

any  
where

MAGAZYN PORTU LOTNICZEGO SZCZECIN-GOLENIÓW  
SZCZECIN-GOLENIÓW AIRPORT MAGAZINE

Port lotniczy  
Szczecin Goleniów  
im. M. Skłodowska-Curie



# SOY

SURFER



MARIA  
SEWERYN

Nr [112] | 2024

FREE COPY  
POBIERZ NA LOTNISKU  
AIRPORT-FREE-WIFI



Czytaj #AnywhereYouAre

*Farys.*  
DESIGN

---

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

 Farys  farysdesign





6



36



42



46



51



54



**6 STREFA VIP I** Maria Seweryn/Kamil Maćkowiak - Obecność Ludzi w naszym życiu to Prezent **VIP ZONE I** Maria Seweryn/Kamil Maćkowiak - The presence of others in our life is a gift

**36 KULTURA** Sztuka Kina na talerz rzucona - czują się bezpiecznie w oślej skórze

**42 TURYSTYKA** Odkryj zielone skarby Gdańska - użytki ekologiczne w miejskim krajobrazie

**46 LIFESTYLE** JAK ORGANIZUJE SIĘ WYDARZENIE, KTÓRE ŁĄCZY LUDZI I IDEE?

**51 FOR HER I** W PUŁAPCE WIECZNOŚCI - RECENZUJEMY „SUBSTANCJE”

**54 FOR HER II** NIE-PRZEWODNIK PO AFRYCE WSCHODNIEJ - AFRYKA JEST KOBIETĄ

Nasze magazyny lotniskowe



Warszawa - Modlin   Gdańsk   NFC   Poznań   Szczecin   Lublin   Łódź   Olsztyn

**SPRAWDŹ**  
na anywhere.pl

#### WYDAWCA

Anywhere.pl Platforma Mediarna Sp. z o. o.  
z siedzibą w Warszawie 00-841, ul. Żelazna 51/53  
zarejestrowana w Sądzie Rejonowym Gdańsk Północ  
w Gdańsku. VIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru  
Sądowego nr 0000856796.  
NIP 5851492193. REGON 387084333.

e-mail: [biuro@anywhere.pl](mailto:biuro@anywhere.pl)  
kom: 882 072 755.

Producent: Marcin Ranuszkiewicz  
Redaktor Naczelny: Jakub Wejksznier  
Redaktorka prowadząca ForHer/Producentka: Julia Trojanowska  
Szef zespołu sprzedaży i marketing: Angelika Balbuza  
Social-Media Manager: Sandra Wiewzowska  
Grafik: Jakub Wejksznier  
Dział IT: Aleksander Domański  
Współpraca fotograficzna: Michał Buddabar,  
Bartosz Maciejewski, Łukasz Dziewic,  
Marcin Bosak, Mateusz Lewocz

Na licencji: asz-reklama / [biuro@asz-reklama.eu](mailto:biuro@asz-reklama.eu)

Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów  
i materiałów redakcyjnych oraz nie ponosi  
odpowiedzialności za treść nadesłanych ogłoszeń  
reklamowych. Redakcja zastrzega sobie prawo do  
redagowania i skracania tekstów.



#### NA ZLECENIE

Port Lotniczy Szczecin-Goleniów  
im. NSZZ Solidarność. 72-100 Goleniów  
[www.airport.com.pl](http://www.airport.com.pl)

#### ANYWHERE.PL | PLATFORMA MEDIALNA

[www.anywhere.pl](http://www.anywhere.pl)  
[www.facebook.com/anywherepl](https://www.facebook.com/anywherepl)  
[www.twitter.com/anywherepl](https://www.twitter.com/anywherepl)  
[instagram.com/anywherepl](https://www.instagram.com/anywherepl)  
[www.linkedin.com/company/anywhere-pl](https://www.linkedin.com/company/anywhere-pl)

any  
where  
re ●

#### PARTNER

PROT  
Brama Wyznina  
Wały Jagiellońskie 2a  
80-887 Gdańsk  
[www.prot.gda.pl](http://www.prot.gda.pl)



#### PATRONAT



MARSZAŁEK  
WOJEWODZTWA POMORSKIEGO



Gdańsk   Gdynia   Sopot



MODIVO

SHARP



RUBIO

skotan

# IDEALNA PRZĘSTRZEŃ NA ŚWIĘTA

Zorganizuj najbardziej świąteczną  
imprezę firmową w mieście!



EVENT HALL



#### Kontakt

Event Hall w Fabryce Norblina  
ul. Żelazna 51/53, Warszawa

[event@eventfn.pl](mailto:event@eventfn.pl)  
tel. +48 532 363 570



**MARIA SEWERYN**  
**KAMIL MAĆKOWIAK**

OBECNOŚĆ LUDZI W NASZYM  
ŻYCIU TO PREZENT

TEKST PIOTR MOSAK  
ZDJĘCIA ŁUKASZ DZIEWIC

**Piotr Mosak:** Byłem na spektaklu „50 słów” w którym grają Maria Seweryn i Kamil Maćkowiak. Spektakl opowiada o związku, a właściwie o różnych jego aspektach. Relacjach wszelakich i różnorodnych. Powiedźcie, według was, kto miał rację?

**Maria Seweryn:** Kamil zawsze po spektaklu w Łodzi zadaje to pytanie publiczności i odpowiedzi są zazwyczaj podzielone pół na pół...

**Piotr:** Podział na kobiety i mężczyzn, czy jest to bardziej złożone?

**Maria:** Nie, to bardziej złożone, i to właśnie jest najciekawsze. Myślę jednak, że to moja postać, Lena, ma rację (śmiech).

**Kamil Maćkowiak:** I dlatego właśnie klócimy się na scenie.

**Piotr:** Czyli żona ma rację?

**Kamil:** Paradoks polega na tym, że choć bronię swojej postaci, to nie oznacza, że zgadzam się z każdym jej argumentem. Czasem mój bohater mnie zaskakuje. Muszę przyznać, że uwielbiam tę współpracę z Marią i temperaturę między nami – na scenie wytwarza się taka prawdziwa małżeńska chemia.

**Piotr:** Tak, to jest małżeństwo z długim stażem, pełne różnych doświadczeń i przeżyć, o których stopniowo się dowiadujemy. Całość jest naprawdę świetnie skonstruowana.

**Maria:** Ale zgrabnie ominąłeś odpowiedź na pytanie, czy masz rację, czy nie.

**Kamil:** Przepraszam, ale przy tobie, jako żonie, boję się przyznać, że mam rację, bo wiem, że za to oberwę (śmiech).

**Maria:** Nie, no w spektaklu nie ma przemocy (śmiech).

**Kamil:** Nie, tylko troszkę. Ale faktycznie, nie zgadzam się ze wszystkim, co mówi mój bohater. Pracując nad tą rolą odkryłem wiele ciekawych rzeczy, w tym uniwersalne „mijanki”. I to nie tylko te klasyczne, męsko-damskie, między kobietą a mężczyzną, co może być już dzisiaj staromodne, ale w ogóle brak komunikacji w związku i nie słuchania się nawzajem.

**Piotr:** Dokładnie. W spektaklu świetnie pokazaliście, jak kluczowa jest komunikacja w związku. Oni są małżeństwem od wielu lat, a widzowie mają wrażenie, że właśnie uczestniczą w ich pierwszej poważnej rozmowie, z której wreszcie coś wynika. Wygląda to tak, jakby przez te wszystkie lata mijali się, rzucali jakieś hasła, które do nich nie trafiały i żyli każdy w swoim świecie.

**Maria:** Nie masz wrażenia, że można przeżyć dziesięć lat w małżeństwie i nagle zdać sobie sprawę, że przez cały ten czas nie odbyło się ani jednej prawdziwej rozmowy?

**Piotr:** Miałem kiedyś w gabinecie parę z kilkunastoletnim stażem. Ona mówiła coś do niego, a on tylko „Hm?”. Powiedziałem: „Pana żona pytała o to”, a on: „Aha”. Odpowiedział jej coś, a ona: „Hm?”. W końcu powiedziałem: „Pani mąż odpowiedział to i to” i po chwili zorientowałem się, że tłumaczę z polskiego na polski. Mijali się nawet w znaczeniach słów i w ogóle się nie rozumieli.

**Kamil:** Nie wiem, szczerze mówiąc, czy my, Marysia – mówię o naszych rolach – mijaliśmy się przez te dziesięć lat. Mam trochę inne spojrzenie na naszą relację. Wydaje mi się, że między nami było coś, co po prostu się rozeszło. Ważne jest też, żeby spojrzeć na background tych postaci – na to, skąd pochodzą, jak zostali ukształtowani, z jakiego środowiska pochodzą. Po wielu latach małżeństwa te kwestie mogą znów stać się problemem. Myślę, że skłonność mojego bohatera do bagatelizowania problemów i obśmiewania ich to jego sposób na radzenie sobie z trudnościami. Kiedyś to pewnie podobano się jego żonie, ale teraz ją irytuje, zwłaszcza że w tym wszystkim pojawia się także dziecko.

**Piotr:** Dodam, że to są typowe męskie cechy – oczywiście stereotypowe, bo mężczyźni coraz częściej od tego odchodzą. Niemniej, wielu z nich unika rozmów, myśli sobie: „Pogada, pogada, przestanie. Wszystko będzie dobrze, pójdziemy do łóżka i będzie fajnie”. To bardzo częsty schemat w związkach. Oczywiście od tego się odchodzi – mężczyźni coraz częściej rozmawiają, ale ten stereotyp wciąż gdzieś funkcjonuje. Z drugiej strony mamy żonę – i tu znowu pojawia się stereotyp – kobietę, która się poświęca, a czasami to poświęcanie przybiera ekstremalną formę. Jak odnaleźliście w sobie tę prawdę? Mamy różne szkoły aktorskie – niektóre mówią, że trzeba poszukać w sobie tych przeżyć – „Ile razy zdradziłeś żonę? Odegraj to na scenie.” Ale co, jeśli ktoś nigdy nie zdradził? Czy jest wtedy niewiarygodny? Skąd bierzecie tę wiedzę?

**Kamil:** Myślę, że to kwestia pewnej wrażliwości, inteligencji i obserwacji. Trochę sobie posłodziłem, ale chciałbym odnieść się do tego, co mówiliście o stereotypach. Z jednej strony mamy ten stereotyp, przed którym często się bronimy, ale z drugiej strony moje obserwacje ludzi potwierdzają, że ten stereotyp wciąż jest bardzo aktualny. Co więcej, w spektaklu pojawia się wątek dziecka – nie do końca określone jest, czy ma spektrum autyzmu, ale wiadomo, że coś z nim jest nie tak.

**Piotr:** Ja bym powiedział, że problem leży bardziej po stronie rodziców.

**Kamil:** Oczywiście, ale punktem wyjściowym dla relacji naszych postaci jest problem syna.

**Piotr:** Zamieszanie wokół syna. To właśnie rodzice, zamiast radzić sobie z sytuacją, robią z tego dodatkowy problem.

**Kamil:** Chodzi o to, że czasami dziecko naprawdę potrzebuje tej stereotypowo męskiej i żeńskiej energii. Mamy wrażliwą matkę i ojca, który mówi: „Daj mu spokój, on sobie poradzi”. Może to uproszczone, ale dobrze, że dziecko ma taką czułą, opiekuńczą matkę, i ojca, który potrafi podejść do sprawy na luzie.

**Piotr:** Matkę wrażliwą, a nie nadwrażliwą i wyluzowanego, ale nie lekceważącego ojca. Nie ma nic złego w tym, że matka przytuli dziecko, kiedy ma zdarte kolano i nie ma nic złego, kiedy ojciec podrzuca dziecko dla zabawy. Problem zaczyna się, kiedy matka przez to zdarte kolano nigdzie dziecka nie puszcza, a ojciec zaczyna podrzucać po pijaku. To są już przekroczone granice.



Maria: Kiedy przeczytałam ten tekst i Kamil razem z naszym wspaniałym reżyserem Waldemarem Zawodzińskim zaproponowali mi tę rolę, to najbardziej poruszyła mnie tajemnica związana z dzieckiem. Nie ma go na scenie, ale cały czas o nim mówimy. Myślę, że jest tak naprawdę motorem wszystkich wydarzeń.

**Piotr: I hamulcem.**

Maria: Dokładnie. Dziecko po raz pierwszy spędza noc poza domem – ma tak zwaną „nocowanek” – i nagle otwiera się przestrzeń, pojawia się czas na rozmowę, na to, żeby coś między rodzicami się wydarzyło. I faktycznie, dzieje się. Jeżeli chodzi o małżeństwo i związek, to poruszamy chyba wszystkie tematy, które można poruszyć – od takich codziennych spraw, przez seks, poczucie winy, zdradę...

**Piotr: Czas, pracę, pieniądze, rodziny, pochodzenie...**

Maria: Więc gdy pytasz, skąd aktorka to czerpała – aktorka kiedyś była żoną, miała różne związki, nie tylko małżeńskie, więc w pewnym sensie doświadczyłam wielu takich sytuacji. Chyba moje życiowe doświadczenia dały mi odwagę do zagrania tej roli. Wiedziałam, że w związkach, zwłaszcza że jestem osobą dość emocjonalną, często przekraczamy pewne granice. Mówimy sobie rzeczy, które są trudne do zaakceptowania, wchodzimy na poziom emocji tak intensywny, że staje się to wręcz nieprzyjemne. Takie rzeczy się jednak dzieją i koniec. Ta sztuka pozwala zbadać, co się dzieje, gdy te granice zostaną przekroczone. Co, gdy ludzie przestają się kontrolować i kiedy puszczają wszystkie tamy? Co się dzieje potem? Czy to jest koniec? Czy może raczej szansa na coś nowego, na dalszy ciąg? Nie wiem. Mam jednak nadzieję, że ten spektakl opowiada historię „oczyszczającą”, konstruktywną, a nie zamykającą.

**Piotr: Z pewnością jest to spektakl skłaniający do dyskusji. To nie jest opowieść, w której widzowie mają się identyfikować z konkretnymi rolami – mężem czy żoną – bo te role mogą być odwrócone, a zachowania ukazane na scenie są uniwersalne. Mąż może zachowywać się jak żona, a żona jak mąż. Chodzi raczej o rozmowę o własnym związku: jak my się zachowujemy, jak siebie postrzegamy? Podobało mi się, że na koniec spektaklu pokazaliście widzom lustro. To świetny zabieg – zmusza do zastanowienia, czy historia na scenie dotyczy nas, czy może z ulgą możemy powiedzieć: „Nie, to nie o nas”. To przedstawienie stwarza przestrzeń do rozmowy, do przemyśleń, bo teksty są wręcz warte cytowania, a zachowania postaci tak wyraziste, że czasami aż przerysowane. Ale o to właśnie chodzi w teatrze – by pokazać coś wyraźnie, uwypuklić, byśmy mogli nie tylko dyskutować, ale zobaczyć, do czego nasze działania mogą prowadzić. Ten spektakl jest jak dobrze napisana matura – ma początek, rozwinięcie i zakończenie. Pięknie pokazuje, do czego jesteśmy w stanie doprowadzić. Zobacz jak to się może skończyć i porozmawiajmy, zanim będzie za późno.**

Kamil: Wszystko, co się dzieje w tym spektaklu, rozgrywa się w trakcie jednego wieczoru. Mimo,

że jest to minimalny upływ czasu – może godzina, może dwie – ale to wszystko jest jak bomba, która wybucha. Dla mnie kluczowe jest to, od czego zacząłem – mówienie o omijaniu siebie nawzajem, o nie słyszeniu się, ale także o własnych deficytach, które każdy komunikuje w inny sposób. Często się zdarza, że nie słyszymy drugiej osoby, bo każdy z nas nosi swoje własne lęki, traumy, kompleksy. Mam z Marysią takie subtelne rzeczy, które urosły do etiud. Wystarczy, że ona na mnie spojrzy, a ja automatycznie odczytuję to spojrzenie przez pryzmat moich deficytów, lęków, kompleksów. I nagle pojawia się pytanie: „Dlaczego tak na mnie patrzysz?”. Jeżeli nie przepracujemy swoich problemów, to one będą rzutować na naszą relację. Dlatego wspominałem o pochodzeniu mojego bohatera – on pochodzi z biedy, tak go sobie zbudowałem. Na zewnątrz wydaje się twardy, chociaż w środku jest pełen lęku. Mimo to stara się dźwignąć rolę męża. Jest takie zdanie, które na początku grałem komediowo. Potem, w kulminacyjnej scenie przyznaje, że sypiając z kochanką, fantazjuje o swojej żonie. To dla mnie bardzo ekstremalna sytuacja, słyszałeś kiedyś o czymś takim? Bo zazwyczaj jest odwrotnie – to mężczyzna będąc z żoną, myśli o kimś innym, bo coś się wypala. A tutaj było odwrotnie – to naprawdę pomogło mi zbudować postać.

**Piotr: W tym spektaklu jest niesamowicie dużo miłości.**

Maria: Dziękuję, cieszę się, że to mówisz.

**Piotr: Widać, jak bardzo oni nie mogą się pozbyć z tej miłości. Są tak różni – on ma swoje cele i metody, chce coś osiągnąć, a ona próbuje odnaleźć się w tej sytuacji, mając swoje cele, ale bez jasno określonych metod, bo pewne rzeczy są jej narzucane. Mimo to wyraźnie widać, że kiedyś bardzo się pokochali, a ich związek zaczął się od namiętności, od tego, że byli dla siebie uzupełnieniem. I gdyby teraz zdołali się skupić na swoich pozytywnych cechach, a nie na tych negatywnych, ich relacja mogłaby być naprawdę wartościowa. W związku chodzi przecież o to, by się uzupełniać. Gdyby tylko wykorzystali to, co w nich dobre, mogliby stworzyć fajny związek.**

Maria: Chyba muszę się z tobą spotkać poza wywiadem, bo mam do ciebie mnóstwo pytań (śmiech).

Kamil: To, co powiedziałaś o ich miłości, to dla nas kluczowa sprawa. Bo gdybyśmy założyli, że tej miłości tam w ogóle nie ma, to wszystko, co się dzieje, byłoby jedynie jatką na różnych poziomach...

Maria: Obawiamy się, że ogrom tego konfliktu między bohaterami może przesłonić ich miłość. Dlatego, grając, cały czas o tej miłości myślimy.

Kamil: Oczywiście, widzowie mają różne progi wrażliwości. I nie chodzi tu wyłącznie o odbiór, ale o to, jak ten spektakl działa na ludzi. Myślę, że wiele par może się w nim przejrzeć. Niedawno napisał do mnie pewien mężczyzna...

Maria: To smutna historia...

Kamil: Tak, to smutna historia, ale... może jednak nie?

Maria: Może masz rację, może to było uwolnienie.

Kamil: Słyszałem kiedyś, że ludzie dają ci prezent wchodząc w twoje życie, albo z niego wychodząc.



CO, GDY LUDZIE PRZESTAJĄ SIĘ KONTROLOWAĆ  
I KIEDY PUSZCZAJĄ WSZYSTKIE TAMY?  
CO SIĘ DZIEJE POTEM? CZY TO JEST  
KONIEC? CZY MOŻE RACZEJ SZANSA NA  
COŚ NOWEGO, NA DALSZY CIĄG?

Ten mężczyzna napisał do mnie, że miesiąc po obejrzeniu „50 słów” przyszedł na kolejny mój spektakl. W wiadomości napisał: „Jestem już sam. Na ostatnim spektaklu byłem z żoną, ale po '50 słowach' postanowiliśmy się rozstać”.

**Piotr:** To jest spektakl do refleksji. Specjalnie wspominałem o tych uczuciach, bo mam podobne doświadczenia w gabinecie. Po prawie 30 latach pracy coraz częściej skracam ten proces – nie chce mi się przez pół roku rozmawiać o ich dzieciństwie, bo w wielu przypadkach to nie ma sensu. Jeżeli w związku jest prawdziwe uczucie, to nawet z najtrudniejszych sytuacji można znaleźć wyjście. Ale jeśli para coś udaje... Mam takie porównanie – jakbyśmy biegli w wodzie. Wszystko jest ciężkie, nie idzie do przodu, ciągle zatrzymywania, cofnięcia, zmiany kierunku. Nie ma na czym budować, brakuje spojrzenia w oczy, tej tęsknoty za tym, co było. Są związki, które zaczęły się bez miłości – bo oglądaliśmy te same seriale, bo nie było nikogo innego w pobliżu, bo nikogo nie znałam w Warszawie... A potem pojawiła się ciąża, a później kolejne rzeczy...

**Kamil:** Nasz chyba też się źle zaczął.

**Piotr:** Wasz się zaczął namiętnością.

**Kamil:** Czyli dobrze? Bo potem pada z ust Marii, że związek z kimś poznanym w taki sposób... zawarty w takich okolicznościach...

**Maria:** Nie no, ale to była namiętność.

**Kamil:** No tak (śmiech).

**Piotr:** Było zadowolenie, duma, przeżywanie czegoś, bo on nawet się tym cieszył i chwalił.

**Maria:** Tak! A pamiętasz jak ona mówi: „A potem pomyślałam, że mnie po prostu polubiłeś”.

**Piotr:** To kolejna ważna sprawa. Jeśli mamy miłość, ale przestajemy się lubić, to wciąż możemy wrócić do początku, zacząć znowu od uczucia, spróbować polubić się na nowo. Ale jeśli jest tylko lubienie, a brakuje miłości, to stajemy się raczej towarzyszami życia. I to też jest w porządku, ludzie mają prawo wybrać, jaki związek chcą tworzyć. Można żyć w układzie przyjaźni, wzajemnego lubienia się. Ale jeśli nie ma ani miłości, ani sympatii, a jedynie obowiązki – wspólna firma, rodzina, dzieci – to wtedy nie ma już na czym budować.

**Kamil:** Znam takie związki, które trwają w toksycznej współzależności. Tam nie ma ani miłości, ani sympatii, oni się nawet nie lubią. To porażające, szczególnie gdy są w to zaangażowane dzieci.

**Piotr:** Dzieci przede wszystkim potrzebują świętego spokoju. One doskonale wiedzą, co się dzieje w domu, czują, że w powietrzu wisi siekiera, którą wszyscy obchodzą dookoła. Dzieci odbierają emocje. Widzą, czy rodzice się do siebie uśmiechają, słyszą ton głosu, zmarszczki, mimikę. To nie jest tak, że gdy udajemy małżeństwo, to dzieci są szczęśliwe. Stwierdzenie: „Nie rozwodzimy się dla dzieci, ale nie możemy na siebie patrzeć” to, moim zdaniem, znęcanie się nad nimi. Tak nie powinno być.

**Maria:** A wierzysz w związki na odległość?

**Piotr:** Znam kilka takich związków, które zaczęły się na odległość, a potem przerodziły w dobre relacje. Więc wierzę, że mogą się tak zacząć.

**Maria:** Może się tak zacząć, ale nie może tak trwać?

**Piotr:** Człowiek potrzebuje bliskości – zarówno seksualnej, jak i emocjonalnej. Potrzebujemy czułości, dotyku, namiętności, nawet dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Na odległość brakuje tej bliskości, brakuje dotyku. Są pary, które spotykają się raz na pół roku albo raz na kwartał, ale to często nie wystarcza. Na odległość możemy się poznać, zafascynować sobą, wymieniać teksty. Na początku możemy pisać, potem rozmawiać przez telefon, słyszeć głos, w końcu włączyć kamerę i widzieć się nawzajem. To wszystko tworzy jakąś namiastkę relacji, ale człowiek ma naturalną potrzebę bliskości – przytulania, bycia razem. Mam takie powiedzenie: możemy żyć w różnych układach i strukturach relacji, dopóki jedno z partnerów nie zakocha się w kimś trzecim, z kim może być blisko. Wtedy ta bliskość stanie się priorytetem, a związek na odległość może się rozpaść.

**Kamil:** Wiesz, mam inną perspektywę, bo jestem dzieckiem związku na odległość. Mój tata był kapitanem, pływał całe życie.

**Piotr:** Ale to nie do końca związek na odległość, bo tam bliskość była, tylko przerywana pracą. Ja mówię o sytuacjach, gdzie ludzie poznają się przez internet, mieszkają w dwóch różnych krajach – na przykład jedna osoba w Stanach, druga w Polsce. Czasami problemem jest brak środków na częste spotkania albo praca i rozwój kariery w różnych miastach. Natomiast marynarz ma szansę nadrabiać te przerwy i nauczyć się, że to jest element pracy.

**Kamil:** To, co obserwowałem u swoich rodziców, było piękne. Myslę, że to też kwestia pokolenia, które bardziej stawiało na naprawianie niż wymienianie, pracowali nad swoim związkiem. Moja mama zawsze czekała na powrót taty. On wracał po czterech czy pięciu miesiącach i wtedy znów mieli swój „miesiąc miodowy”. Oczywiście, takie związki płacą też inną cenę, rodziny marynarzy mają swoje wyzwania, ale uważam, że taki układ również ma potencjał – przynajmniej ja tak zdefiniowałem sobie związek na odległość. Ludzie mają też dzisiaj więcej narzędzi, by radzić sobie z rozłąką, a czasem nawet uciekają w związki wirtualne.

**Piotr:** Znam przypadek związku, gdzie oboje – on jest Norwegiem albo Szwedem, a ona pochodzi z południa Francji – rozwijają kariery międzynarodowe. Spotykają się co dwa tygodnie i spędzają razem kilka dni w różnych miastach Europy. Nie zdecydowali się na dzieci, co ułatwia ich sytuację, bo z dziećmi takie życie byłoby trudniejsze. Jednak mimo tej rozłąki szukają bliskości, co dla nich jest kluczowe. Kiedyś oglądałem program BBC, gdzie zapracowane pary nie mają dla siebie czasu. Psycholog doradził im, żeby zaczęli umawiać się na randki, ale każde z nich wychodziło na spotkanie osobno. Ukryte kamery pokazywały, jak ona szykuje się z myślą o nim, a on z kolei sięga po wodę po goleniu i przygotowuje się dla niej. W związku chodzi o to, żeby się nawzajem wybierać. Mamy do wyboru 8 miliardów ludzi, ale wciąż wybieramy tę jedną osobę.







Kamil: Jak odbierasz końcówkę spektaklu? Myślisz, że zostaną razem?

Piotr: Chyba nie powinienem tego mówić, bo znam wiele historii o ludziach, którzy rozstali się bez wyraźnego powodu, jak i o tych, którzy zostali razem, nie wiadomo dlaczego. Ważne jest, by ta decyzja była przemyślana i przedyskutowana. Czasami trzeba zrobić bilans zysków i strat, nawet jeśli towarzyszą temu silne emocje. Liczy się to, co dzieje się dziś i jutro. Przeszłość minęła, nikt jej nie przywróci. Ona nas ukształtowała, dała nam doświadczenie, a teraz musimy zdecydować, co z tym zrobimy. Oni mogą zrobić wiele rzeczy. To, jak potoczą się ich losy, zależy od tego, na co postawią – czy wybiorą swoje ego, dziecko, uczucia, czy może poszukiwanie rozwiązań i rozwój jako związek. Pracując z parami, zawsze skupiam się na relacji, oddzielając ją od wszystkich innych spraw. Spektakl kończy się potencjałem i pokazuje nam miłość, ale także całe to zamieszanie i wszystkie potknięcia. Jest tam po drodze mnóstwo błędów – to, co on zrobił, to prawie dyskwalifikacja. Ale ja właśnie z takimi związkami pracuję.

Kamil: Wiem, że to, co zrobiła moja postać, to trochę szach-mat. Ale to, dlaczego to zrobił może nie usprawiedliwia tego postępowania, ale pokazuje, co się działo w tym związku. W pewnym momencie coś zaczęło pękać. Cieszę się, że mówisz o potencjale, bo też tak myślę. Z jednej strony następuje jakieś zakończenie, ale z drugiej – ta historia mogłaby zacząć się na nowo, jakby od początku.

Piotr: To zamknięcie jest tak naprawdę otwarciem, bo pojawia się pytanie: co teraz? Czy pójdą w lewo, w prawo, czy może razem?

Maria: To piękne, co mówisz – każdy dzień przynosi nowe możliwości, daje nową nadzieję.

Kamil: Ale wierzysz w to?

Maria: Tak, bo ja wierzę w miłość.

Kamil: Ale nie o to chodzi. Mówię cały czas w kontekście spektaklu. Jeżeli facet, jak mój bohater, nie pójdzie na terapię, nie zrobi żadnej autoanalizy, nie zacznie się zmieniać – to nie się nie zmieni.

Piotr: I tu jest problem. Pracując ze związkami widzę, że gdy ktoś idzie na swoją prywatną terapię albo psychoterapię, czasem bez większej potrzeby, to może to zniszczyć związek. W Polsce mamy świetnych terapeutów, ale są też tacy, którzy po prostu pompują ego. A kiedy ktoś napompuje ego, to może to rozsadzić związek.

Maria: Czyli nie jest tak, że jeśli jesteście na terapii związkowej, to automatycznie każdy powinien iść na indywidualną terapię?

Piotr: Nie, nie ma takiej potrzeby.

Maria: A zasugerowałaś kiedykolwiek parze, żeby się rozstała?

Piotr: Zdarzało mi się. Stosuję różne triki i sztuczki, przyznaje się. Na jednym spotkaniu para się wyzywa, na drugim – znowu to samo. Ile można słuchać wyzwań z obu stron? Mówię: „Dobra, zobaczymy, co dalej”. Dochodzimy do końca spotkania i stwierdzam: „Skoro się tak wyzywacie, to chyba nie ma sensu tego ciągnąć. Na następnym spotkaniu omówimy zasady opieki

rodzicielskiej i rozwód. Dziękuję, do widzenia”. Zamykam za nimi drzwi. Na kolejne spotkanie przychodzą, siedzą cicho i w końcu pytam: „Dlaczego dziś tak spokojnie?”. A oni odpowiadają: „Bo my nie chcemy się rozwodzić”. Na to ja: „Aha, czyli możemy zacząć pracować”. Czasem trzeba włożyć kij w szprychy.

Maria: Jest jeszcze jeden ważny temat w naszym spektaklu, o którym rzadko mówimy. Chodzi o to, że bohaterowie to dojrzałe ludzie, między 40., a 50. rokiem życia. Cała sfera seksu staje się dla nich problemem. Rzadko o tym rozmawiamy, bo trudno jest mówić o tym tak otwarcie, ale to naprawdę fascynująca kwestia. On zarzuca jej oziębłość, ona zapomina, że można być czułą, że można się przytulić, że bliskość jest potrzebna. Twierdzi, że nie ma na to czasu.

Piotr: Tak, bo my często zapominamy, co sprawia nam przyjemność, czego potrzebujemy, co lubimy. A przecież mamy 24 godziny – 8 godzin na sen, 8 na pracę, a 8 żyjemy. Mamy strasznie dużo czasu na to, żeby w tych 8 godzinach coś zrobić, przeżyć, porozmawiać, przytulić się, pożartować. Nawet jeśli mamy małe dzieci i małe mieszkanie, to można znaleźć sposób, żeby – jak to mówię – „poğmerać na cichacza”. Ważne, żeby cały czas pamiętać o bliskości.

Maria: Dlaczego to się kończy?

Piotr: Bo wpadamy w pewne tryby i schematy. W życiu jesteśmy w różnych rolach: kobiety, córki szefowej, podwładnej, koleżanki, sąsiadki. Kiedy ludzie narzucają sobie, że są naraz we wszystkich rolach, to muszą je spriorytetyzować. Często pierwsza na liście jest rola matki.

Maria: Nie ma czasu ani siły na bycie kochanką.

Piotr: Jeżeli ona jest matką w łóżku, to w pewien sposób zdradza dzieci. One śpią w pokoju obok, więc musi być czujna, bo „a nuż zapłaczę”, a on tu cię obejmuję, ściska. Klucz tkwi w tym, by zamknąć drzwi i świadomie przejść do innej roli. Zostawić matkę za drzwiami i być kochanką, żoną. Zapominamy o tym.

Kamil: Dokładnie! On nieustannie się do niej dobieja na poziomie seksualny, a ona ciągle zasłania się tym synem.

Piotr: W spektaklu klóćcie się o role. On mówi z perspektywy kochanki, a ona z perspektywy matki, dlatego się mijają.

Maria: W tym wszystkim ważna jest też komunikacja, o której mówisz. To podstawa, bo przecież, często jest tak, że kobietom po urodzeniu dziecka zmniejsza się libido. To jest związane z hormonami, zmęczeniem, różnymi czynnikami. A jeśli para o tym nie rozmawia, to jak mogą się porozumieć? W ogóle komunikacja jest bazą wszystkiego.

Piotr: Komunikacja i próba usłyszenia partnera. Nie zrozumienia – usłyszenia. Chodzi o to, żeby się akceptować i żeby pojawił się efekt „aha”, czyli: „Aha, o to ci chodzi, teraz rozumiem”.

Maria: Bierzemy ślub, rodzi się dziecko i nagle życie po prostu toczy się dalej. Przystajemy się starać, bo wydaje nam się, że tak to już będzie.

Piotr: Niebezpieczeństwo jest takie, że jak dzieci dorosną i powiedzą „pa”, to kto zostaje? Wraca-



## 49. FESTIWAL POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH

GDYNIA 23-28.09.2024

Producent Festiwalu, Pomorska Fundacja Filmowa w Gdyni, dziękuje za pomoc w organizacji 49. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych następującym instytucjom i firmom:

### ORGANIZATORZY



Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego



POLSKI INSTYTUT SZTUKI FILMOWEJ



Stowarzyszenie Filmowców Polskich



PREZYDENT MIASTA GDYNI



MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

### WSPÓŁORGANIZATORZY



NARODOWE CENTRUM KULTURY



### MECENAS



Energa GRUPA ORLEN

### PARTNERZY STRATEGICZNI

Mercedes-Benz  
BMG Goworowski



Dr Irena Eris

### OGÓLNOPOLSCY PATRONI MEDIALNI



ELLE

VIVA!



zwierciadło



interia

POLSKA PRESS GRUPA

### LOKALNI PATRONI MEDIALNI

Radio Gdańsk

trojmiasto.pl

Dziennik Bałtycki

TVP3  
GDAŃSK

### PARTNER

anywhere

Platforma Medialna



my do ról męża i żony, które nie były grane od 20 lat i nie potrafimy się w tym odnaleźć. Kim wtedy jesteś?

Maria: Jestem matką od 27 lat, mam dwie dorosłe córki i małego synka. Moje dzieci pojawiały się najpierw co kilka, potem kilkanaście lat więc prawie do 60. roku życia będę „chodzić do szkoły” (śmiej). Jak on się wyprowadzi z domu, to już nie będę pamiętała jak to jest inaczej, bez dzieci.

Piotr: Będziesz już miała wnuki (śmiej).

Kamil: To prawda, wiele kobiet, które zaslaniają się rolą matki, potem naturalnie przechodzi w rolę babci, jako tę najważniejszą w życiu.

Maria: Ale mam nadzieję, że będę babcią bardzo aktywną, seksualnie też (śmiej).

Piotr: Tęgo trzeba się trzymać, a ludzie o tym zapominają. Żyjemy w dość pruderyjnym świecie w Polsce. Kiedy ktoś mówi: „Ojej, oni poszli do łóżka na drugiej czy trzeciej randce”. Pytam: „No i co, ile mieli lat, piętnaście?”. „Nie, trzydzieści pięć”. Więc w czym problem? Jesteśmy istotami seksualnymi. Jeśli było im miło, rozmawiali przez kilka godzin, byli sobą zafascynowani, zjedli pyszną kolację, między nimi pojawiła się iskra, namiętność i podniecenie – to co mają z tym zrobić?

Maria: No tak, niech to się po prostu wydarzy. Na pewnym etapie życia szkoda czasu (śmiej).

Kamil: A propos pruderii. Pierwsza scena w naszym spektaklu dotyczy tematu seksu oralnego, a sam temat poruszany jest dosyć często. Myślę, że jest jakaś część widowni, która zastanawia się, jak można o takich rzeczach mówić w teatrze.

Piotr: Skoro już o tym mówimy – to taki sam kawałek ciała jak każdy inny. Bycie razem to także poznawanie swoich ciał, co jest wspaniałą zabawą. Zawsze zachęcam ludzi do tego, aby odkrywali siebie nawzajem w każdym zakamarku. To jest cudowne, bo bardzo zbliża. To właśnie budowanie intymności. Inni ludzie mogą nas widzieć nago, na przykład na basenie czy w saunie, ale nie znają tych szczegółów, tych małych drobiażdżów.

Maria: To fantastyczne, że mówisz o poczuciu humoru w seksie.

Kamil: Tak, ten luz daje zupełnie coś innego. Chyba przyjdę do ciebie na terapię!

Maria: Ja już to powiedziałam...

Piotr: Mam kolejkę, sorry (śmiej)!

Kamil: W każdym razie serdecznie zapraszam do naszego teatru, do Teatru Kamila Maćkowiaka w Łodzi. W listopadzie gramy też w Teatrze Polonia.

Piotr: A jak ktoś będzie oglądał ten wywiad za kilka lat, to mówimy o listopadzie 2024!

#### ENGLISH

Piotr Mosak: I attended the play "50 Words," starring Maria Seweryn and Kamil Maćkowiak. The play explores a relationship, or rather, its many facets—various types of relationships in general. Tell me, in your opinion, who was right?

Maria Seweryn: Kamil always asks the audience this question after the show in Łódź, and the responses are usually split fifty-fifty...

Piotr: Split between men and women, or is it more complex?

Maria: No, it's more complex, and that's what's so interesting. However, I think it's my character, Lena, who's right (laughs).

Kamil Maćkowiak: And that's exactly why we argue on stage.

Piotr: So, is the wife right?

Kamil: The paradox is that even though I defend my character, it doesn't mean I agree with all his arguments. Sometimes he surprises me. I have to admit, I love working with Maria and the dynamic between us—there's a real marital chemistry on stage.

Piotr: Yes, it's a long-standing marriage, full of experiences and history, which we learn about gradually. The whole thing is really well-constructed.

Maria: But you skillfully avoided answering the question of whether you're right or not.

Kamil: Sorry, but with you as the wife, I'm afraid to say I'm right, knowing I'd get in trouble for it (laughs).

Maria: No, there's no violence in the play (laughs).

Kamil: No, just a little. But truly, I don't agree with everything my character says. Working on this role, I discovered many interesting things, like the universal "misunderstandings." And not just the classic male-female ones, which might seem outdated today, but rather the general lack of communication and failure to listen to each other in relationships.

Piotr: Exactly. In the play, you show so well how essential communication is in a relationship. They've been married for years, but the audience feels as though they're witnessing their first meaningful conversation, which finally leads to something. It's like, over all those years, they've just passed each other by, tossing phrases that didn't resonate, each living in their own world.

Maria: Don't you get the feeling that you could spend ten years in a marriage and then suddenly realize you've never had a genuine conversation?

Piotr: I once had a couple in my office who'd been together for over a decade. She'd say something, and he'd just go, "Hmm?" I'd say, "Your wife just asked you something," and he'd go, "Oh." He'd answer her, and she'd go, "Hmm?" Eventually, I found myself translating from Polish to Polish. They were missing each other even in the meanings of words, not understanding each other at all.

Kamil: Honestly, I'm not sure if we, Maria—I mean our roles—were really missing each other over those ten years. I have a slightly different view of our relationship. I feel like there was something between us that just drifted apart. It's also important to look at these characters' backgrounds—where they came from, their upbringing, their environments. After many years of marriage, these things can resurface as issues. I think my character's tendency to downplay and joke about problems is his way of coping. His wife may have once found it charming, but now it irritates her, especially with a child involved.

Piotr: These are typical male traits—stereotypical, of course, as men are moving away from that. Still, many avoid conversations, thinking, "She'll talk, talk, and stop. Everything will be fine, we'll go to bed, and all will be well." It's a common re-



LUDZIE DAJĄ CI PREZENT WCHODZĄC W TWOJE ŻYCIE, ALBO Z NIEGO WYCHODZĄC. PEWIEN MĘŻCZYŻNA NAPISAŁ DO MNIE, ŻE MIESIĄC PO OBEJRZENIU „50 SŁÓW” PRZYSZEDŁ NA KOLEJNY MÓJ SPEKTAKL. W WIADOMOŚCI NAPISAŁ: „JESTEM JUŻ SAM. NA OSTATNIM SPEKTAKLU BYŁEM Z ŻONĄ, ALE PO '50 SŁOWACH' POSTANOWILIŚMY SIĘ ROZSTAĆ”.

# Jedynie Takie Kino w Polsce



Sprawdź repertuar na  
[www.bilety.kinogram.pl](http://www.bilety.kinogram.pl)

KINOGRAM

Kino KinoGram (piętro +2 nad FoodTown)  
Ul. Żelazna 51/53  
Warszawa

lationship pattern. Of course, this is changing—men are increasingly engaging in conversations, but this stereotype still lingers. On the other side, we have the wife—again a stereotype—someone who sacrifices herself, sometimes to an extreme. How did you find this truth within yourselves? There are different acting schools—some say you should search within yourself for those experiences, “How many times did you cheat on your wife? Act it out on stage.” But what if someone never did? Does that make them unconvincing? Where do you get this insight?

Kamil: I think it’s a matter of sensitivity, intelligence, and observation. I’ve flattered myself a bit, but I want to address what you said about stereotypes. We often resist them, but my observations of people confirm that they’re still very present. In the play, there’s also the theme of the child—it’s not entirely clear whether the child is on the autism spectrum, but it’s clear something is different about them.

Piotr: I’d say the problem lies more with the parents.

Kamil: Yes, of course, but the initial point of our characters’ relationship is their child’s issues.

Piotr: The complications around the child. Instead of dealing with the situation, the parents turn it into an additional problem.

Kamil: Sometimes, a child genuinely needs that stereotypically masculine and feminine energy. We have a sensitive mother and a father who says, “Leave him alone; he’ll manage.” It may be oversimplified, but it’s good that the child has such a nurturing, caring mother and a father who can take things in stride.

Piotr: A sensitive mother, but not overly so, and a relaxed but not dismissive father. There’s nothing wrong with a mother hugging her child when they scrape their knee, and nothing wrong with a father tossing the child in the air for fun. The problem starts when the mother won’t let the child go anywhere because of that scraped knee, and the father starts tossing the child around while drunk. That’s crossing boundaries.

Maria: When I read this script, and Kamil and our fantastic director Waldemar Zawodziński offered me the role, what moved me most was the mystery surrounding the child. He isn’t on stage, but we talk about him all the time. I think he’s really the engine of all the events.

Piotr: And the brake.

Maria: Exactly. The child is spending the night away from home for the first time—going to a friend’s for a sleepover—and suddenly, there’s a space, time for a conversation, for something to happen between the parents. And indeed, something does. In terms of marriage and relationships, I think we cover just about every topic—everyday issues, sex, guilt, betrayal...

Piotr: Time, work, money, families, background...

Maria: So when you ask where an actress draws this from – well, an actress was once a wife, had different relationships, not just marriage, so in a way, I’ve experienced many of these situations. I think my life experiences gave me the courage to

play this role. I know that in relationships, especially as I’m quite an emotional person, we often cross certain boundaries. We say things to each other that are difficult to accept, we enter a level of emotion so intense that it becomes almost unpleasant. Yet these things happen, and that’s it. This play allows us to examine what happens when those boundaries are crossed. What happens when people lose control, when all their barriers come down? What happens then? Is it the end? Or maybe a chance for something new, for a continuation? I don’t know. But I hope this play tells a “cleansing,” constructive story, not a closing one.

Piotr: It’s definitely a play that encourages discussion. It’s not a story where the audience should identify with a particular role – the husband or the wife – because these roles can be reversed, and the behaviors shown on stage are universal. The husband could act like the wife, and the wife like the husband. It’s more about reflecting on one’s own relationship: how do we behave, how do we see each other? I liked how at the end of the play, you show the audience a mirror. It’s a great technique – it forces one to consider if the story on stage is about us, or if, with relief, we can say: “No, that’s not us.” This performance creates a space for conversation, for reflection, because the lines are practically quotable, and the characters’ behaviors are so vivid that sometimes they’re almost exaggerated. But that’s the point of theater – to show something clearly, to highlight it so we can not only discuss it but also see where our actions might lead. This play is like a well-written essay – it has a beginning, a middle, and an end. It beautifully shows where we might end up. See how it could end, and let’s talk before it’s too late.

Kamil: Everything that happens in this play unfolds over the course of one evening. Although it’s a minimal passage of time – maybe an hour, maybe two – it’s all like a bomb that explodes. For me, the key is what I mentioned earlier – talking about missing each other, not hearing each other, but also about individual shortcomings, which each of us communicates in a different way. Often, we don’t hear the other person because we each carry our own fears, traumas, and insecurities. I have these subtle interactions with Marysia that have grown into mini-scenes. All it takes is her looking at me, and I automatically interpret that look through the lens of my insecurities, fears, and complexes. And suddenly the question arises: “Why are you looking at me like that?” If we don’t work through our own issues, they’ll impact our relationship. That’s why I mentioned my character’s background – I imagined he comes from poverty. On the outside, he seems tough, but inside, he’s full of fear. Yet he tries to uphold his role as a husband. There’s a line I originally played for laughs. Later, in the climactic scene, he admits that while sleeping with his lover, he fantasizes about his wife. For me, that’s an extreme situation – have you ever heard of such a thing? Usually, it’s the other way around – a man thinks of someone else while with his wife, because something has burned out. But here, it’s the opposite – this really helped me build the character.





**Piotr:** There's an incredible amount of love in this play.

Maria: Thank you, I'm glad you're saying that.

**Piotr:** You can see how they can't recover from that love. They are so different – he has his goals and methods, he wants to achieve something, and she tries to find her way in this situation, having her own goals, but without clearly defined methods, as some things are imposed on her. Yet it's clear that they once loved each other deeply, and their relationship began with passion, with being complements to each other. If they could now focus on their positive traits rather than the negative ones, their relationship could be truly valuable. After all, a relationship is about complementing each other. If they only used what's good in them, they could have a wonderful relationship.

Maria: I think I need to meet you outside of the interview because I have so many questions for you (laughs).

Kamil: What you said about their love – that's key for us. Because if we assumed there was no love at all, then everything that happens would just be a bloodbath on different levels...

Maria: We're worried that the magnitude of the conflict between the characters might overshadow their love. So, as we perform, we constantly think about that love.

Kamil: Of course, viewers have different levels of sensitivity. And it's not just about reception, but about how this play affects people. I think many couples might see themselves in it. A man recently wrote to me...

Maria: That's a sad story...

Kamil: Yes, it's a sad story, but... maybe not?

Maria: Maybe you're right; maybe it was a release.

Kamil: I once heard that people give you a gift by entering or leaving your life. This man wrote to me that a month after watching "50 Words," he came to another of my plays. In his message, he wrote, "I'm alone now. At the last play, I was with my wife, but after '50 Words,' we decided to separate."

**Piotr:** It's a play for reflection. I mentioned those feelings on purpose because I have similar experiences in my practice. After nearly 30 years of work, I often cut the process short – I don't want to spend half a year talking about their childhood because in many cases, it's pointless. If there's real affection in the relationship, even in the most difficult situations, you can find a way out. But if a couple is pretending... I compare it to running in water. Everything feels heavy, nothing moves forward, constant stops, reversals, changes in direction. There's nothing to build on, no looking into each other's eyes, no yearning for what once was. Some relationships start without love – because we watched the same shows, because no one else was around, because I didn't know anyone in Warsaw... Then a pregnancy happened, and other things followed...

Kamil: Ours probably didn't start well either.

**Piotr:** Yours started with passion.

Kamil: So, it started well? Because then, as Maria's character says, a relationship with someone met under those circumstances... formed under such conditions...

Maria: But it was passion.

Kamil: Right (laughs).

**Piotr:** There was satisfaction, pride, experiencing something because he was even happy and proud of it.

Maria: Yes! And remember when she says, "Then I thought you just liked me."

**Piotr:** Another important point. If we have love but stop liking each other, we can still go back to the beginning, start again from the feelings, try to like each other anew. But if it's only liking without love, we become more like companions in life. And that's fine too; people have the right to choose the kind of relationship they want. You can live in a friendship-based arrangement, where there's mutual liking. But if there's neither love nor liking, only obligations – shared business, family, children – then there's nothing left to build on.

Kamil: I know couples who live in toxic codependency. There's neither love nor liking; they don't even enjoy each other's company. It's heartbreaking, especially when kids are involved.

**Piotr:** Kids, most of all, need a peaceful environment. They're well aware of what's happening at home; they can sense the tension in the air, as if there's an axe everyone's carefully avoiding. Kids pick up on emotions. They see if the parents smile at each other, hear their tone of voice, notice wrinkles and facial expressions. Pretending to be a married couple for the kids' sake doesn't make them happy. Saying, "We're not divorcing for the kids, even though we can't stand each other" is, in my view, abusive toward them. That shouldn't happen.

Maria: Do you believe in long-distance relationships?

**Piotr:** I know some that started at a distance and grew into solid relationships. So yes, I believe they can start that way.

Maria: They can start that way, but can they last?

**Piotr:** People need closeness – physical and emotional. We need affection, touch, passion, even for our mental and physical health. Long-distance relationships lack that closeness, that touch. Some couples meet once every six months or once a quarter, but that's often not enough. At a distance, we can get to know each other, feel fascinated, exchange texts. At first, we write, then talk on the phone, hearing each other's voices, eventually adding video to see each other. It all creates a semblance of a relationship, but people naturally crave closeness – hugs, togetherness. I have a saying: we can live in various relationship structures as long as one partner doesn't fall in love with someone else they can actually be close to. Then that closeness becomes the priority, and the long-distance relationship may fall apart.

www.molton.pl



MOLTON



MÓWIMY SOBIE RZECZY, KTÓRE SĄ TRUDNE DO  
ZAAKCEPTOWANIA, WCHODZIMY NA POZIOM  
EMOCJI TAK INTENSYWNY, ŻE STAJE SIĘ TO WRĘCZ  
NIEPRZYJEMNE. TAKIE RZECZY SIĘ JEDNAK DZIEJĄ  
I KONIEC. TA SZTUKA POZWALA ZBADAĆ, CO SIĘ  
DZIEJE, GDY TE GRANICE ZOSTANĄ PRZEKROCZONE.

Kamil: You know, I have a different perspective because I grew up in a long-distance relationship. My dad was a captain and spent his life at sea.

**Piotr: But that's not exactly a long-distance relationship; closeness was there, just interrupted by work. I'm talking about situations where people meet online, live in two different countries – one in the US, the other in Poland, for example. Sometimes, they can't afford frequent visits, or work and career growth keep them in separate cities. A sailor, however, has the chance to make up for those breaks and learns it's part of the job.**

Kamil: What I observed in my parents' relationship was beautiful. I think it's also a generational thing; they focused more on fixing things than on replacing them, they worked on their relationship. My mom always waited for my dad to return. He'd come back after four or five months, and then they'd have their "honeymoon" again. Of course, such relationships also pay a different price, and sailor families have unique challenges, but I believe that setup has potential – at least that's how I've defined long-distance relationships. People today also have more tools to cope with separation, and some even escape into virtual relationships.

**Piotr: I know of a couple where both – he's either Norwegian or Swedish, and she's from southern France – are building international careers. They meet every two weeks and spend a few days together in various European cities. They decided not to have children, which makes it easier for them; with kids, that lifestyle would be much harder. Despite the distance, they seek closeness, which is essential to them. I once watched a BBC show where busy couples didn't have time for each other. A psychologist advised them to start dating again, but they each went to the dates separately. Hidden cameras showed how she got ready thinking of him, and he, in turn, used aftershave and prepared himself for her. Relationships are about choosing each other over and over. We have 8 billion people to choose from, but we keep choosing that one person.**

Kamil: What do you think about the ending of the play? Do you think they'll stay together?

**Piotr: I probably shouldn't say, because I know many stories of people who broke up without any clear reason, as well as those who stayed together, for reasons no one understands. What's important is that the decision is considered and discussed. Sometimes, it's necessary to weigh the pros and cons, even if strong emotions are involved. What matters is what happens today and tomorrow. The past is over; no one can bring it back. It shaped us, gave us experience, and now we must decide what to do with it. They have options. How things turn out depends on what they prioritize – their ego, the child, their feelings, or perhaps finding solutions and growing together as a couple. When I work with couples, I always focus on the relationship, separating it from all other issues. The play ends with potential and shows us love, but also all the messiness and mistakes along the way. There's a lot of mistakes – what he did was almost disqualifying. But I work**

**with relationships like that.**

Kamil: I know what my character did is a bit of a checkmate. But the reasons behind it may not justify his actions, but they show what was happening in this relationship. At some point, things started to crack. I'm glad you talk about potential, because I feel the same way. On one hand, something ends, but on the other, the story could start over, as if from the beginning.

**Piotr: This closure is really an opening, as it raises the question: what now? Will they go left, right, or perhaps together?**

Maria: That's beautiful – each day brings new possibilities, offering fresh hope.

Kamil: But do you believe in it?

Maria: Yes, because I believe in love.

Kamil: That's not the point. I mean in the context of the play. If a man like my character doesn't go to therapy, doesn't do any self-analysis, doesn't start changing – then nothing will change.

**Piotr: And there's the issue. Working with couples, I see that when one person goes for individual therapy, even without much need, it can sometimes destroy the relationship. In Poland, we have excellent therapists, but there are also those who just inflate the ego. And when someone's ego gets inflated, it can blow up the relationship.**

Maria: So it's not automatically beneficial for everyone to go to individual therapy if they're in couples therapy?

**Piotr: No, there's no such necessity.**

Maria: Have you ever suggested that a couple should break up?

**Piotr: I have, yes. I use different tricks and tactics, I'll admit. At one session, they're cursing each other out; at the next one, it's the same thing. How many times can you listen to insults from both sides? So I say, "Alright, let's see what's next." We get to the end of the session, and I conclude, "Since you're constantly hurling insults, maybe there's no point in continuing. In the next session, let's discuss custody arrangements and divorce. Thank you, goodbye." I close the door behind them. They come to the next session, sit quietly, and I ask, "Why so calm today?" They say, "Because we don't want to divorce." And I say, "Oh, so now we can start working." Sometimes you have to throw a wrench in the works.**

Maria: There's another important theme in our play that we rarely discuss. The characters are mature people, between 40 and 50 years old, and the whole topic of sex becomes a challenge. We don't talk about it openly enough, but it's a fascinating issue. He accuses her of being cold, she forgets that tenderness and affection are needed. She claims she has no time for it.

**Piotr: Yes, we often forget what brings us pleasure, what we need, and what we enjoy. But we have 24 hours—8 hours for sleep, 8 for work, and 8 for living. We actually have a lot of time in those 8 hours to do something meaningful, talk, cuddle, joke. Even if we have small kids and a small apartment, there's always a way to find a moment to "sneak in some closeness." It's important to remember intimacy.**





Maria: Why does it fade away?

**Piotr: We fall into certain modes and routines. We play different roles in life: woman, daughter, boss, subordinate, colleague, neighbor. When people take on all those roles at once, they need to prioritize. Often, the role of a mother is first on the list.**

Maria: There's no time or energy left for being a lover.

**Piotr: If she's being a mother in bed, in a way, she's betraying her children. They're asleep in the next room, so she feels she has to be vigilant in case they cry, while he's there hugging her. The key is to close the door and consciously transition into a different role. Leave the mother behind the door and be a lover, a wife. We forget that.**

Kamil: Exactly! He's constantly approaching her on a sexual level, and she keeps hiding behind their son.

**Piotr: In the play, you're arguing over roles. He's speaking from the lover's perspective, and she's from the mother's, so you're missing each other.**

Maria: In all of this, communication is also crucial, as you say. It's the foundation because often, after having a child, women's libido decreases. It's related to hormones, exhaustion, various factors. But if the couple doesn't talk about it, how can they understand each other? Communication really is the basis of everything.

**Piotr: Communication and trying to listen to your partner. Not understand—listen. It's about accepting each other, creating that "aha" moment: "Oh, that's what you mean; now I get it."**

Maria: We get married, have a child, and then life just carries on. We stop trying because we think that's just how it'll be.

**Piotr: The danger is that when the kids grow up and say "bye," who's left? We return to the roles of husband and wife, which we haven't played for 20 years, and we can't find our way back. Who are you then?**

Maria: I've been a mother for 27 years, with two grown daughters and a little son. My children came along first every few years, then every decade, so I'll be "going to school" almost until I'm 60 (laughs). When he leaves home, I won't even re-

member what it's like otherwise, without kids.

**Piotr: By then, you'll have grandkids (laughs).**

Kamil: It's true; many women who focus on the mother role naturally shift into the grandmother role as their main one in life.

Maria: But I hope I'll be a very active grandmother, sexually as well (laughs).

**Piotr: That's the attitude to keep, and people often forget that. We live in a rather prudish world here in Poland. When someone says, "Oh my, they went to bed on the second or third date," I ask, "So what? How old were they, fifteen?" "No, thirty-five." So what's the problem? We are sexual beings. If they enjoyed each other's company, had hours of conversation, were fascinated with each other, had a delicious dinner, felt a spark, passion, and excitement—what are they supposed to do with that?**

Maria: Exactly, let it just happen. At a certain stage in life, there's no time to waste (laughs).

Kamil: Speaking of prudishness, the first scene in our play deals with the topic of oral sex, and this topic comes up quite a bit. I think some of the audience must wonder how we can talk about such things on stage.

**Piotr: Now that we're on the topic—it's just another part of the body like any other. Being together also means exploring each other's bodies, which is a wonderful experience. I always encourage people to discover each other in every nook and cranny. It's amazing because it really brings people closer. This is what building intimacy is about. Other people might see us naked, say, at a pool or sauna, but they don't know these details, these little nuances.**

Maria: It's fantastic that you talk about humor in sex.

Kamil: Yes, that kind of lightness gives a completely different dynamic. I might just come to you for therapy!

Maria: I've already said the same...

**Piotr: There's a queue, sorry (laughs)!**

Kamil: Anyway, everyone is warmly invited to our theater, to Teatr Kamila Maćkowiaka in Łódź. We'll also be performing in Teatr Polonia in November.

**Piotr: And for those watching this interview years from now, we're talking about November 2024!**



**Serdeczne podziękowania dla Kina Kinogram  
i Fabryki Norblina za udostępnienie  
przestrzeni na sesję zdjęciową**

**JEŻELI FACET, JAK MÓJ BOHATER,  
NIE PÓJDZIE NA TERAPIĘ, NIE ZROBI  
ŻADNEJ AUTOANALIZY, NIE ZACZNIE SIĘ  
ZMIENIAĆ – TO NIC SIĘ NIE ZMIENI.**



# SZTUKA **KINA** NA TALERZ RZUCONA - CZUJĘ SIĘ BEZPIECZNIE W **OŚLEJ SKÓRZE**



▲ Stojąc w polu, szukając prądu - akril na psim śwędzie

RELACJA REDAKTORA NACZELNEGO Z 49. FESTIWALU POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH W GDYNI

TEKST JAKUB WEJSZNER ZDJĘCIA SANDRA WIĘZOWSKA/JULIA TROJANOWSKA

Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni, nr - 49, twórczość - różnorodna, idea przewodnia - przeciąg, choć możliwe są i inne interpretacje. W 2024 roku wiele jest postaci, które mogłyby tworzyć współczesną kinematografię, rozciągając tę skórę narodu w kierunku abstrakcji, współczesności, historiozofii i miłości zwykłej lub własnej. Czy tak się dzieje? Czy na tegorocznym festiwalu czuć było ten powiew przyszłości, od młodych lub starych i zaciętrzewionych? Otóż - bywało różnie.

Choć faktem jest, że było różne, wrażenie, które pozostało we mnie jednak określić muszę jako menisk wypukły, ale wklęsły. A chciałbym może, żeby mi się udało. Żeby może rockandrollowym butem uderzyć w polską tożsamość, rozpieprzyć ją na wewszystko i zbudować na nowo, skleić z tego, co widać na stricze

i, po tragizmach lat poprzednich, wrócić do bólu codzienności. W zamian zaś otrzymaliśmy wiele publicystyki, może i potrzebnej, a także ciut nieco, eleganczko zapakowanej historii intymnej. Może potrzebnej. Nie lubię jednak jak wtłacza się we mnie moralność albo wrażliwość, twierdząc że oto te wrażliwe i moralne rzeczy są wrażliwe i moralne i nie można z tym dyskutować, bo przecież istnieje tylko to. A dla mnie istnieje na przykład codzienność. Przykładem zawsze urażę. Czy nie ciekawszym jest dla Polaka powszechnego świat zamawiania jedzenia happy hours 1+1, smrodu w tramwaju, reality show z pięknymi ciałami i umysłami o innym zabarwieniu ejdetycznym, a także pracy, która nie pozwala na dach nad głową.

Mam wrażenie, że mieszcząc się w tym schemacie jest jednak zbyt uwierające dla naszych twórców. Sięgamy bowiem

DWÓR  
UPHAGENA  
ARCHE GDAŃSK

Obserwuj nas: [f](#) [in](#) [@](#)



## PRZESTRZEŃ DLA TWOJEGO SUKCESU W GDAŃSKU



256 

pokoje oraz  
apartamentów



strefa fitness & spa

598 

miejsc  
noclegowych



zielony  
dziedziniec



2 restauracje,  
lobby bar & cukiernia

9 

sal konferencyjnych  
(dla 464 osób)



Stare Miasto  
spacerem 15 minut

[konferencje@archedworuphagena.pl](mailto:konferencje@archedworuphagena.pl) +48 58 506 55 92

Join the story

po symbolikę daleką, problemy WIELKIE i istnienia gasnące. Co do nas natomiast, my jednak nie żyjemy w tych wizjach i nasza picie wody i masowanie ziemniaków to coś zupełnie innego niż płkanie nad światem, masując ośmiornicę. Nie zrozumcie mnie źle, jest wiele pięknych obrazów, które widziałem w tym sezonie, na pewno warto wiele z tych filmów obejrzeć ponadplakato-wo, jednakowoż chciałbym może, by coś mnie uderzyło i napłuło na mnie swoją beżmierną prawdą o mojej egzystencji, a nie tylko by usłyszeć ciekawą historię i pomyśleć - to ciekawe. Czy możliwe jest to, by na polskich festiwalu było niewiele filmów o tym, co dzieje się w Polsce? Trudno orzec - nosorożec.

Festiwal zresztą, jak musimy sobie powiedzieć wprost, to nie zawsze jest wyciąganie tylko tych filmów z kulturowego worka, które ktoś taki jak ja musiałby koniecznie uznać za wartościowe. To jednak jest impreza o wysokim statusie, więc być może twórczość, która nie angażuje się aż tak w WIELKOŚĆ, a skupia się na małości i codzienności, znajduje sobie miejsce gdzie indziej. Co nie oznacza, rzecz jasna, że osobiste historie nie pojawiły się na naszym krajobrazie estetycznym w tej edycji festiwalu, niemniej - nie były jednak one na jego czele, co potwierdza zresztą Złoty Lew, który zagrział sprzed roku.

Zapraszamy na przyszły rok, jubileuszowe wydanie, w ramach którego transgresje naniesiemy bezpośrednio na rzeczywistość i będziemy mówić tylko o rzeczach nieważnych. Przynajmniej - być może.



^ Kobieta zamknięta w kapitalizmie - olej na włosach



^ Stworzenia gatunku ludzkiego rozciągające sobie twarz w celach poprawienia umiejętności zważających - tereny współczesnej Polski



^ Lokalna kobieta z tradycyjnym jedzeniem dla rdzennej ludności Polfruki - zdjęcie wykonane inteligentną suszarką ubrań



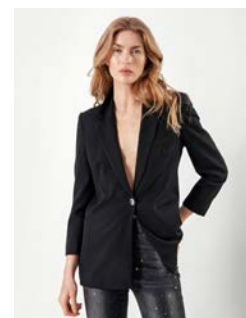
^ Dwie samice gatunku ludzkiego maskujące się w rozentuzjasmowanym tłumie branding-u - jakieś dwa miesiące temu

SKLEP INTERNETOWY stworzony specjalnie dla przyjaciół anywhere.pl

anywhere.pl

BUY TOO

## ► MOLTON



Czarny żakiet o prostym fasonie w tenisowy prążek  
Elegancki czarny żakiet o wygodnym w noszeniu lekko taliowanym fasonie to uniwersalny wybór do biurowych oraz wyjściowych stylizacji. Został wykonany z wysokiej jakości materiału z dodatkiem wiskozy, który dobrze układa się na sylwetce. | Cena: 749 zł

## ► MOLTON



Czarno-biały golf w pepitkę z wełną  
Mięśta dzianina zestawiona ze zwiewnym krojem plisowanej spódnicy midi zapewnia zjawiskowy efekt. Przyjemny w dotyku materiał z dodatkiem naturalnej wełny jest miękki, ciepły i doskonale układa się na sylwetce. | Cena: 349 zł

## ► Farys DESIGN



Bransoletka LEATHERBROWNBIGBIT  
Majestatyczna, wyrafinowana bransoletka wykonana z wysokiej jakości naturalnej skóry wykończona dużym wędzidłem w srebrze - próba 925. | Cena: 250 zł

więcej na

buytoo.pl

# LAUREACI 49. FPFF



**WIELKĄ NAGRODĘ 49. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni „ZŁOTE LWY”** dla najlepszego filmu „ZIELONA GRANICA” otrzymuje reżyserka Agnieszka Holland oraz producenci: Agnieszka Holland, Marcin Wierchosławski i Fred Bernstein

**NAGRODĘ „SREBRNE LWY” 49. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych** dla filmu „DZIEWCZYNA Z IGLĄ” otrzymują reżyser Magnus von Horn oraz producenci Mariusz Włodarski i Malene Blenkow

**NAGRODY INDYWIDUALNE** otrzymują:

za reżyserię filmu „BIAŁA ODWAGA”: Marcin Koszałka

za scenariusz do filmu „BIAŁA ODWAGA”: Łukasz M. Maciejewski, Marcin Koszałka

za zdjęcia do filmu „DZIEWCZYNA Z IGLĄ”: Michał Dymek

za muzykę do filmu „DZIEWCZYNA Z IGLĄ”: Frederikke Hoffmeier

za scenografię do filmu „DZIEWCZYNA Z IGLĄ”: Jagna Dobesz

za dźwięk w filmie „ZIELONA GRANICA”: Roman Dymny

za montaż filmu „WROOKLYN ZOO”: Sebastian Mialik

za charakteryzację do filmu „KULEJ. DWIE STRONY MEDALU”: Agnieszka Hodowana

za kostiumy do filmu „DZIEWCZYNA Z IGLĄ”: Małgorzata Fudala

za drugoplanową rolę kobiecą w filmie „DZIEWCZYNA Z IGLĄ”: Trine Dyrholm

za drugoplanową rolę męską w filmie „BIAŁA ODWAGA”: Julian Świeżewski

za główną rolę kobiecą w filmie „BIAŁA ODWAGA”: Sandra Drzymalska

za główną rolę męską w filmie „WRÓBEL”: Jacek Borusiński

za profesjonalny debiut aktorski w filmie „POD WULKANEM”: Sofita Berezovska  
**Wyróżnienie Jury Konkursu Głównego** zostało przyznane dla aktorki Nel Kaczmarek za rolę w filmie „UTRATA RÓWNOWAGI” w reżyserii Korca Bojanowskiego

**Nagroda Publiczności:**

„ZIELONA GRANICA” w reżyserii Agnieszki Holland

**NAGRODA „ZŁOTY PAZUR IM. ANDRZEJA ŻULAWSKIEGO”:** TO NIE MÓJ FILM w reżyserii Marii Zbąskiej, producentka: Inga Kruk

Jury Nagrody za debiut reżyserski lub drugi film w składzie:

Znamy Laureatów Złotych i Srebrnych Lwów, a także nagród indywidualnych w Konkursie Głównym oraz zwycięzców Konkursu Perspektywy i Konkursu Filmów Krótkometrażowych nagrodzonych podczas Gali Zakończenia 49. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w sobotę 28 września 2024 roku w Teatrze Muzycznym w Gdyni.

Nagrodę za debiut reżyserski lub drugi film: „POD SZARYM NIEBEM” w reżyserii Mary Tamkovich

**Wyróżnienie:**

„UTRATA RÓWNOWAGI”, reżyseria: Korek Bojanowski

„RZECZY NIEZBĘDNE”, reżyseria: Kamila Tarabura

Nagrodę „SZAFIROWE LWY” 49. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni przyznało filmowi „RZECZY NIEZBĘDNE” w reżyserii Kamili Tarabury, producenci Andrzej Muszyński, Michael Eckelt, Lennart Lenzing

Nagrodę za wyjątkowy wkład artystyczny dla Macieja Damięckiego za rolę w filmie „CISZA NOCNA” w reżyserii Bartosza M. Kowalskiego

„Płatynowe Lwy” za całokształt twórczości odebrał reżyser Wojciech Marzewski

Nagroda im. Lucjana Bokińca za Najlepszy Film Krótkometrażowy „Pomarańcza z Jaffy” w reżyserii Mohammeda Almughanniego

**Nagroda Specjalna** „Lament No. 1” w reżyserii Jakuba Jakubika

**Wyróżnienie** „Nic poważnego” w reżyserii Kamila Czudeja



## TEREN INWESTYCYJNY NA SPRZEDAŻ

POWIERZCHNIA CAŁKOWITA  
**52.000m<sup>2</sup> (5,2 ha)**

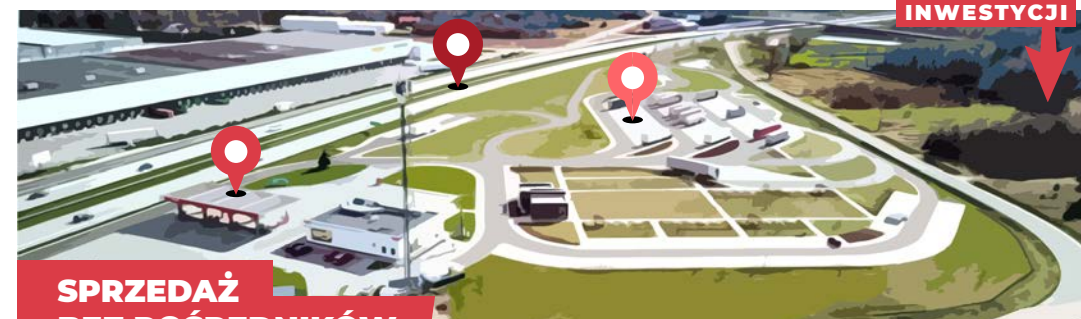
- **Na sprzedaż** teren inwestycyjny o powierzchni 52.000m<sup>2</sup> (5,2 ha) położony w miejscowości Zalesie powiat grodziski, gmina Żabia Wola – 23 km od Warszawy w sąsiedztwie drogi ekspresowej S8 (Warszawa – Katowice).
- **Działka** objęta jest miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego, oznaczona symbolem UP 1 (teren usługowo – produkcyjny) na którym można postawić obiekty produkcyjne, magazyny czy składy.
- **Uwarunkowania** dla prezentowanego terenu zgodnie z MPZP określają wskaźnik powierzchni zabudowy jako max. 60% powierzchni działki, powierzchnia biologiczna czynna to co najmniej 15% powierzchni działki, a maksymalna wysokość zabudowy to 15m.

W OBSZARZE TERENÓW USŁUGOWO-PRODUKCYJNYCH (IUP) Z PRZEZNACZENIEM NA USŁUGI LOGISTYCZNE, Z MOŻLIWOŚCIĄ ZABUDOWY OBIEKTAMI PRODUKCYJNYMI, SKŁADAMI, MAGAZYNAMI, O MAKSYMALNEJ WYSOKOŚCI 15M



→ POŁOŻENIE → **ZALESIE**  
Przy drodze ekspresowej S8 (Warszawa – Katowice) 23km od Warszawy

- **Prezentowany teren** jest suchy i płaski. Znajduje się przy asfaltowej drodze blisko MOP i parkingu TIR oraz stacji benzynowej Orlen. Na przeciwko hale logistyczne Transgourmet Polska i Greenyard Logistics Poland.
- **Teren inwestycyjny** z bardzo ogromnym potencjałem i możliwościami wykorzystania ze względu na idealne położenie jak i możliwości które daje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego oraz połączenie z drogą ekspresową S8.



**SPRZEDAŻ  
BEZ POŚREDNIKÓW**

Cena za m<sup>2</sup>:  
**229PLN**  
Powierzchnia działki:  
**52 000m<sup>2</sup>, 5,2 ha**  
Ukształtowanie działki:  
**płaska**



**PRZYKŁADOWE PROJEKTY**

# ODKRYJ ZIELONE SKARBY GDAŃSKA – UŻYTKI EKOLOGICZNE W MIEJSKIM KRAJOBRAZIE



▲ Wydma w Górkach Zachodnich to użytkek o powierzchni blisko dwóch hektarów na terenie tzw. Wyspy Stogi w Gdańsku.

GDAŃSK. MIASTO BOGATEGO DZIEDZICTWA KULTUROWEGO SKRYWA JESZCZE JEDNO OBLICZE – BOGATEJ PRZYRODY, KTÓRĄ ZDECYDOWANIE WARTO ODKRYĆ. MIMO, ŻE MIASTO KOJARZY SIĘ NAM GŁÓWNIEM Z PIĘKNYMI ZABYTKAMI I HISTORIĄ, W JEGO GRANICACH ZNAJDUJE SIĘ RÓWNIŻ WIELE UŻYTKÓW EKOLOGICZNYCH. KTÓRE ZACHWYCAJĄ RÓŻNORODNOŚCIĄ FLORY I FAUNY. TO IDEALNE MIEJSCA NA ODPOCZYNEK I BLISKIE SPOTKANIE Z NATURĄ.

TEKST ALICJA PRUSZYŃSKA ZDJĘCIA UM GDAŃSK

**C**zym są użytki ekologiczne? To pozostałości ekosystemów, które służą na ochronę. Mają ogromne znaczenie dla zachowania unikatowych typów środowisk, takich jak naturalne zbiorniki wodne, wydmy, torfowiska, bagna czy kępy drzew i krzewów. To często siedliska rzadkich gatunków roślin, zwierząt i grzybów, które pełnią ogromną rolę w kształtowaniu mikroklimatu miejskiego. Co ważne, mają one ogromne znaczenie dla zachowania różnorodności biologicznej. Aktualnie na terenie Gdańska znajduje się aż trzynaście takich obszarów.

## AKTUALNE UŻYTKI EKOLOGICZNE W MIEŚCIE

Co ciekawe, trzy z trzynastu użytków mają za zadanie zabezpieczenie zimowisk nietoperzy. Są to:

- Fort Nocek o powierzchni 0,11 ha, utworzony w 1996 r., położony na terenie Fortów Napoleońskich na wzgórzu Grodzisko;

- Oliwskie Nocki o powierzchni 0,07 ha, utworzony w 2001 r., położony w Oliwie;
- Prochownia pod Kasztanami o powierzchni 0,53 ha utworzony w 2003 r., położony na terenie Fortów Napoleońskich na wzgórzu Grodzisko. Pozostałe dziesięć użytków ma za zadanie ochronę rzadkich gatunków flory i fauny:
- „Murawy kserotermiczne w Dolinie Potoku Oruńskiego” o powierzchni 2,88 ha, utworzony w 1999 r., na terenie fragmentu doliny Potoku Oruńskiego,
- „Luneta z Pasikonikiem” o powierzchni 0,81 ha, zlokalizowany na terenie Fortów Napoleońskich, obejmujący fragment XVIII-wiecznych umocnień ziemnych Gdańska, tzw. Lunetę Senarmonta.
- „Migowska Bielawa” o powierzchni 0,51 ha, utworzony w 2006 r. zlokalizowany pomiędzy ul. Myśliwską i osiedlem Jasień. Celem powołania użytku jest ochrona torfowiska przejściowego z masową obecnością torfowców i wełnianek.

- „Łozy w Kiełpinie” o powierzchni 6,39 ha, utworzony w 2006 r. zlokalizowany w okolicy Kiełpina Górnego. Celem ustanowienia użytku jest wzmożona ochrona siedlisk hydrogenicznych i związanych z nimi zbiorowisk roślinnych, a w szczególności zabezpieczenie istnienia stanowisk wierzby szarej.
- „Dolina Czystej Wody” o powierzchni 2,73 ha, utworzony w 2006 r. zlokalizowany na terenie Doliny Czystej Wody w Trójmiejskim Parku Krajobrazowym.
- „Wydma w Górkach Zachodnich” o powierzchni 1,69 ha, utworzony w 2011 r. zlokalizowany na terenie tzw. Wyspy Stogi w Gdańsku.
- „Zielone Wyspy” o powierzchni 33,49 ha, utworzony w 2011 r. zlokalizowany w rejonie Górek Zachodnich. Celem ustanowienia użytku jest wzmożona ochrona największego w granicach Gdańska kompleksu nadrzecznych szuwarów.
- „Karasiowe Jeziorka” o powierzchni 38,1

ha, utworzony w 2011 r. zlokalizowany w rejonie Górek Zachodnich. Celem ustanowienia użytku jest wzmożona ochrona dużego kompleksu specyficznych zbiorowisk roślinnych.

- „Torfowisko Smęgorzyńskie” o powierzchni 0,6 ha, utworzony w 2011 r. zlokalizowany na terenie Otomińskiego Obszaru Chronionego Krajobrazu. Celem ustanowienia użytku ekologicznego jest ochrona torfowiska przejściowego z masową obecnością torfowców w śródleśnym zagłębieniu terenu we wschodniej części wysoczyzny morenowej Pojezierza Kaszubskiego na południe od Smęgorzyna.
- „Salwinia w Owczarni” o powierzchni 0,41 ha. Celem utworzenia tego użytku była ochrona zbiornika wodnego jako miejsca rozrodu płazów bezogonowych (żaby trawnej i żaby jeziorkowej). Teren też jest obszarem występowania przeszło 20 gatunków ptaków.

## JAKIE PANUJĄ TAM ZAKAZY?

Ze względu na ochronę tych obszarów, pewne zachowania są na nich zabronione. Zakazuje się m.in.:

- niszczenia, uszkodzenia lub przekształcania obszaru;
- wydobywania do celów gospodarczych skał, w tym torfu, oraz skamieniałości, w tym kopalnych szczątków roślin i zwierząt, a także minerałów i bursztynu;
- umyślnego zabijania dziko występują-

cych zwierząt, niszczenia nor, legowisk zwierzęcych oraz tarlisk i złożonej ikry, z wyjątkiem amatorskiego połowu ryb oraz wykonywania czynności związanych z racjonalną gospodarką rolną, leśną, rybacką i łowiecką;

- zbioru, niszczenia, uszkodzenia roślin i grzybów na obszarach użytków ekologicznych, utworzonych w celu ochrony stanowisk, siedlisk lub ostoi roślin i grzybów chronionych;
- umieszczania tablic reklamowych.

## ZIELONY GDAŃSK

W mieście znajdują się także dwa zespoły przyrodniczo-krajobrazowe. Są to wydorbione tereny, które obejmują krajobraz naturalny i kulturowy. Ze względu na swoje walory widokowe i estetyczne, również zasługują na ochronę. Znajdziemy je w obrębie doliny Potoku Oruńskiego oraz Strzyża i Jasień.

- Zespół przyrodniczo-krajobrazowy Dolina Potoku Oruńskiego o pow. 90 ha
- Zespół przyrodniczo-krajobrazowy Dolina Potoków Strzyża i Jasień o pow. 337,48 ha.

## ZIELONY GDAŃSK NA FILMACH EDUKACYJNYCH

Te wyjątkowe, miejskie tereny zielone można zobaczyć również za pomocą serii filmików przygotowanych przez Wydział

Ekologii i Energetyki Urzędu Miejskiego w Gdańsku.

– Gorąco zachęcam do zapoznania się z serią filmików edukacyjnych, które przedstawiają gdańskie zespoły przyrodniczo-krajobrazowe oraz użytki ekologiczne, pokazując piękno i unikalność tych obszarów – mówi Piotr Kryszewski, Dyrektor Zarządzający ds. Zielonego Gdańska. – Od 16 września, w kolejne poniedziałki na mojej stronie Facebook poznacie nowe miejsce, które jest cenne ze względu na swoje walory przyrodnicze. Dzięki tym materiałom możemy zobaczyć różnorodność ekosystemów naszego regionu, wyjątkowe gatunki roślin i zwierząt oraz dowiedzieć się, jak na co dzień możemy wspierać ochronę tych cennych terenów.

Jednym z priorytetów Gdańska jest poszerzanie terenów zielonych. Między innymi z uwagi na fakt, że mieszkańcy coraz bardziej doceniają znaczenie tego typu przestrzeni w miastach. Warto również pamiętać, że ochrona zespołów przyrodniczo-krajobrazowych oraz użytków ekologicznych odgrywa kluczową rolę w ochronie przyrody, a jednocześnie wzbogaca ofertę turystyczną Gdańska. Ze względu na ich wartość naukową i edukacyjną, zrównoważony rozwój miasta kładzie duży nacisk na dbanie o te obszary oraz lokalne biocenozy.



▲ Przy okazji warto przypomnieć, że w Gdańsku powstaje Park Południowy – 77 hektarów terenów, które częściowo miały być zabudowane. W mieście jest obecnie 12 parków, ten będzie drugim co do wielkości.

**ENGLISH****DISCOVER GDAŃSK'S GREEN TREASURES – ECOLOGICAL SITES IN THE URBAN LANDSCAPE**

GDAŃSK. A CITY RICH IN CULTURAL HERITAGE. HAS ANOTHER SIDE TO REVEAL – A WEALTH OF NATURE THAT'S WELL WORTH EXPLORING. ALTHOUGH THE CITY IS MAINLY ASSOCIATED WITH BEAUTIFUL MONUMENTS AND HISTORY. WITHIN ITS BOUNDARIES LIE NUMEROUS ECOLOGICAL SITES THAT CAPTIVATE WITH THEIR DIVERSE FLORA AND FAUNA. THESE ARE IDEAL PLACES FOR RELAXATION AND CLOSE ENCOUNTERS WITH NATURE.

What are ecological sites? They are remnants of ecosystems that deserve protection. These sites are crucial for preserving unique types of environments, such as natural water bodies, dunes, peat bogs, marshes, and clusters of trees and shrubs. They often serve as habitats for rare species of plants, animals, and fungi that play a significant role in shaping the urban microclimate. Importantly, they are essential for maintaining biodiversity. Currently, there are as many as thirteen such areas in Gdańsk.

**CURRENT ECOLOGICAL SITES IN THE CITY**

Interestingly, three out of the thirteen sites are designated to protect bat wintering grounds: "Fort Nocek" covering 0.11 hectares, established in 1996, located in the Napoleonic Forts on Grodzisko Hill; "Oliwa Nocki" covering 0.07 hectares, established in 2001, located in Oliwa; "Powder Magazine under the Chestnuts" covering 0.53 hectares, established in 2003, located in the Napoleonic Forts on Grodzisko Hill. The remaining ten sites aim to protect rare species of flora and fauna:

"Xerothermic Grasslands in the Valley of the Oruński Stream," covering 2.88 hectares, established in 1999 in a part of the Oruński Stream Valley;

"Grasshopper Lunette," covering 0.81 hectares, located in the Napoleonic Forts, including a fragment of Gdańsk's 18th-century earthworks known as the Senarmont Lunette; "Migowska Bielawa," covering 0.51 hectares, established in 2006, located between Mysliwska Street and the Jasioń district. The purpose of the site is to protect a transitional peat bog with a significant presence of sphagnum moss and cotton grass;

"Kielpino Willows," covering 6.39 hectares, established in 2006, located near Kielpino Górne. It aims to enhance the protection of hydrogeneous habitats and associated plant communities, particularly securing the existence of gray willow stands;

"Valley of Pure Water," covering 2.73 hectares,

established in 2006, located in the Valley of Pure Water in the Tricity Landscape Park; "Dune in Górki Zachodnie," covering 1.69 hectares, established in 2011, located on the so-called Stogi Island in Gdańsk; "Green Islands," covering 33.49 hectares, established in 2011, located in the area of Górki Zachodnie. Its purpose is to enhance the protection of the largest riverside reed complex within Gdańsk's borders;

"Karasiowe Ponds," covering 38.1 hectares, established in 2011, located in the area of Górki Zachodnie. Its aim is to protect a large complex of unique plant communities;

"Smęgorzyńskie Peat Bog," covering 0.6 hectares, established in 2011, located in the Otmień Protected Landscape Area. It aims to protect a transitional peat bog with a significant presence of sphagnum moss in a forested depression in the eastern part of the moraine plateau of the Kashubian Lake District, south of Smęgorzyn;

"Salwinia in Owczarnia," covering 0.41 hectares. Its purpose is to protect a water reservoir as a breeding ground for tailless amphibians (common frog and marsh frog). The area is also home to over 20 bird species.

**WHAT RESTRICTIONS APPLY THERE?**

To protect these areas, certain activities are prohibited, including:

Destroying, damaging, or altering the area; Extracting rocks for commercial purposes, including peat, fossils, plant and animal remains, and minerals, as well as amber; Intentionally killing wild animals, destroying burrows, dens, or spawning grounds, except for amateur fishing and activities related to rational agricultural, forestry, fishing, and hunting management; Collecting, destroying, or damaging plants and fungi in ecological sites established to protect their habitats or refuges; Placing advertising boards.

**GREEN GDAŃSK**

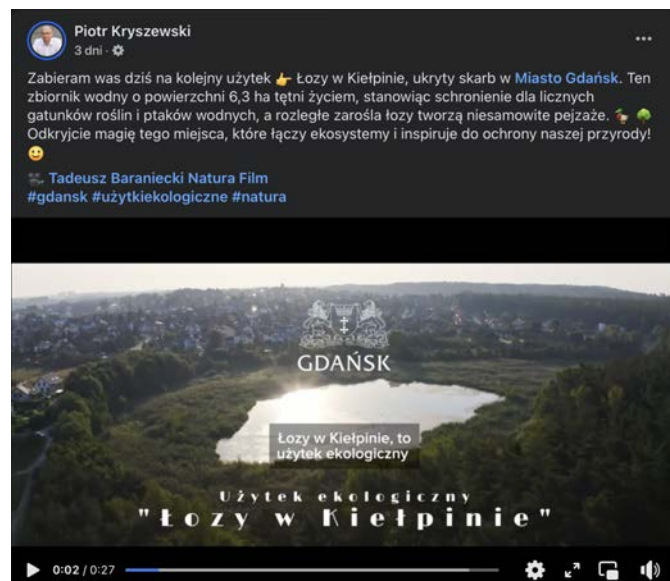
The city also features two natural-landscape complexes. These are distinct areas that encompass both natural and cultural landscapes. Due to their scenic and aesthetic values, they also deserve protection. They can be found within the valleys of the Oruński Stream, Strzyża, and Jasioń.

"Natural-Landscape Complex of the Oruński Stream Valley," covering 90 hectares; "Natural-Landscape Complex of the Strzyża and Jasioń Streams," covering 337.48 hectares.

**GREEN GDAŃSK IN EDUCATIONAL VIDEOS**

These unique urban green areas can also be explored through a series of videos prepared by the Department of Ecology and Energy of the Gdańsk City Hall. "I strongly encourage you to check out the educational video series that presents Gdańsk's natural-landscape complexes and ecological sites, showcasing the beauty and uniqueness of these areas," says Piotr Kryszewski, Managing Director for Green Gdańsk. "Starting from September 16th, each Monday on my Facebook page, you will discover a new place that is valuable for its natural qualities. These materials allow us to see the diversity of our region's ecosystems, unique plant and animal species, and learn how we can support the protection of these valuable areas in our daily lives."

One of Gdańsk's priorities is expanding green spaces, especially since residents increasingly appreciate the importance of such areas in cities. It's also important to remember that protecting natural-landscape complexes and ecological sites plays a key role in nature conservation, while also enriching Gdańsk's tourist offerings. Given their scientific and educational value, the city's sustainable development places great emphasis on caring for these areas and local biocenoses.



▲ Na Facebooku Piotra Kryszewskiego, Dyrektora Zarządzającego ds. Zielonego Gdańska, znajdziemy filmy o użyciekach ekologicznych w mieście.

LA BIOSTHETIQUE®  
PARIS

# THE CULTURE OF TOTAL BEAUTY

Nowa vitalność dla suchych, strukturalnie zniszczonych włosów. Odżywcza pielęgnacja przywracająca włosom uwodzeniową, zdrową miękkość, wygładzenie i blask.

LA BIOSTHETIQUE®  
PARIS

Structure Repair

HAIR CARE  
Nourishing Conditioner  
Soin cheveux nourrissant express  
Nährwende  
Schwellospflege  
200 ml e 6.7 fl.oz.

LA BIOSTHETIQUE®  
PARIS

Structure Repair

HAIR CARE  
Hydrating Drops  
Concentré hydratant  
Feuchtigkeit spendendes  
Konzentrat  
30 ml e 1.01 fl.oz.

LA BIOSTHETIQUE®  
PARIS

Structure Repair

HAIR CARE  
Nourishing Shampoo  
Shampooing nourrissant  
Nährwendes Shampoo  
250 ml e 8.4 fl.oz.

**Firma neutralna**  
dla klimatu

W wybranych salonach fryzjerskich oraz na [www.labiosthetique.pl](http://www.labiosthetique.pl)

## JAK ORGANIZUJE SIĘ WYDARZENIE, KTÓRE ŁĄCZY LUDZI I IDEE?



TEKST I ZDJĘCIA Mat. Pras.

**W** świecie, w którym tempo życia dyktuje wszechobecny pośpiech, dostęp do wielu informacji i bodźców, rzadko mamy okazję zatrzymać się i posłuchać opowieści, które mogą nas zainspirować oraz naładować pozytywną energią.

TEDxWarsawWomen to jedno z tych wydarzeń, które daje przestrzeń na refleksję. Od lat przyciąga tysiące osób pragnących spojrzeć na świat z innej perspektywy, odważyć się zrobić pierwszy krok, skoncentrować się na czymś zupełnie nowym. Tegoroczna edycja jest wyjątkowa, ponieważ wydarzenie odbędzie się po raz dziesiąty.

Ale co tak naprawdę dzieje się za kulisami tego wyjątkowego projektu?

Co się dzieje, zanim rozbłyszczą reflektory?

To, co wyróżnia ten projekt spośród innych, to ogromna pasja i zaangażowanie ludzi. TEDxWarsawWomen jest organi-

zowane całkowicie przez wolontariuszki i wolontariuszy. Każda osoba, która współtworzy to wydarzenie, wnosi do zespołu coś unikalnego. Dlatego hasło jubileuszowej 10. edycji - ŁączyMY- jest nieprzypadkowe. Jest ono symbolem budowania mostów pomiędzy ludźmi, bez względu na wiek, płeć czy zainteresowania. TEDxWarsawWomen stawia na różnorodność.

Wartościowe idee, przekazywane w ciekawy sposób, mają moc!

Przygotowania do TEDxWarsawWomen rozpoczynają się już na siedem miesięcy przed wydarzeniem. Proces organizacji jest starannie zaplanowany.

Jednym z kluczowych elementów przygotowań jest dobór mówczyń i mówców. Idee, które prezentują są wartościowe, ciekawe i mogą mieć realny wpływ na słuchaczy. Większość z mówczyń i mówców nie jest zawodowymi prelegentami. Każde wystąpienie musi być jednak przygotowane na najwyższym poziomie,

**NIE BOI SIĘ KRZYCZEĆ.  
NIE BOI SIĘ CZUĆ.  
OTO BAŚKA.**

Basia Flow Adamczyk to autorka wielu znakomitych piosenek, m.in. na płytę „Brzask” Skubasa, w tym nominowanego do nagrody Fryderyk 2016 tekstu „Nie mam dla Ciebie miłości”. W swojej opowieści zabierze cię do miejsc, będących tłem najważniejszych wydarzeń w jej życiu. Odstani przed tobą emocje, dzięki którym narodziły się kultowe teksty.



**Baśka. Łobuzerka**  
dziennik kobiety, w której  
żyłach płynie sztuka, a dusza  
tonie w mroku. Otwierająca oczy,  
szczerą i pełną refleksji –  
ta książka pomoże Ci  
odnaleźć sens w chaosie  
emocji i sztuki!



zgodnie z wymaganiami TEDx.

Mówczynie i mówcy rozpoczynają pracę z mentorkami i mentorami nad swoimi wystąpieniami oraz przechodzą serię prób. Wówczas otrzymując narzędzia, które pomagają im ułożyć swoje mowy, opanować stres, doskonałą przemówienia, tak aby poprawić słuchaczy przez drogę swojej idei i podczas finalnego występu dostarczyć wielu emocji oraz inspiracji.

Droga do wystąpienia na słynnej "czerwonej kropce" nie jest łatwa, ale możliwość podzielenia się swoją ideą przed społecznością TEDxWarsawWomen daje ogromną satysfakcję.

TEDxWarsawWomen to ruch, nie tylko wydarzenie

TEDxWarsawWomen to nie tylko jednodniowe wydarzenie, na którym prezentowane są inspirujące wystąpienia. To społeczność ludzi chcących nawiązywać głębsze relacje, wymieniać się doświadczeniami i wspólnie inspirować do działania.

Choć TEDxWarsawWomen przyciąga

wiele ekspertek i ekspertów, wystąpienia mają na celu inspirować każdego, bez względu na to, kim jest i co robi na co dzień.

Bilety na wydarzenie cieszą się ogromnym zainteresowaniem i często wyprzedają się w kilka minut. Dla tych, którym nie uda się zdobyć

miejsca, dostępna jest transmisja online.

Kolejna pula biletów będzie dostępna od 22 października. Link do sprzedaży biletów zostanie opublikowany na kanałach social media TEDxWarsawWomen.

Zapraszamy!

<https://tedxwarsawwomen.com/>



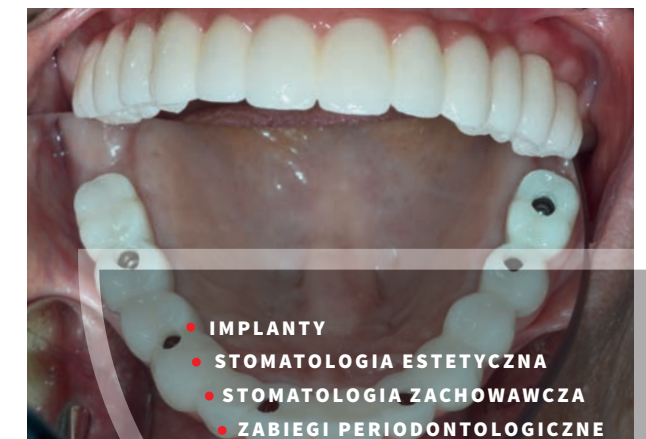
# IMPLANTY KOMFORT ŻYCIA

**PIĘKNY UŚMIECH TO COŚ WIĘCEJ NIŻ ŁADNY DODATEK. TO NASZA WIZYTÓWKA. NIE KAŻDY JEDNAK MOŻE POCHWALIĆ SIĘ PIĘKNYM UŻĘBIENIEM. NA SZCZĘŚCIE NOWOCZESNA STOMATOLOGIA POZWAŁA ODMIENIĆ NIE TYLKO WYGLĄD, ALE JAKOŚĆ ŻYCIA. PROBLEMY Z JEDZENIEM, DYSKOMFORT ŻYCIA I PRZEDĘ WSZYSTKIM ESTETYKA PROWADZĄ DO ZAINTERESOWANIA IMPLANTACJĄ PRZEZ PACJENTÓW. ROZWIĄZANIE ZNAJDUJE LEKARZ STOMATOLOG DARIUSZ SROKOWSKI.**

## Jakie można zaproponować leczenie dla pacjentów pojedynczymi brakami lub całkowitym bezzębiem?

W przypadku braku jednego lub kilku zębów, do zakwalifikowania pacjenta do implantacji potrzebne jest prześwietlenie (najczęściej wystarcza punktowe). Wówczas ocenia się poziom kości i nierzadko następuje bezproblemowe wprowadzenie implantu. Nieco dłuższa procedura występuje w momencie gdy pacjent zgłasza się z całkowitym bezzębiem. Decyzja o podjęciu leczenia zapada dopiero po analizie danych uzyskanych w badaniu pantomograficznym, czyli dzięki prześwietleniu panoramicznemu. Nierzadko potrzeba zobrazowania trójwymiarowego, czyli wykonania tomografu. Propozycji leczenia może być kilka, w zależności od warunków w jamie ustnej pacjenta. Pełna rekonstrukcja jest możliwa na minimum 5 implantach, a maksymalnie na 8. Wówczas można umocować na stałe 12 zębów. O liczbie implantów decyduje jakość i ilość kości. Często po wszczepieniu następuje etap uzupełnień tymczasowych, aby pacjent mógł ocenić estetykę i wygodę przyszłych uzupełnień stałych.

Innym rozwiązaniem jest wykonanie na 2, 3 lub 4 implantach protez akrylowych mocowanych na zaczepach.



- IMPLANTY
- STOMATOLOGIA ESTETYCZNA
- STOMATOLOGIA ZACHOWAWCZA
- ZABIEGI PERIODONTOLOGICZNE
- CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA
- PROTETYKA
- PROFILAKTYKA
- WYBIELANIE ZĘBÓW

## Koszty, trwałość i przeciwwskazania. Pytania najczęściej zadawane przez pacjentów. Jaką odpowiedź mogą uzyskać?

Pojęcie kosztów jest odczuciem bardzo indywidualnym, choć zapewne cena jest dość duża. Warto jednak spojrzeć na to długofalowo. Efekt, długotrwałość uzębienia, wysoka jakość materiału, a także nienaruszenie sąsiednich zębów może okazać się bardzo przekonującą i wygrać z kosztami ponoszonymi jednorazowo na wiele lat.

Utrudnieniem przed omawianym zabiegiem bywa mała ilość masy kostnej. Obecne metody pozwalają jednak na zwiększenie jej objętości, a tym samym umożliwienia implantacji. Implanty przyjmują się raczej bezproblemowo. Wieloletnia praktyka wskazuje na minimalny procent powikłań lub odrzutu ciała obcego. W początkowym okresie gojenia objawy te łatwo skorygować.

Podsumowując, odbudowy protetyczne poprawiają warunki zgryzowe, co jest związane z lepszym trawieniem i unikaniem problemów układu pokarmowego, a zadowolający uśmiech podnosi pewność siebie.



## DENTAL IMPLANT ACADEMY

DOKTOR DARIUSZ SROKOWSKI  
UL. KSIĘDZA JAŁOWEGO 8/1  
35-010 RZESZÓW  
TEL/FAX 17 85 333 85  
KOM. 602 34 20 46



any  
where  
re

FOR  
HER

Fot. pexels.com



TEMATY

KTÓRYMI CHCEMY  
SIĘ DZIELIĆ

## W PUŁAPCE WIECZNOŚCI – RECENZUJEMY „SUBSTANCJĘ”



JESTEŚ STARZEJĄCĄ SIĘ GWIAZDĄ FITNESSOWEGO TV SHOW I GDY SZEF POSTANAWIA WYMIENIĆ CIĘ NA MŁODSZY MODEL. Z NIEBA NAGLE SPADA ROZWIĄZANIE: SUBSTANCJA. KTÓRA POMOŻE CI WYKREOWAĆ LEPSZĄ WERSJĘ SIEBIE. TAKĄ DAWNĄ CIEBIE PLUS. MA TO JEDNAK SWOJĄ CENĘ. WCHODZISZ W TO?

TEKST Karolina Kołodziejczyk **ZDJĘCIA** MAT. PRAS.

Elizabeth Sparkle, zagrana brawurowo przez Demi Moore, weszła. Ze wszystkimi tego konsekwencjami. Zasady z początku wydawały się proste: jeden tydzień po świecie chodzi młodsza wersja ciebie, a na jeden tydzień wracasz stara ty. Tylko kto po pewnym czasie nie chciałby sprawdzić, co się stanie, gdy zapragnie się w tym „lepszym” ciele spędzić trochę więcej czasu? Ale tak ociupinkę... Przecież to takie kuszące... Skusiło więc i Elizabeth, czego tragiczne skutki oglądamy w drugiej, mocno kempowej części filmu.

Co właściwie chce nam powiedzieć Coralie Fargeat, reżyserka „Substancji”? Obrywa się tu wielu kultom. Kultowi młodości, kultowi piękna, kultowi ciała. Sięgnięcie po elementy body horroru wydaje się tu trafionym zabiegiem, który krwawą hiperbolą pokazuje, do czego może prowadzić społeczna presja i triumf powierzchowności.

Po seansie rozmawiałam ze znajomymi, którzy się od filmu odbili – bo trudno im było empatyzować z bogatą celebrytką z własnym zdjęciem w luksusowym apartamencie. Ale może też trudno im było empatyzować po prostu z kobietą po czter-

dziestce. Nic dziwnego – w kinie dalej to grupa mocna niedoreprezentowana, mimo że ciekawych ról dla starszych aktorek pojawia się coraz więcej. Tego przykładem jest właśnie „Substancja”, w której Demi Moore mogła się zmierzyć – i po części –



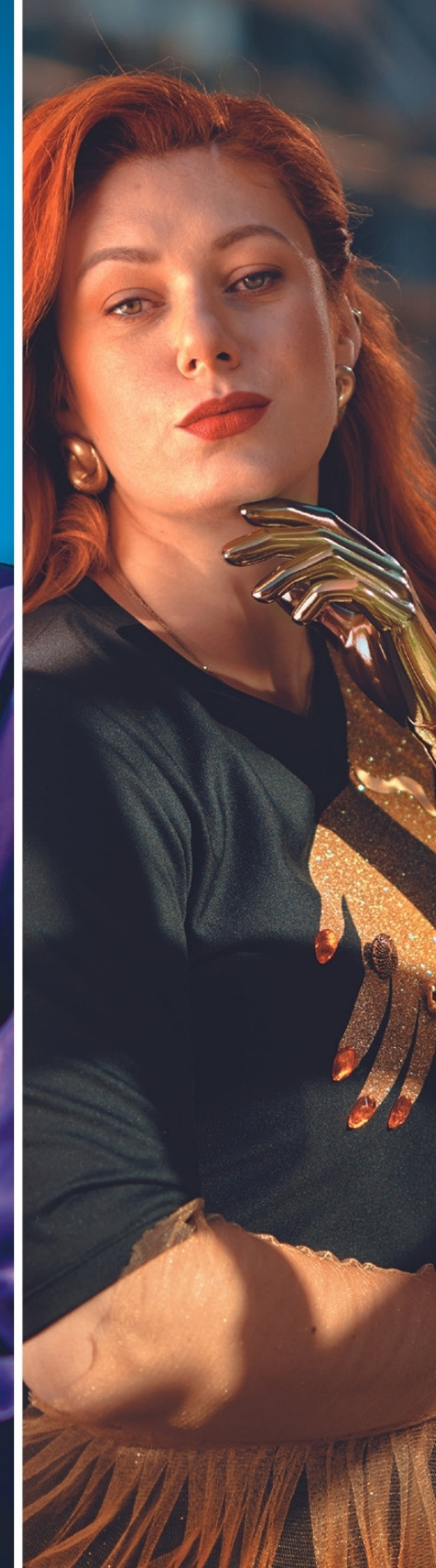
z własnymi demonami.

Aktorsko nie ustępuje jej Margaret Qualley, która ma nosa do dobrych ról (jak na przykład ta w „Sprzątacze”). I chociaż jej bohaterkę, Sue, ciężko polubić, to jednak zrozumieć już łatwiej. Zwłaszcza, jeżeli się jest kobietą – nieważne, czy młodą, czy starą, bo presja (młodego) wyglądu dotyka nas już prawie w każdym wieku. W „Substancji” ta prawdziwie kobieca narracja bardzo mi się podobała. Czuć było, że za filmem stoi jedna z nas. A jako że oglądałyśmy kobiety jako potulne żony przez kilkadziesiąt kinowych lat, to najwyższy czas na zmiany. Być może właśnie dlatego nie mamy tu męskich bohaterów z krwi i kości – mężczyźni w „Substancji” są raczej pewnymi archetypami, cieniami społecznej presji i przedstawicielami męskiego spojrzenia. Uważam to za dobry zabieg, bo to w końcu nie o nich jest ten film.

To, co szczególnie zachwyca, to for-

ma. Raz na jakiś czas uwielbiam się zatracić w filmowej jeździe bez trzymanki, w odklejonym surrealizmie. Zwłaszcza, jeżeli jest on po coś. A tutaj zdecydowanie ma swoją określoną funkcję. Motyw dążenia do młodości, czy wręcz nieśmiertelności, został doprowadzony do granic absurdu, a z początkowo mocno seksualizowanych fit ciał zrobiono krwawą papkę. Było coś satysfakcjonującego (i właściwego) w oglądaniu rozrywanych czy deformowanych atutów „kobiecości”. (Trigger warning: jeżeli na widok wypadających zębów i odrywanych paznokci robi ci się niedobrze, lepiej odpuść seans).

Ten surrealizm nadał też filmowi lekkości – dyskryminacja ze względu na wiek czy wygląd to realny problem, a tutaj mimo wszystko dzięki scenie na sylwestrowym balu, kończymy seans z nieśmiałym uśmiechem satysfakcji na twarzy.



# NIE-PRZEWODNIK PO AFRYCE WSCHODNIEJ – AFRYKA JEST KOBIETĄ



W DZISIEJSZEJ CZĘŚCI NASZEGO NIE-PRZODOWNIKA PORUSZAMY TEMAT KOBIET. POMIMO PATRIARCHALNEGO SYSTEMU, KTÓRY JEST SILNIE ZAKORZENIONY W WIĘKSZOŚCI KRAJÓW AFRYKAŃSKICH. KOBIETY MAJĄ OGROMNĄ SIŁĘ I SĄ SERCEM KAŻDEGO DOMU. JAK MYŚLISZ. CZYM KOBIETY W KENII CZY TANZANII RÓŻNIĄ SIĘ OD POLEK. A W CZYM SĄ PODOBNE?

TEKST Maja Kotala i Dagmara Ikiert ZDJĘCIA Maja Kotala

1. „Ale przytyłaś” jest komplementem. Większe kształty to oznaka zdrowia, bogactwa i powodzenia. W Europie panuje kult szczupłego ciała, więc w Polsce takie stwierdzenie będzie miało zdecydowanie negatywny wydźwięk.

2. Surowa mama – dziewczynka postrzegana jest w wielu rodzinach jako dziecko tylko do wielu 9-10 lat. Potem młode dziewczyny przejmują rolę pani domu. Gotują, noszą wodę, sprzątają. Dziewczynki często muszą wstawać o 5 rano, by przed pójściem do szkoły przygotować rodzicom śniadanie i posprzątać w domu. Po przekroczeniu tego wieku dziewczynki często nie doświadczają okazywania uczuć i bezpośredniej opieki. Z roku na rok jednak coraz więcej kobiet – dzięki

wykształceniu, niezależności i dostępowi do internetu – zaczyna zmieniać podejście.

3. Konserwatyzm odzieżowy – kobiety w Polsce mogą wybierać ubrania jakie chcą. W Kenii i Tanzanii wciąż funkcjonują dość silne zasady co wypada, a czego nie powinno się nosić. Spódnica do kolan i zakryte ramiona to podstawa. Oczywiście wiele kobiet już znalazło na to sposób – spódnica może i jest do kolan, ale wydaje się o rozmiar za mała, by podkreślić krągłości. Hijab w przypadku muzułmanek? Oczywiście, koniecznie pięknie udrapowany, z cekinami czy innymi ozdobami, a do tego piękny makijaż. Przebywając w Afryce Wschodniej można zdać sobie sprawę, że piękno przybiera wiele postaci i kształtów, a w każdej kulturze

i religii kobiety chcą się podobać. Mają też swoje sposoby i sztuczki na przechytrzenie systemu i zasad. Na ulicach Mombasy czy Dar es Salaam rzadko kiedy zobaczymy dziewczynę w krótkiej spódnicy, ale od pięknych, kolorowych i uśmiechniętych kobiet trudno oderwać wzrok.

4. Poligamia jest legalna – taki system w kontekście zawierania małżeństw w Polsce jest niezgodny z prawem. W Afryce teoretycznie jest więcej kobiet niż mężczyzn, więc trzeba im pomóc znaleźć opiekuna. Teoretycznie, każdą żonę trzeba traktować tak samo. Teoretycznie żona, która nie chce współmałżonki, może wnieść o rozwód. Właśnie, teoretycznie. Niektóre plemiona mają swój system – na przykład Masaj, który wraca z polowania czy pracy, wbija dzię

przed domem swojej pierwszej żony, aby poinformować drugą żonę o tym, że obecnie tam przebywa. Oznacza to również, że po krótkiej przerwie, będzie musiał też odwiedzić tę drugą żonę. Poligamia jest tradycją wśród niektórych plemion i funkcjonuje także w muzułmańskich społeczeństwach zarówno w Tanzanii, jak i Kenii. Wielonożność to temat rzeka, napiszemy o nich wkrótce osobny artykuł.

5. Siła kobiet – kobiety w Afryce Wschodniej, bez względu na wszystko, zawsze się uśmiechają. Codziennie rano widzę mamy z dzieckiem na placach, wiadrem na głowie, torbą w rękach i tak pięknym uśmiechem, że nawet najsmutniejszy człowiek zaczyna się uśmiechać. Bardzo staramy się od nich tego nauczyć.

6. Afrykanki wolą być jaśniejsze. W Tanzanii kobiety miejskie potrafią w ogóle nie wychodzić z domu, żeby skóra była jak najjaśniejsza. Dziewczynka o jaśniejszej karnacji może być nazywana Mzungu – słowo w Swahili oznaczające białego człowieka. Wszystkie dążymy do perfekcji, często niestety zapominając o samoakceptacji.

7. Kremy to podstawa – każda Kenijka i Tanzanka bardzo dba o siebie. Czasami są to drogie kremy, czasami tanie albo domowej roboty. Dziewczyny mówią, że jeśli nie nałożą kremu, to ich skóra jest szara. W Afryce Wschodniej to także podstawa ochrony przed kurzem, wiatrem, pasażami, grzybicami. Najpopularniejsza jest wazelina, którą znajdziemy w każdym domu. Polecam do nawilżania dłoni i stóp!

8. Metamorfozy fryzur – Afrykanki uwielbiają dbać o swoje włosy. Tutaj odwiedza się fryzjera praktycznie co miesiąc. Gdy lokalna kobieta zmienia warkoczyki na inną fryzurę, nie da się jej czasem rozpoznać! Większość uczesań w Kenii i Tanzanii to sztuczne włosy lub peruki. Stąd drastyczne zmiany są częste, ponieważ po miesiącu zawsze można coś znowu zmienić. W Afryce włosy dla wielu kobiet są symbolem siły i piękna, przynależności plemiennej i tożsamości, mają też istotne znaczenie kulturowe.

9. „Mąż jest głową, ale kobieta wciąż potrafi być szyją” – pomimo wciąż trudnej sytuacji kobiet w Afryce Wschodniej, są one bardzo silnymi osobami. Mimo, iż małżeństwo i przejście na utrzymanie męża to nadal cel wielu dziewcząt, mnóstwo młodych kobiet dąży do samodzielności i posiadania własnych pie-





niędzy – dzięki temu w razie rozwodu, śmierci małżonka czy jego „zniknięcia”, nie są skazane na łaskę rodziny. Zdolność Afrykanek do rozwinięcia prężnego biznesu z kilku zaoszczędzonych groszy, starej maszyny do szycia czy umiejętności gotowania jest zachwycająca.

Naszym zdaniem kobiety na całym świecie są podobne. Odważne i przebojowe, ale i szukające komfortu oraz poczucia stabilności. Kochają swoje dzieci i chcą dla nich jak najlepiej, w ramach znanych im realiów. Szukają miłości i dobrego partnera. Dla każdej z nas, niezależnie od szerokości geograficznej, cel jest jeden: szczęście.

Od Mai Kotala: Artykuł dedykowany mojej Afrykańskiej Matce Chrzestnej Beacie, która napisała książkę o tym samym tytule i od zawsze mnie wspiera, Asante Sana.

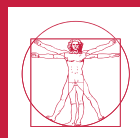


# Ramaro

Zaprojektuj swoje wymarzone meble.



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



Leonardo  
Royal Hotels

Leonardo Royal Warsaw  
**COMFORTABLE  
HOTEL**

for city breaks & for business



**LEONARDO ROYAL WARSAW**

ul. Grzybowska 45 | 00-844 Warszawa | Poland

Tel: 022 278 88 88, info.royalwarsaw@leonardo-hotels.com

www.leonardo-hotels.com



Port lotniczy  
**Szczecin Goleniów**  
im. NSZZ Solidarność



**STAŁY DODATEK PORTU  
LOTNICZEGO SZCZECIN  
GOLENIÓW IM. NSZZ  
SOLIDARNOŚĆ**

REGULAR SECTION  
OF SZCZECIN GO-  
LENIÓW IM. NSZZ  
SOLIDARNOSC AIR-  
PORT MAGAZINE

## TU Z BLISKA ZOBACZYSZ CZAPLĘ LUB BIELIKA W LOCIE - ODKRYJ WODNY SZCZECIN



BYĆ MOŻE ZASKOCZY CIĘ, JAK BARDZO W SZCZECINIE WODA I DZIKA PRZYRODA SĄ NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI. WYSTARCY, ŻE WYBIERZESZ SIĘ W REJS W OKOLICE ODRY LUB RZEKI ŚWIĘTA, BY SPOTKAĆ CZAPLĘ, BIELIKI CZY BOBRY. POCZUJESZ SIĘ DOSŁOWNIE OTULONY BLISKOŚCIĄ PRZYRODY, KTÓRA ROZLEGA SIĘ TUTAJ POPRZEZ ROZLEWISKA, ZAKĄTKI, KANAŁY ORAZ KĄPIELISKA I JEZIORA, ZNAJDUJĄCE SIĘ W KILKU MIEJSCACH MIASTA.

tekst: WWW.VISITSZCZECIN.EU zdjęcia: Żegluga Szczecińska Turystyka Wydarzenia



fot. Damian Róż

Szczecin to pływający ogród. Aż 25% powierzchni miasta to woda, kolejne 20% to zielen. Niezależnie od tego czy żeglujesz, czy jesteś miłośnikiem kajaków lub motorówek, w Szczecinie masz wiele do odkrycia. Szczecińska Wenecja, dzięki rozlewiska Odry, potężne tereny portowe, piękna panorama miasta - to wszystko można podziwiać właśnie z wody, na przykład wybierając się na zorganizowany rejs wypływający z bulwarów szczecińskich.

### MAGICZNE WODNE

Szczecin i jego okolice to jedno z najpiękniejszych miejsc do żeglowania czy planowania wypraw kajakowych w Polsce. Amatorzy takiego sposobu podróżowania - poznajcie 9 szczecińskich zakątków, które usytuowane są w różnych lokalizacjach, w których możecie także zacumować.

Zakątki Żeglarskie to: Wydrnik (Kanał Węża), Głębia, Kwadrat, Orły, Jeziorna, Płońska, Sadlińskie Łęgi, Trzebuskie, Chelszcząca. Mapa i opis wszystkich zakątków znajduje się na stronie Visit Szczecin. Możecie do nich dotrzeć w łatwy sposób, pobierając aplikację ze szlakami wodnymi i rowerowym Explore Oder.

### SZCZECIŃSKA WENECJA I BETONOWIEC „ULRICH FINSTERWALDER” NA HORYZONCIE

Szczecin może pochwalić się także wodnymi "gwiazdami", które zdecydowanie warto uwiecznić na pamiątkowym zdjęciu, by później pokazać

najbliższym.

Tuż przy Dworcu Szczecin Główny znajduje się tajemnicze miejsce, do którego prowadzi mały mostek. Mowa tu o Szczecińskiej Wenecji, jednym z najbardziej urokliwych wodno- przemysłowych lokalizacji w mieście. Wystające prosto z wody kamienice i budynki fabryczne z przełomu XIX i XX wieku to zabytkowe budynki wytwórni alkoholi i drożdży, które były niegdyś ozdobą całego nadodrzańskiego pasa przemysłowej zabudowy.

By znaleźć drugie miejsce, musimy wybrać się na Jezioro Dąbie i dopłynąć w okolice Inoujścia, gdzie na mieliźnie spoczął dziewięćdziesięciometrowej długości kadłub statku z betonu. Betonowiec „Ulrich Finsterwalder” robi

wrażenie szczególnie na zdjęciach z drona.

W czerwcu 1942 roku na terenie Trzebiej Rzeszy został utworzony specjalny komitet, który miał za zadanie zająć się budową tego typu statków. Nosił on nazwę "Sonderausschuss Betonschiffbau" (dosłownie: "specjalny wydział - budownictwo statków betonowych"). Jego szefem mianowany został inżynier Ulrich Finsterwalder, od którego statek wziął swoją nazwę.

### PORA NA JEZIORA

Jeśli lubisz jeziora bądź rekreację przy kąpieliskach wodnych - w Szczecinie możesz zaplanować kilka ciekawych "wypadów" nad wodę. Gdy napiszemy, że możliwości mamy tu do wyboru, do koloru - możemy potraktować to powiedzenie



fot. Damian Róż



nawet dosłownie.

Jeziro Szmaragdowe oddalone jest nieco od zgiełku miasta i znajduje się w szczytnej dzielnicy Zdroje. Swoją kolor i nazwę zawdzięcza dużej zawartości węgla wapnia w wodzie i odbijaniu się światła od kredowego dna.

Jeziro Dąbie jest czwartym co do wielkości polskim jeziorem i zrzesa nad swoimi brzegami zawsze liczne grona turystów. Dąbie to jezioro deltowe polodowcowe i jako jedyne w Polsce było kiedyś zatoką morską, a do dziś jego wody są słone. Przepiękne i malownicze tereny

jeziora zrzyszają licznych turystów wrażliwych na walory przyrodnicze. Co więcej, Dąbie znajduje się w całości na obszarze ochrony ptaków - Dolina Dolnej Odry. Ale to jeszcze nie wszystko! Fani rowerowych wypraw mogą wybrać się brzegiem jeziora Dąbie w urokliwą wycieczkę po ścieżce liczącej 23 kilometry. Jest nie tylko malownicza, ale także kryje w sobie 3 opisywane wyżej zakątki. Letnim kąpielom i sportom wodnym polecają się także kąpieliska Głębokie, kąpielisko Dziewoklicz, kąpielisko Dąbie i kompleks basenowo-rekreacyjny Arkonka.



fot. Damian Róż



fot. Damian Róż

### NO TO SUP DO WODY!

Wszyscy wiemy, że zabawa nad wodą potrafi być jak niezła jazda bez trzymanki! W Szczecinie, prócz kajaków i motorówek, króluje także moda SUP, czyli deski Stand-Up Paddle. Wypożyczalni sprzętu kajakowego i wodnego nie brakuje, więc możesz zaplanować wycieczkę w bardzo różnorodny sposób. Od rejsów turystycznych i luksusowych, po kajaki i rowery wodne - nieważne co wybierzesz, na pewno zakochasz się w wodnej stronie miasta.

### KALENDARZ ZBLIŻAJĄCYCH SIĘ SPACERÓW:

#### 12 SIERPNIA | NA TROPIE GRYFA

Przed Wami niezwykle spacer po Grodzie Gryfa z elementami gry miejskiej. Podczas wycieczki poszukacie gryfów ukrytych w przestrzeni miejskiej. Spacerując po najpiękniejszych zakątkach miasta, usłyszycie m.in. historię pomorskiego rodu Gryfitów, który władał Księstwem Pomorskim ponad 500 lat. Bądźcie gotowi na wiele intrygujących historii i historyjek.

#### 19 SIERPNIA | SZCZECIN WIELOWYZNANIOWY

Ten spacer jest opowieścią o wielonarodowych i wielokulturowych dziejach miasta. Na trasie spotkacie francuskie kamienice i szwedzkie lwy, a także dzieła architektów z Holandii, Włoch i Hiszpanii. To świetna okazja do odkrycia szczecińskiej mozaiki wielu kultur.

#### 26 SIERPNIA | PRZEZ SZCZECIN NAD MORZE

Szczecin jest miastem pełnym żeglarskich historii. Morską stronę miasta najlepiej obrazuje historia zapisana na szczecińskich bulwarach. Rozpoczynając od pomnika srebra miasta, przez Mare Dambiensis, po niezwykle historie ludzi morza, przewodnicy zabiorą Was w istic żeglarską wyprawę! Druga część spaceru to godzinny rejs statkiem. Ahoj przygodo!

#### 2 WRZEŚNIA | POŁUDNIOWY SZLAK WIDOKOWY

Ten spacer to okazja, aby odkryć tajem

nice owianego legendą Jeziora Szmaragdowego, zanurzyć się w wyjątkowej przyrodzie Puszczy Bukowej i podążać śladami Toepferów. Z centrum Szczecina przewodnicy zabiorą Was autokarem do Parku Leśnego Zdroje, gdzie odkryjecie ruiny wieży Baresela, schron z podziemną trasą turystyczną, „Oko na Szczecin”, Grotę za Łukami oraz wiele pomników przyrody i historycznych ciekawostek. Spacer skończy się przy Centrum Informacji Turystycznej na Alei Kwiatowej. Uwaga: kąpiel w Jeziorze Szmaragdowym nie jest możliwa

#### 9 WRZEŚNIA | SZCZECIŃSKIE MURALE

Murale niezwykle trafnie wtapiają się w tkaninę miejską i nadają klimatu okolicom, nierzadko zaniedbanym i czekającym na rewitalizację. Ogromne, kolorowe dzieła, umieszczone często na szczytowych ścianach kamienic dodają okolicy charakteru i stylu. Podczas spaceru wraz z przewodniczkami poszukacie ciekawego oko Szczecińskiego Street Artu.

#### 16 WRZEŚNIA | ŚLADAMI SZCZECIŃSKIEGO BAROKU

W czasie spaceru przewodnicy zabiorą Was na szlak pełen perełek barokowej architektury miasta. Okryjecie niezwykle Szczecin z XVII i XVIII wieku. Poznacie ciekawostki, legendy, a nawet kulinaria! Spotkacie również wielkich artystów, uczonych i wybitne postaci związane ze Szczecinem w tej epoce. Waszych przewodników poznacie po nietypowej fryzurze i pięknych strojach!

#### 23 WRZEŚNIA | WIECZORNE ZWIEDZANIE SZCZECINA

Blaski neonów i latarni dodają uroku podczas wieczornego spaceru po mieście Gryfa. Wieczorne iluminacje sprawiają, że nie będzie to zwykły spacer pośród budynków, skwerów czy placów. W czasie przechadzki przewodnicy opowiedzą o najważniejszych atrakcjach grodu Gryfa i przybliżą Wam wiele ciekawych historii niezwykłych mieszkańców miasta. Nie zabraknie też historii z dreszczykiem!

#### 30 WRZEŚNIA | MOZAIKI SZCZECIŃSKIE

W Szczecinie jest ukrytych kilkadziesiąt kompozycji mozaikowych i kolaży nawiązujących zarówno do symboli miasta, miejsc, w których powstały jak i tych zupełnie abstrakcyjnych. Można je znaleźć na chodnikach, elewacjach, czy we wnętrzach budynków. Podczas spaceru przewodniczki odkryją przed Wami historie niezwykłych miejsc na mozaikowej mapie Szczecina.

Projekt „Transgraniczne spacery miejskie” jest współfinansowany przez Fundację



Współpracy Polsko-Niemieckiej.

Ale to nie wszystko! Z myślą o zagranicznych gościach Szczecina przygotowaliśmy również spacery w językach angielskim i ukraińskim.

Szczegółowe informacje o wszystkich spacerach znajdziesz na stronie [visitszczecin.eu](http://visitszczecin.eu).



**@ INTERNET**

www.airport.com.pl  
 mamy CZAT ONLINE!!! / We have an online chat!  
 www.facebook.com/SzczecinAirport  
 www.twitter.com/SzczecinAirport  
 www.instagram.com/szczecinairport#  
 www.youtube.com/user/SzczecinAirport  
 http://www.tiktok.com/@SzczecinAirport

**ADRES ADDRESS**

Port Lotniczy Szczecin Goleniów  
 Sp. z o.o. / Szczecin Goleniów Airport Ltd.  
 ul. Glewice 1a, 72-100 Goleniów  
 www.airport.com.pl

**PUNKT INFORMACJI LOTNISKOWEJ  
 AIRPORT INFORMATION POINT**

Tel. 703 20 20 02  
 Infolinia płatna (koszt 1,29 zł / min połączenia)  
 Email: info@airport.com.pl  
 CZAT ONLINE!!!

**CENTRUM OBSŁUGI PODRÓŻY  
 TRAVEL SERVICE CENTRE**

Sprzedaż biletów lotniczych  
 / Ticket selling point  
 Tel.: 703 20 20 02  
 biuropodrozy@airport.com.pl

**ZAGINIONY BAGAŻ  
 LOST & FOUND**

Welcome Airport Service  
 Tel.: pax.szz@welcome-as.pl

**TAXI**

Airport Taxi Group  
 Tel.: +48 91 481 7690

**DOJAZD SAMOCHODEM  
 BY CAR**

Z kierunku Szczecin - Trasa S6 i droga krajowa E28 \ From Szczecin - S6 and E28 road  
 Z kierunku Koszalin - Trasa 6/E28 \ From Koszalin - 6/E28 road  
 Z kierunku Gorzów Wielkopolski - Trasa S3 i E28/S3 \ From Gorzów Wielkopolski - S3 and E28/S3 road

**MINIBUSY DO / Z PORTU LOTNICZEGO /  
 MINIBUS**

**KOSZALIN / KOŁOBRZEG**

**AIR-TRANSFER.PL**  
 Rezerwacja biletów telefonicznie pod numerami: \ Booking tickets by phone:  
 Tel: 512 370 778, 502 323 396, +48 94 711 05 10  
 www.air-transfer.pl

**SZCZECIN**

**PKS SZCZECIN**  
 Rezerwacja i informacja pod nr tel. \ Reservation and information by phone:  
 Tel. (+48) 462 38 73  
 www.pksszczecin.info

**INTERGLOBUS TOUR**

Tel. (+48) 91 48 50 422, Fax. (+48) 91 434 02 83  
 biuro@interglobus.pl

**PKP**

Stacja Port Lotniczy Szczecin-Goleniów w kierunku Szczecina lub Kołobrzegu.  
 Rozkład odjazdów oraz przyjazdów pociągów na stronie www.pkp.pl  
 Szczecin-Goleniów Airport station in the direction of Szczecin or Kołobrzeg.  
 Timetable of departures and arrivals of trains on the website www.pkp.pl



PARKING ZIELONY / WIELODOBOWY ■ CAR PARK GREEN CENNIK CAR PARK FEES / LONG-STAY	
PIERWSZE 10 MINUT FIRST TEN MINUTES	FREE
DO GODZINY UP TO 1 HR	5 PLN
DO 2 GODZIN UP TO 2 HR	8 PLN
DO 3 GODZIN UP TO 3 HR	9 PLN
DO 4 GODZIN UP TO 4 HR	10 PLN
DO 5 GODZIN UP TO 5 HR	11 PLN
PIERWSZY DZIEŃ FIRST DAY	35 PLN
DWIE DOBY TWO DAYS	52 PLN
TRZY DOBY THREE DAYS	68 PLN
CZTERY DOBY FOUR DAYS	80 PLN
PIERWSZY TYDZIEŃ FIRST WEEK	107 PLN
DWA TYGODNIE TWO WEEKS	142 PLN
TRZY TYGODNIE THREE WEEKS	175 PLN
KAŻDY NASTĘPNY TYDZIEŃ FOLLOWING WEEKS	20 PLN

PARKING / DOBOWY ■ CAR PARK RED CENNIK CAR PARK FEES / SHORT-STAY	
PIERWSZE 10 MINUT FIRST TEN MINUTES	FREE
DO GODZINY UP TO 1 HR	9 PLN
DO 2 GODZIN UP TO 2 HR	11 PLN
KAŻDA NASTĘPNA GODZINA EVERY FOLLOWING HOUR	3 PLN
PIERWSZA DOBA FIRST DAY	77 PLN
KAŻDA NASTĘPNA DOBA EVERY FOLLOWING DAY	40 PLN / DAY

↑  
 PO OPŁACENIU W KASIE AUTOMATYCZNEJ PASAŻER MA 15 MINUT NA WYJAZD. / AFTER PAYING IN AN AUTOMATING CASH MACHINE YOU WILL BE GIVEN 15 MINUTES TO EXIT THE PARKING.

POŁĄCZENIA REGULARNE REGULAR CONNECTIONS		
KIERUNEK DIRECTION	PRZEWOŹNIK AIR CARRIER	ADRES STRONY WEBSITE ADDRESS
Warszawa(WAW)	PLL Lot	www.lot.com
Warszawa Modlin(WMI)	Ryanair	www.ryanair.com
Kraków (KRK)	Ryanair	www.ryanair.com
Londyn Stansted(STN)	Ryanair	www.ryanair.com
Dublin(DUB)	Ryanair	www.ryanair.com
Liverpool(LPL)	Ryanair	www.ryanair.com
Oslo Torp(TRF)	Wizzair	www.wizzair.com
Oslo Gardermoen (OSL)	Norwegian	www.norwegian.com
POŁĄCZENIA CZARTEROWE CHARTERS DESTINATIONS		
Turcja – Antalya	TUI, Rainbow Tours, Itaka, Coral Travel, Nekera, TOP Touristik	
Bulgaria – Burgas	TUI, Itaka, TOP Touristik, Coral Travel	

# IMPLANTY

---

# KOMFORT

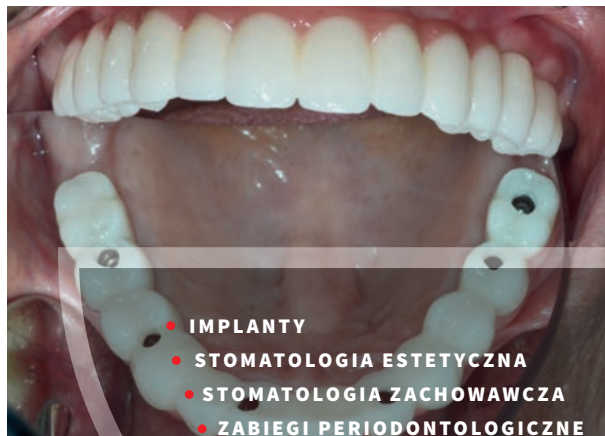
# ŻYCIA

**PIĘKNY UŚMIECH TO COŚ WIĘCEJ NIŻ ŁADNY DODATEK. TO NASZA WIZYTÓWKA. NIE KAŻDY JEDNAK MOŻE POCHWALIĆ SIĘ PIĘKNYM UZĘBIENIEM. NA SZCZĘŚCIE NOWOCZESNA STOMATOLOGIA POZWALA ODMIENIĆ NIE TYLKO WYGLĄD, ALE JAKOŚĆ ŻYCIA. PROBLEMY Z JEDZENIEM, DYSKOMFORT ŻYCIA I PRZEDĘ WSZYSTKIM ESTETYKA PROWADZĄ DO ZAINTERESOWANIA IMPLANTACJĄ PRZEZ PACJENTÓW. ROZWIĄZANIE ZNAJDUJE LEKARZ STOMATOLOG DARIUSZ SROKOWSKI.**

#### **Jakie można zaproponować leczenie dla pacjentów pojedynczymi brakami lub całkowitym bezzębiem?**

W przypadku braku jednego lub kilku zębów, do zakwalifikowania pacjenta do implantacji potrzebne jest prześwietlenie (najczęściej wystarcza punktowe). Wówczas ocenia się poziom kości i nierzadko następuje bezproblemowe wprowadzenie implantu. Nieco dłuższa procedura występuje w momencie gdy pacjent zgłasza się z całkowitym bezzębiem. Decyzja o podjęciu leczenia zapada dopiero po analizie danych uzyskanych w badaniu pantomograficznym, czyli dzięki prześwietleniu panoramicznemu. Nierzadko potrzeba zobrazowania trójwymiarowego, czyli wykonania tomografu. Propozycji leczenia może być kilka, w zależności od warunków w jamie ustnej pacjenta. Pełna rekonstrukcja jest możliwa na minimum 5 implantach, a maksymalnie na 8. Wówczas można umocować na stałe 12 zębów. O liczbie implantów decyduje jakość i ilość kości. Często po wszczępieniu następuje etap uzupełnień tymczasowych, aby pacjent mógł ocenić estetykę i wygodę przyszłych uzupełnień stałych.

Innym rozwiązaniem jest wykonanie na 2, 3 lub 4 implantach protez akrylowych mocowanych na zaczepach.



- IMPLANTY
- STOMATOLOGIA ESTETYCZNA
- STOMATOLOGIA ZACHOWAWCZA
- ZABIEGI PERIODONTOLÓGICZNE
- CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA
- PROTETYKA
- PROFILAKTYKA
- WYBIELANIE ZĘBÓW

#### **Koszty, trwałość i przeciwwskazania. Pytania najczęściej zadawane przez pacjentów. Jaką odpowiedź mogą uzyskać?**

Pojęcie kosztów jest odczuciem bardzo indywidualnym, choć zapewne cena jest dość duża. Warto jednak spojrzeć na to długofalowo. Efekt, długotrwałość uzębienia, wysoka jakość materiału, a także nienaruszenie sąsiednich zębów może okazać się bardzo przekonującą i wygrać z kosztami ponoszonymi jednorazowo na wiele lat.

Utrudnieniem przed omawianym zabiegiem bywa mała ilość masy kostnej. Obecne metody pozwalają jednak na zwiększenie jej objętości, a tym samym umożliwienie implantacji. Implanty przyjmują się raczej bezproblemowo. Wieloletnia praktyka wskazuje na minimalny procent powikłań lub odrzutu ciała obcego. W początkowym okresie gojenia objawy te łatwo skorygować.

Podsumowując, odbudowy protetyczne poprawiają warunki zgryzowe, co jest związane z lepszym trawieniem i unikaniem problemów układu pokarmowego, a zadowolający uśmiech podnosi pewność siebie.

#### **DENTAL IMPLANT ACADEMY**

DOKTOR DARIUSZ SROKOWSKI  
UL. KSIĘDZA JAŁOWEGO 8/1  
35-010 RZESZÓW  
TEL/FAX 17 85 333 85  
KOM. 602 34 20 46

