

prestiz

M A G A Z Y N S Z C Z E C I Ń S K I

Kultura jest suplementem diety



Piotr Krzystek:
Szczecin to miasto
odważnych ludzi

Szef w opatach
Prostracja pryncypała

Fryderyk X
w Szczecinie,
czyli królewska
wizyta od kuchni



**GABINETY LEKARSKIE
POCZTOWA**
JESTEŚMY BY POMÓC

DZIĘKUJEMY ZA ZAUFANIE

Ginekologia
Kardiologia
Ortopedia
Neurologia
Psychiatria

15 specjalistów
4,5 tysiąca wizyt w 2023 roku
Ponad 1000 pobranych cytologii
260 USG piersi
200 testów na HPV
45 szczepień



dr n. med. Sławomir
Szymański



Lek. med. Oliwia
Marcinkiewicz-Ziomek



Lek. med. Kamila
Orzechowska



Lek. med. Dariusz
Krzepisz

Gabinety Lekarskie Pocztowa | ul. Pocztowa 11/2, Szczecin | Rejestracja: +48 91-882-91-03, Znany lekarz

www.pocztowa.eu | www.drszymanski.pl | tel. kom. 690-79-99-51 | mail: kontakt@pocztowa.eu

Facebook: @GabinetyLekarskiePocztowa, @ginekologszymanski

Instagram: @gabinety_lekarskie_pocztowa

YouTube: @gabinetylekarskiepocztowa8058



KLINIKA ZAWODNY

ESTETIC

since 2000

Odkryj swoją
wyjątkowość!



23 lata doświadczenia mówi samo za siebie...

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





AESTHETIC
MED

dr n. med. Andrzej Dmytrzak

specjalista chirurgii plastycznej i rekonstrukcyjnej



premilum home

biuro@asethome.pl

www.asethome.pl



PLAŻOWA 5

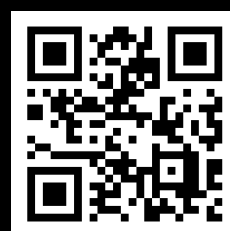
FIVE STEPS TO THE BEACH

Wybierz luksus w butikowym wydaniu, tylko 200 metrów **od morza!**

Poznaj Plażową 5, najlepszą inwestycję w sercu Międzywodzia. Ten niezwykły obiekt zapewni Tobie odpoczynek w kameralnym wydaniu oferując spokój i harmonię dzięki licznym terenom zielonym oraz ścieżkom spacerowym.

To wyjątkowa opcja dla tych, którzy szukają idealnego domu nad morzem z dala od zgiełku miasta. Plażowa 5 zapewni Tobie wszystko, czego potrzebujesz dzięki swojej doskonałej lokalizacji oraz udogodnieniom, które czekają na właścicieli tych luksusowych apartamentów.

scan me



premium life

500 522 544

www.plazowa5.pl



Na okładce:
Baltic Neopolis Orchestra

Foto:
Karolina Tarnawska



SPIS TREŚCI

12. Słowo od naczelnej

FELIETON

- 15. Nowe miejsca
- 16. Sztuka leżenia
– pisze Zbigniew Skarul
- 18. Krzywym okiem
– pisze Dariusz Staniewski

WYDARZENIA

- 19. Zachodniopomorski czas „Heweliusza”
- 20. Magnolie Biznesu, czyli wybór kobiet
- 21. Powrót Hrabina
- 22. Kobiecia motywacja
- 24. Szampan do rana, czyli 0rganek bez prądu
- 25. Zapraszamy na marcowe targi BUD-GRYF & HOME

TEMAT Z OKŁADKI

- 26. Kultura jest suplementem diety

LUDZIE

- 32. Prezydent Piotr Krzystek: Szczecin to miasto odważnych ludzi
- 38. Fryderyk X w Szczecinie, czyli królewska wizyta od kuchni
- 42. Napędzają nas marzenia

EDYTORIAL

- 44. Moda pałacowa

MOTORYZACJA

- 48. Przyjemny jak CLE Coupe
- 50. Toyota Mirai
– nadciągą wodorowa rewolucja

PODRÓŻE

- 54. Kolumbia – zapomnij o Escobarze

DESIGN

- 58. Na nowo odkryte lata 70te

BIZNES

- 62. Od Walentynek do Dnia Kobiet: przewodnik po ekskluzywnych alkoholach
- 63. Fascynująca historia ginu
- 64. Prostracja pryncypała
- 68. Witaj w świecie AI
– pisze Dominik Kwiatkowski
- 70. Staffing
- 73. Liceum Ogólnokształcące Leonardo SVS – przepustka do globalnej edukacji
- 74. Miejskie enklawy
- 76. Imprezy okolicznościowe z widokiem na Odrę
- 77. Podatki i ulgi 2024

ZDROWIE I URODA

- 78. Trendy estetyczne
- 80. All-on-4 – udana rewolucja
- 84. Dlaczego mężczyźni korygują powieki?
- 86. Spotkanie w egzotycznym wydaniu
- 87. Paweł Dobosz: Stomatologia to moja pasja
- 89. Naprawa i regeneracja
- 90. Tajemnice bólu kręgosłupa w ciąży
- 92. Mama i dziecko w dobrej formie
- 94. Studio Figura – modelowanie zdrowia
- 95. Ekspert radzi

KULTURA

- 96. Recenzje teatralne
– pisze Daniel Źródlewski
- 97. Recenzje filmowe
– pisze Daniel Źródlewski
- 98. Przybywa Bambolino Szczecin I Bogusław X
- 99. 18. Festiwal Filmów Afrykańskich Michał Bajor – „No, a ja?”
- 100. Robinson Seed: Śnieżyca
- 101. Śnienie/Pobłocka I Chopin
- 103. Kroniki





NOWA KLASA E.

Zmienia się razem z Tobą.

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



Mercedes-Benz

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

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

CLUB HOUSE

PRZYSTAŃ LUKSUSU



Apartamenty na sprzedaż

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



MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 

APARTAMENTY 101
WARSZEWO



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



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



Dziennikarska sól Prestiżu

Właściwie myśl o tym, aby napisać o prestiżowych felietonistach kiełkowała we mnie od dawna, ale jakoś tak się złożyło, że robię to dopiero teraz. Często zadajecie mi pytanie, jak to możliwe, że uważam, iż Prestiż finansujący się z reklam jest równocześnie magazynem opiniotwórczym. Dzieje się tak m.in. za sprawą felietonistów – szczecińskich osobowości. Felietoniści to dziennikarska sól Prestiżu, to właśnie oni stanowią o naszej jakości. Pozwólcie, że dzisiaj ich przedstawię. Ania Otów-Wachowicz, Zbyszek Skarul, Darek Staniewski i Daniel Źródlewski. To ludzie nieprzeciętni, którzy po mistrzowsku operują słowem, a – co istotne – mają coś ważnego do przekazania miastu i światu.

Daniel Źródlewski – dziennikarz, konferansjer, menadżer kultury – pisze dla nas recenzje teatralne i filmowe. Uważam go za doskonałego znawcę tematu, nikt w tym mieście nie potrafi w tak finezyjny, a zarazem merytoryczny sposób ocenić tego co ciekawe i warte obejrzenia. Z Danielem możemy rozmawiać godzinami, a gdy nie pisze recenzji, ucieka w podróż (szczególnie fascynuje go byłe NRD).

Z Anią Otów-Wachowicz znamy się od bardzo dawna. Zaczynała od bloga bijącego rekordy popularności „Jest Sprawa”, jest autorką sztuk teatralnych („Hrabiny przodem”, „Frida. Kolekcjonerka z Westendu”), obecnie Ania kończy książkę. Píše głównie o kobietach i dla kobiet. Jest doskonałą obserwatorką i ilustratorką otaczającej rzeczywistości.

Zbyszka Skarula namawiałam do napisania felietonu przez... rok. To bezdyskusyjny mistrz słowa. A poza tym prezes znanej szczecińskiej firmy Oskar Wegner. Wykładowca szczecińskich uczelni wyższych, twórca programów szkoleniowych, ekspert zagadnień dotyczących rynku reklamy oraz w dziedzinie komunikacji marketingowej. Zbyszek to moja nieustająca inspiracja.

Darka Staniewskiego chyba nie muszę specjalnie Wam przedstawiać. Wieloletni dziennikarz (obecnie pisze dla Prestiżu), felietonista oraz autor książek (m.in. „Szczecin bardzo towarzyski”, „W Szponach Gryfa”). Mistrz ciętej i szybkiej riposty, mistrz pióra. I jeszcze jedno – Darek ma najbardziej niesamowity i zaraźliwy śmiech, jaki w życiu słyszałam.

Izabela Marecka

REDAKTOR NACZELNA:

IZABELA MARECKA

REDAKCJA:

ANETA DOLEGA, DANIEL ŹRÓDLEWSKI,
KAROLINA WYSOCKA, DARIUSZ
STANIEWSKI

FELIETONIŚCI:

ANNA OŁÓW-WACHOWICZ
ZBIGNIEW SKARUL

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
RADOSŁAW PERZ, TEL.: 575 650 590

DZIAŁ PRAWNY:

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

DZIAŁ FOTO:

JAROSŁAW GASZYŃSKI,
EWELINA PRUS, ALICJA USZYŃSKA,
DAGNA DRAŹKOWSKA-MAJCHROWICZ
ALEKSANDRA MEDVEY-GRUSZKA

SKŁAD GAZETY:

AGATA TARKA, PANNATARKA@GMAIL.COM

DRUKARNIA:

DRUKARNIA KADRUK S.C.

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

prestiż
MAGAZYN SZCZECIŃSKI

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





Dobra diagnostyka i ukierunkowane terapię

Zgrany zespół to klucz do sukcesu,
a jeszcze więcej to zrozumienie potrzeb
Pacjentów i wspólny cel:

- Profesjonalizm i indywidualne podejście,
- Kompleksowość leczenia,
- Poprawa jakości życia,
- Holistyczne podejście do zdrowia,
- Dlatego cieszymy się zaufaniem wśród Naszych Pacjentów

Serdecznie zapraszamy!



Odzyskaj uśmiech
w jeden dzień!

*Uśmiechaj się!
śmiało!*



IMPLANTOLOGIA
NA PODZAMCZU

SZCZECIN
UL. WIELKA ODRZAŃSKA 31B
TEL. 91 812 77 77

WWW.IMPLANTOLOGIA.SZCZECIN.PL
e-mail: rejestracja@implantologia.szczecin.pl



DZIKA KUCHNIA

Specjały z dziczyzny od pola do stołu w najlepszym wydaniu. Polska dziczyzna, oryginalny smak, autorskie receptury. Burgery, steki, wędliny, sezonowe rarytasy. Na miejscu można nie tylko spróbować ciekawych potraw, ale również kupić na wynos m.in. bigos myśliwski, dziką gulaszową oraz wyroby takie jak: kiełbasy, wędliny, smalec czy pasztety. Kulinarными klasykami są Dzikie Burger, W Serowej Pieczarce, Las i Woda oraz Stek z Jelenia.

Szczecin, al. Wojska Polskiego 4



MJ CLINIC GINEKOLOGIA & FIZJOTERAPIA

Możemy tu skorzystać z szerokiego spektrum zabiegów fizjoterapii przy zastosowaniu nowych technologii w dziedzinie ortopedii, ginekologii i urologii. Kompleksową opiekę znajdują też pacjenci po rozległych operacjach chirurgicznych. Specjalistyczny zakres usług oferowany jest w ginekologii, uroginekologii, ze szczególnym uwzględnieniem diagnostyki endometriozy. Ponadto wykonywane są zabiegi z zakresu medycyny estetycznej i kosmologii medycznej.

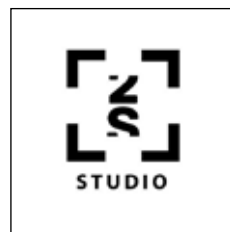
Szczecin, ul. Potulicka 20 C / U7



STUDIO FIGURA

Studio modelowania sylwetki łączące w sobie strefę fitness, wellness i profesjonalne zabiegi na ciało oraz twarz. Podstawą działania tego miejsca jest holistyczne i indywidualne podejście do każdej klientki. Każdą terapię poprzedza szczegółowa konsultacja, na miejscu można skorzystać z porady dietetyka klinicznego. W ofercie Studia znajduje się autorska linia naturalnych kosmetyków, na której pracują kosmetolożki, ale w którą można również zaopatrzyć się indywidualnie.

Szczecin, al. Bohaterów Warszawy 40, Galeria Nowy Turzyn, 1 piętro lokal 2M5



TWO SHOTS STUDIO

Nowa przestrzeń dla ludzi kreatywnych. Dla fotografów i filmowców. Dla pasjonatów. Dla biznesu. Prawie 200 metrów kwadratowych kreatywnej przestrzeni. Cyklorama 7x4x4 oraz loft space pod sesje zdjęciowe, nagrania video oraz różnego rodzaju wydarzenia. Two Shots to także dom mediowy, który oferuje kompleksową produkcję audiowizualną, od kreacji, scenariusz, organizację planu zdjęciowego, aż po pełną postprodukcję, w tym animacje 2D i wizualizacje 3D.

Szczecin, ul. Chmielewskiego 20C/212

REKLAMA



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

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



Sztuka Leżenia

Pranie nierozwieszane, talerze niepozmywane, śmieci niewyniesione, pajęczyna zwisa niebezpiecznie nad głową – bo kurze nieodkurzone – a ty wciąż leżysz. Książka leży z Tobą, nieprzeczytana. Leżysz tak już od godziny. Pilot od telewizora w prawej ręce, komórka w lewej. Na jednym ekranie „1670”, a na drugim 543 – tyle do zapłacenia za prąd. Taki sms przyszedł. Leżysz. Leżysz i nie wiesz czy odpoczywasz, czy tylko tracisz czas.

Mój kolega P. nigdy nie leży. Może czasem siedzi. Ale jak siedzi, to w zasadzie stoi. A jak stoi to idzie, jak idzie to biegnie, jak biegnie to jest w trzech miejscach naraz, czyli wszędzie go pełno. No ale jeśli wszędzie go pełno, to może rozmienna się na drobne? Może poleżałby trochę, odpoczął, pomyślał, zastanowił się nad sobą: czy warto to tak? No warto, bo to nie dla siebie przecież. Jak dla innych to zawsze warto – odpowiada mój kolega P. – i pędzi dalej.

Wciąż leżysz na kanapie, ale już pajak nad głową ci nie przeszkadza, już nie wkurza cię kurz. Serial „1670” cię wkręcił. Patrzysz. Patrzysz i oczom nie wierzysz. Jak tak można? To da się tak? Jan Paweł kłóci się zawzięcie z sąsiadem Andrzejem już od 354 lat. A może i dłużej, bo pewnie wcześniej zaczęli. Może już za Mieszka. I tak cały czas, nieustannie, do dziś. W ogóle nie leżą tylko w zwarcu stoją. Może i by się ruszyli, ale po co. Jak mówi Jan Paweł – ale nie ten nasz, tylko Adamczewski z serialu – „wszystko, co mam, odziedziczyłem sam, a całą resztę osiągnąłem ciężką pracą własnych chłopców”.

Spór ma sens, kłótnia rzadko. Kłótnia to przejaw bezradności, słabości albo cynizmu. Spór może być konstruktywny i produktywny. Kłótnia co najwyżej może pełnić funkcję terapeutyczną. Szybko ucięta oczyszcza atmosferę. Ciągnięta w nieskończoność, wciąż eskalowana niszczy i pustoszy. Kłótnia to nie jest metoda rozwiązywania sporów. Ile by sensownych rzeczy mogło powstać, ile dobrych decyzji zapaść, gdyby te 460 nasychnych dziewczynek i chłopców potrafiło się spierać, ale nie kłócić.

Leżysz sobie na tej kanapie i myślisz. Jeśli myślisz to nie jest z tobą tak źle. Trzeba myśleć! – słyszałeś nieraz. Jeśli myślisz to nie patrzysz bezmyślnie w ekran. Nic gorszego niż bezmyślne patrzenie w ekran. No ale o czym ty myślisz? To nie bez znaczenia przecież, bo i o głupotach można myśleć, albo co gorsza o polityce. I czy ty sam

myślisz, czy myśli same przychodzą ci do głowy. Jeśli one same przychodzą to jaka w tym twoja zasługa. Ale przecież z drugiej strony, jak komuś myśli „same przychodzą do głowy” to dobrze, bo to znaczy, że szybko i bez trudu przychodzą, czyli taki ktoś jest bystry.

543 złote za prąd to nie jest mało. Byłoby mniej, gdybyś solary na dachu zainstalował. A była dobra oferta, ale nie, ty wolałeś leżeć. Leżeć i czytać, albo bezmyślnie gapić się w ekran. Ja wolałem leżeć? Ja? W życiu! Umówiłem się przecież z firmą od solarów. Na dach się wdrapałem, po stromej drabinie się wdrapałem. Szczębelek po szczębelku, małymi kroczkami, metodycznie, cały czas w górę, prosto do celu, wzdług reguła. To dach okazał się za mały, nie ja! Za mało miejsca na te solary. Ja do solarów nic nie mam, przeciwnie! Czy jest coś piękniejszego niż darmowa energia? Bierzesz ją sobie i masz.



Mój kolega J. solarów nie lubi, bo w nie nie wierzy, podobnie zresztą jak w wiatraki i w auta elektryczne. A nie wierzy, bo tylko leży i czyta. Czyta o tym, że te zmiany klimatyczne to ściema, że to nie człowiek wszystkim winien i nie paliwa kopalne. Czytanie jest dobre, ale nie zawsze. Może i mój kolega J. ma rację, może to wszystko spisek i głupota Brukseli, ale jednak więcej wynika z wiary w tych co wysyłają rakiety na księżyc, niż w tych, którzy kwestionują, że one tam doleciały.

Ta książka, co leży z Tobą na kanapie jest o nawykach. Napisał ją James Clear i dał tytuł „Atomowe nawyki”. Książka nie ma nic wspólnego z energią jądrową. Już prędzej z życiową. No bo co zrobisz bez energii do życia? Nic nie zrobisz. Ta książka mówi o tym, że sukces nie jest wynikiem pojedynczych, wielkich decyzji, lecz efektem małych, wydawałoby się nieistotnych decyzji

– takich małych kroczków – które powtarzane regularnie, kumulują swoje efekty. Wystarczy zrozumieć mechanizmy tworzenia nawyków, aby móc skutecznie wprowadzać w życie pozytywne zmiany. Łatwo przeczytać, trudno zrobić. Choć i przeczytać nie tak prosto, bo przecież książka wciąż leży w połowie nieprzeczytana.

Metod i technik podnoszenia produktywności jest bezlik. Wymienię kilka, których nazwy brzmią najpowabniej: Krzywa wydajności REFA, Efekt Piły, Metoda Trzos, Procedura OATS, Prawo Parkinsona, Metoda SMART, Metoda Salami, Zasada 1 + 3, czyli „choćby skały srały” (tak jest w oryginale), Metoda „Nie zerwij tańcucha”, Macierz Eisenhowera. Czuję, że gdybyście chciały wszystkie te koncepcje zgłębić, zajęłoby to tyle czasu, że nie starczyłoby już na ich wdrożenie.

Dość prosta do zrozumienia jest metoda „Pomodoro”. 25 minut pracujesz, 5 minut odpoczywasz. Prosta, ale ekstremalna jest koncepcja „Monastic Focus”. Izolujesz się od świata i i robisz jedną rzecz na raz. Nieosiągalna dla mnie jest idea „Dress – up to motivate”, która zachęca do ubierania się elegancko nawet do pracy w domu, „aby psychicznie przygotować się do produktywnego dnia”. Wolę lustrzane odbicie tej idei. Metoda „Wear Same Clothes”, inspirowana stylem życia Steva Jobsa, polega – jak czytam – „na noszeniu codziennie takiego samego ubrania w celu ograniczenia liczby codziennych decyzji”. Codziennie czarny golf. Czemu nie?

Pranie rozwieszane, talerze pozmywane, śmieci wyniesione, już po kątach nie wala się kurz. Telewizor wyłączony, komórka schowana, książka w ¾ przeczytana, żarówka wymieniona, śrubka wkręcona, kawa wypita, czarny golf wyprasowany, felieton napisany. W sumie to wystarczyło wstać z kanapy.

Zbigniew Skarul

Prezes szczecińskiej firmy Oskar Wegner. W latach 1986 – 1995 dziennikarz Polskiego Radia Szczecin i szczecińskiego ośrodka Telewizji Polskiej. Stypendysta United States Information Agency. Twórca programów szkoleniowych, ekspert zagadnień dotyczących rynku reklamy oraz w dziedzinie komunikacji marketingowej. Współtwórca strategii reklamowych, współautor koncepcji programów lojalnościowych, motywacyjnych i grywalizacyjnych.



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

Krzywym okiem / Horror pączkowego czwartku

Tłusty czwartek. Kto to wymyślił? Jakiś nieudany, sfrustrowany piekarz – cukiernik, któremu pączki i faworki nie „schodziły”? Różnie ludzie powiadają. W każdym razie w ten dzień Polskę ogarnia pączkowy szat. Przed cukierniami kilometrowe kolejki. Cudzoziemcy, którzy nie znają tej naszej tradycji ze zdumienia przecierają oczy. Bo wszyscy ich zapewniali, że w Polsce jest stabilna sytuacja gospodarcza i nie ma biedy, a tu ludzie w kolejkach stoją godzinami. Czyli coś tu jest chyba nie tak. Bo to rzeczywiście trochę dziwne. Tak oszaleć dla kawałka ciasta drożdżowego z nadzieniem? W dodatku coraz bardziej wymyślnego. W tym roku wszystkich zakasowała pewna cukiernia ze Słupska, która ma również swój oddział w Szczecinie. Zaoferowała ona pączka pokrytego... jadalnym złotem. Sześcioma płatkami 24-karatowego złota. Jak zapewniała cukiernia „nadzienie składało się z jednej z najdroższych przypraw świata – szafranu, nadającego pączkowi prawdziwie niepowtarzalny smak, podkreślony nutką skórki z pomarańczy”. Ponadto, pączek wypełniony został akasmitnym, muślinowym kremem na bazie włoskiego mascarpone. To najdroższy tego rodzaju wypiek w Polsce. Kosztował 100 złotych za sztukę. Każdy ważył 300 gramów, czyli był trzykrotnie większy od zwykłego pączka. Ich ilość była jednak limitowana. Szczęśliwcy, którzy mieli okazję posmakować tego oryginalne pączki. Trudni się tym jeden z doktorantów Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego. Lubi eksperymentować w kuchni i zna się na tym. Przygotował więc pączki m.in. z wątróbką (przepis staropolski), kalafiorom i szpinakiem z pistacjami. Brakuje już chyba tylko pączków z paprykarem, pasztetową, kiszonym śledziem, burakami i pasternakiem. Zresztą fantazja ludzka jest niezmierzona. Wepchną do tego pączka w zasadzie wszystko co się da wcisnąć żeby zadziwić świat, zdobyć lajki na Facebooku lub żeby autora tego dzieła pokazano w TV. Albo wepchną w siebie kilkanaście lub nawet kilkadziesiąt sztuk drożdżowych kulek z far-

szem na słodko i obnoszą się potem z tym przez cały dzień. Że niby rekordziści, mają moc i żadna ilość pączków nie jest im straszna. Ale czasami taki pączek może pokazać swoje inne oblicze, mało słodkie. Bo jak pisał znany polski poeta Władysław Broniewski: „w Tłusty Czwartek się swawoli, później czasem brzuszki boli”. I pączkowe szaleństwo może się skończyć wizytą u gastrologa, a w najłżejszym wypadku hektolitrami mięty lub kilogramami stoperanu. Ta nasza tradycja aż się prosi o jakiś filmowy horror pt. „Tłusty Czwartek” w którym np. jakiś



oszalały z miłości, ale odtrącony przez kobietę marzeń piekarz – cukiernik postanawia zemścić się na niej i na całym świecie za swą krzywdę oraz zranione uczucie. Postanawia więc w tłusty czwartek wszystkie wyprodukowane przez swój zakład pączki nafaszerować arsenikiem skrytym w przeróżnych nadzieniach. Piekarnia jest bardzo popularna w mieście, pączki z niej są uznawane za najlepsze. Nic więc dziwnego, że od rana ustawia się przed cukiernią bardzo długa kolejka chętnych ogarniętych pączkowym szaleństwem. Pączki schodzą jak świeże bułki i równie szybko trup ściele się gęsto. Tłusty czwartek zamienia się w Trujący Czwartek. Amatorzy celebracji tego święta fasuchów żegnają się z żywotem w bolesnych konwulsjach w biurach, zakładach pracy, domach, SOR-ach i na ulicach, a mściwy cukiernik zaciera ręce z radości patrząc jak wypelnia się jego

zemsta. Finału nie będę spoilerować, bo jest wiele możliwości zakończenia tego horroru. Jedno jest pewne – happy endu nie będzie. To może być także ulubiony film dietetyków, którzy od lat bezsilnie próbują namówić Polaków do zmiany kulinarnych przyzwyczajeń, a zwłaszcza zredukowania ilości pochłanianych cukrów w różnych postaciach. A takie realistyczne pokazanie w filmie co się może stać w wyniku spożycia nadmiernej ilości pączków (nieważne, że wypełnionych zatrutym nadzieniem) może mocno wpłynąć na decyzje chociaż niektórych z konsumentów o porzuceniu tego zgubnego nawyku. Bo jemy tych pączków w tłusty czwartek jak zwariowani, jakbyśmy nigdy tego ciasta na oczy nie widzieli, albo ktoś nam je zabrał kilka lat temu i teraz łaskawie pozwolił raz do roku najeść się nimi do woli. Ta słodka tradycja stała się tematem nawet bardzo poważnych opracowań przygotowywanych przez bardzo ważne instytucje np. finansowe. Kilka dni temu ukazał się specjalny raport sporządzony przez jeden z banków, który poświęcony został właśnie pączkom. Cóż w nim znajdziemy? Otóż według wyliczeń analityków tej instytucji w tłusty czwartek statystycznie zjadamy dwa i pół pączka, co przekłada się na blisko sto milionów zjedzonych ciastek lub trzydzieści cztery miliardy pochłoniętych kilokalorii w skali całego kraju. Do przygotowania takiej ilości pączków wykorzystanie zostanie łącznie 2,5 tys. ton mąki pszennej, po ok. 500 ton cukru i masła, 1,3 mln litrów mleka oraz 25 mln sztuk jaj. Aż dziw, że nam te pączki w gardle nie stanęły.

Dariusz Staniewski

Dziennikarz z bardzo bogatym stażem i podobno niezłym dorobkiem. Pracował w kilku lokalnych mediach. 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 (choć może nie tej najnowszej).

REKLAMA

Trwa budowa i sprzedaż mieszkań w budynku nr 2 (ETAP II)

POMORZANY - ul. Chmielewskiego

- małe mieszkania 1- i 2-pokojowe
- idealne „na start” lub jako inwestycja na wynajem

BIURO SPRZEDAŻY:
ul. Południowa 27D Szczecin
tel. 506 21 21 20
www.bestdeweloper.pl





ZACHODNIOPOMORSKI CZAS „HEWELIUSZA”

Ekipa realizująca serial pt. „Heweliusz” jest już po zdjęciach w Świnoujściu, Stargardzie i Szczecinie. To ci sami twórcy (m.in. reżyser Jan Holoubek i scenarzysta Kacper Bajon), którzy odpowiadają za serial „Wielka woda” będący prawdziwym hitem serwisu Netflix. Premiera „Heweliusza” zapowiedziana jest na przyszły rok.

14 stycznia tego roku obchodzona była 31 rocznica największej katastrofy morskiej w historii polskiej floty handlowej – zatonięcia promu „Jan Heweliusz”. Doszło do niej w czasie szalejącego na Bałtyku sztormu, którego siła wynosiła 12 punktów w skali Beauforta. Zginęło w niej 55 osób – 20 marynarzy, w tym kapitan, który do końca przebywał na pokładzie oraz wszyscy pasażerowie – 35 osób. Uratowano tylko dziewięciu członków załogi.

W połowie stycznia tego roku w Szczecinie, Świnoujściu i Stargardzie, na zlecenie Netflix, rozpoczęto realizację pięcioczęściowego serialu opartego na tej katastrofie. Tego zadania podjęli twórcy serialu „Wielka woda”, opowiadającego o „powodzi tysiąclecia”, która 1997 roku dotknęła południową część Polski a szczególnie Wrocław. Reżyseruje Jan Holoubek, twórcą scenariusza jest Kacper Bajon. Za zdjęcia odpowiada Bartek Kaczmarek, Marek Warszawski – scenografia, Weronika Orlińska – kostiumy, Mirela Zawiszewska, Justyna Osińska – charakteryzacja, Jan Komar – muzyka. Producentką serialu jest Anna Kępińska.

„Heweliusz” to projekt o spektakularnej skali, nie tylko w Polsce, ale również w Europie. Prace nad nim trwają prawie dwa lata, a okres zdjęciowy przewidziany jest na 8 miesięcy. – Szczecinie, Zgorzelcu, Gdyni, Wrocławiu i Warszawie. Z kolei w Brukseli nakręcimy wodne sceny kaska-

derskie w najnowocześniejszej hali filmowej ze specjalnym basenem, a samych scen katastroficznych będzie ponad 130. Na ekranie zobaczymy ponad 120 postaci nazwanych i aż 3000 statystów, a ekipa pracująca nad serialem liczy ponad 140 osób – stwierdziła Anna Kępińska, producentka serialu.

W połowie stycznia tego roku filmowcy realizowali zdjęcia w Świnoujściu m.in. na jednym z promów Unity Line. Potem przenieśli się do Stargardu a następnie do Szczecina. Filmowcy pojawili się na ulicy Podgórnej, Jana z Kolna oraz Trasie Zamkowej. Zdjęcia „kręcono” także na kilku ulicach w północnych dzielnicach miasta.

„Heweliusz” to nie tylko serial o katastrofie, ale też o żałobie, stracie i walce z dysfunkcyjnym państwem o dobre imię i godność tych, którzy zginęli. Mamy nadzieję, że oprócz skali oraz rozmachu produkcji, widzów zachwyci i poruszy olbrzymi potencjał dramaturgiczny i emocjonalny tej historii. Tym samym mamy także świadomość odpowiedzialności, jaka na nas spoczywa, dlatego naszym zadaniem jest przede wszystkim oddać sprawiedliwość wszystkim tym, których dotknęła ta tragedia – mówił Jan Holoubek, reżyser.

autor: ds. / foto: materiały prasowe Netflix

REKLAMA

MORE —
— Madam

Skandynawski styl
w Twoim domu

More Madam
Dom Skandynawski
Al. Piastów 72 | 70-330 Szczecin
Ul. Piłsudskiego 17d4 | Stargard
www.moremadam.pl





MAGNOLIE BIZNESU, CZYLI WYBÓR KOBIET

Już 4 kwietnia poznamy laureatki kolejnej edycji Magnolii, plebiscytu, który docenia i wspiera kobiety ze Szczecina we wszelkich ich działalnościach, czy to będzie biznes, nauka, kultura czy praca społeczna. Organizatorem konkursu jest portal Kobietowo.pl. oraz Fundacja Reaktywacji Rzemiosła i Aktywizacji Zawodowej. W tym roku wyróżnienia zostaną rozdane w następujących kategoriach: Z miłości do Szczecina, Ikona biznesu, Sztuka Kultura, Nauka oraz Dotyk Anioła, która dotyczy kobiet działających w sektorze organizacji pozarządowych.

O najlepszy wybór Laureatek w poszczególnych kategoriach plebiscytu zadba Kapituła, w składzie której znalazły się panie mocno związane ze Szczecinem, będące jego ambasadorkami, promujące miasto na różnych płaszczyznach. Jury tworzą: Daria Prochenka, współzałożycielka i prezes marki kosmetyków naturalnych Clochee. Wcześniej przez wiele lat była związana z lokalnymi mediami jako dziennikarka i prezenterka oraz redaktor naczelna. Kolejne losy skierowały ją później w stronę marketingu i PR, by następnie poprowadzić do własnego biznesu, który okazała się ogólnopolskim sukcesem.

Joanna Latuszek jest trenerem biznesu, coachem i certyfikowany mówca w Maxwell Leadership Team. Od 2008 roku pracuje jako wykładowca w Zachodniopomorskiej Szkole Biznesu, gdzie wspiera studentów w rozwoju kompetencji miękkich. Prowadzi także własną działalność szkoleniową, dzięki której dodaje ludziom skrzydeł, by mogli robić to, co kochają. Magdalena Kamińska – torunianka od 20 lat związana ze Szczecinem i firmą CitoNet Szczecin, która wchodzi w skład grupy kapitałowej Toruńskich Zakładów Materiałów

Opatunkowych S.A. Zawodowo i prywatnie zaangażowana jest w działalność charytatywną dla seniorów, domów pomocy społecznej, fundacji dla osób niepełnosprawnych oraz niesamodzielných.

Kolejną członkinią Kapituły to Sylwia Trojanowska – jedna z najpopularniejszych autorek powieści historycznych i obyczajowych w Polsce. Jej powieści, z akcją rozgrywaną się również w Szczecinie, zdobyły wyróżnienia literackie, zyskały szerokie grono czytelników, również poza granicami Polski oraz uznanie krytyków literackich. Jest trenerem biznesu i coachem. Wspiera ludzi w rozwoju umiejętności osobistych i w realizacji marzeń. Bierze czynny udział w inicjatywach społecznych. Na koniec Izabela Marecka – z wykształcenia polonistka, z zawodu dziennikarka, na co dzień hybryda: czyli redaktor naczelna i wydawca Szczecińskiego Magazynu Prestiż. Dziennikarsko była związana m.in. z: Gazetą Wyborczą, Wysokimi Obcasami, Hot Magazine.

ad/ foto: Alicja Uszyńska



POWRÓT HRABIN

„Hrabiny przodem”, to kontynuacja przezabawnych monologów autorstwa Anny Ołów-Wachowicz – „My hrabiny nie płaczemy”, które na teatralnej scenie ożywiła Olga Adamska. Były to mówione i śpiewane historie o codzienności kobiecego życia, związkach i nieubłagany upływie czasu.

W nowej odsłonie będzie równie zabawnie i autoironicznie. Będą kwiaty doniczkowe, dzieci, mężczyźni oraz... inne pasje. – Hrabina oznacza dzielną kobietę, taką która nie lubi się awanturować jak przekupa na targu, potrafiącą przeżywać każdy problem i przyjść z gotową odpowiedzią. Posiada umiejętność spoglądania na przydarzające się nam sytuacje anegdotycznie – powiedziała w rozmowie z nami Olga Adamska. A autorka monologów Anna Ołów-Wachowicz dodaje: – Umówmy się, należymy do takiej grupy osób, które w swoim mniemaniu trzymają pewien wysoki poziom. Każda z nas przecież urodziła się księżniczką, a jeśli nie księżniczką to hrabiną i tak chciałaby być traktowana. My kobiety zazwyczaj staramy się być perfekcyjne, bardzo dbamy o tą naszą powierzchowność. Po prostu świetne i niezastąpione w każdej roli. Dziwnym nie jest, że w końcu to puszcza i przydarzają się nam sytuacje, po których nic tylko usiąść i się śmiać. Ja to widzę i opisuję.

Premiera „Hrabiny przodem” odbędzie się 2 marca na deskach Teatru Polskiego. W projekt zaangażowała się grupa utalentowanych osób. Reżyserem monodramu jest znakomity aktor Arkadiusz Buszko, o oprawę muzyczną zadbał Aleksander Górny i Roman Rydz. Olę Adamska ubrała projektantka mody Sylwia Majdan, a oprawa graficzna to dzieło Anny Bal.

ad/ fot. Anna Matysiak

PARTNERZY PROJEKTU:



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

KRUSZYWA
SKSM

SYLWIA MAJDAN
TEATR POLSKI





KOBIECA MOTYWACJA

Rada Kobiet działająca przy Prezydencie Miasta Szczecin jest organizacją z dość krótkim stażem, ale z ważnymi przedsięwzięciami na koncie. Aktywnie uczestniczy w życiu społecznym stolicy Pomorza Zachodniego i regionu. Od początku istnienia przyświecała jej idea poruszania tematów ważnych społecznie, zwłaszcza takich, które dotyczą zdrowia psychicznego i wzmacniania odporności psychicznej.

Szczecińskie Forum Kobiet to pierwsze tak dużych rozmiarów wydarzenie jakie Rada organizuje. Odbędzie się 7 marca w sali kameralnej szczecińskiej Filharmonii (wstęp bezpłatny przez rejestrację). – Tematem przewodnim spotkania będzie wzmacnianie odporności psychicznej i profilaktyka zdrowia psychicznego – mówi Anita Gałek, przewodnicząca Rady Kobiet. – To temat niezwykle dzisiaj ważny, na co zresztą wskazują wydarzenia ostatnich miesięcy. Duża dynamika życia, liczne bodźce które do nas docierają, trudna sytuacja ekonomiczna wielu rodzin, itp., sprawiają, że wiele (-u) z nas potrzebuje pomocnej dłoni. Często wystarczy spotkać się w przyjaznym gronie, posłuchać historii życia osób, które są autorytetem, by ruszyć z miejsca, uwierzyć w siebie i zacząć działać.

Wśród prelegentów swoją obecność potwierdzili: Sylwia Majdan, polska projektantka mody, a także społecznik, Jo-

anna Racewicz, dziennikarka, prezenterka telewizyjna oraz autorka książek, Maria Rotkiel, psycholożka, terapeutka, trenerka motywacyjna oraz Filip Cembala, aktor, twórca #lowizmu. – Jako Rada Kobiet edukujemy, motywujemy i wspieramy poprzez swoją obecność na ważnych wydarzeniach, ale również organizując wartościowe spotkania – z uwagi na swój społeczny charakter – dostępne dla każdego – dodaje Anita Gałek. – Skupiamy się na wspieraniu i motywowaniu środowisk kobiecych. Pokazujemy swoim przykładem oraz przykładem kobiet spoza Rady, że determinacja i odwaga pozwalają osiągać zamierzone cele, realizować marzenia, rozwijać pasję. A czasem, po prostu, godnie żyć.

ad/ foto: Karolina Tarnawska, Aleksandra Medvey-Gruszka, materiały prasowe



**OPTYKA
LEPERT**

SINCE 1981

Tylko teraz
w **OPTYKA LEPERT**

-50%
na szkła
progresywne

GUCCI

Chloé

HUBLOT

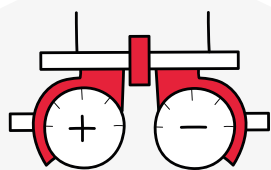
KARL
LAGERFELD

Calvin Klein

Salvatore Ferragamo

CONVERSE

SWAROVSKI



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



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

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



SZAMPAN DO RANA, CZYLI ØRGANEK BEZ PRĄDU

„Ørganek MTV Unplugged”, to niezwykła trasa koncertowa będąca pewnego rodzaju podsumowaniem dekady obecności zespołu na polskiej scenie, mocno naznaczonej tekstami, kompozycjami i osobowością Tomasza Organka. W ramach tego projektu zespół łącznie odwiedzi trzynaście miast, a 3 marca wystąpi na scenie Filharmonii im. Mieczysława Karłowicza.

Muzycy zaprezentują publiczności nowe, ciekawe i często zaskakujące aranżacje swoich utworów, bawiąc się w mieszanie różnych gatunków muzycznych. Rock połączy się z elementami cygańskiego jazzu rodem z międzywojennego Paryża, a muzyka literacka z kabaretem. W koncertach Ørganek bierze udział równie niezwykle i utalentowani goście specjaliści – lider zespołu Raz Dwa Trzy, Adam Nowak, oraz skrzypek Adam Bałdych.

Cykl „MTV Unplugged” to kultowa seria koncertów pełnych niepowtarzalnej, muzycznej energii, w których najwybitniejsi artyści prezentują swoje utwory w nowych, akustycznych aranżacjach. Do historii przeszły występy takich zespołów jak Nirvana czy Alice in Chains. Wśród polskich artystów swoją muzykę „bez prądu” zaprezentowali m.in.

Kayah, Hey, O.S.T.R. i Krzysztof Zalewski. – Zaproszenie do udziału w tym cyklu to niezwykła radość i wyróżnienie ze strony MTV. To również pretekst i wyjątkowa okazja do świętowania dekady działalności zespołu – mówi Tomasz Organk. – Wyłączenie prądu wcale nie wyklucza dobrej zabawy i mocnych wzruszeń, wprost przeciwnie, słuchacz, widz, będzie w stanie dotknąć istoty muzyki naszego zespołu. Najbardziej jesteśmy dumni z nowych aranżacji, takich z pogranicza stylów, jazz, muzyka literacka, rock, mano uch. Trochę jest w tym jakiegoś kabaretu, może burleski – mamy nasze lata dwudzieste. Plus moda, teatr. Nic tylko otwierać butelki z szampanem, grać i tańczyć do rana.

ad/ foto: Mateusz Czech

ZAPRASZAMY NA MARCOWE TARGI BUD-GRYF & HOME



Najnowsze trendy budowlane, porady ekspertów, kreatywne warsztaty i mnóstwo inspiracji – tego wszystkiego możemy spodziewać się podczas 31. edycji Targów Bud-Gryf & Home.

22-24 marca halę Netto Arena opakuje branża budowlana. To właśnie w tym kompleksie odbędą się największe na Pomorzu Zachodnim targi budowlane i wyposażenia wnętrz – Bud-Gryf & Home. Przez trzy dni na odwiedzających będzie czekać ponad 100 wystawców, którzy przyjadą do Szczecina z najlepszymi propozycjami branżowymi.

Odwiedzając Targi, będzie można spotkać się ze specjalistami branży budowlanej i wyposażenia wnętrz, którzy z chęcią udzielą porad, zaproponują ciekawe rozwiązania i podzielą się nowinkami technicznymi. Stoiska wypełnią się nowymi technologiami i materiałami budowlanymi, narzędziami, maszynami oraz dekoracjami i produktami niezbędnymi do wykończenia domów i wnętrz.

Prezentacja produktów i materiałów budowlanych to niejedyna atrakcja Targów. Przez cały weekend będą organizowane kreatywne warsztaty, po-

kazy i prelekcje. Podczas targowego weekendu nie zabraknie także atrakcji dla najmłodszych – strefa małego budowlanca będzie pełna kreatywnych zabaw.

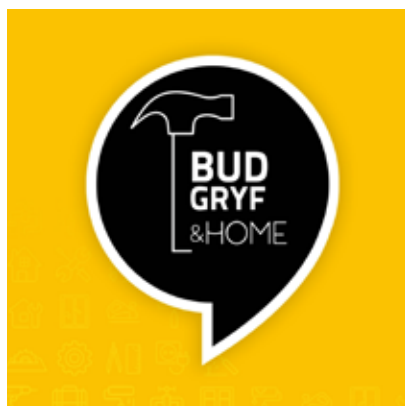
Zgodnie z tradycją stoiska wystawców zostaną poddane ocenie naszego targowego jury, które z niezwykłą pieczołowitością dokona weryfikacji zgłoszonych produktów, a następnie wręczy

medale „Wyróżniony Wyrób” tym, które charakteryzują się najwyższą jakością i nieprzeciętną funkcjonalnością.

W tym roku wydarzeniu towarzyszyć będą dwie konferencje. Jedną z nich jest już dobrze znana branży – „Odnawialne źródła energii szansą zrównoważonego rozwoju regionu” współorganizowana przez Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego. Druga, właściwie poprzedza Targi Bud-Gryf & Home, bo od czwartku, 21 marca Netto Arena będzie gościć uczestników konferencji „Energia Miasta Szczecin. Niezależność Energetyczna Miast i Gmin 2024”.

Tegoroczne targi Bud-Gryf & Home odbędą się w hali Netto Arena przy ul. Szafera w dniach 22-24 marca. Wstęp, parking oraz szatnia będą bezpłatne.

Więcej informacji na stronie www.bud-gryf.pl



REKLAMA



Wiedza
Doświadczenie
Profesjonalizm
Bezpieczeństwo
Opieka prawna



TWÓJ ŚWIAT WYMARZONYCH NIERUCHOMOŚCI

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



Kultura

jest suplementem diety

Bycie mecenasem kultury to nie tylko ładnie wyglądający zapis w portfolio firmy, pamiątkowe zdjęcie czy dzieło artysty na własność. Jak mówi jedna z naszych rozmówczyń, reprezentująca świat biznesu: to satysfakcja, wartości, samorozwój, pozytywny wizerunek. Dobrze, jak biznes wspiera kulturę i na odwrót. Korzyści po obu stronach są wymierne. Wiedzą to szczególnie i są tego bardzo dobrym przykładem: Sanprobi, znana w całej Polsce firma zajmująca się badaniami mikrobioty jelitowej i produkcją probiotyków oraz Baltic Neopolis Orchestra, jedna z najlepszych orkiestr kameralnych w Europie. Mocą napędową tej udanej współpracy są dwie kobiety: Beata Dąbrowska, dyrektor ds. sprzedaży w Sanprobi oraz Emilia Goch-Salvador, dyrektor i altowiolistka BNO. One wiedzą najlepiej, że kultura jest nierozłącznym suplementem naszej codziennej diety.

Jak doszło do Waszej współpracy? Kto kogo pierwszy zainspirował i zachęcił do wspólnego działania na polu biznes-kultura?

Beata Dąbrowska: To Emilia przyszła do nas. Szukała kogoś, kto by wsparł jej działalność. A że wcześniej nawiązaliśmy współpracę, m.in. z aktorką Olgą Adamską, dyrygentką Sylwią Fabiańczyk-Makuch i satyrykiem Henrykiem Sawką, to naturalne było dla nas, by dać jej to wsparcie. Dodatkowo angażujemy się w kulturę fizyczną, chociażby poprzez organizację Sanprobi Biegu Kobiet. Wymyśliłam więc hasło, trochę przewrotne, że: Sanprobi wspiera kulturę, nie tylko bakteryjną. Od tego się zaczęło. I tak to trwa już trzy lata.

Emilia Goch-Salvador: Doświadczenia całego życia mówią tak: nie zdobędziesz mecenasa, dopóki nie posłucha ciebie na koncercie. Możesz ofert sponsorskich przygotować milion, ale jeżeli ktoś ciebie nie słyszał na żywo, to nie mają one żadnego znaczenia. Nadarzyła się więc okazja, że pan Robert Kornecki, jeden z szefów Sanprobi, usłyszał nas na koncercie. Niedługo po tym umówiliśmy się z nim na spotkanie i kiedy do niego doszło, szczęśliwie już nas lubił (śmiech). Ma artystyczną duszę, więc dzięki temu udało nam się zbudować trwałą relację.

Taki mecenat to raczej rzadkość. Niewielu przedsiębiorców inwestuje w kulturę. A szkoda.

Emilia Goch-Salvador: Mecenasów kultury w Polsce fak-

tycznie jest bardzo mało. Są to głównie spółki skarbu państwa, które wspierają tylko odgórnie wskazane instytucje. Są to zazwyczaj przeróżne filharmonie, festiwale, które i tak mają ogromne budżety. Natomiast indywidualne wsparcie należy do rzadkości. Jest to problem nie tylko Polski, ale i całej Europy. Na przykład w Portugalii, gdzie organizujemy festiwal, wystarczy, że tylko wspomnimy o sponsoringu, to już słyszymy, że możemy o tym zapomnieć. Natomiast po drugiej stronie oceanu, w Ameryce, jest to normalne, wręcz cała kultura jest oparta na takim modelu wsparcia.

Wy się ze sobą bardzo dobrze dogadujecie. Jest chemia. Jak to robicie?

Emilia Goch-Salvador: Mamy bardzo wiele wspólnego w stylu budowaniu marki. Przede wszystkim robimy to po swojemu. Jesteśmy otwarci, lubimy, jak przyświeca nam jakaś idea.

Beata Dąbrowska: Nasze działania są etyczne, odpowiedzialne społecznie. Zależy nam na tym, żeby ludzie, którzy korzystają z naszych produktów, korzystali również z rzeczy, które my wspieramy. Kultura też jest lekiem. Mental, fizys, dusza – to wszystko musi być ze sobą powiązane, bo wtedy jesteśmy komplementarnie zabezpieczeni. Muzyka jest suplementem diety. Poza tym z Emilką trudno się nie dogadać. (śmiech)





Czyli nie tylko biznes, tzw. wymiana usług, ale również człowiek ma w tej relacji znaczenie.

Emilia Goch-Salvador: Oba nasze biura mają podobną atmosferę. Kiedy idziemy do Sanrobi, to czujemy się tam bardzo dobrze. Kiedy Beata przychodzi do nas, jest tak samo. Bardzo łatwo buduje się nam relację. Jest ona przyjacielska, wręcz domowa.

Beata Dąbrowska: Dla mnie praca zespołowa jest podstawą. Wszyscy pracujemy na rzecz jedności. Emilia jako szefowa orkiestry ma te same założenia. Ona jest zwierzęciem stadnym i ja też. Dodatkowo jesteśmy otwarte na to, co jest na zewnątrz.

Emilia Goch-Salvador: Jest w tym coś naprawdę magicznego, że jest tak dużo wspólnych czynników, aż nas to zaskakuje. Mamy nawet tyle samo lat! W zeszłym roku obchodziliśmy 15-lecie. W tej współpracy ważne jest, żeby siebie wzajemnie wspierać.

Reprezentujecie dwa odmiennie światy. Ufacie sobie? Nie ingerujecie w swoją pracę, w pomysły?

Beata Dąbrowska: Jest pełne zaufanie, gdyż ja się nie znam na muzyce (śmiech), więc jak ja mogłabym ingerować. To tak jakby mi Emilia powiedziała: Słuchaj, teraz musisz stworzyć taki, a taki produkt, gdyż ja tak uważam.

Emilia Goch-Salvador: Bazując na tym, że trudno jest o mecenasa, zależy nam, by ten nasz mecenas był zadowolony i dlatego też wychodzimy z własną inicjatywą. Na przykład, niedługo odbędzie się konferencja „Mikrobiota jest Kobietą”, dedykowana paniom. My tego dnia zagramy koncert, który będzie wpisywał się w ten projekt.

Skoro mowa o kobietach, to czy Wasza płęć ma znaczenie w tym, czym się zawodowo zajmujecie? Potrafimy lepiej się dogadywać niż mężczyźni?

Beata Dąbrowska: Kobiety w biznesie reprezentują zupełnie inne cechy niż panowie. Mają zdecydowanie lepsze kompetencje miękkie. Pracuję w Sanrobi już 22 lata, a od 2008 roku jestem dyrektorem firmy. I od tego czasu firma się bardzo rozwinęła. Panowie mają swoje twarde sprawy, wytyczają drogę naukowo, pod kątem zarządzania, inwestycji, itd. Ja zajmuję się realizacją tych pomysłów lub wyszukiwaniem pomysłów, które da się zrealizować. Odpowiadam na potrzeby drugiej strony. Przekładam wizję na język praktyczny, a do tego najlepiej nadają się kobiety. Z bardzo prostego powodu: my potrafimy rozmawiać z ludźmi, a rozmowa jest podstawą wszystkiego.

Emilia Goch-Salvador: W świecie muzycznym ciągle dominują mężczyźni. To się zmienia bardzo powoli. Jeszcze do lat 80. zabronione było, by kobiety pracowały w Operze Wie-

deńskiej. Dopiero nasze pokolenie dokonuje realnej zmiany w tym temacie. Jest np. więcej kobiet dyrygentów, a pamiętam, że kiedy byłam w szkole średniej, to kobieta dyrygent była czymś wręcz szokującym. Kobieta na kontrabasie? Zapomnij. Rola kobiety w muzyce klasycznej się zmienia. Ten proces odbywa się na naszych oczach. Gdyby naszą organizacją nie zarządzały kobiety, to by się tak nie rozwinęła. Niestety ciągle odczuwam dyskryminację.

Dyskryminację? Przecież artyści to ponoć najbardziej otwarci ludzie w całym społeczeństwie. Tacy przynajmniej powinni być...

Emilia Goch-Salvador: Nieraz było tak, że kiedy byłam na jakimś oficjalnym spotkaniu, to mężczyzna z drugiej strony nie mówił do mnie, tylko do mojego męża, chociaż to ja jestem szefową zespołu i to ja z nim wcześniej rozmawiałam. Dodatkowo bardzo mnie bulwersuje opinia, że kobiety nie potrafią się dogadać i wiecznie się kłócą. Jest zupełnie na odwrót. Kobiety potrafią wspaniale ze sobą rozmawiać i dochodzić do porozumienia. Wielokrotnie lepiej niż mężczyźni, którzy ze sobą wiecznie rywalizują.

Otrzymałaś na Gali Biznesu nagrodę Osobowość Kultury. Kobieta, szefowa orkiestry... Nagrody muzyczne to jedno, a jak odbierasz tego rodzaju wyróżnienie?

Emilia Goch-Salvador: Mimo że często występuję na scenie, publicznie, nie czuję się najlepiej jako osoba na świeczniku. Taki mam charakter. Każdą nagrodę odbieram w imieniu zespołu. Dla orkiestry jest to ważne wyróżnienie. Z jednej strony ten świat biznesu jest tak odległy, z drugiej tak bliski. I to bardzo dobrze, bo można zacieśnić te więzy. Zawsze podaję za dobry przykład Sanprobi, też po to, żeby ludziom otworzyć głowę, żeby pokazać, że te dwa światy – muzyczny i biznesowy – idealnie się uzupełniają i że można wspólnie tworzyć ciekawe rzeczy.

Beata Dąbrowska: W wielu aspektach można udowodnić, że kultura z biznesem idą za rękę. Naprawdę nieliczni artyści zarabiają tyle, że mogą spokojnie za to żyć. Ja też mam specyficzną branżę. Robię produkty dla ludzi, więc moim celem jest również edukacja. I ta edukacja może również odbywać się przez kulturę.

Emilia wyznała, że suplementuje probiotyki, a czy Ty chodzisz na jej koncerty?

Beata Dąbrowska: Jestem na każdym jej koncercie. I chociaż nie znam się na muzyce, to się cały czas jej uczę. Odbieram muzykę bardziej emocjonalnie i moim osobistym wskaźnikiem tego, czy coś mi się podoba i rezonuje ze mną, jest to, czy mam dreszcze w trakcie koncertu, czy ich nie mam. Pamiętam szczególnie jeden z takich koncertów, na który zaprosiła mnie Emilia, BNO grało wtedy z Leszkiem Możdżerem. Pamiętam, że przez cały występ miałam gęśią skórę. To było coś niesamowitego.

Co w takim razie planujecie tym razem?

Emilia Goch-Salvador: Marzec mamy gorący, bo będziemy uczestniczyć w wydarzeniach Sanprobi, a oni w naszych. Później odbędzie się szósta edycja festiwalu Szczecin Klasyc, którego tematem przewodnim będzie szósty zmysł. Chcemy zrobić również projekt o nazwie Silent Piano. Będzie on polegał na tym, że pianista siada np. w parku albo w Kaskadzie i gra dla wybranych osób. Dokładnie ten kto ma ochotę posłuchać, zakłada słuchawki, i przez dwie minuty słucha pianisty.



Beata Dąbrowska: A w międzyczasie bierze kapsułkę Sanprobi Stress (śmiejch). Jest wyluzowany. Może odpocząć i przez chwilę побыć sam ze sobą.

Podsumowując, żeby zachęcić innych przedstawicieli biznesu do wspierania kultury, to co taki mecenas daje?

Beata Dąbrowska: W każdej pracy chciałoby się mieć satysfakcję. A satysfakcja jest wtedy, kiedy coś dajemy. W momencie, kiedy zaczynamy się dzielić z innymi tym, co osiągnęliśmy, to sami czujemy się lepiej. I nie chodzi wyłącznie o pieniądze. Za tym idzie idea i wartości. My się jako ludzie rozwijamy. Pomagając komuś, tak naprawdę pomagamy sobie.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Karolina Tarnawska / makijaż: Martyna Goetz Make Up & Hair / włosy: Martyna Goetz Make Up & Hair / miejsca: Dobre Studio i Jasne Błonia



A portrait of Piotr Krzystek, President of Szczecin, sitting in a brown leather armchair. He is wearing a dark blue plaid jacket over a white shirt and has a watch on his left wrist. He is resting his chin on his hand and smiling slightly.

Prezydent Piotr Krzystek: Szczecin to miasto *odważnych ludzi*

Kilkanaście lat prezydentury, sukcesy, ale też i porażki... i książka „Wszystko o czym nie powiedziałem” wciągający wywiad rzeka, którą z naszym bohaterem przeprowadził Dariusz Staniewski, dziennikarz Magazynu Szczecińskiego Prestiż. Piotr Krzystek, prezydent Szczecina znalazł dla nas czas by porozmawiać nie tylko o książce. Będzie o DNA i tożsamości Szczecina. O nieustającej miłości do miasta.

Panie Prezydencie, jestem właśnie po lekturze Pana książki i zacznę naszą rozmowę od cytatu: „Kiedy wszedłem do gabinetu prezydenckiego w grudniu 2006 roku, znając już wynik, to wydawało mi się, że gdzieś zaraz spotkam Mariana Jurczyka. Nie było go. Jego opustoszały gabinet był pusty i ponury. Puste szafy i półki, wszystko do przewietrzenia, przepętnienia, rozjaśnienia i zupełnie zapełnienia na nowo. Tak to się zaczęło...”

Ten gabinet mocno przytłaczał w tamtym czasie. Mnie również, kiedy do niego się wprowadziłem. Dlatego szybko nastąpiły w nim zmiany. Został zaaranżowany tak jak tego oczekiwałem. Stał się przyjemniejszy do pracy, przyjaźniejszy do dyskusji, do rozmów z różnymi ludźmi, czasem trudnych.

Faktycznie wiele osób twierdzi, że w 2006 roku wszedł Pan dosłownie na gruzowisko. Niemniej „era Krzystka” wyznaczyła zupełnie nowe kierunki funkcjonowania miasta.

To nie jest tak, że to było gruzowisko. Miasto funkcjonowało, ale nie miało takiej dynamiki, jak byśmy tego chcieli. Brakowało długofalowej wizji miasta. Poprzednie zarządy dość często się zmieniały. Przed Marianem Jurczykiem było trzech prezydentów, którzy sprawowali tę funkcję tylko przez jedną kadencję. Sam prezydent Jurczyk miał takie przestrzenie, w których czuł się dobrze i takie, w których czuł się trochę gorzej. Przykładowo przestrzeń inwestycyjna nie była jego mocną stroną. Musiałem tę lukę wypełnić poprzez szereg działań inwestycyjnych. Wykorzystując fakt wejścia Polski do Unii Europejskiej, zależało nam, żebyśmy jak najbardziej zbliżyli się do większych europejskich miast. Poprzez poszczególnie inwestycje i projekty, zbliżyliśmy się do tego co mamy dzisiaj. Aktualnie Szczecin nie różni się specjalnie od wielu europejskich miast, a w wielu aspektach wypadamy nawet lepiej.

Dobrze, a jak w Pana ocenie się zmienił Szczecin przez te 16 lat?

Nie potrafię być obiektywny. Kocham Szczecin i nigdy w żadnym mieście nie mieszkalem dłużej niż trzy tygodnie. Przede wszystkim zmieniła się nasza mentalność. Jest coraz mniej osób, które narzeka, a coraz więcej osób, które widzą zalety tego miasta. Mamy m.in. taki projekt, pn. „Zrobione w Szczecinie”. Co roku zgłaszają się do niego firmy, podmioty ze swoimi pomysłami, produktami i usługami. Jestem pod wrażeniem zaangażowania tych osób. Ich podejściem do Szczecina, bo z jednej strony realizują coś dla siebie, a z drugiej robią to także dla miasta. Z roku na rok tych podmiotów jest coraz więcej. To dla mnie budujące jako prezydenta, że ludzie chcą tą szczecińskość podkreślać, chcą tworzyć, produkować w tym mieście, a nie w innym.

Tak się buduje tożsamość miasta.

Dokładnie. Poczucie tożsamości przez ostatnich kilkanaście lat znacznie się podniosło. Wiele rzeczy, które były marzeniami szczecińskimi się ziszcilo, np. przejazd tramwajem na prawy brzeg. Przez 60 lat nikomu się to nie udało, aż do teraz. Mamy także nowy stadion piłkarski, który postrzegany jako jeden z ładniejszych i bardziej funkcjonalnych w Polsce. Jest Filharmonia, która stała się symbolem Szczecina. Podziwiana jest nie tylko jako budynek poświęcony muzyce, ale jako także niezwykle obiekt architektoniczny, ikona miasta. Za chwilę powstanie aquapark. Nasze ulice, zaczęły się zmieniać. Wojska Polskiego zakwitnie na wiosnę. Platan, które tam posadziliśmy staną się zielone i już będziemy mogli z tej ulicy w pełni korzystać.

Wojska Polskiego nabrało również nowej tożsamości. Ma nawet swojego menagera.

Tak, do tego lokują się tutaj szczecińskie marki. Mamy tam kultowego Pasztecika, historyczne kino Pionier, galerię Henryka Sawki, projektantów mody, restauracje.

Czyli stare łączy się z nowym.

Dzięki ludziom, którzy tam są i funkcjonują od lat. My dokładamy do tego proces modernizacyjny, nową nawierzchnię, zieleń, więcej miejsca dla pieszego, który może tam spacerować. Myślę, że wykorzystają to restauratorzy i gastronomicy. Stworzą fajną przestrzeń do spędzania czasu. Remontujemy kwartały dookoła, TBS obok buduje nowy obiekt z piękną zabudową i zielonymi dachami. Powstanie tu centrum seniora, będzie miejsce dla dzieci... wszystko zacznie żyć.

W takim razie, co Pan uważa za największy sukces?

To, że zmienia się myślenie o Szczecinie. Aspekt ludzki jest bardzo ważny, ponieważ wywołuje pozytywne emocje. Ludzie zaczepiają mnie na ulicy, są mili i muszę powiedzieć, że jest to fajne. Oprócz tego jestem dumny z Filharmonii, która jest znana w Europie. Mamy także o wiele mniej problemów niż dawniej. Chociażby system oczyszczania ścieków i zagospodarowania odpadów. Posiadamy jeden z najnowocześniejszych systemów recyklingowych. Mieszkańcy Szczecina bardzo się zaangażowali w proces segregacji odpadów. Mamy spalarnię na prąd, czyli jesteśmy miastem, które w ponad 50% nie korzysta z węgla. Ta energia pochodzi z nowoczesnych źródeł, dużo bardziej ekologicznych i przyjaznych dla środowiska. Wielkim osiągnięciem jest również powrót miasta nad wodę. Udało się odzyskać nabrzeża, prawie wszystkie wyremontować.

Mamy marinę niemal w centrum miasta.

Tak. Odzyskamy jeszcze ostatni fragment nabrzeża, co się wydarzy w najbliższym czasie. Wyremontujemy je już do końca. Przed nami zabudowa Kępy Parnickiej, która już trwa, i Mostu Kłódnego.

A propos Mostu Kłódnego, na który potrzebujemy środków z Unii, to czy cieszy się Pan, Panie Prezydencie, z tego co dzieje się aktualnie w polskim rządzie, że nastąpiła zmiana?

Cieszę się z powrotu do normalności, dlatego że ostatnie lata, to było takie zarządzanie kryzysem. Od tego trzeba odejść.

No i też, umówmy się, tak najnormalniej w świecie straciły pieniądze.

Samorządy muszą myśleć parę kroków do przodu, nie da się myśleć kategoriami jednej kadencji. U nas w samorządach jest trochę inaczej, bo inwestycje nie zachodzą w takim tempie, żeby można mierzyć je jedną kadencją. Dlatego cieszę się, że mamy zapowiadany powrót do decentralizacji. To najsmartniejsze rozwiązanie. Wprowadzona po 1990 roku reforma samorządowa się sprawdziła. Przekazanie kompetencji niżej spowodowało, że nawet najmniejsza gmina zaczęła się modernizować. Widać to szczególnie, gdy wyjedzie się poza Szczecin. Gminy są zadbane, środki unijne są dobrze wykorzystane. Mieszkańcy zauważyli, że w miastach, w których współuczestniczą w podejmowaniu decyzji, w których władarze liczą się z ich zdaniem, tam się dzieje po prostu dobrze. Większość wójtów w Polsce, czy nawet prezydentów jest niezależna. Startuje oczywiście ze wsparciem komitetów, ale nie pochodzi z formacji politycz-

nych czy partyjnych. Ostatnie lata rządów psuły ten system. Mam nadzieję, że teraz wrócimy do normalności, że wróci normalne zasady finansowania, bo to co było... co mnie strasznie irytowało, to że ktoś nam coś dawał w prezencie.

I jednocześnie zabierał.

Mieszkańcy Szczecina wypracowują wielkie pieniądze. Mają prawo oczekiwać, że część pieniędzy, która trafia do Warszawy wróci z powrotem, ponieważ to tutaj są te ulice, to tutaj są te szkoły, to tutaj chcemy mieć fajną kulturę, dobre miejsca do spędzania wolnego czasu. Te środki tutaj muszą być i to nie jest prezent, to nie jest taska, to się po prostu mieszkańcom, należy. I rządzący muszą to zrozumieć, że ich rola jest służebna, oni mają jak najmądrzej zorganizować system po to, żeby to, co wypracowują mieszkańcy było optymalnie wykorzystywane. Dla ich dobra, dla ich satysfakcji, dla lepszego samopoczucia. Na co dzień spotykają nas tysiące problemów, więc mamy prawo oczekiwać, żeby miasto da nam to, czego potrzebujemy.

No ale jest w panu siła i euforia.

Zawsze jak mówię o mieście, to kierują mną pozytywne emocje. Może mi Pani nie wierzyć, ale opinie, z którymi się spotykam chodząc po mieście, po sklepach, czy idąc do kina, są w 97% pozytywne. Oczywiście, być może ci, co źle o mnie myślą, po prostu mi tego nie mówią.

Czyli odpowiedział mi już Pan na pytanie o wybory.

Odpowiedziałbym, że Szczecin zawsze będzie w moim sercu. Nie wyobrażam sobie, żebym mógł mieszkać w innym mieście. Zależy mi, żeby się rozwijał, żeby budował swój potencjał. Ma teraz dużo możliwości, także tych biznesowych. Na przykład cała energetyka odnawialna staje się kluczowym motorem rozwoju gospodarczego Szczecina.

Szczecin słynie z energii odnawialnej. Zważywszy na infrastrukturę, ale też na znajdujące się tutaj firmy skandynawskie.

Szczecin jest w stanie dostarczyć sam powyżej 50% energii odnawialnej. To głównie dzięki zakładowi unieszkodliwiania odpadów, który produkuje 65 tysięcy megawatogodzin prądu rocznie. A my jako miasto wliczając wodociągi, tramwaje, instytucje publiczne i oświetlenie miejskie potrzebujemy 96 tysięcy megawatogodzin. Do tego dochodzą fotowoltaiki, turbiny na wodociągach, oraz inne rozwiązania. Teraz będziemy budowali potężną farmę fotowoltaiczną.

Gdzie będzie się znajdować?

Przy spalarni. Będzie to jedna z największych farm fotowoltaicznych w Polsce – 330m² paneli. Myślimy także o wodorze, wykorzystaniu go wodoru do naszych autobusów, które docelowo będą funkcjonowały na silnikach elektrycznych, ale nie zasilanych bateriami, tylko właśnie wodorem. Kolejna kwestia to dekarbonizacja naszego systemu ogrzewania. I tutaj również pracujemy nad nowoczesnymi rozwiązaniami. Pierwsze takie rozwiązanie wprowadzimy na Łasztowni. Będzie to wykorzystanie atutów miejsca, niskich temperatur i połączenia klimatyzacji z ogrzewaniem, tak, że ten system będzie działał w dwóch obszarach: latem chłodził, a zimą grzał.

Wróćmy do początków Pana prezydentury. Miał pan 33 lata, był pan bardzo młoda osobą, kiedy został prezydentem. Kiedy pojawiło się pierwsze zmęczenie? Takie na kształt wypalenia zawodowego. Każdy z nas to przechodzi, a Pan pracuje na najwyższych obrotach.

To prawda, ale nie miałem takiego momentu. Mogę mieć

gorszy dzień, ale na zasadzie, że się przeziębilem, jestem zmęczony, bo się nie wyspałem. Natomiast nigdy nie popadłem w frustrację spowodowaną tym, że nie daję rady. Mam świetny zespół ludzi wokół siebie, który mnie motywuje. Nie działam sam. To ważne, żeby tworzyć grupę osób, które się wzajemnie wspierają. Cenię ludzi, którzy w różnych przestrzeniach są lepsi ode mnie. Uczę się od nich, z nimi czuję się pewnie.

Rozumiem, że oni nie boją się też powiedzieć, jeśli z czymś się nie zgadzają?

Oczywiście. Zachęcam do takiej krytyki. Nie można być same-mu zarządzać miastem, które jest wielowątkowe. Nie da się wiedzieć wszystkiego. Od tego jest właśnie zespół, żebyśmy mogli hierarchizować pewne tematy pod względem ważności, żebyśmy potrafili zdobywać wiedzę. Uczę się od ludzi, którzy wiedzą lepiej.

A gdybyśmy mieli wskazać naprawdę trudny moment w trakcie trwania pańskiej prezydentury?

Najwięcej trudnych momentów było podczas pierwszej kadencji. Dotyczyły one podejmowania kluczowych dla miasta decyzji jak stadion czy powstanie Kaskady.

Przekuł Pan to w sukces, bo mamy nowy Teatr Lalek Pleciuga, i to dzięki Kaskadzie.

To było trudne i miało się prawo nie powieść. Ale się powiodło.

Zagrał Pan trochę vabank.

Trochę tak, ale wiedziałem, też, że koszty wycofania z projektu byłyby strasznie wysokie. I ponieważ trochę tego doświadczenia w zarządzaniu mam, to wiem, że na pewnym etapie czasem trzeba coś jeszcze dołożyć.

A jak pan sobie radzi z krytyką? Na przykład Filharmonia, wspaniały obiekt, 2015 rok, nagroda do najlepszego obiektu w Europie, ale też był hejt. Przyjechał Paderewski i powiedział: Nie podoba mi się.

Każdy ma prawo mieć swoje zdanie, ja to szanuję. Cieszyłem się, że Filharmonia wywołuje emocje, to jest najważniejsze. W marketingu jest taka zasada, że trzeba wstrząsnąć widzem. On musi to zapamiętać. Najgorsza jest obojętność.

Pozostańmy chwilę przy Filharmonii, bo tam się ciekawe rzeczy działy na etapie projektowania. Na przykład architekci z Barcelony, uznali, że wcale nie są nam potrzebne szatnie, ponieważ Hiszpanie nie przychodzą w płaszcach do takich miejsc.

Mieliśmy bardzo fajną relację. Barocci, Vega, to ludzie w moim wieku. Łatwo nam się rozmawiało, a ponieważ Filharmonia mnie bardzo interesowała, zadawałem dużo pytań. No i między innymi pojawiła się kwestia szatni, która pierwotnie nie była planowana. Dali się do tego pomysłu przekonać. Dużo większy problem był z parkingiem. Tu kwestia była bardziej gorąca.

W Barcelonie nie jeżdżą autami do filharmonii...

Stąd nie ma schodów do garażu. Wszyscy się dziwią, dlaczego muszą jechać windą. Schody są tylko i wyłącznie dla pracowników, dla personelu, dla muzyków, natomiast widzowie muszą zjechać windą. Ta winda jest pewnego rodzaju kompromisem pomiędzy nami. Drugi poziom parkingu jest dobudowany po to, żeby widzowie mogli także skorzystać z samochodu. Nie wnikałem w płytki, które leżą na w holu filharmonii, czy w kolorystykę. To zostawiam artystom. Natomiast starałem się zadbać o funkcjonalność, żeby to było póź-

niej wygodne dla publiczności. Ta filharmonia nie była moim pierwszym wyborem osobistym w tym konkursie. Dałem się jednak przekonać, że jest to coś absolutnie niezwykłego, że to powinien być symbol XXI wieku w Szczecinie.

Na kanwie tego, że słucha Pan innych ludzi, przedsiębiorców powstała niedawno Rada Kobiet.

Panie przychodziły do mnie z różnymi tematami i w trakcie dyskusji powstał pomysł byśmy coś zrobili razem. Dziewczyny są bardzo aktywne, mają już parę projektów za sobą, Panie pochodzą z różnych środowisk, są aktywne społecznie. Poruszają kwestie związane z komfortem psychiczno-psychologicznym dzieci i młodzieży, a także nas wszystkich. Dzięki temu my też szykujemy szereg projektów szczególnie dla naszej oświaty.

W tym kontekście, bardzo ważne i znaczące jest to, co usłyszeliśmy od nowego rządu, a mianowicie podwyżki dla oświaty 30% więcej, a druga rzecz - przywrócono telefon zaufania. Na to również znalazły się pieniądze.

Dla samorządu to jest najważniejszy temat, ponieważ mamy 147 placówek oświatowych, parędziesiąt tysięcy dzieci w przedszkolach i szkołach. To jest ogromny kapitał, o który trzeba dbać. Szkoły powinny być przyjazne, powinny wykorzystywać potencjał młodych ludzi, którzy mają różne zdolności, różne aspiracje. Stwórzmy do tego warunki, współpracujemy z rodzicami, wspieramy nauczycieli. To jest taka profesja, która nam się wykrusza. Mało ludzi przychodzi do zawodu nauczyciela. Za parę lat będziemy mieli poważne problemy z kompletowaniem kadry, nawet dla mniejszej liczby uczniów.

Czy te podwyżki 30% będą w Pana ocenie motywujące?

Zależy, czy zwrócić częściowo szacunek do tej profesji i zwiększyć poczucie wartości wśród nauczycieli. To jest bardzo ważne, bo nauczyciele muszą być zmotywowani, jeżeli pracujemy z drugim człowiekiem, niezależnie czy jesteśmy lekarzem, pielęgniarką, czy nauczycielem, to nasze samopoczucie jest szalenie ważne, gdyż przekłada się na życie. W szkole jest to szczególnie ważne, bo dzieci chcą, jak mało kto. I dlatego szkoła musi być dobrze skomponowana, nauczyciele muszą stanowić w danej szkole dobrą drużynę, dobry zespół, muszą być dobrze zmotywowani, muszą wiedzieć, po co tam są i czerpać satysfakcję z tego, co robią. Wynagrodzenie jest jednym z elementów, ale nie jedynym. Ważny jest klimat wokół szkoły, relacje z rodzicami. My jako samorząd musimy stwarzać warunki, cieszyć się, że rząd zaczyna myśleć o oświacie. Ostatnie lata, to był czas potężnego zjazdu. Jeżeli chcemy myśleć o Polsce, która się rozwija, to oświata jest absolutnym priorytetem.

A co myśli Pana o 800+?

Pomoc powinna być celowana, to nie powinien być system kierowany do każdego. Bardziej bym dążył do tego, żeby zabezpieczyć opiekę żłobkową dla każdej mamy, czy każdej rodziny, która chce postać dziecko do żłobka. Mamy dotacje rządowe na szkolnictwo i troszeczkę na przedszkola. Natomiast na żłobki nie posiadamy takiego twardego systemu, który by powodował, że samorząd ma pieniądze na to, żeby takie miejsca utworzyć. Jest wiele gmin w Polsce, gdzie nie ma w ogóle żłobka. Bo nie ma takiego obowiązku. Musimy stwarzać warunki, musimy właśnie dać rodzinom wsparcie. Gdybyśmy szereg rzeczy przygotowali to i tym młodym ludziom byłoby łatwiej podejmować decyzję o posiadaniu dziecka.

Panie Prezydencie, żyje Pan bardzo aktywnie. Wstaje pan o 6.30, grafik jest bardzo przepełniony. Każdy dzień może



przynieść też coś nowego. Jak pan odpoczywa?

Moja praca jest w 30% nieprzewidywalna. Nie jest tak, że zawsze wiem, co będę robił. A jak odpoczywam? Od miasta nie da się po prostu tak wyłączyć. Reset dla mnie to jest sport, na przykład lubię sobie pójść na siłownię. Troszeczkę potrenować, czasem jakiś rower. Latem relaksuję się, jak mam więcej czasu, to na jachcie, jak mam mniej czasu, to stawiam na skuter wodny.

Czyli korzysta Pan z tego, że jesteśmy otoczeni wodą?

To jest coś absolutnie wyjątkowego, w Warszawie tego nie mają. Przejechać nabrzeże, skoczyć na skuter i za pół godziny być w Trzebieży. Woda jest absolutnie czymś, co daje oddech.

Też nasza tożsamość, DNA miasta.

Jesienią trudniej z tego skorzystać. Dlatego nie lubię tego okresu. Listopad, grudzień... to jest dla mnie trudny czas i też dużo zajęć. Kiedy przychodzi w końcu wiosna, robi się pięknie. Jest miejsce na spacer czy na rower.

A jakie nieoczywiste miejsce w Szczecinie by Pan polecił?

Nieoczywiste... niestety jestem standardowy. Na przykład bardzo lubię sobie pobiegać dookoła Jasnych Błoni. To jest niecały kilometr, takie jedno kóteczo. Jak się zrobi 5-6 kółek, to głowa potrafi odetchnąć, że hej. Więcej nie polecam, bo można się zmęczyć. Lubię zapuszczać się w takie mniej oczywiste miejsca, gdzieś na północy.

Stołczyn, Skolwin, Wieża Bismarcka?

Czasem jeżdżę, żeby popatrzeć na coś takiego zdegradowanego, żeby się zastanowić, jak by można było to zmodyfikować. Takie zaniedbane miejsca mają w sobie tajemniczość. Z drugiej strony dają możliwość myślenia, jak to można zmienić, jak można to inaczej skonfigurować. Widzę takie miejsca, które zaczynają mieć swoje szanse. Na przykład patrząc na ulicę Kolumba przy Wyspie Jaskółczej, po rewitalizacji, widać, że to niesamowicie fajne miejsce. Tutaj przyroda jest blisko centrum miasta. Na przykład można zobaczyć orła bielika na Przekopie Mieleńskim. To nie jest wcale trudne. Polecam również Szczecin z góry. Dobrze go widać z wieży Katedry, czy z Cafe 22. Miałem raz możliwość latać paralotnią nad Szczecinem. Niesamowicie inspirujące.

I też książka jest takim panem spojrzeniem na Szczecin.

Książka mówi tylko o części...

Napisał pan krótko i na temat, że: „Zbliżam się do pięćdziesiątki, chyba czas na pewnego rodzaju podsumowania...”.

Tak, już przekroczyłem niestety.

Dlaczego wracam do książki? Ponieważ jest tutaj bardzo ważny cel tej książki, czyli dochód ze sprzedaży przeznacza pan na Szczecińskie Hospicjum dla Dzieci i Dorosłych.

W Polsce jest to wielki problem, słabo finansowany. Potrzebujemy hospicjum, w takiej profesjonalnej formie, stacjonarnego, szczególnie dla najmłodszych podopiecznych. Jest szansa na to, że ten budynek zostanie zmodernizowany, ulokowany w dobrym miejscu. Trzymam kciuki za cały zespół, za całe Stowarzyszenie i oczywiście wspieram ich.

Uważam, że jest to lektura obowiązkowa dla każdego mieszkańca Szczecina, ale też dla tych, którzy chcieliby nasze miasto poznać trochę z innej strony. Jakbyśmy**mieli zachęcić do jej kupna, to co by Pan powiedział?**

Jeśli ktoś lubi Szczecin, to powinien mieć ją w swojej bibliotece, dlatego, że jak będzie mu smutno, to zawsze znajdzie jakiś wątek, który go zacieka i pokaże Szczecin trochę od kuchni. Ta książka jest pozytywna, to znaczy ja, jeśli mówię o jakichś trudnych sytuacjach, to zawsze mówię o procesie, nigdy o ludziach. I dlatego tutaj będą tylko dobre emocje. Szczecin naprawdę może inspirować.

Gdybyśmy mieli mówić o tożsamości Szczecina, to co ją stanowi?

Tu każdy skądś przyjechał i musiał szukać swojego miejsca. Wymagało to odwagi. Na tej bazie my stworzyliśmy środowisko ludzi, którzy nie boją się wyzwania.

Czyli Szczecin jest miastem odważnych ludzi.

Zdecydowanie tak! Szczecin zawsze brał udział w przemianach w Polsce. To też jest element naszej tożsamości. I dzisiaj na bazie właśnie tych doświadczeń, tej odwagi naszych dziadków, rodziców my budujemy Szczecin, będąc już urodzonymi tutaj. W Szczecinie można rozwinąć skrzydła. Świetnym przykładem jest Akademia Sztuki. środowisko, które powstało ze zlepiania trzech różnych uczelni. Każda z innej bajki i nagle powstaje szkoła wyższa, która inspirowała, oddziałuje na miasto. Ostatnią grupę, o której mało wspomnieliśmy, to przedsiębiorcy. Obserwowałem w trakcie pandemii, jak wiele osób miało trudności, je przezwyciężało. Było przyjemnie obserwować, że ludzie się podnoszą, że się wspierają, że szukają rozwiązań, że są aktywni. To jest coś, co dla mnie jest również inspirujące i budujące.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Izabela Marecka / foto: Karolina Tarnawska

PORSCHE

Wielkie marzenia potrzebują przestrzeni.

NOWE PORSCHE CENTRUM SZCZECIN.



Porsche 911 Turbo S. W zależności od wariantu i wersji zużycie paliwa w cyklu mieszanym 12,0-12,3 l/100 km, emisja CO₂ 271-278 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie paliwa i emisja CO₂ zostały określone zgodnie z procedurą WLTP.

O szczegóły zapytaj Autoryzowanego Dealera Marki Porsche lub sprawdź na stronie www.porsche.pl/porsche-wltp.

Informacje na temat odzysku i recyklingu pojazdów znajdują Państwo na stronie www.porsche.pl/porsche-impact/.



Fryderyk X

w Szczecinie, czyli królewska wizyta od kuchni

To była pierwsza wizyta koronowanej głowy w Szczecinie od 1911 roku. Wtedy pojawiła się w nim królowa Szwecji Wiktorja. Tym razem stolicę Pomorza Zachodniego odwiedził, ogłoszony w połowie stycznia tego roku królem Danii, Fryderyk X. W swoją pierwszą zagraniczną podróż udał się do Polski. Monarcha gościł w Warszawie i w Szczecinie, który odwiedził już (wraz z małżonką), jeszcze jako księżę, 10 lat temu. Jaki był program jego tegorocznej wizyty, z kim się spotkał, co jadł, gdzie spał, co zobaczył w Szczecinie, co mu się u nas przydarzyło i jaki jest Fryderyk X prywatnie zapytaliśmy Andrzeja Preissa – znanego szczecińskiego adwokata, Konsula Honorowego Królestwa Danii, dziekana lokalnego Korpusu Konsulów Honorowych oraz jednego z głównych organizatorów pobytu monarchy w stolicy Pomorza Zachodniego

Czy brał Pan udział w przygotowaniach do poprzedniej wizyty Fryderyka X w Szczecinie, wtedy jeszcze księcia?

Tak, miałem tę przyjemność.

Tamta wizyta, książęca, bardzo różniła się od tej, dopiero co zakończonej, królewskiej?

Powiedziałbym, że różniła się o tyle, że teraz była poświęcona głównie gospodarce. Natomiast w trakcie poprzedniej wizyty ten element był znacznie skromniejszy. To po pierwsze. Po

drugie tamto wydarzenie miało spore znaczenie dla Korpusu NATO w Szczecinie, bo to był wtedy jeden z zasadniczych celów wizyty księcia z małżonką.

Wizyta księcia 10 lat temu również zaczęła się w Warszawie.

Owszem, podobnie jak teraz, stolica Polski była pierwszym punktem programu. Ale mam wrażenie, że wtedy pobyt w stolicy był obszerniejszy niż tym razem. Aczkolwiek teraz również istotnym elementem był aspekt gospodarczy wizyty.



Księżę został królem 14 stycznia tego roku. Ale jego wizyta w Polsce i Szczecinie była zaplanowana już dużo wcześniej.

Była planowana dość długo. Ambasada i ambasador Danii w Polsce stoczyli ciężki bój, aby tę wizytę utrzymać. Również z powodu m.in. szczecińskich inwestycji firmy Vestas. Nagle nastąpiła zmiana władzy w Danii, więc byliśmy pełni niepokoju czy ta wizyta dojdzie do skutku. Ale przyjęto taką jej formułę mniej oficjalną. Dlatego w Szczecinie król pojawił się sam. Duńczykom niezwykle zależy na rozwoju Szczecina. Jestem zbudowany postawą ambasadora tego państwa, bo on praktycznie ze Szczecina nie wyjeżdża (śmiech).

Pan towarzyszył królowi przez cały czas jego pobytu w Polsce i Szczecinie?

Poza inauguracją inwestycji firmy Vestas.

No to prześledźmy królewską wizytę w stolicy Pomorza Zachodniego. Przybył do niej w czwartek 1 lutego wieczorem.

O godzinie 16 wylądował na lotnisku w Goleniowie pasażerski samolot duńskich sił zbrojnych z królem na pokładzie. Zwróciliśmy uwagę, że samolot miał już namalowane godło króla a nie królowej.

Kto powitał duńskiego monarchę?

Wojewoda zachodniopomorski jako gospodarz terenu, duński generał – zastępca dowódcy Korpusu NATO oraz ja.

Był tradycyjny bochenek chleba i sól?

Nie (śmiech), ale była wichura (śmiech).

Żądnych problemów z lądowaniem, opóźnień?

Nie, wszystko było w porządku, zgodnie z planem. Z lotniska, w towarzystwie policyjnej eskorty, przejechaliśmy do Szczecina. Król udał się następnie na krótki odpoczynek. A podejmował go hotel Radisson Blu.

Dlaczego akurat wybrano ten hotel?

To była decyzja strony duńskiej. W pewnym momencie, jeszcze na etapie przygotowywania wizyty, rozważany był inny hotel. Ale podnosiłem argumenty i wszyscy się z nimi zgodzili, że blokowanie centrum miasta przejazdem kolumny samochodów i policyjnej eskorty może spowodować spore utrudnienia, a nie chcieliśmy, aby mieszkańcy miasta czuli się niezadowoleni z powodu królewskiej wizyty.



Do dyspozycji króla oddano jakiś apartament, czy całe piętro hotelu?

Nie mam wiedzy na ten temat. Ale dysponuje on wyremontowanym, eleganckim, bardzo ładnie zrobionym Apartamentem Prezydenckim. Myślę więc, że oddano go właśnie do dyspozycji króla.

Po odpoczynku zaplanowano wizytę w Filharmonii Szczecińskiej. To niedaleko z hotelu. Zazwyczaj mówi się, że król chadza piechotę tylko do jednego miejsca. Czy tym razem zrobił wyjątek od tej reguły?

Tym razem nie (śmiech). Zastanawialiśmy się żartobliwie czy czasem nie będzie chciał przybiec do filharmonii (śmiech), bo Fryderyk X codziennie biega, uprawia jogging. Jego ochrona, ściśła, grzeczna i nie rzucająca się w oczy, bardzo tego nie lubi. Bo król ma w zwyczaju nie mówić, dokąd pobiegnie. Ale do filharmonii przyjechał w samochodowej kolumnie.

W Szczecinie król też biegał?

Według mojej wiedzy tak. Ale nie widziałem tego (śmiech).

Rano wstaje, wkłada dresy i biega w towarzystwie ochroniarza?

Król regularnie, co roku, bierze udział w tzw. Biegach Królewskich w najważniejszych duńskich miastach. Jest wysportowany, regularnie ćwiczy, poza tym jest byłym komandosem. I to takim z prawdziwego zdarzenia.

Brał udział w jakichś akcjach bojowych?

Tego nie wiem. Natomiast jest na pewno wszechstronnie wyszkolony militarnie. Służył w wojsku, w jednostce specjalnej.

No to ochrona chyba jest tylko taką pewną ceremonialną koniecznością. Król był silnie chroniony w trakcie szczecińskiej wizyty?

W skład jego osobistej ochrony wchodziło dwóch ludzi. Ale generalnie przyjęte jest, że ochrona spoczywa na barkach strony przyjmującej. W naszym przypadku zajęła się więc nią Służba Ochrony Państwa.

Król pojawia się w filharmonii. Jakie wrażenie na nim zrobiła ta wizytówka Szczecina? Zauważył specjalne oświetlenie budynku na jego cześć, w polskich i duńskich barwach?

Nie wiem, czy miał okazję, bo samochód podjechał w taki sposób, że musiałby mocno zadzierać do góry głowę. Budy-



nek na pewno zrobił na nim wrażenie oraz 400 osób w jego wnętrzu. Uroczystość zaczęła się od krótkich mów powitalnych. Pierwszą wygłosił prezydent Szczecina Piotr Krzystek, w języku angielskim, w bardzo dobrym wydaniu i jakości. Następnie krótką mowę wygłosił Fryderyk X, a potem marszałek województwa. Kolejnym punktem była miła uroczystość udekorowania niżej podpisanego Złotą Odznaką Gryfa Zachodniopomorskiego...

Gratulujemy

Dziękuję serdecznie. A potem była część biznesowa. Ale nie było kameralnych spotkań. Część gości towarzyszyła królowi w trakcie zwiedzania filharmonii, zwłaszcza reprezentacyjnej Złotej Sali. Cała uroczystość zakończyła się o godzinie 22. Ale król wyszedł wcześniej.

Udał się na spoczynek? Lunch?

Na lunch było już chyba za późno.

Coś jadł w ogóle tego dnia?

W hotelu.

W piątek rano pewnie trochę pobiegał przed kolejnymi spotkaniami.

Już o godzinie 8.30 pojechał na wyspę Ostrów Brdowski, gdzie ma powstać fabryka firmy Vestas, aby wziąć udział w ceremonii wmurowania kamienia węgielnego pod ten zakład. Tam niestety nie byłem, miałem inne obowiązki. Ale około godziny 10, razem z dyrektorem Adamem Opatowiczem, witaliśmy króla w progach Teatru Polskiego w Szczecinie. Tam Fryderyk X chwilę odpoczął a następnie wziął udział m.in. w podpisaniu listu intencyjnego między Zarządem Morskich Portów Szczecin i Świnoujście a przedstawicielami portu Esbjerg do czego doszło w Sali Szekspirowskiej. Miałem także przyjemność zaprezentować królowi kilka teatralnych sal. Pieszko, schodami, bo ochrona zabroniła używać windy. Byłem zdziwiony tym faktem, ale to podobno z powodu jej zbyt małej powierzchni – za mało osób się do niej mieściło, mam na myśli ochronę. Fryderyk X był zainteresowany nową zmodernizowaną siedzibą teatru. Ale spodobało mu się, że pozostało sporo elementów po dawnym budynku i nawet fajnie zażartował na ten temat mówiąc do mnie: „Bo jak Pan Konsul wie, ja mieszkam w starych budynkach” (śmiech). Jest bardzo miłym czło-



wiekiem. Ma fantastyczne poczucie humoru.

Jest wyluzowanym człowiekiem, bezpośrednim, czy stwarza wokół siebie jakąś barierę?

Absolutnie nie. Oczywiście trzeba się zachowywać stosownie w jego obecności i np. nie starać się obfapywać króla (śmiech). Ale naprawdę jest przeuroczym człowiekiem. I taki był także w trakcie poprzedniej wizyty w Szczecinie.

Czy w jego towarzystwie jest ściśle przestrzegana etykieta?

Przy poprzedniej wizycie była zabawna historia. Prowadziłem parę książką na spotkanie w siedzibie Starego Ratusza. Tam było przewidziane spotkanie z przedstawicielami duńskiego biznesu. Kilka godzin wcześniej pojechałem do ratusza, bo mam taki zwyczaj, że chcę wcześniej zobaczyć warunki w jakich będą przebywać goście. Niestety, z przykrością, ale muszę to powiedzieć, byłem zmartwiony stanem toalety. I niestety księżna skorzystała z niej. Ale bardziej mnie martwiło, że tam od ulicy, do wejścia do ratusza prowadzi „kocie łby”. Nietrudno o potknięcie. Zadzwońtem więc do marszałka województwa z prośbą o interwencję w tej sprawie. Rano, na „kocich łbach”, stał podest, w dodatku opatrzone czerwonym dywanem. Świetnie to było zrobione.

Wracając do teatru...

Królewska wizyta nie trwała w nim zbyt długo. Po części oficjalnej, kiedy odprowadzałem Fryderyka X doszło do pewnej zabawnej sytuacji. Kiedy schodziliśmy po schodach w pewnym momencie królowi wypadła z etui moneta, mała, chyba jednokoronówka, którą otrzymał na spotkaniu chwilę wcześniej w prezencie. Pamiątkowa moneta – na awersie wizerunek królowej matki a na rewersie – podobizna nowego króla. Moneta spadła na schody a ja byłem zachwycony reakcją króla. Bo nikt, oprócz niego, nie zdążył zareagować. Fryderyk X błyskawicznie się schylił i ją podniósł. Myślałem, że będę szybszy, ale jednak nie (śmiech). Nikt nie był szybszy, nawet ochrona, która szła z tyłu. Kiedy król podniósł monetę powiedziałem, że to na szczęście. Zaczął się śmiać, bo nie wiedział, że jest taki przesąd.

Nie przydeptał jej?

No nie, tego też nie znał. Ale podniósł ją tak szybko, że nie zdążyłem już mu tego podpowiedzieć (śmiech)



Król i osoby mu towarzyszące opuszczają teatr i udają się na lunch w rewelacyjnie odnowionej XIX-wiecznej Willi Lentza. To już trzecia, po filharmonii i teatrze, wizytówka miasta.

Był nią zachwycony. A przypominam, że przecież twierdzi, że mieszka tylko w starych budynkach (śmiech). Prezydent Szczecina zaprezentował tam pewien dokument z archiwum miasta dotyczący małżeństwa między Zofią, córką Bogusława X z dynastii Gryfitów a księciem Fryderykiem I Holsztyńskim, późniejszym królem duńskim. Potem chwila dla fotoreporterów i lunch. W towarzystwie prezydenta miasta, wojewody, wicewojewody, marszałka i jego dwóch zastępców, ambasadora Królestwa Danii w Polsce oraz adiutanta dowódcy Korpusu NATO.

Co się znalazło w menu?

Bardzo przyjemny lunch przygotował hotel Radisson Blu. W wysmakowanym stylu, nieduże porcje a dania kuchni skandynawskiej. Przekąska, ryba, mięso do wyboru oraz deser. I wino czerwone oraz białe, w symbolicznej ilości oczywiście. Po lunchu król spotkał się z w Wielonarodowym Korpusie Północno-Wschodnim z duńskimi żołnierzami i ich rodzinami. I to by ostatni punkt pobytu Fryderyka X w Szczecinie.

Jak Pan ocenia tę wizytę?

Była bardzo udana i korzystna dla Szczecina i na pewno podnosząca rangę miasta. Jestem z niej bardzo zadowolony.

Czy będzie następna?

Tu jest kłopot. Polega na tym, że zgodnie z duńską tradycją król odwiedza oficjalnie inne państwo tylko raz. Matka króla – królowa Małgorzata była w Polsce dwa razy. Raz oficjalnie w 1993 roku, a drugi, kilka lat później, już jako artystka, bo ona jest choreografem i kostiumologiem. Jej projekty są często wykorzystywane w spektaklach operowych i teatralnych. Jest królową, ale cały czas się tym zajmuje i bardzo to lubi.

Czyli w najbliższym czasie raczej nie spodziewajmy się kolejnej wizyty w Szczecinie Fryderyka X?

Trudno powiedzieć. To nie jest takie proste.

autor: Dariusz Staniewski/foto: Urząd Miejski w Szczecinie /
foto: materiał prasowy



Wino z podszczecińskiej winnicy dla króla

Podczas wizyty króla Danii Fryderyka X w Szczecinie serwowano wino z jednej z podszczecińskich winnic. Było to ekologiczne białe wino wytrawne cuvée rocznika 2022 z Winnicy Pałacu Rajkowo. Zostało wyprodukowane z ekologicznych owoców uprawianych w Winnicy Pałacu Rajkowo, położonej najbliżej Szczecina. Cała uprawa prowadzona jest ręcznie, od lutego do października, pod laboratoryjnym nadzorem instytucji nadających certyfikat eko. Wino dla Fryderyka X wybrała ambasada Królestwa Danii w Polsce. Koneserzy ekologicznego wina cuvée z Winnicy Pałacu Rajkowo doceniają ten trunek ze względu na jego złożony smak, długi finisz i świeży nos/aromat. Zdaniem wielu szczecinian wino to zasługuje na zaszczyt bycia wspólną wizytówką naszego regionu.





Napędzają nas marzenia

Salon jednej z najbardziej prestiżowych marek samochodów na świecie – Porsche powstaje w Szczecinie. To za sprawą Grupy Cichy-Zasada, największej firmy dealerskiej w branży motoryzacyjnej w Polsce. To właśnie oni zostali wybrani na partnera inwestycji Porsche Centrum Szczecin. O salonie, DNA firmy i planach na przyszłość rozmawiamy z Karolem Obiegłym, Prezesem Zarządu Grupy Cichy-Zasada i Dyrektorem Zarządzającym Porsche Centrum Szczecin, Arturem Nafalskim.

Prezydent Piotr Krzystek powiedział w wywiadzie dla Prestiżu, że DNA szczecinian to odwaga. Jakie jest DNA Grupy Cichy-Zasada?

Karol Obiegły: Napędzają nas marzenia. To nasze DNA. A zamiłowanie do motoryzacji, pochodzi od samych właścicieli – Sobiśława Zasady i Mirosława Cichego. Każdy z nich, tak naprawdę, w swojej historii był napędzany przez marzenia i własną pasję.

Kiedy rozpoczęła się współpraca Mirosława Cichego i Sobiśława Zasady?

K.O.: Pomysłodawcą i autorem całego przedsięwzięcia jest Mirosław Cichy. Pierwsze spotkanie Panów i wspólne rozmowy o możliwości połączenia swoich biznesów miały miejsce w 2019 roku. A w 2020 roku, dokonali formalnego połączenia – powstała Grupa Cichy-Zasada.

Od tego czasu Grupa Cichy-Zasada rozwija się w spektakularny sposób.

K.O.: Chcieliśmy stworzyć grupę, która będzie wiodąca w Polsce, i co bardzo ważne, z polskim kapitałem. Celem połączenie tych firm była ekspansja i rozwój. Na początku przeszkodziła nam trochę pandemia, jednak cechą Grupy Cichy-Zasada, jest to, że bardzo odważnie patrzymy w przyszłość. Już w pierwszym roku pandemicznym podjęliśmy decyzję o powstaniu nowego oddziału Skody w Warszawie, a w 2022 otworzyliśmy nowy oddział Skoda Store w Szczecinie, w Posejdonie – miejscu prestiżowym i bardzo charakterystycznym dla zmieniającego się Szczecina. Rok 2023 to dwie duże zmiany, weszliśmy do Bielska-Białej z marką Audi. W listopadzie przejęliśmy dużą grupę dilerką w Warszawie.

W tej chwili Wasza działalność obejmuje dziewięć miast, jakie są dalsze plany Grupy?

K.O.: Mamy bardzo określone plany na najbliższe 2-3 lata potwierdzone listami intencyjnymi. Będą obejmować wzmocnienie naszej pozycji w tych miastach, w których już jesteśmy. Będzie dla to nas bardzo intensywny czas związany z powstaniem kolejnych salonów.

Wróćmy do Porsche. To pierwszy salon tej marki w portfolio grupy. Na pewno, zważywszy na rajdową historię Sobiesława Zasady oraz siłę i ekskluzywność marki – bardzo ważne wydarzenia dla Grupy Cichy-Zasada.

K.O.: Dzień, w którym się dowiedzieliśmy, że to właśnie my jesteśmy wybrani w Szczecinie na reprezentanta marki Porsche, był jednym z najszcześniejszych. Dodatkowo dowiedziałem się o tym w swoje urodziny! Od samego początku było dla nas jasne, że chcemy mieć w swoim portfolio markę Porsche. Była dla nas spełnieniem marzeń, ambicji. Na pewno na Porsche zastąpił sobie sam Szczecin, który rozwija się fantastycznie, jest miastem o bardzo dużym potencjale z punktu widzenia samej marki. Centrala Porsche analizując rynek stwierdziła, że Szczecin to idealna destynacja. I właśnie tutaj otworzyła przetarg. Faktycznie, żeby zdobyć Porsche trzeba się postarać. Wiadomo, że kluczowy był inwestor, jego doświadczenie w branży, osiągnięcia, oraz to, kim są właściciele. Ale nie ukrywajmy – my się po prostu bardzo staraliśmy. Jesteśmy w Szczecinie od ponad 10 lat, inwestujemy tutaj. Znamy i kochamy to miasto, traktujemy je jak swoje. I właśnie to dawało nam dużej pewności, że musimy to Porsche tutaj mieć.

Dla mnie osobiście jako szczecinianki, przedsiębiorczyni, to kolejny znak tego, że Szczecin się rozwija i przyciąga coraz więcej ciekawych inicjatyw biznesowych. Panie Arturze, pan przeprowadził się do Szczecina z Poznania. Jak pan ocenia nasze miasto?

Artur Nafalski: Szczecin oceniam bardzo pozytywnie, te pierwsze miesiące minęły bardzo szybko i można powiedzieć bezboleśnie, chociaż wiązało się to ze sporą logistyką, gdyż wraz ze mną przyjechała rodzina. To, co mnie pozytywnie zaskoczyło, to otwartość szczecinian na nowości. Mam też w swoim otoczeniu przyjaźnie nastawionych ludzi, co niewątpliwie pomaga. Miasto jest bardzo otwarte, i zaskakujące jest to, jak szybko się rozwija. Największym wyzwaniem dla nas jest teraz to, żeby tworzyć atmosferę wokół Porsche w Szczecinie. Żeby uwydatniać tę wyjątkowość marki oraz zwracać uwagę na historię właścicieli, która bardzo wyraźnie zapisała się w portfolio marki.

Chyba nie ma lepszego współwłaściciela, ambasadora Porsche, niż pan Sobiesław Zasada.

A.N: To prawda. Jego historia, ściśle związana z marką, jego urok, charyzma, determinacja i osiągnięcia są spójne z filozofią marki. I to jest fantastyczne, że tutaj w Szczecinie, będziemy mieli miejsce, żeby tę historię opowiadać i cały czas tworzyć.

Panie Arturze, jak będzie wyglądał salon Porsche w Szczecinie?

Na pewno będzie to jeden z najnowocześniejszych salonów Porsche w tej części świata. Salon będzie dwukondygnacyjny, wyposażony w najnowocześniejsze systemy multimedialne. Zaprojektowany będzie tak, żeby z jednej strony dać poczucie prestiżu, a z drugiej zapewnić przestrzeń, gdzie można swobodnie porozmawiać, doświadczyć każdego samochodu, każdego produktu. Na samym dole, na parterze mamy 10 miejsc na ekspozycję samochodów, na piętrze będą 3 miejsca. Warsztat przewidziany został na 12 nowoczesnych stanowisk do profesjonalnej obsługi samochodów w tym modeli sportowych oraz elektrycznych. To naprawdę są duże liczby jak na markę prestiżową. Nie boimy się takiej inwestycji, bo wierzymy, że Szczecin jest fantastycznym miejscem pod kątem rozwoju. Będzie też bardzo szczególne miejsce, które nazywamy roboczo Hall of Fame. Opowiemy tam historię pana Sobiesława Zasady. Zaplanowane zostały również przestrzenie zarezerwowane na spotkania z klientami, eventy i rozmowy o pasji do motoryzacji. O tym, że pasja jest nierozdzielnie związana z wysiłkiem i pozytywnym zaangażowaniem.

Ale salon to nie tylko ściany, mury czy meble, to cała piękna historia właścicieli, którzy swoje wartości, tak naprawdę przelewają na to, jak będzie wyglądał i funkcjonował obiekt Porsche Centrum Szczecin. Sobiesław Zasada kiedyś wymarzył sobie start w rajdach samochodami Porsche. A przypominam, że był to wówczas samochód wyścigowy, a niekoniecznie rajdowy. Natomiast Sobiesław Zasada swoją determinacją, profesjonalizmem i wielkim talentem, przekonał samego Ferry'ego Porsche i udowodnił, że samochodami Porsche można się ścigać w rajdach. Mało tego, można tymi samochodami wygrywać. A dowodem na to jest, chociażby rok 1967 i wygrana w Argentynie oraz 1968 – wygrana odcinka australijskiego w maratonie Londyn-Sydney. Nawet sam zarząd Porsche nie do końca był przekonany do tego, że to są samochody, które mogą wygrywać rajdy. Mam wrażenie, że to dzieje się dzisiaj. Budujemy nowy salon, budujemy zespół ludzi, rozmawiamy z nowymi klientami, robimy coś całkowicie od początku. Panowie Sobiesław Zasada i Mirosław Cichy, to są osoby, które jak powiedział Karol, przepełnione są pasją. Swoje życie poświęcili motoryzacji i są napędzani tymi marzeniami, a my te marzenia możemy realizować właśnie tutaj w Szczecinie.

Szczecin docenia Grupę Cichy – Zasada. Właśnie odebraliście państwo Nagrodę Gospodarczą Business Club Szczecin.

K.O.: Bardzo nam miło, że zostaliśmy zauważeni. Traktuję to trochę jako odwzajemnienie naszego zamiłowania do tego miasta, ale też jako taki drogowskaz, że idziemy w dobrym kierunku. Wiążemy się ze Szczecinem, dodaje nam to skrzydeł, czujemy się jeszcze bardziej związani z tym miastem. A zapewniam, że w Szczecinie – odnośnie inwestycji, nie powiedzieliśmy jeszcze ostatniego słowa.

Dziękuję za rozmowę

rozmawiała: Izabela Marecka / foto: Karolina Tarnawska

Moda palacouva



Fotograf, absolwent szczecińskiej Akademii Sztuki Kamil Winnicki, zabrał swoją ekipę na plan zdjęciowy do niemieckiego Poczdamu. Miasto będące stolicą Brandenburgii słynie z pięknych zabytków, szczególnie z zespołu parkowo-pałacowego Sanssouci, wybudowanego w XVIII wieku przez Fryderyka II Wielkiego. Ten zjawiskowy wręcz krajobraz, fotograf połączył z kreacjami od polskich projektantek. Współczesna moda idealnie się połączyła z historyczną architekturą.





Fotograf: Kamil Winnicki
Stylistka: Ela Radtke
Make Up: Magdalena Dybicz
Modelka: Kristina
Hair: Kamil Winnicki
Projektantki: Alicja Zdral, Weronika
Strojny, Oliwia Jankowska, Daria Dem-
bicka
Biżuteria: Kamil Winnicki
Pomoc na planie: Piotr Cholewa



MOC SILNIKA: 258 KM
PRĘDKOŚĆ MAKSYMALNA: 250 KM/H
PRZYSPIESZENIE: 6.2- 100 KM/H



Przyjemny jak CLE Coupe

Ponoć nowy Mercedes CLE Coupe został ukształtowany przez pożądanie. Sportowy design spotkał się tutaj z innowacją i komfortem. To widać.

W skrócie otrzymaliśmy obniżone nadwozie, sportowy układ hamulcowy, trzy stopniowy układ kierowniczy o zmiennej charakterystyce w zależności od prędkości i trybu jazdy, zawieszenie adaptacyjne z oddzielnymi zaworami do zarządzania odbiciem i kompresją (tryby Comfort, Sport i Sport+) oraz pięć programów jazdy. To sportowe, zgrabne i bardzo przyjemne dla oka auto przetestowała dla nas Nina Kaczmarek z Kobietowo.pl, organizatorka konkursu Magnolie Biznesu. – Miałam okazję już wcześniej, również dzięki salonowi Mojsiuk, pojeździć dużym modelem Mercedes. Pamiętam, że bardzo dobrze się w nim czułam – mówi Nina Kaczmarek. – Model, który teraz otrzymałam do przetestowania, te wrażenia jeszcze bardziej podbił i utwierdził mnie w przekonaniu, jak wspaniała jest ta marka. Auto, którym jeździłam, jest sportowe, dwuosobowe. Zwinne, szybkie

i stylowe, działające na wyobraźnię. Patrząc na nie, wyobraziłam sobie, że „lecę” tym samochodem z mężem na krótki wypad za miasto i „ciśniemy” nim po autostradzie. Muszę przyznać, że to przyjemna wizja, którą po części udało mi się zrealizować.

Na uwagę zasługuje wygląd nowego CLE Coupe. Najważniejsze elementy designu tego modelu Mercedes to długi rozstaw osi, mocno nachylony słup A, krótki przedni i nieco dłuższy tylny zwis, a także muskularne nadkola oraz duże koła. Charakterystycznie pochylony profil przedniego pasa, przypominający nos rekina z nisko poprowadzoną linią maski, smukłe reflektory LED o unikalnym wzornictwie oraz trójwymiarowa osłona chłodnicy, tworzą atletyczny i jednocześnie niezwykle elegancki i stylowy wygląd.



– To, co mnie absolutnie zachwyciło w tym samochodzie, to jego wnętrze, a szczególnie bardzo elegancka biała tapicerka – podkreśla Nina Kaczmarek. – Podobnie uchwyty do pasów. W momencie, w którym się siada, auto podaje pasy, jest współpracujące. Czuć, że się mną opiekuje. Ponadto bardzo do gustu przypadła mi fajna, niewielkich rozmiarów sportowa kierownica oraz to, co mnie szczególnie urzeka w Mercedesach – podświetlenie w środku, które można edytować na różne kolory.

We wnętrzu nowego CLE Coupe, oprócz wspomnianego nastrojowego oświetlenia (aż 64 kolorowy do wyboru), znajdziemy także wolnostojący, cyfrowy wyświetlacz wskaźników o przekątnej 12,3 cala, zorientowany na kierowcę centralny ekran o przekątnej 11,9 cala, w przyjaznym dla użytkownika, pionowym formacie. Nie brakuje w tym aucie różnego rodzaju cyfrowych innowacji. Ten model Mercedesa wykorzystuje najnowszej generacji system multimedialny MBUX. Dzięki temu mamy dostęp do wielu aplikacji, w tym do gier, np. bardzo popularnych Angry Birds czy do takiej aplikacji jak TikTok. System wyposażono także w łączność 5G, dzięki czemu mamy możliwość prowadzenia wideokonferencji poprzez aplikację Webex oraz Zoom.

Nowy Mercedes Coupe jest oczywiście pojazdem bezpiecznym, co jest normą dla tej marki samochodów. Wyposażony jest w szereg systemów, asystentów, które ułatwiają jazdę, hamowanie parkowanie i zmniejszają prawdopodobieństwo kolizji. CLE dodatkowo wyposażony w system GUARD 360°, który oferuje kompleksowe monitorowanie otoczenia pojazdu – na przykład za pomocą alarmu przeciwwłamaniowego i przeciw kradzieżowego oraz zabezpieczenia przed odholowaniem. Ruchy we wnętrzu wywołują optyczne i akustyczne ostrzeżenia. Wykrywanie kolizji jest sygnalizowane przez Mercedes me za pomocą aplikacji.

CLE 300 4MATIC Coupe to przyjemność, sportowa wygoda i wnętrze, które wręcz rozpieszcza. Mercedes jak zwykle bardzo miło zaskoczył.

autor: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe



**PREZENTOWANY MERCEDES-BENZ CLE
- DOSTĘPNY W FINANSOWANIU FLEXI
LEASING JUŻ OD 2666 zł netto/miesięcznie***

**o szczegóły oferty pytaj w naszych salonach*

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





Toyota Mirai – nadciągająca wodorowa rewolucja

Toyota Mirai to rewolucja wodorowa w transporcie, nie tylko samochodowym. Auto, które nie tylko nie emituje spalin, ale oczyszcza powietrze podczas jazdy. Nie posiada ciężkich akumulatorów, można je zatankować w prosty sposób w ciągu 5 minut, a na jednym baku można przejechać do 650 kilometrów. Wyposażona w innowacyjne technologie sprawia, że jazda tym samochodem jest bezpieczna, komfortowa i wyjątkowo przyjemna. Ważna informacja dla zachodniopomorskich fanów motoryzacji – pierwszy osobowy samochód wodorowy marki Toyota – Mirai jest już dostępny w Szczecinie.



Wodór to pierwiastek najczęściej występujący na Ziemi. Można go produkować z różnorodnych surowców i za pomocą różnych metod. Jest rozwiązaniem pozwalającym na dywersyfikację źródeł energii. Charakteryzuje się wysoką wartością energetyczną – trzy razy wyższą od benzyny czy oleju napędowego i cztery razy wyższą od węgla kamiennego. Nie zanieczyszcza powietrza, nie jest toksyczny, nie zapala się samoczynnie i nie zanieczyszcza wody, jak produkty ropopochodne. Jest bardzo dobrym nośnikiem energii, a przy tym może być produkowany bez śladu węglowego.

Wodorowe auto

Jaka jest przyszłość motoryzacji? Na to pytanie Toyota odpowiada od ponad 30 lat, rozwijając technologię wodorową. Już w 1992 roku zaprezentowała pierwszy prototyp elektrycznego auta wodorowego – zbudowany na nadwoziu RAV4. Kolejne powstawały na nadwoziu Highlandera. Toyota prowadziła także prace nad wodorowym autobusem, czego efektem jest oferowany obecnie model SORA. W 2002 roku koncern uzyskał licencję na sprzedaż samochodów napędzanych wodorem. Pierwsze egzemplarze trafiły do klientów w Japonii i USA, ale wodorowy samochód nie był jeszcze produkowany masowo. W drugiej dekadzie XXI wieku Toyota opracowała pierwszy model zaprojektowany od początku jako auto wodorowe – sedana Mirai, który został wdrożony do seryjnej produkcji. W grudniu 2014 roku rozpoczęto jego sprzedaż w Japonii, a w 2015 roku w Europie i USA.

Samochód na miarę epoki

Mirai drugiej generacji jest w pełni funkcjonalny, komfortowy i stylowy, w niczym nie ustępuje samochodom konwencjonalnym, a jednocześnie zapewnia elektryczną bezemisyjność. Jest pierwszym samochodem Toyoty, który nie tylko nie emituje żadnych spalin, ale oczyszcza powietrze podczas jazdy. To połączenie eleganckiej i jednocześnie dynamicznej sylwetki, komfortowego wyposażenia oraz innowacyjnej technologii. Druga generacja Toyoty Mirai charakteryzuje się dłuższym rozstawem osi, szerszym i niższym nadwoziem oraz obniżonym środkiem ciężkości zapewniającym maksymalną stabilność. Samochód w trakcie jazdy jest cichy, a jego prowadzenie sprawia prawdziwą przyjemność. Tankowanie auta jest bardzo proste i zajmuje około 5 minut. Wygląda niemal tak samo, jak w przypadku samochodów z napędem tradycyjnym. Dzięki wyposażeniu w zmodernizowany układ wodorowych ogniw paliwowych można nim pokonać do 650 km na jednym tankowaniu. Oczywiście bez emisji spalin. Nowe urządzenie ma o 10% wyższą moc (182 KM) i efektywność większą o 10%. Zapewnia nowemu sedanowi o 30% większy zasięg (do 650 km) oraz większą elastyczność (przyspieszenie od 40-70 km/h w 2,8 s). Przyspieszenie od 0-100 km/h wynosi 9 sekund. Toyota Mirai została wyposażona w system oczyszczający powietrze eliminujący dwutlenek siarki, tlenek azotu oraz małe cząsteczki pyłów. Wprowadzone innowacyjne technologie zapewniają kierowcy pełną kontrolę nad pojazdem. Duży multimedialny ekran dotykowy umożliwia wprowadzanie preferowanych ustawień oraz obsługę smartfona poprzez interfejsy. Na sporym wyświetlaczu projekcyjnym



na przedniej szybie podawane są m.in. wskazówki z systemu nawigacji. Dzięki inteligentnemu ekranowi panoramicznemu kierowca ma wszystko w zasięgu wzroku. Cztery kamery współpracują z 12 czujnikami, zapewniając widok 360 stopni i rozpoznając wszystkie obiekty i ludzi znajdujących się wokół. Jeśli bagaże lub pasażerowie z tyłu blokują widok, pomoc zapewnią lusterka wsteczne z kolorowym wyświetlaczem cyfrowym.

Bezpieczeństwo zapewnione

O wysokim poziomie bezpieczeństwa Toyoty Mirai decyduje m.in. konstrukcja samochodu, zabezpieczenia zbiorników wodoru oraz najnowocześniejsze systemy Safety Sense.

– Jak wiadomo, wodór jest substancją łatwopalną, podobnie jak benzyna, olej napędowy gaz LPG czy CNG. Jego właściwości fizyczne sprawiają jednak, że jest bezpieczniejszy od innych paliw. Benzyna zapala się przy temperaturze 500 °C, olej napędowy przy 345 °C, wodór zaś przy 575 °C. Poza tym wodór jest 14 razy lżejszy od powietrza i bardzo szybko ulatnia się do atmosfery. Bezpieczeństwo Toyoty Mirai podkreśla m.in. wzmocnienie konstrukcji, która chroni zbiorniki na wodór. Są one zbudowane z materiałów kompozytowych, bardzo szczelnych i wytrzymałych na uszkodzenia mechaniczne. Mogą wytrzymać o 225% większe ciśnienie niż wynosi ciśnienie wodoru, przy maksymalnym napełnieniu. Wyposażone zostały w zawory bezpieczeństwa, zatrzymujące w razie potrzeby wodór w środku. Zbiorniki zostały poddane bardzo ostrym testom – nawet strzelano do nich z broni palnej. Kabina pasażerska jest od nich oddzielona. Gdyby doszło, co jak zapewnia producent, jest mało prawdopodobne, do uszkodzenia zbiorników wodór ulotni się do atmosfery specjalnie zaprojektowanymi kanałami. Każdy

z komponentów auta został przetestowany przez niemiecki instytut TUV – wyjaśnia Jarosław Turtoń dyrektor oddziału Toyota Kozłowski w Szczecinie.

Mirai została wyposażona w systemy bezpieczeństwa. Jednym z jego elementów jest pakiet Toyota Safety Sense, pakiet bezpieczeństwa czynnego, który w każdej Toyocie Mirai dostępny jest w standardzie. Samochód wyposażony jest w układ wczesnego reagowania w razie ryzyka zderzenia z innymi pojazdami, pieszymi, rowerzystami. O takiej możliwości ostrzega sygnałem dźwiękowym oraz wizualnym. Jeżeli kierowca nie zdoła odpowiednio zareagować, samochód zacznie automatycznie hamować. Do tego auto wyposażone jest w inteligentny tempomat adaptacyjny, asystenta utrzymania pasa ruchu, monitor panoramiczny z systemem kamer 360 stopni, układ detekcji przeszkód, zaawansowanego asystenta parkowania i system monitorowania martwego pola w lusterkach.

Łatwe użytkowanie

Kilka funkcji, w które wyposażone jest auto, zapewnia jego wygodne użytkowanie. Aplikacja My Toyota oferuje dostęp do usług łączności Toyota Connected Car. Zainstalowana na smartfonie, umożliwia zdalne komunikowanie się z samochodem. Dzięki niej można m.in. zaplanować trasę podróży, ustalić i zlokalizować miejsce postoju, zoptymalizować styl jazdy. Zaawansowany system nawigacji informuje o aktualnej sytuacji na trasie, lokalizacji fotoradarów, prognozie pogody i interesujących punktach. Dzięki interfejsom można odtwarzać muzykę i korzystać z ulubionych aplikacji we własnym smartfonie.

ds / foto: Wiola Ufland



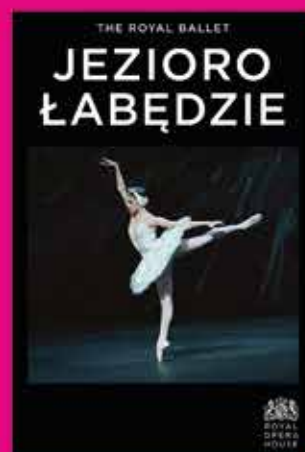
ZOBACZ
NAJNOWSZE
PREMIERY
PRZY ZAKUPIE ONLINE

16⁹⁰
OD ZŁ

Ceny dotyczą filmów 2D. Szczegóły na www.multikino.pl



W NASZYM KINIE
ZOBACZYSZ RÓWNIEŻ:





Kolumbia

– zapomnij o Escobarze

Kolumbia to niezwykle kraj położony w Ameryce Południowej, znany najbardziej z wybornej kawy... i kokainy. I choć niestety skojarzenia z narkotykami nie są tu na wyrost, to Kolumbia swoje najmroczniejsze czasy ma już za sobą i nikt tutaj nie płacze po Pablo Escobarze. Za to mile widziani są turyści z całego świata.



Nie jest to może tak popularny cel destynacji jak Bali czy Tajlandia, ale zdecydowanie bardziej egzotyczny i oryginalny. I głównie z tych powodów szczyński fotograf Bogusz Kluz postanowił odwiedzić to miejsce. Wyruszył do Kolumbii z przyjaciółmi jesienią zeszłego roku. Spędził tam 12 dni, odwiedzając kilka najważniejszych miejsc. Podróż rozpoczął się od owianego złą stawą Medellín.

A po Escobarze artyści

Medellin przeszło w ostatnich latach niezwykłą transformację. Kiedyś słynące z przemocy związanej z narkotykami, jest obecnie uważane za jedno z najbezpieczniejszych miast w Kolumbii. Ten zwrot był w dużej mierze możliwy dzięki wysiłkom władz miasta, aby rozprawić się z przestępczością i poprawić bezpieczeństwo publiczne. – Wojna domowa w Kolumbii zakończyła się dopiero kilka lat temu – mówi Bogusz. – Były to walki pomiędzy kartelami narkotykowymi a grupami paramilitarnymi, wynajmowanymi przez mieszkańców. Miały za zadanie ich chronić. Doszło jednak do takiej sytuacji, że grupy paramilitarne zaczęły kontrolować poszczególne terytoria i walczyć między sobą. Kilka lat temu ogłosiły zawieszenie broni i podpisały rozejm z rządem kolumbijskim, w zamian za wejście do polityki. Rozpoczął się dobry okres i państwo zaczęło inwestować w społeczność tego regionu, szczególnie w edukację i kulturę.

Bardzo dobrym przykładem takiej przemiany jest Comuna 13 – jeszcze do niedawna najbardziej niebezpieczna dzielnica Medellín, aktualnie oaza artystów i atrakcja turystyczna. – To bardzo kolorowa część miasta. Mieszka tu i tworzy wielu artystów. Można tu zobaczyć przepiękne murale, barwne graffiti. Znajduje się w górzystej części miasta. Widać tu dobrze samowolkę budowlaną. Ludzie uciekali w ten rejon miasta i sami budowli domy, przeważnie z cegły, każdy

w innym stylu i klimacie. To co było przypadkowym dziełem, po pewnym czasie stało się atrakcją tego miejsca.

W Comuna 13 życzliwość to credo tutejszej społeczności. Kolumbijczycy to bardzo sympatyczny naród a w tej części Medellín szczególnie to widać i czuć. Powstaje coraz więcej lokalnych mikro biznesów, na ulicach nie brakuje tancerzy czy innych performerów, jest głośno i kolorowo. – W dole miasta, kiedy wejdzie się w nieodpowiednią uliczkę i zaga-da do nieodpowiedniej osoby to jeszcze można poczuć złą przeszłość Medellín, ale już nie na taką skalę jak to miało miejsce dawniej – tłumaczy Bogusz. – Porównując to miejsce z Meksykiem, w którym również byłem, nie ma tu tyle policji, nie ma ciężarówek z karabinierami. Policjanci są mili i jeżdżą na skuterach. Nie ma mowy o korupcji, która dalej jest na porządku dziennym w Meksyku.

Medellin jest również miastem kontrastów. Znajduje się tu El Poblado – dzielnica finansowa z nowoczesnymi i wysokimi budynkami. – To miejsce faktycznie się wyróżnia. Jest zbudowane na kształt amerykański, nawet taki sam jest rozkład ulic – mówi. – Cała infrastruktura i architektura mają zachodni charakter.

Gdy zapytamy tzw. pierwszą osobę z brzegu z czym się jej kojarzy Kolumbia i Medellín to zapewne powie, że z kokainą i postacią Pablo Escobara. To najbardziej znany baron narkotykowy w historii, który w latach 80. i wczesnych 90. stał na czele imperium kokainowego. Świetnie o tym okresie opowiada serial „Narcos”, który można obejrzeć na platformie Netflix. To za jego czasów Medellín stało się znane jako najbardziej niebezpieczne miasto na świecie. Escobar wykorzystywał swoje ogromne bogactwo do kupowania wpływów i przez lata udawało mu się unikać schwytania, aż do 1993 roku, kiedy został zabity przez kolumbijskie siły bezpieczeństwa. Jego „rządy” pochłonęły bardzo wiele



ofiara, był człowiekiem brutalnym i bezwzględny. – Jeśli chodzi o Escobara to Kolumbijczycy bardzo nie lubią tego tematu i nie chcą o nim rozmawiać – podkreśla Bogusz. – Jest dla nich antybohaterem i to co stworzył, po jego śmierci zostało zburzone i zniszczone. Posiadłość, w której mieszkał jest opuszczona, popadła w ruinę. Mówi się, że przez niego zginęło kilkadziesiąt tysięcy Kolumbijczyków. Jest nawet memoriał poświęcony jego ofiarom.

Palmy i „wodne” miasteczko

Kolumbia to też monumentalna i barwna przyroda. – Mieliśmy okazję poznać trochę tamtejszej przyrody, która jest nietypowa, zarówno roślinność jak i zwierzęta. Jest to wspaniałe doświadczenie, chociaż nie zapuszczaliśmy się głęboko do dżungli – mówi Bogusz. – Byliśmy natomiast w Salento. Znajdują się tam najwyższe palmy świata, które osiągnęły nawet do 60 metrów wysokości. Znajdują się dokładnie w dolinie Valle del Cocora, znanej również z wielu tras trekkingowych.

Kolejny przystanek to Santa Marta, położona na północnym wybrzeżu Kolumbii – jedno z najstarszych miast w Ameryce Południowej, gdzie góry Sierra Nevada spotykają się z morzem Karaibskim. – Stamtąd pojechaliśmy w głąb lasów tropikalnych, gdzie spaliliśmy w tzw. Eko domkach, do których można było dotrzeć wyłącznie na pieszo, przechodząc po drodze przez niedużą rzekę – kontynuuje opowieść Bogusz. – Następnego dnia spadł deszcz, ale w takich ilościach, że zalało całe miasteczko. Pojawiło się błoto. Nie mogliśmy uruchomić samochodu, nie mogliśmy się stamtąd wydostać. Przez miasteczko dosłownie przepływała rzeka. W pewnym momencie postanowiliśmy, że wrócimy do naszych domków, ale okazało się, że mostek na rzeczce zniknął. Musieliśmy się przeprawić wpraw na drugą stronę (śmiech). Kolejny dzień nam to wynagrodził piękną słoneczną pogodą.

Miasto korsarzy, stolica kiczu

Miami dla biednych ludzi albo perła Karaibów. Cartagena to portowe miasto nad morzem Karaibskim, znane z kolorowej, kolonialnej architektury, z imponujących fortyfikacji wpisanych na listę UNESCO i urokliwego Starego Miasta. Ma bogatą i burzliwą historię – było ważnym portem i celem piratów. Na blisko 50 dni zajął je nawet słynny angielski korsarz Francis Drake. – Stare miasto robi ogromne wrażenie. Widać historyczną przeszłość tego miejsca – mówi z zachwytem Bogusz. – Cartagena oprócz typowo turystycznych miejsc, posiada zamek San Felipe. To wybudowana jeszcze przez Hiszpanów twierdza, z której rozpościera się niesamowity widok. Jeśli chodzi o samo miasto, to nie jest już tak bezpieczne jak Medellin. Ma tu wpływy jedna z grup paramilitarnych, która kontroluje port, będący punktem przerzutowym narkotyków do Ameryki Północnej. Burmistrz Cartageny nie zgodził się na zwiększenie liczby policjantów. Stwierdził, że woli te pieniądze przeznaczyć na edukację społeczeństwa, na szkoły. Tak aby od fundamentów pozbawić młodzież możliwości i chęci uczestniczenia w życiu przestępczym.

Stolicą Kolumbii jest Bogota, ogromne i najbardziej niebezpieczne miasto w całym kraju. Twierdzą tak sami Kolumbijczycy, którzy sami nie chcą się wszędzie zapuszczać. – Chodząc po Bogocie trzeba chować telefony, zegarki, wszystko co jest cenne. Nie należy zaglądać w miejsca, które nie są dla turystów – przestrzega Bogusz. – Policja bardzo chroni turystów. Jest pomocna i przyjaźnie nastawiona.

Turystyka tutaj jest jeszcze młoda i przez to przesiąknięta ... kiczem. – Widać dużo chińskich pamiątek, dominuje plastik. Określiłbym to europejską turystyką lat 90. (śmiech)

Hipisi z Karaibów

Ostatni punkt na trasie to Palomino. To niewielka miejscowość leżąca na północnym wybrzeżu kraju, karaibska perła i najlepsze plaże w całej Kolumbii, oblewane ciepłymi falami morza. Pomimo rosnącej popularności, miejsce to wciąż pozostaje stosunkowo mało znane i niezatłoczone, w porównaniu do innych miejscowości na wybrzeżu. Jest spokojne i bezpieczne, autentyczne. Idealne dla miłośników plażowego wypoczynku i dziewiczej przyrody, z najtańszymi noclegami w całej Kolumbii. Zdecydowanie ma hipisowski klimat. – Znajduje się tu dużo barów, małych knajpek. To miejsce popularne wśród turystów z Europy, szczególnie młodych ludzi. Wieczorem zawsze się tutaj coś dzieje, czy będą to imprezy na plaży, czy w knajpkach. Woda w morzu jest kryształicznie czysta, idealna do nurkowania – dodaje Bogusz.

Kolumbia jak widać nie jest taka straszna a wręcz przeciwnie – jest barwna, różnorodna, momentami zjawiskowo piękna i zamieszkała przez naprawdę miłych ludzi. Żeby się tam dostać nie trzeba posiadać wizy. Trzeba za to wydać trochę pieniędzy na bilety lotnicze. Jednak na miejscu codzienne życie pod kątem cen jest zbliżone do Polski a nawet bywa tańsze. Jeśli ktoś ma ochotę na egzotyczną podróż to Ameryka Południowa i Kolumbia zapewnią niezwyczajne wrażenia.

autor: Aneta Dolega/ foto: Bogusz Kluz





100

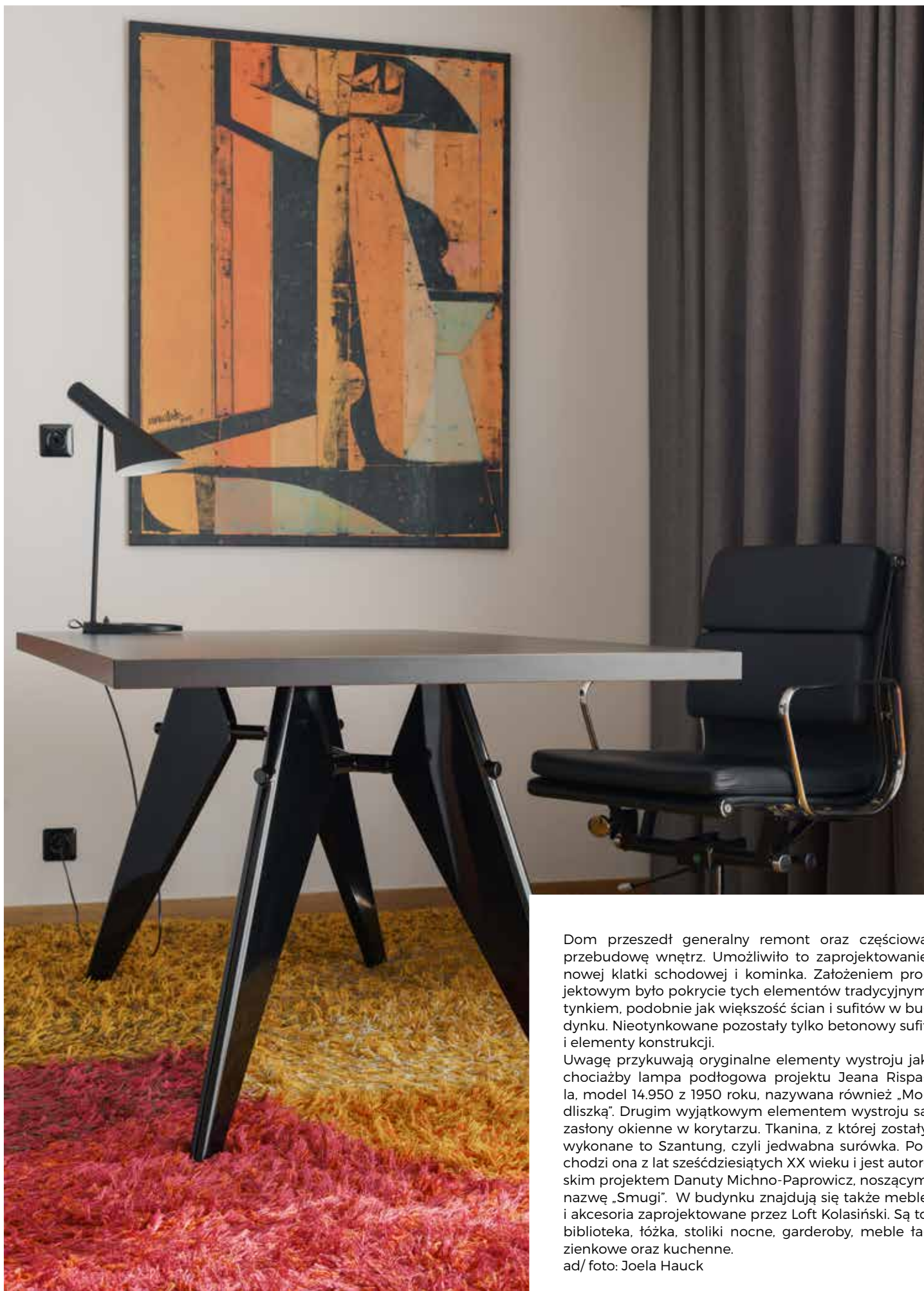


Na nowo odkryte lata

70^{te}

Klasyczne meble, lampy i akcesoria, w większości obiekty vintage. Fotografia Erwina Olafa i malarstwo Ani Luk. Pochodzący z 1972 roku dom znajdujący się na szczecińskim Pogodnie nabrał nowego charakteru dzięki inwencji i wyobraźni projektanta Jacka Kolasińskiego.





Dom przeszedł generalny remont oraz częściową przebudowę wnętrz. Umożliwiło to zaprojektowanie nowej klatki schodowej i kominka. Założeniem projektowym było pokrycie tych elementów tradycyjnym tynkiem, podobnie jak większość ścian i sufitów w budynku. Nieotynkowane pozostały tylko betonowy sufit i elementy konstrukcji.

Uwagę przykuwają oryginalne elementy wystroju jak chociażby lampa podłogowa projektu Jeana Rispała, model 14.950 z 1950 roku, nazywana również „Modliszką”. Drugim wyjątkowym elementem wystroju są zastony okienne w korytarzu. Tkanina, z której zostały wykonane to Szantung, czyli jedwabna surówka. Pochodzi ona z lat sześćdziesiątych XX wieku i jest autorskim projektem Danuty Michno-Paprowicz, noszącym nazwę „Smugi”. W budynku znajdują się także meble i akcesoria zaprojektowane przez Loft Kolasiński. Są to biblioteka, łóżka, stoliki nocne, garderoby, meble łazienkowe oraz kuchenne.

ad/ foto: Joela Hauck

OD WALENTYNEK DO DNIA KOBIET: PRZEWODNIK PO EKSKLUZYWNYCH ALKOHOLACH

Witajcie, miłośnicy wybornych trunków i wszyscy, którzy szukają wyjątkowego prezentu na szczególne okazje. Nazywam się Marek Popielski i od ponad 20 lat z pasją prowadzę winotekę 101 WIN, która stała się enklawą dla koneserów i poszukiwaczy niebanalnych smaków.

Obserwujemy, jak coraz silniej zakorzeniają się u nas pewne tradycje, od globalnego fenomenu walentynek, przez obchody Dnia Kobiet, aż po inne okazje, które stają się pretekstem do celebracji i obdarowywania bliskich. Dziś, z serca Szczecina, chciałbym podzielić się z Wami kilkoma sugestiami, jak uczynić te dni jeszcze bardziej wyjątkowymi.

Dla Pań, które doceniają elegancję, wyrafinowanie i subtelność, przygotowałem selekcję różowych trunków. Rozpocznemy od win różowych z Prowansji, które są kwintesencją stylu i elegancji. Wina te, wytwarzane w idealnych warunkach słonecznego klimatu i lekkiej morskiej bryzy, oferują niezapomniane doznania smakowe. W szczególności polecam wina od Mathilde Chapoutier, które są wyrazem siły i pasji płynącej z kobiecej perspektywy w świecie wina, będące owocem współpracy między córką a jej ojcem, jednym z najwybitniejszych winiarzy na świecie. Kolejnym idealnym wyborem są musujące wina różowe, bo nic nie mówi „świętujmy” bardziej niż bąbelki. Tutaj polecam wina, takie jak Szampan Rose od Maison Penet, Prosecco Rose Sui Nui czy Cava Rose, które sprawdzą się doskonale zarówno podczas kolacji we dwoje, jak i w większym gronie przyjaciół. Na koniec nie można nie wspomnieć o Różowym Ginie od szczecińskiego producenta Sedina, który jest dowodem na to, że lokalne produkty mogą rywalizować z najlepszymi na świecie. To idealny wybór dla pań ceniących oryginalność i nowoczesność.

Dla Panów, którzy poszukują wyjątkowości i głębi smaku, mam alternatywne propozycje. Wyjątkowa craftowa whisky Murray Mc David Linkwood Madeira Finish od wiodącego niezależnego botelera to trunek dla koneserów, którzy ce-



nią sobie złożoność i głębię smaku. Idealna dla tych, którzy poszukują w whisky czegoś więcej niż tylko alkoholu. Kolejną propozycją to Hunter Laing Highland Single Malt Scotch Whisky 10 yo 2008 Heoburn's Choice – 10-letnia whisky wyselekcjonowana przez prywatnego botelera jest gwarancją niezapomnianego wrażenia smakowego. The last but not least – kraftowe wódki pszeniczne ze szczecińskiej Sediny w wersji filtrowanej i niefiltrowanej oraz limitowana wódka z polskiego ziemniaka, co potwierdza, że wódka może być trunkiem pełnym charakteru, zwłaszcza gdy mowa o edycji ręcznie numerowanej Staroszczecińskiej 50% konfekcjonowanej dla naszej winoteki.

Wybór prezentu z okazji walentynek czy Dnia Kobiet, to nie tylko kwestia znajomości preferencji obdarowywanej osoby, ale także szansa na podarowanie czegoś wyjątkowego, co zostanie zapamiętane na długo. Mam nadzieję, że moje sugestie pomogą Państwu w znalezieniu idealnego trunku, który będzie nie tylko wyrazem uczuć, ale również świadectwem wyjątkowego smaku i klasy.

Marek Popielski

REKLAMA



Nie tylko szczecińskie... WYBITNE ALKOHOLE

101 WIN WINOTEKA

al. Wojska Polskiego 215 / 696 479 623 / szczecin@101win.pl
whisky.szczecin.pl / www.facebook.com/WinotekaSzczecin

Fascynująca historia ginu

Zaczął się w XVI wieku w Królestwie Niderlandów. Pewien aptekarz – prawdopodobnie zwał się Sylvius de Bouve – niewątpliwie szukający remedium na bolączki ciała i ducha, w swoim laboratorium łączył z alkoholem najróżniejsze zioła, przyprawy czy korzenie. Dzięki pobliskiemu portowi Amsterdam, do którego zawijały statki z towarami z całego świata, mógł on naprawdę przebierać w tym, co do swoich mikstur dodawał. Pewnego dnia postanowił sięgnąć po jagody jałowca.

Tak narodził się gin.

O zdrowotnych właściwościach jałowca wspominał już Hipokrates w starożytnej Grecji, a średniowieczni lekarze zalecali spożywanie go na dolegliwości żołądkowe oraz sercowe. Nic więc dziwnego, że również Sylvius postanowił z niego skorzystać. Z pewnością jednak nie zdawał sobie sprawy, że oto przyczynia się do narodzin jednego z najważniejszych trunków, którym cały świat będzie się raczył jeszcze wiele wieków później. Przygotowana na zbożowym spirytusie nalewka z jagód jałowca szybko zyskała popularność, znana zaś była pod nazwą Genever. Poza domniemanymi właściwościami zdrowotnymi miała inną wielką zaletę – smak jałowca doskonale maskował dużo mniej przyjemny aromat alkoholu, którego w tamtych czasach nie potrafiono jeszcze destylować i filtrować tak dokładnie, jak dziś. Mocno w Geneverze zasmakowali zwłaszcza niderlandzcy żołnierze. Często raczyli się nim przed bitwami, dzięki czemu tym ochoczej rzucali się w bój. To z kolei podpatrzyli żołnierze brytyjscy, którzy ów magiczny napój określali mianem „Dutch Courage” – holenderska odwaga – a wkrótce sami w nim zasmakowali i jako pierwsi sprowadzili na swoje rodzinne wyspy. Od tego czasu historia ginu – bo taka nazwa przyjęła się dla jałowcowego trunku – związana jest przez długi czas przede wszystkim z Wielką Brytanią. Wkrótce ginu konsumowano tam tak dużo, że naród był na skraju upadku. Doprowadziło to do powstania w 1736 roku tak zwanych „Gin Act” – przepisów prawnych regulujących produkcję ginu, wymuszających poprawę jakości, a także znacznie podnoszącą jego cenę. Mimo tak burzliwych i niechlubnych początków gin przetrwał próbę czasu i do dziś jest jednym z najpopularniejszych alkoholi na całym świecie. Mamy giny z ogórkiem, z szafranem, z kwiatami winogron, z bazylią, rozmarynem i oliwkami, z magnolią... Ponadto, od jakiegoś czasu obserwujemy rosnący trend – także w Polsce, a nawet w naszym Szczecinie – na powsta-

wanie tak zwanych ginów kraftowych, czyli tworzonych przez małych niezależnych producentów, w niewielkich nakładach, z naciskiem na jakość składników i często ich lokalność. Takie giny nie tylko nie odbiegają, ale często też przewyższają jakością znane marki dużych producentów. No dobrze, trochę historię was zanudziłem, ale z czym to się je? Gin jest alkoholem, którego większość ludzi niechętnie pija na czysto, za to jest chyba najlepszy i najbardziej uniwersalny, jeżeli chodzi o mieszanie go w drinkach. Podstawą jest tutaj rzecz jasna Gin&Tonic, prawdopodobnie najpopularniejsze połączenie alkoholu z napojem na świecie. Tu warto zapoznać się z szeroką ofertą wysokiej jakości toników dostępnych na rynku, o najróżniejszych smakach, które można bardzo ciekawie komponować z poszczególnymi ginami. Innym popularnym połączeniem idealnym na orzeźwienie jest Tom Collins – porcja soku z cytryny, porcja syropu cukrowego i dwie porcje ginu wytręsione z lodem w shakerze, przelane do wysokiej szklanki i uzupełnione lodem i wodą gazowaną, przyozdobione plasterkiem cytrusa. A na zbliżający się dzień kobiet warto spróbować Perfect Lady – gin, likier brzoskwiniowy i sok z cytryny wytręsione z lodem i białkiem z jajka dają pyszną, puszystą, słodko-kwaskową mieszankę, która zasmakuje każdemu. Zwolennicy czegoś wytrawniejszego mogą zaś skusić się na Gin Martini, najbardziej chyba ikoniczny koktajl świata, gin z odrobiną wytrawnego wermutu, mocno schłodzony i serwowany w charakterystycznym kieliszku w kształcie litery V, z obowiązkową oliwką na szpadce. Możliwości są nieograniczone, a szeroki wybór najróżniejszych ginów sprawia, że ciężko się nimi naprawdę znudzić. Nieważne więc, czy chcemy poczuć się jak niderlandzki żołnierz przed bitwą, amerykański gangster prowadzący ciemne interesy czy tajny agent na sekretnej misji – z ginem wszystko jest możliwe!

REKLAMA



poshedrinks.com



POSHE

Craft Cocktails

ul. Chopina 35, Szczecin

info@poshedrinks.com

Tel.: +48 721 881 771





Prostracja pryncypała

Badania, raporty, statystyki i liczne publikacje w dużej mierze pomijają kondycję kadry zarządzającej, odmawiając jej niejako prawa do słabości. Tymczasem nie mamy do czynienia z nadludźmi, a z osobami, które mają na swoich barkach wielką odpowiedzialność, a pod sobą rzeszę pracowników do zaopiekowania. Wielkie oczekiwania, permanentny stres i brak zrozumienia sprawiają, że także liderzy, managerowie i właściciele firm są podatni na wypalenie zawodowe.

W popandemicznym świecie bardzo dużo uwagi poświęca się pracownikom, ich warunkom zawodowym, stanowi psychicznemu, lękom, frustracjom, oczekiwaniom... Tymczasem zaskakująco mało się mówi o kondycji kadry menedżerskiej, a ta jest jeszcze bardziej wypalona niż ich podwładni. Nic dziwnego, jeśli weźmiemy pod uwagę fakt, że to na nich spoczywał cały ciężar dbania zarówno o firmę jak i o pracowników w niepewnym czasie pandemii, co wiązało się z ogromnym stresem. Zaraz po niej wkroczyli w nową rzeczywistość, w której trzeba godzić nadal pożądaną pracę hybrydową z rosnącą samoświadomością zatrudnionych dotyczącą równowagi życiowej i własnego well-beingu. A to wszystko w pędzącym świecie, w którym prym wiodzie digitalizacja, sztuczna inteligencja i gonienie za trendami.

Przywództwo w nowej normalności

Zrealizowane w sierpniu badanie Future Forum Pulse pokazuje, że to kadra kierownicza odczuwa największy spadek nastrojów wynikający z nowych wyzwań związanych ze zmieniającymi się oczekiwaniami i normami w miejscu pracy. Dominuje niechęć do zbyt częstego chodzenia do biura i rezygnacji z elastycznego harmonogramu.

Coraz popularniejsze jest także zjawisko tzw. quiet quitting czyli cichej rezygnacji, przejawiające się wyrzeczeniem się kultu pracy, angażowanie się w absolutne minimum wymagane przez pracodawcę i odejściem do postawy proaktywnej. Badanie Blue Colibri „Quiet quitting i work-life balance w Polsce 2023” wykazało, że „według połowy Polaków wykonywanie tylko wymaganych zadań w pracy jest mądre i sprytne, a tylko co czwarty pracownik szuka w pracy dodatkowych obowiązków i zakłada, że może mu to pomóc w awansie. Jednocześnie tylko 3 na 10 respondentów nie wykonuje w pracy nic ponad absolutne minimum konieczne do zachowania posady”.

Tendencję tę dostrzega także Pracuj.pl w badaniu „Praca w czasach zmian: zaangażowanie Polaków w pracę” (2022), według którego co trzeci pracownik skupia się wyłącznie na formalnych obowiązkach, starając się unikać zadań dodatkowych. Nie wiąże się to bynajmniej z jakimś buntem, pracownicy nadal postrzegają siebie jako dobrych specjalistów. To po prostu swoista zmiana kultury pracy w Polsce, do której właściciele firm i kadra kierownicza muszą się przystosować. Ta rzeczywistość wymaga od managerów innego podejścia i zrozumienia, że do wcześniej stosowanych rozwiązań nie ma już powrotu. A taka kolejna duża zmiana wymaga wysiłku i może zniechęcać.

Wypalenie chorobą naszych czasów?

Obecne tempo życia, prywatnego i zawodowego, ilość otaczających nas stresorów, zacieranie się granic między pracą, a życiem poza nią to prosta droga do wypalenia zawodowego, które dotyka pracowników na wszystkich szczeblach, a także ich przełożonych. To wyzwanie na rynku pracy, którego negatywne konsekwencje odczuwają już liczne firmy.

Według definicji WHO „wypalenie zawodowe to syndrom wynikający z przewlekłego stresu w miejscu pracy, któremu skutecznie nie zaradzono”. Charakteryzuje się on trzema wymiarami: poczuciem wyczerpania, zwiększonym dystansem psychicznym do wykonywanej pracy (także negatywnym i cynizmem) oraz obniżoną skutecznością zawodową. W maju 2019 roku WHO wpisało wypalenie zawodowe do międzynarodowej klasyfikacji chorób i problemów zdrowotnych.

Raport „Wypalenie zawodowe – problem naszych czasów” stwierdza, że co piąty pracownik narażony jest na długotrwały stres, który może być przyczyną wypalenia zawodowego. Część ankietowanych już przez nie zresztą prze-

szła na pewnym etapie życia, ale jedynie co czwarta osoba szukała jakiegokolwiek pomocy. W przypadku managerów ta statystyka może być jeszcze gorsza.

Wstydlive oblicze porażki

Według Eweliny Strawy, doradcy managerów i przedsiębiorców, powodem może być fakt, że nie dajemy sobie w Polsce prawa do porażki. Traktujemy ją jako przegraną, a nie element życia.

- W moim przekonaniu w Polsce na pewno, tzn. my dzisiaj, kiedy widzimy słabość to podkreślamy kurek albo dajemy pracownikowi wyższe cele, dociskamy go, przyspieszamy, albo go zwalniamy. Z managerem, właścicielem firmy jest podobnie – mówi Ewelina Strawa.

Monika Reszko, psycholog biznesu widzi jeszcze większe obciążenie po stronie kadry kierowniczej, bo to od nich oczekuje się przede wszystkim dbania o innych, a nie o siebie.

- Obszernie mówi się o wypaleniu lub o dobrostanie pracowników, mało kto myśli o tych zjawiskach w kontekście szefów. To jest coś, czemu otwarcie się przeciwstawiam, całej tej narracji o „poszkodowanych” pracownikach i szefach, którzy mają być empatyczni, wyrozumiali, wspierający i towarzyszący. To są cechy idealnej matki, a nie szefa. Przy czym idealnych matek też nie ma. Osoby, z którymi pracuję mówią o niewyobrażalnym zmęczeniu, przeciążeniu, poczuciu osamotnienia. Nie nazywają tego wypaleniem i też nie widzę potrzeby, aby to jakoś etykietować – opowiada Monika Reszko. – Moje statystyki pokazują, że większość szefów dba często bardziej o swoich pracowników i rodziny niż o samych siebie. Mamy plagę skrajności: albo na górze jest pracownik, albo szef – rynek pracownika, rynek pracodawcy. Nic bardziej antagonizującego i szkodliwego. Potrzebujemy się nawzajem. Gorzej, że mało kto chce otwarcie o tych potrzebach mówić. Wówczas robi się kakofonia wzajemnych pretensji i roszczeń.

Przyznaje też, że często osoby takie sięgają po doraźne sposoby radzenia sobie z objawami wypalenia typu ucieczki na szybkie urlopy, po których wracają do pracy w jeszcze gorszym stanie, bo nie leczą tym przyczyn swoich problemów, a jedynie objawy. Trudne może być także zderzenie z kreowanym przez otoczenie kultem sukcesu, udawania, gry pozorów, gdy sami widzą, jakie to wszystko nieadekwatne do ich sytuacji.

Self-care

Tymczasem trzeba zacząć od genezy własnego stanu i gruntownie zadbać o siebie.

- Jestem zwolenniczką self-care – odpowiedzialności za siebie lidera, czyli przedsiębiorcy czy managera. Wspieranie postawy kształtującej zadowolenie z życia, umiejętność nazywania emocji, dbania o siebie to są obszary mi bliskie. Co czwarty Polak czuje się wypalony zawodowo, według drugiej definicji 45% pracowników na to cierpi. Jeżeli lider, manager, właściciel firmy nie będzie potrafił po pierwsze czytać siebie, a po drugie nie będzie uważny na drugiego człowieka, to będziemy mieli problem – wyjaśnia Ewelina Strawa.

Jak przyznaje, sama kiedyś jako top manager przeszła przez wypalenie zawodowe, które ostatecznie połączyło się także z chorobą.

- Rano chce się niewiele. To taki stan zwolnienia, braku sensu, nieobecności, większego brania do siebie. Czułam się bez celu życiowego, a dodatkowo w stanie permanentnego niezadowolenia. Niezmierne ważna jest edukacja przed-

siębiorców, wyłapania tego momentu, spowodowanego przewlekłym stresem, który prowadzi do sytuacji, gdy nie jesteśmy w stanie skutecznie funkcjonować na poziomie zawodowym, ale i prywatnym. Człowiek wypalony czuje się, jakby uszło z niego całe życie. Organizm też zaczyna wtedy chorować i ja to u siebie, w pracy trenera biznesu, psychologa bardzo mocno łączę – wspomina Ewelina Strawa.

Konsekwencją takiego stanu jest spadek wydajności, motywacji i może to być początek drogi do depresji czy innych chorób. Wypalenie jest bardzo istotne w biznesie, bo dotyczy sensu pracy. W przypadku właścicieli firm chodzi dodatkowo o samą istotę biznesu i umiejętność jej zdefiniowania, nadania konkretnego celu, także sobie.

– Statystyki pokazują, że 70% firm upada w pierwszych trzech latach istnienia, a dziesiątych urodzin dożywa zaledwie 5,86% firm. Powierzchniowa analiza prowadzi do wniosków, że nie potrafimy robić biznesów. Jednak, jeśli kiedy pytam swoich klientów, po co właściwie prowadzą firmę i większość z nich nie jest w stanie odpowiedzieć na to pytanie tak po prostu, to myślę, że to nie o umiejętności chodzi, a o psychiczną gotowość i umiejętność określania własnych potrzeb i życia w zgodzie z nimi – konstatuje Monika Reszko. – Pisząc swoją pierwszą książkę „Mindset szefa” chciałam zwrócić uwagę szefów, właścicieli firm i menedżerów, na to, aby myśleć, podejmować decyzje, zachowywać się w pełni świadomie. „Używanie” mózgu w sposób intencjonalny, uważny, z rozmysłem i zamysłem, wymaga już zupełnie innego poziomu świadomości: pewnych psychologicznych konstruktywów, ale przede wszystkim samoświadomości, czyli wiedzy o własnych emocjach, stanach, potrzebach. Te ostatnie zresztą okazują się najbardziej zaniedbane. Ogromna rzesza moich klientów na początku naszej wspólnej pracy nie jest w stanie wymienić choćby trzech potrzeb, czy pragnień, o które w obecnej sytuacji chcą zadbać, lub też czym głównie się kierują. „Mindset szefa”, to świadome konstruowanie i konsumowanie zdrowych treści – podsumowuje Monika Reszko.

Nowoczesny leadership

Współczesny manager i szef musi więc być uważny, dobrze znać siebie, swoje otoczenie, aby móc zrozumieć pracownika i jego potrzeby. Temu ostatniemu powinien być w stanie zaoferować wsparcie psychologiczne – to zresztą innowacyjny benefit w firmach na miarę naszych czasów.

– My jako liderzy, właściciele firm musimy nauczyć się samoświadomości, dbać o to dobre środowisko w firmach, pamiętając o inkluzywności, że to nie jest tylko płeć, ale

i neuroróżnorodność. Jeżeli dwoje robi to samo, to nie jest to samo, co oznacza, że zadania powinny być przydzielane w firmach versus osobowość. No i wreszcie budowanie odpowiedzialności za siebie, czyli nie tylko zewnątrzsterowność, ale przede wszystkim wewnątrzsterowność. I tego – jako liderzy, szefowie uczyć siebie i innych – stwierdza Ewelina Strawa.

Z pomocą przychodzą psychologowie biznesu, coachowie oraz osoby, które przeszły przez to samo. Korzyści z takiego profesjonalnego wsparcia są nieocenione i stosunkowo szybkie, bo już po 3 miesiącach można odczuć pierwsze efekty.

– Największą przyjemność w mojej pracy sprawia mi wspieranie, edukacja, towarzyszenie ludziom w zmianie. Gdy np. manager jest wypalony i nie widzi swojej przyszłości w danej organizacji, a po naszej współpracy awansuje w tej samej firmie i jeszcze zarabia więcej. Słowem, kiedy liderzy, managerowie na nowo czują sens swojego życia zawodowego. Proces trwa minimum trzy miesiące, a cały program Akademii Lidera Zmiany – sześć. Wszystko też zależy od tego, jaka to faza. Jeśli ktoś jest wypalony zawodowo, to przez trzy miesiące jesteśmy w stanie wyprostować sprawy przy wsparciu materiałów dodatkowych, ćwiczeń do przepracowania w domu między sesjami. A, jeżeli w grę wchodzi choroba psychiczna, depresja czy choroba nowotworowa, to bardzo indywidualne – przyznaje Ewelina Strawa.

Korzyści takiej współpracy są szerokie i wpływają nie tylko na wymiar biznesowy, ale i na życie prywatne.

– Moi klienci zwiększają swoją zasobność w sobie szerokim tego słowa znaczeniu. Niektórzy odczuwają więcej spokoju, inni odbudowują relacje – z żonami, mężami, partnerami, dziećmi. Inni w końcu zaczynają czuć się naprawdę swobodnie. Wie pani, ile osób tak naprawdę nigdy nie odczuwała prawdziwej swobody? To taki mały kłopot, który robi duże problemy. Chyba więc mogę tę korzyść nazwać wielowymiarową i wielopoziomową swobodą – relacjonuje Monika Reszko. – Nowoczesny lider, to samoświadomy lider. To ktoś, kto jest blisko swoich potrzeb i emocji, rozumie je, ma jasną wizję tego, co i po co chce osiągnąć i do realizacji tej wizji zaprasza współpracowników, których wartości są zgodne z jego własnymi. Przy czym pamięta, że jest człowiekiem, zatem pozwala sobie na nieidealność.

Taki zaopiekowany, świadomy lider będzie w stanie promować w firmie kulturę dobrego samopoczucia psychicznego i tworzyć wspierające pracowników środowisko.

Monika Reszko

Psycholog biznesu, przedsiębiorca, podcaster, autor badań, programów rozwojowych dla biznesu oraz dwóch książek: „Mindset szefa” oraz „Mindf*ck szefa”. Współzałożycielka RemoteSchool.Net. Mówi się o niej, że zadaje pytania, na które czasem trudno, ale zdecydowanie warto sobie odpowiedzieć.

Obszernie mówi się o wypaleniu lub o dobrostanie pracowników, mało kto myśli o tych zjawiskach w kontekście szefów. To jest coś, czemu otwarcie się przeciwstawiam, całej tej narracji o „poszkodowanych” pracownikach i szefach, którzy mają być empatyczni, wyrozumiali, wspierający i towarzyszący. To są cechy idealnej matki, a nie szefa. Przy czym idealnych matek też nie ma.



VITAL®

S A U N A

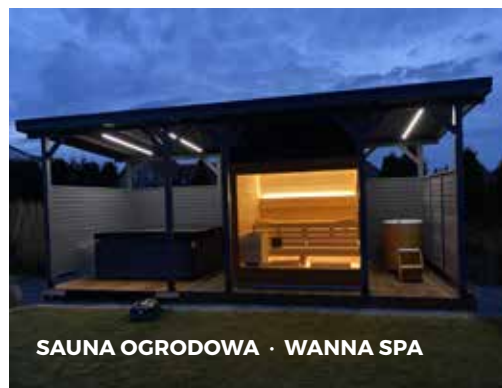
Sauny • Wyposażenie spa • Producent



SAUNA DOMOWA



Produkujemy sauny
od 1990 roku.
*Zapraszam,
Rafał Sternicki*



SAUNA OGRODOWA • WANNA SPA



+48 501 65 20 21

www.vitalsauna.eu



rafal@vitalsauna.eu

REKLAMA

33
Europejska
EVENT ZONE

Zorganizuj u nas swoje wesele!

- 5 dań ciepłych (w tym płonąca szynka!)
- 9 dań zimnych
- napoje no limit
- 0,5 litra wódki na osobę
- DJ w cenie (powyżej 150 osób)

290 zł/os.

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

Witaj w świecie AI

Czy AI napisze maila lepiej od Ciebie?

Przygotowując się do tego felietonu, chciałem sprawdzić, ile narzędzi AI jest aktualnie dostępnych w sieci. Według platformy There's An AI For That możemy skorzystać z ponad 11.000 różnych AI, które pomogą w osiągnięciu blisko 5.000 różnych zadań. Rozwój tej branży powala na kolana.

AI wspiera nasze codzienne aktywności w sieci, czas więc przyjrzeć się temu, jak może pomóc Ci w realizacji mali sprzedażowych (i nie tylko!).

Jak faktycznie zaprząć sztuczną inteligencję do pracy, która dla wielu z nas jest prawdziwą orką na pisarskim ugorze? Już piszę...

Tworzenie chwytliwych tematów

AI ułatwi Ci to, co bywa koszmarem dla twórcy maili – wymyśleniem atrakcyjnego tematu, który zwiększy prawdopodobieństwo otwarcia maila. A każdy, kto kiedykolwiek zrobił wysyłkę od początku do końca wie, że wymyślając pomysł na temat można osiwieć.

Jeśli prowadzisz biuro rachunkowe i chcesz zachęcić do współpracy klientów, którzy kupili usługę rozliczenia podatkowego, oto przykładowe tematy maili wygenerowane w ciągu 5 sekund przez AI:

- Jak zaoszczędzić na podatkach? Poznaj nasze sposoby!
- Nie martw się o zeznanie podatkowe! Oto jak możemy Ci pomóc!
- Przedsiębiorco! Sprawdź, czy grozi Ci wykreślenie z rejestru VAT!
- Tworzenie szablonów wiadomości dla newsletterów

Skorzystanie z pomocy sztucznej inteligencji do generowania tekstów to idealne rozwiązanie, gdy masz na głowie mnóstwo rzeczy do zrobienia. Jak te, które zawsze odkładasz na później. Teraz masz szansę na błyskawiczne pisanie treści newsletterów. Nie musisz się męczyć, wystarczy, że użyjesz tego promptu dla AI, które specjalnie dla Ciebie wymyśliłem:

Chcę stworzyć nowy szablon wiadomości dla newslettera, który wysyłam do moich klientów co tydzień. Tematem wiadomości jest promocja [OPISZ SZCZEGÓŁY PROMOCJI] nowego produktu [OPISZ PRODUKT], który oferuję w moim sklepie internetowym [PODAJ NAZWĘ, KRÓTKO OPISZ ASORTYMENT]. Użyj języka prostego i przyjaznego z elementami poczucia humoru. Mail powinien zostać napisany zgodnie z metodą SMART.

Traktuj AI jako bazę

Jeśli pisanie to nie Twoja bajka, ale boisz się, że wiadomości z AI będą nudne jak flaki z olejem, użyj ich jako punktu wyjścia. Algorytm zrobi za Ciebie najgorszą robotę, czyli stworzy treść zrozumiałą i miłą dla oka. Ty tylko dodaj do niej trochę pikanterii, np. słówkami typowymi dla Twojej marki czy żartobliwym tonem. Ale nie przesadzaj z za bardzo „z przypa-



wami”, bo mail musi być jednak zrozumiały w swoim przekazie.

Z tych narzędzi warto korzystać

Być może znasz już kilka narzędzi AI, ale, bo jest tego od groma, postanowiłem Ci pokazać kilka perełek. Te dwa narzędzia ułatwią Ci email marketing, albo po prostu codzienną robotę.

Wtyczka ChatGPT

Rozszerzenie Chrome oparte na technologii sztucznej inteligencji, dostępne bezpłatnie, umożliwia generowanie wiadomości. Znacznie usprawnia obsługę Gmaila, umożliwiając użytkownikom szybkie tworzenie e-maili oraz generowanie odpowiedzi o wysokiej jakości. Obecnie jest to jedno z najbardziej rozpoznawalnych narzędzi na rynku.

Regie.ai

To narzędzie szczególnie korzystne dla zespołów sprzedażowych, które zobowiązane są do błyskawicznego generowania znacznej ilości treści oraz pragną zoptymalizować proces tworzenia komunikatów. Jeżeli w strukturze Twojego zespołu kluczowym aspektem pozyskiwania potencjalnych klientów jest wykorzystywanie wiadomości e-mail, warto przetestować Regie.ai.

AI napisze maila lepiej od ciebie?

Nie ma wątpliwości, że AI ułatwi Ci tworzenie komunikacji i zwolni Ci trochę przestrzeni na inne zadania, w których lepiej się realizujesz. Oznacza to mniej czasu zatopionego w bezsensownym mi-

gotaniu kursora na pustym ekranie (tak, każdy kto pisał tekst na pewno to zna!), a więcej czasu na obmyślanie strategii.

Co jeszcze? Oszczędzasz czas i kasę. Zatrudnienie dobrego autora tekstów może być jak prywatny koncert Beyoncé – fajne, ale kosztowne. Z kolei przygotowanie treści własnoręcznie może odbyć się kosztem zaangażowania, których nie możesz przeznaczyć na inne obszary. Dzięki wsparciu sztucznej inteligencji albo pozbywasz się obu problemów, albo przynajmniej minimalizujesz ten związany z brakiem czasu.

Więc jeśli zastanawiasz się, czy możesz polegać na AI w pisaniu, odpowiedź brzmi: zdecydowanie tak! Znaczący, niech AI zajmie się literackim polem minowym, a Ty skup się na przyjemności, jaką jest nieustanne szukanie nowych, szalonych pomysłów.

Dominik Kwiatkowski

Zawsze o krok przed innymi, łączy kreatywność z analitycznym umysłem. Pod okiem Krzysztofa Bobali nauczył się, że dobry plan to podstawa sukcesu. W biznesie jak na korcie Invest in Szczecin Open – każda decyzja to taktyczny serwis. W wolnych chwilach oddaje się pasji do sportu i AI, zawsze z charakterystycznym, ciężkim dowcipem na ustach. W nowym cyklu dla Prestiżu pokaże, że AI w firmie to absolutny must have.

SHUUM

BOUTIQUE WELLNESS HOTEL ★ ★ ★ ★



Odpocznij w najlepszym hotelu wellness

nagrodzonym Perfect Spa Award i TUI Global Hotel Award

Mamy wszystko dla Twojej pełnej regeneracji

- pierwszy z siedmiu hoteli w Polsce z najwyższą notą (9,7 na 10), nagrodzony TUI Global Hotel Award,
- basen, jacuzzi, 3 sauny w tym fińska z widokiem na nadmorski park krajobrazowy,
- śniadania i dania restauracyjne z sezonowych składników, również w opcji wege i vegan,
- zaciszny lobby bar z autorską kartą koktajli i robionymi na miejscu deserami,
- jesteśmy hotelem położonym wśród zieleni, która wzmacnia atmosferę intymności i spokoju 70 m od plaży.

Jakość potwierdzona nagrodami i opiniami gości



średnia 9,2/10
ponad 458 opinii
01.09.2023
Booking.com

nr 1
wśród 61 hoteli
w Kołobrzegu
01.09.2023
Tripadvisor

średnia 4,7/5
na podstawie 426 opinii
01.09.2023
f

średnia 4,7/5
na podstawie 326 opinii
01.09.2023
Google

Gault:Millau
Polska
2 czapki w przewodniku
2019

RED STAR
QUALITY
AWARD
2022
DER
Touristik
przyznawana przez
DER Touristik



Shuum Boutique Wellness Hotel

ul. T. Kościuszki 17
78-100 Kołobrzeg
Tel. +48 94 355 4000
E-mail: rezerwacje@shuumhotel.pl
www.shuumhotel.pl

SIŁA SPOKOJU



Staffing

Despotyczni szefowie to wdzięczny temat filmowy, ale znany z codziennego życia biurowego. O ile trudniej wyobrazić sobie sytuację odwróconą – kiedy to podwładni nękają swoich pracodawców, stosując bardziej subtelne metody niesubordynacji i konspiracji. Tymczasem staffing to jeden z powodów złej kondycji szefów, a jednocześnie temat wstydlivy, do którego niechętnie się przyznają.

Staffing to stosunkowo nowe zjawisko polegające na prześladowaniu szefa przez pracowników. Co ciekawe, o ile mobbing klasyczny jest ujęty w Kodeksie Pracy, to staffing jeszcze nie. Tak naprawdę trudno znaleźć jakiegokolwiek raporty na ten temat czy statystyki. Powodem takiego stanu rzeczy może być mniejsza skala zjawiska oraz wiążący się z nim wstyd, który powoduje, że szefowie niechętnie się do

tego przyznają. Niemniej jednak, ponieważ dorobito się ono już oficjalnej nazwy, to znak, że temat robi się coraz popularniejszy.

Staffing co to?

Liczne linki z publikacjami online poświęcone temu zja-

wisku to potwierdzenie tych przypuszczeń. Sama geneza słowa staffing wywodzi się z angielskiego „staff” oznaczającego personel czy kadrę – w tym wypadku stronę nękaną przełożonego.

A przejawy tego prześladowania są różne – począwszy od lekceważenia jego osoby, przez wyśmiewanie czy plotkowanie na jego temat, aż po buntowanie innych pracowników przeciwko niemu i podważanie jego kompetencji. W sytuacji staffingu pracownicy nie wykonują poleceń, skracają drogę służbową czy przerzucają odpowiedzialność na przełożonego. Zachowania te nie muszą się wiązać z agresją jako taką. Przejawy staffingu są bardziej „subtelne” jak na przykład notoryczne nieodbieranie służbowego telefonu.

– Staffing to zjawisko, do którego managerowie w Polsce bardzo mało się przynajmą, a, mam wrażenie, że organizacje nie potrafią sobie z tym poradzić. Jeżeli mamy managera wypalonego zawodowo czy mającego jakieś wyzwania, których sam jeszcze nie potrafi dobrze nazwać, to zdarza się, że zespół chce go wyprzeć. Czasami jest tak, że na miejsce tego managera jest ktoś dedykowany lub ktoś z uporem wybiera sobie sam to stanowisko – tłumaczy Ewelina Strawa. – I wówczas na przykład pracownicy nie wykonują poleceń, nie odpisują na maile, albo łamią drogę służbową, czyli idą od razu wyżej czy też piszą anonimy. Mam najświeższy przykład od mojej klientki, gdzie poza anonimami były groźby. Znam klientów, którzy nawet bali się o swoje życie i nie mieli z kim o tym porozmawiać. To dopiero może powodować lęk, a to uczucie bardzo niepokojące. HeyDay Foundation jest właśnie takim miejscem, gdzie manager czuje się bezpiecznie.

„Odwrócony mobbing”

Staffing z mobbingiem łączy powtarzalność i celowość zachowania, eskalacja konfliktu i nierównowaga sił – w tym przypadku jednostki kontra grupa. Środowisko pracy postrzegane jest przez prześladowanego jako wrogie, a szkody rozlewają się na całą firmę, jej kulturę organizacyjną, relacje między pracownikami i zaufanie do współpracowników.

I mobbing i staffing są notoryczną psychologiczną agresją, a dotknięte nią osoby są narażone na utratę zdrowia i alienację. Docelowo prowadzi to do umniejszenia własnej wartości, co może też wpływać na życie prywatne. Pojawiają się dolegliwości psychosomatyczne takie jak bóle brzucha, głowy, trudności w zasypianiu, brak apetytu... Dominujące jest uczucie bezsilności, spadku nastroju, bycia bezwartościowym i nierównej walki z grupą.

– Trudno uwierzyć, jak czasem nadużywana jest pozycja względem szefa, który jest typem „bohatera”. Tę swoistą

klasyfikację opisuję w swojej drugiej książce „Mindf*uck szefa”. To osoby, które z reguły całe swoje życie „służyły” innym. Nierzadko były nieadekwatnie traktowane w relacjach rodzinnych, w których dochodziło do różnego rodzaju nadużyć. Nieświadomym motywem w ich działaniach jest dbanie o dobro innych. Zakładają firmy i tak, jak niegdyś w rodzinie pochodzenia, tak teraz względem pracowników, zdarza się, że są nadużywane. I dotykam tu kwestii emocjonalnych, a przecież jest jeszcze cały kawałek nadużyć formalno-prawnych – tłumaczy Monika Reszko.

Wstydlivy temat

Do tej pory szefom trudno było mówić o staffingu i tak naprawdę nie mieli komu się poskarżyć, nie ryzykując przy tym utraty stanowiska. Umiejętność zarządzania zespołem to przecież kluczowa kompetencja kadry kierowniczej. Poza tym istnieje konieczność udowodnienia prześladowania i to w momencie, gdy wyniki zespołu są słabe, a efektywność mocno zaburzona.

– To chyba jakoś niemodne mówić, że to nie tylko pracodawcy „robią źle” pracownikom, ale też działa to w drugą stronę. Nie sądzę, żeby to była kwestia wstydu, raczej całej tej narracji o katach, ofiarach i wybawcach. Zawsze pozostaje nam wybór, czy w tę grę chcemy się bawić. Osobiście uważam, że w naszych firmach jest coraz mniej dojrzałych partnerskich relacji – stwierdza Monika Reszko. – Jeśli natomiast wszystko jest o relacjach, a przecież z nimi mamy właśnie nieustannie do czynienia, w każdym miejscu pracy, to uznajmy, że ludzie są różni, niezależnie od stanowiska czy pozycji. Ważne, by nie stygmatyzować, ale rozumieć, że każda ofiara znajdzie swojego oprawcę i na odwrót. Dlatego kluczowe jest rozumienie własnych konstruktów psychologicznych – podsumowuje.

Szczęśliwie, wraz z upowszechnieniem nazwy staffingu jako zjawiska pojawia się większa otwartość „ofiar” na mówienie o nim.

– Coraz częściej liderzy przychodzą do mnie z tym problemem i zaczynają sami o nim opowiadać, co świadczy o tym, że jest coraz większa potrzeba, by o tym rozmawiać. Dlatego ja i moja fundacja zajmujemy się self-caringiem, czyli samoodpowiedzialnością za siebie, w tym przebranie zowaniem. Niezależnie, na jakim jesteś szczeblu, ważne, żeby zacząć od siebie i tego czy na pewno robisz wszystko by być w porządku wobec drugiego człowieka oraz wobec siebie – wylicza Ewelina Strawa. – Wypalenie zawodowe, to uczucie pustki, wynika z głodu większej uczciwości wobec siebie w codziennym życiu biznesowym.

REKLAMA



invisalign®

proste zęby
bez wyrzeczeń

HAHS KLINIKA

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

KONCERT PROMUJĄCY NOWY ALBUM

ŚNIENIE ANITA LIPNICKA

NAJLEPSZY
PREZENT
NA
DZIEŃ KOBIET

STARGARD

10/03/2024

STARGARDZKIE CENTRUM KULTURY

ORGANIZATOR:

nds
.fund

PATRONAT

prestiz
KULTURY I SZTUKI

REKLAMA

Nazywać, komunikować, reagować.

Staffingu nie można pozostawić samemu sobie. Jak każdy problem, urasta do jeszcze większego, gdy może „karmić się” wstydem i przemilczeniem. Pracodawca ma prawo zastosować kary porządkowe typu upomnienie czy nagana, rozwiązać umowę o pracę ze wskazaniem konkretnych przyczyn, także bez wypowiedzenia, ale tutaj konieczne jest wykazanie rażącego naruszenia obowiązków pracowniczych. Ostateczność to dochodzenie swych praw na drodze sądowej poprzez pozew cywilny o naruszenie dóbr osobistych. Najważniejsze to zareagować i to zgłosić.

– Przede wszystkim należy to zgłosić do zarządu, zadbać o opiekę i wsparcie prawnika (tym zajmujemy się właśnie w naszej fundacji) oraz wzmacniać siebie psychicznie i mentalnie, bo to często nie jest historia o tym managerze, który jest mobbingowany, a historia tej osoby, która ma złe intencje wobec niego. W Polsce tak mało mówimy o chorobach psychicznych, a to się dzieje. To może zrobić np. osoba narcystyczna, a pracodawcy nie potrafią tego rozpoznać. Z kolei osoba z osobowością borderline tak bardzo będzie się bała, że zostanie odrzucona, że sama odrzuci. Mamy tak małą wiedzę w Polsce na temat inkluzywności, a to jest duży problem – kwituje Ewelina Strawa.

Także szefowie mają swoje własne nieprzepracowane doświadczenia, u podstaw których stoją wzorce zachowań i doświadczenia z przeszłości, nawet z dzieciństwa.

– W swojej pracy skupiam się głównie na analizie procesów psychicznych - wiem, brzmi to mało sexy, ale to właśnie tam ukryte są odpowiedzi na większość szczęść i nieszczęść, jakie nam się przytrafiają. Pracuję z właścicielami firm na wielu płaszczyznach. Czasem są to relacje pracownicze lub ze współpracownikami. Innym razem kwestie bardziej osobiste. Na terapię, czy po jakiegokolwiek psychologiczne wsparcie trafiają ludzie, którym na sobie zależy – opowiada Monika Reszko. – Możemy nie rozumieć i nie wiedzieć wielu rzeczy, jeśli jednak są pewne okoliczności czy sytuacje, które się powtarzają, odzwierciedlają w różnych relacjach, to znaczy, że jest coś, co je wyzwala i to najczęściej nasze nieświadome wzorce zachowań wyniesione jeszcze z dzieciństwa. Całe życie i role, jakie w nim przyjmujemy to odtwarzanie pierwotnych relacji. Jeśli więc nie były one karmiące, a umówmy się, że idealni rodzice nie istnieją, to każdy coś by tam znalazł do odkrycia, uzdrowienia i wyzwolenia się z nieświadomych szkodliwych schematów.

Warto mówić o problemach zawodowych i nie zostawać z nimi samemu. Jeśli otoczenie biznesowe nie budzi w nas zaufania i chęci do zwierzeń, a nie chcemy obarczać nimi rodziny, najlepszym rozwiązaniem jest kontakt z osobami zajmującymi się profesjonalnym wsparciem. Psycholog biznesu, coach czy doradca zawodowy skutecznie przeprowadza przez proces i pomaga znaleźć najlepsze wyjście z sytuacji.

Ewelina Strawa

Ekspert w dziedzinie zarządzania, sprzedaży i psychologii biznesu, CEO HeyDay Foundation, BrainPoint, trenerka mentalna liderów. Od wielu lat przeprowadza przez proces zmian przedsiębiorców, liderów, managerów oraz ich zespoły. Jest autorką unikalnego projektu „Akademia Lidera Zmiany” (Lider 5.0), który umożliwił wyjście z kryzysu i powrót do aktywności zawodowej wielu osobom.

Wypalenie zawodowe, to uczucie pustki, wynika z głodu większej uczciwości wobec siebie w codziennym życiu biznesowym.

Liceum Ogólnokształcące Leonardo SVS

– przepustka do globalnej edukacji

Leonardo SVS to wyjątkowa placówka na szczecińskiej mapie edukacyjnej, która wyróżnia się innowacyjnym podejściem do kształcenia oraz międzynarodowymi standardami. Specjalnością szkoły są klasy realizujące polską podstawę programową z rozszerzonym angielskim oraz klasy anglojęzyczne, co umożliwia uczniom naukę w wielu uczelniach na całym świecie. Niezwykle istotne jest dla indywidualne podejście i rozwijanie kompetencji miękkich, takich jak: komunikatywność, otwartość czy ciekawość świata.



– Nasza szkoła nie tylko dostarcza wiedzy, ale także stwarza inspirujące środowisko edukacyjne, w którym uczniowie mogą rozwijać się na wielu płaszczyznach. Od tego roku szkolnego kandydujemy do programu IB Diploma Programme. Jesteśmy także partnerem British Council, co umożliwia nam korzystanie z renomowanych programów nauczania takich jak program Advantage. Organizujemy wymiany i współpracę międzynarodową ze szkołami w Europie. Przyjazny budynek, małoliczne klasy oraz otaczająca go przestrzeń sprzyjają tworzeniu atmosfery otwartości i wsparcia – mówi Anna Woszczyńska z Prywatnego Liceum Ogólnokształcące Leonardo SVS w Szczecinie.

Obecnie w Polsce istnieje ok. 50 placówek o podobnym profilu edukacyjnym. W Szczecinie funkcjonują dwie szkoły, które zdobyły akredytację programu IB DP. Po zakończeniu procesu akredytacyjnego, liceum Leonardo SVS dołączy do tego zaszczytnego grona.

– Uczniowie, którzy rozpoczynają swoją przygodę edukacyjną od klasy anglojęzycznej, w ciągu dwóch pierwszych lat mają możliwość przejścia do klasy z polską podstawą programową. Natomiast ci, którzy wiążą swoją przyszłość z pracą za granicą, studiowaniem na uniwersytetach o światowym poziomie również w ciągu dwóch lat mogą przejść z klasy opartej tylko na polskiej podstawie do klasy anglojęzycznej – twierdzi Anna Woszczyńska.

Oferowany przez nas program w klasach anglojęzycznych otwiera drzwi do wielu renomowanych uczelni na całym świecie.

– To nie tylko egzamin, ale kompleksowe doświadczenie edukacyjne, które kształtuje uczniów w sposób wieloaspektowy. Opiera się na globalnych standardach, program jest powszechnie uznawany na całym świecie. To szczególnie ważne dla uczniów, którzy planują studia za granicą. Programy międzynarodowe, kładą duży nacisk na interdyscyplinarność i holistyczne podejście – uczniowie nie tylko zdobywają wiedzę w różnych dziedzinach, ale także uczą się łączyć i stosować ją w praktyce. Niebywałą zaletą, w porównaniu do matury polskiej jest fakt, że uczniowie, którzy zdają maturę międzynarodową, mogą dostać się na wybrane uczelnie na całym świecie – zapewnia Anna Woszczyńska.

Priorytetem Liceum Leonardo SVS jest rozwój umiejętności językowych – wszyscy uczniowie realizują naukę języka angielskiego na poziomie rozszerzonym. Dyrektor i kadra pedagogiczna marzą o szkole, która potrafi zarówno inspirować, jak i wymagać, kierując się zasadami podmiotowości i indywidualności każdego ucznia. Dążymy do tego, aby wprowadzać młodych ludzi w funkcjonujący świat, jednocześnie umożliwiając im zmienianie tego świata. W naszej szkole polska i międzynarodowa podstawa programowa harmonijnie się przenikają. Oprócz klas anglojęzycznych, oferujemy również klasy realizujące polską podstawę programową: o profilu humanistyczno-lingwistycznym oraz science (nauki ścisłe), zajęcia specjalistyczne i edukację domową, dostosowaną do potrzeb uczniów – podsumowuje Anna Woszczyńska.

ds. / foto: materiały prasowe



Miejskie enklawy

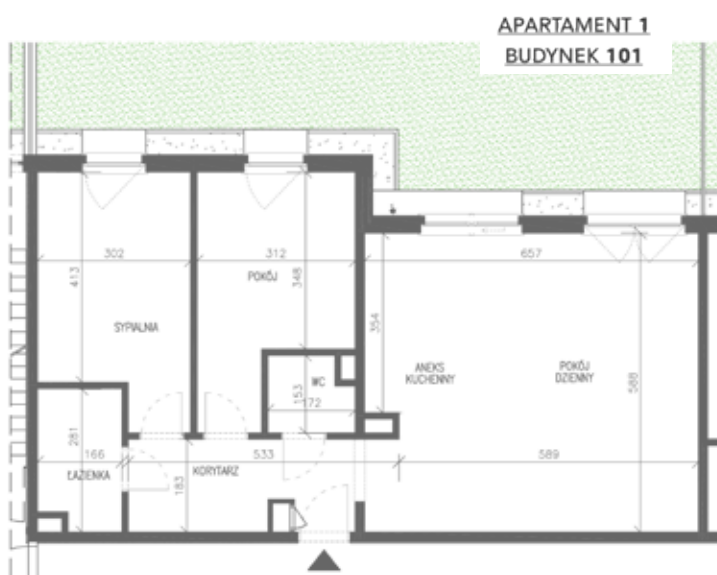
Blisko natury, a jednak w mieście? Marina Developer ma ofertę dla poszukujących work life balance. Oferuje nowoczesne apartamenty, które łączą zalety miejskiego życia z bliskością zieleni.

Mowa o CLUBHOUSE i Apartamentach 101.

Jednym z największych atutów mieszkań usytuowanych blisko centrum miasta jest dostęp do wszelkich udogodnień. Sklepy, restauracje, kultura i rozrywka są na wyciągnięcie ręki, co sprawia, że codzienne życie staje się łatwiejsze i bardziej przyjemne. Jednak mieszkanie w tym otoczeniu nie musi oznaczać rezygnacji z aktywności na świeżym powietrzu. Możliwość częstego kontaktu z przyrodą i aktywnego wypoczynku po pracy przy zachowaniu łatwego dostępu do centrum miasta to obecnie kluczowy aspekt decydujący o wyborze miejsca do zamieszkania.

Luksus nad jeziorem Dąbie

Mieszkanie w otoczeniu lasu czy nad jeziorem to marzenie wielu osób. Dla miłośników natury, możliwość korzystania z tych atrakcji tuż obok własnego mieszkania to prawdziwy luksus. Apartamentowiec CLUBHOUSE położony jest nad jeziorem Dąbie, przy ul. Przestrzennej 11. Dojazd do centrum zajmuje zaledwie ok. 7 minut. Inwestycja jest też łatwo dostępna dla niezmotywowanych – w bezpośrednim sąsiedztwie znajduje się nie tylko przystanek komunikacji miejskiej, ale także ścieżka rowerowa. Dla tych, którzy cenią sobie aktywność fizyczną na świeżym powietrzu, taka lokalizacja to raj. Tuż obok znajduje się dąbska marina, w której można zacumować własny jacht, a z okien i balkonów apartamentowca można podziwiać przepiękny widok na jezioro i oddaloną nieco Puszczę Bukową. Balkony są przy okazji naturalnym powiększeniem powierzchni mieszkaniowej – zastosowanie innowacyjnego systemu podwójnej, przesuwanej fasady pozwala osłonić się od niekorzystnych



1. KORYTARZ	7,89m ²
2. ŁAZIENKA	4,32m ²
3. SYPIALNIA	13,46m ²
4. POKÓJ	12,71m ²
5. WC	2,29m ²

6. POKÓJ DZIENNY	26,94m ²
7. ANEXS KUCHENNY	10,98m ²

RAZEM:	78,59m²
OGRÓDEK:	87,81m²

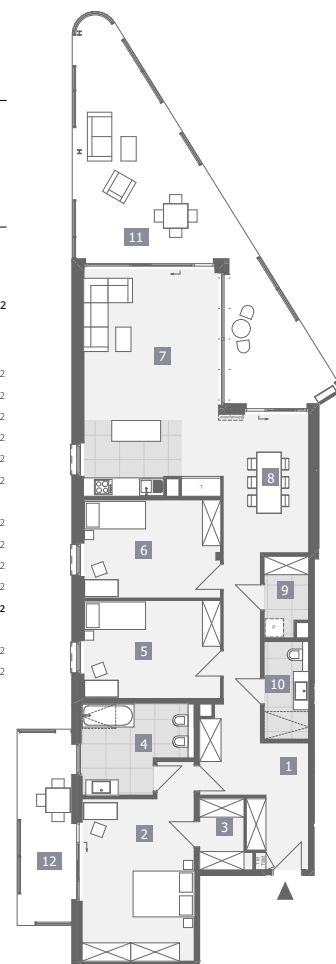


MIESZKANIE OZN. B.2.1 NR. B.5

PIĘTRO II

LICZBA POKOI:	4
POW. UŻYTKOWA:	133,22m ²
WYSOKOŚĆ MIESZKANIA:	2,67m

1 PRZEDPOKÓJ	18,73 m ²
2 SYPIALNIA	20,70 m ²
3 GARDEROBA	3,37 m ²
4 ŁAZIENKA	9,11 m ²
5 SYPIALNIA	14,17 m ²
6 SYPIALNIA	14,13 m ²
7 POKÓJ DZIENNY Z ANEKSEM KUCHENNYM	32,46 m ²
8 JADALNIA	12,51 m ²
9 POM. GOSP.	3,50 m ²
10 ŁAZIENKA	4,54 m ²
RAZEM	133,22 m²
11 BALKON	34,79 m ²
12 BALKON	9,39 m ²



warunków atmosferycznych i użytkować tę przestrzeń niezależnie od pogody.

Mieszkanie B.2.1 to 4-pokojowy apartament o metrażu 133 m². Należą do niego aż 2 balkony – jeden 10-metrowy, drugi natomiast to niemal 35-metrowy taras, z którego rozciąga się piękny widok na jezioro i zieloną okolicę. Deweloper zwraca szczególną uwagę na funkcjonalny rozkład pomieszczeń, dzięki czemu w strefie dziennej znajdziemy salon z aneksem kuchennym i jadalnią oraz pomieszczenie gospodarcze, a w strefie nocnej aż 3 sypialnie. Łącznik stanowią 2 łazienki, przedpokój i garderoba.

Apartamenty na Warszawie

Życie w otoczeniu zieleni to bez wątpienia jedna z najważniejszych zalet lokalizacji apartamentów na szczecińskim Warszawie. Bezpośrednie sąsiedztwo parku Warszawo-Podbórz i bliskość Puszczy Wkrzańskiej od północy pozwala na bieganie, spacerowanie czy relaks wśród przyrody bez konieczności długotrwałego dojazdu. Wędrówki po lesie stają się więc częścią codziennego życia, a odpoczynek na dworze jest możliwy także na prywatnych balkonach i ogródkach, które wyposażono w system nawadniania i automatyczną kosiarkę, by zminimalizować konieczność ich obsługi. Nowoczesne technologie są też obecne w mieszkaniach, m.in. w formie pompy cyrkulacyjnej, zapewniającej stały dostęp do ciepłej wody, a także ogrzewania podłogowego

czy systemu zdalnego sterowania przy pomocy smartfona. Jednocześnie inwestycja jest doskonale skomunikowana z innymi dzielnicami Szczecina, a jej lokalizacja pozwala na co dzień odetchnąć od miejskiego zgiełku.

Mieszkanie nr 1 w Apartamentach 101 posiada 3 pokoje na metrażu niecałych 80 m². Niemał połowę zajmuje pokój dzienny z aneksem kuchennym i wyjściem na 87-metrowy ogród. Na zewnątrz można też wyjść bezpośrednio z obu sypialni, w których pobliżu zlokalizowane są także łazienka i WC. Układ pomieszczeń jest więc niezwykle funkcjonalny i odpowiedni dla małej rodziny.

Zdrowie i dobrostan

Badania naukowe potwierdzają, że kontakt z naturą ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne. Mieszkanie w otoczeniu zieleni może przyczynić się do redukcji stresu, poprawy nastroju i ogólnego dobrego samopoczucia. To ważne aspekty, zwłaszcza przy dzisiejszym szybkim tempie życia. Wybierając mieszkanie od Mariny Deweloper, decydujemy się na połączenie tych wszystkich elementów. To nie tylko komfort i wygoda, ale także inwestycja we własne zdrowie i dobrostan. Współczesne miejskie oazy stają się miejscami, gdzie miejski styl życia spotyka się z siłami natury.

autor: Karina Tessar/foto: materiały prasowe



Witamy w JACHTOWEJ

Zapraszamy na Dzień Otwarty do naszego Hotelu oraz Restauracji, podczas którego masz **okazję poznać naszą ofertę**. Wynajem sali, pokoje hotelowe, dekoracje miejsca, menu degustacyjne, fotograf - sprawdź, co możemy dla Ciebie zrobić!

Hotel & Restauracja Jachtowa
to miejsce z duszą i historycznym sznytem.
Powróciła w wielkim stylu po to, aby
świętować piękne chwile swoich gości!

Zapraszamy już 23 marca!

Hotel & Restauracja Jachtowa
ul. Lipowa 5, 71-734 Szczecin
tel. 91 421 55 24, +48 733 529 984
e-mail: manager@jachtowa.szczecin.pl
f [jachtowa1924](https://www.facebook.com/jachtowa1924) | [jachtowa](https://www.instagram.com/jachtowa)
www.jachtowa.szczecin.pl

Imprezy okolicznościowe z widokiem na Odrę

Na przelocie roku Jachtowa świętowała wielkie otwarcie po przerwie i zarazem setny jubileusz. Huczna impreza z okazji 100-lecia planowana jest na czerwiec, ale wcześniej także nie zabraknie atrakcji. Nowy operator – spółka P4p Group – ma ambicję przywrócić restauracji i hotelowi dawną świetność. – Za nami już bal sylwestrowy i karnawałowy z kompletem gości, a pomysłów na przyszłość nam nie brakuje – mówi nowa zarządzająca Jachtową Monika Kowalska.



Wokół hotelu rozciąga się piękny teren zielony i duży taras nad samą rzeką. Widok na Odrę i wpływające do szczecińskiego portu statki zapewnia też elegancka sala bankietowa, a do dyspozycji gości pozostaje również przestronna sala balowa (na 120 osób) z zabytkowymi zdobieniami. Jest to więc idealna sceneria, by powiedzieć sobie sakramentalne „tak”, ale także świętować komunie, chrzciny, spotkania biznesowe, konsolacje, imprezy integracyjne, bankiety, urodziny czy konferencje. Co ciekawe, w ofercie są nie tylko wesela, ale również śluby plenerowe. Restauracja stawia na staropolską kuchnię w nowoczesnym wydaniu. – Proponujemy gościom m.in. regionalne przysmaki. Możemy się pochwalić choćby paprykarzem własnego wyrobu – mówi Monika Kowalska. Restauracja czeka na gości od poniedziałku do piątku w godz. 14-21, a w weekendy w godzinach 12-21. W hotelu dostępne są 22 pokoje, w tym 15 dwuosobowych, 3 trzynosobowe, 1 jednoosobowy, 1 rodzinny, a także 1 apartament i 1 specjalny pokój dla nowożeńców. W sobotę 23 marca Jachtowa zaprasza wszystkich zainteresowanych organizacją imprez okolicznościowych na dzień otwarty. kt/foto: materiały prasowe

Podatki i ulgi 2024.

Warto skorzystać z pomocy doświadczonego doradcy

Podatki i ulgi w Polsce na 2024 przynoszą istotne zmiany dla przedsiębiorstw i osób fizycznych. Warto przyjrzeć się bliżej niektórym z nich, by lepiej zrozumieć, jak mogą wpłynąć na działalność przedsiębiorstw i indywidualnych podatników. To m.in. podatek minimalny dla firm, zmiana w opodatkowaniu najmu, dodatkowy podatek od zakupu mieszkań oraz szeroki katalog ulg. Na czym one polegają wyjaśnia Joanna Szymańska, doradca podatkowy i współwłaścicielka kancelarii podatkowej MTL Szymańska & Zielińska Wspólnicy Księgowość.

Nowością jest podatek minimalny dla firm z niską rentownością lub stratami, obliczany jako 10% od 4% przychodów lub 2% przychodów plus finansowanie dłużne i niematerialne. Ważne, że podatek ten nie dotyczy osób fizycznych opodatkowanych PIT, ani małych podatników CIT z przychodami do 2 mln euro oraz nowo rozpoczynających działalność.

Zmiana w opodatkowaniu najmu dotyczy zwiększenia limitu przychodu dla małżonków do 200 tys. zł, z korzystniejszą stawką 8,5% do tego progu. Nowością jest również dodatkowy podatek PCC 6% przy zakupie sześciu lub więcej mieszkań – wyjaśnia Joanna Szymańska.

Warto zwrócić uwagę na kilka ulg planując tegoroczne strategie podatkowe.

– **Ulgę na Marketing Produktu (Ulgę na Ekspansję).** Pozwala ona na odliczenie do 1 mln zł wydatków związanych z ekspansją, co jest szczególnie korzystne dla firm, które planują rozszerzyć swoją działalność na nowe rynki. Umożliwia to skuteczniejsze zarządzanie kosztami związanymi z marketingiem i promocją.

– **Ulgę na Stworzenie Nowego Produktu.** Wspiera ona innowacyjność, umożliwiając odliczenie 30% kosztów produkcji próbnego nowego produktu. Jest to szczególnie istotne dla firm działających w sektorach technologicznych i produkcyjnych, stymulując rozwój nowych produktów.

– **Ulgę Sponsoringową** dotyczy działalności sportowej, kulturalnej oraz wspierającej szkolnictwo wyższe i naukę. Może być użyteczna dla firm chcących zwiększyć swoje zaangażowanie w działania społeczne i budować pozytywny wizerunek marki.

– **Ulgę na Inwestycję w Spółkę Alternatywną** – jest atrakcyjna dla inwestorów, którzy chcą dywersyfikować swoje portfele



inwestycyjne poprzez zaangażowanie w alternatywne podmioty inwestycyjne i inne spółki kapitałowe.

– **Ulgę na Terminal Płatniczy** – pomaga w zminimalizowaniu kosztów związanych z wdrożeniem nowoczesnych rozwiązań płatniczych, co jest szczególnie istotne dla małych i średnich przedsiębiorstw.

– **Ulgę na Związki Zawodowe i Termomodernizacje.** Oferują korzyści dla firm i indywidualnych podatników w zakresie wsparcia pracowniczego oraz inwestycji w energooszczędność.

– **Ulgę na Badanie i Rozwój (B+R).** Jest kluczowa dla firm prowadzących działalność badawczo-rozwojową, oferując możliwość odliczenia do 150% wydatków kwalifikowanych. Jest to znaczące wsparcie dla innowacyjności i rozwoju technologicznego w firmach.

– **Ulgę na IKZE (Indywidualne Konto Zabezpieczenia Emerytalnego).** Pozwala na odliczenie wpłat na IKZE od podstawy opodatkowania, co stanowi atrakcyjną formę zabezpieczenia emerytalnego i może być korzystne dla indywidualnych inwestorów poszukujących oszczędności podatkowych

– **Ulgi dla Rodziców i Opiekunów Prawnych.** Zmiana w uldze na dziecko z niepełnosprawnością, umożliwiającą jej stosowanie bez względu na wysokość dochodów, jest ważna dla rodziców i opiekunów prawnych dzieci niepełnosprawnych, co może mieć wpływ na ich sytuację finansową.

Zmiany podatkowe oraz ulgi na rok 2024 w Polsce są obszerne i mają różnorodny wpływ na działalność gospodarczą. Warto skonsultować się z doświadczonym doradcą podatkowym, aby dokładnie zrozumieć te zmiany i dostosować do nich strategię podatkową swojego przedsiębiorstwa – dodaje Joanna Szymańska.

ds. / foto: Małgorzata Stefanicka



Trendy estetyczne

Dynamiczny rozwój medycyny estetycznej i wciąż rosnące zainteresowanie pacjentów zabiegami z jej zakresu skłoniło nas do refleksji. W tym roku mija równo 23 lat kiedy dr Piotr Zawodny rozpoczął swoją przygodę z medycyną estetyczną. Sięgając pamięcią do czasów, kiedy stawialiśmy w tej branży pierwsze kroki, postanowiliśmy podzielić się informacjami dotyczącymi transformacji, jaką przeszła medycyna estetyczna na przestrzeni ostatnich dwudziestu lat.

Pragnienie przedłużenia młodości i atrakcyjności spowodowało, że na przełomie ostatnich dwudziestu lat medycyna estetyczna uległa ogromnej progresji. Początkowo funkcjonowanie tej gałęzi medycyny opierało się na zabiegach, takich jak peelingi chemiczne, mezoterapia igłowa oraz iniekcje botoksu i kwasu hialuronowego. Procedury te do dziś cieszą się bardzo dużą popularnością, jednak każda z nich uległa w mniejszym bądź w większym stopniu transformacji. Obecnie spektrum możliwości, jakie daje nam medycyna estetyczna, jest istotnie szersze, a ilość wykonywanych przez lekarzy zabiegów wzrosła.

Nie sposób nie wspomnieć w tym miejscu o laserach, które z całą pewnością zrewolucjonizowały rynek. Ich zastosowanie jest tak szerokie, że niemożliwym jest opisanie ich wszystkich w krótkim artykule. Warto jednak zaznaczyć, że również laseroterapia uległa postępowi. Przełomowe było wprowadzenie terapii pomostowej w laseroterapii frakcyjnej w leczeniu blizn zanikowych, np. potrądzikowych, pourazowych oraz głębokiego odmładzania skóry. Różnice dotyczą również czasu trwania impulsu – od mierzonych w milisekundach, przez nanosekundy, aż do pikosekund. Największymi korzyściami dla pacjentów wynikającymi z tej ewolucji są: zminimalizowanie okresu rekonwalescencji po zabiegu, ograniczenie odczuć bólowych oraz zmniejszenie ryzyka wystąpienia powikłań. Zmiany te istotnie wpłynęły m.in. na proces laserowego usuwania tatuażu. Początkowo serie zabiegów odbywały się przy użyciu laserów milisekundowych, co niosło za sobą duże ryzyko powikłań. Wprowadzenie na rynek laserów o czasie trwania impulsu mierzonym w nanosekundach było znaczącym krokiem dla postępu tego rodzaju terapii, jednak ukoronowaniem są lasery pikosekundowe, które zmieniły oblicze laseroterapii i których posiadaniem może poszczycić się nasza Klinika. Dzięki nim skuteczność terapii jest imponująca, a czas leczenia uległ znacznemu skróceniu. Różnice dotyczą tak naprawdę każdej dziedziny me-

dyliny estetycznej, jednak niektóre z nich zasłużyły na szczególną uwagę. Do takich należy ewolucja dotycząca modelowania ciała i twarzy przy użyciu własnych komórek tłuszczowych.

Klinika Zawodny oferuje pacjentom wyłącznie najnowocześniejsze rozwiązania. Również w przypadku przeszczepu tkanki tłuszczowej nie pozostajemy w tyle i zabiegi te wykonujemy przy użyciu innowacyjnej technologii Adivive, dzięki któremu pobrany materiał poddawany jest separacji. Co istotne, technologia Adivive, jako pierwszy na świecie system do separacji tkanki tłuszczowej, otrzymał amerykański certyfikat FDA.

Na przestrzeni lat posiadając wciąż poszerzającą się ofertę oraz tylko wyselekcjonowane, najwyższej klasy lasery i urządzenia to najważniejszym atutem naszej kliniki jest nasze doświadczenie. Zawsze poszukiwaliśmy procedur, które przyniosą najlepsze efekty przy zachowaniu pełnego bezpieczeństwa. Od dawna wykorzystywaliśmy w naszej Klinice terapie łączone, które indywidualnie dobrane do potrzeb pacjenta pozwalają na osiągnięcie jeszcze lepszych rezultatów w poprawie wyglądu i zdrowia. Dzięki połączeniu różnych procedur i technik możliwe jest kompleksowe odmłodzenie twarzy, poprawa kondycji skóry, oraz redukcji tkanki tłuszczowej i modelowania sylwetki. Terapie łączone zapewniają lepsze, zawsze naturalne rezultaty, krótszy czas rekonwalescencji, a pod okiem doświadczonych specjalistów zapewniają bezpieczeństwo i co najważniejsze ogromne zadowolenie naszych pacjentów.

Nasza klinika jest miejscem, w której widzimy indywidualność i unikalność każdej osoby. Nasze procedury pozwolą odkryć ich własne piękno, a także odkryć swoją wyjątkowość.



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





All-on-4 – udana rewolucja

Koncepcja leczenia All-on-4® to jedna z najbardziej znanych technik, stosowana w przypadku stałych uzupełnień pełnego łuku zębowego. Opracowana została i zastosowana po raz pierwszy przez dr Paulo Malo. Porozmawialiśmy z wynalazcą, aby dowiedzieć się więcej o genezie tej metody leczenia, inspiracjach i wyzwaniach, przed którymi stanął, udostępniając to rewolucyjne rozwiązanie. Odmieniło ono życie setek tysięcy ludzi na całym świecie w ciągu ostatnich dwudziestu pięciu lat.

Metoda ta stosowana jest również, z powodzeniem, w szczecińskiej klinice Aesthetic Dent.

Panie Doktorze, proszę opowiedzieć nam o początkach prac nad koncepcją leczenia All-on-4®.

Krótko po ukończeniu studiów, około 1990 roku, miałem kilka przypadków w swojej praktyce klinicznej, w których czułem, że mogę natychmiastowo obciążyć implanty rekonstruując pojedyncze zęby i wykonując małe mosty. Ówczesny protokół zakładał, że implant wszczepiony do kości może być obciążony protetycznie najwcześniej po kilku miesiącach. Obserwując moje implanty, które obciążyłem natychmiastowo, byłem zaskoczony, dobrymi wynikami takiego postępowania. Właściwie miałem stuprocentowy sukces.

Skontaktowałem się wówczas z firmą Nobel Biocare, światowym liderem w dziedzinie implantologii stomatologicznej – wówczas Nobelpharma – i pojechałem do Göteborga, aby spotkać się z inżynierem, Bo Rangertem. Kiedy przedstawiłem mu moje obserwacje i wyniki – był pod wielkim wrażeniem. Chciał, aby moje przypadki zostały opubliko-

wane w czasopiśmie naukowym, ale wówczas żaden redaktor nie zgodził się na to. Ludzie myśleli, że to szaleństwo, a zaobserwowany przeze mnie wskaźnik przeżycia zależał tylko od szczęścia.

Następnie rozpocząłem prace nad rekonstrukcją implantoprotetyczną pełnego łuku zębowego z wykorzystaniem systemu Brånemaka, składającego się z pięciu równolegle wszczepionych implantów, które natychmiast obciążałem. Wtedy właśnie wpadłem na pomysł, że jeśli użyję tylko czterech implantów i pochylę tylne, będę mógł umieścić je dalej, nawet w okolicy zębów trzonowych, omijając takie struktury anatomiczne jak zatoka szczękowa. Zapewni to lepsze podparcie mostu, zwłaszcza u pacjentów z małą ilością kości.

Jaka była główna motywacja do zastosowania techniki implantu pochylonego?

Prace rozwojowe skupiały się na wyzwaniu, jakim jest re-

konstrukcja uzębienia u pacjentów, szczególnie starszych, którzy nie mają wystarczającej ilości kości w tylnych odcinkach szczęki i żuchwy. W takich przypadkach bardzo trudno jest wykonać stały most pełnotukowy oparty na implantach, bez przeszczepu kości. Po prostu nie ma tam kości, aby te implanty założyć. W przypadku osób starszych lub obciążonych niektórymi schorzeniami ogólnoustrojowymi, przeszczep kości nie daje zbyt wysokiego wskaźnika powodzenia i komplikuje leczenie, poza tym bardzo podwyższa koszty.

Koncepcja leczenia All-on-4® uznałem za odpowiedź na to wyzwanie.

Kim byli Pana pierwsi pacjenci?

Pierwszym pacjentem w fazie badań nad tą techniką, był mój bliski przyjaciel – starszy mężczyzna wymagający leczenia implantoprotetycznego żuchwy. To było dobre doświadczenie. Doskonale pamiętam, jak codziennie do niego dzwoniłem i pytałem, czy wszystko jest w porządku.

Pierwszy przypadek szczęki odbył się trzy lata później, ale mimo że wykonałem już dziesiątki zabiegów tą techniką w żuchwie, to przy pierwszym przypadku leczenia szczęki miałem więcej obaw. Ze względu na anatomię i gęstość kości, która w szczęce bywa znacznie gorsza, leczenie było bardziej złożone. Przy pierwszych pacjentach zawsze powtarzaliśmy, że to leczenie jest nowością. Kiedy jednak powiedzieliśmy, że alternatywą jest przeszczep kości, pacjenci natychmiast wybierali All-on-4®. Myślę, że prostota tej techniki czyni ją tak wspaniałą. Na operacje wszczepienia implantów poświęcaliśmy od trzydziestu minut do godziny, a kilka godzin później osadzaliśmy na tych implantach zęby. Kiedy pacjenci to zobaczyli, po prostu nie kryli wzruszenia! Niektórzy z nich byli naprawdę twardymi ludźmi, a jak przywracaliśmy im w pewnym sensie uśmiech, to nie kryli też. Byliśmy szczęśliwi, widząc ich radość.

Zdecydowanie poprawił Pan życie swoich pacjentów. A co z branżą stomatologiczną, kolegami dentystami?

W środowisku stomatologicznym na początku w ogóle ta metoda nie została zaakceptowana. Stanęliśmy w obliczu wielu problemów, byliśmy nawet nazywani oszustami. Twierdzono, że nie możemy wszczepić tylko czterech implantów ani implantów pochylonych. Wówczas w implantologii panowało przekonanie, że tylko idealnie równoległe implanty mają szansę funkcjonować przez wiele lat. Pamiętam, że kiedyś robiliśmy operację na żywo i ktoś powiedział, że chyba oszukiwaliśmy na filmie, bo nie da się tego zrobić w trzydzieści pięć minut, na szczęście opinie dentystów mniej nie obchodziły.

Kontynuowałem prace nad metodą All-on-4, bo wiedziałem, że to zmieniało życie pacjentów. Miałem kilku ludzi, którzy naprawdę bardzo mnie wspierali, zwłaszcza inżynier, Bo Rangerta. On umówił się na spotkanie z Per Ingvar Brånemarkiem, aby przedstawić moje przypadki obciążenia natychmiastowego implantów. Brånemark wówczas nie zgodził się z natychmiastowym obciążeniem, stwierdził, że najpierw ludzie muszą to zaakceptować, jeśli istnieją na to dowody naukowe. Stwierdził, że należy je opublikować. Niestety czasopisma naukowe nadal nie akceptowały moich prac, ale dzięki interwencji Brånemarka opisy moich przypadków zostały opublikowane w magazynie „Talk of the Times” firmy Nobel Biocare.



Jaka była rola Nobel Biocare w tej historii?

Sukces koncepcji leczenia All-on-4® nie byłby możliwy bez firmy Nobel Biocare. Możesz wpaść na najlepsze pomysły, ale jeśli nie potrafisz ich przekazać i przekonać do nich ludzi, są one mało warte. Od dawna pukałem do drzwi firm implantologicznych i nikt nie był zainteresowany zmianą paradygmatów. Kiedy w 2001 roku nowy dyrektor generalny objął stanowisko w Nobel Biocare, Bo Rangert dostrzegł szansę i umówił się na spotkanie.

Odвіdziłem biuro dyrektora generalnego, aby przedstawić koncepcję. Zapytał o opinię, a ja wyjaśniłem sukces, który obserwowałem od kilku lat, oraz korzyści, jakie przyniosło to pacjentom, czyli prostota, natychmiastowa funkcja, brak przeszczepów kości. Pomimo krytyki firma Nobel Biocare zgodziła się podjąć współpracę. Protokół chirurgiczny w zasadzie pozostał taki sam, jak opracowałem go na początku, ale w dalszym ciągu wprowadzamy innowacje w zakresie produktów protetycznych, tak aby były one najwyższej jakości i pozwalały osiągać najlepsze wyniki.

Czy spodziewał Pan się, że koncepcja All-on-4 odniesie taki sukces?

W najśmielszych snach nie spodziewałem się, że sukces będzie tak duży.

Widziałem kliniczny sukces, szczególnie po tym, jak zobaczyłem rezultaty w leczeniu szczęki. Ta technika była naprawdę przełomowa. I jak we wszystkim, co robimy w życiu, niewiele osób natychmiast akceptuje zmiany. Kiedy nie możesz przekonać ludzi do czegoś, co wiesz, że jest skuteczne, czujesz presję i czasami tracisz energię, ale i tak wstajesz następnego ranka i kontynuujesz misję.

Dziękuję za rozmowę.

Na konsultacje i leczenie do dr Paulo Malo zapraszamy do Aesthetic Dent, ul. Stanisława Wyspiańskiego 7, tel.: 91 817 27 22





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

PIERWSZA WIZYTA Z DZIECKIEM U STOMATOLOGA

doświadczenie w pracy z dziećmi | specjalizacja w stomatologii dziecięcej
przyjazne podejście | przytulne otoczenie | nowoczesny sprzęt i najnowsze technologie
dobre opinie innych rodziców | dostępność i lokalizacja
planowanie wizyt kontrolnych i edukacja małego pacjenta | elastyczność godzinowa
łatwy kontakt i pomoc w nagłych przypadkach



Pierwsza wizyta stomatologiczna ma zbudować w dziecku zaufanie i dać mu poczucie komfortu. Wybierz stomatologa, który potrafi odpowiednio zadbać o potrzeby i rozwiązać obawy najmłodszych pacjentów.

Okiem dermatologa
Dr Kamila Stachura



Dlaczego mężczyźni korygują powieki?

Nie ma osób odpornych na proces starzenia się skóry. Podlegamy mu w równym stopniu, niezależnie od płci. Często pierwsze oznaki widoczne są właśnie wokół oczu i przy codziennych czynnościach, kiedy zerkamy w lustro, zaczyna coraz mocniej przeszkadzać tzw. efekt „wiecznego zmęczenia”, czyli ciężka, opadająca górna powieka, a niekiedy także nadmiar zwiotczatej skóry na dolnej powiece.

Patrząc po statystykach kliniki, którą prowadzę, w decyzji na temat blefaroplastyki panowie szybko podejmują decyzję i przechodzą do działania. Chcą „zdjąć” efekt zmęczenia z twarzy i odjąć sobie lat. Dlatego ten materiał poświęcam chirurgicznej korekcie powiek i temu, co męskim okiem bywa ważne na etapie podejmowania decyzji, zabiegu i potem rekonwalescencji.

Górna i dolna powieka do korekty. Czy to możliwe?

Okazuje się, że jednoczesna chirurgia powiek dolnych i górnych bywa optymalnym rozwiązaniem dla mężczyzn oczekujących w działaniach medycznych szybkiego i wyraźnego efektu. Nie bez znaczenia dla nich jest też jeden okres rekonwalescencji i jednorazowe znieczulenie. To, jaki będzie zabieg oraz informacje na temat efektów, pacjent uzyskuje w trakcie konsultacji kwalifikacyjnej prowadzonej przez chirurga. Wizyta to czas na wykluczenie przeciwwskazań do operacji, ustalenia jej zakresu, schematu postępowania i zebranie szczegółowego wywiadu lekarskiego uzupełnionego o standardowe badania laboratoryjne (morfologia, układ krzepnięcia).

Zatrzymajmy się na operatorze i sali operacyjnej

Bardzo duża popularność chirurgicznej korekty powiek w oczywisty sposób powoduje wzrost liczby miejsc proponujących wykonanie tego zabiegu. Tak jak w każdym działaniu medycznym zachęcam do rozważnego wyboru miejsca i lekarza. Każdy zabieg chirurgiczny związany jest z ryzykiem powikłań, które można zminimalizować, powierzając wykonanie operacji wykwalifikowanemu chirurgowi. Działanie chirurgiczne, którego efekt tak silnie powiązany jest z estetyką, powinien być wykonany przez lekarza, który na swoim koncie ma setki udanych tego rodzaju działań, a dodatkowo dysponuje zapleczem pozwalającym działać bezpiecznie i z zachowaniem wszelkich procedur minimalizujących powikłania. Sterylne warunki gabinetowe, a w przypadku rozszerzonej procedury jednoczesnego korygowania powiek górnych i dolnych – w pełni profesjonalna i odpowiednio wyposażona sala operacyjna, to podstawowe narzędzia chirurga. Przy czym podstawowe, nie oznacza w tym wypadku powszechnej praktyki stosowanej przez gabinety medyczne, dlatego zwracam uwagę na wybór lekarza i miejsca jako kluczowe składowe powodzenia tego działania. Technika działania, sposób wykonania nacięcia zapobiegający bliznowaceniu i wiele innych składowych zdecyduje o efekcie końcowym. Dr n. med. Anna Prekwa i dr n. med. Michał Chalcarz to dwoje chirurgów, z którymi współpracuję w klinice w zakresie m.in. blefaroplastyki. Cenięni specjaliści wymagają dobrego zaplecza technicznego, ale także współpracy z profesjonalną asystą czy instrumentariuszkami.

I po zabiegu...

Wskazania do blefaroplastyki stanowią przede wszystkim zwiotczenia i nadmiar skóry powiek oraz tzw. pseudoprępkliny tłuszczowe, ale interwencja chirurgiczna może także znacznie poprawić komfort życia pacjentów, u których wiotka skóra powiek wiąże się np. z ograniczeniem pola widzenia. Wynik zabiegu jest widoczny od razu, ale na jego efekty trzeba poczekać do momentu, kiedy zejdzie opuchlizna i zostaną usunięte szwy. Do aktywności zawodowej

i towarzyskiej zdecydowana większość osób wraca w ciągu pierwszych dziesięciu dni od zabiegu, a do umiarkowanej aktywności treningowej po kilku tygodniach. Wszystkie szczegółowe zalecenia dotyczące postępowania pozabiegowego przekazuje pacjentowi chirurg.

Plastyka powiek coraz częściej odpowiada na potrzeby osób niezadowolonych z kondycji skóry wokół oczu i daje długotrwałe efekty. To argumenty, które przemawiają także do panów korzystających z medycyny estetycznej dosyć oszczędnie lub niekorzystających z niej wcale. Zachęcam do patrzenia z troską na swoją skórę, na potrzeby związane z wyglądem i dobrym samopoczuciem. A to zawsze idzie w parze z bezpieczeństwem i oddaniem skóry w dobre ręce. Konsultacja i rozmowa z lekarzem przed decyzją o wykonaniu zabiegu to także moment, w którym możemy i powinniśmy zapytać o wszystko, a rozmowa powinna nas upewnić w trafności wyboru procedury, miejsca i lekarza. To ważne również dla osób, które sporadycznie korzystają z działań medycznych dających efekt odmłodzenia i poprawę samopoczucia. Poczucie bezpieczeństwa i jakości zwykle idzie w parze z dobrym efektem końcowym. Także w przypadku zabiegów chirurgicznych.



STERYLNE WARUNKI GABINETOWE I W PEŁNI PROFESJONALNA SALA OPERACYJNA, TO PODSTAWOWE NARZĘDZIA CHIRURGA.
DR A. PREKWA, DR M. CHALCARZ.





Spotkanie w egzotycznym wydaniu

Szukając pomysłu na sposób spędzania wolnego czasu lub zorganizowanie imprezy okolicznościowej, można sięgnąć po coś, co będzie oryginalne, łączące ze sobą odprężenie i rozrywkę.

Wyobraźmy sobie, że urodziny spędzamy wyjątkowo w gronie najbliższych przyjaciół, oddając się egzotycznym masażom i zabiegom, do tego relaksując się w jacuzzi, jednocześnie sącząc wino i zającąc się smakołykami z wybranej przez nas restauracji. Wszystko w niezwykłym otoczeniu, w centrum miasta, ale z dala od zgiełku. Taką propozycję dla swoich klientów ma salon masażu tajskiego i balijskiego Shivago, znajdujący się w budynku Hanza Tower. O tym, jak przyjemnie można spędzić tam czas, rozmawiamy z Dominiką Matalewską, managerką salonu.

Pani Dominiko, na czym dokładnie polega ta bardzo przyjemnie brzmiąca oferta?

Są to kameralne ceremonie przygotowane według programu indywidualnie przygotowanego wspólnie z klientem. Mogą to być na przykład urodziny, wieczór panieński czy spotkanie biznesowe, może to być również tzw. okazja bez okazji, czyli klient ma ochotę spędzić w ten sposób czas w towarzystwie kilku osób, a my zajmujemy się organizacją.

Co dokładnie może znaleźć się w takiej ofercie?

W ofercie proponujemy masaże, zabiegi i rytuały plus catering. Mamy naszą restaurację Sushi Kushi, ale jeśli ktoś nie przepada za kuchnią japońską, to jesteśmy w stanie dopasować się do kulinarnych preferencji klienta. Zadbamy również o wystrój i odpowiedni klimat. Dodatkowo możemy zaproponować coś, czego nie ma w naszej stałej ofercie: saunę i basen, które znajdują się na dole budynku Hanza Tower. Klient może z tego skorzystać, ale nie musi.

Z salonu na co dzień korzysta wiele osób, macie Państwo już stałych klientów. Jest to miejsce, które służy przede wszystkim relaksowi. Czy taka, nawet kameralna impreza nie zakłóci codziennego funkcjonowania salonu?

Myślę, że pod kątem logistyki jesteśmy w stanie również dopasować się do wymogów klienta, wszystko jest do przedyskutowania. Czy będzie to wyłączenie z pracy części salonu, czy skrócenie godzin pracy, żeby później zorganizować takie spotkanie – wszystko zależy od tego, ile osób miałyby wziąć udział w takim kameralnym evencie. Pracuje u nas osiem masażystek, ale to też nie musi stanowić problemu, gdyż równocześnie jedna osoba może być masowana, a druga w tym czasie relaksować się w jacuzzi.

Jedno jest pewnie: jesteście na tyle wszechstronni, że nie sposób określić Was mianem klasycznego salonu masażu.

Staramy się w swoich działaniach być przede wszystkim elastyczni. Jeśli nasz klient jest fanem kuchni włoskiej, to nie ma problemu, byśmy zorganizowali catering z takiej restauracji. Ma ochotę na sushi w wydaniu wege albo nie może czegoś konkretnego jeść? Zrobimy tak, by było dobrze. Cała oferta jest skrojona pod klienta. Wszystko ustalamy wspólnie z nim i staramy się, by był zawsze zadowolony.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe

Paweł Dobosz: Stomatologia to moja pasja

Paweł Dobosz to stomatolog z ponad trzydziestoletnim doświadczeniem, członek wielu prestiżowych towarzystw naukowych, m.in.: Polskiej Akademii Stomatologii Estetycznej PASE, elitarnego International College of Dentist z siedzibą w Waszyngtonie czy Światowego Towarzystwa Implantologicznego (ICOI). W rozmowie z nami przekonuje, że dentysta to często lekarz pierwszego kontaktu, a stomatologia estetyczna to dziedzina interdyscyplinarna.

Panie Doktorze, podkreśla Pan zawsze, że nowoczesna stomatologia jest Pana pasją. Jak to rozumieć?

Stomatologia jest dziedziną medycyny, która w ostatnich latach rozwija się dynamicznie, dzięki czemu i ja korzystam z najnowszych osiągnięć technologicznych. W codziennej praktyce korzystam z tomografii komputerowej CBCT. Mam także możliwość wykonania koron porcelanowych w ciągu jednego dnia stosując obrabiarki cyfrowe i drukarki 3D. Nowoczesna stomatologia to nie tylko sprzęt diagnostyczny i dentystyczny, ale również poprawa komunikacji pomiędzy pacjentem, stomatologiem i technikiem dentystycznym.

Komunikacji?

Tak — dzięki systemowi DSD (Digital Smile Design) możemy jeszcze przed rozpoczęciem leczenia, obojrzeć i wspólnie ustalić, jak ma wyglądać przyszły uśmiech. Na tej podstawie moi pacjenci mają drukowane cyfrowo licówki i korony prowizoryczne, do oceny estetyki i wyglądu.

Ostatnie lata, to także zmiana świadomości wielu dentyków, że ich praca nie ogranicza się tylko do leczenia czy wstawiania utraconych zębów. Stomatolog stał się lekarzem pierwszego kontaktu w leczeniu chrapania, bezsenności czy bólów głowy. Warto, aby pacjenci zdawali sobie sprawę z tego, że te „niestomatologiczne” objawy mają często przyczynę w brakach uzębienia, nadmiernym zaciskaniu zębów czy wadach postawy! Dlatego na co dzień, stale współpracuję z laryngologiem i fizjoterapeutą. W miarę potrzeby konsultuję się też z innymi specjalistami.

Dentysta również dba o nasz wygląd i nie mam tu na myśli wyłącznie zębów. Często zdrowy uśmiech potrafi zmienić rysy twarzy.

Stomatologia estetyczna jest dziedziną interdyscyplinarną. Tworząc piękny i harmonijny uśmiech, mam możliwość ko-



rzystania z wielu narzędzi. Jednym z nich jest prostowanie zębów przy pomocy systemu Invisalign — przezroczystych nakładek noszonych 24 godziny na dobę.

Tu chyba chodzi przede wszystkim o wygodę?

Stosowane w mojej praktyce, przezroczyste nakładki Invisalign, w przeciwieństwie do tradycyjnych aparatów metalowych, są niewidoczne i wygodne. Leczenie nimi jest przewidywalne i bezbolesne oraz dużo szybsze. Co istotne, jeszcze przed rozpoczęciem leczenia wszyscy pacjenci mogą zobaczyć końcowy efekt na ekranie monitora komputera, a nawet swojego smartfona.

Oczywiście estetyka uzębienia to nie tylko białe zęby. Zakres tego pojęcia jest dużo szerszy. Znajdą się tutaj również implanty zębowe, ultracienkie licówki non prep niewymagające szlifowania zębów.

Z naszej rozmowy wynika, że faktycznie stomatologia to Pana pasja, ale czy jedyna?

Jestem osobą otwartą, kocham ludzi, lubię im pomagać. Mam świadomość moich możliwości. Przywracając piękny uśmiech, wpływam na dobre samopoczucie, radość, a także i zdrowie moich pacjentów. Jestem bowiem pewny, że prawdziwe uczucia kryją się w spojrzeniu i uśmiechu.

Poza pracą stomatologa uwielbiam też aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu. Od dzieciństwa uprawiam narciarstwo, windsurfing, trochę surfuję. Takie siłowe zmagania pomagają mi w szybkiej regeneracji i „przewietrzeniu głowy”. Potem mogę znów z radością wrócić do moich pacjentów i z nową energią podjąć pracę.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Teija - Dorota Zawisłańska

III EDYCJA
KOCHAMY
KSIĄŻKI 2.0



Fryderyk Chopin
w Willi Lentza
Dzieła wszystkie

24/02/2024
G. 19.00

EWA POBŁOCKA

Naprawa i regeneracja

Medycyna to nieustanny rozwój i poszukiwanie nowych rozwiązań. Jedną z jej gałęzi – medycyna regeneracyjna, należy do tych najbardziej rozwijających się. Jej celem jest naprawa, odtworzenie lub regeneracja tkanek i narządów, które uległy uszkodzeniu w wyniku choroby, wady wrodzonej, urazu lub procesu starzenia się organizmu. Dr n. med. Marcin Wiśniowski, specjalista chirurgii ogólnej i transplantologii klinicznej, w swojej pracy lekarza medycyny estetycznej korzysta z jej dobrodziejstw. Z nami porozmawia o jednym z najnowszych jej osiągnięć, stosowanych w terapiach odmładzających, czyli o fototermostymulacji osocza.



Panie Doktorze, czym jest fototermostymulacja osocza?

To proste i szybkie wzmocnienie potencjału istniejących terapii medycyny regeneracyjnej. Dzięki zastosowaniu energii elektromagnetycznej i ciepłej możemy poprawić ogólną charakterystykę produktów autologicznych takich jak stężenie czynników wzrostu, czy wytwarzanie ATP w komórkach. (ATP to podstawowa cząsteczka, która przenosi energię, która jest wykorzystywana do różnych przemian, m.in. reakcji syntezy) Zwiększamy także wytwarzanie egzosomów oraz poprawiamy ogólną wydajność komórek i płytek krwi. Skutkuje to lepszym działaniem odmładzającym i regeneracyjnym w porównaniu do klasycznego osocza bogatopłytkowego.

Czym się różni ta technika od klasycznego podania osocza bogatopłytkowego?

W przypadku zastosowania fototermostymulacji, po pobraniu i odwirowaniu krwi, a przed podaniem osocza bogatopłytkowego, dochodzi jeszcze jeden, kilkunastominutowy etap. Przygotowane do podania osocze nasświetlamy odpowiednią długością fali, a także schładzamy lub podgrzewamy w zależności od programu. Tak przygotowany materiał staje się bardziej wydajny, a co za tym idzie skuteczniejszy. Dochodzi do 3-krotnego zwiększenia czynników wzrostu oraz 2-krotnego zwiększenia produkcji ATP.

Jak działa i w czym pomaga?

Wskazania do podania osocza poddanego fototermostymulacji nie różnią się od klasycznego osocza bogatopłytkowego. Ma ono zastosowanie w odmładzaniu skóry, redukcji zmarszczek, wspomaganie gojenia ran, redukcji i przebudowie blizn, a także w leczeniu tysiemia.

Dla kogo ten zabieg jest przeznaczony?

Zabieg ten przeznaczony jest dla tych wszystkich pacjentów, którzy cenią sobie naturalne metody regeneracyjne, a dzięki osiągnięciom nauki i techniki chcą uzyskać jeszcze lepsze rezultaty.

Jak z rekonwalescencją po tym zabiegu i z bólem? Ponoć plusem tej technologii jest również zminimalizowanie tych efektów.

Rekonwalescencja po zabiegu jest dość szybka. Czasami mogą pojawić się niewielkie siniaki, które wchłaniają się w ciągu kilku dni. Pacjentki opisują także mniejsze dolegliwości bólowe podczas podawania osocza. Wynika to z dwóch powodów. Granulki alfa uwalniają się po aktywacji termicznej, a nie przed co powoduje opóźnienie w tworzeniu skrzepu, a mniej gęsta plazma i wrażenie, jakie wywołuje zimny płyn, powodują, że zabieg jest znacznie lepiej tolerowany.

Fototermostymulacja, to kolejny krok w rozwoju medycyny estetycznej. Jej obraz się zmienia. Jest jej bliżej do nauki, nowoczesnych technologii. W jakim idzie kierunku?

System do fototermostymulacji materiałów autologicznych jest efektem 3 lat prac badawczo-rozwojowych mających na celu stworzenie urządzenia, które będzie w stanie przenieść korzyści aktywacji fototermicznej materiałów autologicznych do praktyki medycznej. Wyniki są imponujące, a potencjał systemu niemal nieograniczony. Myślę, że w przyszłości nauczymy się kontrolować i jeszcze lepiej wykorzystywać medycynę regeneracyjną do jak najdłuższego utrzymania naszego ciała w znakomitej formie.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / fot. materiały prasowe

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

Mgr Katarzyna Kunikowska MSC PT MT

Tajemnice bólu kręgosłupa w ciąży

Dolegliwości bólowe w ciąży mają wiele przyczyn, nie wszystkie z nich musimy akceptować i traktować jako nieuniknione. Większość kobiet ciężarnych doświadcza objawów już w pierwszym trymestrze ciąży.

Przyrost masy ciała jest główną przyczyną zmian zachodzących w układzie ruchu oraz układzie mięśniowo-więzadłowym. Głównym powodem jest rosnący brzuch i piersi, które niewątpliwie obciążają kręgosłup, zwłaszcza dolny odcinek lędźwiowy – to główny czynnik powodujący zmiany mechaniczne ciała kobiety[1]. Przodopochylenie miednicy, przykurcze mięśni biodrowo-lędźwiowych wpływają niekorzystnie na odżywienie dysków międzykręgowych.

Wielokrotnie w swoim gabinecie spotykam pacjentki, których doświadczają objawów, o których mowa powyżej. Przychodzą zrezygnowane, z nastawieniem, że ból, który im towarzyszy jest czymś naturalnym w ciąży i ustąpi dopiero po rozwiązaniu. Nic bardziej mylnego. Niewiele z tych pacjentek zdaje sobie sprawę z tego, że skutkować to może zwiększeniem dolegliwości w kolejnych etapach ciąży, ale również w późniejszym okresie tuż po urodzeniu dziecka.

Jak zapobiegać i co możemy zrobić? Czy istnieją sposoby radzenia sobie z dolegliwościami związanymi z bólami w okolicy kości krzyżowej, odcinka lędźwiowego z promieniowaniem do kończyny dolnej, bólami stawu biodrowego czy też niedomaganiem odcinka piersiowego?

Odpowiedź brzmi: oczywiście, że tak. W pierwszej kolejności niezbędna będzie wizyta u fizjoterapeuty, który przeprowadzi badanie przedmiotowe i podmiotowe, będące niezbędnym elementem diagnostycznym oceniającym problem z jakim zmaga się pacjentka. Po wnikliwej analizie zostaje wdrożone leczenie opierające się na wybraniu konkretnych technik ręcznych różnych tkanek. Inaczej się leczy problemy stawowe, mięśniowe czy też dyskowe. Każde działanie fizjoterapeuty będzie miało konkretny cel. Bóle kręgosłupa to nie tylko problem jego przeciążenia, mogą być objawem również innych chorób – dlatego też niezbędna jest współpraca z lekarzem prowadzącym – w wypadku ciężarnych głównie specjalisty ginekologii i położnictwa. Na zakończenie wizyty zalecane zostają ćwiczenia mające na celu utrwalenie efektów pracy fizjoterapeuty – jak w każdym zespole bez wzajemnej współpracy sukces nie jest trwały. Omawiane zostają również działania profilaktyczne i w tym miejscu przechodzimy do kolejnego sposobu radzenia sobie z bólem – PROFILAKTYKA.

Ogromnym znaczeniem w zapobieganiu dolegliwościom kręgosłupa jest to w jaki sposób kontrolujemy nasze ciało podczas wykonywania podstawowych czynności dnia codziennego. Przykładowo, jeśli kobieta w ciąży będzie siedziała w tzw. pozycji „banana” tkanki znajdujące się w okolicy odcinka lędźwiowego będą nadmiernie rozciągane, a dysk między kręgami wciąż będzie ulegać zniszczeniu.

Co się dzieje natomiast kiedy opieramy górną część naszych pleców o oparcie krzesła podczas siedzenia, a pośladki ułożone są na brzegu siedziska?

Dokładnie to samo, o czym mowa powyżej - dolne kręgi kręgosłupa są spychane w poprzek jego osi. Jest to dokładnie to miejsce, które kobiety ciężarne wskazują jako miejsce bólu.

Objawy te towarzyszą nie tylko kobietom ciężarnym. Dotyczą także innych pacjentów, którzy nie kontrolują właściwej pozycji przy siadaniu.

Kolejnym przykładem podczas codziennych czynności jest wstawanie z łóżka. Trudno ocenić skalę moich pacjentek, które podczas wizyty próbują wstać z pozycji leżącej kozetki leżąc „rwąc” swoje ciało w górę obciążając tym samym swój aparat ruchu. Nie wspomnę o tym, że w trzecim trymestrze jak i w okresie połogu najprawdopodobniej pacjentka nie będzie wstanie w ten sposób się podnieść. Tutaj moja rada i wskazówka na już – zawsze wstawaj układając swoje ciało bokiem.

Przykładów czynności, które pacjenci wykonują nieprawidłowo każdego dnia jest mnóstwo. Chociażby zakładanie skarpetek, podniesienie czegoś ciężkiego, sprzątanie – niby banalne czynności dnia codziennego, ale wykonywane w sposób nieprawidłowy mogą powodować dolegliwości bólowe. Co więc zrobić, by nie zaszkodzić sobie, swoim plecocom oraz bezpiecznie i bez bólu dotrzeć do porodu? Bardzo ważne jest, by być pod stałą kontrolą fizjoterapeuty, którego zadaniem jest zaopatrzenie pacjentek w niezbędne narzędzia do walki z bólem, nauka wykonywania czynności dnia codziennego w sposób nieobciążający kręgosłupa.

Nie sposób także pominąć wagi aktywności fizycznej, która wpływa korzystnie na całe nasze ciało i wywiera pozytywny działanie na zdrowie pacjentki. Wysiłek fizyczny oddziałuje między innymi na obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, poprawę funkcji trawiennych, wzrost pojemności płuc, poprawę jakości snu lub samopoczucia, utrzymania lepszej kontroli mięśniowo-nerwowej oraz wiele innych. Nadmienić należy, że jest ona możliwa tylko wtedy kiedy lekarz prowadzący nie widzi żadnych przeciwwskazań – tu kolejny raz należy podkreślić wagę zespołu opiekującego się kobietami w okresie ciąży. Wraz z rozwojem medycyny i coraz częstszej współpracy w relacji fizjoterapeuta – lekarz, coraz rzadziej spotyka się z teoriami by ograniczyć aktywność fizyczną. Należy zwrócić uwagę na fakt, że ciąża nie jest momentem by osiągać jak najwyższą formę tylko utrzymać dobrą sprawność fizyczną i przygotować pacjentkę do porodu i okresu po nim.

Kluczową rolę odgrywa uświadomienie paniom zagrożeń wynikających z niedbałości o własny kręgosłup. Wyrobinie prawidłowych nawyków oraz wyeliminowanie negatywnych przyzwyczajeń, przyczyni się do komfortu w tym wyjątkowym dla Was okresie.

Ból jest zawsze sygnałem ostrzegawczym wysyłanym przez nasze ciało – nie bagatelizujcie tego. W życiu codziennym istotnym jest wyczuć problemu, kształtowanie prozdrowotnych zachowań oraz wdrożenie profilaktyki najszybciej jak jest to możliwe.

1. Urtnowska K., Bułatowicz I., Radziwińska A. I in „Fizjologiczne zmiany w układzie ruchu ciężarnej oraz związane z tym dolegliwości bólowe odcinka lędźwiowo-krzyżowego-badanie stopnia odczuwania bólu kręgosłupa w trakcie prawidłowo przebiegającej ciąży”. Formerly Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(7): 105-116.

Katarzyna Kunikowska

Twój FIZJOTERA- PEUTA



GINEKOLOGIA POŁOŻNICTWO
KARDIOLOGIA PSYCHOLOGIA
PSYCHIATRIA NEUROLOGIA
CHIRURGIA ORTOPEDIA USG
MEDYCYNĄ RODZINNA
MEDYCYNĄ WEWNĘTRZNA
MEDYCYNĄ ESTETYCZNA
KOSMETOLOGIA STOMATOLOGIA

TUWIMA

Twoje GABINETY

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

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



Mama i dziecko w dobrej formie

Olga Kuźmina-Pietkiewicz to tancerka baletowa, która występowała na europejskich scenach, a w 2006 roku zasiliła zespół Opery na Zamku. Jest właścicielką profesjonalnej szkoły baletowej, w której uczy dzieci, młodzież, a także wielbicieli baletu, pomysłodawczynią wielu oryginalnych zajęć, wśród których znajdują się zajęcia dla świeżo upieczonych mam i ich maluszków. W tym roku rozpoczną się w marcu, w nowej, specjalnie przygotowanej sali w Szczecinie.



Olę mogliśmy podziwiać zarówno w repertuarze klasycznym, jak i w musicalach oraz współczesnych spektaklach baletowych w choreografiach wybitnych twórców z całego świata. W grudniu ub.r. w szczecińskiej Operze wystawiła balet „Dziadek do orzechów”, a wkrótce rozpocznie przygotowania do „Małej syrenki”. – W międzyczasie urodziłam dziecko, dlatego z przyjemnością wracam do zajęć, które pomogą przyszłym mamom zadbać o siebie w ciąży – mówi Olga Kuźmina-Pietkiewicz.

Zajęcia dla mam i ich pociech to pomysł będący pochodną osobistych doświadczeń Olgi jako mamy, tancerki i pedagoga tańca klasycznego. – Kiedy zaszłam w ciążę, zaczęłam się zastanawiać, co zrobić, żeby nie stracić formy i jak robić to prawidłowo. Ukończyłam specjalny kurs fitness, który dał mi uprawnienia w tym kierunku. Bazuję również na wiedzy i doświadczeniu, jakie zdobyłam przez lata będąc tancerką. No i sama jestem mamą – całkiem niedawno urodziłam drugie dziecko – wyjaśnia Olga Kuźmina-Pietkiewicz. – Oczywiście ktoś może powiedzieć, że po mnie nawet nie widać, że byłam w ciąży, że tancerce jest łatwiej wrócić do formy po urodzeniu dziecka. Proszę mi wierzyć – to, jak wyglądamy, będąc w ciąży, jest indywidualną sprawą. Każde ciało jest inne, każda z nas prowadzi odmienny tryb życia.

– Zajęcia odbywać się będą w Szkole Tańca Joy Dance



Szczecin – mówi instruktorka. – Będziemy mieć do dyspozycji świeżo wyremontowaną piękną salę w kolorze miętowym. Wyposażona jest we wszystko co profesjonalna sala baletowa powinna mieć. Są lustra, drążki i specjalna podłoga, dokładnie taka na której trenują i tańczą profesjonalni tancerze.

Zajęcia będą się odbywać w małych grupach, maksymalnie sześciuosobowych, w środku tygodnia. – Ciało każdej kobiety jest inne, dlatego ćwiczenia muszą się odbywać w małych grupach, by poświęcić maksimum uwagi każdej z pań. Opracowane są tak, aby każdej mamie pomóc w powrocie do wyglądu sprzed ciąży. Zajęcia są tak skonstruowane, by również były komfortowe także dla dzieci. Jest to także świetna okazja, by się spotkać w gronie osób o podobnych doświadczeniach. Nierzadko kobiety po urodzeniu dziecka prawie nie wychodzą z domu, całą energię poświęcając maluchowi, czasem pojawia się depresja poporodowa. A nasze ćwiczenia to okazja na wyjście z niego i zrobienie czegoś dla siebie, ale też dla dziecka, gdyż tego rodzaju integracja jest dla niego dobrym doświadczeniem, które przyda się później w żłobku i przedszkolu. Zapraszam na zajęcia – podsumowuje Olga Kuźmina-Pietkiewicz.

ad/ foto: Aneta Kubicka



Studio Figura – modelowanie zdrowia

To nowe miejsce na urodowej mapie Szczecina, stworzone przez kobiety z myślą o kobietach. Studio Figura to studio modelowania sylwetki łączące w sobie strefę fitness, wellness i profesjonalne zabiegi na ciało i twarz. Podstawą działania tego miejsca jest holistyczne i indywidualne podejście do każdej klientki.

Studio prowadzi doświadczona kosmolog i pielęgniarka Irena Zapadryńska. – Brakowało w Szczecinie miejsca, w którym jednocześnie można zadbać o ciało i twarz, łącznie z ułożeniem odpowiedniej diety i domowej pielęgnacji, gdzie każda z pań zostaje w pełni obsłużona – mówi właścicielka Studia. – Na miejscu przygotowujemy indywidualny program dietetyczny, tworzymy plan treningowy ze stacjami zabiegowymi, dobieramy odpowiednią suplementację, a wszystko poprzedza gruntowna i szczegółowa konsultacja.

Studio Figura przeznaczone jest dla kobiet, które pragną stracić zbędne kilogramy, które cierpią z powodu insulinooporności, problemów związanych z hormonami, które chcą ujędrnić ciało, zregenerować je. – Każdy program zabiegowy poprzedza szczegółowa konsultacja, która pozwoli określić stan zdrowia pacjentki, jej problemy, potrzeby i cel, jaki pragnie z nami wspólnie osiągnąć – wyjaśnia Irena Zapadryńska. – Mamy dietetyka klinicznego, korzystamy z najlepszych, składanych w Polsce urządzeń do poprawy jakości ciała, z endomasażem i kriolipolizą na ciele, ale także do wykonywania odmładzających i regenerujących zabiegów na twarz. Oprócz tego panie mogą skorzystać ze specjalnego sprzętu fitness, wśród którego znajdują się rollery, bieżnia pod ciśnieniem i nowoczesny rowerek. Ta różnorodność

zadań pozwala uniknąć nużącej rutyny i pomaga w szybszym osiągnięciu celu.

W Figurze znajdziemy jeszcze coś, co jest rzadkością w gabinetach kosmologicznych – opracowaną linię kosmetyków, na której pracują kosmologiki i w którą można również zaopatrzyć się indywidualnie. – Kosmetyki te świetnie sprawdzają się także w domowej pielęgnacji – mówi pani Irena. – Wszystkie są stworzone z naturalnych składników i są odpowiednie nawet dla bardzo wrażliwej skóry. Są wśród nich peeling i serum modelujące ciało, kosmetyki do pielęgnacji włosów i twarzy oraz pozbawione cukru suplementy diety. Należą do nich m.in. pitny kolagen rybny, dla smaku z dodatkiem zagęszczonego soku z jabłek, który pomaga utrzymać zdrowe stawy, lśniąco włosy, mocne paznokcie i jędrną skórę, a także bioaktywny ekstrakt ułatwiający odchudzanie, zawierający m.in. spirulinę, miętę, aronię i inulinę. Mamy własne sojowe świece zapachowe, których wosk może również służyć do masażu ciała.

Piękne ciało przede wszystkim musi być zdrowe. W Studio Figura z profesjonalnym wsparciem można to osiągnąć.

ad / foto: Magdalena Wojciechowska



Ekspert radzi



Dzień dobry,

Chciałabym pozbyć się niechcianego tatuażu, który jest w różnych kolorach. Będąc na konsultacjach, w różnych gabinetach powiedziano mi, że nie da się usunąć całkowicie mojego tatuażu. Chciałabym dowiedzieć czy faktycznie nie ma szans i sposobu, abym się go pozbyła?

Anna

Pani Aniu, problem niechcianych tatuaży staje się coraz bardziej powszechny. Faktycznie na rynku wciąż istnieje niewiele urządzeń, które potrafiłyby sobie z tym poradzić w stu procentach. Z uwagi na bezpieczeństwo i skuteczność rekomenduję lasery pikosekundowe, natomiast ze względu na różnorodność kolorów barwnika tatuażu i możliwość jego zmiany podczas terapii zalecam stosowanie odpowiednich długości fali np. 1064nm, 755nm, 670nm oraz 532nm. Dlaczego jest to tak ważne? Ponieważ coraz częściej zgłaszają się do mnie Pacjenci z częściowo usuniętym tatuażem i bliznowaceniem skóry w wyniku nadmiernie silnych zabiegów, które z uwagi na brak odpowiedniej długości fali i tak są nieskuteczne. Natomiast aby ocenić ilość potrzebnych zabiegów i ustalić częstotliwość ich powtarzania należy skorzystać z konsultacji doświadczonego specjalisty, który pomoże pozbyć się niechcianej „pamiątki” raz na zawsze.

Pozdrawiam, dr n.med. Piotr Zawodny

Dzień dobry,

Od długiego czasu mam problem z wrastającymi włoskami w okolicy bikini. Po goleniu jednorazową maszynką występuje w tej okolicy również mocne podrażnienie.

W jaki sposób mogę temu zaradzić?

Pozdrawiam, Paulina.

Pani Paulino, włoski w okolicy bikini są mocne i grube, są również głęboko osadzone, z tego powodu przebijając się przez skórę, mogą powodować wrastanie i zapalenie mieszków włosowych, które objawia się m.in. podrażnieniem skóry, a w niektórych przypadkach stanem zapalnym. W takiej sytuacji warto rozważyć laserowe usuwanie owłosienia. W przypadku ciemnego, mocnego owłosienia proponujemy serię laseroterapii z użyciem urządzenia o odpowiedniej dla włosów długości fali. Oczywiście przed rozpoczęciem serii zabiegów wymagana jest szczegółowa konsultacja w celu zaplanowania terapii, oceny ewentualnych przeciwwskazań dobrania odpowiedniego lasera oraz przekazanie pacjentowi wskazówek dotyczących odpowiedniego przygotowania do zabiegów.

Pozdrawiam, dr n. med. Piotr Zawodny

„Molière, czyli zmowa świętoszków”, reżyseria, opracowanie tekstu: Rafał Szumski

Teatr Polski w Szczecinie

Michał Bułhakow w literackim dorobku ma dwa utwory poświęcone Molière'owi – dramat „Zmowa świętoszków” (1928) oraz powieść „Życie pana Molière” (1933). W interesującym nas dramacie nie należy doszukiwać się kronikarskich prawd. Mamy tu do czynienia z kilkoma poziomami sensów, a każdy to teatralne laboratorium relacji: wewnątrz instytucji (teatru), politycznych (artysta-władza) albo sakralnych (artysta-religia). Najważniejszy w dramacie Bułhakowa jest wątek miłosny, który ociepla wizerunek najstępniejszego komediopisarza wszechczasów. Zacerpnięty z mitologii kazirodzcy „problem”, staje na drodze prawdziwej miłości, a jednocześnie niszczy Molięra.

W osobistym plebiscycie Króla Ludwika XVI na słowo roku wygrywa określenie „absolutnie”. Król może wszystko, przecież to Le Roi-Soleil. Dziś temat relacji między władzą a artystą znów zyskał na aktualności. Obrzydliwe działania byłego Ministra Kultury doprowadziły do degradacji ważnych ośrodków sztuki. W spektaklu Szumskiego nie ma bezpośredniego odwzajemnienia, ale to nasuwa się samo. Choć, jest! To moment, w którym Król słynne „Państwo, to ja” wzmacnia szlachetnym i soczystym, staropolskim przekleństwem – „Państwo to Kurwa Ja”! To dobitny komentarz! Wojciech Wysocki (gościnnie) jako Król Słońce kiedy trzeba śmiesz, by zaraz wzbudzić respekt, albo skłaniać się ku mądrej zadumie.

Tekst Bułhakowa zarówno w momencie powstania, jak dziś, to spojrzenie na teatr jako instytucję. Bułhakow celnie opisuje koterię, festiwal zależności i konwenansów. Szkoda, że w szczecińskiej realizacji nie znalazło się miejsce na nawiązanie do trwającej wciąż dyskusji o granicach w pracy artystycznej. Szansy, by o tym powiedzieć nie wykorzystał Michał Janicki. Jego Molière jest, owszem opracowany rzetelnie, ale... płaski. Dziwię się, że Janicki posiadający nie tylko sceniczne, ale też menadżerskie doświadczenie (prowadzi Teatr Kameralny), nie poku-



sił się o próbę wyjścia poza nakreśloną w dramacie postać.

Relacja sztuki i religii ma w Polsce długie „tradycje”. Szumski beceremonialnie wyszydził tę relację i mechanizmy pozyskiwania rzędu dusz. Nie udało by mu się to, gdyby nie dwie znakomite aktorskie kreacje – Sławomira Kotakowskiego jako obślizgłego Markizia de Charron oraz dość brutalnej i zacieklej w swej mnisiej skromności – Olgi Adamskiej.

Pod względem wykonawczym ten spektakl należy do najbardziej wyciszzonej, skupionej postaci, którą kreuje Dorota Chruśka. Jej Madeleine Béjart (Magdalena) porusza do głębi. To bardzo przemyślana i misternie skrojona postać. Porażająco smutna, lecz piękna i niebezpiecznie prawdziwa. Wszystkie, niestety dość nieudane, próby powołania w tym dramacie musicalu (tak!) albo chociaż muzycznych elementów, ratuje Zenon Klaus. To młody, ale już doświadczony musicalowo aktor, a także zawodowy trener tego fachu. Trzeba zobaczyć jak inaczej (sic!) od partnerujących mu kolegów porusza się po scenie i jakiego używa gestu.

Autorzy muzyki (Karol Nepelski, Oktawia Pączkowska) zdecydowali się na powtórzenie wyobrażenia melodii epoki, w formie klasycznej, pozbawionej eksperymentu. Kostiumom, inspirowanym epoką, urody i ciekawego sznytu nie odbiorę. Nie rozumiem zaś pomysłu na scenografię. Trochę „styl ludwikowski”, trochę Disneyland... Nie rozumiem też totalnego niezde-

cydowania formalnego – czy to musical albo chociaż spektakl muzyczny, a może dramat, komedia, farsa, lub/i bajka? Nie potrzebny jest epilog „przepisany” z bodaj najważniejszego (a z pewnością najpiękniejszego) utworu Bułhakowa „Mistrz i Małgorzata”. Historia opowiedziana w „Zmowie świętoszków” ma swój koniec, nie trzeba go puentować i „komentować”. Ocena i interpretacja wartości winna być pozostawiona widzom, taka „nadkonstrukcja” to może nie nadużycie, ale po prostu przegadanie.



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 filmowe

Akademia Pana Kleksa, reżyseria: Maciej Kawulski

„Akademia Pana Kleksa” zarówno według powieści Jana Brzechwy jak i wizji Macieja Kawulskiego, w przeciwieństwie do wielkich fantastycznych eposów bazujących na odwiecznej walce dobra ze złem, chce być obrazem mądrym, a nawet praktycznym. Obok magicznych sztuczek znalazło się miejsce na prawdziwe emocje, empatię, szacunek i tolerancję. Ambroży Kleks nie jest już wszechmocnym magiem, a ekscentrycznym pedagogiem. Próbuje przekazać swoim podopiecznym, że najważniejsze w życiu są mądre wybory i uczciwość. Duże wrażenie zrobiła na mnie lekcja „ale-eliminacji”, w której namawia, by każde „ale” zamieniać na „więc”. Sugestywne i mądre. Mocno wybrzmiała też kwestia z jednej z finałowych scen, gdy Pan Kleks strofował Adę, by ta nie używała siły, a wiary w siebie. Zaskoczyła mnie scena, w której Mateusz odzyskuje ludzką postać i jako siwy starzec z żalem mówi: „myślałem, że mam całe życie przed sobą”. To już nie bajka, prawda?

Autorzy scenariusza – Krzysztof Gureczny i Agnieszka Kruk – potraktowali powieść Brzechwy z 1946 roku jedynie jako inspirację do stworzenia nowej historii. Postawili na krótkie, szybkie dialogi. Tempo i rytm akcji nie pozwalają na dłuższe pauzy, służące wgłębianiu się w aspekty merytoryczne. Znakomitą część tego, co można by było opowiedzieć, dzięki efektom specjalnym i nowym technologiom, po prostu pokazano. Trzeba zobaczyć gabinet chorych sprzętów i owe przedmioty pozostające w niedyspozycji, trzeba zobaczyć jadalnię z oknami na... dwie pory dnia – noc i dzień



jednocześnie, albo zobaczyć latające wyspy rodem z Avatara czy czerwoną trawę.

Skoro teledysk to i muzyka. Ta jest jednym z równorzędnych bohaterów filmu. Wśród kompozytorów Mateusz Schmidt, Patryk Kumór, Dominic Buczkowski-Wojtaszek, wykorzystano także oryginalne kompozycje Andrzeja Korzyńskiego z pierwszej adaptacji powieści. To owszem, znane z oficjalnego soundtracku, utwory w gwiazdorskim wykonaniu, ale przede wszystkim świetna muzyka ilustracyjna.

Film Macieja Kawulskiego zachwyca stroną wizualną i muzyczną. Na równie wysokim poziomie jest casting. Tomasz Kot przyzwyczał widzów, że każde z jego wcieleni to aktorska petarda. Nie inaczej jest tym razem. Obawiałem się przemiany Adasia Niezgódki w Adę. Dzięki znakomitemu aktorstwu Antoniny Litwiniak obawy uznaję za płonne. Cieszy udział w filmie Piotra Fronczewskiego, który wciela się w Doktora Paj-Chi-Wo. Epizod, oczywiście zagrany mistrzowsko, należy uznać za formę hołdu, ale też swoistą legitymację dla powrotu „Akademii...” po czterdziestu latach.

Danuta Stenka gra bezwzględna Królową Wilkusów. Aktorka „kradnie” praktycznie każdą scenę, w któ-

rej się pojawia. Budzi autentyczną grozę i respekt, zarówno gdy mówi w wilkusowym języku (pyszny zabieg), kiedy warczy, albo zwyczajnie krzyczy. Nie wykorzystali swoich szans, albo nie mieli na to scenariuszowych możliwości, rodzice filmowej Ady – Agnieszka Grochowska oraz Mateusz Król. Kreację Sebastiana Stankiewicza jako przemienionego w szpaka Księcia Mateusza zabrudził (dostojnie) scenariusz. Doceniam misterną charakteryzację, ale to zbyt mało by zyskać sympatię i uznanie widzów.

Bezpośrednio po premierze wielu widzów i krytyków oburzyło się formą nowej „Akademii...”. Doceniając rozmach produkcji i nie odmawiając jej wizualnej urody, zarzucili reżyserowi, że stworzył nie film, a teledysk. To za pytam: a czym była produkcja Krzysztofa Gradowskiego z 1983 roku jeśli nie wideoklipem, tyle że obecnie postrzeganym archaicznie, co oczywiście wynikało z ówczesnych możliwości technologicznych. Dorośli, którzy wychowali się na tym kultowym polsko-radzieckim obrazie, dziś by pobudzić wspomnienia potrzebują jedynie impulsu, a nie pełnowymiarowego powrotu do dość infantylnych treści.

autor: Daniel Źródlewski

REKLAMA



*Urządź swój dom, ogród czy taras.
Niech piękno zagości w Twoim domu.*

SHOWROOM

os. Makowe 18A, 73-108 Kobylanka

tel.: +48 608 706 222 | kontakt@casa-carina.com.pl



FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



PRZYBYWA BAMBOLINO

W Szczecinie będzie można podziwiać niezwykle ciekawy pokaz cyrkowy a w nim m.in. tańczące w baletkach hipopotamy, pojedynki nieustraszonych kangurów bokserskich, wystrzelenie z armaty...Człowieka-Rakiety, jedyny na świecie pogromca pcheł wystąpi ze swoim małym pupilem a trzymetrowy pyton amazoński pokaże możliwości wyszkolonego fakira. Do tego cyrkowe pingwiny, ciekawskie strusie, czarujący klauni i magicy oraz gwiazda areny: orangutan Goshu. Bambo Lino, to cyrk szczęśliwych zwierząt, bo w nim nie występują prawdziwe zwierzęta, ale przebrani za nie aktorzy. Widowisko szczególnie dla dzieci w wieku od 3 do 10 lat.

Szczecin, Event Arena, 2 marca

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



SZCZECIN I BOGUSŁAW X

Jaki był obraz Szczecina w czasach Bogusława X? Będą o tym mówić dr hab. Paweł Gut, prof. US oraz dr Kamil Biały z Archiwum Państwowego. Szczecin staje się głównym miastem rezydencjonalnym księcia oraz jego następców. Zamek szczeciński od tego momentu pełni funkcję nie tylko siedziby monarszej, ale również utworzonych w czasach Bogusława X centralnych instytucji księstwa. Zjednoczenie Pomorza i zapewnienie długiego okresu pokoju wewnętrznego i zewnętrznego przyczyniło się do wzrostu znaczenia gospodarczego Szczecina, umocnienia jego pozycji gospodarczej wobec innych miast księstwa, ale także innych ośrodków nadbałtyckich. Szczecin stał się ważnym portem oraz centrum handlu morskiego.

Szczecin, Zamek Ks. Pomorskich, 27 lutego, godz. 17

REKLAMA



**STWÓRZ WYJĄTKOWĄ PRZESTRZEŃ
Z OBRAZAMI OLEJNYMI IZABELI EWY STAŚKIEWICZ**

MAL-ART
Izabela Ewa Staśkiewicz

Izabela Ewa Staśkiewicz "Mal-Art"

tel. 501 367 426 | malartinfo@gmail.com | www.mal-art.net

f malartinfo | @ izabela_ewa_staskiewicz_malart

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



18. FESTIWAL FILMÓW AFRYKAŃSKICH

Festiwal AfryKamera jest pierwszym w regionie Europy Środkowo-Wschodniej festiwalem filmowym, który promuje kino afrykańskie, a także największą w Polsce imprezą poświęconą kulturze tego kontynentu. To interdyscyplinarne wydarzenie skupiające szerokie środowisko ludzi zafascynowanych złożoną i wielobarwną kulturą Afryki. Hasłem przewodnim 18. edycji AfryKamery jest Kobieta. Dlatego selekcja zawiera filmy tworzone przez kobiety i o kobietach – debiutantek i artystek z dłuższym stażem. Festiwal podkreśla rolę kobiet w kulturze i sztuce afrykańskiej oraz tworzy bezpieczną strefę pełną kobiecej energii, w której głośno mówi się o feminizmie, rozwoju i sile kobiet.

Szczecin, Kino Zamek, 16-22 lutego

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



MICHAŁ BAJOR - „NO, A JA?”

To kolejna płyta artysty, jego nowe muzyczne i tekstowe wyzwania. Pomysłem było nagranie jeszcze raz, w nowych aranżacjach, piosenek, które śpiewał dawno, a o których przypomnienie prosiła przez lata jego publiczność. Na krążku znaleźć się też miała jedna piosenka z muzyką Michała. W rezultacie artysta skomponował ich aż pięć. Pierwszy raz wystąpił też w roli autora tekstów – trzy piosenki wyszły spod jego pióra. Dodatkowo stworzył muzykę do tekstu Wojciecha Młynarskiego oraz kompozycję, do której z kolei słowa napisał dla niego Artur Andrus. Na krążku są wspaniali goście: w duetach z Michałem zaśpiewały Irena Santor i Kayah. Artyście towarzyszą również Grupa MoCarta i Chór Uniwersytetu Muzycznego w Warszawie.

Szczecin, Filharmonia im. M. Karłowicza, 17 marca, godz. 18

REKLAMA



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

HAHS
CENTRUM

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



ROBINSON

Scena dla dorosłych Pleciugi zaprasza. Masz odwagę stanąć oko w oko sama/sam ze sobą? Bohater spektaklu właśnie to robi. Połowa życia to idealny moment na przemyślenia – odkopanie traum i powrót do odwiecznych tęsknot. Dzieciństwo, młodość i dojrzałość – ale czy na pewno wszystko układa się tak kolorowo? Spektakl – oczyszczenie. Najczulsza zbiorowa terapia. Znakomita, poruszająca rola Rafała Hajdukiewicza.

Szczecin, Teatr Pleciuga, sala kameralna (miejsca nienumerowane), 1.03 godz. 19 i 2.03, godz. 18

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



SEED: ŚNIEŻYCA

Spektakl poruszający temat przestrzeni wirtualnej i tożsamości online – powstał z wykorzystaniem technologii VR. Dobry pretekst do poruszenia na lekcji tematu bezpieczeństwa w Sieci. Sztuka „seed: Śnieżyca” to nie tylko fascynująca historia graczki Zu, poznającej dwie strony medalu aplikacji opartych na personalizowanych algorytmach. To również nowatorska koncepcja teatru, który do szlachetnej „świątyni sztuki” wpuszcza grę komputerową, będącą popisem najnowszych technologii. Spektakl od lat 11.

Szczecin, Teatr Pleciuga, 10.03, g. 16.00, 12.03 g. 9.30 i 11.30, 13.03 g. 9.30 i 11.30, 14.03 g. 9.30 i 11.30, 15.03 g. 10

REKLAMA



www.hahs.pl | www.hahs-lekarze.pl

HAHS
KLINIKA



ŚNIE NIE

Anita Lipnicka powraca z premierowym materiałem. O tym, co przeżyła w ciągu ostatnich lat, za czym tęskni, o czym wciąż marzy, czego nie może zapomnieć mówi jej nowa płyta zatytułowana „Śnienie”. Tuż po ukazaniu się na rynku albumu, artystka wyruszyła w trasę, by odwiedzić z koncertami 16 największych polskich miast. Tym razem na scenie towarzyszyć jej będzie zespół w składzie poszerzonym o dodatkowych muzyków. „Nie mogę zdradzić zbyt wiele. Mogę tylko obiecać, że będziecie wniebowzięci!” – tak swoje występy zapowiada Anita Lipnicka.

Stargard, Stargardzkie Centrum Kultury, 10 marca godz. 17



POBŁOCKA I CHOPIN

Willa Lentza zaprasza na recital wybitnej pianistki – Ewy Pobłockiej, która wystąpi w ramach cyklu FRYDERYK CHOPIN W WILLI LENTZA. DZIEŁA WSZYSTKIE. Ewa Pobłocka – Laureatka X Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Fryderyka Chopina w Warszawie (1980), uhonorowana nagrodą Polskiego Radia za najlepsze wykonanie mazurków Chopina. Zdobyła także pierwszą nagrodę Międzynarodowego Konkursu im. Gian Battisty Viottiego w Vercelli (1977) i złoty medal na Międzynarodowym Festiwalu Młodych Laureatów w Bordeaux (1979). Występowała niemal we wszystkich krajach Europy, obu Amerykach, w Chinach, Indonezji, Singapurze, Korei, Japonii, Australii i RPA. Z powodzeniem uprawia muzykę kameralną. Nagrywa i koncertuje także na instrumentach historycznych z epoki Chopina.

Szczecin, Willa Lentza, 24.02, godz. 19:00

REKLAMA

 **Raclawicka
Park**

NOWE OSIEDLE W DĄBIU

MIESZKANIA JUŻ W SPRZEDAŻY

 ul. Raclawicka 1
70-811 Szczecin

 kontakt@raclawickapark.pl
 www.raclawickapark.pl

 +48 533 339 333



dziątka pod rezydencję Szczecin, Mierzyn



ul. Jarzębinowa, kameralne osiedle,
dziątka pod rezydencję 4100 m²,
pełne uzbrojenie, pozwolenie na budowę,
rozpoczęta budowa domu 360 m²,
garaż na 4 auta, basen, spa,
najlepsza, topowa lokalizacja, własny las

na sprzedaż

cena: 1,25 mln zł
tel. 601 730 555, 91 810 10 10

dziątka pod rezydencję Szczecin, Bukowo



ul. Górna, 5 000 m², pełne uzbrojenie,
bardzo ładne sąsiedztwo luksusowych domów,
przygotowana do realizacji projektu domu
wolnostojącego lub dwóch domów
o zabudowie bliźniaczej
i jednego domu jednorodzinnego

na sprzedaż

cena: 1,65 mln zł
tel. 608 30 10 31, 91 810 10 10

tel. 91 810-10-10

nieruchomości
Baszta
real estate office

www.baszta.eu

Szczecin, Gumieńce
narożnik ul. Ku Słońcu / Okulickiego
przy rondzie Gierosa

DZIAŁKA POD LOKALE UŻYTKOWE

cena: 2 mln zł netto

info: Piotr Droński, tel. 601 730 555
91 810 10 10



gotowa
konceptcja
zabudowy

przeznaczenie na działalność biurowo-handlowo-medyczną

aktualny MPZP, pełne uzbrojenie
doskonała lokalizacja,
skomunikowana przez publiczny transport
(tramwaj, autobus),
widoczna dla tysięcy przejeżdżających tam
dziennie aut

BCS na galowo

Tradycją się już stało, że w pierwszy piątek Nowego Roku, kapituła Business Club Szczecin ogłasza listę przedsiębiorców z regionu, którzy ich zdaniem zasługiwali na szczególne wyróżnienie. Uroczystość, czyli Gala Biznesu BCS odbyła się po raz kolejny w salach hotelu Courtyard by Marriott Szczecin. Swoje nagrody gospodarcze Business Club Szczecin przyznał już 22 raz. Tym razem trafiły one do prezesa zarządu Karola Obiegłego z Grupy Cichy-Zasada, właścicieli PPHU Redan – Dariusza i Darię Danifowicz oraz do dyrektora Rustama Gleznera, właściciela firmy IDEE Mariusza Pęskiego, dyrektora Tietoevry Engineering Poland Michała Mariańskiego oraz właściciela firmy BEKAZET Bąk – Cezarego Bąka. Nagrody w kategorii Osobowość Kultury otrzymali: Marian Turski oraz Emilia Goch-Salvador, założycielka Baltic Neopolis Orchestra. W trakcie Gali Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego wręczył złote odznaki honorowe Gryfa Zachodniopomorskiego. Otrzymali je Henryk Leszczyński, prezes zarządu PKS Szczecin oraz Robert Kornecki z firmy Sanprobi.ds



MARTIN SMETAK Z ŻONĄ



KATARZYNA KOTFIS, DARIUSZ ZARZECKI



ANNA SZOTKOWSKA Z MĘŻEM, PREZIDENT BCS



BARTOSZ ARŁUKOWICZ Z ŻONĄ, BOGUMIŁ ROGOWSKI



MICHAŁ PRZEPIERA Z ŻONĄ, PREZIDENT BCS



KRZYSZTOF NOWAK, BOGNA SKARUL



KAROL OBIEGŁY (GRUPA CICHY-ZASADA) ODBIERA NAGRODĘ Z RĄK BOGUSŁAWA ROGOWSKIEGO



ADAM RUDAWSKI



ALEKSANDER ŁASKAWER, ROBERT KORNECKI



JACEK JEKIEL



EMILIA GOCH-SALVADOR Z MĘŻEM



PATRYK ZBROJA, RAFAŁ WIECHECKI



MICHAŁ FALKOWSKI

Pałacowy slow food

Na początku lutego odbyło się wyjątkowe wydarzenie w Pałacu Manowce, wspierane przez takich partnerów jak m.in. Land Rover Bońkowski British Auto, Klinika dr Stachura, Dom Wina oraz Złoty Widelec. Manowce Slow Food 2024 to połączenie konkursu kulinarnego, wyśmienitej ośmiodaniowej kolacji degustacyjnej, wyselekcjonowanego wina z różnych regionów świata oraz swingowo-jazzowej muzyki. Wydarzenie uświetnił gość specjalny Adam Gessler – ikona restauratorstwa i prawdziwej kuchni. Całość wydarzenia współtworzył Andrzej Buławski – lider Convivium Slow Food Szczecin oraz szef kuchni Tomasz Madera. Dla gości zagrało Swing Lovers.ad



MAGDALENA GOGŁOZA, MIŁOSZ KĘDZIOREK



ADAM GESSLER, JOANNA SINKIEWICZ, ANDRZEJ BUŁAWSKI



TOMASZ MISIAK, RADOŚLAW LIS



ALEKSANDRA, ROBERT STEFANIUK, RENATA, DARIUSZ WATRAL



MAJA I PATRYK SOBCZYK



PRZEWODNICZĄCY JURY ADAM GESSLER



JOLANTA SZCZEPAŃSKA-ANDRZEJEWSKA, PAWEŁ ANDRZEJEWSKI



JURY KONKURSU KULINARNEGO: ADAM GESSLER, ANDRZEJ BUŁAWSKI, AUGUSTIN NSAI, FILIP ONDRUŠEK



DOMINIKA I DARIUSZ BOŃKOWSCY ORAZ WOJCIECH MARLICZ

Beata i BAJM. Niezmiennie No.1.

„Kocham Cię. Piosenki o miłości” – to tytuł wyjątkowego koncertu niekwestionowanej królowej polskiej sceny muzycznej (nieprzerwanie od ponad 45 lat!), czyli Beaty Kozidrak i zespołu Bajm. Szczecinianie mieli okazję podziwiać ją dzięki agencji Hall no.1. W Filharmonia im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie. To było wydarzenie szczególne jeszcze pod jednym względem. Pokazało, tę znakomitą artystkę w zupełnie nowej odsłonie – w towarzystwie (ponad 60 osobowego!) chóru szczecińskiej Politechniki Morskiej oraz trio smyczkowego.



BEATA KOZIDRAK Z ZESPOŁEM BAJM



BEATA KOZIDRAK, KRZYSZTOF NIWIŃSKI I RADOŚLAW ROSS - ORGANIZATORZY KONCERTU – HALL NO1, HALL NO1 ART



RADOŚLAW ROSS – HALL NO1, HALL NO1 ART WRAZ Z PRZYJACIÓŁKĄ



RADOŚLAW ROSS - HALL NO1, HALL NO1 ART Z SIOSTRĄ



PIOTR I ELŻBIETA TOMASZEWICZ - TOMASZEWICZ DEVELOPMENT Z PRZYJACIÓŁMI

MediEst 360°

W hotelu Courtyard By Marriott w Szczecinie odbyła się konferencja „MediEst 360° – trendy w biznesie medycznym” zorganizowana przez Fundację MediSzczecin. Partnerem merytorycznym wydarzenia była firma SANPROBI. Ideą spotkania było przybliżenie, osobom związanym z branżą medycyny estetycznej, nowych potencjalnych kierunków rozwoju dla ich biznesu m.in. influencer marketing i tzw. zdrowe starzenie się.



BARTEK JĘDRZEJAK, NINA MANDUK CZYŻYK, KAMIL BOLEK



EDYTA GÓRSKA - PONIATOWSKA, MAGDALENA SOKOŁOWSKA, IZABELLA ZAWODNA



PROF. EWA STACHOWSKA



PROF. TOMASZ WOJDACZ, PROF. EWA STACHOWSKA

LISTA DYSTRYBUCJI

GABINETY LEKARSKIE

AMC, Art Medical Center ul. Langiewicza 28/U1
Aesthetic Dent Tutak ul. Wyspiańskiego 7
Aesthetic Med ul. Niedziałkowskiego 47
Biała Szulafa ul. Wyszynskiego 14 lok U/01
Biała Szulafa ul. Koralowa 86/88, Bezzecze
Centrum Rehabilitacji Duet
al. Wojska Polskiego 70
Centrum Stomatologiczne Dr Jadczyk ul. Ban-
durskiego 15/2
Dental Art ul. Śląska 9a
Dental Implant Aesthetic Clinic ul. Panieńska 18
Dental Center ul. Mariacka 6/U1
Dental Service ul. Niedziałkowskiego 25
Dentus ul. Mickiewicza 116/1
DermaDent ul. Kazimierza Królewicza 2 L/1
Dobosz Implants Al. Piastów 3
Dom Lekarski ul. Piastów 30
DR RAMI ul. Kwiatkowskiego 1/26
Dr Wiśniowski Chirurgia i Medycyna Estetyczna
ul. Kusocińskiego 12/Lu3
ESTETIC Klinika Zawodny ul. Ku stońcu 58
Fabryka Zdrowego Uśmiechu ul. Ostrawicka 18
Fizjopomoc ul. Witkiewicza 61
Excelmed ul. Kopernika 6/2
Gabinety Dr Żółtowski al. Powstańców Wielko-
polskich 79
Gabinety Poczтова ul. Poczтова 11/2
Gabinet Terapii Manualnej ul. Kasprzaka 3A
Gabinety Tuwima u. Dembowskiego 9/U5
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 Studio ul. Jagiellońska 85
Lighthouse Dental, ul. Arkońska 51/5
Medicus pl. Zwycięstwa 1
Mediklinika ul. Mickiewicza 55
Medimel ul. Nowowiejska 1E
Optegra ul. Mickiewicza 138
Ortho Expert ul. Jagiellońska 87B
Perludent - Gabinet Stomatologiczny al. Po-
wstańców Wielkopolskich 4C
Praktyka Lekarska Piotr Hajdasz
ul. Partyzantów 3/2
Praktyka Stomatologiczna Rafał Rudziński
ul. Śląska 5/2
PP Estetyczna ul. Żupańskiego 6/1
Reha Team ul. Elżbiety 3, Mierzyn
ST Medical Clinic ul. Kwiatkowskiego 1/26
Stomatologia Kamienica 25
ul. Wielkopolska 25/10
Stomatologia Mikroskopowa ul. Żołnierska 13A/1
Stomatologia ul. Wielka Odrzańska 31
Twoja Przychodnia – SCM ul. Stowackiego 19
Vitrolive al. Wojska Polskiego 103

HOTELE

Courtyard by Marriott Brama Portowa 2
Hotel Atrium al. Wojska Polskiego 75
Hotel Dana al. Wyzwolenia 50
Hotel Grand Park ul. Stowackiego 18
Hotel Grand Focus ul. 3 Maja 22
Hotel Focus ul. Małopolska 23
Hotele Marina ul. Przestrzenia 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
Cozdek, Kowalski, tysakowski – adwokaci i radco-
wie 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
Aleksandrut-Dutkiewicz – kancelaria adwokacka
ul. Wyszynskiego 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 adwo-
kacka ul. Narutowicza 12
Kancelaria Adwokacka Michał Gajda ul. Bogu-
sława X 1/10
Kancelaria Notarialna Daleszyńska - kancelaria
notarialna al. Jana Pawła II 17
Kancelaria Notarialna Małgorzata Posyński
ul. Józefa Piłsudskiego 20
Kancelaria Prawna Kamil Zieliński ul. Naruto-
wicz 11/14

Kancelaria Radców Prawnych Brzeziński, Gregor-
czyk ul. Swarozycja 15A/3
Kancelarie Adwokackie tyczywek ul. Krzywo-
ustego 3
Kancelaria Adwokacka Krzysztof Tumielewicz
al. Bohaterów Warszawy 93/5
Waldemar Juszcak – kancelaria adwokatów i
radców al. Niepodległości 17
Zbroja Adwokaci ul. Przestrzenia 11/4
WGO Legal Wiszniewski, Gajewicz, Oryl - radco-
wie prawni ul. Felczaka 16/1

KAWIARNIE

Alternatywnie al. Wojska Polskiego 35
Biancafe ul. Ostrawica/róg Wojska Polskiego
Bajgle Króla Jana ul. Nowy Rynek 6
Cafe 22 pl. Rodła 8
Coffee Costa GK Kaskada
Coffee Costa CH Galaxy - parter
Coffee Costa CH Mollo
Coffee Costa CH Outlet Park
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
Koch Cukiernia al. Wojska Polskiego 4
Limone Cafe ul. Moniuszki 9
Lodziarnia Pogodna ul. Poniatowskiego 2
Nata al. Wojska Polskiego 47
Orsola ul. Przestrzenia 4
Przystan 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 Stońcu 67
Sowa Cukiernia ul. Mieszka 1 73
Sowa Cukiernia ul. Struga 42
Sowa Cukiernia CH Galaxy
Solony Karmel ul. Rydla 52
Starbucks ul. Wyszynskiego 1
Starbucks CH Galaxy
Świątaz 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. Cdańska 22A
Honda ul. Białowieska 2
HTL ul. Lubieszynska 20
Lexus Kozłowski ul. Mieszka I 25
Land Rover / Jaguar Ustowo 58
Mazda Kozłowski ul. Struga 31B
Mercedes Mojsiuk ul. Pomorska 88
Opel Kozłowski ul. Struga 31B
Peugeot, Citroen AutoClub ul. Citroena 1
Polmotor ul. Struga 31B
Polmotor ul. Szymborskiej 6
Polmotor Ustowo 52
Skoda ul. Struga 1A
Skoda City Store Brama Portowa 1 - Posejdon
Toyota Kozłowski ul. Mieszka 1 25B
Toyota Kozłowski ul. Struga 17
Volvo ul. Pomorska 115B
VW ul. Struga 1B

NIERUCHOMOŚCI

Assethome al. Papieża Jana Pawła II 11 (II p.)
Baszta Nieruchomości ul. Panieńska 47
Baltic Group ul. Piotra Skargi 15
Calbud, pokoj 15 parter ul. Kapitańska 2
Extra Invest al. Wojska Polskiego 45
HMI ul. Zygmunta Moczynskiego 13B
Idea Inwest ul. Tkacka 14/U1
Krawczyk Nieruchomości ul. Jagiellońska 22/2
Lider House ul. Modra 92/2
Litwiniuk Property ul. Zbożowa 4A
Master House ul. Lutnia 38/70
PCG Deweloper ul. Panieńska 17
Siemaszko al. Powstańców Wielkopolskich 91 A
Tomaszewicz ul. Kaszubska 20/4
Turant & Wspólnicy ul. Mafa Odrzańska 21/1
Vastbouv 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 na językach ul. Grodzka
Bombay ul. Partyzantów 1
Bonjour french bistro, Małopolska 3

Buddah ul. Rynek Sienny 2
Brasileirinho Brazylijska Kuchna&Bar
ul. Sienna 10
Chafupa ul. Południowa 9
Colorado Wały Chrobrego
Columbus Wały Chrobrego
De Novo ul. Wojciecha 11/1
Dzień dobry ul. Śląska 12/1
Emilio Restaurant al. Jana Pawła II 43
Epicka ul. Bogusława 1-2
Forno Nero Plac Brama Portowa 1
Jin Du al. Jana Pawła II 17
Karczma Polska Pod Kogutem pl. Lotników
Kisiel ul. Monte Cassino 35/2
Kitchen meet&eat Bulwar Piastowski 3
Kresowa al. Wojska Polskiego 67
Lastadia ul. Zbożowa 4R
La Rotonda ul. Południowa 18/20
La Rocca ul. Koralowa 101
Mafa Tumsk al. Mariacka 26
Może wina? ul. Wielka Odrzańska 17
Między Wierszami ul. Moniuszki 6/1
Niemożliwe ul. Kaszubska 19
Orro, ul. Arkońska 28
Paladin ul. Jana z Kolna 7
Paprykarz al. Jana Pawła II 42
Pepperoni Pizzeria ul. Poniatowskiego 2a
Porto Grande Wały Chrobrego
Public Fontanny al. Jana Pawła II 43
Restauracja Karkut ul. Bogurodzicy 1
Rosso Fuoco, ul. Wielka Odrzańska 18A/U
Ricoria al. Powstańców Wielkopolskich 20
Rybax ul. Małopolska 45
Sake ul. Piastów 1
Spotkanie al. Jana Pawła II 45
Spizarnia Szczecińska Hóldu 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
Willi West Ende al. Wojska Polskiego 65
Wó i Krowa ul. Jagiellońska 11
Yakku Sushi ul. Topolowa 2 C, Mierzyn
Zielone Patio pl. Brama Portowa 1

SKLEPY

5 Plus ul. Jagiellońska 5
Arcadia perfumeria ul. Krzywoustego 7
Atelier Sylwia Majdan al. Wojska Polskiego 45/2
Atrium Molo ul. Mieszka I 73
Batlamp ul. Milczarska 30A
Batna ul. Lednicka 6
Bella Moda ul. Bogusława 13/1
Brancewicz al. Jana Pawła II 48
Centrum Mody Ślubnej ul. Kaszubska 58
Desigual, CH Galaxy - parter
Eichholtz by CLUE Al. Papieża Jana Pawła II 46/U1
Energy Sports ul. Welecka 1A
Velpa ul. Bogusława 12/2 i 11/1
Clochee al. Wojska Polskiego 14/U1
Henry Lloyd ul. Przestrzenia 11
Icon ul. Jagiełty 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 Ayrton ul. Jagiellońska 96
Portfolio (od ulicy Jagiellońskiej) ul. Rayskiego
23/11
Riviera Maison ul. Struga 23
Rosenthal ul. Bogusława 15/1A
Wineland al. Wojska Polskiego 70

SPORT I REKREACJA

Aquarium (basen dla dzieci) ul. 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. Przestrzenia 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 Dulebą-Niełacna
ul. Wielkopolska 32
Atelier Piękna ul. Mazurska 21
Akademia Fryzjerska Cawęcki Al. Wojska
Polskiego 20
Baltica Wellness&Spa pl. Rodła
Be Beauty Instytut Urody, ul. Łukasieńskiego 40/12
CMC Klinika Urody ul. Jagiellońska 77
Depi Lab ul. Głowackiego 17
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
GDG Aesthetic Club ul. Jagiellońska 81/1
Hall No 1 ul. Wyszynskiego 37
Imperium Wizażu ul. Jagiellońska 7
JK Studio (od Rajskego) ul. Monte Cassino 1/14
Klinika Beauty ul. Zielonogórska 31
Klinika Pięknego Ciała ul. Welecka 10B
L.A. Beauty, Brama Portowa 1
La Fiori ul. Kwiatkowskiego 1A/6
La Rocca, al. Wojska Polskiego 9
Luxmedica ul. Welecka 1A
Medestetic ul. Okulickiego 46
Manufaktura Wzroku ul. Monte Cassino 40
Modern Design Piotr Kmiecik ul. Śląska 45
MOON Hair & Beauty Paweł Regulski ul. J. Chry-
zostoma Paska 34D
MoreMadam al. Piastów 72
Natural Skin Clinic ul. Krasińskiego 10/5
Normobaria AX Med. ul. Modra 69
Od stóp do głów ul. Batalionów Chłopskich 39a
Olimedica ul. Krzywoustego 9-10 (CH Kupiec)
Optyk Dziewanowski ul. Kaszubska 17/U1
OXY Beauty ul. Felczaka 18/U1
Orient Massage u. Janosika 17
Royal Clinic, al. Wojska Polskiego 2/U3
Royal Studio ul. łokietka 7/10
Royal Thai Massage ul. Sienna 4
Salon Masażu Baliayu ul. Wielka Odrzańska 30
Salon Masażu Thai Lanna al. Wojska Polskiego 42
Shivago al. Wyzwolenia 46
SPA Evita Przecław 96E
Studio Kosmetyczne Kingi Kowalczyk ul. Szyma-
nowskiego 8
Studio Monika Kotycz ul. Św. Wojciecha 1/9
SENSE Gabinet Terapii Metodą SI ul. Miodowa 57
Verabella ul. Jagiellońska 23
Well Spring Tai massage ul. Kaszubska 13/4A
Wersal Spa al. Jana Pawła II 16

INNE

13 Muz pl. Żołnierza Polskiego 13
Architekt Baszta – Agnieszka Drońska, ul.
Hangarowa 13
ArtGalle ul. Śląska 53
Animal Eden ul. Wąrzymice 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
COKSiR ul. Rekreacyjna 1, Przecław
Muzeum Narodowe ul. Staromłyńska 27
Opera Na Zamku ul. Korsarzy 34
Pazim recepcja pl. Rodła 9
Pogoń Szczecin biuro marketingu
ul. Kartowicza 28
Północna Izba Gospodarcza al. Wojska Polskiego
Przedszkole Niepubliczne Nutka (Baltic Business
Park)
Radio Super FM pl. Rodła 8
Stara Rzeźnia Kubryk literacki (tasztownia) ul.
Wendy 14
Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium Balticum
ul. Mieszka I 61C
Szczeciński Park Naukowo-Technologiczny
ul. Niemierzyńska 17A
Teatr Polski ul. Swarozycja
Teatr Mały Deptak Bogusława
Teatr Pleciuga pl. Teatrny 1
Teatr Współczesny Wały Chrobrego
Trafostacja Sztuki św. Ducha 4
Unity Line pl. Rodła
Urząd Marszałkowski ul. Korsarzy 34
Urząd Miejski pl. Armii Krajowej 1
Urząd Wojewódzki Wały Chrobrego
Vetico ul. Wita Stwosza 13
Zamek Punkt Informacyjny ul. Korsarzy 34
Zapół al. Piastów 42

VIENNA HOUSE

BY WYNDHAM

AMBER BALTIC MIĘDZYZDRÓJE



RODZINNY URLOP WIELKANOCNY *nad Bałtykiem*

TERMIN: 29.03 - 02.04.2024 (min. 2 noce)

CENA: od 390 zł / 1 noc / 1 os.

Spędź Wielkanoc nad Bałtykiem z najbliższymi! Uroczyste śniadania, kolacja z muzyką na żywo, zajączkowe niespodzianki i atrakcje dla dzieci. Do tego w wielkanocnym pakiecie również godzina kręgli, wstęp na basen i saunę, nordic walking i nieograniczony wstęp do sali gier rekreacyjnych.

**Sprawdź szczegóły
i rezerwuj swój pobyt!**



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



„Naszym celem jest pomóc Pacjentom osiągnąć trwałe, naturalne rezultaty, które zwiększą chęć korzystania w pełni z życia. Staramy się, aby Pacjent otrzymał wszelkie potrzebne informacje i czuł się w pełni usatysfakcjonowany.”

dr n. med. Artur Śliwiński

AMC[®]
ART MEDICAL CENTER

Jedno z najbardziej zaawansowanych
technologicznie centrów medycznych w Polsce.

AMC Art Medical Center

ul. Langiewicza 28/U1, 70-263 Szczecin

tel. +48 91 820 20 20

www.artmedicalcenter.eu

 AmcArtMedicalCenter  amcartmedicalcenter