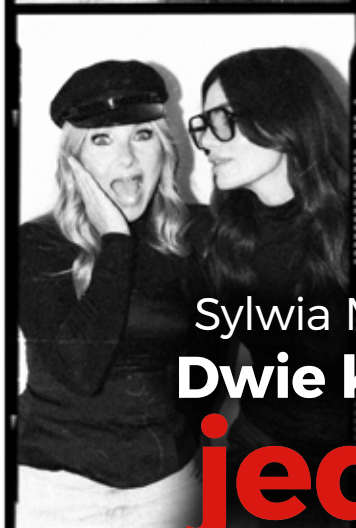


prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI



Sylwia Majdan, Kasia Bujakiewicz
**Dwie kobiety, dwa światy,
jedna więź**



Już od
8400zł/m²

Mieszkaj komfortowo



15 minut od centrum



Dogodna komunikacja miejska



Z daleka od zgiełku miasta



Sprzedaż
mieszkań

(+48) 507 155 418

(+48) 513 007 100

lukasz@tomaszewicz.pl

monika@tomaszewicz.pl



ZESKANUJ I ZOBACZ

Wirtualny
spacer

www.tomaszewicz.pl



KLINIKA DR STACHURA

Dobry wygląd obfituje w zmienne...

*Liczba możliwych rozwiązań jest duża.
Wybieraj je z nami.*

Technologie. Wiedza. Umiejętności.
Światowy poziom medycyny i kosmetologii w Szczecinie.

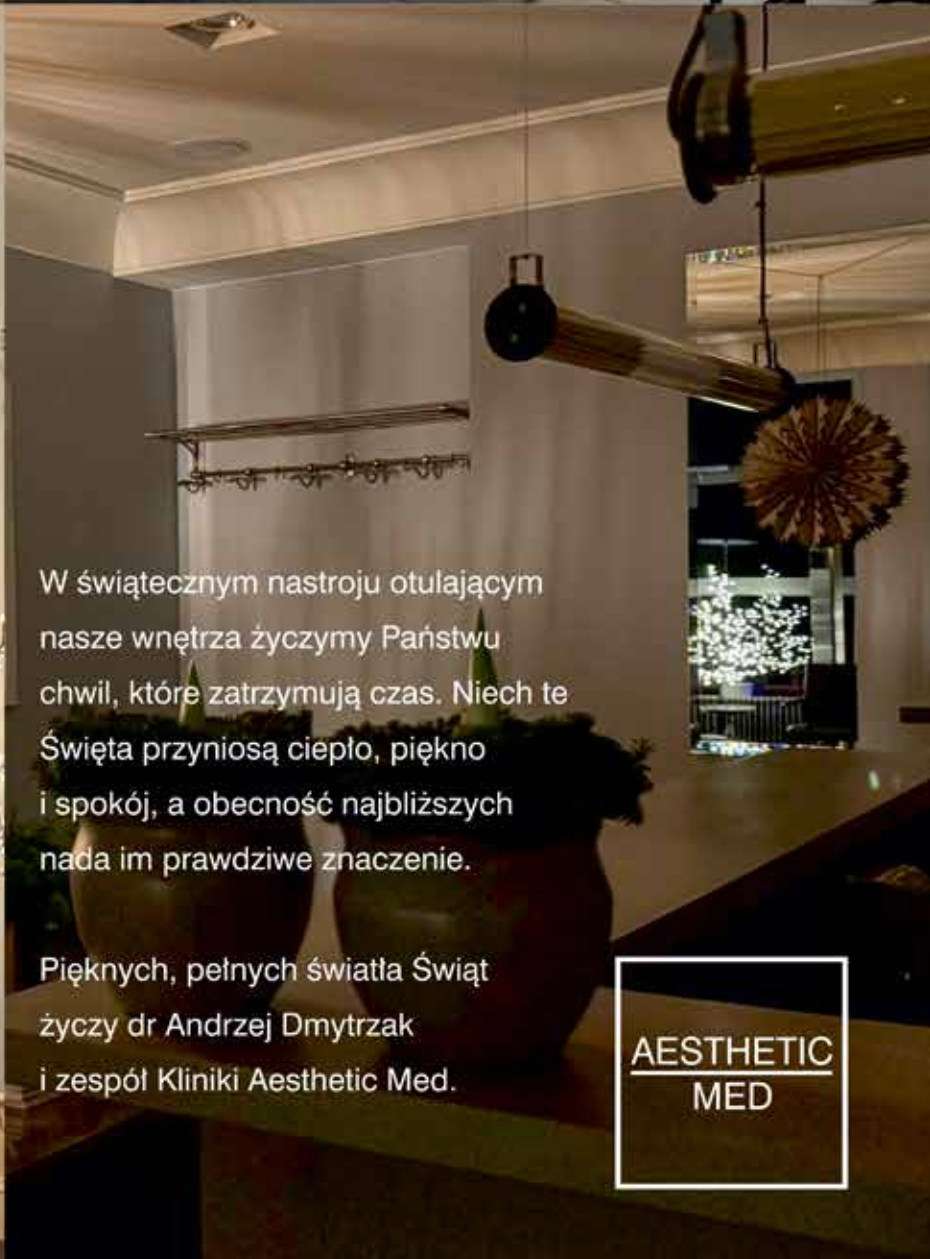


 www.klinikadrstachura.pl



Światło, które tworzy bliskość





W świątecznym nastroju otulającym
nasze wnętrza życzymy Państwu
chwil, które zatrzymują czas. Niech te
Święta przyniosą ciepło, piękno
i spokój, a obecność najbliższych
nada im prawdziwe znaczenie.

Pięknych, pełnych światła Świąt
życzy dr Andrzej Dmytrzak
i zespół Kliniki Aesthetic Med.

AESTHETIC
MED



Kościeliska



Osiedle Kościeliska Gumieńce to nowa jakość domów i architektury w Szczecinie, wprowadza nową jakość życia na Gumieńcach. Osiedle położone zaledwie **10 minut drogi od centrum Szczecina** to idealne miejsce dla osób, które cenią sobie ciszę i spokój. Każdy dom posiada indywidualny ogród, garaż lub miejsca postojowe. Osiedle wyróżniają najlepsza architektura i szereg ekologicznych rozwiązań, które zapewniają wiele korzyści nie tylko mieszkańcom, ale i także środowisku.



Nowa jakość życia na Gumieńcach

Cena promocyjna od 8 972 zł brutto m²

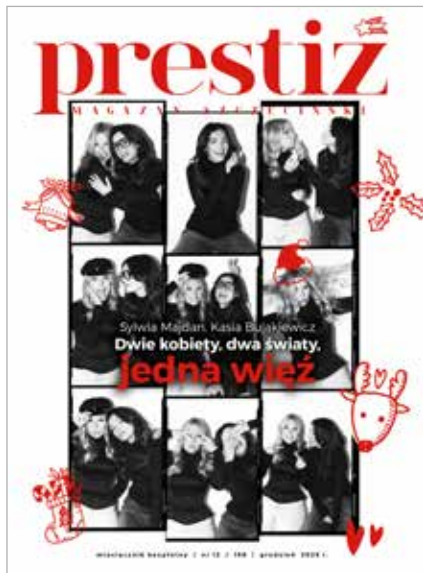
Powierzchnia: 135,15 m²



scan me

Joanna Majewska

Twój doradca 519 820 305



Na okładce: Katarzyna Bujakiewicz, Sylwia Majdan
Autor: Karolina Tarnawska



SPIS TREŚCI

- 12. Słowo od naczelnej
- 17. Nowe miejsca

WYDARZENIA

- 18. Hej Szczecin! Jest piątek!
- 21. Ambasadorka, która udowodnia, że można wszystko
- 22. Dlaczego drzewa nie śpią? Książka, która uczy odpoczywać
- 25. Odnaleźć swój przepis na sukces
- 26. Kobiety, autorytety, nowe zasady gry
- 29. Obrazy polskiego Szczecina
- 30. Bursztynowe pierścienie rozdane
- 33. Zachodniopomorskie tradycje kulinarne

TEMAT Z OKŁADKI

- 34. Sylwia Majdan, Kasia Bujakiewicz – dwie kobiety, dwa światy, jedna więź

LUDZIE

- 42. Wojtek Wirwicki: Słowa mają moc
- 46. Prestiżowy kalendarz adwentowy

PODRÓŻE

- 52. Szczecinianka na Teneryfie. Blask słońca w cieniu wulkanu
- 58. Syberia – królowa wiecznego mrozu

STYL ŻYCIA

- 62. Nie lubię Sylwestra

EDYTORIAL

- 64. Wiedźmowa intuicja i słowiańska aura

MOTORYZACJA

- 68. Szczeciński klasyk

DESIGN

- 72. Przekrój przez miasto
- 76. Graficzne jeden na jeden

BIZNES

- 80. Oni naprawdę mogą wszystko! Z pasją zmieniają swoje życie i świat
- 82. Prawo pod choinką

NIERUCHOMOŚCI

- 84. Marzenia są po to, aby je spełniać
- 86. Nowy rozdział Stoczniołka

KULINARIA

- 89. Dolce vita w Dworku nad Regą
- 90. Z klasą pod choinkę: jak wybrać alkohol, który będzie trafionym prezentem?

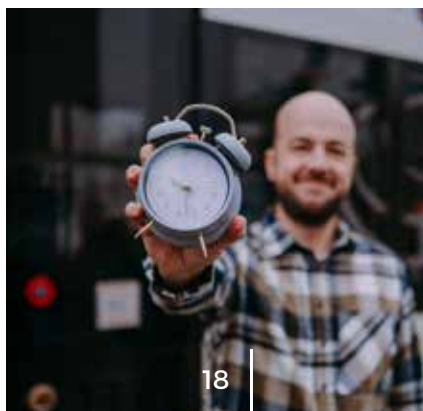
ZDROWIE I URODA

- 92. LONGEVITY: nowy wymiar troski o skórę
- 94. Migrena – czy to „tylko” ból głowy?
- 96. O sztuce wyboru i doboru w medycynie estetycznej. Efekty działań w 2026 niech szepczą, a nie krzyczą
- 98. Delikatność pod kontrolą
- 100. Sprawdź, czy laser jest dla Ciebie?
- 102. Biały uśmiech? Tylko w Białej Szufladzie
- 105. Koniec epoki mocnych korekcji? Technologia stawia na delikatność
- 106. Mommy Makeover – kiedy ciało po ciąży woła o pomoc
- 109. Ekspert radzi

KULTURA

- 110. Zapowiedzi kulturalne
- 116. Recenzje filmowe – pisze Daniel Źródlewski
- 118. Recenzje teatralne – pisze Daniel Źródlewski
- 120. Tajemnice szczecińskich ulic
- 122. Sensacja, thriller i political fiction
- 126. Teatralne (spełnione) marzenie

- 130. Kroniki



Wave Świnoujście Thermal & Spa

Pierwszy w Polsce nadmorski kompleks termalno-wypoczynkowy.
Jedyna taka inwestycja nad Bałtykiem.



- Lokalizacja premium
- Slow Spa > 4 000 m²
- Centrum konferencyjne **do 300 osób**
- Pełna obsługa **24/7**
- Wartość, która rośnie z czasem
- Pierwsze w Polsce hotelowe termy
- Fine Dining & Entertainment
- > 50 % powierzchni inwestycji stanowią tereny zielone
- Ponadczasowa architektura zaprojektowana przez wybitne biura projektowe (Medusa Group × IDS Architekci)
- Ty zarabiasz, my zajmujemy się resztą



18 500 zł/m²

Ceny apartamentów w stanie deweloperskim już od

Kup & Zarabiaj

z gwarantowaną stopą zwrotu do **8,5%** rocznie i umową najmu 15+15 lat

Sprawdź ofertę
na waveswinoujscie.pl



Kup & Wypoczywaj

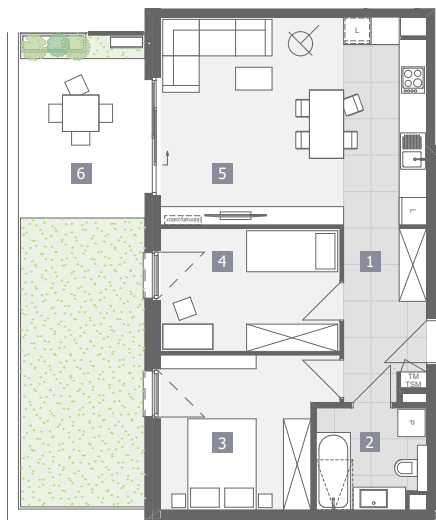
dla osób, które chcą łączyć prywatny wypoczynek z dochodem z wynajmu

+48 727 525 525

sprzedaz@waveswinoujscie.pl

CLUB HOUSE

PRZYSTAŃ LUKSUSU



3 pokoje / 59.87 m²

cena: 1 234 050 zł



Apartamenty na sprzedaż

Mieszkanie nr 1 zaprojektowane z myślą o detalu

– meble na wymiar, wysokiej klasy materiały i przemyślany układ



MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 

APARTAMENTY 101 WARSZEWO



3 pokoje / 82.09 m²

cena: 1 605 500 zł

Wybierz to, co najlepsze!

**Apartament nr 9 – 82,09 m² komfortu i nowoczesności
wykończony w standardzie „pod Klucz”**



Oba apartamenty dostępne od zaraz

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



Życzę sobie i Wam

Grudniowy numer jest pełen obfitości, życzeń i życzliwości. Jest także bilansem szybko odchodzącego roku i zapowiedzią tego nadchodzącego. Jaki będzie ten nowy rok? Czym nas zainspiruje? Czym nas zachwyci?

Dla Prestiżu to szczególnie ważne, bo zajmujemy się przecież opisywaniem tego, co dzieje się wokół nas. I robimy to w sposób odmienny od innych mediów. Szukamy jasnych, pozytywnych stron. Dobrych emocji, wartościowych rozmów, autorytetów, przejmujących obrazów.

Horoskop numerologiczny opisuje nadchodzący czas jako inaugurację nowego, dziewięcioletniego cyklu. Cyfra „1” jest symbolem narodzin, sprzyja podejmowaniu decyzji, rozpoczynaniu przedsięwzięć, budowaniu relacji. Wymaga odwagi i gotowości do porzucenia utartych schematów. Mogę się pochwalić, że numerologiczna jedynka w Prestiżu już „wibruje”. Przyniosła nasz autorski wernisaż „Kadry Prestiżu”, który będzie kontynuowany w przyszłym roku, we wrześniu wystartował nasz nowy format, który szybko zagościł na liście obowiązkowych pozycji dla wielu szczecinian – cykl podcastów „Off the record”. Przyszły rok zapowiada się równie dynamicznie.

Dlatego nadchodzące Święta zamierzam spędzić bez pośpiechu i na luzie, podjadając smakołyki, które przygotuje mama. Odręzę się, gdzieś na spacerze z synkiem, zostawię smartfona w domu, pooddycham. W drugi dzień Świąt tradycyjnie spotkamy się w gronie naszych najbliższych przyjaciół – dobry czas na spotkanie w dobrym towarzystwie.

W te Święta szczególnie życzę sobie i Wam – spokoju, i pokoju, i żeby można go było osiągnąć godnie i komfortowo. Żebyśmy byli dla siebie dobrzy nawzajem.

Izabela Marecka

REDAKTOR NACZELNA:

IZABELA MARECKA

REDAKCJA:

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

FELIETONIŚCI:

ANNA OŁÓW-WACHOWICZ
ZBIGNIEW SKARUL, SZYMON KACZMAREK

DZIAŁ PODRÓŻE:

EDYTA BARTKIEWICZ

WSPÓŁPRACA:

AGNIESZKA OGRODNICZAK, AGNIESZKA NOSKA,
ALEKSANDRA MAGIERA

WYDAWCA:

WYDAWNICTWO PRESTIŻ
BUDYNEK ZUS-U, JANA MATEJKI 22
70-530 SZCZECIN

REKLAMA I MARKETING:

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

DZIAŁ PRAWNY:

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

DZIAŁ FOTO:

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

SKŁAD GAZETY:

AGATA TARKA, INFO@MOTIF-STUDIO.PL

DRUKARNIA:

DRUKARNIA KADRUK S.C.

REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ REKLAM.

REDAKCJA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO
DO SKRACANIA I REDAGOWANIA TREŚCI REDAKCYJNYCH.

prestiż
MAGAZYN SZCZECIŃSKI

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



Odzyskaj uśmiech nawet
przy zaniku kości.

All-on-4®



Na implanty jest już za późno? To nie musi być prawda. Wielu naszych pacjentów trafia do nas po tym, jak odmówiono im leczenia w innych miejscach z powodu zaniku kości. Metoda All-on-4® została stworzona właśnie po to, by unikać skomplikowanych i bolesnych przeszczepów kości.

Tylko jeden dzień. Tyle trwa całkowita odbudowa uśmiechu metodą All-on-4®. Pomagamy pacjentom odzyskać komfort, pewność siebie i radość z codziennego uśmiechu.

Jako **All-on-4® Centre of Excellence** zapewniamy:

- Możliwość leczenia nawet w trudnych warunkach kostnych.
- Pełną rekonstrukcję uzębienia w trakcie jednej wizyty.
- Powrót do naturalnej jakości życia i swobodnego jedzenia.

Aesthetic Dent, All-on-4® Centre of Excellence

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



AESTHETIC DENT

Mercedes-Benz
Mojsiuk



WYJĄTKOWE CENY, MEGA RABATY!

WYPRZEDAŻ ROCZNIKA



ZAPRASZAMY DO NASZYCH SALONÓW!

SPRAWDŹ NASZE OFERTY:

ZADZWOŃ LUB ODWIEDŹ NASZ SALON:
UL. POMORSKA 88, SZCZECIN-DĄBIE
TEL. +48 669 608 505



*szczegóły w salonach Mercedes-Benz Mojsiuk



KLASA A

Rata Miesięczna 1 199 netto /m-sc*



KLASA C

Rata Miesięczna 1 499 netto /m-sc*



GLA

Rata Miesięczna 1 599 netto /m-sc*



GLB

Rata Miesięczna 1 599 netto /m-sc*



GLC

Rata Miesięczna 2 487 netto /m-sc*



GLE

Rata Miesięczna 2 299 netto /m-sc*

VIENNA HOUSE

BY WYNDHAM

AMBER BALTIC MIĘDZYZDROJE

Pakiet z balem

*Bal + nocleg
+ śniadanie*

cena: od 2900 zł
za 2 osoby

sylwestrowym w stylu Dolce Vita

W cenie:

- Nocleg tuż przy plaży
- Udział w naszym balu sylwestrowym
- Śniadanie na dobry początek roku

Można wziąć udział tylko w balu sylwestrowym w cenie 980 zł / os.

A na balu:

- Uroczysty, całonocny bufet z daniami ciepłymi i zimnymi
- Open Bar z napojami alkoholowymi i bezalkoholowymi
- Toast kieliszkiem wina musującego o północy
- Muzyka na żywo - zespół Electro Boogie
- Pokaz fajerwerków na tle morza

Vienna House by Wyndham

Amber Baltic Międzyzdroje

Promenada Gwiazd 1, 72-500 Międzyzdroje

T: 91 32 28 760 • E: info.amberbaltic@hrg-hotels.com

www.ViennaHouse.com



SPEKTAKULARNIA HEAD SPA

Wyjątkowe miejsce na mapie Szczecina, które oferuje HEAD SPA dla dwojga, ASMR, Bralift, SHIROABHY-ANGA – luksusowe zabiegi masażu głowy, łączące w sobie elementy pielęgnacji włosów przy użyciu wodnej aureoli. Jedyne takie ASMR – masaż głowy i ciała przy użyciu dźwięków i zapachów. Jedyne taki drenujący, liftingujący masaż piersi.

Szczecin, ul. A. Mickiewicza 7a



VIBE CORNER

Miejsce na: wieczory panieńskie, urodziny, baby shower, kreatywne integracje, w tym integracje firmowe, warsztaty, wieczory tematyczne. Podczas spotkań poruszane są również tematy bliskie psychologii – ważne, wspierające i zapraszające do refleksji. Przestrzeń na prowadzenie warsztatów i różnego rodzaju zajęć, czy będzie to malowanie obrazów, glina, ceramika, tworzenie świeczek.

Szczecin, ul. Nowy Rynek 4



ESENCJA

Przestrzeń, która łączy miłość do kawy z przyjazną atmosferą. Najdziemy ją tu przede wszystkim w jakości speciality.

To również szeroki wybór herbat, matchy, autorskich napojów bezalkoholowych, naturalnych ciast i rzemieślniczych lodów z „Lodziarni bez nazwy”. W ofercie nie brakuje opcji wegańskich. Napoje na ciepło serwowane są w ręcznie robionych filiżankach od lokalnej marki Muca Ceramic.

Szczecin, pl. Orła Białego 8



PAN MYSZA

Sklep dla hobbystów a także miejsce spotkań. Znajdziemy tu planszówki, karcianki, gry figurkowe, modelarstwo. Przestrzeń dla osób, które chcą zanurzyć się w świat gier bez prądu i dla tych, którzy chcą zacząć swoją przygodę z tą dziedziną rozrywki lub zwyczajnie sprawić komuś prezent. To także organizator Paprykarz Open, największego w Polsce turnieju gry karcianej Magic: The Gathering oraz Nieoficjalnych Mistrzostw Polski Pokemon. To również sponsor reprezentacji Polski Age of Sigmar.

Szczecin, ul. Tkacka 13

Café 22

Bony Podarunkowe

Idealny prezent na Święta!

Bony Podarunkowe od 100 zł!

Do kupienia w Café 22
lub na stronie: www.cafe22.pl

FREE WiFi

www.cafe22.pl

f i o t w g



HEJ SZCZECIN! JEST PIĄTEK!

Szczecin doczekał się własnej telewizji śniadaniowej. Portal wSzczecinie.pl uruchomił program „Hej Szczecin! Jest piątek!”, aby w piąty dzień tygodnia o poranku witać mieszkańców rozmowami o Szczecinie i miejskimi inspiracjami. To pierwszy w regionie format telewizyjny realizowany w całości przez redakcję internetową. Co piątek gości w nim magazyn Prestiż. Podzieliliśmy się z widzami swoją perspektywą na życie miejskie, kulturę i styl życia w Szczecinie.

– Stawiamy na lokalność i zagadnienia związane ze Szczecinem i naszymi miejskimi sprawami. Chcemy to jednak robić na luzie, bez zbędnego zadęcia i z uśmiechem. Szczecin potrzebował lekkiego programu, lecz realizowanego z najwyższą starannością – mówi Michał Kaczmarek, autor koncepcji i gospodarz projektu.

Premierowy odcinek wystartował 21 listopada dokładnie o godz. 9 w studiu przygotowanym w Courtyard by Marriott Szczecin. Każdy kolejny program będzie realizowany w innej lokalizacji – od centrów kultury, przez hotele i kina, po miejskie targowiska. Dzięki temu format jest prawdziwie miejski, a widzowie mogą poczuć rytm Szczecina w każdej odśrodku.

Format ma swoje rozpoznawalne segmenty, które nadają mu poranny rytm i charakter. Wśród stałych bloków znajdują się: przegląd najciekawszych wydarzeń kulturalnych, premier i wystaw autorstwa Agnieszki Wojs; zapowiedzi sportowe, rozmowy z lokalnymi klubami i sportowcami prowadzone przez Bartka Czetowicza; sondy uliczne prowadzone przez Filipa Górę; rozmowy gospodarcze przygotowywane we współpracy z Zachodniopomorską Szkołą Biznesu; kąpek prawniczy z praktycznymi poradami dla mieszkańców oraz cykl lifestylowy przygotowywany przez Katarzynę Ernest. W każdym odcinku pojawiają się także prezentacje artystyczne i sportowe. W pierwszym zaprezentowano hobby horse, a muzycznymi gośćmi były zespoły Bloco Pomerania i Baltic Neopolis Orchestra.

Za realizację programu odpowiada blisko dziesięcioosobowy zespół portalu wSzczecinie.pl: dziennikarze, operatorzy kamer, producenci, montażyści, reporterzy terenowi oraz specjaliści od oprawy multimedialnej. Tak zgrany zespół gwarantuje telewizyjną jakość transmisji przy zachowaniu internetowej elastyczności i lekkości. – Chyba największym komplementem, który usłyszałem po premierze, były słowa, że to taki rodzaj realizacji i poziomu, że nie powstydziliby się tego ani lokalna, ani ogólnopolska telewizja. Brzmi to może nieskromnie, ale jesteśmy z tego formatu dumni. Mam nadzieję, że „Hej Szczecin” stanie się piątkowym, stałym elementem życia naszych widzów, a jednocześnie kopalnią tematów dla naszego portalu – mówi Michał Kaczmarek. – Chcemy być ciekawsi niż telewizja.

„Hej Szczecin! Jest piątek!” ma dwie pary prowadzących: Sandrę Jędras i wspomnianego Michała Kaczmarka oraz Basię Kaleńczuk i Andrzeja Kochańskiego. Program jest emitowany na żywo w każdy piątek od godz. 9 na Facebooku i YouTube portalu wSzczecinie.pl. To propozycja dla mieszkańców, którzy chcą rozpocząć weekend z uśmiechem, w lokalnym klimacie i w towarzystwie ciekawych rozmówców. – Taki program był spełnieniem mojego marzenia. Możemy pokazać się z innej strony. Dodać ludziom nieco uśmiechu na weekend. Reakcji i komentarzy było mnóstwo, co zwiastuje, że taki format był w Szczecinie potrzebny – dodaje na koniec Sandra Jędras, prowadząca program.

ad/ fot. materiały prasowe



5PLUS

ul. Jagiellońska 5, ul. Jagiellońska 8 Szczecin
pon.-pt. 9:00-17:00, sob. 10:00-14:00
516 133 009 | 513 103 062 | info@5plus.com.pl

PRZYJMIEMY DO PRACY PRACOWNIKA NA STANOWISKO:
SPRZEDAWCA-DORADCA KLIENTA NA PEŁEN ETAT.
WIĘCEJ INFORMACJI POD NUMEREM TELEFONU: +48 500 214 830

WYPRZEDAŻ DO -80% - OUTLET LAMPY - JAGIELLOŃSKA 8

Wesołych Świąt & Szczęśliwego Nowego Roku

— życzy dr n. med. Kacper Koryzna —
Master of Science in Oral Implantology



+48 607 236 896

gabinet@koryznaclinic.com

KORYZNA CLINIC
stomatologia & implantologia

koryznaclinic.com

ul. Sienna 4/1, 70-542 Szczecin

AMBASADORKA, KTÓRA UDOWADNIA, ŻE MOŻNA WSZYSTKO

Kampania „Pomorze Zachodnie – Możesz wszystko” pokazuje, że zmiana jest możliwa w każdym momencie życia. Jej bohaterowie reprezentują różne środowiska, zawody i historie, ale łączy ich jedno: odwaga, by szukać dalej i uczyć się przez całe życie.



W centrum tego przekazu stoi prosty, ale niezwykle aktualny pomysł: rozwój nie kończy się wraz z dyplomem, zmianą pracy czy przekroczeniem pewnego wieku. Rozwój to postawa – otwartość, ciekawość, gotowość, by próbować kolejnych rzeczy.

W gronie ambasadorów znalazła się współpracująca również z nami fotografka Aleksandra Medvey-Gruska, której droga zawodowa i twórcza jest podręcznikowym przykładem „lifelong learning”. Jej historia pokazuje, że można iść przez

sztukę różnymi ścieżkami, że można zaczynać w jednym miejscu, a odkryć spełnienie w zupełnie innym. Że można z czasem zmieniać swoje narzędzia, język, sposób opowiadania o świecie – i w każdej z tych zmian odnajdywać sens.

Od Liceum Plastycznego, przez Akademię Sztuki i Instytut Wzornictwa – każdy etap jej życia był formą nauki. Każdy poszerzał jej warsztat, wrażliwość i perspektywę. A choć zaczynała od architektury wnętrz i wzornictwa, to fotografia stała się jej najbliższym językiem. Aleksandra jako ambasadorka kampanii pokazuje, że zmiana jest możliwa zawsze. Że można uczyć się nie tylko dla kompetencji, lecz także dla samej przyjemności zrozumienia świata. Że rozwój to proces, który nie ma daty ważności.

Naturalnym dopełnieniem jej udziału w kampanii jest autorski projekt INtonacje, pokazywany w szczecińskiej Filharmonii oraz na naszych stronach. To fotograficzny manifest o autentyczności, człowieku i pięknie, które nie poddaje się modom ani ograniczeniom. Ten projekt doskonale rezonuje z ideą „Możesz wszystko”, bo opowiada o innym wymiarze rozwoju: o rozwoju wewnętrznym, o relacji z samym sobą i światem.

W pierwszej odsłonie INtonacji Ola skupiła się na bliskości i relacjach. Portretowała osoby różnych profesji i temperamentów, ale łączyła je jedna cecha – gotowość, by pokazać swoją prawdę. Zdjęcia były spokojne, szczerze, nienachalne. Skupione na człowieku, a nie na jego roli czy wizerunku. Kolejna odsłona projektu dotyczyła dojrzałości. Fotografka zaprosiła przed obiektyw kobiety, które mają za sobą bogate życiowe historie i ogromny багаż doświadczeń. To była opowieść o pięknie, które nie potrzebuje filtrów. O sile, która nie musi być głośna. O twarzach, które niosą opowieści. Wystawa stała się dialogiem między sztuką a życiem, między obrazem a widzem.

Dlaczego INtonacje tak dobrze współgrają z kampanią „Możesz wszystko”? Bo obie historie – kampanii i projektu – mówią o tym samym, choć zupełnie innym językiem. Kampania zachęca do zmiany zawodowej, odkrywania pasji, inwestowania w siebie. INtonacje zachęcają do akceptacji siebie, do zobaczenia wartości w swoim doświadczeniu, do redefinicji piękna. Aleksandra Medvey-Gruska łączy łączy światy: sztuki i edukacji, rozwój zawodowy i rozwój wewnętrzny, zmianę zewnętrzną i zmianę w patrzeniu na siebie.

ad/ foto: Karolina Bąk

PABLO

WEST FASHION

HUGO

KARL LAGERFELD

EA7

EMPORIO ARMANI

ROCKANDBLUE

GUESS

PATRIZIA PEPE

JOOP!

PINKO



Pobierz z
App Store



Pobierz z
Google Play

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

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

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

Pablo West Fashion
Galeria Aura | ul. Kościuszki 8 | 69-100 Stubice



www.pwffashion.pl

@ pablowestfashion

f pablowestfashionszczecin



DLACZEGO DRZEWA NIE ŚPIĄ? KSIĄŻKA, KTÓRA UCZY ODPOCZYWAĆ

W świecie, w którym „rozwój” stał się niemal obowiązkiem, a każde wolne popołudnie można wypełnić kolejnym kursem, zajęciem lub ambitnym projektem, coraz głośniejsze mówi się o potrzebie zwolnienia. Dorośli próbują praktykować mindfulness, uczą się stawiać granice, odmawiać i odpoczywać. Tylko czy w tym pędzie pamiętamy o dzieciach? O ich zmęczeniu, przebodźcowaniu, o presji, która – choć niewidoczna – potrafi przytłoczyć najmłodszych równie mocno, jak dorosłych?

Nowa książka dla dzieci „Dlaczego drzewa nie śpią?” (wyd. Reads for Kids) autorstwa Beaty Zuzanny Borawskiej subtelnie, ale odważnie dotyka właśnie tego tematu. To opowieść o Zosi – dziewczynce, która próbuje tańca, sztuk walki i programowania, bo jej mama chce, by w przyszłości była „silna, odważna, mądra”. Wszystko z troski i miłości. Jednak dobre chęci zderzają się z rzeczywistością: Zosia zaczyna być coraz bardziej zmęczona, nie nadąża za światem, który wymaga od niej wielu ról naraz.

I wtedy pojawia się lipa – zwyczajne drzewo za oknem, które staje się cichym przewodnikiem po świecie emocji i prostoty. Lipa nie ocenia, nie pogania i nie wymaga. Po prostu jest. Jej zmieniające się liście, zapach, światło przepuszczane przez gałęzie – to wszystko staje się dla Zosi lekcją, któ-

rej nie znajdzie ani na macie treningowej, ani na zajęciach z kodowania.

Beata Borawska w swojej pierwszej książce dla najmłodszych z delikatnością pokazuje, że rozwój to nie tylko kolejne umiejętności, ale również zdolność słuchania siebie. A czasem także sztuka rezygnowania z czegoś, co obciąża, zamiast uskrzydlać. Ważną rolę w książce odgrywają również ilustracje malarki i autorki komiksów Zuzanny Zielińskiej. Miękkie, pełne światła – oddają atmosferę, do której tęsknimy w codziennym pędzie.

„Dlaczego drzewa nie śpią?” to książka przeznaczona dla dzieci w wieku 6-9 lat, ale równie dobrze mogą się w niej przejrzeć ich rodzice. Kto wie, może nawet bardziej niż dzieci. ad



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

Wesela powyżej 100 osób

300 zł/os. / szerokie menu / napoje zimne no limit / alkohol 0,5 l na osobę /
wstępna dekoracja sali / apartament dla pary młodej



SZCZECIN, UL.EUROPEJSKA 33

TEL.: 502 082 600

EMAIL: INFO@EUROPEJSKA33.EU

📌 EUROPEJSKA33



Sylwester w stylu Hollywood – Bal Maskowy

Bilet 490 zł/os. / Alkohol no limit / Drinki no limit / Ciepłe i zimne dania
Światła bijące w niebo, czerwony dywan, ścianka do zdjęć z Oskarami, specjalne dekoracje
Mały parkiet z muzyką elektroniczną

Najpiękniejsze maski będą nagradzane!

ODNALEŹĆ SWÓJ PRZEPIS NA SUKCES

„Taste & Travel”, to wyjątkowe przedsięwzięcie łączące praktyczne warsztaty, inspirujące wykłady i pokazy umiejętności. Wszystko po to, by regionalne firmy z branży gastronomicznej i hotelarskiej, mogły stać się markami, które wyznaczają trendy i decydują o rynkowym sukcesie. To możliwość nawiązania kontaktów z gronem praktyków, które napędzą rozwój firmy na lata. Organizatorem tego wydarzenia było Pomorze Zachodnie.



„Taste & Travel” odbyło się pod koniec października tego roku w szczecińskim hotelu Courtyard by Marriott. W jego trakcie spotkali się liderzy polskiej branży gastronomicznej i hotelarskiej, którzy w praktyczny sposób przekazywali wiedzę, a także zaproponowali aktywny networking z udziałem lokalnych producentów, którzy prezentowali swój warsztat oraz produkty. W „Taste & Travel” wzięli udział m.in. z Magda Gessler – ikoną polskiej gastronomii, Piotr Bucki – ekspert ds. komunikacji, Wojciech Cyran – sommelier z międzynarodowym doświadczeniem, Grzegorz Łapanowski – kucharz, przedsiębiorca, dziennikarz kulinarny oraz Piotr Ogiński – autor vloga Kocham Gotować. Dostarczyli oni uczestnikom

nie tylko teoretycznych rad i wskazówek, ale także konkretnych rozwiązań mogących pomóc w zdobyciu umiejętności, które mogą stać się impulsem do rozwoju i zaplanowania nowych kierunków działania.

Wydarzenie to jest konkretnym działaniem na rzecz lokalnego biznesu. Turystyka i gastronomia pozostają jednymi z najważniejszych obszarów rozwoju, a mikro, małe i średnie firmy, szczególnie w tym sektorze, mają istotny wpływ na kształtowanie naszej gospodarki – stwierdził Olgierd Gęblewicz, Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego.

ds. / foto: materiały prasowe



KOBIETY, AUTORYTETY, NOWE ZASADY GRY

We wrześniu wystartował nasz nowy format, który szybko zagościł na liście obowiązkowych pozycji dla wszystkich ciekawych świata – cykl podcastów „Off the record”. Raz w miesiącu Daria Prochenka i Zbigniew Skarul zapraszają do rozmowy osoby nietuzinkowe, takie, które potrafią otworzyć nowe perspektywy, zainspirować, a czasem także zaskoczyć. Dotychczas gośćmi byli Paweł Żuchowski i Adam Zadworny, a teraz przyszła pora na kobiece głosy – mocne, wyraziste, pełne doświadczenia.



W najnowszym odcinku rozmowa toczy się wokół biznesowej etykiety – tyle że w wersji 2.0. W świecie Teamsów, Zomów, niekończących się maili i gęsto utkanych sieci społecznościowych zasady dobrego wychowania nabierają zupełnie nowego znaczenia. O tym, jak odnaleźć się w tej rzeczywistości, opowiada Ewa Brok – trenerka, mentorka, autorka książki „Kulturalnie w social media” i jedna z najbardziej rozpoznawalnych ekspertek *savoir-vivre*’u w Polsce.

Kolejną bohaterką cyklu jest osoba, której głos na temat gospodarki naprawdę ma wagę. Profesor Aneta Zelek – autorka kilkuset publikacji naukowych, była rektor Zachodniopomorskiej Szkoły Biznesu, specjalistka od zarządzania

strategicznego i kryzysowego, konsultantka i trenerka menedżerów wszystkich szczebli. To ekspertka, która potrafi przewidzieć kryzysy, zanim świat zacznie o nich mówić, i do której dziennikarze dzwonią, kiedy potrzebują komentarza do inflacji, albo wskazówki inwestycyjnej. W „Off the record” opowiada o tym, jak czytać gospodarkę, jak nie dać się zaskoczyć rynkowymi turbulencjom i dlaczego ekonomia to dziś wiedza absolutnie pierwszej potrzeby.

„Off the record” dopiero się rozpęda, ale już wiadomo, że to format, który pretenduje do miana jednego z najbardziej inspirujących głosów w regionie.

ad/ fot. Karolina Tarnawska



NOWA INWESTYCJA SZCZECIN WARSZEWO

BUDYNEK KOMERCYJNY POD USŁUGI, KLINIKI, KANCELARIE, PRZYZCHODNIE

Powierzchnia najmu:

ok 2000 m²,
2 kondygnacje

Działka:

3 500 m²
róg ulic Włoska
i Warciśława

Parking:

na ok. 50 miejsc

Osobne wejścia do lokali



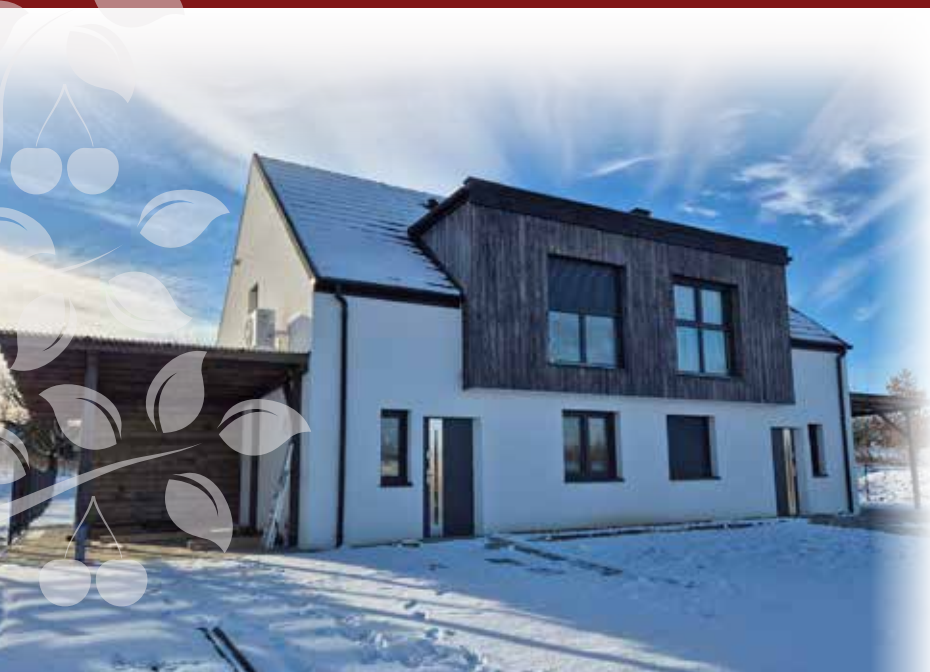
www.wloskapark.pl | tel 503 748 839

Czereśniowe Wzgórze



Dom z ogrodem
w cenie mieszkania

www.czeresniowe.com



Projektowana charakterystyka
energetyczna budynku

EP [kWh/m²rok] = 28,95

Z tak niskim współczynnikiem PCHE nasze
domy kwalifikują się do **kredytu ekologicznego**

+48 530 216 300

Radziszewo ul. Stokrotki/Liliowa

MBH

„NEPTUN” – SZCZECIŃSKA WIZYTÓWKA SPRZED LAT

Po tragicznym pożarze i zniszczeniu sławnej na cały kraj i świat szczecińskiej Kaskady w 1981 roku pojawiła się pewnego rodzaju pustka na gastronomicznej mapie miasta. Było kilka innych znanych restauracji. Ale to nie były tak reprezentacyjne miejsca. Lukę wypełnił dopiero trzy lata później najnowocześniejszy w Szczecinie (i jeden z lepszych w kraju) hotel „Neptun”, który przy okazji poprawił liczbę miejsc noclegowych w stolicy Pomorza Zachodniego.

Jego majestatyczny budynek przy ulicy Matejki widoczny był już z daleka. Zespół Kombi wykonywał przed laty sławny przebój „Victoria Hotel, hotel moich snów...” na cześć luksusowego warszawskiego obiektu. Podobna piosenka mogła śmiało powstać na temat szczecińskiego „Neptuna”. Należał on do przedsiębiorstwa Orbis SA i został otwarty 4 lipca 1984 roku. W 290 pokojach było prawie 500 miejsc noclegowych. Do tego restauracja, kawiarnia, bar, sale bankietowa, a w podziemiach – w tzw. „piekiełku” działał klub nocny. To w tym hotelu przede wszystkim nocowali goście najbogatsi i najważniejsi, którzy pojawiali się w mieście m.in. ówczesne VIP-y i celebryci m.in. piosenkarze, artyści, aktorzy, sportowcy, politycy. Budowa „Neptuna” trwała aż 12 lat. Według projektów urbanistycznych zabudowy Szczecina w latach 70. ubiegłego wieku, czyli tzw. realnego socjalizmu w PRL-u jego budynek miał być pierwszym z szeregu wielkich inwestycji na placu między aleją Wyzwolenia i ulicą Matejki, czyli w nowym centrum miasta. Obok hotelu planowano wybudowanie m.in. kilkudziesięciopiętrowych biurowców. Ale te plany zakończyły się fiaskiem pod koniec lat 70.

W chwili otwarcia hotelu w lipcu 1984 roku zatrudnionych w nim było 330 osób! Prawdziwy kombinat lub zakład produkcyjny. Ci, co mieli możliwość bywania w „Neptunie” do dziś wspominają, że słynął on przede wszystkim z najlepszych prostytutek w mieście, bardzo dobrej dyskoteki – grali w niej wszyscy ówcześni najlepsi polscy Dj-e oraz znakomitej restauracji.

Mieliśmy wtedy do dyspozycji m.in. kawior i połędwicę wołową. Nikt tego nie miał. Do tego w pełni profesjonal-



na obsługę, na najwyższym poziomie. Wielką popularnością cieszyła się „neptunowa” cukiernia. Mieliśmy najlepsze ciasta na Pomorzu Zachodnim. Ludzie do dziś wspominają ich smak – opowiada Benedykt Fela, znany szczeciński gastronomik, przed laty pracownik restauracji w „Neptunie”. Hotel słynął także z niezwyklej bali karnawałowych.

Jako jedyni w mieście mieliśmy przemysłowe kostkarki do lodu. Produkowały go w ilościach sięgających kilogramów! Dlatego np. wódka była zawsze dobrze zmrożona, bo była podawana w coolerach z lodem. Poza tym był on wykorzystywany m.in. do przygotowania pewnej atrakcji balu – bryty lodowej w której środku umieszczano cztery butelki zamrożonego szampana – dodaje Benedykt Fela.

Bale w „Neptunie” były uznawane w latach 80. za najbardziej prestiżowe. To w nim bawili się m.in. ludzie morza, lekarze, architekci, największe

szczecińskie zakłady przemysłowe. Jednym z najstawniejszych i najważniejszych był Bal Sportowca, który był zwieńczeniem corocznego plebiscytu na „Najlepszego sportowca w regionie” organizowany przez „Kurier Szczeciński” (przygotowywany zresztą do dzisiaj). W „Neptunie” odbyło się kilkanaście edycji tej imprezy. Potem przeniosła się ona do konkurencji. Hotel zaczął tracić prestiżowo i wizerunkowo na początku lat 90. ubiegłego wieku – kiedy w Polsce doszło do transformacji polityczno-gospodarczej a w jego sąsiedztwie wybudowano kompleks Pazim w skład, którego wszedł otwarty w listopadzie 1992 roku hotel Radisson SAS. Orbis SA sprzedał budynek „Neptuna” w 2011 roku spółce Echo Investment. Rok później został on wyburzony. W jego miejscu powstała druga część Centrum Handlowego Galaxy.

Dariusz Staniewski / foto: zbiory Miejskiej Biblioteki Publicznej w Szczecinie / foto: Marek Czasnojc



BURSZTYNOWE PIERŚCIEŃ ROZDANE

Konkurs i plebiscyt teatralny „Bursztynowy Pierścień” rozstrzygnięty! Podczas uroczystej gali w Operze na Zamku, której produkcja wygrała ubiegłoroczne głosowanie („Orfeusz w piekle”), wręczono prestiżowe statuetki. Poznaliśmy nazwiska najlepszych i najpopularniejszych aktorów, wyróżniono debiutanta, nagrodzono artystę z wyjątkowym dorobkiem artystycznym. Wskazano wreszcie tytuły spektakli, które zachwyciły widzów i członków konkursowego jury. Na czele „bursztynowej” Kapituły stoi Daniel Źródlewski, dziennikarz i recenzent teatralny „Prestiżu”. Pismo jest także jednym z partnerów przedsięwzięcia, stąd wśród wręczających nagrody była także Izabela Marecka, jego redaktor naczelna.

Ten prestiżowy konkurs organizowany jest z przerwami od 1965 roku, jeśli wierzyć ustaleniom Andrzeja Androchowicza na łamach Encyklopedii Pomorza Zachodniego „Pomeranica” – to tegoroczne bursztynowe pierścienie trafią w ręce, a właściwie na palce laureatów po raz 44 w 60 roku istnienia nagrody. Możemy więc mówić o pewnym jubileuszu.

Główne laury przyznają widzowie w dwuetapowym głosowaniu (kupony i SMS). Najpierw jednak członkowie „bursztynowej” Kapituły spośród wszystkich premier zachodniopomorskich teatrów w sezonie 2024/2025 nominują 20 spektakli oraz aktorów (w tym roku z uwagi na uporczywy remis aktorów było 21). Spośród tych nominacji widzowie do drugiego etapu wybierają po połowie stawki. Zatem w finałowej odsłonie głosowali już jedynie na dwie „dziesiątki”. Wybrali najpopularniejszy spektakl oraz najpopularniejszą aktorkę lub aktora. Tożsame nagrody – czyli tytuł najlepszego spektaklu oraz nagrodę aktorską przyznają jurorzy.

Są także kolejne prestiżowe laury. Należy do nich „Srebrna ostroga” czyli nagroda dla wyróżniającego się debiutanta zachodniopomorskich teatrów. W sezonie 2024/2025 najlepszy okazał się Kacper Kujawa. Kapituła wyróżnienie uzasadniła parafrazując tytuły spektakli, w których wystąpił: za surfowanie tangiem na teatralnej fali. Kujawa zabłysnął rolą Tadeusza Millera w „Królu Tanga” na scenie Willi Lentza, ale także w „Surferach” i „Paprykarzu Szczecińskim” w macierzystym Teatrze Współczesnym. Laureat oprócz statuetki otrzymał nagrodę w formie ekskluzywnego pobytu w Hotelu Unital w Mielnie.

Kolejna nagroda przyznawana przez Kapitułę to Wielka Nagroda Jury. Otrzymują ją twórcy związani z zachodniopomorskimi teatrami za wybitne osiągnięcia. Tym razem

zauważono i wyróżniono Krzysztofa Baranowskiego, znakomitego kompozytora, muzyka, pełniącego także funkcję kierownika muzycznego Teatru Polskiego w Szczecinie. Jury zamiast obszernej laudacji uzasadniło swój wybór tak: za teatr na pięciolinii. Nic dodać, nic ująć!

Budzące najwięcej emocji laury to oczywiście wyróżnienia aktorskie. W tym roku udało się pozyskać fundatorów nagród finansowych. Dzięki zaangażowaniu Przedsiębiorstwa Budowlanego Calbud Sp. z o.o. oraz redakcji szczecińskiego i koszalińskiego „Prestiżu”, każdy z nagrodzonych otrzymał czek na 5 000 zł. Jurorzy wybrali Bibianę Chimiak za rolę w znakomitym spektaklu „AUToterapia” na deskach Teatru Kana. Uzasadnienie to znów nawiązanie do spektaklu, w którym zagrała, a brzmi tak: za wrzucenie szóstego biegu w aktorstwie. Publiczność za najpopularniejszego aktora uznała Michała Janickiego, który stworzył w minionym sezonie artystycznym na scenie Teatru Polskiego w Szczecinie bardzo dobre kreacje, m.in. Ernsta Lubitscha w spektaklu „Polita” w reżyserii Janusza Józefowicza oraz Erharda SS Gruppenführera w spektaklu „Jeszcze Polska nie zginęła...”, póki się śmiejemy” w reżyserii Marka Gierszała w Teatrze Polskim w Szczecinie.

I najważniejsze laury. Najlepszym spektaklem sezonu według Bursztynowej Kapituły okazała się... i tu mamy do czynienia z prawdziwym rozbiciem banku z nagrodami: „AUToterapia” Teatru Kana, w reżyserii Mateusza Przyłęckiego. Widzowie w głosowaniu wskazali zaś produkcję Willi Lentza „Król Tanga”, w którym tytułową rolę gra nagrodzony debiutant Kacper Kujawa.

Gratulujemy nominowanym i nagrodzonym. Tu nie ma przegranych, bo kto kocha teatr jest wygranym z miejsca!

dż / foto: Dariusz Gorajski



OPTYK

DZIEWANOWSKI

od 1998r.

Najserdeczniejsze życzenia
z okazji Świąt Bożego Narodzenia.

Odpoczynku w rodzinnym gronie
oraz pasma sukcesów i spełnienia
najsłodszych marzeń
w nadchodzącym
Nowym Roku.

Jacek Dżiewanowski

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





SACHSEN
KÜCHEN



Häcker
kitchen.germanMade.

Wybierz kuchnię, która wyróżnia się jakością.

Wybierz styl, który nie ma sobie równych.

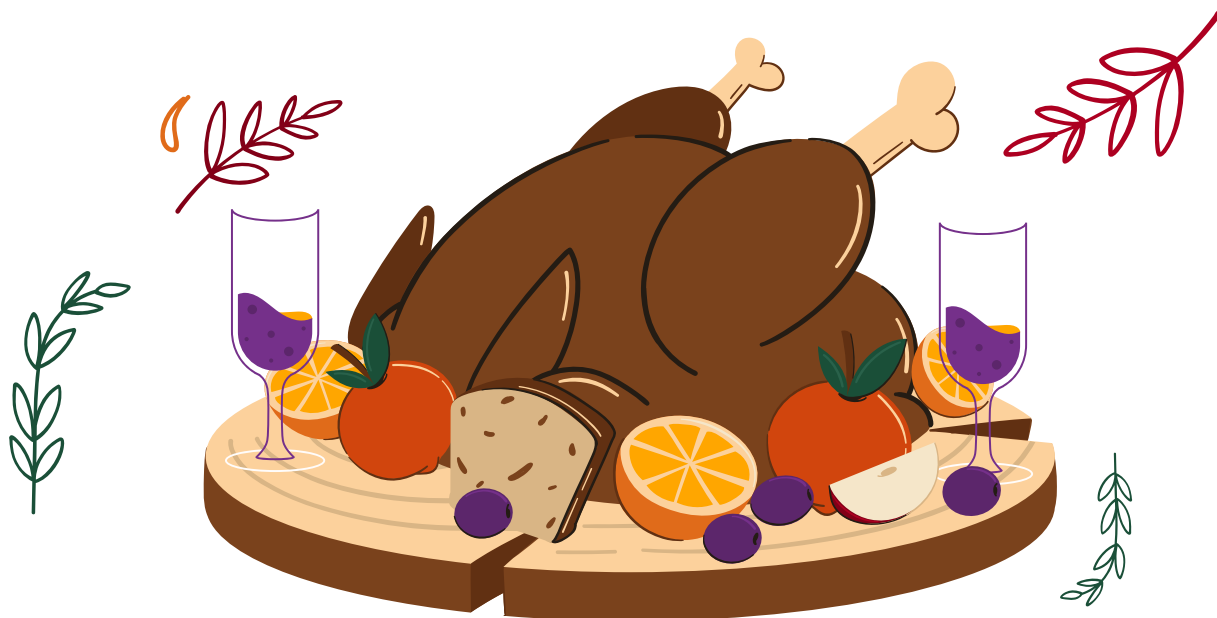
Odkryj kuchnie stworzone z myślą o tych, którzy cenią perfekcję i design.

Niemiecka solidność, ponadczasowa estetyka i funkcjonalność dopracowana w każdym detalu.

To przestrzeń, która inspiruje – każdego dnia.



AS DESIGNING Sp. z o.o. | ul. Chmielewskiego 20C | 70-028 Szczecin
Biuro: +48 883 551 551, +48 516 688 228 | E-mail: info@asdesigning.pl | asdesigning.pl



BOŻE NARODZENIE – CZAS SYTOŚCI

Jak wyglądała Wigilia i święta Bożego Narodzenia na Pomorzu Zachodnim? Region ten był kulturową i zwyczajową mieszanką, obszarem pełnym różnych wpływów, które się przenikały i komponowały w rozmaite tradycje. Przez wieki na tym terenie, będącym częścią państwa pruskiego a potem zjednoczonych Niemiec, dominowała religia ewangelicka (protestantyzm). Natomiast katolicy byli znaczącą mniejszością. Wigilie i święta Bożego Narodzenia spędzano więc w zależności od wyznawanej wiary i przyjętych obyczajów oraz pozycji społecznej i majątkowej.

W jednych domach śpiewano kolędy, w innych opowiadano lub czytano bożonarodzeniowe opowieści. W bogatych bawiono się, ucztoowano i tańczowało przy ponczu, winach i wódkach do późnych godzin. W biedniejszych świętowano skromniej, ciszej i zazwyczaj kończono dużo wcześniej. Różnie także wyglądały wigilijne i bożonarodzeniowe potrawy. Choć w święta raczej sobie nie żałowano smakotków. Przygotowywano m.in. wieprzowinę i wyroby z niej, warzywa – marchew, cebulę, brukiew, groch, kapustę, ziemniaki, wyroby z mąki pszennej, nabiał itp.

Dawni mieszkańcy tych ziem doceniali smak jarmużu. Był nazywany kapustą bożonarodzeniową, gdyż jego liście malowniczo wyglądały, kiedy ozdobił je mróz. Podawano go z głowizną, czyli świńską głową lub wieprzowymi policzkami – ujawniała Grażyna Zaremba-Szuba – restauratorka i autorka „Pomorskiej książki kucharskiej” w rozmowie z „Prestiżem”.

„Mięso pochodziło zwykle z własnych zapasów, zwłaszcza w pierwszej połowie XIX wieku, kiedy to na Starym Mieście, a później na przedmieściach, hodowano wiele zwierząt rzeźnych. Zamówiony rzeźnik dokonywał uboju, sporządzał wiele wyrobów masarskich a pozostałe mięso peklowano i przechowywano w beczkach, odpowiednio przyprawiając je korzeniami. Bito zwykle dwa razy do roku, głównie w okresie Bożego Narodzenia – mięso zimą lepiej się trzymało” – podaje Lucyna Turek-Kwiatkowska w swojej książce „Życie codzienne w Szczecinie w latach 1800-1939”.

Dodaje, że wśród świątecznych pomorskich wyrobów masarniczych często spotykano m.in. kiełbasy wieprzowe lub z domieszką wołowej, kiełbasy z kaczką, szynki, boczki wędzone, wątrobianki i kaszanki. Potem galaretki i metkę. Przyrządzano także smalec jako omastę do chleba. Jadano w święta wędzonkę, zupę grochową lub fasolową, pieczeń z dziczyzny (najczęściej z jelenia) lub wieprzową, obłożoną małymi kiełbaskami. Do tego podawano buraczki, fasolkę i marchew. W Boże Narodzenie sporą popularnością cieszył się drób a zwłaszcza gęsi z których przyrządzano np. słynne pomorskie półgęski. Ale na stoły trafiała też np. gęś szpikowaną i metkę z gęsi. Inne przykłady świątecznych potraw z tego gęgającego ptaka przytacza autorka „Pomorskiej książki kucharskiej”.

Z gęsiej krwi robiło się krwisty placek. Przygotowywano go na czerstwym pieczywie. Krew mieszano z mlekiem. Inne popularne dawniej danie to gęsie pipki. Na Pomorzu była to gęsia szysza faszerowana podrobami z przyprawami – wyjaśniała Grażyna Zaremba-Szuba.

W święta oczywiście nie brakowało ciast – przede wszystkim pierników i pierniczków, które przygotowywano sześć tygodni przed Bożym Narodzeniem, aby odpowiednio zmiękły.

Do tego strucle, rolady, ciasteczka miodowe. Popularny był także sękacz – w połowie XIX wieku do jego wyrobu sprowadzano specjalistę od tego wypieku, który dawał gwarancję sukcesu. Na Nowy Rok np. w słupskim pieczono długie na pół metra i szerokie na 20 cm kołaczki napełnione marmoladą oraz ciasto pszenne z rodzynkami. W powiecie szczecińskim, koszalińskim i białogardzkim wypiekano noworoczne babki (Schribben). Przed I wojną światową wypiekano na Nowy Rok także pączki według receptury z Berlina – dodaje podaje Lucyna Turek-Kwiatkowska.

Gęsina powoli wraca na nasze stoły. Może więc już najwyższy czas korzystać z kolejnych, świątecznych, zachodniopomorskich przepisów?

Dariusz Staniewski



SYLWIA MAJDAN, KASIA BUJAKIEWICZ

– dwie kobiety, dwa światy,

jedna więź

Choć każda z nich od lat idzie własną zawodową ścieżką, to gdy siadają obok siebie, od razu czuć tę charakterystyczną energię ludzi, którzy rozumieją się bez słów. Projektantkę mody Sylwią Majdan i aktorkę Katarzynę Bujakiewicz łączy przyjaźń, która przetrwała blaski i cienie show-biznesu, zmiany w życiu i kolejne etapy dorastania. W naszej rozmowie te dwie charyzmatyczne kobiety opowiadają nie tylko o pracy i pasjach, ale przede wszystkim o relacji, która – jak same mówią – jest dla nich bezpieczną przystanią, źródłem siły i najlepszym pretekstem do śmiechu, który słychać jeszcze długo po wyłączeniu dyktafonu.

Jak się poznaliście?

Sylwia: Poznałyśmy się w dwóch różnych momentach życia. Ja szczęśliwie zakochana, Kasia w kryzysie. Wpadłyśmy na siebie w Radissonie po ćwiczeniach, schodziłam do szatni i zobaczyłam piękną blondynę całą we łzach po rozstaniu. Pogadałyśmy chwilę i więź zbudowała się natychmiast. Dałam jej namiar do siebie, gdyby potrzebowała pogadać, no i zadzwoniła! Do dziś zaczynamy i kończymy dzień razem. Miałyśmy drobną przerwę, która pokazała nam tak naprawdę, jak ważne dla siebie jesteśmy i że prawdziwa przyjaźń przetrwa też takie momenty.

Kasia: Dokładnie pamiętam tę scenę. Chodziłam wtedy na siłownię do hotelu Radisson – były to lata 90., chyba 1998 albo 1999 rok. Zdarzyło się to świeżo po rozstaniu z moim szczecińskim partnerem i byłam zwyczajnie smutna. Po treningu zawsze szłam do sauny, spotykałam tam różne dziewczyny i rozmawiałyśmy o wszystkim i o niczym. Pamiętam, że akurat pojawił się temat rozstań. Sylwia właśnie wychodziła z sauny, zbierała się... Spojrzała mi w oczy i po prostu dała mi swój numer telefonu. Piętnaście minut po wyjściu z siłowni już do niej dzwoniłam. Chwilę później byłyśmy na pierwszej kawie, potem na drugiej... I tak to się zaczęło. Przez długi czas dzwoniłyśmy do siebie od rana: „O której śniadanie?”, „O której obiad?”, „Jakie masz plany?”. Ona była wtedy jeszcze w związku małżeńskim z Radkiem, więc czasem musiałam się trochę „przepychać”, ale wiadomo – piłkarze dużo wyjeżdżali. Wydaje mi się, że spędzałam z nią więcej czasu niż ona z ówczesnym mężem.

Czy zdarza się Wam czasem pokłócić?

Sylwia: Raczej posprzeczka. Potrafimy rozmawiać i wyja-

śniać na bieżąco. Jesteśmy ze sobą zawsze szczerze, a prawda czasem boli. Jeśli czujemy się z czymś źle, dajemy sobie znać, nigdy świadomie nie sprawimy sobie przykrości.

Kasia: Oczywiście! Przecież my byłyśmy dziećmi, kiedy się poznałyśmy. Zdobywałyśmy świat, każda w swoim tempie, rytmie i w swojej przestrzeni. Nieporozumienia, niedopowiedzenia były naturalne. Poza tym przeżyłam z Sylwią jeden z trudniejszych etapów jej życia – rozwód. Nie byłam psychologiem ani psychiatrą, nie wiedziałam do końca, jak reagować na jej emocje. Nasze ciche dni czy spory wynikały raczej z niedojrzałości, braku doświadczenia i też znacznie mniejszej świadomości siebie. Uczyłyśmy się życia, związku, zawodu.

Sylwia jeździła do Łodzi uczyć się swojego rzemiosła, pracowała, przechodziła proces rozwodowy – to był dla niej bardzo trudny czas. Ja w tym okresie też miałam swoje wzloty i upadki. Kiedy dziś na to patrzę, myślę: to niesamowite, że to wszystko przetrwałyśmy razem. To naprawdę świadczy o sile tej przyjaźni.

Czy wspieracie się w Waszych zawodowych działalnościach?

Sylwia: Pewnie! Dmuchamy sobie w skrzydła cały czas. Cieszę się, kiedy nasze działania się przenikają i możemy działać razem. Jest wtedy mnóstwo śmiechu i czuję się z nią bezpiecznie.

Kasia: Sylwia była przy mnie i wspierała mnie na mojej drodze zawodowej – odwoziła na dworzec, kiedy jechałam na castingi do Warszawy. Pamiętam, że wtedy nie było Pendolino, a ja po spektaklu musiałam wsiadać w nocny pociąg, żeby rano być na castingu albo planie zdjęciowym.



Sylwia podjeżdżała pod teatr i zabierała mnie na dworzec, raz miałam samochód, raz nie. Podobnie było w drugą stronę – ja też ją motywowałam do działania. Przegadywałyśmy temat jej studiów w Łodzi i mówiłam jej: „Dasz radę, wsiadasz w ten pociąg, tak jak ja wsiadam, trudno”. I tak jeździła do Łodzi, tak jak ja jeździłam do Warszawy.

To były też pierwsze lata, kiedy zaczynałam być rozpoznawalna, Sylwia mnie wspierała, np. towarzyszyła mi w podróżach do Berlina, żebym miała większe poczucie bezpieczeństwa i spokoju, ponieważ w 2000 roku popularność w Polsce była dość „agresywna”. Grałam wtedy w trzech serialach i nasza widoczność była ogromna. To też wymagało wyczucia – Sylwia podpowiadała, kiedy i jak zachować ostrożność, wychodząc z domu, żeby nie przyciągać niechcianej uwagi. Sama jest popularna, więc wiedziała, jak to jest, gdy ludzie pokazują cię palcem na ulicy. Zawsze też żartuję, że Sylwia była moją pierwszą stylistką – jeszcze w czasach, kiedy w Polsce nikt nie znał tego zawodu. Jeździłyśmy razem na zakupy do Berlina albo do Szwecji, gdy tylko dostałam jakieś większe pieniądze. Sylwia mówiła: „To kup, to musisz mieć, w tym wyglądasz świetnie”. Ja jej słuchałam jak wyroczni. Kupowałam kosmetyki, ubrania, wszystko, co wskazała. Do dziś ma świetny kontakt z moją córką, która też jest „modowa”. Śmieją się, ponieważ ja naprawdę nie mam wyczucia stylu. Jestem „kobietą dressem”. Często nie widzę żadnych detali, które one od razu zauważają. A Sylwia od lat 90. mnie ubierała, prowadziła za rękę. Oczywiście dziś częściej mówię: „Nie, tego nie założę”. „Nie

chce mi się tym smarować”, ale kiedyś robiłam dokładnie wszystko, tak jak mówiła.

Czym jest dla Was przyjaźń?

Sylwia: To uważność na drugą osobę i miłość do niej takiej, jaka jest. Akceptujesz kogoś w pełni i wiesz, że ty też jesteś akceptowany. Przyjaźń to bycie na dobre i złe, kiedy świat się wali, ale też wtedy, kiedy osiągasz największe sukcesy. Przyjaciel potrafi cieszyć się Twoim szczęściem, być Twoim kibicem. Uważam, że fundamentami przyjaźni są zaufanie, lojalność, swoboda i zrozumienie.

Kasia: Odpowiem na przykładzie naszej relacji. Zaczynam dzień od Sylwii – teraz częściej nagrywamy sobie wiadomości niż rozmawiamy, bo każda ma swój rytm dnia. Ja mówię: „Dzień dobry, wstałam. W Lublinie 3,5 stopnia, padał śnieg”. Sylwia nagrywa: „Jadę na siłownię, w Szczecinie 1 stopień”. Wiem w jakim wstała nastroju, co będzie robić. Jeśli rano nie mam wiadomości, od razu się niepokoję i dzwonię do Marcina: „Czy wszystko w porządku? Dlaczego Sylwia się nie odzywa?”. To już jest relacja, której trudno nadać nazwę czy określić. Powiedziałabym, że kiedyś była mocno intensywna, dziś jest dojrzała, pełna wsparcia i empatii, ale bez przekraczania granic.

Dobre i złe strony popularności. Czy spotkał Was hejt? Jak sobie z tym radzicie?

Sylwia: Jasne. Będąc osobą publiczną, rozpoznawaną, stale poddajemy się ocenie. Kiedyś wszystkie słowa brałam bardzo do siebie i potrafiły mnie mocno rozstroić. Dziś zdecydowanie bardziej jestem pewna tego, kim jestem i mam poczucie własnej wartości. To kochający dom, wspaniali ludzie wokół, przyjaciele, sprawiają, że nie jestem już tak wrażliwa na złe słowa z zewnątrz. Oczywiście jest mi przykro, czytając lub słysząc bzdury na swój temat, ale to właśnie te złe strony popularności. Na szczęście bardzo rzadko tego doświadczam i wiem, że stoją za tym kompleksy i smutki hejtera.

Myślę, że nic nie jest czarno-białe. Dobrze czuję się w miejscu, w którym jestem. Zdecydowanie wiele dobrego widzę w tym, że ludzie wiedzą, kim jestem, kojarzą, co robię, znają moją markę, widzą, jak działam poza modą. Mam możliwość uczestniczenia w wyjątkowych projektach, poznawania ludzi z mojej branży, ale również doświadczania tych innych światów. Prowadzę moje social media, by być bliżej obserwatorów, żeby mieli okazję poznawać mnie bliżej. Jednak jest sfera prywatna, do której nie wkraczamy razem i chcę, by tak zawsze było.

Kasia: Jeśli chodzi o popularność – zawsze miała dwie strony. Tą jasną, gdy spotykałam fanów i osoby, które nas lubiły, ale też tą ciemną, kiedy pojawiały się hejt. Już w dzieciństwie przekonałam się, że bycie w telewizji nie zawsze jest przyjemne. Grałam w Teatrze Młodego Widza i w telewizyjnych spektaklach Andrzeja Maleszki. W niedzielę występ, a w poniedziałek w szkole czekały komentarze kolegów: „A ty grałaś w tym? A to? A to?” – zwłaszcza jeśli były sceny romantyczne. Pamiętam, że dzieciaki wzięły mi tornister, który dostałam od cici z Belgii, i zrobili z nim... niemile rzeczy na placu zabaw. Nie powiedziałam o tym rodzicom, bo nie chciałam, żeby wybuchła afera.

Takie doświadczenia uczyły mnie bycia twardą. Później, gdy zaczęły się komentarze w Internecie, byłam w pewnym sensie przygotowana. Początkowo przeżywałam krytykę mojego wyglądu czy gry aktorskiej, ale z czasem nauczyłam się dystansu. Pomogła mi w tym przyjaciółka, psychiatra, która pewnego dnia zasugerowała, żebym spisała wszystkie negatywne i pozytywne opinie po moim wywiadzie. To pozwoliło mi uporządkować emocje i spojrzeć na krytykę w sposób bardziej analityczny niż emocjonalny.

KATARZYNA BUJAKIEWICZ TO POLSKA AKTORKA TEATRALNA, FILMOWA I TELEWIZYJNA, KTÓRA OD LAT POZOSTAJE JEDNĄ Z ROZPOZNAWALNYCH POSTACI POLSKIEJ SCENY ARTYSTYCZNEJ. URODZIŁA SIĘ 28 WRZEŚNIA 1972 ROKU W POZNANIU. A SWOJĄ PRZYGODĘ ZE SCENĄ ROZPOCZĘŁA JUŻ JAKO DZIECKO, DEBIUTUJĄC W TEATRZE DZIECIĘCYM. W 1995 ROKU UKOŃCZYŁA WYDZIAŁ AKTORSKI PAŃSTWOWEJ WYŻSZEJ SZKOŁY TEATRALNEJ WE WROCŁAWIU. PO STUDIACH ROZPOCZĘŁA PRACĘ W TEATRZE, NAJPIERW W TEATRZE WSPÓŁCZESNYM W SZCZECINIE, A PÓŹNIEJ W TEATRZE POLSKIM W POZNANIU, RÓWNOCZEŚNIE ROZWIJAJĄC KARIERĘ W FILMIE I TELEWIZJI.

W SWOJEJ PRACY AKTORSKIEJ KATARZYNA BUJAKIEWICZ ZYSKAŁA POPULARNOŚĆ DZIĘKI ROŁOM W SERIALACH I FILMACH, W TYM W „NA DOBRE I NA ZŁE” ORAZ „MAGDA M.”. W FILMIE FABULARNYM DEBIUTOWAŁA W PRODUKCJI „KOCHAJ I RÓB CO CHCESZ”, A W KOLEJNYCH LATACH POJAWIAŁA SIĘ W TAKICH TYTUŁACH JAK „STARA BAŚŃ. KIEDY SŁOŃCE BYŁO BOGIEM” CZY „RH+”. POZA AKTORSTWEM TELEWIZYJNYM I FILMOWYM KATARZYNA BUJAKIEWICZ OD LAT ANGAŻUJE SIĘ W DZIAŁALNOŚĆ TEATRALNĄ ORAZ PROJEKTY SPOŁECZNE I CHARYTATYWNE. WSPÓŁPRACUJE Z FUNDACJAMI DZIAŁAJĄCYMI NA RZECZ CHORYCH I UCZESTNICZY W KAMPANIACH PROSPOŁECZNYCH.



SYLWIA MAJDAN TO POLSKA PROJEKTANTKA MODY, PRZEDSIĘBIORCZYNI I BYŁA MODELKA, KTÓRA OD PONAD 20 LAT JEST JEDNĄ Z ROZPOZNAWALNYCH POSTACI NA POLSKIEJ SCENIE MODOWEJ. JEJ DROGA DO WŁASNEGO ATELIER ROZPOCZĘŁA SIĘ OD DOŚWIADCZEŃ NA WYBIEGACH, KTÓRE POZWOLIŁY JEJ ZROZUMIEĆ, JAK UBRANIE WPŁYWA NA SYLWETKĘ I PEWNOŚĆ SIEBIE. SYLWIA STUDIOWAŁA EKONOMIĘ NA UNIWERSYTECIE SZCZECIŃSKIM, A NASTĘPNIE PROJEKTOWANIE MODY I SZTUKĘ NA AKADEMII SZTUK PIĘKNYCH W ŁODZI. CO POŁĄCZYŁO KREATYWNOŚĆ Z BIZNESOWYM PODEJŚCIEM DO MODY.

W 2004 ROKU ZADEBIUTOWAŁA NA SCENIE MODOWEJ, PREZENTUJĄC SWOJĄ PIERWSZĄ KOLEKCJĘ I ZOSTAJĄC PÓŁFINALISTKĄ PRESTIŻOWEGO KONKURSU OSKARY MODY NEW LOOK. OD TEGO CZASU KONSEKWENTNIE ROZWIJA SWOJĄ MARKĘ, PROWADZĄC WŁASNE ATELIER W SZCZECINIE. JEJ PROJEKTY WYRÓŻNIAJĄ SIĘ PRECYZYJNYM KROJEM, WYSOKIEJ JAKOŚCI. KIERUJE SVOJE KOLEKCJE DO KOBIET, KTÓRE CENIĄ ELEGANCJĘ, KLASĘ I KOBIECOŚĆ, NIE BOJĄC SIĘ SUBTELNEJ EKSTRAWAGANCJI. KREACJE CZĘSTO PODKREŚLAJĄ TALIE I SYLWETKĘ, A FASONY SĄ PRZEMYŚLANE TAK, ABY POZOSTAWAŁY PONADczasowe, NIE TYLKO WPISYWAŁY SIĘ W CHWILOWE TRENDY.





To był także sposób, żeby nie dać się „pożreć” przez hejt, ale też uświadomić sobie, że krytyka zawsze będzie i że nie wszystko trzeba traktować osobiście. Z czasem nauczyłam się dystansu i tego, że w tym zawodzie trzeba mieć grubą skórę, a jednocześnie zachować wrażliwość potrzebną do pracy twórczej.

Patrząc teraz z perspektywy czasu, rozumiem, że te doświadczenia z młodości – zarówno popularność, jak i krytyka – ukształtowały mnie jako człowieka i aktorkę. Nauczyły konsekwencji, cierpliwości i szacunku dla własnej pracy, a przede wszystkim tego, że nie wszystko, co się słyszy czy mówi, jest prawdą o nas samych.

Szczecin wtedy i Szczecin dziś. Jak się tutaj czujecie?

Sylwia: Od zawsze kocham to miasto. To moje miejsce na ziemi. Był czas, kiedy stało trochę w miejscu, ale Szczecin zawsze miał potencjał, myślę, że do któregoś momentu mało z niego korzystaliśmy. Okazuje się, że wielu twórców i artystów jest właśnie stąd, o czym mówią z dumą. To miasto wspaniałych ludzi, którzy na szczęście coraz odważniej podchodzą też do mody. Jeszcze parę lat temu byliśmy dość zachowawczy, teraz bawimy się kolorami, nietuzinkowymi połączeniami. Otwierają się tu super miejsca, pracownie, restauracje. Lubię tu być.

Kasia: Jeśli chodzi o Szczecin – dla mnie to był niezwykły czas rozwoju. Jako młoda dziewczyna nie mogłam lepiej wybrać. Trafiałam do Teatru Współczesnego, do Ani Augustynowicz i do niesamowitego zespołu aktorów. To była magia. Pracowałam wcześniej i we Wrocławiu, i w Poznaniu – o którym marzyłam – a do Szczecina przyjechałam tylko na jedną rolę, na chwilę. Miałam już etat w Teatrze Nowym. I nagle, po pierwszej próbie, podchodzi do mnie Magda

Myszkiewicz i mówi: „Jeśli będziesz potrzebowała dodatkowej próby, wsparcia – jesteśmy do Twojej dyspozycji”. A potem Ania spojrzała mi w oczy i powiedziała: „Zostajesz”. Ja na to: „Ale ja...”. A ona: „Tak. Mam dla ciebie rolę. Będziesz grała Julię”. No to zostałam! Rozwojowo to była najlepsza decyzja. Ania była dla mnie trochę jak druga mama. I dlatego Szczecin zawsze będzie moim miastem. Nawet jeśli jestem z Poznania – to w Szczecinie dorostam.

Od kilku lat mam swoje ulubione miejsce w Szczecinie – hotel Dana. Bardzo lubię tam nocować. Choć pierwszą kawę po przyjeździe piję jeszcze w Danie, drugą już w atelier u Sylwii. Wtedy też ustalamy, co robimy danego dnia. Często spontanicznie jedziemy do Berlina, bo obie to uwielbiamy. A Sylwia zawsze pokazuje mi swoje nowe miejsca i inspiracje.

Szczecin jako miasto wciąż mnie zachwyca. Jest pięknie odnowiony. Mam oczywiście swoje stałe miejsca. Chodzę do Rosso Fuoco – to moja ulubiona restauracja. Znam Agnieszkę, właścicielkę od dawna, kocha teatr, zawsze ciepło przyjmuje wszystkich gości. Kiedy tylko przyjeżdżam do Szczecina, daję jej znać, a ona wtedy robi rezerwację przy moim ulubionym stoliku. W mieście jest mnóstwo cudownych knajpek i kawiarenek. Są też miejsca, które odwiedzam niemal rytualnie: Waty Chrobrego, okolice Wojska Polskiego. W tamtej części mieszkała moja ciocia. Mało kto wie, że po wojnie wiceprezydentem Szczecina był mój wujek Franciszek Jamroży – brat mojej ukochanej babuni. Często u cioci pomieszkowałam. Obok znajduje się duży, piękny Park Kasprzowicza. Do dziś lubię tam chodzić na długie spacer. Sylwia kończy pracę, ja podjeżdżam, bierzemy psa i ruszamy.



Bycie kobietą. Teraz i kiedy się poznałyście. Jak to się zmieniało na przestrzeni lat?

Sylwia: Poznałyśmy się jako młode kobiety, które już wtedy konsekwentnie szły swoją drogą. Na pewno nie było w nas wtedy tyle odwagi. Głowy pełne pomysłów, a w sercu pasja – to się nie zmieniło. Dziś potrafimy z tego świadomie korzystać. Kochamy naszą kobiecość, wiemy, czego chcemy i cieszymy się miejscem, w którym jesteśmy w życiu. Na pewno jesteśmy dużo bardziej dojrzałe, ale też dalej tak samo szalone.

Kasia: Przeżyłyśmy ze sobą wszystkie możliwe odcienie przyjaźni. I to właśnie te momenty – trudne, śmieszne, intensywne – doprowadziły nas do miejsca, w którym dziś jesteśmy: dojrzałe, spokojne, świadome. Mamy już swoje doświadczenia, bagaż, emocje, ale nic nie musimy sobie udowadniać. A jednocześnie są w nas też cudowne wspomnienia z młodości. Gdy któraś z nas ma gorszy moment, lubię nam przypominać, że przecież byłyśmy królowymi Szczecina. Wiele osób to wspomina. Wjeżdżałyśmy do miasta, szłyśmy na imprezę, bawiłyśmy się na całego. Mało kto miał szansę „przebić się” obok nas. To był fantastyczny czas – taka młodzieńcza pewność siebie, poczucie, że jesteśmy zajebiste.

To cały czas w nas jest. Myślę, że widać to na zdjęciach z sesji. Jesteśmy dziś po prostu fajnymi, dojrzałymi, świadomymi kobietami, które – mimo wieku, a właściwie dzięki niemu – mogą wiele i nie muszą się przejmować oceną świata.

Działalność charytatywna. Praca z dawcami szpiku, z Oddziałem Świętego Mikołaja. Dlaczego warto pomagać?

Sylwia: Kasia zabrała mnie ze sobą w tę niezwykłą podróż. To dzięki niej i Dorocie Raczkiewicz dołączyłam do Drużyny. Oddział Św. Mikołaja to jedno z miejsc, które odwiedzamy, dla mnie bardzo ważne na mapie Szczecina. Nie żyjemy w pełni, jeśli żyjemy tylko dla siebie. Pomaganie działa na

zasadzie wzajemności. Dajesz część siebie i widząc, że to działa, napełniasz swoje serce radością i ciepłem. Wspaniałe móc podzielić się tym, czym możemy, aby druga osoba poczuła się lepiej. Warto pomagać, bo to dobro krąży po świecie i zawsze wraca. Kiedy uśmiechniesz się na ulicy, ktoś odwzajemnia ten uśmiech. Jeśli jesteś gotowy do pomocy, zawsze ta pomoc przyjdzie też do Ciebie. Stajemy się lepsi, czyniąc dobro.

Kasia: Jeśli chodzi o działalność charytatywną – to temat, który także łączy mnie z Sylwią. Ona jest bardzo zaangażowana w działalność związaną z dawstwem szpiku, a ja wspieram ją w tym od dawna. Zresztą sama dołączyłam jeszcze wcześniej, bo już około 2008 roku do Drużyny Szpiku z Poznania. Wtedy było nas niewiele, potem zaczęliśmy werbować kolejnych znajomych. Później Sylwia – jak to ona – „założyła oddział” w Szczecinie i działa tam z ogromnym zaangażowaniem i sercem.

Myślę, że pomaganie ma się po prostu w sobie. Dla mnie to naturalny odruch – tak jak patrzysz komuś w oczy i widzisz, że potrzebuje wsparcia. Poczułam, że moją popularność warto wykorzystać w mądry sposób: dać twarz fundacji, pomóc w zebraniu środków, wesprzeć akcję. Czasem chodzi o zabawki na święta, czasem o pomoc mamom na onkologii. Różne są formy wsparcia, dobre słowo też potrafi dużo zmienić. Ale niewątpliwie to bardzo emocjonalna praca, szczególnie trudna przy chorobach dzieci. Łatwo się pogubić. Muszę przyznać, że potrzebowałam w pewnym momencie wsparcia w postaci terapii, ponieważ zaczęłam przenosić te onkologiczne historie na własne dziecko i życie – było to dla mnie zbyt obciążające. Mimo to nadal wierzę, że pomoc ma ogromny sens i że warto ją nieść wszędzie tam, gdzie jest potrzebna.

Autor: Aneta Dolega / Zdjęcia: Karolina Tarnawska / Wizaż: Agnieszka Ogrodniczak / MUA: Paulina Szkudlarek



-50% NA DRUGĄ PARĘ
OKULARÓW


**OPTYKA
LIPERT**
SINCE 1981

al. Wojska Polskiego 60
www.optyklepert.pl
509 270 096



MANUFAKTURA WZROKU
ul. Monte Cassino 40
www.manufakturawzroku.pl
575 494 942



Wojtek Wirwicki: Słowa mają moc

Wszystko zaczęło się od pomysłu, który dwadzieścia lat temu wydawał się być bardziej hobby niż biznesowym przedsięwzięciem. Dziś wSzczecin.pl to jedno z najważniejszych lokalnych mediów w regionie – codziennie odwiedzane przez dziesiątki tysięcy użytkowników, niezależne i nowoczesne. Wojciech Wirwicki, jego twórca, opowiada o tym, jak z imprez w garażu zrodził się portal, który nadaje ton informacyjnej strefie naszego miasta.

Z Wojtkiem znamy się od lat i sympatyzujemy ze sobą zawodowo. Kiedy on z kolegami z liceum tworzył podwaliny pod jeden z najlepszych lokalnych serwisów informacyjnych ja jako początkująca dziennikarka marzyłam o lokalnym piśmie lajfstajlowym. Początki wSzczecin.pl to rok 2005, Prestiż – pierwsze lokalne, bezpłatne pismo w Polsce powstało w 2008 roku. Po dwóch dekadach spotkaliśmy się, a okazją do tego była okrągła rocznica wSzczecin.pl. Nie będzie przesady w stwierdzeniu, że odnieśliśmy sukces, chociaż oboje nie lubimy tego określenia. Co nas łączy? Na pewno upór, konsekwencja, jasno postawiony cel i wiara w dobry dziennikarski контент. Co nas dzieli? To, co dzieli papier i internet, ale jak się okazuje podobieństw jest więcej niż różnic.

Zacznijmy od początku. wSzczecin.pl, to biznesowy cel, czy raczej szczęśliwy zbieg okoliczności?

Na pewno na początku nie było żadnego biznesplanu (śmiech). Zaczęło się od pasji i od wiary w Internet (to 20 lat temu nie było takie oczywiste). Kończyłem wtedy LO9, mieszkalem w Szczecinie i zaobserwowałem, że ludziom

brakuje nowoczesnego medium, które zbierałoby rzetelnie wszystkie informacje o mieście. Ważna była użyteczność – ludzie narzekali, że nic się w tym mieście nie dzieje, a to nie była prawda. Działo się, ale brakowało miejsca agregującego informacje o tym, co można robić w wolnym czasie. Początkowo robiliśmy to hobbystycznie, redakcja liczyła kilkanaście osób, w zasadzie znajomych. Każdy pisał miesięcznie maksymalnie kilka teksów. Za wejściówki. Tak, rozliczaliśmy się z współpracownikami barterowo, ale bon do klubu czy wejściówki na ciekawe wydarzenia były dla studentów nie lada gratką. Spotykaliśmy się wtedy w garażu u kolegi na Pomorzanach. Przez te 20 lat przeszliśmy długą drogę od małego projektu, do największego lokalnego portalu informacyjnego w regionie, który nie tylko relacjonuje wydarzenia, ale też organizuje własne akcje, w tym debaty, które wpływają na decyzje podejmowane w mieście

Kiedy poczułeś, że to już coś poważnego, a nie tylko projekt po godzinach?

Chyba w momencie, gdy zobaczyliśmy, że ludzie zaczynają traktować nas jako główne źródło informacji. Kiedy inni



dziennikarze już nie patrzyli na nas jak na grupkę szalonych dzieci, a dzwonili, pytali o coś, cytowali nas, a o temacie rozpoczętym u nas mówiło całe miasto. Wtedy dotarło do mnie, że mamy realny wpływ na Szczecin. To był przełom – wtedy postanowiliśmy, że zrobimy to profesjonalnie.

A jaka była dokładnie twoja rola w tym przedsięwzięciu?

To były lata dwutysięczne, czas startupów. Przeważnie zakładanych przez 2 osoby: przez programistę i kogoś od marketingu. Grzegorz Szukalski (współzałożyciel wSzczecinie.pl) na początku był programistą (do dziś jest najlepszym fachowcem, jakiego znam), ja byłem tym od wizji i promocji. Przy udziale całego zespołu chciałem wymyślić portal, który będzie pomagał użytkownikom. Grzesiu zaprogramował zaawansowaną wyszukiwarkę, dzięki której można było sprawdzić np. jaka restauracja, serwująca kuchnię grecką jest w danym momencie otwarta. To trochę wyprzedzało czasy.

Jak wygląda dziś redakcja wSzczecinie.pl?

To dalej kilkanaście osób, ale już w pełni zaangażowanych w portal. Dziennikarze Agnieszka, Karolina, Maja, Marcin i Andrzej pracują z biura przy ul. Pocztowej. Każdy ma swoją tematykę, w której się specjalizuje. Drugi filar to operatorzy i montażyści, bo portal mocno stawia na treści wideo. Oni przeważnie pracują zdalnie. Oprócz tego jest masa osób, które są naszymi współpracownikami. Już nie spotykamy się w garażu, a redakcję mamy w kamienicy z 1906 r., z zachowanymi przedwojennymi elementami. To też nas wyróżnia, bo nie tylko piszemy o historii naszego miasta, ale sami staramy się dawać dobry przykład, zachowując oryginalne wnętrza. Odwiedzają nas nawet czasem wycieczki z przewodnikiem, aby zobaczyć oryginalne przedwojenne piece kaflowe, poddane profesjonalnej renowacji.

Ludzie mają dziś ogromny wybór mediów. Jak zdobyć lokalnego odbiorcę?

To jest najtrudniejsze. Pamiętaj, że my konkurujemy nie tylko z innymi lokalnymi mediami, ale właściwie z całym internetem. Dlatego stawiamy na szybkość i jakość. Staramy się być pierwsi, ale bez kompromisu w wiarygodności. Najważniejsze są jednak unikalne treści. Nie bazujemy tylko na komunikatach prasowych (które przecież dostają wszystkie media), ale każdy dzień zaczynamy od co najmniej jednego autorskiego tematu, który jest tylko u nas. I to nie jest krótki news, a dłuższa, poszerzona informacja, często reportaż. 20 lat temu Internet nie kojarzył się poważnie. Naszą ambicją od samego początku było, żeby w Internecie była treść ja-

kościowo nie gorsza niż w tradycyjnych mediach drukowanych.

A jak znosisz hejt po opublikowaniu kontrowersyjnego tematu?

Im coś jest większe, tym więcej komentarzy i hejtu generuje. Najważniejsze to działać w zgodzie z własnym sumieniem i pokazywać szeroko życie miasta. Zawsze w Internecie podobało mi się to, że każdy może zabrać głos, lubię czytać komentarze od czytelników, bo pokazują różne punkty widzenia. Mnogość komentarzy jest równoznaczna z ogromnym zasięgiem, jaki mamy. Problemem faktycznie jest ogromna ilość botów, które umieszczają komentarze nie na temat.

A jak się czujesz, gdy widzisz, że wasze materiały cytują ogólnopolskie media?

To ogromna satysfakcja, kiedy lokalne medium może coś „wyłapać”, „wygenerować temat”, a potem mówi o tym cała Polska.

Wróćmy na chwilę do początków. Dwadzieścia lat temu internet wyglądał zupełnie inaczej.

Wtedy jeszcze dominowała prasa, radio, telewizja. Internet dopiero raczkował. Podczas wakacji oglądalność drastycznie spadała (nie było Internetu w telefonie), a pierwsi klienci krzywo na nas patrzyli, kiedy przekonywaliśmy ich, że reklama w Internecie jest najbardziej mierzalna. Jeśli nie mogli „pomacać” swojej wydrukowanej reklamy to nie byli w stanie w nią uwierzyć. Trzeba było wytrwać kilka lat, teraz wszystko się zmieniło.

I tu nawiązujemy do misji dziennikarstwa.

Dokładnie. Media w ostatnim czasie bardzo się zmieniły. Odbiorcy przyzwyczaili się, że dane medium reprezentuje ich światopogląd, a inne jest wrogie, bo reprezentuje światopogląd innej opcji. My wychodzimy z założenia, że rolą mediów jest pokazanie obu stron, a już sam czytelnik ma wyciągnąć wnioski. Chcemy być też prawdziwą czwartą władzą, ale nie taką, którą narzuca własny punkt widzenia. Organizujemy debaty, na które zapraszamy specjalistów. Najlepszym przykładem jest tu „Archiwolta”, wymyślona przez Aleksandrę Kopińską-Szykuć. To właśnie na jedno z takich spotkań przyszli architekci, którzy przekonali na naszym wydarzeniu wiceprezydenta, że bulwary u Stóp Wątków Chrobrego to na tyle ważne miejsce, że powinien zostać ogłoszony konkurs architektoniczny.



Mój dzień zaczyna się od kawy i przeglądu prasy. Wszecinie.pl stawiam na pierwszym miejscu, jeśli chodzi o informacje lokalne – cenię was za szybkość, elastyczność i coraz większą opiniotwórczość. Widać waszą ewolucję. Swoją drogą – czytasz Prestiż?

Przeglądam (śmiech). Bardzo podoba mi się to, co robicie. Macie dopracowany całokształt. U was tekst jest dobrze zilustrowany, ładnie złożony. Prestiż jest też pięknie wydany, świetnie dystrybuowany. I, co ważne, macie klientów, którzy są naprawdę dumni, że mogą się w nim pojawić. To wasz ogromny sukces.

Oczywiście dziś Prestiż nie istnieje bez zaplecza cyfrowego. Ale faktycznie to, co jest w druku, staje się takie... unikatowe (śmiech).

Macie sporo materiałów, które żyją też w internecie – niektóre wręcz wiralowo. Robicie to świetnie.

Dziękuję! Wiesz zawsze uważałam, że podstawą jest człowiek i jego myśl twórcza, że tak się górnolotnie wyrażę. Staram się zgromadzić wokół siebie dobrych warsztatowo dziennikarzy, felietonistów. To nasza siła. I także wasza.

Zawsze uważałam, że do podstawa dobrego medium. Dobrzy fachowcy. I to coś, w co ja też mocno inwestuję. Zobacz, ile mamy punktów wspólnych. Wierzę w prawdziwe dziennikarstwo – obiektywne, rzetelne. Nie piszą dla nas boty. Najważniejsze jest pokazanie emocji i zgłębienie tematu (wyjaśnienie czytelnikowi w prosty sposób o co chodzi w bardziej złożonym zagadnieniu). To może dać tylko człowiek.

Zgadzam się w stu procentach. Widzę też, że Wszecinie.pl ma ambicje polityczne. Kiedy przyszła do ciebie myśl, żeby wejść w ten obszar?

Polityka to trudny temat. Elektryzuje ludzi, ale paradoksal-

nie wcale nie generuje wielkich zasięgów. traktujemy to jako część naszej misji. Bo to politycy – niezależnie, czy ich lubimy, czy nie – decydują o mieście, w którym żyjemy. Warto wiedzieć, co mają do powiedzenia. I warto mieć świadomość, jak ich decyzje mają duży wpływ na nasze życie. Staramy się przybliżyć polityków mieszkańcom. Przychodzą oni do naszego studia (w rozmowie z nimi biorą udział nasi czytelnicy poprzez komentarze, umieszczane pod livestreamem). Ale też zawsze przy wyborach organizujemy dużą debatę – event w Kaskadzie. Uważamy, że politycy nie powinni być zamykani w studiu telewizyjnym. Powinni wyjść do ludzi, skonfrontować się z nimi w dynamicznej formule.

Dobrze by było, żeby jeszcze częściej mówili prawdę, a nie wygodne dla nich półprawdy. Nie tak dawno rozmawiałam z Adamem Zadwornym (redaktorem Gazety Wyborczej przyp. red.) o prawdzie w dziennikarstwie. Powiedział mi wtedy coś w sumie oczywistego, ale i bardzo ważnego: że powinniśmy być jak najbliżej prawdy, choć nie wszystko możemy i powinniśmy publikować. Zgadzasz się z tym?

W pełni. Staramy się być jak najbliżej prawdy, pokazując różne punkty widzenia. Nie interpretujemy jej – pokazujemy, jak jest. Każdy może sam wyciągnąć wnioski. To też poszerza horyzonty. My wiedzieliśmy, że jeśli chcemy się rozwijać, musimy zapraszać do rozmów czołowych polityków. To był duży krok, ale dzięki temu staliśmy się rozpoznawalni i cytowani. Wtedy właśnie pojawił się pomysł na współpracę z Michałem Kaczmarkiem. Kojarzył się z polityką, był rozpoznawalny, pracował wcześniej w telewizji. I przede wszystkim miał świeżość. Internet to nie telewizja. Tutaj trzeba działać inaczej, być bliżej widza/czytelnika.

Michał potrafi dziennikarsko ogarnąć polityków, co łatwe nie jest i za co go podziwiam.

To prawda. Michał to świetny dziennikarz. naprawdę żyje tym, co robi. Kiedy Michał zakończył współpracę z jednym



z tygodników, uznałem, że to idealny moment, żeby do niego zapukać. Zapytałem, czy nie chciałby poprowadzić u nas rozmów wideo. Wiedzieliśmy, że to będzie wyzwanie, ale też szansa. Telewizję ogląda coraz mniej osób, radio też traci – a internet z formą wideo to przyszłość. Michał się zgodził – choć wtedy nie wierzył, że to się tak rozwinie. Dziś to ważna część naszego portalu.

Wierzysz w moc słowa?

Oczywiście! Słowo ma siłę i moc – i od słowa wszystko się zaczyna.

Dobrze powiedziane. Wracając do tego czym są współczesne media, to znakiem czasów jest ich przenikanie się.

My zawsze staramy się dopasować formę do treści. Jeśli to historia emocjonalna, to obraz niesie emocje i wtedy przychodzimy z kamerą. Ale gdy mówimy o inwestycjach, liczbach – wtedy liczy się precyzja słowa i tam stawiamy na tekst. Na przykład nasz cykl spacerów po osiedlach, realizowany przez Karolinę i Marcina, który jest absolutnym hitem oglądalności to taka forma mieszana – mieszkańcy oprowadzają nas po swoich dzielnicach – z naprawdę długiego spaceru powstaje skondensowany artykuł, bogato ilustrowany zdjęciami.

My też robimy przegląd dzielnic, tylko na papierze. (śmiech)

Mamy dużo podobnych pomysłów, tylko realizujemy je w inny sposób. Wy macie inne nośniki, ja bardziej stawiam na obraz.

I to jest dobre, bo pokazujemy różnorodność pokazu.

Dokładnie. A o czym mają pisać media lokalne, jeśli nie o tym, co dzieje się na przykład w dzielnicach?

To prawda. Zmieniając temat. Ja już nieco zwalniam, coraz częściej deleguję zadania. Nie czujesz się czasem zmęczony tą gonitwą, presją czasu, licznymi obowiązkami?

Cały czas planuję zwolnić, ale jakoś mi nie wychodzi. (śmiech) Cały czas pojawiają się nowe pomysły, lubimy sobie w zespole stawiać wyzwania. Ostatnio postanowiliśmy zrobić telewizję śniadaniową. I zrobiliśmy. Ale mam swoją przestrzeń bez pracy. To moje dzieci i czas z nimi, a niesamowite jest patrzeć, jak rosną, chłoną świat. To daje mi ogromną radość.

Dla mnie punktem zwrotnym było macierzyństwo. Urodziłam synka późno i wtedy wszystko mocno się zmieniło. Musiało! (śmiech)

Znam to uczucie. Kiedy odprowadzam synka do przedszkola, nie „odpalam” smartfona, dopóki go nie zostawię. Najgorsze, co można zrobić, to prowadzić dziecko i ciągle zerkać w ekran. Staram się tego unikać.

Jak widzisz przyszłość wSzczecinie.pl?

Chcę po prostu utrzymać to, co już mamy. Aktualności, autorskie tematy i coraz więcej cykli wideo – takie VOD w wydaniu lokalnym. Do tego akcje specjalne takie jak nasze najnowsze „dziecko”, czyli telewizja śniadaniowa – „Hej Szczecin! Jest piątek!”

Czego mogę Wam życzyć z okazji jubileuszu?

Aby Szczecin dalej się rozwijał, żeby nie brakowało nam fajnych tematów. Zwłaszcza tych pozytywnych, żebyśmy mogli jak najczęściej pokazywać, że Szczecin się zmienia i jest wspaniałym miejscem do życia.

rozmawiała: Izabela Marecka / foto: Alicja Uszyńska

Prestiżowy kalendarz adwentowy

Jak grudzień to święta, a jak święta to... prezenty! Te, które dostajemy oraz te, które wręczamy innym. Świąteczna gorączka obejmuje każdą sferę życia. Najdłuższa w tym roku lista zakupów, tłumy w sklepach spożywczych, choinki, bombki, lampki, sprzątanie, układanie, ubieranie, zamieszanie. Jest też gotowanie na dwa dni przed godziną zero. W skrócie: mission impossible. Jeśli nie macie czasu na szukanie prezentów albo chcecie odpocząć między zakupami, przygotowaliśmy 12 propozycji, aby Wam pomóc – i wszystkie znajdziecie w naszym mieście!

1



Hoca Candle

Pierwsze okienko niesie ze sobą pierwszą iskrę świątecznej magii. W sercu Szczecina, powstają ręcznie wytwarzane świece sojowe. Każdy stoiczek skrywa zapach będący sensorycznym echem miasta. To lokalne rzemiosło bazujące na autorskich mieszankach zapachowych i projektach. Świece te nie tylko pachną, ale opowiadają historię miejsca, z którego pochodzą. "Szczecin pachnący czekoladą", "Słone Magnolie", "Zapach morza w Szczecinie" itp.

Lokalizacja: Hoca Candle/ArtLab Aleja Piastów 8.

2



Clochee GLOW

Poczujcie magię blasku z rozświetlającym balsamem do ciała Clochee GLOW, który nada Waszej skórze subtelny, złocisty połysk idealny na zimowe spotkania i świąteczne chwile. Jego naturalna formuła z erytrulozą i ekstraktem z bursztynu delikatnie buduje efekt ciepłego kolorytu bez smug, a złota mika odbija światło, podkreślając zdrowy blask. Maśło shea, żel aloesowy i olej z orzecha włoskiego skutecznie nawilżają i wzmacniają barierę ochronną skóry. Lekki, tropikalny zapach (kiwi, mango, kokos i ananas) sprawia, że pielęgnacja staje się prawdziwą przyjemnością. To idealny sposób, aby zabłysnąć. O każdej porze roku, ale również w święta!

Lokalizacja: Clochee al. Wojska Polskiego 14/U1

3



Kawa Sedinum

Świat Whisky i Wina w swojej ofercie ma przepyszna kawę, która może być idealnym pomysłem na prezent, ale też... świetnym sposobem na spędzenie czasu z bliską osobą lub w samotności, aby uszczknąć dla siebie symboliczne 5 minut spokoju w chaosie świątecznych zakupów. W sklepie są dostępne 3 opcje: Caffee Rwanda Daily, Caffee Brazil Mogiana, Caffee Premium Gold. Każda z nich ma wyczuwalne nuty czekolady, ale już inne dodatki owocowe – warto spróbować!

Lokalizacja: Świat Whisky i Winam, Galeria Nowy Turzyn, al. Bohaterów Warszawy 40

4



Heritage Gin

Odkrycie Heritage Magnolia Gin, wybrany najlepszym ginem na świecie (World Gin Awards, UK 2023). Inspirowany rodzinną historią od Kresów po Szczecin. Stworzony z kwiatów magnolii, ziół i owoców. Idealny na świąteczny prezent dla osób ceniących rzemiosło i elegancję, dostępny także w kartoniku prezentowym. Delikatny, kwiatowo-owocowy profil świetnie sprawdzi się w klasycznym koktajlu Gin&Tonic, a także Bee's Knees z miodem i cytryną. Mamy dla Was także przepis:

45 ml Heritage Magnolia Gin + 15 ml soku z cytryny* + 20 ml syropu miodowego (miód i woda w proporcji 1:1) Wszystkie składniki dodajemy do shakera z lodem, wstrząsamy i serwujemy w schłodzonym kieliszku. Dekorujemy skórką cytryny lub plasterkiem miodu. Jeśli wolicie bardziej kwaśny koktajl, dodajcie 20 ml soku z cytryny.

Gdzie kupić? Świat Whisky i Wina/Winoteka 101 Win/Fine Wine

5



Czerwony Pieprz

To naturalne, wegańskie, rzemieślnicze mydło, które wzbogacone jest o delikatną glinę kaolinową, olejki oraz sosnowy olejek eteryczny, który sprawia, że kostka ma intensywny, świeży zapach. Mydło zdobione jest posypką z czerwonego pieprzu. Dostępne jest jedynie w sezonie jesienno-zimowym, polecamy zapoznać się z zapas. Świetnie sprawdzi się na prezent, jak i uzupełnienie domowych zapasów – pięknie pachnie! Oprócz mydła, w Ministerstwie można zakupić również półkulę kąpielową o tym samym zapachu, a także wiele, wiele innych wspaniałych kosmetyków.

Lokalizacja: Ministerstwo Dobrego Mydła, ul. Niemieżyńska 29A

6



Paolo Peruzzi

Nie macie pomysłu na prezent dla Pana? Saszetka męska na ramię T-75 – to praktyczny prezent dla mężczyzny. Skórzana listonoszka męska od polskiego producenta galanterii skórzaney, Paolo Peruzzi, to niezastąpiony towarzysz codzienności. Elegancka, pojemna i wygodna – pomieści telefon, dokumenty i drobiazgi, uwalniając kieszenie spodni od chaosu. Miękka skóra naturalna, regulowany pasek i liczne kieszenie sprawiają, że T-75 łączy styl z funkcjonalnością. To drobiazg, który naprawdę ułatwia codzienne życie.

Lokalizacja: Paolo Peruzzi, ul. Graftowa 55/1U

7



Mobiwear

Kolejny praktyczny prezent. Elite Pro od Mobiwear to eleganckie etui, które łączy smukły profil z solidną ochroną na co dzień. Podwyższone krawędzie wokół ekranu i aparatu chronią nękane miejsca przed zarysowaniami. Hybrydowa konstrukcja (twardsze plecki + elastyczna ramka) zwiększa odporność na uderzenia, nie pogrubiając telefonu. Precyzyjne wycięcia i responsywne przyciski gwarantują wygodę użytkowania. Kompatybilne z ładowaniem bezprzewodowym i stworzone, aby wyglądać premium.

Lokalizacja: Mobiwear, ul. Mieszka I 80

8



Pierniki Filipinka

Lokalne pierniki to prezent, który zawsze trafia w gust – pełne świątecznego klimatu, idealnie sprawdzają się zarówno pod choinką, jak i jako drobny upominek „na drogę”. To również świetny smakołyk do kawy: pierniczki są aromatyczne, miękkie i tworzą ten mały moment przyjemności w ciągu dnia. A gdy brakuje nam czasu, aby samodzielnie zabrać się za pieczenie, sięgnięcie po pierniki przygotowane przez lokalnych mistrzów wypieku jest najlepszym rozwiązaniem. Gotowe, pyszne i z duszą, wystarczy otworzyć pudełko, aby poczuć świąteczną atmosferę.

Lokalizacja: Filipinka, ul. Witkiewicza 1B

9



Herbata Jesieniara

Tak, to prawda, jesień już za nami, ale nie szkodzi! Herbata Jesieniara ma wszystko to, co kochamy zimą: cytrusy, goździki, rozmaryn, żurawinę i obok miód. Idealnie sprawdza się jako sposób na chwilę wytchnienia: po zakupach, przed szalonym dniem, albo po długim spacerze z bliską osobą czy przyjaciółmi. Rozgrzewa, pachnie nadchodzącymi świętami i pozwala na moment zatrzymać się w całym tym zamieszaniu. Wystarczy kubek gorącej Jesieniary, aby od razu zrobiło się przytulniej.

Lokalizacja: Public Fontanny, al. Papieża Jana Pawła II 43

10



Książka „Rudzik”

22 listopada, odbyła się premiera książki „Rudzik. Pierwsza gwiazdka” autorstwa Sandry Mianowskiej. To już trzeci tom serii o ukochanym czworonożnym bohaterze, który zaskarbił sobie sympatię zarówno młodszych, jak i starszych czytelników. Tym razem Rudzik zaprasza do świątecznej przygody, pełnej ciepła, wzruszeń i lekkiego humoru – dokładnie tego, czego potrzeba w zimowym czasie. Pomyśleliście, że to idealny pomysł na prezent. My też tak myślimy!

Gdzie szukać? Księgarnia Kamienica w Lesie, ul. pocztowa 19

11



Ceramika Bolestawiec

W naszym mieście działa oficjalny dystrybutor ceramiki Bolestawiec. Do 21 grudnia zastawę można kupić w centrum handlowym Galaxy, na wyspie w galerii, a po tym terminie (dla spóźnialskich lub tych, którzy chcą jeszcze coś dobrać do kompletu) – w sklepie stacjonarnym, Ceramika Bolestawiec to produkty premium z wielowiekową historią. Jej korzenie sięgają średniowiecza, kiedy region zażywał z wysokiej jakości gliny kamionkowej. Z czasem rozwinęło tu charakterystyczną technikę zdobienia stempelkami, która do dziś wyróżnia każdy kubek, talerz czy filiżankę. Na wyspie dystrybutora czeka szeroki wybór tych klasycznych, ręcznie zdobionych wyrobów.

Lokalizacja: wyspa w galerii Galaxy (do 21.12), później w sklepie stacjonarnym przy ul. ks. Świętopełka 5/6

I tym akcentem kończymy tegoroczną edycję Prestiżowego Kalendarza Adwentowego. Jeśli któryś pomysł na prezent przypadł Wam do gustu, wypróbowaliście lokalne pyszności lub przetestowaliście przepis na grzańca, dajcie nam znać w naszych social mediach, będzie nam bardzo miło.



Wesołych Świąt!



12



Grzane wino

Last but not least! W ostatnim "okienku" mamy dla Was przepis na grzane wino, którym podzielił się z nami Browar Wyszak. Składniki:

0,75l – Czerwone wytrawne wino najlepiej Merlot
2 pomarańcze
2 łyżki miodu.

Przyprawy:

1 g gałka muszkatołowa, 2 x ziarna kardamonu, 4 goździki, 4 gwiazdki anyżu, 1 laska cynamonu, 20 g suszonej skórki pomarańczy – uciemy w młynku, blendujemy lub miazdżymy/ ewentualnie możemy dodać przyprawy mielone.

Przygotowanie:

Mieszmamy wino z przyprawami i podgrzewamy na małym ogniu – im dłużej, tym lepiej, bo przyprawy oddadzą więcej aromatu. Nie doprowadzamy do wrzenia, nie chcemy przecieć, by wino stało się bezalkoholowe! Grzańca należy podgrzewać, aż wino zacznie parować, po czym zdejmujemy z ognia, dodajemy wyciśnięty sok z cytrusów i dwie łyżki miodu. Przed podaniem przecedzamy przez drobne sitko, aby usunąć przyprawy i kawałki owoców. Grzańca można też przelać do butelki, zakorkować i odstawić na kilka dni lub tygodni, aby smaki dobrze się przegryzły.

Najlepiej podać grzańca w ceramicznym kubku ze względu na doskonałe utrzymywanie temperatury. Do kubka przed zalaniem wrzucić plaster pomarańczy z dwoma goździkami, laskę cynamonu, gwiazdkę anyżu i dwie świeże żurawiny. Takie podanie pogłębia aromat oraz cieszy oko.



życzy

GRUPA POLMOTOR™



Wesołych Świąt & Szczęśliwego Nowego Roku!

ŻYCZYMY RADOŚCI, SPOKOJU
I CIEPŁA RODZINNYCH CHWIL.
NIECH NOWY ROK PRZYNIESIE
POMYŚLNOŚĆ ORAZ
SPEŁNIENIE WSZYSTKICH
PLANÓW I MARZEŃ.



AESTHETIC DENT

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



Szczecinianka na Teneryfie

Blask słońca w cieniu wulkanu

Mieszkanka Teneryfy już od 18 lat, Anna Samselska urodziła się i wychowała w Szczecinie. Pochodzi z Gumieniec, ale już jako nastolatka chciała podróżować. Nie chodziło przy tym tylko o zwiedzanie, ale o dłuższy pobyt w nowych miejscach.

W wieku siedemnastu lat wyjechała do Stanów Zjednoczonych, aby zamieszkać w Teksasie razem z miejscową rodziną, a jednocześnie uczęszczać do amerykańskiej High School. W USA zdała także maturę. Studia podjęła jednak już z powrotem w Szczecinie, na Wydziale Ekonomii, Finansów i Zarządzania Uniwersytetu Szczecińskiego. Jednak wkrótce i tutaj silniejszy okazał się zew odległego świata – po roku nauki wyjechała do USA po raz kolejny. Tym razem celem była Arizona, gdzie Anna odbyła praktyki w miejscowej firmie transportowej. Jakby tego było mało – każde wolne wakacje spędzała łącząc pracę z wypoczynkiem w ciekawych zakątkach Europy, jak choćby na Malcie czy Majorce. Co więcej, pasję do podróży i miłość do ciepłego klimatu dzielą także rodzice szczecinianki – którzy pierwsi zdecydowali się najpierw na kilkumiesięczne cykliczne wyjazdy raz do roku na Teneryfę, a ostatecznie na osiedlenie się tam na stałe. Wkrótce, po ukończeniu studiów na szczecińskim wydziale, na podobny krok zdecydowała się także i ona – i nie żałuje tej decyzji. Tam podjęła pierwszą prawdziwą pracę, rozpoczęła swoją pierwszą działalność, założyła dom i rodzinę.

Wszechobecny karnawał

Jak sama wspomina, początki po przyjeździe nie były jednak łatwe. Po pierwsze dlatego, że panował wtedy ogólnoswiatowy kryzys, co wpływało bardzo mocno na rynek pracy i chęć zatrudniania osób przyjezdnych. W końcu udało się jednak znaleźć to pierwsze zajęcie – w firmie zajmującej się badaniami rynkowymi. Praca na etacie trwała finalnie kilka lat, w tym czasie jednak w głowie Anny kiełkowały już inne pomysły. Chciała otworzyć coś swojego, a jak sama mówi, od zawsze drzemie w niej natura bardzo przedsiębiorcza.

– Byłam zafascynowana tym, jak na Teneryfie wygląda karnawał i całe szaleństwo z nim związane – mówi Anna Samselska. – Porównałabym to nawet do Rio de Janeiro. Przez całe dwa tygodnie, dzień w dzień i noc w noc trwa wielka zabawa, podczas której króluje muzyka, tańce, a dodatkowo – wszyscy ludzie, niezależnie od wieku, chodzą przebrani! Dlatego też właśnie postanowiłam otworzyć... sklep ze strojami karnawałowymi!



Choć okazał się strzałem w dziesiątkę, to był to jednak biznes sezonowy – sklep otwierał się przed karnawalem i zamykał tuż po jego zakończeniu. W międzyczasie jednak Anna, regularnie odwiedzająca Szczecin, w tutejszych galeriach handlowych zwróciła uwagę na coraz liczniejsze punkty kosmetyczne zajmujące się paznokciami. Postanowiła przenieść ten pomysł także na Teneryfę, gdzie wówczas – jak sama mówi – nie było to zbyt popularne.

– Szybko tę popularność jednak zdobyło – mówi Anna. – Na przestrzeni już kilku lat, moja firma znacznie się rozwinęła. Dziś mamy cztery takie punkty usługowe – z czego trzy na Teneryfie, jeden w Gran Canarii, a także zatrudniamy trzydziestu pracowników.

Bez języka ani rusz

W Polsce studentka, na Teneryfie szybko przeobraziła się w prawdziwą businesswoman. Dlaczego tam? Jak mówi – zawsze chciała mieszkać w miejscu, gdzie panuje ciepły klimat.

– Nie miałam żadnych wątpliwości związanych z wyjazdem – przyznaje Anna. – Uwielbiam słońce i przyrodę w nim skąpaną i tylko w takich warunkach czuję, że naprawdę żyję. Nie wiem, czy zostanę na Teneryfie na zawsze. Jak będę starsza, to chciałabym poznać jeszcze inne, równie atrakcyjne miejsca. Oczywiście musi być tam równie ciepło.

Anna na miejscu zastała zupełną mieszankę narodowości. Oczywiście przez cały rok wszędzie pełno jest turystów, głównie z Europy. Wśród rezydujących na stałe jako najbardziej liczne podaje grupy Wenezuelczyków, Kolumbijczyków, Kubańczyków, Marokańczyków.

– Im bardziej wyruszymy w głąb wysp, tym bardziej jest ona, rzekłabym, „latino”. – mówi Anna. – Jednak obecnie także Polacy stanowią pokaźną grupę narodowościową. Najwięcej jest nas na południu, gdzie usłyszenie naszego języka nie jest rzadkością. Odkąd jest ze mną mój polski partner, powiększyło się nasze grono przyjaciół z rodzimego kraju. Wcześniej wokół siebie miałam głównie Hiszpanów. To miało swoje plusy, pozwoliło mi bardziej poznać miejscową kulturę, ludzi i zwyczaje – jak również język. Byłam przecież zmuszona porozumiewać się na co dzień z tubylcami i bardzo sobie to ceniłam – dlatego wcale nie szuka-

łam na siłę kontaktu z innymi Polakami. Tym bardziej, że przecież na miejscu miałam swoich rodziców.

Język w codziennym życiu na Teneryfie stanowi istotną kwestię. Tubylcy – i to również ci w sile wieku – nie mówią po angielsku, a wymagają znajomości hiszpańskiego. Aby móc poruszać się po mieście w różnych sprawach, już nie jako turysta, trzeba posługiwać się nim co najmniej na poziomie komunikatywnym. Angielski jest tutaj używany tylko w obrębie obiektów turystycznych i to w wąskim, niezbędnym dla danej branży zakresie. Nie da się po angielsku załatwić sprawy urzędowej czy na przykład nadać paczki na pocztę. W budynkach widnieją nawet specjalne tablice o tym informujące. Podobnie sprawa wygląda z wizytami u lekarza.

Wieczne wakacje i szkoła

Anna podkreśla, że przyjeżdżający na Teneryfę Europejczycy za cel głównie stawiają sobie prowadzenie spokojnego, powolnego życia w hiszpańskim stylu, a nie rozwój kariery zawodowej. Nie ma tam wielkich firm, biurowców czy korporacji.

– Nikt tutaj za pieniędzmi nie goni i to jest właśnie to, czego szukają ludzie, którzy tu przyjeżdżają – tak samo jak ja – twierdzi. – Cieszymy się klimatem, naturą, wszechobecnym spokojem.

Szczecinianka, która w połowie czuje się już Teneryfką, chwali sobie także tamtejszy klimat pod kątem wychowywania dzieci. Wraz z partnerem wychowują dwójkę urodzoną już na wyspie – prawie pięcioletnią Sofię i dwuletnią Victorię.

– Zupełnie nie wyobrażam sobie, aby dzieci czas spędzały w domu – mówi młoda mama. – Na Teneryfie niemalże cały dzień jesteśmy na świeżym powietrzu – ogród, park, plac zabaw, promenada czy plaża to nasze ulubione miejsca. Dużo chodzimy także po mieście i jak tylko to możliwe – nie używamy samochodu. Przez cały rok! Pamiętam, jak któregoś dnia padał deszcz, to moją reakcją było szukanie możliwości spędzenia gdzieś wspólnie tego czasu – w ogóle nie pomyślałam, że można po prostu siedzieć w domu.

Dziewczynki chodzą do miejscowego żłobka, uczą się języka hiszpańskiego tak samo, jak lokalne dzieci. Oprócz tego rodzice zapewnili im naukę angielskiego, a w ich domu



mówi się po polsku. Obowiązek edukacyjny w Hiszpanii obowiązuje dzieci do rozpoczęcia nauki w wieku sześciu lat.

– Mam jednak wrażenie, że do szkoły czy żłobka chodzą już wszystkie trzylatki i dzięki temu uczą się przebywania w grupie rówieśników, bez rodziców – mówi Anna. – Sądzę, że jest to dla nich dobre. Być może dlatego są potem w dorosłym życiu tacy „friendly”.

Szkoły i żłobki kończą zajęcia o różnych porach – od około trzynastej do szesnastej, siedemnastej. Dzień pracy natomiast jest podobny jak w Polsce – trwa z reguły osiem godzin, od poniedziałku do piątku. Inaczej jest w branżach związanych z turystyką, gdzie tydzień nie ma początku ani końca.

– Dość osobliwie pracują za to banki czy urzędy – mówi Anna. – Zaczynają około dziewiątej rano, a już o trzynastej wszystkie są zamknięte. Sprawy załatwia się zatem rano – im wcześniej, tym większe szanse na pozytywny efekt.

Teneryfa choć nie sypie, jak choćby Ibiza, z imprez i dyskotek, to nietrudno je odnaleźć na mapie wyspy. Największe ich zagęszczenie jest oczywiście w strefach turystycznych, jak również w stolicy – Santa Cruz de Tenerife.

– Zazwyczaj są to wręcz strefy, gdzie takich lokali jest mnóstwo, jeden obok drugiego – mówi Anna. – Im bardziej w głąb wyspy, tym jest tego mniej. W każdej jednak miejscowości można znaleźć bar, w którym Hiszpanie chętnie spędzają popołudnia przy winie, ale nie tylko. Otwarte są one bowiem już od samego rana, od około ósmej – a przed południem serwują głównie kawę. Herbaty się na Teneryfie nie pije. Wieczorami z reguły wszystkie bary, restauracje i tego typu lokale są pełne ludzi. Na kolację można się wybrać nawet około dziesiątej wieczorem – wszystko jest otwarte z reguły do północy. Za to dyskoteki zaczynają się zapęłniać dopiero później, jak już wszyscy dobrze zjedzą. Pierwsza, druga w nocy – to dopiero start dużych imprez.

NIE i EKUZ to podstawa

Co ciekawe, na Teneryfie można posługiwać się polskim prawem jazdy i jest ono respektowane. Jednak w przypadku zamieszkania na stałe, w przeciągu pół roku należy wyrobić w odpowiednim urzędzie hiszpański odpowiednik. Wówczas trzeba także przejść serię badań medycznych i w przypadku braku przeciwwskazań – można jeździć nadal swobodnie po całej Hiszpanii. A taka forma transportu bardzo się opłaca, bo cena benzyny oscyluje w okolicach

jednego euro za litr. Sieć dróg jest dość rozbudowana – choć poza autostradami, szczególnie w terenach górskich, dominują mocno kręte serpentyny. Na Teneryfie nie ma za to wiz rezydencyjnych, ale trzeba mieć wyrobiony tzn. numer NIE (Numero de Identidad de Extranjero), który jest unikalny dla każdego przybysza.

– To coś na kształt naszego PESELU – mówi Anna. – W tych samych zresztą sprawach oboma się posługuję – jednym w Polsce, drugim w Hiszpanii. Jeśli ktoś chce, może dodatkowo wyrobić sobie kartę rezydenta, ale nie jest to obowiązkowe. Korzyści z tego płynące to głównie różne zniżki. Najbardziej odczuwalne to nawet siedemdziesięciopięcioprocentowe bonifikaty na bilety lotnicze w przypadku lotów na i z kontynentalnej Hiszpanii czy inne wyspy. Podobnie jest w przypadku transportu morskiego – nawet między najbliższymi wyspami. Honorowana jest także – co ważne – karta EKUZ (Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego) wydawana przez polski NFZ, dzięki której swobodnie mogą korzystać z usług lekarskich.

Anna nie narzeka na ceny artykułów życia codziennego, porównując je do tych jakie są w Polsce. Szacuje, że są trochę niższe. Bardzo drogie są za to nieruchomości – wszak popyt przewyższa tu podaż, wiele osób z kontynentu chciałoby mieć bowiem choćby drugi dom na Teneryfie. Cierpią na tym miejscowi, których często nie stać na własne cztery kąty.

– Mówi się, że są tutaj dodatkowo jedne z najniższych zarobków w całej Hiszpanii. – mówi Anna. – Pamiętajmy, że miasto żyje głównie z turystyki – a co ma robić reszta? Rynek pracy jest dość szczelny, a więcej jest chętnych niż miejsc do pracy. Ja również musiałam się z tym zmierzyć.

Na wakacje do Polski

Najwięcej plusów z życia w odległej krainie, Anna odnajduje w otaczającej ją przyrodzie i słońcu.

– Przez dziesięć miesięcy w roku dzień jest długi, a temperatura oscyluje w okolicach dwudziestu pięciu stopni Celsjusza. – mówi. – Jedynie lipiec i sierpień stoją pod znakiem upałów, dlatego te miesiące staramy się spędzać w Polsce! A więc tak – na wakacje jeździmy właśnie do Szczecina. Jest to też duża atrakcja dla dzieci. To, co dla nas – mogą tak chyba nadal powiedzieć – szczecinian – jest normą – czyli lasy, jeziora, a także samo miasto – dla moich dzieci jest wa-

kacyjną atrakcją, do której bardzo lubią wracać. Na wyspie wszystko jest przecież jakże inne – również przyroda.

Bywa, że na Teneryfie temperatura podczas dwóch najcieplejszych miesięcy sięga nawet czterdziestu stopni Celsjusza.

– Jest tak wtedy, kiedy wiatr wieje od strony Afryki, niesie za sobą pył i piasek z saharyjskiej pustyni. To zjawisko nazywa się kalima. – mówi Anna. – Jest to możliwe maksymalnie przez kilka dni w skali roku, ale mocno niekomfortowe. Robi się wówczas bardzo gorąco i nieprzyjemnie na zewnątrz. W drugą stronę – również zaledwie kilka razy w roku bywa, że temperatura spada poniżej osiemnastu stopni. Na ogół podczas deszczu.

Teneryfa to także bardzo różnorodna wyspa. Północ wyspy stoi pod znakiem zieleni, południe zaś słynie z bardziej surowych widoków. Nad wszystkim góruje wciąż czynny wulkan Teide, który jest stale monitorowany z uwagi na zwiększoną aktywność sejsmiczną w ostatnich latach. Ostatnia erupcja miała jednak miejsce bardzo dawno temu – w 1909 roku.

– Można tutaj znaleźć dosłownie wszystko, jeśli chodzi o naturę. – mówi Anna. – Jeśli ktoś chce mieszkać w górach, znajdzie tu dla siebie miejsce. Tak samo jak ten, kto szuka domu w gęstym lesie sosnowym. Jeśli ktoś lubi częstsze deszcze i niższą temperaturę – pojedzie na północ. Wielbić słońce – na południe. Dla każdego znajdzie się miejsce. Przemierzając wyspę samochodem między jej krańcami, można zastać różnicę temperatur sięgającą nawet dwudziestu stopni!

Celebracja życia

W miejscowej kulturze bardzo ważne miejsce mają różnego rodzaju festiwale i święta. Muzyka, taniec i śpiew od pokoleń łączą tutaj wszystkich mieszkańców.

Święta Bożego Narodzenia podobne są do polskich. Już od listopada dekoracje pojawiają się w sklepach i centrach handlowych, choć temperatura przypomina nasze lato. Uroczysta kolacja w każdym domu w wigilię to obowiązek, choć brak jest obowiązkowych potraw, jakie muszą znaleźć się na stole.

– Zdziwiło mnie to, że po zakończeniu wigilijnej wieczerzy w domach, Hiszpanie wychodzą potem do barów i nawet dyskotek. – mówi Anna. – Również w lokalach spędzają pierwszy dzień świąt, który jest wolny od pracy. Drugi dzień – zupełnie nie jest tutaj obchodzony, a idzie się normalnie do pracy.

Kulminacja świętowania w tym okresie następuje w święto Trzech Króli. Wówczas ulicami idą parady, całe miasto jest owładnięte klimatem festiwalu. Dopiero wówczas jest szansa na otrzymanie jakiegoś prezentu – to w noc poprzedzającą 6 stycznia miejscowe dzieci zostawiają – co ciekawe – przy oknach coś dla przybysza – jednego z króli. Najczęściej jest to szklanka mleka i ciastko – a jeden z trzech króli odwdzięcza się pozostawieniem podarunku. A jak wygląda sylwester?

– Nietypowo – przyznaje Anna. – Do północy wieczór spędza się w gronie rodzinnym, w domach. Dopiero kiedy w miejscowym kościele dwanaście razy wybije dzwon – zjada się dwanaście winogron, z których każde symbolizuje dobrostan na poszczególny miesiąc nadchodzącego roku. Potem wychodzi się w miasto – do klubów, dyskotek, barów, restauracji. W sylwestra odbywa się również specjalny bieg „San Silvestre”, taki sam jak choćby w Madrycie.

Poza znanymi nam świętami, na Teneryfie Anna odkryła także inne – odbywające się raz do roku w każdej, nawet najmniejszej miejscowości, choć nie wszędzie w tym samym czasie.

– Trwa to od kwietnia do października, a dotyczy celebrowania dnia świętego patrona danej miejscowości, nawet jeśli w jej obrębie jest tylko kościół, sklepik i dwa domy – mówi Anna. – Trwa to dwa, trzy dni, także i noce. Obchody stoją pod znakiem muzyki na żywo w wykonaniu lokalnych kapel i tańców wszystkich mieszkańców od najstarszego do najmłodszego. Jest duża scena, różne występy, a kulminacyjnym punktem jest uliczna procesja. W kościele odbywa się także specjalna msza. Elementem obchodów jest też swoista kawalkada, podczas której z kolumny przeróżnych pojazdów, rozdawane jest jedzenie – ryby, ziemniaczki tzw. papa canaria, mięsa, wino. Wszyscy uczestnicy ubrani są wówczas w tradycyjne lokalne stroje – i ja też taki nabyłam. Gdyby prześledzić kalendarz tych festiwali, to tak naprawdę co weekend można by gdzieś się natknąć na to święto.

Dwa razy w roku odbywa się na wyspie pielgrzymka do Candelarii, gdzie miało miejsce objawienie Matki Boskiej w postaci figury Madonny z Dzieciątkiem znalezionej przez tubylców w 1392 roku na plaży. W ten sposób stała się patronką archipelagu. Dziś, pielgrzymi przybywają z każdego zakątka wyspy i nocą wędrują właśnie do bazyliki w Candelarii, gdzie ów figura została umieszczona.

Kuchnia we własnym sosie

Mieszkańcy Teneryfy lubią celebrować życie pod wieloma względami. Jakże ważnym elementem lokalnej kultury jest kuchnia, o której można by napisać książkę.

– Dla mnie na wyspie przede wszystkim liczy się tzw. guachinche – mówi Anna. – To tradycyjny lokal, coś na kształt restauracji, ale urządzony surowo, w nietypowych miejscach. Może to być wręcz garaż albo nawet jakieś drewniane zadaszenie pośród drzew, gdzie chybotałby drewniane stoły stoją wprost na ziemi. Najczęściej guachinche prowadzony jest przez rodzinne klany, więc kuchnia jest mocno domowa, tradycyjna. Gulasz z koziego mięsa, domowe wino, potrawy z grilla podane w takim miejscu smakują naprawdę niesamowicie.

Co ciekawe, w miejscowej kuchni nie królują więc ryby, ale właśnie różnego rodzaju mięsa. Dodaje się do nich lokalny specjał – sos kanaryjski mojo. Dwa najpopularniejsze jego rodzaje to mojo rojo, czyli czerwony, oparty na papryce i mojo verde (zielony) na bazie kolendry. Bardzo popularnym daniem jest też – mające bardzo długą historię – tzw. escaldon. Jest to coś na kształt naszego puree. Pożywne danie przyrządzone z gofio, czyli prażonej mąki zbożowej, mieszanej z bulionem mięsny lub rybny, potrafi zaspokoić głód w błyskawicznym tempie. Ziemniaki również są bardzo popularne, także w formie frytek. Niemal każdy bar serwuje także ciepłe kanapki – tzw. bocadillos – które rano są zamawiane z reguły razem z kawą.

– Pogoda i kuchnia to główne atuty życia na Teneryfie. Gdybym miała znaleźć jakieś trudy życia tutaj, to na pewno byłyby to duże zakupy – mówi Anna. – Mam na myśli jakieś artykuły do domu, takie jakie są potrzebne na przykład w czasie remontu. Tutejsze sklepy co prawda wszystko mają, ale... na wystawach. Kupując, okazuje się, że trzeba poczekać trzy-cztery tygodnie na dostawę. Podobnie jest w usługach – do klienta podchodzi się co prawda bardzo serdecznie, ale pod warunkiem, że jest cierpliwy i poczeka – długo – na swoją kolej. Sama jakość wykonanych usług – mówiąc ogólnie – też raczej odbiega od europejskich standardów. Przysłowiowe krzywo położone kafelki przez ekipę remontową to tutaj norma. Hasło: płacę i wymagam? Na Teneryfie nie działa.

autor: Michał Sarosiek / foto: archiwum bohaterki



KURKOWA APARTMENTS

2022

Dziękujemy, że byliście Państwo częścią naszej historii w mijającym roku.
Z okazji Świąt życzymy spokoju, rodzinnego ciepła i radosnych podróży.
Niech Nowy Rok przyniesie wiele dobrych doświadczeń,
nowych miejsc i pięknie spędzonego czasu.

Kurkowa Apartments – miejsce, do którego zawsze chce się wracać.



PROJEKTOWANIE I ARANŻACJA WNĘTRZ

Merry Christmas

Drodzy Czytelnicy, Partnerzy i Przyjaciele!

Bardzo dziękuję za ten rok, za zaufanie, rozmowy i wszystkie wspólne decyzje, dzięki którym projekty zyskały kształt i sens.

Niech te Święta przyniosą Państwu dużo ciepła, bliskości i zatrzymania się na chwilę w miejscach, które naprawdę lubicie. W Nowym Roku życzę spokoju, dobrych wyborów i przestrzeni... tej dosłownej i tej wewnętrznej, w której będzie można swobodnie realizować marzenia.

z serca

Agnieszka Dronska



A woman wearing a black parka, a white knit hat, a long white scarf, and white pants stands on a vast, frozen body of water. The ice is a deep blue with intricate, cracked patterns. The background shows a distant, hazy shoreline under a cloudy sky.

Syberia

– królowa wiecznego mrozu

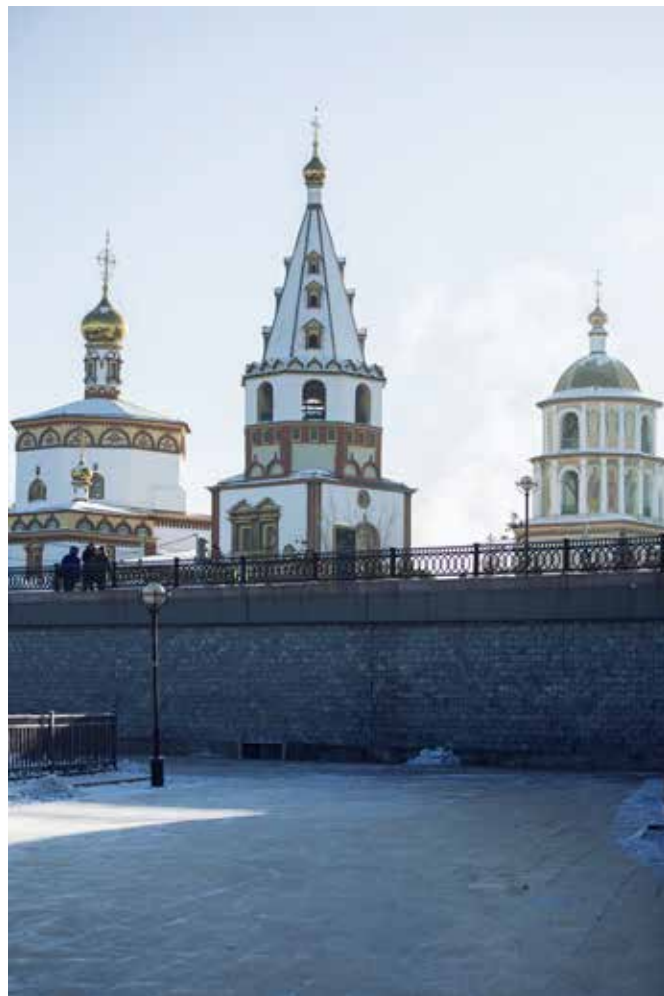
Nie tak dawno temu, zanim świat stanął przed obliczem kolejnej wojny niosącej ze sobą śmierć, wybrałam się w podróż do miejsca, którego nazwa oraz położenie od wielu lat budzi w nas, Polakach, negatywne odczucia. Daleko stąd cierpienie tysięcy ludzi zakłęte jest w bezkresnych stepach ciągnących się aż po kraniec nieba, a wspomnień bólu oraz wielkich krzywd nie są w stanie ukoić nawet tamtejsi szamani i ich święte duchy. Odległa, surowa, pełna magii i sekretów zamkniętych w lodzie – jaka właściwie jest wielka, rosyjska pustka znana jako Syberia?



Pierwszą chwilę tej dalekiej podróży wypełniło mroźne powietrze o temperaturze -30°C oraz kryształki lodu nieśmiało ozdabiające moje włosy, rzęsy i brwi. Irkuck zamieszkiwany przez ponad sześćset tysięcy osób niknie zimą w miękkich obłokach mgły, jaka tworzy się dzięki parującej rzece Angara, a przez jego ulice przetaczają się smugi duszących spalin, które w najzimniejszych miesiącach roku przez całą dobę wydobywają się z pracujących nieustannie samochodów. Miasto skąpane w szarej, zimowej aurze upiększają kolorowe freski znajdujące się na dzwonnicach Soboru Objawienia Pańskiego i Cerkwi Zbawiciela oraz drewniana zabudowa mająca ponad sto lat, która zdobi większość ulic, stanowiąc wizytówkę Irkucka. Okiennice, gzymsy, ganki i balkony tutejszych domostw pełne są zachwycających ornamentów ukazujących kwiaty oraz ludowe i geometryczne wzory, jednak to nie one jako pierwsze przyciągnęły mój wzrok. Domy przyozdobione cieniutką koronką wyciętą z wielką precyzją w modrzewiu syberyjskim są zaskakująco niskie, a ich okna niemal dotykają chodnika. Powodem tak nietypowego położenia jest wieczna zmarzlina znajdująca się pod budynkami, której zewnętrzna warstwa odmarza latem do około 2 metrów głębokości, przez co zabytkowe chaty nieposiadające fundamentów co roku spotykają się z grząskim, przesiąkniętym wodą terenem, stopniowo zapadając w ziemi. Gdy zostawiłam za sobą ulice pełne znikających bezpowrotnie domów, bezskutecznie próbując otworzyć w grubych rękawicach paczkę orzeszków pińowych uważanych za przysmak całego regionu, dotarłam do dworca kolejowego będącego jednym z ostatnich punktów na trasie legendarnej, długiej na 9289 kilometrów Kolei Transsyberyjskiej łączącej Moskwę z Władywostokiem. Od początków swojego istnienia Irkuck jest ważnym



punktem chińsko-rosyjskiego szlaku handlowego, dzięki któremu węgiel kamienny, ruda żelaza, kamienie szlachetne oraz wspaniałe futra zwierząt zamieszkujących tajgę były wymieniane na porcelanę, jedwab oraz chińską herbatę – obecnie ulubiony napój niemal całej Rosji. Pasażerów oraz cenne ładunki przewoził także zbudowany w 1899 roku lodołamacz Angara nazwany na cześć przepływającej przez miasto rzeki, który zimą kruszył grube warstwy lodu pokrywające jezioro Bajkał, umożliwiając funkcjonowanie jednego z kluczowych odcinków Kolei Transsyberyjskiej. Choć Irkuck może poszczycić się wieloma wyjątkowymi zabytkami, najważniejszym z nich jest zbudowana w latach 1811-1813 Brama Moskiewska, przez którą przebiegał Trakt Moskiewski – droga łącząca odległą Syberię z europejską częścią Rosji. Przejście przez okazały łuk, który w obecnej formie został odbudowany w 2011 roku, było dla wielu ludzi początkiem nowego, często dramatycznego rozdziału w ich życiu. Przez ponad dwa stulecia, rozpoczynając od klęski Konfederacji Barskiej w 1772 roku, kończąc na agresji ZSRR na Polskę oraz aneksji wschodnich terenów II Rzeczypospolitej podczas II wojny światowej, tysiące polskich obywateli w ramach represji oraz polityki kolonizacyjnej zostało przymusowo wywiezionych na Syberię, do Kazachstanu oraz innych odległych rejonów Związku Sowieckiego, a Irkuck jako główny ośrodek administracyjny oraz nieformalna stolica Syberii Wschodniej stanowił dla zesłańców najważniejszy punkt przesiadkowy. Przymusowe wcielenia do rosyjskiej armii, katorżnicza praca przy wyrębie lasu lub w kopalniach, ciągły głód, niedożywienie, brak odpowiedniego schronienia oraz choroby takie jak tyfus czy szkorbut, połączone z ekstremalnie niskimi temperaturami w czasie zimy, powodowały u ludzi wyrwanych siłą ze swojej nieist-



niejącej na mapach ojczyzny trudne do wyobrażenia cierpienie. Przedstawiciele szlachty i inteligencji, którzy trafili tu po upadku Powstania Styczniowego w 1864 roku wnieśli ogromny wkład w rozwój cywilizacyjny Irkucka oraz całego regionu, a działalność kulturalna, naukowa i gospodarcza polskiej diaspory nieustannie podnosiła poziom umysłowy syberyjskiego społeczeństwa. Wśród zesańców, którzy zakładali szkoły, prowadzili biblioteki i rozwijali przemysł znajdowali się wybitni naukowcy tacy jak geolog Aleksander Czekanowski, który prowadził badania struktur geologicznych Syberii i jej północnych rzek czy paleontolog oraz przyrodnik Jan Czerski, którego badania geologiczne brzegów jeziora Bajkał zostały docenione nawet przez rosyjskie władze. Irkuck stanowił także centrum polskiego katolicyzmu i to właśnie tutaj, w pobliżu rzeki Angara, mogłam przyjrzeć się strzelistej wieży kościoła Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny wnoszącej się dumnie ku niebu. Kościół nazywany potocznie polskim zbudowany został na miejscu drewnianej świątyni, którą w 1879 roku pochłonięty płomień największego pożaru w historii miasta, jednak od dawna nie jest miejscem kontaktu z Bogiem – po likwidacji wszelkich struktur kościelnych przez sowiecką władzę, 3 listopada 1978 roku został przekształcony w salę organową tutejszej filharmonii.

Wczesnie rano, zanim na koronkowe miasto spadły pierwsze promienie słońca przebijające się z trudem przez mgłę i ciężkie obłoki spalin, ruszyłam na spotkanie z największym skarbem całej Syberii – jeziorem Bajkał. Ten niezwykły zbiornik wodny mający aż 25 milionów lat jest najstarszym jeziorem na świecie, a jego brzegi oraz krystalicznie czysta woda stanowią dom dla ponad tysiąca endemicznych

gatunków roślin i zwierząt, których sekrety poznał i opisał polski biolog, zoolog oraz badacz wód zbiorników śródlądowych Benedykt Dybowski. Nasz rodak, w konsekwencji za czynny udział w Powstaniu Styczniowym, został skazany na śmierć przez powieszenie, jednak po wstawiennictwie samego Bismarcka jego karę zmieniono na 12 lat zsyłki na Syberię, gdzie trafił w 1864 roku. Mężczyzna niemal natychmiast rozpoczął badania naukowe nad florą i fauną całego regionu – odkrył podgatunek jelenia wschodniego nazwany na jego cześć *Cervus nippon dybowskii*, opisał na przestrzeni lat setki nieznanych nauce gatunków skorupiaków i ryb, a wraz z przyrodnikiem Wiktorem Godlewskim przeprowadził w Bajkale pionierskie prace hydrologiczne, odkrywając za pomocą stworzonych samodzielnie narzędzi, że jest ono najgłębszym jeziorem na świecie. Moja podróż z Irkucka do tego niezwykłego miejsca trwała kilka godzin i prowadziła przez pogrążoną w mroku tajgę, która wraz z nastaniem świtu zmieniała się w wielką, pokrytą śniegiem pustkę. Bajkał i cała jego okolica otulone są płaszczem tajemnic i magii, jaka wiruje w powietrzu dzięki tysiącom kolorowych wstążek przywiązanych do niektórych drzew oraz wysokich, drewnianych słupów ustawionych w pobliżu dróg. Buriaci, czyli rdzenni mieszkańcy Syberii już od najdawniejszych czasów praktykują szamanizm i wierzą, że Bajkał to żywa istota posiadająca własną duszę, której powinno się okazywać należyty szacunek. Brzegi jeziora są zamieszkiwane przez duchy, a kontakt z nimi odbywa się za pomocą wielobarwnych wstążek zwanych Khadag, które tańcząc dzioko na wietrze, niosą w świat wszystkie prośby, modlitwy i intencje. Ich kolory odpowiadają żywiołom oraz różnym aspektom wszechświata: błękitna odzwierciedla powietrze,



mądrość, spokój i nieśmiertelność, biała mleko, czystość, zdrowie oraz dobrobyt, czerwona ogień, moc i ochronę, zielona ziemię, płodność i sukces, natomiast żółta stabilność oraz oświecenie. Duchom wypada także ofiarować alkohol, więc w ramach prośby o bezpieczną podróż podzieliłam się z nimi kieliszkiem czystej wódki. Jezioro Bajkał nazywane przez Buriatów Świętym Morzem przywitało mnie wiatrem, który obniżył odczuwalną temperaturę powietrza do -40°C . Wędrując nieśmiało po lodzie przyozdobionym tysiącami zatrzymanych w bezruchu pęcherzyków metanu minęłam rozpędzony poduszkowiec i dużą ciężarówkę poruszającą się po jednej z oficjalnie wytyczonych lodowych dróg, docierając po kilkunastu minutach spaceru do brzegów wyspy Olchon, najświętszego miejsca Bajkału. To właśnie tutaj, w jaskini Burhan znanej lepiej jako Szamanka, przebywa Ezhin – najpotężniejszy z lokalnych duchów, a miejsce jego zamieszkania wypełniają liczne podarunki takie jak tytoń, monety, mleko, alkohol i jedzenie, które buriaccy szamani składają w zamian za błogosławieństwo oraz ochronę. Lód pokrywający zimą całe jezioro Bajkał jest przejrzysty niczym najczystsze szkło i skrywa pod sobą 1/5 niezamarzniętych zasobów słodkiej wody na Ziemi, która swoją krystaliczną czystość zawdzięcza epischurom – maleńkim, niemal przezroczystym skorupiakom występującym jedynie tutaj. Te drobne żyjątka stanowią kluczowy element zooplanktonu i nieustannie filtrują wodę, dzięki czemu lód jest tak przejrzysty, że pozwala dostrzec dno znajdujące się nawet 30 metrów niżej. Gdy dzień zbliżył się ku końcowi i promienie słońca coraz słabiej oświetlały powierzchnię jeziora, lo-

kalny wiatr znany jako Barguzin umilkł, powodując nastanie wokół mnie całkowitej ciszy. To właśnie wtedy, leżąc na szklanej tafli jeziora z jego ciemniejącą otchłanią sięgającą 1642 metrów mogłam usłyszeć charakterystyczny, nieco sprężysty pomruk pękającego lodu. Zimą Bajkał nigdy nie milknie. Olbrzymie lodowe płyty nieustannie na siebie napierają, a efektem ich walki są długie na dziesiątki metrów wzory wyrzeźbione w lodzie – tak piękne, jakby były stworzone przez same duchy.

Kończę tę mroźną podróż, zabierając ze sobą wspomnienie znikającego pod ziemią koronkowego miasta, poszarpanych przez wiatr wstążek składanych w darze świętym duchom, szybujących orłów uważanych za wcielenie buriackich szamanów oraz niemożliwej do opisanego magii, jaka otacza jezioro Bajkał. Pomimo prób, Rosja nie zdołała wymazać ze swojej przeszłości niezwykłych osiągnięć polskich badaczy, którzy w odległym, nieprzyjaznym zakątku tego rozległego państwa rozwinęli kariery naukowe i trwale zapisali się w historii odkryć geograficznych oraz przyrodniczych Syberii, o czym każdego dnia przypominają nazwy miejscowości, ulic, wysokich szczytów i okazałych pasm górskich noszące ich nazwiska. Skuta wiecznym lodem rosyjska ziemia nie jest zamieszkiwana wyłącznie przez buriackie duchy. Wraz z pierwszym Polakiem, który został przymusowo zesłany na Syberię, przybył także ten nasz niepokorny, polski duch, a on – pełen upartości, ambicji i silnego poczucia wspólnoty, nigdy nie da nikomu o sobie zapomnieć.

tekst i foto: Edyta Bartkiewicz



Nie lubię Sylwestra

W naszej redakcji jesteśmy jednogłośni. Nie lubimy Sylwestra. Wszystko się świeci, jest głośno, po godzinie 22 aż strach wyjść na ulicę – a żeby tylko! Fajerwerki próbne odpalane są już na święta. Pohukiwania towarzyszą nam więc cały tydzień, a apogeum następuje w nocy z 31 grudnia na 1 stycznia. Jak mamy lubić święto Nowego Roku, skoro po siedmiu dniach mamy go po prostu dość?

Sylwester jest przereklamowany? Cóż, to chyba zbyt odważna teza. Z pewnością jednak jest sztucznie pompowany. Fajerwerki kosztują krocie, szampan – też wcale niemało. Czy Sylwester to jedna z najdroższych imprez w roku? Jeśli inwestujemy w pełen pakiet i planujemy pokaz pirotechniczny dla całej rodziny (a także kilku okolicznych wsi) to... tak, być może.

Z roku na rok rośnie świadomość zagrożeń i coraz więcej miast rezygnuje z hucznych imprez, a mimo to wciąż wiele osób nie wyobraża sobie Sylwestra bez hałasu, szampana i przymusowego „szczęśliwego nowego roku!”. A ci, którzy woleliby ten wieczór spędzić spokojnie – często spotykają się z niezrozumieniem. „Sylwester to musi być zabawa!”.

Czy rzeczywiście musi? Statystyki z poprzedniej zabawy sylwestrowej mówią same za siebie. Tylko w nocy z 31 grudnia 2024 na 1 stycznia 2025 policja w całej Polsce odnotowała ponad 14 tysięcy interwencji. W samej Warszawie – 823, a na Dolnym Śląsku służby miały aż 1800 zgłoszeń, głównie dotyczących bójek, pożarów, urazów oraz zakłócania porządku. W Szczecinie sytuacja wyglądała nieco spokojniej: policjanci interweniowali blisko 240 razy, a ratownicy medyczni z Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w regionie wyjeżdżali 342 razy – głównie do osób rannych w bójkach, pod wpływem alkoholu, z zatrzymaniem krążenia i... po nieudanym użyciu fajerwerków.

Czy naprawdę o to powinno chodzić w świętowaniu końca roku? Pani Magdo, dlaczego tak silna presja społeczna towarzyszy świętowaniu Sylwestra? Skąd poczucie, że „wypada się bawić”?

Nasz mózg i sposób w jaki funkcjonujemy wymaga pew-

nych schematów, wzorów czy klamer. Początku i końca, pewnej cykliczności i powtarzalności. Czujemy się wtedy bezpiecznie. Stąd też wymyślamy od początku dziejów ludzkości rytuały, święta i obrzędy. To pomaga nam zrozumieć otaczający nas świat, okiełznać chaotyczną rzeczywistość i wypełnić pewny nieznaną aspekt naszej egzystencji. Znaleźć odpowiedzi, podsumować i zaplanować przyszłość. Kiedyś karnawał pozwalał ludziom odetchnąć od ciężkiej pracy, świat na chwilę stawał na głowie, odwracały się role: chłop mógł zostać na chwilę panem. Można było zapomnieć o trudzie życia i szarej rzeczywistości. Teraz Sylwester dzieje się niemal codziennie. Na co dzień mamy okazję do świętowania, bawienia się, relaksu. Sprawiamy sobie przyjemności również w dni powszednie. Nawet w kwestii ubioru Sylwester dzieje się co dzień: chodzimy w ciekawych strojach, piórach, strojnych ozdobach czy mocnym makijażu. Stąd też niektórzy z nas, jak Pani wspomniała, nie czują potrzeby świętowania czy celebrowania tego dnia, a inni z kolei nie chcą rezygnować z tej tradycji. Daje to im poczucie bezpieczeństwa. Ciągłości pewnej tradycji.

Wiele osób odczuwa dyskomfort lub lęk przed Sylwestrem. Czy to kwestia osobowości, doświadczeń, a może kulturowego przymusu?

Przyczyn może być wiele. Niektórzy nie lubią hucznych imprez i dużej liczby osób, wolą spędzać czas w domowym zaciszu. To osoby z introwertyczną osobowością. Osoby z wysoką reaktywnością na bodźce, tzw. osoby wysoko wrażliwe też unikają zazwyczaj takich wydarzeń lub gdy w nich uczestniczą, płacą za to wysoką cenę – rozregulowanie układu nerwowego, który potrzebuje regenerować przez kilka dni czy tygodni po takim wydarzeniu. Dla innych

okres świąt, końca roku i Sylwester to trudny czas: powrót przykrych wspomnień z okresu dzieciństwa, kiedy święta kojarzyły się z napięciem, awanturami czy samotnością. To też pewna presja narzucona przez społeczną narrację, media, konsumpcjonizm, by przeżywać ten czas w określony sposób: wesóły, radosny, rodzinny i zawsze w najnowszych ubraniach i biżuterii. A rzeczywistość tak zazwyczaj nie wygląda. Stąd rodzi się pewna frustracja i lęk przed tym okresem w roku. I to też czas wszelkich podsumowań. To moment, o którym często mówię w gabinecie, w którym odzywa się nasz wewnętrzny krytyk, by nas rozliczać z tego, co nam nie wyszło, co się nie udało, co inni robią lepiej. Lubimy też kończyć, zamykać pewne nierozwiązane kwestie z końcem roku i zaczynać nowe rzeczy z początkiem. To też może wywoływać niepotrzebną presję, by coś zmienić, poprawić, rozwijać się bardziej. Trochę właśnie na siłę, często wbrew sobie lub swoim potrzebom i możliwościom. Presja produktywności jest obecnie ogromna. Dlatego, aby aż takiej presji w związku z końcem roku nie odczuwać, najlepiej przyglądać się sobie, swoim realnym potrzebom, przestać się porównywać i zaplanować ten czas w zgodzie ze sobą.

Świętowanie to u nas, oczywiście, alkohol. Jak radzić sobie z sytuacją, gdy nie chcemy pić, ale otoczenie oczekuje czegoś innego?

Ooo to skomplikowana kwestia, ponieważ picie alkoholu jest powszechnym zjawiskiem, trudno większości z nas wyobrazić sobie niepicie. Spożywanie alkoholu jest tak normalizowane w mediach i przestrzeni publicznej, że norma staje się wręczanie przedszkolakom szampanów (dla dzieci) z okazji otwarcia placu zabaw! Święta czy Sylwester to rzeczywiście okres, w którym spotykamy się ze znajomymi, rodziną i naturalnie pojawia się kwestia alkoholu, który nadal najczęściej wręczamy jako prezent. I tu nie ma jednego rozwiązania, wszystko zależy od kontekstu i osób, z którymi się spotykamy. Jeśli widzimy sens i przestrzeń na to, by mówić o swoich przekonaniach co do niepicia alkoholu, to możemy się podzielić i liczyć na zrozumienie. Jeśli takowej możliwości nie ma, bo wiemy, że i tak nikt nie będzie słuchał naszych argumentów, to możemy albo ignorować namawianie do picia, puszczać namawianie do picia mimo uszu, nie reagować, zmieniać temat albo mówić, że źle się czujemy lub bierzemy leki, lub w ostateczności nie spotykać się z ludźmi, którzy nie akceptują naszych wyborów i naszego stylu życia.

Rezygnujemy z fajerwerków z różnych przyczyn. Bezpieczeństwa oraz komfortu psychicznego. Mieszkają wokół nas ludzie starsi, ze spektrum autyzmu, mamy też przeciwieństwa o bardziej rozwiniętym słuchu. Jak zadbać o komfort osób starszych i wrażliwych, skoro nie mamy wpływu na świętowanie innych ludzi?

Cieszy mnie, że jest coraz większa świadomość wśród ludzi, że zwracamy uwagę na potrzeby innych. Ostatnio Kraków wprowadził całoroczny zakaz używania fajerwerków, petard i innych materiałów pirotechnicznych na terenie miasta. Celem uchwały jest właśnie ochrona mieszkańców, zwierząt i zapewnienie bezpieczeństwa. Mam nadzieję, że inne miasta pójdą za przykładem Krakowa. Przecież jest tyle innych form, by świętować! Choć rozumiem, że zmiana schematów, starych przyzwyczajeń, pewnych wydeptanych ścieżek jest początkowo trudna, bo właśnie pojawia się swojego rodzaju napięcie, że robiliśmy coś do tej pory w pewien określony, często automatyczny sposób (okazało się picie, Sylwester to fajerwerki) i potrzeba czasu by wydeptać nowe ścieżki, nowe formy spędzania czasu i wykształcić nowe tradycje. A do tego czasu możemy zadbać o naszych najbliższych: osoby starsze i w spektrum autyzmu wyposażać w słuchawki wyciszające lub stopery. Jeśli jest możliwość

poszukać miejsc zacisznych, pozastaniać okna, zadbać o komfort: przyszykować miękkie koce, ciepłe napoje, wyciszającą muzykę, przygaszone światła. W sytuacjach skrajnych, wskazane jest udanie się do lekarza po leki uspakajające. Ale i tak najważniejsza jest nasza obecność przy tych osobach, to ma najbardziej kojący efekt.

A jeśli chcemy spędzić ten wieczór na własnych zasadach, oglądając filmy, grając w gry... jak pozbyć się tego uczucia bycia gorszym lub nudnym?

Przed wszystkim przestać się porównywać. Wiem, to bardzo trudne i wychodzi nam to automatycznie. Zawsze powtarzam, że umiejętność oceniania i porównywania to nasze życiodajne umiejętności, które u początków ludzkości pozwoliły nam przetrwać i się rozwijać. Oceny i porównań z innymi nie unikniemy, to nasza część integralna. Kwestią jest co dalej z tym zrobimy. Jeśli utknijemy na ocenie i porównaniu z innymi, zawsze będziemy nieszczęśliwi. Bo naturalnym jest, że znajdziemy osobę lepszą od siebie, ciekawszą, która w atrakcyjniejszy sposób spędza czas i jeszcze pokazuje to w mediach społecznościowych. Porównanie zabija w nas radość doświadczania naszego życia, na naszych zasadach, według naszych potrzeb. I tu powinniśmy się zastanowić, jakie te potrzeby są, skąd wynikają i co o nas mówią. To złożony proces łapania kontaktu z samym sobą, zawierzeniu własnej intuicji i wiary w to, że tacy jacy jesteśmy, jest ok. Do tego potrzeba czasu i uważności każdego dnia na siebie, na to jak się czujemy w danej sytuacji, z danymi ludźmi. To długa i uważna podróż do samego siebie.

Jak rozmawiać z bliskimi, którzy nie rozumieją naszego podejścia do Sylwestra? Jak stawiać granice?

Przed wszystkim spróbować rozmawiać i przyjąć długofalową perspektywę. Nic nie dzieje się z dnia na dzień. Każda zmiana wymaga czasu i konsekwencji, w tym przypadku prezentowania naszych postaw. Wszystko, tu się powtórzę, zależy od kontekstu, danej osoby – jeśli widzimy, że jest przestrzeń na rozmowę, dialog i zrozumienie, to róbmy to. Jeśli natomiast każda nasza próba postawienia granicy, kończy się awanturą, obrażaniem się, nieprzyjemnymi konsekwencjami, to warto się zastanowić, czy takie rozmowy kontynuować i czy nie lepiej postawić granicę i ograniczyć kontakt z daną osobą. Jeśli ktoś nie akceptuje nas i naszych wyborów, to należy zadać sobie pytanie: „Czy to na pewno nasza osoba?”. Lub jak brzmi tytuł najnowszej książki Mel Robbins „Pozwól im”, pozwól im na to, że będą źli czy niezadowoleni z Twoich wyborów, mają prawo, a Ty masz prawo pozostać w zgodzie ze sobą. I tego życzę nam wszystkim na nowy rok!

Dziękuję za rozmowę. Wszystkim czytelnikom Prestiżu życzymy wspaniałego nowego roku!

autor: Anna Wysocka / grafiki: Designed by Freepik



MAGDA OLECH – PSYCHOŁOŻKA I PSYCHOTERAPEUTKA CBT (IN SPE), WYKŁADOWCZYNI AKADEMICKA, TWÓRCZYNI PODCASTU „CZUŁOSTKI-CZULE, DELIKATNIE, ŁAGODNIE O ŻYCIU”. SPECJALIZUJE SIĘ W LECZENIU ZABURZEŃ LĘKOWYCH, DEPRESYJNYCH I ADHD DOROSŁYCH. AUTORKA KART TERAPEUTYCZNYCH „SYMBOLE PRZEMIANY”. WIĘCEJ NA STRONIE: MAGDAOLECH.PL
INFORMACJE ZACZERPNIĘTE Z: RADIO ZET, WOJEWÓDZKA STACJA POGOTOWIA RATUNKOWEGO W SZCZECINIE; KOMENDA MIEJSKA POLICJI W SZCZECINIE



Wiedźmowa intuicja i słowiańska *aura*

Oddajemy Wam do rąk piękny oraz wpisany w magiczną zimową aurę edytorial.
Tym razem doszło do współpracy między fotografką Tatianą Malinnikową,
a wokalistką Tulią Białobrzeską.



Gdy Tatiana opowiada o tej sesji, robi to z tą samą lekkością, z którą buduje swoje wizualne światy. Od pierwszego spotkania z Tulią poczuła, że wokół artystki unosi się coś więcej niż sceniczna osobowość – aura, która domaga się opowieści. Opowieści mrocznej, intuicyjnej, utkanej z energii kobiet i natury. – Inspiracją do tej sesji była sama Tulia – jej wyjątkowa aura, w której od pierwszego spotkania wyczułam nutę wiedźmowego, tajemniczego klimatu. Ten lekko magiczny vibe poprowadził nas naturalnie w stronę motywów związanych z kobiecą energią, intuicją i naturą – wspomina Tatiana.

To właśnie ta atmosfera stała się punktem wyjścia do estetyki sesji – z jednej strony zakorzenionej w słowiańskości, z drugiej zanurzonej w magii. Tatiana, czujna obserwatorka, nie chciała tworzyć prostych cytatów z folku. Zamiast tego delikatnie splatała kulturowe nici, by zbudować obraz, który bardziej czuje się niż rozpoznaje. – Ze względu na muzykę, którą Tulia tworzy – pełną słowiańskich odniesień i folkowych brzmień – chciałam, aby sesja delikatnie nawiązywała również do tej estetyki. Połączenie wiedźmowej symboliki z subtelnymi elementami słowiańskiego folku pozwoliło nam stworzyć coś nieco mrocznego, ale zarazem bardzo kobiecego i zmysłowego.

Dla Tatiany ważny był też zespół – grupa zaufanych artystów, która potrafi uchwycić ulotny klimat, zanim ten zdąży się rozpuścić. – Dzięki współpracy z moim niezastąpionym zespołem udało nam się oddać klimat, który wspólnie czułyśmy od początku – atmosferę tajemnicy, dzikości i wolności – podkreśla.

Tę wolność szczególnie odczuła również Tulia, która wchodząc na plan, natychmiast odnalazła się w twórczym przepływie. – Dobra atmosfera to naturalna konsekwencja magnetyzmu i charyzmy Tatiany. – W pracę nad sesją zaangażowani byli zaprzyjaźnieni z Tatianą artyści – mówi artystka. – W takim gronie działa się nie tylko komfortowo, ale przede wszystkim twórczo. Dobra atmosfera to naturalna konsekwencja magnetyzmu i charyzmy Tatiany.

Tulia od lat funkcjonuje na styku muzyki, designu i autorskiej kreacji. Nic dziwnego, że swobodne zmiany ról, konwencji czy nastrojów były dla niej naturalnym przedłużeniem scenicznych doświadczeń. – Najbliższa jest mi praca z wyobraźnią – planowanie, wymyślanie, redagowanie, scenariusze, kostiumy. Pracując od kilku lat z zespołem TULIA było wiele okazji by mocno rozwinać te kompetencje. Od występów wolę kreowanie. Jestem w tym naprawdę dobra.





Widać to również w jej najnowszych projektach. Tulia coraz częściej pojawia się w miejscach, gdzie muzyka spotyka się z filmem, grą (tak jak to było w przypadku kultowego „Cyberpunka”) i narracją. Jej głos – rozpoznawalny, charakterystyczny, niosący w sobie echo słowiańskiego pierwiastka – znalazł przestrzeń w dużej produkcji. – Ostatnio ukazała się najnowsza produkcja Netflixa z uniwersum „Wiedźmina”, gdzie na zaproszenie kompozytora Mattheo miałam okazję współtworzyć elementy ścieżek wokalnych. To dla mnie uskrzydlające doświadczenie.

Nic więc dziwnego, że połączenie wiedźmowej symboliki, dzięki kobiecej energii i słowiańskiej wrażliwości złożyło się na sesję, która wygląda jak kadry wyciągnięte z filmowego snu.

ad

Zdjęcia Tatiana Malinnikova / Asystent fot. Vladyslav Lisenkov

Asystentka: Aneta Dolega / Modelka: Tulia Białobrzeska

Stylizacje: Dominika Motyczyńska, Tulia Białobrzeska

MUA: Agata Włodarczyk / Stylizacja włosów: Piotr Kmiecik, Tatiana Kocherha

Projektantki: Ela Olszewska, Urszula Fajerska

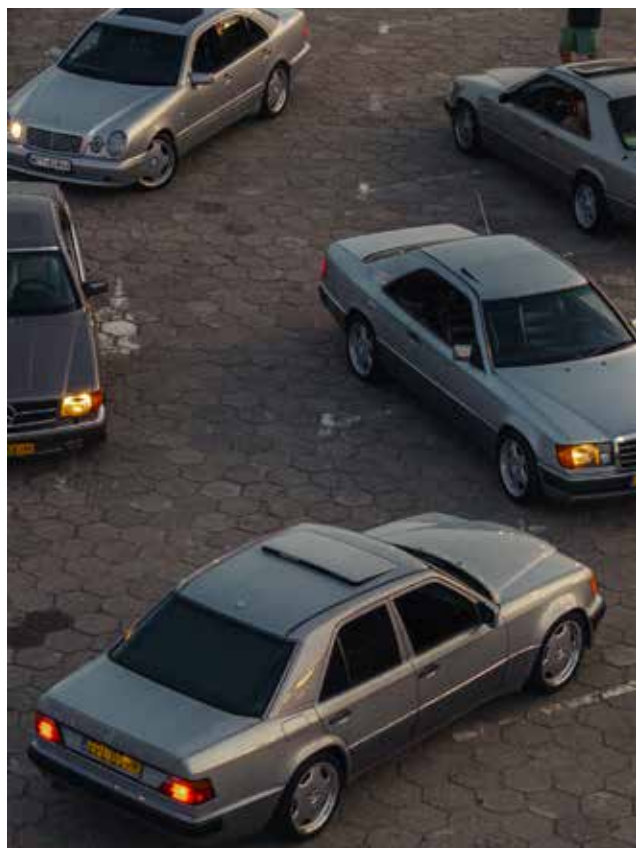
A photograph of a city street at sunset. Several Mercedes SEC 420 cars are driving towards the camera. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The street is lined with historic buildings on the left and trees on the right. A tall street lamp is visible on the right side of the frame.

SZCZECIŃSKI KLASYK

Ślicznotka z Miami

Mercedes W126 SEC 420

Dzisiejszy klasyk może budzić zarówno bardzo nostalgiczne skojarzenia, jak i niegasnący podziw nad swoim wyglądem. Trudno jednoznacznie określić czy to bardziej auto sportowe, czy też luksusowe. Coś jak garnitury Dona Johnsona i Philippa Michaela Thomasa w serialu Miami Vice. Biały Mercedes SEC w jakim podziwialiśmy ich na ekranie – pasował więc parze granych przez nich policjantów znakomicie!



Oczywiście serialowi policjanci – Sonny Crockett i Ricardo Tubbs – jeździli wieloma samochodami na przestrzeni kilku sezonów tej popularnej amerykańskiej produkcji. Podobnie jak szczeciński, prawdziwy policjant – dziś już na emeryturze – Paweł Olszewski, który z dumą prezentuje swój model Mercedesa W126 SEC 420 z 1987 roku.

Co ciekawe, chęć posiadania takiego auta poczuł po raz pierwszy również oglądając kultową produkcję. Nie był to jednak serial rodem ze słonecznej Florydy, ale „Road House” (polski tytuł: „Wikidajto”). To tam ochroniarz Dalton grany przez nieodżałowanego Patricka Swayze utrzymywał porządek początkowo w dyskotekie, ale wkrótce też w całym miasteczku. Poruszał się po nim właśnie srebrnym Mercedese SEC. Reżyser chyba również zafascynowany był tym modelem, bo w kilku scenach oglądać możemy ten samochód bardzo szczegółowo. Jest nawet cała sekwencja garażowa, rozpoczynająca się odsunięciem przez Daltona plandeki, którą Mercedes był przykryty, aż po – a jakże –

włożenie kasety magnetofonowej do samochodowego odtwarzacza i odpalenie maszyny. Wszak film pochodzi z 1989 roku.

– Ludzie do tego samochodu się uśmiechają, nie da się przejść obok niego obojętnie – mówi Paweł Olszewski, właściciel szczecińskiego Mercedesa SEC, były policjant, dziś prezes spółki Premium-Auto. – Ja sam, będąc miłośnikiem motoryzacji, długo szukałem tego konkretnego samochodu, o którym zamarzyłem będąc jeszcze małym dzieckiem i oglądając właśnie „Road House”. W międzyczasie przez dwanaście lat pracowałem w Wydziale Ruchu Drogowego w Szczecinie i zawsze motoryzacja była mi bardzo bliska. Dziś działam już w tej branży pełną parą prowadząc firmę detailingową i zajmującą się zabezpieczaniem powierzchni lakierowanych.

W Stanach tym autem jeździli więc bardzo lubiani przez widzów na całym świecie bohaterowie ekranów, a u nas – gangsterzy. Na szczęście fikcyjni i w dodatku skruszeni.



Wszak Robert Więckiewicz wcielający się w rolę tytułowego „Świadka Koronnego” w popularnym serialu, poruszał się także Mercedesem SEC, w kolorze czarnym. Nazywał go „ślicznotką”, co nie wymaga wyjaśnień.

– W swojej pracy mam wielu klientów, którzy podstawiają mi swoje nowiutkie auta, którymi wyjechali dopiero z salonów – mówi Paweł Olszewski. – Na widok Mercedes z 1987 roku mówią jednak: to jest prawdziwy samochód. Skarb. Wcale im nie zaprzeczam. Takich modeli wyprodukowano zaledwie 3690 sztuk, produkcję zakończono w 1991 roku. Auto jest niezniszczalne. To prawdziwa duma inżynierów z czasów, gdy trwałość i jakość stała na pierwszym miejscu. Komfort jest w nim niesamowity, to prawdziwa poezja. Nigdy się nim nie spieszę, żeby jak najdłużej delektować się jazdą. Łatwo opuszczam szyby i czuję się jak w kabrioletcie – to zaleta braku słupka dachowego, co jest znakiem szczególnym tego modelu.

Oparty na klasie S samochód rzadko można było zobaczyć

na ulicach polskich miast w latach osiemdziesiątych, kiedy powstał. Trudno uwierzyć, że Mercedes SEC ma już 44 lata, bo nie zestarzał się nic a nic. Co ciekawe, już pierwsze modele wyposażone były w poduszkę powietrzną na miejscu kierowcy oraz napinacze pasów bezpieczeństwa, co było absolutną nowością. To samo tyczy się systemu ABS. Szczeciński Mercedes SEC posiada moc 220KM i silnik V8. Samochód w wersji 300KM był na tamten czas najmocniejszym silnikiem Mercedes. Potrzebował niecałych siedmiu sekund, aby osiągnąć prędkość 100 kmh. Model przeszedł małą modernizację nadwozia w roku 1984, a łącznie Mercedes SEC sprzedał się w ilości prawie miliona egzemplarzy, w różnych konfiguracjach. Jak na tamte czasy to wynik wręcz niebywały, ale świadczy o natychmiastowo zdobytej popularności tego efektownego samochodu. Jednak Mercedes SEC w wersji 420 to biały kruk na światowych zlotach miłośników motoryzacji, o zwykłych drogach nie wspominając.

autor: Michał Sarosiek / foto: Bogusz Kluz



Swing & Shine

Kulinarny rejs
Sylwestrowy
w rytmie lat 30.



JACHTOWA

Twoje eventy nad Odrą

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



Przestrzeń na Twoją
wigilię
firmową
i nie tylko!



Prze*kró*j
przez miasto

Ależ Wy tu macie potencjał!

To miała być zwykła wizyta w ważnym historycznie budynku Szczecina. Kilka zdjęć, szybki rekonesans i powrót do domu. Skończyło się na poruszającej wyprawie ze studentami Wydziału Architektury Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie. Trafiliśmy do prawdziwego wehikułu czasu. Za sprawą przestrzeni, detali i opowieści Pawła Domańskiego – kierownika Wydziału Wystaw Stałych Centrum Solidarności „Stocznia”, słowa „ależ Wy tu macie potencjał” padały częściej, niż ktokolwiek przewidywał.

Budynek świetlicy, wzniesiony w 1938 roku jako część stoczni Oderwerke, powstał według modernistycznych założeń: funkcjonalny, prosty, ale niepozbawiony elegancji. Jego przestronna sala, pasma okien usytuowanych na trzech ścianach i rozległy świetlik w stropie tworzyły pierwotnie zaplecze kreślarskie – projektowano tu niemieckie U-Booty. Obiekt jeszcze przed wojną służył jako centrum życia zakładu. Dziś reprezentuje styl modernizmu przemysłowego – czerwona cegła licowa przecinana jest piaskowymi elementami żelbetowych nadproży i opasek okiennych. Nad kompozycją geometrycznych podziałów góruje wieża, stanowiąca ważną dominantę z odpowiednikiem na nabrzeżu gdyńskim. Kiedy przymrużymy oczy, uda się dojrzeć na jej elewacji stary zegar i logo Stettiner Oderwerke. To, że obiekt przetrwał wojnę niemal bez uszkodzeń, jest samo w sobie opowieścią – i prologiem do kolejnych rozdziałów historii.

Po wojnie świetlica stała się sercem Stoczni Szczecińskiej im. Adolfa Warskiego. Odbывały się tu akademie, bale, koncerty i zakładowe uroczystości, które budowały codzienną wspólnotę tysięcy pracowników. Z czasem przestrzeń ta zyskała znaczenie wykraczające poza życie towarzyskie – stała się sceną wydarzeń, które wpisały się w historię Polski. W grudniu 1970 roku obradował tu Ogólnomięjski Komitet Strajkowy, a miesiąc później premier Edward Gierek spotkał się z robotnikami. W sierpniu 1980 roku to właśnie tu działał Międzyzakładowy Komitet Strajkowy negocjujący Porozumienia Szczecińskie. Sala ta była świadkiem napięcia, determinacji i nadziei; żadna inna w Szczecinie nie niesie takiego ładunku historii.

Po 1989 roku świetlica zaczęła stopniowo znikać z miejskiej świadomości, choć jej potencjał pozostał oczywisty. Nowy rozdział przyniosło dopiero przejęcie obiektu przez Centrum Solidarności „Stocznia”. Dziś odbywają się tu oprowadzania, debaty i działania edukacyjne, a wnętrza kryją zarówno oryginalną mównicę, jak i sprzęt radiowęzła pamiętający czasy strajków. Kilka miesięcy temu pod sceną odkryto wnękę z dokumentami Andrzeja Milczanowskiego i uchwałą Komitetu Zakładowego „Solidarności” z 1981 roku – świadectwami dramatycznych wydarzeń tamtego czasu.

Oryginalne urządzenia radiowęzła mieliśmy okazję zobaczyć na parterze obiektu, by zaraz potem przejść do otwartej sali przygotowywanej na potrzeby wydarzeń muzycznych z planowaną sceną 360 stopni. To miejsce aż prosi się o nowe otwarcie.

Rewitalizacja obiektów poprzemysłowych jest praktyką znaną na całym świecie, ale nie wszędzie prowadzoną konsekwentnie. Choć Szczecin może się poszczycić całym wachlarzem takich obiektów (np. nieistniejący Tanz Palast na Kolumba), trudno o przykłady efektywnego przywracania ich do życia.

Gdynia i miasta byłego NRD pokazują, że nawet najbardziej wymagające obiekty poprzemysłowe mogą stać się kluczowymi centrami kultury – pod warunkiem konsekwentnego prowadzenia polityki rewitalizacyjnej i świadomego oddania przestrzeni twórcom.

Gdyński Park Naukowo-Technologiczny w adaptowanych halach dawnej zajezdni pokazuje jak obiekty poprzemysłowe



LENA ANISKIEWICZ



MIŁOSZ NIEWIAROWSKI



WIKTORIA PLUTA



ALICJA REMBAS

we stają się sceną dla projektantów, twórców i wydarzeń pokroju Gdynia Design Days. Podobnie w Lipsku kompleks Baumwollspinnerei przeszedł drogę od przędzalni NRD do jednego z czołowych ośrodków sztuki współczesnej, a w Dreźnie elektrociepłownia Kraftwerk Mitte została przekształcona w centrum sztuk performatywnych. We wszystkich tych realizacjach zachowano industrialny charakter, nadając mu nowe funkcje kulturotwórcze.

Na tle tych przykładów świetlica stoczniowa w Szczecinie jawi się jako obiekt o wyjątkowym potencjale – nie tylko ze względu na swój modernistyczny rodowód i wartość architektoniczną, lecz przede wszystkim ze względu na ciężar historii, którą w sobie nosi. To przestrzeń, w której odbywały się wydarzenia istotne dla całej Polski; miejsce, które ukształtowało pamięć o narodzinach „Solidarności” na Pomorzu Zachodnim, a architektura była jej ważną scenografią.

Opowieści pana Pawła, prowadzące przez kolejne warstwy historii tego miejsca, oprowadzanie po zakamarkach obiektu, włącznie z wejściem na wieżę, uświadomiło mi skalę

i wagę przestrzeni, którą na co dzień mijamy niemal obojętnie. To miejsce działa na wyobraźnię, ale przede wszystkim na świadomość. Nie możemy pozwolić, by tak ogromny potencjał został zaniedbany.

ZDJEŃCIA WYKONALI STUDENCI KIERUNKU PROJEKTOWANIE WNĘTRZ I OTOCZENIA, WYDZIAŁU ARCHITEKTURY ZUT – ALICJA REMBAS, WIKTORIA PLUTA, LENA ANISKIEWICZ I MIŁOSZ NIEWIAROWSKI. ZA OPROWADZANIE I OPIEKĘ SZCZEGÓLNICZĄ DZIĘKUJEMY PANU PAWŁOWI DOMAŃSKIEMU.

ANNA PAZDUR-CZARNOWSKA – DOKTORA I WYKŁADOWCZYNI NA WYDZIALE ARCHITEKTURY ZACHODNIOPOMORSKIEGO UNIWERSYTETU TECHNOLOGICZNEGO W SZCZECINIE. CZŁONKINI ZARZĄDU ORAZ SEKRETARZ KONKURSÓW W SARP. WSPÓŁPRACOWAŁA Z PROFESORAMI BAUHAUSU PRZY MIĘDZYNARODOWYCH WARSZTATACH W NIEMCZACH, JEST PRELEGENTKĄ KONFERENCJI NAUKOWYCH I LAUREATKĄ NAGRODY CRYSTAL PLAQUE AWARD WE FLORENCJI.

W CYKLU „PRZEKRÓJ PRZEZ MIASTO” POKAZUJE ARCHITEKTURĘ Z INNEJ PERSPEKTYWY – TROCHĘ UCZY, TROCHĘ BAWI, A PRZED E WSZYSTKIM ZACHĘCA. BY SPOJRZEĆ NA MIASTO UWAŻNIEJ. PO WIĘCEJ SIĘGAJ CIE DO IG @CITYBYANNA.



Wesołych Świąt

Z OKAZJI ŚWIĄT ŻYCZYMY PAŃSTWU BLISKOŚCI,
SPOKOJU I MOMENTÓW, KTÓRE DODAJĄ SIĘ.
NIECH NOWY ROK OTWORZY DRZWI DO DOBREGO
SAMOPOCZUCIA, ZDROWYCH WYBORÓW I PIĘKNYCH
ZMIAN.

zespół m7 Clinic



UL. POTULICKA 20C/U7 70-234 SZCZECIN

TEL. 575 262 620





Składamy Państwu najserdeczniejsze życzenia w ten wyjątkowy,
świąteczny czas.

Niech to będą dni pełne spokoju, bliskości i wdzięczności za to, co
dobre.

Niech chwile spotkań z najbliższymi przyniosą radość i prawdziwe
wytchnienie.

Życzymy Państwu zdrowia, harmonii i pogody ducha na każdy dzień.

Niech nadchodzący rok obfituje w pomyślność, wewnętrzny spokój
oraz satysfakcję z drobnych, codziennych momentów.

Radosnych Świąt i pełnego sukcesów Nowego Roku!

Z serdecznymi pozdrowieniami i najlepszymi życzeniami

Zespół

SANPROBI



sanprobi.pl



Rytuały i obrazy

W kolejnej odstonie naszego cyklu spotykają się dwie odległe, a jednak przenikające się wrażliwości – jedna zanurzona w glitchu i migotliwym niepokoju, druga w codziennych szkicach i miejskiej czułości. Będzie o rytuałach, zamykaniu roku, o obrazach, które nie dają spokoju, i o tym, jak trzymać się wolności twórczej.



Paweł Kleszczewski - Kleszczewski.exe

Artysta wizualny i współzałożyciel Konik Studio. Malarz, witrażysta, kurator i twórca animacji. Interesuje go glitch, kultura na styku, „Decay”, muzyka electro i techno, nowe media i szkło.

IG: @kleszczewski.exe
www.pkleszczewski.jimdofree.com

Tworzę... obrazy, rysunki, filmy, wieże, szafy różności, witraże, świetliste węże, ptaki, wojny, plagi, pragnienia. Sam tworzę i z innymi razem.

Mój pierwszy rysunek przedstawiał... Mój pierwszy rysunek był polityczny, przedstawiał Generała Wojciecha Jaruzelskiego, w stylistyce prymitywizmu dziecięcego z elementami Zombie i wampiryzmu. Rysunek ten zachowała moja mama i przetrwał do dziś. Prezentowaliśmy go razem z Kasią podczas wystawy Konik Studio Timeline w Muzeum Narodowym w Szczecinie (2023/24)



Inspirują mnie... POMORZE, POMORZE i POMORZE, a także glitch, cyberpunk, doom, malarstwo ludowe na szkło, post-witraż, techno, electro, ptaki i inne...

Największe wyzwanie dla artysty to... utrzymać wolność. Nie dać się przekierować do pracy innej niż twoja własna.

Jaka myśl lub obraz towarzyszy Ci na zakończenie tego roku?

Wąż pożerający własny ogon, świetlisty i zapraszający. Migotliwy i barwny, niebezpieczny ale i fascynujący. Pożerający także pieniądze, klejnoty oraz narzędzia wojenne. Wijący się w nieskończonym ruchu. Zapętlony.

Czy masz rytuały, które pomagają Ci symbolicznie zamknąć jakiś etap twórczy?

Odpalam kadzielnice wypelnioną liściem laurowym. Dym wypelnia pomieszczenie, wtedy medytuję, pośród olbrzymiego fikus i neonów.

Czego nauczył Cię ten rok o Twojej praktyce artystycznej?

Trzymaj się węża.



Anna Bay

IG: @strawberrycalf

Z zawodu architektka, od dziesięciu lat współpracuje ze szczecińską pracownią Studio A4, a od niedawna również z Katedrą Urbanistyki Wydziału Architektury ZUT.

Tworzę... Rysuję w wolnym czasie, chociaż coraz częściej udaje mi się wykorzystać tę umiejętność w życiu zawodowym.

Mój pierwszy rysunek przedstawiał... Najstarszy zachowany rysunek w domowym archiwum to „Piesek” na karteczce samoprzylepnej (wczesne lata 90).

Inspirują mnie... zawsze noszę przy sobie szkicownik, w razie gdyby coś mnie nagle zainspirowało a często zdarza się to podczas miejskich spacerów (kocham Szczecin) i spotkań towarzyskich.

Największe wyzwanie dla artysty to... Chciałabym żeby moje rysunki wprawiały ludzi w dobry nastrój, bo to najbardziej cenię w ilustracjach innych artystów.

Jaka myśl towarzyszy Ci na zakończenie tego roku?

Że tyle jeszcze jest do narysowania...

Czy masz rytuały, które pomagają Ci symbolicznie zamknąć jakiś etap twórczy?

Od wielu lat na przełomie listopada i grudnia, razem z moim tatą przygotowujemy dla rodziny i przyjaciół kalendarz z moimi ilustracjami – rysuję to co się działo przez cały rok i staram się, żeby każde wydanie miało swój motyw przewodni.

Czego nauczył Cię ten rok o Twojej praktyce artystycznej?

W tym roku miałam okazję przeskalować trochę swoje myślenie o rysunku, udało mi się zaprojektować dwa murale (jeden – na Podzamczu – został już zrealizowany). Cieszę się też, że mogę coraz częściej na różne sposoby łączyć ilustrację z architekturą.

Co chciałabyś zostawić za sobą, a co zabrać dalej?

Nie lubię nic zostawiać, wszystko zabieram ze sobą. W przyszłym roku zamierzam przeczytać mnóstwo pięknych, ilustrowanych książek dla dzieci, bo wreszcie mam do tego dobry pretekst.



Z okazji Świąt Bożego Narodzenia życzymy
Państwu spokojnych, radosnych chwil w gronie
najbliższych, wypełnionych ciepłem
domowego ogniska i miłością.

Niech Nowy Rok przyniesie zdrowie, pomyślność
oraz spełnienie marzeń, a każdy dzień wypełniony
będzie harmonią i sukcesami.

Wesołych Świąt i szczęśliwego Nowego Roku!

Z pozdrowieniami,

Zespół Extra Invest Nieruchomości



2026



Niech pokój, radość i szczęście otoczą nas wszystkich w Boże Narodzenie.
Oby nadchodzący Nowy Rok wypełniły tylko pomyślne chwile
niosące poczucie prywatnego i zawodowego spełnienia.

Mieszkańcom Pomorza Zachodniego najlepsze życzenia składają

Marszałek Województwa Olgierd Geblewicz

Przewodnicząca Sejmiku Województwa Teresa Kalina

Zarząd i Radni Województwa Zachodniopomorskiego



Oni naprawdę mogą wszystko! Z pasją zmieniają swoje życie i świat

O tych ludziach jeszcze usłyszysz świat. Robin Rogalski ma szansę zostać następcą Roberta Kubicy, a Nikola Bukowiecka poszerzyć ludzką wiedzę o kosmosie w stopniu nie mniejszym niż Albert Einstein czy Sławosław Uznański-Wiśniewski. W szczecińskich laboratoriach pod okiem Agnieszki Piegat powstaje innowacyjna terapia, która sprawi, że leczenie nowotworów będzie bardziej skuteczne i mniej inwazyjne. Co ich łączy?

Każda z tych postaci ma swoją niezwykłą, indywidualną historię. Jedni dzięki konsekwentnej pracy od lat, inni dokonując przewrotu w swoim życiu zawodowym – wszyscy osiągnęli duże sukcesy w dziedzinach, w które się zaangażowali. Zadziwiają kreatywnością, wiedzą i szerokimi zainteresowaniami, a łączy ich to, że są z Pomorza Zachodniego, w którym rusza właśnie kampania społeczna „Pomorze Zachodnie – Możesz Wszystko”.

– Chcielibyśmy pokazać Pomorze Zachodnie, owszem, jest piękne, ale także szalenie bogate, jeśli chodzi o ludzi, którzy tu mieszkają i mają fantastyczne pomysły – wyjaśnia genę kampanii Krzysztof Barczyk, dyrektor Gabinetu Marszałka Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego.

Ba! Kariery i nieoczekiwane zwroty wypadków mogą wynikać z początkowego niepowodzenia. Tak było w przypadku Nikoli Bukowieckiej, której osiągnięcia stały się inspiracją dla tego projektu. Nikola po nieudanej próbie dostania się na medycynę wybrała matematykę i fizykę. Dziś jest absolwentką Uniwersytetu Szczecińskiego (magister fizyki, specjalizacja: fizyka medyczna) i Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie (inżynier automatyki i robotyki, specjalizacja: teoria sterowania), a obecnie pisze doktorat na University of Rhode Island (USA). Jej talent zaprowadził ją do NASA, Europejskiej i Polskiej Agencji Kosmicznej.

Dzięki takim osobom jak Nikola, wiedza o kosmosie rośnie, ale niezależnie od tego świat goni do przodu. Zmieniają się

technologie, rynek pracy, właściwie każda dziedzina życia. Aby za tym nadążyć, należy ciągle aktualizować dane, nabywać nowych umiejętności. Zachodniopomorska kampania chce udowodnić, że nigdy nie jest na to za późno. Przykłady?

Dr inż. Agnieszka Piegat

Także w jej przypadku o drodze zawodowej i późniejszych sukcesach zadecydowało pewne niepowodzenie. Pierwotnie zamierzała studiować psychologię w Poznaniu, ale podczas rekrutacji zabrakło jej kilku punktów. Kolejnym wyborem były studia na ówczesnej Politechnice Szczecińskiej (dziś ZUT), gdzie rozpoczęła studia o specjalności technologii tworzyw sztucznych na Wydziale Technologii i Inżynierii Chemicznej. Tam zainteresowała się wykorzystaniem substancji chemicznych zwanych polimerami w medycynie i inżynierii tkankowej. Doktoryzowała się w tej dziedzinie, napisała dziesiątki artykułów, brała udział w międzynarodowych projektach. Obecnie pracuje nad terapią celowaną w leczeniu przerzutów raka jajnika.

– To jeden z najbardziej inwazyjnych nowotworów kobiecych. Pracujemy nad lekiem, który uderza jedynie w komórki rakowe, bez negatywnego wpływu na organizm pacjentki – opowiada. Wstępne wyniki są obiecujące, ale przed szczecińskimi naukowcami jeszcze długa droga, aby opracowywane w ich laboratoriach leki można było wprowadzić do powszechnego użytku.



Robin Rogalski

Kierowca wyścigowy ze Szczecina, pierwszy Polak, który został fabrycznym kierowcą GT3 Lamborghini, jednym z czterech z całego świata wybranych w lipcu 2025 roku przez tę legendarną markę, którzy mogą liczyć na jej fabryczne wsparcie. Dwudziestopięcioletni może się już pochwalić tytułem mistrza Niemieckich Mistrzostw GT w kategorii GT3, a także dwukrotnym zwycięstwem w Audi R8 Cup. Wszystko zaczęło się na torze gokartowym, ale dzięki ambicjom, dążeniu do samorozwoju, Robin krok po kroku osiągał kolejne cele, ale nie jest do droga ustatu różami. Rywalizacja w sportach motorowych na określonym poziomie poza talentem wymaga też wielu środków, znalezienia sponsorów. Zawodnik podkreśla, że aspekt mentalny i przygotowawczy jest bardzo ważny, od tego wszystko się zaczyna, ale niezbędny jest też ten biznesowy.

Robin ma wsparcie m.in. zachodniopomorskiego biznesu, który widzi w nim potencjał. On zaś, jak sam przyznaje, stara się jak najlepiej wykorzystać daną mu szansę. A przed nim kolejne nietatwe decyzje. Po obecnym sezonie w GT3 może wziąć udział w wyścigach Formuły 2, bowiem otrzymał oficjalnie taką propozycję. Ta zaś jest furtką do marzenia każdego kierowcy wyścigowego – Formuły 1.

Marek Rupiński

Jeden z najlepszych ultrakolarzy świata. – Często się mówi, że to głowa kręci nogami, bo podczas jazdy w trudnych warunkach zdarzają się chwile kryzysów, człowiek się zastanawia, czy to co robi ma w ogóle sens, ale ostatecznie jedzie dalej – opowiada. Oczywiście ma też do tego naturalne predyspozycje, bowiem podczas startu w wyścigu potrafi zregenerować się po trzech dniach jazdy w ciągu... dziesięciominutowej drzemki. W jego przypadku obecne, największe sukcesy, takie jak zwycięstwo w Pucharze Świata World Ultra-Cycling Association w 2024 roku, przyszły po 40. roku życia. Oczywiście wcześniej jeździł na rowerze, sport był obecny w jego życiu, ale nie w takim stopniu jak obecnie. Jego przygoda z kolarstwem rozpoczęła się, gdy ruszył na przejażdżkę ... pożyczonym rowerem. Przejechał 100 km, z czasem bez problemu radził sobie z coraz dłuższymi dystansami. Wziął udział w wielu rajdach, zdobywając czołowe lokaty na dystansach liczących nawet blisko 5 tys. km. To jego sposób na życie, ogromna pasja, którą łączy z... pracą zawodową.



Paweł Sawicki

On również po 40 roku życia znalazł nową pasję i udowodnił, że nigdy nie jest za późno. Od kilkunastu lat prowadzi szkołę tańca, a od pewnego czasu bierze też udział w wyścigach motocyklowych enduro, czyli jeździe po lasach, wliczając w to przeszkody takie jak błoto, belki, opony. Reprezentuje Klub Sportowy MotoboyzPL ze Stargardu, od kilku lat, należący do Racing Enduro Team stworzonego przez największą światową markę 24MX. Po prostu postanowił sprawdzić, jak to jest i tak już zostało... Podobnie jak w tańcu, w którym czuje się spełniony, także w tej „branży” odnosi niemałe sukcesy.

Emilia Spunda

Przygodę z futbolem rozpoczęła w wieku 12 lat. Na początku reprezentowała barwy Olimpii Szczecin, potem przeniosła się do LFA Szczecin. Z czasem granie zamieniła na pracę sędziego i trenera. Po założeniu rodziny i urodzeniu dzieci piłka poszła na dalszy plan. Nie spodziewała się, że powróci do grania. Pokonała przy tym poważną przeszkodę, jaką jest porażenie lewego splotu barkowego. Przeglądając media społecznościowe kobiecej drużyny ampu futbolu, zapytała, czy ze swoją niepełnosprawnością może przyjść na trening. Przyszła, została, zaangażowała się, a po dwóch latach piłkarki pojechały na Mistrzostwa Świata do Kolumbii i wróciły do kraju z brązowym medalem!

Nigdy nie jest za późno, żeby spróbować czegoś nowego, co może zmienić nasze życie zawodowe, osobiste, dać satysfakcję oraz pomóc zdobyć nowe umiejętności. Nawet przeciwności losu są do pokonania, bo Możesz Wszystko!

Z ambasadorami i bohaterami kampanii Pomorze Zachodnie możesz wszystko zapoznasz się na <https://biznes.wzp.pl/> kampania-spooleczna.

Kampania realizowana przez Województwo Zachodniopomorskie/Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie w ramach projektu pt. „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych”.



Prawo pod choinką

**Czy świętowanie może wiązać się z odpowiedzialnością karną? Jak uniknąć takich sytuacji?
Jak spędzić święta Bożego Narodzenia nie popadając w konflikt z prawem radzą eksperci
ze szczecińskiej Kancelarii Adwokackiej Adwokata Krzysztofa Tumielewicz.**

Kiedy prezent pod choinkę staje się darowizną z podatkiem?

Zgodnie z aktualnymi przepisami opodatkowaniu podlega nabycie od jednego zbywcy własności rzeczy i praw majątkowych o czystej wartości przekraczającej, odpowiednio dla I grupy podatkowej – 36 120 zł, II grupy podatkowej – 27 090 zł, III grupy podatkowej – 5733 zł. Nabycie własności rzeczy lub praw majątkowych od tego samego zbywcy więcej niż jeden raz podlega sumowaniu. Ustawa o podatku od spadków i darowizn określa tzw. kwoty wolne od podatku. W praktyce oznacza to, że jeżeli suma darowizn od jednej osoby w ciągu określonego okresu nie przekracza tej kwoty, nie powstaje obowiązek podatkowy. Do grupy I zalicza się – małżonka, zstępnych, wstępnych, pasierba, zięcia, synową, rodzeństwo, ojczyma, macochę i teściów, do grupy II – zstępnych rodzeństwa, rodzeństwo rodziców, zstępnych i małżonków pasierbów, małżonków rodzeństwa i rodzeństwo małżonków, małżonków rodzeństwa małżonków, małżonków innych zstępnych, a do grupy III – innych

nabywców. W okresie świątecznym darowizny dotyczą w większości przypadków najbliższej rodziny, które objęte są tzw. grupą zerową, związaną ze zwolnieniem nabycia od podatku przy zgłoszeniu tego nabycia w określonym przez ustawę czasie. Pozwala to na odstąpienie od opodatkowania darowizny na rzecz małżonka, zstępnych, wstępnych, pasierba, rodzeństwa, ojczyma i macochy. Darowizna podlegająca opodatkowaniu, polegająca na darowaniu drogiego prezentu jest najczęściej związana z przekroczeniem kwoty wolnej i braku możliwości zwolnienia od podatku w związku z nienależeniem do zerowej grupy podatkowej. Może to mieć również miejsce w sytuacji otrzymania drogiego prezentu, który nie został zgłoszony w ustawowym terminie. Obdarowany w momencie otrzymania darowizny powinien policzyć, jaką łączną kwotę darowizn otrzymał od tej samej osoby w okresie 5 lat poprzedzających ten rok. Należy pilnować terminów zgłoszenia, które są nieprzekraczalne. Sam prezent nie zaprowadzi do urzędu skarbowego. Jednak jego wartość, częstotliwość i obowią-



zek zgłoszenia już może. Planując, czy też oczekując większych świątecznych darowizn (drogie torebki, zegarki), należy mieć na względzie także obowiązki, które powstają wraz z jego otrzymaniem.

Awantura przy wigilijnym stole – kiedy konflikt staje się sprawą karną?

W emocjach zdarza się, że ktoś powie coś, co będzie realnym powodem do lęku.

Groźba karalna polega na zapowiedzi innej osobie popełnienia przestępstwa na jej szkodę lub na szkodę osoby dla niej najbliższej, jeżeli groźba wzbudza w osobie, do której została skierowana lub której dotyczy uzasadnioną obawę, że będzie spełniona. Nie każde złe życzenie będzie groźbą, ale ważny jest jej kontekst i wydźwięk. Osoba, w której stronę skierowane są słowa groźby, musi znaleźć się w obawie, że ta zostanie spełniona. W odniesieniu do świątecznej celebracji należy pamiętać, że alkohol nie usprawiedliwia przestępstwa, gdyż sprawca przez działanie zawinione wprowadza się w stan nietrzeźwości. Podniesiony głos, wulgarne słowa, świąteczne życzenia „wszystkiego najgorszego” i słowa, które mogą kogoś upokorzyć, podlegają odpowiedzialności. Takie działanie może podlegać kwalifikacji przestępstwa zniewagi, czy też zniesławienia. W skrajnych przypadkach, gdy dochodzi do popychania, szarpnięć, bójki – a w ich następstwie do naruszenia nietykalności i powstania obrażeń ciała konflikt przestaje być „rodziną awanturą”, a staje się sprawą karną, w której możliwa jest interwencja organów ścigania.

Świąteczny toast i szybka jazda – granica między zabawą a przestępstwem?

Granica między przyjemnością a złymi decyzjami jest bardzo wąska. Stan nietrzeźwości zachodzi, gdy zawartość alkoholu we krwi przekracza 0,5 promila albo prowadzi do

stężenia przekraczającego tę wartość, lub zawartość alkoholu w 1 dm³ wydychanego powietrza przekracza 0,25 mg albo prowadzi do stężenia przekraczającego tę wartość. Niezależnie, każde takie działanie jest zawinione. Sprawcy grozi również orzeczenie zakazu prowadzenia pojazdów. Ustawodawca wciąż zaostrza przepisy. Istnieje możliwość konfiskaty samochodu za jazdę po alkoholu, a zwłaszcza po narkotykach. W przypadku jazdy po alkoholu obowiązkowa konfiskata pojazdu następuje po przekroczeniu 1,5 promila alkoholu we krwi. Gdy kierowca spowoduje wypadek, sąd może orzec przepadek pojazdu już przy stężeniu 1 promila. Jeżeli nie jesteś właścicielem pojazdu, a poruszasz się np. Lamborghini o wartości miliona złotych z wypożyczalni – sąd orzeknie przepadek równowartości pojazdu. W wyjątkowych wypadkach, uzasadnionych szczególnymi okolicznościami może odstąpić od konfiskaty pojazdu. Jeżeli dodatkowo dojdzie do wypadku, którego skutkiem są obrażenia ciała, czy też śmierć – wiąże się do ze zwiększoną odpowiedzialnością sprawcy.

Świąteczna mediacja – ratunek dla świąt bez wizyty w sądzie?

Święta z założenia mają być spokojnym czasem pojednania i bliskości. W domach, w których emocje są na tyle silne, że przeważają nad możliwością wspólnego świętowania, ważna jest mediacja, która może zapobiec eskalującej sytuacji. To dobrowolna, poufna rozmowa stron z udziałem neutralnej osoby trzeciej – mediatora. Nie jest droga, a daje możliwość porozumienia się bez konieczności wszczynania postępowań, które będą prowadziły do pogłębienia konfliktu. Warto mediuować.

Z życzeniami spokojnych świąt,

Zespół Kancelarii Adwokackiej Adwokata Krzysztofa Tumielewicz



MAGDA ZAWADZKA I BRONISŁAW FURMANEK



Marzenia są po to, aby je spełniać

Pierwsze wrażenie robi się tylko raz. Kiedy kilka lat temu właściciel San Medical Spa wyszedł na poranny spacer po dzielnicy uzdrowskiej w Kołobrzegu, nie przypuszczał, że do wieczora zostanie właścicielem... ruin dawnego sanatorium Słoneczko. To był impuls, prawdziwe olśnienie.

Na temat tego wyjątkowego przedsięwzięcia rozmawialiśmy z Bronisławem Furmankiem, właścicielem wymarzonej przez siebie inwestycji – Bivalvi.

Przy Rafińskiego 8 w centrum Kołobrzegu stoi budynek, którego przeszłość w subtelny sposób oddaje pole do popisu teraźniejszości. To Bivalvi – butikowa inwestycja, która zdecydowanie różni się od innych apartamentowców, których tak dużo w nadmorskim kurorcie. To osobista historia właściciela, odwaga architekta, uważność i wycucie stylu architektki wewnątrz oraz wizja stworzenia miejsca innego niż wszystkie.

Impuls, który zmienił wszystko

– Od 10 lat byłem już właścicielem San Medical Spa w Kołobrzegu, ale codzienne obowiązki i dojazdy ze Szczecina nie pozwalały mi wcześniej na dokładne odkrywanie tej zabytkowej części dzielnicy uzdrowskiej. Tym większe było moje zdumienie, gdy zobaczyłem, że w tak prestiżowej lokalizacji stoją takie zaniedbane budynki [w centrum miasta – przyp. red.]! To obudziło moje instynkty estety jak i przedsiębiorcy. Miejsce to też przemówiło do mnie, uzmysławiło mi, że to może być mój azyl, mój port docelowy – mówi Pan Bronisław.

Właśnie wtedy podjęta została decyzja. Gdy okazało się, że remont budynku nie wchodzi w grę, właściciel zaprosił do współpracy architekta Miłosza Raczyńskiego z pracowni Mellon Architektki.

– Pan Miłosz zaprojektował wcześniej mój dom w Szczecinie. Teraz, po uzgodnieniach z Konserwatorem Zabytków – stworzyliśmy Bivalvi. Jeżeli jest w tym końcowym efekcie coś ode mnie, to może mój zachwyty klasycyzmem berlińskim. To neotradycyjny styl, który rozwinął się w Niemczech po upadku Muru Berlińskiego. Stare, ale nowe! I takie jest Bivalvi. Wychowywałem się w drewnianym domu na podkieleckiej wsi i wprowadzając się do Bivalvi wracam do korzeni! To jest właśnie istota tego miejsca – absolutna cisza i spokój w centrum największego polskiego uzdrowiska, gdzie tylko minuta spaceru kończy się na szerokiej plaży! Śmieję się często i mówię, że pianie kogutów zamieniłem na śpiew mew, ale wystarczy zamknąć okna i nic, absolutnie nic nie słyszeć. Z reguły w mieście to niemożliwe, lecz w Bivalvi to standard – zaznacza właściciel Bivalvi Bronisław Furmanek.

Bivalvi to drugi dom

– Od początku brałem pod uwagę zamieszkanie w Bivalvi przez kilka miesięcy w roku i ten plan się właśnie materializuje. Projektując części wspólne budynku czy elewację robię to także dla siebie, bo jako przyszły mieszkaniec będę z tego korzystał – podkreśla.

Podobnie myślano o przyszłych mieszkańcach. Projekt wnętrz apartamentów ma za myśl przewodnią stworzenie



naszym klientom drugiego domu, choćby w przyszłości mieli przyjeżdżać tu tylko na wakacje.

Architektka o historii, zaufaniu i wizji

– Pana Bronistawa i jego rodzinę znam od ponad dwudziestu lat. Wraz z jego żoną przez lata wspólnie tworzyłam wnętrza ich domów, mieszkań oraz wielu innych inwestycji. Od długiego czasu współpracuję również z Właścicielem przy modernizacji SAN Medical Spa. Myślę, że łączy nas ogromne, obustronne zaufanie, które pozwala na tak wiele lat owocnej współpracy – mówi architektka wnętrz, Magda Zawadzka.

– O pomysł stworzenia tego wyjątkowego miejsca usłyszałam właściwie już pierwszego dnia po zakupie działki. Wtedy nie przypuszczałam jednak, że to właśnie mi przypadnie w udziale praca nad wnętrzem tej butikowej inwestycji, projektu, który okazał się jednym z najciekawszych i najbardziej wymagających w mojej dotychczasowej karierze architektki wnętrz – dodaje.

Styl, który mówi językiem miejsca

Motywy przewodnim Bivalvi jest harmonia inspirowana naturą Kołobrzegu, spokojem ziemi i kojącą energią wody. Kolejnym, równie ważnym motywem jest idea „drugiego domu”.

– Pamiętam wiele naszych wspólnych rozmów o tym, jak ważna jest historia tego miejsca i jaką rolę pełniło „Słoneczko” w życiu miasta. Niestety, ze względu na bardzo zły stan techniczny obiektu, nie udało się go uratować. Uważam jednak, że architekt Miłosz Raczyński w udany sposób nawiązał do charakteru dawnego budynku. Stworzył projekt, który z szacunkiem odnosi się do jego historii, a jednocześnie wprowadza nową jakość, wyjątkowy obiekt, który na stałe wpisze się w serce tej uzdrowskiej części miasta. Projekt był ambitny, nie byłam pewna, czy znajdzie się wykonawca, który „udźwignie” jego złożoność oraz wysokie wymagania jakościowe. Na szczęście okazało się, że lokalny wykonawca – firma ART Dom – podszedł do tematu z pełnym profesjonalizmem. Dziś jestem przekonana, że był to najlepszy możliwy wybór dla realizacji tak prestiżowej inwestycji – podkreśla Pani Magda.

Harmonia ziemi i wody

Wiele inwestycji reklamuje się dziś jako „miejsce odpoczynku”, ale nie każda ma w sobie tak spójny, konsekwentny zamysł, jak Bivalvi. Tu wszystko zostało przemyślane tak, aby

harmonijnie współgrać z lokalizacją i ideą drugiego domu. Projektując wnętrza, architektka nie miała wątpliwości, że kluczem będzie spokój i poczucie bezpieczeństwa, taki drugi dom, choćby tylko na wakacje. Tak widzę Bivalvi, jako miejsce, do którego sama chciałabym wracać – mówi architektka.

W odpowiedzi na różne potrzeby przyszłych mieszkańców, apartamenty oferowane są w dwóch wariantach wykończenia: TERRA i AQUA. Pierwszy inspirowany jest ciepłem i bezpieczeństwem ziemi, drugi – świeżością i lekkością nadmorskiej bryzy. Oba style odnoszą się do natury Kołobrzegu i mają za zadanie wprowadzać do wnętrza spokój, ukojenie i równowagę. Wnętrza nie tylko pięknie wyglądają, ale też są w pełni użytkowe. Nie znajdziemy tu kompromisów w materiałach ani przypadkowych rozwiązań – wszystko ma służyć komfortowi i jakości życia na lata.

– Dzięki takiemu podejściu właściciela otrzymałam dużą swobodę projektową. Efektem są wnętrza wyposażone w wysokiej klasy produkty uznanych marek, takich jak: Duravit, Kermi, NovaBell, Simas, Otis, Porta. Każdy element został dobrany tak, aby wprowadzać komfort, estetykę i poczucie jakości.

Tajemnica nazwy

Brzmi nieco włosko, jednak nazwa Bivalvi nie była przypadkowa, bowiem jest deklaracją stylu i podejścia, jakie towarzyszyło powstawaniu tej inwestycji – subtelny luksus, zamknięty w kameralnej formie, z wyraźnym akcentem na bezpieczeństwo i unikalność.

– Rzeczywiście, Bivalvi oznacza po włosku małżę. Posejdony, Gryfy, Kormorany i Mewy mają się dobrze, ale nad polskie morze nadeszła nowa era. Bivalvi jest synonimem wyjątkowego stylu życia, luksusu i bezpieczeństwa jak w zamkniętej muszli. Nazwa Bivalvi zapowiada, że tu każdy mieszkaniec ma poczuć się jak perła – jedyna, niepowtarzalna, chroniona – mówi właściciel. – Cieszy mnie najbardziej, że architekt Pan Miłosz Raczyński oraz nasz generalny wykonawca Pan Artur Spychalski dotrzymali słowa. Właśnie ściągamy rusztowania i zza nich wyłania się budynek taki jak na folderze reklamowym, jak na wizualizacjach. Jakość projektu jak i wykonania – również samych wnętrz, jest doskonała i to mnie bardzo cieszy – dodaje.

Włoska architektura renesansowa, kładąca nacisk na harmonię i symetrię, wpłynęła na ogólne założenia projektowe wielu budynków w Berlinie i ta fala dotarła właśnie na Rafińskiego 8 w Kołobrzegu.





Nowy rozdział Stoczniewca

Wielu mieszkańców Szczecina wciąż pamięta Supersam „Stocznowiec” – kultowy sklep, który przez dekady wyznaczał rytm codziennych zakupów przy ulicy Parkowej 11. Jeszcze wcześniej to miejsce tętniło życiem jako Gustav-Adolf-Straße z eleganckimi kamienicami, kawiarniami i mieszczańskim spokojem. Dziś pisze się zupełnie nowy rozdział tej historii.

Przy Parkowej 11 powstaje inwestycja mieszkaniowa, która przywraca spójność zabudowy, ale też z szacunkiem odnosi się do lokalnej tożsamości i architektury miejsca. Stocznowiec to projekt zrównoważony, harmonijnie wpisujący się w otoczenie, z myślą o mieszkańcach ceniących historię, nowoczesny design i wygodę. Jeśli ktoś jeszcze nie wierzy, że da się to połączyć, uwierzcie, da się!

Lokalizacja, którą wszyscy znamy

Inwestycja Marina Developer powstaje w jednej z najbardziej wyjątkowych lokalizacji w mieście – przy parku im. Stefana Żeromskiego oraz zupełnie nowym parkiem kieszonkowym, zrealizowanym przez Marina Deweloper, który również powstanie w ramach projektu. Taki układ tworzy zieloną oś życia codziennego – idealną do spacerów, aktywności i relaksu.

Zaledwie kilka kroków dzieli przyszłych mieszkańców od Wałów Chrobrego, Teatru Polskiego, bulwarów nad Odrą

czy Filharmonii im. Mieczysława Karłowicza. Bliskość uczelni, szkół i placówek edukacyjnych ułatwia życie rodzinom, a inwestorom – zapewnia atrakcyjność lokalu na wynajem.

Różnorodność metraży, spójność jakości

W Stoczniewcu znajdzie się 119 mieszkań – kompaktowe kawalerki, mieszkania 2- i 3-pokojowe oraz największe – 4-pokojowe. Najmniejsze lokale mają 25,57 m² i są idealne dla singli lub pod inwestycje. Dla rodzin i osób potrzebujących większej przestrzeni dostępne będą mieszkania czteropokojowe, których metraż sięga nawet 119,8 m². Niezależnie od powierzchni, wszystkie mieszkania oferują podwyższony standard wykończenia – z ogrzewaniem podłogowym, dużymi przeszkleniami i wygodnymi układami pomieszczeń.

Do dyspozycji mieszkańców będą również miejsca postojowe w hali garażowej – każde przygotowane do instalacji ładowarki dla samochodów elektrycznych oraz komórki lokatorskie, które ułatwią codzienne przechowywanie.



Zielona codzienność

Stocznowiec to projekt powstający w duchu zielonego miasta, właśnie tak reklamuje się Szczecin! Z jednej strony inwestycja graniczy z Parkiem im. Stefana Żeromskiego – drugim co do wielkości parkiem w Szczecinie, z placami zabaw, alejkami i ścieżkami rowerowymi. Z drugiej – mieszkańcy zyskają dostęp do nowego parku kieszonkowego. Zielona przestrzeń powstanie na powierzchni ponad 2 300 m² i będzie ogólnodostępna – pełna drzew, ławek i możliwości odpoczynku w mieście, przypomnijmy – tuż obok centrum miasta.

Części wspólne z lokalną duszą

Szczecin ma swoją unikalną estetykę – szczególnie widoczną w przedwojennych i powojennych mozaikach, które do dziś zdobią klatki schodowe i przestrzenie publiczne. Projekt Stocznowiec nawiązuje do tego dziedzictwa. W częściach wspólnych znajdzie się autorska mozaika, inspirowana sztuką miejską z lat 60. i 70., która stanie się rozpoznawalnym znakiem budynku.

W budynku znajdą się cichobieżne windy, przestronne korytarze i strefa koncertów. Całość została zaprojektowana z myślą o estetyce i maksymalnej funkcjonalności, z poszanowaniem historii miejsca i nowoczesnych potrzeb użytkowników.

Historia w tle

Ulica Parkowa ma bogatą i złożoną historię. Przed wojną jako Gustav-Adolf-Straße, była prestiżowym adresem dla szczecińskiej inteligencji. Działała tu m.in. kawiarnia Gasthaus Gustav Adolf. Po wojnie teren zmienił się nie do poznania – w miejscu dawnych kamienic stanął nowoczesny jak na swoje czasy pawilon handlowy Supersam „Stocznowiec”, otwarty w 1973 roku. Sklep szybko stał się ikoną, dla dzielnicy, jak i całego miasta, stynąc z „kącika nowości” i zakupów z wózkami, zamiast koszyków. Dla wszystkich zainteresowanych mamy również ciekawostkę: „Społem” wróci, ale w nowej, lepszej odsłonie!

autorka: Anna Wysocka / foto: materiały prasowe

MARINA DEVELOPER

Przestań na dobre.



Marina Developer
www.marina-developer.pl
 marinaszczecin



Wesołych Świąt i szczęśliwego Nowego Roku

życzy zespół
Browaru Rodzinnego Wyszak

ZAPRASZAMY W NOWY ROK:

31.12.25 - godz. 13:00-22:00

1.01.25 - godz. 13:00-23:00

Rezerwacje: (+48) 662 233 678

Dolce vita w Dworku nad Regą

To miejsce niezwykle – z duszą, klimatem, pełne uroku. Prawdziwa oaza spokoju, choć położona blisko ważnego szlaku komunikacyjnego prowadzącego nad Bałtyk, od którego dzieli je zaledwie 6 km. Z gościnności Dworku nad Regą w Nowielicach od lat chętnie korzystają osoby, które szukają odpoczynku, relaksu połączonych z komfortowym pobytem w kameralnym obiekcie, oraz bliskiego kontaktu z naturą.



– Funkcjonujemy przez cały rok. Dysponujemy czterema salami różnej wielkości. Jesteśmy więc gotowi na różnego rodzaju wyzwania – zarówno na duże wesela, eventy, szkolenia, warsztaty, jak i bardziej kameralne przyjęcia – mówi Agata Polikowska-Wójtowicz, właścicielka Dworku nad Regą.

Okazuje się, że choć nie brakuje firmowych eventów, to jednak największym zainteresowaniem cieszą się śluby, rocznice, chrzciny, urodziny i pobyty rodzinne.

– Dvorek, to miejsce prowadzone przez rodzinę i dla rodzin. Dlatego każde z wydarzeń o takim charakterze traktujemy wyjątkowo i dokładamy wszelkich starań, aby wszystko odbyło się tak, jak sobie wymarzą nasi goście. Szczególnie wiele naszej uwagi zajmują wesela. Pragniemy więc, aby były niezapomniane. To podróż, w której towarzyszymy Parom Młodym od pierwszego dnia, aż po dzień zaślubin, a nawet dłużej. Bardzo dużą popularnością cieszą się śluby w plenerze. Ponadto naszym atutem jest duża baza noclegowa – 98 miejsc – dodaje właścicielka obiektu.

Jedno jest pewne – nie lubimy sztampy.

Im więcej atrakcyjnych pomysłów, im bardziej wyjątkowe marzenia, tym lepiej!

Obiekt funkcjonuje przez cały rok. Jest jednak w nim kilka okresów, które cieszą się szczególnym zainteresowaniem gości.

Lato – z oczywistych względów. Przyjemna pogoda, możli-

wość skorzystania ze wszystkich atrakcji, jakie oferuje Dworek, czyli basen, sauny, grota solna, siłownia, 6 hektarów ogrodów, staw, mini golf, boisko do siatkówki. Do tego okoliczne trasy rowerowe, spokojne plaże w niedalekim Mrzeżynie, spływy kajakowe oraz obfite lasy. Wielu gości pojawia się również w spokojniejszych miesiącach jak maj czy październik, kiedy można odpocząć z dala od zgiełku dużych miast, skorzystać ze spa, czy choćby tylko po prostu cieszyć się sielską atmosferą i podziwiać otaczającą przyrodę

Jednakże do najbardziej popularnym wśród gości Dworku nad Regą jest czas Bożego Narodzenia i Sylwestra.

– Przyjeżdżają wtedy całe rodziny, niektóre są z nami w te dni już od lat, delektują się domowymi potrawami, ciepłą, rodzinną atmosferą.

Bardzo częstymi gośćmi w Dworku nad Regą są artyści. Co ich przyciąga?

– Wielokrotnie mieliśmy okazję gościć gwiazdy polskiej sztuki i sceny, jak i znanych sportowców. Ich nazwiska pozostają anonimowe – chcemy, żeby czuli się u nas spokojnie i bezpiecznie. Wszyscy nasi goście cenią sobie kameralną atmosferę, obcowanie z naturą oraz domową kuchnię.

Atrakcyjnie położony obiekt, wspaniały teren, który posiadamy, doświadczenie oraz wyobraźnia powoduje, że wszystko staje się możliwe – zapewnia Agata Polikowska-Wójtowicz.

Autor: Dariusz Staniewski/foto: Łukasz Haruń



Z klasą pod choinkę: jak wybrać alkohol, który będzie trafionym prezentem?

Święta Bożego Narodzenia to wyjątkowy czas – chwile bliskości, celebracji i podziękowań. Właśnie dlatego coraz częściej wybieramy prezenty, które łączą elegancję, jakość i ponadczasowy charakter. Jednym z takich upominków jest dobrze dobrany alkohol. Czy wypada go wręczać na święta? Zdecydowanie tak – o ile robimy to z wyczuciem.

Butelka wina, starzona whisky czy rzemieślniczy likier od lat uznawane są za prezenty z klasą. To podarunki, które podkreślają rangę relacji i idealnie wpisują się w świąteczny klimat spotkań przy stole. W wielu rodzinach oraz w relacjach biznesowych alkohol jest eleganckim symbolem wdzięczności, a jednocześnie upominkiem praktycznym – idealnym do wspólnego degustowania podczas świątecznych chwil.

Jednak mimo tej popularności, podarowanie alkoholu to nie zawsze gest oczywisty. Wypada go wręczyć tylko wtedy, gdy mamy pewność, że obdarowany nie ma nic przeciwko takim prezentom. Każdy z nas ma inne wartości, nawyki i historię życiową. Alkohol może nie być odpowiedni dla osób, które nie piją z powodów zdrowotnych, religijnych, osobistych lub wynikających z doświadczeń rodzinnych. Jeśli nie jesteśmy pewni co do trafności – lepiej wybrać coś neutralnego.

W relacjach oficjalnych alkohol nadal bywa jednym z najbardziej akceptowalnych prezentów. Dobrze dobrane wino czy whisky mogą być świetnym upominkiem dla współpracowników, partnerów biznesowych czy przełożonych – pod warunkiem, że marka i jakość podkreślają profesjonalizm. Alkohol w świecie biznesu traktowany jest jako element dobrego *savoir-vivre'u*, ale tylko wtedy, gdy zostaje podany w odpowiedniej formie: z umiarem, klasą i w pięknym opakowaniu.

Takim prezentem na pewno będą np. limitowane edycje whisky. Najlepiej, kiedy butelki na etykiecie zawierają informację o liczbie wyprodukowanych sztuk. Jeszcze większą radość może sprawić podarek z zamkniętych już destylarni, co podkreśla wyjątkowość takiego prezentu. Takie butelki można znaleźć w naszej Winotece – specjalizujemy się w limitowanych edycjach whisky.

KILKUDZIESIĘCIOLETNIE NUMEROWANE
WHISKY Z ZAMKNIĘTYCH DESTYLARNI



Dla miłośników wina najlepiej dobranym prezentem może być wysokiej jakości wino. Jakość i rzadkość takiego trunku potwierdzają nagrody, wyróżnienia i punkty przyznawane w winiarskich przewodnikach. Jeśli uda się znaleźć butelkę, co do której mamy pewność, że nie jest dostępna w sieciach handlowych, radość obdarowanego z pewnością będzie jeszcze większa.

KOLEKCJA WIN NAJWYŻSZEJ KLASY TYLKO W WINOTECE



Jeśli chodzi o rodzinę i przyjaciół, alkohol może być prezentem niezwykle udanym – o ile jest przemyślany. Wysokiej jakości wino dobrane do gustu kogoś bliskiego może wywołać uśmiech i zostać otworzone przy wigilijnym stole. Limonowa whisky ucieszy kolekcjonera, nalewka rzemieślni-

cza zachwyci kogoś, kto ceni polskie tradycje, a słodki likier będzie świetnym wyborem dla miłośników delikatniejszych smaków. Taki prezent pokazuje, że wiemy, co lubi dana osoba, i chcemy sprawić jej przyjemność.

Niezależnie od rodzaju alkoholu ogromne znaczenie ma forma jego wręczenia. Butelka włożona do papierowej torby z marketu będzie wyglądać banalnie, ale ta sama butelka w eleganckim pudełku, z kartką i krótką dedykacją, nabiera zupełnie innego charakteru. Prezent staje się czymś przemyślanym, a nie przypadkowym zakupem. Warto pamiętać również o wyborze trunku jakościowego – w święta liczy się jakość, nie ilość. Jedna dobra butelka jest lepsza niż trzy przeciętne.

Można więc śmiało powiedzieć: alkohol na święta wypada wręczać – o ile robimy to mądrze, delikatnie i z sercem. Jeśli wybór trunku poprzedza chwila refleksji, prezent nie tylko nie sprawi kłopotu, ale stanie się eleganckim dopełnieniem świątecznej atmosfery.

Zapraszamy do naszej Winoteki – pomożemy Państwu w doborze prezentu, który sprawi obdarowanemu przyjemność i radość.

KOLEKCJA NIEOCZYWISTYCH MOCNYCH ALKOHOLI



MAREK POPIELSKI
PRAWNIK, PRZEDSIĘBIORCA, MIŁOŚNIK I ZNAWCA WIN. WYRÓŻNIONY TYTUŁEM NAJLEPSZEGO IMPORTERA W POLSCE W 2008 ROKU PRZEZ MACAZYN WINO. WRAZ Z CÓRKĄ ANNA, POSIADAJĄCĄ I II STOPIEŃ WSET, ZWIĄZANĄ Z BRANŻĄ WINIARSKĄ OD PONAD 10 LAT, PROWADZI WINOTEKE 101 WIN - STUDIO WYBITNYCH ALKOHOLI.



KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC
SINCE 1999

Odkryj swoją
wyjątkowość!



25 lat doświadczenia mówi samo za siebie...

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

LONGEVITY: nowy wymiar troski o skórę

W estetyce rodzi się dziś filozofia, która patrzy na skórę nie przez pryzmat szybkiej zmiany, lecz przez pryzmat jej przyszłości. To nurt, który wspiera jej naturalny rytm, uczy współpracy z biologią i pozwala jej starzeć się wolniej, piękniej i mądrzej. Longevity – długowieczność skóry – staje się nową sztuką troski: subtelną i głęboką zarazem.

W medycynie estetycznej narasta kierunek redefiniujący pojęcie młodości. Nie próbujemy już zatrzymywać czasu ani wymazywać jego śladów. Uczymy się natomiast spowalniać procesy decydujące o jakości skóry i tworzyć warunki, w których jej struktura może rozwijać się zgodnie z własną logiką. Longevity to piękno rozumiane jako proces, a nie chwila – jako harmonia biologii i świadomych decyzji terapeutycznych.

To podejście jest bliskie naszej klinice od samego początku. Dwudziestopięcioletnie doświadczenie nauczyło nas, że skóra najpiękniej odpowiada na to, co zgodne z jej naturą. Przez te lata obserwowaliśmy, jak ogromną moc mają delikatne bodźce kierowane dokładnie tam, gdzie zaczyna się starzenie. Jak skóra, nawet wymagająca i zmęczona, potrafi odzyskać energię, jeśli tylko prowadzi się ją w sposób szlachetny i zgodny z jej wewnętrzną dynamiką.

Długowieczność skóry nie oznacza zatrzymania czasu. To sztuka współpracy z nim. Każda komórka posiada swój rytm – z wiekiem spowolniony i mniej harmonijny. Współczesne technologie pozwalają ten rytm wspierać: fibroblasty, pobudzone do pracy, ponownie produkują kolagen i elastynę; mitochondria odzyskują energię, a mikrokrążenie poprawia odżywienie tkanek. Skóra zyskuje jędrność, sprężystość i blask – nie dzięki sile, lecz dzięki mądrości działań.

W Klinice Zawodny tworzymy terapie działające w zgodzie

z tą filozofią. Regenerujące światło, inteligentna laseroterapia, biostymulatory czy polinukleotydy nie służą jedynie poprawie wyglądu – prowadzą skórę ku równowadze. Nie zmieniają jej charakteru, lecz go wydobywają. Szanują indywidualność twarzy, pozostawiając ją naturalną, napiętą i prawdziwą.

Longevity jednak wykracza poza mury gabinetu. Aby skóra starzała się wolniej, musi być wspierana nie tylko zabiegami, lecz także codziennością. Fotoprotekcja, antyoksydanty, świadome rytuały pielęgnacyjne, sen, równowaga hormonalna i dieta bogata w składniki odżywcze tworzą niewidoczny, lecz kluczowy fundament jej długowieczności. To w tej codziennej konsekwencji powstają efekty, które trwają.

Nowy nurt estetyki stawia na subtelność – na efekty wyczuwalne, a nie krzykliwe. Na twarz, która nie udaje młodości, lecz naturalnie ją przedłuża. W tym podejściu kryje się dojrzałość: świadomość, że prawdziwe piękno nie potrzebuje spektakularnych zmian, a jedynie mądrego prowadzenia.

Longevity to przyszłość estetyki. To kierunek, który pozwala skórze zachować indywidualność, a jednocześnie wspiera ją w procesie trwającym całe życie. To troska zaczynająca się od uważności i doświadczenia, prowadząca do jakości, która nie przemija. Wtedy piękno staje się nie celem, lecz naturalnym efektem zdrowia i harmonii.

Migrena – czy to „tylko” ból głowy?

Wyobraź sobie weekendowy poranek, kiedy spałaś trochę dłużej niż zwykle, w tle aromat porannej kawy, obok rodzina – zapowiada się przemiły dzień i nagle on – ostry, intensywny ból głowy, który nie pozwala cieszyć się tą chwilą – kawa już nie smakuje, jej zapach irytuje, zwyczajne rozmowy domowników brzmią jak hałas, a poranne słońce drażni jak nigdy... uciekasz w ciche, ciemne miejsce, by jakoś przetrwać.

Migrena potrafi niespodziewanie zepsuć nawet wyczekiwany wieczór po trudnym dniu. Ostry, pulsujący ból głowy odbiera radość i sprawia, że codzienność 12% osób – trzykrotnie częściej kobiet – zostaje wywrócona do góry nogami. Napad trwa od 4 do 72 godzin i często wraca kilka razy w miesiącu, znacząco utrudniając pracę i życie rodzinne.

To złożona choroba neurologiczna wynikająca z predyspozycji genetycznych, zaburzeń w funkcjonowaniu neuroprzekazników, dysregulacji naczyń mózgowych oraz nadwrażliwości na bodźce. Typowo objawia się silnym, jednostronnym, pulsującym bólem w okolicy skroni lub oczodołu, często nasilającym się podczas wysiłku fizycznego, któremu mogą towarzyszyć nudności, wymioty, światłowstręt oraz nadwrażliwość na dźwięki i zapachy. U części pacjentów pojawia się aura – najczęściej zaburzenia widzenia, rzadziej zaburzenia czucia lub mowy.

W wyzwalaniu napadów duże znaczenie mają czynniki zewnętrzne, w większości możliwe do modyfikacji. Należą do nich: zaburzenia rytmu snu (zarówno zbyt krótki, jak i zbyt długi sen, szczególnie w weekendy), stres oraz nagłe ustąpienie przewlekłego napięcia, odwodnienie i nieregularne posiłki, pokarmy bogate w tyraminę (czerwone wino, sery dojrzewające, wędliny, czekolada), intensywne bodźce sensoryczne (ostre światło, silne zapachy, hałas), a także wahania hormonalne u kobiet prowadzące m.in. do migren okołomiesiączkowych. To wszystko sprawia, że sytuacje kojarzące się z odpoczynkiem mogą niespodziewanie stać się początkiem napadu.

Choć migrena nie daje się całkowicie wyeliminować, można wyraźnie ograniczyć jej wpływ na codzienne funkcjonowanie. Regularny rytm dobowy, stałe pory posiłków, odpowiednie nawodnienie, zmiany w diecie oraz techniki redukcji stresu pomagają zmniejszyć częstość i intensywność napadów.

Kluczowe jest jednak skorzystanie z pomocy neurologa, który ocenia częstotliwość napadów, ich charakter, objawy towarzyszące i czynniki ryzyka, a następnie dobiera indywidualny plan terapii. Współczesna medycyna oferuje zarówno leki przerywające napad, jak i terapie profilaktyczne dla pacjentów z częstymi lub ciężkimi napadami migreny, niezadowolająco reagujących na leczenie doraźne lub przyjmujących nadmierne ilości klasycznych leków przeciwbólowych w miesiącu. Są to leki doustne, preparaty podawane podskórnie raz w miesiącu oraz ostrykiwanie toksyną botulinową, stosowane u osób z przewlekłą migreną. Odpowiednio dobre leczenie pozwala skutecznie kontrolować chorobę i odzyskać komfort codziennego życia.



Migrena – czy to „tylko” ból głowy? Znając jej złożony mechanizm, obraz kliniczny oraz konieczność indywidualnego podejścia do leczenia, wiemy dziś, że to coś znacznie więcej. Wczesna diagnostyka i dobrze dobrana terapia pozwalają ograniczyć liczbę napadów, zmniejszyć ich nasilenie i odzyskać kontrolę nad codziennością. Dlatego warto zasięgnąć porady specjalisty neurologa, aby skutecznie opłacać chorobę – bo o to chodzi naszym pacjentom, by mogli żyć pełnią życia, wolni od dolegliwości.

Troska o zdrowie kobiet obejmuje także profilaktykę nowotworową. Dlatego już 15 stycznia 2026 r. zapraszamy na konferencję „Różowe Pomorze”, poświęconą zapobieganiu rakowi szyjki macicy – chorobie, która wykryta we wczesnym etapie jest wyleczalna nawet w 99%. Podczas spotkania będzie mowa o znaczeniu regularnych badań, wczesnym rozpoznawaniu zmian oraz roli szczepień przeciw HPV. Już teraz warto zapisać tę datę w kalendarzu. Wydarzenie organizują Gabinety Tuwima oraz Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego.



*Dla wszystkich naszych Klientów, Kontrahentów, Partnerów, Przyjaciół i Sympatyków
składamy życzenia na zbliżające się Święta Bożego Narodzenia,
aby oczekiwana temperatura otoczenia w Państwa domach pozwalała ciepło spędzać te Święta,
aby oddech świeżym powietrzem z skutecznej wentylacji pozwalał cieszyć się zdrowiem,
aby szczęście i rozmowy z bliskimi tańczyły z aurą dobrego humoru,
a na Nowy Rok 2026 dobrego nastroju, ciągłego rozwoju i pomyślnych decyzji,
w trosce o siebie i bliskich spędzajmy każdy nasz nowy dzień przyjemnie,
w imieniu całej załogi firmy HMI składa
Właściciel.*

Okiem dermatologa
Dr Kamila Stachura



O sztuce wyboru i doboru w medycynie estetycznej. Efekty działań w 2026 niech szepczą, a nie krzyczą

Skóra każdego z nas starzeje się inaczej. Prowadzimy różny tryb życia, stosujemy różne diety, mamy często zupełnie inne podejście do pielęgnacji, a także bardzo odmienne oczekiwania i potrzeby dotyczące swojego wyglądu. Moje doświadczenie, ciągłe uzupełnianie wiedzy, międzynarodowa perspektywa i to, że jestem lekarzem dermatologiem, kształtują moją wizję opieki nad skórą pacjenta w klinice, którą prowadzę. Tu nie ma miejsca na beztroskie podejście do zabiegów, bo medycyna estetyczna to... medycyna, a to oznacza, że w pełni mogą panować nad jej efektami lekarze i pielęgniarki, we współpracy z kosmetologami. Nasza skóra to nasza historia – nie zapisujemy jej, korzystając z przypadkowych działań czy metodą prób i błędów.

Zabiegi medycyny estetycznej w 2026 roku niech będą zindywidualizowane, przemyślane, zaplanowane i dostosowane do konkretnych potrzeb. Aby takie działania realizować, ważne są różne kompetencje w klinice, a więc różne specjalizacje. Niezbędnik kliniki to także możliwości technologiczne: zaawansowane urządzenia, odpowiednio dobrane preparaty – to komfort proponowania rozwiązań z całej gamy tego, co dostępne w medycynie estetycznej, i tworzenia indywidualnego planu postępowania w oparciu o światowe rozwiązania. Tylko wtedy możemy mówić o osiąganiu pełnych możliwych rezultatów i komforcie proponowania tego, do czego lekarz czy kosmetolog jest przekonany, a nie tego, co po prostu znajduje się w ofercie.

Gdyby efekty dobrze zaprojektowanych terapii łączonych w medycynie estetycznej mogły mówić, posługiwałyby się szeptem – tak jak marki luksusowe. Tak jak dobry wygląd to odrobina tajemnicy i dyskrecji, tak samo jest z dobrze wykonanymi zabiegami medycyny estetycznej.

Pracujemy, aby osiągać efekty estetyczne. O skórze naszych pacjentów myślimy w perspektywie wielu lat – jak działania, które wykonujemy teraz, wpłyną na jej kondycję i jakość także w dalszej przyszłości. Nazywam to odpowiedzialnością – niezbędnym elementem w podejściu do pacjenta. Wiedza i dostęp do odpowiednich metod dają komfort planowania terapii łączonych. Jeśli ktoś przychodzi z życzeniem np. „odmłodzenia skóry”, powinien otrzymać plan działania na najbliższe miesiące, a czasami lata. Zachęcam pacjentów, aby planując zabiegi w 2026 roku, właśnie tak podchodzili do swoich planów – z szacunkiem do swojej skóry.

Przypominam również, że podstawą dermatologii estetycznej jest zdrowa skóra. Nie maskujemy jej zabiegami kosmetycznymi – zaczniemy od leczenia, także po to, aby efekty działań estetycznych odpowiadały naszym oczekiwaniom. Dziś w mojej klinice pracują trzy dermatolożki, bo to właśnie dermatologia jest podstawą medycyny estetycznej i filarem propozycji, które oferujemy pacjentom. Szybkie, istniejące na rynku rozwiązania często tylko na krótko dają wrażenie efektu, a ten powinien być korzystny i trwały. Od lat zachęcam pacjentów do takiego podejścia.

Skóra to skomplikowany organ i nad jej kondycją w mojej klinice prawie nigdy nie pracuję samodzielnie; do dyspozycji mam kompetencje kosmetologów, lekarzy specjalistów z różnych dziedzin oraz fizjoterapeutę. Siła wiedzy, doświadczenia, a także profesjonalizmu i zaangażowania zespołu pozwala nam opracowywać i wdrażać indywidualne terapie łączone, które przynoszą pożądane efekty. Działamy precyzyjnie, adekwatnie do wyzwania, i doceniamy dbałość o każdy element zabiegu – nawet ten pozornie najmniej istotny. Ta praca, jak życie, składa się z drobiazgów, a perfekcjonizm w gabinecie zawsze działa na korzyść pacjenta, a więc także nas.

Duet lekarz i kosmetolog lub trio – lekarze różnych specjalności plus profesjonalna kosmetykologia – to połączenia, które dają szeroką gamę możliwości. Nasza skóra lubi odpowiednio dobrane terapie łączone, ale te zaplanowane bardzo indywidualnie i dostosowane do jej potrzeb. Niezawodny rozwój technologiczny daje możliwość bardzo precyzyjnego doboru działań dla skóry pacjentów. Od nas –

*Gdyby efekty dobrze
zaprojektowanych terapii
łączonych w medycynie
estetycznej mogły mówić,
to posługiwałyby się szeptem
tak jak marki luksusowe.
Tak jak dobry wygląd
to odrobina tajemnicy
i dyskrecji, tak jest też
w dobrze wykonanych
zabiegach medycyny
estetycznej.*



osób pracujących na rzecz tego największego organu człowieka, twojej skóry – wymagaj stałego poszerzania wiedzy, bezpieczeństwa, jakości na każdym etapie działania oraz odpowiedzi na pytania. To niewiele. A niuanse w zabiegach – także np. w sposobie ich wykonania – miewają kluczowe znaczenie dla ostatecznego efektu.

Dobrze poprowadzone terapie łączone w medycynie estetycznej dają ukojenie skórze i zadowolenie z wyników – nam, specjalistom wykonującym zabiegi, i pacjentom, którzy cieszą się efektami. To, co widoczne na stronie internetowej czy w mediach społecznościowych, to pojedyncze przekazy i informacje na temat możliwości kliniki – to nasze narzędzia. Mamy je, korzystamy z nich i umiemy nimi żonglować tak, aby zyskiwać to, co najcenniejsze, czyli zaufanie pacjentów. Bezcenne wyróżnienie. Nie zawsze to, co najnowsze na rynku, przekłada się na dobry wynik pracy z pacjentem – czasami wystarcza sprawdzona od lat technologia. Ważne, aby mieć do dyspozycji każde z tych rozwiązań i wiedzieć, kiedy oraz w jaki sposób z nich korzystać.

Dobra kondycja skóry jest ponadczasowa. Ani pielęgnacja, ani zabiegi nie powinny przytłaczać tego, co w niej piękne, bo charakterystyczne: autentyczności i różnorodności. Wyrażanie siebie i szukanie naturalnych efektów, czyli subtelnych zmian – pod tymi hasłami upłyne w medycynie estetycznej rok 2026 w naszej klinice. I będzie nam ogromnie miło towarzyszyć pacjentom na tej drodze.



Skóra pod lupą

Delikatność pod kontrolą

Skóra wrażliwa potrafi dawać się we znaki – piecze, czerwieni się, ściąga i łatwo ulega podrażnieniom. Jednak czy naprawdę wiemy, czym różni się skóra wrażliwa od nadreaktywnej, alergicznej czy atopowej? I jak skutecznie o nią dbać, żeby uniknąć błędów pielęgnacyjnych i niepotrzebnego dyskomfortu? Dr Ewa Raducha, dermatolog i lekarz medycyny estetycznej z Twojej Przychodni zdradza, które składniki koją skórę, jak minimalizować ryzyko podrażnień, a także, kiedy warto postawić na domową pielęgnację, a kiedy konieczna jest profesjonalna opieka dermatologiczna.

Wrażliwa, alergiczna, atopowa – czy możemy te typy skóry samodzielnie odróżnić?

Skóra wrażliwa, nadreaktywna, alergiczna oraz atopowa mogą objawiać się podobnie – jako zaczerwienienie skóry, odczucie ściągnięcia, pieczenia, a także tendencja skóry do podrażnień. Samodzielnie trudno je odróżnić. Pomocna będzie konsultacja dermatologiczna, podczas której, na podstawie wywiadu i badania skóry, można ustalić przyczynę dolegliwości. W codziennej pielęgnacji powyższych typów skóry należy skupić się na składnikach kojących oraz odbudowujących barierę skóry. Niekiedy niezbędne jest jednak dołączenie ukierunkowanego na przyczynę leczenia. Pielęgnację dobieramy pod dany typ skóry, kremy bogatsze wybieramy przy skórze atopowej, a lżejsze przy skórze wrażliwej.

Jakie składniki aktywne uważa Pani za najbardziej skuteczne i najbezpieczniejsze w pielęgnacji skóry wrażliwej?

Pielęgnację skóry wrażliwej warto rozpocząć od poprawy jakości bariery naskórkowej. To właśnie ona stanowi podstawową ochronę skóry przed drażniącymi czynnikami zewnętrznymi takimi jak promieniowanie UV, zanieczyszczenia, czynniki atmosferyczne. Do najbardziej sprawdzonych w odbudowie płaszcza hydrolipidowego skóry składników należą: ceramidy, skwalan i wolne kwasy tłuszczowe. Ulgę skórze wrażliwej przyniosą substancje wyciszające, takie jak pantenol i alantoina, które przyspieszają gojenie mikrouszko-

dzeń i redukują podrażnienie skóry. Gliceryna zwiększy nawilżenie skóry, a wąkrota azjatycka zadziała przeciwzapalnie i regenerująco. Pomocny jest też niacynamid w niskich stężeniach.

Jakie błędy pielęgnacyjne najczęściej pogarszają stan skóry?

Należy uważać na stosowanie zbyt dużej ilości kosmetyków. Skórze, zwłaszcza wrażliwej czy nadreaktywnej, nie sprzyjają częste peelingi, wysokie stężenia kwasów AHA/BHA, silnie pieniące się żele, szczoteczki soniczne. Składy kosmetyków powinny być krótkie, najlepiej bez olejków eterycznych oraz intensywnych substancji zapachowych.

Profesjonalne zabiegi a skóra wrażliwa – czego unikać, a co może przynieść realną poprawę?

Osoby ze skórą wrażliwą powinny zrezygnować z agresywnych peelingsów chemicznych, silnej dermabrazji czy mocnych laserów ablacyjnych. Bezpieczniejszą opcją będą m.in. delikatne peelingi z polihydrokwasami, mezoterapia igłowa, nieablacyjne lasery stymulujące regenerację.

Jak stres, dieta i sen wpływają na stan skóry wrażliwej?

Stres, brak snu i nieprawidłowa dieta wpływają negatywnie na stan skóry. Stres prowadzi do wzrostu produkcji sebum, a poprzez osłabienie bariery ochronnej skóry sprzyja podrażnieniom i nadkażeniom skóry.

Długotrwały stres wpływa także na przyspieszone starzenie się skóry. Nieprawidłowa dieta i niedobór snu pobudzają stan zapalny i utrudniają regenerację skóry. Dbanie o higienę snu, unikanie wysoko przetworzonej żywności, alkoholu, ograniczenie cukru, a także zarządzanie stresem często istotnie poprawiają stan skóry jeszcze zanim pacjent zgłosi się do dermatologa.

Czym pielęgnacja skóry wrażliwej różni się zimą i latem?

Zimą warto skoncentrować się na kremach o bogatszej konsystencji, silnie nawilżających, gdyż przebywamy dużo w ogrzewanych pomieszczeniach, a także na kremach bardziej okluzyjnych, jeżeli ekspozujemy skórę na mróz. Latem wybieramy zwykle lżejsze formuły kosmetyków z wysoką ochroną przeciwsłoneczną.

Kiedy sięgać po dermokosmetyki, a kiedy konieczne jest leczenie dermatologiczne?

Przy okazjonalnych podrażnieniach warto spróbować wyciszyć skórę, wykorzystując dermokosmetyki. Jeżeli domowa pielęgnacja nie przynosi efektów, pojawia się przewlekły rumień, pieczenie, swędzenie skóry lub różne wykwity skórne, które utrudniają codzienne funkcjonowanie, warto skorzystać z pomocy dermatologa.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / fot. Karolina Tarnawska





*Z okazji Bożego Narodzenia życzymy Państwu chwil
wypełnionych ciepłem, spokojem i radością.
Niech Nowy Rok przyniesie zdrowie, pomyślność
i mnóstwo pięknych widoków – tych bliskich sercu
i tych odkrywanych na nowo.*

Dziękujemy, że widzicie świat razem z nami!



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



Sprawdź, czy laser jest dla Ciebie?

Czy depilacja laserowa to zbędny luksus, czy może jednak podstawowy zabieg kosmetyczny? Zdaniem Magdy Skowrońskiej z Atelier Zdrowia i Urody, odpowiedź zależy od jednego – czy w ogóle się depilujesz. Jeśli nie, temat właściwie Cię nie dotyczy. Jednak jeśli gładka skóra to dla Ciebie codzienność, a maszynka, wosk czy pasta cukrowa to stali towarzysze łazienkowej rutyny – depilacja laserowa zdecydowanie zasługuje na Twoją uwagę.

Warto wspomnieć, że sama depilacja to nie tylko zabieg kosmetyczny poprawiający estetykę i wygląd skóry, ale przede wszystkim zdrowsza – w dłuższej perspektywie – alternatywa dla tradycyjnych metod usuwania owłosienia. Codzienne golenie to nie tylko traumatyzowanie skóry, ale także otwieranie drogi drobnoustrojom, które na podrażnionej powierzchni mogą siać spustoszenie.

Doskonałym przykładem są męskie brody – panowie zapewne zgodziliby się w stu procentach, że golenie skóry na „zero” lub używanie starej, zniszczonej maszynki często prowadzi do zmian przypominających trądzik. W rzeczywistości to po prostu zapalenie mieszków włosowych. „Ścina-

nie” co kilka dni, a czasem nawet codziennie, wierzchniej warstwy rogowej – będącej naturalną tarczą ochronną – sprawia, że skóra pozbawiona tej bariery staje się bezbronna. Bakterie, wirusy, grzyby – wszystko to, co na co dzień w sposób naturalny bytuje na naszej skórze – otrzymuje łatwą drogę do głębszych warstw naskórka, co może skutkować stanami zapalnymi i innymi problemami dermatologicznymi.

Wstydlivy problem, skuteczne rozwiązanie

Problemem, z którym często spotykam się w gabinecie, jest zapalenie mieszków włosowych na pośladkach i w okoli-

cach bikini. To obszar szczególnie narażony na nadkażenia bakteryjne ze względu na ograniczony dostęp powietrza oraz tarcie, zwłaszcza zimą, kiedy nosimy dodatkowe warstwy ubrań lub odzież ze sztucznych materiałów. To wstydlivy, ale powszechny problem – dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Na szczęście można go rozwiązać w bezpieczny i skuteczny sposób, wykorzystując depilację laserową.

Niestety, depilacja woskiem czy pastą cukrową wcale nie jest tak bezpieczna, jak mogłoby się wydawać. Oprócz tego, że (podobnie jak przy peelingu) usuwa się warstwę rogową naskórka, to dodatkowo niemal zawsze pojawia się problem wrastających włosów. Włos, który jest regularnie wyrwany, staje się cieńszy, a mieszki – przyzwyczajone do większej objętości – nie zawsze są gotowe na powrót włosa o cieńszej, spiczastej końcówce. To prowadzi do jego wrastania.

Oczywiście można wspomagać skórę nawilżeniem i złuszczeniem, ale problem nie znika – włosy nadal odrastają, a całą procedurę trzeba regularnie powtarzać. Laser daje szansę na trwałe rozwiązanie – bez wrastających włosków, stanów zapalnych i ciągłych podrażnień.

Trwale, ale nie raz na zawsze

Depilacja laserowa (a właściwie epilacja) to metoda trwała, ale nie absolutna. Decydując się na ten zabieg, możemy mówić o długofalowych efektach i cieszyć się gładką skórą przez wiele lat.

– Dlaczego nie mówię, że na zawsze? To jeden z najczęściej powielanych mitów, z którymi niejednokrotnie spotykam się w pracy z klientami – tłumaczy specjalistka. – Depilacja laserowa nie zapewnia stu procent gładkości na całe życie. Skóra jest żywą tkanką w żywym organizmie. Zdrowe ciało zawsze będzie dążyć do regeneracji i całe szczęście, że tak jest! Bez tej zdolności nie goiłyby się rany, nie odrastałyby paznokcie czy włosy.

Włosy, mimo że dziś nie pełnią już swojej pierwotnej funkcji, nadal są dla organizmu czymś naturalnym. Ich wzrost jest wpisany w fizjologię. Jednak to nie znaczy, że depilacja laserowa nie działa. Działa – skutecznie i długotrwale. Wystarczy przestrzegać zaleceń specjalisty i wykonywać zabiegi w odpowiednich odstępach czasu, aby efekt utrzymał się na długie lata – a w niektórych przypadkach niemal na całe życie.

Zabiegi przypominające – czy to konieczność?

– Tak, ale nie dla każdego. Zabiegi przypominające wykonuje się po zakończonej serii, w momencie, gdy włosy stopniowo zaczynają odrastać. Ich częstotliwość to kwestia bardzo indywidualna – wyjaśnia.

Uśredniając, taki zabieg wykonuje się raz do roku. Jednak osoby z zaburzeniami hormonalnymi, takimi jak niedoczynność tarczycy, insulinooporność czy PCOS, mogą potrzebować częstszych wizyt. Z drugiej strony są też klienci, którzy depilację laserową wykonywali 5–10 lat temu i nadal cieszą się efektami.

Depilacja laserowa to nie szybki zabieg przed wyjazdem. To proces, który wymaga czasu i cierpliwości – ale efekty

mogą być rewolucyjne. Zabiegi wykonuje się co 4–6 tygodni, czasem nawet rzadziej. Może brzmieć to mało zachęcająco, ale warto zadać sobie pytanie: ile energii, czasu i stresu poświęcamy codziennemu goleniu, planowaniu depilacji przed ważnym wydarzeniem czy unikaniu spontanicznych sytuacji?

– Maszynka, wosk czy cukier nigdy nie dadzą tej swobody. Zawsze będą wymagać planowania. A przecież chodzi o komfort: brak podrażnień, wrastających włosów, o to, by nie musieć się martwić, że skóra nie wygląda idealnie – mówi ekspertka.

Depilacja laserowa nie tylko oszczędza czas. Pozwala zapomnieć o problemach ze skórą, widocznymi włoskami pod naskórkiem i ograniczeniach w codziennym życiu.

Co możesz zrobić, żeby efekty depilacji były jeszcze lepsze?

Skoro już wiemy, że depilacja laserowa realnie wpływa na kondycję naszej skóry, komfort życia i samopoczucie, warto zadać sobie pytanie: czy mamy wpływ na skuteczność zabiegów?

– Powiedzmy sobie szczerze: największy wpływ na powodzenie serii zabiegowej mają rzeczy, które dzieją się wewnątrz nas – mówi specjalistka. – To gospodarka hormonalna, brak schorzeń, odpowiednie nawodnienie, a także sam wygląd włosa, za który odpowiada genetyka. Są to kwestie, na które mamy ograniczony wpływ. Jednak są też rzeczy, które zdecydowanie zależą od nas. Kluczowa jest prawidłowa pielęgnacja skóry – zarówno od zewnątrz, jak i od wewnątrz. Picie odpowiedniej ilości wody to nie pusty slogan powtarzany przez lekarzy, dietetyków czy kosmetologów. To podstawa. W kontekście depilacji laserowej odwodniona skóra może znacznie utrudnić osiągnięcie efektów – podkreśla ekspertka. – Suchy, tuszczący się naskórek stanowi barierę nieprzepuszczalną dla światła lasera. Światło nie przedostaje się wtedy do mieszków włosowych, a to właśnie tam ma zadziałać.

Problemem bywają miejsca, gdzie skóra jest z natury grubsza i bardziej sucha, np. kolana czy łokcie. Nawodnienie organizmu i stosowanie nawilżających balsamów skutecznie zmniejszają naskórek, a miękka skóra lepiej skupia światło.

– Regularne, mechaniczne peelingsi delikatnie złuszczają martwy naskórek i pomagają skórze szybciej pozbyć się „martwych” włosków po zabiegu. Oczywiście, o ile nie ma przeciwwskazań – zaznacza specjalistka. – Peelingsi mogą znacząco przyspieszyć moment, w którym włosy wypadają.

Depilacja może odmienić życie

Na koniec specjalistka dzieli się swoją prywatną historią: – Sama przez wiele lat zmagam się z nadmiernym owłosieniem. Depilacja laserowa była jedną z najlepszych decyzji w moim życiu. Nie tylko wpłynęła na codzienny komfort, ale przede wszystkim przywróciła mi pewność siebie.

Jak przyznaje, wielu klientów trafia do gabinetu z ogromnymi kompleksami. Nadmierne owłosienie, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, to wciąż temat tabu i jednocześnie problem, który potrafi skutecznie zniszczyć samoocenę, utrudniać życie intymne czy prowadzić do społecznej izolacji.



Biały uśmiech? Tylko w Białej Szufladzie

Estetyczna odbudowa zębów to temat cieszący się coraz większym zainteresowaniem. Pacjenci przychodzą do gabinetów nie tylko po poprawę wyglądu, ale także po komfort, zdrowie i zmianę jakości życia. W Białej Szufladzie przy ulicy Koralowej pracuje Team Estetyczny. Proces metamorfozy zaczyna się od ankiety. Potem odbywa się konsylium, czyli comiesięczne spotkanie zespołu, podczas którego wspólnie analizują przypadki i przydzielają je do najwłaściwszego specjalisty.

O swojej filozofii pracy, doświadczeniu i zmianach, jakie zażyły w oczekiwaniach pacjentów, opowiadają dr Dawid Pisuk oraz lek. dent. Martyna Pinkosz i lek. dent. Dagmara Nabiałek z Białej Szuflady.

Jakie są dziś najczęstsze oczekiwania pacjentów w kontekście odbudowy estetycznej – czy wciąż chodzi tylko o „ładny uśmiech”?

Ładny uśmiech to nie wszystko – pacjenci oczekują dziś znacznie szerszych rezultatów. Oprócz aspektu estetycznego liczy się również poprawa funkcji, komfortu oraz dobrostanu psychicznego. Uśmiech powinien być dopasowany do rysów twarzy, harmonijny i możliwie naturalny, bez efektu przerysowania czy sztuczności. Rośnie także estetyczna świadomość pacjentów, zdecydowanie rzadziej zależy im wyłącznie na „równych, białych zębach”. Coraz częściej oczekują bardziej wysublimowanych cech, takich jak indywidualny kształt, zróżnicowana długość czy naturalne przezierności. Nie mniej istotna jest poprawa funkcji, takich jak żucie czy mowa. Zniszczone zęby często powodują dyskomfort, a ich nieestetyczny wygląd może generować

kompleksy, obniżać samoocenę i pogarszać samopoczucie. Ostatecznie przekłada się to na komfort psychiczny i ogólną jakość życia pacjentów.

Jakie czynniki decydują o wyborze między odbudową ceramiczną a kompozytową?

Licówki to określenie zakresu pokrycia zęba – oznacza, że wybrany materiał (ceramika lub kompozyt) pokrywa jego widoczną powierzchnię. Mogą one wymagać lub nie wymagać redukcji tkanek zęba, w zależności od stanu uzębienia, planowanego stopnia zmiany koloru oraz wielu innych indywidualnych czynników. Upraszczając: statystycznie najczęściej konieczne jest przygotowanie zębów pod licówki ceramiczne. Z kolei licówki kompozytowe (cienka nakładka wykonana z materiału kompozytowego) dużo częściej można wykonać bez większej ingerencji w tkanki – zwykle wystarczy jedynie wypięskowanie szkliwa i wytrawienie go kwasem, takim samym jak przy standardowych wypełnieniach (na poziomie makroskopowym, czyli gołym okiem, nie widać ubytku tkanek). Ceramika jest materiałem trwałszym. Mediana czasu użytkowania prac ceramicznych wy-

nosi 8-10 lat, podczas gdy w przypadku kompozytu jest to około 5 lat.

Modny obecnie „bonding” to nic innego jak licówki kompozytowe wykonywane bezpośrednio w jamie ustnej, zazwyczaj bez konieczności szlifowania zębów. Prace ceramiczne preferujemy stosować w przypadku zębów bardziej zniszczonych, natomiast kompozyt traktujemy jako materiał pierwszego wyboru w przypadku, gdy zęby pacjenta są w dobrej kondycji i jest to pierwszy tego typu zabieg.

Na czym dokładnie polega ankieta kwalifikacyjna i jakie informacje są dla Was najważniejsze przy ocenie zgłoszeń?

Ankieta kwalifikacyjna została zaprojektowana tak, aby poza podstawowymi informacjami ogólnomedycznymi (wywiadem stomatologicznym, dokumentacją fotograficzną i rentgenowską) zawierała również kluczowe dla nas pytania dotyczące estetycznych oczekiwań pacjenta. Wprowadziliśmy to rozwiązanie, aby zredukować rosnącą liczbę osób oczekujących na konsultację oraz jak najprecyzyjniej dobrać metodę leczenia do indywidualnego przypadku.

Konsylia, które organizujecie, brzmią bardzo ciekawie. Jak one wyglądają? Czy to głównie analiza medyczna, czy również rozmowa o potrzebach i oczekiwaniach pacjentów?

Ustalamy termin, w którym spotykamy się we troje i wspólnie analizujemy ankiety kwalifikacyjne. Kluczowym elementem każdej analizy jest dopasowanie oczekiwań pacjenta do jego warunków biologicznych oraz potrzeb leczniczych, tak aby cały proces leczenia i jego końcowy rezultat były satysfakcjonujące dla obu stron. Ciekawostka zza kulis: musimy przyznać, że u większości pacjentów wymarzony rodzaj pracy nie jest możliwy do wykonania w takiej formie, w jakiej sobie wyobrażali. Ta etapowa, wspólna analiza pozwala nam jednak w sposób racjonalny i możliwie najmniej subiektywny określić realne możliwości terapeutyczne i zaproponować rozwiązania najlepiej dopasowane do potrzeb pacjenta.

Pracujecie zespołowo – co daje Wam taka współpraca i jak wpływa na efekty leczenia? Łatwiej jest podejmować decyzje?

Takie podejście zmniejsza subiektywizm lekarza i pozwala na węższą specjalizację, co ogranicza ryzyko błędów diagnostycznych, klinicznych oraz potencjalnych powikłań. Cała medycyna pozostaje jednak „mieczem obosiecznym”. Kluczowe jest wybieranie metod leczenia, które w długiej perspektywie są dla pacjenta najmniej obciążające. Czasy „lekarzy renesansu”, specjalizujących się w całym spektrum danej dziedziny, powoli odchodzą. Współpraca i interdyscyplinarność stają się jedyną drogą do zapewnienia najwyższej jakości usług medycznych. Warto podkreślić, że w Białej Szufladzie pracują specjaliści z wielu obszarów stomatologii, a Team Estetyczny stanowi integralną część tego zespołu.

Porozmawiajmy teraz o podniesieniu zwarcia: w jakich przypadkach będzie to dobre rozwiązanie?

Podniesienie zwarcia jest dobrym rozwiązaniem przede wszystkim u pacjentów z postępującym starciem zębów. Choć ścieranie tkanek twardych jest procesem fizjologicznym związanym z wiekiem, współczesna dieta bogata w kwasy znacząco je przyspiesza, powodując utratę tkanek



nieadekwatną do wieku. W takich przypadkach podniesienie zwarcia pozwala odbudować utracone struktury i spowolnić dalsze ścieranie, przy jednoczesnej konieczności dokładnej diagnostyki i eliminacji czynników sprawczych. Zabieg ten jest również wskazany, gdy chcemy wydłużyć zęby przednie lub gdy w zgryzie brakuje miejsca dla siekaczy, co skutkuje ich przeciążeniem, a leczenie ortodontyczne nie przyniosło oczekiwanych rezultatów.

Czy macie poczucie, że rośnie świadomość pacjentów w temacie estetyki zębów przednich i ich wpływu na cały układ zgryzowy?

Dostęp do wiedzy jest teraz znacznie łatwiejszy, a treści specjalistyczne przekazywane są w lekkiej i przystępnej formie. Pacjenci stają się coraz bardziej świadomi, że osiągnięcie harmonijnego, estetycznego uśmiechu wymaga wysiłku oraz podejścia interdyscyplinarnego. Często oznacza to konieczność leczenia całego zgryzu, ponieważ zęby przednie są tylko jednym z elementów układu stomatognatycznego. Przykładowo, jeśli pacjent chce wydłużyć starte zęby przednie, to bez równoczesnej odbudowy odcinków bocznych (przedtrzonowców i trzonowców) doszłoby do wyłamывania rekonstrukcji zębów przednich, co jest jednym z najbardziej niekorzystnych możliwych powikłań. Groźniejsze konsekwencje to sytuacja, w której wydłużone zęby przednie, pozbawione właściwego podparcia bocznego, stają się „blokadą” dla ruchów żucia. Mogłoby to prowadzić do przeciążenia tych zębów, ich rozchwiania, a nawet do uszkodzeń stawów skroniowo-żuchwowych.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Anna Wysocka / foto: Alicja Uszyńska



Już wkrótce!

Styczeń na różowo. Profilaktyka, badania, edukacja

dr n.med Dorota Gródecka
specjalista położnictwa i ginekologii



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

GABINETY

TUWIMA

Twoje GABINETY

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

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

Koniec epoki mocnych korekcji? Technologia stawia na delikatność

Medycyna estetyczna kończy rok pod znakiem naturalności, technologii i terapii „szytych na miarę”. Zamiast spektakularnych metamorfoz królują subtelne poprawy jakości skóry, a biostymulatory, lasery i zabiegi regeneracyjne wypierają „mocne korekcje”. Pacjenci stawiają na prewencję, bezpieczeństwo i długofalowy plan, a lekarze – na łączenie zaawansowanych urządzeń. O tym rozmawiamy z dr. n. med. Marcinem Wiśniowskim, specjalistą chirurgii ogólnej i transplantologii klinicznej.

Panie doktorze, jakie zmiany w medycynie estetycznej najbardziej wyróżniły mijający rok?

W mijającym roku w medycynie estetycznej wyróżniły się szczególnie trzy zmiany: po pierwsze – „mniej znaczy lepiej”: coraz więcej osób sięga po subtelne, naturalne efekty zamiast dramatycznej zmiany. Popularność zyskują mikro iniekcje, biostymulatory czy zabiegi regeneracyjne zamiast dużych metamorfoz. Po drugie – rosnąca technologia: lasery, ultradźwięki i nowoczesne technologie. Po trzecie – większe zróżnicowanie: zabiegi adresowane także do mężczyzn zyskują na popularności, a oferta jest coraz bardziej indywidualnie dopasowana w zależności od wieku, kondycji skóry i stylu życia.

Które nowe technologie lub preparaty uważa Pan za najważniejsze tego- roczne debiuty?

Uważam, że najistotniejszym krokiem w mijającym roku było opracowanie protokołów zastosowania technik łączonych urządzeń wysokoenergetycznych. Takim przykładem jest połączenie lasera tulowego z radiofrekwencją mikroigłową podczas jednego zabiegu. Dzięki temu intensywniej działamy na skórę, a przez to uzyskujemy lepszy efekt przy zachowaniu wysokiego poziomu bezpieczeństwa.

Czy zauważa Pan zmianę w oczekiwaniach pacjentów – np. większy nacisk na naturalność i prewencję?

Tak i to bardzo wyraźnie. Pacjenci oczekują dziś przede wszystkim naturalności, czyli efektów, które poprawiają jakość skóry, ale nie zmieniają rysów twarzy. Rośnie także zainteresowanie prewencją i regeneracją: biostymulatory, laserowe terapie poprawiające jakość skóry, łączenie procedur o ma-



łej inwazyjności. Widać także większą świadomość – pacjenci pytają o bezpieczeństwo, długofalowe skutki oraz plan terapii, a nie pojedynczy zabieg.

Jakie zabiegi regeneracyjne lub biostymulujące zyskały największą popularność w ostatnich miesiącach?

W ostatnich miesiącach największą popularność zdobyły zabiegi regeneracyjne, oparte na naturalnej stymulacji skóry. Są to zabiegi z użyciem polinukleotydów, egzosomów oraz osocza i fibryny bogatopłytkowej. Z urządzeń wysokoenergetycznych największą popularnością cieszą się radiofrekwencja mikroigłowa oraz laser tulowy, często łączone w jednym zabiegu.

Które trendy mogą zdominować nadchodzący rok i dlaczego właśnie one?

W nadchodzącym roku dominować będą trendy oparte na naturalności, profilaktyce i regeneracji. Pacjenci coraz częściej wybierają podejście „well-aging”, czyli delikatne, regularne zabiegi zamiast mocnych korekcji. Nadal chętnie będą korzystać z zaawansowanych urządzeń wysokoenergetycznych. Ważnym kierunkiem będzie łączenie metod w spersonalizowane plany zabiegowe „szyte na miarę” oraz długofalowe efekty.

Jak rozwój technologii wpływa na codzienną pracę lekarza medycyny estetycznej?

Rozwój technologii znacząco ułatwia codzienną pracę lekarza, ponieważ daje bardziej precyzyjne narzędzia diagnostyczne, pozwala dokładniej planować terapię i przewidywać efekty. Nowoczesne urządzenia energy-based, systemy obrazowania czy analizy skóry skracają czas zabiegów, zwiększają ich bezpieczeństwo i umożliwiają osiągnięcie lepszych, bardziej naturalnych rezultatów przy mniejszej inwazyjności. Technologie wspierają też dokumentację, monitorowanie postępów oraz komunikację z pacjentem, co przekłada się na bardziej świadome decyzje i wyższy poziom zaufania w relacji lekarz – pacjent.

Na co pacjenci powinni zwrócić uwagę, wybierając zabiegi i specjalistów w dobie tak szybkich zmian?

Powinni zwrócić uwagę na kompetencje i doświadczenie specjalisty, bo w szybko zmieniającej się medycynie estetycznej kluczowe jest bezpieczeństwo i właściwy dobór metod. Ważne jest też, by zabieg był oparty na sprawdzonych technologiach i preparatach mających udokumentowane działanie, a nie na chwilowych trendach. Istotne pozostaje indywidualne podejście – rzetelna konsultacja, analiza skóry, omówienie możliwych efektów i ryzyka oraz plan terapii dostosowany do potrzeb pacjenta. Warto również wybierać miejsca pracujące zgodnie z zasadami medycyny, a nie marketingu, bo tylko wtedy można liczyć na naturalne, bezpieczne i trwałe rezultaty.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / fot. materiały prasowe

Mommy Makeover – kiedy ciało po ciąży woła o pomoc

Ciąża to wyjątkowe doświadczenie, pełne emocji, zmian i wyzwań. Ale to także czas, który kobiecie ciało zapamiętuje na długo. W gabinecie często słyszę wypowiedziane szeptem: „Panie doktorze, ja wiem, że powinnam się z tym pogodzić... ale nie mogę”. Zawsze wtedy odpowiadam: Nie musisz się poddawać ani żyć z dyskomfortem.



Chirurgia plastyczna przywraca zdrowie, funkcję i poczucie sprawczości nad własnym ciałem. Z tego właśnie powodu powstał Mommy Makeover – zestaw zabiegów, które pozwalają naprawić to, co ciąża zmieniła, rozciągnęła, osłabiła lub zdeformowała.

Co wchodzi w skład Mommy Makeover?

Najczęściej łączy się: abdominoplastykę (plastykę brzucha), mastopeksję – czyli podniesienie piersi, augmentację – gdy konieczne jest powiększenie implantami, liposukcję wybranych okolic oraz zabiegi intymne – labioplastykę lub rewitalizację pochwy. Plan zabiegowy zawsze układamy indywidualnie.

Ciało po ciąży – nie temat tabu, a realny problem

Czasami w gabinecie staje przede mną kobieta – szczupła, zadbaną – po czym... przestaje wciągać brzuch. I wszystko staje się jasne. Rozjechane mięśnie proste na szerokość dłoni, kresa biała jak rozchylona książka. Brzuch, który nawet lata po porodzie nadal wygląda jak ciążowy. A kiedy pacjentka podnosi nogi – uwypukla się jak balon. Słyszę historie, które powtarzają się zbyt często, kiedy kobiety słyszą, jak ludzie mówią, że są one w ciąży, że wciągają brzuch na siłę. Te kobiety zaczynają unikać basenu, zdjęć, dopasowanych ubrań. A rozjeżdżone mięśnie prostych, przepuklina, nadmiar skóry czy blizny po cięciu cesarskim, które powodują deformację podbrzusza są problemem funkcjonalnym, który można naprawić.

Abdominoplastyka – nie sztuka, lecz rekonstrukcja

To rekonstrukcja, zabieg, który zamyka rozcięcie mięśni, usuwa nadmiar skóry, wyrównuje blizny i często łączy się z umiarkowaną liposukcją. Już w drugiej dobie po zabiegu pacjentki zauważają ogromną zmianę. Oddychają lżej – dosłownie i w przenośni.

Asymetryczne, pozbawione gruczołu piersi po ciąży

Po ciążach najczęściej obserwuję dwa scenariusze: piersi puste, opadnięte, niewypełnione lub z dużą asymetrią, deformacjami i z utratą objętości. Czasem nie ma już czego „podnieść” i implant to jedyna metoda, aby odtworzyć pierś. Zdarza się, że sama mastopeksja wystarczy i często daje najbardziej naturalny, odmładzający efekt. Ale są też sytuacje, w których konieczne jest połączenie implantu i podwieszenia.

Liposukcja – kiedy warto?

Pytanie, które słyszę często: „Najpierw odsysać, czy schudnąć?” Odpowiadam zawsze: najpierw ćwiczyć. Liposukcja to narzędzie do modelowania sylwetki, nie do odchudzania. Jeśli pacjentka planuje schudnąć jeszcze 5 kg – powinna zrobić to przed zabiegiem. W przeciwnym razie efekt może być słabszy lub nietrwały.

Kiedy po ciąży można bezpiecznie operować?

Po zakończeniu karmienia, przy stabilnej wadze, po powrocie do aktywności i w dobrej kondycji zdrowotnej. Ciało musi być gotowe na gojenie. To ważniejsze niż konkretne ramy czasowe.

Łączenie zabiegów – rozsądek zamiast „cudownych pakietów 6w1”

Rynek medyczny potrafi być bezlitosny. Reklamy obiecują wszystko: odsysanie dużych objętości tłuszczu, plastykę brzucha, naprawę przepukliny, podwieszenie piersi, implanty, labioplastykę... wszystko jednocześnie. To przepis na komplikacje, nie na piękne ciało. Czasami łączenie 2-3 procedur jest możliwe, gdy pacjentka jest młoda, szczupła, zdrowa, nie pali i ma dobrą kondycję. Ale jeśli widzę: duży brzuch, przepuklinę i duże piersi... mówię: nie.

Mommy Makeover

To plan dla kobiet, które chcą wrócić do siebie – fizycznie i emocjonalnie. I każda z nich zasługuje na to, żeby nikt jej nie oceniał, nie mówił „przesadzasz”, nie kazał wciągać brzucha, bo „tak trzeba” i nie obiecywał cudów. Chirurgia plastyczna nie jest od spełniania życzeń. Jest od przywracania funkcji, komfortu i poczucia sprawczości. Najlepsze efekty osiągamy wtedy, gdy chirurg, fizjoterapeuta, ginekolog i psycholog współpracują razem, bo po ciąży często trzeba naprawić nie tylko ciało, ale i samoocenę. Jeśli czujesz, że to już czas – zacznij od konsultacji. Konsultacja to nie deklaracja operacji. To rozmowa. O możliwościach, ograniczeniach, bezpieczeństwie i oczekiwaniach. A ja zawsze mówię pacjentkom, z którymi spotkam się na konsultacji w Art Medical Center jedno: Nie musisz się poddawać kompleksom. Masz prawo odzyskać ciało, w którym czujesz się dobrze.



Kochani,

**życzymy Państwu i Waszym bliskim pogodnych, pełnych radości i ciepła
Świąt Bożego Narodzenia. Niezapomnianych, pełnych śniegu i wymarzonych.**

**Okres Świąt to wyjątkowy czas, by odpocząć, spotkać się z rodziną, znajomymi,
by się po prostu zatrzymać. Każdy takiego momentu potrzebuje – zadbajcie o siebie.**

**A w Nowym 2026 roku dużo, dużo zdrowia, wulkanu energii,
pozytywnych wyzwań, realizacji postanowień, spełnienia marzeń.**



**GABINETY LEKARSKIE
P O C Z T O W A**

**Gabinety Lekarskie Pocztowa
#JesteśmyByPomóc**



W listopadzie USG jąder i antygen PSA

z 10% rabatem

Jesteśmy dla Was już od 48 lat

Doświadczenie - Innowacje - Zaufanie

HAHS[®]
KLINIKA



Terapia manualna

- poprawa zakresu ruchomości stawów
- zmniejszenie napięć mięśniowych i dolegliwości bólowych

Dobra diagnoza to podstawa leczenia!



Laryngologia

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

Dzień dobry,

W ostatnim czasie w mediach społecznościowych bardzo często pojawia się temat badania obrazowego skóry. Proszę o informację, czy ta metoda oceny skóry jest rzeczywiście skuteczna. Czy jest to tylko zwykły, modny trend wśród gabinetów medycyny estetycznej?

Pozdrawiam,

Magda G.

Pani Magdo,

Diagnostyka obrazowa skóry, tzw. ocena „wizjograficzna”, to metoda wykonywania zdjęć fotograficznych przy zastosowaniu różnych filtrów. Dzięki nim możemy ocenić stan naczyń skóry, rodzaj, głębokość oraz obecność przebarwień, zmarszczek, porowatości skóry oraz aktywnych zmian trądzikowych. Metoda ta stosowana jest od wielu lat i pozwala na dobór odpowiednich, indywidualnych terapii dla każdego pacjenta. Umożliwia również wykonywanie zdjęć porównawczych w trakcie serii zabiegów, co czyni ją doskonałym narzędziem do oceny postępów terapeutycznych. Szeroko pojęte diagnostyczne obrazowanie skóry i tkanki podskórnej obejmuje również badanie USG. Dzięki zastosowaniu ultradźwięków o odpowiedniej częstotliwości możliwa jest ocena stanu skóry właściwej, tkanki podskórnej, naczyń krwionośnych oraz ewentualnych lokalizacji zastosowanych wypełniaczy. Śmiało można więc powiedzieć, że pełna diagnostyka skóry to nie tylko moda. To holistyczne podejście do potrzeb pacjenta, rzetelna ocena efektów oraz zwiększone bezpieczeństwo terapii.

Pozdrawiam serdecznie,
dr n. med. Piotr Zawodny

Dzień dobry,

Panie Doktorze, słyszałam o zabiegach z wykorzystaniem egzosomów w odmładzaniu skóry. Czy są one bezpieczne i komu szczególnie poleca Pan tę terapię? Czy można łączyć ją z innymi zabiegami?

Aleksandra

Pani Aleksandro,

Egzosomy to jedno z najbardziej obiecujących narzędzi nowoczesnej medycyny regeneracyjnej oraz kosmetologii estetycznej. Ich głównym zadaniem jest przekazywanie informacji pomiędzy komórkami oraz inicjowanie procesów naprawczych w skórze. Zabiegi z wykorzystaniem egzosomów uznawane są za bezpieczne, pod warunkiem stosowania certyfikowanych preparatów oraz wykonywania procedur przez wykwalifikowanych specjalistów. Terapia ta szczególnie polecana jest osobom z widocznymi oznakami starzenia, utratą jędrności, nierównym kolorytem skóry, a także po zabiegach laserowych lub w trakcie intensywnej regeneracji skóry. Egzosomy wykazują silne działanie przeciwzapalne oraz stymulują fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny, co przekłada się na poprawę gęstości, elastyczności oraz ogólnej kondycji skóry. Dlatego terapia egzosomalna doskonale komponuje się z innymi procedurami estetycznymi, takimi jak mezoterapia mikroigłowa, laseroterapia czy radiofrekwencja mikroigłowa. W takich połączeniach zwiększa efektywność zabiegów, skraca czas regeneracji i potęguje efekt odmłodzenia.

Pozdrawiam serdecznie,
dr n. med. Piotr Zawodny



FOT. WŁODZIMIERZ PIĄTEK



GOŚĆ – INNOŚĆ

Adaptacja sztuki najczęściej wystawianego w świecie austriackiego dramaturga, Petera Turriniego. Oto Samir, ścigany przez policję imigracyjną Syryjczyk, jakimś trafem ląduje w salonie Heńka i Baśki. Zrządzeniem losu para emerytów ma w mieszkaniu pokój gościnny – od lat stoi pusty, bo kobieta łudzi się, że jej zaginiony syn kiedyś jeszcze wróci. Pojawienie się Samira wprowadza ruch do skostniałego związku i ostatecznie, dzięki młodemu chłopakowi, odradza się uczucie i zainteresowanie między dwojgiem starych ludzi.

Szczecin, Teatr Polski, 8.01 godz. 19, 10.01 godz. 16, 11.01 godz. 19

FOT. JOANNA GAŁUSZKA



PARYSKI SPLEEN

Spektakl – w reżyserii Adama Opatowicza – przenosi widzów w czasy paryskiej bohemy epoki dekadencji i fin de siècle'u. W przedstawieniu pojawiają się piosenki, które poprzez swoją liryczność wprowadzają widza w nastrój doskonale oddający niejednoznaczną, wielowarstwową naturę Paryża. Zwłaszcza że to miasto pełne jest sprzeczności. Jest poezją, która kryje się w każdym zakamarku. Jak i niekończącym się poszukiwaniem piękna, które wydaje się zawsze tuż poza zasięgiem. Paryż to miejsce, gdzie smutek i piękno są splecione ze sobą. W tej melancholii, w tej cichej tęsknocie jest coś, co czyni to miasto jeszcze bardziej wyjątkowym. W Paryżu czas płynie w inny sposób. Może nie goni za zegarem, może nie biegnie wprost do celu, ale właśnie w tej jego niespieszności tkwi prawdziwa magia.

Szczecin, Teatr Polski, Scena Włoska, 2, 3, 4 stycznia godz. 19

REKLAMA



Zęby na implantach
już w 1 dzień

All-on-4® | jarzmowe

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

HAHS®
KLINIKA

OLGA ADAMSKA

KONTRABAS: **WOJCIECH GUNIA** AKORDEON: **ROMAN RYDZ**
PERKUSJA: **RADOSŁAW WOŚKO** SPECIAL GUEST: **MARCIN SZTENDEL**

PREMIERA
14.02.2026

GOKSiR
PRZECŁAW

BR AWO
HEMAR

MECENASI:



AESTHETIC DENT



EWA I TOMASZ
NAGAY



PARTNERZY:



PATRONI MEDIALNI:



TVP | info_

Bilety w sprzedaży od 3.12.2025: **biletomat** | **PLG** oraz kasa GOKSiR

Więcej: www.goksirprzeclaw.pl/projekty/Bravo-Hemar

allegra.SKI

© Alex Moling

Naj
bielszych
Świąt!

życzy Allegra Team



FOT. PIOTR NYKOWSKI



PRZYSZEDŁ MĘŻCZYŻNA DO KOBIETY

Sztuka Siemiona Złotnikowa – przeżabawna komedia na aktorski duet: Joannę Matuszak i Arkadiusza Buszko. On i ona spotykają się na randce, która zaczyna się... fatalnie. Po serii kłótni i obelg, włączają płytę „Love story” i... zaczynają jeszcze raz. Oboje muszą przecież dokonać wyboru pomiędzy dalekim od doskonałości partnerem, a samotnością. Spektakl przygotowany w ramach Sceny Propozycji Aktorskich.

Szczecin, Teatr Współczesny, 19, 26 i 27 grudnia

FOT. PIOTR NYKOWSKI



PERFEKTY I AMBARAS

Niektórzy, odkąd się urodzili, mają starszego brata. Inni „dostają” braciszka po czasie – na początku tylko je, śpi i wrzeszczy. Są też tacy, u których brat nie dość, że zjawia się niespodziewanie, to jeszcze jest zaprzeczeniem wszystkich wyobrażeń na temat fajnego rodzeństwa. Tak było w wypadku dwóch książąt, Perfektego i Ambarasa, synów zakochanej królewskiej pary. Ciężko siedzieć z założonymi rękami, kiedy każą ci się zadawać z twoim totalnym przeciwieństwem. Najlepiej przekroczyć granice królestwa, udać się w świat i pokazać, kto tu rozdaje karty.

Szczecin, Teatr Lalek Pleciuga, 24 stycznia, godz. 15, 25 stycznia, godz. 11

baltica
WELLNESS & SPA

GRUDZIEŃ 2025



wSPAniałe prezenty

Zestawy Świąteczne

95 zł

Karty Podarunkowe

już od **100 zł**

Pakiety Spa

już od **209 zł**

Do nabycia w recepcji Baltica
lub online:

www.spabaltica.pl



Baltica Wellness & Spa
Centrum Pazim | pl. Rodia 8, Szczecin
tel.: +48 607 751 329 | info@spabaltica.pl



FOTO: MATERIAŁY PRASOWE

NOWE FILMY W PLANETARIUM MCN

Nowe filmowe przygody przeniosą widzów w najdalsze zakątki wszechświata, do serca lasów oraz w głąb oceanów. W repertuarze pojawiły się dwie zupełnie nowe produkcje: „Stellarsi. Misja las” i „Życie drzew”. Dodatkowo na ekran sferyczny powraca uwielbiana przez widzów „Ekspedycja Rafa”. W repertuarze Planetarium MCN znajduje się wiele ciekawych i edukacyjnych tytułów m.in. „Explore” przybliżający postać Johanna Keplera i jego odkrycia astronomiczne, „Na skrzydłach marzeń” opisujący kamienie milowe na naszej drodze do podboju przestworzy czy „Niewidzialny wszechświat” ukazujący tajemnice kosmosu. A od grudnia kolejne tytuły: „Voyager: Niekończąca się podróż” oraz „Tajemnice Grawitacji”, powracający po ponad roku seans dla dzieci, który w przystępny sposób wyjaśnia jedno z najważniejszych zjawisk we Wszechświecie.

Szczecin, Morskie Centrum Nauki – Wolszczan Planetarium



FOTO: MATERIAŁY PRASOWE

RUSOWICZ W PRZECŁAWIU

To będzie wyjątkowy koncert Anny Rusowicz, który przeniesie publiczność w świat kolorowych kostiumów, gorących emocji i niezapomnianych melodii, beztroskich lat 60. i 70., kiedy muzyka jednoczyła ludzi, dawała nadzieję i była autentyczna. Strażniczka tradycji polskiego bigbitu w swojej autorskiej twórczości łączy ducha minionych dekad z świeżością i przestrzennością współczesnych aranżacji. W wyjątkowym trio akustycznym towarzyszyć jej będą: Maciej Samluk – wybitny polski gitarzysta jazzowy oraz Bartłomiej Łęczycki – uważany za „najlepszą harmonijkę w Polsce”. Anna Rusowicz to nie tylko wokalistka i kompozytorka, ale także autorka tekstów i dyplomowana psycholożka. Laureatka czterech Fryderyków i wielu prestiżowych nagród.

GOKSiR Przecław, 18 stycznia 2026, godz. 19



FOTO: ŻANETA JUSZKIEWICZ

PRAWDZIWA ZBRODNIA

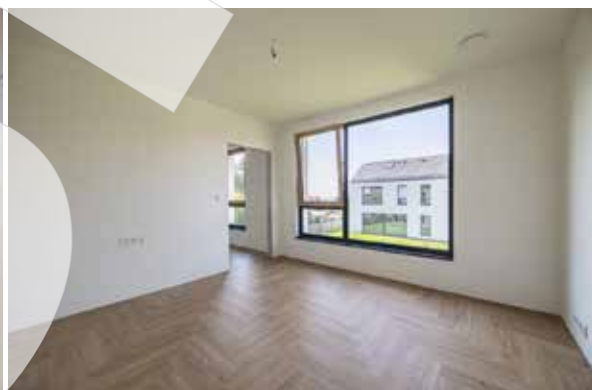
Spektakl dla dorosłych nawiązujący do gatunku domestic noir. Historia zaczyna się od martwego małżeństwa i ich córki. Co tu się wydarzyło? Odpowiedź nie jest jednoznaczna. Podchodzimy do miejsca zbrodni, badamy je, by rozwiązać zagadkę, niczym współczesny Sherlock Holmes, ale zamiast lupy mamy inne, psychologiczne zaplecze interpretacyjne. Szukamy odpowiedzi na pytanie nie tylko: kto zabił? Ale czy tak musiało się stać? Akcja sztuki rozgrywa się w opuszczonym, starym, nieco sennym domu, z którym kontrastują dynamiczne dialogi z elementami ironicznego humoru.

Szczecin, Teatr lalek Pleciuga, 23 i 24 stycznia, godz. 18



WITOSA WARSZAWSKA

GOTOWE WOLNOSTOJĄCE DOMY JEDNORODZINNE



bit.ly/prestizdom



SZPARADOWSKI
ARCHITEKT
509 749 429





„Heweliusz”

reżyseria: Jan Holoubek

Czyż nie jest chichotem historii, że w okolicy miejsca, gdzie spoczywa wrak promu MF „Jan Heweliusz” wielokrotnie pojawiały się „zagubione” wieloryby, w tym ten ze słynnego i tajemniczego XVI-wiecznego malowidła w kościele św. Marii w Greifswaldzie (ostatni niechcący wptynął tu w 2016 roku). Pojawienie się wieloryba przypominało mieszkańcom wybrzeża biblijną przypowieść o Jonaszu. A ta mówi o tym, że nie da się uciec przed powołaniem ani odpowiedzialnością, ale też o tym, że każdy zasługuje na szansę. Czyż morał tej przypowieści nie jest przypadkiem tożsamy ze scenariuszem serialu Jana Holoubka i Kasprowa Bajona?

Moją uwagę na greifswaldzkiego walenia skierowało kazanie księdza zawarte w scenie mszy w intencji kapitana Andrzeja Ułasiewicza oraz pasażera Marka Kaczmarkowskiego. To dowód na rzetelność i czujność twórców serialu. Nie, nie żeby nawiązywali do tych wielorybów, bo pewnie o nich nawet nie wiedzieli, ale do samej przypowieści, która towarzyszy refleksjom na temat morskich katastrof. To wskazuje, że komponowanie „heweliuszowego” świata było olbrzymią i wielowątkową pracą. Te wszystkie „drobnostki”, które go stworzyły stoją właśnie za sukcesem produkcji oraz wyjątkowo zgodnymi, pozytywnymi, opiniami widzów i recenzjami zawodowców.

Dbłość o wspomniane elementy jest jednak niczym w porównaniu ich do scen samej morskiej katastrofy. Choć od początku wiadomo co się wydarzyło na Bałtyku przed 32 laty, to rozmach i misterna forma tej filmowej opowieści pozwala na zaskoczenia i spotęgowanie dojmujących odczuć. Intensywność tych przerażających emocji jest w morskich fragmentach produkcji absolutnie poza jakąkolwiek skalą. Nie ma słów, które by pozwoliły w pełni to opisać. To jak Holoubkowi oraz autorowi zdjęć Bar-

łomiejowi Kaczmarkowi udało się sportretować moment katastrofy promu jest... no właśnie... Jak nazwać, to, że wraz z tonącymi na ekranie zaczynało mi brakować powietrza? Choć byłem we własnym mieszkaniu, to wydawało mi się, że jestem cały mokry od lejącego deszczu. Jak nazwać to, że podczas seansu kamienica traciła stateczność i przechylała się w lewo o co najmniej 30 stopni? Brawurowe filmowe arcydzieło! Pełne Miśtrzostwo!

Wydarzenia z 14 stycznia 1993 roku nie są jednak sednem narracji serialu. Wspomniane morskie sceny to zaledwie kilkuminutowe etiudy, które w różnym takcie pojawiają się w każdym odcinku. Niezależnie od tego jakie wrażenie robią na widzach, stanowią tylko pretekst do rozmowy o tym, co działo się przed i po katastrofie. To jest sednem tego obrazu! Autorzy pytają o winnych katastrofy, demaskują także nieudolne działania ówczesnych władz. Zdają się też przeczyć pospiesznym i niesprawiedliwym oskarżeniom, które notabene kilka lat temu weryfikowały ponownie europejskie sądy, zmieniając brzmienie niesprawiedliwych wyroków. Choć w tych fragmentach serialu nie ma już mowy o niesamowitych efektach specjalnych, to wyjątkowe napięcie i niepokój nie znikają nawet na chwilę. Nadal z zapartym tchem śledzimy kilka wątków – oficjalny, czyli sądowy (posiedzenia Izby Morskiej), zakulisowy vel polityczny, ale przede wszystkim już lądowe rodzinne dramaty i kolejne... katastrofy. Rodzin ofiar, ale też tych nielicznych, którzy przeżyli. I nie jest tu tak jak w jonaszowej przypowieści, że wszyscy otrzymali równą szansę. To poraża i przeraża równie jak zatonięcie statku.

Długo nie zapomnę kilku sekwencji serialu. To momenty „spotkania” rodzin z ofiarami katastrofy i ocalałymi z niej... Kontrapunkt emocji, szczególnie w przestrzeni dźwiękowej – krzyk radości vs. rozpacz – na długo pozostanie w mojej pamięci. Jest w filmie scena, która zostanie przed moimi

oczami na długo – to efekt rozpędzonej śruby próbującego podejmować rozbitków niemieckiego kutra „Kempen”. Boli... Jest też fragment, który tak wiele mówi o tym co przeżywali ocaleni i członkowie ich rodzin. Bezдушność procedur znakomicie pokazała rozmowa Skirmuntta z urzędniczką z biura armatora, w której zażądała od uratowanego z „Heweliusza” zwrotu obuwi i aquaty, albo potrącenia ich równowartości z wypłaty. Ała!

Niestety, chęć pokazania tak szerokiego spektrum problemu, spowodowała swoiste „spłaszczenie” poszczególnych wątków. Miałem wrażenie, że wiele z nich jest zaznaczonych, ale nieskończonych. Mimo, że ostatni odcinek trwa dwa razy dłużej niż pozostałe cztery, zabrakło czasu na ich pełniejsze opowiedzenie. Nie mam na myśli konturów tych opowieści wraz z finałowymi rozwiązaniami, ale ich... głębokość (tu przepraszam za użycie morskiej terminologii). Szkoda, że nie wyodrębniono jednego głównego bohatera czy wątku, bo powierzenie wiodącej roli kilku „opowieściom” rzecz rozmyło, ale też wymagało niezwyklej uwagi widza. A istotne są tu naprawdę detale, nawet pojedyncze słowa, które zmieniają bieg śledztwa czy postrzeganie danego faktu. Dla wielu widzów, szczególnie tych mniej wprawnych niemal akademickie potraktowanie wielu problemów może być trudnością w odbiorze. Szczególnie, że widzowie otrzymują także wątek romansu, poznają wcześniejsze problemy rodzinne bohaterów albo niuanse związane z koligacjami postaci. Kiedy dodamy do tego jeszcze sensacyjny wątek z przemytem broni, oraz ówczesne realia polityczne, to naprawdę trudno się połapać. Są też ukryte symbole, jakim jest na przykład zmiana nazwy promu, który znajdował się na wahadle Świnoujście-Ystad w momencie katastrofy. Okazało się, że zastąpienie oryginalnej nazwy promu „Karkonoszami” nie było przypadkiem, a przywołaniem mało znanej



katastrofy polskiego statku z lat 80. XX wieku.

Szczery ukłon dla realizatorów za niespotykanej jakości i rzetelności research związany z historią oraz technikami MF „Jan Heweliusz”. Każdy odcinek poprzedza plansza mówiąca o tym, że serial jest inspirowany prawdziwymi wydarzeniami, ale zawiera także sporo fikcji. Mimo to obraz rzuca nowe światło na tragiczne wydarzenia z 1993 roku. Serialowy Kapitan Kubara określa statek mianem „bękarckiego” i dodaje, że „byłe podmuch wiatru go kładł” i dodawał, że „roczne dziecko ma więcej stateczności niż Heweliusz”. Bohaterowie zdaje się, że wymieniają większość z 26 (!) wypadków promu przed pójściem na dno. Mam nadzieję, że to zmusi wielu do weryfikacji wiedzy czy przekonań o jego zatonięciu. W tym mogą pomóc kolejne pozycje, które ukazały się niemal równoległe z serialem – to literacki reportaż Adama Zadwornego czy podcasty Romana Czejarka. Oba szczerze polecam!

Obok przerażającego, ale fascynującego realizmu filmowego pokazania morskiej katastrofy, twórcom udało się wiernie sportretować smutne i prężne polskie lata 90. XX wieku. Dbano o każdy scenograficzny detal, czy to w plenerach czy we wnętrzach imponuje. Każdy mebel, bibelot, ubrania precyzyjnie odwzorowują tamte czasy. Brawo! Tę misterność słysząc nawet w głosach wydobywających się z radia i telewizji – to przecież Wojciech Mann (radiowa Trójka) oraz Maciej Ortoś (Teleexpress). Równie duże wrażenie robią nieliczne, ale imponujące sceny plenerowe. A przecież tak trudno dziś znaleźć miejsca niezmiennione przez tyle dekad. A jednak! To chociażby dziwne, wciąż niepoddane termomodernizacji (i pastelozie) osiedle w Zgorzelcu, które wciela się w stołeczny Ursynów. Oczywiście dla szczecinian gratką będzie odnajdywanie kadrów, kręconych właśnie tu. Niestety to jedynie weduta miasta z Wałami Chrobrego,

Trasa Zamkowa czy zaułek przy św. Ducha Szczecina. Wszystko pokazane oczywiście w stylistyce znanej z konkurencyjnej „Odwilży”. Szkoda, że nawet szczecińska siedziba armatora, to nie Euroafrica przy Energetyków, ale gmach Morskiego Instytutu Rybackiego w Gdyni. Niemieckie Sassnitz gra Wydział Chemii Politechniki Wrocławskiej i port we Władysławowie. Nawet polsko-niemieckie przejście graniczne jest w... Czechach. To jednak niuanse czy ciekawostki, nie mające absolutnie żadnego wpływu na fabułę ani jej atrakcyjność.

Casting to kolejny wielki atut serialu. Podobnie jak przy „Wielkiej Wodzie” Holoubkowi udało się zaprosić do współpracy znakomitych aktorów. „Heweliusz” to prawdziwy popis Konrada Eleryka w roli Witolda Skirmuntta. Zachwycająco niepokojąca kreacja! To także znakomita praca Michała Żurawskiego, który wiarygodnie portretuje Kapitana Piotra Bintera, albo Andrzeja Konopki w roli Kapitana Henryka Kubary. Niekwestionowaną gwiazdą serialu jest charyzmatyczny i wyrazisty Joachim Lamża vel Wiceminister Janusz Kowalik. Przejmujący jest Andrzej Ułasiewicz w interpretacji Borysa Szyca oraz trudne postacie jego filmowej żony i córki z którymi wybornie poradziły sobie Magdalena Rózcicka i Mia Goti. Zapamiętana będzie też postać przeszywająco smutnej Anety Kaczkowskiej w interpretacji Justyny Wasilewskiej. Rozczulający jest mistrzowski epizod z udziałem Magdaleny Zawadzkiej i Jana Englerta (rodzice Bintera). Pozostałe, niewymienione kreacje, również posiadają błyskotliwość i rzetelność. Nie ma tu słabej roli.

Mimo niewiarygodnego smutku, który ten serial ze sobą niesie, udało się zmieścić w nim kilka zabawnych momentów. Do takich z pewnością należy niemal każda scena z udziałem i Wiceministra Kowalika postępującym się błyskotliwym i niewybrednym językiem. Wystarczy przywołać jego zdanie, że „prom miał swoje

wady, ale... nobody is perfect” albo reakcję na pytanie o winę Kapitana i próbę upewnienia się o którego z dowódców chodzi. Wtedy pada: „Ułaciewicz? Nie kurwa, Kapitana Nemo”. Zabawna jest także scena Kowalika przy modelu Heweliusza w biurze armatora. Dystans mimo ciężaru gatunkowego wskazany.

Serial „Heweliusz” to nie tylko znakomity film o prawdziwej katastrofie, ale też hołd dla jej ofiar. To także wznowienie rozmowy o przyczynach tej tragedii. Twórcom serialu udało się poruszyć opinie publiczną, udało się wrócić do dyskusji o prawnych i technicznych niuansach dramatu. Mało tego, w ostatnich dniach poinformowano o potrzebie reformy skompromitowanej między innymi procesem w sprawie „Heweliusza” Izby Morskiej.

Pamiętajmy, że na szczecińskim Cmentarzu Centralnym, tuż obok pomnika „Tym, którzy nie powrócili z morza” jest monument upamiętniający ofiary „Heweliusza”. Zapalmy im światełko w styczniu, w rocznicę katastrofy lub w listopadzie, we Wszystkich Świętych.

A serial? Filmowe arcydzieła same się rekomendują...

Daniel Źródlewski



Daniel Źródlewski

Kulturoznawca, animator, menedżer i producent kultury, dziennikarz, recenzent teatralny i filmowy, konferansjer oraz PR-owiec. Zaangażowany w wiele kulturalnych przedsięwzięć oraz działalność organizacji, m.in. w Szczecinie – Kontrapunkt, Szczecin Film Festival, Westival Architektury, Akustyczeń, Szpak, Teatr Karton, miejsce sztuki OFFicyna, Fama, Wakacyjne Miasto Kobiet. Wieloletni dziennikarz i prezenter Telewizji Polskiej (2006-2013, 2024) oraz telewizji Pomerania. Rzecznik prasowy Muzeum Narodowego w Szczecinie (2013-2025). Namiętny eksplorator polsko-niemieckiego pogranicza (Meklemburgia-Pomorze Przednie). Zafascynowany malarstwem Caspara Davida Friedricha. Prowadzi własny serwis www.teksty-zrodlowe.pl.



FOTO: PIOTR NYKOWSKI

Prawdziwa zbrodnia

reżyseria: Michał Kmiecik

W pierwszej scenie „Prawdziwej zbrodni” dowiadujemy się o... prawdziwej zbrodni. Krzysztof (43 l.), Anna (40 l.) oraz ich córka Zuzia (7 l.) nie żyją. Ich ciała leżą w policyjnych obrysach na podłodze. By dowiedzieć co się stało będziemy musieli cofnąć w czasie i poznać tę rodzinę. Być może także motyw zabójstwa, a szczególnie kto go dokonał. Klasyka gatunku!

Są trupy, jest zagadka, jest śledztwo. Jest gęsto i mrocznie! A co, jeśli zbrodni nie było? Czy to nadal kryminał? Czy elementy przynależne gatunkowi zadziałają w niezmiennym natężeniu i napięciu? A co, jeśli zamiast pytania „kto zabił?” zapytamy „dlaczego?” Przewrotne.

Twórcy spektaklu sprawdzają jak daleko można się posunąć w teatralnej kreacji i jak bardzo publiczność da się zrobić w konia. Nie tylko skupiają się na wspomnianym „dlaczego” i fundują esencjonalną analizę relacji między bohaterami dramatu, ale metody prowadzenia kryminalnej opowieści wykorzystują do czegoś zupełnie innego. To mechanizm marchewki na kiju/wędce. Wiedzeni ciekawością makabrycznej zbrodni odkrywamy coś, czego wcale nie chcieliśmy o bohaterach wiedzieć. To coś wstydlwego, uwierającego, niewygodnego, ale też skrytego i nieoczywistego. Przykładowa rodzinka okazuje się mniej przyjemna niż sądziliśmy. Czy życie w atmosferze nienawiści, przemocy i niezrozumienia

można jeszcze uznać za życie?

Czyli wróciliśmy do pytania, a co, jeśli trupa nie ma? To znaczy trup jest, ale metaforyczny. Siłą rzeczy morderca tożsamy. Czy można umrzeć inaczej niż na śmierć? Czy można żałować kogoś kto nie umarł na śmierć? Czy można szukać winy zabójcy, który nie zabił na śmierć? I czy przysługuje mu nadal status zabójcy? No i co z karą? Kto jest winny?

Rafał Hajdukiewicz sportretował Krzysztofa, rzekomo stateczną głowę stereotypowej rodziny. To misterna i niezwykle konsekwentna kreacja. Anna według Mai Bartlewskiej skrywa w sobie cierpliwość i cierpienie, jednocześnie. To dojrzała, przemyślana i dojmująco wrażliwa kreacja. Kilkulletnią córeczkę Anny i Krzysztofa pokazała debiutująca w zespole „Pleciugi” Zofia Tkocz. Choć to aktorka młoda, to by wiarygodnie pokazać małą dziewczynkę i tak musiała sięgnąć po wymagające niezwykle trudności środki. Udało jej się to brawurowo. W niektórych scenach wydawało się, że posiada dziecięcą dublerkę, która w niezauważony sposób ją zastępuje.

W „żywe” postaci wcieli się Maciej Sikorski (jako bestia) oraz Mirosław Kucharski. Obaj pełnią głównie „funkcję” narratorów, „posuwających” akcję do przodu, a w tym przypadku... wstecz. Sikorski jako bestia jest przepyszny, stworzył dla potrzeb postaci mechanizm poruszania się, a także świdrowania oczyskami, zmienionymi soczewkami w iście piekielne spojrzenie.

Strach się bać! Kucharski zaś, pojawiając się niespodzianie w połowie spektaklu (siedząc niezauważonym na widowni), nadaje mu dokumentalnego tonu. Jego racjonalność znakomicie kontrpunktuje z rzeczonym wcześniej „robieniem” widzów w konia, ale też je... legitymizuje.

Kinga Dalska, autorka scenografii oraz kostiumów, zaproponowała uniwersalną przestrzeń, stroniąc od scenograficznej dosłowności. Jednolite kostiumy wszystkich bohaterów – czarne dresy w czarna jodełkę, przywodzą na myśl więzienne uniformy. Czy to sygnał rodzinnego zniewolenia, zamknięcia? Mocne! Plan żywy dopełniają lalki. Są tu pacynki, lalki stolikowe, tintamareski oraz animowane formy amorficzne. To nakładane na palec główki postaci, organiczne „robale”, albo lalki-niemowlaki, znakomicie nawiązujące do niemożliwej do zatrzymania retrospektywy (wcześniej!). Całość w stylu znanym z filmów Timy Burtona. Ów mrok, niepokój czy tajemnica nie wybrzmiałyby tak wyraziście, gdyby nie muzyka Jakuba Woźniaka. Kompozytor stworzył adekwatne dźwiękowe uniwersum „Prawdziwej zbrodni”. Jego czułość na znaczenie poszczególnych scen zadziwia. Pokazać tak trudny temat muzyką to, parafrazując tytuł, prawdziwa... sztuka!

„Prawdziwa zbrodnia” wciąga widza w kryminalną zagadkę i z taką samą siłą zaskakuje jej... nierozwiązaniem. Co z tego, że trupów nie ma...

Daniel Źródlewski



Baliayu
SALON MASAŻU



W ten wyjątkowy, magiczny czas Świąt Bożego Narodzenia

życzymy Wam chwil pełnych spokoju, ciepła i odprężenia. Niech nadchodzący Nowy Rok przyniesie Wam wiele zdrowia, radości i energii do realizacji marzeń.

Aby poczuć pełnię relaksu, podarujcie sobie lub bliskim wyjątkowy prezent – voucher na masaż w naszym salonie. To doskonała okazja, aby rozpocząć Nowy Rok w harmonii i pełni sił. Zrelaksujcie się w rękach naszych profesjonalistów i pozwólcie, by Wasze ciało i umysł zaznały upragnionego odpoczynku.

Radosnych Świąt i wszystkiego najlepszego w Nowym Roku!

Zespół Baliayu

Salon Masaż Baliayu Stargard

ul. 11 Listopada 41U/2 73-110 Stargard

tel. 510 91 44 44 | e-mail: salon@baliayu.pl

📍 [/baliayuStargard](https://www.facebook.com/baliayuStargard) | www.stargard.baliayu.pl

Salon Masażu Baliayu Szczecin

ul. Wielka Odrzańska 30

tel. 734927927

📍 [/BaliayuSzczecin](https://www.facebook.com/BaliayuSzczecin) | www.baliayu.pl





TAJEMNICE SZCZECIŃSKICH ULIC

„Król chłopów”, panoramista i ciekawy ptak z ziemi

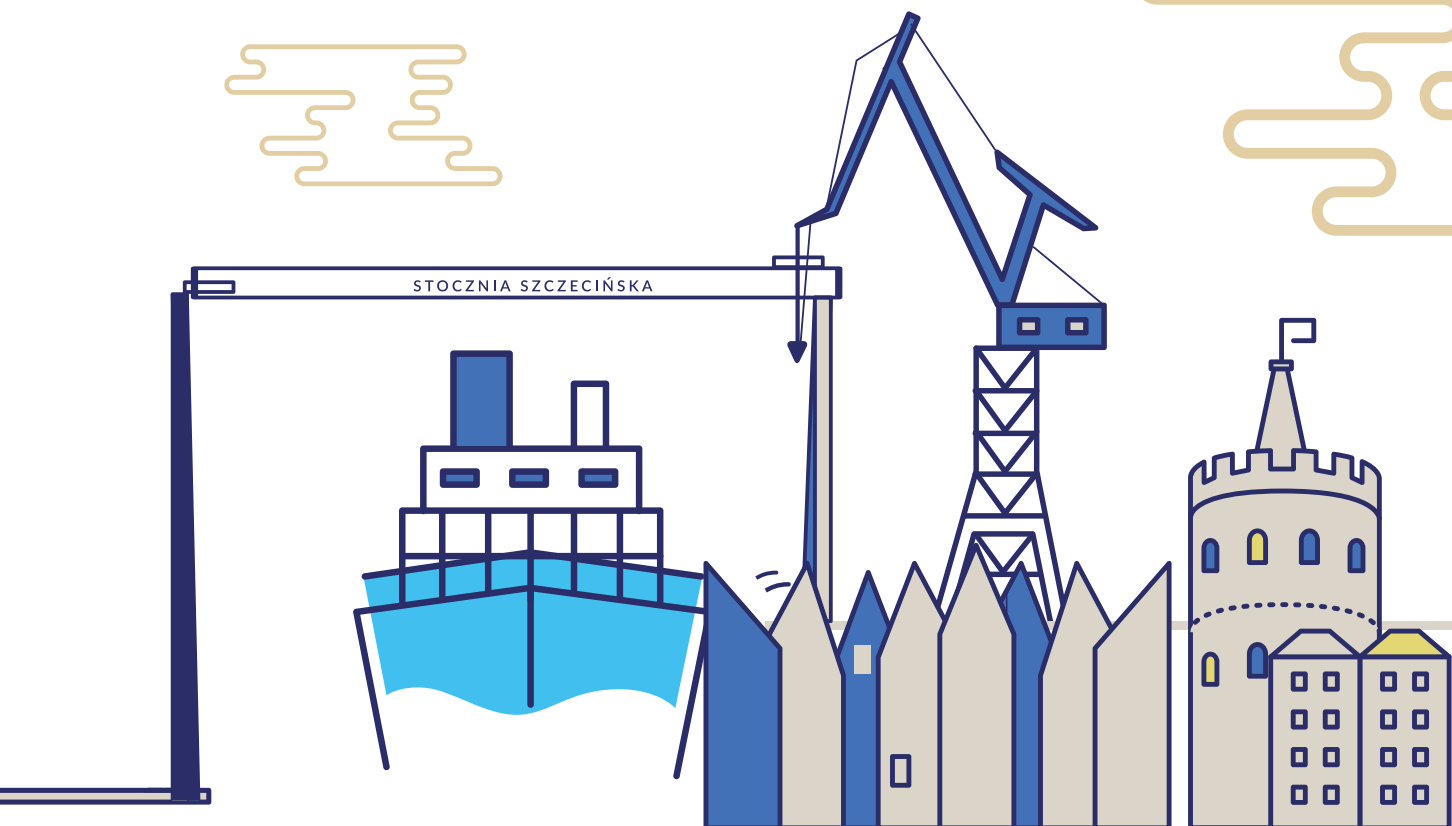
Wiele ze szczecińskich ulic nosi imiona lokalnych patriotów, ludzi ważnych dla miasta, bohaterów, poetów, pisarzy, malarzy, polityków, władców, wodzów, artystów. Są też nazwy przyrodnicze, geograficzne, krajobrazowe. Ale są też i takie, które budzą zdziwienie, rozbawienie, ale i ciekawość.

Czy znamy bohaterów niektórych naszych ulic? Co oznaczają nazwy wielu z nich? Co miesiąc staramy się je rozszyfrować. Oto kolejne z nich.

Ulica Maksymiliana Jackowskiego

W jednym z najlepszych polskich seriali historyczno-obyczajowych, czyli „Najdłuższej wojnie nowoczesnej Europy” opowiadającym o walce Wielkopolan z germanizacją w latach 1815 – 1918 w czterech odcinkach pojawia się postać pewnego ważnego obrońcy tamtejszych rolników i interesów gospodarczych na tym terenie – Maksymiliana Jackowskiego. Zagrał go popularny aktor Krzysztof Kowalewski. Jackowski swoją przygodę z gospodarką zaczynał od praktyki u jednego z głównych bohaterów serialu – generała Dezyderyego Chłapowskiego, który w swoim majątku w Turwi eksperymentował z nowymi technikami rolnymi. Potem Jackowski gospodarował już na swojej ziemi. Ale skupiając się na rolnictwie nie uchylał się przed działalnością patriotyczną. W czasie powstania styczniowego w 1863 roku odpowiadał za organizację pomocy dla walczących. Za to został aresztowany przez władze pruskie, osadzony w sławnej poznańskiej Cytadeli a następnie w owianym złą sławą więzieniu – w berlińskim Moabicie. Ale po proce-

sie został uniewinniony – oskarżycielom zabrakło wystarczających dowodów. Po powrocie do kraju wszedł w skład zarządu Centralnego Towarzystwa Gospodarczego. I z jego ramienia organizował kółka rolnicze w Wielkopolsce. I to na jaką skalę – od 1873 do 1903 roku ich ilość wzrosła z 20 do 300 ! Kółka rolnicze zajmowały się krzewieniem postępu rolniczego oraz obroną polskich interesów gospodarczych pod zaborem pruskim. Ta działalność miała szczególne znaczenie w okresie Kulturkampfu (z niem. „walki o kulturę” – prześladowania kościoła katolickiego w Niemczech w latach 70 i 80 XIX w., kiedy rządził w nich "żelazny kanclerz" Otto von Bismarck, a tym samym uderzaniu w Polaków, którzy w większości wyznawali katolicyzm) oraz działania Niemieckiej Komisji Kolonizacyjnej (jej zadaniem było wykupywanie ziemi z rąk Polaków i osadzanie na niej niemieckich osadników). Był tak popularny na wsi, że nadano mu nawet przydomek „król chłopów”. Pod koniec życia przeprowadził się do Poznania, gdzie zmarł w styczniu 1905 roku.



Ulica Jana Styki

Postępując się młodzieżowym slangiem sprzed lat można zapytać: czy coś nam „styka”, gdy słyszymy nazwisko Jan Styka? W wolnym tłumaczeniu oznacza to: „czy coś nam pasuje, coś nam się kojarzy”. Ale wracajmy do Jana Styki, bo to postać bardzo malownicza. Autor obrazów historycznych, religijnych, ilustracji do książek, ale przede wszystkim pomysłodawca i współtwórca pewnego, bardzo modnego w drugiej połowie XIX wieku stylu w malarstwie – wielkich panoram (niektórzy porównują je do dzisiejszych mega produkcji filmowych) w tym tej najślawniejszej „Panoramy Racławickiej”. Już na studiach w Wiedniu interesował się malarstwem historycznym. Przetomowym dla niego okazało się spotkanie w Rzymie z znanym ówczesnym artystą Henrykiem Siemiradzkim. Za jego sprawą Styka zaczął malować kompozycje z czasów wczesnochrześcijańskich. Kiedy przyjechał do Krakowa spotkał swojego guru i mistrza – Jana Matejkę. W 1889 roku osiadł we Lwowie. Tam powstała „Polonia” – obraz namalowany z okazji Konstytucji 3 Maja. Zapoczątkował on serię panoram, entuzjastycznie przyjmowanych przez publiczność, a tym samym niekwestionowanych sukcesów Styki. W ciągu sześciu lat stworzył cztery takie monumentalne kompozycje. Choć trzeba przyznać, że nie pracował przy nich sam. Za każdym razem pomagał mu liczny zespół. W przypadku najślawniejszego dzieła – „Panoramy Racławickiej” (aktualnie do podziwiania we wrocławskiej Rotundzie) jej współtwórca był sławny Wojciech Kossak. Dzieło to powstało z okazji 100-lecia Insurekcji Kościuszkowskiej. Kolejną była „Golgota” przedstawiająca scenę z ukrzyżowania Jezusa (która ostatecznie wyładowała w USA na przedmieściach Los Angeles i do dziś można ją tam podziwiać) oraz panorama „Siedmiogrodzka”, która ilustrowała walkę Węgrów w czasie Wiosny Ludów lat 1848 – 49. Ostatnią z serii panoram było dzieło „Męczeństwo chrześcijan w cyрку Nerona”. Po I wojnie światowej Styka nie wrócił do Polski. Osiadł na włoskiej Capri i malował obrazy o treści religijnej. Zmarł w kwietniu 1925 roku w Rzymie. Ale po latach jego prochy spoczęły na cmentarzu w Los Angeles – niedaleko jego „Golgoty”.

Ulica Zimorodka

Na pozór niby sytuacja jest jasna. Wszyscy wiedzą, że chodzi o ptaka, który, jak sama nazwa wskazuje, rodzi się zimą. I gdzie tu jest jakaś tajemnica lub ciekawostka? Otóż jest i to niejedna. Zimorodek – niewielki ptak z gatunku rybożernych. Wśród ekspertów trwają spory co do pochodzenia jego nazwy. Większość jednak przychyliła się do teorii, że nawiązuje ona do faktu, że ptak ów często zakłada gniazda w skarpach lub urwiskach nad wodami, a więc „ziemio-rodek”. W regionach o klimacie umiarkowanym, zimorodek zasiedla czyste, wolno płynące strumienie i rzeki oraz jeziora z brzegami silnie porośniętymi roślinnością. Po jego obecności można stwierdzić, czy woda jest najwyższej jakości. Bo siedliska wybierane przez zimorodki znajdują się zazwyczaj w pobliżu lub przy takich akwenach. To niewielki ptak z nieproporcjonalnie dużą głową, długim dziobem i krótkim ogonem. Ale za to o niezwyklej ubarwieniu, które według ekspertów zależy głównie od oświetlenia. Zazwyczaj jednak jego grzbiet jest jasnoniebieski, skrzydła o zielonkawym odcieniu, spód pomarańczowy z białym gardłem. Polsce występuje dość nielicznie. Gatunek po raz pierwszy opisał w 1758 roku słynny szwedzki przyrodnik Karol Linneusz, (m.in. twórcy systemu klasyfikacji organizmów). Zimorodek żywi się głównie rybami. Na ofiary spada pionowym, nurkowym, błyskawicznym lotem i chwytą je w ułamku sekundy. W locie osiąga prędkość nawet do 190 km/h. W mitologii greckiej księżniczka Alkione i jej mąż Keyks zostali zamienieni w zimorodki, bo ośmielili się porównywać do bogów – Hery i Zeusa. W średniowieczu suszone skóry zimorodków miały chronić przed piorunami. W tryptyku „Ogród rozkoszy ziemskich” sławnego malarza Hieronima Boscha zimorodek jest symbolem hipokryzji. W Polsce w 2013 roku znalazł się na znaczku pocztowym.

Autor: Dariusz Staniewski



SENSACJA, THRILLER I POLITICAL FICTION

Tomasz Grodzki – znany lekarz – chirurg klatki piersiowej i transplantolog, profesor nauk medycznych. Ale także wytrawny polityk, senator, Marszałek Senatu. Honorowy Ambasador Szczecina. Do tej notki biograficznej od dwóch lat powinno się także dopisywać jeszcze jedno – pisarz. W 2023 roku zadebiutował na polskim rynku literackim książką pt. „Depopulacja” – powieścią sensacyjną z elementami thrilleru i political fiction. Kilkanaście dni temu ukazała się jej kontynuacja – „Rosyjska ruletka”. W rozmowie z Magazynem Prestiż prof. Grodzki opowiada o kulisach powstania obu powieści, ile jest w nich faktów i osobistych przeżyć a ile fikcji oraz czy doczekamy się wywiadu – rzeki w którym opowie o medycynie, polityce, życiu i jak sam mówi: „parę rzeczy można by tam sprzedać z dobrym pieprzem”.

Cóż takiego się wydarzyło, że znakomity lekarz, doświadczony polityk m.in. Marszałek Senatu nagle postanowił zaprezentować światu swoją inną twarz i zajął się literaturą z gatunku political fiction?

Korzenie tego sięgają jeszcze liceum. Miałem zaszczyt ukończyć prestiżowe szczecińskie liceum ogólnokształcące nr 2, czyli tzw. „Pobożniaka”. Chodziłem do klasy matematyczno-fizycznej, w której większości uczyli się przyszli

inżynierowie, chemicy, ludzie techniki. Czasami więc pomagałem kolegom pisać różne wypracowania. Jakiś więc rys humanistyczny u mnie był. A jak patrzyłem na lata mojego życia, dość ciekawe, bo zdarzyły się w nim i epizody pracy na statkach i „wilcze bilety” od ówczesnej Służby Bezpieczeństwa, jakaś kariera później, to namawiano mnie, że bym to wszystko przelał na papier jako memuary. Ale nie czułem się jeszcze do tego gotowy. Zresztą nie przepadam



za opowiadaniem o sobie. Natomiast narodził się w mojej głowie pomysł na książkę. I tkwił on sobie w niej, aż przyszła pandemia. Musiałem jeździć do Warszawy jako Marszałek Senatu, bo ta instytucja, choć w ograniczonym stopniu, zwłaszcza na początku, ale jednak funkcjonowała. Za to po południu w stolicy nie było kompletnie co robić. Wszystko było zamknięte. Mając więc zadziwiająco dużo czasu, jak na mój tryb życia, zacząłem pisać pierwszą książkę. I w ten właśnie sposób powstała „Depopulacja”. Później nastąpił czas procesu wydawniczego. I okazało się, że napisanie manuskryptu, to jest dopiero początek drogi. Ale dobrnęliśmy do końca i książka ukazała się na rynku ponad dwa lata temu.

Jak na nią zareagowano?

Miałem dość pozytywny feedback od różnych ludzi, namawiali mnie, do dalszych działań w tym kierunku. W wydawnictwie zamówili drugą i trzecią część. Ale pisanie kolejnego tomu – „Rosyjskiej ruletki” już było trudniejsze. Bo życie, zwłaszcza to polityczne, po 15 października 2023 roku zupełnie się zmieniło. Pojawiły się inne obowiązki, jestem m.in. szefem komisji do spraw Unii Europejskiej i wiceprezydentem jednego z komitetów Zgromadzenia Parlamentarnego NATO. Do tego dochodzą obowiązki senackie. Dlatego pisanie drugiej książki, która jest nawiązaniem do pierwszej, było już trudniejsze. Zwykle odbywało się to między godziną 23 a pierwszą w nocy, bo jestem raczej „nocnym marciem”. Taka jest więc geneza tych książek. Podsumowując – pierwsza wynikała ze swego rodzaju potrzeby przelania pewnej opowieści na papier, bo wydawało mi się, że może być ciekawe dla czytelników. Tam jest i medycyna, i polityka, i różne inne ciekawe rzeczy. A druga to już zamówienie wydawnictwa. Wymyśliłem więc nową fabułę.

Lubi Pan powieści Fredericka Forsyth’a czy Roberta Ludluma?

Oczywiście. Ale gdzie mi tam do tych tuzów, Lee Childa, czy innych słynnych autorów, głównie powieści sensacyjnych. Nie powiem, że się nimi inspirowałem, bo nie naśladowałem ich stylu. Ale pewnie jakiś ich wpływ na to, co sam wymyśliłem, był na pewno.

Zatrzymajmy się na chwilę na pierwszej książce – „Depopulacji”. Pojawia się w niej bardzo mocno pewien wątek medyczny. Zna się Pan na tym, nikt Pana w tej dziedzinie

nie zaskoczy, nikt nie zarzuci fantazjowania czy poruszania się po jakimś niepewnym gruncie i brnięcia w jakieś niestworzone historie. Ale ważną rolę odgrywa także polityka i to w skali międzynarodowej, globalnej. Chiny, Indie, Daleki Wschód, do tego lekarze i zagadka medyczna. Więcej ani słowa, żeby nie spojlerować. Ale czy podobna historia nie mogłoby się wydarzyć, np. w Polsce?

Oczywiście, że mogłaby. Tylko że obie te książki, to mieszanka moich autentycznych przeżyć. Część z nich została opisana w taki sposób jak miały miejsce. Część się zdarzyła, ale jest trochę, powiedzmy, podkolorowana, a część jest kompletnie wymyślona. Pierwsza książka jest z grubsza o zagrożeniach chorobami wirusowymi, a pamiętajmy, że pandemia się zaczęła w Chinach i co do tego nie ma wątpliwości. To jest w miarę sensownie opisane. Dodam jeszcze, że w pierwszym manuskrypcie, który przekazałem redakcji medycyny było więcej. Ale redaktorzy uznali, że dla przeciętnego czytelnika to jest za dużo. Musieliśmy więc trochę to skrócić, trochę opisać prostszym językiem. Jeśli jednak chodzi o chorobę, która tam występuje, bardzo poważna, to jest ona opisana w taki sposób w jaki się pojawia, objawia, występuje. Może tylko ciut bardziej optymistycznie.

To nie jest choroba wymyślona, występuje na co dzień?

Ona dotyka prawie trzy osoby na 100 tysięcy. Ale jeżeli policzymy populację choćby Polski, to tych chorych trochę u nas jest. To bardzo nieprzyjemna choroba, bo to jest rodzaj nowotworu atakującego szpik kostny. Przestaje on produkować krwinki czerwone. To się oczywiście próbuje leczyć, próbuje opóźniać tę chorobę, ale ona jest w zasadzie nieuleczalna. U młodszych chorych, można próbować transplantacji szpiku. Natomiast u osób w pewnym wieku już to jest obciążone zbyt wielkim ryzykiem. Można opóźniać bieg tej choroby, natomiast nie wymienimy wszystkich kości, żeby znowu szpik produkował krwinki. Tę rolę przejmie śledziona, trochę wątroba, trochę cały organizm. Jest to poważna choroba, którą się konkretnie medyczne zajmują relatywnie rzadko. Nie występuje ona tak często, żeby wymyślanie leków na jej leczenie przynosiło jakiś duży biznes. Są jakieś postępy w jej leczeniu na całym świecie, również w Polsce. Ale tak czy owak, to jest bardzo poważne schorzenie.

Czy ta choroba może się zamienić w epidemię globalną?

Nie, w tym wypadku to już jest fikcja.

W powieściach mamy także wątki sensacyjne.

W pierwszej książce, to było już od dawna przemyślane, chciałem, żeby bohaterowie, którzy zwykle występują jako dobrzy, okazywali się niekoniecznie tacy znowu dobrzy. Zapleciona intryga wynika z tego, co się trochę dzieje na świecie. Pojawia się słynna teoria Malthusa – przeludnienia, mówiąca o tym, że ludzi jest za dużo. Jej zwolennicy wierzą, że wojny od czasu do czasu oczyszczają świat. Jestem oczywiście jak najdalszy od tego typu twierdzeń, ale opisałem to właśnie trochę w krzywym zwierciadle a trochę jako memento, jako ostrzeżenie. Natomiast druga część wynika z mojej wiedzy, trochę może większej niż ta dostępna w mediach na temat tego, co się politycznie w tej chwili na świecie dzieje. Z racji choćby działalności w Zgromadzeniu Parlamentarnym NATO uczestniczę w spotkaniach, których część jest opatrzona klauzulami tajności. Tego oczywiście w tej książce nie ma, ale trochę takiego oglądu, co się może zdarzyć, jeżeli byśmy np. rozważali pewne czarne scenariusze, już się w tej książce znajduje.

Czytelnik ma więc możliwość zbliżenia się do pewnej

granicy wielkiej tajemnicy, ociera się o nią, ale jej nie zgłębia?

Tam jest zaprezentowana część zdarzeń, które są absolutnie prawdziwe. Część pochodzi z mojego życia, część wynika z ogólnie dostępnej wiedzy, część faktów jest lekko zmienionych, a część to już sensacja, fikcja polityczna. Zagadką dla czytelnika pozostaje, żeby jak to młódzież mówi, „rozkminić”, co jest czym.

Czy pracując nad tymi książkami konsultował Pan niektóre wątki z ekspertami różnych branż np. ze służb specjalnych?

W odniesieniu do samej książki nie, ale z racji pełnienia funkcji Marszałka Senatu, miałem oficjalne kontakty z ludźmi ze służb specjalnych, bo taka jest natura tej funkcji. Mieliśmy np. pewne tajne szkolenia w ośrodku cyberbezpieczeństwa. Moja wiedza na ten temat jest, powiedzmy, może trochę większa niż przeciętna. Natomiast jeśli chodzi o zagadnienia związane z polityką i dyplomacją, to już polegając na własnym doświadczeniu.

W swoich książkach wykorzystał Pan także swoje doświadczenia podróżnicze?

W dużej mierze tak. Miałem okazję być w tych wszystkich krajach, które pojawiają się w moich powieściach, oczywiście w zupełnie innych okolicznościach. Bardziej łagodnych. Natomiast przed oddaniem książek do redakcji poprosiłem swoich dwóch kolegów lekarzy – jednego z USA i jednego z Wielkiej Brytanii, żeby przeczytali manuskrypty. I oni, po tej lekturze, zachęcali mnie, żeby to opublikować. Ten z Anglii nawet stwierdził, że pierwsza książka, to jest właściwie gotowy scenariusz na nowego Bonda (śmiech). Akcja dzieje się dość wartko, przenosi w różne miejsca, krąży po całym świecie a nawet jest tam jeszcze wpleciony Watykan. Natomiast trzeba byłoby to przetłumaczyć na język angielski. Pozostawiam to już wydawnictwu czy jest zainteresowana tym, żeby te książki wypuścić na rynek międzynarodowy czy też nie.

W „Depopulacji” pojawia się Monika Sobień-Górska. Jako współautorka, czy jako konsultantka?

Monika jest żoną naszego słynnego kabareciarza, Roberta Górskiego z Kabaretu Moralnego Niepokoju. Natomiast to była decyzja wydawnictwa, bo mieli do czynienia ze mną jako nowym autorem i nie wiedzieli, co z tego wyniknie. Poprosili więc Monikę, pracującą w nim, żeby dołożyła do tego manuskryptu dosłownie około 1% tzw. wątków kobiecych. Została więc ujęta jako współautorka. Natomiast w przypadku drugiej książki, to do tych wątków damskich miałem już inną konsultantkę. Ale ona nie chciała figurować jako współautorka. Udział obu pań był istotny, choć ilościowo bardzo niewielki. Całość, że tak powiem, to wytwór mojego umysłu.

„Depopulacja” miała pozytywny odzew i cieszyła się zainteresowaniem czytelników. „Rosyjska ruletka” już jest na rynku.

Mamy zaplanowane spotkania autorskie w kilku miastach w Polsce. W naszych realiach takie imprezy zwykle mają wpływ na sprzedaż. Ale nigdy nie traktowałem i nie traktuję mojego pisania jako sposobu na zarabianie pieniędzy, nawet przez moment nie chodziło o jakąkolwiek merkantylizację mojej twórczości.

Czy pracuje Pan już nad trzecią książką?

Jeszcze nie. Zrobiłem sobie przerwę. Zwykle to jest cykl



około dwuletni. Muszę obmyśleć jeszcze parę rzeczy. Wstępnie roboczy tytuł trzeciego tomu, jak można się domyślać, wynika z drugiego, będzie brzmiał „Amerykański poker”. (Śmiech)

Ale pewne wątki, pewnie bohaterowie z poprzednich tomów także się pojawiają?

Owszem.

Ma Pan łatwość pisania? Lubi Pan to robić? Niektórzy autorzy często twierdzą, że pisanie to ciężka praca, wręcz katorta, prawdziwe churchillowska krew, pot i łzy.

Nie, to nie jest dla mnie męczarnia. Raczej doskwiera mi brak czasu. To nie można poświęcić jakieś pół godzinki i idziemy robić coś innego. Trzeba narzucić sobie jakiś reżim, żeby codziennie pisać przez kilka godzin. Ja na to nie mam czasu, nie mogę sobie na to pozwolić. Natomiast później kluczowy jest wybór redaktora, który sugeruje jakieś zmiany lub udoskonalenia. Miałem szczęście do dwóch pań redaktorek, które rzeczywiście uczyniły te manuskrypty lepszymi. Ale muszę też stwierdzić, że poprosiłem o zmianę innej z redaktorek, bo zupełnie się z nią nie potrafiłem dogadać. Miałem wrażenie, że chce napisać własną książkę, a nie zająć się redakcją tego, co już zostało stworzone.

Nie kusi Pana, żeby po wydaniu tego trzeciego tomu sięgnąć po tematykę związaną z np. polską polityką, dyplomacją, medycyną? To przecież również gotowe materiały na książki, nawet sensacyjne.

Bardziej sobie wyobrażam, że jednak musiałby to być rodzaj wywiadu – rzeki. Z kimś, kto to zgrabnie przeleje na papier. Bo samemu nie wiem, czy by mi wystarczyło energii. Przy tym zakresie obowiązków i licznych zajęciach, to naprawdę już ten drugi tom rodził się w większych bólach. Przede wszystkim z braku czasu. W tym przypadku wołałbym usiąść z osobą dobrze piszącą i opowiadać o medycynie, polityce, życiu. Czy to by znalazło uznanie w oczach czytelników? Tego nie można przewidzieć, choć parę rzeczy można by tam, że tak powiem, sprzedać z dobrym pieprzem.

Z taką wiedzą jaką Pan posiada, to chyba można byłoby śmiało pokusić się o taką polską wersję np. „House of Cards”.

No, może nie do tego stopnia. Ale zwłaszcza ten okres czterech lat bycia Marszałkiem Senatu był niezwykle fascynujący. I tam zdarzyło się trochę rzeczy, o których szeroka publiczność nie wie, a mogłaby się wtedy dowiedzieć. Zobaczmy.

Rozmawiał: Dariusz Staniewski/foto. archiwum prof. Tomasa Grodzkiego



Positano Ristorante – autentyczna kuchnia włoska

Podróżuj z nami po smakach Włoch z przystankiem w Positano.

Positano Ristorante | ul. Welecka 1, Mierzyn k/Szczecina

tel. 574 529 181 | e-mail: rezerwacje.positano@gmail.com

  [positano.szczecin](https://www.facebook.com/positano.szczecin) |  [positanoristorante_szczecin](https://twitter.com/positanoristorante_szczecin)



TEATRALNE (SPEŁNIONE) MARZENIE

„BLINDED by DELIGHT”, czyli „Oślepieni rozkoszą” – tytuł nowego wielkiego widowiska (Grand Show) w berlińskim Friedrichstadt-Palast można odczytać dwojako. Jako określenie sedna fabuły, ale też jako najtrafniej wyrażoną opinię po obejrzeniu spektaklu. To najczystsza rozkosz: teatralna, muzyczna, wizualna, taneczna, a nawet cyrkowa. Do tego kostiumy wielkiego Jeremy’ego Scotta. To ulubieniec gwiazd, który projektował kreacje m.in. dla Madonny, Björk, Beyoncé, Lady Gagi, Miley Cyrus, Katy Perry czy Britney Spears.

Scena Friedrichstadt-Palast uchodzi za największą na świecie. Ma powierzchnię blisko 3000 m², a okno sceniczne jest najszersze w Europie (24 metry). Na amfiteatralnej widowni może zasiąść niemal 2000 osób, przy czym każdy ma zagwarantowaną doskonałą widoczność sceny.

Przygotowywane przez blisko dwa lata „BLINDED by DELIGHT” to najdroższe show w historii Friedrichstadt-Palast. Jego produkcja pochłonęła 15 000 000 €. Tak wysoki budżet jest widoczny praktycznie w każdej scenie przedstawienia. Reżyserem jest Oliver Hoppmann, a głównym producentem Berndt Schmidt, obaj od ponad dekady związani z tą berlińską sceną.

W widowisku bierze udział ponad 100 tancerzy z 28 krajów świata. Dla ich potrzeb stworzono 576 niepowtarzalnych kostiumów. To olśniewające projekty Scott’a z pogranicza haute couture i popkultury. Do wykonania kreacji 32 tancerzek Kickline (ikoniczny i legendarny układ taneczny tutejszego teatru) użyto 4 miliony kryształków Svarowskiego.

Głównymi bohaterami są Luci oraz Dream. Ona to zapracowana, pogrążona w rutynie codzienności dziewczyna, która pragnie z niej się wyrwać i spełniać swoje najskrytsze marzenia. On, to personifikacja tych marzeń (Dream). Jest uosobieniem tego co nieosiągalne i najbardziej pożądane. Gdy Luci trafia do fantastycznego świata z miejsca się w so-

FOTO: NADY EL-TOUNSY



THEATROSTADT
PALAST BERLIN

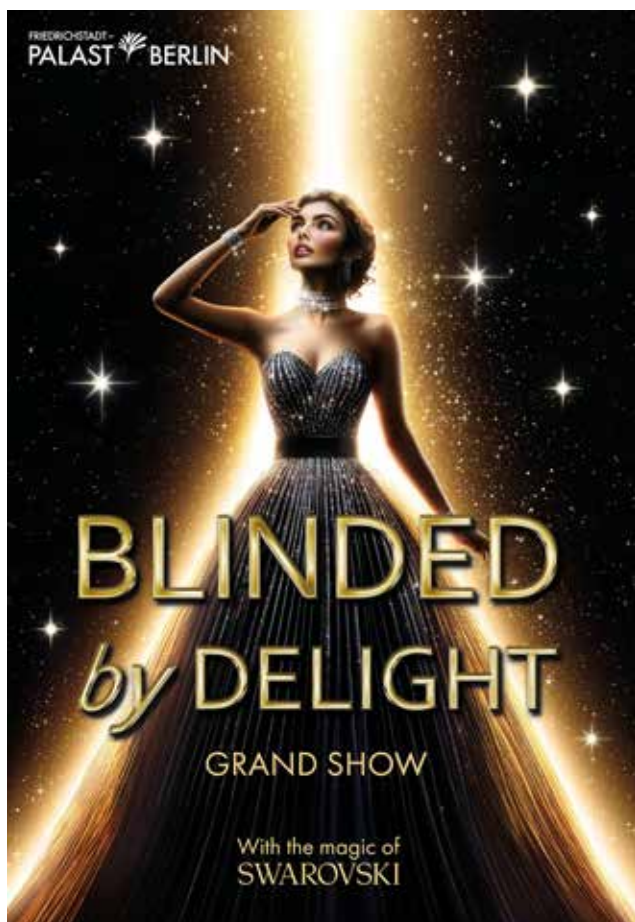


FOTO: NADY EL-TOUNSY



bie zakochują. W podróży po świecie marzeń towarzyszą jej personifikacje kluczowych neurohormonów – Oksytocyna, Dopamina, Endorfina oraz Serotonina. W tajemniczej krainie Lucie pozna siłę swoich marzeń, ale pojawią się także pewne „zakłócenia”. W finale Lucy i Dream muszą połączyć swoje światy, czyli Lucy musi mieć odwagę spełnić swoje marzenia.

Fabula schodzi tu jednak na drugi plan, bo to co się dzieje na scenie jest wprost niewiarygodne! To zasługa nieograniczonych możliwości nowoczesnej technologii teatru (systemy ruchomych sztankietów, ramp, podnośni, pneumatycznych wyciągów, możliwości reflektorów oraz LED-owych

ekranów), ale przede wszystkim odwagi i fantazji twórców widowiska. Oglądamy olśniewające układy taneczne z w wykonaniu najlepszych tancerzy. Trzeba zobaczyć choreografie „Poison” w basenie pełnym wody albo poruszający, organiczny „Blossoming”. To wszystko jest niezwykle sensualne, czasami seksowne. Piękno i możliwości ludzkiego ciała dominują nad technologią. Dowodem na to są zapierające dech w piersiach popisy cyrkowe i akrobatyczne. Furorę robią akrobaci z zespołu Arte Algo braci Rafa i Paco Olmos z Hiszpanii. Oni przechytują grawitację i balansują kilkanaście metrów nad ziemią. Rytmicznie odbijają się od trampolin tworząc swoiste perpetuum mobile. Nie ustępu-

FOTO: NADY EL-TOUNSY



ją im kolejne prezentacje akrobatyki napowietrznej, Duo Rings albo kontorsja na rękę. Wielkim zaskoczeniem jest show... BMX-owców! To wszystko trzeba zobaczyć, język jest zbyt ubogi na opisanie tych cudów! Całości towarzyszy orkiestra na żywo, a każda z piosenek to murowany hit! W rolę Luci wciela się Denise Lucie Aquino, a w Dream'a Julian David. Wielką sympatię publiczność zyskał także Markus Fetter jako Dopamina.

Ta musicalowa „fabryka hormonów szczęścia” wystawiana będzie przynajmniej przez cały 2026 rok. W weekendy przedstawienia grane są często dwukrotnie (np. 15.30 i 19.00), co szczecinianom pozwala na powrót tego same-

go dnia, bez potrzeby noclegu. Bilety kosztują między 39€ a 150€. Dobre miejsca można już zdobyć za ok. 50€, co właściwie nie odbiega od cen podobnych widowisk w polskich teatrach. Tu raz jeszcze zaznaczam, że konstrukcja widowni zapewnia dobrą widoczność z każdego miejsca. Bilety można bardzo łatwo kupić w serwisie internetowym teatru www.palast.berlin.de.

Skoro rzecz jest o spełnianiu marzeń, to zachęcam do spełnienia kolejnego, czyli zobaczenia arcywspaniałego widowiska!

Daniel Źródlewski / foto: materiały prasowe

FOTO: NADY EL-TOUNSY





Świąteczne porządki

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia oraz nadchodzącego Nowego Roku życzymy Państwu harmonii, spokoju i przestrzeni na to, co najważniejsze.

Niech ten wyjątkowy czas rozświetlą chwile bliskości,
a Nowy Rok przyniesie klarowne perspektywy, świeżą energię
oraz realizację planów – zarówno tych osobistych, jak i zawodowych.

Dziękujemy za zaufanie.

Wesołych Świąt oraz inspirującego, pełnego blasku Nowego Roku!

80 lat Oddziału 1 PKO Banku Polskiego w Szczecinie

Jubileuszowa gala odbyła się w sali koncertowej Pałacu Ziemstwa Pomorskiego (obecna siedziba Akademii Sztuki). Był on przez blisko 70 lat siedzibą Oddziału 1 w Szczecinie. W roku 1945 w Szczecinie zaczyna funkcjonować Poczta Kasa Oszczędności, dzisiejszy PKO Bank Polski. W uroczystości wzięli udział m.in. Michał Przepiera – Wiceprezydent Szczecina, Mirosława Jarmołowicz – Rektora Akademii Sztuki, Dorota Pudło-Żylińska – Skarbnik Miasta, Tomasz Cemel Dyrektor Regionu Bankowości Detalicznej, byli i obecni pracownicy banku oraz Klienci. W części artystycznej wystąpił Chór Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia – Voci Veloci, Arkadiusz Świech w dwóch utworach „chopinowskich” oraz Trio Jackpot. Ponadto Dyrekcja i Kierownictwo Oddziału otrzymało okolicznościowy rysunek Henryka Sawki – znanego polskiego rysownika. W części nieoficjalnej na Gości czekał m.in. poczęstunek, wspólne oglądanie archiwalnych zdjęć pracowniczych, możliwość wpisania się do „Księgi Gości na 80-lecie” oraz udzielenia jubileuszowej wypowiedzi dla telewizji bankowej.



PRZEMYSŁAW SAWICKI, MAJA SIATKOWSKA-CIEŚLAK, ŁUKASZ PRZYPIS,
ANNA JANKOWSKA



MARZENA OLSZEWSKA-SZMALEC, PAULINA TRELA, MICHAŁ JASZCZYK



GOŚCIE MOGLI OBEJRZEĆ ARCHIWALNE ZDJĘCIA PRACOWNICZE



LEOKADIA WIERCIŃSKA, ELŻBIETA DRZEWIECKA



ANNA LECYK, JACEK PORAZIK,
GRUPA TAŃCA ASTRA



ALEKSANDRA SZYKUĆ – KOPIŃSKA,
PRZEMYSŁAW SAWICKI



ANNA ZGRYCH, GABRIELA STANKIEWICZ-
TARNOWSKA



CHÓR PAŃSTWOWEJ SZKOŁY MUZYCZNEJ
I STOPNIA W SZCZECINIE VOCI VELOCI



GRATULACJE DLA ODDZIAŁU 1 PKO BANKU
POLSKIEGO W SZCZECINIE SKŁADA TOMASZ
CEMEL



DOROTA PUDŁO-ŻYLIŃSKA, PRZEMYSŁAW
SAWICKI, MICHAŁ PRZEPIERA



STEFAN WĘGRZYNEK, MICHAŁ PRZEPIERA



WYRÓŻNIENI PRZEZ PREZYDENTA MIASTA SZCZECIN PRACOWNICY BANKU – STEFAN WĘGRZYNEK EMERYTOWANY DYREKTOR ODDZIAŁU I REGIONU, EMERYTOWANI PRACOWNICY ANETA JĘDRASIK, LEOKADIA WIERCIŃSKA, ELŻBIETA DRZEWIECKA, AGNIESZKA SCHULZ AKTUALNIE PRACUJĄCA W ODDZIALE



MAJA SIATKOWSKA-CIEŚLAK, ŁUKASZ GRALIK, HENRYK SAWKA, PRZEMYSŁAW SAWICKI



KAŻDY GOŚĆ MOŻE ZOSTAWIĆ OKOLICZNOŚCIOWY WPIS W „KSIĘDZE GOŚCI NA 80-LECIE”



ARKADIUSZ ŚWIECH MŁODY, UTALENTOWANY FORTEPIANISTA



GOŚCIE BYLI POD WRAŻENIEM PRZEPIĘKNEJ SALI KONCERTOWEJ AKADEMII SZTUKI W SZCZECINIE



KONCERT SZCZECIŃSKIEGO ZESPOŁU TRIO JACKPOT



W CZĘŚCI NIEOFICJALNEJ UROCZYSTOŚCI OPRAWĘ MUZYCZNĄ PRZYGOTOWAŁ DJ JAZZEK



STELLA GRABARZ-KLABACHA, MAREK KLABACHA



JULIA MELESHKO, ILONA STECYK, JOANNA SCECH-POPŁAWSKA



PRACOWNICY ODDZIAŁU 1 PKO BANKU POLSKIEGO, MIESZCZĄCEGO SIĘ PRZY AL. NIEPODLEGŁOŚCI 44

Czwarta edycja Baltic Economic Congress

Pod koniec listopada w szczecińskim Teatrze Polskim odbyła się czwarta edycja Baltic Economic Congress – międzynarodowego forum gospodarczego, które gromadzi przedstawicieli świata biznesu, nauki, administracji publicznej oraz organizacji pozarządowych z regionu Morza Bałtyckiego i całej Europy. Jego organizatorem jest szczecińska Północna Izba Gospodarcza. BEC jest jednym z najciekawszych wydarzeń, które łączy naukę z gospodarką, wspiera rozwój innowacyjnych rozwiązań ekonomicznych oraz strategię rozwoju. Spotkanie liderów biznesu, polityki, nauki i technologii. To także platforma do wymiany wiedzy, doświadczeń i pomysłów dotyczących wyzwań i szans rozwojowych stojących przed gospodarką Polski oraz regionu. W trakcie wydarzenia ogłaszane są także wyniki Konkursu Przedsiębiorca Roku Pomorza Zachodniego. BEC corocznie gromadzi blisko 700 uczestników. ds



HANNA MOJSIUK



STANISŁAW WZIĄTEK



ARTUR DOSKOCZ, STANISŁAW WZIĄTEK, HANNA MOJSIUK, ARKADIUSZ MARCHEWKA, ANDRZEJ MIĘTKIEWICZ, MICHAŁ PRZEPIERA



WOJCIECH SADOWSKI, ANETA ŻELEK, PIOTR MINKINA, MAREK BELKA, MICHAŁ BUŚA, WOJCIECH SOBIERAŚ



ADAM KAMPA, JERZY BUZEK, ZUZANNA NOWAK, ANDRZEJ DAWIDOWSKI, RAFAŁ OLESZKIEWICZ, EWA CHMIELEWSKA



PRZEMYSŁAW HOŁOWACZ, SEBASTIAN WIONCZEK, ALEKSANDRA OHL, JAGNA KUBAŃSKA-ŁYCZAKOWSKA, PAULINA KUSY, PATRYK ZBROJA, DANIEL KISAŁA



RAFAŁ ROSIŃSKI, KRZYSZTOF PIETRUSEWICZ, DOTA SZYMBORSKA, FILIP TOMCZAK, PAWEŁ KOZŁOWSKI, DOROTA DĘGA-PIETRUSZKIEWICZ, KRZYSZTOF ZAMOŻNY



ŁUKASZ KOWALIK, ARTUR AMBROŻEWICZ, ALEKSANDRA TURBACZEWSKA, DOROTA DĘGA-PIETRUSZKIEWICZ, JANUSZ MYSCZYŻYŃ



KAMIL GROSICKI, BARTŁOMIEJ CZETOWICZ



ZBIGNIEW JAGIŃSKI, WŁODZIMIERZ
ABKOWICZ, SŁAWOMIR PIŃSKI, PIOTR DROŃSKI



PAWEŁ GODKOWSKI, HANNA MOJSIUK,
MAŁGORZATA MARCZULEWSKA, ŁUKASZ UBYCHA,
ALEKSANDRA TRUSEWICZ



EWA BARTKOWIAK, HANNA MOJSIUK, PATRYK
ZBROJA, KAMILA ZIMIŃSKA, MARCIN SAJEWICZ



KRZYSZTOF PIETRUSEWICZ, HANNA MOJSIUK,
EDYTA CZAJKOWSKA, DANIEL SAAR, ANNA JASIAK



ANNA SZOTKOWSKA, HANNA MOJSIUK, ADAM
KAMPA, DOROTA PLIŻGA



ANETA SZREDER-PIERNICKA, JUSTYNA OSUCH-
MALLET, HANNA MOJSIUK, MAŁGORZATA
MARCZULEWSKA, JUSTYNA ŁUKASZEWSKA, RANA
EL BANNA



FILIP TOMCZAK, HANNA MOJSIUK, KRZYSZTOF
NOWAK, PATRYK ZBROJA, DANIEL KISAŁA



BARTOSZ OLECHOWSKI, HANNA MOJSIUK,
MARIUSZ SOWIŃSKI, JAKUB ŚWIDERSKI



DARIUSZ WIECZOREK, HANNA MOJSIUK, MACIEJ
WADAS, DANIEL KISAŁA, RAFAŁ TERLECKI



ŁUKASZ ZEMSKI, MARCIN ZAMARO, JUSTYNA
ŁUKASZEWSKA, DANIEL SAAR



MARCIN ŁAPECIŃSKI, HANNA MOJSIUK,
EWA JASIEŃSKA



Restauracja **SAKE**

Wiecej niż Sushi

Restauracja Sake
Rynek Sienny 2u, Szczecin
tel. 91 484 36 18, 535 125 988
sakewang@gmail.com
www.sushisake.pl

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
życzymy Państwu chwil pełnych spokoju, radości i rodzinnego ciepła.
Niech ten wyjątkowy czas będzie pełen dobrych smaków,
serdecznych spotkań i wspólnego świętowania przy stole.

W Nowym Roku 2026 życzymy spełnienia marzeń, zdrowia
oraz wielu pięknych chwil – także tych spędzonych z nami w Sake i Jin Du.

Z serdecznymi pozdrowieniami,
Zespół Restauracji Sake i Jin Du



Restauracja Jin Du
al. Jana Pawła II 17, Szczecin
tel. 91 489 34 68
sakewang@gmail.com
www.jindu.pl



FOTO: DARIUSZ GORAJSKI

Pierścienie rozdane!

Bursztynowe Pierścienie za sezon artystyczny 2024/25 rozdane. Konkurs i Plebiscyt Teatralny zwieńczyła uroczysta gala w Operze na Zamku. Zgodnie z tradycją finał organizuje laureat z roku poprzedniego. O tym do kogo i za co trafiły cenne trofea przeczytacie wewnątrz numeru, a na fotografiach kroniki możecie podpatrzeć wyjątkową atmosferę, jaką zawsze towarzyszy „bursztynowym” galom. A to za sprawą jej uczestników – znakomitych artystów zachodniopomorskich teatrów. dż



MARIA WÓJTOWICZ, KACPER KUJAŁA ORAZ ANNA JANUSZEWSKA, AKTORZY TEATRU WSPÓŁCZESNEGO W SZCZECINIE



ZESPÓŁ SPEKTAKLU „KRÓL TANGA” NAGRODZONEGO BURSZTYNOWYM PIERŚCINIEM PUBLICZNOŚCI – OD LEWEJ: MONIKA BOSKA – NOWAKOWSKA, PROJEKTANTKA, AUTORKA KOSTIUMÓW; SYLWIA TROJANOWSKA, PISARKA, AUTORKA SCENARIUSZA; MARIA WÓJTOWICZ, AKTORKA, JAGODA KIMBER, DYREKTORKA WILLI LENTZA, KACPER KUJAŁA, AKTOR



JACEK JEKIEL, DYREKTOR OPERY NA ZAMKU; TERESA KALINA, PRZEWODNICZĄCA SEJMIKU WOJ. ZACHODNIOPOMORSKIEGO, PIOTR KRZYSZEK, PREZYDENT MIASTA SZCZECIN



IZABELA MARECKA, PRESTIŻ, MARTA DZIAMDZIÓRA, DYREKTORKA WYDZIAŁU KULTURY UM SZCZECIN, BIBIANA CHIMIAK, AKTORKA TEATRU KANA, NAGRODZONA BURSZTYNOWYM PIERŚCINIEM JURY, DANIEL ŹRÓDLEWSKI, PRESTIŻ, PROWADZĄCY GALĘ



ZESPÓŁ TEATRU KANA, NAGRODZONEGO BURSZTYNOWYM PIERŚCINIEM JURY ZA SPEKTAKL „AUTOTERAPI”: OD LEWEJ MATEUSZ PRZYŁĘCKI (REŻYSER), BIBIANA CHIMIAK, DARIUSZ MIKUŁA, KAROLINA SABAT (AKTORZY TEATRU KANA), MARTA ŁĄGIEWKA (AKTORKA TEATRU LALEK PLECIUGA), PIOTR SARZYŃSKI (KANA).

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Historyczne Seminarium Ajurwedy w Szczecinie

W Collegium Balticum odbyło się wyjątkowe seminarium „Ajurweda w edukacji i terapii – współpraca Polska-Indie”, które zgromadziło przedstawicieli świata nauki, dyplomacji i ajurwedyjskich ośrodków z Indii. Wśród gości znaleźli się m.in. Krishnendu Banerjee z Ambasady Indii oraz reprezentanci Somatheeram Ayurveda Group. Uroczystość uświetniło podpisanie listu intencyjnego o współpracy oraz powołanie Baby Mathewa na pierwszego w Polsce Honorowego Przewodniczącego Rady Doradczej Fundacji Polska Ajurweda Współczesna. Zapowiedziano również możliwość włączenia Ajurwedy do programów uczelni szczecińskich oraz wsparcie Ambasady Indii dla dalszych działań edukacyjnych. ad



DR MAŁGORZATA HERMANOWICZ, KRISHNENDU BANERJEE



MAJA LEWANDOWSKA, MONIKA KAROLCZUK, KRISHNENDU BANERJEE



MR. BABY MATHEW



MR. KRISHNENDU BANERJEE, MR. BABY MATHEW



MS. SARA MATHEW, MONIKA KAROLCZUK, MR. BABY MATHEW

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE

Urodziny pełne piękna i inspiracji

Atelier Zdrowia i Urody Magdy Skowrońskiej świętowało swoje dziesięciolecie. Goście mieli okazję poznać nowości marek Med Melano, Dermaquest i Osmosis, a także zobaczyć pokaz zabiegowy tej ostatniej. Dużym zainteresowaniem cieszyły się indywidualne analizy skóry, warsztaty pielęgnacyjne oraz makijażowe spotkanie z analizą kolorystyczną, prowadzone przez Karolinę Kuklińską. Wieczór urozmaiciły efektowne pokazy barmańskie Konrada Grzybowskiego i emocjonująca loteria nagród. Stylowy jubileusz zapisał się jako święto urody i dobrej energii. ad



MARTA RACZKOWSKA, MAGDA SKOWROŃSKA, MAŁGORZATA POKORSKA



ANNA SIEJAK, JUSTYNA ŚWIERNIAK



MARTA TYNIOR



KONRAD GRZIBOWSKI



KAROLINA KUKLIŃSKA, MAGDA SKOWROŃSKA



MAGDA SKOWROŃSKA, JUSTYNA ŚWIERNIAK



ANNA SIEJAK, OLIVIA TROCHIMIAK, MAGDA SKOWROŃSKA



MARTA RACZKOWSKA, KLAUDIA SADKOWSKA, PATRYCJA LACZ, WIKTORIA SZMYD



MARTA RACZKOWSKA, PATRYCJA LACZ, JUSTYNA ŚWIERNIAK, WIKTORIA SZMYD, MAGDA SKOWROŃSKA, KLAUDIA SADKOWSKA, LENA GRYPİŃSKA



KAROLINA KUKLIŃSKA, SANDRA BIELAŃSKA



ZDROWYCH, BIAŁYCH
I PEŁNYCH UŚMIECHU ŚWIĄT ŻYCZY
DENTUS

DENTUS
THE SMILEMAKER

ul. Mickiewicza 116/1, 71-140 Szczecin | +48 91 4873394, +48 508 422 086

ul. Felczaka 18a/5, 71-417 Szczecin | +48 91 4224694

lista dystrybucji

BIZNES
Acta Nova, Kapitańska 1/9
Aloha Biurowiec, Janosika 17
Eureka Restrykturyzacje, Bohaterów Warszawy 21
Foton Novelty Group, Mickiewicza 69
HMI, Moczyńskiego 15B
Mennica Mazovia, Jagiellońska 85/8
Nova Praca Group, Krzywoustego, CH Kupiec
Pazim recepcja, Rodła 9
Piaśtów Office Center, Aleja Piaśtów 30
PKO Bank Polski (Zpietro), Niepodległości 44
POLFUND Fundusz Poręczeń Kredytowych S.A., Brama Portowa 1
Północna Izba Gospodarcza, Wojska Polskiego 86
Technopark, Cyfrowa 6

GABINETY LEKARSKIE
Aesthetic Dent Tutak, Wyspiańskiego 7
Aesthetic Med., Niedziałkowskiego 47
AMC, Langiewicza 28/U1
Biała Szufłada, Koralowa 86/88
Dental Art, Ślaska 9A
Dental Implant Aesthetic Clinic, Panieńska 18
Dental Service, Niedziałkowskiego 25
Dentalcenter, Mariacka 6/U1
Dentallica, Mickiewicza 48
Dentus, Mickiewicza 116/1
Dobosz Implanty, Piaśtów 3
Dom Lekarski, Bagienka 6
Dom Lekarski, Rydla 37
Dr Rami, Kwiatkowskiego 1/26
Dr Wiśniowski Chirurgia i Medycyna Estetyczna, Kusocińskiego 12/U3
Estetic Klinika Zawodny, Ku Słońcu 58
Fabryka Zdrowego Uśmiechu , Ostrawicka 18
Gabinety Cukrowa, Kwiatkowskiego 1/27 lok 6
Gabinety Dr Żółtowski, Powstańców Wielkopolskich 79
Gabinety Pocztowna, Pocztowna 11/2
Gabinety Tuwima, Dembowskiego 9/U5
Gabinety Tuwima, Tuwima 27
Gajda, Narutowicza 16A
Galaxy Med., Malczewskiego 34b
Hahs Protodens, Felczaka 10
Hahs, Czwartaków 3
Jadczyk Stomatologia, Bandurskiego 15/2
Klinika dr Stachura, Jagiellońska 87
Klinika Koryzna Stomatolog, Sienna 4
Lighthouse Dental, Arkońska 51/5
Luxmedica, Welecka 1A
Mediklinika, Mickiewicza 55
Medimel, Nowowiejska 1 E
Olimedica (Kupiec), Krzywoustego 9-10
Ortho Expert, Jagiellońska 87B
Platanus Dent, Moniuszki 9/2
Prywatna Praktyka Ginekologiczna, Skłodowskiej -Curie 5/2
ST Medical Clinic, Kwiatkowskiego 1/26
Stomatologia Agnieszka Kalinowska, Bolesława Śmiałego 6
Stomatologia Kamienia 25, Wielkopolska 25/10
Stomatologia Mikroskopowa , Żołnierska 13A/1
Twoja Przychodnia - SCM, Stowackiego 19
Twoja Przychodnia , Wyzwolenia 46/16U
Vitrolive , Wojska Polskiego 103

HOTELE
Courtyard by Marriott Hotel, Brama Portowa 2
Hotel Atrium, Wojska Polskiego 75
Hotel Campanille, Wyszyńskiego
Hotel Dana, Wyzwolenia 50
Hotel Focus, Małopolska 23
Hotel Grand Focus, 3 Maja 22
Hotel Grand Park, Stowackiego 18
Hotel Novotel, 3 Maja 31
Hotel Park, Plantowa 1
Hotel Plenty, Rynek Sienny 1
Hotel Radisson BLU (recepcja), Rodła 10
Hotel Restauracja Bosak, Podbórzarska 3
Ibis Styles, Panieńska 10
Moxy Szczecin City Hotel, Brama Portowa 2
Willi Flora, Wielkopolska 18

KANCELARIE
Adwokat Przemysław Manik, Królowej Korony Polskiej 3
Kancelaria Adwokacka Michał Gajda, Bogustawa 1/10
Kancelaria Adwokacka Tomasz Kordus, Felczaka 11
Kancelaria Adwokacka Dariusz Jan Babski, Bogu-
sława 5/5
Kancelaria Adwokacka Grzegorz Dutkiewicz, Monte Cassino 19C
Kancelaria Adwokacka Krzysztof Tumielewicz, Bohaterów Warszawy 93/5
Kancelaria Agnieszka Aleksandrak-Dutkiewicz, Wyszynskiego 14
Kancelaria Krzysztof Ławrynowicz, Kaszubska 66/3

Kancelaria Krzysztof Ławrynowicz, Zbroja Adwokasi, Przestrzenna 11/4
Kancelaria Licht Przeworska, Tuwima 27/1
Kancelaria Marek Mikołajczyk, Wyszyńskiego 14
Kancelaria Mariusz Chmielewski, Odzieżowa 4/U1
Kancelaria Mikołaj Marecki, Kaszubska 4/6
Kancelaria Notarialna Daleszyńska, Jana Pawła II 17
Kancelaria Notarialna Małgorzata Posyniak, Piłsudskiego 20
Kancelaria Notarialna, Jana Pawła II 22
Kancelaria Prawna Kamil Zieliński, Narutowicza 11/14
Kancelaria Skotarczak, Dąbrowski, Olech, Naruto-
wiczka 12
Kancelarie Adwokackie tyczywek, Krzywoustego 3
Mazurkiewicz, Wesołowski, Mazur, Klonowica 30/1
More than Law, Mostnika 12
Najda Consulting, Kwiatkowskiego 1/23
True North Legal Wiszniewski Orył, Felczaka 16/1
Waldemar Juszcak - kancelaria adwokatów , Niepodległości 17
Wodkiewicz, Sosnowski, adwokaci i radcowie prawni, Stońska 2

KAWIARNIE
Alternatywnie, Wojska Polskiego 35
Biancafe, Ostrawicka/róg W.Polskiego
Cafe 22, Rodła 8
Costa Cofee, Galaxy O pietro S
Costa Cofee, Kaskada -1
Korona, Jagiellońska 89/2
Lili by Dutkiewicz, Wojska Polskiego 49/U2
Limone Cafe, Moniuszki 9
Miejsce, Wojska Polskiego 61
Między wierszami, Moniuszki nr 6/1
Mozaika, Ślaska 43/U1
Nata Lisboa, Wojska Polskiego 47
Orsola, Przestrzenna 4
Przystań na kawę, Rayskiego 19
Skyccoffee, Staromiejaska 11/U3
Sowa Cukiernia, Wojska Polskiego 17
Starbucks, Galaxy O pietro S
Starbucks, Kaskada +2

KULTURA
13 Muz, Plac Żołnierza 2
ArtGalle, Ślaska 53
Filharmonia - sekretariat, Małopolska 48
GOKSIR, Rekreacyjna 1
Muzeum Narodowe, Staromłyńska 27
Opera na Zamku, Korsarzy 34
Stara Rzeźnia Kubryk literacki, Wendy 14
Teatr Pleciuga, pl. Teatralny 1
Teatr Polski, Swaroczyca
Teatr Współczesny, Wały Chrobrego
Trafoścacja Sztuki, Św Ducha 4
Willi Lenza, Wojska Polskiego 84
Zamek Punkt Informacyjny, Korsarzy 34

MOTORYZACJA
Auto Club Hyundai, Mitsubishi, Suzuki, Ustowo 56
BMW, Hangarowa 17
BMW, Ustowo 55
Cichy-Zasada Audi , Południowa 6
Cichy-Zasada Seat, Południowa 6
Cichy-Zasada VW, Seat, Audi , Południowa 6
Ford Bemo, Ustowo 56
Ford, Pomorska 115B
Honda, Rondo Hakena 57A
Land Rover/Jaguar, Ustowo 58
Lexus Kozłowski, Mieszka 1 25
Mazda Kozłowski, Struga 31B
Mojsiuk, Pomorska 88
Peugeot, Citroen AutoClub, Andre Citroena 1
Polmotor Dacia/Renault, Struga 71
Polmotor KIA, Nissan, Subaru, Ustowo 52
Polmotor KIA, Struga 71
Polmotor SsangYong, Szymborskiej 8
Porsche, Południowa 12
Skoda City Store, Brama Portowa 1
Skoda, Struga 1A
Toyota- dostawcze Kozłowski, Struga 31B
Toyota, Mieszka 1 25B
Toyota, Struga 17
Volvo, Pomorska 115B
VW, Struga 1B

NIERUCHOMOŚCI
Agnieszka Drońska Architekt Baszta, Hangarowa 13
Assethorne, Jana Pawła II 11
Baszta Nieruchomości , Panieńska 47
Calbud, pokój 15 parter, Kapitańska 4
Extra Invest, Wojska Polskiego 45
Graz Deweloper, Plac Zgody 1A
Idea Invest, Tkacka 14/U1

Krawczyk Nieruchomości, Jagiellońska 22/2
Kurkowa Apartments, Kurkowa 2A
Lider House, Cynamonowa 32A
Litwiniuk Property , Tkacka 55/4a
Marina Club, Przestrzenna 11
Master House, Lutniana 38/70
Siemaszko, Powstańców Wielkopolskich 91A
Świat Nieruchomości, Piaśtów 14/2
Tomaszewicz, Kaszubska 20/4
Vastbouw, Wojska Polskiego 125
WGN Nieruchomości, Plac Lotników 7

RESTAURACJE
Bajgle Króla Jana, Nowy Rynek 6
Bananowa Szklarnia, Jana Pawła II 45
Bistro na Zdrowie, Unii Lubelskiej 1
Bombay, Rynek Sienny 1
Bonjour, Małopolska 3
Brasileirinho Brazylijska Kuchnia & Bar, Sienna 10
Browar Wyszak, Księcia Mściwoja II 8
Chałupa, Południowa 9
Chief, Bulwar Gdynski 1
Colorado, Wały Chrobrego
Columbus, Wały Chrobrego
DeVibez Restaurant, Wojska Polskiego 50
Dzień dobry, Ślaska 12
Emilio Restaurant, Jana Pawła II 43
Epicka, Bogustawa 1-2
Figue Restaurant, Bulwar Piaśtowski - al. Żeglarzy 1
Food Port Montana, Hryniewickiego 1
Forno Nero, Brama Portowa 1
Jachtowa, Lipowa 5
Jagiellonka, Jagiellońska 10
Jin Du, Jana Pawła II 17
Karczma Polska Pod Kogutem, Plac Lotników
Kitchen meet & eat, Bulwar Piaśtowski 3
KOKU Sushi, Wojska Polskiego 40
La Rotonda, Południowa 18/20
Mała Tumnska, Mariacka
Nad Piekarnią, Krzywoustego 15/U3
NAGA Thai & Sushi, Staromłyńska 5
Nowy Browar, Partyzantów 2
Orro, Arkońska 28
Paprykarz, Jana Pawła II 42
Podgrzany Talerz, Niepodległości 22 U
Prosto z pieca, Jana z Kolna 7
Public Fontanny, Jana Pawła II 43
Ramen Shop, Zielonogórska 31
Razem, Janosika 17
Rosso Fuoco, Wielka Odrzańska 20
Sake, Rynek Sienny 2
Si, Stowackiego 18
Spotkanie, Jana Pawła II 45
Tkacka 7 , Tkacka 7
Towarzyska, Bogustawa Deptak 50
Trattoria Toscana, Plac Orła Białego
U Kelnerów, Wyzwolenia 41/3A
Ukraineczka, Panieńska 19
Unagi, Jana Pawła II 42
Yakku Sushi, Topolowa 2 C
Zielone Patio, Posejdon, Brama Portowa 1

SKLEPY
10 Days, Kaskada
5 Plus, Jagiellońska 5
Arkadia perfumeria, Krzywoustego 7
Atelier Sylwia Majdan, Wojska Polskiego 45/2
Batlamp, Milczańska 30A
Brancewicz, Jana Pawła II 48
Centrum Mody Ślubnej, Kaszubska 58
City Wine, Sienna 8
Cloche, Wojska Polskiego 14/U1
Concept store/zrobione w Szczecinie, Piaśtów /róg Małkowskiego 60
Dorothee Schumacher, Jana Pawła II 46/U1
Energy Sports, Welecka 1A
Fine Wine, Nowy Rynek 3
GP Spółka z o.o. , Struga 80A
Harley Davidson, Gdańska 22A
Hexeline , Galaxy O pietro
Hoca Candle, Jagiellońska 37
Jubilier Kleist, Rayskiego 20
Kaskada - do biura, Kaskada +4
Kwiaciami Prowansja, Szwedzka 28/U2
Madras Styl, Małopolska 9
Manufaktura Wzroku, Monte Cassino 40
Marella, Wojska Polskiego 20
MaxMara, Bogustawa 43/1
Moda Club, Wyzwolenia 1
Mooi, Wojska Polskiego 20
OMNI Molo, Mieszka 1 73
Opłtyk Lepert, Wojska Polskiego 60
Patrizia Aryn, Jagiellońska 96
Rosenthal, Bogustawa 15/1A

Velpa, Bogusława 12
Velpa, Modra 62
WineLand, Wojska Polskiego 70
Winoteka 101, Wojska Polskiego 215

SPORT I REKREACJA
Astra, Wyzwolenia 85
Binowo Park Golf Club, Binowo 62
Fabryka Energii, Łukasińskiego 110
My Way Fitness, Sarnia 8
Polmotor Arena, Wojska Polskiego 127
PRIME Fitness Club, 5 Lipca 46
PRIME Fitness Club, Modra 80
Szczeciński Klub Tenisowy, Wojska Polskiego 127
ZdroFit, Galaxy
ZdroFit, Kaskada

ZDROWIE I URODA
Akademia Fryzjerska Gawęcki, Wojska Polskiego 20
Aspekt 3, Bogustawa 10
Atelier Piękna, Mazurska 21
Atelier Zdrowia i Urody Magda Skowroniska, Łuka-
sińskiego 415/3
Beauty Hand & Feet - Katarzyna Woźniak, Bema 11/2
Centrum Rehabilitacji Duet, Wojska Polskiego 70
CMC Klinika Urody, Jagiellońska 77
De Novo, św. Wojciecha 11
DepiLab, Głowackiego 17
DNA Beauty Code, Emili Plater 3/U1
Dom Lekarski, Piaśtów 30
Dr Irena Eris KOSMETYCZNY INSTYTUT, Felczaka 20
Enklawa Day Spa, Wojska Polskiego 40/2
Ernest Kawa, Jagiellońska 95
Fizjopomoc, Witkiewicza 61
Fryzjerskie Atelier Klim, Królowej Jadwigi 12/1
GabiBeauty, Rajkowo 50/21
Gabinet Posh , Bogustawa 45/10
Gabinet zdrowia, urody i fizjoterapii, Wyszynskiego 32/34
Gabinety Niedziałkowskiego, Niedziałkowskiego 47/2
Hall No 1, Wyszynskiego 37
Imperium Wizażu, Jagiellońska 7
JK Studio, Monte Cassino 1/14
Klinika Beauty, Zielonogórska 31
Klinika Pięknego Ciała, Welecka 10B
Kosmetologia Monika Turowska, Duńska 38
L.A. Beauty (Posejdon), Brama Portowa 1
La Fiori, Kwiatkowskiego 1A/6
La Grazia, Plac Lotników 7
Laser Studio, Jagiellońska 85
Medestetic, Niemcewiczka 2/U2
Medincus, Wyzwolenia 46/13u
MJ Klinik, Potulicka 20C
Modern Design Piotr Krmiecik, Ślaska 45/1
MOON Hair & Beauty Paweł Regulski, Jana Chryzo-
stoma Paska 34D
Natural Skin Clinic, Krasieńskiego 10/5
Nitka, Waryńskiego 22
Nova Clinic, Bogustawa 1/3
Od stóp do głów, Batalionów Chłopskich 39A
Opłtyk Dzwianowski, Kaszubska 17/U1
Orient Massage, Janosika 17
Oxy Beauty , Felczaka 18/U1
Paulina Magdrzak Atelier, Bogustawa 45/12
Perladernt - Gabinet Stomatologiczny, Powstańców Wielkopolskich 4C
Reha Team, Elzbiety 3
Salon Fryzjerski Paweł Zieliński, Gorkiego 26
Salon Masażu Baiayu, Wielka Odrzańska 30
Shivago, Wyzwolenia 46
SPA Evita, Przecław 96E
Studio Figura, Bohaterów Warszawy 40
Studio Monika Kotcz, Św.Wojciecha 1/9
Thai Lanna, Wojska Polskiego 42
Verabella, Jagiellońska 23
Wojciech Bukański Salon Fryzjerski, Reymonta 3

NNE
Animal Eden, Warzymice 105B
Centrum Informacji Turystycznej, Aleja Kwiatowa
Europejska 33 , Europejska 33
Event Arena, Staszica 1
Gazeta Wyborcza, Krasieńskiego 10-11
Noraco, Mieszka 1 73
Pałac w Ostoi, Ostoja 10
Pogoń Szczecin biuro marketingu, Karłowicza 28
Radio Super FM, Rodła 8
Sail International School, Judyma
Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium Balticum, Mieszka 1 61C
Urząd Marszałkowski, Mazowiecka
Urząd Miejski prezydent , Armii Krajowej 1
Urząd Wojewódzki biuro prasowe p.100, Wały Chrobrego
Vetico, Wita Stwosza 13



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

Kontakt:

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

Siedziba:

ul. Kapitańska 1/9
71-602 Szczecin

Biuro i Składnica Akt:

ul. Antosiewicza 1
71-642 Szczecin



Zdrowych i wesołych Świąt
życzy Zespół Art Medical Center

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