie wysuwać. Sekwencja powitalna we wnętrzu auta zostaje uruchomiona w momencie wejścia kierowcy do kabiny. Ekran openR, łączący deskę rozdzielczą z głównym ekranem multimedialnym, włącza się i wyświetla logo i nazwę marki. Następnie zostaje uruchomione oświetlenie ambientowe, a głośniki emitują dźwięk marki Renault, witający kierowcę na pokładzie. Gdy posiadacz karty Hands Free odda się od pojazdu, ten zostaje zablokowany i uruchamia się sekwencja pożegnalna. Elektryczny E-Tech wyposażony został w OpenR link, czyli zupełnie nowy, wysokiej klasy system multimedialny z wbudowanym Google, który jest szybki i intuicyjny jak smartfon. OpenR link może być obsługiwany jak tablet – za pomocą dotyku lub funkcji rozpoznawania głosu. Odbiera i wyświetla powiadomienia, a pasek menu w górnej części ekranu pozwala na łatwe poruszanie się pomiędzy aplikacjami. Kompatybilny z aplikacjami Android Auto i Apple CarPlay, przez kabel lub bezprzewodowo, oferuje dostęp do usług i aplikacji Google: Google Maps, Google Assistant i Google Play. Google Maps zapisuje nasze ulubione adresy (np. domu i miejsca pracy), prowadzi historię podróży, daje wskazówki w kwestii nawigacji, oraz podsuwa sugestie nawigacji na podstawie naszego kalendarza, realizuje szybkie połączenia dla regularnych kontaktów, posiada możliwość sterowania inteligentnymi urządzeniami domowymi z samochodu i nie tylko. Google Assistant steruje treściami multimedialnymi (radio, aplikacje muzyczne, głośność), odpowiada za połączenia, wiadomości, uzyskuje instrukcje nawigacyjne (Mapy Google), steruje funkcjami pojazdu (klimatyzacja/ogrzewanie) dba o organizację (kalendarz, przypomnienia, pogoda), steruje kompatybilnymi urządzeniami automatyki

domowej. Dzięki Google Play możemy pobrać dodatkowe aplikacje w samochodzie. Oczywiście nowy elektryczny Megane jest pojazdem bardzo bezpiecznym, co zawdzięcza przeróżnym systemom, wśród których jest, m.in.: inteligentny aktywny regulator prędkości, system kontroli martwego pola, asystent zmiany pasa ruchu system wspomagania parkowania przodem i bokiem, system wspomagania wyjeżdżania z miejsca parkingowego tyłem, asystent parkowania, kamera 3D 360 stopni oraz cyfrowe lusterko wsteczne. E-Tech, pod względem wizualnym, to bardzo ciekawe auto. Łączy w sobie stylistykę crossoвера i coupé w kompaktowym hatchbacku. Został wyposażony w nowe, charakterystyczne światła full LED z przodu i z tyłu oraz platformę CMF-EV, zaprojektowaną specjalnie dla samochodów elektrycznych. Zapewnia ona krótsze nadwozie (o 16 cm mniej niż w przypadku Mégane IV), jak i przestronne wnętrze (dużo przestrzeni i miejsca na nogi z tyłu), płaska podłoga, 33,1 litra przestrzeni do przechowywania w formie schowków oraz większa pojemność bagażnika. Oprócz tego auto ma dużą zdolność holowania (900 kg) i przewożenia ładunków na dachu (80 kg).

Na koniec to, co stanowi o przyjemności jazdy tym modelem Renault. Auto wyposażone w akumulator 40 kWh ma zasięg do 300 km, a posiadające akumulator 60 kWh do 450 km przy maksymalnej prędkości 160 km/h. Do tego posiada wszechstronne opcje ładowania: AC 22 kW, DC 85 kW, DC 130 kW. Ekologiczne, nowoczesne i wygodne w podróży – Megane, niezależnie od stylu, właściwości i oczekiwań wciąż trzyma ten sam, legendarny poziom.

autor: Aneta Dolega / foto: Alicja Uszyńska

Różne style, ta sama jakość

CZTERY RÓŻNE SAMOCHODY, CZTERY RÓŻNE POTRZEBY I JEDNA WSPÓLNA DOSKONAŁA JAKOŚĆ SPOD SZYLDU MERCEDES-BENZ. ZAGŁĄDAMY DO SALONU MOJSIUK MERCEDES-BENZ, KTÓRY PRZYGOTOWAŁ CZTERY GORĄCE OFERTY.

EQE 350

Ekskluzywność, dynamika i elektromobilność dla wszystkich zmysłów. Tak w skrócie można określić nowego Mercedesa EQE. Już na pierwszy rzut oka widać, że to uosobienie nowej ery. Główną cechą charakterystyczną tego modelu jest design One-Bow – przypominająca coupé linia ramion, która płynie od tyłu do przodu, podkreślając w ten sposób charakterystyczne dla EQ cechy, jak na przykład trójwymiarowy wzór gwiazdy Mercedes-Benz z przodu. Na uwagę zwracają również: tylna skrzynia oś, zamknięta osłona chłodnicy z czarnego panelu, licowane klamki ze stali nierdzewnej oraz 19 calowe obręcze kół ze stopu metali lekkich. Jeśli chodzi o wnętrze EQE to w pełni elektryczny napęd zapewnia więcej przestrzeni. Oprócz wysokiej jakości materiałów i doskonałego wykonania, mamy nowości sprzętowe, takie jak ekran MBUX Hyperscreen i system nagłośnienia przestrzennego Burmester. Do tego oświetlenie Ambiente, wielofunkcyjną kierownicę wykończoną skórą i adaptacyjny asystent świateł drogowych Highbeam. Ten model Mercedesa jest oczywiście w pełni bezpiecznym i komfortowym. I tak dla przykładu można użyć swojego smartfona i aplikacji zdalnego parkowania, aby idealnie zaparkować samochód. Aktywny asystent odległości DISTRONIC reguluje nie tylko prędkość i odległość, ale z wyprzedzeniem dostosowuje prędkość jazdy do ograniczeń prędkości i zdarzeń na trasie. Dzięki temu może nas odciążyć podczas męczącej jazdy w korkach. Dla wzmocnienia bezpieczeństwa auto wyposażone jest w pakiet ochrony przed kradzieżą GUARD, alarm antywłamaniowy oraz system monitorowania wnętrza samochodu.

Moc silnika: 292 KM

Prędkość maksymalna: 210 km/h

Przyśpieszenie: 6,4s-100km/h

Zasięg: do 639 km



AMG GT 53 4MATIC

Te 4-drzwiowe coupé łączy w sobie sportowy styl, atletyczny tył i charakterystyczny przód. Wąskie reflektory Multibeam LED, wybrzuszenia na masce silnika i osłona chłodnicy nadają samochodowi bojowy wygląd. Wąskie tylne światła LED, w tym kierunkowskazy, linia krawędzi oraz wielostopniowy wysuwany lub opcjonalnie montowany spojler wzbudzają emocje. Bezramkowe szyby boczne i płaska, pochylona do tyłu szyba przednia współgrają z elementami klasycznej architektury coupé. W środku AMG GT rządzi system MBUX. Jego rozszerzone funkcje dopasowują się do kierowcy. Wystarczy powiedzieć „Hej Mercedes” i MBUX będzie oczekiwał naszych poleceń. MBUX z funkcją rzeczywistości rozszerzonej i nawigacji pomaga kierowcy odnaleźć się w kompleksowej sytuacji ruchu drogowym. Na żywo wyświetlane są informacje dotyczące nawigacji i sytuacji na drodze. Asystent wnętrza MBUX wykrywa i interpretuje ruchy dłoni i ramion. Dzięki temu możemy aktywować wybrane funkcje w ciągu kilku sekund. Mercedes-AMG zapewnia odczuwalne odciążenie w stresujących sytuacjach dzięki asystentom wspomagania jazdy i bezpieczeństwa. Ponadto posiada rozszerzony pakiet parkowania. Kombinacja asystenta parkowania PARKTRONIC oraz kamery cofania wspiera kierowcę podczas parkowania, opuszczania miejsc parkingowych oraz innych manewrów. Reflektory w technologii MULTIBEAM LED umożliwiają precyzyjne, jasne i szerokie oświetlenie drogi. Dzięki temu możemy jeszcze prędzej zauważyć niebezpieczeństwa, nie oślepiając niepotrzebnie innych użytkowników drogi.

Moc silnika: 435 KM

Prędkość maksymalna: 285 km/h

Przyśpieszenie: 4,5s-100 km/h

Średnie zużycie paliwa: 8,6 l/100km



S 580 4MATIC

Ten elegancki 4-drzwiowy sedan wyposażony został m.in. w przyciemniane szyby z funkcją termoizolacji, podświetlane listwy progowe z napisem „Mercedes-Benz”, 20-calowe obręcze kół AMG ze stopów metali lekkich, oświetlenie otoczenia pojazdu z projekcją logo marki, a w wyposażeniu Business Class w reflektory Digital Light oraz panoramiczny dach. Ten model oczywiście zwiera niezastąpiony system i funkcje MBUX, aktywny tempomat DISTRONIC, moduł komunikacyjny LTE dla usług Mercedes Me i cały szereg systemów zapewniających komfort i bezpieczeństwo jazdy, takich jak np. asystent zmiany pasa ruchu, rozszerzoną funkcję automatycznego startu w korkach, adaptacyjny tempomat monitorujący ograniczenia prędkości, system alarmowego połączenia „Emergency call” czy aktywnych asystentów utrzymania pasa i układu kierowniczego. Z ciekawostek, które mają nam uprzyjemnić podróż, warto wymienić, m.in. aktywną redukcję hałasu, pakiet „First class”, czyli pojedyncze siedzenia tylne wraz z konsolą środkową, podgrzewane fotele, podłokietniki oraz kierownicę, funkcję masażu łysdek dla tylnych foteli, a także składane stoliki z tyłu. To nie tylko wygodne, ciche i bezpieczne auto, ale także pojemne. Posiada otwór do przewozu długich bagaży, pasy do mocowania bagażu oraz lodówkę w tylnej części pojazdu.

Moc silnika: 503 KM

Prędkość maksymalna: 250 km/h

Przyspieszenie: 4,4s- 100 km/h

Średnie zużycie paliwa: 10,0l/100km



V 250 Avantgarde

Klasa V imponuje nowoczesnym designem. Oprócz adaptacyjnej koncepcji wnętrza, oferuje wiele atrakcyjnych elementów wyposażenia, wynosząc ofertę przestronnego vana na zupełnie inny poziom. I tak, w pełni ocynkowana karoseria pojazdu ma do 30 lat gwarancji mobilności. Auto posiada najlepszą funkcjonalność w codziennym użytkowaniu, a to dzięki wysokości, która nie unika garaży i parkingów podziemnych. Do tego systemy zautomatyzowanego parkowania i kamera 360° dostępne opcjonalnie, ułatwiają manewrowanie. W środku V Avantgarde znajdziemy rozszerzony system MBUX z 7-calowym ekranem dotykowym, radio cyfrowe (DAB), oświetlenie Ambiente w 3 odcieniach kolorów do wyboru i możliwość ściemniania, opcjonalną nawigację z „Hej Mercedes”, układ klimatyzacji TEMPATIC z regulacją półautomatyczną, kierownicę wielofunkcyjną wykończoną skórą nappa, wygodne fotele obite skórą Lugano, elementy ozdobne z wzorem podwójnych pasków oraz system prowadnic pod siedzenia z mechanizmem szybkiego blokowania anodowany w kolorze czarnym. Ten van posiada wzorcowy poziom bezpieczeństwa, potwierdzony przez niezależną instytucję. W teście Euro NCAP klasa V otrzymał pięć gwiazdek. A wszystko dzięki innowacyjnym systemom bezpieczeństwa oraz wspomagania kierowcy.

Moc silnika: 190 KM

Prędkość maksymalna: 250km/h

Przyspieszenie: 9,5 s-100 km/h

Średnie zużycie paliwa: 6,4l/100km

ad/ foto: materiały prasowe



Mercedes-Benz EQE 350+ - rata miesięczna już od 2584 zł netto w finansowaniu Flexi Leasing*

Mercedes-Benz S 580 4MATIC L - rata miesięczna już od 6968 zł netto w finansowaniu Flexi Leasing*

Mercedes-Benz AMG GT 53 4MATIC+ - rata miesięczna już od 5436 zł netto w finansowaniu Flexi Leasing*

Mercedes-Benz V 250 d FL Avantgarde Długi - rata miesięczna już od 2056 zł netto w finansowaniu Lease&Drive*

* szczegóły u doradców handlowych



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

A full-page background image showing a person from behind, wearing a bright yellow raincoat and dark pants, standing on a dark, pebbly beach. They are looking up at a massive, powerful waterfall that fills the upper two-thirds of the frame. The water is dark and turbulent, creating a misty spray at the base. The overall mood is awe and the scale of nature's power.

Lodowce, mars i elfy

TA NIEDUŻA WYSPA JEST JEDNYM Z NAJBARDZIEJ INTRYGUJĄCYCH I FASCYNUJĄCYCH MIEJSC W EUROPIE. TEREN, NA KTÓRYM MIESZKA 300 TYSIĘCY OSÓB PRZECIĄGA NIESAMOWITĄ PRZYRODĄ, ŁAGODNYM KLIMATEM I ATMOSFERĄ NICZYM ZE SKANDYNAWSKICH BAŚNI. KTO MA DOŚĆ GORĄCEGO POŁUDNIA, PRAGNIE SPOKOJU I ODERWANIA SIĘ OD RZECZYWISTOŚCI POWINIEN UDAĆ SIĘ NA PÓŁNOC NA ISLANDIĘ, TAK JAK TO ZROBIŁ NASZ KOLEGA, FOTOGRAF BOGUSZ KLUZ.



– Celem naszej podróży było przejechanie Islandii naokoło – mówi Bogusz. – Prom Z Danii dopływa do wschodniej części wyspy. Na miejscu witają nas fiordy i mała urokliwa miejscowość, w której znajduje się niewielki kościół, do którego prowadzi namalowana na chodniku tęcza.

– Przybywając na wyspę trafiliśmy akurat na bardzo wietrzny okres. Były żółte i czerwone ostrzeżenia, wiatr przez kilka dni dochodził do ok. 100km/h –kontynuuje opowieść Bogusz. – Po pierwszej godzinie drogi spotkaliśmy motocyklistów, gdzie jeden z nich, z powodu wiatru, na naszych oczach się wywrócił. Wiało tak, że motocykliści musieli jechać pod kątem 45 stopni. Po przejechaniu północnej części, dotarliśmy do Złotego Kręgu, gdzie znajdują się najciekawsze atrakcje Islandii.

Wspomniany przez Bogusza Złoty Krąg (Golden Circle) obejmu-

je Park Narodowy Thingvellir, gejzer Strokkur oraz wodospad Gullfoss. Sama nazwa „złoty krąg” odnosi się do wodospadu Gullfoss, który w tłumaczeniu z języka islandzkiego oznacza Złoty Wodospad. Jest on jedną z trzech głównych atrakcji tej trasy, jednak tak naprawdę nie tworzą one żadnego kręgu. Dlatego bardzo często do planu trasy tej wycieczki dodaje się przynajmniej jedno inne miejsce, dzięki któremu Złoty Krąg faktycznie zatacza krąg. Najczęściej dodaje się krater wulkanu Kerid, który w środku wypełniony jest jeziorem o szmaragdowym odcieniu. Dodatkowo w okolicy znajdują się jeszcze malownicze wodospady, kąpieliska i gorące źródła. To również teren bogaty w szlaki spacerowe i górskie. Dla miłośników sportów ekstremalnych miejsce idealne.

– Chcieliśmy przede wszystkim samochodami 4x4 dojechać



w miejsca, które nie są dostępne dla turystów, którzy poruszają się zwykłymi samochodami. – podkreśla Bogusz. – Pogoda była bardzo zmienna, raz padało, raz nie padało, temperatura jak na lato wynosiła około 10 stopni. Tak naprawdę mieliśmy tylko kilka słonecznych dni. Nigdy nie można było przewidzieć co przyniesie następny dzień.

Choć na Islandii panują cztery pory roku to jednak ich się nie odczuwa i często rok dzieli się pomiędzy lato i zimę. Ogólnie temperatura na wyspie jest łagodna i tak dla przykładu zimą w Reykjavíku wynosi średnio 1-2 stopnie a latem 12 stopni, gdzie zimą temperatura może spaść do minus 10, a latem wzrosnąć do plus 25. Ten łagodny klimat wynika częściowo z Gólsztromu, który płynie wzdłuż zachodniej i południowej Islandii, przynosząc ciepło z Karaibów. Bardziej delikatne powietrze atlantyckie miesza się z zimnym powietrzem arktycznym napływającym z północy i powoduje nagłe oraz częste zmiany pogody. Dlatego też na Islandii wieje, a aura jest często sztormowa. Islandia to także miejsce tak niesamowitych zjawisk przyrodniczych jak białe noce latem i bajkowa wręcz zorza polarna zimą.

– Podróżując w ten sposób udało nam się dotrzeć na największy na Islandii lodowiec Vatnajökull – mówi dalej nasz bohater. – Ciekawostką w jego przypadku jest to, że dopiero co zakończył swoje kształtowanie, więc aktualnie jest na etapie topnienia. W środku lodowca można było zobaczyć świeże warstwy śniegu i lodu, które są napowietrzone. Dlatego nie są zbite tylko chropowate. Islandia jest w miarę młodym miejscem, które cały czas geologicznie się kształtuje.

Faktycznie Vatnajökull należy do największych lodowców w Europie. Zajmuje aż 8% a według innych statystyk 13% powierzchni lądowej części Islandii. Ze względu na swoją unika-

towość chroniony jest w ramach parku narodowego. Popularnością cieszy się tu rezerwat przyrody Skaftafell, który słynie z ogromnej różnorodności krajobrazów. Równie wartym zwiedzenia jest Jökulsárlón określane mianem najstojniejszej laguny lodowcowej. Vatnajökull to również jeden z bardziej aktywnych wulkanów Islandii. Jego urodę i wyjątkowość nie raz doceniało kino. Powstawały tu sceny do wielu filmów, chociażby do jednej z części Jamesa Bonda – „Die Another Day”, czy filmowych przygód Lary Croft.

– Kolejną ciekawostką związaną z Islandią jest to, że na wyspie nie ma drewna. Nie rosną tam lasy – wyznaje Bogusz. – Dopiero niedawno rozpoczęło się zalesianie wyspy. Są za to ogromne połacie terenów polodowcowych, które zwoją urodą kojarząc się z powierzchnią Marsa i sprawiają naprawdę kosmiczne wrażenie.

Islandia rzeczywiście jest często porównywana do Marsa a raczej Mars do niej. Przykładem tego są chociażby osady obecne w jeziorze Sandvatn. Nie bez powodu naukowcy z agencji NASA prowadzą badania w tym rejonie, które są pomocne w badaniu nie tylko Marsa, ale także Księżyca.

– W trakcie 40-minutowego spaceru dotarłem do wraku amerykańskiego samolotu. To jedna z bardziej zagadkowych atrakcji wyspy – mówi Bogusz. – Wrak znajduje się na czarnej plaży Sólheimasandur. Nie jest w żaden sposób ogrodzony, można do niego nawet wejść.

Wspomniany samolot Douglas Dakota C-117 rozbił się w listopadzie 1973 roku. Na pokładzie w momencie zdarzenia znajdowało się kilka osób, ale na szczęście nikt nie zginął. Maszyna utraciła kontrolę, kiedy wracała na lotnisko Keflavík po dostarczeniu ładunku do stacji radarowej znajdującej się na fiordzie Hornafjörður. Co ciekawe nigdy nie podano do oficjalnej wiadomości





przyczyny wypadku, przez co istnieje wiele teorii na ten temat, które tylko podsycają ciekawość turystów.

– Nasza główna baza wypadowa znajdowała się pod wodospadem Skogafoss, gdzie spaliśmy w samochodach. To jeden z największych i najpiękniejszych wodospadów Islandii. Podczas słonecznych dni pojawia się przy nim pojedyncza, a czasem podwójna tęcza – kontynuuje dalej Bogusz. – Największe jednak wrażenie zrobił na mnie widok Islandii z perspektywy drona. To co pierwsze przyszło mi do głowy, gdy zobaczyłem wyspę z góry, to że jest to kraina z baśni. Składa się na to niesamowita, bardzo różnorodna przyroda, fajni i nietypowi ludzie.

Otóż Islandczycy wierzą w elfy. – Tak i drogi na wyspie wyznaczone są według zasiedlenia elfów – dodaje z uśmiechem. – Jest tam parę osób, które twierdzą, że kontaktują się z elfami i były

sytuacje, kiedy trzeba było drogę poprowadzić w inną stronę, ponieważ elfy żyły w danym miejscu. I tak dla przykładu islandzki sąd zakazał budowy drogi łączącej Reykjavik z półwyspem Alftanes, bo to wpłynęłoby negatywnie na kościół elfów znajdujący się w tamtej okolicy.

W samym Reykjaviku Bogusz z ekipą spędził jeden dzień. – To bardzo nowoczesne, zadbane miasto – mówi na koniec. – Bardzo tutaj popularna jest agroturystyka. Nocuje się głównie w domach mieszkańców wyspy, którzy są bardzo przyjemnymi osobami, przyjaźnie nastawionymi, bardzo pomocnymi i otwartymi na gości. I taką kolejną ciekawostką jest to, że największą mniejszość narodową na Islandii stanowią Polacy.

autor: Aneta Dolega/ foto: Bogusz Kluz





Super Świąt
życzy

Radio Super 97.5FM



TOREBKA
WITTCHEN 959 PLN



ZEGAREK
SWISS
1370 PLN



BODY
GATTA 189,90 PLN



KORZUSZEK
TALLY WEIJL
249,99 PLN



BOTKI
DEICHMANN
199,99 PLN



Zimowe natchnienie



ZESTAW DO PIELĘGNACJI
SKÓRY GŁOWY
HEBE 69,90 PLN





ZEGAREK
SWISS
3980 PLN



KOWBOJKI
RYŁKO
429,99 PLN



SUKIENKA
GATTA
229,90 PLN



PŁASZCZ
OLSEN
499 PLN



POTFEL
WITTCHEN 219,90 PLN



SPODNIE
OLSEN 549 PLN



MEDICINE
T-SHIRT – 79,90
KURTKA – 299,90
BERET – 59,90



Święto mody

JAK ZAWSZE IDĄC ZA POTRZEBAMI SWOICH KLIENTEK, PROJEKTANTKA DARIA SALAMON SKUPIŁA SIĘ NA UZUPEŁNIENIU OFERTY O NOWE KREACJE, PO KTÓRE PANIE SIĘGAJĄ, GDY POTRZEBUJĄ CZEGOŚ ABSOLUTNIE WYJĄTKOWEGO NA SZCZEGÓLNE OKAZJE. NOWE MODELE, KTÓRE WYSZŁY SPOD IGŁY FANFARONADY, TO PROPOZYCJE WIECZOROWE ORAZ BALOWE W ODCIENIACH CZERNI, SZAROŚCI, GRANATU, SZAMPANA ORAZ BORDO. NIE MOGŁO ZABRAKNĄĆ UKOCHANEGO JEDWABIU, TIULU, KORONEK CZY WSZELKICH PRZEZROCZYSTOŚCI.







Nowe stylizacje zaprezentowane zostały na stałych klientkach Fanfaronady – Agacie Michoń i Agnieszce Skowron-Michoń. Ukazana została uniwersalność projektów pracowni, które mogą nosić zarówno mama, jak i córka (w tym przypadku mama oraz synowa). Autorką tej specjalnej sesji jest Ola Gruszka, makijaż stworzyła Agnieszka Ogrodniczak.

ad / projekty: Daria Salamon / foto: Ola Gruszka / MUA: Agnieszka Ogrodniczak / stylizacje: Patrycja Matwiczak





Życzymy Państwu zdrowych Świąt Bożego Narodzenia,
które wypełnią Was spokojem i miłością.
Oby czas spędzony wśród rodziny, bliskich czy znajomych
był pełen radości i odpoczynku
oraz pozwolił Wam z ufnością wejść w nowy 2023 rok.

zespół AMC Art Medical Center



www.artmedicalcenter.eu

A woman with blonde hair styled in a bun, wearing a white blazer, is looking down. She is wearing a pearl necklace, a ring, and a bracelet. The background is a bright, out-of-focus interior.

Czas na zmiany

NIEZWYKLE INTENSYWNE WYDARZENIA, KTÓRE MIAŁY MIEJSCE PRZEZ OSTATNIE DWA LATA TO ISTNY, EMOCJONALNY ROLLERCOASTER. ICH EFEKTEM BYŁY ZASKAKUJĄCE, NIEOCZYWISTE ZMIANY, KTÓRE WKRADŁY SIĘ DO NASZEJ PRZESTRZENI. JEDYNE CO MOGLIŚMY ZROBIĆ, TO SPRÓBOWAĆ JE ZAAKCEPTOWAĆ, WPROWADZIĆ W ŻYCIE W TAKI SPOSÓB JAK DALECE POZWALAŁA NA TO NASZA INGERENCJA. TO Z KOLEI OSOBIŚCIE ZMOTYWOWAŁO ARCHITEKT WNĘTRZ AGNIESZKĘ DROŃSKĄ DO ZATRZYMANIA SIĘ, ANALIZY I WYCIĄgniĘCIA WNIOsków ZE SWOJEJ DOTYCHCZASOWEJ PRACY ZAWODOWEJ. CZĘŚĆ Z TYCH ZMIAN BOHATERKA NASZEJ ROZMOWY PRZYJĘŁA Z ROZWAGĄ I POTRAKTOWAŁA JAKO NOWY POCZĄTEK SWOJEJ HISTORII.



Czy byłaś gotowa na te zmiany?

Mam wrażenie, że nikt nie był, ale każdy na swój sposób radził sobie z nimi. Dla jednych sposobem, by wyrzucić z siebie gromadzące się emocje, były różnego rodzaju aktywności, a dla drugich była to motywacja do realizacji marzeń, które długo były odkładane na półkę. Za mną niesamowite 20 lat działalności w dziedzinie aranżacji i projektowania wnętrz. Moja praca tworzyła to 576 zrealizowanych projektów i za każdym z nich kryje się oryginalna osobowość w postaci właściciela nieruchomości, domu, apartamentu, mieszkania czy lokalu usługowego. Mam wrażenie, że kontakt z moim biurem projektowym stał się jedną z odesków oraz miejscem, w którym za pomocą projektów zmieniałam samopoczucie i pomagałam zrealizować marzenia. Okazało się, że moi klienci pragną zmian wizualnych w swoim najbliższym otoczeniu, by pogodzić się z nową rzeczywistością, na którą nie mają wpływu.

Czy te zmiany, oprócz pracy zawodowej, wpłynęły również bezpośrednio na Twoją osobę?

Tak, zdecydowanie. Nieustannie gdzieś biegłam, realizowałam się zawodowo, prywatnie, kolejno odhaczałam zadania z listy. Zatrzymałam się na chwilę, ponownie przewartościowałam świat, swoje otoczenie i podsumowałam swoją dotychczasową drogę, wyznaczając nowe cele. Ukształtowałam swoją drogę rozwoju osobistego, opierając się na własnych pragnieniach, oczekiwaniach, wyobrażeniach czy potrzebach. Zmiany stały się okazją do zdobycia nowych umiejętności, nawiązania kontaktów z ciekawymi, inspirującymi ludźmi i sprawdzenia się w nowej roli jako liderka. Moje podejście do zmieniającej się rzeczywistości wymagało kolejnego kroku, odwagi, otwartości i realizacji decyzji, którą od dłuższego czasu nosiłam w sobie.

Czy podzieliś się z nami tę decyzją?

Po 20 latach zawodowej działalności zdecydowałam się na odświeżenie identyfikacji wizualnej mojego biura projektowego, która do tej pory, była związana z historyczną Basztą. Nowoczesny, świeży, ale również minimalistyczny brand jest sygnowany teraz moim imieniem i nazwiskiem.





Niezwykle cenię sobie relacje z ludźmi, jakie tworzą się już podczas naszej pierwszej rozmowy. To ze mną Klient ma pierwszy kontakt, rozmawia, otwiera się, pokazuje swój styl życia, tak abym mogła stworzyć ofertę idealną. Relacja architekt-inwestor jest tutaj kluczowa. Dlatego na pierwszym miejscu pojawił się człowiek- Agnieszka Drońska, która chce kontynuować tworzenie wartościowych relacji i projektów szytych na miarę.

Zmiany będą widoczne również w samej komunikacji: rozpoczynając od wprowadzenia nowych formatów prezentacji projektów czy usług po panelu eksperckie. Mam nadzieję, że te zmiany dla odbiorców będą atrakcyjne.

Twoje najważniejsze cele i plany na przyszłość?

W kwestii zawodowej odpowiem krótko: z pewnością to te, które są nastawione na dalszy rozwój i budowanie relacji, której odzworowania znajdują się w moich projektach.

Z perspektywy prywatnej, dla mnie koniec roku jest idealnym momentem na analizę, refleksję czy wyznaczenie nowych celów.

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia oraz Nowego Roku chciałabym życzyć czytelnikom zdrowia, spełnienia, satysfakcji oraz inspirujących i życzliwych ludzi wokół siebie.

foto: Sandra Struzik Zając



Agnieszka Drońska
PROJEKTOWANIE
WNĘTRZ

Agnieszka Drońska architekt
tel. 603 699 900 | architekt@agnieszkadronska.pl
Galeria Top Shopping | ul. Hangarowa 13
📍 Projektowanie Wnętrz Agnieszka Drońska
🌐 Agnieszka Dronska (Projektowanie i aranżacja wnętrz)
www.agnieszkadronska.pl



Dudek i spółka podbili Malezję

DUŻY SUKCES POLSKICH GOLFISTÓW ZE SZCZECINIANAMI W SKŁADZIE W ŚWIATOWYM FINALE WORLD AMATEUR GOLFERS CHAMPIONSHIP. NASZA EKIPA W DALEKIM KUALA LUMPUR ZOSTAŁA WYRÓŻNIONA PRESTIŻOWĄ NAGRODĘ „SVEN TUMBA SPIRIT AWARD”. WRĘCZYŁ JĄ SYN SVENA TUMBY JOHANSSONA – JOHAN, A RYWALE Z 38. KRAJÓW PRZYJĘLI WERDYKT BRAWAMI.

Najlepsi amatorzy golfiści na świecie, bo oni uczestniczą w finale WAGC byli wygłodniali tej imprezy, bo przez dwa lata pandemia uniemożliwiła jej rozegranie.

Jeszcze raz „Dudek dance”

Trudno nie docenić roli i znakomitego bramkarza i golfisty w jednej osobie, Jerzego Dudka w zdobyciu przez Biało-Czerwonych nagrody Svena Tumby. Zanim golfiści przystąpili do turniejowej rywalizacji, to życie kręciło się wokół Dudka. Podczas uroczystego otwarcia inny uczestnik finału o dwóch profesjach – śpiewak operowy i golfista – Cary Person wykonał „You'll never walk alone”. Dla niezorientowanych, to najbardziej rozpoznawalny hymn klubu piłkarskiego, a konkretnie Liverpoolu, w barwach którego Dudek wygrał Ligę Mistrzów. Później ex bramkarz musiał wyjść na scenę i pokazać swoje umiejętności w obchodzeniu się piłką, ale inną, bo wiklinową, jaką Malezyjczycy używają do bardzo popularnej w tym kraju gry Sepak Takraw. Nazajutrz 60-krotny reprezentant Polski spotkał się z fanklubem Liverpoolu w Malezji.

– Jak członkowie fanklubu dowiedzieli się, że przyjadę, to poprosili mnie o spotkanie. Oni autentycznie mają Liverpool w sercu, choć wielu z nich nigdy nie było na meczu na Anfield Road, czy nawet w Anglii. Dla mnie takie spotkanie jest przyjemnością i frajdą. Gdy bywałem tu jako zawodnik, to ze względu na obowiązki, nie było czasu na takie interakcje z kibicami – powiedział nam Dudek, a pytania zadawane przez fanów z drugiego końca świata były tak ciekawe i świadczyły o wiedzy Malezyjczyków, że sam odkrywałem niuanse z kariery piłkarza i pamiętnego finału Ligi Mistrzów z AC Milan. Choć w wydawało mi się, że wiem wszystko. Spotkanie z fanami nie mogło skończyć się inaczej jak wspólnym wykonaniem „You'll never walk alone” choć w wersji mniej profesjonalnej niż ta pana Persona.

Dudek zajął się po zakończeniu kariery golfem, a jedną z inspiracji była postać Svena Tumby. Legendarny Szwed w latach 60-70 ubiegłego wieku był reprezentantem swojego kraju w piłce nożnej, hokeju na lodzie i golfie. Fenomen, prawda? W obecnych czasach nie do powtórzenia, z racji wymaganej specjalizacji w każdej z dyscyplin.



Miasto „dwudziestu pól”

Klimat Malezji jest idealny do golfa, o czym świadczy liczba ...dwudziestu pól golfowych w Kula Lumpur i jego obrzeżach odwiedzanych przez graczy z całego świata. Jednak na klimat trzeba uważać, o czym przekonaliśmy się na miejscu. Przy temperaturach sięgających 40. stopni Celsjusza i obecnej wszędzie klimatyzacji łatwo o problemy z drogami oddechowymi, ale nie tylko.

– Jeśli jest duża wilgotność powietrza, a temperatura tak wysoka, to pod mokrą koszulką czułem, jak palą mnie plecy – opowiadał nam Andrzej Zazdrośniński. – Przy takich temperaturach ręce się odparzają. To był mój błąd, bo zapomniałem posmarować ręce kremem i teraz mam tak pozdzierane dłonie, jakbym zrobił nie wiadomo jak duży wysiłek na siłowni – dodał.

Golfiga z Warszawy pokonał pogodowe przeszkody i wywalczył drugie miejsce w turnieju WAGI w grupie handicapowej 26-30. Jeszcze wyżej, ze względu na silną obsadę, należy ocenić 3. miejsce Leszka Rogali w turnieju WAGC 20/21 w grupie 16-20. Prawdziwym herosem okazał się Ryszard Staniak ze Szczecina. Mający duże problemy z biodrem był bliski z rezygnacji z turnieju po pierwszym dniu i obejrzenia dalszej rywalizacji z perspektywy popularnego melekksa. Nie wiadomo do końca jaką kurację zastosował pan Ryszard, ale pojawił się następnego dnia rano na polu niczym skowronek i dotrwał do końca zajmując wysokie 10. miejsce w WAGC 20/21 w grupie 21-25.

– Gdybym był całkiem zdrowy miałem szansę na miejsce w czołówce – skomentował swój występ Staniak.

Bezcenna nagroda

Pozostali szczecinianie też byli widoczni – Sławomir Piński zajął 10. w grupie handicapowej 6-10, a Marek Góra w WAGC 2022 był 11. w grupie 6-10. Te wszystkie indywidualne osiągnięcia stały się mniej ważne, gdy Johan Tumba przy wręczaniu pierwszej z nagród odczytał słowo: Polska. A kilka chwil później dyrektor naszej ekipy Sławomir Piński ścisnął trofeum jak największy skarb.

– Byliśmy liczną ekipą, bardzo zwarta i wspierającą się, a te wartości uwzględniła formuła nagrody „Sven Tumba Spirit Award” – powiedział Piński. – Ale jest to też uwiecznienie naszej obecności przez 23 lata w finałach. Jesteśmy mocno postrzeganym i aktywnym krajem w strukturach WAGC – dodał.

WAGC jest rozgrywany pod patronatem: PKOl, PZG i Województwa Zachodniopomorskiego. Chyba nie mogło nic fajniejszego spotkać naszą ekipę na zwieńczenie turnieju w Kula Lumpur, jak wspólne zaśpiewanie na scenie „Polska biało-czerwoni”, przyjętego brawami całej widowni.

autor: Jerzy Chwałek / foto: materiały prasowe



Folg(a)owanie w dobrym stylu

OD UROCZEGO BROWARU POŁĄCZONEGO ZE ZNAKOMITĄ RESTAURACJĄ, PO HOTEL I SPA. POCHODZĄCY Z GRYFIC BROWAR FOLGA KONSEKWENTNIE SIĘ ROZRASTA, OPIERAJĄC SWÓJ SUKCES NA WYPRACOWANEJ JAKOŚCI, ORYGINALNYM PODEJŚCIU DO PROWADZENIA BIZNESU I ESTETYCZNYM WYCZUCIU.

Wyborne piwo i taka sama kuchnia w otoczeniu pięknego zielonego ogrodu, który gości browaru przenosi do nieco innej, bajkowej rzeczywistości a do tego kameralny i równie klimatyczny hotel. Kto był w Gryficach i zawitał do Folgi, na pewno potwierdzi te słowa. – Jeśli chodzi o hotel, to na chwilę obecną posiadamy cztery apartamenty i 55 pokoi hotelowych, oraz SPA, które działa od roku – wymienia Anna Kowalczyk, dyrektor Folgi. – Oprócz saun, wanień z hydromasażem i przeciwprądem posiadamy jedyny w województwie zachodniopomorskim rytuał kąpieli w piwie. Kameralny i bardzo klimatyczny pokój w naszym SPA pozwala cieszyć się z zażywanej sauny, rytuału

kąpieli z ekstraktami i olejami piwnymi połączonymi z degustacją piwa. Dodatkowym atutem są masaże wykonywane na olejach piwnych. To idealne miejsce, aby odpocząć od zgiełku i gwaru miasta.

– Te zalety SPA zdążyli już docenić goście z Polski i za granicą, którzy chętnie powracają do naszego hotelu – nadmienia Bogusław Malarczyk, manager obiektu.

W tym roku Folga otworzyła również siłownię, w której oprócz standardowego wyposażenia prowadzone są zajęcia z jogi, tańca i sztuk walk. – Zapraszamy do szkoły jogi, tańca, sztuk walki zarówno zimą jak i latem, gdzie otulony zielenią nasz ogród do-



starcza naprawdę niesamowitych wrażeń – zachęca manager.

Na szczególną uwagę zasługuje rozbudowa browaru o leżakownię, gdzie po raz pierwszy zostało uwarzone piwo, które, zanim zostało rozlane do butelek, leżakowało w beczkach po winie. – Piwo, jakie zdecydował się uwarzyć nasz piwowar to belgijski Quadrupel – mówi dyrektor Folgi. – W każdej butelce znajduje się wyjątkowy trunek, który leżakował 154 dni w beczkach po czerwonym winie z francuskiego regionu Bordeaux. Tych, którzy spróbują naszego piwa – uwiedzie aromat wiśni, suszonych owoców, wanilii i przypraw korzennych. Limitowana edycja pojawiła się 6 grudnia.

Co wyróżnia Folgę od innych podobnych miejsc oprócz niesamowitego klimatu? – Pragniemy pokazać ludziom, że można przyjść do fajnej restauracji z bardzo oryginalnym menu także dla wegetarian i wegan, napić się wyjątkowego piwa, zjeść niespotykane desery i ciasta wypiekane przez naszego cukiernika

i spędzić czas w oryginalnej aranżacji całego obiektu – mówi z uśmiechem Anna Kowalczyk.

– Zależy nam, by każdy z gości, który nas odwiedzi, poczuł się u nas wyjątkowo – wtóruje Bogusław Malarczyk. – Zieleń pomaga w odpoczynku, a jest jej u nas bardzo dużo. Jestem przekonany, że w każdym z tych miejsc, które należą do Folgi, nasi goście poczuć się odprężeni i wyjadą od nas w doskonałych humorach. Tak naprawdę, to rozwijamy się pod każdym względem. Bardzo ważni są nasi pracownicy. To bardzo istotny czynnik, który daje moc temu miejscu. Wkładają całe serce w to, co robią, czy chodzi o obsługę, czy w ogóle, o prowadzenie tych miejsc. Wprowadziliśmy również dużo nowych projektów artystycznych, żeby zarówno goście, jak i my byliśmy spełnieni.

autor: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe



Druga szansa na zakup topowych apartamentów z portfela Assethome

NA PRZESTRZENI OSTATNICH LAT BIURO SPRZEDAŻY ASSETHOME ZAPROPONOWAŁO SWOIM KLIENTOM WIELE WYJĄTKOWYCH INWESTYCJI NAD POLSKIM WYBRZEŻEM. FIRMA OTWORZYŁA WŁAŚNIE NOWY ODDZIAŁ ZAJMUJĄCY SIĘ GŁÓWNIEMIE RYNKIEM WTÓRNYM ORAZ APARTAMENTAMI SPRZEDAWANYMI W RAMACH CESJI. O TYM JAK WYGLĄDA PROCEDURA, OPowiada MAGDALENA ZABORSKA, MANAGER DS. NIERUCHOMOŚCI ASSETHOME.



Czym tak naprawdę jest cesja?

Cesja to nic innego jak przekazanie praw i obowiązków do lokalu kolejnemu nabywającemu, który wstępuje do umowy na miejsce zbywcy. Jedyną różnicą między cesją, a dobrze już wszystkim znanym rynkiem wtórnym jest moment zawarcia transakcji. Prawa do takiego apartamentu przejmujemy jeszcze w trakcie budowy inwestycji, co wbrew pozorom również jest wielką zaletą i wiąże się z wieloma korzyściami, takimi jak płatności w transzach czy możliwość własnej aranżacji wnętrza – wyjaśnia Magdalena Zaborska.

Czy proces takiego zakupu jest bardziej skomplikowany od tego, kiedy kupujemy u dewelopera?

Absolutnie nie. Cały proces od momentu otrzymania oferty do momentu złożenia podpisu na akcie notarialnym, jest niemalże identyczny. Klient otrzymuje ofertę na wybrany apartament wraz z kompletem informacji i dokumentów, dokładnie tak, jak dzieje się to w przypadku rynku pierwotnego. Oczywiście nasi doradcy są do dyspozycji w każdym momencie i odpowiedzą na

każde nurtujące pytanie. Standard apartamentu, zakres części wspólnych czy dodatkowe atuty pozostają niezmiennie. Należy też pamiętać, że zawarcie takiej umowy odbywa się w formie aktu notarialnego, co daje gwarancję bezpieczeństwa. Jedyną odczuwalną różnicą jest fakt, iż z pewnością będzie to jeden z najlepszych lokali w obiekcie. Najczęściej w ramach cesji można nabyć lokale z premiery lub przedsprzedaży, kiedy to wybór był zdecydowanie największy. Warto dodać, że takie apartamenty wracają na rynek po około roku, dzięki czemu skraca się czas oczekiwania na odbiór kluczy. Po zakończonym procesie nabywcy stają się pełnoprawnym klientem, który zakupił apartament od dewelopera i będą mogli cieszyć się nim łącznie.

Apartamenty z cesji – najlepsze lokale w najlepszej lokalizacji?

Jak wiemy w portfelu Assesthome pojawiały się inwestycje, których sprzedaż trwała niecały kwartał. Najczęściej były one tak popularne ze względu na niepowtarzalną lokalizację oraz wysoki standard. I to właśnie te inwestycje w dużej mierze pojawiają



się na naszym portalu www.assetrealestate.pl. Już kilka miesięcy temu zakończyliśmy komercjalizację apartamentów w Baltic Infinity czy Greeneri Park. Są to jednak obiekty, które do dziś wzbudzają wiele emocji, a listy chętnych klientów wciąż się piętrzą. Właśnie dlatego postanowiliśmy otworzyć Państwu nową drogę do zakupu wymarzonego apartamentu.

Znaczna część apartamentów z prawem cesji zostaje zakupiona na samym początku, dlaczego?

Tak, jest to tzw. przedsprzedaż i to właśnie wtedy pojawia się największa grupa inwestorów, którzy kupują je z myślą o późniejszym zbyciu. Najczęściej są to nasi zaufani klienci, z którymi współpracujemy długofalowo. Duże doświadczenie pozwala im na wybieranie najlepszych nieruchomości, które zawsze cieszą się zainteresowaniem. W większości są to apartamenty, które nie ujrzały jeszcze światła dziennego. Dzięki temu taki inwestor ma pewność najlepszego wyboru, w najlepszej cenie. Oczywiście wraz z zaawansowaniem prac na budowie oraz postępującą komercjalizacją deweloper podnosi ceny apartamentów, tak więc z każdym kolejnym miesiącem, a niekiedy nawet dniem taki lokal zyskuje na wartości.

Nadal istnieje głębokie przeświadczenie o tym, że apartamenty na cesji sprzedawane są dla zysku, to prawda?

W znacznej części przypadków faktycznie tak jest. Dokładnie taka sama sytuacja ma miejsce, kiedy kupujemy nieruchomość bezpośrednio z rąk dewelopera. Rynek nieruchomości luksusowych zyskuje na wartości, z czasem te inwestycje drożeją, bo są dobrą lokatą kapitału. Zakup w przedsprzedaży daje możliwość uzyskania znacznie niższych cen, co z kolei daje przestrzeń do zarobku w przyszłości. Są to jednak zawsze ceny rynkowe, dostosowane do obecnej sytuacji i konkurencyjne. Obecnie rynek dóbr luksusowych bardzo się rozwija. Nieruchomości te są najbezpieczniejszą lokatą kapitału przy rosnącej inflacji.

Cesja apartamentu – dlaczego warto?

Wbrew pozorom zakup lokalu z tytułu cesji nie musi być skomplikowany, a taka decyzja nie wiąże się z dodatkowymi kosztami. Stali klienci, którzy kupują apartamenty w przedsprzedaży,

otrzymują dużo korzystniejsze warunki zakupu, szczególnie jeżeli dotyczy to zakupu kilku czy kilkunastu lokali. Najczęściej spotyka się to z wynegocjowanym korzystnym harmonogramem płatności, większą elastycznością ze strony dewelopera czy chociażby dogodną lokalizacją miejsc postojowych. Kupując lokal z cesji, mamy dogodne warunki płatności i możliwość nabycia unikatowych nieruchomości, których na rynku jest bardzo mało. Dodatkowym atutem jest to, że zakup z cesji pozwala nam na własną aranżację apartamentu.

Na rynku wtórnym bardzo często spotykamy się z ofertami, które na żywo rozczarowują. Dla każdego nabywcy bardzo istotny jest standard wykończenia apartamentu, dobór mebli, materiałów aż po najmniejsze detale. W przypadku cesji nabywamy nieruchomość najczęściej kiedy budowa dobiega już końca, a my mamy jeszcze ogromne możliwości indywidualnej aranżacji wnętrza.

Podsumowując, klient zainteresowany kupnem takiego apartamentu nie musi się obawiać?

Właśnie. Najprościej rzecz ujmując, przejmuje on zawartą już umowę w trakcie budowy, najczęściej już na końcowych etapach. Bezpieczeństwo transakcji, warunki zakupu i inne dodatkowe atuty pozostają niezmiennie. Należy pamiętać, że w tym przypadku dodatkowym zabezpieczeniem dla klientów jest współpraca z Assethome. Wieloletnie doświadczenie na rynku nieruchomości premium pozwala nam na dogłębną analizę ryzyka oraz pewność powodzenia transakcji. Otwierając nowy rozdział, chcemy dać swoim klientom nową szansę na zakup najlepszych apartamentów nad Bałtykiem, bezpieczeństwo i wysoką jakość obsługi. Zespół Assethome jest do Państwa dyspozycji. Z chęcią pomożemy przy wyborze najlepszej oferty i znalezieniu wymarzonego miejsca.

Magdalena Zaborska
Manager ds. Nieruchomości
+48 508 662 610
magdalena.zaborska@assethome.pl



MANUFATURA WZROKU

SZCZECIN | CONCEPT STORE



- LOKALIZACJA W SAMYM CENTRUM (PRZY DEPTAKU)
- OFERUJEMY OKULARY PROGRESYWNE, BIUROWE ORAZ JEDNOOGNISKOWE
- MOŻLIWOŚĆ WYKONANIA PROFESJONALNEGO BADANIA WZROKU PRZEZ DYPLOMOWANEGO OPTOMETRYSTĘ
- NAJATRAKCYJNIEJSZE CENY W SZCZECINIE
- NIETUZINKOWE OPRAWY MAREK TAKICH JAK: ETNIA BARCELONA, LIU JO, CALVIN KLEIN, ROBERTO CAVALLI, SWAROVSKI, SALVADORE FERRAGAMO, TIMBERLAND, MONT BLANC I WIELE INNYCH!

MANUFATURA WZROKU | SZCZECIN | CONCEPT STORE

UL. MONTE CASSINO 40

TEL. 575-494-942

WWW.MANUFAKTURAWZROKU.PL



Dobry rok Mariny Developer

TO BYŁ PRACOWITY ROK DLA MARINY DEVELOPER, ALE KOŃCZY SIĘ PEŁNYM SUKCESEM. SPÓŁKA ODDAŁA DO UŻYTKU
AZ 5 SWOICH INWESTYCJI.

W 2022 roku firma uzyskała pozwolenia na użytkowanie 4 budynków na Półwyspie Dziwnów o łącznej powierzchni 4300 m² oraz budynku usługowo-mieszkalnego CLUBHOUSE o powierzchni 3320 m². Prowadzenie kilku inwestycji równoległe (CLUBHOUSE, Półwysp Dziwnów, Doktora Judyma 24, Hangar Przestrzena 11, Apartamenty 101 i Matejki 22) było nie lada wyzwaniem, więc tym bardziej są powody do zadowolenia.

CLUBHOUSE – zamieszkać od razu

Położenie nad samym brzegiem jeziora Dąbie, z zieloną przestrzenią lotniska sportowego po drugiej stronie ulicy, pozwoli docenić walory okolicy o każdej porze roku. Po zimowym spokoju przyroda prędko zacznie budzić się do życia, co dla jej miłośników będzie wielką atrakcją. Dla nich, ale także amatorów sportów wodnych jest to wprost wymarzona lokalizacja. CLUBHOUSE leży przy ul. Przestrzennej, tuż przy dąbskiej marinie, nieopodal miejskiego kąpieliska, zaledwie 7 minut jazdy

PIĘTRO I
LICZBA POKOI: 4
POW. UŻYTKOWA: 134,67m²
WYSOKOŚĆ MIESZKANIA: 2,67m

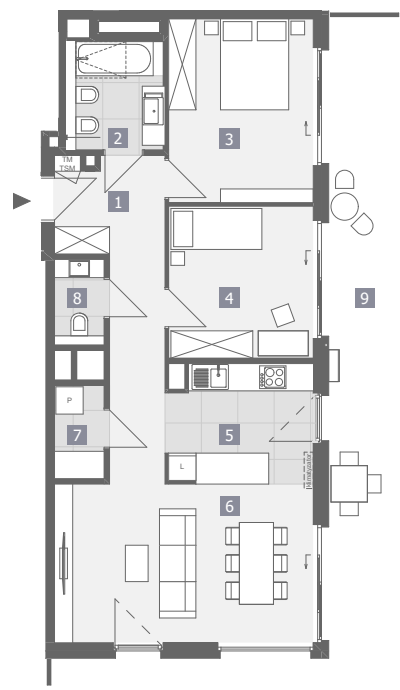
1 PRZEDPOKÓJ	14,00 m ²
2 POKÓJ DZIENNY	
3 ANEKSEM KUCHENNYM	57,93 m ²
4 WC	1,99 m ²
5 SYPIALNIA	25,63 m ²
6 ŁAZIENKA	4,66 m ²
7 POM. GOSP.	2,03 m ²
8 ŁAZIENKA	4,77 m ²
9 SYPIALNIA	12,72 m ²
10 SYPIALNIA	10,94 m ²
RAZEM	134,67 m²
10 TARAS	54,77 m ²
11 TARAS	16,86 m ²





PIĘTRO II
 LICZBA POKOI: 3
 POW. UŻYTKOWA: 70,82m²
 WYSOKOŚĆ MIESZKANIA: 2,67m

1 PRZEDPOKÓJ	11,03 m ²
2 ŁAZIENKA	4,91 m ²
3 SYPIALNIA	12,63 m ²
4 SYPIALNIA	10,43 m ²
5 KUCHNIA	8,08 m ²
6 POKÓJ DZIENNY	19,64 m ²
Z ANEKSEM KUCHENNYM	.
7 POM. GOSPODARCZE	2,14 m ²
8 WC	1,96 m ²
RAZEM	70,82 m²
9 BALKON	28,33 m ²



od centrum. Z okien budynku oraz wielkich tarasów, które są jego znakiem rozpoznawczym, można będzie podziwiać jezioro i odbywające się na nim regaty lub oddalić wzrok ku widniejącej po drugiej stronie Puszczy Bukowej.

Widoki w parze z jakością

Inwestycja zapewnia wysoki komfort mieszkania. Podwyższona izolacyjność termiczna i akustyczna (m.in. cichobieżne windy), najwyższej jakości materiały budowlane i wykończeniowe, a w standardzie mieszkań instalacja przygotowana pod montaż klimatyzacji, którą – podobnie jak ogrzewaniem – będzie można zarządzać przy pomocy smartfona – to wszystko sprawia, że będzie to dobre miejsce do życia zarówno dla rodzin z dziećmi, jak i ludzi skupionych na swoich pasjach. Teren wokół budynku wyposażono w stacje ładowania pojazdów elektrycznych.

CLUBHOUSE doskonale łączy wygodę z nowoczesnym designem. Bryła w kształcie statku nabrała lekkości dzięki dużym przeszkleniom oraz wyłożonym deskami kompozytowymi przestronnym tarasom, wyposażonym w system podwójnej przesuwnej fasady. To rozwiązanie pozwala osłonić się od niekorzystnych warunków atmosferycznych oraz cieszyć się widokiem na piękną okolicę o każdej porze roku. Powiększa też przestrzeń życiową o naprawdę duży metraż.

Wybierz swoje mieszkanie

Większość mieszkań jest już kupiona lub zarezerwowana, ale można jeszcze wybrać m.in. lokal A.2.4. Jest to narożne mieszkanie z dwóch stron otoczone balkonem o powierzchni 28 m².

Na 70 m² mieszkania znajdują się 3 pokoje: salon z aneksem kuchennym i 2 sypialnie. Do dyspozycji są także kuchnia, przedpokój, łazienka, wc i pomieszczenie gospodarcze, co pozwoli dobrze zorganizować przestrzeń i rozdzielić część dzienną od nocnej. Nacisk na praktyczny układ funkcjonalny jest typowy dla tego dewelopera i zauważalny także w drugim z przedstawianych mieszkań: B.1.3. Jego okna wychodzą na 2 strony budynku, podobnie jak balkony o łącznej powierzchni ok. 70 m². Samo mieszkanie o metrażu 134 m² podzielone jest na 4 pokoje, z których sam pokój dzienny z aneksem kuchennym ma niemal 60 m². Dodatkowe pomieszczenia sprawiają, że jest to dobre miejsce dla dużej rodziny i wszystkich ceniących komfort i przestrzeń.

Jakie plany na 2023 rok?

Marina Developer nie zamierza zwalniać tempa. – Mamy ogromną satysfakcję z osiągniętych sukcesów. Cieszymy się z zaufania, którym obdarzyli nas klienci i już przygotowujemy nowe projekty, które ujrzą światło dzienne w przyszłym roku, także zapraszamy do obserwowania – podsumowuje Krystian Surmacz.

autor: Karina Tassar/foto: materiały prasowe

MARINA DEVELOPER
 Przystań na dobre.

Starzejemy się... szybciej?

OZDOBY ŚWIĄTECZNE WYCIĄGANE SĄ JUŻ NA SKLEPOWE EKSPOZYCJE DRUGIEGO LISTOPADA. PREZENTY KUPUJEMY NA OSTATNIĄ CHWILĘ, ZAMAWIAMY CATERING NA WIGILIĘ, PONIEWAŻ TYLE MAMY SPRAW DO ZAŁATWIENIA... CZY BRZMI TO ZNAJOMO? TEMPO ŻYCIA W XXI WIEKU TYLKO ROŚNIE, A MY, CHOĆ PRZESTALIŚMY SIĘ NA CHWILĘ ZE WSZYSTKIM ŚPIE- SZYĆ W CZASIE PANDEMII, NADRABIAMY TEN BEZRUCH PO STOKROĆ. CZASY SĄ WYMAGAJĄCE I ZAMIAST IŚĆ Z BIEGIEM CZA- SU, MY UPRAWIAMY SPRINT. DO TEGO DUŻO PRACY, MAŁO SNU... A WIADOMO, DO CZEGO NAS WSZYSTKICH TO PROWADZI.

CZY KOLEJNĄ EPIDEMIĄ LUDZKOŚCI JEST STRES? I JAK ON WYPŁYWA NA NASZ WYGLĄD?





Co naszej urodzie robi stres?

Wiemy już, że stres nie jest zawsze czarnym charakterem – w zdrowej dawce pozwala na odpowiednią, szybką reakcję, nie rzadko nas mobilizuje i dodaje energii. Problem w tym, że sytuacji stresowych mamy w nadmiarze, a jego długotrwały wpływ ma kolosalne znaczenie dla kondycji i wyglądu skóry. Jesteśmy bardziej podatni na stany zapalne, wszystko wolniej się goi, nie mówiąc już o utracie wiotkości i jędrności. Wszystko niestety jest widoczne na naszej twarzy: szara, pozbawiona blasku skóra, sińce pod oczami, pojawiające się zmarszczki czy opadające powieki.

Ponadto nadmierna ilość napięć emocjonalnych wpływa na działanie układu immunologicznego i może w efekcie powodować różne zmiany skórne. Dermatolodzy łapią się za głowy, gdy nie sposób wyjaśnić kolejnej przypadłości pacjentów. Z bezradnością stwierdzają, że wiele współczesnych problemów skórnych ma podłoże nerwowe lub pokarmowe, a czym objadamy się, gdy żyjemy w silnym stresie? Posiłkami na szybko, często z dużą zawartością cukrów i tłuszczu, które dają dużo energii, ponieważ takie sygnały wysyła nam zestresowany mózg, szykując się do reakcji „uciekaj albo walcz”. Taka dieta prowadzić może do pogorszenia się stanu skóry czy powstawania stanów zapalnych na skórze i koło się zamyka. A nie wspominaliśmy w ogóle o wyglądzie ciała.

Prewencja czy konieczność?

Z pewnością duża ilość stresu wpływa na tempo starzenia się naszej skóry. Istnieje taki mit medycyny estetycznej, że powinny się interesować nią wyłącznie osoby dojrzałe. Czy aby na pewno? Istnieje wiele zabiegów, które określa się jako prewencyjne. Doskonale działają na skórę technologie fal radiowych, ultradźwięki czy laseroterapia. W Klinice Zawodny posiadamy szeroki wybór zabiegów prewencyjnych o różnym stopniu intensywności. Doświadczeni specjaliści zawsze dobierają odpowiednią wartość parametrów do potrzeb pacjenta, nie wykonają też zabiegu, który danej skórze by nie służył. Na odbywającej się przed zabiegiem konsultacji specjalista ocenia stan skóry empirycznie, niezależnie od wieku określa jej kondycję i przedstawia dostępne opcje pacjentowi. Skóra odwdzięcza się blaskiem, gładkością i nadaje wypoczęty wygląd całej twarzy.

Działanie nowoczesne i... naturalne

Medycyna estetyczna jest dynamicznie rozwijającą się gałęzią medycyny. Skoki technologiczne odbywają się w tej branży niezwykle często. Lekarze są w stanie odpowiadać na bieżące problemy pacjentów, ponieważ co rusz zwiększają się ich możliwości. W dużych klinikach wszystkie niuanse i technologie wdrażane są niemal automatycznie. Medycyna estetyczna często mylona jest z chirurgią plastyczną, więc co należy jeszcze podkreślić to, że przede wszystkim medycyna estetyczna wspiera naturalne procesy organizmu. Świetnym przykładem jest działanie lasera frakcyjnego. Światło lasera wnika w głąb skóry i jest pochłaniane przez znajdującą się w komórkach skóry wodę. Ta natychmiastowo odparowuje, tworząc mikrouszkodzenia tkanki, dzięki czemu uruchamiane są w skórze procesy naprawcze i regeneracyjne. Skóra otrzymuje sygnał do naprawy i tworzenia nowego kolagenu. W efekcie stopniowo wygładza się jej powierzchnia, a także znikają niedoskonałości, zmarszczki i blizny.

Rozwiązanie szyte na miarę

Oprócz zaawansowanych rozwiązań technologicznych i naturalnego wsparcia, jednym z kierunków nowoczesnej medycyny estetycznej jest również system zabiegów łączonych. W oparciu o doświadczenie, wiedzę i znajomość działania urządzeń specjaliści opracowują niezwykle programy technik i technologii połączonych, które razem dają szybsze i skuteczniejsze efekty. Takie podejście zgadza się z naszym holistycznym podejściem do zdrowia i urody, którego podstawą jest kompleksowe rozumienie procesów zachodzących w organizmie człowieka. W Klinice Zawodny każdego pacjenta traktujemy w sposób indywidualny. Przed zabiegiem specjalista konsultuje stan i kondycję skóry, potrzeby pacjenta i omawia efekty. Po zabiegu przekazuje zalecenia, mówi o tym jak zadbać o skórę, jakie praktyki i pielęgnację stosować.

Oprócz niewątpliwego działania wielu zabiegów jest jeszcze jeden bardzo ważny czynnik – przychodząc do Kliniki, pacjent jest otoczony opieką i może poczuć, że robi coś dla siebie. To rzadko wspomniany czynnik polepszający dobrostan naszych pacjentów. Zrobienie czegoś dobrego dla siebie, dla kondycji swojej skóry, może powodować dodatkowe poczucie satysfakcji. Tym bardziej zapraszamy.



All-on 4 czyli „przechylone implanty”

LECZENIE PACJENTÓW BEZZĘBNYCH LUB PRAWIE BEZZĘBNYCH, OD ZAWSZE BYŁO DLA STOMATOLOGÓW TRUDNYM ZADANIEM. STOSOWANE ZWYKLE W TAKICH SYTUACJACH PROTEZY, OKAZAŁY SIĘ NIE BYĆ NA TYLE KOMFORTOWE, ABY PACJENCI CZULI SIĘ Z NIMI SWOBODNIE W TRAKCIE POŚIŁKÓW, MÓWIENIA, CZY UŚMIECHANIA SIĘ. ROZWIĄZANIEM OKAZAŁO SIĘ LECZENIE Z ZASTOSOWANIEM IMPLANTÓW.

DR MARCIN TUTAK



Utrata zębów wiąże się z równoczesnym zanikiem kości, co powoduje, że klasyczne leczenie implantologiczne staje się bardzo trudne, a wręcz niemożliwe. Wg badań po kilku miesiącach od usunięcia zębów ubywa około 50 % objętości kości.

W niewielkich zanikach wykonuje się zabiegi odbudowy kości, w których wykorzystuje się biomateriały i membrany zaporo-we, a także przeszczepy kości własnej pacjenta. Trzeba jednak pamiętać, że znacznie wydłuża to całkowity czas leczenia (nie-rzadko o kilka czy kilkanaście miesięcy), podnosi koszty oraz zwiększa ryzyko wystąpienia potencjalnych powikłań. Poza

tym jakość tak odbudowanej kości i tak jest znacznie gorsza od własnej, co może mieć negatywny wpływ na długoletnie uży-tkowanie implantów.

Przełomem w leczeniu trudnych przypadków stała się metoda leczenia All-on-4, opracowana i wprowadzona przez prof. Pau-lo Malo w roku 1995. Polega ona na zastosowaniu tylko 4 im-plantów, wprowadzonych we własną kość pacjenta. Implanty są umiejscowione pod odpowiednimi kątami (są przechylone). W metodzie tej nie ma potrzeby przeprowadzania odbudowy czy przeszczepów kości. Na zaledwie 4 implantach odbudo-

PACJENTKA PRZED LECZENIEM



PACJENTKA PO LECZENIU



PROTETYCY
W AESTHETICDENT
PRZY PRACY:
DR MARCIN TUTAK,
DR TOMASZ SMEK-
TAŁA, TECHNIK
GRZEGORZ STĘP-
NIK



wuje się pełny łuk, czyli wszystkie zęby szczęki czy żuchwy. Dodatkową, nieocenioną zaletą takiego postępowania jest tzw. natychmiastowe obciążenie implantów, co znaczy, że tego samego dnia, w którym odbywa się zabieg wszczepienia implantów, przymocowuje się na nich tymczasowy most. A więc pacjent wychodzi z gabinetu z nowymi, zamontowanymi na stałe zębami. Wpływa to fantastycznie na samopoczucie pacjenta, który efekt leczenia widzi natychmiast. Obecnie bardzo wielu dentystów na całym świecie leczy swoich pacjentów stosując metodę All-on-4.

W Aesthetic Dent przy ul. Wyspiańskiego 7 w Szczecinie, najtrudniejsze przypadki leczenia implantologicznego operuje sam profesor Paulo Malo w asyście naszych chirurgów. Część protetyczną leczenia przeprowadza doktor Marcin Tutak i doktor Tomasz Smektała.

foto: Alicja Uszyńska, materiały prasowe



PACJENTKA PRZED LECZENIEM



PACJENTKA PO LECZENIU



PROF. PAULO MALO PODCZAS ZABIEGU WSZCZEPIENIA IMPLANTÓW MET. ALL-ON 4 W AESTHETICDENT



FOT. 1 - SCHEMAT METODY ALL-ON-4 - 4 IMPLANTY, W TYM 2 ZAŁOŻONE SKOŚNIE/PRZECZYŁONE W STOSUNKU DO PŁASZCZYZNY ZGRYZU



AESTHETIC DENT

ul. Wyspiańskiego 7 | Szczecin, 70-497
Tel.: 91 817 27 22 | e-mail: wyspianskiego@aestheticdent.pl
ul. Mostowa 12, Gorzów Wielkopolski, 66-400
Tel.: 95 735 11 13, kom: 609 925 353 | mostowa@aestheticdent.pl
www.aestheticdent.pl

Medycznie & Estetycznie

Kriolipoliza bez zamrażania

KRIOLIPOLIZA TO POPULARNY ZABIEG NA CIAŁO, WYKORZYSTYWANY W REDUKCJI TKANKI TŁUSZCZOWEJ, ALE NIE ZAWSZE PRZYNOSZĄCY OCZEKIWANE EFEKTY, NIE DO KOŃCA TEŻ KOMFORTOWY. NAUKA SZUKA CAŁY CZAS NOWYCH ROZWIĄZAŃ I TAK PACJENCI TERAZ MOGĄ KORZYSTAĆ Z ZABIEGU KRIOLIPOLIZY KONTRASTOWEJ TC CRYO, KTÓRA Z KLASYCZNĄ MA TYLKO PODOBNĄ NAZWĘ, A Z ZAMRAŻANIEM TKANKI NIE MA NIC WSPÓLNEGO. O CZYM ROZMAWIAMY Z DR. N. MED. MARCINEM WIŚNIEWSKIM, SPECJALISTĄ CHIRURGII OGÓLNEJ I TRANSPLANTOLOGII KLINICZNEJ.

Panie Doktorze, czym jest kriolipoliza kontrastowa?

Badania kliniczne nad tą metodą prowadzone były na Uniwersytecie Medycznym w Maastricht w Holandii, gdzie udowodniono jej wyższą skuteczność nawet o 75% w stosunku do klasycznej kriolipolizy. Służy ona do objętościowej redukcji tkanki tłuszczowej za pomocą szoku termicznego, czyli naprzemiennego ogrzewania i schładzania obszarów poddawanych zabiegowi. W tej metodzie nie zamrażamy tkanki tłuszczowej. Charakteryzuje się także największą na rynku powierzchnią działania, wynoszącą aż 3400 cm², ponieważ w drugiej generacji tego urządzenia, podczas 1 sesji, można jednocześnie poddać zabiegowi dwa duże obszary np. brzuch i uda.

Na czym dokładnie polega działanie TC Cryo?

W czasie terapii obszar zabiegowy poddany zostaje naprzemiennym cyklem schładzania i podgrzewania w zakresie temperatur +6°C do +41°C. Wywołany w ten sposób szok termiczny aktywuje dwa główne hormony: Iryzynę – hormon „wysiłku fizycznego” oraz FGF21 – hormon wątrobowy. Hormony te powodują zamianę białego tłuszczu w brunatny oraz spowolnienie produkcji nowych komórek tłuszczowych. Brunatny tłuszcz zostaje eliminowany z organizmu poprzez metabolizm wątrobowy z wykorzystaniem hormonu FGF21 oraz poprzez wydatek energetyczny w wyniku wysiłku. Pacjent traci nie tylko tkankę tłuszczową w miejscach poddawanych zabiegowi, ale następuje także poprawa jędrności i sprężystości skóry. Możemy ją zastosować do wszystkich obszarów ciała: podbródka, klatki piersiowej, brzucha, pleców, pośladków, ramion, ud i łydek. Wskazaniem do zastosowania tej metody jest nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej, cellulit, obrzęk chłonny, lipodemia. Stosujemy ją w celu wzmocnienia i ujędrnienia skóry, a także w celu odzyskania sprawności po urazach i kontuzjach oraz regeneracji mięśni.



Wiele osób podchodzi do zabiegu kriolipolizy nieufnie, obawiając się skutków ubocznych tego zabiegu. TC Cryo jest bodajże znacznie bezpieczniejszym urządzeniem.

TC CRYO jest całkowicie bezpieczną metodą, ponieważ jej działanie opiera się na uruchomieniu fizjologicznych procesów spalania tkanki tłuszczowej. Zabieg jest bezbolesny, nie zamraża skóry i nie wymaga stosowania podciśnienia. Może odbywać się w pozycji siedzącej lub leżącej a czas zabiegu to 55 minut.

Czy każdy może się poddać temu zabiegowi?

Podczas konsultacji określamy ewentualne przeciwwskazania do przeprowadzenia tego zabiegu. Należą do nich, m.in., zakrzepica żylna, zatorowość płucna, zapalenie żył, aktywna choroba nowotworowa, uszkodzenie lub zapalenie skóry w miejscu podawanym zabiegowi. Zabiegowi może poddać się każdy dorosły pacjent. Dodatkowo uwalniane hormony wpływają na zmniejszenie insulinooporności, hamują syntezę cholesterolu, obniżają poziom trójglicerydów, poprawiają funkcję mózgu oraz zapobiegają demencji, zmniejszają łaknienie na słodkie, zwiększają wydatek energetyczny organizmu.

Jakiej ilości zabiegów trzeba się poddać, by uzyskać upragniony efekt?

Zalecamy wykonanie serii 4-6 zabiegów w odstępie 6-8 dni dla uzyskania optymalnych efektów. Przed i po zabiegu należy wypić 2 litry wody. Zabieg nie wymaga żadnej rekonwalescencji. Dla utrzymania uzyskanych efektów zalecamy aktywny tryb życia oraz zmianę niekorzystnych nawyków żywieniowych.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe



Wszystkiego co najlepsze
z okazji
Świąt Bożego Narodzenia
życzy zespół

GABINETY
TUWIMA

#zdrowiejestnajważniejsze

Okiem dermatologa



Dr Kamila Stachura

To był rok dobrych zmian

KOŃCZY SIĘ ROK, WSZYSCY ROBIMY PODSUMOWANIA. RÓWNIEŻ BRANŻA MEDYCYNY ESTETYCZNEJ. CO W MIJAJĄCYM 2022 ROKU WYDARZYŁO SIĘ W KLINICE DR STACHURA I W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ W OGÓLE, ROZMAWIAMY Z DR KAMILĄ STACHURĄ, DERMATOLOGIEM I LEKARZEM MEDYCYNY ESTETYCZNEJ.

Pani Doktor, co dobrego przez ten rok wydarzyło się w klinice? Z czego Pani jako lekarz jest najbardziej zadowolona?

W Klinice wydarzyło się bardzo wiele. Po pierwsze powiększył nam się zespół, kupiliśmy nowe urządzenia, tym samym rozszerzyliśmy swoją ofertę. Jako lekarz najbardziej jestem zadowolona z tego, że udało mi się przekonać pacjentów do tego, że medycyna estetyczna jest dziedziną medycyny, którą należy traktować „poważnie” i która weszła do naszego życia codziennego i tak naprawdę jest taką dziedziną, bez której aktualnie cała medycyna nie może już funkcjonować. Mam na myśli holistyczne podejście. Pacjenta w medycynie estetycznej nie traktujemy jako kogoś, kto przychodzi na jakiś pojedynczy zabieg, który ma wykonany raz, na dwa, trzy lata, czy będzie to np. powiększenie ust, czy likwidacja zmarszczek na czole toksyną botulinową. Jako dermatolog podchodzę do pacjenta całościowo. Proponujemy zabiegi nie tylko stricte estetyczne, ale zabiegi również medyczne. Po wykonaniu zabiegów medycznych następuje kontynuacja zabiegami estetycznymi. Jestem bardzo zadowolona z tego, że klinika mogła rozszerzyć swoją ofertę, nie tylko o zabiegi dotyczące twarzy, ale również dotyczące ciała. W swojej ofercie mamy również chirurgię jednego dnia, flebologię, ginekologię estetyczną – wyszliśmy naprzeciw oczekiwaniom naszych pacjentów.

Zadowolona jestem również z tego, co było z resztą moim celem, że pacjenci, którzy do nas trafiają, czują się w pełni przez

nas zaopiekowani. Zależało mi na tym, żeby pacjenci ogólnie czuli się w naszej klinice dobrze, aby wiedzieli, że jest to miejsce, któremu mogą w pełni zaufać, wiedząc, że wszystko, co zostanie tutaj wykonane i to, co zostanie zaproponowane, będzie na najwyższym poziomie.

To z czego jestem również bardzo zadowolona, to fakt, że pacjentki, które do mnie przychodzą, a z którymi znam się od lat, mają do mnie bardzo duże zaufanie. Często kiedy zadaje im pytanie: "Co dzisiaj robimy?", odpowiadają: "No nie wiem Pani Doktor... Niech Pani zdecyduje". To dla mnie ważne, gdyż pacjentki wiedzą, że moim zadaniem jest wyznaczenie planu, poprowadzenie leczenia w sposób, który będzie dla niej najkorzystniejszy. Dbłość o szczegóły jest tutaj ważna. Udało mi się zbudować u pacjentów świadomość tego, że medycyna estetyczna jest procesem, który poprowadzony przez wykwalifikowanego i doświadczonego specjalistę przyniesie bardzo wymierne korzyści.

Które z zabiegów okazały się w tym roku tymi najbardziej popularnymi w Pani klinice?

Zabiegi w naszej klinice można podzielić na kategorie. W medycynie estetycznej i dermatologii na pewno w sezonie jesienno-zimowym królują lasery. Zabiegi przeprowadzane nimi dotyczą głównie trądziku różowatego czy zwyczajnego, ale też zabie-



gi, które mają za zadanie fotoodmłodzenie. Następnie zabieg HIFU, czyli Ultraformer – słusznie nazywany jest nieoperacyjnym liftingiem twarzy, dającym znakomite efekty napięcia, przebudowy skóry. Niezmiennie toksyna botulinowa, wypełniacze. Nowe biostymulatory, do których należy przyszłość, ponieważ aktualnie w medycynie estetycznej kładzie się nacisk na jak najszerze i jak najlepsze wykorzystanie potencjału regeneracyjnego naszego własnego ciała, własnych komórek. Osocze bogatopłytkowe. Zabiegi na ciało, które mają na celu redukcję tkanki tłuszczowej, poprawę kondycji skóry, poprawę jędrności, wyszczuplenie sylwetki.

A jakie nowości zawitały do kliniki?

W tym roku zakupiliśmy kilka urządzeń. Jest to laser frakcyjny firmy Lutronic, najnowocześniejszy CO2 na rynku. Kupiliśmy również laser tulowy ULTRA. Jest to laser, który leczy przebarwienia i blizny potrądzikowe. Znakomity dla pacjentek, które nie mogą wyłączyć się z codziennego życia, ponieważ zaraz po zabiegu pacjentka może wrócić do aktywności, dając znakomite efekty fotoodmłodzenia, wyrównania kolorytu i tekstury skóry oraz spłycenia blizn potrądzikowych. Zakupiliśmy nowe urządzenie Sectum. Jest to radiofrekwencja nieigłowa, która jest bezinwazyjnym urządzeniem liftingującym, wykorzystywanym również w ginekologii estetycznej. Kolejne urządzenie to fala uderzeniowa, która wspomaga w znacznym stopniu efekt, takich zabiegów jak elektrostymulacja mięśniowa Schwarzy, jak LPG, czyli wyszczuplenie sylwetki i zwalczanie cellulitu. Weszło też wiele preparatów – biostymulatory czy nowe toksyny botulinowe.

Jaki był ten rok był dla medycyny estetycznej w ogóle? Co się zmieniło, co nowego się pojawiło?

Jest to rok urządzeń i biostymulatorów. Jest to także rok tok-

syny botulinowej. Nie zmieniło się nic w wypełniaczach. Nawet jeśli pojawiły się nowe preparaty, to wciąż pozostają w tradycyjnej technologii. Rozwijają się za to urządzenia i biostymulatory. Technologie, które już znamy jak np. laser pikosekundowy czy tulowy ulegają unowocześnieniu. Są to coraz bardziej precyzyjne urządzenia, dające coraz lepsze efekty i na coraz krótszy czas wyłączają pacjentów z życia codziennego. I przede wszystkim są to urządzenia aktualnie bardzo bezpieczne w użyciu, przewidywalne dla operatora i dające świetne efekty.

Dla mnie również był to rok ogromnych oczekiwań, nie do końca spełnionych. Oczekiwałam po tym roku dużej pobudki po pandemii, tego, że w tym roku świat ruszy i pojawi się bardzo dużo nowych rzeczy, nowych technologii. Przez dwa lata trwania pandemii miałam poczucie, że coś mnie omija, że dzieją się na świecie rzeczy, o których ja nie wiem, przez to, że mieliśmy ograniczony dostęp do informacji. W trakcie pandemii nie odbywały się kongresy. Miałam nadzieję, że ten rok otworzy nam drzwi i zobaczymy, co się dzieje na świecie. Faktycznie pojawiło się kilka nowości, natomiast oczekiwałam spektakularnego wejścia różnego rodzaju rozwiązań w medycynie estetycznej. W tym roku, jesienią, byłam w Tokio na bardzo dużym kongresie. Liczyłam, że dowiem się wielu nowych rzeczy. Nie przywiozłam jednak zbyt wielu nowych informacji merytorycznych dotyczących sprzętów i technologii. Mimo wszystko był to rok, w którym powoli normowała się sytuacja po dwóch latach pandemii. Rok, na który czekali i pacjenci, i lekarze. Był to rok, w którym zaczęliśmy na nowo układać swój schemat funkcjonowania. Odstłonił nam nowe karty i pozwolił z nadzieją spojrzeć w przyszłość z szerszej perspektywy.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe



W poszukiwaniu harmonii i akceptacji...

„ZAWSZE, GDY TWORZYSZ WOKÓŁ SIEBIE PIĘKNO, ODNAWIASZ SWOJĄ DUSZĘ”. – ALICE WALKER. RÓŻNE SĄ OBLICZA PIĘKNA. CZŁOWIEK UPATRUJE GO W DETALU STAROŻYTNEJ RZEźBY, GRZE ŚWIATŁA, WYJĄTKOWEJ FAKTURZE, AROMATYCZNEJ KAWIE. TE WSZYSTKIE ELEMENTY TWORZĄ NOWE, WYJĄTKOWE MIEJSCE NA MAPIE SZCZECINA – LIGHTHOUSE BEAUTY, W KTÓRYM JEDNAK PIĘKNO MA O WIELE WIĘCEJ TWARZY.

Lighthouse Beauty to kontynuacja znanej kliniki stomatologicznej Lighthouse Dental. Piękno rozumiemy tu szeroko i holistycznie, jest dla nas fundamentem. Praca z medycyną estetyczną to uprawianie tego piękna w uzupełniającą ramę. Miejsce to powstało w wyniku pasji jego założycielki, dr n. med. Dominiki Polak. – Od lat, z dużym doświadczeniem i powodzeniem kreuję wizję pięknego i zdrowego uśmiechu poprzez interdyscyplinarne łączenie stomatologii i medycyny estetycznej – mówi dr Polak. – W życiu przyświeca mi motto, że „wszystko zaczyna się od uśmiechu”. Moją pasją w medycynie estetycznej jest holistyczne łączenie zaburzeń w obrębie układu stomatognatycznego, takich jak ortodontyczne wady zgryzu czy bruksizm z kamuflażem rysów twarzy jak i leczenie napięć mięśniowych z nimi związanych. Uwielbiam kompleksowe podejście, a cel moich prac to nie tylko ulga dla pacjenta w jego bólu, ale wykreowanie „wisienki na torcie” usuwając co zbędne, a podkreślając lub tworząc nowe, prawidłowe proporcje twarzy w sposób maitowazyczny.

Dodatkowym atutem tego miejsca jest przekazywanie wiedzy i doświadczenia kolejnym pokoleniom lekarzy medycyny estetycznej jako trener GAIN by Galderma.

Filozofią Lighthouse Beauty jest holistyczne podejście do pacjenta. Praca nad całością organizmu, ciałem i duszą, nad każdym elementem, który stworzy finalny efekt. Rozumiemy, że twarz czy ciało, są układanką wielu aspektów, należy dostrzegać ich współzależności, dynamikę. Cenimy sobie minimalizm, na jego podwalinach stworzyliśmy naszą unikatową filozofię anti-aging, czyli smart-aging: priorytetem jest profilaktyka uzupełniona multimodalną terapią, podkreślającą i zachowującą



piękno każdego z naszych pacjentów.

Nasz zespół składa się z lekarzy medycyny estetycznej, lekarza trychologa, kosmetologów, dietetyka, fizjoterapeuty. Wierzymy, że jedynie w tak urozmaiconym zespole, jesteśmy w stanie zaplanować skrojony na miarę plan leczenia.

Stawiamy na najnowsze rozwiązania i osiągnięcia nauki, regularnie się szkolimy na światowych kongresach. W Lighthouse Beauty pracujemy nie tylko iniekcją, ale również sprzętem wysokoenergetycznym. Oferujemy takie zabiegi jak Sono Queen, czyli skoncentrowane ultradźwięki, Secret RF, czyli radiofrekwencję mikroigłową, laser frakcyjno-ablacyjny Pixel CO2, lampa Triwings, czyli zabieg biofotomodulacji oraz endermologię LPG, czyli masaż podciśnieniowy.

W naszej ofercie znajduje się również kompleksowe leczenie problemów z włosami i skórą głowy pod okiem lekarza. Prowadzimy najnowsze terapie farmakologiczne, które wspierane są nowoczesnymi zabiegami.

Zaopiekujemy się problemami m.in. trądziku różowatego, blizn wszelkiego rodzaju, rozstępów, przebarwień a nasi kosmetolodzy dobiorą idealną terapię profilaktyczną, którą pacjenci mogą kontynuować w domu.

Lighthouse Beauty to miejsce stworzone z pasją.

Wszystkim naszym Pacjentom życzymy spokojnych, grzejących serca Świąt Bożego Narodzenia.

dr n. med. Dominika Polak wraz z Zespołem Lighthouse Dental & Beauty

ul. Arkońska 51/5; 70-455 Szczecin

Zadzwoń do nas +48 732 530 009

Godziny otwarcia Pon. - Pt. 9.00 - 20.00

PONAD 25 LAT DOŚWIADCZENIA

implantologia - stomatologia estetyczna | nowoczesna ortodoncja - nakładki Invisalign
leczenie kanałowe pod mikroskopem | licówki - korony - ceramika bez metalu



STOMATOLOGIA DZIECIĘCA

kompleksowe leczenie na jednej wizycie w znieczuleniu ogólnym
nowoczesna ortodoncja dla młodzieży



Z OKAZJI NADCHODZĄCYCH ŚWIAT BOŻEGO NARODZENIA,

ŻYCZYMY PAŃSTWU CHWIL WYPEŁNIONYCH RADOŚCIĄ I MIŁOŚCIĄ,
NIOSĄCYCH SPOKÓJ I ODPOCZYNEK, BY W ŻYCIU ZAWSZE PANOWAŁA
TA NIEPOWTARZALNA ŚWIĄTECZNA ATMOSFERA.

WIELU BUDUJĄCYCH MYŚLI, ENERGII POTRZEBNEJ DO OSIĄGNIĘCIA
WSZYSTKICH ZAMIERZONYCH CELÓW ORAZ WSPANIAŁEGO NOWEGO
ROKU, OBFITUJĄCEGO W PASMO SUKCESÓW.

Brytyjskie Przedszkole Matematyczne
"FUN&MATH"

ul. Henryka Siemiradzkiego 8
71-331 Szczecin | tel.: 724220220
e-mail: przedszkole@funandmath.pl

OLGA DACA, NINA MANDUK-CZYŻYK,
MACIEJ PIRCZEWSKI

Branża medyczna a nowe prawo

POD KONIEC LISTOPADA W HOTELU MARRIOTT W POSEJDON CENTER W SZCZECINIE, FUNDACJA MEDISZCZECIN ZORGANIZOWAŁA SZKOLENIE DOTYCZĄCE „LEGALNEJ REKLAMY W BRANŻY MEDYCZNEJ ORAZ SKUTECZNEGO MARKETINGU W OBLCIU NOWYCH REGULACJI PRAWNYCH”. SZKOLENIE PRZYGOTOWAŁA I POPROWADZIŁA RADCZYNI PRAWNA OLGA DACA. POTRZEBĄ PRZYBLIŻENIA POWYŻSZEGO ZAGADNIENIA BRANŻY MEDYCZYNY KOMERCYJNEJ, A SZERZEJ BRANŻY BEAUTY, POWSTAŁA W WYNIKU NADCHODZĄCYCH ZMIAN W PRAWIE W ZAKRESIE REKLAMY WYROBÓW MEDYCZNYCH.

– Nowe przepisy wprowadzają wiele zmian związanych z zasadami prowadzenia reklamy, która dotyczy wyrobu medycznego lub usługi świadczonej z jego wykorzystaniem – mówi Nina Manduk-Czyżyk, prezes Fundacji MediSzczecin. – Wbrew jednak pierwszym obawom środowiska medycznego, ustawa nie wyklucza prowadzenia skutecznych działań marketingowych, promocyjnych czy informacyjnych i nie burzy dotychczasowego porządku związanego z możliwością komunikowania za pomocą mediów, rodzaju i zakresu świadczonych usług medycznych.

– Należy zwrócić uwagę na fakt, iż ustawa dotyczy wyłącznie działań, które spełniają łącznie 3 warunki: stanowią działania reklamowe, a zatem zachęcające i zachwalające świadczone usługi lub oferowany towar w połączeniu ze skierowaniem reklamy do publicznej wiadomości oraz pod warunkiem, że dotyczy wyrobu medycznego – uspokajała podczas szkolenia Olga Daca. – Nie należy popadać w przesadę i kwalifikować każdego działania jako reklamy. Ponadto należy ustalić, czy podawana przez nas informacja dotyczy w ogóle wyrobu medycznego, gdyż nie każda substancja, sprzęt czy urządzenie będzie posiadało statut wyrobu medycznego. Bez zmian pozostaje możliwość prowadzenia działań informacyjnych, edukacyjnych i eksperckich w mediach społecznościowych czy prasie. Dozwolone

jest także prowadzenie działań reklamowych indywidualnie względem klientów oraz działań reklamowych produktów nieposiadających statusu wyrobu medycznego oraz usług świadczonych z użyciem wyrobów nieposiadających takiego statusu.

Nowe regulacje zaczną obowiązywać od 1 stycznia 2023 roku, jednak jeżeli reklama wyrobu medycznego lub usługi wykonywanej z jego wykorzystaniem zaczęła być rozpowszechniana jeszcze w 2022 roku, nie będzie podlegała nowym przepisom aż do 30 czerwca 2023 roku. – Dobrym pomysłem jest zaplanowanie jeszcze w tym roku kampanii marketingowej i reklamowej obejmującej również następne półrocze – wskazywała Olga Daca. – Za dozwolone można uznać zawarcie umów z agencjami marketingowymi czy prasą oraz wspólne zaplanowanie emisji reklam, tak aby ich rozpowszechnianie rozpoczęło się jeszcze w tym roku i trwało maksymalnie do 30 czerwca 2023 roku.

Pomimo początkowego strachu o przyszłość marketingu w branży beauty, przekonaliśmy się, że nadal istnieje dla niej wiele rozwiązań umożliwiających prowadzenie skutecznych działań promocyjnych.



Transgraniczna opieka nad wzrokiem

KLINIKA OKULISTYCZNA W PASEWALKU, KTÓRA LECZY ZAĆMĘ ORAZ PRZEPROWADZA BADANIA OKULISTYCZNE I PRZY TYM BARDZO CHĘTNIE PRZYJMUJE PACJENTÓW Z POLSKI. DO TEGO OPERACJA ZAĆMY JEST TUTAJ W CZĘŚCI REFUNDOWANA PRZEZ POLSKI NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA. WYSTARCZY SKIEROWANIE OD LEKARZA OKULISTY. O TYM JAK TO JEST MOŻLIWE, BY KORZYSTAĆ Z TAKIEJ OPIEKI MEDYCZNEJ I O ZALETACH LECZENIA PRZY NASZEJ ZACHODNIEJ GRANICY — ROZMAWIAMY Z OKULISTĄ DR N. MED. LUKASEM NITSCHKE, PROWADZĄCYM KLINIKĘ OKULISTYCZNĄ REFUNDACJA ZAĆMY W PASEWALKU.

Panie Doktorze, jeśli pacjent ze Szczecina otrzyma skierowanie na operację zaćmy i nie wie, bądź nie jest pewny, co powinien dalej robić, w jaki sposób może skorzystać z waszej pomocy?

Oferujemy leczenie zaćmy w ambulatoryjnych, przyjaznych warunkach w nowym, świeżo wyremontowanym bloku operacyjnym posiadającym wszystkie niezbędne certyfikaty zatwierdzone przez niemiecki sanepid. Dodatkowo pracuje u nas personel mówiący po polsku, więc nie ma problemu komunikacyjnego. Pacjent z takim skierowaniem, może do nas bez problemu zadzwonić i od wykonania telefonu, otrzymuje szczegółowe instrukcje. Zostaje również poinformowany o możliwości wyboru soczewki. Kiedy po konsultacji zdecyduje się na leczenie, w momencie rozpoczęcia operacji zaćmy, cały pobyt u nas wynosi ok. 3 godzin.

Dlaczego wybór soczewki jest taki ważny?

Otóż w Polsce pacjent, który leczy się na zaćmę na Narodowy Fundusz Zdrowia i chce mieć lepszą soczewkę, np. wieloogniskową, to mimo, iż posiada skierowanie na wykorzystanie tej soczewki, musi zapłacić za całość, czyli za operację i za soczewkę. U nas, ze skierowaniem z NFZ, mimo wyboru soczewki np. wieloogniskowej, zabieg jest dalej w części refundowany.

Jak wygląda opieka nad pacjentem, który zdecyduje się na leczenie u Was?

Jak już wspomniałem, sama operacja trwa ok. 15 minut. A cały pobyt ok. 3 godzin. Przy soczewce wieloogniskowej pacjent musi do nas przyjechać dwa razy. Natomiast przy białej i żółtej jest to praktycznie jednorazowa wizyta. Leczenie jest bardzo bezpieczne. Każdemu pacjentowi gwarantujemy pełną opiekę anestetyczną. Dodatkowo pracujemy na jednorazowym

sprzęcie i takich samych narzędziach. To akurat był mój pomysł, by używać jednorazowego sprzętu, gdyż nawet w samych Niemczech tylko 5,10 procent operatorów pracuje w ten sposób.

Wiem, że Pana klinika współpracuje także ze specjalistami ze Szczecina.

To prawda. Pacjent ze skierowaniem może do nas bezpośrednio zadzwonić, ale jeśli ma obawy albo jest mu po prostu wygodniej, może się skontaktować w Szczecinie z dr Alicją Zdanowską. Współpracujemy także z prof. Damianem Czepitą oraz jego synem dr Maciejem Czepitą, a na obrzeżach Szczecina z doktorem Krzysztofem Kosińskim, który przyjmuje w Stargardzie i Nowogardzie. Ci współpracujący z nami lekarze zapewniają także kontrolę pooperacyjną, jeśli ktoś nie chce, bądź nie może do nas przyjechać na kontrolę.

Skąd właściwie taki pomysł, by prowadzić praktykę lekarską w Pasewalku, przyjmować i leczyć także polskich pacjentów?

Operuję od 2007 roku, a w 2014 roku otworzyła się taka możliwość, kiedy weszła unijna dyrektywa mówiąca, że pacjenci z całej Unii mogą się leczyć na jej terenie bez przeszkód. Mieliśmy także dużo pytań o leczenie od naszych pacjentów, którzy. Myślę, że wpływ na to ma renoma, jaką wypracowaliśmy po 15 latach działalności. Ponadto studiowałem trochę w Szczecinie, trochę w Berlinie, a także Greifswaldzie. W trakcie studiów miałem praktyki również w polskich szpitalach. Jest takim trochę transgranicznym lekarzem. Pracuję i mieszkam po niemieckiej stronie, ale często bywam w Szczecinie.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Alicja Uszyńska



Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
życzymy Państwu Spokojnych
i Pięknych Świąt. Niech ten czas,
spędzony z bliskimi, będzie źródłem
pozytywnej energii i inspiracji.

ul. Mickiewicza 116/1 | 71-140 Szczecin | tel. +48 91 4873394
ul. Felczaka 18a/5 | 71-417 Szczecin | tel. +48 91 4224694
www.dentus.szczecin.pl |  /DentusPL

Innowacyjność i zdrowe zęby

ZNAJDUJĄCA SIĘ NA SZCZECIŃSKIM PODZAMCZU KORYZNA CLINIC SPECJALIZUJE SIĘ W IMPLANTOLOGII. WYPOSAŻONA W NOWOCZESNY SPRZĘT GWARANTUJE DOSKONAŁE LECZENIE, ZA KTÓRYM IDZIE POPRAWA SAMOPOCZUCIA. A WSZYSTKO DZIĘKI WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCIOM DR N. MED. KACPRA KORYZNY, POSIADACZA NAJWYŻSZEGO STOPNIA NAUKOWEGO W DZIEDZINIE IMPLANTOLOGII – TYTUŁU MASTER OF SCIENCE IN ORAL IMPLANTOLOGY.



Panie doktorze specjalizuje się Pan w implantologii. Proszę powiedzieć, w jaki sposób Pan pracuje?

Od lat zajmujemy się wszczepianiem implantów zębowych. Wszczepiony implant zastępuje korzeń utraconego wcześniej zęba. Dzięki zaawansowanej technologii, z której korzysta nasz gabinet, jesteśmy w stanie przeprowadzić krótki i bezbolesny zabieg podczas jednej wizyty. Całkowita bezbolesność zabiegu jest możliwa dzięki zastosowaniu nowoczesnego znieczulenia komputerowego.

Ta zaawansowana technologia to laser erbowo-yagowy i system CEREC wykorzystywany w protetyce. Proszę o nich trochę powiedzieć.

Leczenie laserem oznacza mniej bólu i zdecydowanie krótszy czas leczenia. Zastępuje nielubiane przez nas wiertła i skalpele. Niczym słynny miecz katana, pozwala na precyzyjne, szybkie cięcia i podcinanie tkanek, zapewniając pacjentom najwyższy standard leczenia. Działa odkażająco, więc nie ma konieczności stosowania antybiotykoterapii. Może być wykorzystany w wielu zabiegach stomatologicznych, w tym w leczeniu próchnicy. Nie ma też nieprzyjemnych wrażeń dźwiękowych, dzięki czemu nie odstrasza tak jak wiertła. Laserem docieramy możliwie najgłębiej, usuwając wyłącznie próchnicę i nie naruszając przy tym zdrowej tanki. Ponadto bardzo dobrze przygotowuje ząb pod wypełnienie. Jego skuteczność jest tak duża, że nie musimy już używać kwasów do wytrawienia zęba.

Laser erbowo-yagowy służy do precyzyjnego cięcia dziąseł i kości zapewniając o wiele szybszy proces gojenia tkanek. Używany jest także do zdejmowania licówek, dzięki czemu zabieg ten przestał być nieprzyjemny dla pacjenta. System Cerec CAD/CAM służy do odbudowy pełnoceramicznych koron, mostów czy licówek bez pobierania wycisków. We współpracy z laserem erbowo-yagowym umożliwia pełną rekonstrukcję zęba podczas jednej wizyty, skracając także czas gojenia.

Ma Pan bardzo gruntowne wykształcenie. Jak ważna jest dla Pana naukowa ścieżka kariery?

Studia skończyłem na Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie (obecnie Pomorski Uniwersytet Medyczny). Doktorat pt. „Stan zdrowia zębów i przyzębia pacjentów z zespołem nabytego niedoboru odporności”. Obroniłem również na ówczesnym PAM, zaś promotorka moją była pani dr Danuta Wójtowicz. Był to okres rozkwitu szczecińskiej stomatologii za czasów prof. Zbigniewa Jańczuka, kiedy to był wysoki poziom. Byliśmy wówczas na pierwszym miejscu w Polsce wśród uczelni medycznych, jeśli chodzi o stomatologię. Dalsze kształcenie kontynuowałem w Niemczech na Uniwersytecie Goethego we Frankfurcie nad Menem. Moim mentorem był m.in. prof. Georg – Hubertus Nentwig, z Wydziału Chirurgii Stomatologicznej i Implantologii. Profesor Nentwig był współtwórcą znakomitego systemu implantologicznego Ankylos, który jest po dziś dzień stosowany na całym świecie.

Ostatnio był Pan na szkoleniu w Singapurze oraz targach stomatologicznych.

W Singapurze odbyło się sympozjum, na którym prezentowano wszystkie nowinki technologiczne, jakie wchodzi na rynek stomatologii i implantologii. Jest to pierwsze tak ważne spotkanie po okresie przerwy. Rynek azjatycki w specjalności medycznej o wiele szybciej rozwija się niż w Europie. Japonia, Korea Południowa i Taiwan to są trzy ośrodki, które wiodą prym w tej branży. W tych krajach wprowadza się najwięcej nowoczesnych technik mało inwazyjnych, po których zastosowaniu pacjent szybciej dochodzi do siebie. Byłem również w Rzymie, gdzie odbyła się konferencja dotycząca leczenia implantologicznego.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe



Lotteria Świąteczna

DO WYGRANIA

ponad **30 000** nagród!

1 x

**Toyota
Corolla**



20 x

**Thermomix®
TM6**



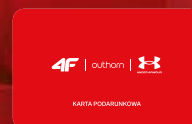
40 x

**iPhone 13 mini
5G 128 GB**



500 x

**karta podarunkowa 4F
500 zł**



30 000 x

100 zł



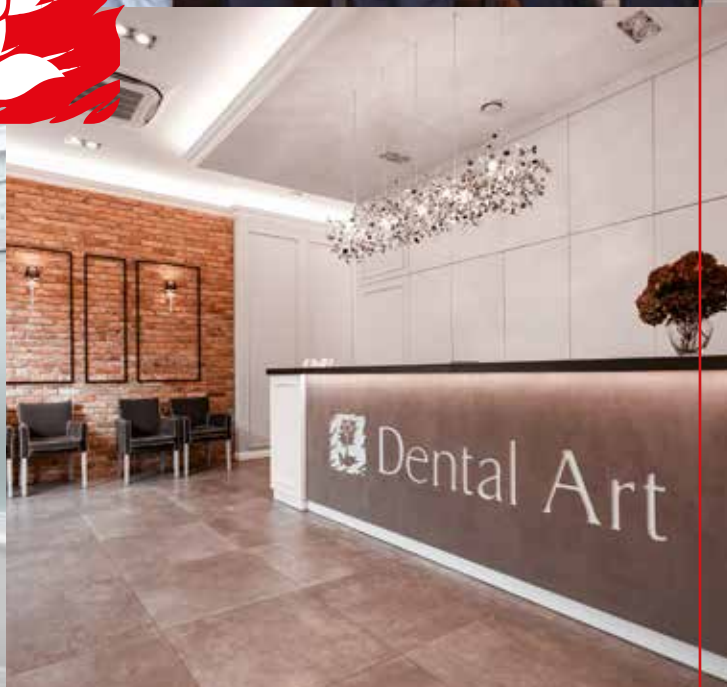
Kup Lotto lub Lotto Plus oraz inny dowolny produkt LOTTO za min. 6 zł.
Sprawdź na lotteriaswiateczna.pl, czy wygrasz 100 zł. W przypadku braku wygranej
zarejestruj kod i weź udział w losowaniu pozostałych nagród.

Pamiętaj, zachowaj kupon loterii promocyjnej!

Graj w punktach LOTTO i na **lotto.pl**



Szczegóły i regulamin loterii promocyjnej na lotteriaswiateczna.pl. Okres sprzedaży promocyjnej trwa od 24 listopada 2022 r. do wyczerpania puli kodów promocyjnych, nie dłużej jednak niż do dnia 31 grudnia 2022 r. Organizator loterii: Totalizator Sportowy Sp. z o.o., ul. Targowa 25, 03-728 Warszawa.



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



Ekspert radzi

Panie Doktorze,

Niestety na początku roku wykonałam tatuaż, który jest nieudany. Nie chcę go przykrywać, ale chcę go usunąć tak, żeby można było zrobić w tym samym miejscu nowy. Boję się, że powstaną blizny i zastanawiam się, czy całkowite usunięcie jest możliwe... Moje pytanie jest takie: czym kierować się przy wyborze zabiegu usuwania tatuażu?

Paulina

Pani Paulino, usuwanie tatuażu laserem jest to proces polegający na rozbiciu cząsteczek barwnika tak, aby organizm podczas procesów metabolicznych mógł je sam usunąć. Całkowite usunięcie tatuażu jest możliwe pod warunkiem spełnienia kilku ważnych elementów. Pierwszym z nich jest wybór metody i tu rekomenduję laseroterapię jako najlepszą pod względem stosunku skuteczności do bezpieczeństwa. Kolejnym etapem jest dobór rodzaju lasera pod względem czasu trwania impulsu (najskuteczniejsze i najbezpieczniejsze są lasery pikosekundowe) i długości fali, która warunkuje skuteczne oddziaływanie na odpowiedni kolor barwnika (każdy kolor ma odpowiednią długość fali). Trzecim i najważniejszym elementem jest wybór kliniki, która dysponując laserami pikosekundowymi ma odpowiednie doświadczenie. Każdy zabieg powinien być poprzedzony konsultacją, podczas której specjalista oceni wskazania, przeciwwskazania oraz odpowiednio zaplanuje terapię.

Pozdrawiam, dr n.med. Piotr Zawodny

Doktorze Zawodny,

Widziałam efekty zabiegów plastyki powiek górnych w Pana Klinice. Bardzo chciałabym skorzystać z tego zabiegu, ale zastanawiam się jeszcze nad taką kwestią – czy zabieg korekty powiek wystarczy raz na całe życie?

Barbara

Pani Barbaro, plastyka powiek górnych jest jednym z częściej wykonywanych zabiegów w naszej klinice. Jest to zabieg chirurgiczny poprawiający tkanki powiek górnych – najczęściej na skutek utraty wiotkości wraz z upływem czasu. Zabieg polega na wycięciu nadmiaru skóry oraz ewentualnej korekcie tkanek głębszych jak mięsień i tkanka tłuszczowa. Zabieg pozwala cieszyć się długotrwałym efektem nawet do kilkunastu lat.

Jednak w niektórych przypadkach po 10,15 latach w celu podtrzymania efektu, zalecane będzie powtórzenie zabiegu. Zawsze przed zabiegiem plastyki powiek konieczna jest konsultacja w celu szczegółowej oceny kwalifikacji, ewentualnych przeciwwskazań do zabiegu oraz dokładnego zaplanowania okresu okołoperacyjnego.

Pozdrawiam, dr n.med. Piotr Zawodny



SZYMON KACZMAREK

Dziennikarz, filozof
robotniczo-chłopski.

Ku pamięci

Kiedyś to ludzie mieli lepszą pamięć. Słuchali rodziców, przykazań, tradycji, a i szkoła potrafiła dać dobre przykłady. Żyło się jakoś prościej i przyjemniej.

Mówili tata „nie kradnij synu”, to się nie kradło, choć byli też tacy tatowie, którzy mówili synom „kradnij, ile wlezie”, ale ci synowie poszli w politykę. Pokazali rodzice w domu jak trzymać sztucę, to i ryby nożem nie ukrąjesz, bo to wstyd i poruta towarzyska. Kobięte w drzwiach przepuścić przodem, staruszcze pomóc w przejściu ulicy, czy ustąpić miejsca w tramwaju, to rzeczy normalne i powszechne. Dawniej oczywiście. Pamiętało się. By rąk nie trzymać w kieszeni podczas rozmowy z kimkolwiek i gdziekolwiek. By kapelusz ściągnąć w windzie, zwłaszcza gdy obok stoi kobieta, nie przerywać rozmówcy i nie mówić z pełnymi ustami.

Pamiętało by sąsiadowi dzień dobry powiedzieć, o zdrowie zapytać, szklankę cukru pożyczyć. A przed świętami panią Wiśniewską, co to samotna i drobna staruszka, w trzepaniu dywanu wyręczyć, zakupy zrobić te grubsze. Dzieci pamiętały by do rozmowy starszych się nie wtrącać, by ręce umyć po powrocie z podwórka, by ogniem się nie bawić, bo się zsikasz w nocy i nie gwizdać w domu, bo głupią żonę będziesz miał, albo raczej, ona głupiego męża.

Kiedyś to ludzie mieli lepszą pamięć. Pamiętali ze szkolenia, że kierunkowskaz w samochodzie służy do poinformowania innych użytkowników dróg publicznych o zamiarze zmiany kierunku jazdy. Motorowodniacy pamiętali o zwolnieniu pędu swojej jednostki koło zacumowanych innych jednostek pływających albo koło łódek wędkarzy łowiących ryby. Pamiętali również, by miło kiwnąć ręką w kierunku innego motorowodniaka. Taka tradycja po prostu, karmiona pamięcią.

Że piszę o niewiele znaczących pierdołach? Być może, ale to te niewielkie gesty, o których winniśmy pamiętać, zebrane w otaczającą nas codzienność, stanowią przyczynę naszego wyrazu twarzy. Popatrzcie wokoło. Smutny widok, prawda? Jesteśmy na ogół smutni i ponurzy. W domu, na ulicy, w autobusie, pracy... Niewiele jest miejsc i okoliczności, gdy nasze oblicza rozjaśnia szczery uśmiech. Jego resztki chowamy dla najbliższych, skąpimy w miejscach publicznych. Skąpimy dobrego słowa, przyjaznego gestu wobec przypadkowych nieznajomych. Przygniecenie złymi informacjami płynącymi z każdej strony, troskami i zmartwieniami, które spać nie pozwalają, zapominamy o prostej prawdzie: najlepszą ochroną przed zmartwieniem jest przekorna pogoda ducha!

Przyznam, że tę prostą prawdę pojąłem dopiero na dojrzałość (brzydzi mnie słowo starość). Każdego dnia, gdy dobiega on, dzień ten do swojego zmierni, czy to słońce, czy plucha, dziękuję za ów dzień przeżyty. Z wdzięcznością, na którą wartość dzionka nie ma większego wpływu. Pamiętam o tym, by uśmiechnąć się do przygniecionej troską o najbliższych Ukraince, która pracuje na kasie w moim SAM-ie, powiedzieć jakieś dobre słowo. Wiem, czuję to i widzę, że jest Jej ociupinkę lżej. Pamiętam by światło gasić w miejscach publicznych, bo wspólnego grosza marnotrawić żal. By Anuli nie odpyskować, gdy burczy na mnie. By do stołu wigilijnego usiąść w czystym, odświętnym ubraniu, wykąpany i ogolony, z przyjaźnią nastrojoną duszą, bez względu na to, kto przy nim zasiada.

Pamiętam o tym, że uśmiech, gdy szczery, związany jest nierozdzielnie z dobrocią, a ta najbardziej deficytowym towarem w naszych niełatwych czasach.

I tego uśmiechu wyrastającego ponad nasze troski życzę Czytelniczkom i Czytelnikom, dziękując za wspólne przeżywanie naszego świata w mijającym roku. Pamiętając, że jak śpiewała Budka Suflera: „po nocy przychodzi dzień, a po burzy spokój...”.



Pałac Rajkowo zaprasza!

www.palacrajkowo.pl | biuro@palacrajkowo.pl | mobile: 602727707



Foto: Natalia Sobota

Na nadchodzące Święta i Nowy Rok
życzymy Wam, aby wszystkie drogi prowadziły Was do osób,
które kochacie i miejsc w których się zawsze na Was czeka.

Małgorzata i Arkadiusz Śnieżek



Foto: Kasia i Tomek



Wino Winicy Pałacu Rajkowo. Zamów na Święta i Sylwestra!

www.dworbialewino.pl | biuro@dworbialewino.pl | mobile: 788 905 053



DANIEL ŹRÓDLEWSKI

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

Recenzje teatralne

★★★★☆☆

„Foki”

Teatr Mały, scena Teatru Współczesnego w Szczecinie

Tekst: Magda Kupryjanowicz, Maria Magdalena Kozłowska

Reżyseria: Maria Magdalena Kozłowska

„Foki” to coś w rodzaju teatralnej albo aktorskiej dystopii, ale dosłownie, bo metaforycznie o kondycji tegoż właśnie. Co by było, gdyby tradycyjny teatr żywego planu został zastąpiony przez... foki. Te tutaj na warsztat aktorski (foktorski?) wzięły jeden z poematów wieszczą Mickiewicza. Ale grupa aktorów postanawia zawalczyć o siebie i o Teatr.

Ta produkcja teoretycznie ma wszystko co potrzeba: śmiały, śmieszny czy ironiczny pomysł, znakomicie poprowadzoną kampanię promocyjną – jest nawet „sklepik” z foczymi gadżetami – no i wreszcie świetny zespół aktorski, o wielu unikalnych zdolnościach i atrakcyjnych biografiach. To znakomite i pełne szczerego humoru Grażyna Madej i Joanna Matuszak oraz wcale nie gorsze (i nie mniej zabawne) męskie trio – dwóch Konradów – Beta & Pawicki oraz Nikodem Książak. Twórcy spektaklu z obu tych rzeczy zrobili absolutnie praktyczny użytek – aktorzy

prezentują się nie tylko w oratorskich popisach całkiem poważnych i wręcz przeciwnie, ale także muzycznych (bard Pawicki), choreograficznych, onomatopeicznych, a nawet beat-boksowych (Beta)... To festiwal ich artystycznego dossier. Ciekawe są lateksowe kostiumy i umowna basenowa przestrzeń fokarium (Jan Tomza-Osiecki) uzupełniona o projekcje. Jeśli dodać do tego modny ostatnio styl paraimprowizowanego dystansu i zatarcia między prywatnością a postaciami, to powinniśmy mieć mурowany sukces!

Co poszło zatem nie tak? Uwaga, to dość ciekawe, bo odpowiedź na to pytanie pada w samym spektaklu i to dwukrotnie. W jednej z ostatnich scen Konrad Beta jako Konrad Beta „przekracza” rolę, ale ulega zatarciu... Wcześniej z kolei pada żart o Pieprzu z dżemem, czyli sytuacji, gdy jeden z aktorów na scenie pieprzy, a reszta drzemie... A to wszystko, to efekt scenariusza, w którym zawarto... wszystko. Tematy się wylewają rwącym potokiem słów i gestów, ale zbyt szybko by zdołać cokolwiek nabrać i „posmakować”. Aktorzy walczą w rolach o teatr, a aktorsko w tej walce o siebie. Bitwę wygrali, ale jeśli spektakl określimy wojną, to wynik nie będzie już tak jednoznaczny. Prestiżowe 3/6.



Wesołych, rodzinnych i bezpiecznych Świąt
oraz wszystkiego dobrego w Nowym Roku!

*Życzy firma SBS
przewozy indywidualne jakości premium*



SBS

BUSINESS AND GROUP TRANSFER

Telefon: +48 784 66 99 66
Email: biuro@sbs.szczecin.pl
www.sbs.szczecin.pl

Recenzje filmowe Daniela Żródlewskiego



„Słot”, reż. Kamil Krawczycki

Kamil Krawczycki w świecie filmu stawia pierwsze kroki. Są one jednak niezwykle pewne, odważne, zostawiają też wyraźny ślad. Jego „Słot” to kameralny, by nie rzecz oszczędny obraz (co tłumaczy nazwa kategorii jednego z najważniejszych laurów filmu – „najlepszy film mikrobudżetowy” na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni). Ale ta oszczędność widoczna jest tu tylko formalnie, bo w treści to propozycja emocjonalnie gęsta i intensywna. To podręcznikowy przykład gatunku melodramatu: prosta, szczera opowieść o miłości dwóch chłopaków. Żadnego patosu, żadnej hysterii, za to wiele empatii, szczerości i sensualnej poetyki. Rzecz dzieje się w małej miejscowości na podkarpaciu, zatem tłem miłosnej przygody są nie górskie pejzaże (tu niski ukłon dla Jakub Sztuka, autora zdjęć, za zachwycające impresje), ale także prowincjonalna, homofobiczna społeczność. Przykre jest, że w środku Europy, w XXI wieku trzeba wciąż robić filmy o miłości dwóch mężczyzn w kategoriach niecodziennego, dziwnego zjawiska. Dziś cywilizowany świat zajmuje się poważnymi, realnymi problemami i zagrożeniami, a nie... Ech! Trzeba więc wierzyć, że ten film pomoże otworzyć choćby pojedyncze zamknięte umysły. A jego twórcy robią to z wyjątkowym wyczuciem. W jednym z wywiadów (w audycji „Kino na podsłuchu” w Antradiu) Krawczycki powiedział, że „ten film przytula, a dziś, w tak trudnych czasach, tego właśnie tak bardzo potrzebujemy”. Trudno się z tym nie zgodzić i nie zauważyć z jaką subtelnością czy troską reżyser pokazuje rodzące się uczucie Bartka i Dawida. Jednak, gdy miłość wybucha, nie szczędzi zmysłowości w scenach erotycznych. Równorzędną do wątku miłosnego problematyką w filmie są także więzy rodzinne bohaterów – skomplikowane, traumatyczne czy patologiczne doświadczenia sportretowanych rodzin.

Niestety nie wszystko się udało – to momentami meandrujący rytm opowieści, na co wpływ mają nierówno rozpisane dialogi. To także pewne narracyjne, nieco naiwne, uproszczenia. To wreszcie błędne finałowe założenie o wartości ucieczki. Te niuanse wynagradzają jednak aktorskie kreacje – przejmująca Ewa Skibińska w roli matki Bartka, ekspresyjna Ewa Kolasinska jako sąsiadka Danuta i wreszcie wspaniałe role zakochanego duetu – Jana Hrynkiwicza (Bartek) i Pawła Tomaszewskiego (Dawid). Najpierw zakłopotane, a później pełne nieskończonego szczęścia spojrzenia tego pierwszego definiują siłę uczucia, a pozornie chropowata pewność drugiego wyjątkowo ją potwierdza. To postaci pozbawione kokieterii, pełne tego efemerycznego budulca początku miłości. Prestiżowe 5/6.



„Bohater”, reżyseria i scenariusz: Asghar Farhadi

(Grand Prix Festiwalu Filmowego w Cannes w 2021)

Bohater (nomen omen) „Bohatera” Rahim Soltani podczas przepustki z więzienia znajduje na ulicy torbę złotych monet. Mimo, że pokaźna suma pozwoliłaby mu na odwrócenie własnego losu, postanawia odnaleźć właściciela i zwrócić pieniądze. Niecodzienny czyn szybko zauważa lokalna prasa, czyniąc z niego tytułowego „Bohatera”. Chwilę później jego uczciwość zostaje podważona, co zmusza go do niewinnych oszustw „dla dobrej sprawy”. Reżyser Asghar Farhadi triumfalny pochód pokazuje z wręcz dokumentalnym zacięciem (także formalnie) – misternie, krok po kroku, zdarzenie po zdarzeniu. Pokazuje drogę „na szczyt”, tylko po to by w odpowiednim momencie wszystko zburzyć. Atmosfera gęstnieje, każda kolejna scena staje się nerwowa, niewygodna, co widać też w pracy kamery. Impetu nie traci dystans, ironia i czarny humor. Ciekawie pokazano zwykłą codzienność irańskiej rodziny, bez cenzury sportretowano też islamską obyczajowość (ortodoksyjne, honorowe zasady brata partnerki głównego bohatera czy poglądy członków zarządu fundacji). Na szczęście w żadnej z kultur nie ma różnic w pojmowaniu miłości. Farhadi pięknie ją sportretował praktycznie pomijając seksualność, skupiając się na oddaniu i zaufaniu, także w rodzinnym rozumieniu – relacje Rahima z siostrą i szwagrem, ale przede wszystkim więź z synem.

Amir Jadidi poprowadził bohatera przez tę przedziwną historię z zaskakującym opanowaniem i spokojem, bardzo rzetelnie i prawdziwie, z dużą dozą nie tylko dystansu, ale także pewnego niedopowiedzenia. Duże wrażenie zrobiła na mnie Sarina Farhadi jako Mazanin, partnerka głównego bohatera – tajemnicza, ale jednocześnie bardzo konkretna. Przejmująca jest postać Siavasha, jękającego się syna Soltaniego – młodzieńki Saleh Karimaie. „Bohater” to nienachalna współczesna przypowieść z wieloma morałami. Przestrzega przed pozorną, iluzoryczną sławą w czasach totalitarnych rządów mediów i mediów społecznościowych. To przestroga przed brakiem rozwagi, szczególnie w sferze finansowej. I wreszcie najważniejsze, choć w momencie powstawania filmu (2021) jeszcze nie tak wyraźne: zwrócenie uwagi na irański system karny i islamski system wartości, co w momencie masowych protestów i ich brutalnego tłumienia w Iranie, nabiera zupełnie innego znaczenia. Prestiżowe 4/6.

**FRESH FISH & SEA FOOD
RESTAURANT**



**Z OKAZJI ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA ORAZ ZBLIŻAJĄCEGO SIĘ NOWEGO ROKU
PRAGNIEMY SERDECZNIE PODZIĘKOWAĆ ZA MINIONE 2 LATA. PRZEZ OBOWIĄZUJĄCE
OBOSTRZENIA BYŁ TO CIĘŻKI OKRES DLA GASTRONOMII. JEDNAK DZIĘKI WASZEJ
OBECNOŚCI MOŻEMY W TYM ROKU ZŁOŻYĆ WAM MOC GORĄCYCH ŻYCZEŃ:
ZDROWIA, SZCZĘŚCIA I WSZELKIEJ POMYŚLNOŚCI.**

**SZCZECIN,
AL. PAPIEŻA JANA PAWŁA II 42
ALEJA FONTANN**

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



NIE UWIERZYSZ...

Tak rozpoczyna się każda wielogodzinna rozmowa dwóch najlepszych przyjaciółek. Taki dialog spokojnie można by przerebić na obszerny scenariusz... No właśnie. „Droga Pani Kalino” to fikcyjna opowieść o przyjaźni pomiędzy aktorką Kaliną Jędrusik, a prostą dziewczyną ze wsi – Wiolettą Wypych. Historię dwóch Pań poznajemy poprzez listy i piosenki. W głównej roli zobaczymy Małgorzatę Iwańską, której muzycznie towarzyszyć będą Krzysztof Baranowski, Maciej Marcinkowski/Maciej Strycharczyk, Janusz Jędrzejewski. Scenariusz i reżyseria Żyvia Karasińska-Fluks.

Szczecin, Scena Kameralna Nowy Browar, 2, 3, 11 grudnia 2022 r.

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



DYNAMICZNE KOBIETY NA DYNAMICZNYCH FOTOGRAFIACH

„Kobieta zmienną jest” nawet na obrazie. Wynik życiowych doświadczeń i dwóch lat pracy w programach graficznych Andrzeja Czapiewskiego, członka Fotoklubu Zamek i FGT Kontur. Pasjonat fotografii kreatywnej za pomocą zabawy obrazami tworzy nowe oblicza istniejących już fotografii. Wystawa składa się z miks fragmentów przeróżnych obrazów i ma odzwierciedlać dynamiczny charakter płci pięknej.

Szczecin, Zamek Książąt Pomorskich, Hol Wschodni, 16 grudnia 2022 r. – 15 stycznia 2023 r.



KARKUT
restauracja

OFERTA ŚWIĄTECZNA

REZERWACJE

TEL: +48 720 422 422

INFO@KARKUT.SZCZECIN.PL

WWW.KARKUT.SZCZECIN.PL

MAGICZNYCH ŚWIĄT



**STARA
DRUKARNIA**

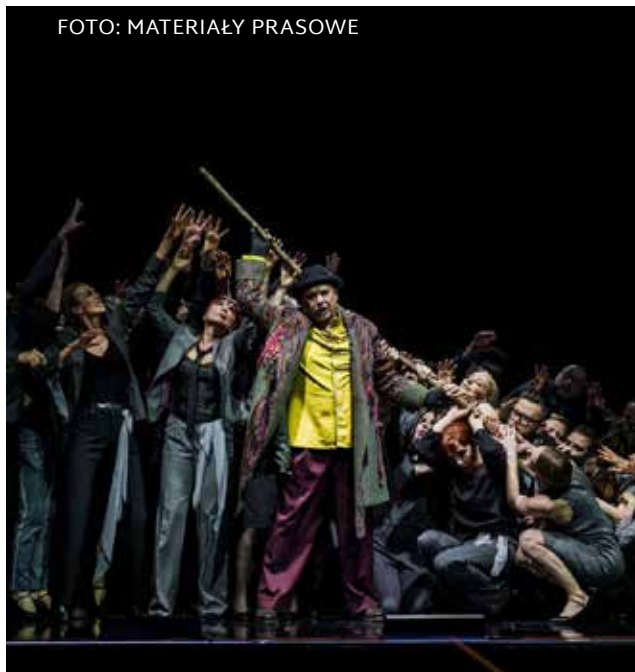
www.StaraDrukarniaSzczecin.pl

Wesołych Świąt
i szczęśliwego Nowego Roku
życzy

GRUPA POLMOTOR™



FOTO: MATERIAŁY PRASOWE

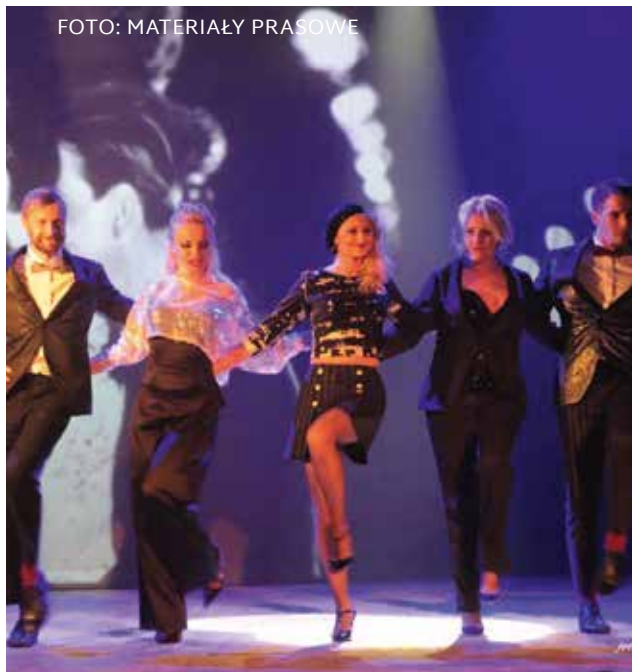


WYŚPIEWANY MANIFEST KU PRZESTRODZE

Człowiek jest początkiem i końcem, ale nie jest wszystkim. Taka puenta płynie z arcydzieła „Król Roger” Karola Szymanowskiego. Opera, oratorium i misterium jednocześnie. Jedyny w swoim rodzaju ewenement. Powstał w latach 20. XX wieku, w czasie względnego pokoju po I wojnie światowej w atmosferze swobodnego tworzenia bez obaw o losy świata. Międzynarodowa obsada z udziałem ok. 150 artystów. W tytułowej roli światowej sławy bas-baryton Łukasza Golińskiego.

Szczecin, Opera na Zamku, 17 i 18 grudnia 2022 r.

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



PARYŻ W PARYŻU PÓŁNOCY

eleganckie kreacje na każdym kroku, światowej klasy dzieła sztuki i oczywiście żelazna dama. Nie trzeba wyruszać w podróż do Francji, aby tego doświadczyć. Zostań flâneurem i pozwól sobie na refleksję. Deski LA DECADENCE w Starym Browarze niebawem zamienią się w stolicę Francji, a to za sprawą największych francuskich przebojów i melodii inspirowanych tym miastem. W spektaklu reżyserowanym przez Adama Opotowicza zobaczymy m. in. Olę Adamską, Sylwię Różycką, Martę Uszko-Tychulską, Piotra Bumaj, Adama Dzieciniaka, Michała Janickiego czy Olka Różanka.

Szczecin, Scena LA DECADENCE Nowy Browar, 16,17,18 grudnia 2022 r.

reklama

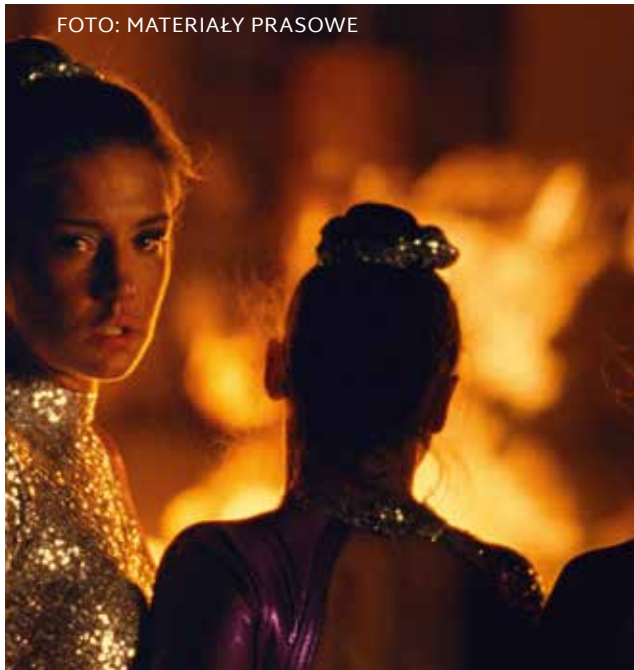


badania dzieci
specjaliści dziecięcy
badania USG

Centrum Diagnostyki Medycznej | tel. 91 422 06 49 | www.hahs-lekarze.pl

HAHS
CENTRUM

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE

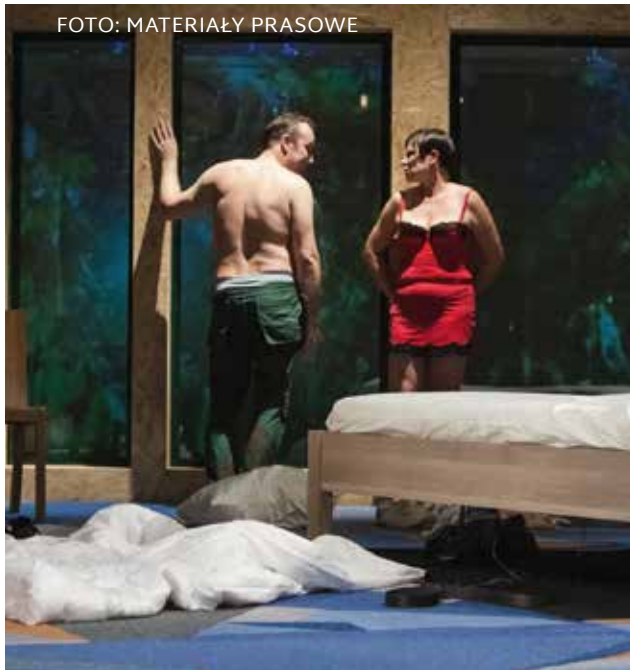


59 LAT MINĘŁO

Z okazji 59. urodzin kino zamek zaprasza na pokazy wyjątkowych tytułów. „AFTERSUN”, „W GORSECIE”, „CHŁOPIEC Z NIEBIOS” i „PIĘĆ DIABŁÓW” to wybitne filmy doceniane na międzynarodowych festiwalach, takich jak Cannes, Nowe Horyzonty i światowej klasy Oscary. Wstrząsający portret rodzicielstwa, nowa twarz słynnej Cesarzowej Sisi, „House of Cards” w egzotycznej scenerii czy magiczna historia złodziejki zapachów? Który seans najlepiej wpisuje się w Twoje gusta?

Szczecin, Kino Zamek, 28-30 grudnia 2022 r.

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



MAMO, TATO WY TO JESZCZE ROBICIE?

Jak może wyglądać weekend w luksusowym hotelu, gdy na karku już prawie 50.? Alice i Henry, małżonkowie od 25 lat, postanawiają zasięgnąć pomocy z poradnika erotycznego, aby w pełni wykorzystać chwile we dwoje i uroznać swój związek. „Seks dla opornych” w reż. Justyny Celedy to pełen dowcipu spektakl, który nie tylko bawi, ale także uświadamia na temat kobiecych i męskich pragnień. Mężczyzna czy kobieta, młody czy stary, każdy z nas chce czuć się kochany.

Szczecin, Teatr Współczesny, 26, 28 grudnia 2022 r.

reklama

invisalign®
proste zęby
bez wyrzeczeń

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

HAHS
KLINIKA

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE

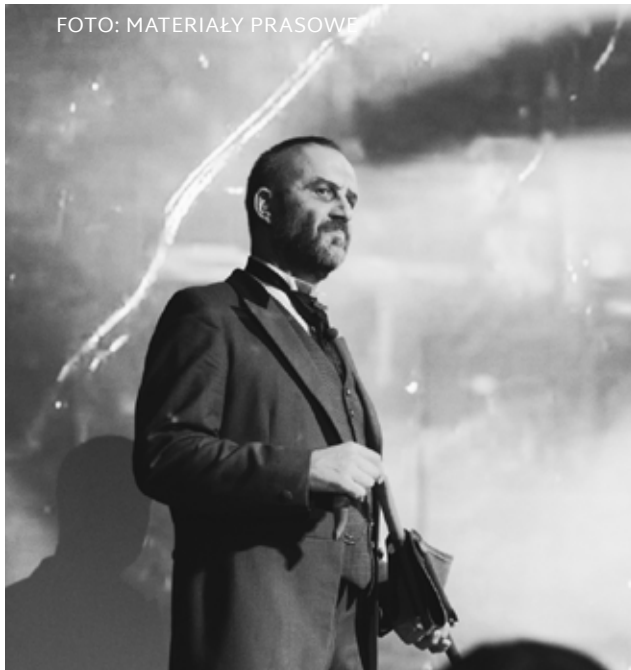


FOKI VS. ARTYŚCI

Spektakl „Grażyna” polskiego wieszczu Adama Mickiewicza spotkał się z wielkim zainteresowaniem, gdyż został wystawiony przez... foki. Czy podopieczne szczecińskiego fokarium chcą w ten sposób przekazać ważną wiadomość? Czy świat stanął właśnie do góry nogami? Czy to w ogóle możliwe? Czy „ludzki” teatr to przetrwa? Przed aktorami trudne czasy. Trzeba zastanowić się, jak utrzymać zainteresowanie i spełnić oczekiwania publiczności. Ale czego właściwie oczekuje się dziś od artystów? Być może odpowiedź na to pytanie przyniesie spektakl „Foki” reż. Marii Magdaleny Kozłowskiej.

Szczecin, Teatr Współczesny, 16, 17, 18 grudnia 2022 r.

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



PRAWDZIWA HISTORIA LENTZÓW

W miłości ciężko odróżnić prawdę od fantazji. Po długim namyśle i wielu próbach ukrycia rodzinnych skandali, Willa Lentza otwiera na nas swoje drzwi i odsłania wszystkie tajemnice, które latami skrywała za zakurzonymi kotarami. Z rodziną najlepiej wychodzi się na zdjęciach... Sztuka teatralna „1888. Willa miłości” opowiada jakże zaskakującą i wręcz mrozącą krew w żyłach historię rodu Lentzów i ich domu. Jesteście gotowi wkroczyć na grząski grunt?

Szczecin, Willa Lentza, 19 grudnia 2022 r.

reklama



Laser **MonaLisa Touch**TM
rehabilitacja po porodzie

Centrum Diagnostyki Medycznej | tel. 91 422 06 49 | www.hahs-lekarze.pl

HAHS
CENTRUM



Kompozytorzy dla BNO

BARDZO OCZEKIWANA NOWA PŁYTA BALTIC NEOPOLIS ORCHESTRA NARESZCIE TRAFI DO NASZYCH DOMÓW. NIE JEST TO ZWYKŁE WYDAWNICTWO, TYLKO BARDZO OSOBISTA RZECZ, NA KTÓRĄ SAMI MUZYCY CZEKALI Z UTĘSKNIENIEM.

„Polish Concert vol. 1” zawiera kolekcję arcyciekawych, premiirowych kompozycji, które zostały napisane przez znakomitych kompozytorów muzyki współczesnej młodego pokolenia, specjalnie dla szczecińskiej Baltic Neopolis Orchestra. – Z każdym z utworów wiąże się fascynujące historie, jak choćby okoliczności ich powstania, inspiracje, z których czerpali twórcy, jak również artystyczne spotkania i tak nieodległe prawykonania kompozycji – mówi Emilia Goch-Salvador. – Napisane dla nas utwory mają nie tylko charakter sentymentalny, ale przede wszystkim stanowią ważny wkład w literaturę polskiej muzyki kameralnej. Efekt jest zachwycający. Muszę szczerze wyznać, że to dotychczas najbardziej emocjonalna i osobista rzecz, jaką zrobiliśmy.

Na albumie znalazły się utwory Pawła Łukaszewskiego, Ewy Fabiańskiej, Mikołaja Piotra Góreckiego i Marcelo Nisinmana. A oto co niektórzy z bohaterów płyty mówią o napisanych dla BNO kompozycjach. – „Drugą Przestrzeń” na kwartet smyczkowy i orkiestrę smyczkową napisałem w 2020 roku na zamówienie Baltic Neopolis Orchestra i tej orkiestrze jest ten utwór dedykowany – mówi Mikołaj Piotr Górecki. – Tytuł nawiązuje do wiersza Czesława Miłosza, ale można również interpretować go w muzycznym wymiarze.

A mający polskie korzenie Marcelo Nisinman o swojej kompozycji mówi tak: „13 wariacji na skrzypce, wiolonczelę i orkiestrę kameralną zostało zainspirowanych starą polską melodią – „Ave Maria”. Utwór i prezentacja tematu rozpoczynają się w sposób prosty jak muzyka choralna, niewinnie. Reszta to wariacje, które wahają się od statycznego do ciemnego i przeciwnego. Większość utworów, które komponuję, zawiera bandoneon jako główny instrument, gdyż sam jestem też bandoneonistą. Prawie wszystkie moje kompozycje są związane z moimi polskimi korzeniami. Ten utwór nie jest wyjątkiem”.

Płyta jest doskonałym wstępem do jubileuszowego roku orkiestry. Baltic Neopolis będzie obchodziła 15-lecie swojej działalności. To wydawnictwo w pięknym stylu pokazuje tożsamość artystyczną szczecińskiej kameralnej, smyczkowej orkiestry. Jej ciągłe dążenie do perfekcji wykonawczej, nieustanne poszuki-



wanie nieoczywistych trendów w muzyce współczesnej, a także otwartość na nowatorskie pomysły i odkrywanie ich przed melomanami na koncertach. To wciąż jedna z najoryginalniejszych orkiestr kameralnych w Polsce, która pokazuje, że muzyka klasyczna jest zarezerwowana dla elit, tylko potrafi dotrzeć dosłownie wszędzie.

„Polish Concerti vol. 1”, którą będzie można dostać w sieci salonów EMPiK, powstała dzięki pomocy kilku mecenasów. Są to: Minister Kultury i Dziedzictwa Narodowego wraz z Funduszem Promocji Kultury w ramach programu „Muzyczny ślad”, realizowanego przez Narodowy Instytut Muzyki i Tańca, Funduszu Popierania Twórczości ZAiKS, Związek Artystów Wykonawców Stoart, Fundacja PZU i Miasto Szczecin.

ad/ foto: materiały promocyjne



*Dla wszystkich naszych Klientów, Partnerów, Przyjaciół,
Kontrahentów i Sympatyków. Składamy życzenia ciepłych,
przepełnionych zdrowiem i aurą dobrego humoru
Świąt Bożego Narodzenia. Wesołego nastroju, w trosce
o siebie i bliskich. Spędzajmy te Święta przyjemnie.
W imieniu całej załogi firmy HMI składa Właściciel.*



SPOJRZEĆ W TWARZ KRZYŻAKOWI

JAK WYGLĄDALI KRZYŻACY I KWIAT ZACHODNIEUROPEJSKIEGO RYCERSTWA, KTÓRZY POLEGLI 15 LIPCA 1410 ROKU NA POLACH GRUNWALDU? JAKI KOLOR MIAŁY ICH WŁOSY I OCZY, BYLI NIEWYSOCY CZY TEŻ POTĘŻNIE ZBUDOWANI, SKĄD POCHODZILI, CO JEDLI, NA CO CHOROWALI, ILE MIELI LAT W CHWILI ŚMIERCI? NA TE ORAZ WIELE INNYCH PYTAŃ POZWOLĄ ODPOWIEDZIEĆ BADANIA PRAWIE 40 TYS. FRAGMENTÓW SZCZĄTEK RYCERZY ZAKONU KRZYŻACKIEGO. NA JAKIM ETAPIE ZNAJDUJĄ SIĘ PRACE, CZY UDA SIĘ ZREKONSTRUOWAĆ TWARZE, CZY UDA SIĘ ODNALEŹĆ ICH POTOMKÓW ORAZ JAK WAMPIR Z KAMIENIA POMORSKIEGO OKAZAŁ SIE CZAROWNICĄ – W ROZMOWIE Z DR HAB. ANDRZEJEM OSSOWSKIM, KIEROWNIKIEM ZAKŁADU GENETYKI SĄDOWEJ POMORSKIEGO UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO W SZCZECINIE I KOORDYNATOREM POLSKIEJ BAZY GENETYCZNEJ OFIAR TOTALITARYZMÓW.

Kości wydobyto w latach 1960, 1980 i 1982 podczas prac archeologicznych na terenie dawnej kaplicy pobitewnej zbudowanej w 1411 roku przez Krzyżaków, na polecenie Wielkiego Mistrza Henryka von Plauen, nieopodal ich obozu, założonego przed bitwą. Rozebrano ją w 1720 roku.

Jak to się stało, że kości rycerzy krzyżackich poległych w bitwie pod Grunwaldem znalazły się w Szczecinie?

Mam nadzieję, że się znalazły dlatego, że jesteśmy najlepszymi specjalistami w Polsce

(Śmiech). Ale tak naprawdę przeczytaliśmy informację, że w muzeum bitwy pod Grunwaldem powstaje nowa ekspozycja. Przejęło ono kości, które zostały znalezione na terenie pola bitwy w rejonie ruin kaplicy, która znajduje się na terenie pola bitwy, podczas prowadzonych prac archeologicznych w latach 60,70 ubiegłego wieku. Wtedy te szkielety i kości zbadano antropologicznie. Natomiast ta wiedza nie była tak głęboka jak dzisiaj. Zarówno w zakresie badań antropologicznych jak i medyczo sądowych. Ale przede wszystkim nie było genetyki.

W tamtym okresie ona dopiero raczkowała i nikt sobie nie wyobrażał, żeby się tym

zajmować. Dyrektor muzeum Szymon Drej był zainteresowany, aby te szczątki zostały na nowo przebadane. Zgłosiliśmy się więc do niego z propozycją wykonania takich badań jako zespół, który zajmuje się sprawami historycznymi od bardzo wielu lat i ma doświadczenie w materiale kostnym. Wydaje nam się, że jesteśmy w stanie coś więcej powiedzieć na jego temat. Iw ten sposób trafił on do Szczecina.

Czy takie badania genetyczne kości rycerzy, żołnierzy z dawnych lat były już prowadzone wcześniej w Polsce?

Tak. Ale jest ich bardzo niewiele. My, jako zespół, prowadziliśmy ich całkiem sporo. Dla nas i w ogóle dla naukowców materiał sprzed 50, czy sprzed 150 czy nawet 800 lat tak naprawdę nie ma większej różnicy. To nie jest kwestia czasu, tylko warunków środowiska w których ten materiał przebywa. DNA degraduje z uwagi na warunki. Czas oczywiście ma jakieś znaczenie. Natomiast nie jest tym głównym czynnikiem. Jeżeli odnajdujemy

ciało sprzed lat 30, 50 czy 70, to ten materiał genetyczny może być często gorzej zachowany niż w szczątkach pochodzących sprzed kilkuset, czy nawet tysiąca lat. To kwestia tego w jakich warunkach te szczątki przebywały i jak się zachował materiał genetyczny. On degraduje w wyniku działania warunków środowiska zewnętrznego.

A w jakich warunkach przebywały kości rycerzy spod Grunwaldu?

Zostały znalezione w obrębie kaplicy. A ona powstała w miejscu pierwotnego pochówku braci zakonnych. Przynajmniej wskazują na to badania prowadzone przez historyków i archeologów. Po bitwie zebrano cześć ciał braci zakonnych i pochowano w tym miejscu. W późniejszych okresach dokonywano w nim kolejnych pochówków. To są więc nie tylko szkielety z bitwy pod Grunwaldem, ale też szkielety osób, które nie były związane z bitwą, ale były związane z tym rejonem. Do końca nie wiadomo tak naprawdę kogo tam później

jeszcze pochowano i jak długo te pochówki trwały. Natomiast samych szkieletów jest około 200 osób. Przynajmniej tak wynika z wcześniej przeprowadzanych badań.

Czyli jak zakończyła się bitwa wykopano dół do którego złożono zwłoki rycerzy.

W tamtych czasach i okresach późniejszych z reguły chowano nagie ciała. Znaleźiska tego typu, że odnajdywane są szkielety w zbrojach są ekstremalnie rzadkie. Zbroja, ubrania były od razu zdejmowane, bo były zbyt cenne, zbyt drogie dla ówczesnych. Chyba, że był to pochówek z honorami, kogoś znacznego. Wtedy pozwalano sobie na zostawienie odzienia, zbroi i uzbrojenia.

Te szczątki leżały w grobie ponad 500 lat. W jakim są stanie? Natura na pewno zrobiła swoje...

Wydaje mi się, że największe zniszczenia nastąpiły po ich wyjęciu. Następuje wtedy drastyczna zmiana warunków środowiskowych i to powoduje taką piorunującą degradację materiału. Szkielety pierwotnie były zachowane w bardzo przyzwoitym stanie. Natomiast po wyjęciu, przez lata magazynowania, prowadzonych wcześniej badań, ulegają degradacji. Również DNA. Następuje kruszenie kości, ułamywanie itp. Wbrew pozorom, pomimo tych wielu lat spędzonych w ziemi, wtedy ich poziom zniszczenia nie był tak duży. Nastąpił dopiero po wydobywaniu. To jest naturalne. Obserwujemy to zjawisko również w przypadku innych spraw, które prowadzimy. Degradacja zatrzymuje się kiedy już materiał wyschnie. Dlatego dla nas, genetyków, bardzo ważny jest ten etap kiedy się odnajduje szkielet. To jest kluczowe. Po odnalezieniu powinien trafić jak najszybciej do laboratorium, żeby jak najszybciej można było przeprowadzić badania. W tym przypadku jednak takiej możliwości nie ma.

Do Szczecina trafiło prawie 40 tysięcy fragmentów rycerskich kości. To dużo.

Bardzo dużo. To potężny materiał. Samo jego skatalogowanie m.in. przeliczenie, wstępny opis zajęło prawie rok dla czterech osób. Nie mamy w tym przypadku do czynienia z pojedynczymi szkieletami. To, co mamy nazywamy „zsysem kostnym”. Wszystko jest ze sobą przemieszane. Ciała były już przemieszane w grobie. Przed laty takie stanowiska szkieletowe traktowano jako całość, przeliczano ile było poszczególnych kości np. udowych, piszczelowych, ile było czaszek. I na tej podstawie określano liczbę osobników. Dzisiaj już tak nie pracujemy. Mamy inny stan wiedzy i inne możliwości.

Skoro ten materiał jest tak pomieszany i pochodzi z różnych okresów czy uda Wam się wyodrębnić akurat kości rycerzy zakonnych?



Jesteśmy w stanie to zrobić chociażby na podstawie struktury antropologicznej, anatomicznej. W bitwie pod Grunwaldem brali udział przede wszystkim mężczyźni. Jest też zakres wiekowy, są zmiany na układzie szkieletowym charakterystyczne dla wojownika, rycerza. Możemy bardzo wiele powiedzieć na podstawie obrażeń jakie są widoczne na szkieletach zadanych np. ostrymi narzędziami. Raczej sugerują one, że osobnik ten brał udział w bitwie a nie jest to np. rolnik. Mamy już typowane osoby o których jesteśmy przekonani, że są to rycerze, którzy walczyli pod Grunwaldem.

Macie takie „pewniaki”?

Oczywiście. I potwierdzają się z badaniami, które były wykonywane wcześniej. W przypadku antropologii technologia nie zmieniła się aż tak bardzo jak w porównaniu z genetyką.

Można już określić w jaki sposób zginęli, czym, jaką bronią były zadawane ciosy?

Na to jest jeszcze za wcześnie. My jako medycy sądowi możemy bardzo wiele powiedzieć w przypadku kiedy mamy zachowane tkanki miękkie. Kiedy są tylko szkielety, to nasze możliwości są znacznie ograniczone. Jesteśmy w stanie opisać obrażenia. Natomiast czy one powstały w momencie śmierci, czy w chwilę po niej jest już bardzo trudne. Ale są też takie obrażenia, które powstają w wyniku uderzenia, walki, zaleczone, zrośnięte. Wyraźnie wskazują, że są to kości rycerza.

W tym grobie mogą się też znajdować kości np. giermków, knechtów lub nawet rycerzy polskich. Nie mówimy więc tylko o Krzyżakach?

Historycznie wynika, że było to pierwotne miejsce pochówku części braci zakonnych. To nie jest tak duże stanowisko, żeby



tam wszyscy zostali pochowani. To sugestia historyczna z dokumentów, zachowanych źródeł niż wynikająca z badań. Na to pytanie w tym przypadku może odpowiedzieć genetyka. Wiemy kto walczył po stronie Zakonu Krzyżackiego a kto po stronie Królestwa Polskiego. Na podstawie analiz pochodzenia biogeograficznego być może będziemy mogli się wypowiedzieć w tej kwestii.

Czy istnieją dane umożliwiające identyfikację np. braci zakonnych, którzy brali udział w bitwie ?

Nie sądzę. Ale może to być możliwe w przypadku rycerzy pochodzących z największych rodów. Identyfikacja wszystkich to zbyt odległy okres czasowy. I tych braci wcale nie było tak wielu. W armii Zakonu Krzyżacy nie byli najliczniejszą grupą.

Co pozwalają ustalić badania genetyczne?

Nasze badania zmierzają w bardzo wielu kierunkach. Możemy ustalić pokrewieństwo między osobnikami. Na tej podstawie też jesteśmy w stanie odseparować od rycerzy grupę, nazwijmy ją „cywilną”, która trafiła do tego grobu w okresach późniejszych. Jeżeli znajdziemy osoby blisko spokrewnione ze sobą z dużą różnicą wieku, to będą to raczej osoby cywilne. Ale nie możemy też wykluczyć, że bracia zakonnicy byli ze sobą spokrewnieni. Mamy możliwość sprawdzenia tego. Możemy ustalić np. kolor oczu danego osobnika, kolor włosów, pigmentację, typ łysienia. Możemy więc powiedzieć sporo na temat wyglądu danego rycerza. Na podstawie tych badań genetycznych możemy później dokonać rekonstrukcji wyglądu twarzy. Jeżeli będziemy mieli dobrze zachowaną czaszkę. Dzisiaj technologia daje zdecydowanie większe możliwości. Przed 20, 30 lat temu mogliśmy nałożyć materiał plastyczny i pokazać: ten człowiek mógł tak wyglądać. Ale to była taka rekonstrukcja imitująca tylko tkaniki miękkie. Dzisiaj jesteśmy w stanie powiedzieć dużo na temat samego wyglądu osoby. Do tego dochodzą także badania biopochodzenia. Pozwalają ustalić z jakiego rejonu Europy czy świata dana osoba mogła pochodzić.

Mając taką bazę danych byłaby możliwość dotarcia do krewnych poległego rycerza ?

Tak, oczywiście. Jeżeli udało się to w przypadku króla Ryszarda III, to i też by się udało w przypadku braci zakonnych pochodzących ze znacznych rodów. W takich przypadkach może została zachowana ciągłość linii męskiej.

Załóżmy, że informacja o tym, że prowadzicie takie badania pojawi się na Zachodzie Europy. Czy gdyby zgłosiłby się ktoś, kto wie, że jego pra, pra, pra, pra przodek zginął pod Grunwaldem ułatwiłoby to Wam badania ?

Tak, na pewno. Przypuszczam, że jak już będziemy mieli badania genetyczne tego materiału, to takie osoby, krewni będą się pojawiać. W tej bitwie walczył kwiat rycerstwa uropejskiego. Ta bitwa jest znana w Europie. Myślę więc, że będziemy mieli takie przypadki.

Na którym etapie badań będzie możliwa rekonstrukcja przynajmniej twarzy poległego rycerza ?

To ostatni etap badań. Bo na rekonstrukcję składają się zarówno wyniki badań antropologicznych jak i genetycznych. Tak mamy np. ze sprawą Wampira z Kamienia Pomorskiego, który okazał się być czarownicą. Kończymy badania nad tą sprawą i teraz właśnie powstaje rekonstrukcja. Po czterech latach od rozpoczęcia badań. To trudne procesy, jeden etap wynika drugiego.

A więc jednak czarownica a nie wampir?

Na pewno. Niebieskooka blondynka. Nie był to czarnooki brunet jak pierwotnie zakładano. Podejrzewamy, że została ona oskarżona o czary. Przeprowadzony proces odbył się bardzo późno, bo był to już wtedy schyłek procesów o czary. Dlatego nie spalono jej na stosie, tylko została zamęczona w trakcie śledztwa. Przewiercono jej niektóre części ciała m.in. kończyny dolne. Prawdopodobnie w wyniku tych obrażeń zmarła. Następnie pochowano ją wsadzając cegłówkę w usta. Czyli miał miejsce taki element antywampirycznego procesu. Otwory, które początkowo identyfikowano jako przybicie ciała do gruntu, gleby, trumny, to był jednak wynik środków zastosowanych w trakcie bardzo brutalnego śledztwa, przewiercania kończyn.

Kiedy powstaną rekonstrukcje twarzy rycerzy zakonnych? Za rok, dwa, trzy lata?

Ciężko nam to umiejscowić w czasie. To wynika m.in. z finansowania tego projektu. Ale cały proces na pewno potrwa kilka lat. Natomiast takich pierwszych, konkretnych, ciekawych wyników badań możemy się spodziewać w przyszłym roku.

autor: Dariusz Staniewski / foto: materiały Zakładu Genetyki Sądowej PUM – dr Andrzej Ossowski (w środku) z zespołem badającym krzyżackie szczątki, pixabay

15 LIPCA 1410 ROKU NA POLACH POD GRUNWALDEM ROZEGRAŁA SIĘ JEDNA Z NAJWIĘKSZYCH (A WEDŁUG NIEKTÓRYCH HISTORYKÓW NAJWIĘKSZA) BITEW ŚREDNIOWIECZNEJ EUROPY. SIŁY ZAKONU KRZYŻACKIEGO, WSPOMAGANE PRZEZ RYCERSTWO Z ZACHODNIEJ EUROPY, CZECH, ŚLĄSKA I POMORZA ZACHODNIEGO POD DOWÓDZTWE WIELKIEGO MISTRZA ULRICHA VON JUNGINGENA STANĘŁY DO WALKI Z POŁĄCZONYMI SIŁAMI WOJSK POLSKO-LITEWSKICH DO KTÓRYCH DOŁĄCZYLI RUSINI, TATARZY, NAJEMNICY Z CZECH I MORAW, KTÓRYMI DOWODZILI KRÓL POLSKI WŁADYSŁAW JAGIEŁŁO I WIELKI KSIĄŻĘ LITEWSKI WITOLD. WEDŁUG RÓŻNYCH ŹRÓDEŁ HISTORYCZNYCH SIŁY ZAKONU TO 38 TYS. OSÓB, A SPRZYMIERZONYCH - 43 TYS. BITWA ZAKOŃCZYŁA SIĘ ZWYCIĘSTWEM WOJSK POLSKO-LITEWSKICH I POGROMEM SIŁ KRZYŻACKICH ORAZ ŚMIERCIĄ WIELKIEGO MISTRZA. HISTORYCY OCENIAJĄ, ŻE KRZYŻAKÓW ZGINĘŁO 8 TYS., STRATY POLSKIE – OK. 6 TYS. OSÓB.

Kiedy przestajesz
sobie radzić
z porządkami

- dzwoń do nas,
pomozemy!

Nowe usługi:

Ekologiczne sprzątanie bez detergentów
profesjonalną parownicą Karcher SG4/4



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

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



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



URSZULA I SPÓŁKA
SPRZĄTANIE MIESZKAN,
DOMÓW I BIUR



731 956 551

WWW.URSZULAISPOLKA.PL



IOH. FRID. D. G.
DUX STEIT. PR. POMERANIE
KAT. ROM. SAC. THE. PAT. V. C.

Przepych, polityka, kultura: książę Jan Fryderyk

GRYFICI TO JEDNA Z NAJDŁUŻEJ PANUJĄCYCH W EUROPIE DYNASTII KSIĄŻĘCYCH. WŁADALI POMORZEM PRZEZ 600 LAT. MIELI SŁOWIAŃSKIE POCHODZENIE. ODEGRALI ZNACZNĄ ROLĘ W DZIEJACH REGIONU. NIE BEZ ZNACZENIA JEST TEŻ ICH WKŁAD W KULTURĘ EUROPEJSKĄ. POZOSTAWILI PO SOBIE LICZNE PAMIĄTKI, ZABYTKI ORAZ SPORO LEGEND. OBECNIE HISTORYCZNE ZIEMIE ICH KSIĘSTWA POMORSKIEGO ZNAJDUJĄ SIĘ NA TERENIE DWÓCH PAŃSTW – POLSKI I NIEMIEC. ZAMEK W SZCZECINIE JEST ZAŚ NAJSTARSZĄ, NAJBARDZIEJ OKAZAŁĄ SIEDZIBĄ TEGO DAWNEGO RODU. REPREZENTACYJNY WYGLĄD BUDOWLA ZAWDZIĘCZA M.IN. KSIĘCIU JANOWI FRYDERYKOWI. TEN GRYFITA TO JEDNA Z CIEKAWSZYCH POSTACI LOKALNEJ HISTORII.

Syn Filipa I i Marii saskiej. Miłośnik luksusu, polityk, dyplomata. Inicjator renesansowej przebudowy szczecińskiego zamku. Mecenasek i znawca sztuki. Podróżnik. Gospodarz Kongresu Szczecińskiego. Żył w latach 1542–1600. Jan Fryderyk był niezwykle barwnym mężczyzną spod znaku Gryfa.

Podróże, polityka, projekty

Książę Jan Fryderyk studiował na uniwersytecie w Greifswaldzie. Odbył kilka podróży zagranicznych. „W latach 1565–1567 przebywał na dworze cesarza Maksymiliana II w Wiedniu i brał udział w walkach z Turkami na Węgrzech. Od 1569 r., po abdykacji Barnima IX Starego, panował w Księstwie Szczecińskim”: informuje strona zamek.szczecin.pl.

Podobno jego powrót na Pomorze był niezwykle uroczysty. W orszaku księcia, jak podaje Zygmunt Boras w książce „Książęta Pomorza Zachodniego”, znalazły się m.in. cztery wielbłądy. Zwierzęta podarował księciu cesarz, który darzył Gryfitę sympatią i życzliwością. To wszystko było niemałą sensacją w Szczecinie.

Po powrocie na rodowe ziemie, Janowi Fryderykowi zależało na utrzymaniu dobrych stosunków z sąsiadami. Dążył do unormowania relacji politycznych. Utrzymywał bliskie kontakty z Polską. Był gospodarzem wielkiego kongresu pokojowego w Szczecinie, który kończył wojnę północną. Jan Fryderyk pełnił wtedy rolę mediatora. Wydarzenie było wielkim sukcesem pomorskiej dyplomacji.

Książę, poza tym, przebudował i rozbudował zamek szczeciński. Był inicjatorem zmian także w wielu innych majątkach rodu. Podejmował liczne działania budowlane. Przebudował m.in. zamki w Koszalinie i Słupsku. Stworzył rezydencję myśliwską w Kołbaczu i rybacką w Kopicach.

Rozrywka, nauka, miłość

Jan Fryderyk był człowiekiem wykształconym, pełnym ogłady i manier towarzyskich. Wyróżniał się spośród książąt z rodu Gryfitów. Utrzymywał kontakty z wybitnymi ludźmi swego czasu. Lubił życie wystawne i pragnął błyszczeć w towarzystwie. Uwielbiał ładne przedmioty – sprzęty oraz naczynia. Pomorski książę był też znanym mecenasem sztuki.

Gryfita troszczył się o rozwój nauki. Wspierał liczne przedsięwzięcia w tej dziedzinie. W tym wydawanie książek i edukację. „Za panowania Jana Fryderyka założono w 1569 r. pierwszą drukarnię w Szczecinie. Książę żywo interesował się sprawami Pedagogium Książęcego w Szczecinie”: podpowiada strona pommerania.pl.

Jan Fryderyk miał liczne zainteresowania i pasje. Uwielbiał wędkowanie. Łowił ryby w dzień i w nocy. Nawet zimą. Specjalizował się w połowie ryb pod lodem. Kochał rozrywkę oraz dobrą

zabawę. Na jego dworze mieszkał m.in. Mikołaj Hintze, słynny błazen znany z lokalnej legendy oraz zabytkowej płyty w kościele w Sowinie.

W życiu Gryfity nie zabrakło też miłości. Był człowiekiem czułym wobec najbliższych, o czym świadczą m.in. listy księcia do członków rodziny. Żoną Jana Fryderyka była Erdmuta brandenburska, córka elektora Jana Jerzego i Sabiny von Zollern. Małżeństwo to uważa się za zgodne i udane. Para nie doczekała się potomstwa, ale mimo to żyli szczęśliwie.

Uważano ich za bardzo atrakcyjny duet. Oboje lubili dworskie życie, pełne przepychu oraz zbytków. Jan Fryderyk i Erdmuta często organizowali bale oraz polowania. Chętnie przyjmowali licznych gości. Żona księcia była pełna gracji, wykształcona i ocytana, doskonale odnajdywała się w różnorodnym towarzystwie. Jan Fryderyk podobno kochał Erdmutę, ale wiodł swobodne życie intymne. Wiadomo, że miał córkę z innego związku. Wydał ją za jednego ze swoich dworzan.

Książę zmarł w wyniku choroby. Jak podają kronikarze: w komnacie, w której przyszedł na świat. Pochowany został we wznie-



ERDMUTA, ŻONA KSIĘCIA

sionym przez siebie zamkowym kościele. Erdmuta wiele energii poświęciła upamiętnieniu męża. Po śmierci księcia oddała się też projektom filantropijnym.

Renesans, elegancja, nowoczesność

Jan Fryderyk był księciem epoki renesansu. Wykształcony, ale też skory do rozrywki. Lubił książki i naukę, jak również wesołe towarzystwo oraz łowienie ryb. Był elegancki, umiał dobrze się zachować. Świetnie znał dworską etykietę. Robił dobre wrażenie. Wzbudzał zaufanie wśród ludzi. Miał świeży umysł, lubił nowinki, otaczał się artystami. Doskonale odnajdował się w roli dyplomaty i godnie reprezentował Pomorze.

Księżę dzięki podróżom oraz kontaktom z wielkimi osobowościami wiele się też nauczył. Zaczerpnął ze swojej epoki to, co najlepsze. Dzięki temu za jego panowania na Pomorzu trwały czasy spokoju i stabilizacji. Umocnił pozycję tych ziem oraz wpłynął na ich rozwój. Badacze lokalnej historii podkreślają, że to właśnie dlatego m.in. Jan Fryderyk zasługuje na zainteresowanie. Poza tym, w tym roku mija 480. rocznica urodzin pomorskiego księcia.

autor: Karolina Wysocka / źródła: „Gryfici. Książęta Pomorza Zachodniego”, K. Kozłowski, J. Podrański; „Książęta Pomorza Zachodniego” Zygmunt Boras; „Z dziejów pomorskiej dyplomacji. Wiedeńska podróż księcia Jana Fryderyka”, Monika Ogiewa-Sejnota; encyklopedia.szczecin.pl, zamek.szczecin.pl, pomeranica.pl/ foto: Wikipedia, Pomeranica



reklama



Indywidualny projekt domu dopasowany do Twojego stylu.



MALINOWSKI STUDIO ARCHITEKCI

ul. Zbożowa 4A IIp, Szczecin

t: +48 505 271 527

www.malinowskistudio.pl



Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
oraz zbliżającego się Nowego Roku
składamy naszym klientom,
przedsiębiorcom, partnerom biznesowym
życzenia zdrowia, szczęścia, wszelkiej
pomyślności i sukcesów.
Zarząd ZARR S.A.

Arkadiusz Pawlak
Prezes Zarządu

Renata Zaremba
Wiceprezes Zarządu

CENY JUŻ OD
183 TYS. NETTO



ZAINWESTUJ W APARTAMENT JESZCZE W TYM ROKU

Poznaj Grand Bulwar

Wybierz jeden spośród 80 lokali o powierzchni od **17 m²**, skorzystaj z naszej oferty wykończenia „pod klucz” i **wynajmij** we współpracy z operatorem najmu, który zadba o maksymalne obłożenie Twojego apartamentu. **Osiągnij wysoki zwrot inwestycji.** Wybierz Grand Bulwar.



ZADZWOŃ: +48 530 200 220

WWW.WESTCOMFORT.PL

NAJLEPSZA JAKOŚĆ OD:



FOTO: MATERIAŁY PRASOWE

Design pełen inspiracji

W listopadzie salę Opery na Zamku wypełniły inspirujące przemowy, fascynujące pokazy, futurystyczne meble, sceniczne kostiumy oraz gwiazdy mody i designu. Konferencja Design gościła znakomitych projektantów. Wśród nich pojawił się Oskar Zięta, Katarzyna Konieczka i włoski architekt i innowator, Carlo Ratti, wykładowca Massachusetts Institute of Technology, twórca ekspozycji na EXPO, uznawany za jedną z osób, które będą zmieniać świat.ad



OLGIERD GEBLEWICZ



OSKAR ZIĘTA



OLIVIER JANIAK, ROBERT KUPISZ, GOSIA BACZYŃSKA



KATARZYNA ANDRZEJCZYK-BRIKS, JOANNA JURGA



WASTED COUTURE – VIOLA WARYCH, MAŁGORZATA KOWCUN



UCZESTNICY KONFERENCJI WRAZ Z KOSMOS PROJECT (EWA BOCHEN, MACIEJ JELSKI)



PRELEGENCI KONFERENCJI DESIGN (ANGELIKA MUCHOWSKA, KATARZYNA KONIECZKA, CARLO RATTI, GOSIA BACZYŃSKA, ROBERT KUPISZ, OSKAR ZIĘTA, VIOLA WARYCH, KRZYSZTOF BARCZYK, MACIEJ JELSKI, EWA BOCHEN, MAŁGORZATA KOWCUN, JAGODA WARYCH, OLIVIER JANIAK)

FOTO: JAROSŁAW DULNY

„Eska” dobra jak nigdy dotąd!

Wspaniała impreza, rewelacyjny koncert Agnieszki Chylińskiej oraz niezła muzyka w wykonaniu Dj Grommiego, piękne kobiety, eleganccy panowie, dobre trunki w barach. Tak, w wielkim skrócie, wyglądało to wyjątkowe wydarzenie na polskiej scenie radiowej, muzycznej i motoryzacyjnej. W szczecińskim salonie Kia Polmotor przy ulicy Struga odbyła się czwarta edycja Eska Business Party by Grupa Polmotor. Imprezy organizowanej tylko w Szczecinie i swoim rozmachem niemającej odpowiednika w całym kraju. Kto był – długo nie zapomni. Kto nie był – niech obejrzy naszą relację.



DYREKTOR RENAULT W GRUPIE POLMOTOR RAFAŁ BOGUSŁAWSKI, IGA WASILEWSKA SIATKARKA CHEMIK POLICE, JOVANA BRAKOČEVIĆ-CANZIAN SIATKARKA CHEMIK POLICE, IWONA BOGUSŁAWSKA, MICHAŁ JANICKI, PRZEMYSŁAW NIEŚCIOR



ZESPÓŁ RADIA ESKA



GROMEE



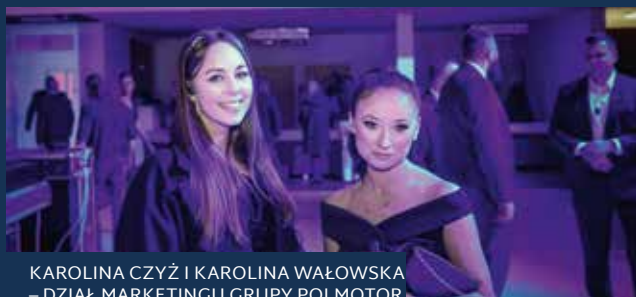
PAULINA KONDRAT - BIELECKA, MAGDALENA OLESIUK



MONIKA PYREK I NORBERT ROKITA



KAROLINA WAŁOWSKA, MAŁGORZATA HOŁUB-KOWALIK, MARCIN LEWANDOWSKI, ANGELIKA CICHOCKA



KAROLINA CZYŻ I KAROLINA WAŁOWSKA – DZIAŁ MARKETINGU GRUPY POLMOTOR



MAGDALENA PRZEPŁATA I GRAŻYNA KAMIŃSKA



LENA ILEWSKA I ANNA ZIM



PREZES GRUPY POLMOTOR DARIUSZ OLKIEWICZ, PREZES GRUPY POLMOTOR JAN PRZEPŁATA



KONRAD KIJAK DYREKTOR KIA
POLMOTOR, AGNIESZAK FRĄCZEK KEY
ACCOUNT MANAGER RADIO ESKA



AGNIESZKA CHYLIŃSKA



PRZEDSTAWICIELE MAREK MOTORYZACYJNYCH PIOTR MULICKI,
KAMIL LEWANDOWSKI MAREK KNAPKIEWICZ, TOMASZ DWORAK,
CZŁONKOWIE ZARZĄDU GRUPY POLMOTOR: JACEK PRZEPLĄTA,
PIOTR OLKIEWICZ, SEBASTIAN OLKIEWICZ, KONRAD KIJAK
DYREKTOR KIA POLMOTOR, PIOTRA PRZEPLĄTA CZŁONEK ZARZĄDU
GRUPY POLMOTOR



CELESTYNA KRAJCZYŃSKA,
JOANNA REDKIEWICZ



BEATA SZLAGA, HALINA PIETRZAK,
MIROSŁAWA CHURAWSKA



MAJA KORNEL, MATEUSZ KOSIŃSKI



ALEKSANDRA KOPIŃSKA-SZYKUĆ,
JOANNA MAJA SINKIEWICZ



ROBERT I KATARZYNA SZYCH



DOROTA GRÓDECKA, JOANNA
LEWANDOWSKA



KATARZYNA KORDUS, KATARZYNA
GÓRNA, EWA DMOCHOWSKA



MAREK KOLBOWICZ, AGNIESZKA TUROŃ-
SKRZYPIŃSKA, ARKADIUSZ SKRZYPIŃSKI, BEATA
BURYTA, KRZYSZTOF KRUCZEK

FOTO: OLIWIA KUŹMIŃSKA

Równa Firma i Menedżer Roku 2022

Pod koniec listopada na Uniwersytecie Szczecińskim oraz w hotelu Novotel Szczecin Centrum odbyły się gale wręczenia nagród oraz bankiet w okazji dziesiątej jubileuszowej edycji Plebiscytu Równa Firma dla firm społecznie odpowiedzialnych z województwa zachodniopomorskiego oraz Plebiscytu Menedżer Roku dla najbardziej aktywnych i skutecznych w działaniu osób o wysokim potencjale menedżerskim, które mają znaczący wpływ na rozwój biznesowy przedsiębiorstwa na terenie województwa zachodniopomorskiego. ds



ZASTĘPCA PREZYDENTA MIASTA MICHAŁ PRZEPIERA, DR KATARZYNA KĄZOJĆ, MAGDALENA KOŁTON



SARA DOLINNA, KATARZYNA KĄZOJĆ, NAGRODĘ RÓWNA FIRMA 2022 ODEBRAŁ DLA FIRMY GARO, PREZES MAREK SAMBORSKI



NAGRODĘ MENEDŻERA ROKU 2022 Z RĄK KATARZYNY KĄZOJĆ ODBIERA WOJCIECH FASZCZEŃSKI Z CÓRKĄ



PIOTR KOŁACKI (KOŁBUD), NATALIE PALACZ (TRUE RIDER, MENEDŻERKA ROKU 2022) TOMASZ MICHAŁSKI (TKKF)



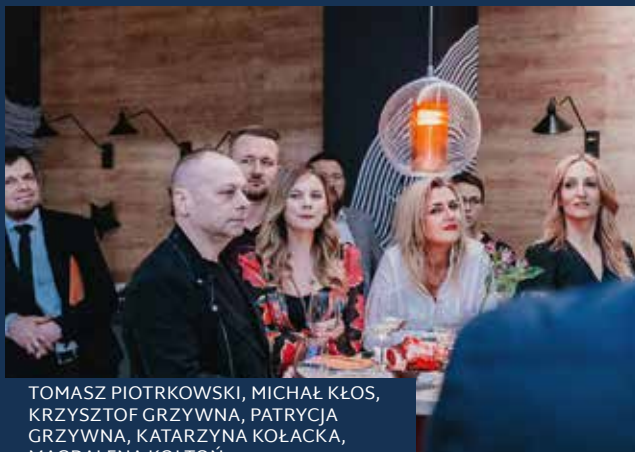
DR ROMAN TYŁŻANOWSKI, SARA DOLINNA, JULIA WAWRZYNIAK, PATRYK KLUSZCZYK



GOŚCIE BANKIETU PLEBISCYTÓW RÓWNA FIRMA I MENEDŻER ROKU 2022

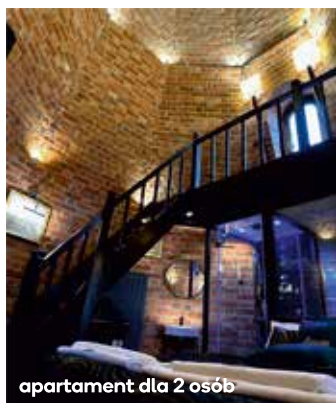


JOLANTA MICHALAK (ZUS), IWONA LITKA (RADEX SERIS), MACIEJ PIRCZEWSKI (DRACON)



TOMASZ PIOTRKOWSKI, MICHAŁ KŁOS, KRZYSZTOF GRZYWINA, PATRYCJA GRZYWINA, KATARZYNA KOŁACKA, MAGDALENA KOŁTON

doskonały prezent na Święta



apartament dla 2 osób



romantyczny pobyt na Baszcie



cała Baszta do wyłącznej dyspozycji
710 lat historii i niepowtarzalny klimat miejsca
więcej... [booking.com](https://www.booking.com)
info: 91 810 10 10



fitness



sauna mokra i sucha



nieruchomości
Baszta
real estate office

www.baszta.eu

działka deweloperska Międzyzdroje



pow. 1842 m², działka willowa,
przeznaczenie w studium
pod budynek wielorodzinny z usługami,
możliwość wybudowania ok. 30 lokali
o pow. od 42 do 72 m²,
garaż dwupoziomowy podziemny

top oferta

na sprzedaż

cena: 3,65 mln zł
tel. 693 555 596, 601 94 28 28

działka budowlana Szczecin, Bezzecze



ul. Zaściankowa 4, pow. 1264 m²,
niespełna 100 m od ulicy Koralowej,
dojazd z dwóch stron,
w pełni uzbrojona, możliwość wybudowania
dwóch bliźniaków i jednego domu
jednorodzinne

top oferta

na sprzedaż

nowa cena: 850 tys. zł
tel. 601 730 555, 91 810 10 10



SSANGYONG

MADE IN KOREA

WIĘCEJ NIŻ MYŚLISZ



ZAPRASZAMY SERDECZNIE DO NASZEGO SALONU

ul. Wisławy Szymborskiej 8, 70-784 Szczecin

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE

Moda na Styl w Madras Styl

W salonie Madras Styl Małgorzaty Madraszewskiej-Stefanek odbył się niezwykle pokazy „Moda na Styl” najnowszej kolekcji szczecińskiej projektantki Ewy Dering. Pośród mebli z kolekcji BEFAME, Bizzarto, Furnirest, czy Meble Nova zaprezentowano m.in. najnowsze propozycje sukienek i kostiumów. „Każda kobieta w moich kreacjach ma się czuć kobieco i wyjątkowo. Wszystkie projekty szyte są najlepszej jakości tkanin np. jedwabiu czy kaszmiru” – zapewnia Eva Dering. ds



EVA DERING



GOŚCIE POKAZU



MAŁGORZATA MĄDRASZEWSKA-STEFANEK



MODELKA MONIKA ZIELIŃSKA



ANNA MARSHALL, MARTA PISARCZYK, PAULINA TRELA, KAMILA BASISTA, SYLWIA SIUDEJ



SYLWIA SPRINGER, MAŁGORZATA MĄDRASZEWSKA-STEFANEK, SARA STEFANEK

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE

Sommelierzy w Szczecinie

Na początku listopada w szczecińskim hotelu Courtyard by Marriott odbyły się zawody Grand Prix sommelierów. Wzięło udział dziewięciu zawodników. Zwycięzcą został Bartek Nowakowski z bydgoskiej restauracji Czosnek i Oliwa. W finale zawodnicy musieli m.in. zaszerwować polskie wino zagranicznym gościom, zarekomendować wino do deseru, dokonać opisu czerwonego wina i rozpoznać wina białe. ds



ŁUKASZ GŁOWACKI, DOMINIK WĘSIERSKI



PIOTR GARUS, DARIUSZ SIPIATOWSKI



ANDRZEJ STRZELCZYK



ŁUKASZ BESTER, JAN BESTER



ANDRZEJ STRZELCZYK, BARTOSZ NOWAKOWSKI, MARIUSZ KULIKOWSKI



MACIEJ SELWENT



JAROSŁAW BARANOWSKI

FOTO: ALICJA USZYŃSKA

Networking z jazzem

Ponad trzydzieści par, integracja, networking, pyszne drinki i plany na kolejne spotkania. Kolejna edycja Szczecin Business Ladies odbyła się w Jazzment Club. Gościem specjalnym spotkania była profesor Aneta Zelek, która wystąpiła z wykładem na temat sytuacji makroekonomicznej, inflacji i pierwszych oznak recesji. W części artystycznej odbył się koncert w wykonaniu Kasi Buja Kazuby i Macieja Kazuby, czyli duetu JACKPOT.



ANETA ZELEK I ANNA
TARNOWSKA



KATARZYNA OPIEKULSKA



SYLWIA RÓŻYCZKA, ALEKSANDRA
MEDVEY-GRUSZKA



DR KATARZYNA KĄZOJĆ
I EWA KARPISZ



KAROLINA SZLIŻEWSKA



ALEKSANDRA KOPIŃSKA-
SZYKUĆ



KASIA BUJA KAZUBA I MACIEJ
KAZUBA, CZYLI JACKPOT

FOTO: JAROSŁAW GASZYŃSKI

Apetyt na czereśnie i teatr

Spektakl oparty na znanej i głośnej sztuce Agnieszki Osieckiej pt. „Apetyt na czereśnie”. To nowa premiera Teatru Kameralnego w Szczecinie. Spotykają się mężczyzna i kobieta, oboje po przejściach. W przedziale pociągu, skazani na wspólną podróż wspominają dobre i złe chwile swoich zakończonych związków. Finezyjne, dowcipne, prawdziwe i uniwersalne dialogi. Opracowanie i reżyseria: Michał Janicki. Występują: Grażyna Nieciecka-Puchalik, Michał Janicki. A kto miał apetyt na te kameralne czereśnie? ds



ELŻBIETA I PAWEŁ ZWIERZOWIE



ZBIGNIEW SKARUL,
JERZY STROJNY



MICHAŁ JANICKI, EWA I MARIUSZ
NAGAJOWIE, EWA PRZEPLATA



IWONA BOGUSŁAWSKA,
KAROLINA WAŁOWSKA,
RAFAŁ BOGUSŁAWSKI



ADAM STEFAŃSKI, ZOFIA
JANICKA, ANNA OPATOWICZ,
DYREKTOR TEATRU POLSKIEGO -
ADAM OPATOWICZ



MAGDALENA PASTUSZAK,
BEATA SOBOLEWSKA, ERNEST
KAWKA, POLA KAWKA,
MICHAŁ JANICKI



ZOFIA JANICKA, KAROLINA WAŁOWSKA, IWONA I RAFAŁ
BOGUSŁAWSKY, EWA PRZEPLATA, ERYKA OLKIEWICZ, DARIUSZ
OLKIEWICZ, MICHAŁ JANICKI

ZAPRASZAMY
NA KAWĘ W KAŻDĄ NIEDZIELĘ!



100% markowych towarów do 50% taniej
kosmetyki, perfumy, zabawki, słodycze, alkohole, delikatesy, chemia



EUROPE'S NO. 1 BORDERSHOP

BOSS
HUGO BOSS

CALVIN KLEIN

CAROLINA HERRERA

De'igual®

GUESS

LANCÔME

L'OCCITANE
EN PROVENCE



MICHAEL KORS

NUXE
PARIS

RITUALS...

VALENTINO
HANDBAGS



Z okazji nadchodzących
Świąt Bożego Narodzenia,
Życzymy samych radosnych chwil,
Zdrowia oraz pomyślności.
Żeby ten rodzinny czas
Był momentem wytchnienia,
Odpoczynku od codziennych obowiązków.
Kolejny zaś Rok 2023
niech obfituje w same sukcesy.
Najserdeczniejsze Życzenia
Bożonarodzeniowe!

Życzy cały zespół
Idea-Inwest Sp z o.o.

SIĘGNIJ NIEBA!

Zapraszamy do najbardziej prestiżowej
i niezwyklej inwestycji w Szczecinie!

Szczecin, ul. Niedziałkowskiego 24 www.skygarden.pl

**IDEA
INVEST**

BIURO SPRZEDAŻY
Idea - Inwest Sp. z o.o.
ul. Tkacka 14/U1, 70-556 Szczecin
tel. +48 91 471 44 87, +48 508 508 097
e-mail: sprzedaz@ideainwest.pl

FOTO: ALICJA USZYŃSKA

Piękne świętowanie

Klinika L.A. Beauty świętowała pierwszy rok swojej działalności w Posejdonie. Z tej okazji zorganizowała Dzień Otwarty. Była to okazja do udziału w bezpłatnych konsultacjach ze specjalistą medycyny estetycznej, kosmetologii, blefaroplastyki oraz do skorzystania z super promocji na zabiegi. Oprócz tego rozmowy przy kawie, bąbelkach i pysznych przekąskach. ad



TOMASZ CAPAR, ALEKSANDRA
LENDZION



WIKTORIA STĘPIEŃ, KRYSZTIAN
AWGUL, MARTA JUREWICZ



OKTAWIA GAJDA, KATARZYNA
OPALIŃSKA



SARA KALISZEWSKA



EWELINA KĄKOL



AGNIESZKA SZEREMETA,
ALEKSANDRA LENDZION



TOMASZ CAPAR, WIKTORIA STĘPIEŃ, MARTA JUREWICZ, EDYTA
ROGAŁA, OLGA SIDOR, JULIA PYREK, MICHAŁ WIECZOREK,
MAGDALENA KRAJEWSKA, KRYSZTIAN AWGUL, ALEKSANDRA
LENDZION

FOTO: ALICJA USZYŃSKA

Ulice Nowego Jorku

Do końca roku można oglądać w OFF Marinie wystawę ulicznej fotografii Tomka Wieczorka. Bohaterem ekspozycji jest miasto, ale nie byle jakie, bo najstojniejszą metropolią na świecie jaką jest nieustannie inspirujący i wzbudzający emocje Nowy Jork. Na fotografiach Tomka nie zobaczymy typowych atrakcji turystycznych, tylko tętniące życiem miasto, jego uliczną codzienność, różnorodność i energię. To osobisty zapis autora, który spędził w nim trzy tygodnie. ad



TOMEK WIECZOREK I MARTYNA
WIECZOREK



MAREK STACHOWSKI
I DAGMARA ŁUCZKOWSKA



CELESTYNA KRAJCZYŃSKA I
ALEKSANDRA HOPKE



TOMEK WIECZOREK,
MACIEJ WUNSCH,
MARTYNA WIECZOREK



GOŚCIE WYDARZENIA



MICHAŁ
JAKUBÓW, IRINA
KISIEŁOWA



KAROLINA I GRZEGORZ KOTWAS, SEBASTIAN
CZESZEWSKI, MARTA MACIESZA, MARTYNA
WIECZOREK I TOMEK WIECZOREK

LISTA DYSTRYBUCJI

GABINETY LEKARSKIE

AMC, Art Medical Center ul. Langiewicza 28/U1
Aesthetic Dent Tutak ul. Wyspiańskiego 7
Aesthetic Med ul. Niedziałkowskiego 47
Baromed ul. Przestrzenna 4
Centrum Rehabilitacji Duet al. Wojska Polskiego 70
Centrum Medyczne Słowik ul. Kaszubska 59
Centrum Medyczne Słowik ul. 5 lipca 11
Dental Art ul. Śląska 9a
Dental Implant Aesthetic Clinic ul. Panieńska 18
Dental Center ul. Mariacka 6/U1
Dental Service ul. Niedziałkowskiego 25
Dentus ul. Mickiewicza 116/1
DermaDent ul. Kazimierza Królewicza 2 L/1
Dr Wiśniewski Chirurgia i Medycyna Estetyczna ul. Kusocińskiego 12/U3
ESTETIC Klinika Zawodny ul. Ku słońcu 58
Fabryka Zdrowego Uśmiechu ul. Ostrawicka 18
Forte Vite ul. Europejska 35/LU3
Fizjopomoc ul. Witkiewicza 61
Excelmed ul. Kopernika 6/2
Gabinety Dr Żółtowski al. Powstańców Wielkopolskich 79
Gabinet Terapii Manualnej ul. Kasprzaka 3A
Gajda ul. Narutowicza 16A
GDG Aesthetics Club Jagiellońska 81/1
HAHS ul. Czwartaków 3
Hahs Protodens ul. Felczaka 10
Klinika Dr Stachura ul. Jagiellońska 87
Laser Medi Derm ul. Kasprzaka 2C
Laser Studio ul. Jagiellońska 85
Lighthouse Dental, ul. Arkońska 51/5
Medicus pl. Wycieczstwa 1
Mediklinika ul. Mickiewicza 55
Medimel ul. Nowowiejska 1E
Optegra ul. Mickiewicza 138
Ortho Expert ul. Jagiellońska 87B
Perludent - Gabinet Stomatologiczny al. Powstańców Wielkopolskich 4C
Praktyka Lekarska Piotr Hajdasz ul. Partyzantów 3/2
Praktyka Stomatologiczna Rafał Rudziński ul. Śląska 5/2
PP Estetyczna ul. Żupańskiego 6/1
Reha Team ul. Elżbiety 3, Mierzyn
ST Medical Clinic ul. Kwiatkowskiego 1/26
Stomatologia Kamienica 25 ul. Wielkopolska 25/U0
Stomatologia Mikroskopowa ul. Żołnierska 13A/1
Stomatologia ul. Wielka Odrzańska 31
Synergia Centrum Psychoterapii & Coachingu ul. Emilii Plater 7c/16
Vitrolive al. Wojska Polskiego 103

HOTELE
Courtyard by Marriott Brama Portowa 2
Hotel Atrium al. Wojska Polskiego 75
Hotel Dana al. Wyzwolenia 50
Hotel Grand Park ul. Słowackiego 18
Hotel Grand Focus ul. 3 Maja 22
Hotel Focus ul. Małopolska 23
Hotele Marina ul. 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
Goźdek, Kowalski, Łysakowski – adwokaci i radcowie ul. Panieńska 16
Tomasz Kordus – kancelaria adwokacka ul. Felczaka 11
Dariusz Jan Babski – kancelaria adwokacka ul. Bogusława 5/3
Grzegorz Dutkiewicz – kancelaria adwokacka ul. Monte Cassino 19c

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 Notarialna Daleszyńska - kancelaria notarialna al. Jana Pawła II 17
Kancelaria Notarialna Małgorzata Posy-niak ul. Józefa Piłsudskiego 20
Kancelaria Prawna Kamil Zieliński ul. Narutowicza 11/14
Kancelaria Radców Prawnych Brzeziński, Gregorczyk ul. Swarczyca 15A/3
Kancelarie Adwokacie Łyczewek ul. Krzywoustego 3
Kancelaria Adwokacka Krzysztof Tumie-lawicz al. Bohaterów Warszawy 93/5
Waldemar Juszczak – 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

Artetamina ul. Rayskiego 21
Biancafe ul. Ostrawica/róg Wojska Polskiego
Bagigle Króla Jana ul. Nowy Rynek 6
Cafe 22 pl. Rodła 8
Coffee Costa GK Kaskada
Coffee Costa CH Galaxy - parter
Coffee Costa CH Mollo
Coffee Costa CH Outlet Park
Columbus Coffe al. Wojska polskiego 50
Columbus Coffe ul. Rayskiego 23/2a
Columbus Coffe ul. Krzywoustego 16
Columbus Coffe ul. Malczewskiego 26
Duet Coffee CH Galaxy - 1 piętro
Era Kawy ul. Grodzka 18
Fanaberia Deptak Bogusława
Fit Cake ul. Śląska 5/1
Koch Cukiernia al. Wojska Polskiego 4
Lodziarnia Pogodna ul. Poniatowskiego 2
Orsola ul. 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 173
Sowa Cukiernia ul. Struga 42
Sowa Cukiernia CH Galaxy
Solony Karmel ul. Rydla 52
Starbucks ul. Wyszyńskiego 1
Starbucks CH Galaxy
Świtiaż al. Wyzwolenia 12-14

MOTORYZACJA

Auto Club Hyundai, Mitsubishi, Suzuki Ustowo 56
BMW i Motorrad Ustowo 55
BMW i MINI Hangarowa 17
Cichy-Zasada Audi, VW, Seat, Cupra Południowa 6
Ford Bemo Ustowo 56
Ford ul. Pomorska 115B
Harley Davidson ul. Gdańska 22A
Honda ul. Białowiejska 2
HTL ul. Lubieszyska 20
Lexus Kozłowski ul. Mieszka I 25
Land Rover / Jaguar Ustowo 58
Mazda Kozłowski ul. Struga 31B
Mercedes Mojsiuk ul. Pomorska 88
Moto 46 ul. Kurza 1
Moto 46 ul. Kurza 4
Opel Kozłowski ul. Struga 31B
Peugeot Drewnikowski ul. Bagienna 36D
Polmotor ul. Struga 31B
Polmotor ul. Szyborskiej 6
Polmotor Ustowo 52
Skoda ul. Struga 1A
Skoda City Store Brama

Portowa 1 - Posejdon
Toyota Kozłowski ul. Mieszka I 25B
Toyota Kozłowski ul. Struga 17
Volvo ul. Pomorska 115B
VW ul. Struga 18

NIERUCHOMOŚCI

Assethome al. Papieża Jana Pawła II 11 (II p.)
Baszta Nieruchomości ul. Panieńska 47
Baltic Group ul. Piotra Skargi 15
Calbud, pokój 15 parter ul. Kapitańska 2
Extra Invest al. Wojska Polskiego 45
HMI ul. Zygmunta Moczyskiego 13B
Idea Invest ul. Tkacka 14/U1
Krawczyk Nieruchomości ul. Jagiellońska 22/2
Lider House ul. Modra 92/2
Litwiniuk Property (Oxygen) ul. Malczewskiego 26
Master House ul. Lutniana 38/70
PCG Deweloper ul. Panieńska 17
Siemaszko al. Powstańców Wielkopolskich 91 A
Tomaszewicz ul. Kaszubska 20/4
Turant & Wspólnicy ul. Mała Odrzańska 21/1
TLS ul. Langiewicza 28A
Vastbouw al. Wojska Polskiego 125
WGN Nieruchomości Plac Lotników 7

RESTAURACJE

17 Schodów ul. Targ Rybny 1
Bachus - winiarnia ul. Sienna 6
Bananowa Szklarnia al. Jana Pawła II 45
Bistro najjęzykach ul. Grodzka
Bollywood ul. Panieńska 20
Bombay ul. Partyzantów 1
Buddah ul. Rynek Sienny 2
Brasileirinho Brazylijska Kuchnia&Bar ul. Sienna 10
Chałupa ul. Południowa 9
Colorado Wały Chrobrego
Columbus Wały Chrobrego
De Novo ul. Wojciecha 11/1
Emilio Restaurant al. Jana Pawła II 43
Forno Nero Plac Brama Portowa 1
Greckie Ouzeri (pod mostem Długim)
Gospoda Siedlisko ul. Rayskiego 16
Jin Du al. Jana Pawła II 17
Karczmia 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 Tumska ul. Mariacka 26
Marshal Food ul. Rayskiego 23/1
Między Wierszami ul. Moniuszki 6/1
Na Kuncu Korytarza ul. Korsarzy 34
Non Solo PIZZA Pasta ul. Wielka Odrzańska 18U
Paladin ul. Jana z Kolna 7
Paprykarz al. Jana Pawła II 42
Pepperoni Pizzeria ul. Poniatowskiego 2a
Piastów 30 al. Piastów 30
Porto Grande Wały Chrobrego
Public Fontanny al. Jana Pawła II 43
Restauracja Karkut ul. Bogurodzicy 1
Rosso Fuoco, ul. Wielka Odrzańska 18A/U
Ricoria al. Powstańców Wielkopolskich 20
Rybarex ul. Małopolska 45
Sake ul. Piastów 1
Spotkanie al. Jana Pawła II 45
Spizarnia Szczecińska Hołdu Pruskiego 8
Tokyo ul. Rynek Sienny 3
Towarzyska Deptak Bogusława
Tutto Bene Bulwar Piastowski 1
Trattoria Toscana pl. Orła Białego
Ukraineczka ul. Panieńska
Unagi al. Jana Pawła II 42
Willa West Ende al. Wojska Polskiego 65

Wóli Krowa ul. Jagiellońska 11
Zielone Patio pl. Brama Portowa 1

SKLEPY

5 Plus ul. Jagiellońska 5
Arcadia perfumeria ul. Krzywoustego 7
ART TOP ul. Chodkiewicza 6
Atelier Sylwia Majdan al. Wojska Polskiego 45/2
Atrium Molo ul. Mieszka I 73
Batlamp ul. Milczńska 30A
Batna ul. Targ Rybny 4/2
Bella Moda ul. Bogusława 13/1
Brancewicz al. Jana Pawła II 48
Centrum Mody Ślubnej ul. Kaszubska 58
Desigual, CH Galaxy – parter
Eichholtz by CLUE Al. Papieża Jana Pawła II 46/U1
Velpa ul. Bogusława 12/2 i 11/1
Clochee ul. Bogusława 10/2
Escada al. Wojska Polskiego 22
Henry Lloyd ul. Przestrzenna 11
Icon ul. Jagiełły 6/5
Jubiler Kleist ul. Rayskiego 20
Kaskada Galeria (punkt informacyjny) Kropka nad i ul. Jagiellońska 96
Kosmetologia Monika Turowska ul. Duńska 38
MaxMara ul. Bogusława 43/1
MOOI ul. Bogusława 43
Moda Club Al. Wyzwolenia 1
Patrizia Aryton ul. Jagiellońska 96
Portfolio (od ulicy Jagiellońskiej) ul. Rayskiego 23/11
Riviera Maison ul. Struga 23
Rostenthal ul. Bogusława 15/1A
Wineland al. Wojska Polskiego 70

SPORT I REKREACJA

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

ZDROWIE I URODA

Atelier Fryzjerstwa Małgorzata Dulęba -Nielacna ul. Wielkopolska 32
Atelier Piękna ul. Mazurska 21
Akademia Fryzjerska Gawęcki Al. Wojska Polskiego 20
Baltica Wellness&Spa pl. Rodła
Be Beauty Instytut Urody, ul. Łukasieńskiego 40/12
Beverly Barber Shop ul. Sienna 5A
CMC Klinika Urody ul. Jagiellońska 77
Depi Lab ul. Kaszubska 52
Dr Irena Eris Kosmetyczny Instytut ul. Felczaka 20
Ella ul. Kaszubska 17/2
Enklawa Day Spa al. Wojska Polskiego 40/2
Ernest Kawa, ul. Jagiellońska 95
Esthetic Concept ul. Jagiellońska 16A/ LU2
Fryzjerskie Atelier Klim ul. Królowej Jadwigi 12/1
Gabi Beauty u. Cisowa 45

GDG Aesthetic Club ul. Jagiellońska 81/1
Hall No 1 ul. Wyszyńskiego 37
Imperium Wizażu ul. Jagiellońska 7
JK Studio (od Rajskiego) ul. Monte Cassino 1/14
Klinika Beauty ul. Kołtąja 31
L.A. Beauty, Brama Portowa 1
La Fiori ul. Kwiatkowskiego 1A/6
La Rocca, al. Wojska Polskiego 9
Luxmedica ul. Welecka 1A
Medestetic ul. Okulickiego 46
Manufaktura Wzroku ul. Monte Cassino 40
MOI Instytut Kobiecego Piękna ul. Wielka Odrzańska 28a
Modern Design Piotr Kmiecik ul. Jagiellońska 93
Natural Skin Clinic ul. Krasińskiego 10/5
Normaboria AX Med. ul. Modra 69
Od stóp do głów ul. Batalionów Chłopskich 39a
Olimedica ul. Krzywoustego 9-10 (CH Kupiec)
Optyk Zdewianowski ul. Kaszubska 17/U1
OKO-MED. Al. Powstańców Wielkopolskich 26/LU4
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 Bailine ul. Żółkiewskiego 13
Salon Masażu Baliayu ul. Wielka Odrzańska 30
SPA Evita Przecław 96E
Studio Kosmetyczne Kingi Kowalczyk ul. Szymanowskiego 8
Studio Urody Masumi Deptak Bogusława 3
Studio Monika Kotcz ul. Św. Wojciecha 1/9
Verabella ul. Jagiellońska 23
Well Spring Tai massage ul. Kaszubska 13/4A
Wersal Spa al. Jana Pawła II 16

INNE

13 Muz pl. Żołnierza Polskiego 13
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
Muzeum Narodowe ul. Staromłyńska 27
Opera Na Zamku ul. Korsarzy 34
Pazim recepcja pl. Rodła 9
Piwnica Kany św. Piotra i Pawła 4/5
Pogoń Szczecin biuro marketingu ul. Karłowicza 28
Północna Izba Gospodarcza al. Wojska Polskiego
Pracownia Dobrostanu al. Jana Pawła II 28/7A
Przedszkole Niepubliczne Nutka (Baltic Business Park)
Radio Super FM pl. Rodła 8
Radio Szczecin al. Wojska Polskiego 73
Stara Rzeźnia Kubryk Iteracki (Iasztownia) ul. Wendy 14
Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium Balticum ul. Mieszka I 61C
Szczeciński Park Naukowo-Technologiczny ul. Niemierzyńska 17A
Teatr Polski ul. Swarczyca
Teatr Mały Deptak Bogusława
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
Władca Języków al. Wojska Polskiego 48/2
Zamek Punkt Informacyjny ul. Korsarzy 34
Zapol al. Piastów 42



CROCUS HILL



Master House
DEVELOPER



CROCUSHILL.PL



539 97 97 97



SZCZECIN, UL. JERZEGO JANOSIKA 1-3



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