

# prestiz

MAGAZYN CIŃSKI

## Helmut Newton: rewolucje

**Leszek Balcerowicz:**

Trzeba naciskać polityków

**Galeria STAR,**

czyli kreatywne  
zbiegi okoliczności

Wszystko, co chcielibyście  
**wiedzieć o kawie**

JACHTOWA

# Dzień otwarty

SOBOTA 26.04, 11:00-16:00



Patronat medialny nad wydarzeniem objęty

Dowiedz się  
WIĘCEJ  
O WYDARZENIU



**Zapraszamy Cię na dzień pełen wrażeń!  
Poznaj naszą ofertę oraz propozycje  
naszych partnerów:**

ARTENA DEKORACJE | ZŁOTNIK ARASZKIEWICZ | SALON SUKIEN ŚLUBNYCH FREYA  
LODY SŁOWACKIEGO | MG MAKEUP & HAIR MONIKA GRZEGÓRZEK | BARWY BIELI FOTOGRAFIA  
BARMANI NA WYNOS | WYBUCHOWE URODZINY | PIROTECHNIKA SPIRO | EVENT STAGE  
EHARFISTKA EMILIA RAITER | KONFERANSJER PREZENTER DARIA NOWAK DĄBROWSKA  
KASIA BAJDEK ZE STUDIO TAŃCA KIMAMA | KWIACIARNIA ZIELONA MODA  
ATRAKCJE DODATKOWE: GOLD MEN | FOTOBUDKA TWOJE 360

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

SZCZECINER.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.



Jagiellońska 87,  
70-437 Szczecin



[www.klinikadrstachura.pl](http://www.klinikadrstachura.pl)





Piękna twarz, każdy z nas ma nieco inne wyobrażenie idealnej twarzy.

Wyrzeźbiona twarz na zdjęciu jest znakomitą inspiracją dla chirurga plastycznego. Ma idealne proporcje, wspaniale podkreślone kości jarzmowe, rysunek ust, piękny nos.

Niemal każdy z nas ma lekko niesymetryczną twarz. Każda twarz wymaga od chirurga plastycznego indywidualnego spojrzenia i wybrania odpowiedniej metody operacji. Ponad 30 lat praktyki, uporczywego zdobywania wiedzy i coraz większa pokora do tej wiedzy, która rośnie proporcjonalnie z doświadczeniem, pozwalają na użycie odpowiedniego sposobu operacji. Niemal każdą twarz operuję trochę inaczej. W każdym przypadku łączę najlepsze metody, żeby osiągnąć najlepszy efekt.

Uczę się od genialnych chirurgów plastycznych, każdy z tych wielkich ma swoje przemyślenia na temat operacji twarzy, ja również. W zależności od warunków anatomicznych pacjenta czy pacjentki wybieram technikę, która da najlepszy efekt odmłodzenia, odświeżenia twarzy i szyi, nie dając jednocześnie wrażenia nienaturalnej maski. Czasem problemem są obwisłe policzki, zmarszczki, wiotka skóra i wiotkie mięśnie. Czasem również proporcje twarzy.



AESTHETIC  
MED

**dr n. med. Andrzej Dmytrzak**

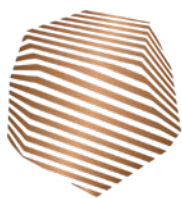
**Prywatne Centrum Chirurgii Plastycznej dra Andrzeja Dmytrzaka**

ul. Niedziałkowskiego 47, Szczecin

tel. 91 422 00 38

[aestheticmed@aestheticmed.com.pl](mailto:aestheticmed@aestheticmed.com.pl)

**[www.aestheticmed.com.pl](http://www.aestheticmed.com.pl)**



SZCZECIŃSKA 20



Zamieszkać w zaciszu spokojnego **Warszawa** i spełnić marzenia o mieszkaniu blisko centrum, nie rezygnując z bliskości natury. **Szczecińska 20** to butikowy projekt powstający w Szczecinie. Będzie to miejsce stworzone dla rodzin z dziećmi oraz inwestorów dzięki funkcjonalnym metrażom **od 34 do nawet 110 metrów kwadratowych**. Klienci zainteresowani inwestycją będą mogli kupić mieszkania na ostatnich piętrach z przestronnym tarasem oraz widokiem na Puszcę Wkrzańską, mieszkanie z ogródkiem na parterze lub mieszkanie z balkonem w zaciszu zamkniętego osiedla na pozostałych piętrach.

# Twoje pierwsze mieszkanie na Warszawie za 420 tys. zł



*scan me*

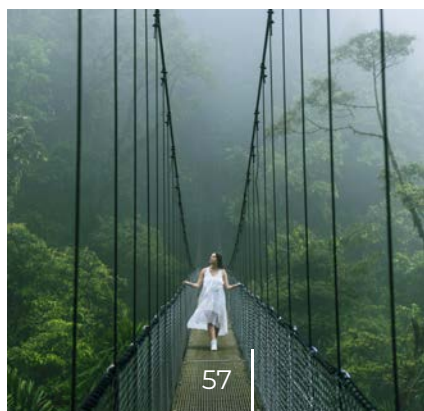
Twój doradca **500 511 550**



**Na okładce:** Madonna, Vanity Fair, Los Angeles 1990

**Autor:** Helmut Newton

## SPIS TREŚCI



- 12. Słowo od naczelnej
- 15. Nowe miejsca

### WYDARZENIA

- 16. Stylowa melancholia
- 19. Nauka w służbie zdrowia i dobrego samopoczucia
- 20. Enklawa kobiet
- 23. Rock'n'roll na alpejskich stokach
- 24. Kolaż z emocji
- 27. Szczecińskie Forum Ekologiczne
- 29. Kobiety, nauka i sportowe emocje
- 31. Porsche w kobiecych wibracjach
- 32. W drodze na Everest
- 33. Babylon Berlin
- 34. 45 lat „drapacza chmur”
- 35. „Warsaw Masala” wyróżniona
- 36. Graficzne jeden na jeden – Twórczy zryw

### TEMAT Z OKŁADKI

- 38. Helmut Newton: rewolucje

### LUDZIE

- 44. Kreatywne zbiegi okoliczności

### EDYTORIAL

- 48. Moda, surrealizm i XIX wiek

### PODRÓŻE

- 52. Szczera sztuka w szczerym polu
- 57. Złota kraina

### BIZNES

- 62. Życie tworzą piękne momenty
- 64. Leszek Balcerowicz: Trzeba naciskać na polityków
- 68. Mercedes-Benz Mojsiuk gwiazdą obsługi klienta
- 70. Pomoc prawna przy rozwodzie
- 73. Katarzyna Opiekuńska-Sozańska: Bez ludzi nie ma rozwoju firmy

### ZDROWIE I URODA

- 75. Wiosna pełna piękna
- 76. Zdrowie, uroda i fizjoterapia w jednym miejscu
- 78. Nowy początek? Wiosna, sprzyja zmianom wprowadzanym z myślą o naszej skórze
- 80. Fenomen endermologii leży w jej skuteczności
- 82. Mity i fakty o skórze
- 84. Subtelna odnowa na długie lata
- 85. Na zdrowie – i na każdą okazję
- 86. Wszystko co chciałbyście wiedzieć o kawie
- 89. Ekspert radzi

### KULTURA

- 90. Recenzje teatralne
- 94. Tajemnice szczecińskich ulic – Angielski malarz, wstydliva roślina lub drink i bohater z Głębokiego
- 96. Wiosna nie pyta o wiek
- 99. Szczecin Classic – cudowna majówka z BNO
- 101. Zapowiedzi kulturalne
- 109. Kroniki towarzyskie

Mercedes-Benz  
Mojsiuk



# WYPRZEDAŻ

 ROCZNIKA

WYJĄTKOWE CENY, MEGA RABATY!

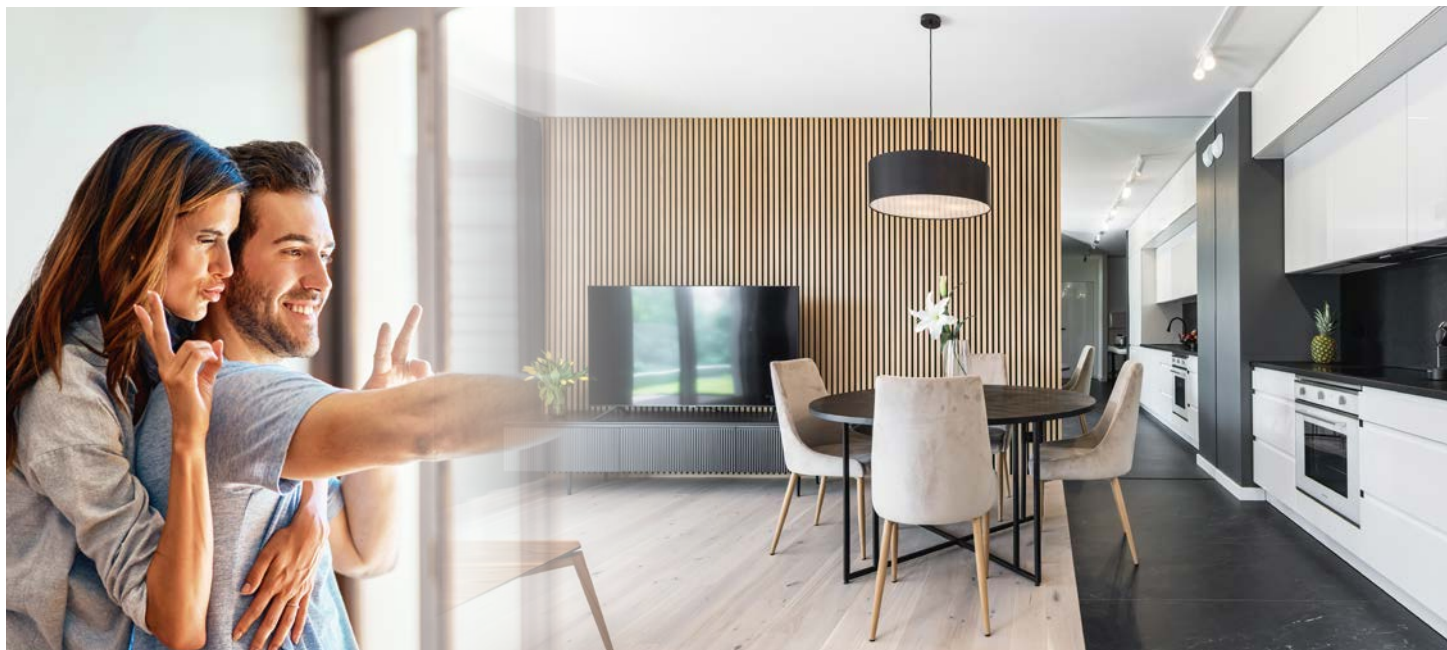


ZAPRASZAMY DO NASZEGO SALONU!  
SZCZECIN-DĄBIE, UL. POMORSKA 88

ZADZWOŃ I POZNAJ OFERTĘ: TEL. 699 608 520

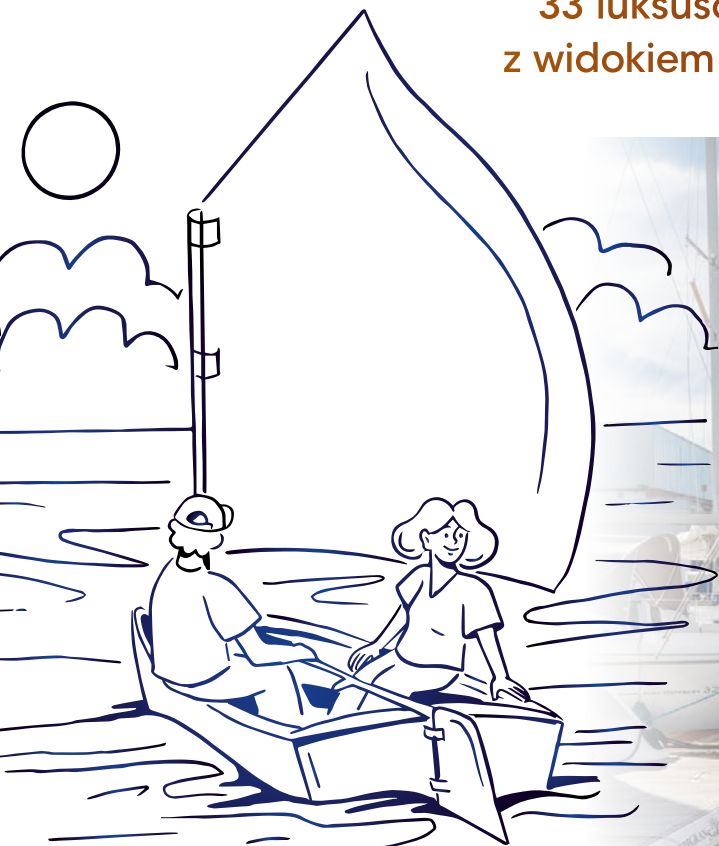
# CLUB HOUSE

PRZYSTAŃ LUKSUSU



**Apartamenty na sprzedaż**

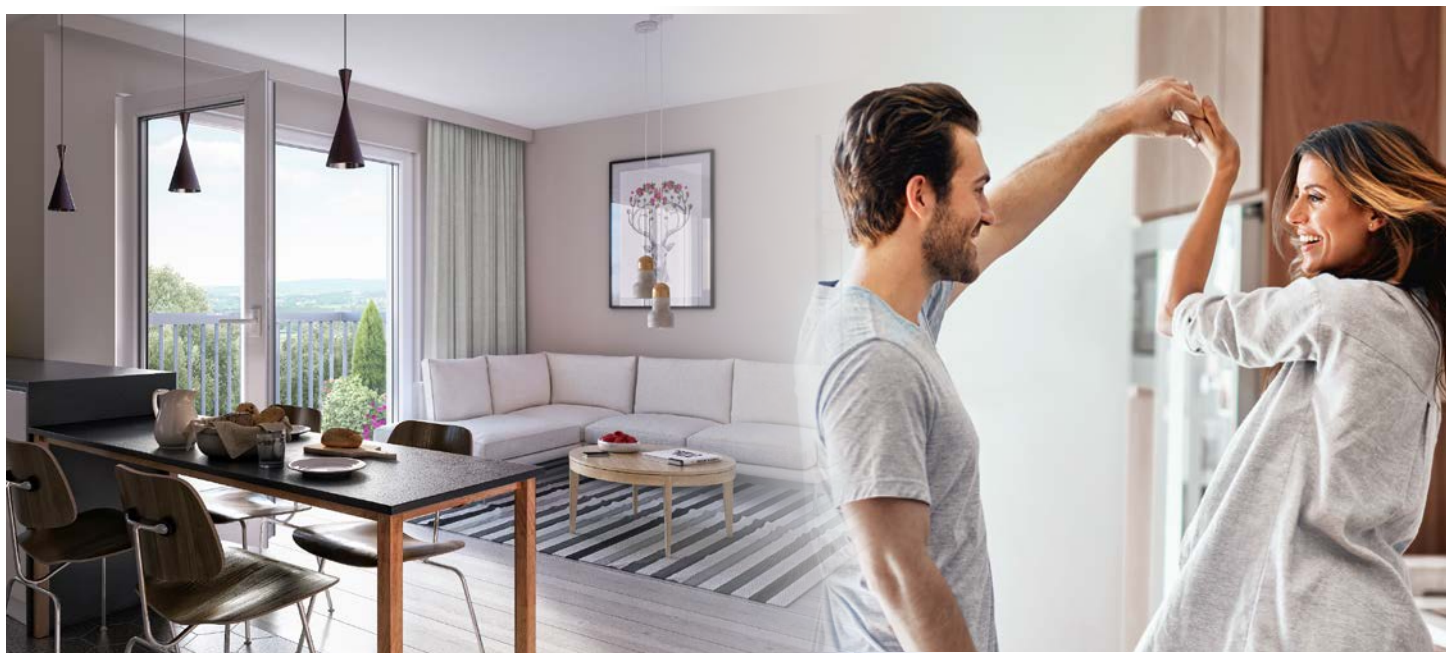
**33 luksusowe mieszkania  
z widokiem na Jezioro Dąbie**



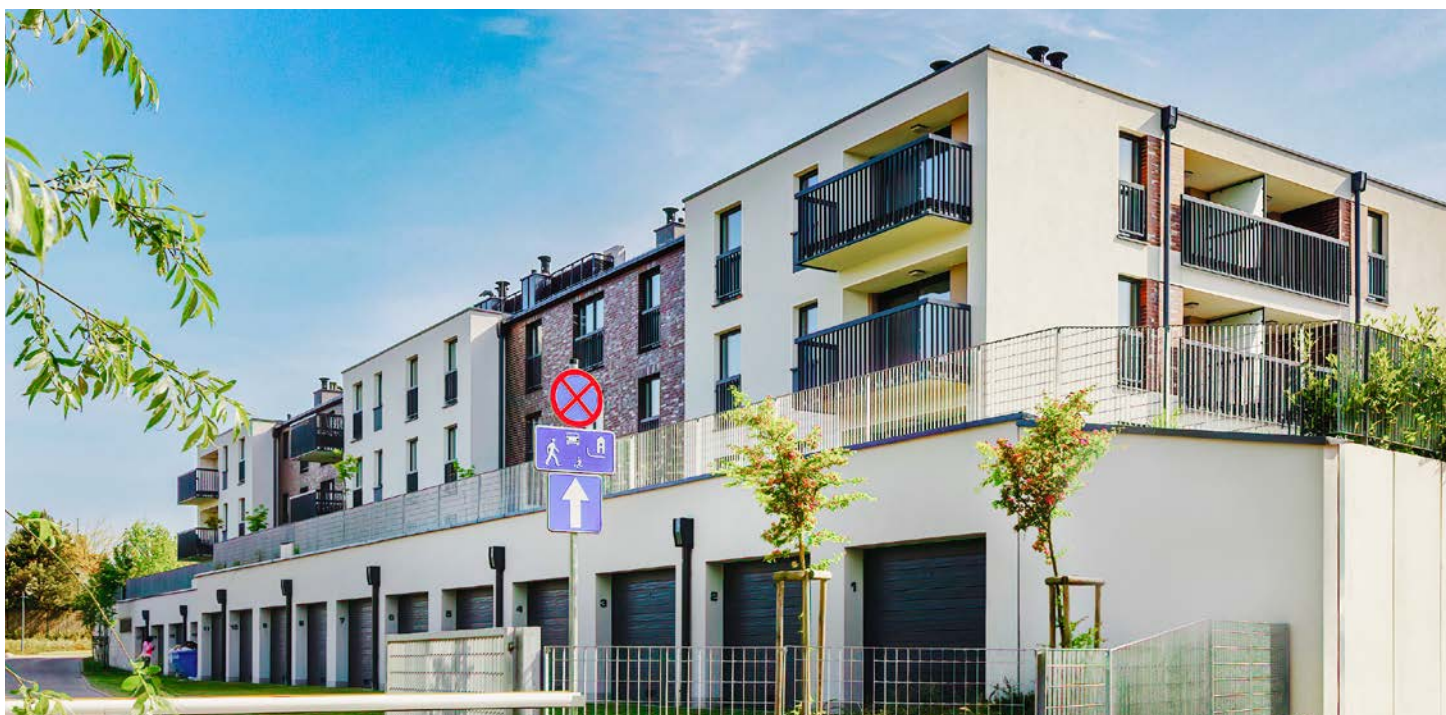
**MARINA DEVELOPER**

Przystań na dobre. 

# APARTAMENTY 101 WARSZEWO



**Wybierz to, co najlepsze!**  
Ostatni etap inwestycji to unikalne  
i komfortowe apartamenty od 78 m<sup>2</sup> – 115 m<sup>2</sup>



Sprawdź naszą ofertę: [www.marina-developer.pl](http://www.marina-developer.pl) | Zadzwoń: 609 11 30 55



## Co z tą kulturą?

Kwietniowy magazyn tradycyjnie pełen osobowości, które budują naszą szczytną tkankę kultury i sztuki.

I tak niebawem premierę będzie miała Galeria OFF M, młodsza siostra galerii Freedom. Już dzisiaj zapraszam na pierwszy wernisaż poświęcony twórczości Ewy Kaziszko, bohaterki naszej lutowej okładki i mojej bardzo utalentowanej koleżanki.

Kolejni bohaterowie Prestiżu to Kasia Zimnoch i Paweł Kleszczewski, nasi szczecińscy twórcy. To przez nich od niemal pół roku fragment ulicy Koński Kierat na szczecińskim Starym Mieście tętni życiem artystycznym i towarzyskim. To tu prowadzą niewielką galerię STAR, udostępniając jej powierzchnię nieprzeciętnym artystom. Nawet Prestiż trafił jako eksponat na jedną z wystaw, a dokładnie artykuł Daniela Źródlewskiego z fotografią Maliny Majewskiej, będący pochwałą nagości.

Co łączy te inicjatywy? Są niezależne i niezwiązane formalnie z żadną instytucją naszego miasta. I jest ich coraz więcej. Dobrych jakościowo, merytorycznych, gromadzących tłumy. A co tymczasem dzieje się w instytucjach? Roszady i burzliwa dyskusja m.in. o Morskim Centrum Nauki, Muzeum Narodowym i Willi Lentza. I chyba dobrze, że coś się rusza, bo Szczecin na tle innych miast wypada blado. Zniknęły wydarzenia, które ściągały do nas gwiazdy światowego formatu takie jak: Szczecin Music Fest i Boogie Brain. I nie mamy w zamian niczego nowego, co budowałoby tożsamość naszego miasta.

Kolejna słodko-gorzka refleksja. Właśnie „Fryderyk” powędrował do kompozytora Andrzeja Mikosza „Webera” za spektakl „1989” i jest to świetna wiadomość dla Szczecina. Andrzej to druga połowa gwiazdorskiego duetu – Łona i Webber. Tutaj warto przypomnieć, że Łona i Webber to szczecinianie, być może dlatego w spektaklu, który choć opowiada o mieszkańcach Trójmiasta, Warszawy i Wrocławia, pada też Szczecin. I tyle. Dlaczego Szczecin został praktycznie wymazany ze spektaklu? W tym miejscu pozwolę sobie zacytować wycinek recenzji spektaklu „1989” autorstwa dziennikarza Michała Stankiewicza – rodowitego szczecinianina, wydawcy Prestiżu Trójmiejskiego.

„Coraz mniej ludzi kojarzy Szczecin jako miasto Solidarności, ofiar i zrywów, a przecież to miasto, w którym skala protestów i ofiar była na równi z Gdańskiem, mimo to od lat przegrywa w wielkim wyścigu opowiadania o najnowszej historii Polski. Za kolejne 20 lat będą wiedzieć o tym tylko zawodowi historycy. A Gdańsk uczynił z tego źródło dochodów i budowy pozycji.”

Może czas na refleksję?

Izabela Marecka

### **REDAKTOR NACZELNA:**

IZABELA MARECKA

### **REDAKCJA:**

ANETA DOLEGA, DANIEL ŹRÓDLEWSKI,  
DARIUSZ STANIEWSKI

### **FELIETONIŚCI:**

ANNA OŁÓW-WACHOWICZ  
ZBIGNIEW SKARUL

### **WSPÓŁPRACA:**

PANNA LU, ANNA WYSOCKA

### **WYDAWCA:**

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

### **REKLAMA I MARKETING:**

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

### **DZIAŁ PRAWNY:**

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

### **DZIAŁ FOTO:**

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

### **SKŁAD GAZETY:**

AGATA TARKA, INFO@MOTIF-STUDIO.PL

### **DRUKARNIA:**

DRUKARNIA KADRUK S.C.

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

**prestiz**  
MAGAZYN SZCZECIŃSKI

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





# AESTHETIC DENT

## Leczenie metodą All-on-4

to prawdziwa rewolucja w implantologii – i nie bez powodu określa się je jako fenomenalne. **Oto, dlaczego tak wiele osób i specjalistów uważa tę metodę za przełomową:**



### 1. Pełny uśmiech w jeden dzień

Jednym z największych atutów All-on-4 jest natychmiastowy efekt. Pacjent może wyjść z gabinetu z nowym, estetycznym uśmiechem już tego samego dnia, w którym wszczepiono implanty.

Tradycyjne leczenie implantologiczne może zająć miesiące – tutaj skracamy cały proces do minimum.

### 2. Tylko cztery implanty

Jak sama nazwa wskazuje, wystarczą cztery implanty, aby stabilnie osadzić cały most na łuku zębowym (górnym lub dolnym).

Dzięki temu:

- ingerencja chirurgiczna jest mniejsza,
- czas zabiegu i gojenia jest krótszy,
- koszt zabiegu jest niższy niż w przypadku pełnego zestawu implantów (czyli 6–8 na jeden łuk).

### 3. Sprytna biomechanika

Implanty są osadzone pod kątem, co zwiększa ich stabilność i pozwala lepiej wykorzystać istniejącą kość – nawet jeśli pacjent stracił jej sporo. Często oznacza to, że nie trzeba wykonywać kosztownego i czasochłonnego zabiegu augmentacji kości (np. podnoszenia zatoki szczękowej).

### 4. Komfort i pewność siebie

Most zamocowany na implantach All-on-4:

- nie przesuwają się i nie wypadają, jak klasyczna proteza ruchoma,
- pozwala normalnie gryźć, mówić i śmiać się,
- wygląda naturalnie i estetycznie – często nawet lepiej niż własne zęby przed leczeniem.

### 5. Korzyści ekonomiczne

Chociaż cena All-on-4 nie należy do najniższych, to w porównaniu do klasycznego leczenia implantami, gdzie trzeba wszczepiać więcej implantów i wykonywać zabiegi dodatkowe, All-on-4 wypada korzystniej cenowo.

To świetne rozwiązanie dla osób, które chcą odbudować cały łuk zębowy w przewidywalny, szybki i skuteczny sposób.

### 6. Metoda sprawdzona klinicznie

All-on-4 to nie moda – to metoda oparta na dziesięcioleciach badań, opracowana przez profesora Paulo Malo. Jej skuteczność, bezpieczeństwo i długoterminowe efekty zostały udowodnione naukowo i klinicznie.

**Szczecin:** ul. Wyspiańskiego 7  
91 817 27 22

**Gorzów Wlkp.:** ul. Mostowa 12  
95 735 11 13 | kom. 609 925 353



**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](mailto:biuro@dental-art.com.pl)



## AFFIDEA

Centrum diagnostyczne, wyposażone w dwie nowoczesne pracownie rezonansu magnetycznego. Placówka oferuje wysokospecjalistyczne badania takie jak rezonans magnetyczny serca, piersi oraz badania z zakresu ortopedii, neurologii i onkologii. Centrum wyposażone jest w dwa zaawansowane aparaty wspierane przez sztuczną inteligencję. W centrum można wykonać badania zarówno refundowane przez NFZ, jak i prywatnie.

Szczecin, pl. Hołdu Pruskiego 9



## GABINET ZDROWIA, URODY I FIZJOTERAPII

Gabinet zdrowia, urody, fizjoterapii dr n. med. Katarzyny Romaniuk. W ofercie znajduje się m.in. zabiegi na ciało oraz twarz, w tym japoński masaż Kobido. W gabinecie przyjmuje także fizjoterapeuta Mateusz Dąbrowski, który oferuje szeroki wachlarz zabiegów z zakresu fizjoterapii ogólnej i osteopatii. W ramach pierwszej wizyty – aparaturowa analiza stanu skóry gratis. Ponadto na klientów czekają promocyjne pakiety z bezpłatnymi zabiegami.

Szczecin, ul. Wyszyńskiego 32/34 (gabinet nr 4)



## MAMA INDII

Restauracja serwująca potrawy kuchni indyjskiej. Dania mięsne i wegetariańskie, w tym potrawy z pieca tandoori, aromatyczne curry, soczyste naan, pakory, samosy, zupy, drób, ryby, baranina, a na deser Gulab jamun, czyli smażone kulki mleczno-kardamonowe z syropem. Wszystko według oryginalnych receptur i przepisów, przygotowywane z miłością.

Szczecin, ul. Partyzantów 1



## BAO

Redukcja stresu, bólu, relaks w zaciszu domowym. W ofercie: masaż klasyczny, masaż relaksacyjny, masaż gorącymi kamieniami, masaż twarzy Kobido, drenaż limfatyczny, masaż sportowy. Dodatki, takie jak: kinesiotaping, bańki, w przypadku Kobido - peeling enzymatyczny lub maska. Dojazd - Dobra, okolice, Szczecin lewobrzeże - zawarte w cenie masażu.

Dobra, ul. Husarska 3,  
baoterapia@gmail.com

REKLAMA



# OPTYK DZIEWANOWSKI

od 1998r.

OPINIE NASZYCH KLIENTÓW  
MÓWIĄ SAME ZA SIEBIE :)

**SPRAWDŹ W GOOGLE:  
OPTYK DZIEWANOWSKI**

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



Tylko u nas  
**5000 opravek**  
do wyboru!



*Zapraszam*  
*Jacek Dziewanowski*



## STYLOWA MELANCHOLIA

Zaprzyjaźniona z nami fotografka Marta Literska powraca z kolejną autorską sesją, która „zdradza” styl artystki, łączący melancholijny klimat z klasyczną fotografią fashion. Pochodząca ze Szczecina a pracująca i mieszkająca na co dzień w Londynie, fotografka, tym razem weszła do studia.

Większość moich sesji organizuję zazwyczaj w lokacjach typu opuszczony dom. Jest mi dość łatwo stworzyć na takim tle historie, bo fotografuje w miejscu, które taką historię już posiada i daje tym samym duże pole do wyobraźni – mówi Marta. – Z tą sesją jest odwrotnie. Postanowiłam powrócić do bazy, jaką jest studio. Moim celem było uproszczenie, poeksperymentowanie ze światłem, lustrami i zebranymi materiałami, które od jakiegoś czasu chciałam przetestować, a nie miałam wcześniej okazji. Myślę, że w fotografii, studio zawsze jest swego rodzaju wypadkową i stanowi dobre pole do sprawdzenia własnych możliwości.

Używając skromnych środków i subtelnej urody modelki udało się stworzyć autorce klimat melancholii, pewnego rodzaju niedopowiedzenia i historii, która jest gdzieś ukryta w tle. Światową prapremierę sesja miała w australijskim magazynie JANE BY THE GREY ATTIC / ISSUE 15, teraz „ląduje” u nas.

Foto: Marta Literska | Stylizacje: Ria Poly  
MUA: Carly Hart | Włosy: Takumi Horiwaki  
Retusz: Algia Studio | Modelka: Annalise Demmler





5PLUS      m o o o i

SALONY OŚWIETLENIA I MEBLI

ul. Jagiellońska 5 | Jagiellońska 8

Szczecin

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

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



# OPTYKA LEPERT

SINCE 1981

Tylko teraz  
w **OPTYK LEPERT**

**-50%**  
na szkła  
progresywne



Chloé



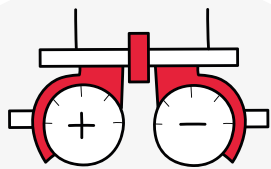
KARL  
LAGERFELD

Calvin Klein

Salvatore Ferragamo



SWAROVSKI



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



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

AL. WOJSKA POLSKIEGO 60 • UL. MONTE CASSINO 40  
[www.optyklepert.pl](http://www.optyklepert.pl) • [www.manufakturawzroku.pl](http://www.manufakturawzroku.pl)



# Nauka w służbie zdrowia i dobrego samopoczucia

Jeden z marcowych weekendów upłynął w Szczecinie pod znakiem nauki i zdrowej aktywności fizycznej. Z okazji Dnia Kobiet firma SANPROBI połączyła konferencję naukową z jubileuszowym biegiem. W centrum wydarzeń przez cały czas były oczywiście kobiety.

Trzecia już edycja konferencji „Mikrobiota jest Kobietą” odbyła się w samo święto wszystkich pań, czyli 8 marca, w przyjaznych progach hotelu Courtyard by Marriott. W tym roku konferencja została podzielona na cztery części: trzy panele wykładowe oraz panel dyskusyjny. Głównym tematem spotkania było zdrowie kobiet widziane w kontekście mikrobioty jelitowej. Eksperti i ekspertki omawiali związek między mikrobiotą a zdrowiem psychicznym. Przedstawili również innowacyjne podejścia do leczenia niedokrwistości z niedoboru żelaza.

Szpeciallynie inspirujący wykład wygłosiła prof. dr hab. n. med. Beata Łoniewska. W swoim wystąpieniu zwróciła uwagę na pierwsze 1000 dni życia dziecka jako kluczowy okres dla kształtowania zdrowej mikrobioty. Z równie ciekawą prelekcją wystąpił prof. dr hab. n. med. Wojciech

Marlicz. Przedstawił on alternatywne metody zwiększenia biodostępności żelaza. Dużym zainteresowaniem cieszyły się także m.in. wystąpienia dr Agaty Misery (o budowaniu odporności na stres) oraz mgr Małgorzaty Pielichowskiej (o zaburzeniach osi mózgowo-jelitowej u osób dorosłych z ADHD). Całe wydarzenie poprowadził zgrany duet: prof. Karolina Skonieczna-Zydecka oraz dziennikarka Karolina Kalatzi. Łącznie – w formule online i stacjonarnej – konferencja zgromadziła 1000 uczestniczek i uczestników.

Wydarzenie zorganizowane przez SANPROBI po raz kolejny potwierdziło, że probiotyki i mikrobiota to nie tylko ciekawostki naukowe, lecz realne wsparcie w dążeniu do zdrowia i dobrego samopoczucia.

ad/fot. materiały prasowe



## ENKLAWA KOBIECI

W tym roku Enklawa Institute świętowała Dzień Kobiet przez dwa dni. Impreza pn. „Kobiety dla kobiet” podzielona była na część edukacyjną i tę bardziej relaksacyjną.

Pierwszego dnia dla klientek Instytutu obowiązywał rabat 20% na wszystkie zabiegi. Właścicielka Enklawy, Marta Czerkawska, wraz z zespołem kosmetologów układała plany pielęgnacyjne, terapie zabiegowe. Doradzała, polecała, służyła pomocą. Jak co roku, w przyjaznych progach Instytutu gościła trenerka marki Dermalogica – Karolina Wylęgała. Dzięki niej panie miały okazję bliżej poznać markę i przetestować jej produkty na własnej skórze. Podczas całego dnia panowała wesoła, kobieca atmosfera, nie zabrakło też zdrowych, smacznych przekąsek.

Drugi dzień w Enklawie pn. „Priv SPA”, w przeciwieństwie do pierwszego, był dniem pełnym relaksu. Gabinet był dostępny wyłącznie dla przyjaciółek Instytutu. Przyciemnione światła, relaksacyjna muzyka, blask świec oraz dotyk terapeuty specjalizującego się w terapiach manualnych były idealnym podsumowaniem tego wyjątkowego święta.





# Klimatyczne miejsce na mapie Szczecina!

Zrelaksuj się. Wybierz.  
Autorskie receptury, świeże składniki  
i smaki, które pobudzają zmysły  
i zaskakują przy każdym kąsie.  
Wybierz coś dla siebie i poczuj różnicę  
już od pierwszego dania.  
Szefowie kuchni zapraszają!



## Doskonałe miejsce na Twoją uroczystość do 140 osób!

Sala Restauracyjna i Bankietowa idealnie dostosowana do uroczystości rodzinnych, firmowych czy tematycznych z miejscami noclegowymi!

### Godziny Otwarcia

Wtorek - Czwartek | 14:00 - 21:00

Piątek - Sobota | 14:00 - 24:00

Niedziela | 12:00 - 20:00

Poniedziałek | Odpoczywamy

Restauracja Bosak  
ul. Podbórzeńska 3 | 71-784 Szczecin  
Rezerwacje stolików: 604 613 741  
manager@restauracjahotelbosak.com

[f restauracjabosak](#) [@ restauracja\\_bosak](#)  
www.restauracjabosak.pl



# WYSZAK

BROWAR RODZINNY



**RZEMIEŚLNICZE PIWO,  
WYJĄTKOWE DANIA –  
ODWIEDŹ MIEJSCE Z CHARAKTEREM**



ul. Mściwoja II 8  
Rezerwacje: (+48) 662 233 678  
[www.browarwyszak.pl](http://www.browarwyszak.pl)

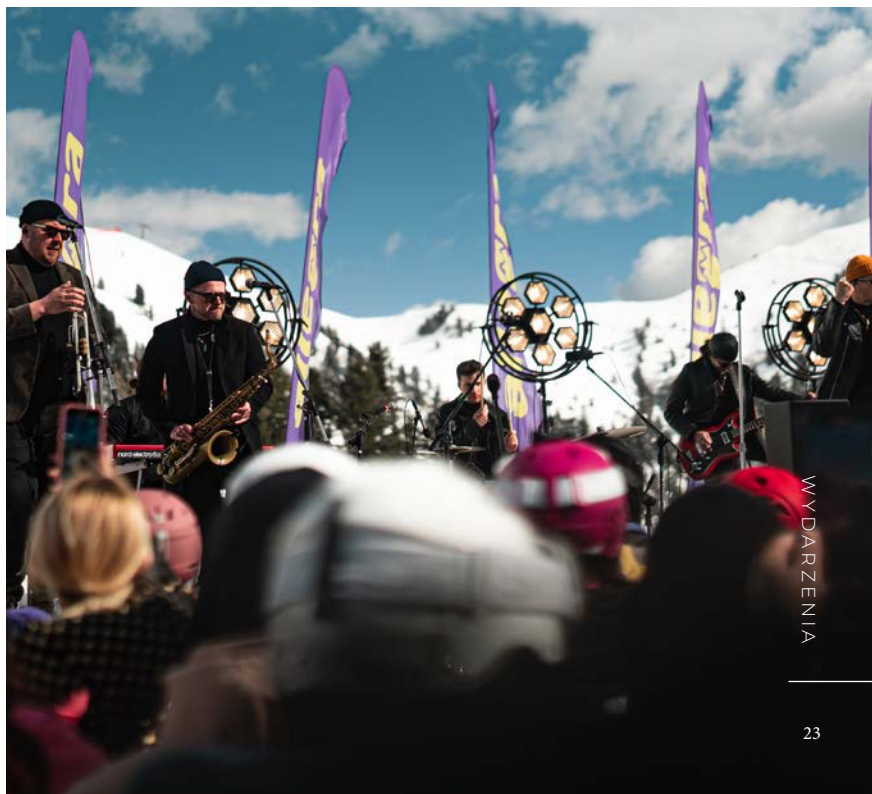


# Rock'n'roll na alpejskich stokach

Marcowy wyjazd do Val di Fiemme we włoskich Alpach to jedna z kultowych wiosennych imprez organizowanych przez szczecińskie biuro podróży Allegra. Doskonałym warunkom narciarskim i relaksowi na górskich stokach od kilku lat towarzyszą występy znakomitych artystów.

Allegra Music Event w Val di Fiemme to event, który stał się legendą. W pięknych okolicznościach monumentalnej przyrody można pobawić się przy znakomitej muzyce. W poprzednich latach alpejską scenę odwiedzili m.in. Błazej Król i Igo Walaszek. W tym roku królował Mrozu, świetny wokalista, kompozytor, producent muzyczny, który łączy blues, soul i rock'and'rolla. Koncert, który odbył się na stokach nie tylko przyciągnął samych uczestników wyjazdu, ale także setki osób z całej doliny oraz sąsiednich ośrodków, m.in: z Val di Fassy, Val di Sole i Val Gardeny. Oprócz tego, na koncercie, pojawiały się osoby, które przyleciały z Polski na dwa dni, w tym specjalnie na koncert. Dynamiczny, pełen rocknrollowego luzu, znakomity występ Mroza w raz z zespołem rozgrzał publiczność. Frekwencja przekroczyła znacznie oczekiwania organizatorów. Artysta nie tylko dał wyśmienity popis swoich umiejętności, ale spędził w Alpach cały tydzień i ze swoim bandem szusował po górskich stokach. Organizatorem koncertu była Allegra wraz we współpracy z regionem Val di Fiemme.

ad / foto: materiały prasowe





# SENSIT<sup>1</sup>EVE

EWA KAZISZKO

## KOLAŻ Z EMOCJI

Kobieca wrażliwość to tajemnicza siła, często ukryta za fasadą codzienności, wplątana w zgiełk życia, gdzie słowa nie zawsze są w stanie oddać jej bogactwo.

To stan, w którym uczucia tańczą w naszych sercach, czekając na moment ujawnienia. To umiejętność dostrzegania subtelnych niuansów, które umykają innym, oraz zdolność do tworzenia z nich pięknych kompozycji.



„SENSIT(I)EVE” to cykl autorskich kolaży graficzki Ewy Kaziszko – kompozycji o wielowarstwowych przekazach, wyróżniających się subtelnością i nieoczywistością. Każda z tych prac prowadzi widza przez cały wachlarz emocji – od radości, smutku i tęsknoty, po stany trudne do zdefiniowania i równie trudne do wyrażenia słowami. – Postać kobiety jest mi bardzo bliska. Związane jest to trochę z poszukiwaniem własnej kobiecości. Kobiecości, którą eksponuję w swoich pracach – mówi autorka. – Jest to też wyraz moich wewnętrznych emocji i tego co się we mnie dzieje. Moje prace są mocno refleksyjne. Są próbą zbadania tego zagadnienia poprzez przełożenie go na formę graficzną. Myślę, że po części jest to też forma terapii. Moje kolaże są lustrem dla tych, którzy zechcą zrozumieć, że emocje nie są słabością – są siłą, która nas łączy i inspiruje. Ten cykl kolaży będziemy mogli obejrzeć podczas autorskiej wystawy (wernisaż, 9 maja, godz.19, kuratorki: Aneta Dolega i Monika Petryczko) Ewy Kaziszko, która równocześnie zainauguruje nową przestrzeń wystawienniczą w Szczecinie – Galerię OFF M, powstającą na terenie OFF Mariny pod mecenatem Marcina Raubo. Młodsza siostra Freedom Gallery będzie ośrodkiem sztuki współczesnej, otwartym zarówno na lokalnych twórców, jak i artystów z całej Polski. Nad artystycznym kształtem Galerii czuwać będą Aneta Dolega oraz Ewa Kaziszko (MOTIF studio).

Kolaż: Ewa Kaziszko  
Zdjęcie: Ewa Bernaś i Agnieszka Ogrodniczak

Radisson BLU

# ZMIENIAMY SIĘ *dla Ciebie!*

Nowe wnętrze na XI piętrze.

Zarezerwuj już dziś:

E: [konferencje.szczecin@radissonblu.com](mailto:konferencje.szczecin@radissonblu.com)

T: 91 3595014

# VIENNA HOUSE

BY WYNDHAM

AMBER BALTIC MIEDZYZDRÓJE



## NIE PLANUJ MAJÓWKI

*Zrobiliśmy  
to już za Ciebie!*

PAKIET POBYTOWY: cena od 390 zł / 1 noc / 1 os.  
TERMIN: 30.04.2025 - 05.05.2025 (min. 2 doby)

Widok na morze, zero budzika i pełna regeneracja. Zamiast listy To Do – relaks w spa, joga, spacer po plaży, kolacje o zachodzie słońca i godzina kręgli w prezencie. Majówka jak z marzeń, bez stresu i planowania – bo wszystko już na Ciebie czeka!

Sprawdź szczegóły  
i rezerwuj swój pobyt!



Dodatkowe zniżki dla dzieci i młodzieży. Jeżeli chcesz przyjechać wcześniej, nie ma sprawy!  
Zadzwoń lub napisz do nas – dopasujemy ofertę do Twoich potrzeb.

+48 91 32 28 760 lub [reservation.amberbaltic@hrg-hotels.com](mailto:reservation.amberbaltic@hrg-hotels.com)



## SZCZECIŃSKIE FORUM EKOLOGICZNE

To było jedno z najważniejszych wydarzeń poświęconych zielonej transformacji i przyszłości ochrony środowiska w Polsce. Szczecińskie Forum Ekologiczne odbyło się 21 marca w Teatrze Polskim. Wzięły w nim udział m.in. Rafał Trzaskowski – prezydent Warszawy oraz Hanna Zdanowska – prezydent Łodzi. Oprócz niego w tym znaczącym spotkaniu i debacie nie zabrakło samorządowców, naukowców, ekspertów, przedsiębiorców oraz aktywistów społecznych i ekologicznych. Spotkali się, aby omówić kluczowe wyzwania i innowacyjne rozwiązania dotyczące polityki klimatycznej, odnawialnych źródeł energii, gospodarki o obiegu zamkniętym i edukacji ekologicznej.



Fundusze Europejskie dla Pomorza Zachodniego



Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską





# SANPROBI

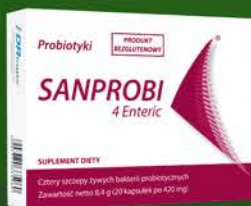
probiotyki dopasowane do Twoich potrzeb



Zeskanuj kod  
i poznaj nasze  
PROBIOTYKI



[www.sanprobi.pl](http://www.sanprobi.pl)





## KOBIETY, NAUKA I SPORTOWE EMOCJE

W marcową niedzielę na szczecińskich Jasnych Błoniach odbyła się piętnasta jubileuszowa edycja SANPROBI Biegu Kobiet.

Tradycyjnie impreza rozpoczęła się od biegu dziewczynek w wieku przedszkolnym. Następnie, dla starszych dzieci, odbył się bieg na jedno okrążenie wokół Jasnych Błoni. Ukoronowaniem imprezy był marsz z kijkami, w którym wzięło udział ponad 800 uczestniczek oraz bieg główny na 5 km – w tej konkurencji wzięło udział 1200 pań. W kategorii OPEN najlepszą biegaczką okazała się Joanna Woźniak, natomiast najszybsza w marszu nordic walking była Magdalena Dąbrowska. W niedzielnym biegu wzięły udział nie tylko szczecinianki. Startowały także panie m.in. ze Stargardu, Warszawy, Poznania, Krakowa i z Niemiec. Wśród zawodniczek znalazła się także znana wokalistka Bovska, czyli Magdalena Grabowska-Wacławek. W sportowych zmaganiach wzięło udział łącznie ponad 2000 kobiet i dziewcząt. Pogoda dopisała, a uczestniczki – w charakterystycznych

fuksjowo-granatowych koszulkach – stworzyły niepowtarzalną atmosferę, pełną pozytywnej energii. Całość dopełniły rozkwitające na Jasnych Błoniach krokusy.

Bieg SANPROBI to już tradycja, która wpisała się na stałe w pejzaż Szczecina. Jak podkreśla prezes marki – dr n. med. Igor Łoniewski – Wszystko zaczęło się od pomysłu na bieg kobiet. Połączenie naukowej konferencji z aktywnością fizyczną ma symbolizować kompleksowe podejście do ich zdrowia. Już teraz trwają przygotowania do kolejnej edycji wydarzenia w 2026 roku. Jeśli zależy wam na wiedzy o zdrowiu i aktywności w inspirującym gronie kobiet (i nie tylko) – koniecznie bądźcie z nami w przyszłym roku. Do zobaczenia!

ad / fot. materiały prasowe



PORSCHE

718

Porsche Centre Brisbane





## PORSCHE W KOBIECYCH WIBRACJACH

Adrenalina, emocje i inspirująca atmosfera – taki był Dzień Kobiet w Porsche Centrum Szczecin.

Porsche to nie tylko samochody – to klimat, pasja i doświadczenia. To także dążenie do celu z determinacją oraz tworzenie przestrzeni i chwil, które odzwierciedlają pragnienia i są podróżą do realizacji marzeń. Porsche od początku swojego istnienia wyznaczało własne drogi, przekraczało granice tego, co możliwe.

Tak właśnie wyglądał Dzień Kobiet w Porsche Centrum Szczecin. Pełen adrenaliny, inspiracji i wyjątkowej atmosfery. Był celebrazją kobiecej siły i stylu. Uczestniczki wydarzenia miały okazję spotkać się z Gosią Rdest, kierowcą wyścigowym i instruktorką cyklu eventów drivingowych Porsche

Experience – znanych z odkrywania nowych perspektyw w świecie motoryzacji. Partnerzy: Manufaktura Wzroku, Kafka Concept oraz Puro Spirits dodali temu dniu jeszcze więcej charakteru, stylu i blasku, a jazdy testowe dostarczyły gościom niezapomnianych wrażeń, pozwalając poczuć moc Porsche.

Porsche to emocje i to właśnie one grały główną rolę podczas Dnia Kobiet w Porsche Centrum Szczecin.

ad/ foto: materiały prasowe



## W DRODZE NA EVEREST

Michał Leksiński – szczecinianin z pochodzenia, znany i doświadczony podróżnik oraz himalaista wyruszył po swoją kolejną zdobycz na drodze na Korony Ziemi. Tym razem to najwyższa góra świata, czyli Mount Everest. Jego wyprawa ruszyła na początku kwietnia. Najprawdopodobniej do ataku na szczyt dojdzie w drugiej połowie maja. Dla mnie Everest jest jednym z etapów, choć już właściwie przedostatnim, na drodze zdobycia Korony Ziemi, najwyższy szczytów wszystkich kontynentów. To po prostu ósma z dziewięciu gór, które chcę zdobyć, aby osiągnąć ten cel – mówi Leksiński w rozmowie z Magazynem Prestiż Szczecin.

Mount Everest jest najwyższą górą na Ziemi i wielu chce ją zdobyć. Na tej drodze jest wiele przeszkód m.in. potrzebne jest formalne pozwolenie od rządu nepalskiego. W zeszłym sezonie wydano ich ok. 400. Podstawowy koszt wyprawy to 150-200 tysięcy złotych.

Na początku kwietnia przybywamy do Nepalu. Kolejnym etapem jest trekking do bazy pod Everestem na wysokości 5.300 metrów. Dotarcie do niej trwa około 12-14 dni. Z kilkoma dniami przerwy, żeby organizm się przyzwyczaił. Potem następuje pierwsza rotacja aklimatyzacyjna, czyli wyjście na wysokość w okolicach 6 tys. metrów. W tym momencie najczęściej realizowaną strategią jest zdobywanie okolicznych sześciotysięczników. Dzięki temu organizm się przyzwyczaja do nieco większej wysokości. Odbywamy także tzw. trening lodowy. Następnie schodzimy do bazy i odpoczywamy. Potem wchodzimy na właściwą drogę na Everest. Docieramy do obozu pierwszego na wysokości 5900 metrów, a potem do obozu drugiego w okolicach 6500 metrów. Natomiast prawdopodobnie wybierzemy się jeszcze w okolice siedmiu tysięcy metrów na takie dodatkowe wyjście aklimatyzacyjne. Po nim schodzi się całkowicie do bazy. Wtedy zaczyna się czekanie na tzw. okno pogodowe – okoliczności, które temperaturowo oraz przede wszystkim braku wiatru, pozwalają zdobywać wierzchołek Everestu – tłumaczy Leksiński.

Atak szczytowy nastąpi najprawdopodobniej w okolicach połowy maja. Potrwa kilka dni.

W pierwszym dniu docieramy do obozu drugiego. W drugi



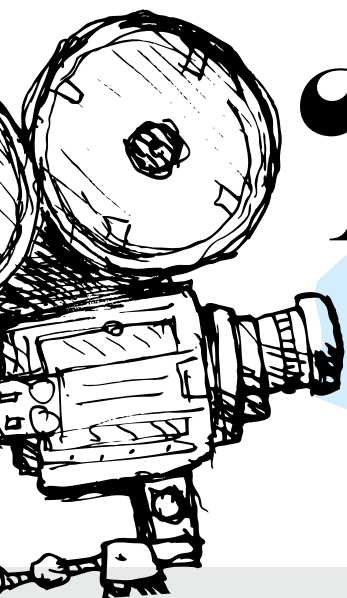
dzień do obozu trzeciego, w trzeci do obozu czwartego na wysokości 8000 metrów na Przełęczy Południowej. Czwartego dnia następuje atak na szczyt i powrót na wspomnianą przełęcz. Piątego dnia schodzimy do obozu niższego. Szóstego schodzimy jeszcze niżej a siódmego docieramy do bazy. Na przełomie maja i czerwca planujemy powrót do kraju – opowiada himalaista i podróżnik.

Kolejne etapy to zdobycie w tym roku Dachy Świata, a w 2026 roku Dachy Ameryki Północnej.

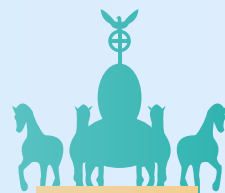
To byłaby kłamra spinająca pewien okres w moim życiu – niemal równe 10 lat od kiedy zdobywam szczyty Korony Ziemi – dodaje Michał Leksiński.

ds./foto: archiwum Michała Leksińskiego

SZCZECIŃSKIE FILMY,  
KTÓRE NIE POWSTAŁY



# Babylon Berlin



To prawdziwa sensacja. I tylko dla niej robimy odstępstwo w naszym cyklu poświęconym polskim filmom, które miały zostać zrealizowane w Szczecinie, ale z różnych powodów do tego nie doszło. Ale warto, bo to nieznaną historią związaną z jednym z najważniejszych i najpopularniejszych... niemieckich seriali ostatnich lat.

Babylon Berlin – kryminalny serial retro liczący do tej pory cztery serie (piąta ma być nakręcona w tym roku) okazał się prawdziwym hitem nie tylko w Niemczech. To najdroższa realizacja w historii tamtejszej telewizji (dwa pierwsze sezony miały budżet w wysokości ok. 40 mln euro). Zyskała niezwykłą popularność w ponad 90 krajach na całym świecie, gdzie została sprzedana. Serial jest oparty na kryminalnych powieściach Volke-ra Kutschera. Jego akcja zaczyna się w 1929 roku. Trafiamy w sam środek Republiki Weimarskiej, kiedy Berlin jest skupiskiem bogactwa i nędzy, piękna i zdegenerowania, korupcji, brudnej walki politycznej, spisków (m.in. wśród wojskowych elit) mających doprowadzić do odrodzenia Wielkich Niemiec. Akcja z salonów arystokracji przenosi się do brudnych i zapuszczonych mieszkań klasy robotniczej, slumsów bezdomnych, ponurych pomieszczeń policyjnych komisariatów, nędznych barów, podrzędnych restauracji i pijalni piwa, sal kabaretów, klubów dla gejów oraz burdeli. Wszystko zaprezentowane z wyjątkowym realizmem. Nie tylko

plenery i obiekty, ale np. garderoba aktorów. Na ulicach Berlina swoje brutalne i krwawe walki toczą bojówki rosnących w siłę faszystów oraz komunistów, zaczynają się prześladowania Żydów, Do tego wybuchu Wielki Kryzys, plajtują firmy, upadają majątki, rośnie gigantyczne bezrobocie. W tym czasie do Berlina przyjeżdża koloński policjant Gereon Rath z pewnym zadaniem, które mu zleca ojciec. Ma odnaleźć jego szantaży-stów. Policjant (z ogromną traumą po przeżyciach w okopach I wojny światowej) trafia do „obyczajówki” i zajmuje się rozpracowywaniem wytwórców filmów pornograficznych. Drugą ważną osobą serialu jest Charlotte Ritter – młoda dziewczyna, bezrobotna, która nocami dorabia sobie jako prostytutka. Udaje się jej zaczepić w komendzie policji jako sekretarka. I okazuje się, że ma niezwykły talent detektywistyczny.

Serial odniósł wielki sukces. Producenci postanowili więc iść za ciosem. I tu pojawia się wątek szczeciński. Otóż, według nieoficjalnych infor-

macji, w ekipie realizacyjnej w stolicy Pomorza Zachodniego jeden z niemieckich filmów fabularnych był przedstawicielem firmy współpracującej przy produkcji „Babylon Berlin”. Szczecin bardzo im się podobał. Okazało się, że niektóre miejskie lokacje, czyli m.in. plenery, budynki, różne miejsca mogłyby „zagrać” w serialu. Pomysł ten pojawił się przed realizacją jego drugiej serii. W Szczecinie pojawili się nawet przedstawiciele jednej z firm współpracujących przy produkcji „Babylon Berlin”, którzy dokumentowali niektóre miejsca i obiekty. Pojawiła się więc realna szansa, że stolica Pomorza Zachodniego zostanie wykorzystana przy realizacji kolejnych odcinków serialu. Ale wtedy wybuchła pandemia. I wszystkie plany związane z tym projektem zostały zawieszono, a potem najprawdopodobniej odłożono „na półkę”. Pojawił się potem pewien pomysł, aby ściągnąć na plan „Babylonu” do Berlina kilku statystów ze Szczecina. Ale nie wiadomo, czy doszło do realizacji tych planów.

Autor: Dariusz Staniewski

# 45 lat „DRAPACZA CHMUR”

Szczecinianie na temat tego obiektu chętnie trawestowali słynny żart: „czego nie widać z Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie? Pałacu Kultury i Nauki”. Od 25 kwietnia 1980 roku (kiedy został oficjalnie oddany do użytku) aż do roku 1992 kiedy to wybudowano „termos” Pazimu wieżowiec Polskiego Radia i Telewizji przy ulicy Niedziałkowskiego był najwyższym budynkiem w Szczecinie. Widoczny z każdego miejsca w mieście, dla wielu był to punkt orientacyjny lub drogowskaz. Po wyprowadzce z niego telewizji i radia kupił go jeden z lokalnych deweloperów i przebudował na apartamentowiec. W tym roku „drapacz chmur” obchodzi 45-lecie istnienia.



Projekt wybudowania w Szczecinie nowoczesnego gmachu dla PR i TV w stolicy Pomorza Zachodniego zainicjował pod koniec lat 60. ubiegłego wieku ówczesny szef Polskiego Radia Szczecin red. Zbigniew Puchalski. Według Encyklopedii Szczecina „w prowadzonych przez siebie audycjach (m.in. Nasze sprawy), wyjaśniał słuchaczom potrzebę budowy nowego ośrodka RTV w mieście oraz informował o postępach prac budowlanych. Wskazywał na kulturotwórczy charakter placówki, która dzięki nowoczesnemu wyposażeniu byłaby w stanie przyciągać do Szczecina twórców i wykonawców z całej Polski. Pod jego gospodarskim okiem (pisownia oryginalna – przyp. red.), w ciągu trwającej prawie 20 lat budowie, powstały m.in. kilkunastopiętrowy budynek techniczno-administracyjny z redakcjami radiowymi i telewizyjnymi oraz nowe studio telewizyjne”. Nowoczesną siedzibę PR i TV w Szczecinie zlokalizowano w bardzo atrakcyjnym miejscu miasta - na działce otoczonej ulicami Niedziałkowskiego, Wojska Polskiego, Felczaka i Armii Czerwonej (dziś Monte Cassino), czyli na skraju przedwojennej Westendu – dzielnicy powstałej na przełomie XIX i XX w. pełnej okazałych willi z ogrodami. 18-kondygnacyjny wieżowiec kompletnie nie pasował do otoczenia. Ale były to czasy rządów I sekretarza PZPR Edwarda Gier-

ka, „propagandy sukcesu” i budowy w Polsce drugiej Japonii. Nie zważano więc na zastrzeżenia architektów i urbanistów. Budowę ukończono w 1978 roku. Przez następne dwa lata budynek był wyposażany. Oficjalnie został oddany do użytku 25 kwietnia 1980 roku - w przeddzień 35 rocznicy „powrotu Szczecina do Macierzy” (a tak naprawdę zdobycia miasta przez Armię Czerwoną). Na otwarciu pojawił się Maciej Szczepański - ówczesny prezes Komitetu ds. Radia i Telewizji, zwany „Krwawym Maćkiem” z racji rządzenia firmą „żelazną ręką” (po Sierpniu 80 trafił do więzienia za przestępstwa finansowe). Pod koniec lat 90. ubiegłego wieku obok wieżowca powstał nowy budynek TVP Szczecin z nowoczesnymi studiami i biurami. Pomieszczenia w starym zaczęto wynajmować za niezbyt duże pieniądze prywatnym firmom. Straż Pożarna miała co do niego coraz więcej krytycznych uwag aż w końcu wydała zakaz korzystania z pomieszczeń powyżej siódmej kondygnacji. Budynek od 2004 roku kilka razy trafił „pod młotek”. Ale brakowało chętnych na jego zakup. Kupiec trafił się dopiero w 2015 roku. Budynek nabył jeden z lokalnych deweloperów, który po generalnej przebudowie zamienił go w pełen zieleni apartamentowiec Sky Garden.

Autor: Dariusz Staniewski / Foto: sedina.pl (niewdziosek, Lordtom)



# „WARSAW MASALA” WYRÓŻNIONA

Tomasz Dąbek, szczeciński scenarzysta został wyróżniony nagrodą specjalną Crew United w finale konkursu na koncepcję serialu podczas XIII edycji jednego z największych europejskich festiwali filmowych Script Fiesta. Jury doceniło scenariusz pt. „Warsaw Masala”, który stworzył razem z wrocławianką Pamelą Płachtij.

Script Fiesta jest jedynym w Polsce i jednym z największych w Europie festiwali filmowych poświęconych sztuce scenariopisarstwa. To cztery dni projekcji filmowych, paneli dyskusyjnych i wykładów mistrzowskich, a także dwa konkursy scenariuszowe: na najlepszy scenariusz polskiego filmu fabularnego, którego premiera miała miejsce w roku poprzedzającym festiwal (w tym przypadku 2024) oraz na koncepcję serialu. Do drugiego z nich zgłoszono 698 prac. W finale znalazło się 11 projektów. Głównym bohaterem serialu jest 35-letni Sankar, Polak o hinduskich korzeniach, pierwszy niebiały policjant w historii Warszawy.



– Pomysły na fabułę albo rodzą się podczas długich godzin researchu albo spadają z nieba. W naszym przypadku było to zdecydowanie to drugie. Z Pamelą poznaliśmy się na naszych pierwszych warsztatach scenariuszowych i szybko okazało się, że mamy podobny gust, jeśli chodzi o – kino. Kiedyś rzuciłem pół żartem pół serio, że powinniśmy napisać coś razem. Pamela miała w głowie serial o negocjatorze policyjnym, a ja spytałem: „co, gdyby był Polakiem o hinduskich korzeniach?”. Tak powstała „Warsaw Masala” – opowiada Tomasz Dąbek.

Laureata konkursu wybierało jury w składzie Dagmara Domińczyk (znana amerykańska aktorka polskiego pochodzenia m.in. „Hrabia Monte Christo” oraz serial „Sukcesja”), Jakub Ruzżyło (m.in. scenarzysta serialu „1670”) oraz Gabriela Muskała (popularna polska aktorka m.in. „Moje córki krowy”).

– Wychodzić dwa razy na scenę podczas tej samej gali, na której nagrodę dostał Michał Zięliński („Kos”) i Krzysztof Rak („Bogowie”), to niesamowity zaszczyt. A odbierać wyróżnienia od Gabrieli Muskały („Błazny”) - to już w ogóle spełnienie marzeń. Przeogromne gratulacje dla Jaromira Króla i jego „Achima” za nagrodę główną i dla mojej współscenarzystki Pamelii Płachtij. Wierzymy, że „Warsaw Masala” trafi na ekrany i właśnie na tym zależy nam najbardziej – stwierdził Tomasz Dąbek.

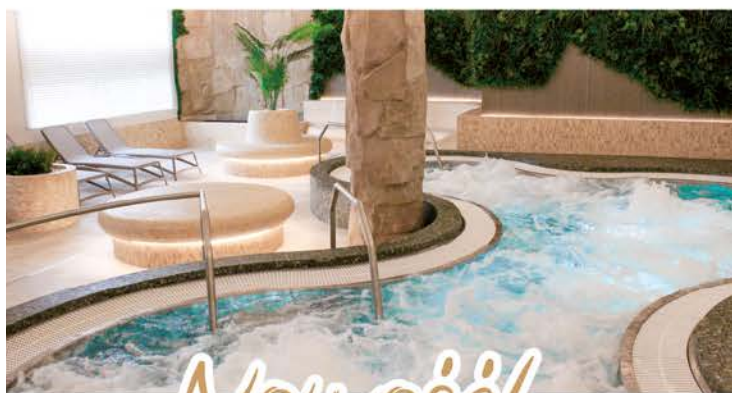
ds./foto: Script Fiesta, zdjęcia Pamelii Płachtij autorstwa Moniki Kulczyk.

REKLAMA



## II miejsce dla Baltica Wellness & Spa w kategorii Najlepsze Day Spa w Polsce dzięki Waszym głosom!

Zapraszamy do świętowania  
tego sukcesu w Strefie Wellness!



### Nowość!

## Karnet Strefa Wellness 10 x OPEN

429 zł ~~539 zł~~

Karnet 10 x OPEN jest ważny 3 miesiące.  
Promocja obowiązuje do 30 czerwca 2025 r.

Baltica Wellness & Spa | Centrum Pazim  
pl. Rodła 8, Szczecin | 607 751 329  
info@spabaltica.pl / www.spabaltica.pl

Social media:

# Twórczy zryw

Artystka totalna i legenda graffiti. Autentyczni i szczerzy w tym co robią. Planują, ale poddają się również spontanicznemu zrywowi. Wiosna to dobry czas na wszystko, na tworzenie i działanie wręcz idealny. Przed Wami kolejni bohaterowie naszego cyklu.



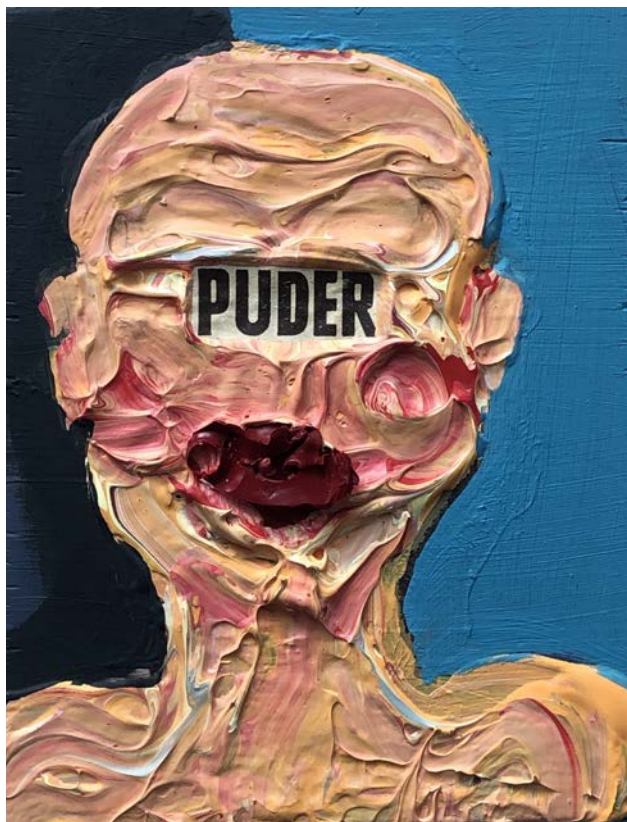
## ULA NIEMIRSKA

Absolwentka warszawskiej ASP. Autorka obrazów malarskich, serii miniatur, kolaży i obiektów. Zajmuje się szeroko pojętą sztuką wizualną, partycypacyjną, współpracą ze społecznościami wykluczonymi, sztuką sicespecific, ingerującą w przestrzeń i kontekst. Od lat tworzy autorskie warsztaty dla dzieci i młodzieży na terenie swojej pracowni jak i w różnorodnych przestrzeniach i środowiskach. W swoich działaniach warsztatowych łączy doświadczenie artystyczne z psychologicznym, często opierając się na improwizacji. Za cel stawia sobie wzmacnianie poczucia wartości uczestników, otwieranie na auto-ekspresję i swobodę wyrazu. Warszawianka, od roku mieszka i pracuje w Szczecinie.

IG: @ulaniemi

**Tworzę...** Obiekty, obrazy, sytuacje, konteksty, zapisy.

**Pierwszy rysunek...** W pracowni na warszawskim Ursynowie, w wieku około dwóch/trzech lat, dopingowana przez



starszą siostrę Olę, domalowałam hipopotama do prawie ukończonej kopii obrazu Salvadora Dali „Połów Tuńczyka” nad którą pracowali moi rodzice.

**Inspiruje mnie...** Otoczenie/ Zastane otoczenie.

**Największe wyzwanie dla artysty...** Pozostać w kontakcie i balansie pomiędzy wnętrzem a zewnątrz / ochronić autentyczność, rozpoznać co moje, a co cudze, utrzymać się w siedle twórczym.

**Ranny ptaszek czy nocny marek?**

To zależy między innymi od pory roku i faz księżyca.

**Jaka jest najlepsza pora na tworzenie?**

Tu i Teraz.

**Planowanie dzieła czy spontaniczny zryw twórczy?**

I to i to. Planowanie pomiędzy twórczymi zrywami!



## SIXA/MANSON

Dla przyjaciół SIXA, na murach MANSON. Od 1992 roku zajmuje się klasycznym graffiti. Członek legendarnego United Clan, jeden z ojców chrzestnych polskiego graffiti, człowiek-legenda. Od kilkunastu lat poszerza swoje horyzonty o tatuaż, którym zajmuje się profesjonalnie.

IG @@wall.veteran

IG @manson666tattoo

**Tworzę...** Literki, strzałeczki i bąbelki.

**Pierwszy rysunek...** Oczywiście litery.

**Inspiruje mnie...** Inspiracje choć brzmi to banalnie - znajduje wszędzie, nie zamykam się na żadne bodźce.

**Największe wyzwanie dla artysty...** By w miarę upływania czasu wciąż mieć coś do powiedzenia w swojej działalności i nie przestawać pielęgnować wewnętrznego dziecka, bo wtedy pasja będzie trwać.

**Ranny ptaszek czy nocny marek?**

Zdecydowanie ranny ptaszek.

**Jaka jest najlepsza pora na tworzenie?**

Każda pora jest dobra.

**Planowanie dzieła czy spontaniczny zryw twórczy?**

Kiedyś spontaniczny zryw, dzisiaj wolę planowane akcje, bo samo przygotowywanie wszystkiego pozytywnie mnie nakręca i daje fajną podkrętkę.







# Helmut Newton: rewolucje

Był wolnym duchem, potrafił inspirować, bawić i prowokować. Zrewolucjonizował fotografię mody, stworzył mnóstwo ikonicznych obrazów, które przeszły do historii sztuki. Ukształtował naszą zbiorową pamięć wizualną. Helmut Newton jest bohaterem wystawy, którą możemy aktualnie oglądać w Galerii poziom 4 w Filharmonii im. M. Karłowicza w Szczecinie.

Prezentowana ekspozycja to fascynująca podróż przez dekady i kontynenty. Łączy ona portrety legendarnych muzyków wraz z plakatami wystawowymi. Newton mistrzowsko uchwycił energię, charyzmę i tajemniczość niektórych z największych ikon muzyki, takich jak Madonna, Davida Bowie, Juliette Gréco, czy Luciano Pavarotti. O wystawie, ale też o wielkości twórczości Helmuta Newtona rozmawiamy z dr Matthiasem Harderem – kuratorem i dyrektorem Fundacji Helmuta Newtona w Berlinie, współorganizatorem wystawy.

**Dlaczego wybrał Pan szczecińską Filharmonię na miejsce ekspozycji? Co tak Pana zafascynowało w tym miejscu?**

Reprezentujemy twórczość Helmuta Newtona od jego śmierci w 2004 roku – i wypożyczamy wybrane wystawy różnym organizacjom partnerskim, głównie muzeom, czasami innym instytucjom wystawienniczym. Sale galeryjne Filharmonii odwiedziłem, kiedy Szymon Brodziak miał tam swój

wernisaż kilka miesięcy temu. Szymon wystawiał również swoje obrazy mody w Fundacji Helmuta Newtona kilka lat temu, na zaproszenie June Newton, a później napisałem tekst do jego drugiej dużej monografii. Jego ekspozycja wyglądała cudownie, a sale wystawowe okazały się również fascynujące. Postanowiłem więc zorganizować odpowiednią do charakteru budynku wystawę. Pięć lat po dużej prezentacji prac Newtona w Toruniu wróciliśmy do Polski i po raz pierwszy w Szczecinie zaprezentowaliśmy wybór jego fotografii.

**Wystawa, którą możemy oglądać w Szczecinie, idealnie wpisuje się w przestrzeń wystawienniczą Filharmonii. Oglądamy fotografie artystów związanych z muzyką. Jak wyglądał dobór prac?**

Po jednej stronie wystawy w Filharmonii znajdują się historyczne plakaty wystawowe Helmuta Newtona, które wiszą na ogromnej ścianie, również w naszym muzeum, od czasu powstania Fundacji Berlińskiej – i nawiązują



do jego działalności wystawienniczej od 1975 roku. Co ciekawe, Newton był już światowej sławy fotografem w połowie lat 70., głównie dzięki publikacjom w magazynach mody, ale nie było wówczas wystawy ani książki o jego pracach. Potem sprawy potoczyły się szybko, wydał pierwsze albumy fotograficzne, a galerie i muzea zaczęły interesować się jego twórczością. Wszystko to można zobaczyć na eksponowanych plakatach, które teraz osiągają wysokie ceny na szerszym rynku sztuki.

Z drugiej strony, szczecińska wystawa obejmuje kilkanaście portretów znanych muzyków, m.in. oryginalne odbitki Luciano Pavarottiego, Madonny, Micka Jaggera, Davida Bowiego i Juliette Gréco. Tego rodzaju portrety były głównie zamawiane przez magazyny, wśród których był „The New Yorker” czy „Vanity Fair”. Co ciekawe, nigdy wcześniej nie było wystawy Newtona skupiającej się w ten sposób na muzyce.

### **Czy wśród prezentowanych zdjęć są takie, które mają szczególne znaczenie?**

Newton bardzo często włączał pewne narracje do swojej fotografii mody, takie jak krótkie historie kryminalne czy aluzje do cytatów z filmów lub powieści literackich. Natomiast jego portrety zawsze przedstawiają tylko osobę pozującą; rzadko występuje tu w tle meta-treść, narracja w tle.

### **Newton fotografował kobiety jak nikt inny przed nim. Pokazywał kobiety w erotyczny sposób. Modelki na jego fotografiach są silne, dominujące, wyglądają jak boginie. Czy kiedykolwiek oskarżono go o „męskie spojrzenie”? Przedmiotowienie kobiet?**

Newton uczył się w Berlinie u Yvy, znanej i nowatorskiej fotografki Republiki Weimarskiej, która pracowała w trzech gatunkach: moda, portret i akty. Jej uczeń również zaczynał od fotografii mody, kiedy otworzył swoje pierwsze studio w Melbourne w 1945 roku. Jednak dopiero pod koniec lat 70. Newton zintegrował nagie ciało kobiety ze swoją fotografią mody. W tamtym czasie było to możliwe tylko w kilku magazynach mody, ale w kolejnych latach, zaczęto podchodzić do tematu bardziej liberalnie. Jak wiemy, jednym z celów mody jest uwodzenie, a Newton wypełniał ten aspekt wizualnie w przyjemny sposób. Jego modelki wydają się – nawet dzisiaj, kilka dekad dalej – bardzo pewne siebie i zdeterminowane. W sensie metaforycznym nieustannie budował dla nich nowe sceny, na których mogły występować, jednocześnie przyjmując rolę podmiotu i przedmiotu.

### **Co według Pana jest tak fascynującego w Newtonie?**

Newton zawsze był ciekawy sytuacji i ludzi, zarówno kobiet i mężczyzn. Bardzo dokładnie obserwował otoczenie, robiąc notatki i przemyślenia na temat tego, jak mógłby uchwycić interesujące go sytuacje na zdjęciu. Pod tym względem jego fotografia zawsze opierała się na rzeczywistości, którą następnie przekształcał w swego rodzaju sekwencję filmową za pomocą aparatu. Oglądając jego fotografie widać, że pracował również z naszą fantazją, z naszymi skojarzeniami i wyobrażeniami.

### **Jak wyglądała jego praca z modelkami na planie? Jak wyglądała jego miejsce pracy?**

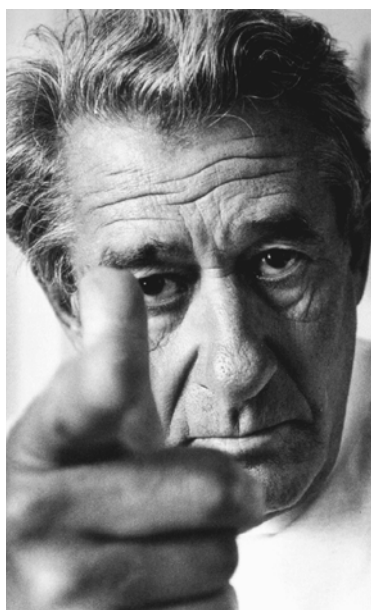
Na szczecińskiej wystawie pokazujemy również 53-minutowy film pt. „Helmut by June”. Jego żona June często przebywała na planie i towarzyszyła wybranym sesjom ze swoją kamerą wideo. Ten czarujący dokument z 1995 roku jest bardzo interesujący i zabawny. Pokazuje nam między innymi to, że Newton był zawsze przygotowany i mocno skoncentrowany podczas pracy, dawał jasne wytyczne i instrukcje. Jego miejscami działania były ulice i place publiczne, lobby luksusowych hoteli lub baseny jego bogatych przyjaciół. Później, w Monte Carlo, pracował również na budowach, gdzie ekskluzywna moda, którą fotografował na zlecenie magazynów, była fotografowana w zupełnie inny, znacznie ostrzejszy sposób. Jak wiemy, w latach 90. „zeitgeist” (od red. duch epoki) znów się zmienił.

### **Newton fotografował sławnych ludzi, gwiazdy. Sam prawdopodobnie był skrytym człowiekiem. Twierdził, że nie ma nic wspólnego ze sztuką. Czy to prawda?**

Przynajmniej zawsze mówił, że jego fotografia to zwykła fotografia – a nie sztuka. Ale faktycznie później przyznał, że jego zdjęcia były również przedmiotem handlu na rynku sztuki, w galeriach i na aukcjach. Nazywał siebie „A Gun for Hire”. Otrzymywał zlecenia od szerokiej gamy klientów na zdjęcia modowe i reklamowe – i dobrze mu za to płacono. Tylko kilka serii zostało stworzonych niezależnie, w tym na przykład „Big Nudes”.

### **Jak go Pan wspomina?**

Helmut był miłą i dowcipną osobą o przejrzystych pomyślach. Nigdy nie stawał siebie na pierwszym planie, był również bardzo otwarty na inne tematy.



HELMUT NEWTON,  
SELF-PORTRAIT,  
MONTE CARLO 1993.  
DZIĘKI UPRZEJMOŚCI  
HELMUT NEWTON  
FOUNDATION

HELMUT NEWTON URODZIŁ SIĘ W RODZINIE ZAMOŻNYCH ŻYDÓW (OJCIEC BYŁ ŻYDEM, MATKA AMERYKAN-KĄ) 31 PAŹDZIERNIKA 1920 R W BERLINIE. W WIEKU 12 LAT ZA ZAOSZCZĘDZONE PIENIĄDZE KUPIŁ PIERWSZY APARAT. WYMYKAŁ SIĘ, BY FOTOGRAFOWAĆ W BERLIŃSKIM METRZE, PRACOWAŁ TEŻ JAKO POMOCNIK W ATELIER SŁYŃNEJ, ZAMORDOWANEJ PÓŹNIEJ NA MAJDANKU, FOTOGRAFKI MODY YVY (ELSE SIMON). W 1938 ROKU, WYJECHAŁ DO SINGAPURU, KRÓTKO PRACOWAŁ DLA MAGAZYNU STRAITS TIMES. ZACIĄGNĄŁ SIĘ DO AUSTRA-

LIJSKIEJ ARMII, GDZIE PRZEZ 5 LAT PRACOWAŁ W LOGISTYCE. PO WOJNIE ZDECYDOWAŁ SIĘ WRÓCIĆ DO FOTOGRAFOWANIA. W AUSTRALII POZNAŁ JUNE BROWN, AKTORKE, MODELKĘ I PRZYSZŁĄ ŻONĘ, KTÓRA MIAŁA DECYDUJĄCY WPŁYW NA JEGO KARIERĘ (OD LAT 70. FOTOGRAFOWAŁA POD PSEUDONIMEM ALICE SPRINGS – OD MIEJSCOWOŚCI W AUSTRALII, W KTÓREJ ZNAJDOWAŁ SIĘ ICH DOM). OTWORZYŁ WŁASNE STUDIO I ZACZĄŁ PRACOWAĆ JAKO PROFESJONALNY FOTOGRAF. JEGO TWÓRCZOŚĆ DOCENIŁ PO PEWNYM CZASIE AUSTRALIJSKI VOGUE, KTÓRY PRZYznał MU ROCZNY KONTRAKT W LONDYNIE. JEGO ZDJĘCIA PUBLIKOWAŁY NAJWAŻNIEJSZE MAGAZYNY MODOWE, PRZEDĘ WSZYSTKIM VOGUE (BRYTYJSKA, FRANCUSKA, AMERYKAŃSKA, NIEMIECKA, AUSTRALIJSKA EDYCJA MAGAZYNU), HARPER'S BAZAAR, ALE RÓWNIEŻ STERN CZY PLAYBOY. REALIZOWAŁ TAKŻE WIELE KAMPANII REKLAMOWYCH. CZĘSTO INSPIROWAŁ SIĘ KINEM. PRZED JEGO OBIEKTYWEM UWIELBIAŁY STAWAĆ GWIAZDY FILMOWE: SIGOURNEY WEAVER, CHARLOTTE RAMPLING, ELIZABETH TAYLOR, ANTHONY HOPKINS, RALPH FIENNES, CATHERINE DENEUVE, JODIE FOSTER, MARIANNE FAITHFULL. POD KONIEC ŻYCIA MIESZKAŁ MIĘDZY MONTE CARLO A LOS ANGELES. ZMARŁ 23 STYCZNIA 2004 ROKU W WYPADKU SAMOCHODOWYM, SPOWODOWANYM ATAKIEM SERCA. URNA Z JEGO PROCHAMI SPOCZYWA NA CMENTARZU W BERLINIE, NIEDALEKO GROBU UWIELBIANEJ I SFOTOGRAFOWANEJ PRZEZ NIEGO MARLENY DIETRICH.





**Fundacja Helmuta Newtona w Berlinie to niezwykle miejsce. Możemy tu zobaczyć również prace innych wybitnych fotografów. Jaka jest historia tego miejsca?**

Budynek został wzniesiony w 1909 roku, przed I wojną światową, jako pruskie kasyno wojskowe. W latach 20. XX wieku stał się teatrem, został częściowo zniszczony podczas II wojny światowej. Następnie był wykorzystywany jako miejsce wystaw, w tym jako „Galeria Sztuki XX wieku” - aż do czasu przeniesienia dzieł sztuki stąd do Neue Nationalgalerie, gdy Mies van der Rohe zbudował to muzeum w berlińskim Kulturforum w połowie lat 60. Później mieściła się tu również „Berlinische Galerie” i biblioteka sztuki. W 2003 r. został подарowany Helmutowi Newtonowi z przeznaczeniem na jego fundację. Od tego czasu korzystamy z tego zabytkowego budynku w ramach partnerstwa publiczno-prywatnego z Pruskim Dziedzictwem Kulturowym. Od ponad 20 lat eksponujemy tutaj najróżniejsze aspekty jego rozległej twórczości, czasami w indywidualnych prezentacjach, czasami na wystawach grupowych.

**Ogromne wrażenie robią wielkie kobiece akty, które witają nas przy wejściu do Fundacji. Czy to prawda, że Newton najpierw nazwał je „Terrorystkami” a zainspirowały go zdjęcia osób poszukiwanych przez policję?**

Tak, to prawda. Newton opisuje to szczegółowo w swojej autobiografii. Pod koniec lat 70. w niemieckich biurach policji wisiały naturalnej wielkości plakaty gończe grupy terrorystycznej Baader-Meinhof. Zobaczył ich wizerunek - i w pewnym stopniu odtworzył je w „Wielkich Aktach” (Big Nudes) w 1980 roku; ironicznie, początkowo nazwał je „Moimi terrorystkami”. W 1981 roku wydrukował natu-

ralnej wielkości powiększenia tych motywów na swoją wystawę w Galerii Templon w Paryżu.

**Intryguje mnie lokalizacja berlińskiej Fundacji. Znajduje się naprzeciwko legendarnego Dworca Zoo. Wiem, że to tutaj Newton pożegnał swoich rodziców, ale obecnie miejsce to jest schroniskiem dla osób bezdomnych. Nikt Was za to nie krytykował?**

Helmut Newton zdawał sobie sprawę ze szczególnej, trudnej sytuacji wokół budynku Bahnhof Zoo - i mimo to, lub właśnie z tego powodu, wybrał tę lokalizację. Ogólna sytuacja nie zawsze jest dla nas łatwa, ale jak wiemy: światło i cień leżą blisko siebie i są od siebie zależne. Bez naszego muzeum cały obszar prawdopodobnie zostałby całkowicie zaniedbany.

**Newton był uważany za prowokatora, ale także za wybitnego fotografa, artystę, który zrewolucjonizował fotografię. Łączył sztukę z komercją. Jego prace są przedmiotem naukowych wykładów. Na czym polega jego wielkość?**

Wszystko powyższe jest całkowicie prawdą. Newton zrewolucjonizował fotografię mody, stworzył więcej ikonicznych obrazów niż którykolwiek z jego kolegów przed nim lub po nim, ukształtował naszą zbiorową pamięć wizualną. Jego zdjęcia były zawsze bardzo współczesne, kiedy je robiono, a dziś są ponadczasowe. Newton był niekonwencjonalnym wolnym duchem, potrafił inspirować, bawić i zabawiać ludzi - i prowokować ich.

**Dziękuję za rozmowę.**

Autorka: Aneta Dolega



HELMUT NEWTON, JULIETTE GRÉCO, GERMAN VOGUE, MENTON, 1993,  
COPYRIGHT HELMUT NEWTON FOUNDATION



Foto: Olga Iwanow

## Kreatywne zbiegi okoliczności

Kasia Zimnoch i Paweł Kleszczewski, para w życiu jako małżeństwo, duet w pracy jako Konik Studio. Twórcy filmowi, artyści wizualni, kuratorzy. To przez nich od niemal pół roku fragment ulicy Koński Kierat na szczecińskim Starym Mieście tętni życiem artystycznym i towarzyskim. To tu prowadzą niewielką galerię STAR, udostępniając jej powierzchnię twórcom nietuzinkowym, wyrażającym się poprzez różne formy ekspresji, nie bojącym się podejmować tematów o różnym natężeniu emocjonalnym czy społecznym. W STAR mogliśmy obejrzeć fragment fallicznej i skandalicznej (dla niektórych) pracy Kajetana Wójcika, dzieła legendarnej Leoni Chmielnik, położyć się pod palmą mistrza Artura Malewskiego. Nawet Prestiż trafił jako eksponat na jedną z wystaw, a dokładnie artykuł Daniela Źródlewskiego z fotografią Maliny Majewskiej, będący pochwałą nagości.



– To miejsce jest wynikiem zbiegu okoliczności. Szczecin jest małym miastem pod kątem towarzyskim. Znamy się tu niemal wszyscy a z dużą częścią również się przyjaźnimy – mówi Paweł. – Kiedy zakończyliśmy naszą działalność w klubie Delta, gdzie organizowaliśmy wystawy i różnego rodzaju zajęcia artystyczne, zaraz na drugi dzień zadzwoniła do nas nasza przyjaciółka, rzeźbiarka Ela Blanka z propozycją poprowadzenia galerii i bycia częścią Stowarzyszenia Twórczego Artystów Rzeźbiarzy STAR. Ela postanowiła odmłodzi stowarzyszenie i zaprosiła do współpracy artystów z różnych dziedzin. Nie tylko z rzeźby.

Galeria od początku miała dać przestrzeń różnym twórcom. – Stowarzyszenie i ludzie z nim związani to historia tego miasta. My w naszej działalności chcemy to dziedzictwo w jakiś sposób wytłumaczyć na dzisiaj. Żeby ono żyło – mówi Paweł. – Na ekspozycji, którą zrobiliśmy na inaugurację, pojawiły się międzypokoleniowe zestawienia, np. Leonia Chmielnik, czyli starsza generacja stanęła obok Hani Wilk, przedstawicielki młodego pokolenia. Nasza galeria jest miejscem, które jest cały czas w trakcie budowania. Artysty sami do nas przychodzą, ale też mamy zamiar organizować open call'e, czyli nabory wśród artystów.

Wernisaże, finisaże czy oprowadzenia kuratorskie u Kasi i Pawła mają luźny charakter. Uczestniczą w nich wszyscy ci którzy interesują się na co dzień sztuką, i ci którzy są ciekawi tego świata, czy pragną po prostu spędzić czas w miłym towarzystwie. – Idea tych wernisaży jest trochę zgapiona z Irlandii, w której spędziliśmy kilka lat. Oni takie eventy nazywają „artist let organization” co oznacza, że wydarzenie,

ale też samą galerię prowadzą artyści – tłumaczy oboje. – Działa to w sferze niezależnej bez stałego finansowania, bardziej na zasadzie potencjału ludzkiego. Zaprzyjaźnieni ludzie poprzez swoją działalność i umiejętności są częścią galerii. Widzowie są blisko wystawy, a nawet żywo w niej uczestniczą i ją współtworzą.

Do Irlandii Kasia i Paweł wyjechali w 2012 roku. Trochę za przysgodą, trochę za możliwościami, których wtedy brakowało w Szczecinie. W Irlandii mieszkał też ojciec Pawła. – Po przyjeździe od razu założyliśmy firmę, a w pierwszym tygodniu spotkaliśmy fajnych ludzi – mówi Paweł. – Dyrektorka lokalnego muzeum w hrabstwie Cavan wraz z koleżanką zaopiekowała się nami. Podobały im się moje obrazy, a jak się dowiedziały, że oprócz tego robię animacje a Kasia także jest artystką, stwierdziły, że musimy zostać duetem. Zleciły nam zrobienie filmu animowanego o wyprawie Brendana Żeglarza do Ziemi Obiecanej. To była nasza pierwsza wspólna produkcja.

I tak narodziło się Konik Studio. – Założenie firmy w tamtych warunkach okazało się proste, pozbawione zbędnej biurokracji i łatwe w prowadzeniu. System jest tak stworzony by sprzyjać człowiekowi. Dostajesz realne wsparcie – podkreśla Kasia. – Mieliliśmy dwie pracownice i działaliśmy z organizacjami artystycznymi, m.in. w bardzo fajnej galerii 61 College Street. Cały czas braliśmy też czynny udział w wystawach jako artyści. Nazwa firmy została wymyślona prawie w biegu, według zasady, że jak nie wiesz, jak coś nazwać to bierziesz jakieś zwierzątko (śmiej). Irlandia dała nam dużo przestrzeni, ale też zmieniła nasz sposób myślenia.

– W Irlandii ludzie twórczo bardzo dużo robią. Nie są ukierunkowani czy wykwalifikowani w jednej linii jak ma to często miejsce w Polsce, gdzie np. jak zajmujesz się malarstwem to tylko tym – mówi Paweł. – Pamiętam, że sam po ukończeniu malarstwa w Toruniu byłem przekonany, że nie wolno mi robić innych rzeczy. Jestem wykształconym malarzem oraz witrażystą i koniec. Przebywając na wyspie pozbyliśmy się kompleksów i zaczęliśmy robić dokładne to samo co Irlandczycy, czyli to na co mieliśmy ochotę.

W 2018 z powodów rodzinnych, ale też artystycznych Kasia i Paweł wrócili do kraju. Aplikowali do programu Młoda Polska i otrzymali spory grant na projekty. – Mieliśmy już doświadczenie w zdobywaniu funduszy, byliśmy na rezydencjach artystycznych. Pomogła nam w tym też Monika Sapielak z Centre For Creative Practices, która była naszą mentorką. Ona razem z Ianem Oliverem zajmowali się sztuką migrantów i prowadzili program, do którego idealnie pasowaliśmy. Dało nam to sporą wiedzę i pomogło pod kątem rozwojowym.

Tę wiedzę i umiejętności teraz praktykują w galerii STAR. – Nie zastanawiamy się która dziedzina sztuki uprawianej przez nas jest najważniejsza. Staramy się wszystkie te umiejętności i zainteresowania spinać w całość, czy będzie to malarstwo film, rysunek czy kuratorska zabawa z innymi artystami.

Konik Studio to nie tylko dobra współpraca i świetne projekty na kanwie zawodowej. To także zgrany duet prywatnie. – Wydaje mi się, że dobraliśmy się z Pawłem idealnie. Na polu pracy czy sztuki nie musimy sobie niczego nawzajem tłumaczyć. Wszystko opiera się na rozmowie, na przedstawieniu sobie swojej koncepcji, wizji i szukania kompromisu. Są tarcia, ale kreatywne – mówi Kasia. – Przy tworzeniu na przykład filmu podział jest bardzo jasny: ja zaczynam a Paweł kończy. Ja sobie coś zaprojektuję, rozrysuję, naszkicuję a Paweł przychodzi i zaczyna robić korektę.

– Przy filmie pracujemy w bardzo małym zespole. I tu trzeba nauczyć się kompromisów – dodaje Paweł. – Zaraz po szkole pracowałem w teatrach jako scenograf. I w ten sposób nauczyłem się, że przy budowaniu spektaklu te kompromisy muszą być. Pomysł powinien być trochę obiektywizowany.

Sukcesy na polu zawodowym, bardziej nowoczesne podejście do pracy i zachodni luz w postrzeganiu rzeczywistości, może by tego nie było, gdyby nie pewna szczecińska pracownia, gdzie losy Pawła i Kasi się skrzyżowały. – Poznaliśmy się u Jarka Eysymonta w pracowni. Ja przychodziłam, żeby rysować i przygotowywać się do egzaminu do Liceum Plastycznego, a Paweł przygotowywał się na studia. Czasami też pozowałam, a Paweł rysował – mówi Kasia. – Paweł mi się podobał, ale też innym dziewczynom, które przychodziły na zajęcia. Byłyśmy nim zafascynowane śledziłyśmy go nawet (śmiej). Ale on niespecjalnie zwracał na nas uwagę. Ponownie spotkaliśmy się nieco później.

– Nie do końca było tak, że nie zwracałem uwagi. Byłem po prostu nieśmiały (śmiej) – dodaje na koniec Paweł. – Poszedłem na studia do Torunia, a Kasia pojawiła się na uczelni dwa lata później tylko na muzealnictwie. Los tak chciał, że ponownie się spotkaliśmy. Zaiskrzyło i jesteśmy tu, gdzie teraz.

Autorka: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe



KASIA ZIMNOCH I PAWEŁ KLESZCZEWSKI SĄ DUETEM TWÓRCÓW FILMOWYCH, KURATORÓW I ARTYSTÓW WIZUALNYCH. OBOJE SĄ ABSOLWENTAMI WYDZIAŁU SZTUK PIĘKNYCH UNIWERSYTETU MIKOŁAJA KOPERNIKA

W TORUNIU. ICH PRACE BYŁY PREZENTOWANE NA PONAD STU MIĘDZYNARODOWYCH FESTIWALACH FILMOWYCH I WYSTAWACH SZTUKI, ZDOBYWAJĄC NAGRODY I WYRÓŻNIENIA MIĘDZY INNYMI: NAGRODA DLA NAJLEPSZEJ ANIMACJI 29 FESTIWALU FANO WE WŁOSZECH, NAGRODA DLA NAJLEPSZEJ ANIMACJI 20GO CLONES FILM FESTIWAL W IRLANDII, SREBRNY TOBÓLEK O! PLA POLSKA ANIMACJA, A TAKŻE WYRÓŻNIENIE SPECJALNYCH FESTIWALI ALE KINO! SZCZECIN FILM FESTIWAL ORAZ OPOLSKIE LAMY W POLSCE. W 2023 I 2024 OTRZYMALI STYPENDIUM MINISTERSTWA KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO A 2020 STYPENDIUM KULTURA W „SIECI” Z NARODOWEGO CENTRUM KULTURY. W 2018 OTRZYMALI STYPENDIUM MKIDN „MŁODA POLSKA”. SĄ TAKŻE LAUREATAMI STYPENDIUM HRABSTWA CAVAN „BULLOCK LANE” (IRLANDIA) ORAZ NAGRODY CAVAN COUNTY COUNCIL ARTS DEVELOPMENT AWARD (IRLANDIA).

BYLI ARTYSTAMI NA MIĘDZYNARODOWYCH REZYDENCJACH. W ROKU 2023-24 MUZEUM NARODOWE W SZCZECINIE ZORGANIZOWAŁO DUŻĄ WYSTAWĘ MONOGRAFICZNĄ „KONIK STUDIO TIMELINE” PREZENTUJĄCĄ DZIESIĘCIOLETNI DOROBEK ARTYSTYCZNY DUETU. OBECNIE ŻYJĄ I PRACUJĄ W SZCZECINIE, GDZIE SĄ KURATORAMI GALERII STAR.



REKLAMA

  
**Dworek nad Regą**  
bliżej natury



## Kameralne przyjęcie czy niezapomniane wesele?

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

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

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



# W

## Moda, surrealizm i XIX wiek

Jego ostatnie zdjęcia to połączenie fashion i art. Łukasz Cylejowski, żeby stworzyć najnowsze zdjęcia sięgnął po technikę gumy, której rodowód sięga XIX wieku. Przy tworzeniu tego cyklu zainspirował się także twórczością Edwarda Steichena, autora pierwszej barwnej fotografii jaka pojawiła się na okładce magazynu Vogue.



– Dla mnie, przede wszystkim, jest on championem nurtu w fotografii, którego estetyka wywarła na mnie niezatarte wrażenie, kiedy po raz pierwszy się z nią zetknąłem – tłumaczy Łukasz. – Piktorializm, bo o nim mowa, rozwijał się u schyłku XIX i na początku XX wieku. Artyści tworzący w duchu piktorializmu wykorzystywali techniki fotograficzne do tworzenia obrazów o wyjątkowym, często malarskim charakterze. Dążyli do zaznaczenia roli artysty w procesie tworzenia fotografii. Chętnie sięgali w tym po alternatywne techniki, takie jak bromolej czy guma.

Guma jest jedną z nielicznych technik, które pozwalają osobie tworzącej odbitkę na nadanie jej indywidualnego charakteru, na daleko idącą manipulację obrazem i stworzenie dzieła niepowtarzalnego. Odbitki takie charakteryzują się niezrównaną wręcz trwałością liczoną w setkach lat. – Sesję, z których zdjęcia trafiły na gumy przygotowywałem wspólnie z Agatą, z którą wspólnie prowadzimy Notopa Studio. To ona pokazała mi zachwycające kreacje projektantki Eli Olszewskiej. Jej stylizacje fantastycznie pracowały z surrealistyczną scenografią, w której świetnie odnalazła się nasza modelka Oksenia Rybak – mówi fotograf. – Niedługo po tym Ela odezwała się do nas w związku z projektem, w który zaangażowany był stylistka fryzur Piotr Kmiecik. Wyimkiem z tej sesji są zdjęcia z naszą drugą modelką - Nell i to te kadry są pierwszymi studyjnymi fotografiami, które przenieśliśmy na papier za pomocą gumy arabskiej i pigmentu.

Łukasz przygotowując się do sesji zawsze szuka konkretnej emocji, która staje się dla niego punktem odniesienia do podejmowania kolejnych decyzji. - Ważniejszy niż konkretne kadry jest dla mnie nastrój zdjęcia, które planuję zrobić. Jeśli uda mi się dobrze opowiedzieć modelce o kierunku, w który chciałbym pójść, ujęcia, które wspólnie w ten sposób tworzymy, mają w sobie więcej emocji – podkreśla. – Zdjęcie do druku wybieram ostrożnie. Kiedy negatyw jest przygotowany, dobieram papier o odpowiedniej strukturze. W technice gumy dwuchromianowej obraz buduje się z wielu warstw, osobno rysując ciemne i jasne tony. Każda kolejna warstwa ma swój charakter: różnią się proporcje poszczególnych składników, co determinuje jej reakcje na naświetlanie, a później płukanie, a w efekcie na kontrast, gęstość, barwę i ilość detali. Po kilku cyklach naświetlania, płukania i suszenia, co może trwać w sumie kilka dni, obraz można uznać za gotowy.

autorka: Aneta Dolega







# Szczera Sztuka w szczerym polu

Po raz kolejny zabieramy Was, Drodzy Czytelnicy, w bliską, lecz fascynującą podróż. W kolejnej odsłonie cyklu, w którym zachęcamy do wycieczek na polsko-niemieckie pogranicze, trafiamy do Katzow, małej wioski oddalonej niecałe dziesięć kilometrów od Wolgast. Tutaj wielkie zaskoczenie i absolutnie unikatowe miejsce – Park rzeźb (Skulpturenpark Katzow) uważany za największą plenerową ekspozycję rzeźb w Europie.

To jedno z moich największych zaskoczeń podczas wędrówek po Pomorzu Przednim. Otóż, w szczerym polu, pośrodku absolutnie niczego, na powierzchni dwudziestu hektarów stoi ponad sto niesamowitych rzeźb i instalacji stworzonych przez znakomitych artystów z kilkunastu krajów. Wstęp na plenerową ekspozycję nie jest biletowany.

Założycielem Skulpturenpark Katzow jest Thomas Radeloff. To on postawił tu w 1991 pierwszą rzeźbę „Drei figuren”. To stało się impulsem do zapraszania zaprzyjaźnionych artystów i wspólne tworzenie, tu na miejscu. Po każdym plenerze na polu rzeźb ich przybywało. W 2013 roku zorganizowano jubileuszowy 20. plener, po nim niestety działalność ośrodka i parku została znacznie ograniczona.

Plenerom artystycznym służyła zbudowana w 1995 roku „Stodoła artystyczna”. Jak chwalą się twórcy Förderverein Skulpturenpark Katzow, zorganizowano tu ponad setkę ekspozycji. To jednak nie tylko przestrzeń wystawiennicza (600 m<sup>2</sup>), ale także zaplecze, warsztaty oraz pokoje gościnne. Co ciekawe, wystrój każdego z pokoi ma specjalny charakter i został zaprojektowany przez artystów odwiedzających Katzow. Choć słynne plenery już się nie odbywają

to miejsce cieszy się uznaniem wśród wielu twórców, którzy wracają do Katzow, by tu pracować i szukać inspiracji. W „Stodole artystycznej” jest także kawiarnia i sklep, gdzie można kupić mniejsze rzeźby czy designerskie ozdoby. Niestety obecnie oba miejsca otwierane są sporadycznie, między innymi podczas odbywających się tu Jarmarków Sztuki. Największym powodzeniem cieszy się ten grudniowy, kiedy sztuka, także użytkowa, okazuje się znakomitym prezentem pod choinkę.

Rzeźby zgromadzone w Katzow wykonane są głównie z drewna i ze stali. Są także obiekty „recyklingowe” powstałe z elementów maszyn rolniczych czy trudnych do określenia materiałów budowlanych. Najcięższe rzeźby ważą ponad 20 ton, najwyższe osiągnęły niemal 20 metrów wysokości.

Ich tematyka jest całkowicie dowolna. Czasami to bardzo realistyczne przedstawienia, czasami pełna abstrakcja. Do tych pierwszych należą z pewnością monumentalna stalowa głowa byka albo słomiany wielki ślimak. Duże wrażenie robi krąg (najprawdziwszych!) rakiet. Są niemożliwe płątaniny rur, fantazyjne kształty czy zupełnie kosmiczne wzory.

Zaskakuje symbioza sztuki i przyrody. Monumentalne obiekty choć na pierwszy rzut oka wydają się ingerować w przestrzeń, być dla niej kontrastem, to szybko stają się jej naturalnym elementem. Są równoważne drzewom czy w ogóle roślinności. Wydaje się, że też rosną... O niektóre obiekty przyroda już się upomniała, oplatając je zielonymi sznurami, niektóre zaś od początku zostały pomyślane jako jej element. Część została skomponowana w rośliny, w taki sposób, że po latach tworzą już jedność. Niektóre z obiektów „udają” kameleony, tak że trudno je wyodrębnić z zielonej struktury.

Rzeźby zostały wykonane przez znakomitych artystów, to m.in. twórca przedsięwzięcia – Thomas Radeloff, a także Tomasz Domanski, Vanessa Hann, Emil Popow, David Lee Thompson, Klaus Duschat, Tomasz Boncza-Ozdowski, Michael Hischer, Anton Huth, Michale Wolke, Ullrich Barnickel czy Grupa Werktor.

Katzow znajduje się przy szosie łączącej Wolgast z Greifswaldem. Łatwo tu także dotrzeć rowerzystom, a nawet całkiem niemotoryzowanym. Ze Szczecina jedziemy pociągami Stadttore Linie (R4) do Pasewalku. Tam przesiadamy się w regionalną trójkę (R3) w kierunku Stralsundu. Na węźle Züssow musimy jeszcze raz zmienić środek lokomocji, ale jedynie na 10 minut – wsiadamy do kolejki uznamskiej (Usedomer Bäderbahn UBB R23) w kierunku Świnoujścia-Centrum. Wsiadamy na stacji Hohendorf, skąd do Katzow dojdziemy pieszo, niewymagającym, niespełna 40-minutowym spacerem. Droga prowadzi przez zadbane wioski. Podróż samochodem jest równie łatwa, Katzow leży tuż obok prowadzącej na wyspę Uznam szosy numer 111 (odchodzącej od autostrady A20 Szczecin – Lubecka). Przed wejściem do Parku Rzeźb znajduje się bezpłatny parking.

Tekst i foto: Daniel Źródlewski



REKLAMA

# Przełomowa ginekologia estetyczna

## w Twoim mieście

- nietrzymanie moczu
- dolegliwości okresu menopauzy
- rehabilitacja poporodowa
- terapia blizn
- „mommy makeover”

### EMPOWER RF Inmode

- terapie zmieniające życie kobiet



[www.mjclinic.pl](http://www.mjclinic.pl)

### MJ Clinic Malanowska&Jarema

Fizjoterapia i Ginekologia

📍 Potulicka 20C/ lok. U7

☎ 575 262 620



**MJ Clinic**  
ginekologia  
& fizjoterapia





# Czereśniowe Wzgórze

Zamieszkać jeszcze tej wiosny

**850 000 zł**

Ostatni lokal  
w tej cenie



**Energooszczędność**



**Bezpieczeństwo**



**Bliskość natury**

# MBH

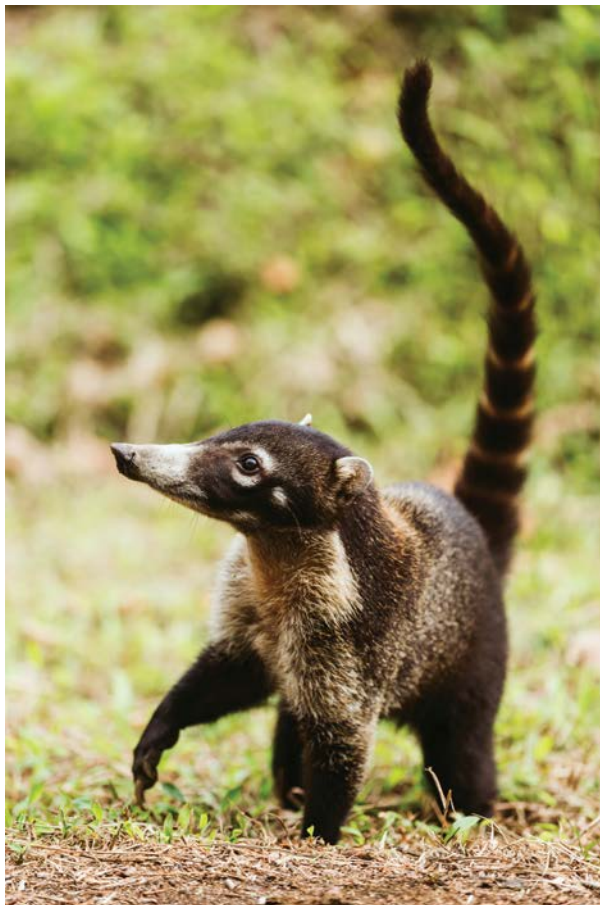


Radziszewo, ul. Stokrotki / ul. Liliowa

[www.czeresniowe.com](http://www.czeresniowe.com)

tel. 530 216 300





## Złota kraina

Kostaryka zajmuje zaledwie 0,03% powierzchni Ziemi, a mimo to na jej terenie znajduje się blisko 5% światowej różnorodności biologicznej. Położona między kontynentami, miliony lat temu stanowiła most dla niezliczonych gatunków roślin i zwierząt, które miesząc się między sobą stworzyły jeden z najbogatszych ekosystemów na świecie. Jest to również kraj ludzi niezwykle pogodnych, gdzie walutą jest nie tylko Colón, ale także uśmiech. Zapraszam w podróż do Kostaryki kraju, w którym urodziła się Matka Natura.

Kostaryka to ziemia zrodzona z wulkanów. Przez jej terytorium przebiega pacyficzny pierścień ognia, a między porośniętymi gęstą dżunglą pasmami górskimi oraz rozległymi płaskowyżami kryje się ich prawie 200. Na szczęście tylko 5 z nich – Arenal, Turrialba, Rincón de la Vieja, Poás i Irazú jest aktywnych. Najbardziej rozpoznawalnym wulkanem Kostaryki jest Arenal, który wznosi się dumnie nad prowincją Guanacaste i góruje nad jednym z najpiękniejszych lasów deszczowych w kraju. Odbija się w lustrze jeziora leżącego u jego stóp, lecz chowa się za chmurami każdego poranka, jakby nie chciał pokazać się bez słońca. Jego szczyt jest niedostępny dla turystów, za to u podnóża można chodzić z głową w chmurach. Decyduję się na wędrowkę przez park Mistico słynący z mostów wiszących wśród bujnej roślinności, gdzie wita mnie zimny i wietrzny

poranek. O godzinie 6 nad ranem temperatura powietrza wynosi zaledwie 15 stopni, a silny wiatr nie daje złudzeń – w Ameryce Środkowej też można zmarznąć. Wejście w las deszczowy sprawia, że przenikliwy wiatr i wszystkie nieistotne sprawy gdzieś nagle znikają. Pozostają jedynie gęste chmury, które otaczając korony tropikalnych drzew, tworzą nieprawdopodobnie piękną scenerię. Niezwykłą ciszę przerywają na zmianę nieznanymi mi odgłosy życia oraz skrzypienie potężnych, stalowych lin podtrzymujących mosty wiszące 30 metrów nad ziemią. Wędrowka w zupełnej samotności w tak wyjątkowym otoczeniu to najlepsze rozpoczęcie dnia, jakie mogłam sobie wymarzyć. Zasłużony odpoczynek czeka na mnie w gorących źródłach znajdujących się pod niepozornym wiaduktem, którego większość ludzi zdaje się nie zauważać. Podgrzewana przez wulkan

woda przepływa również przez kilka resortów wybudowanych tuż obok, jednak nie ma tam dzikich zwierząt bawiących się na brzegu, kawałków lawy płynących z nurtem rzeki czy małych zatoczek uformowanych przez napływające kamienie oraz powalone wiatrem drzewa. Woda pędząca z wielką siłą przez poszarpane tunele stworzone z czarnych, wulkanicznych skał to jedno z najbardziej wyjątkowych połączeń w świecie natury. Gdy po kilku godzinach jazdy udało mi się pokonać górską drogę pełną ubytków w asfalcie i zwierząt przechodzących dziarsko z łąki na łąkę w najmniej odpowiednim momencie, dotarłam do Catarata del Toro – jednego z najpiękniejszych wodospadów w kraju, którego wysokość na blisko 90 metrów sciana wody kończy swoją podróż w małej lagunie ukrytej w sercu dżungli. Dawno temu rdzenna ludność tego obszaru miała zbudować ogromnego, złotego byka i wrzucić go do wodospadu jako ofiarę dla swoich bogów, a legenda mówi, że podczas pełni księżyca można go zobaczyć leżącego na dnie laguny. Na cześć tego wydarzenia obszar otaczający wodospad nosi nazwę Toro Amarillo - Żółty Byk. Jednymi z najbardziej wyjątkowych mieszkańców tutejszego lasu są kolibry, które jako jedyne ptaki na świecie potrafią zawisnąć nieruchomo w powietrzu, by posilić się nektarem ukrytym w kielichach kwiatów. Zawisanie jest najbardziej wymagającym ruchem znanym w całym świecie przyrody, dlatego aby zaspokoić olbrzymie wymagania energetyczne, kolibry przyjmują w ciągu dnia pięciokrotność swojej wagi w nektarze oraz chwytają mnóstwo niewielkich owadów i pajęczaków, które są głównym źródłem protein i składników odżywczych w ptasiej diecie. Te małe ptaki, często niewiele większe od przeciętnej, środkowoamerykańskiej ćmy, toczą ze sobą zacięte boje w walce o terytorium lub partnerkę, wykazując się niezwykłą brutalnością i agresją. Niektóre z nich oddają się walce tak bardzo, że w trakcie starcia przebijają ciała swoich przeciwników dziobami, umierając wraz z nimi z wycieńczenia. Gdy przechodzę przez skąpaną w zieleni łąkę, słuchając odgłosu skrzydeł kolibrów, które poruszając się blisko 80 razy na sekundę wydają dźwięk tak złowrogi, że nie da się go pomylić z niczym innym, docieram do kolejnych wodospadów. Te są o wiele niższe, jednak urokiem nie ustępują większemu koledze. Są dwa, a ich woda ma niezwykle, błękitny kolor. Jest też przeraźliwie zimna, przez co kąpiel w małych lagunach nie jest aż tak przyjemna, jak mi się początkowo wydawało. Temperatura powietrza sięga 35 stopni, a mimo to mam wrażenie, że pod wodą w moje ciało wbijają się setki lodowych igieł. Trudno znaleźć argument, by zostać w tej lodowatej wodzie kilka minut, ale przekonuje mnie, że to jedyna okazja, aby wykąpać się w wodospadzie o kolorze nieba, gdy nad moją głowę fruną ku słońcu bajeczne motyle blue morpho. Więc zostałam. Plaże Kostaryki mają piasek biały jak śnieg, czarny jak smoła oraz pomieszany, który chociaż nie jest najbardziej urodziwy, pokrywa większość wybrzeża pacyficznego. Obawiałam się, że w szczycie pory suchej będę zmuszona walczyć o miejsce na plaży, ale tak się nie dzieje. Przez cały czas jestem sama na drodze i sama w przydrożnych barach z lokalnym jedzeniem. Gdy odkrywam kolejne bezлюдne plaże pełne małych krabów i papug skrzeczących nad moją głową zastanawiam się, czy przypadkiem nie łamię jakichś przepisów. W końcu znajduję turystów – są ściśnięci w Puntarenas, Jacó, Quepos i Dominical. Kostaryka to jeden z niewielu krajów, gdzie bez problemu można odnaleźć długie, puste plaże i mieć kawałek świata wyłącznie dla siebie. Wystarczy tylko wyjechać z miejscowości.

Na brzegu jednej z rzek każdego dnia leniwie wylegają się krokodyle, wygrzewając swoje ogromne ciała w pro-





mieniach słońca. Stan wody, w której przebywają pozostawia jednak wiele do życzenia, gdyż Tárcoles jest najbardziej zanieczyszczoną rzeką w kraju. Ma to negatywny wpływ na zdrowie olbrzymich gadów, podobnie jak ich regularne dokarmianie przez nieodpowiedzialnych turystów. Dzielenie się posiłkiem z takim stworzeniem jak krokodyl nie jest najlepszym pomysłem, gdyż takie działanie modyfikuje jego zachowanie, a poprzez skojarzenie człowieka z jedzeniem zwierzęta te stają się jeszcze bardziej agresywne i niebezpieczne. Kostaryka od 1948 roku nie posiada armii i wszystkie wydatki związane z uzbrojeniem czy obroną kraju poświęca na ochronę przyrody, rozwój szkolnictwa oraz kultury. Różne organizacje walczą z agencjami turystycznymi, których główną ofertą jest wabienie krokodyli ku uciesze gawiedzi i uczą, że ingerencja człowieka w przyrodę powinna mieć wyraźne granice. Prowincja Guanacaste ze swoim klimatem tropikalnej sawanny od zawsze sprzyjała hodowli bydła. Zanim miasto Liberia stało się stolicą owej prowincji, do 1821 roku należało do Nikaragui i składało się z zaledwie pięciu hacjend. Stały one w cieniu rozłożystych drzew, a wokół ich bram pasły się dziko byki. Raz w roku właściciele gospodarstw zapraszali lokalnych, nieustraszonych kowbojów znanych jako Sabaneros, by dosiadali oni



nieokielzanych osobników. Całe miasto przyjeżdżało wtedy oglądać ich zmagania, a tradycja ta jest kultywowana po dziś dzień. Mam niezwykle szczęście i kilka godzin spędzam w Liberii, gdzie głównymi ulicami miasta przejeżdżają Sabaneros dosiadający swoich pięknie przystrojonych koni. Ubrani w białe koszule, spodnie khaki i kapelusze, dumnie prezentują się na swoich rumakach, których liczba przekracza tysiąc. Między końmi spokojnie przechadzają się byki, do których co chwila podbiegają dzieci, by dotknąć ich pięknych rogów. Od 2013 roku przemarsz kowbojów ulicami miasta i wszystkie wydarzenia temu towarzyszące są uznane za niematerialne dziedzictwo kulturowe Kostaryki. Nazwa kraju została nadana przez Krzysztofa Kolumba w 1502 roku, który przekonany o odnalezieniu krainy płynącej złotem, nazwał ją Costa Rica – bogate wybrzeże. Pomylił się, bo to nie cenny kruszec jest największym skarbem kraju, a życie zamieszkujące jego gęste lasy, kręte rzeki oraz zbocza wulkanów – złoto w najpiękniejszej postaci. Mieszkańcy kraju powtarzają nieustannie Pura Vida co oznacza cieszenie się życiem i docenianie każdego nowego dnia. A więc, Pura Vida!

Foto i tekst: Edyta Bartkiewicz



### **30 lat doświadczeń**

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

# na mapie Polski w sercu Szczecina

---



dr n. med. Edyta Wejt-Tawakol  
lekarz dentysta



Natalia Walczuk  
lekarz dentysta



Agnieszka Czernichowska  
lekarz dentysta



Adrian Borawski  
lekarz dentysta



Adam Wiejkuć  
lekarz dentysta



Grzegorz Matuszak  
lekarz dentysta



Dawid Besztak  
mgr fizjoterapii



Julia Sipurzyńska  
lekarz dentysta

---

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

---

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

 / klinika.edentist | www.dentalcenter.pl



# Życie tworzą piękne momenty

Wiosna nie przychodzi po cichu – niesie zapach świeżości, śpiew ptaków i rzuca poranny błysk światła do mieszkania. W końcu możemy otworzyć okna szerzej niż zwykle, wychodzimy wcześniej z domu, częściej planujemy weekendy na świeżym powietrzu. I coraz bardziej tęsknimy za przestrzenią, która pozwala nam być bliżej natury i jednocześnie gwarantuje komfort.

Takie właśnie są CLUBHOUSE i Apartamenty 101 – dwie wyjątkowe inwestycje na mapie Szczecina, które nie tylko oferują wysoki standard, ale też... budzą inspirację. Bo piękny widok z okna potrafi zmienić cały dzień.

## CLUBHOUSE – z okna widać wodę i zieleń

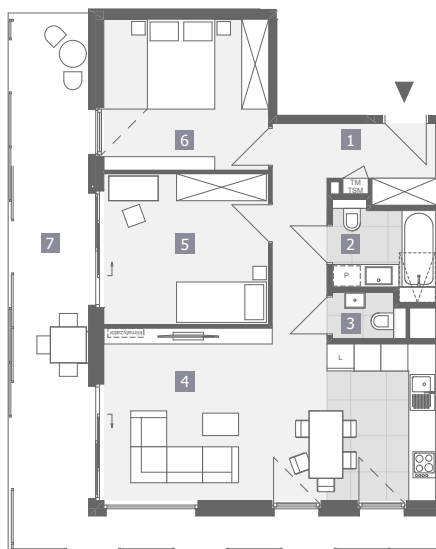
W CLUBHOUSE przy ul. Przestrzennej sezon zaczyna się nieco wcześniej. Tuż obok jest marina, wody Jeziora Dąbie są beztrudne i oświetlone promieniami słońca, a na dodatek z okien widać łagodną zieleń Puszczy Bukowej. Nie ma już żadnych wątpliwości, że jest to miejsce, które żyje rytmem natury, ale też sezonu żeglarskiego, długich i krótkich spacerów, wycieczek rowerowych i leniwych popołudni na balkonie.

Apartament nr 14 to trzy pokoje z widokiem, który działa lepiej niż poranna kawa. Z jednej strony – marina i spokojne wody Jeziora Dąbie, z drugiej – bliskość zieleni i przestrzeń do aktywnego odpoczynku. Są tu cisza, słońce za oknem i wrażenie, że miasto zostało gdzieś daleko – choć w rzeczywistości jest tuż obok.

### MIESZKANIE OZN. A.3.5 NR A.15

PIĘTRO III  
LICZBA POKOI: 3  
POW. UŻYTKOWA: 66,53m<sup>2</sup>  
WYSOKOŚĆ MIESZKANIA: 2,67m

1 PRZEDPOKÓJ	9,73 m <sup>2</sup>
2 ŁAZIENKA	4,25 m <sup>2</sup>
3 WC	1,51 m <sup>2</sup>
4 POKÓJ DZIENNY	26,80 m <sup>2</sup>
Z ANEKSEM KLUCHENNYM	
5 SYPIALNIA	12,12 m <sup>2</sup>
6 SYPIALNIA	12,12 m <sup>2</sup>
<b>RAZEM</b>	<b>66,53 m<sup>2</sup></b>
7 BALKON	25,01 m <sup>2</sup>



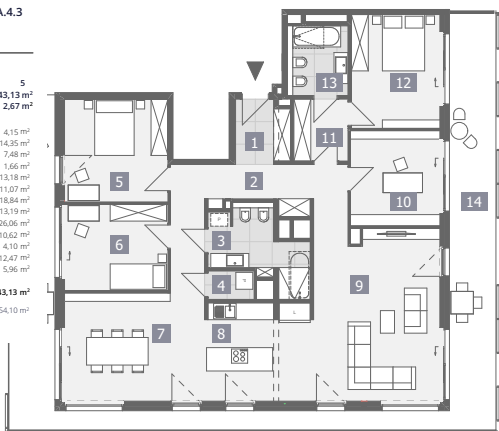
Apartament nr 17 to 5-pokojowe mieszkanie, w którym można wziąć głęboki oddech. Ponad 140 m<sup>2</sup> pozwala zaaranżować przestrzeń po swojemu: prywatna strefa dla domowników, komfortowy gabinet, jasna jadalnia albo pokój gościnny z widokiem.

Inwestycja jest wkomponowana w marinę i przyrodę. W mieszkaniach zapewnione są tu system smart home Fi-baro, rozwiązania proekologiczne, a ponadto do dyspozycji mieszkańców oddano punkty ładowania dla samochodów elektrycznych i wysokiej klasy części wspólne.

#### MIESZKANIE OZN. A.4.3 NR A.18

PIĘTRO IV  
LICZBA POKOI: 5  
POW. UŻYTKOWA: 143,13 m<sup>2</sup>  
WYSOKOŚĆ MIESZKANIA: 2,67 m

1. PRZEDPOKÓJ	4,15 m <sup>2</sup>
2. KOMUNIKAGA	14,35 m <sup>2</sup>
3. ŁAZIENKA	7,48 m <sup>2</sup>
4. POK. GOŚPI.	1,66 m <sup>2</sup>
5. SYPIALNA	13,18 m <sup>2</sup>
6. SYPIALNA	11,07 m <sup>2</sup>
7. JADALNIA	18,84 m <sup>2</sup>
8. KUCHNIA	13,19 m <sup>2</sup>
9. POKÓJ DZIENNY	26,06 m <sup>2</sup>
10. GABINET	10,62 m <sup>2</sup>
11. GARDEROBIA	4,10 m <sup>2</sup>
12. SYPIALNA	12,47 m <sup>2</sup>
13. ŁAZIENKA	5,96 m <sup>2</sup>
<b>RAZEM</b>	<b>143,13 m<sup>2</sup></b>
14. BALKON	54,10 m <sup>2</sup>



#### Apartamenty 101 – codzienność warta docenienia

Z kolei Apartamenty 101 przy ul. Kalinowej to doskonały wybór dla tych, którzy chcą zamieszkać w sąsiedztwie parku, z widokiem na zieleń, i uczęszczają ścieżkami spacerowymi – a te są tuż za progiem. Tu również technologia stoi ramię w ramię z naturą – system smart home, elektromobilność – nie brakuje też placu zabaw i przestrzeni dla rowerów. To idealne urozmaicenie codzienności.

Dla miłośników aktywności fizycznej i rekreacji to miejsce ma jeszcze jeden atut – bliskość Parku Warszewo-Podbórz i rozległych terenów zielonych, które zachęcają do odpoczynku na łonie natury. Spacer w stronę Puszczy Wkrzańskiej, rowerowa pętla wokół Jeziora Głębokiego, a zimą wypad na narty na szczytną Gubałówkę – to wszystko pozostaje w zasięgu kilku minut.

Szczególną uwagę warto zwrócić na mieszkanie nr 17 – czteropokojowy apartament o powierzchni ponad 114 m<sup>2</sup>. Duże, panoramiczne okna wpuszczają światło, a balkon pozwala złapać oddech przy porannej kawie. To mieszkanie dla rodzin, które celebryją wspólne śniadania, dla rodziców obserwujących swoje dzieci na placu zabaw, i dla tych, którzy po całym dniu pracy chcą po prostu... poczuć spokój.

Anna Wysocka / foto: materiały prasowe



**MARINA DEVELOPER**

Przystań na dobre.

Marina Developer  
www.marina-developer.pl  
marinaszczecin



## Leszek Balcerowicz: Trzeba naciskać na polityków

Specjalnie dla Magazynu Prestiż Szczecin znakomity polski ekonomista, twórca reform gospodarczych i wicepremier prof. Leszek Balcerowicz – o sytuacji gospodarczej na świecie oraz w Polsce, jakie konsekwencja dla nas mogą mieć wojny celne, krytyce polityki gospodarczej rządu i ekonomicznych propozycjach kandydatów na prezydenta RP.

**Panie Profesorze, żyjemy w takich czasach, w których w zasadzie każdy dzień jest niespodzianką, nie tylko polityczną, ale przede wszystkim gospodarczą. Czy ktokolwiek mógł przewidzieć taką sytuację, jaką mamy aktualnie w USA, Europie i na świecie?**

To bardzo duże, że tak powiem, agregaty – Europa, świat, USA. Generalnie przewidywalność polityki jest bardzo ograniczona. Również w demokracji, o czym świadczy chociażby ostatnie zachowanie prezydenta Trumpa, które ku zaskoczeniu niektórych, łącznie ze mną, objawiło jego bardziej pozytywny stosunek do Putina niż do Zełenskiego, co jest szokujące. Putin reprezentuje krwawą dyktaturę a Zełenski kraj, który jest ofiarą agresji Putina. Ja tego, w każdym razie, nie przewidziałem. Może za mało znałem Trumpa (śmiej). Co do innych rzeczy, jeśli chodzi o zjawiska gospodarcze a zwłaszcza czy kraj się rozwija, czy nie, czy się rozwija szybciej czy wolniej, to z grubsza wiadomo co to sprawia, jakie są wyniki gospodarcze. Po pierwsze – im mniej władzy polityków w gospodarce, tym lepiej dla gospodarki. Bo wiemy, że największa klęska pojawia się w najbardziej upolitycznionym ustroju, czyli socjalizmie. Po drugie – przewidywalność różnych zjawisk jest różna. Stosunkowo chyba mało przewidywalna jest polityka w niektórych okresach. Bo nikt np. nie przewidział, łącznie ze mną, jeszcze w 1987, 1988 roku, że upadnie, na szczęście, dawny Związek Sowiecki. Także bywają przyjemnie niespodzianki w historii, ale też zdarzają się i mniej przyjemne, jak obecnie Stany Zjednoczone za rządów Donalda Trumpa.

**Jeszcze na chwilę zostaniemy przy tym temacie. Bo mamy do czynienia z eskalacją wojen handlowych wywoływanych przez USA. Jednego dnia cła są nakładane, drugiego odwoływane. To jest ciekawa sytuacja, chyba rzadko spotykana. Czy w tym szaleństwie jest jakaś metoda, czy to jest po prostu wielka improwizacja?**

Moim zdaniem, to drugie. Nie sądzę, żeby to było wyrafinowane szaleństwo. Raczej brak panowania nad własnym myślopląsem w przypadku Trumpa. Nawet jeżeli to byłoby zamierzone, to rezultaty dla niego samego nie są dobre. Jego popularność, według ostatnich sondaży, w Stanach spada, a nie rośnie. Wydaje się to dość wyraźne, po tych kilkudziesięciu dniach urzędowania.

**Pojawiają się informacje, że amerykańscy przedsiębiorcy zaczynają wpadać w panikę, bo sami nie wiedzą, jak reagować na to wszystko. Nie wiedzą, czy zwalniać ludzi, czy zatrudniać, czy trzymać się tego, co jest.**

Na tym polega, między innymi, szkodnictwo tego typu chaotycznej, impulsywnej polityki. Polityka nawet w tak potężnej gospodarce kapitalistycznej jak Stany Zjednoczone, może destabilizować gospodarkę.

**Przejdźmy do spraw polskich. W jaki sposób to wszystko, co się wyprawia za Wielką Wodą, może realnie wpłynąć na naszą sytuację gospodarczą?**

Bezpośrednio, stosunkowo w małym stopniu, na szczęście. Dlatego, że my mało eksportujemy do Stanów Zjednoczonych. Tam trafia mniej niż 10% naszego eksportu. Bardziej może wpływać pośrednio. Ta niestabilność polityki gospodarczej w Stanach Zjednoczonych obecnie wpływa na Europę Zachodnią. A my jesteśmy od Europy Zachodniej bardziej uzależnieni niż od Stanów Zjednoczonych. Ale można powiedzieć tak: nie mamy wpływu na Trumpa. Choć nie wiem, czy Trump ma wpływ na Trumpa (śmiej). Nie wiem, czy kraje potężniejsze od nas mają na niego wpływ. My, to znaczy mieszkańcy Polski mamy, czy powinniśmy mieć wpływ na to, co się dzieje w naszym kraju. W związku z tym nie można być obojętnym wobec problemów jakie istnieją

w naszej gospodarce. Mamy za duże wydatki budżetu, prawie takie jak w Niemczech. Wydatki budżetowo, mierzone jako procent PKB. Wskutek tego mamy duży deficyt budżetu, który trzeba finansować, zwiększając dług publiczny. A za to się płaci. Odsetki, jakie my zapłacimy, zadłużając się są dwa, trzy razy są wyższe niż te, które płacą Niemcy. Czyli powinniśmy skupiać się na tym, co zależy od nas albo przynajmniej powinno zależeć od polityki gospodarczej prowadzonej w naszym kraju. Bo tu mamy większe możliwości wpływu niż wpływ na Amerykę.

**Przeglądając Pana profil na Facebooku...**

Na X też jestem.

**...i czytając Pana wpisy, można zauważyć, że jest Pan ostrym krytykiem aktualnej polityki gospodarczej rządu Donalda Tuska.**

Jeżeli jest jakaś opinia, co do której ma się zasadne przekonanie, że jest uzasadniona, to trzeba ją traktować jasno, nie zamazywać tak, że nikt nie wie o co chodzi. Zawsze byłem zwolennikiem jasności, jeżeli od tego upoważniały dowody. Zgadzam się z opinią, którą pan przytoczył, że jestem krytyczny co do polityki gospodarczej obecnego rządu. Bo to jest kontynuacja złej polityki gospodarczej poprzedniego rządu. Co to znaczy? Po pierwsze, utrzymywanie, a nawet zwiększanie wydatków budżetu i w konsekwencji dużego deficytu budżetu, za który, jak powiedziałem, płacimy dużo więcej niż kraje Zachodu. I kontynuacja tego rodzaju polityki gospodarczej nie ma happy endu, nie może się dobrze zakończyć. Po drugie – brak jakichkolwiek reform ustrojowych w gospodarce. Od ponad 10 lat nie mamy żadnej prywatyzacji, czyli przekazania przedsiębiorstw spod władzy polityków w ręce prywatne. Polska w efekcie ma największy w Europie, po Turcji, odsetek przedsiębiorstw państwowych. A nie są one atutem gospodarki, tylko ją ciągną w dół. Z prostego powodu. Dlatego, że ostateczną władzę nad przedsiębiorstwami państwowymi mają politycy. Tak że to jest uzasadnienie – nieodpowiedzialna, zła polityka budżetowa i brak odpolitycznienia gospodarki przez jedyny skuteczny sposób, czyli prywatyzację firm państwowych. Tyle, jeżeli chodzi o gospodarkę. Miejmy nadzieję, że coś ruszy się z deregulacją, czyli usuwaniem niepotrzebnych, szkodliwych przepisów dzięki Panu Brzosce, któremu życzę sukcesów, takich, jak osiągnął sam w biznesie. Bo osiągnął je w tej dziedzinie. Ale to nie zmniejszy znaczenia odpolitycznienia gospodarki przez najważniejszy ruch, to znaczy prywatyzację firm państwowych. Tak że to jest moje uzasadnienie. Staram się, żeby była oparta na argumentach i dowodach. To też dotyczy całej gospodarki prowadzonej przez obecny układ rządzący. Jednocześnie dostrzegam, i to mówię, że zasadniczo poprawiła się sytuacja dotycząca praworządności, czyli odchodzi się od sądów, które były upartyjnione i od prokuratury, które była instrumentem władzy Ziobry. To jest bardzo ważne. I po drugie - dostrzegam także, i to też mówię, że obecny rząd daje większą niezależność mediom publicznym. Czyli nie posługuje się tymi mediami jako narzędziem swojej propagandy. I jeszcze po trzecie – zmienił się korzystnie stosunek do państw Zachodu, w porównaniu z tym, co mieliśmy za PiS. To są trzy pozytywne różnice oraz jedna dziedzina – gospodarka, w której nie ma, a w której powinna być zmiana.

**Uważa Pan, że kiedykolwiek u nas w kraju dojdzie do takiej sytuacji, że zostanie zwiększona liczba sprywatyzowanych przedsiębiorstw? Bo nie wierzę, żeby doszło do całkowitej prywatyzacji.**

Dlaczego ma nie być całkowitej prywatyzacji? W Stanach Zjednoczonych praktycznie nie ma firm państwowych i do-

brze na tym wychodzą. To kwestia zorganizowanego obywatelskiego nacisku. Dlatego staram się występować nie tylko indywidualnie poprzez X i Facebooka, ale także założyłem aktywną organizację pozarządową o nazwie Forum Obywatelskiego Rozwoju, gdzie są dużo młodszy ode mnie ludzie, którzy sprawnie działają, tylko przez nacisk. W ten sposób powoduje się, że oportuniści stają się reformatorami.

**W połowie marca tego roku gościł Pan na Uniwersytecie Szczecińskim z wykładem dotyczącym możliwych scenariuszy dla Polski. Z jakimi możemy mieć do czynienia? Ile ich jest, według Pana?**

Generalnie w sprawach gospodarczych są dwa różne scenariusze. Jeden - coraz wolniej zaczniemy doganiać Zachód pod względem poziomu życia, a możemy nawet przestać doganiać, a w najgorszym przypadku się cofać. Tak się na przykład działo przez kilkanaście lat w Grecji. A dobry scenariusz to jest dalsze doganianie Zachodu pod względem poziomu życia, co wymaga szybszego rozwoju gospodarki, niż to się dzieje na przykład w Niemczech. To zależy wyłącznie, czy też głównie, od układu sił wewnętrznych, oddziałujących na polityków, którzy ponoszą ostateczną odpowiedzialność, za to jaka polityka gospodarcza jest i będzie prowadzona. Nie należy ograniczać się do narzekania, że nic nie robią. Tylko stosować taki nacisk, że przestanie im się opłacać nic nie robić, a zaczną im się bardziej opłacać coś robić w kierunku lepszej gospodarki (śmiech).

**Fantastyczny scenariusz, tylko czy możliwy do realizacji?**

Możliwy, kto wie... Odzyskaliśmy wolność dzięki ruchom wewnętrznym i temu, że rozpadł się dawny Związek Radziecki. Nie dało się tego przewidzieć. Na szczęście jest. To, że potem mieliśmy szybsze reformy niż w większości krajów dawnego socjalizmu, to był układ sił wewnętrznych w których miałam okazję uczestniczyć. Bez tego układu, bez silnej pozycji sił reformatorskich, osób i partii, to Polska mogła się w przeszłości znacznie wolniej rozwijać.

**Zahaczył Pan dwukrotnie o Niemcy. Jesteśmy w Szczecinie, bardzo blisko Niemiec, ale tych o których nawet sami Niemcy mówią, że są gorsze, czyli landy wschodnie. Dwadzieścia minut jazdy samochodem od centrum Szczecina i jesteśmy w Locknitz. Nieduże miasteczko, ale uznawane jest za największe skupisko zwolenników prawicowej partii AfD na tych terenach. Odniosła ona spore zwycięstwo w ostatnich wyborach parlamentarnych w Niemczech. Być może kiedyś AfD w jakimś stopniu będzie uczestniczyć w sprawowaniu władzy.**

Nie można tego traktować jako pewnik, ale nie należy tego wykluczyć.

**Czy propozycje ekonomiczne tej partii będą miały znaczący wpływ na gospodarkę Niemiec?**

Może nie będziemy w tej chwili wchodzić w hipotetyczne scenariusze, zwłaszcza o charakterze katastroficznym (śmiech), żeby nie wystraszyć ludzi. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć dokładnie sytuacji w Niemczech, podobnie jak w Polsce, tego, co się będzie działo w polityce. Nie można wykluczać wystąpienia tam gorszych scenariuszy. Ale

z tego wypływa jeden wniosek – Polska musi być tym bardziej zreformowana, żeby była silniejsza, żeby była bardziej odporna na ewentualne, mniej korzystne scenariusze, naszego wielkiego niemieckiego sąsiada.

**Jesteśmy przed wyborami prezydenckimi w Polsce. Widzimy, co się dzieje w sondażach. Czy ta młodość bijąca od jednego z kandydatów prawicy, która porywa młodych, podobnie jak jego propozycje ekonomiczne mogą się w pewnym momencie zamienić w taką falę, siłę, która może mieć wpływ na gospodarkę?**

Po pierwsze jeszcze nie przesądzamy wyniku wyborów. Ale rozumiem, że chodzi o hipotetyczne sondaże. Żeby było jasne, nie śledzę dokładnie wypowiedzi poszczególnych kandydatów. Ale dostrzegam propozycje, kandydata, o którym Pan wspominał, dotyczące gospodarki. Generalnie uważam je za pozytywne, choć brak mi w nich wypowiedzi i propozycji na temat nadmiernych wydatków budżetowych. Ale brakuje mi też jednego - wśród głównych kandydatów nie znajduję nikogo, który by, w miarę całościowo, wypowiadał się na temat obecnej sytuacji gospodarczej i tego, co należałoby zrobić, żeby uniknąć złego scenariusza, a realizować lepszy. Oni oczywiście różnią się między sobą. To nie znaczy, że wszyscy są równie źli (śmiech). To niedobrze i jeszcze gorzej (śmiech).

**Dlaczego oni unikają takiego jasnego określenia się co do spraw gospodarczych?**

Nie wiem. Ale mogą przypuszczać, że niektórzy mają mało kompetencji. Choć mogą je mieć, nie wiem. Chociaż nie wymaga wielkich kompetencji wniosek, że lepiej, żeby był mniejszy deficyt, niż większy. Jeżeli chcesz obniżyć podatki, to musisz coś zrobić z wydatkami. To nie jest żadna filozofia. Podejrzewam, że to nie tylko brak kompetencji, ale także niechęć do mówienia ludziom prawdy.

**A może obawa, że wtedy nie zostaną wybrani?**

Być może. Ja tylko mogę powiedzieć, że to jest zamazywanie rzeczywistości, że to jest wciskanie ludziom ciemnoty. Albo w każdym razie nieprzedstawienie im prawdziwej, rysującej się sytuacji. I to, chociażby z moralnego punktu widzenia, jest dyskwalifikujące. Nie jest pozytywne.

**Miał Pan sygnały od rządzących, że chcieliby, po raz kolejny, skorzystać z Pana doradztwa? Z Pana pomysłów, propozycji?**

Nie potrzebuję sygnałów, bo jestem codziennie na X i na Facebooku. Staram się doradzać opinii publicznej i oddziaływać za jej pośrednictwem. Bo być może politycy nie liczą się z głosem pojedynczym. Ale jak ten głos pochodzi od dużej części społeczności, to wtedy zaczynają kalkulować – czy lepiej to zlekceważyć, czy może jednak coś zrobić. Czyli jeżeli chcemy niektórych polityków zmusić do zrobienia czegoś trudnego, to trzeba ich naciskać. A jeżeli chce się być skutecznym, to tak naciskać, poprzez opinię publiczną, żeby im się bardziej opłacało zrobić coś ryzykownego, niż nie zrobić. Bo niezrobienie będzie dla nich jeszcze bardziej ryzykowne.

autor: Dariusz Staniewski / foto: Forum Obywatelskiego Rozwoju

# KANCELARIA KARNA

MARECKI SZURMIEJ RYCOMBEL



## Specjaliści prawa karnego

Mateusz Szurmiej

Adwokat

t: 508 254 658

e: szurmiej

@kancelariakarna.com

Piotr Rycombel

Adwokat

t: 508 777 899

e: rycombel

@kancelariakarna.com

Mikołaj Marecki

Adwokat

t: 693 333 369

e: marecki

@kancelariakarna.com

---

ul. Kaszubska 4/6  
71-403 Szczecin  
[www.kancelariakarna.com](http://www.kancelariakarna.com)



## Mercedes-Benz Mojsiuk gwiazdą obsługi klienta

Gdy prestiżowa marka o globalnym zasięgu wyróżnia swoich partnerów, wiadomo, że chodzi o jakość i zaangażowanie. Właśnie taką nagrodę – Mercedes-Benz Customer Care Awards – otrzymał szczeciński oddział serwisu samochodów osobowych Mercedes-Benz Mojsiuk. To wyróżnienie, które plasuje szczeciński serwis w gronie najlepszych na świecie i potwierdza, że zbudowanie relacji z klientem może być równie ważne jak jakość samego produktu.

Program Customer Care Awards, opracowany we współpracy z Regionem Europe Mercedes-Benz AG, ma na celu wyróżnienie tych lokalizacji, które nie tylko realizują strategię marki z należytą starannością, ale potrafią też zaoferować coś więcej – to, co w branży określa się mianem czynnika „X”. Właśnie ten element staje się dzisiaj miarą luksusu: wyczucia, przewidywania potrzeb i tworzenia doświadczenia, które wykracza poza standardowe procedury.

W ramach programu poszukiwano „Gwiazdy” – serwisu, który jest gotów podnieść jakość obsługi klienta na poziom światowy, konkurując z najlepszymi oddziałami.

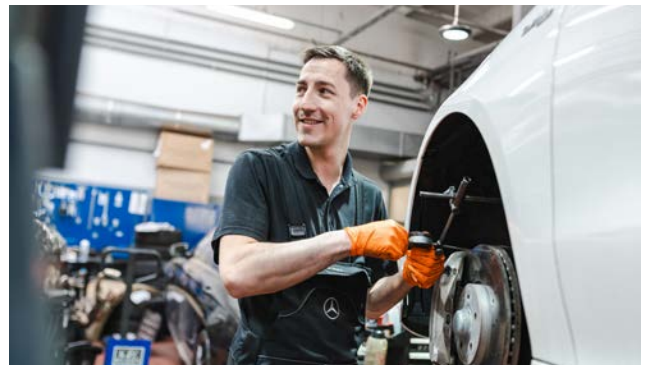
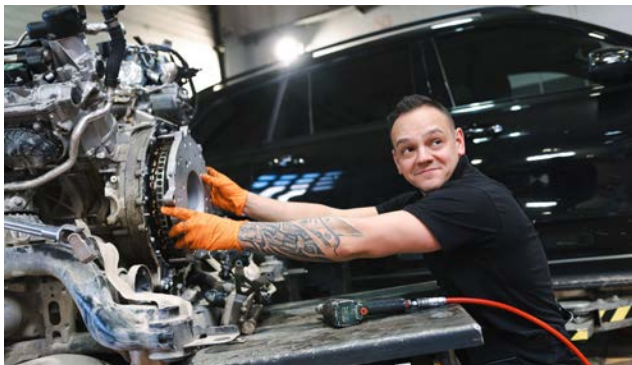
### Kryteria oceny

W ramach oceny uwzględniono sześć kluczowych kategorii: cyfryzację, która umożliwia klientom korzystanie z nowoczesnych narzędzi i rozwiązań technologicznych; wrażenie klienta, czyli jakość kontaktu i budowania relacji; ocenę tajemniczego klienta, stanowiącą obiektywne

narzędzie weryfikujące standardy obsługi, wygląd lokalizacji, zrównoważony rozwój, który coraz częściej staje się nieodłącznym elementem strategii marek premium oraz moment zaskoczenia – subtelny gest, niestandardowe podejście, detale, które klient ma zapamiętać na długo.

Szczeciński oddział Mercedes-Benz Mojsiuk nie tylko spełnił wszystkie te kryteria – stworzył własny model relacji z klientem. Model oparty na zaangażowaniu, rzetelności i kulturze obsługi, która nie wymaga wielkich słów, by została doceniona. To właśnie ten styl – pełen klasy i spójności – pozwolił wyróżnić szczeciński serwis na tle nie tylko polskiej, ale i międzynarodowej konkurencji.

– Wiedzieliśmy o programie Mercedes-Benz Customer Care Awards, ale nie myśleliśmy o nagrodzie. Po prostu robiliśmy swoje – mówi Wojciech Strzelczyk, szef serwisów Mercedes-Benz Mojsiuk. – Dla nas było to zobowiązanie osobiste. Złożyliśmy je śp. Kazimierzowi Mojsiukowi, założycielowi firmy. Wiedzieliśmy, że musimy dać z siebie



wszystko i udowodnić, że zaufanie, którym nas obdarzył, było słuszne.

### **Kazimierz Mojsiuk**

Historia Kazimierza Mojsiuka to symbol pasji i odwagi w realizowaniu długofalowej wizji. Wszystko zaczęło się w 1979 roku, od niewielkiego zakładu blacharskiego w Koszalinie. Z czasem firma zaczęła zyskiwać renomę. Renowacja zabytkowych samochodów dla szwedzkich muzeów była jedynie początkiem. Później pojawił się salon Hondy, a w 2001 roku – przełomowy moment: podpisanie umowy z Mercedes-Benz i uruchomienie oddziału w Szczecinie, który dziś stanowi jeden z najważniejszych punktów na mapie motoryzacyjnej Pomorza Zachodniego.

Wyróżnienie Customer Care Awards 2024 ma szczególne znaczenie – nie tylko dlatego, że tegoroczna edycja po raz pierwszy objęła Polskę. Przede wszystkim doceniona została wartość niemierzalna, a jednocześnie fundamentalna w świecie luksusowej motoryzacji: autentyczność relacji.

Jury zwróciło uwagę na coś, co często umyka sztywnym metrykom i wskaźnikom – na sposób, w jaki klient czuje się zaopiekowany. Na kulturę obsługi, która jest spójna, nienachalna, ale pełna uważności i szacunku. Potwierdzeniem tego był również znakomity wynik w badaniu satysfakcji 5\*Rate, w którym nasz szczeciński serwis uzyskał średnią ocenę 4,89 na 5, obliczoną na podstawie ponad 1200 indywidualnych ankiet klientów.

Cyfrowe umawianie wizyt z poziomu aplikacji, integracja terminarza serwisowego z platformami klienta, dbałość o wygląd lokalizacji i intuicyjne zarządzanie procesem obsługi to tylko elementy składowe sukcesu. Kluczowe było jednak coś jeszcze: zdolność zaskakiwania. Moment, w którym Klient czuje, że znalazł się w miejscu, gdzie nie trzeba o nic prosić, bo wszystko już zostało przewidziane. Bo potrzeby Klientów są w tym miejscu po prostu rozumiane.

### **Uroczystość wręczenia nagród**

14 maja 2025 roku, podczas uroczystości w Berlinie, szczeciński oddział Mercedes-Benz Mojsiuk odbierze statuetkę Customer Care Awards. To wydarzenie będzie ukoronowaniem pracy zespołu, który skupił się na tym, co najważniejsze: kliencie. Jak podkreśla Wojciech Strzelczyk: – Nie chodzi o to, by robić rzeczy spektakularne. Chodzi o to, by każdy klient czuł się traktowany z uwagą i szacunkiem, na jaki zasługuje. Wynika to z tego, że dla nas klient był, jest i zawsze będzie najważniejszy.

– To wyróżnienie traktujemy jako wspólny sukces całego zespołu. Każdy z nas wniósł swój wkład, by poziom obsługi nie tylko spełniał standardy naszej marki, ale przede wszystkim był oparty na życzliwości, empatii i prawdziwie ludzkim podejściu. Jestem ogromnie dumna z zespołu, który każdego dnia udowadnia, że jakość nie potrzebuje górnolotnych słów – wystarczy codzienna rzetelność, szacunek do drugiego człowieka i sumienna praca. To właśnie dzięki takim postawom budujemy zaufanie i lojalność naszych klientów.

Naszym nadrzędnym celem jest dbanie o najwyższe standardy obsługi, a to wyróżnienie pragniemy zadedykować wszystkim naszym klientom – to ich zaufanie, potrzeby i oczekiwania są dla nas największą motywacją do ciągłego rozwoju – dodaje pani wiceprezes Agnieszka Mojsiuk.

Luksus mierzy się dziś nie tylko jakością produktu, lecz przede wszystkim jakością relacji – serwis oddziału Mojsiuk w Szczecinie udowadnia, że prawdziwa doskonałość to suma detali: troski, zaangażowania i niezmiennej pasji w działaniu. To wyróżnienie nie jest końcem drogi, lecz jej prestiżowym potwierdzeniem. Potwierdzeniem, że nawet w tak wymagającej branży jak motoryzacja premium, klasa nie potrzebuje fanfar, ona sama się obroni.

autorka: Anna Wysocka / foto: Alicja Uszyńska

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

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

[www.mojsiuk.mercedes-benz.pl](http://www.mojsiuk.mercedes-benz.pl)

Szukaj nas na Facebooku: Mercedes-Benz Mojsiuk i Instagramie: mercedesbenz\_mojsiuk





## Pomoc prawna przy rozwodzie

Adwokat jest często pierwszą osobą, do której dociera informacja o chęci czy konieczności rozwodu. Musi zmierzyć się z udzieleniem pomocy prawnej w tym zakresie, a także wsparciem dla rodzin.

Rozstanie często wiąże się z koniecznością ustalenia opieki nad małoletnimi dziećmi, alimentów oraz podziałem majątku. Profesjonalna pomoc prawna może okazać się istotną celem właściwego zabezpieczenia interesów stron, ale także ich dzieci.

Zgodnie z obecnie obowiązującymi przepisami prawa, aby mówić o możliwości rozwodu, musi nastąpić tak zwany „zupelny i trwały rozkład pożycia”. Co to oznacza w praktyce? Jest to rozumiane jako całkowity zanik więzi emocjonalnej, fizycznej oraz gospodarczej między małżonkami, oraz brak szansy na odbudowanie tych relacji. Rozwód może zostać orzeczony na podstawie zgodnego wniosku stron. Wówczas strony zawierają porozumienie w sprawie ustalenia kontaktów z małoletnim dzieckiem, alimentów, ewentualnie podziału majątku. W takiej sytuacji sąd nie prowadzi długotrwałego postępowania dowodowego.

W sytuacjach konfliktowych i przy braku porozumienia możliwe jest orzeczenie rozwodu z winą. Sąd orzeka o winie jednego lub obojga. To znaczy, że ponosi/ ponoszą odpowiedzialność za rozkład wspólnego pożycia małżeńskiego. Orzeczenie o winie nie wpływa bezpośrednio na później podejmowany podział majątku, ale może mieć już wpływ na zasądzenie alimentów na byłego małżonka. Sprawa rozwodowa, w której małżonkowie decydują się walczyć

o winę, zazwyczaj trwa znacznie dłużej niż w sprawach bez orzekania o winie. Wymaga bowiem prowadzenia postępowania dowodowego na okoliczność winy w rozkładzie małżeńskim.

Co z małoletnimi dziećmi małżonków w momencie rozwodu? W takiej sytuacji istnieje konieczność uregulowania kwestii opieki nad nimi. Sąd zawsze bierze pod uwagę przede wszystkim dobro dziecka. W sytuacji kiedy małżonkowie nie mogą dojść do porozumienia w zakresie dalszej opieki nad dziećmi, już po ustaniu małżeństwa, sąd ustala który z rodziców będzie sprawował opiekę nad dzieckiem, jakie będzie jego miejsce zamieszkania. Na utrzymanie dziecka łożą rodzice wspólnie, tyle tylko, że ten rodzic, który na co dzień nie jest z dzieckiem, ma ustalone tzw. alimenty. Kosztami utrzymania dziecka są obciążeni rodzice wspólnie. Niezwykle istotną w tego rodzaju sprawach jest inicjatywa dowodowa i aktywność w postępowaniu przed sądem, a przede wszystkim szczerza rozmowa z klientem i rzeczowa ocena sytuacji.



# Integrator Symfonia Handel z e-commerce

Przyspiesz realizację zamówień  
ze swojego sklepu internetowego!

To proste i wygodne narzędzie wspierające proces dwukierunkowej wymiany danych pomiędzy programem Symfonia Handel, a e-sklepem (B2C) lub marketplace (Allegro, eBay).



Integrator Symfonia Handel z e-Commerce obsługuje także towary/usługi jednorazowe oraz opcje/warianty towarów. Pozwala także na zwrotne przesłanie do sklepu informacji o realizacji zamówienia.

#### Pracuj wygodnie w harmonogramie!

Integrator Symfonia Handel z e-Commerce umożliwia wymianę danych w automatycznym harmonogramie (jako usługa systemowa). Konfiguracja pozwala precyzyjnie określić, kiedy i jakie operacje program ma wykonać. Dzięki temu oszczędzasz czas swój i swoich handlowców!

#### Najważniejsze funkcjonalności:

- Import zamówień
- Aktualizacje zamówień
- Status zamówienia

#### Synchronizacja:

- Kartotek towarów
- Stanów magazynowych
- Klientów
- Cen detalicznych towarów

#### Informacje techniczne:

Do działania programu Integrator Symfonia Handel z e-commerce nie jest potrzebne bezpośrednie połączenie z bazą danych (MySQL) sklepu internetowego. Komunikacja ze sklepem odbywa się w całości poprzez API (broker). Dodatkowo może być zabezpieczona i szyfrowana protokołem SSL.

1. **Zamówienie** pobierane jest ze sklepu internetowego do programu Symfonia Handel Pakiet Profesjonalny lub Symfonia Handel Pakiet Uniwersalny
2. **Informacje** o towarze są przesyłane automatycznie pomiędzy platformą e-commerce, a programem Symfonia Handel
3. **Sprzedajesz** towar, a wszystkie niezbędne informacje handlowe pojawiają się w Twojej Symfonii

**patcom**

Patcom sp. z o.o.

ul. Kadetów 1A/U2 | 71-227 Szczecin

tel. 605 088 088 | [www.esymfonia.pl](http://www.esymfonia.pl)

# SZCZECIN BIZNES & HR

Courtyard by Marriott Szczecin

21.05.2025

## ZMIANA, KTÓRA INSPIRUJE PRZYSZŁOŚĆ BIZNESU

Porozmawiamy o zmianach dających możliwość rozwoju zawodowego, tworzenia miejsc pracy, budowania modeli biznesowych. Takich, które pozwolą nam inteligentnie wykorzystać zmieniające się tendencje i trendy.

[biznes-hr.pl](https://biznes-hr.pl)



SYLWIA KRÓLIKOWSKA



MAJA GOJTOWSKA



BARTOSZ DOBROWOLSKI



SZYMON JANICKI



SZYMON KUDŁA



PROF. ANETA ZELEK



AGNIESZKA STANKIEWICZ



MARZENNA MIŁEK



PAULINA  
MUSIELAK-REZMER



BEATA TADLA

ORGANIZATOR

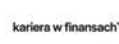


HR GROUP

PARTNERZY



PATRONI



# Katarzyna Opiekułska-Sozańska: BEZ LUDZI NIE MA ROZWOJU FIRMY

O tym jak wygląda rynek kadr i co zrobić, by odnaleźć się biznesowo w zmieniającej się rzeczywistości rozmawiamy z Katarzyną Opiekułską-Sozańską, Dyrektorką Zarządzającą LSJ HR Group, inicjatorką konferencji Szczecin Biznes & HR.

## **Zmiana. To słowo jest ostatnio często wypowiediane przez kadrę zarządzającą. To jednocześnie znak naszych czasów?**

Mówi się, że nie ma nic bardziej pewnego niż zmiana. Zdecydowanie wiedzą o tym liderzy, którzy powinni adaptować swoje zespoły i firmy do warunków, które serwuje nam los. Jednocześnie nie powinni zostawać bierni, ale aktywnie kształtować swoje otoczenie firmowe. Ja także to zauważam, dlatego szukam rozwiązań, które pomagają nie tylko moim klientom, ale także i mnie.

## **Potrzeba zmian to właśnie był ten impuls do organizacji wydarzeń? Skąd wzięł się pomysł na konferencję Szczecin Biznes & HR?**

Z potrzeby rynku i mojej własnej. Widziałam jak bardzo firmy — zarówno te duże, jak i mniejsze — zmagają się z zarządzaniem zespołami, motywowaniem pracowników, utrzymaniem talentów czy wdrażaniem nowoczesnych rozwiązań. Obserwuję branżę od wielu lat i zawsze brakowało mi w regionie przestrzeni, gdzie można byłoby o tym mówić kompleksowo — z punktu widzenia HR, ale też biznesu, strategii i przywództwa. Tak narodziła się konferencja Szczecin Biznes & HR, która w tym roku odbędzie się już po raz siódmy.

## **Siedem edycji to już konkretna historia.**

Zdecydowanie! To mnóstwo poświęconego czasu, energii i emocji. Widać jednak, że ta ciężka praca owocuje i przynosi efekty. Warto wspomnieć na przykład, że podczas drugiej edycji, w 2018 roku - co dziś brzmi niemal proroczo - gościliśmy prof. Aleksandrę Przeglalińską z Akademii Leona Koźmińskiego, która opowiadała o przyszłości sztucznej inteligencji. Dziś te tematy są już nie przyszłością, a teraźniejszością - i wierzę, że kolejne dwa lata będą cywilizacyjnym skokiem, jeśli chodzi o rozwój AI. Myślę, że tegoroczne tematy także są zwiastunem tego, co przed nami. Kolejny raz wyprzedzimy przyszłość i zapowiemy trendy.

## **Kogo usłyszymy w tym roku?**

W tegorocznej edycji postawiliśmy na ludzi, którzy nie tylko mają ogromne doświadczenie, ale też potrafią dzielić się wiedzą w sposób, który zostaje w głowie i w sercu na długo. Na scenie staną prawdziwi mówcy. Ponownie zobaczymy Sylwzię Królikowską, psycholożkę i trenerkę biznesu,



która tym razem poruszy temat wpływu przebudzowania cyfrowego na nasze mózgi, emocje i relacje. Maja Gojowska opowie o tym, jak budować zaufanie w miejscu pracy i dlaczego transparentność staje się fundamentem nowoczesnych organizacji. Szymon Kudła w swoim niepowtarzalnym stylu rozprawi się z absurdami zarządzania i pokaże, jak unikać najczęstszych błędów liderów. Szymon Janicki przedstawi, jak świadoma komunikacja - zwłaszcza międzykulturowa i międzypokoleniowa - przekłada się na efektywność zespołów. Prof. Aneta Zelek spojrzy na rynek z perspektywy ekonomicznej, a Bartosz Dobrowolski z CampusAI pokaże, jak sztuczna inteligencja może realnie wspierać procesy biznesowe. Całość poprowadzi - jak co roku - Beata Tadla, której profesjonalizm i energia tworzą niepowtarzalny klimat konferencji.

## **Co daje udział w takim wydarzeniu?**

Przede wszystkim - świadomość. Bez zrozumienia jak dziś działają firmy, jak zmienia się rynek pracy, jakie narzędzia i podejścia są skuteczne - nie da się rozwijać biznesu. Można mieć najlepszy produkt, ale jeśli nie ma się odpowiednich ludzi - zaangażowanych, dobrze prowadzonych, z poczuciem sensu - firma nie urośnie. Ta konferencja daje nie tylko wiedzę, ale też perspektywę i konkretne narzędzia.

## **To znaczy, że uczestnicy wyjdą z konkretnymi rozwiązaniami?**

Oczywiście. Podczas naszej konferencji stawiamy na realną pomoc i wskazówki. Pamiętajmy jednak, że w dzisiejszych czasach spotkania branżowe to nie wszystko. Szkolenia to dziś nie luksus, tylko konieczność - zarówno dla liderów, jak i całych zespołów. Rynek zmienia się z miesiąca na miesiąc, a firmy, które inwestują w rozwój ludzi, po prostu wygrywają. Co ważne - obecnie wiele z tych szkoleń można zrealizować z bardzo wysokim dofinansowaniem. Wspieramy naszych klientów nie tylko w przeprowadzeniu szkoleń, ale też w całym procesie pozyskiwania środków.

## **Jak zatem można się zarejestrować na konferencję?**

Wystarczy wejść na stronę [biznes-hr.pl](https://biznes-hr.pl) i kliknąć "Kup bilet" (lub skontaktować się bezpośrednio z nami: +48 519 178 269). Rejestracja jest szybka i intuicyjna, ale warto się pośpieszyć - liczba miejsc jest ograniczona, a zainteresowanie rośnie z każdą edycją. Szczecin Biznes & HR to nie tylko konferencja - to ruch firm i liderów, którzy chcą tworzyć lepszy biznes i bardziej świadome miejsca pracy.



KLINIKA ZAWODNY

E S T E T I C

since 2000

# Odkryj swoją wyjątkowość!



25 lat doświadczenia mówi samo za siebie...

ul. Ku Słońcu 58, Szczecin | 504 948 320 | [www.klinikazawodny.pl](http://www.klinikazawodny.pl)

# WIOSNA PEŁNA PIĘKNA

Wiosna to czas przebudzenia – nie tylko w przyrodzie, ale i w nas samych. Zdejmujemy ciężkie płaszcze, planujemy pierwsze urlopy i nabieramy ochoty na... odświeżenie wyglądu. Dla wielu naszych pacjentek i pacjentów to idealny moment, by zadbać o siebie – z głową, z planem i z profesjonalnym wsparciem. W Klinice Zawodny wiemy, że piękno zaczyna się od indywidualnego podejścia. Od 25 lat prowadzimy naszych pacjentów drogą do lepszej wersji siebie – z empatią, doświadczeniem i nowoczesnymi rozwiązaniami. Nie wierzymy w przypadkowe terapie – wierzymy w rozmowę, analizę i precyzyjny dobór zabiegów. Tylko wtedy efekty są naprawdę spektakularne.

## SŁOŃCE NA TWARZY – CZYLI CO ZROBIĆ, BY WYGLĄDAĆ ŚWIEŻO

Po zimie skóra twarzy często zdradza oznaki zmęczenia. Szara, przesuszona, pozbawiona blasku – potrzebuje nie tylko pielęgnacji, ale też stymulacji. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu wiemy, że każda twarz opowiada inną historię, dlatego w Klinice Zawodny konsultacja to początek indywidualnej drogi – dopasowanej do typu skóry, stylu życia i oczekiwań.

Dzięki zaawansowanej technologii laserów pikosekundowych, pacjenci mogą korzystać z zabiegów laserowych nie tylko sezonowo, ale przez cały rok – również wiosną, kiedy słońce staje się coraz mocniejsze. To ogromna zaleta tej nowoczesnej technologii, która pozwala nam skutecznie poprawiać kondycję skóry bez ryzyka powikłań związanych z ekspozycją na światło słoneczne. Zabiegi z użyciem laserów pikosekundowych nie tylko skutecznie poprawiają kondycję skóry i poprawiają jej koloryt, ale przede wszystkim działają w głębszych warstwach, stymulując naturalne procesy regeneracyjne organizmu. Efektem ich działania jest wygładzenie zmarszczek, redukcja przebarwień, zwężenie porów i przywrócenie cerze zdrowego, promiennego kolorytu. Skóra staje się bardziej napięta, jędrna i gładka – bez efektu sztuczności, a z pełnym poszanowaniem jej naturalnych cech.

W przypadku skóry dojrzałej, wymagającej liftingu i wyraźnej poprawy napięcia, często rekomendujemy zabieg Ultraformer MPT z technologią HIFU – to nieinwazyjny lifting, który nie tylko unosi owal twarzy, ale też zagęszcza i uelastycznia skórę od środka. Dzięki temu pacjentka może cieszyć się młodszym wyglądem bez przerysowania rysów, z zachowaniem swojej unikalnej ekspresji.

Szczególnie cenione są też terapie wykorzystujące radiofrekwencję mikroigłową oraz fale podczerwone – działają one na głębsze warstwy skóry, stymulując produkcję kolagenu i elastyny. Coraz większym zainteresowaniem cieszy się również technologia lasera tulowego, która skutecznie poprawia strukturę skóry, minimalizuje pory i wyrównuje koloryt, a jednocześnie jest delikatna i nie wymaga długiego okresu rekonwalescencji. To właśnie dzięki połączeniu tych zabiegów pacjenci zyskują efekt „gęstej”, zdrowej skóry, której wygląd poprawia się z tygodnia na tydzień. To inwestycja w jakość, która nie kończy się na jednej wizycie – a jej efekt rośnie w czasie.

Dużą uwagę przykładamy także do odżywiania skóry od środka. Wiosną szczególnie rekomendujemy mezoterapię – czy to igłową, mikroigłową, czy w formie infuzji tlenowej.

To idealny sposób na dostarczenie skórze składników aktywnych dokładnie tam, gdzie są one najbardziej potrzebne. Substancje takie jak kwas hialuronowy, peptydy, witaminy czy osocze bogatopłytkowe poprawiają nawilżenie, koloryt i ogólną kondycję cery. Dla wielu pań to zabiegi, które stają się wiosennym rytuałem – efekty są widoczne natychmiast, a uczucie „świeżej twarzy” wraca z każdą kolejną wizytą.

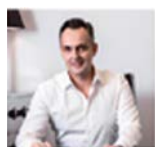
## CIAŁO GOTOWE NA LATO – MĄDRZE, Z PLANEM

Wiosna to czas, kiedy myślimy także o sylwetce – z chęcią, by zadbać o siebie, dla własnego komfortu. W Klinice Zawodny wiemy, że ta droga nie zaczyna się od wyrzeczeń, lecz od rozmowy i dobrego planu.

Dlatego też stworzyliśmy koncepcję indywidualnych programów modelujących ciało – Planów Na Miarę, które są odpowiedzią na potrzeby naszych pacjentów. Dzięki zastosowaniu nowoczesnych technologii, takich jak kriolipoliza, mikrofały, czy ultradźwięki możemy skutecznie redukować miejscowo nagromadzoną tkankę tłuszczową, nawet w tych obszarach, które opierają się diecie i ćwiczeniom. Pacjenci cenią sobie przede wszystkim to, że efekty są widoczne i trwałe, ale też osiągnęte bez konieczności rezygnacji z codziennego życia. Zabiegi są nieinwazyjne, nie wymagają rekonwalescencji, a dzięki naszej wiedzy i doświadczeniu dobieramy je tak, by ciało reagowało możliwie najefektywniej.

Dla osób z problemem wiotkiej skóry – często mylonym z nadmiarem tłuszczu – oferujemy terapie ujędrniające, które przywracają elastyczność i napięcie tkanek. To właśnie ten aspekt sprawia, że ciało zyskuje harmonijny, zdrowy wygląd. A jeśli celem jest nie tylko wygląd, ale też forma, możemy włączyć do programu treningi mięśniowe – nowoczesną technologię wzmacniającą mięśnie głębokie, poprawiającą rzeźbę sylwetki i ogólną wydolność organizmu. Wszystkie te zabiegi łączymy w spersonalizowane terapie dla długofalowych rezultatów, które przekładają się także na lepsze samopoczucie.

Wiosna to najlepszy moment, by zadbać o siebie – świadomie, spokojnie i z pomocą doświadczonego zespołu. W Klinice Zawodny od 25 lat towarzyszymy pacjentom w ich indywidualnych metamorfozach, łącząc nowoczesne technologie z ekspercką wiedzą i empatycznym podejściem. Jeśli marzysz o odświeżeniu swojego wyglądu i dobrym samopoczuciu na lato – jesteśmy tu, by ci w tym pomóc.



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

  
KLINIKA ZAWODNY  
ESTETIC



## Zdrowie, uroda i fizjoterapia w jednym miejscu

Niektóre spotkania rozpoczynają nowy bieg zdarzeń. I to te najbardziej niespodziewane mają największą moc. Wypadek motocyklowy, któremu przed laty uległa dr Katarzyna Romaniuk, spowodował konieczność skorzystania z profesjonalnej pomocy fizjoterapeutycznej. W ten sposób trafiła pod fachową opiekę magistra fizjoterapii Mateusza Dąbrowskiego. Wystarczyły zaledwie dwie wizyty, aby problem powstały w wyniku urazu kolana został rozwiązany. Dało to początek wielu rozmowom, wymianie spostrzeżeń dotyczących pomysłu stworzenia kompleksowego i wszechstronnego podejścia do pacjenta, by kilka lat później można było odwiedzić ich gabinet w Szczecinie w celu zadbania o swoje zdrowie i ciało.



### Fizjoterapia i osteopatia

Mateusz Dąbrowski to magister fizjoterapii z ponad dziesięcioletnim doświadczeniem, które zdobywał m.in. na oddziałach intensywnej terapii, chirurgii ogólnej i onkologicznej w szczebińskich szpitalach klinicznych, w tym m.in. w szpitalu na Unii Lubelskiej.

Aktualnie jest w trakcie pisania rozprawy doktorskiej dotyczącej terapii nietrzymania moczu. W swojej pracy skupia się przede wszystkim na rekonwalescencji i poprawie jakości życia pacjentów, borykających się z powikłaniami po zabiegach. Oferuje terapię blizn pooperacyjnych (w tym po cesarskim cięciu, operacjach ginekologicznych i laparoskopowych), fizjoterapię po zabiegach chirurgii plastycznej, terapię dna miednicy oraz pracę z narządami wewnętrznymi i układem oddechowym – także w kontekście powikłań po COVID-19. – Często objawy, z którymi pacjent się zgłasza, mają swoje źródło znacznie głębiej, niż mogłoby się wydawać – tłumaczy Mateusz Dąbrowski. – Dlatego w terapii stawiam na podejście kompleksowe. Pracuję z osobami po operacjach onkologicznych – w obrębie jamy brzusznej, klatki piersiowej czy po mastektomii, ale także z pacjentami po zabiegach chirurgii szczękowo-twarzowej. Prowadzę również terapię stomatologiczną, wspomagającą leczenie ortodontyczne i redukując dolegliwości związane z bruzyzmem, napięciami mięśni twarzy, czy napięciowymi bólami głowy.

### Niechirurgiczny lifting twarzy i modelowanie sylwetki

Katarzyna Romaniuk, to wieloletni nauczyciel akademicki ze stopniem naukowym doktora nauk medycznych, uzyskanym w Instytucie Medycyny Doświadczalnej i Klinicznej Polskiej Akademii Nauk w Warszawie. Jest autorem krajowych oraz zagranicznych publikacji naukowych, wykonawcą grantów oraz projektów badawczych w zakresie nauk medycznych, medycyny regeneracyjnej oraz zdrowia publicznego.



W swojej praktyce kładzie szczególny nacisk na CAŁKOWICIE BEZINWAZYJNE metody poprawy stanu i kondycji skóry, ujędrnienia, czy też kształtowania masy mięśniowej przy jednoczesnej utracie tkanki tłuszczowej odpornej na większość zabiegów modelujących/wyszczuplających.

Przed rozpoczęciem zabiegów dedykowanych na twarz, klienci mają nieodpłatnie wykonywaną aparaturową analizę stanu skóry, co po zakończonej serii zabiegowej pozwala na obiektywną ocenę ich efektywności.

Wśród oferowanych zabiegów znajdują się m.in. aparaturowy lifting twarzy, masaż mioplastyczny, Kobido, drenaż limfatyczny, terapie antycellulitowe i ujędrniające. Nie brakuje tu specjalistycznego sprzętu – polskiej marki Attre czy amerykańskiej Zemits.

Wiosną i latem szczególnie chętnie sięgamy po zabiegi modelujące. W gabinecie posiadamy sprzęt do elektrostymulacji mięśni, który – przy odpowiednio dobranej serii – pozwala zredukować tkankę tłuszczową nawet o 20% i zwiększyć masę mięśniową o około 16% – mówi Katarzyna Romaniuk. W gabinecie stosujemy profesjonalne produkty do pielęgnacji skóry – Kosmeceutyki – to innowacyjne formuły produktów, które są preparatami z pogranicza leków i kosmetyków.

Gabinet zdrowia, urody i fizjoterapii to nowe miejsce na mapie Szczecina – działa od stycznia, ale już od wejścia sprawia wrażenie, jakby istniał tu od lat.

Odpowiedni wystrój, sprzęt i ogólna estetyka to jedno, ale najważniejsi są ludzie i ich podejście do pacjenta. To oni tworzą odpowiedni klimat danego miejsca. My, pacjenci, zawsze staramy się wybierać takie, w których czujemy się bezpiecznie i przez to częściej powierzamy komuś swoje zdrowie. Idziemy tam, gdzie wiemy, że spotkamy się z ludźmi z odpowiednimi kwalifikacjami oraz wykazującymi się dużą dozą życzliwości i zrozumienia. Wykształcenie, wiedza, praktyka oraz osobiste zalety Kasi i Mateusza bez wątpienia spełniają te kryteria.

## Okiem dermatologa

Dr Kamila Stachura



## Nowy początek? Wiosna, sprzyja zmianom wprowadzanym z myślą o naszej skórze

W gąszczu przekazów i komunikatów warto wiedzieć, co jest istotną informacją, a co nie będzie stanowiło żadnej wartości. Ta uniwersalna prawda dotyczy także medycyny estetycznej i kosmetologii. Wiosna, Wielkanoc – niech będą czasem nowego początku dla naszej skóry.

A nawet czasem odrodzenia.

Jak w drodze do celu nie pogubić się w meandrach propozycji zabiegowych? Jak rozpoznać co jest prawdziwą nowością, działaniem, które daje wartość zdrowotną i pielęgnacyjną, a co tylko zlepkiem marketingowych przekazów? Należy korzystać z wiedzy i doświadczenia ekspertów. Przekonuję o tym nieustannie i traktuję to jako rodzaj misji i obowiązku lekarza. Pacjent we współczesnym świecie pełnym informacji i przekazów paradoksalnie może zgubić się łatwiej i szybciej niż to było jeszcze kilka lat temu. Wynika to m.in. z tego, że w dobie social mediów zyskujemy przekonanie, że wiemy przecież wszystko na temat danej technologii czy zabiegu i mamy wszelkie informacje, aby samodzielnie decydować jakie działanie wykonać. Idziemy więc do gabinetu jak do sklepu, po konkretny zakup. Niestety coraz częściej tylko na podstawie przekazu „nowość” czy „najlepsze dla Twojej skóry” pacjenci decydują się na zabiegi, które nie są odpowiednie dla nich i w najlepszym razie rezultatem jest brak efektów i poczucie np.: straty finansowej. Ale zdarzają się też sytuacje, które niosą za sobą poważniejsze konsekwencje np.: konieczność leczenia powikłań czy niwelowania niechcianych efektów. Dlatego od lat namawiam czytelniczki magazynu Prestiż i moje pacjentki: nie podejmujcie decyzji pochopnie, szukajcie miejsc, gdzie duet lekarz — kosmolog pracują ze sobą od lat i nie dzielą pacjentów na tych „swoich” i „kosmologicznych” tylko postrzegają każdą osobę wchodzącą do kliniki jako „naszego” pacjenta — najważniejszą osobę w tej przestrzeni, której zapewniają sto procent uwagi, staranności, oddają swoją wiedzę i doświadczenie.

#### **Team — lekarz i kosmolog w dzisiejszej rzeczywistości może wypracować spektakularne efekty dla skóry. Kiedy?**

Jest tu kilka zasad, które mają kluczowe znaczenie. Co ważne: każda z nich jest równie ważna i nie może być pominięta.

Pierwszą zasadą jest dostęp nie do jednej, dwóch czy trzech technologii (nawet tych nazywanych „najnowszymi”), ale do ... wszystkich, które są potrzebne do tego, aby odpowiedzialnie i skutecznie planować łączenie zabiegów. Tak jest w mojej klinice: kilkanaście technologii i pełny dobór preparatów dają lekarzom i kosmologom komfort wyboru możliwości w indywidualnym działaniu na rzecz skóry danego pacjenta. To podstawa. W jakości nie chodzimy na skróty i to dotyczy także sprzętu, którym dysponujemy – technologie w jakości i ilości koniecznej do rozwiązywania wszelkich potrzeb skóry.

Drużyna, to kompetencje i doświadczenie zespołu. Mój team tworzyłam w ciągu ostatnich pięciu lat i ... wszelkie sukcesy, za które jesteśmy cenieni na rynku, są efektem naszej wspólnej pracy. Z kosmologkami pracuję od początku otwarcia kliniki – do dzisiaj stanowimy team na poszczególnych Pacjentkach i rozumiemy się w pełni jeśli chodzi o ich potrzeby. Z upływem czasu do zespołu dochodzili kolejni specjaliści, z którymi także rozumiemy się już bez słów. Jednak aby dojść do tego etapu za nami setki godzin wspólnej pracy i rozmów o konkretnych planach leczenia, analiza osiągniętych efektów i stałe czerpanie wiedzy od siebie nawzajem. Zaufanie pacjentów, to dla nas największe wyróżnienie i najcenniejsza nagroda. Osiągamy je m.in. dzięki tej ścisłej współpracy pomiędzy nami wewnątrz kliniki w działaniu na rzecz pacjenta i jego bardzo indywidualnych potrzeb. Zgranie zespołu, to kolejny kluczowy element dobrej medycyny estetycznej i kosmologii.

*Wiosna, to idealny czas przebudzenia i zwrócenia uwagi na swoje potrzeby, dobry czas na metamorfozę i pracę nad tym co nam przeszkadza.*

Rzetelność, wyznawanie tych samych wartości w pracy i absolutna uczciwość w relacji kliniki – pacjent. Trzy zagadnienia, które mają ze sobą tak wiele wspólnego, umieszczam w jednym punkcie, jako uzupełnienie dwóch powyższych zasad. Team lekarz – kosmolog ma sukcesy w prowadzonych terapiach łączonych nie tylko wtedy kiedy obie osoby są doskonałymi ekspertami i mają dostęp do wszelkich niezbędnych narzędzi, ale także wyznają te same zasady w pracy i prezentują identyczne postawy. Pacjent jest zawsze w centrum uwagi – to zasada wyznawana w naszej klinice i dzielą ją wszyscy członkowie mojego zespołu. Dobro pacjenta, bezpieczeństwo, nastawienie na oczekiwane efekty i dojście do nich w sposób odpowiedzialny i jakościowy, to łączy cały zespół mojej kliniki i powoduje, że dobrze rozumiemy się w codziennej pracy.

Wiosna, to idealny czas przebudzenia i zwrócenia uwagi na swoje potrzeby, dobry czas ma metamorfozę i pracę nad tym co nam przeszkadza.

Wiosna, to także czas kiedy duża część z nas podejmuje decyzje o zmianie. Fryzjer, lekarz medycyny estetycznej, kosmolog, sposób ubierania się, weryfikacja celów na ten rok – wszystko to znajduje się często na kobiecej liście wiosennych zmian. Zachęcam, aby wszelkie nowe działania wprowadzać w sposób przemyślany i z uwagą, że skóra jest naszym największym i bardzo cennym organem. Nie stawiamy jej na równi ze zmianą fryzury na próbę czy próbnym zakupem nowego ubrania w trendzie na 2025. Tu każda „próba” pozostawia ślady i nie jest prosta do zniwelowania. Dlatego wszystko, co na niej i dla niej robimy, wymaga opieki dobrego duetu lekarz – kosmolog. Unikajmy metody prób i błędów dla dobra naszego cennego organu, dla dobra siebie.



# Fenomen endermologii leży w jej skuteczności

Endermologia to bardzo popularny zabieg i jeden z najbardziej skutecznych sposobów na walkę z cellulitem. Twórcą tego masażu jest Louis Paul Guitay, który opatentował technologię w 1986 roku i z powodzeniem przez ponad 30 lat prowadził badania nad jej skutecznością. Teraz możemy w pełni korzystać z wyników tych badań. O endermologii rozmawiamy z Dominiką Budzińską, kosmetołką, terapeutką manualną z Enklawa Institute.

## Pani Dominiko, wytłumaczmy najpierw na czym polega endermologia.

Endermologia to nieinwazyjny zabieg kosmetyczny, który ma na celu poprawę kondycji skóry i redukcję cellulitu. Wykonywana jest przy użyciu głowicy wytwarzającej podciśnienie, która działa na podskórną tkankę łączną. Podciśnienie pobudza metabolizm komórek tłuszczowych, a także stymuluje skórę do wytwarzania ważnych dla niej związków: kolagenu odpowiedzialnego za utrzymanie lub przywracanie jędrności skóry, elastyny, która reguluje jej sprężystość. Skóra wytwarza również kwas hialuronowy stanowiący naturalne źródło nawilżenia i wypełnienia skóry.

## Od czego tak naprawdę zależy jego skuteczność?

Wybierając gabinet, w którym chcemy wykonać zabieg, musimy uwzględnić kilka kwestii. Po pierwsze oryginalność urządzenia. Na rynku kosmetycznym znajdziemy wiele zamienników, jednak ich skuteczność nie jest potwierdzona tak rzetelnymi badaniami klinicznymi. Drugą kwestią są doświadczenie i wiedza terapeuty. Endermologia to nie tylko urządzenie, a umiejętna praca specjalisty posiadającego wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii ciała. Umiejętność oceny rodzaju tkanki pozwala na ustawienie skutecznych parametrów podczas wykonywania zabiegu. Źle wykonany zabieg nie przyniesie oczekiwanych efektów, a może spowodować dyskomfort i zniechęcenie do kontynuowania terapii.

## Sama endermologia bez diety i treningów przyniesie rezultaty?

Na pewno zauważymy różnicę w jędrności i wyglądzie skóry, jednak nie jest to sposób na odchudzanie. Połączenie zbilansowanej diety, aktywności fizycznej oraz bezinwazyjnego masażu podciśnieniowego to podstawa w drodze do wymarzonej sylwetki. Endermologia przyspieszy proces chudnięcia, ale, co ważniejsze, zadba o utrzymanie i poprawę jędrności skóry.

## Czy jedna endermologia da upragniony efekt?

I tak, i nie. Wykonując jeden zabieg możemy wpłynąć na detoksykację organizmu, zmniejszyć obrzęki spowodowane zatrzymywaniem się wody oraz rozluźnić napięcia mięśniowe. Jednak, jeżeli oczekujemy efektów redukcji cellulitu, poprawy gęstości skóry i poprawy funkcjonalności organizmu w po-

jęciu długofalowym, wymaga jest seria zabiegów. Standardowo rekomendujemy minimum 8 zabiegów w odstępie 2-3 dni, jednak jest to kwestia indywidualna. Pamiętajmy, że efekty nie są stałe. Masaż endermologiczny to trening ciała. Jeżeli dbamy o ciało w pojęciu holistycznym, warto wprowadzić go do rutyny zabiegowej najmniej raz w miesiącu.

## Czy endermologia jest tylko dla osób z problemami z wagą?

Oczywiście, że nie. Masaż jest stworzony z myślą o osobach, które chcą i lubią dbać o swoje ciało i umysł. Sesja masażu pozwala na głęboki relaks i poprawę samopoczucia, aktywnie redukując poziom kortyzolu o około 19% podczas pierwszej sesji. Podczas zabiegu stymulujemy produkcję kolagenu, co wpływa na jędrność skóry. Sprawdza się u osób aktywnych fizycznie w redukcji napięć mięśniowych, szczególnie przy ćwiczeniach siłowych i wysoko wydolnościowych. Jest to zabieg dla osób świadomych swojego zdrowia.

## Czy można wykonać ten rodzaj zabiegu będąc w ciąży?

Endermologia jest przebadana klinicznie i bezpieczna dla kobiet po pierwszym trymestrze ciąży. Przyszłe mamy chętnie korzystają z naszych zabiegów zmniejszając obrzęki ciała i uczucie ciężkości nóg oraz przygotowując swoje ciało do szybszej regeneracji po porodzie. Specjalny program „Młoda mama” stworzony został z myślą o kobietach, które chcą zadbać o swoje ciało po porodzie.

## Dziękuję za rozmowę.

ad/ fot. materiały prasowe



# Smart Aging

since 2008



SZCZECIN KOSZALIN BERLIN



**VOGUE**  
BEAUTY AWARDS  
2024



**Sprawdź nasze  
wiosenne  
BONUSY**



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

## Mity i fakty o skórze

Na temat pielęgnacji skóry często słyszymy przeróżne informacje, nierzadko urastające do rangi mitów, które nijak się mają do rzeczywistości. Wspólnie z dr. n. med. Ewą Duchnik, dermatolożką i lekarzem medycyny estetycznej z Twojej Przychodni, spróbujemy obalić kilka z nich.



### Czy to prawda, że tłusta skóra nie potrzebuje nawilżenia?

Tłusta skóra wymaga nawilżenia, mimo nadprodukcji sebum. Nawet skóra tłusta może być odwodniona, co prowadzi do zaburzenia funkcji bariery hydrolipidowej. Rekomenduje się stosowanie lekkich emolientów z ceramidami oraz kwasem hialuronowym, aby utrzymać równowagę wodno-lipidową.

### Opalanie pomaga na trądzik?

Promieniowanie UV nie leczy trądziku, a może pogłębiać problemy skórne. Choć promieniowanie ultrafioletowe tymczasowo redukuje stan zapalny i wysusza zmiany, długoterminowo uszkadza barierę naskórkową, zatyka pory oraz zwiększa ryzyko przebarwień pozapalnych. Dodatkowo, ekspozycja na UV przyspiesza fotostarzenie i zwiększa ryzyko powstawania nowotworów skóry.

### Kosmetyki naturalne czy syntetyczne?

Skuteczność kosmetyków zależy od składu, stabilności i biodostępności składników, a nie od ich pochodzenia. Niektóre składniki naturalne (np. olejki eteryczne) mogą wywoływać reakcje alergiczne lub fototoksyczność, podczas gdy syntetyczne związki (np. retinol) mają udokumentowane działanie w badaniach klinicznych.

### Jaki wpływ na stan skóry ma dieta i ruch?

Produkty z wysokim indeksem glikemicznym jak również dieta wysokobiałkowa mogą np. nasilać trądzik i przyczyniać się do pogorszenia kondycji skóry. Antyoksydanty i kwasy

omega-3 pozytywnie wpływają na skórę, wspierając funkcję barierową, czyli ochronną skóry, jej lepsze nawilżenie i zmniejszenie stanu zapalnego. Ćwiczenia poprawiają mikrokrążenie i dotlenienie tkanek. Z kolei nadmiar potu, powstający podczas intensywnego wysiłku wymaga oczyszczenia, aby uniknąć zapychania porów.

### Czy samym masażem można zlikwidować zmarszczki i zliftingować twarz?

Masaż twarzy może tymczasowo poprawić napięcie mięśniowe i drenaż limfatyczny, ale nie odwróci utraty kolagenu, elastyny czy degradacji macierzy zewnątrzkomórkowej. Efekt "liftingu" jest krótkotrwały i nie zastąpi procedur medycyny estetycznej.

### Medycyna estetyczna – czy może wyrządzić szkody?

Medycyna estetyczna, wykonywana przez lekarzy, a nie w gabinetach kosmetycznych jest bezpieczna i skuteczna. Powikłania wynikają zwykle z błędów proceduralnych, zbyt małej wiedzy i kwalifikacji lub stosowania substancji niewiadomego pochodzenia. Ważne jest przestrzeganie zasad aseptyki, znajomości anatomii oraz indywidualnych przeciwwskazań pacjenta.

### Czy wierzyć w podział kremów do twarzy według wieku?

Nie, to głównie strategia marketingowa. Potrzeby skóry zależą od jej typu, stanu i procesów biologicznych, a nie metrykalnego wieku. Dla przykładu osoba w wieku 30 lat z fotostarzeniem może wymagać tych samych składników co 50-latek.

### Czy to prawda, że do konkretnej części twarzy przypisany jest inny krem?

Skóra w okolicach oczu czy ust jest cieńsza i bardziej podatna na utratę wody, stąd zaleca się stosowanie specjalistycznych produktów. Jednak dla większości obszarów twarzy wystarczy jeden produkt dostosowany do typu cery. Nadmiar kosmetyków może prowadzić do przeciążeń i reakcji niepożądanych.

### Menopauza powoduje drastyczne starzenie się skóry?

Spadek estrogenów w menopauzie prowadzi do redukcji syntezy kolagenu (nawet 30% w pierwszych 5 latach), atrofii, czyli ścięnięcia skóry i zaburzeń funkcji barierowej. Skóra staje się sucha, zmniejsza się jej elastyczność, nasilają się zmarszczki. Terapia hormonalna (HTZ) i zabiegi stymulujące syntezę kolagenu (np. laser frakcyjny czy biostymulatory) mogą spowolnić te procesy.

### Skąd czerpać wiedzę, by uniknąć takich szkodliwych nieporozumień?

Konsultacje powinny być prowadzone przez lekarzy dermatologów lub specjalistów medycyny estetycznej z certyfikatami. Pacjenci powinni być zachęceni do regularnych kontroli dermatologicznych oraz samoobserwacji. Nie należy polegać na źródłach nienaukowych, a źródła reklamowe należy weryfikować.

### Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / fot. Karolina Tarnawska



# Badaj się by żyć

Mammografia - USG  
- RTG - Laboratorium

Jesteśmy dla Was już od 47 lat

Doświadczenie - Innowacje - Zaufanie

**HAHS**  
KLINIKA



# Rehabilitacja i fizykoterapia

USG stawów



# Laryngologia

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

## Medycznie & Estetycznie

# Subtelna odnowa na długie lata

Natychmiastowe wypełnienie i poprawa objętości twarzy a do tego znaczna poprawa jakości skóry i długotrwałe naturalne efekty. Klasycznemu kwasowi hialuronowemu wyrasta konkurencja. Biostymulatory twarde i preparat Radiesse to coś więcej niż zwykły wypełniacz. To subtelna i trwała odnowa skóry, z której mogą śmiało korzystać zarówno panie jak i panowie. O zaletach tego zabiegu opowiada dr n. med. Marcin Wiśniowski, specjalista chirurgii ogólnej i transplantologii klinicznej.



### **Panie doktorze, czym są biostymulatory twarde? Jak rozumieć to pojęcie? Jak one działają?**

Biostymulatory twarde to substancje stosowane w medycynie estetycznej i regeneracyjnej, które pobudzają skórę do długotrwałej produkcji kolagenu i elastyny. Działają stopniowo, przebudowując strukturę skóry, przywracając jej jędrność oraz objętość. Ich efekty utrzymują się dłużej, a same substancje, takie jak hydroksyapatyt wapnia, kwas polimlekowy czy polikaprolakton, ulegają biodegradacji. Są wykorzystywane do odmładzania skóry, poprawy jej jakości i rekonstrukcji tkanek.

### **Preparat Radiesse, z którego będziemy mogli skorzystać w Pana w gabinecie, jest wypełniaczem, ale nieco innym niż popularny i dobrane znany kwas hialuronowy. Na czym polega różnica oraz jego działanie?**

Radiesse to wypełniacz biostymulujący, który różni się od popularnego kwasu hialuronowego zarówno składem, jak i mechanizmem działania. Jego głównym składnikiem jest hydroksyapatyt wapnia (CaHA) zawieszony w żelu nośnikowym. Po podaniu do skóry daje natychmiastowy

efekt wypełnienia, podobnie jak kwas hialuronowy, ale jednocześnie działa biostymulująco – pobudza fibroblasty do produkcji nowego kolagenu.

### **Jakie efekty i po jakim czasie, daje zabieg z użyciem Radiesse? Dla kogo jest przeznaczony?**

Zabieg z użyciem Radiesse daje natychmiastowy efekt wypełnienia i poprawy konturów twarzy, a po około 2-3 miesiącach zaczyna działać biostymulująco. Dzięki temu uzyskujemy długotrwałe ujędrnienie, zagęszczenie i odmłodzenie skóry, a efekty mogą utrzymywać się nawet do 18-24 miesięcy. Przeznaczony jest dla tych pacjentów, którzy chcą długotrwałych, ale naturalnych efektów poprawy jakości i elastyczności skóry, odtworzenia utraconej objętości czy modelowania konturów. Zabieg najlepiej sprawdza się u osób, które już zauważają pogorszenie jakości skóry, zaburzenie owalu twarzy czy utratę objętości.

### **Czy z tego rodzaju zabiegu mogą skorzystać również panowie?**

Tak, Radiesse jest odpowiedni także dla mężczyzn i często przez nich wy-

bierany ze względu na długotrwałe efekty i brak konieczności częstego powtarzania zabiegu. Mężczyźni najczęściej decydują się na niego, aby podkreślić kontur żuchwy i brody, zagęścić i ujędrnić skórę, wypełnić bruzdy nosowo-wargowe czy odmłodzić grzbiety rąk. Efekt jest subtelny i naturalny, dlatego cieszy się rosnącą popularnością także wśród mężczyzn.

### **Czy można ten rodzaju zabieg stosować na inne części ciała, poza twarzą?**

Tak, Radiesse można stosować nie tylko na twarz, ale także na szyję, dekolt czy ręce. Dzięki biostymulującym właściwościom Radiesse świetnie sprawdza się w miejscach, gdzie skóra straciła swoją gęstość i elastyczność.

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



# Na zdrowie – i na każdą okazję

Na mapie naszego miasta są miejsca, które powstały z potrzeby chwili, a z czasem zaczęły spełniać potrzeby wielu. Na Zdrowie Bistro miało być jedynie lokalem, w którym pacjenci i personel medyczny szpitala na Unii Lubelskiej zjedzą coś smacznego i zdrowego. Ale kiedy goście zaczęli pytać, czy można „na wynos”, zrodził się pomysł na coś nowego. I teraz z powodzeniem oferują swój catering okolicznościowy.

– Zależy nam na tym, by nasi klienci mogli w pełni skupić się na tym, co najważniejsze – przyjemności wspólnego świętowania – mówi właściciel Na Zdrowie Bistro i Catering Piotr Brejwo. – Zajmujemy się wszystkim: przyjeżdżamy, aranżujemy przestrzeń, jeśli klient ma taką potrzebę, serwujemy, a po zakończeniu pakujemy się i znikamy. To takie proste.

Komunie, śluby, chrzciny, rodzinne obiady czy firmowe spotkania – każde z tych wydarzeń zasługuje na odpowiednią oprawę. Na Zdrowie Bistro i Catering proponuje kuchnię z najwyższej jakości produktów, która nie tylko zaspokaja apetyt, ale i wpisuje się w estetykę ważnych momentów – tych rodzinnych, kameralnych, jak i oficjalnych. Dopracowane menu, starannie dobrane dodatki i kompleksowe wyposażenie – zastawy, sztucce, ekspres do kawy i wiele więcej – pozwalają cieszyć się chwilą, bez konieczności myślenia o kulisach wydarzenia.

Menu jest zawsze dopasowane do potrzeb i tak naprawdę wszystko zależy od preferencji zamawiającego. Goście mogą wybierać: przystawki, dania główne, dodatki, finger foody czy własnego wypieku ciasta. Hitem są właśnie te pojedyncze, efektownie podane przekąski do ręki, które idealnie sprawdzają się na większych imprezach, jak np.: mini burgery.

– Jedzenie mówi pierwsze. To ono skupia uwagę, budzi emocje, zapada w pamięć. Dlatego każda aranżacja stołu to dla nas coś osobistego – dopracowana kompozycja. Nie robimy tego mechanicznie. Wkładamy serce w te przygotowania, bo wiemy, że to właśnie one tworzą klimat całego spotkania. Często słyszymy, że to, jak wszystko wyglądało i smakowało, długo jeszcze jest tematem rozmów – i to dla nas największa satysfakcja – podkreśla właściciel Na Zdrowie Bistro i Catering.

W ofercie znajdują się również boxy śniadaniowe z możliwością dostawy – smaczne, kolorowe, świeże i pięknie podane. Idealne na spotkania firmowe, szybkie śniadania w pracy czy nawet... prezent od szefa dla zespołu. Okazji jest mnóstwo. Wystarczy wybrać wariant – kanapki klasyczne i premium, antipasti, wege, boxy fit lub owocowe – a resztą zajmie się zespół cateringu – dodaje Pan Piotr.

Nie brakuje też oferty boxów świątecznych – szczególnie powinny przypaść do gustu tym, którzy chcą cieszyć się spotkaniem rodzinnym przy świątecznym stole bez otoczki pośpiechu i godzin spędzonych w kuchni. Zbliży się Wielkanoc, a w boxach od Na Zdrowie Bistro i Catering znajdziemy tylko to, co najlepsze – tradycyjne, sezonowe smaki, świeże produkty i ulubione świąteczne potrawy.

Wszystko zaczęło się od lokalu w takim miejscu, gdzie raczej nie oczekuje się kulinarnych uniesień, dlatego Na Zdrowie Bistro nie chciało być tylko punktem gastronomicznym, tą kropką na mapie. Od początku stawiano na smak, klimat i jakość, jakiej nie powstydziałaby się dobra restauracja. Lokal jest otwarty dla wszystkich gości, którzy chcą zjeść dobre śniadanie czy obiad. Dania zaskakują nie tylko smakiem, ale i przystępną ceną.

3 lata temu Na Zdrowie Bistro wyszło poza swoje ściany i oferuje swoje usługi na zewnątrz. Przemyślane menu, dbałość o detale i gotowość do działania w każdej przestrzeni tylko udowadniają, że ich catering stał się cichym bohaterem wielu ważnych chwil. Bez fałszywego splendoru – po prostu z dobrym smakiem. Obsługiwali już wiele lokalnych jak i międzynarodowych firm, które mają siedziby w naszym regionie, ale równie dużą wagę przykładają do rodzinnych uroczystości w domowym zaciszu.

aw / foto: materiały prasowe



I need a coffee.

## Wszystko co chcielibyście wiedzieć o kawie

Zapach świeżo mielonej kawy o poranku to dla wielu z nas obowiązkowy punkt. Czasem w chwili wytchnienia, czasem w biegu. Dla smaku. Dla chwili. Dla pobudzenia. Ale czy zastanawiamy się, jak kawa działa na nasz organizm? I czy ten ulubiony poranny rytuał rzeczywiście nam służy?

Właśnie o tym rozmawiamy z Jakubem Mauriczem – jednym z najbardziej rozpoznawalnych dietetyków w Polsce, ekspertem od żywienia, suplementacji i holistycznego podejścia do zdrowia.

### Kawa na czczo?

Wielu z nas sięga po kawę jeszcze przed śniadaniem. Tymczasem, jak tłumaczy Jakub Mauricz, to nie zawsze taki dobry pomysł. – Kawa pita na pusty żołądek może działać drażniąco na błonę śluzową, szczególnie u osób wrażliwych – mówi. – Kofeina stymuluje wydzielanie kwasu solnego w żołądku, co może prowadzić do refluksu, pieczenia, a nawet nadżerek i stanów zapalnych.

Nie bez znaczenia jest także naturalny rytm naszego organizmu. Rano poziom kortyzolu – hormonu odpowiedzialnego m.in. za pobudzenie – jest fizjologicznie wysoki. Jeśli dołożymy do tego kawę, efekt może być odwrotny do zamierzonego: rozdrażnienie, nerwowość, a po kilku godzinach... spadek energii. – To tzw. „crash”. Lepiej odczekać 60–90 minut po przebudzeniu i dopiero wtedy sięgnąć po filiżankę. Uzyskamy łagodniejsze, bardziej stabilne pobudzenie i unikniemy przeciążenia układu nerwowego – podpowiada dietetyk.

### Biała czy czarna?

Dla jednych kawa biała to profanacja, dla drugich – czarna

to coś gorszego niż picie smoły. – Jedna porcja spienionego mleka, zwłaszcza z dodatkiem cukru, syropów smakowych czy bitej śmietany, może z powodzeniem konkurować kalorycznością z drugim śniadaniem – zauważa Mauricz.

Choć nie chodzi tu o demonizowanie mleka, warto mieć świadomość, co dokładnie łąduje w naszej filiżance. Szklanka mleka 3,2% to średnio 150 kcal. Do tego syrop, cukier, czasem nawet tłuszcz w śmietance – i mamy ok. 300 kcal w płynie. – To nic złego, o ile mamy świadomość, że właśnie wypiliśmy kaloryczny posiłek – mówi dietetyk. – Problem zaczyna się wtedy, gdy takie „niewinne” kawy pijemy kilka razy dziennie. Szczególnie warto zwrócić na to uwagę, gdy jest się na redukcji.

Jeśli jednak nie wyobrażasz sobie kawy bez mleka – nie wszystko stracone. Wybieraj wersje o niższej zawartości tłuszczu lub napoje roślinne, najlepiej bez cukru i zbędnych dodatków. – Mleko migdałowe, owsiane czy kokosowe w wersji „unsweetened” może być świetną alternatywą – sugeruje Mauricz. – Ale czytajmy etykiety. Nie każdy napój roślinny to zdrowy wybór – wiele z nich zawiera oleje roślinne, zagęstniki i cukier.

### Dzienna dawka kofeiny

– Kofeina ma długi czas półtrwania, nawet do 8 godzin – zaznacza Jakub Mauricz. – To znaczy, że wypita po południu może „trzymać” nas jeszcze późnym wieczorem, a nawet zakłócić jakość snu.



Nie chodzi tylko o czas zaśnięcia, ale o jakość odpoczynku – szczególnie o fazy głębokiego snu, które są kluczowe dla regeneracji. Dlatego – jeśli zależy nam na dobrym śnie – ostatnia kawa powinna pojawić się w naszej filiżance najpóźniej między 14:00 a 15:00.

– Bezpieczny dzienny poziom kofeiny to ok. 400 mg, czyli 3–4 filiżanki klasycznej kawy – mówi dietetyk. – Ale wszystkie zależą od indywidualnej wrażliwości. Dla jednej osoby 100 mg to już zbyt dużo, inna bez problemu funkcjonuje po podwójnym espresso. Najważniejsze, by nie „dopalać” się kawą kosztem snu i regeneracji. Bo nawet najlepsza arabica nie zrekompensuje nam braku odpoczynku.

Adam Mickiewicz w Panu Tadeuszu pisał, że „takiej kawy, jak w Polsce, nie ma w żadnym kraju”. I miał rację. Szkoda, że nie miał okazji spróbować naszej, szczecińskiej. Owszem, nasze miasto pachnie czekoladą, ale tak się składa, że możemy pochwalić się kilkoma ciekawymi kawiarniami oraz... najstarszą palarnią kawy w kraju!

### Palarnia Kawy korona 1912

Niewielka palarnia kawy ukryta w jednej ze szczecińskich kamienic przy ul. Śląskiej. Jej historia sięga 1936 roku – to właśnie wtedy rozpoczęła się tradycja wypalania ziaren, która trwa do dziś. Palarnia Kawy Korona 1912 to najstarsza działająca palarnia kawy w Polsce. Zapach świeżo palonych ziaren unosi się tu od dekad, przenikając przez ceglane ściany i tworząc atmosferę, jakiej nie znajdzie się nigdzie indziej. Kawy można spróbować w kawiarni przy ul. Jagiellońskiej.

### Koci Zakątek Café

Delektowanie się kawą w towarzystwie kociego mrużenia to inny wymiar. Koci Zakątek to bezpieczna, przytulna i wyciszona przystań dla kotów i ich miłośników. Kawiarnia działa także na rzecz adopcji kotów. Uwaga: ze względu na komfort zwierząt obowiązuje limit wieku – gośćmi mogą być osoby od 13. roku życia.

### To Kawa

Kawiarnia i palarnia w jednym, oferuje możliwość podglądania

procesu palenia ziaren niemal z pierwszego rzędu. Roastera oddziela od klientów tylko półka z paczkami gotowymi do kupienia. Kawiarnia promuje lokalność, wegańskie śniadania, kawę w kubku własnym (ze zniżką!) i zero dopłat za mleka roślinne.

### Mozaika

Mozaika to autorski projekt trzech przyjaciółek – Tosi, Moniki i Ani. To nie tylko kawiarnia, ale też sklep z ceramiką i biżuterią, galeria, a nawet przestrzeń warsztatowa. Można tu wypić kawę w ręcznie robionym kubku, po czym... zrobić swój autorski projekt na zajęciach. Kameralna atmosfera i wrażliwość artystyczna są wprost namacalne.

### Przystań na Kawę

Przystań to legenda wśród szczecińskich kawiarni specjalty. Miejsce, które nie stara się być dla każdego – i właśnie tym zyskuje lojalność swoich gości. Wnętrze jest skromne, nieco surowe, ale zawsze wypełnione aromatem dobrej kawy i rozmowami. Przystań współpracuje z palarniami z całej Europy, a jej historia zaczęła się od kultowych Stojaków – miejsca, które wychowało niejednego baristę.

### Bike Café – kawa na dwóch kółkach

Gdy nadchodzi wiosna, na szczecińskich alejkach pojawia się Bike Café – mobilna kawiarnia, która serwuje kawę na świeżym powietrzu. Jasne Błonia, Wały Chrobrego, Park Kasprowicza – tam właśnie najczęściej można zamówić ich kawę i porozmawiać z baristą. Każdy spacerowicz, rowerzysta i biegacz mile widziany.

Kawa to poranny pretekst do zatrzymania się na chwilę, codzienna odrobina przyjemności. Pita z rozważą, z uwagą – potrafi postawić na nogi, kiedy tego najbardziej potrzebujemy. A gdy wybierzemy urokliwe miejsce i do filiżanki dołożymy miłą rozmowę i zapach świeżo palonych ziaren... takiego dnia nic nie ma prawa zepsuć.

Autorka: Anna Wysocka foto: materiały prasowe, Designed by brgfx / Freepik

www.szczecinclassic.pl

# KONCERT FINAŁOWY SZCZECIN CLASSIC

Classic  
SZCZECIN



## cudów

3 MAJA 2025 R.  
GODZ. 19:00

FILHARMONIA  
IM. MIECZYŚŁAWA  
KARŁOWICZA

**HENNING  
SKRZYPCE\_KRAGGERUD**

**ORKIESTRA SZCZECIN CLASSIC**

Program:  
**Bela Bartok** – Romanian Dances  
**Henning Kraggerud** – Equinox  
**Johan Svendsen** – Romance

**ADAM  
BAŁDYCH\_SKRZYPCE**

**BALTIC NEOPOLIS ORCHESTRA**

Program:  
**Adam Bałdych** – Concerto Gallante  
**Adam Bałdych** – Śpiewnik Domowy

Organizator:



Fundacja  
Stradivarius.pl

Współorganizator:



Partner Główny:



Partner technologiczny:



Bilety: **BILETOMAT.PL**



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



BOŃKOWSCY BRITISH AUTO

zakS  
szczęśliwy rytm



Patronat:



KULTURA



## Ekspert radzi

**Panie Doktorze,**

**Od lat zmagam się z cellulitem, który jest szczególnie widoczny na udach i pośladkach. Próbowałam już wielu metod – od kremów po masaże – ale efekty były minimalne. Wiem, że medycyna estetyczna oferuje różne technologie na redukcję cellulitu, ale nie jestem pewna, które z nich są faktycznie skuteczne. Czy moglibyście wyjaśnić, jakie nowoczesne zabiegi pomagają wygładzić skórę i poprawić jej jędrność? Które z nich dają najlepsze efekty i jak długo trzeba na nie czekać?**

**Pozdrawiam, Anna**

**Pani Anno,**

W przypadku cellulitu warto rozważyć bardziej zaawansowane metody terapeutyczne. Kremy będą działały wyłącznie w obrębie naskórka, natomiast przyczyna cellulitu powiązana jest m.in. z zaburzeniami mikrokrążenia w głębszych warstwach skóry. Skutecznym rozwiązaniem może okazać się połączenie masaży endermologicznych z karboksyterapią które będą skutecznie usprawniały mikrokrążenie, czego efektem będzie lepiej dotleniona oraz odżywiona tkanka, obrzęki będą zredukowane, a efekt pomarańczowej skórki będzie mniej widoczny. W dalszych etapach warto włączyć do terapii zabiegi rozgrzewające, z wykorzystaniem technologii fali radiowej, aby wymodelować sylwetkę. Najlepsze efekty dają terapie łączone, dobrane indywidualnie do potrzeb, a także regularność, systematyka i serie zabiegów. Medycyna estetyczna jest wsparciem w dążeniu do idealnej sylwetki, a efekty terapii są uzależnione również od trybu życia oraz stanu zdrowia pacjenta, odpowiedniego nawadniania i odżywiania.

Pozdrawiam, dr n.med. Piotr Zawodny



**Doktorze,**

**Lato zbliża się wielkimi krokami, a ja marzę o promiennej, gładkiej skórze bez śladów po trądziku i przebarwień, które pojawiły się po zeszłorocznych wakacjach. Chciałabym wyrównać koloryt cery i poprawić jej strukturę, ale nie wiem, które zabiegi będą najskuteczniejsze i jednocześnie bezpieczne przed sezonem słonecznym. Jakie metody polecać, aby szybko i skutecznie przygotować skórę na lato?**

**Monika**

Pani Moniko, jeśli marzy Pani o promiennej, gładkiej cerze przed latem, warto postawić na delikatne, a jednocześnie skuteczne zabiegi regenerujące i rozjaśniające. Doskonałym wyborem będzie mezoterapia (np. z kwasem hialuronowym i antyoksydantami) oraz indywidualne dobrana laseroterapia, która skutecznie redukuje przebarwienia i poprawia strukturę skóry przy odpowiednim dla Pani i pory roku czasie rekonwalescencji. Może Pani także rozważyć radiofrekwencję mikroigłową, która skutecznie stymuluje skórę. Kluczowa jest również codzienna ochrona SPF 50, aby zapobiec nowym przebarwieniom. Warto także wprowadzić do pielęgnacji domowej serum z witaminą C oraz składnikami nawilżającymi, które wspomogą efekty zabiegów i dodadzą cerze blasku. Jeśli skóra jest skłonna do przebarwień, dobrym rozwiązaniem mogą być również preparaty z kwasem traneksamowym, który działa rozjaśniająco i przeciwzapalnie. Na kilka dni po zabiegach warto unikać intensywnej ekspozycji na słońce i stosować kremy regenerujące, aby skóra mogła w pełni wykorzystać efekty terapii.

Pozdrawiam, dr n.med. Piotr Zawodny



FOTO: PIOTR NYKOWSKI



FOTO: PIOTR NYKOWSKI

## Opera na Zamku w Szczecinie „Czarodziejski flet”

**reżyseria: Natalia Babińska, kierownictwo muzyczne: Jakub Wnuk**

Szczecińska inscenizacja „Czarodziejskiego fletu” wiernie podąża za baśniowym librettem, ale... Reżyserka Natalia Babińska sprytnie uaktualniła symbolikę opowieści, czyniąc z opery Wolfganga Amadeusza Mozarta „oręż” przeciwko impertynencji i bezczelności władzy. Ta w nieodpowiedzialnych rękach potrafi szybko i łatwo zmienić bajkę w najgorszy koszmar. Dodam, że premiera odbyła się w cieniu pierwszych szaleństw Donalda Trumpa. Mimo to, nie jest to spektakl polityczny.

Szczecińska interpretacja pozwala myśleć o „Czarodziejskim...” jako o utworze uniwersalnym. To dobry klucz (pęk?) do współczesnego odczytania oświeceniowej operowej ramoty. Babińska, także kompozytorka, nie tylko uważnie przeczytała libretto, ale wniknęła w muzykę Mozarta i usłyszała więcej i pełniej. Stąd tu tyle ważności i wrażliwości. Młody dyrygent Jakub Wnuk dzięki wieloletniej współpracy z warszawską Operą Kameralną zdobył doświadczenie z muzyką Mozarta. Z ikonycznym utworem poradził sobie z pewnością, elegancją i lekkością. Wnuk jest od lat związany ze Szczecinem i Pomorzem Zachodnim, stąd pochodzi, ukończył Akademię Sztuki.

Natalia Babińska stworzyła spektakl oparty o swoisty „synkretyzm inscenizacyjny” i to do kwadratu. Pomieszane światy przemieszała jeszcze bardziej, obdarowując swoje postaci przymiotami przynależnymi do różnych sfer – fikcyjnych i realnych. Choć

narracji bliżej do baśni, to reżyserka wywypukliła psychologię bohaterów, do czego zresztą zmusza forma śpiewogry (partie mówione). Tym samym podziwiamy rzadką w operze rozpiętość emocji i temperamentów.

Poprzez niezwykle prosty zabieg inscenizacyjny reżyserce udało się zatrzymać baśniowy marsz i nadać osobiwemu pochodowi mądrości i wartości. Wplotła w spektakl kilka cytatów m.in. z Orwella czy Mroźka – „Celem władzy jest władza”, „Żeby sprawować władzę, trzeba mieć w sobie coś z potwora”, „Proszę uprzejmie o oddanie mi władzy nad światem. Prośbę moją uzasadniam tym, że jestem lepszy, mądrzejszy i bardziej osobisty od wszystkich ludzi”. To przydało opowieści powagi i ważności, osłabiając jej pierwotną naiwność.

Największy aplauz zebrał kipiący komyczną siłą i znakomitą kondycją wokalną Jędrzej Suska vel Papageno. Zachwycił nie tylko w partiach śpiewanych, a jego swoboda i dystans były gwarancją wybrzmienia dramatycznych scen śpiewogry Mozarta. Pavlo Tolstoy, odtwórca Tamino, nie odnalazł się właśnie w scenach dramatycznych, szczególnie ruchowo. O ile muzycznie był dobry, to nie dorównał swadzie partnera. Rzetelne aktorstwo i świetny wokal to Sarastro Karola Skwary, równie wyrazista postać oraz muzyczna czystość to Monostatos Pawła Wołoskiego. Z finezją i subtelnością zinterpretowała swoją Paminę Julia Pliś, a Maja Melchinkiewicz narysowała Papagenę humorem i... lekkością. Rewelacyjne były Trzy Damy – Aleksandra Bałachowska-Jagusz, Julita Jabłonowskja, Anna Kopytko, ale już mam problem z oceną postaci Trzech Chłopców (Karolina Chomicz, Alicja Kondziola,

Karolina Misiorek). Nie, nie w aspektach wykonawczych, bo to była dobra praca, lecz w samym pomysle obsadzenia bardzo młodych chórzystów lub/i amatorów spoza zespołu Opery. Joanna Sojka jako Królowa Nocy miała arcytrudne zadanie. Jej interpretacja „Der Hölle Rache kocht in meinem Herzen / Piekielna zemsta kipi w moim sercu” zwiędziła owacja, ale nie tak spontaniczna jakby można się spodziewać. Zabrakło w jej postaci siły i mocy – zarówno w temperamencie i w aspektach muzycznych. Subtelność Sojki przyćmiła brutalny tekst arii.

Zdecydowanie największym atutem spektaklu są kostiumy i scenografia Aleksandry Redy. Zjawiskową konfekcją należy uznać za dzieła sztuki same w sobie. Właściwe arcydzieła! Podobne wrażenie robi scenografia, nie tylko efektowna i zdobna, lecz także pomysłowa i funkcjonalna. Sporo zyskała dzięki obrotowej scenie, ale także możliwościom łączenia elementów w moduły. Spiralne schody przeobrażały się w świątynne kolumny, wnętrza królewskiego pałacu albo baśniowy las. W tym miejscu wyrazy uznania dla techników scenicznych Opery za sprawność i sprawczość. Ot magia teatru! Całość dopełniały projekcje multimedialne, momentami bliskie mappingowi, autorstwa Jagody Chalcińskiej. Na uznanie zasługuje jeszcze praca reżysera światła Macieja Igielskiego. Precyzyjne, punktowe strumienie światła wydobywały ze scenicznego mroku postaci, albo to, co w danej scenie miało być istotne.

Zachwycająca zdobność widowiska i status dzieła Mozarta są gwarancją, że „Czarodziejski flet” pozostanie w repertuarze Opery na Zamku przynajmniej na kilka sezonów.



## PRZYGOTUJ SIĘ NA PRZYSZŁOŚĆ z międzynarodową maturą Cambridge



Łączymy polski program nauczania z międzynarodowym programem Cambridge. Oferujemy edukację w małych grupach od przedszkola do matury międzynarodowej. Wyposażamy uczniów w umiejętności i wiedzę, które są niezbędne do odniesienia sukcesu w najbardziej obiecujących dziedzinach.

Dzięki naszym partnerstwom z Pomorskim Uniwersytetem Medycznym i Politechniką Morską, nasi uczniowie zyskują dostęp do wykładów uniwersyteckich, warsztatów praktycznych oraz specjalistycznych kursów z zakresu Medycyny, Offshore i Zielonej Energii.

Rekrutacja trwa!



Cambridge International School

SAIL International School  
ul. Dr. Judyta 24, 70-466 Szczecin  
Tel: 691 118 555  
mail: [info@internationalschool.edu.pl](mailto:info@internationalschool.edu.pl)

[www.sail.info.pl](http://www.sail.info.pl)

Ginekologia estetyczna,  
czyli sposoby na zwiększenie  
doznań seksualnych u kobiet

# TWÓJ GINEKOLOG

dr n. med. Joanna Lewandowska  
specjalista położnictwa i ginekologii



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

GABINETY

# TUWIMA

Twoje GABINETY

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

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

## „Anora” reż. Sean Baker

„Anora” zdobyła aż pięć Oscarów, obraz został także wyróżniony Złotą Palmą w Cannes. Przywołuje te możliwe najbardziej prestiżowe nagrody nie bez powodu, bo o tym filmie można mówić na dwa sposoby – obiektywnie oraz w konfrontacji z konkurentami, szczególnie w rywalizacji oscarowej.

Tytułowa Anora, przedstawiająca się jako Ani, to dwudziestokilkuletnia tancerka erotyczna z imigranckim tłem. Dziewczyna poznaje Ivana, syna obrzydliwie bogatych i wpływowych rosyjskich oligarchów. Ten po upojnej nocy „wynajmuje” ją na wyłączność. Beztroski tydzień, kipiący seksem i wszelkimi możliwymi używkami, kończy się... ślubem w Vegas. Rodzice chłopaka zrobią wszystko (!) by małżeństwo unieważnić. Do tego zadania delegują osobiście nieudolnych pracowników, którym już na początku gubi się... Ivan. Rozpoczyna się szalony pościg za chłopakiem.

Nie pamiętam, czy miałem dotychczas równie wielki problem z oceną jakiegokolwiek filmu. Owszem, jestem pewien, że obejrzałem bardzo dobry film o wartkiej, wciągającej akcji, ale... gdy porównam „Anorę” z „Brutalistą”, „Substancją”, „Emilia Pérez” albo drugą „Diuną” to wątpliwości niemiłosiernie się mnożą. Przy czym nie mam na myśli aspektów realizacyjnych, bo te przecież nie świadczą o sile filmu, ale o wartościach opowieści.

Zanim „Anorę” obejrzałem, myślałem, że kluczem sukcesu filmu jest wyszydzenie rosyjskich oligarchów, a to jest w cenie w obliczu wojny w Ukrainie. To jednak nie to. Mogliby być bogatymi Żydami, sycylijską mafią, albo Saudyjczykami i nie miałyby to żadnego wpływu na fabułę. Rzekomo tym społecznym kluczem sukcesu jest ilustracja klasowości amerykańskiego społeczeństwa, szczególnie imigrantów. Swoją drogą, to nic nowego czy odkrywczego we współczesnym kinie. Zresztą portrety społecznych nizin dominują w poprzednich filmach Bakera. Pierwsze 40 minut filmu to nieustająca impreza z lejącym się strumieniami alkoholem, pełna namiętności i ostrego seksu. Wszystko ocieka nielimitowaną kasą! Dzięki dynamice i atmosferze stajemy się jej mimowolnymi uczestnikami. Tu warto dodać atmosferę zdjęć Drew Daniels’a oraz świetną muzykę Josepha Capalbo.

Gdy w nowojorskiej willi Zakharov’ów zjawia się Garnik z Igorem, a później Toros, charakter opowieści dia-



metralnie się zmienia. Są tu nawet momenty przypominające totalny rozpiędoł znany z finałowych scen filmów Quentina Tarantino. Szybko jednak próby odnalezienia Ivana, a później konfrontacja z jego rodzicami przyjmą barwy naiwnej komedii, a ilość gagów i infantylnych pomysłów znacznie irytować. Ciągłe pobrzmiwa mi w uszach ironiczny komentarz widza z jakiegoś filmowego portalu, że akcja „Anory” przypominała mu momentami „Kevina, samego w domu”. Niestety, coś w tym jest. W poważniejszym odbiorze nie pomaga ubogość języka – większość bohaterów średnio mówi po angielsku, więc mamy takie anglo-rosyjskie hybrydy na poziomie A1. W porywnaniu z intelektualnymi dysputami bohaterów „Brutalisty” to literacka mielizna.

Byłem pewien, że aktorskiego Oscara zgarnie Demi Moore za brawurową kreację w „Substancji”. Anora – Mikey Madison swoją rolę konstruuje poprawnie, ale nie ma w tym brawury. Aktorka świetnie sportretowała narastające napięcie, wkurw, a wreszcie absolutną beznadziejność swojej postaci. By zrozumieć istotę siły tej kreacji trzeba zobaczyć ostatnie 5 sekund filmu. Mark Eydelshytyn jako Ivan błyszczał na ekranie w pierwszej, „rozrywkowej” części filmu, w drugiej praktycznie zgasł, znikł. Znakomite są postaci trójki rosyjskich rzezimieszków – Karren Karagulian vel Toros, Vache Tovmasyan jako Garnik i Yura Borisov – Igor. Na zmianę śmieszą i przerażają, a ich niekończące się ty-rady słowne i zamieszanie jakie potrafią wywołać są rewelacyjne. Darya Ekamasova sportretowała niezno-

szą sprzeciwu matkę Ivana, Galinę Zakharovną, dość grubą krechę i to środkami przynależnymi płytkiemu sitcomowi.

„Anora” to współczesna baśń o „Kopciuszku”, ale bez szczęśliwego zakończenia. „Anora” to smutny obraz kondycji współczesności. „Anora” to wreszcie mocna rozmowa o granicach moralności i empatii. Mimo moich wątpliwości polecam obejrzeć. Film zszedł już z ekranów kin, ale jest dostępny w wielu platformach streamingowych.



Daniel Źródlewski

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



## TAJEMNICE SZCZECIŃSKICH ULIC

# Angielski malarz, wstydliva roślina lub drink i bohater z Głębokiego

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.

### **Pasaż Williama Turnera**

Ten swego czasu popularny XIX wieczny angielski malarz „załapał” się w Szczecinie tylko na niewielką ulicę, wręcz przesmyk. Ale za to pomiędzy zabytkowym budynkiem TRAFIO Trafostacji Sztuki w Szczecinie a biurowcem Selsinu przy ul. Świętego Ducha, w którym być może powstanie galeria sztuki. Niektórzy żartują, że poświęcono mu tak małą uliczkę, bo kiedy pojawił się w stolicy Pomorza Zachodniego w 1835 roku, to stworzył tylko 21 szkiców, na których uwiecznił Szczecin. Rysunki znajdują się obecnie w kolekcji Tate Gallery w Londynie (Szkicownik Kopenhaga-Drezno). W tym samym roku, w Domu Bractwa Strzeleckiego przy ul. św. Ducha odbyła się pierwsza publiczna wystawa sztuki w Szczecinie. A kim był ów artysta? Joseph Mallord William Turner (1775-1851) – angielski malarz, znany głównie z nostalgicznych pejzaży. Uważany za prekursora impresjonizmu. Zdaniem ekspertów i znawców malarstwa potrafił świetnie uchwycić grę światła. Tworzył bardzo odrealnione wizje rzeczywistości, dochodzące nawet do abstrakcji. Najbardziej znane dzieła to Zachód słońca, Deszcz, para, szybkość, Upadek Kartaginy oraz Burza śnieżna na morzu.

### **Ulica Mimozy**

To było chyba w skeczu jednego z kabaretów. Parodia pewnego teleturnieju. Prowadzący pyta: „jak zaczyna się wiersz Tuwima pt. „Wspomnienie” oraz wielki przebój Czesława Niemena?” Uczestnik odpowiada: „Mmozami jesień się zaczyna...”, ale nie mam pojęcia co to są te mmozy”. Skąd ten żart? Otóż w latach 70 i 80 ubiegłego wieku szczęśliwcem był ten, komu udało się kupić radio tranzystorowe. Potem mógł paradować z nim pod pachą np. nadmorskim bulwarem. Jednak jakość dźwięków płynąca z głośników ówczesnych radiodbiorników nie była najwyższa. I czasem słuchacz musiał bardzo wyęczać słuch, aby zrozumieć co np. piosenkarz wyśpiewuje. Tak też było, z całym szacunkiem dla talentu oraz dykcji Czesława Niemena, z pierwszym słowem jego wielkiego przeboju i zamiast „mimozami” wielu słyszało „mmozami”. Stąd to całe nieporozumienie. A pierwszy wers wiersza i piosenki, którą zna chyba każdy Polak brzmi tak: „Mimozami jesień się zaczyna...”. Ta tropikalna roślina rozpowszechniona jest szczególnie w Ameryce Południowej oraz na wyspach Oceanu Spokojnego. Znanicy twórczości Tuwima twierdzą jednak, że poeta miał na myśli nawłoc ka-



nadyjską (*Solidago canadensis*), pospolitą roślinę naszych łąk, uznawaną nawet za chwast. Ale jej złociste kiście mają wielki urok i są popularne wśród florystów. Mimoza w wielu odmianach spotykana jest również w polskich ogródkach. Jest niezwykle czuła na dotyk. Reaguje wtedy zamykaniem (składaniem liści). Operacja ta jest szczególnie widowiskowe w przypadku zachowania mimozy wstydliwej (*Mimosa pudica*). Nazwa rośliny wywodzi się od greckiego „mimos”, czyli „aktor, naśladowca”. W Polsce niektórzy nazywają ją czułkiem, a w innych krajach jest np. śpiącą trawką, niedotykalską lub nieśmiałą rośliną. W języku polskim popularne niegdyś było określenie: „delikatny jak mimoza”, czyli osoba bardzo czuła i wrażliwa, którą łatwo obrazić. Jeżeli jednak komuś nie pasują ww. tłumaczenia pochodzenia nazwy ulicy, to może uznać, że powstała ona na cześć pewnego ...drinka, który jest niezwykle popularny na całym świecie. Mimoza, czyli po prostu szampan z sokiem pomarańczowym.

### Rondo Franciszka Knappa

Wielu mieszkańców osiedla Głębokie ciągle pamięta pewnego mężczyznę spacerującego ulicami z żoną, uczestniczką Powstania Warszawskiego. Był to Franciszek Knapp – człowiek i bohaterski żołnierz o niezwykłym życiorysie. Aż żal, że jest tak mało znany w Szczecinie, w którym przez tyle lat mieszkał. Jego pseudonimy, to „Ernest”, „W-40”, „Otto Zoller”, „Ż-11”. Franciszek Knapp urodził się w 1898 roku w Szczepieszynie. W maju 1915 roku został wcielony do Marynarki Wojennej Imperium Rosyjskiego. Później został przeniesiony do kawalerii Armii Imperium Rosyjskiego. W 1916 roku, w czasie walk na Wołyniu, dostał się austriackiej niewoli. Uciekł

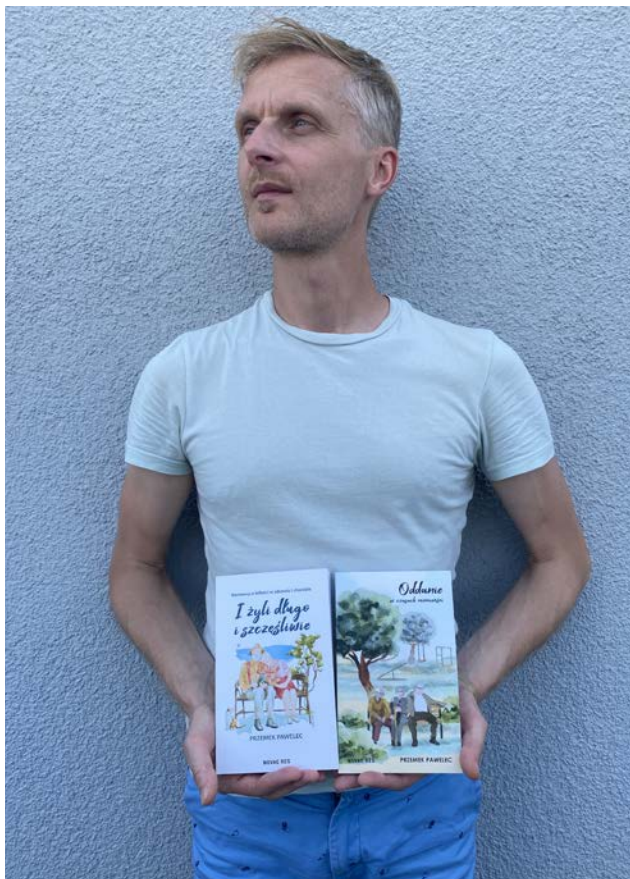
z obozu w Rawie Ruskiej i został członkiem Polskiej Organizacji Wojskowej. W listopadzie 1918 roku rozbrajał żołnierzy CK armii. W 1919 roku rozpoczął służbę w żandarmerii. W 1921 roku wziął udział w III powstaniu śląskim. W 1925 roku ochraniał willę „Milusin”, w Sulejówku w której mieszkał marszałek Polski Józef Piłsudski z rodziną. Po przewrocie majowym, został przydzielony do ochrony Belwederu do którego przeniósł się Marszałek. W 1931 roku został przeniesiony do Korpusu Ochrony Pogranicza. W czasie kampanii wrześniowej 1939 roku został ranny podczas walk pod Lwowem. W 1940 roku wstąpił do konspiracyjnej organizacji Muszkieterzy, w której zajmował się kontrwywiadem. Od 1943 roku był kierownikiem komórki ewakuacyjno-obszerniczej w Komendzie Głównej Armii Krajowej. To on 1 lipca 1943 roku dowodził grupą żołnierzy, która wykonała brawurową akcję opróżnienia skrytek w mieszkaniu aresztowanego komendanta głównego Armii Krajowej, generała brygady Stefana Roweckiego przy ulicy Spiskiej 14 m. 10. W lipcu 1944 roku został aresztowany i osadzony na Pawiaku. Potem przebywał w kilku obozach koncentracyjnych aż do kwietnia 1945 roku. W lipcu tego roku zamieszkał w Szczecinie. Był współorganizatorem i dyrektorem Przedsiębiorstwa Spedycji Międzynarodowej „C. Hartwig” w Szczecinie. Ale komunistyczna „bezpieka” nie dawała mu spokoju. Aresztowany został skazany na 6 lat pozbawienia wolności. W 1955 roku został zwolniony z więzienia. Zmarł 15 listopada 1984 roku w Szczecinie. Czyż to nie jest niezwykle życiorys?

Autor: Dariusz Staniewski

(wykorzystano – internetowa Wikipedia.pl)

## WIOSNA NIE PYTA O WIEK

Pierwsze ciepłe dni, dłuższe wieczory, świat powoli nabierający barw – wiosna ma w sobie coś ożywczego. Dla podopiecznych placówki Dziennego Domu Pomocy Społecznej, jak i dla tych, którzy towarzyszą im każdego dnia, liczą się właśnie te chwile. Nie liczy się tempo, ale obecność. Radość z małych rzeczy. O tym, jak wygląda ta codzienność, dlaczego aktywność jest tak ważna oraz jak rodzą się refleksje, które warto zapisywać, rozmawiamy z kierownikiem placówki, autorem dwóch książek poświęconych opiece nad osobami starszymi – Przemkiem Pawelcem.



### Kim są Twoi podopieczni?

To osoby z chorobami otępiennymi, w tym z chorobą Alzheimera. To ludzie, którzy wymagają troski, uważności i odpowiedniego wsparcia na co dzień. Mimo postępującej choroby dbamy o to, by każdy dzień był dla nich ciekawy, miał swój rytm i sens – zarówno poprzez drobne rytuały, jak i aktywności, które pomagają zachować sprawność umysłową i fizyczną. Najważniejsze jest dla nas stworzenie przestrzeni, w której czują się bezpiecznie i komfortowo.

### Każdy dzień wygląda inaczej?

Zgadza się. Każdy dzień niesie coś innego, ale kluczowe jest to, aby miał swój rytm i strukturę. Naszym zadaniem jest nie tylko opieka nad Podopiecznymi, ale również organizowanie im czasu w sposób, który będzie dla nich angażujący i stymulujący. Osoby starsze, niezależnie od stanu zdrowia, potrzebują motywacji i zachęty do aktywności – czasem wystarczy drobny impuls, by włączyły się w zajęcia, które poprawiają ich samopoczucie i jakość życia. Staramy się dostosowywać harmonogram do ich możliwości i nastroju, jednocześnie dbając o to, by każdy dzień przynosił im coś wartościowego.

### Nadchodzi wiosna. Organizujecie czas na świeżym powietrzu?

Wiosna to idealny moment, by spędzać więcej czasu na świeżym powietrzu – i nasi podopieczni również na tym korzystają. Staramy się dostosowywać aktywności do ich możliwości i samopoczucia, ale zawsze znajdujemy sposób, by wprowadzić ruch i radość do codzienności. Czasami są to krótkie spacerki w pobliżu ośrodka, innym razem większe wyjścia, np. na Jasne Błonia. Organizujemy wtedy wspólne śpiewanie, proste ćwiczenia ruchowe, a czasem po prostu cieszymy się słońcem i rozmowami. Wystarczy chwila

na świeżym powietrzu, by poprawił się wszystkim nastrój. Okres wiosenny to czas, kiedy zwiększa się aktywność nas wszystkich. Potrzebujemy wtedy kontaktu z ludźmi i naturą. Kontakt z budzącą się przyrodą stymuluje nasze zmysły, poprawia samopoczucie, nastraja nas pozytywnie – to działa również na naszych seniorów.

### Pierwszą książkę „I żyli długo i szczęśliwie” napisałeś trzy lata temu. Rozmawiasz z mężczyznami, którzy stanęli przed wyzwaniem opieki nad swoimi żonami chorymi na Alzheimera.

To prawda, choć pomysł na nią dojrzał we mnie znacznie dłużej. Chciałem pokazać codzienność opiekunów – ludzi, którzy zostali nimi niespodziewanie, ale podjęli tę rolę z własnej woli, kierowani miłością i poczuciem odpowiedzialności. Zależało mi, by nie była to książka stricte medyczna, ale oddająca prawdziwe doświadczenia, emocje i dylematy, z jakimi muszą się mierzyć. W chorobie Alzheimera często zapomina się o tych, którzy towarzyszą choremu każdego dnia – a przecież to oni są jego największym wsparciem. Ich rola jest nieoceniona, a jednocześnie często pomijana, także w systemie opieki zdrowotnej. Osoba doświadczająca otępienia i opiekun stają się przy pogłębiającej się chorobie niemal jednym organizmem. Mimo to państwo zauważa tylko osobę chorą.

### Czytałem ją. Odniosłem wrażenie, że choć zależało Ci na tym, aby pokazać, czym naprawdę jest ta choroba, w sposób zrozumiały dla każdego, to przede wszystkim oddałeś głos opiekunom, którzy zostali nimi niespodziewanie, ale z własnej woli.

Dokładnie tak. To rozmowy z mężczyznami, którzy musieli odnaleźć się w nowej rzeczywistości, i siostrami, które z dnia na dzień stały się opiekunkami dla swoich bliskich. Zanim zacząłem pisać, potrzebowałem czasu, by poznać ich historie,

wysłuchać ich uczuć, obaw i refleksji. Chciałem, by ich głos wybrzmiał w tej książce w pełni – autentyczny, prawdziwy, nieupiększony.

#### **To historie wielkich miłości.**

Zdecydowanie. Miłości, która nie kończy się na słowach, ale przejawia się w codziennych gestach – w cierpliwości, trosce, w przeorganizowaniu całego życia, by być dla tej drugiej osoby w każdym momencie. To historie ludzi, którzy nie tylko nie odwrócili się od swoich bliskich, ale każdego dnia podejmują trud, by zapewnić im godność i poczucie bezpieczeństwa, nawet gdy ci stopniowo zapominają, kim są.

#### **Czy masz rodzeństwo? W drugiej książce oddajesz głos siostronom, które opiekują się swoimi chorymi siostrami.**

Tak, mam rodzeństwo i nie ukrywam, że podczas pracy nad drugą książką często o nich myślałam, choć przy pierwszej książce również próbowałam odpowiedzieć sobie na pytanie, czy dałbym radę. To, jak silnie potrafią być więzi między rodzeństwem i jak wiele człowiek jest w stanie zrobić dla brata czy siostry, było dla mnie niezwykle poruszające. Historie, które poznałam, pokazują, jak ogromna jest siła rodzinnych relacji – jak bardzo potrafią one mobilizować do walki, mimo zmęczenia, frustracji i poczucia niesprawiedliwości. W „Oddaniu w czasach nienawiści” oddałem głos rodzeństwu, trzem siostronom, które próbują odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Jednak nie wszyscy mają tyle siły i determinacji. Te trzy historie to przykłady poukładanych relacji i pozytywnych skutków. Zdaję sobie oczywiście sprawę, że nie wszystkie takie są, bo nie żyjemy w idealnym świecie.

#### **Twoje książki nie tylko opowiadają o chorobie, ale przede wszystkim zwracają uwagę na to, jak postrzegamy starość.**

Tak, zdecydowanie uważam, że powinniśmy częściej rozmawiać o starości – nie jako o czymś odległym, ale jako naturalnym etapie życia, do którego każdy z nas zmierza. Młodzi ludzie często kojarzą starość z przeszłością – myślą o niej w kontekście swoich dziadków, historii, doświadczeń minionych pokoleń. Tymczasem starość to przyszłość. To przyszłość nas wszystkich. Kiedy miałem 20 lat, zupełnie o tym nie myślałem, bo wtedy starość wydaje się abstrakcją. Ale prawda jest taka, że przygotowujemy się do niej przez całe życie – przez to, jak traktujemy starszych ludzi, jak budujemy relacje, jak kształtujemy swój stosunek do upływu czasu. Jeśli w młodości patrzymy na seniorów z szacunkiem, troską, jeśli dostrzegamy ich wartość, to przekazujemy ten wzorzec dalej – swoim dzieciom i wnukom. Dziś żyjemy w kulcie młodości i piękna. O starości mówi się niewiele, a jeśli już, to w kontekście chorób, ograniczeń, niedożywienia. A przecież może to być piękny czas – o ile my sami nauczymy się na niego patrzeć we właściwy sposób. Właśnie dlatego zależało mi na tym, by moje książki nie tylko opisywały chorobę, ale też otwierały przestrzeń do refleksji nad tym, kim będziemy za kilkadziesiąt lat i jak chcemy być postrzegani przez przyszłe pokolenia.

#### **Dziękuję za rozmowę.**

rozmawiała: Anna Wysocka / foto: materiały prasowe

PRZEMEK PAWELEC – OD PONAD DEKADY KIERUJE DZIENNYM DOMEM POMOCY SPOŁECZNEJ, OBECNIE PRZY UL. KRÓLOWEJ JADWIGI. DWUKROTNY LAUREAT NAGRODY PREZYDENTA MIASTA SZCZECIN ZA ETYKĘ I OSIĄGNIĘCIA W PRACY SOCJALNEJ. AUTOR KSIĄŻEK „I ŻYLI DŁUGO I SZCZĘŚLIWIE” ORAZ „ODDANIE W CZASACH NIENAWIŚCI”, KTÓRE PROMUJE W RAMACH CYKLU SPOTKAŃ „POROZMAWIAJMY O ALZHEIMERZE”.

# 33

## Europejska

### EVENT ZONE

## Imprezy firmowe

menu / alkohol no limit / barmani  
maszyna drink / kasyno / DJ

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



Catering, obiady,  
lunche biznesowe -  
czekamy na Twoje  
stałe zlecenie

SZCZECIN, UL. EUROPEJSKA 33

TEL.: 502 082 600

EMAIL: INFO@EUROPEJSKA33.EU

 EUROPEJSKA33



# Kalendarium festiwalu Szczecin Classic

Informacje: [www.szczecinclassic.pl](http://www.szczecinclassic.pl), [fb/szczecinclassic](https://fb/szczecinclassic)

## KONCERTY

27 kwietnia | 19:30

### GRANICZĄCY Z CUDEM - KONCERT INAUGURACYJNY

Studio S1, Radio Szczecin,  
ul. Wojska Polskiego 73

obowiązują  
wejściówki

Artyści:

Dissonance Quartet | Ikarus String Quartet

29 kwietnia

### CUDA-WIANKI NA DZIELNICACH

18:30 Klub „Dąb” („Żółtek”), Szczecin, ul. Rydla 93

19:00 Parafia pw. Niepokalanego Serca Najświętszej  
Maryi Panny, Szczecin Stołczyn, ul. Kościelna 4

Artyści:

Zespoły kameralne  
Szczecin Classic/Europa

wstęp  
wolny

30 kwietnia | 19:30

### CUDA NIEWIDY - KONCERT FINAŁOWY SYMPOZJUM KOMPOZYTORÓW

Technopark Pomerania, ul. Cyfrowa 2-4

Artyści:

Neuma Quartet

obowiązują  
wejściówki

1 maja | 19:30

### CUD, MIÓD, MALINA

Akademia Sztuki w Szczecinie, Pałac Ziemstwa  
Pomorskiego, al. Niepodległości 40

Artyści:

Zespoły kameralne  
Szczecin Classic/Polska

obowiązują  
wejściówki

2 maja | 19:30

### KONCERT EUROPEJSKI - CUDOTWÓRCY

Technopark Pomerania, ul. Cyfrowa 3

Artyści:

Janusz Wawrowski - skrzypce  
Emanuel Salvador - skrzypce  
Piotr Szumieli - altówka  
Emilia Goch Salvador - altówka  
Konstantin Heidrich - wiolonczela  
Janusz Widzyk - kontrabas  
Zespoły kameralne Szczecin Classic

wstęp odpłatny,  
bilety do nabycia  
na [biletomat.pl](http://biletomat.pl)

## Maltówka

28-30 kwietnia

SILENT PIANO "PRESENT FROM THE  
ARTIST", BARBARA DRAZKOV  
wiele lokalizacji

30 kwietnia 2025 | godz. 17:00

CUDUJEMY - KONRAD SŁOKA - kreatywne  
muzyczne warsztaty z wujkiem Konradem,  
Technopark Pomerania, ul. Cyfrowa 2-4

obowiązują  
zapisy

2 maja 2025, godz. 13:00

BIAŁO-CZERWONA KLASYCZNA MASA  
KRYTYCZNA ZWIĘCZONA KOC-ERTEM  
start: Urząd Wojewódzki  
meta: Jasne Błonia



3 maja 2025, godz. 19:00

### KONCERT FINAŁOWY SZCZECIN CLASSIC

Filharmonia im. M. Karłowicza

Artyści:

Adam Bałdych - skrzypce  
Henning Kraggerud - skrzypce  
Orkiestra Szczecin Classic  
Baltic Neopolis Orchestra

wstęp odpłatny,  
bilety do nabycia na [biletomat.pl](http://biletomat.pl)

Organizator:



Współorganizator:



Partner Główny:



Partner technologiczny:



Bilety: [BILETOMAT.PL](http://BILETOMAT.PL)



Patronat:





# Szczecin Classic – cudowna majówka z BNO

Siedem faz księżycy, siedem boskich dni stworzenia, siedem grzechów głównych, siedem życzeń — siedem cudów, nie świata, a 7. edycji festiwalu Szczecin Classic. Największy na Pomorzu Zachodnim festiwal muzyki klasycznej powraca. Prestiżowy i przebojowy wpisał się już na stałe w kulturalny kalendarz nie tylko Szczecina, ale i Polski oraz Europy. Tegoroczna edycja (27 kwietnia – 3 maja) odbędzie się pod hasłem „7 cudów” i tradycyjnie została przygotowana przez Baltic Neopolis Orchestra.

Festiwal od sześciu lat przyciąga nie tylko melomanów i miłośników muzyki klasycznej. Tworzą go także młodzi artyści z niemal całej Europy, a w tym roku również z Chin i Stanów Zjednoczonych, biorąc udział w kursie muzycznym Szczecin Classic Academy. W tegorocznej edycji festiwalu i kursie muzycznym weźmie udział około 50 młodych muzyków (!) Młodzi, zdolni artyści-kameraliści będą pracować i występować z wybitnymi instrumentalistami: Januszem Wawrowskim, Henningiem Kraggerudem, Adamem Bałdychem, Emanuelem Salvadorem, Piotrem Szumięciem, Konstantinem Heidrichem i Januszem Widzykiem.

Po raz pierwszy w ramach festiwalu odbędzie się także „Symposium kompozytorów”. Przedsięwzięcie obejmie warsztaty dla młodych kompozytorów (wybranych drogą konkursową) z udziałem kwartetu smyczkowego Neuma Quartet. Młodzi twórcy będą pracować z wybitnymi kompozytorami: Karlem Fiorinim z Malty i Ignacym Zalewskim z Polski. Podczas czterodniowej sesji kompozytorzy będą mieli możliwość eksperymentowania z różnymi technikami, konsultowania wyzwań wykonawczych, weryfikowania nowatorskich pomysłów oraz profesjonalnego utrwalenia wybranych utworów. Efekty pracy, zostaną zaprezentowane podczas dedykowanego koncertu festiwalowego. Po raz siódmy festiwal otworzy zwycięzca konkursu na rezydencję. W tym roku w koncercie inauguracyjnym wezmą udział dwa zespoły, laureaci nagrody ex aequo: Dissonance Quartet z Polski i Ikarus String Quartet z Niemiec.

W ramach tegorocznej edycji festiwalu odbędzie się łącznie siedem koncertów. W programie znajdują się: „Cuda-wianki”, „Cuda-niewidy”, koncert „Graniczący z cudem”, oraz niezwykle wyjątkowy występ „Cudotwórców”. dopełnieniem tego będzie wielki finał pod hasłem „7 cudów”. Ważnym aspektem Szczecin Classic jest utrwalenie relacji z publicznością muzyki klasycznej, a przede wszystkim chęć dotarcia do nowych odbiorców. W przełamaniu barier, które pojawiają się na drodze do nowych słuchaczy, oprócz wieczornych koncertów pomagają wydarzenia towarzyszące, stanowiące nieodłączny element Festiwalu. Cykl wydarzeń pod hasłem „Maltówka” ponownie opanuje Szczecin, dopełniając program „cudownych” atrakcji tegorocznej edycji festiwalu. Na ulicach miasta ponownie pojawi się „Silent piano” – performance z udziałem pianistki Barbary Drazkov, która zagra intymne koncerty dla indywidualnego słuchacza. Podobnie jak w ubiegłych latach, festiwal nie zapomina o dzieciach, które tym razem zostaną zaproszone do projektu „Cudujemy” – warsztatów z Konradem Słoką, rozwijających talenty młodych song-writerów. Największym wydarzeniem „maltówkowym” będzie Biało-czerwona Klasyczna Masa Krytyczna, która w Dniu Flagi przejdzie przez Szczecin, by dotrzeć na KOC-ert na Jasnych Błoniach „Cuda na kiju”.

Szczecin Classic 2025 to europejski festiwal, świętujący polską prezydencję w Radzie UE. To festiwal jedności i różnorodności, który tworzyć będą w partnerstwie artyści z Polski, Niemiec, Malty i Hiszpanii. Nie można go przegapić.

**Szanowni Klienci,**

w tym szczególnym czasie Wielkanocy cała załoga restauracji Sake i Jin Du pragnie złożyć Wam serdeczne życzenia pełne radości, spokoju i zdrowia. Niech te Święta przyniosą Wam chwilę wytchnienia, ciepło rodzinnych spotkań oraz niezapomniane smaki, które towarzyszą wiosennym dniom.

Dziękujemy, że jesteście z nami – Wasze wsparcie i zaufanie są dla nas najcenniejsze. Życzymy Wam wielu pięknych chwil przy stole, pełnych uśmiechu i wyjątkowych wspomnień.

*Wesołych Świąt  
Wielkanocnych!*

Zespół Sake i Jin Du

**复活节快乐!**



Wok & Sushi w najlepszym wydaniu

**Restauracja Sake**  
ul. Rynek Sienny 2 u  
70-542 Szczecin  
Tel. 914843618, 53512598  
www.sushisake.pl  
f Restauracja Sake  
@ restauracjasake  
d restauracjaSake

**Restauracja**  
**SAKE**  
Więcej niż Sushi

Oryginał jest tylko jeden



**JIN DU**  
al. Jana Pawła II 17  
70-445 Szczecin  
tel. 91 489 34 68  
www.jindu.pl  
f jindu  
@ restauracjajindu  
d jindurestauracja



## KOPENHAGA

Oto 1941 rok, Kopenhaga. Do swego mistrza i promotora, Duńczyka - Nielsa Bohra (badacza struktury atomu) przyjeżdża Niemiec - Werner Heisenberg (współtwórca mechaniki kwantowej), który jest szefem programu nuklearnego nazistów. Obaj byli już wtedy laureatami Nagrody Nobla. Przed II wojną światową fizycy przyjaźnili się i współpracowali ze sobą. W jej trakcie stanęli po dwóch stronach barykady, ponieważ Dania znalazła się pod niemiecką okupacją.

Dyskusja dwóch wielkich uczonych dotyczy m.in. moralności, odpowiedzialności i ciężaru podejmowanych decyzji. „Czy fizyk ma moralne prawo pracować nad praktycznym wykorzystaniem energii atomowej?”. Występują: Renata Danciewicz, Wojciech Kalarus i Karol Wróblewski.

Szczecin, Teatr Polski, 25, 26 i 27 kwietnia

REKLAMA

**SZCZECIŃSKIE**

# POŻYCZKI HIPOTECZNE

**DLA FIRM**

- pożyczki bez BIK
- decyzja i umowa nawet w 24h
- ponad 15 lat doświadczenia

**www.actum-finanse.pl**

**91 820 11 11**

**ul. Jagiellońska 39b | 70-382 Szczecin**




FOTO: PIOTR NYKOWSKI



FOTO: PIOTR NYKOWSKI



## BALLADA SZCZECIŃSKA

„Postanowiliśmy opowiedzieć o mieście w teatrze. Chcieliśmy opowiedzieć o polskim Szczecinie, po roku 1945. To było jedyne ograniczenie i jedyne kwalifikator. W naszej sztuce staramy się odejść od realizmu, faktów i zdarzeń znanych i gotowych. Dajemy głos wyobraźni. Ludziom przez nas wymyślonym. Faktom przez nas powołanym. Ale bardzo prawdopodobnym. Bohater z pierwszych stron gazet i przeciętna mieszkanka, mało znanej ulicy dostają równą możliwość opowiedzenia o sobie, mają swoje pięć minut. Tego miasta nie da się opowiedzieć od A do Z. Ale można spróbować wciągnąć, zafrapować, zasmucić albo rozśmieszyć. Zapraszamy do Szczecina, jakiego nie znacie, prosto w tkankę miejską, pod skórę i w krwioobieg, do samego serca, w sam środek duszy” (Arkadiusz Buszko, Piotr Rowicki). Dla młodzieży i dorosłych.

Szczecin, Teatr lalek Pleciuga, 11 i 12. 04, godz. 18

## TO NIE BYŁO PLANOWANE

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

Szczecin, Teatr lalek Pleciuga, 25 i 26.04, godz. 19

REKLAMA



# Zęby na implantach już w 1 dzień

All-on-4® | jarzmowe

Klinika Implantologii i Ortodontji | tel. 91 461 43 18 | [www.hahs.pl](http://www.hahs.pl)

**HAHS**  
KLINIKA

WILLA LENTZA

# Eonflux

MIĘDZYNARODOWA  
WYSTAWA ZBIOROWA  
W WILLI LENTZA

29 marca 2025 roku o godzinie 17:00 w historycznych wnętrzach Willi Lentza odbył się wernisaż międzynarodowej wystawy zbiorowej „Eonflux”.

Ponad 20 artystów z różnych zakątków świata – Czech, Polski, Niemiec, Węgier i innych krajów – zaprezentowało swoje prace, które ukazują dialog między przeszłością a przyszłością. Instalacje, rzeźby i multimedia zachwyliły odwiedzających swoją głębią oraz artystycznym przekazem.

Wystawę można podziwiać do 17 maja 2025 roku. Serdecznie zapraszamy do odwiedzenia Willi Lentza i odkrycia, jak sztuka potrafi ożywić dialog między tym, co minione, a tym, co nadchodzi.

Dziękujemy wszystkim artystom oraz kuratorom – Tomášowi Koudeli i Andreasowi Guskosowi – za stworzenie tego wyjątkowego projektu!

#WillaLentza #Eonflux #SztukaWspółczesna  
#MiędzynarodowaWystawa #SzczecinKultura  
#Wernisaż #ArtystycznyDialog

PARTNERZY WYSTAWY

**GON**  
CONTEMPORARY

**OSTRAVSKÁ UNIVERZITA**  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

WILLA LENTZA

SZCZECIŃSKA INSTYTUCJA KULTURY

**WL**  
WILLA LENTZA

**Szczecin**

PARTNERZY

**BMW**  
Bońkowsky

**Bank Polski**

PARTNER MEDIALNY WL

**Radio Super**  
97.5FM



WWW.WILLA-LENTZA.PL

RELACJA Z WERNISAŻU

Fot. Dagmara Dyrlikowska - Mojsznowicz

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



## KONCERT SAXADEMUS QUARTET

Kwartet saksofonowy Saxademus Quartet tworzą studenci Akademii Sztuki w Szczecinie. Jego członkowie, to młodzi muzycy mający już na swoim koncie wybitne osiągnięcia artystyczne, czego potwierdzeniem są sukcesy odnoszone na licznych konkursach festiwalach międzynarodowych w kraju i za granicą. Koncertowali zarówno w Polsce jak i m.in. w Hiszpanii, Niemczech i Włoszech. Skład zespołu: Wiktoria Kawik – saksofon sopranowy, Marcin Strzelczuk – saksofon altowy, Patrycjusz Pura – saksofon tenorowy, Agnieszka Marmol – saksofon barytonowy.

Szczecin, Willa Lentza, 29 kwietnia, godz. 19

FOTO: WŁODZIMIERZ PIĄTEK



## PÓŁ NA PÓŁ

Fabula spektaklu koncentruje się na relacjach rodzinnych przyrodnich braci, którzy zmagają się z trudnościami związanymi z opieką nad starą i schorowaną matką. Sztuka, napisana w sposób przewrotny, po mistrzowsku prowadzi widza po krętej, wyboistej drodze. Śmiech, wzruszenie, dreszcz grozy, smutek - to mapa tej wędrówki. „Pół na pół” jest tekstem wieloznacznym, unikającym łatwego osądzenia. Nie potępia i nie gloryfikuje. Ocenę moralnych postaw bohaterów pozostawia widzom. To zarówno dramat, jak i komedia. Talent dwóch autorów sztuki sprawił, że dialogi są - na ogromnej przestrzeni tego tekstu - bardzo śmieszne. W spektaklu występują: Michał Janicki i Tomasz Obara.

Szczecin, Teatr Polski, 30 kwietnia, 2, 3 i 4 maja

REKLAMA



# dentallica

pracownia stomatologii mikroskopowej

gabinet rekomendowany przez  
Polskie Towarzystwo Endodontyczne

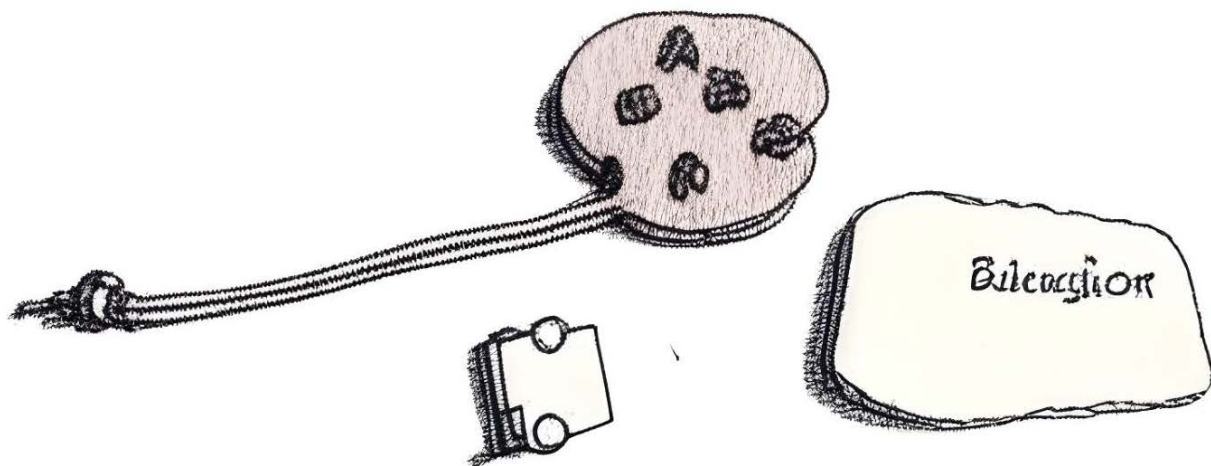
ul. Mickiewicza 48/U1, 70-386 Szczecin, tel. +48 91 831 49 99, kom. +48 602 35 69 80, [www.dentallica.pl](http://www.dentallica.pl)

**Radio Super** <sup>97.5FM</sup>



**Super**Miasto  
zastuguje na  
**Super**Radio

**97.5FM**



## CULTURETRACKING

Prof. Łukasz Skąpski (m.in. ze szczecińskiej Akademii Sztuki) prezentuje prace zrealizowane w latach 2016–2024. W kilku cyklach fotografii, serii rysunków i filmie wideo artysta przygląda się „strefom kontaktu”, w których ścierają się i wzajemnie przenikają odmienne kultury. Odnosi się do tekstów teoretyka postkolonializmu Homiego K. Bhabhy i odwołuje do osobistych doświadczeń zdobytych w trakcie pobytów

artystyczno-badawczych w Kenii. Wystawę dopełnia seria kilkunastu makiet barier antyprzychodźczych realizowanych przez Skąpskiego na przestrzeni ostatnich kilku lat w ramach projektu pt. Klincz. Nowa architektura granic europejskich oraz cykl fotografii pt. Kolor uśredniony.

Szczecin, Muzeum Narodowe, do 15 czerwca 2025 roku

REKLAMA



**KORYZNA CLINIC**  
IMPLANTOLOGIA I STOMATOLOGIA

**Nowy uśmiech  
w jeden dzień**

odzyskaj pewność siebie  
natychmiast!



FOTO: MATERIAŁY PRASOWE

## Elegancka inauguracja

Święto piękna z okazji otwarcia gabinetu medycyny estetycznej Posh odbyło się pod koniec lutego na deptaku Bogusława. W tym wyjątkowym dniu gabinet wypełniły tłumy gości. Elegancka ścianka zdjęciowa, czarny dywan oraz gift-bagi z kosmetycznymi upominkami dodawały wydarzeniu prestiżu, a właścicielka, Katarzyna Pyrek, osobiście witała zaproszonych gości. Uczestnicy wydarzenia mieli okazję wziąć udział w pokazie makijażu, który poprowadziła Lucyna Zasadzińska (Luza Visage). Całość dopełnił słodki i słony poczęstunek oraz kieliszek bezalkoholowego wina.



MARIOLA TRAN-KUCHARSKA, KATARZYNA PYREK, KLAUDIA TYŁA



JULIA PYREK I KATARZYNA PYREK



BEATA ZALCMAN-BŁASZCZYK,  
SANDRA DZIAŁOWSKA-PIETRUSEWICZ,  
MARTA MAZURKIEWICZ, KATARZYNA PYREK,  
DOROTA PONIATOWSKA



LUCYNA ZASADZIŃSKA, JULIA PYREK



LUCYNA ZASADZIŃSKA



AMELIA KŁOS, WERONIKA OZIEWICZ



AGNIESZKA GINDA, KATARZYNA PYREK,  
SANDRA BYRSKA, SANDRA WOJCIECHOWSKA



JULIA PYREK, JUSTYNA ŁĄTASZ,  
KATARZYNA PYREK, JOANNA ZAREMSKA



MAŁGORZATA NOWAK I KATARZYNA PYREK



SANDRA DZIAŁOWSKA-PIETRUSEWICZ,  
MONIKA MARKIEWICZ

# OFERTA SPRZEDAŻY MIĘDZYWODZIE, ŚCISŁE CENTRUM

Bezpośrednio przy drodze wojewódzkiej i trasie rowerowej VELO BALTICA R10

Bliska odległość od plaży Morza Bałtyckiego



## DOSKONALE PROSPERUJĄCY KOMPLEKS DWÓCH BUDYNKÓW



### BUDYNEK WYKORZYSTYWANY NA CELE WCZASOWO – REHABILITACYJNE Z MOŻLIWOŚCIĄ ŚWIADCZENIA USŁUG DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH.

- PARTER: recepcja, pomieszczenia rehabilitacji i odnowy biologicznej, toalety, mieszkanie właściciela, hall, korytarze, klatka schodowa, kotłownia, zaplecze kuchenne.
- PIĘTRO: 6 pokoi z łazienkami (w tym 2 przystosowane dla wózków inwalidzkich), pomieszczenie magazynowe, jadalnia.
- PODDASZE: 6 pokoi z łazienkami (w tym 2 przystosowane dla wózków inwalidzkich), pomieszczenie magazynowe.

### BUDYNEK Z LOKALAMI HANDLOWYMI, APARTAMENTY

- PARTER: pomieszczenia handlowo - usługowe usytuowane frontem do głównej ulicy.
- SALA KONFERENCYJNA NA 40 OSÓB, POMIESZCZENIE REKREACYJNE Z JACUZZI I SAUNĄ, kuchnia, pomieszczenie socjalne, pomieszczenie magazynowe, komunikacja, łazienka, toalety.
- PIĘTRO: 8 pokoi z łazienkami, komunikacja.
- PODDASZE: 5 pokoi z łazienkami, komunikacja.

### WIELKOŚCI TECHNICZNE:

- Powierzchnia użytkowa: 1000,21 m<sup>2</sup>
- Powierzchnia zabudowy: 486,00 m<sup>2</sup>



### NIERUCHOMOŚCI

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

FOTO: SEBASTIAN WOŁOSZ

# Żeglarskie Gryfy rozdane

To był ważny dzień dla żeglarskiej społeczności. Uroczystą galę, poprzedziło wręczenie zasłużonych nagród dla tych, którzy pasją i ciężką pracą budują siłę zachodniopomorskiego żeglarstwa. Żeglarzem roku został Sławomir Turniak, Rejsem Roku została „Wyprawa do krainy deszczowców” Piotra Franciszczaka, a za Wydarzenie Roku zostały uznane 60 Etapowe Regaty Turystyczne. Oczywiście to tylko niektóre z nagród. Wydarzenie wsparli włodarze - marszałek Olgierd Geblewicz, prezydent Piotr Krzystek. IM



GOSPODARZE I WYRÓŻNIENI: MARCIN RAUBO, AGNIESZKA DEJA, IZABELA KIDACKA, OLGIERD GEBLEWICZ, ANNA TURNIAK, MARCIN BISKUPSKI, PIOTR STELMARCZYK, PRZEMYSŁAW ŻÓLTOWSKI, MARCIN JÓZWIAK, ŁUKASZ DZIOCH



MARCIN I ALEKSANDRA RAUBO, AGNIESZKA I OLGIERD GEBLEWICZ



JOANNA BURDZIEJ I ARTUR BURDZIEJ



WOJTEK I MONIKA GĄGOROWCY, MARCIN KOC



ŁUKASZ BIERSKI, BOŻENA SAKOWICZ, PATRYCJA BIERSKA, DAREK SAKOWICZ



KAMILA I MACIEJ CYLUPA



KRZYSZTOF RĄCZKA Z MAŁŻONKĄ



KRZYSZTOF ŁOBODZIEC I MAGDALENA WIŚNIEWSKA-ŁOBODZIEC



MARCIN RAUBO, PATRYK ZBROJA



ROBERT CELT Z MAŁŻONKĄ, PATRYK ZBROJA, TOMASZ BOBECKI Z MAŁŻONKĄ

## Pałacowy slow food

Manowce Slow Food 2025 za nami. Kolejny raz kolacja w duchu Slow Food w Pałacu Manowce spotkała się z dużym zainteresowaniem. Nad wielodaniową ucztą dla podniebienia czuwał Ernest Jagodziński. Prosto z Poznania przyjechali także szef kuchni Bogumił Przybylak i cukiernik Mariusz Górecki. Słowację reprezentował Filip Ondrusek. Gotowali także: Augustin Nsai, Łukasz Urbański oraz Krzysztof Zieliński. Współorganizatorami kolacji byli lider Slow Food Szczecin Andrzej Buławski oraz szef kuchni Tomasz Madera ze Szczecina. ad



KATARZYNA KASZTELAN I DAWID BARTWANOWICZ



KATARZYNA I KRZYSZTOF KOROCH



KAROLINA RESZKA I MIŁOSZ JAKUBOWSKI



JOANNA SINKIEWICZ, TOMASZ MADERA, ANDRZEJ BUŁAWSKI



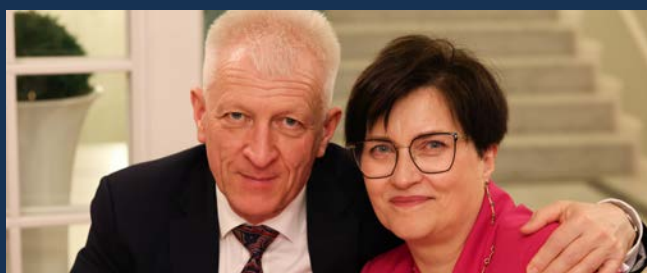
MARIUSZ PĘSKI, HUBERT BORYS



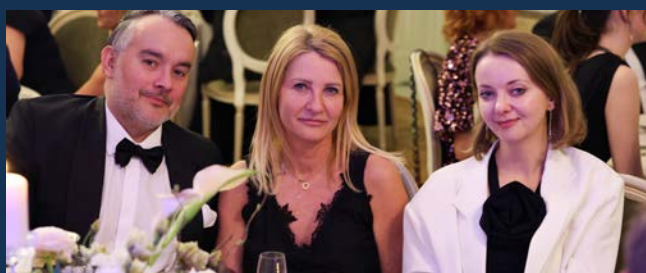
EMILIA I MACIEJ KUBIAK



ELŻBIETA ZDEB I JOLANTA BUŁAWSKA



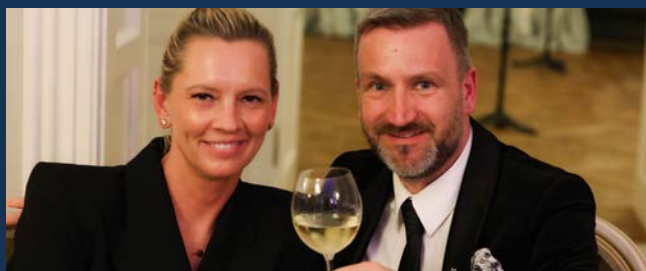
BEATA I JAROSŁAW KAŹMIERCZAK



MARCIN KŁADNY, IWONA SZULC, MAGDALENA KIEDROWICZ



EWA I RAFAŁ SCHMIDT



AGNIESZKA I PAWEŁ SMOLEŃSCY



# W I T O S A W A R S Z A W S K A

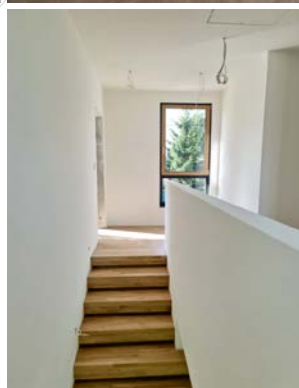
GÓTOWE WOLNOSTOJĄCE DOMY JEDNORODZINNE



[bit.ly/prestizdom](https://bit.ly/prestizdom)



SZPARADOWSKI  
ARCHITEKT  
509 749 429



## Liderki biznesu w PIG

Dzień Kobiet w szczecińskiej Północnej Izbie Gospodarczej przybrał formę „Inspirującego spotkania dla liderki biznesu”. Wzięło w nim udział wiele pań odgrywających w tej działalności znaczącą rolę. Wiceprezydent Szczecina Anna Szotkowska zaprezentowała z czym mierzą się kobiety w samorządzie, Małgorzata Marculewska jak wygląda praca kobiety-detektywa, a Daria Prochenka opowiedziała o produkcji kosmetyków ekologicznych. Nie zabrakło nowych pomysłów biznesowych oraz zagadnień związanych z zarządzaniem oraz wzajemnym wsparciem w działalności.



DARIA PROCHENKA, VIOLA WARYCH, ANNA SZOTKOWSKA, HANNA MOJSIUK, ANETA CHWIEŚKO



ILONA JASSA, PIOTR JASSA, MAŁGORZATA MARCZULEWSKA



AGNIESZKA VANHÖFEN, GRAŻYNA WÓDKIEWICZ



NATALIA BIAŁUŃSKA, MONIKA SALATA



RENATA GRYCZKA Z CÓRKĄ



UCZESTNICZKI SPOTKANIA



SYLWIA OLSZEWSKA, ANNA SZOTKOWSKA, HANNA MOJSIUK, MARZENA FRANKOWSKA, VIOLA WARYCH



CZESŁAWA ANKUDOWICZ, HANNA MOJSIUK, MONIKA RÓŻYCKA, ELŻBIETA SIENIAWSKA MAZUR, KATARZYNA PĘZIŃSKA-KIJAK



DARIA PROCHENKA, JAGNA KUBAŃSKA-LYCZAKOWSKA

# FACE the SUN

Mgiełka ochronna na makijaż



bardzo wysoka ochrona SPF 50+  
ochrona UVB / UVA

wygodna forma aplikacji  
idealna do reaplikacji w ciągu dnia

do stosowania codziennie  
przez cały rok!

# CLOCHEE®

Mgiełka dostępna na [www.clochee.com](http://www.clochee.com)

i w sklepie stacjonarym Clochee przy al. Wojska Polskiego 14/U1 w Szczecinie

# LISTA DYSTRYBUCJI

## GABINETY LEKARSKIE

AMC, Art Medical Center ul. Langiewicza 28/U1  
Aesthetic Dent Tutak ul. Wypiańskiego 7  
Aesthetic Med ul. Niedziałkowskiego 47  
Biała Szufłada ul. Wyszynskiego 14 lok U/01  
Biała Szufłada ul. Koralowa 86/88, Bezrzecze  
Centrum Rehabilitacji Duet al. Wojska Polskiego 70  
Centrum Stomatologiczne Dr Jadczyk ul. Bandurskiego 15/2  
Dental Art ul. Śląska 9a  
Dental Implant Aesthetic Clinic ul. Panieńska 18  
Dental Center ul. Mariacka 6/U1  
Dental Service ul. Niedziałkowskiego 25  
Dentus ul. Mickiewicza 116/1  
DermaDent ul. Kazimierza Królewicza 2 L/1  
GDG Aesthetic Club ul. Jagiellońska 81/1  
Dobosz Implanty Al. Piastów 3  
Dom Lekarski ul. Piastów 30  
DR RAMI ul. Kwiatkowskiego 1/26  
Dr Wiśniowski Chirurgia i Medycyna Estetyczna ul. Kusocińskiego 12/lu3  
ESTETIC Klinika Zawodny ul. Ku słońcu 58  
Fabryka Zdrowego Uśmiechu ul. Ostrawicka 18  
Fizjopomoc ul. Witkiewicza 61  
Excelmed ul. Kopernika 6/2  
Gabinety Dr Żółtowski al. Powstańców Wielkopolskich 79  
Gabinety Poczтова ul. Poczтова 11/2  
Gabinet Terapii Manualnej ul. Kasprzaka 3A  
Gabinety Tuwima ul. Dembowskiego 9/U5  
Gajda ul. Narutowicza 16A  
HAHS ul. Czwartaków 3  
Hahs Protodens ul. Felczaka 10  
Klinika Dr Stachura ul. Jagiellońska 87  
Laser Studio ul. Jagiellońska 85  
Lighthouse Dental, ul. Arkońska 51/5  
Medicus pl. Zwycięstwa 1  
Mediklinika ul. Mickiewicza 55  
Medimel ul. Nowowiejska 1E  
MJ Clinic ul. Potulicka 20c/lok. U7  
Optegra ul. Mickiewicza 138  
Ortho Expert ul. Jagiellońska 87B  
Perfident - Gabinet Stomatologiczny al. Powstańców Wielkopolskich 4C  
Praktyka Lekarska Piotr Hajdasz ul. Partyzantów 3/2  
Praktyka Stomatologiczna Rafał Rudziński ul. Śląska 5/2  
PP Estetyczna ul. Żupańskiego 6/1  
Reha Team ul. Elżbiety 3, Mierzyn  
ST Medical Clinic ul. Kwiatkowskiego 1/26  
Stomatologia Kamienica 25 ul. Wielkopolska 25/10  
Stomatologia Mikroskopowa ul. Żołnierska 13A/1  
Stomatologia ul. Wielka Odrzańska 31  
Twoja Przychodnia – SCM ul. Słowackiego 19  
Vitrolive al. Wojska Polskiego 103

## HOTELE

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

## KANCELARIE

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

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

## KAWIARNIE

Alternatywnie al. Wojska Polskiego 35  
Biancafe ul. Ostrawica/róg Wojska Polskiego  
Bajgle Króla Jana ul. Nowy Rynek 6  
Cafe 22 pl. Rodła 8  
Coffee Costa GK Kaskada  
Coffee Costa CH Galaxy - parter  
Coffee Costa CH Mollo  
Coffee Costa CH Outlet Park  
Duet Coffee CH Galaxy - 1 piętro  
Era Kawy ul. Grodzka 18  
Fanaberia Deptak Bogusława  
Koch Cukiernia al. Wojska Polskiego 4  
Limon Cafe ul. Moniuszki 9  
Lodziarnia Pogodna ul. Poniatowskiego 2  
Nata al. Wojska Polskiego 47  
Orsola ul. Przestrzenna 4  
Przystań na kawę ul. Rayskiego 19  
Nad Piekarnią cafe & bistrot ul. Krzywoustego 15/U3  
Vanilla Cafe&Restaurant al. Wyzwolenia (Galaxy)  
Sowa Cukiernia al. Wojska Polskiego 17  
Sowa Cukiernia ul. Ku Słońcu 67  
Sowa Cukiernia ul. Mieszka 173  
Sowa Cukiernia ul. Struga 42  
Sowa Cukiernia CH Galaxy  
Solony Karmel ul. Rydla 52  
Starbucks ul. Wyszynskiego 1  
Starbucks CH Galaxy  
Świątaz al. Wyzwolenia 12-14

## MOTORYZACJA

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

## NIERUCHOMOŚCI

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

## RESTAURACJE

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

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

## SKLEPY

5 Plus ul. Jagiellońska 5  
Arcadia perfumeria ul. Krzywoustego 7  
Atelier Sylwia Majdan al. Wojska Polskiego 45/2  
Atrium Molo ul. Mieszka 173  
Batlamp ul. Milczańska 30A  
Batna ul. Lednicka 6  
Bella Moda ul. Bogusława 13/1  
Brancewicz al. Jana Pawła II 48  
Centrum Mody Ślubnej ul. Kaszubska 58  
Desigual, CH Galaxy – parter  
Eichholtz by CLUE Al. Papieża Jana Pawła II 46/U1  
Energy Sports ul. Welecka 1A  
Velpa ul. Bogusława 12/2 i 11/1  
Clochee al. Wojska Polskiego 14/U1  
Henry Lloyd ul. Przestrzenna 11  
Icon ul. Jagiełły 6/5  
Jubiler Kleist ul. Rayskiego 20  
Kropka nad i ul. Jagiellońska 96  
Kosmetologia Monika Turowska ul. Duńska 38  
MaxMara ul. Bogusława 43/1  
MOOI ul. Bogusława 43  
Moda Club Al. Wyzwolenia 1  
Patrizia Aryn ul. Jagiellońska 96  
Portfolio (od ulicy Jagiellońskiej) ul. Rayskiego 23/11  
Riviera Maison ul. Struga 23  
Rosenthal ul. Bogusława 15/1A  
Wineland al. Wojska Polskiego 70

## SPORT I REKREACJA

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

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

## ZDROWIE I URODA

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

## INNE

13 Muz pl. Żołnierska Polskiego 13  
ADVERT GROUP Brand Synergy, al. Piastów 74/U3  
Architekt Baszta – Agnieszka Drońska, ul. Hangarowa 13  
ArtGalle ul. Śląska 53  
Animal Eden ul. Warzymice 105B  
Centrum Informacji Turystycznej Aleja Kwiatowa  
CITO ul. Szeroka 61/1  
Do Better ul. Lubinowa 75  
Filharmonia – sekretariat ul. Małopolska 48  
Fabryka Energii ul. Łukasieńskiego 110  
GOKSIR ul. Rekreacyjna 1, Przeclaw  
Muzeum Narodowe ul. Staromłyńska 27  
Opera Na Zamku ul. Korsarzy 34  
Pazim recepcja pl. Rodła 9  
Pogoń Szczecin biuro marketingu ul. Karłowicza 28  
Północna Izba Gospodarcza al. Wojska Polskiego  
Przedszkole Niepubliczne Nutka (Baltic Business Park)  
Sail International School, Mickiewicza 19,21  
Stara Rzeźnia Kubryk iteracki (fasztywny) ul. Wendy 14  
Super FM pl. Rodła 8  
Szczeciński Park Naukowo-Technologiczny ul. Niemierzyńska 17A  
Teatr Polski ul. Swarozycza  
Teatr Mały Deptak Bogusława  
Teatr Pleciuga pl. Teatralny 1  
Teatr Współczesny Wały Chrobrego  
Trafostacja Sztuki św. Duchy 4  
Unity Line pl. Rodła  
Urząd Marszałkowski ul. Korsarzy 34  
Urząd Miejski pl. Armii Krajowej 1  
Urząd Wojewódzki Wały Chrobrego  
Vetico ul. Wita Stwosza 13  
Zamek Punkt Informacyjny ul. Korsarzy 34



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



**Kontakt:**  
tel.+ 48 91 422 33 25 | [biuro@actanova.pl](mailto:biuro@actanova.pl)

**Siedziba:**  
ul. Kapitańska 1/9 | 71-602 Szczecin

**Biuro i Składnica Akt:**  
ul. Antosiewicza 1 | 71-642 Szczecin

[www.actanova.pl](http://www.actanova.pl)



Zadbaj o siebie  
i skorzystaj  
z zabiegów  
medycyny  
estetycznej.

Przygotuj się  
na lato już teraz  
w Art Medical Center.

**AMC**<sup>®</sup>  
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](http://www.artmedicalcenter.eu)

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