

prestiz

M A G A Z Y N S Z C Z E C I Ń S K I

**Medale w piwnicach,
oni wciąż na salonach:**

Monika Pyrek,
Małgorzata Hołub-Kowalik,
Marek Kolbowicz,
Mateusz Sawrymowicz

Marzena Rogalska -
dziennikarstwo w DNA

Ranking teatralny
Daniela Żródlewskiego

**Paweł
Żuchowski**
Na pierwszej linii
z włączonym
mikrofonem

miejszcznik bezpłatny | nr 9 / 195 | wrzesień 2025 r.



Zapraszamy na drzwi otwarte

05.10.25 godz: 10⁰⁰-15⁰⁰

już od **11900 zł** za m²



www.crocushill.pl tel. 539 97 97 97



KLINIKA DR STACHURA

Dobry wygląd obfituje w zmienne...

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

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



 www.klinikadrstachura.pl



dr n. med. Andrzej Dmytrzak

Aesthetic Med, jest kliniką chirurgii plastycznej, w której dr Andrzej Dmytrzak przeprowadza wszystkie operacje z zakresu chirurgii plastycznej.

Wykonuje operacje w obrębie twarzy, które stają się coraz bardziej popularne, czy wręcz modne:

1. Lifting twarzy i szyi:
 - deep plane face lift ,
 - deep neck lift,
 - lateral brow lift.
2. Usunięcie poduszek Bichata.
3. Lipotransfer objętościowy (przeszczep tłuszczu do twarzy).
4. PRP osocze.
5. Korekcja powiek górnych i dolnych w różnych wariantach, podwieszenie 1/3 górnej części twarzy z dostępu przez powieki dolne.
6. Operacyjne modelowanie ust - lip lift i corner lip lift.
7. Operacyjne powiększanie brody i okolicy jarzmowej.
8. Operacja nosa - metoda klasyczną i tzw. preservation rhinoplasty.

Przeprowadza również wszystkie operacje dotyczące całej sylwetki:

1. Powiększenie gruczołów piersiowych z użyciem implantów piersiowych (wszczepianych pod mięsień) oraz z użyciem przeszczepu własnego tłuszczu.
2. Podwieszenie piersi z implantami piersi, wewnętrzne i zewnętrzne.
3. Powiększanie pośladków z użyciem implantów silikonowych wszczepionych pod mięsień pośladkowy, lub przeszczepem własnego tłuszczu albo połączone obie metody.
4. Odsysanie tkanki tłuszczowej, modelowanie sylwetki sposobem high definition body sculpting.
5. Korekcje powłoki brzusznej i zamykanie rozstępu kresy białej.

Prywatne Centrum Chirurgii Plastycznej dra Andrzeja Dmytrzaka

ul. Niedziałkowskiego 47, Szczecin

tel. 91 422 00 38

aestheticmed@aestheticmed.com.pl

www.aestheticmed.com.pl



- Funkcjonalne układy domów
- Pożądana lokalizacja
- Ponadczasowe rozwiązania
- Przemyślana zabudowa
- Idealne zagospodarowanie terenu osiedla
- Jakość w każdym detalu
- Piękno niepowtarzalnej architektury



Kościeliska

twoja przystań w sercu natury



Sara Górkiewicz
+48 506 322 845

Kościeliska to nie jest zwykła inwestycja – to projekt, który tworzyliśmy z myślą o ludziach, którzy szukają balansu. Tu możesz odpocząć od miejskiego zgiełku, nie rezygnując z jego udogodnień.

Bliskość Puszczy Bukowej, spokojna okolica i nowoczesna architektura sprawiają, że to miejsce naprawdę wyróżnia się na mapie Szczecina.





Kościeliska

Cena m² od 9 300 zł brutto

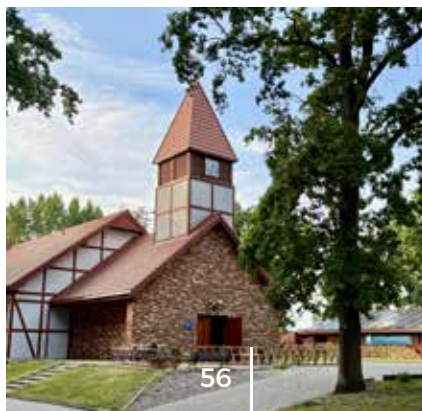
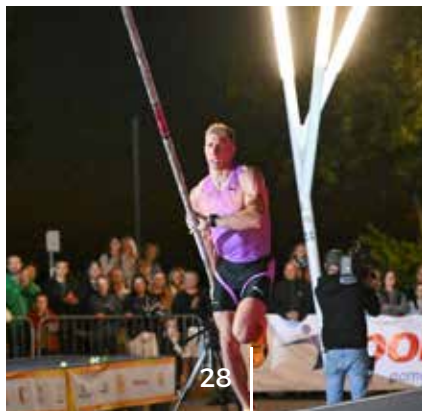


scan me



+48 500 522 544

www.assethome.pl



Na okładce: Paweł Żuchowski

Autor: Karolina Tarnawska



SPIS TREŚCI

- 12 Od naczelnej
- 15 Nowe miejsca

WYDARZENIA

- 17 Wiatr, woda, adrenalina
- 18 Liderzy, wizjonerzy, gentlemani – konferencja master class
- 21 Energia miasta szczecin – efektywność energetyczna, dekarbonizacja i zielona certyfikacja
- 22 Światy stwórczyni
- 25 EduPower powraca!
- 26 W Barze Extra było extra
- 28 Rekordy, emocje i słońce – golden sand 2025 za nami
- 30 Zachodniopomorskie tradycje kulinarne. Region spod znaku ryby
- 32 Graficzne jeden na jeden

TEMAT Z OKŁADKI

- 34 Paweł żuchowski. Na pierwszej linii z włączonym mikrofonem

LUDZIE

- 42 Medale w piwnicach, oni wciąż na salonach: Monika Pyrek, Małgorzata Hołub-Kowalik, Marek Kolbowicz, Mateusz Sawrymowicz
- 49 Marzena Rogalska ambasadorką Sanprobi
- 52 Nowe, odświeżone Invest In Szczecin Open

PODRÓŻE

- 56 Prestiżowy przegląd dzielnic: Prawobrzeże część druga
- 66 Kirgistan. Wschodni wiatr

BIZNES

- 74 Odkryj smak dalekiego wschodu
- 75 Sukienka na raz, efekt na zawsze

EDUKACJA

- 76 Język, czyli najważniejsza inwestycja

- 78 International baccalaureate w Szczecin International School. Jak rozpoznać absolwenta międzynarodowej matury ib?
- 80 Rozwijasz ludzi – rozwijasz biznes

NIERUCHOMOŚCI

- 82 Ostatni moment na wyjątkowy apartament
- 84 Czereśniowe Wzgórze czeka
- 86 Harmonia natury i technologii. Wnętrza, które podnoszą prestiż

SPORT

- 88 Szczecińska Liga Squasha z rekordem polski
- 90 Sport geniuszy

ZDROWIE I URODA

- 93 25 Lat pasji i doświadczenia, które inspiruje
- 94 Zdrowie jest najpiękniejsze
- 96 Sezon na zabiegi dla skóry trwa przez cały rok. O sztuce wyboru w medycynie estetycznej
- 98 Geny to nie wszystko
- 99 Młodość, nie wieczność
- 100 Stomatologia anti-aging – lifting bez skalpela
- 102 Endodoncja odczarowana – jak naprawdę wygląda leczenie kanałowe
- 104 Duet, który ratuje zdrowie kobiet
- 107 Pożegnaj blizny – bezpiecznie i skutecznie
- 108 Piękno nie lubi pośpiechu
- 110 Ekspert radzi

KULTURA

- 112 Ranking teatralny Daniela Źródlewskiego (sezon artystyczny 2024/25)
- 114 Recenzje filmowe Daniela Źródlewskiego
- 115 Tribute to Whitney Houston symfonicznie wspomnienie głosu, który poruszał serca milionów
- 117 Dziesięć lat dobrego designu
- 118 Tajemnice szczecińskich ulic
- 120 Wariacje Tischnerowskie Tuligranie na dywanie
- 121 „Mistrz i morze” w Art Galle Moliere, czyli zmowa świętoszków
- 123 Rzeźby hessa Zamkowe silent disco

124 KRONIKI

Za dużo hałasu w biurze? Echo w sali konferencyjnej? A może pogłos w restauracji psuje klimat?

Wielu inwestorów i architektów mierzy się z tym samym problemem – akustyka. Niewidoczna, a jednak kluczowa dla komfortu użytkowników.

Właśnie tutaj wkracza Ako Spray.



Od ponad 10 lat tworzymy przestrzenie, w których słyszeć różnicę – dosłownie. Projektujemy i wykonujemy akustyczne wykończenia ścian i sufitów, które nie tylko działają, ale też świetnie wyglądają.

Zrealizowaliśmy setki projektów w różnych zakątkach świata. Teraz przyszedł czas na Polskę!

Nasze materiały są ekologiczne i ognioodporne.

Zobacz przykłady realizacji i pełen zakres usług: www.akospray.pl

Odezwij się – przygotujemy ofertę dopasowaną do Twojej przestrzeni.

Jesteś gotowy na zmianę swojego pomieszczenia?

Co izolujemy?

- Szkoły
- Mieszkania
- Parkingi
- Teatry
- Magazyny
- Lokale gastronomiczne
- Biura
- ..i wiele innych!

**Odezwij się do nas
Doradzimy kompleksowo**

Ako Spray
www.akospray.pl
tel: 887 150 751

CLUB HOUSE

PRZYSTAŃ LUKSUSU



Apartamenty na sprzedaż

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



MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 

APARTAMENTY 101
WARSZEWO



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



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



Jesień jest zmianą

Jesień przynosi zapowiadane przeze mnie nowości i zmiany. Ruszamy z podcastami. W ramach cyklu „Off the record” raz w miesiącu przygotowujemy rozmowę z interesującymi nas osobami. Gospodarzami i prowadzącymi są znane szczecińskie osobowości: Daria Prochenka i Zbigniew Skarul. Trzymajcie kciuki, bo przed nami niełatwe zadanie. Podcastów jest dużo, ale tych naprawdę dobrych – mało. Nie wystarczy mieć ciekawego rozmówcę, trzeba jeszcze umieć z nim rozmawiać tak, żeby było ciekawie – nie tylko dla rozmówców, ale i dla słuchaczy.

Pierwszym gościem podcastu, a zarazem bohaterem okładki jest Paweł Żuchowski – dziennikarz radia RMF FM, który od kilkunastu lat jest korespondentem w Waszyngtonie. Relacjonuje najważniejsze wydarzenia od wyboru prezydenta, przez tornada, strzelaniny w szkołach, pożary w LA po rozdania „Oskarów”. Biały Dom, czyli siedziba prezydenta USA nie robi już na nim wrażenia. Gabinet owalny, ogród różany – bywa tam często. To jego codzienność, bo sprawy polityczne w USA komentowane są na całym świecie. Paweł Żuchowski opowiada, jak to jest być tak blisko najważniejszych wydarzeń światowych, na wyciągnięcie ręki od prezydentów, polityków i przywódców. Zapraszamy do przeczytania wywiadu i do wysłuchania podcastu z udziałem Pawła na YouTube i Spotify.

Dużo znakomitych dziennikarzy w tym numerze. Marzena Rogalska to bezdyskusyjnie jedna z najpopularniejszych polskich dziennikarek. Charyzmatyczna, autentyczna i nie bojąca się zmian i potrafiąca słuchać. – Dla mnie zawód ten to rodzaj służby społecznej. Dziś króluje pogoń za sensacją i klikalnością, często kosztem przygotowania czy odpowiedzialności – mówi Marzena w naszym wywiadzie. – A przecież dziennikarz powinien być reprezentantem widzów – pytać i dociekać w ich imieniu.

Kolbowicz, Pyrek, Sawrymowicz – te nazwiska zna w Szczecinie każdy z nas. Dopiero co stawali na najwyższych miejscach podium największych zawodów świata, a dziś wiodą całkowicie inne życie. Jak poradzili sobie z tą zmianą i jak radzą sobie na co dzień? Przeczytajcie w artykule Michała Sarosieka.

Izabela Marecka

REDAKTOR NACZELNA:

IZABELA MARECKA

REDAKCJA:

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

FELIETONIŚCI:

ANNA OŁÓW-WACHOWICZ
ZBIGNIEW SKARUL, SZYMON KACZMAREK

WSPÓŁPRACA:

AGNIESZKA OGRODNICZAK, AGNIESZKA NOSKA,
ALEKSANDRA MAGIERA

WYDAWCA:

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

REKLAMA I MARKETING:

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

DZIAŁ PRAWNY:

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

DZIAŁ FOTO:

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

SKŁAD GAZETY:

AGATA TARKA, INFO@MOTIF-STUDIO.PL

DRUKARNIA:

DRUKARNIA KADRUK S.C.

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

prestiz
MAGAZYN SZCZECIŃSKI

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





AESTHETIC DENT



Dwie drogi do prostego uśmiechu

Jeszcze kilkanaście lat temu wybór był prosty. Chcesz prostsze zęby – zakładasz aparat. Metalowe zamki, łuki, druciki, regularne wizyty. Dziś obok tej klasycznej metody pojawiła się alternatywa: przezroczyste alignery. Dyskretne, wygodne, dopasowane do codzienności. I tu pojawia się pytanie: która droga jest lepsza?

Estetyka – dyskrecja czy klasyka?

Przezroczyste nakładki – alignery niemal stapiają się z zębami – podczas rozmów, spotkań czy na zdjęciach pozostają praktycznie niewidoczne. To rozwiązanie dla tych, którzy cenią sobie dyskrecję i nie chcą zdradzać świata, że są w trakcie leczenia ortodontycznego. Stałe aparaty, nawet te białe, ceramiczne, są zdecydowanie bardziej zauważalne – choć dla wielu stanowią symbol dbania o siebie i są akceptowanym elementem wizerunku.

Wygoda na co dzień

Nakładki można zdejmować na czas posiłków i higieny jamy ustnej, co ułatwia utrzymanie swoich codziennych nawyków. Ich skuteczność zależy jednak od systematyczności – trzeba je nosić nawet przez 22 godziny na dobę. Aparaty stałe działają nieprzerwanie, bez potrzeby pamiętania o zakładaniu, choć pierwszy okres leczenia może wymagać pewnej dozy cierpliwości, zanim przyzwyczaimy się do nowego elementu w ustach.

Higiena i dieta pod kontrolą

Nakładki wyjmowane to czystość bez kompromisów: szczotkujesz i nitkujesz zęby tak samo, jak zawsze, a dieta pozostaje niemal bez zmian. Pacjenci z aparatem stałym powinni korzystać ze specjalnych szczotek

czek i nici, a niektóre produkty – na przykład twarde lub klejące – warto na pewien czas wykluczyć. Wymaga to większej dyscypliny, ale szybko staje się częścią codziennej rutyny.

Efekty leczenia

– planowanie i skuteczność

Leczenie z wykorzystaniem nakładek zaczyna się od cyfrowej wizualizacji – już na początku widać krok po kroku przewidywaną metamorfozę uśmiechu. W przypadku aparatów tradycyjnych efekty ujawniają się stopniowo, z każdą kolejną regulacją. Nakładki bywają idealne w mniej złożonych przypadkach; przy trudniejszych wadach ortodontycznych wciąż najpewniejszym rozwiązaniem pozostaje aparat stały.

Nie rywalizacja, lecz indywidualny wybór

Nie istnieje uniwersalna odpowiedź, która metoda jest „lepsza” – kluczowe są indywidualne potrzeby, specyfika wady, oczekiwania oraz styl życia pacjenta. Właśnie dlatego warto postawić na rzetelną diagnostykę i rozmowę ze specjalistą, który zna zalety obu technik. Podczas konsultacji ortodontycznej warto wspólnie omówić zakres i złożoność wady, przewidywany czas leczenia oraz własne możliwości wynikające z codziennego trybu życia.

Indywidualny plan to klucz do sukcesu

Wybór pomiędzy alignerami a stałym aparatem nie musi być dylematem. W Aesthetic Dent do każdego przypadku podchodzimy indywidualnie, bazując na doświadczeniu i szerokiej wiedzy o nowoczesnych metodach leczenia. Wspólnie z pacjentem, który to jest najważniejszy, szukamy rozwiązania najlepiej wpisującego się w jego potrzeby i oczekiwania – tak, by droga do wymarzonego uśmiechu była nie tylko skuteczna, ale i komfortowa.

**Zapraszamy
na konsultacje
do AESTHETIC
DENT**

Szczecin:

ul. Wyspiańskiego 7
91 817 27 22

Gorzów Wlkp.:

ul. Mostowa 12
95 735 11 13
kom. 609 925 353



-50% NA DRUGĄ PARĘ
OKULARÓW


**OPTYKA
LIPERT**
SINCE 1981

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



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



CAGE

Nowe miejsce na mapie wieczornych planów. Nowoczesny cocktail-bar w wyjątkowym stylu, gdzie królują autorskie, dopracowane koktajle, wyśmienite tapasy i dobra muzyka na żywo, w tym sporo klubowego brzmienia. To idealne miejsce na wieczorne spotkania i relaks w wyjątkowej atmosferze. Wystarczy zarezerwować łóżę, wybrać swój drink i pozwolić, by wieczór zrobił resztę.

Szczecin, al. Wojska
Polskiego 21/u3



KIMO

W domowym zaciszu w 2018 roku powstały pierwsze projekty, które z czasem przerodziły się w markę znaną dziś w całej Polsce. KIMO, to pościelenia, kołdry, poduszki i tekstylia, które powstają w całości w Polsce, od tkalni po ostatni szew. To miejsce, gdzie lokalne rzemiosło spotyka się z nowoczesnym stylem, a każdy detal ma znaczenie – od unikalnych wzorów tworzonych przez grafików po ekologiczne, materiałowe opakowania. W KIMO sen staje się sztuką, a wnętrza nabierają wyjątkowej atmosfery.

Szczecin, ul. Piłsudskiego 19/U2



WINO TOSKANII

Delikatesy włoskie, które zawierają produkty spożywcze z Włoch. Znajdziemy tutaj oryginalne włoskie makarony, sławne sery włoskie, a także inne produkty, blisko 500 oryginalnych włoskich produktów spożywczych. To wyszukane produkty, które świetnie sprawdzą się na specjalne okazje i święta. Wśród nich znajdują się wina, słodycze, sery i wędliny, ale także konfitury, marmolady i przetwory oraz oczywiście wina. Komponując potrawy z włoskich produktów, mamy pewność, że zjemy smacznie, pożywnie i zdrowo.

Szczecin, ul. Przestrzenna 4



SOHOT! PILATES

Studio, w którym odbywają się zajęcia z pilatesu, jogi i stretchingu. Treningi odbywają się pod okiem profesjonalnych instruktorów: na reformerach – specjalny sprzęt do pilatesu, z systemem sprężyn; pilates na macie – spokojne ćwiczenia bez sprzętu lub z drobnymi pomocami; joga – praca z ciałem i oddechem; stretching – poprawa elastyczności i mobilności; stretchlata – zajęcia łączące pilates i stretching odbywające się na reformerze.

Szczecin, ul. Ślaska 19

PABLO

WEST FASHION

HUGO
KARL LAGERFELD

EA7
EMPORIO ARMANI

ROCKANDBLUE

GUESS

PATRIZIA PEPE

JOOP!

DKNY



Pobierz z
App Store



Pobierz z
Google Play

Pablo West Fashion
RONGO PARK HAKENA
ul. Południowa 18-20 | 71-001 Szczecin

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

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

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

www.pwofashion.pl



[pablowestfashion](https://www.instagram.com/pablowestfashion)



[pablowestfashionszczecin](https://www.facebook.com/pablowestfashionszczecin)



Implantologia · Stomatologia estetyczna
Licówki ceramiczne · Korony ceramiczne · Wybielanie zębów
Endodoncja mikroskopowa · Ortodoncja

Szczecin, ul. Śląska 9a · Pon – Pt 9.00 – 19.00 · Sob – 9.00 – 14.00

tel: 91 431 54 81 · biuro@dental-art.com.pl

WIATR, WODA, ADRENALINA



16. edycja Summer Kite Festival za nami! To były dwa dni, w których wiatr, adrenalina i emocje spotkały się z mocą żywiołów i niesamowitą atmosferą. Festiwal odbył się w dniach 22-24 sierpnia na plaży przy hotelu Vienna House by Wyndham Amber Baltic w Międzyzdrojach



W tym roku zawodnicy rywalizowali w następujących kategoriach: Wingfoil Race, TT Freestyle, Foil Freestyle. Pierwsze miejsca zajęli: Wing Foil Open (mężczyźni) – Jarosław Miarczyński; Wing Foil Open (kobiety) – Paulina Ziótkowska; Wing Foil Regular – Piotr Żukowski; Wing Foil Open (junior) – Szymon Cieślak; TT Freestyle Open Dariusz Ziomek; TT Freestyle (woman) – Ewelina Kołodziejczyk. Wyróżnienie powędrowało do Filipa Antochowskiego, który jako jedyny startował na Wing Foilu.

Festiwal zwieńczyła elegancka gala w Vienna House Amber Baltic. W ramach koktajl party wręczono nagrody, podsumowano zawody i świętowano sportowe emocje w gronie

uczestników i organizatorów.

Summer Kite to nie tylko niesamowite popisy na kitesurfingu. Obok sportowej rywalizacji działała Strefa Active, gdzie zarówno dzieci, jak i dorośli mogli wziąć udział w różnych aktywnościach. Działo się tu naprawdę dużo – od odwagi potrzebnej do ustawienia się na trickboardzie, po relaksujące SUP-y na falach Bałtyku.

Summer Kite Festival 2025 pokazał po raz kolejny, że Międzyzdroje to nie tylko kurort – to sportowe serce kitesurfingu nad Bałtykiem.

ad/ fot. materiały prasowe

LIDERZY, WIZJONERZY, GENTLEMANI – KONFERENCJA MASTER CLASS

Gentlemen's Business Group to społeczność przedsiębiorców, liderów i profesjonalistów, którzy działają w oparciu o solidność i wzajemne zaufanie. Tworzą przestrzeń dla rozwoju biznesowego, osobistego i społecznego. Motywują, inspirują do działania i wspierają, jeśli jest taka potrzeba. Wspierają swoich członków w budowaniu silnych relacji, rozwijaniu kompetencji oraz odkrywaniu nowych możliwości w biznesie i życiu społecznym.

MASTER CLASS		PIĄTEK 03 10 2025 14:00 - 21:30
14:00 16:25	REJESTRACJA	W godzinach 14:00 - 14:30 rejestracja na Master Class 14:00-16:25 Czas na networking
14:30 16:00	MASTER CLASS	Warsztaty Master Class w 4 grupach tematycznych - szczegóły wkrótce
16:30	OTWARCIE KONFERENCJI	Oficjalne rozpoczęcie konferencji, wiśkie otwarcie wydarzenia
16:45 17:45	CZĘŚĆ I: BIZNES, INWESTYCJE I FINANSE	3 prelekcje, każda po 20 min. Lista prelegentów wkrótce
18:35 19:40	CZĘŚĆ II: SPOŁECZNE, KULTUROWE I TECHNOLOGICZNE WYZWANIA	3 prelekcje, każda po 20 min. Lista prelegentów wkrótce
20:05 21:30	CZĘŚĆ III: SERCE I CEL KONFERENCJI	Liga Superbohaterów, Licytacja, Prelekcja
21:30	ZAKOŃCZENIE	Po wydarzeniu afterparty Moky
BILETY www.konferencjabiznesowa.pl		Miejsce Courtyard by Marriott Szczecin City



W ramach swojej działalności Gentlemani już po raz kolejny organizują Konferencję Biznesową Master Class. To wydarzenie biznesowe o charakterze charytatywnym, które łączy dzielenie się wiedzą i doświadczeniem z pomocą potrzebującym. W tym roku Konferencja odbędzie się 3 października w progach Hotelu Marriott i po raz drugi pieniądze z tego wydarzenia zasilą konto Ligii Superbohaterów. – Poprzednia edycja naszej konferencji zakończyła się sukcesem – zgromadziliśmy ponad 250 uczestników, którzy przez kilka intensywnych godzin uczestniczyli w inspirujących prelekcjach oraz sesjach networkingowych. Mieli także okazję nawiązać nowe relacje i wymienić się doświadczeniami – mówi Paweł Skotnicki, jeden z członków Gentlemen's Business Group. – Ponadto dzięki wspólnej energii i zaangażowaniu udało nam się zebrać ponad 116 tysięcy złotych na rzecz Fundacji Liga Superbohaterów, która pomaga dzieciom z oddziałów onkologicznych odnaleźć siłę do walki i radość w ciężkich chwilach. W tym roku spróbujemy przekroczyć tę kwotę. Kupując bilet na konferencję, już wspomagamy działalność Ligii.

Co do programu merytorycznego Master Class to będzie on pełen ciekawych spotkań, wciągających prelekcji i bardzo kreatywnych warsztatów. Wśród prelegentów znaleźli się

m.in. Anna Grygorcewicz, która opowie o mechanizmach stresu i jak przedsiębiorca może skorzystać w tej dziedzinie z doświadczeń NASA; Tomasz Sulikowski o pracowniku AI a Monika Jankowska-Janicka o trendach medialnych i społecznych w oparciu o marketing, media i zmiany rynkowe. Aleksander Socha przedstawi idealnego szefa; Przemysław Huminiecki opowie o wolności finansowej, inwestowaniu i kryptowalutach; Paweł Skotnicki przedstawi krótką historię pecha, a Robert Jarczyński doradzi, jak bezpiecznie inwestować poza Unią Europejską. – Czekają nas intensywne, ale bardzo bogate w różnego rodzaju wydarzenia dzień – podkreśla Paweł Skotnicki. – Będą warsztaty rozwojowe, prelekcje m.in. o tym, jak być skutecznym w biznesie, zachowując przy tym niezależność i bezpieczeństwo, czy jak skutecznie odnaleźć się w świecie pełnym zmian i nowych możliwości. Ta konferencja to przepustka do świata wiedzy, inspiracji i biznesowych kontaktów a kupując bilet na to wydarzenie możemy stać się częścią drużyny Superbohaterów, którzy realnie zmieniają życie najmłodszych wojowników.

Więcej informacji i zapisy na www.konferencjabiznesowa.pl
ad / foto: Mind Blowing

SZTUKA | DIZAJN | VINTAGE | MODA | AKCESORIA
T A R G I

GESTY



Regionalne Centrum Innowacji i Transferu Technologii
ul. Jagiellońska 20/21

4|5 PAŹDZIERNIKA

wydarzenie wspierają

śledź nas na
Instagramie



HO:LO

M•Z•I•K•

prestiz

W SZCZECINIE.PL
MIASTO W TWOIM ZASIEGU

ON
LEMON

PartyDeco®

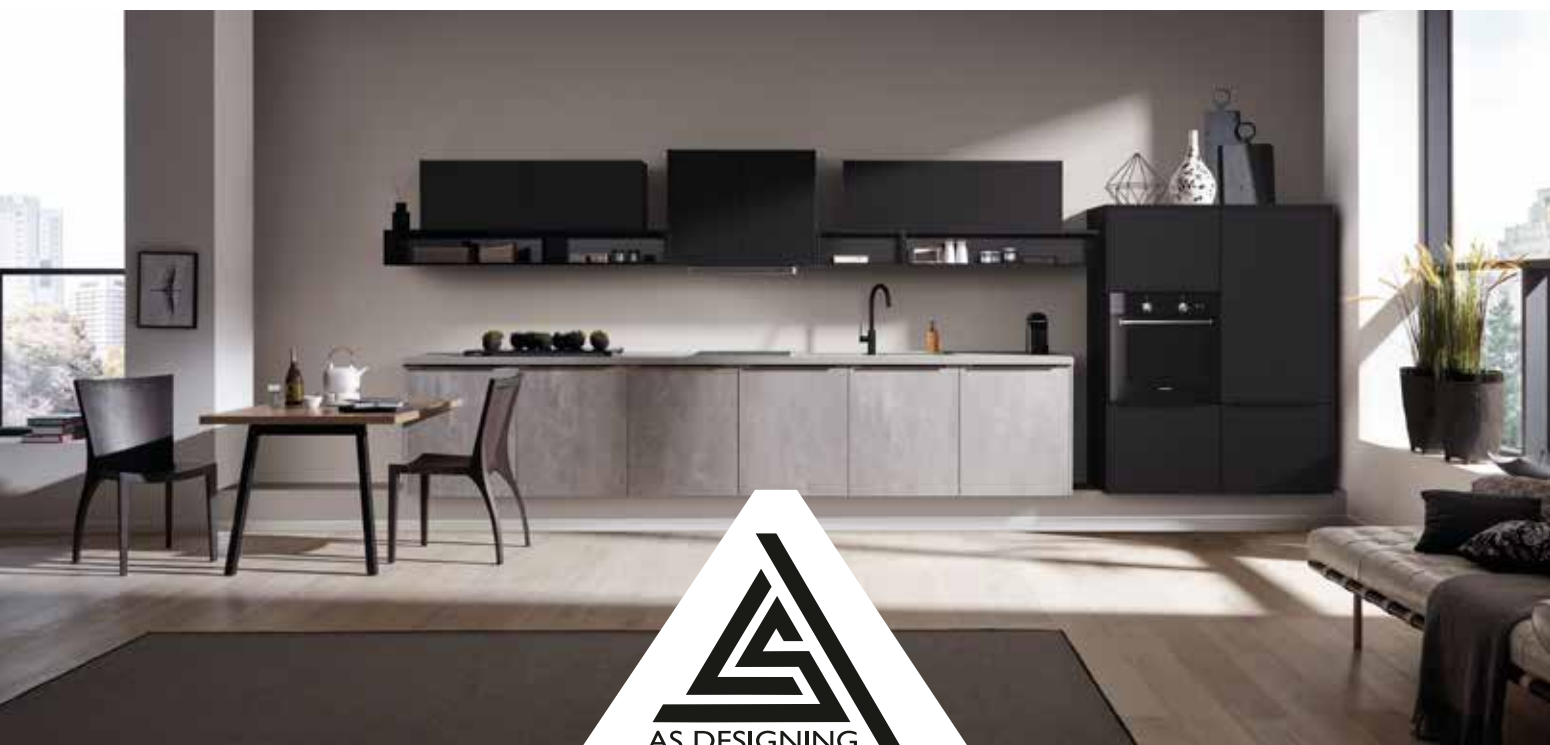
CENTRUM OGRODNICZE
Rajski Ogród®

Zadanie realizowane jest w ramach Programu Partnerstwo dla kultury prowadzonego przez Gminę Miasto Szczecin



Häcker
kitchen.germanMade.

Niemiecka precyzja w Twojej kuchni



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



ENERGIA MIASTA SZCZECIN – EFEKTYWNOŚĆ ENERGETYCZNA, DEKARBONIZACJA I ZIELONA CERTYFIKACJA

Już 16 października Szczecin stanie się gospodarzem drugiej edycji konferencji Energia Miasta Szczecin 2025. Wydarzenie skierowane jest dla samorządowców i przedstawicieli firm energetycznych. Dodatkowo, organizowane jest równoległe z wydarzeniem EduPower.

Jesienią w Netto Arenie odbędzie się druga edycja konferencji Energia Miasta Szczecin 2025, poświęcona transformacji energetycznej i zrównoważonemu rozwojowi miast. Tegoroczne wydarzenie koncentruje się wokół trzech filarów: efektywności energetycznej w obiektach miejskich, dekarbonizacji systemów ciepłowniczych oraz zielonej certyfikacji budynków.

Program konferencji obejmuje:

- Technologie dla samorządów – prezentacje rozwiązań w zakresie zarządzania energią, integracji OZE i magazynów energii oraz lokalnych klastrów energetycznych.
- Okrągły stół o dekarbonizacji ciepła – dyskusja z udziałem przedstawicieli Gminy Miasta Szczecin, SEC, PGE Energia Ciepła i EcoGeneratora.
- Budownictwo przyszłości – omówienie standardów BREEAM, LEED i innych systemów certyfikacji ekologicznej.

Tegoroczna edycja organizowana jest równoległe z wydarzeniem EduPower, co pozwoli na stworzenie przestrzeni do spotkań z dostawcami nowoczesnych rozwiązań dla miast, prezentacji produktów, konsultacji eksperckich i networkingu. Jest skierowana do samorządów, spółek

komunalnych, firm technologicznych i energetycznych. W spotkaniu wezmą udział eksperci z branży OZE, a także przedstawiciele władz miasta i szczecińskich spółek komunalnych, dla których dążenie do samowystarczalności energetycznej ma priorytetowe znaczenie.

Druga edycja konferencji to efekt konsekwentnych działań Szczecina na rzecz osiągnięcia niezależności energetycznej. Dzięki tym inicjatywom miasto utrzymuje pozycję lidera w zakresie nowoczesnego zarządzania energią i transformacji w kierunku neutralności klimatycznej.

Od kilku lat Szczecin wdraża rozwiązania i inwestuje m.in. w fotowoltaikę, magazyny energii oraz wykorzystuje własne zasoby, takie jak energia z odpadów przetwarzanych w Zakładzie Unieszkodliwiania Odpadów EcoGeneratorze.

Energia Miasta Szczecin 2025 to kontynuacja działań, których celem jest dzielenie się wiedzą technologiczną, prawną i organizacyjną z innymi miastami i gminami, chcącymi w praktyce wdrażać zasady zrównoważonego rozwoju i efektywnego zarządzania energią.

Konferencja ma charakter otwarty i bezpłatny. Szczegółowy program oraz formularz rejestracyjny dostępne są na stronie: www.energiamiasta.szczecin.eu.



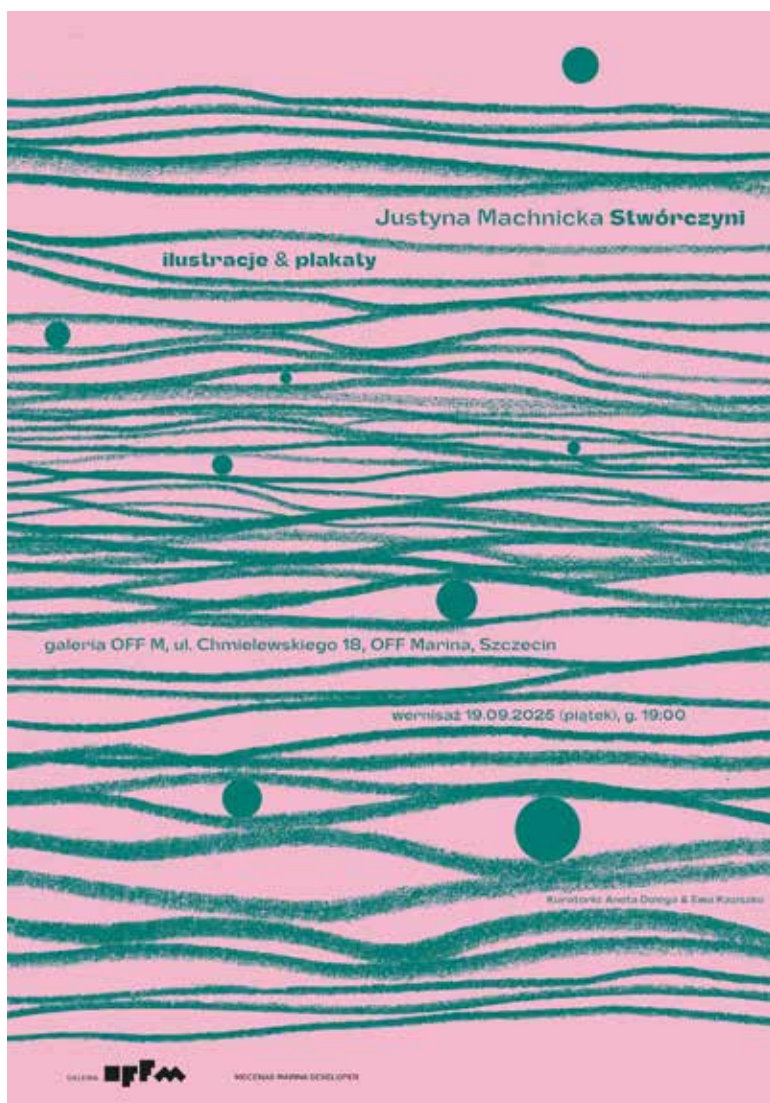
ŚWIATY STWÓRCZYNI

Już 19 września (godz.19) w murach Galerii OFF M znajdującej się na terenie OFF Mariny, rozgości się STWÓRCZYNI, czyli Justyna Machnicka. Artystka zaprezentuje ilustracje (do książki „Księgowi w kulturze” oraz prace autorskie), a także plakaty self-edition (ideowe i kulturalne).

Justyna Machnicka jest projektantką graficzną, ilustratorką i wykładowczynią na Wydziale Grafiki Akademii Sztuki w Szczecinie gdzie prowadzi Pracownię Projektowania Wydawnictw i Publikacji Cyfrowych. Tworzy ilustracje, plakaty, identyfikacje wizualne oraz strony internetowe. Najbliższe są jej formy autorskie, w których może łączyć obraz z komentarzem do rzeczywistości. Inspiruje się codziennymi sytuacjami, emocjami i światem wizualnym.

Artystka prowadziła autorską rubrykę „ładne strony” w kwartalniku Przekrój. Jej prace znajdują się m.in. w kolekcji Muzeum Plakatu w Wilanowie oraz w książce „Oto sztuka polskiego plakatu” prof. Doroty Folgi-Januszewskiej. Regularnie bierze udział w wystawach w Polsce i za granicą. Jej prace były pokazywane m.in. w São Paulo (Brazylia), Kilifi (Kenia), na International Poster Triennial w Toyamie (Japonia), podczas Satyrykonu w Legnicy, na Salonie Ilustratorów przy Poznańskich Targach Książki, na wystawie „Women Power” w Muzeum Narodowym w Szczecinie, w wystawie pt. „Posterized” – prezentacji polskiego plakatu w PMQ Art Center w Hongkongu.

Kuratorkami wystawy są: Ewa Kaziszek i Aneta Dolega. Wystawa potrwa do 17 października.
ad/ fot. Witold Gawłowicz



hi!
wow



Produkty dostępne
też na www.clochee.com
oraz w sklepie w Szczecinie
al. Wojska Polskiego 14/U1

Szukaj w  **hebe**
zdrowie i piękno

ŚWIATOWY TENIS W SZCZECINIE

8-14
września
2025



Invest in >>>

**SZCZECIN
OPEN**



**ATP CHALLENGER
TOUR**

**32. EDYCJA ATP CHALLENGER 125
SZCZECIN, POLAND**

Bilety i Karnety dostępne od 1 lipca na:  **ABILET.PL**



EDUPOWER POWRACA!

W połowie października tego roku w szczecińskiej hali Netto Arena odbędzie druga edycja EduPower – jednego z najciekawszych wydarzeń w Polsce związanego z sektorem energetycznym.

To dwudniowa konferencja przedstawicieli tej branży. Ale także możliwość poznania jej przez uczniów zachodniopomorskich szkół technicznych, zawodowych i studentów uczelni wyższych oraz targi pracy z konkretnymi ofertami.

– W pierwszej odsłonie EduPower wzięło udział ponad 2000 młodych osób. Uczestniczyli oni m.in. w warsztatach i szkoleniach oraz prezentacjach nowości technologicznych w sektorze OZE i ciepłownictwa, rozwiązania dotyczące elektromobilności oraz konkretne możliwości zatrudnienia w firmach zajmujących się tymi branżami.

Dru ga edycja EduPower odbędzie się w dniach 15-16 października. Czym będzie się różnić od poprzedniej?

– Myślę, że przede wszystkim trzema elementami. Pierwszy, to dużo większe zaangażowanie Miasta Szczecin. W trakcie ubiegłorocznej edycji, było ono bardziej obserwatorem niż uczestnikiem z prawdziwego zdarzenia. Ale miasto tego nie ukrywało. Impreza była udana, sprawdziła się. Teraz więc miasto staje się jej oficjalnym, mocnym partnerem, łącznie z Agencją Rozwoju Metropolii Szczecińskiej. W ramach EduPower odbędzie się kolejna edycja jednego z miejskich produktów, który w tamtym roku miał miejsce w marcu. Chodzi o konferencję Energia Miasta Szczecin. Jej wszystkie panele dyskusyjne, czy spotkania ekspertów wejdą w skład EduPower. Będziemy razem tworzyć tę energię w taki sposób, żeby ją jeszcze bardziej wzmocnić. Druga zmiana polega na tym, że przede wszystkim nie musimy już tłumaczyć firmom i instytucjom jaki cel przyświeca organizacji EduPower. One już to wiedzą, już to zobaczyły i są zdecydowane czy chcą brać w tym udział czy nie. Nie musimy chodzić, tłumaczyć, przekonywać, tylko możemy teraz skupić się na rozwoju tego wydarzenia. I w końcu trzeci element, czyli większe zaangażowanie uczelni wyższych. Patronat nad imprezą objęła Politechnika Morska w Szczecinie. Ona uczestniczyła w pierwszej edycji, ale teraz będzie jeszcze bardziej aktywna. Udział w EduPower zadeklarowały także Zachod-

niopomorski Uniwersytet Technologiczny, Uniwersytet Szczeciński i bardzo dobrze funkcjonująca z nami Politechnika Koszalińska – tłumaczy Witold Szczepkowski, współorganizator EduPower.

W ubiegłorocznej edycji roku imprezy uczestniczyło ponad 2000 uczniów z ponad 30 zachodniopomorskich szkół. Zdaniem organizatorów w tym roku będzie ich jeszcze więcej.

– Dzięki zaangażowaniu miasta uruchomiona zostanie dużo lepsza komunikacja ze szkołami w Szczecinie. Pomoże nam też troszeczkę w sferze marketingu i komunikacji, bo ma ono przecież swoje źródła komunikacyjne. Do tego dołączą także możliwości szkół wyższych. Celujemy w średnie szkoły techniczne. Bo to jest taki główny narybek dla tej branży. Chcemy też przyciągnąć studentów, którzy są na różnych kierunkach związanych z techniką morską, energią wiatrową, OZE. Część firm i instytucji biorących udział w EduPower także prosiła nas o to, żebyśmy skierowali nasz przekaz do ostatnich klas szkół podstawowych. Bo te dzieciaki są wtedy jeszcze tak naprawdę na etapie kształtowania jakichś swoich wyborów zawodowych. To jest taki świetny moment, żeby jeszcze coś pokazać, co może im otworzyć oczy, przekonać do wybrania drogi życiowej, czy kierunku kształcenia – dodaje Witold Szczepkowski.

W tym roku nie zabraknie także tzw. stref aktywności m.in. pierwszej pomocy, którą koordynować będzie Politechnika Morska, strefy wysokościowej, którą zajmie się firma Vestas oraz strefa rozwoju, której partnerem będzie hiszpańska firma Windar budująca fabrykę wież wiatrowych w porcie.

Ds / foto: Alicja Uszyńska



W BARZE EXTRA BYŁO EXTRA

To była jedna z wizytówek Szczecina. Do niego z dumą przyprowadzało się gości z innych części kraju, aby pochwalić się, że nie jesteśmy gorsi a przy okazji smacznie zjeść. Bo jak do dzisiaj wspominają starsi szczecinianie tam były najlepsze naleśniki z serem, mielony z buraczkami i desery oraz piwo na tzw. „bon zerowy”. A raz w roku można było przed nim kupić... żywego karpia.

Bar Extra przy alei Niepodległości, bo o nim to mowa, był jednym z najnowocześniejszych budynków Szczecinie. Modernistyczny obiekt w centrum miasta zbudowano w latach 1960-1961. Został otwarty 21 lipca 1961 roku, na dzień przed jednym z najważniejszych socjalistycznych świąt w PRL-u. Bar zaprojektował zespół architektów: Zbigniew Grudziński, Ludwik Kołodziejczyk i Bohdan Skłodowski. Natomiast wnętrza były dziełem architekta Leonarda Tomaszewskiego. Bar składał się z trzech pawilonów połączonych zadaszonymi ciągami pieszymi otwartymi na wewnętrzny ogród. W głównej części obiektu znajdował się bar szybkiej obsługi. Po jego bokach znajdowały się budynki handlowe, oryginalnie przeznaczone na sklep meblowy i sklep obuwniczy. Tyle funkcji w jednym miejscu sprawiło, że było to pierwsze w Szczecinie po roku 1945 małe centrum handlowo-usługowe z prawdziwego zdarzenia. W części ogrodowej ulokowano charakterystyczną fontannę, która przed świętami Bożego Narodzenia wypełniana była... karpiami i służyła jako punkt

sprzedaży tego deficytowego towaru. Bar Extra był niezmiernie popularnym miejscem. Kolejki do wejścia często sięgały aż na ulicę. Swoją popularność zawdzięczał szybkiej obsłudze oraz dużemu wyborowi dań w przystępnych cenach. Bar mógł wydawać 6 tys. posiłków dziennie.



Ale faktycznie ta liczba miała sięgać 3,5-4 tys. W barze można było się także napić piwa. Ale najpierw trzeba było uzyskać od obsługi tzw. „bon zero”, który uprawniał do nabycia i konsumpcji złotego trunku.

W 1969 roku Bar Extra został finalistą konkursu architektonicznego „Mister Szczecina” organizowanego przez szczeciński oddział SARP wraz z „Kurierem Szczecińskim”. Lata 70 ubiegłego wieku były czasem świetności obiektu. Następną dekadą, kryzysu w Polsce, również odbiła się na kondycji i asortymencie baru. Zaczął się okres schyłkowy, który zakończył się w 1991 roku. Wtedy, po 30 latach działalności Bar Extra zniknął z gastronomicznej mapy Szczecina. Potem mieścił się w nim m.in. sklep spożywczy oraz salon gier. Miasto wystawiło budynek na sprzedaż. Chciało za niego 15 mln złotych. Ostatecznie w listopadzie 2011 roku za prawie 7 mln zł kupił go jeden ze szczecińskich deweloperów. W 2012 roku budynek został wyburzony. Ocalał tylko jeden z bocznych pawilonów w którym pierwotnie mieścił się sklep meblowy – aktualnie obuwniczy. Dziś w miejscu Baru Extra istnieje 9-piętrowy kompleks biurowo – apartamentowy „Black Pearl”.

Autor: ds./ źródło: architektura-w-szczecinie.blogspot.com



Dowiedz się
więcej



Zorganizuj wyjątkowe wydarzenie idealne dla Twojego biznesu!

Przeżyj niezapomniane chwile podczas Bankietu Biznesowego, Balu Andrzejkowego, Wigilii Firmowej czy Świątecznej Imprezy Integracyjnej! Skontaktuj się z nami, a na pewno **przygotujemy dla Ciebie indywidualną propozycję dopasowaną do Twoich pomysłów i potrzeb!**



REKORDY, EMOCJE I SŁOŃCE – GOLDEN SAND 2025 ZA NAMI

Międzyzdroje znów stały się letnią stolicą lekkoatletyki. Podczas tegorocznej edycji mityngu Golden Sand, który po raz pierwszy znalazł się w prestiżowym cyklu World Athletics Continental Tour Silver, Konrad Bukowiecki, Piotr Lisek i Nikola Horowska odnieśli zwycięstwa w swoich konkurencjach.

Kibice byli świadkami nie tylko sportowych emocji na najwyższym poziomie, ale także wzruszającej uroczystości odsłonięcia pomnika ikony polskiego sportu – Ireny Szewińskiej.

Partnerem wydarzenia i głównym hotelem gwiazd sportu oraz kibiców był Vienna House by Wyndham Amber Baltic Międzyzdroje znajdujący się przy Alei Gwiazd, gdzie wszystko ma miejsce. Wcześniej rozgrywki sportowe odbywały się na plaży, co było również bardzo widowiskowe, jednak ze względów bezpieczeństwa, na które mogły wpływać warunki atmosferyczne, impreza przeniosła się do miasta. Nic na tym jednak nie straciła. W hotelu zatrzymują się oficjele, sportowcy, fani, a wydarzenie zyskuje coraz większą rangę.

Trzecia edycja międzynarodowego mityngu lekkoatletycznego Golden Sand Międzyzdroje rozpoczęła się uroczystym odsłonięciem pierwszego w Polsce pomnika Ireny Szewińskiej. Monument autorstwa Igora Duszyńskiego, przedstawiający najwybitniejszą polską sportsmenkę stojącą na podium, stanął przy Alei Gwiazd, tuż obok miejsca rozgrywania zawodów. – Sportowo to była historyczna edycja Golden Sand. Po raz pierwszy rozegraliśmy profesjonalny konkurs pchnięcia kulą im. Władysława Komara, a cały mityng znalazł się w prestiżowym cyklu World Athletics Continental Tour Silver – powiedział Bogusław Mamiński, dyrektor mityngu Golden Sand. – Oprócz tego odsłonięcie pomnika Ireny Szewińskiej było bardzo ważnym symbolicznym momentem. Cieszę się, że mogliśmy oddać jej hołd właśnie tutaj, w Międzyzdrojach, w sercu naszego mityngu.

Po odsłonięciu pomnika przyszedł czas na sportowe emocje. Aleja Gwiazd w Międzyzdrojach stała się areną trzech prestiżowych konkursów: skoku w dal kobiet im. Ireny Szewińskiej, skoku o tyczce mężczyzn im. Tadeusza Ślusarskiego oraz wspomnianego pchnięcia kulą mężczyzn im. Władysława Komara. W rywalizacji skoczków w dal najlepsza okazała się Nikola Horowska, która już w pierwszej próbie oddała najdalszy skok wieczoru – 6.56 m. – Pierwszy raz miałam okazję skakać na Promenadzie Gwiazd i muszę powiedzieć, że rozbieg na podeście świetnie mnie niósł. Kibice spisali się fantastycznie, bardzo mi dopingowali – powiedziała zwyciężczyni. – Przede mną mistrzostwa Polski i walka o trzeci tytuł z rzędu. Ten konkurs dodał mi dużo pewności siebie, dzięki czemu spokojnie pojadę teraz do Bydgoszczy.



W rywalizacji kulomiotów bezkonkurencyjny okazał się Konrad Bukowiecki, uzyskując swój najlepszy od trzech lat wynik na stadionie – 21.33 m. – Ten mityng oglądałem jako mały chłopak z błyskiem w oku, marząc, że kiedyś stanę w Międzyzdrojach w konkursie. Przez poprzednie lata kula była tu głównie dla celebrytów, ale mam nadzieję, że na dobre wracamy do profesjonalnego pchnięcia kulą i będziemy mogli pokazywać się tutaj także w kolejnych latach – powiedział po zawodach.

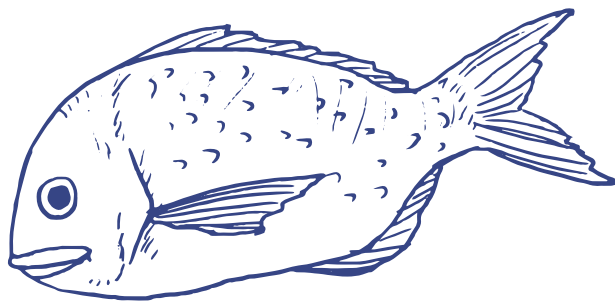
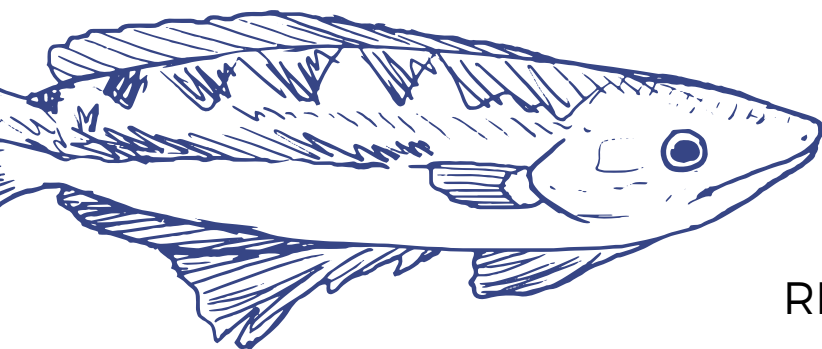
Konkurs tyczkarzy, będący ozdobą zawodów w Międzyzdrojach, dostarczył kibicom wielu emocji. Pierwszych trzech zawodników uzyskało ten sam rezultat – 5.72 m, ale dzięki najmniejszej liczbie oddanych skoków zwyciężył Piotr Lisek. – Publiczność jak zawsze nie zawiodła – dziękuję, że jesteście z nami, polskimi lekkoatletami. Wiem, że kibice mają apetyt na nasze dobre wyniki na Mistrzostwach Świata. Trzymajcie za nas kciuki, bo naprawdę na treningach robimy wszystko, żeby skakać jak najwyżej, biegać jak najszybciej, rzucać i pchać jak najdalej. Pozdrawiam serdecznie i do zobaczenia na wysokości – powiedział Piotr Lisek.

Poza głównymi zawodami tradycyjnie rozegrano pokazowy konkurs Gwiazd i Przyjaciół, w którym do rywalizacji

w pchnięciu kulą stanęli byli sportowcy, aktorzy i przyjaciele Ireny Szewińskiej oraz tragicznie zmarłych mistrzów – Władysława Komara i Tadeusza Ślusarskiego. Choć wyniki miały tu drugorzędne znaczenie, emocji nie zabrakło. Żeby wyrównać szanse, wyniki obliczane były według specjalnych przeliczników uwzględniających kategorie wiekowe startujących. Zwyciężył mistrz świata w trójskoku z Helsinek (1983) Zdzisław Hoffmann, przed Pawłem Wojciechowskim – mistrzem świata w skoku o tyczce z Daegu (2011). Trzecie miejsce zajął Andrzej Szewiński, reprezentant kraju i trzykrotny mistrz Polski w siatkówce, najstarszy syn Ireny Szewińskiej.

Golden Sand 2025 po raz kolejny udowodnił, że lekkoatletyka w Międzyzdrojach ma swój niepowtarzalny klimat. Bliskość kibiców, wakacyjna sceneria i sport na najwyższym poziomie stworzyły widowisko, które już na stałe wpisało się w kalendarz letnich wydarzeń sportowych w Polsce.

ad

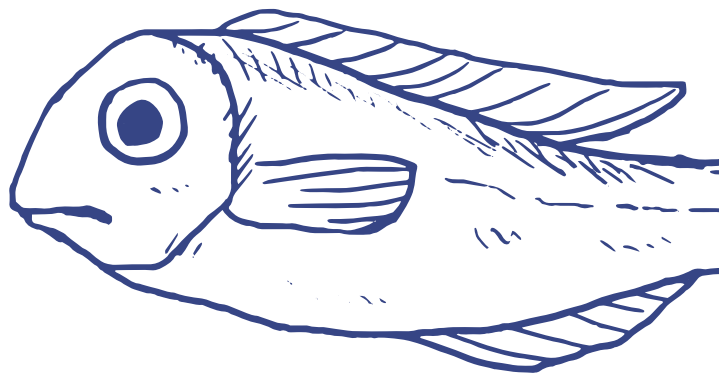


REGION SPOD ZNAKU RYBY

Około 200 kilometrów bałtyckiego brzegu, Zalewy Szczeciński i Kamieński, spory kawałek Odry oraz liczne jeziora i rzeki wewnątrz regionu. Nie ma więc się co dziwić, że mieszkańcy Pomorza Zachodniego od wieków zajmowali się łowieniem ryb oraz pozyskiwaniem innych owoców Morza Bałtyckiego i wód śródlądowych. Bez wątplenia najpopularniejszą rybą był i jest śledź. Ale przecież ta kraina nie tylko z niego słynie.

Najstarsze ślady wskazujące na zajmowanie się rybołówstwem przez tubylczą ludność powstały w okresie mezolitu. To harpun wykonany z poroża sarny i haczyk z poroża jelenia. Obok myślistwa łowienie ryb było więc jednym z najdawniejszych zajęć ludności na tych terenach. Inne odkrycia archeologiczne w Szczecinie – w rejonie Wzgórza Zamkowego i na Podzamczu (np. organiczne szczątki 20 gatunków ryb datowane na okres od VIII do połowy XIII wieku) oraz w innych lokalizacjach regionu jasno wskazują, że na Pomorzu Zachodnim często i obficie korzystano z bogactwa ryb śródlądowych i morskich. Jak ważny to był element pożywienia ówczesnej ludności niech świadczy np. fragment pieśni wojów Bolesława Krzywoustego, którzy pojawili się na Pomorzu Zachodnim w konkretnym celu: „Naszym przodkom wystarczały ryby stę i cuchnące/My po świeże przychodzimy, w oceanie pluskające!”. Łowiono je przez cały rok używając do tego różnych narzędzi m.in. ości, sieci, wędek oraz różnego rodzaju pułapek. Według naukowców do rozwoju rybołówstwa na Pomorzu Zachodnim przyczyniła się jego chrystianizacja. Wiadomo przecież, że jednym z głównych symboli katolicyzmu jest ryba. Poza tym nowa wiara wprowadziła np. posty, których nie brakowało w ciągu całego roku. Obowiązujący w tym czasie zakaz spożywania mięsa spowodował, że raczono się wtedy głównie rybami. Do najpopularniejszych należał oczywiście śledź. Według naukowców nie mniejszym wzięciem cieszył się sandacz, sum, leszcz, i szczupak. Ale przed nimi był jeszcze jesiota. Najwięcej osobników tego gatunku łowiono w VIII wieku. Od tamtej pory jednak liczebność populacji ciągle się zmniejszała. Wpływ na to miały nadmierne połowy, a także coraz silniejsze zanieczyszczenie Bałtyku i dużych rzek, które utrudniały rozród i przeżywalność ryb. Od kilkunastu lat jednak Niemcy i Polska prowadzą działania mające na celu reintrodukcję (ponowne wprowadzenie gatunku do miejsca w którym kiedyś występował) jesiota w Odrze. Od początku prowadzenia tego projektu do ubiegłego roku wypuszczono do niej ok. 2 mln młodych osobników tego gatunku. Ale wracamy do innych ryb. Były one jednym z podstawowych pokarmów. Na obrazach i zdjęciach dawnego Szczecina widać jak wiele łodzi i kutrów rybackich cumowało przy miejskich nabrzeżach. Tam też

odbywał się handel rybami – najczęściej węgorzami, szczupakami, sandaczami, leszczami, karpami, okoniami i linami. Te ostatnie chętnie przyrządzano np. w piwie z dodatkiem musu z czarnego bzu, piernika i śliwki. Natomiast w dawnych przepisach można znaleźć także „sandacza po szczecińsku” z sosem cebulowo-winnym. Popularnością cieszyły się także raki (z ich wysuszonych pancerzy sporządzano



np. masło rakowe). W bogatszych domach dosyć często na stolach pojawiały się... ostrygi. Lucyna Turek-Kwiatkowska w swojej książce „Życie codzienne w Szczecinie w latach 1800-1939” wspomina, że na przyjęciach u von Ingersleben (prezydenta Kamery Wojenno-Skarbowej) na specjalnych przyjęciach serwowano po dwa tuziny ostryg na osobę! Spadek spożycia ryb miał nastąpić w drugiej połowie XIX wieku. Choć w niektórych rejonach regionu nadal popularne były np. sieja z Miedwia, ryby wędzone oraz szproty. Dziś ryby w regionie nie należą do najpopularniejszego pożywienia, wbrew usilnym staraniom lekarzy. Według danych z 2022 roku przeciętne miesięczne ich spożycie oraz owoców morza na osobę w gospodarstwie domowym w Zachodniopomorskiem wyniosło 0,26 kg. I to był spadek o 13,3 proc. w porównaniu do roku 2021. Takie informacje rybą ością w gardle stają.

Autor: ds./grafika: freepik



5PLUS

Już od ponad 30 lat
rozświetlamy wnętrza

ul. Jagiellońska 5, ul. Jagiellońska 8 Szczecin
godziny otwarcia: pon-pt: 9:00 - 17:00, sb: 10:00 - 14:00
+48 516 133 009 , +48 513 103 062, info@5plus.com.pl

Autoryzowany przedstawiciel marek



aromas ITALAMP Vistosi m o o o i PENTA LODES ARTEMIDE VIBIA



Spojrzenie oczami artysty

Tworzenie ma moc terapeutyczną, to spojrzenie na świat oczami drugiego człowieka – artysty. Dzięki niej nasze życie jest barwniejsze, bardziej znośne. Możemy doświadczać go w pełni Tak jak bohaterowie tej odsłony naszego cyklu.

Marek Ostrowski

Urodzony w 1977 roku. Architekt i twórca audiowizualny. Absolwent WBia Politechniki Szczecińskiej na kierunku Architektura i Urbanistyka. Od 2007 roku prowadzi autorską multidyscyplinarną pracownię projektową Studio SODA. Z pasji i zamiłowania grafik-samouk, specjalizujący się w projektowaniu logo i systemów identyfikacji wizualnej. Tworzy również plakaty, grafikę użytkową, artystyczną i projekty opakowań. Od 2008 roku asystent na Wydziale Architektury ZUT w Szczecinie. Współzałożyciel nowofalowego zespołu MIZERIA. Mieszka i pracuje w Szczecinie.

FB: @OSTROWSKI.VA

Tworzę... logo, plakaty, grafiki.

Mój pierwszy rysunek... jakieś bazgroły, pewnie portret matki.

Inspirują mnie... ludzie, muzyka, moja córka i jej wyjątkowe spojrzenie na świat.

Największe wyzwanie dla artysty... znaleźć pomysł i dotrzymać terminu.

W jaki sposób tworzenie wpływa na Twoje samopoczucie lub codzienne życie?

Nie mam wykształcenia kierunkowego w dziedzinie grafiki, dlatego każdy projekt jest dla mnie wyzwaniem i zarazem odkrywaniem nowych obszarów. Staram się unikać nadmiernego inspirowania pracami innych (choć w dzisiejszym, przebudźcowanym wizualnie świecie nie jest to łatwe). To ciągłe poszukiwanie daje mi silne poczucie samorozwoju i przekraczania własnych granic.

Czy tworzenie jest dla Ciebie formą wyrażania siebie, a jeśli tak – w jaki sposób?

Zdecydowanie – każdy projekt traktuję bardzo osobiście. Staram się unikać przypadku (choć on nieraz prowadzi do finalnego efektu) – potrafię wytłumaczyć każdą postawioną kreskę. Jednocześnie wiem, że projektowanie (graficzne) to w dużej mierze praca rzemieślnicza, w której nie zawsze jest przestrzeń na pełne wyrażenie siebie. Dlatego to „wyrażanie siebie” zostawiam muzyce, którą tworzę w ramach zespołu MIZERIA.

Sztuka ma moc terapeutyczną. Co według Ciebie daje obcowanie z nią?

Przede wszystkim możliwość spojrzenia na świat z innej perspektywy – oczami drugiego człowieka – artysty. To szczególnie cenne, kiedy uświadamiasz sobie, jak wiele pracy, emocji i wysiłku wymaga każdy akt tworzenia.

Marcin Papis - Kraz 86

Urodzony w Szczecinie, absolwent tutejszego Liceum Plastycznego oraz Malarstwa na Akademii Sztuki, związany ze szczecińską sceną graffiti od 1999 roku. Współtwórca Freedom Gallery, członek Yacht Klubu Polskiego i Klubu Żeglarzy Samotników, Specjalista psychoterapii uzależnień w trakcie certyfikacji.

FB: MartinezKrazecki

IG: @krazkrazekkrazecki

Tworzę... obrazy, głównie na ścianach, ale nie tylko.

Moje pierwsze rysunki... były planami dróg miejskich, rysowałem je na dużym papierze śniadaniowym. Moja mama chowała je do tuby, zapewne, abym je kiedyś odkrył. Niestety mimo poszukiwań nie udało się. Chyba miałem zadatki na urbanistę.

Inspiruje mnie... miasto oraz ludzie, których spotykam na swojej drodze. Wnoszą bardzo wiele w mój wewnętrzny świat.

Największe wyzwanie dla artysty... to utrzymać się ze swojej pracy i się nie poddać.

W jaki sposób tworzenie wpływa na Twoje samopoczucie lub codzienne życie?

W ciągu swojego życia miałem kilka momentów, podczas których musiałem poświęcić czas i energię na inne sprawy niezwiązane z tworzeniem. Po jakimś czasie miałem wrażenie, jakbym tracił część siebie. Niby było wszystko dobrze, rozwijałem się w innych kierunkach, a nie świadomie czegoś mi brakowało. Hobfoll w swojej teorii zachowania zasobów uważa, że człowiek dąży do utrzymania i powiększania tych zasobów, które uważa za ważne dla siebie.

Dla mnie malowanie i działanie w obszarze sztuki jest permanentnym elementem mojego życia, a co za tym idzie zasobem. Pomaga mi to zachować równowagę w życiu, które składa się z wielu elementów.

Czy tworzenie jest dla Ciebie formą wyrażania siebie, a jeśli tak - w jaki sposób?

Każda forma twórczego działania jest formą wyrażania siebie. Dla mnie osobiście to było graffiti. Gdy byłem nastolatkiem, mój bunt i opór przeciwko autorytetom przejawiał się poprzez nielegalne malowanie pociągów i budynków. Z czasem, gdy ja jako człowiek dojrzywałem, również to, co tworzyłem, się zmieniało. Coraz większe znaczenie miała jakość, a nie ilość, zmieniał się dobór kolorów i pojawiała się treść i kontekst.

Sztuka ma moc terapeutyczną. Co według Ciebie, obcowanie z nią daje?

Dzięki sztuce człowiek przede wszystkim poznaje siebie, uczy się być sam ze sobą. Sam proces tworczy wymaga skupienia i zanurzenia się w sobie. W dobie przebudzania wizualnego, TikToka i social mediów jest to jak przejście do innego świata, w którym panują wartości ponadczasowe. Między innymi dzięki sztuce, człowiek może je odkrywać i doświadczać. W tym kontekście jest to na pewno narzędzie terapeutyczne.





Paweł Żuchowski

Na pierwszej linii z włączonym *mikrofonem*

Doświadczony dziennikarz i reporter o bogatej karierze lokalnej i międzynarodowej. Pochodzący ze Szczecina (chłopak z Gumieniec – jak lubi o sobie mówić) – Paweł Żuchowski związany jest radiem z RMF FM od 2006 roku, a od 2009 pracuje jako korespondent w USA. Relacjonował wiele prestiżowych wydarzeń, m.in. szczyty NATO, wizytę Obamy na Kubie, spotkanie Trumpa z Putinem na Alasce, kampanie wyborcze oraz starty promów kosmicznych. Piętnaście razy przygotowywał relację z ceremonii wręczenia Oscarów. Rozmawiał z wieloma politykami, ale też z takimi gwiazdami jak Lenny Kravitz czy Jennifer Lopez. Relacjonował także dramatyczne wydarzenia jak huragany czy strzelaniny. Paweł Żuchowski jest także pierwszym gościem serii podcastów pn. „Off The record”, z którymi ruszyliśmy jeszcze w tym miesiącu.

Panie Pawle, jak zaczęła się Pana przygoda z dziennikarstwem?

To było jeszcze w czasach technikum w Szczecinie. Trafiłem do szkolnego radiowęzła, w którym w czasie przerw były komunikaty, ogłoszenia, muzyka i nagłaśnianie szkolnych imprez. To chyba wówczas pomyślałem, że bardzo bym chciał pracować w radiu. Ale nie od razu tam trafiłem. Kiedyś w ręce wpadł mi Kurier Szczeciński. I tam zobaczyłem rubrykę „Młodzi – Młodym”. Pewnego dnia po lekcjach poszedłem do Kuriera, pożyczyłem od kolegi ze szkolnej orkiestry marynarkę, żeby poważniej wyglądać i tak wkroczyłem do sekretariatu Kuriera Szczecińskiego. Tam obwieściłem, że chcę być współpracownikiem gazety. Pani uśmiechnęła się i wysłała mnie do redaktor Bereniki Leśniak, która redagowała kolumnę. I tak zacząłem pisać drobne teksty do gazety. Ale to wciąż nie było to. Któregoś dnia postanowiłem zastosować podobną taktykę, tyle że poszedłem do lokalnego Radia AS (późniejszy Plus), które działało w naszym mieście w latach 90. I tam zakomunikowałem, że chcę prowadzić programy. Ówczesny redaktor naczelny – chyba zdziwiony moją śmiałością, przyznał, że poszukują współpracowników. Powiedział wprost, że pieniędzy na razie z tego nie będzie, ale mogę przychodzić na dyżury. Przez kilka tygodni jedynie emitowałem piosenki i realizowałem program. Dopiero po jakimś czasie mogłem się odezwać na antenie. Przez lata prowadziłem bardzo popularny program „Gorączka Sobotniej Nocy”. Wyglądało to tak: po lekcjach biegłem do radia, tam prowadziłem program. Około 19 byłem w domu, siadałem do nauki. Rano do szkoły a po szkole do radia. Dziś sam nie wiem, skąd brałem na to siłę. Ale pokochałem radio. Tak się to zaczęło.

Co skłoniło Pana do zostania korespondentem w USA? Dlaczego akurat ten kierunek?

Po Radiu AS trafiłem do Pomorskiej Stacji Radiowej. W pewnym momencie zdałem sobie sprawę, że lata lecą, że nie mogę być ciągle DJ'em w radiu, że jeżeli nie zrobię jakiegoś kroku, to patrząc na to, jak zmieniają się media, jak zmienia się radio, to nie będę miał za jakiś czas pracy. Wówczas pojawiła się propozycja pracy w Polskim Radiu w Szczecinie. To była całkowita zmiana. I radio inne, bo publiczne, niekomercyjne. Inny styl, inna forma. Szybko zacząłem obsługiwać najważniejsze wydarzenia w Szczecinie i województwie zachodniopomorskim. Przez kilka lat byłem, myślę, czołowym reporterem w mieście, który niezależnie czy w dzień, czy w nocy stawiał się na miejscu wydarzeń. Zajmowałem się policją, wojskiem, sądami, strażą pożarną. Gorące wydarzenia, to był mój zakres obowiązków. Ale znów przyszedł czas na zmiany. Niestety już w 2006 roku zmiany polityczne dotknęły mocno media publiczne. Uznałem, że nie chcę w czymś takim uczestniczyć, nie chcę szefów z nadania politycznego. Pojawiły się nowe propozycje: z TVN24 i RMF FM. Zostałem reporterem RMF w Szczecinie. W 2008 roku Tadeusz Sołtys, ówczesny prezes RMF FM zaproponował mi wyjazd do USA. Miałem relacjonować amerykańskie wybory. To był szok, ja chłopak ze Szczecina miałem relacjonować największe polityczne wydarzenie na świecie. Poleciałem do Chicago, byłem przy sztabie Baracka Obamy. Rzucałem się w wir pracy. Po powrocie z USA, kilka tygodni później, prezes Sołtys zaprosił mnie na rozmowę do Krakowa. Był początek stycznia, wybory w USA były w listopadzie. To było jeszcze przed zaprzysiężeniem Obamy. Na tym spotkaniu padło: latem obejmujesz placówkę w Waszyngtonie. Takich propozycji się nie odrzuca.

Jak wygląda typowy dzień pracy korespondenta w Waszyngtonie? A jak to wygląda w przypadku pracy w Los Angeles, skąd pan relacjonuje np. rozdanie Oscarów? Tu wielka polityka, a tam wielki showbiznes. Ale też po drodze tak dramatyczne wydarzenia, jak pożary, powodzie, strzelaniny...

Już wieczorem wiem, co będzie się mniej więcej działo w Białym Domu. Wieczorem otrzymuję plan pracy amerykańskiego prezydenta. Rano kawa, prasowanie koszuli, garnitur i idę do Białego Domu. Tam polityczne wydarzenia, relacje. Spotkania z wieloma politykami i oczywiście prezydentem. Udział w konferencji prasowej. Jest 6 godzin różnicy czasu względem Polski, to nie pomaga. Wstaję, kiedy w Polsce połowa dnia za Wami. Zatem szybko trzeba przygotować kilka relacji. W Los Angeles jest jeszcze gorzej, bo 9 godzin różnicy czasu. Obsługa wydarzeń politycznych to coś zupełnie innego niż na przykład ceremonii Oscarów. Trzeba się do tego dobrze przygotować. Z polityką jest mi bliżej niż z showbiznesem. Na tym bardziej zna się moja żona – Lidia Krawczuk, która również pochodzi ze Szczecina i jest korespondentką RMF Classic. Ma również swój program w Radiu RMF24. Zawsze mogę coś z nią skonsultować.

Tak, relacjonowałem w tym roku ogromne pożary, to znów jeszcze inna kategoria wydarzeń, gdzie trzeba się dobrze przygotować. Tu łatwo popełnić błąd, znaleźć się w trudnej sytuacji. To praca w goglach, masce. Do tego wysoka temperatura jak to w Kalifornii, dym, płomienie. Bardzo ciężkie warunki. Strzelaniny też mam w pamięci. To pozostaje w głowie na zawsze. Pamiętam, Lidia była w ciąży a ja musiałem pojechać na miejsce strzelaniny w szkole, gdzie sprawca zabił wiele dzieci. Wróciłem z tego zdewastowany, kompletnie rozbity. Nie wiedziałem, jak sobie to w głowie ułożyć. Z jednej strony wiesz, że za chwilę zostaniesz ojcem, z drugiej strony napatrzyłeś się na płaczących przed szkołą rodziców, którzy patrzyli, jak wynoszą z budynku ich dzieci. Małe, niewinne. To było straszne. Nigdy tego nie zapomnę. Ale praca korespondenta na szczęście to nie tylko tragiczne zdarzenia. Widziałem starty promów kosmicznych, wahadłowców, byłem z Barackiem Obamą w czasie historycznej wizyty na Kubie, czy nie tak dawno w Anchorage na Alasce, gdzie Donald Trump spotkał się z Władimirem Putinem. Ale były też wywiady z Jennifer Lopez czy Lennym Kravitzem.

Które z wydarzeń, które relacjonował Pan do tej pory, uważa Pan za szczególnie ważne, przełomowe?

Mam nadzieję, że wszystko przede mną. Ale na pewno ważna była wizyta Obamy na Kubie. To była próba nawiązania relacji, niestety nic z tego nie wyszło. Ale wówczas mogłem pokazać, jak wygląda wolność na Kubie. Udało mi się zrobić ważne zdjęcia, jak służby zamykają członków opozycji. Sam zostałem zatrzymany przez tamtejsze służby bezpieczeństwa i kontrolowany. Ważny mimo wszystko był szczyt USA – Rosja na Alasce. Wciąż nie wiemy, jakie będą jego efekty, bo to dopiero przed nami. Ale to było historyczne wydarzenie.

Ale chyba najbardziej interesujące dla mnie są amerykańskie kampanie wyborcze. To są ogromne wydarzenia, poprzedzone prawyborami i konwencjami. Nigdzie indziej na świecie nie robi się tego z takim rozmachem.

Czy zdarzyło się Panu być w sytuacji zagrożenia podczas relacjonowania wydarzeń?

Niestety tak, to trochę przez własną nieuwagę. Kilka lat temu relacjonowałem nadejście huraganu na Florydzie. Posługiwałem się, wierzyłem w to, dobrą prognozą pogody Narodowego Centrum Huraganów. Niestety żywioł zmienił kierunek. Ogromny żywioł. I znalazłem się na jego ścieżce. Przez kilka godzin leżałem w samochodzie, rozłożyłem sie-

dzenie, obawiając się, że wpadnie coś do środka, rozbijając szybę. Ogromny wiatr trząsł samochodem, bałem się, że za chwilę wyląduję na dachu. Nie było mowy o tym, by szukać schronienia. Potem była chwila spokoju i ponownie rozpętało się piekło. Bardzo trudne doświadczenie, ale też i nauka.

Bycie świadkiem takich wydarzeń na pewno zmienia perspektywę. Jaki ma to wpływ na Pana?

Na pewno to dużo zmienia. Na przykład patrzę inaczej na wydarzenia polityczne na świecie. Mam wrażenie, że dużo się przez te lata nauczyłem. Czasem słucham komentarzy w Polsce i się uśmiecham, bo wiem, że to zwykłe bicie piany. Bycie blisko tej polityki, wydarzeń pozwala patrzeć na to wszystko trochę inaczej. Ostatnio nerwowo reagowano na zapowiedzi wprowadzenia ceł. Jak znasz Donalda Trumpa, to wiesz, że on uwielbia politykę chaosu, że to, co mówi, za kilka dni zmieni, że trzeba dać czas na weryfikację.

Skoro jesteście przy polityce, jak Pan ocenia obecną kondycję amerykańskiej demokracji? Jest wiele opinii, twierdzących, że dzieje się źle.

Nie uważam, że z amerykańską demokracją dzieje się coś złego. Niestety zmieniła się polityka, styl. To szokuje. Oczywiście szokujący był w 2021 roku szturm na Kapitol i to wiele zmieniło. Ale proszę zobaczyć, że wiele zmienia się na całym świecie. To nie tylko problem USA. Amerykanie zdecydowali, że chcą powrotu Donalda Trumpa. Trump wrócił do Białego Domu. Może się nie podobać to, czy tamto. Ale on realizuje swoje zapowiedzi. Zapowiadał wielką deportację i to realizuje. Obiecywał, że interesy Ameryki będą na pierwszym miejscu. Możemy to różnie oceniać. Ale taka była wola narodu amerykańskiego. Amerykanie wiedzieli, jaki jest Trump, wiedzieli, co proponuje. I go wybrali.

Czy przez to polaryzacja amerykańskiego społeczeństwa się pogłębia?

Tak, ale USA nie są wyjątkiem. To problem wielu państw. Polaryzacji pomagają media społecznościowe i oczywiście rosyjska dezinformacja. Rosja robi wiele, by dzielić zachodnie społeczeństwa.

Obserwuje Pan to od środka – jakie panują nastroje społeczne? Rządy Donalda Trumpa mają wszelkie znamiona dyktatury...

Nie uważam, że jest to dyktatura. Trump chce rządzić po swojemu, ale co jakiś czas jego pomysły blokowane są przez sądy. Trump chce czasem iść na skróty, nie zawsze mu się to udaje. Są wciąż mechanizmy kontrolne. USA to kraj głęboko podzielony. Jak zresztą Polska. Jakiś czas przed naszą rozmową było posiedzenie rady gabinetowej i członkowie gabinetu wychwalali Trumpa. Trochę to wyglądało jak obrazki z Korei Północnej. Ale współpracownicy Trumpa wiedzą, że on lubi być chwalony. Pewnie to jakiś sposób na utrzymanie relacji z nim. Sytuacja w USA jest różnie oceniana. Ale to moim zdaniem nie dyktatura a na pewno nie dyktatura w pełni tego słowa znaczeniu. W przyszłym roku odbędą się w USA wybory połowkowe. Jeżeli Amerykanie stwierdzą, że Trump źle sprawuje władzę, to zmieni się układ sił na Kapitolu. I Trumpowi będzie trudniej sprawować władzę.

Jak to jest relacjonować to, co robi obecny prezydent USA, o którym codziennie czegoś nowego się dowiadujemy i który jest dość... nieprzewidywalną osobą?

Praca w Białym Domu jest bardzo ciekawa. Ta nieprzewidywalność też może być ciekawa. Jednego dnia jeden temat,





drugiego dnia kolejny. Nieprzewidywalność? Popatrz na to z innej strony. Idziesz do Białego Domu, a nagle patrzysz, a prezydent stoi na dachu i krzyczy coś do dziennikarzy. My snujemy domysły, co on tam robi. Trump remontuje Białe Domy i wszedł na dach, by coś skonsultować z pracownikami. Postawił też dwa maszty na flagi, zmienił oblicze Ogrodu Różanego, zamiast trawy i róż jest teraz więcej betonu. Nie wygląda to zbyt dobrze. Stawiasz pytanie: Po co? Jest prezydentem. A ja dziennikarzem. Ja to opisuję, relacjonuję. To moja praca.

Chciałby Pan z nim przeprowadzić rozmowę: jeden na jeden?

Zadawałem w przeszłości pytania prezydentom USA, Trumpowi również. Nie miałem wywiadu takiego „jeden na jeden”, ale zazwyczaj nie ma też takich możliwości. Prezydenci USA skupiają się na wywiadach dla stacji amerykańskich.

Ale są okazje i często zadają także pytania, na przykład, gdy prezydent idzie do śmigłowca Marine One. Zresztą pierwszy komentarz Joe Bidena do sytuacji na polsko-białoruskiej granicy był komentarzem dla mnie. Co do Trumpa, to chciałbym móc w wywiadzie „jeden na jeden” zapytać go o Rosję i Ukrainę. O jego podejście do Putina. Chciałbym zrozumieć jego politykę. Nie podobało mi się, gdy patrzyłem na Alasce na Putina idącego po czerwonym dywanie i klaszczącego Trumpa. Dlatego, gdybym miał okazję, to chciałbym z nim o tym porozmawiać. Chciałbym upewnić się też, że nie wycofa żołnierzy USA z Polski. To mój kraj. Bezpieczeństwo Polski jest dla mnie ważne.

Przez te lata pracy w USA udało się Panu raczej zbudować dobre relacje z instytucjami amerykańskimi.

Amerykanie są bardzo otwarci. Ja tu jestem już 16 lat. Był na



to czas. Mam dobre relacje w Białym Domu. Mam także dobre relacje z Departamentem Stanu, ambasadą USA w Polsce czy Konsulatem Generalnym w Krakowie. Mam grono komentatorów, do których mogę zadzwonić po komentarz. Polacy są bardzo przyjaźnie traktowani w Waszyngtonie. Polska to sprawdzony sojusznik. Nasz kraj jest ceniony.

W takim razie jak w USA postrzega się sytuację polityczną w Polsce i Europie Środkowej?

Obecna amerykańska administracja na pewno inaczej podchodzi do wojny w Ukrainie niż poprzednia. Choć to się zmienia. Donald Trump mam wrażenie zaczyna dostrzegać, że Putin gra na czas. I chyba zaczyna rozumieć, to, co my wiemy od dawna, mianowicie, że Putin co innego mówi, a co innego robi. Ale ogólnie USA wiedzą jak ważna jest wschodnia flanką NATO. Mamy u nas amerykańskich żołnierzy, obecnie trwa przegląd sił USA na świecie. Nie ma jednak żadnych informacji, by w tej kwestii coś miało zmienić się w naszym kraju. Dlatego też uważam, że USA wiedzą doskonale, jak ważne jest bezpieczeństwo naszego regionu. Kupujemy uzbrojenie w USA, jesteśmy liderem w NATO, jeżeli chodzi o wydatki na obronność. Stany Zjednoczone wiedzą też, że Polacy poważnie traktują własne bezpieczeństwo.

A w jaki sposób Amerykanie postrzegają rolę mediów w polityce – czy zaufanie do dziennikarzy rośnie, czy maleje?

Donald Trump zrobił wiele, by zaufanie do mediów spadło. To on pierwszy zaczął, już w czasie swojej pierwszej kadencji mówić: Fake News Media. Kłócił się z reporterami, atako-

wał ich, gdy ci wypominali mu, że mija się z prawdą. Ale dziennikarze nie są bez winy. Rynek amerykański jest zupełnie inny niż Polski. Mimo wszystko. Rośnie rola ludzi, którzy sami tworzą swoje kanały i zaczynają nazywać siebie dziennikarzami. Mnie to osobiście boli, bo to nie jest dziennikarstwo. Wierzę w to, że zaufanie do dziennikarzy zostanie odbudowane. Zwłaszcza teraz, gdy opinia publiczna jest podatna na rosyjską dezinformację. Obserwuję to na moim koncie na Instagramie. Obserwuję mnie wielu młodych ludzi, oni chcą czystej informacji, sprawdzonej. Piszą o tym do mnie. Uważam, że jest szansa na odbudowanie zaufania do dziennikarzy. Ale musimy nad tym mocno pracować.

Co Pana w tym zawodzie najbardziej inspirowa?

Chęć informowania ludzi i kontakt z nimi. Szczególnie dzięki mediom społecznościowym. Kiedy otrzymuję zwrotną informację, że słuchali, że dziękują. Ostatnio na Alasce, podczas szczytu Rosja – USA zacząłem relację o 6:00 rano czasu polskiego w piątek. Byłem w Faktach RMF FM przez 30 kolejnych wydań. Proszę sobie wyobrazić 30 kolejnych wydań, w każdym informację z Alaski, relacja, materiał, wypowiedź. Byłem potwornie zmęczony. Ale z drugiej strony zadowolony z wykonanej pracy.

Czy jest jakiś wywiad lub rozmowa, która szczególnie zapadła Panu w pamięć?

Tyle tego było, że ciężko odpowiedzieć. Może są dwa. Jeden z czasów, gdy pracowałem w Polsce. Po tragicznym pożarze w hotelu robotniczym w Kamieniu Pomorskim rozmawiałem z dwoma strażakami, którzy jako pierwsi przyjechali



na miejsce i widzieli stojących w oknach ludzi, którzy płonęli. Nie byli w stanie im pomóc. Poruszająca, wstrząsająca rozmowa. Bardzo zapadła mi w pamięć.

Jeżeli chodzi o czasy już amerykańskie, to wyjazd do Kostaryki. Tam żyje kobieta, której przypadek niewytłumaczalnego z punktu widzenia medycyny uzdrowienia został wzięty pod uwagę do kanonizacji Jana Pawła II. Ja poleciałem na przedmieścia stolicy tego kraju. Spotkałem się z nią, jej bliskimi. To niezwykła podróż z przygodami, o której mógłbym opowiadać pewnie przez godzinę. Ciekawa rozmowa. Zresztą z tego wyjazdu powstała książka.

Kończąc ten wątek, to co poradziłby Pan młodym ludziom, którzy chcą zostać dziennikarzami?

Aby byli wytrwali i ciężko pracowali. Mogę ich zapewnić, że to może być ich przygoda życia – jak moja. Jak się lubi to, co się robi, to nie ma lepszej sytuacji. Początek dziennikarskiej drogi nie jest łatwy, ale nigdy nie wiesz, gdzie ta dziennikarska droga ciebie zaprowadzi. Mnie zaprowadziła do Waszyngtonu. Siedząc w szkolnym radiowęźle w Szczecinie, nigdy bym nie pomyślał, że ja chłopak z Gumieniec (lubię tak siebie określać) będę miał stałą wejściówkę do Białego Domu czy na Kapitol i będę spotykał najważniejszych ludzi na świecie, będę mógł z nimi rozmawiać, zadawać im pytania. Jeżeli marzycie, by zostać dziennikarzami – nie rezygnujcie z marzeń.

Wiele osób wie, ale też jeszcze nie wszyscy, że udziela się Pan charytatywnie. Pana akcja pn. „Kaszanka” pomogła Zachodniopomorskiemu Hospicjum. Skąd u Pana chęć niesienia pomocy i angażowania się w takie akcje?

Udało się naprawdę sporo zrobić dla Zachodniopomorskiego Hospicjum dla Dzieci i Dorosłych. To już prawie 2 miliony złotych przekazane placówce w darach. 9 samochodów, kilkadziesiąt urządzeń medycznych. Tak, chcę to kontynuować. Amerykanie zwykli mówić, że jak się od życia coś dostało, to potem warto to oddać. Ja właśnie oddaję. Ja też sporo od życia dostałem. Jestem szczęściarzem. A szczęściem trzeba się dzielić. Zresztą – oklepane, ale... dobro to jedyna rzecz, która się mnoży, jak się nim dzieli. A w USA spotkałem wielu wspaniałych ludzi, to członkowie Polonii Amerykańskiej. Działamy razem. Pomagamy i chcemy nadal pomagać.

Chciałem również zapytać o Szczecin. Chętnie Pan tu wraca?

Jestem w Szczecinie 3/4 razy w roku. Miasto się zmienia i mi się te zmiany podobają. Uwielbiam odwiedzać szczyecińskie restauracje. Właśnie... częstow niektórych sięgam po „Prestiż”. To jest taki stały element moich wizyt. Wchodzę i szukam Prestiżu, bo lubię czytać informacje ze Szczecina. W restauracji Chałupa na przykład. Po wejściu do środka leży po prawej stronie. Jak czekam na zamówienie, to czytam. Czasem zabieram egzemplarz do samolotu, gdy wracam do USA. Choć służbowo wyjechałem z miasta, to jestem z nim bardzo związany. W Waszyngtonie mam nawet flagę Szczecina i jestem Honorowym Ambasadorem Szczecina. Szczecin to jest moje miasto.

Jakie ma Pan plany zawodowe na najbliższe lata?

Na razie zostaję w Waszyngtonie. W tej pracy nie ma co planować. Życie przynosi tematy. Ja tylko czekam z włączonym mikrofonem.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / Foto: Karolina Tarnawska

KANCELARIA KARNA

MARECKI SZURMIEJ RYCOMBEL

Specjaliści prawa karnego

Mateusz Szurmiej
Adwokat

t: 508 254 658

e: szurmiej

@kancelariakarna.com

Piotr Rycombel
Adwokat

t: 508 777 899

e: rycombel

@kancelariakarna.com

Mikołaj Marecki
Adwokat

t: 693 333 369

e: marecki

@kancelariakarna.com

ul. Kaszubska 4/6
71-403 Szczecin
www.kancelariakarna.com



Medale w piwnicach, oni wciąż na salonach:

**Monika Pyrek, Małgorzata Hołub-Kowalik,
Marek Kolbowicz, Mateusz Sawrymowicz**

Dopiero co stawali na najwyższych miejscach podium największych zawodów świata, a dziś wiodą całkowicie inne życie. Nierzadko nawet najwięksi mistrzowie swoich dyscyplin, dość niezauważenie znikają ze sportowych aren. Cztery lata, jakie dzielą kolejne letnie lub zimowe Igrzyska Olimpijskie, to szmat czasu w życiu sportowca, bo nawet największa kariera nie trwa w profesjonalnym sporcie zbyt długo. Jak poradzili sobie z tą zmianą i jak radzą sobie na co dzień nasi gladiatorzy i... gladiatorki?

Częściowo odpowiedź na to pytanie można poznać będąc bywalcem sportowych imprez Szczecina, jak również aktywnie uprawiając sport w naszym mieście. Nietrudno wówczas trafić na Marka Kolbowicza, Monikę Pyrek, Mateusza Sawrymowicza czy Małgorzatę Hołub-Kowalik. Za uśmiechniętymi z reguły twarzami tych sympatycznych postaci kryją się nie tylko całe pasma fenomenalnych sukcesów w skali światowej, ale i lata wyrzeczeń, ćwiczeń, chwil zwątpienia, presji i stresu oraz mnóstwo potu wylanego na treningach.

Monter, spawacz i doktor

Profesjonalni sportowcy nie zawsze mają możliwość lub wystarczający zapał, aby połączyć karierę ze zdobywaniem osiągnięć naukowych. Zdarzają się jednak wyjątki, a zupełnym fenomenem pod tym względem jest jeden z najbardziej utytułowanych zawodników w skali nie tylko Szczecina, ale i kraju.

– Już jadąc na „złote” Igrzyska Olimpijskie w Pekinie, byłem od sześciu lat pracownikiem Uniwersytetu Szczecińskiego – mówi wioślarz Marek Kolbowicz, absolwent Instytutu Kultury Fizycznej US, pięciokrotny olimpijczyk, złoty medalista

olimpijski z Pekinu (rok 2008), czterokrotny mistrz świata i mistrz Europy w czwórce podwójnej. – Na chwilę przed wyjazdem na moje ostatnie igrzyska w 2012 roku zrobiłem zaś doktorat. Dało mi to, jak to nazywam – poduszkę, która umożliwiła miękkie lądowanie po zakończeniu przygody ze sportem. Tak, przygody. Karierę to ma, uważam, Robert Lewandowski czy też Iga Świątek.

W ramach swoich obowiązków, Kolbowicz m.in. prowadzi zajęcia ze studentami na Wydziale Kultury Fizycznej i Zdrowia Uniwersytetu Szczecińskiego. Wykłada teorię treningu sportowego, teorię sportu dzieci i młodzieży, wcześniej także suplementację w sporcie i oczywiście wioślarstwo. Co ciekawe, ma także zawód wyuczony w szkole zawodowej – monter kadłubów okrętowych, spawacz. I drugi – technik mechanik zdobyty w Technikum Mechanicznym. Do tej szkoły nie dostał się od razu, dlatego wcześniej ukończył szkołę zawodową. A to dlatego, że – jak mówi – był młodym gniewnym chłopakiem z osiedla. Zamiast na egzamin wstępny, w decydującym dniu udał się ze swoją paczką na plażę kąpieliska Dziewoklicz. Rodzice dowiedzieli się o tym fakcie ostatni.

– Chcę swoją późniejszą i obecną postawą pokazać młodym ludziom, że nigdy nie jest za późno na wejście na odpowiednią ścieżkę życia – przekonuje Kolbowicz. – To właśnie dziś jest na to właściwy moment, a nawet najtrudniejsza przeszłość może stanowić trampolinę w świetlaną przyszłość. Trzeba tylko wierzyć, ufać i słuchać dobrych ludzi, no i działać. Ja myślałem tak: sport uratował mi życie za sprawą trenerów Roberta Białkowskiego i Marka Mejsnyka. Kiedy trafiłem do klubu, zniknąłem z ulicznego życia.

Tuż po zakończeniu profesjonalnej kariery, Kolbowicz startował wielokrotnie w zawodach triathlonowych. Jak twierdzi – wioślarze to tacy sportowcy, którzy są wszechstronnie przygotowani do wszelkich innych dyscyplin, a wytrzymałość jest ich cechą wiodącą. Z obecną reprezentacją ma sporadyczny kontakt, ale na bieżąco śledzi jej poczynania.

– Przyznam, że kiedy byłem czynnym zawodnikiem to myślałem, że z kadrą będę związany już na zawsze, tylko zmieniać będzie się moja rola – mówi Kolbowicz. – Pomimo moich chęci współpracy w charakterze trenera, zostało to całkowicie uniemożliwione. Chcieli mnie za to Chińczycy do swojej reprezentacji, ale pomimo kosmicznego kontraktu jaki został mi zaproponowany – nie zdecydowałem się zostawić domu, rodziny i przyjaciół.

Drugą aktywnością złotego medalisty z Pekinu jest prowadzenie wraz ze współnikiem ośrodka wypoczynkowego w malowniczej miejscowości Moryń nad jeziorem Morzycko. Jak sam twierdzi – poza typowo letnim odpoczynkiem, stwarza tam możliwość do bardziej aktywnego sportowo spędzania wolnego czasu. Poza grupami z Polski odwiedzającymi ośrodek podczas kolonii lub obozów, obecnie mieszka w nim duża grupa dzieci z ukraińskiego domu dziecka. Stosunkowo niedawno na terenie obiektu odkryto ruiny zamku sprzed kilkuset lat, które obaj właściciele postanowili odkopać i za cel postawili sobie ich wyeksponowanie. Co ciekawe, umiejętności zdobyte w zawodzie montera kadłubów okrętowych przydają się, kiedy trzeba zespawać elementy stalowe na ośrodku podczas prac remontowych. Złotego medalistę olimpijskiego, w Moryniu można zobaczyć nie tylko z elektrodami w rękach, ale także koszącego trawę czy odkurzającego wnętrze.

Marka Kolbowicza możemy także oglądać podczas transmisji telewizyjnych choćby z dorocznego balu mistrzów sportu, gdzie w ubiegłym roku wręczał statuetkę przeznaczoną dla Roberta Lewandowskiego. Usłyszeć jego głos można za to podczas telewizyjnych transmisji z mistrzostw świata czy Europy w wioślarstwie lub w trakcie Igrzysk Olimpijskich.

– To zastęga redaktora Jarosława Marendziaka, który mnie

na to namówił. – przyznaje Kolbowicz. – Zdradzę tajemnicę, że poza igrzyskami, nie jeździmy na zawody, ale komentujemy z tzw. dziupli w Warszawie. Teraz, w roli komentatora odkrywam wiosła trochę na nowo, patrzę dosłownie z innej perspektywy.

Skok w eter i na ekran

Czterokrotna olimpijka, multimedalistka mistrzostw świata i Europy w skoku o tyczce, pochodząca z Gdyni Monika Pyrek to od lat nie tylko jedna z najbardziej rozpoznawalnych szczecinianek, ale także honorowa ambasadorka naszego miasta. Jest także wiceprezeską Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. Ją także możemy często oglądać na ekranach telewizorów podczas największych imprez lekkoatletycznych w formie nie tylko komentatorki, ale i prezenterki współprowadzącej studio na żywo. Tuż po zakończeniu profesjonalnej kariery sportowej, pracowała także przez kilka lat w Radiu Szczecin, prowadząc cykliczny autorski program tytułem nawiązujący do jej dyscypliny sportu – „Potyczki Moniki Pyrek”.

– Pamiętam, że idąc do radia sądziłam, że dostanę propozycję nagrania jakiegoś krótkiego zaproszenia dla słuchaczy do jakiejś audycji, a czekała mnie tak zaskakująca propozycja – wspomina Monika Pyrek. – Było to ogromne wyzwanie, mnóstwo nauki i świetna przygoda, za którą jestem wdzięczna tym, którzy mi ją umożliwili. Gdyby nie ona, myślałem, że dużo trudniej byłoby mi poradzić sobie w studiu telewizyjnym na żywo.

Potyczki trwały cztery lata, podczas których słuchacze mo-



gli poznać nie tylko rozmówców gospodyni programu, ale także ją samą. Szybko zyskała sympatię słuchaczy, a jej spokojny głos potrafił „rozbroić” każdego zasiadającego przed studyjnym mikrofonem. Co robiła potem?

– Już chyba zawsze będę gdzieś blisko sportu – przyznaje Monika Pyrek. – Kiedy przestałam startować, to z marszu udzielałam się w różnych strukturach, na przykład komisjach zawodniczych. Bardzo się ucieszyłam, gdy zostałam powołana przez Polski Komitet Olimpijski na wyjazd w tej roli do Rio de Janeiro. Ta przygoda sprawiała mi nie tylko frajdę i możliwość bycia blisko aren i zawodników. Działalam tam na rzecz wszelkiej im pomocy, aby mieli jak najlepsze warunki do startu – sama świetnie rozumiejąc ich potrzeby i odczucia. To wszystko sprawiło, że wkrótce pojawił się pomysł założenia fundacji.

Od pomysłu do realizacji droga nie była zbyt długa. Monika jako osoba przyzwyczajona do krótkich rozbiegów i wysokich skoków, szybko przystąpiła do działania. Pozyskała odpowiednich partnerów finansowych i organizacyjnych i dziś działa z pełną parą.

– Trwamy już prawie dziesięć lat i przez ten czas spełniamy naszą misję, którą jest zarażanie sportem dzieci, młodzież oraz ich rodziców czy opiekunów poprzez różnego rodzaju projekty i eventy – mówi Monika Pyrek. – Nie wszyscy muszą być zawodowymi sportowcami, dlatego każda aktywność dostosowana do możliwości danej osoby powinna mieć na celu własne zdrowie i samopoczucie w ramach wręcz higieny dnia codziennego. Organizujemy obozy, programy zajęć zachęcających w szkołach całej Polski, są zawody dla dzieci i młodzieży z cyklu Monika Pyrek Tour i cała masa podobnych inicjatyw i programów.

Fundacja posiada swój własny fundusz stypendialny, wspomagający wyróżniających się sportowców w skali kraju.

– Jestem wzruszona, kiedy któryś z naszych stypendystów osiąga jakiś znaczący sukces – przyznaje Monika Pyrek.

– Wspomnę tutaj nazwiska tylko kilku, jak choćby mistrzyni olimpijskiej we wspinaczce sportowej Oli Mirosław, olimpijki Pii Skrzyszowskiej czy Alicji Klasik – członkini drużyny szablistek, które w tak efektowny sposób zdobyły medal na ostatnich igrzyskach.

Jedną z bardziej zaskakujących obecnych aktywności utytułowanej tyczkarki, jest zaangażowanie się w projekt teatralny. Niebawem w Polskę wyruszy spektakl pod tytułem „Cong”, który jest wspólnym projektem fundacji oraz Teatru Lalek Pleciuga, gdzie także można go zobaczyć.

– Opowiada historię pięściarki, Helenki, która na drodze do realizacji marzeń musi stawić czoła całej masie przeszkód i trudności – jak każdy sportowiec zanim osiągnie sukces. – mówi Monika Pyrek. – Czy jej się udało? Zapraszam na spektakl – nie tylko młodych adeptów różnych dyscyplin, ale każdego miłośnika zarówno sportu jak i teatru.

Koszmar tyczkarki

Monika Pyrek od niedawna jest także członkinią zarządu Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. Jest jedną z osób pracujących nad podstawą programową lekcji W-F. Większą część uwagi i czasu poza zadaniami związanymi z pracą i wszelką działalnością wokół sportu, Monika poświęca na wychowywanie dwóch synów. Jak mówi, zarówno rodzina daje jej mnóstwo pozytywnych emocji, jak również codzienna działalność. Tych stricte sportowych także jej nie brakuje, kiedy obserwuje starty polskich zawodników mocno trzymając za nich kciuki i przeżywając ich sukcesy i porażki. Co jakiś czas jednak przychodzi myśl o oddaniu skoku, ale jak twierdzi – im bliżej realizacji tego pomysłu, tym bardziej rozsądek dochodzi do głosu i rezygnuje.

– W trudniejszych sytuacjach życiowych mam za to powtarzający się sen, w którym startuję, rozpoczynam rozbieg – a ten okazuje się torem z zakrętami, tunelami i biegnąc myślę, jak mam przyspieszyć ostatnie sześć kroków nie wiedząc, jak wygląda trasa. – śmieje się Monika Pyrek. – Dzieje się tak wtedy, kiedy zastanawiam się nad jakąś trudną decyzją, problemem lub nazajutrz mam trudne zadanie do wykonania.

Czy mieszkanie ma wypełnione medalami i trofeami, aby na co dzień cieszyć się osiągniętymi sukcesami na lekkoatletycznych arenach?

– Zawsze chciałam, aby mój dom był miejscem wytchnienia, także od sportu – mówi Monika Pyrek. – W związku z tym medale mam pochowane w futerałach, ale kto wie – może gdy będę starsza to sięgnę po nie i gdzieś wyeksponuję.

Z dziećmi gra w badminton, jeździ na rowerowe wycieczki i spływy kajakowe. Trenerką być nie chce, bo przeraża ją taka rola, w której tak naprawdę nie może pomóc już zawodnikowi w trakcie jego startu na zawodach. Co innego treningi – tutaj zdarza się, że pomaga dawnym kolegom i koleżankom z reprezentacji, którzy dziś szkolą następców. Udziela się także w uczniowskim klubie sportowym.

Złota dziewczyna

Rok temu oficjalne pożegnane z profesjonalnym sportem miała z kolei Małgorzata Hołub-Kowalik – mistrzyni olimpijska z 2020 roku w sztafecie mieszanej 4x400 metrów oraz wicemistrzyni olimpijska, wicemistrzyni świata, mistrzyni Europy w sztafecie 4x400 metrów kobiet. Pozostała jednak w sporcie i obecnie jest wiceprezeską Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.

– Nie planowałam tego w momencie kończenia kariery. – mówi Małgorzata Hołub-Kowalik. – Bardziej zależało mi na poświęceniu czasu dwuletniej obecnie córeczce. Kiedy jednak pojawiła się taka możliwość, to jednak nie wałęsałam się. Chcę być dalej przy sporcie, działać, korzystać z doświadczenia, które zdobyłam jako zawodniczka startująca na największych imprezach świata. Wiem co czuje sportowiec, znam atmosferę zawodów, dlatego zawodnicy mają we mnie dobrą powierniczkę swoich problemów. Nawet jeśli chodzi o takie przyziemne sprawy jak krój strojów – rozumiem to całkowicie, że szczególnie dziewczyny chcą prezentować się efektownie, więc i do takiego tematu podeszłam zupełnie poważnie.

Jako działaczka Małgorzata Hołub-Kowalik dba o rozwój zawodników także w sprawach pozasportowych, szczególnie w młodszych kategoriach wiekowych. Organizuje szkolenia medialne, medyczne jak również dotyczące spraw finansowych, podatków. Cel jest taki, aby umieli poradzić sobie samodzielnie w każdej z tych kwestii w odpowiednim zakresie. Sama radzi sobie wyśmienie, ale czy nie brakuje jej emocji startowych?

– Przyznam szczerze, że doszłam do takiego momentu swojej kariery, w którym byłam zmęczona startami, wszystkim co się z tym wiąże – mówi Małgorzata Hołub-Kowalik. – Czuję, że jestem zwyczajnie wypalona, nie chciałabym już wracać dziś do tamtego życia. Prywatnie, amatorsko chętnie biegam na różnych dystansach – pięć, dziesięć kilometrów. Podczas takich startów w różnych imprezach zawsze mam jednak z tyłu głowy myśl, że nie wypada, żeby mistrzyni olimpijska przybiegła na metę jako ostatnia – a więc także staram się być odpowiednio przygotowana (śmiech).

Medal olimpijski na zachętę

Urodzona w Koszalinie Małgorzata Hołub-Kowalik ukończyła trzy lata temu studia magisterskie z zakresu bezpie-



czeństwa wewnętrznego na Wydziale Prawa i Administracji Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Chętnie bierze udział w licznych spotkaniach skierowanych głównie do dzieci i młodzieży, gdzie podczas wizyt w szkołach opowiada o startach, treningach i zachęca do sportu.

– Gdzie się nie pojawia, zawsze mam ze sobą medale olimpijskie, które każdy uczestnik może zobaczyć na żywo – mówi Małgorzata Hołub-Kowalik. – Śmieję się, że medale moich koleżanek z drużyny są piękne, lśniące, pozamykane w gablotkach. Moje – porysowane, dotykane przez setki osób. Dzieci je sobie zakładają na szyję, oglądają z każdej strony. Myślę jednak, że może ktoś mając na szyi taki medal zacznie marzyć o swoim własnym i zacznie uprawiać sport, który doprowadzi go do igrzysk.

W domu jest gospodynią, która co rusz uczy się nowych sztuczek kulinarnych. Jak mówi – raz spróbowała spędzić czas na przystawkowej kanapie z pilotem w ręku i serialem na ekranie. Udało jej się obejrzeć pół odcinka i stwierdziła, że takie życie nie jest dla niej. Aktywność ma we krwi a sztafetową pateczkę nadal przekazuje – tym razem domownikom, którzy także dotrzymują kroku mistrzyni.

– Nawet córeczka już przyzwyczała się do tego, że ciągle jesteśmy w biegu, ciągle gdzieś jeździmy – przyznaje Małgorzata Hołub-Kowalik. – Nie lubię, gdy niewiele się wokół

mnie dzieje, podobnie mój mąż. Muszę mieć pracę, jakieś zajęcia, prowadzę także działalność marketingową, współpracuję z TVP Sport, gdzie można oglądać mnie na wizji.

Pod koniec kariery Małgorzata Hołub-Kowalik rozpoczęła także przygodę z boksem, oczywiście w amatorskim wydaniu.

– Zakochałam się w tym sporcie, jest ogólnorozwojowy – mówi Małgorzata Hołub-Kowalik. – Obiecałam sobie, że będę regularnie trenować, ale nie udało mi się, póki co dotrzymać tej obietnicy. Chcę jednak do tego wrócić jako formy spędzania czasu, utrzymywania formy i rozładowywania emocji.

Z wody na śnieg

Zupełnie inaczej w porównaniu do koleżanek i kolegów „po fachu” wygląda dziś natomiast życie Mateusza Sawrymowicza. Dwukrotny mistrz Europy w stylu dowolnym na krótkim basenie, finalista Igrzysk Olimpijskich a przede wszystkim mistrz świata z 2007 roku i rekordzista Europy wydaje się kontynuować swoją przygodę ze sportem pozostając aktywnym, choć także w innych dyscyplinach. Co prawda zajmował się krótko nieruchomościami, handlował kosmetykami, ale wrócił na ścieżkę fizycznej aktywności.

– Mija już dziewięć lat, odkąd nie trenuję pływania i chyba



nadal szukam swojego drugiego powołania – przyznaje Mateusz Sawrymowicz. – Jako dziecko nauczyłem się dobrze jeździć na snowboardzie, kocham to, dlatego zostałem instruktorem w Alpach. Nawet przed najważniejszymi startami na pływali oglądałem jazdę profesjonalistów, co pozwalało mi rozładować napięcie. Obecnie znikam z miasta z reguły w grudniu i wracam dopiero w marcu. Przez ten czas cieszę się górami, śniegiem i całym tym zimowym, pięknym klimatem.

Poza pracą instruktorską Mateusz Sawrymowicz organizuje obozy i półkolonie letnie w Szczecinie. W ich ramach uczestnicy mogą spróbować kitesurfingu, jazdy na longboardach, deskorolkach czy też wziąć udział w półkolonii stricte rowerowej zwiedzając w ten sposób miasto i jego

okolice z perspektywy ścieżek rowerowych. Jest też element edukacyjny przydatny każdemu rowerzyście – na przykład nauka wymiany dętki czy zasad poruszania się po drogach. Półkolonie „parkowe” to z kolei korzystanie z bike park, parku linowego, trampolin, aquaparku, ścianki wspinaczkowej, skateparku.

– Generalnie dużo jest ruchu, śmiechu i zabawy – mówi Mateusz Sawrymowicz. – U nas przez blisko dziesięć godzin dziennie dzieci nie mają czasu ani ochoty na wpatrywanie się w telefony, korzystają w pełni z dnia. A przekrój wiekowy jest dość znaczny, mniej więcej od sześciu do trzynastu lat.

Byłego mistrza świata w pływaniu nadal ciągnie także do wody, także morskiej i to w wydaniu surferskim albo kite-

surfingowym. Na co dzień uczy natomiast na basenie pływania, choć nie od podstaw. Jak sam mówi, daje korepetycje z pływania podczas lekcji indywidualnych. Wskazuje błędy techniczne, doradza, jak osiągać lepsze wyniki czy też większą satysfakcję z pływania. Na pytanie, co robi w wolnym czasie odpowiada, że dokładnie to samo, co w pracy.

– Ostatnio po całym dniu kolonii rowerowej, poszedłem na dwie godziny na rower – śmieje się Mateusz Sawrymowicz.
– Ale nie jest wcale tak, że nie potrafię posiedzieć w biurze. Myślę powoli o organizowaniu wyjazdów na narty, co wiązałoby się także z czasem spędzanym przy biurku. Ale tak – work life balance musi mieć dla mnie odpowiednie proporcje.

Czy Mateuszowi brakuje emocji związanych ze startami w światowych imprezach?

– Nie. Ten stres, presja to coś za czym nie tęsknię – przyznaje były mistrz świata. – Za to złapałem się na tym, że startując ostatnio w zawodach kitesurfingu, kiedy doszedłem do finału, to zacząłem się spinać. Powiedziałem wówczas do siebie: hej, przecież to zabawa, amatorska rywalizacja. I rzeczywiście, taka forma daje mi więcej radości i przyjemności niż zawodowe starty, które wiążą się z napięciem. Jeśli chodzi o radość ze sportu to obecnie większą daje mi widok mojego podopiecznego, który po lekcjach ze mną płynie na kite, jedzie na snowboardzie, niż moje własne osiągnięcia. W zasadzie, dawnych sukcesów także nie pielęgnuję – prawie wszystkie medale są gdzieś w piwnicy, poza tym z mistrzostw Europy w Szczecinie, który ładnie oprawiony mam w mieszkaniu. Najważniejsze, że wszystkie sukcesy i przygody mam w swojej głowie w postaci pięknych wspomnień – podsumowuje.

autor: Michał Sarosiek / foto: Alicja Uszyńska



REKLAMA

SZCZECIŃSKIE

**POŻYCZKI
HIPOTECZNE**

DLA FIRM





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

 www.actum-finance.pl

 **91 820 11 11**

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



Marzena Rogalska ambasadorką SANPROBI

Marzena Rogalska – jedna z najpopularniejszych polskich dziennikarek telewizyjnych i radiowych, pisarka, aktorka, coach, autorka szkoleń dziennikarskich a nawet piosenkarka. Osoba niezwykle charyzmatyczna, autentyczna i energiczna, nie bojąca się wyzwań, otwarta na ludzi i potrafiąca ich słuchać. W maju tego roku została ambasadorką znanej szczecińskiej firmy SANPROBI. Z Prestiżem rozmawia o swoim powrocie do TVP, miłości do tenisa, polskim dziennikarstwie, sztucznej inteligencji oraz dlaczego została ambasadorką probiotyków.

Poniedziałek, 18 sierpnia – to był dla Pani dzień szczególny. Po ponad czterech latach powróciła Pani do TVP i porannego programu Pytanie na śniadanie. Rozmawiamy kilka dni po tym wydarzeniu. To zapewne nie tylko ważny, ale i wymagający moment?

Tak, zdecydowanie. Wciąż próbuję ułożyć sobie nowy rytm dnia, co nie jest łatwe, zwłaszcza że jestem ogromną fanką tenisa. Dopiero co zakończył się turniej w Cincinnati i oglądałam właściwie wszystkie mecze – nie tylko Igi Świątek, której bardzo kibicuję. Mam także swoich ulubionych graczy z innych krajów, więc spałam po kilka godzin, a resztę zawdzięczałam adrenalinie i radości z powrotu do pracy. A tuż przed nami US Open! Oczywiście zmęczenie daje się we znaki, ale wraz z Łukaszem Nowickim czuliśmy, że z każdym dniem program daje nam coraz więcej frajdy i że tworzymy duet z prawdziwą energią.

Już 8 września rusza 32. edycja Invest in Szczecin Open. Czy zobaczymy Panią na trybunach?

Bardzo bym chciała! Od lat przyjaźnię się z organizatorami, Agnieszką i Krzysztofem Bobalami. Byłam w tym roku na ich Turnieju Gwiazd w Świnoujściu, a wcześniej prowadziłam Wakacyjne Miasto Kobiet, również przez nich organizowane. Heniu Sawka, wspaniały rysownik, którego niezwykle cenię, nas ze sobą poznał. Na szczecińskim turnieju bywałam już kilkakrotnie i naprawdę bardzo Wam tego wydarzenia zazdroszczę. Jest świetnie zorganizowane, z fantastyczną atmosferą i wierną publicznością. A sam Szczecin – niezwykle przyjazny i pełen uroku.

Nie obawiała się Pani powrotu do TVP i do „śniadaniówki”? Heraklit twierdził, że nie wchodzi się dwa razy do tej samej rzeki.

Heraklita bardzo cenię, ale rzeka nieustannie płynie – nigdy nie jest taka sama. Nie bałam się, bo wiedziałam, że to potrafię. Przyznam jednak, że im bliżej było dnia powrotu, tym częściej zadawałam sobie pytanie: „czy ja jeszcze pamiętam, jak to się robi?” Podczas pewnej leniwej niedzieli,

kiedy to jadłam pierogi z jagodami u mamy Ewy Drzyzgi, wypaliłam do Ewy: „Ewcia, a jeśli zapomniałam?”. A ona, z właściwą sobie serdecznością, ale i stanowczością, odparła: „Po prostu wejdiesz tam i poprowadzisz program. Tego się nie zapomina”. Podobnie mówiła moja przyjaciółka z dawnej ekipy PnŚ – że mam to w DNA, jak jazdę na rowerze. I rzeczywiście – już pierwszego dnia poczułam, że wróciłam do domu. Łukasz Nowicki i ja znamy się od ponad 30 lat. Chichramy się jak dzieci, a między wejściami antenowymi prowadzimy nasze „drugie życie”. Zażartowałam nawet, że wyszłam po mleko do kawy i wróciłam po czterech i pół roku – jakby nic się nie zmieniło. Najbardziej wzruszający moment? Kiedy w studiu Łukasz powiedział: „Na Marzenkę proszę kamerę”, a chwilę później wręczył mi ogromny bukiet róż i dodał: „Cieszę się, że wróciłaś”. To było niezwykle emocjonalne. Poleciała mi teżka. Cała ekipa przyjęła mnie serdecznie, niemal rodzinnie. Owszem, fizycznie jestem zmęczona, bo piąta rano to dla mnie wyzwanie, ale psychicznie – absolutnie uskrzydłona.

Zajmuje się Pani także szkoleniami dziennikarskimi i współpracuje z młodymi adeptami tego zawodu. Jak ocenia Pani obecny stan polskiego dziennikarstwa?

To bardzo się zmieniło. Dziś króluje pogoń za sensacją i klikalnością, często kosztem przygotowania czy odpowiedzialności. A przecież dziennikarz powinien być reprezentantem widzów – pytać i dociekać w ich imieniu.

Dla mnie zawód ten to rodzaj służby społecznej. Tymczasem coraz częściej obserwuję praktykę wyjmowania zdań z kontekstu tylko po to, by stworzyć „newsa”. To sprawia, że zaczynamy się autocenzurować. Są jednak i pozytywne trendy – jak popularność podcastów. Okazuje się, że ludzie chcą długich, pogłębionych rozmów. To daje nadzieję. Ale dokąd zmierza całe dziennikarstwo? Nie wiem. Wiem jedno – jeśli kiedykolwiek poczuję, że to, co się dzieje, przekracza moje wartości i granice, podziękuję i znajdę inną drogę. Nie potrafię być w miejscu, które mnie uwiera.



Czy sztuczna inteligencja stanowi zagrożenie dla dziennikarzy?

Na dziś sądzę, że nic nie zastąpi kontaktu człowieka z człowiekiem. AI to narzędzie, które może ułatwić życie, ale nie odda prawdy emocji, autentyczności i przeżyć. A przecież to one budują zaufanie i więź z odbiorcą.

Wierzę w ludzi, w ich historię i w słowa płynące z serca. Być może niektóre zawody zostaną wyparte, ale bardzo bym chciała, aby dziennikarstwo przetrwało w tej formie w jakiej jest.

Od niedawna jest Pani ambasadorką marki SANPROBI Premium.

Wszystko zaczęło się podczas konferencji trychologicznej, gdzie poznałam część zespołu SANPROBI. Rozmowa o probiotykach od razu mnie zainteresowała. Sama – po problemach zdrowotnych – stosowałam ich produkty z polecenia lekarki, która mówiła mi, że to jedne z najlepszych probiotyków na rynku. Szybko okazało się, że z ekipą SANPROBI mamy wspólny język. Po kilku spotkaniach wiedzieliśmy, że warto działać razem. A dodatkowym bonusem było poznanie profesor Ewy Stachowskiej – niezwykle mądrej i serdecznej kobiety, którą od razu pokochałam.

Jak rozumie Pani swoją rolę ambasadorki?

Przede wszystkim jako edukację. W świecie, w którym wszystko przyspiesza, a my coraz trudniej radzimy sobie ze stresem i codziennością, rzetelna wiedza jest bezcenna. Badania nad mikrobiotą pokazują, jak ogromny wpływ ma na nasze zdrowie i nastrój. Sama codziennie sięgam po postbiotyki i probiotyki – to mój mały rytuał troski o siebie. Chciałabym przekazywać ludziom sprawdzone informacje, inspirować ich do dbania o siebie i pokazywać, że można żyć zdrowiej i spokojniej. Ambasadowanie to dla mnie coś więcej niż zdjęcia z logotypem. To współtworzenie podcastów, rozmowy z naukowcami i lekarzami, dzielenie się wiedzą, która może poprawić jakość życia. To naprawdę mnie nakręca.

Czy współpraca z profesorem Stachowską może się jeszcze rozwinąć?

To dopiero pierwszy rok naszego wspólnego ambasadowania. SANPROBI nas pięknie zestawiło – dziennikarkę i naukowczynię. Choć działamy w różnych sferach, łączy nas optymizm, otwartość i chęć dzielenia się wiedzą. Z Ewą mam poczucie, jakbym znała ją od lat. A że obie mamy głowy pełne pomysłów – kto wie, co przyniesie przyszłość?

Autor: Dariusz Staniewski / foto: Aleksandra Medvey-Gruszka

SANPROBI

probiotyki dopasowane do Twoich potrzeb



Suplementy diety

www.sanprobi.pl



facebook.com/sanprobi



instagram.com/sanprobi



20.09.2025 | EUROPEJSKI TYDZIEŃ UROLOGII

SANPROBI

←UroRun→

Partner strategiczny:

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

Partner:



Organizator:



Patronat:



Patronat medialny:

prestiz
MAGAZYN KULTURY



Nowe, odświeżone Invest in Szczecin Open

Kolejna, już 32 edycja Invest in Szczecin Open najstarszej i największej w Polsce profesjonalnej imprezy tenisowej mężczyzn, odbędzie się na kortach ziemnych przy alei Wojska Polskiego 127 w dniach 8-14 września. Ten licencjonowany turniej należy do elitarnego grona zawodów ATP (Stowarzyszenie Zawodowych Tenistów), a jego głównym sponsorem jest Miasto Szczecin. To impreza znana i uznana w świecie rodzimego tenisa, ale także niezwykle popularna wśród nie tylko szczecińskiej publiczności. Tegoroczny turniej będzie się nieco różnił od swoich poprzednich edycji. O tym co się zmieniło rozmawiamy z Krzysztofem Bobalą, dyrektorem turnieju.

Czy tegoroczną edycję Invest in Szczecin Open można nazwać „turniejem wielkich zmian”?

Na pewno można nazwać turniejem zmian. Czy wielkich, to tego jeszcze nie wiem. Myślę, że aż tak bym tego nie nazywał. Natomiast na pewno ten turniej będzie się różnił od poprzednich bardzo mocno i pod wieloma względami. Zawodnicy, kibice, goście, nasi sponsorzy zobaczą zmienione korty przy alei Wojska Polskiego. Zmienione na lepsze. To zasługa Miasta Szczecin, które jest bardzo zaangażowane w ten turniej i chce go rozwijać. Ale jeżeli mamy się rozwijać, to ten obiekt musimy zmodernizować. A idą rewolucyjne zmiany w ATP i nie wiem co nas czeka. Być może za chwilę będziemy musieli się legitymować właśnie obiektem dużo nowocześniejszym. Dotychczasowy był uroczy, ale był stary i poza halą tenisową nie nadawał się w ogóle

do organizowania turnieju w jego przestrzeni. Przez wiele lat robiliśmy to „zaklinając rzeczywistość” w namiotach i warunkach niemal prowizorycznych. To już nie przystoi, bo turnieje są organizowane teraz na zupełnie innym poziomie infrastruktury obiektów. Na szczęście już chyba wszyscy to u nas zrozumieli.

Jakie prace są prowadzone na kortach?

Zaczęliśmy od zmian kosmetycznych i posprzątania. Ale będzie ono bardzo widoczne. Będą m.in. bardzo porządnie zrobione wszystkie alejki oraz ogrodzenia. Dla mnie najważniejszą będzie zmiana nawierzchni, która w tym roku jeszcze będzie może trochę za miękka, bo jest niedawno oddana i zbyt „świeża”, ale będzie służyła przez lata. Korty będą szybciej schły, co jest bardzo ważne zwłaszcza

dla turnieju, który jest rozgrywany we wrześniu. A prawie co roku bywa w trakcie tej imprezy przynajmniej jeden dzień dość mocno deszczowy. Długość schnięcia kortów ma więc ogromne znaczenie dla rozgrywek.

Kolejna zmiana – wizerunkowa, nie tylko samego obiektu, ale na pewno turnieju.

Mamy nowego partnera motoryzacyjnego. Tę zmianę już zapowiadaliśmy, ale to jednak jest dla nas duże wydarzenie. Po 17 latach współpracy z Lexusem – na poziomie zarówno centralnym jak i lokalnym – rozpoczynamy wspólny etap z KIA. Wprowadza ona swoje nowe pomysły, które z pewnością będą widoczne dla publiczności.

Dlaczego wybór padł na KIA?

Centrala Lexusa postanowiła zmienić nieco swoją strategię promocyjną. W związku z tym, zmianom uległy zasady finansowania pewnych wydarzeń i inicjatyw m.in. muzycznych, sportowych, artystycznych itp. Jesteśmy w wielkiej przyjaźni z całą szczecińską ekipą Lexus Kozłowski i tak już będzie zawsze – będą mieli u nas miejsce „Super VIP”, gdyż byli niezwykle ważną częścią turnieju i okazywali nam wszelką pomoc przez te wszystkie lata. Teraz będziemy budować relacje z KIA. I założenia są takie, że to nie będzie na rok, ale również na kolejne lata. Nasza współpraca z Lexusem owocowała m.in. oceną „excellent” dotyczącą transportu – jako jednego z elementów turnieju – wystawioną przez Supervisora. To jest dla nas niezwykle ważne, bo ta ocena znajduje się w końcowym raporcie Supervisora, czyli w najważniejszym dokumencie turnieju, który powstaje po jego zakończeniu. Każdy błąd i niedociągnięcie są tam wpisane. W naszym przypadku jest ich zawsze bardzo mało i od lat otrzymujemy „excellent” jako generalną ocenę za cały turniej. Ale składają się na nią także takie rzeczy, jak funkcjonowanie partnera transportowego. Jestem przekonany, że KIA – firma doświadczona i sprawdzona w wielu imprezach, absolutnie da radę.

Turniej ma od lat swoją wierną publiczność. Ale chyba potrzebujecie odświeżenia widowni na trybunach?

Próbujemy już od paru lat, ale tak naprawdę chyba w tym roku dopiero przekroczyliśmy pewien Rubikon – staramy się otworzyć na nowe pokolenia. To jest bardzo ważne, bo turniej ma już 32 lata. Dojrzał, może nawet starzał się troszeczkę z publicznością, która też nie młodzi. Wiele osób, kibiców towarzyszy nam przecież od wielu lat. Już w ubiegłym roku, kiedy nastąpiła zmiana sponsora, kiedy do grona „przyjaciół” turnieju dołączył Polfund i Santander, spowodowało to, że na kortach pojawiło się dużo nowych, młodych ludzi. W tym roku również mamy paru nowych sponsorów m.in. Enea S.A., wspomniana wcześniej KIA Polmotor czy iX Asset Management, co zapewne spowoduje, że będziemy mieli pewną wymianę grona osób zapraszanych przez sponsorów, co dla nas jest również bardzo ważne. Bo wszystko płynie... jak to kiedyś powiedział pewien filozof. Zmiany są bardzo korzystne dla każdego wydarzenia. I to jest jedna rzecz. Druga, to jest kwestia tego, że próbujemy otworzyć się też na pokolenie nastolatków, młodzież szkolną. Chcemy, żeby oni nauczyli się turnieju, żeby zobaczyli go od środka, poczuli atmosferę tego obiektu i tej imprezy. Po raz pierwszy więc proponujemy akcję „Korty z klasą” do której zaprosiliśmy klasy z różnych szkół. Uczniowie przychodzą na wycieczkę na korty podczas trwania Szczecin Open. Wiadomo, że taki wypad bez turnieju nie byłby taki ciekawy, natomiast w tym czasie przygotowaliśmy dla nich kilka atrakcji np. specjalną strefę, gdzie będziemy pokazywali na VR-ach jak naprawdę wygląda życie tenisisty turniejowego, który przyjeżdża do Szczecina

– prezentowany będzie specjalny film nagrany w 3D, będzie strefa, którą przygotowuje KIA i Szczeciński Klub Tenisowy, pomiaru szybkości serwisu oraz celności uderzania – to jest zawsze fajne wydarzenie, na każdym turnieju cieszy się wielką popularnością. Z Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska przygotowaliśmy strefę eko, gdzie również będzie dużo atrakcji. I jeszcze jedno, bardzo ważne – wydałiśmy specjalną książkę „Vademecum kibica” przygotowaną szczególnie z myślą właśnie o tych młodych ludziach. Uczymy w niej m.in. jak się zachować na kortach, żeby np. nie jeść chrupek w trakcie meczu (śmiech), kiedy klaskać, kiedy przychodzić na mecz i zajmować miejsca itd. Turniejowa publiczność na „naszych” kortach jest niezwykle wyrobiona – co podkreśla każdy, kto przyjeżdża na Szczecin Open. Ale chodzi nam o przygotowanie następców, żeby już wiedzieli, jak się poruszać w świecie tenisa, żeby byli wyedukowani jak się zachowywać na kortach. Myślę więc, że te kilkaset młodych osób, które odwiedzi korty poczuje ich atmosferę, zupełnie inną niż ta w telewizji, zobaczą wysiłek zawodników, ich pot, oraz emocje, które towarzyszą turniejowym meczom. I mam nadzieję, że wielu z nich wróci do nas w wieku dorosłym i będzie chciało na ten turniej przychodzić albo namówi swoich rodziców w tym czy w kolejnym roku...

Zmiany dotkną także sfery muzycznej turnieju?

Również muzycznie otwieramy się na młodsze pokolenie. I to w dwóch aspektach. Po pierwsze – program koncertów, które będą towarzyszyć turniejowi, jest tak ułożony, żeby pojawiło się trochę hip-hopu, muzyki elektronicznej, nowych dźwięków i rytmów. Starsi kibice są przyzwyczajeni, że to był jazz festiwal, że można było usłyszeć bluesa, który oczywiście też będzie, bo go kochamy. Natomiast wymieszaliśmy muzycznie dość mocno tę imprezę. Obecność choćby Reni Jusis na jednym z koncertów to zupełnie nowym programem, bardzo elektronicznym jest właśnie skierowaniem się troszkę do innego pokolenia. I mamy na to przyzwolenie sponsora festiwalu – Polskiej Grupy Uzdrowisk. Robimy też po raz pierwszy tzw. „biforek”, którego nigdy u nas nie było, a znany jest nam z jednego z europejskich turniejów. To bardzo fajnie tam wychodzi i się sprawdza. Próbujemy więc go zaanektować na szczeciński rynek. Nowika i inni DJ-e zagrają w sobotę 6 września, czyli dokładnie tuż przed otwarciem turnieju, bo w niedzielę ruszamy z kwalifikacjami. To będzie taka wieczorna DJ-ska prezentacja, DJ-skie sety, które będą rozbrzmiewały bezpośrednio na kortach. Towarzyszyć jej będzie czynna strefa gastronomii. W tym roku robimy to z darmowymi biletami. Oczywiście trzeba będzie się zarejestrować, no bo musimy panować nad ilością ludzi na kortach. Natomiast mam nadzieję, że to będzie bardzo fajne otwarcie, coś co zmieni festiwal w kolejnych latach, żebyśmy mieli taką właśnie muzyczną część, nie tylko do słuchania, ale też do potańczenia. To jest impreza, która trwa tydzień, musi być różnorodna. Niech się więc zmienia.

Wyraźny powiew świeżości na kortach.

Jestem szczęśliwy, bo mam fajną ekipę młodych ludzi, którzy przychodzą do mnie z nowymi pomysłami i tylko czekają, czy ja je zaakceptuję. Bo do tej pory ciężko mi się było zgodzić na pewne zmiany. Ale teraz już stwierdziliśmy z Agnieszką (żona), że i tak powoli będę oddawał pewne zagadnienia organizacyjne Kacprowi (syn) i naszym młodym współpracownikom. A nawet już je oddaję, bo ta impreza bardzo mocno się rozrosła i w tej chwili każdy ma swoje zadania i zajmuje się nimi, odpowiada za nie. No to, dlaczego nie spróbować, żeby troszeczkę odmłodzić tę turniejową publiczność i to różnymi sposobami? Mam nadzieję, że nam się to uda.

Wzrosła pula nagród Szczecin Open?

To jest niezwykle istotna zmiana dla nas, ale także dla zawodników. Istotna dla nas była szczególnie wczesną wiosną tego roku, kiedy dowiedzieliśmy się, że musimy podnieść pulę nagród, bo inaczej stracimy dotychczasową rangę turnieju, którą mamy, czyli ATP 125. Pula nagród musiała wzrosnąć o 50 tysięcy dolarów, czyli blisko 200 tysięcy złotych. Zdobyć takich pieniędzy nie jest łatwą rzeczą, szczególnie kiedy budżety są już podzielone a nagle trzeba zebrać 200 tys. złotych. Ale udało nam się. Myślę, że idzie jakaś rewolucja w ATP, ale tego nikt nam nie chce powiedzieć. Natomiast widać różnego rodzaju ruchy, które dzieją się w naszej centrali i widać przygotowania do tego, żeby troszeczkę zmienić aktualny świat tenisa profesjonalnego, świat profesjonalnych turniejów. Pomysłów jest dużo, ale słyszymy o tym tylko gdzieś w kuluarach. Natomiast jak będzie wyglądał ostateczny kształt całego ATP – nie wiemy. Nie możemy jednak pozwolić sobie na to, aby nagle stać się 75-tką albo „setką”. Musieliśmy sprostać zadaniom i to się udało. Mam nadzieję, że to też się przełoży na poziom gry.

Mimo tych wszystkich zmian pewne elementy Szczecin Open, bardzo lubiane przez publiczność oraz uczestników, jednak będą kontynuowane np. turniej artystów i turniej VIP-ów.

Oczywiście. Choć turniej VIP-ów też się zmienia, jeśli chodzi o sponsora. JW Construction zastąpiła firma iX Access Management. W przypadku turnieju VIP-ów w tym roku jestem niezwykle szczęśliwy, bo choć skończyła się współpraca z JW Construction, to w przeciągu tygodnia pojawił się nowy sponsor. A jak już się z nim dogadaliśmy, to padły propozycje od kolejnych firm, które były zainteresowane „wejściem” w Szczecin Open i to właśnie w turniej VIP. To dla mnie niezwykle ważne, że zaczynają się zgłaszać oso-

by z dużego biznesu, które nie są na razie jeszcze związane z naszym turniejem, ale chcieliby przyjechać i zagrać w nim. To się wiąże z tym, co powtarzam od lat: dopóki nie byłeś w Szczecinie na turnieju, to nie wiesz co to jest za impreza. Każdemu się wydaje, że to jest po prostu zwykły, tradycyjny turniej tenisowy. A my wiemy, że zawodowy tenis jest w naszym przypadku kręgosłupem, natomiast żebrami i wszystkim tym, co otacza ten kręgosłup są imprezy towarzyszące, atmosfera, hospitality, nasza publiczność, strefy biznesowe itd., itd., które powodują, że ten tygodniowy event jest tak popularny w Polsce i na świecie. Natomiast sponsorem turnieju artystów pozostaje SEC – Szczecińska Energetyka Ciepła, która doskonale się w tym odnajduje, jest sprawdzonym i kreatywnym partnerem, wymyślając świetne rzeczy, żeby artystów u nas fajnie przyjąć. Choć gro- no tych grających w tenisa nie powiększa się za bardzo. Dołączyli w ostatnim czasie Maciek Dowbor i Asia Koroniewska – fajne osoby, które wszyscy znamy z mediów a jeszcze w dodatku są nieprawdopodobnie „wkręcenii” w tenisa. W tym roku, po latach, znowu przyjeżdża do nas Mezo, będzie Robert Moskwa – znany serialowy aktor. Staramy się ciągle wyłapywać nowych ludzi grających w tenisa w tym środowisku i przyciągać ich do nas. Kiedyś patrzyliśmy bardziej na to, kogo zapraszamy. Dzisiaj to są po prostu nasi przyjaciele, z którymi się spotykamy, trzy, cztery razy w roku, nie tylko w Szczecinie, ale także np. w Świnoujściu, gdzie również organizujemy turniej. To jest taka tenisowa przyjaźń, która już jest i nieważne czy dany aktor jest jeszcze na piedestale, czy już z niego zszedł, bo jest mniej popularny, albo już wiekowo nie chce mu się zbyt dużo występować. I tak jest do nas zapraszany, bo jest po prostu częścią tej rodziny. I tak zostanie, dopóki będziemy organizowali ten turniej.

autor: Dariusz Staniewski / foto: Bogusz Kluz

REKLAMA



KORYZNA CLINIC

stomatologia & implantologia

Odzyskaj pewność siebie już dziś.

Nowy uśmiech w jeden dzień!



ul. Sienna 4/1, 70-542 Szczecin | tel.: +48 91 812 15 41, +48 607 236 896 | www.koryznaclinic.com



Andrzejki Back&white Bal Maskowy

Bilet 200 zł/os. z własnym alkoholem
lub zakup alkoholu w cenach sklepowych

Drinki w przystępnych cenach

Ciepłe i zimne dania

Dekoracje Black&White

Mały parkiet z muzyką elektroniczną

**Osoby ubrane w dedykowane kolory
i maskę otrzymają welcome drinka**



Obie imprezy poprowadzi
DJ Sobieski Music
Technika i obsługa sceniczna
tel. 889 070 198



Sylwester w stylu Hollywood Bal Maskowy

Bilet 450 zł/os.

Alkohol no limit

Drinki no limit

Ciepłe i zimne dania

Światła bijące w niebo, czerwony dywan, ścianka
do zdjęć z Oskarami, specjalne dekoracje
Mały parkiet z muzyką elektroniczną

Najpiękniejsze maski będą nagradzane!

SZCZECIN, UL.EUROPEJSKA 33

TEL.: 502 082 600

EMAIL: INFO@EUROPEJSKA33.EU

f EUROPEJSKA33





PRESTIŻOWY PRZEGLĄD DZIELNIC: **PRAWOBRZEŻE CZĘŚĆ DRUGA**

Kiedy w marcu ubiegłego roku opublikowaliśmy Prestiżowy Przegląd Dzielnic (osiedli) Szczecina myśleliśmy, że będzie to jednorazowa przygoda. Echa artykułu – komentarze, żarliwa dyskusja, a także prośby o więcej – skłoniły nas do kontynuacji tematu. Bohaterami pierwszej części zestawienia były „topowe” miejscówki, m.in. Pogodno, Warszewo, Głębokie oraz... osiedle w wieżowcu, czyli Hanza Tower. W drugiej odstonie skupiliśmy się na osiedlach bezpośrednio przyległych do centrum Szczecina, czyli Pomorzanach, Turzynie, Nowym Mieście Niebuszewie, Drzetowie czy wyspach Międzyodrza. W trzecim odcinku analizowaliśmy dzielnice stanowiące kolejną linię szczecińskiego „obwarzanka” (niektórzy używają określenia „pierścień”). Zapusciliśmy się zatem na Gumieńce, Świerczewo, Krzekowo, Zawadzkiego, Arkońskie, Osów czy do dzielnic Północy. Czwarta część to dwuczęściowe odwiedziny na osiedlach Prawobrzeża.



Przeglądaliśmy się nie tylko funkcjonalności i walorom prawobrzeżnych osiedli. Wcześniej analizowaliśmy także ceny sprzedaży czy najmu nieruchomości. Szybko okazało się, że jest to bezsensu, bo nie ma dziś ani logicznego sposobu, ani algorytmu, który mógłby ogarnąć rynek nieruchomości. Różnice cen między poszczególnymi dzielnicami są zresztą tak nieznaczne, że ta analiza nic nie wnosiła. I tak wszędzie jest piekielnie drogo. W zamian proponujemy autorską prognozę na przyszłość, z zastrzeżeniem, że nie jesteśmy nieomylni (sic!).

W pierwszej podróży na Prawobrzeże prezentujemy osiedla: Bukowe, Kijewo, Klęskowo, Majowe, Płonia-Śmierdnica-Jezierzycze oraz Stoneczne. Teraz zapraszamy do poznania Dąbia, Podjuch, Wielgowa-Sławociesza-Zdunowa, Zdrojów, Załomia-Kasztanowego oraz Żydowiec-Klucza.

Wielgowo-Sławociesze-Zdunowo

Zdunowo – wiadomo, szpital. Wielgowo – ekhm... Sławociesze – że co? Sławo...co? Myślę, że właśnie stosunkowo trafnie oddałem wiedzę statystycznego szczecinianina na temat tych osiedli. I niech żałują, bo to osiedla o wyrazistym charakterze i potencjale. Widać to w zaangażowaniu mieszkańców w odtwarzaniu historii Wielgowa, ale także w zapewnieniu mieszkańcom przez Radę Osiedla regularnych atrakcji. Poza tym okolica znakomicie nadaje się na

długą rowerową wyprawę. Gdy przemierzałem Wielgowo swoim jednośladem miałem wrażenie, że jestem w jednym z nadbałtyckich kurortów poza sezonem.

Wielgowo – Augustwalde powstało w połowie XVIII wieku. Położona na skraju lasu osada miała charakter rolniczy. Nie ma tu znaczących zabytków, wystawnych willi, a jedynie proste domy ze skromnymi zdobieniami. Przedwojenne gmachy można wciąż zobaczyć wzdłuż ulicy Bałtyckiej oraz Bryczkowskiego (dana główna ulica wsi). Przy kolejnych ulicach rozpanoszyła się socjodemokratyczna i postmodernistyczna zabudowa jednorodzinna. Wyjątkowe położenie osiedla i bliskość do Wielkiego Szczecina zauważono już na początku XX wieku – wtedy zaczęli tu osiadać zamożni mieszkańcy. Po tym boomie Augustwalde liczyło ponad 3000 stałych mieszkańców. Z uwagi na wspomniane przyrodnicze walory powstały tu pensjonaty oraz Dom Zdrojowy (dziś nieistniejący).

W 1915 roku na południe od wsi rozpoczęto budowę wielkiego szpitala. Z jego powstaniem wiąże się niezwykle gest szczecińskiego kupca Karkutschera, który w 1890 roku cały majątek zapisał w testamencie na rzecz stworzenia szpitala gruźliczego. Po ćwierć wieku od jego śmierci odsetki od zdeponowanych środków pozwoliły na spełnienie ostatniej woli filantropa. Powstał imponujący i nowoczesny ośrodek zdrowia. Podobno oprócz profesjonalnego wyposażenia medycznego na pacjentów przy każdym łóżku czekały słuchawki, umożliwiające słuchanie radia. Wyjątkowy klimat gęstego lasu w okolicy wilgotnych terenów przy jeziorze Dąbie zdecydował, że powstało tutaj także sanatorium. Ośrodek nie ucierpiał podczas wojny, a po jej zakończeniu już polskie władze szybko przywróciły medyczne funkcje.

Jedynie powszechnie kojarzone przez mieszkańców Szczecina Zdunowo jest najmniejszym osiedlem tego trio. A tak naprawdę to tylko dwa bloki przy ul. Sokołowskiego zbudowane w latach 70-tych dla personelu szpitala. Serio! Sama lecznica jest częścią Samodzielnego Publicznego Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Szczecinie, to wielki kompleks z oddziałami m.in. Gruźlicy i Chorób Płuc, Chorób Wewnętrznych, Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej oraz Chirurgii Ogólnej i Naczyniowej. Zabudowania szpitala podlegają nieustannej modernizacji i rozbudowie.

Sławociesze to niewielka enklawa, do której niezwykle trudno trafić. Z jednej strony ogranicza ją linia kolejowa Szczecin-Stargard, a z drugiej gęsty las i autostrada. Historyczna osada Franzhausen podobnie jak Augustwalde powstała w połowie XVIII wieku. Na skraju osiedla przy ul. Stary Szlak można znaleźć jeden z najlepiej zachowanych przedwojennych cmentarzy Szczecina. Przez osiedle przepływa z mora wszystkich obcokrajowców poznających topografię okolicy – struga Chełszcząca (Flossgraben). To doptyw Płoni, która dziś wije się na południe od Sławociesza w gęstym lesie, a jeszcze przed kilkudziesięciami laty, były to pozbawione drzew pola. Ów gęsty las został zasadzony! Większość zabudowy Sławociesza to współczesne domy stojące przy wciąż szutrowych drogach. Przedwojenne domy zachowały się jedynie w kwartale ulic Lutyków, Zagajnikowej i Przylesie. Charakter osiedla zmienił z pewnością wciąż rozwijający się Park Przemysłowy Dunikowo. W ostatnim czasie oddano do użytku przystanek kolejowy w ciągu SKM z przejściem także na stronę Sławociesza. To może mieć wpływ na rozwój dzielnicy.

Na osiedlu Wielgowo-Sławociesze-Zdunowo jest publiczne przedszkole, szkoła podstawowa, biblioteka, oraz prężnie działający Klub Seniora. Jest oczywiście kościół i to o ciekawej modernistycznej architekturze. Jest fryzjer, gabinet kosmetyczny, a nawet sklep żelazny. Działa tu przychodnia rodzinna i apteka, są także prywatne gabinety stomatologiczne. Nie ma weterynarza, ale jest... „Zwierzogród” czyli ośrodek rehabilitacji i azyl dla dzikich zwierząt oraz Funda-



cja Na Rzec Zwierząt „Dzika Ostoja”. Wielgowo kocha zwierzęta! A propos zwierząt (sic!) jest także dyskont spod szyl-du owada w kropki, miłośników zakupów ucieszą aż cztery paczkomaty (także w Sławocieszu). Przy ulicy Wesołej działa od lat pizzeria, niedaleko do otwarcia szykuje się kebab. W temacie gastro należy jeszcze wspomnieć o świetnym bufecie z Szpitalu Zdunowo!

Ach! Wielgowo ma nawet swoją drużynę piłkarską „Vielgo-via-Szczecin”. Oprócz boiska jest także pumptruck i siłownię pod chmurką oraz plac zabaw (w parku przy ul. Bałtyckiej).

Komunikacyjne teoretycznie nie jest złe. To dość często kursujący autobus 73 docierający do Basenu Górniczego, gdzie należy przesiąść się w tramwaj zmierzający do centrum. Podróż zajmie około godziny. Alternatywą jest Szybka Kolej Miejska – są tu dwa przystanki – Zdunowo i Dunikowo.

Przyszłość: rozwój strefy przemysłowej Dunikowo, może zwiększyć pobyt na mieszkania. Być może osiedle doczeka się kolejnego bloku, bo są tylko dwa – ten przy Szpitalu Zdunowo i w Wielgowie przy ul. Borowej. Wolnych terenów jest tu sporo, pytanie jakie plany mają właściciele tych gruntów. Kameralny charakter osiedla nie wskazuje jednak na większe inwestycje. Rozbudowywać się będzie z pewnością Szpital Zdunowo, ale to nie będzie miało wpływu na dzielnicę.

Podjuchy

Podjuchy widziane z mostu Gryfitów wyglądają zjawisko-

wo. Wydaje się, że to małe miasteczko nad rzeką, z rynkiem i kościołem. Zachwycają też wzgórza z kaskadową zabudową willową. Wystarczy jedno spojrzenie, by pozazdrościć mieszkańcom widoków na rozlewiska Odry i lewobrzeżny Szczecin. Niestety czar pryska, gdy przyjrzymy się Podjuchom z bliska. Zabudowa dolnego tarasu została niemal doszczętnie zniszczona podczas wojny, a potem zmasakrowana decyzjami architektów i urbanistów z okresu słuszenie minionego systemu. W przypadku Podjuch nie wiadomo co gorsze – zniszczenia wojenne czy chaotyczna „odbudowa” za komuny.

Dość nieprzyjemna nazwa osiedla pochodzi od „juchy” oznaczającej podmokły teren. Jest też legenda o tutejszym rzeźniku, który często używał przekleństwa „jucha” (krew) oraz opowieść o księciu Barnimie, który po uczcie dla zabawy skracał wyrazy i miał utworzyć neologizm „Pode jucha”, chętnie później powtarzany i utrwalony przez okolicznych mieszkańców.

Wczesne dzieje tej podszczecińskiej wsi to praktycznie kalka losów podobnych miejscowości w okolicy. Pierwsze zmiany datowane na przełom XIII i XIV wieku, była to oczywiście osada o charakterze rolniczym, podległa któremuś z klasztorów, albo księciu. W XIX wieku rolnictwo wypierały wynalazki rewolucji przemysłowej, a później marzenia bogatych szczecinian o podmiejskiej sielance. Nie inaczej było i tutaj. Prym wiodła Fabryka Wyrobów Szamotowych Friedricha Ferdinanda Didiera, kopalnie odkrywkowe oraz dziesiątki mniejszych fabryk i zakładów, m.in. cegielnia czy tar-



tak. Atutem Podjuch był dostęp do Regalicy, a tym samym łatwość transportu towarów. Nadrzeczne położenie pozwalało efektywnie trudnić się mieszkańcom rybołówstwem. Na początku XX wieku wspaniała przyroda, wówczas podmiejskiego miasteczka, była magnesem dla rządnych od poczynku mieszkańców Szczecina, którzy przyjeżdżali tu statkami białej floty, korzystali z oferty nadbrzeżnych restauracji i kawiarni i udawali się na piesze wędrówki do Buchheide, czyli Puszczy Bukowej. Oblicze okolicy zmieniła budowa wielkich koszar wojskowych oraz autostrady mającej połączyć Berlin z Prusami Wschodnimi. Zbudowano także połączenie kolejowe ze Szczecinem, którego częścią był unikatowy most zwodzony. Dziś pociągi jeżdżą po nowym moście im. dr. inż. Andrzeja Krefta, ale stare zwodzone prześrodkie pozostawiono i stanowi dziś wyjątkowy zabytek techniki. Niestety trudno dostępny.

Dziś zamieszkała przez niespełna 9000 osób dzielnica ma dwa całkiem odmienne oblicza. Pierwszy to chaotycznie zabudowany dolny taras, przez który przebiega wiecznie zatłoczona droga prowadząca na południe województwa (ul. Granitowa oraz Metalowa). Zmodernizowano na szczęście zjazd z autostrady (i pośrednio drogi DK3) w kierunku ulicy Floriana Krygiera, bo do niedawna tranzyt „wlewał” się przez ulicę Radosną i jej przedłużenie ulicą Marmurową do samego centrum Podjuch. Zmieciona z powierzchni ziemi zabudowa dawnego rynku to dziś Plac lub Park Wolności, przy którym stoi odbudowany XIX-wieczny kościół. W kolejne osłone przedwojennej zabudowy „wkomponowano” spore osiedle z kilkoma 12-piętrowymi wieżowcami i kilku-

nastoma czteropiętrowcami. Tereny nad samym brzegiem Regalicy zajmują ogródki działkowe oraz lekki przemysł – skład węgla oraz wytwórnia betonu, jest tu także niewielka przystań i baza łodołamaczy. Niestety nie ma publicznego nabrzeża z funkcją rekreacyjną. Południową część dolnego tarasu Podjuch zajmuje, nieodstępna dla zwykłych śmiertelników Jednostka Wojskowa. Zupełnie odmienny charakter i atmosferę ma część osiedla położona na zboczach nadodrzańskich skarpy. Przy plątaninie nastrojowych ulic stoi wiele wspaniałych domów – zabytkowych i współczesnych. Wszystkie toną w bujnej zielni. Sporym utrudnieniem, szczególnie dla osób starszych jest jednak różnica wysokości kaskadowych tarasów oraz dość strome podejścia. Nie bez znaczenia jest także odległość tej części osiedla od lokalnego centrum przy placu Wolności. Pomocą w dotarciu na miejsce jest autobusowa linia 904, działająca w mało znanym w Szczecinie systemie „na żądanie”. O chęci przejazdu kierowcę należy powiadomić telefonicznie.

Podjuchy oferują swoim mieszkańcom wszystko co niezbędne – jest kilka dyskontów oraz mniejszych sklepów skoncentrowanych na dolnym tarasie. Mimo braku targowiska oferta jest zaskakująco bogata i zróżnicowana. Działają tu m.in. poczta, biblioteka, pasmanteria, zakłady fryzjerskie i kosmetyczne, są apteki, gabinety medyczne, w tym NFZ-owska Przychodnia Rodzinna. W Podjuchach są przedszkola publiczne i niepubliczne oraz dwie podstawówki. Na młodych mieszkańców osiedla czeka wspaniały kompleks Bukovasport stworzony ze środków SBO, a przy ulicy Chełmińskiej nowo zbudowany Skatepark Chełminek. Między



blokami na dolnym tarasie oraz wśród zielonych skwerów górnego znajdziemy palce zabaw oraz siłownię pod chmurką. Najbardziej okazały, ze statkiem Freedom, jest na Placu Wolności. Przy ulicy Sąsiedzkiej urządzono Park... Dobrosąsiedzki. Obok typowych parkowych alejek znalazło się tu także miejsce na lapidarium z pozostałościami niemieckiego cmentarza. To pozwala myśleć o nazwie parku znacznie szerzej. Ładne!

Jest hotel „Panorama” z zapleczem konferencyjnym oraz pobliski Dworek „Bukowy” z zapleczem... weselnym. Skromna jest za to gastronomia, obok wszędobylskich „Żabek”, można się posilić w jedynej w pizzerii czy burgerowni, jest jeszcze bistro w „Krzemieniu”. Przełomem z pewnością było powołanie w 2020 roku Domu Kultury „Krzemień”. Nowy, świetnie wyposażony ośrodek przyciąga nie tylko lokalne wydarzenia. Obok oferty kulturalnej „Krzemień” prowadzi także szeroką działalność edukacyjną.

Komunikację Podjuch z centrum Szczecina obsługuje kursująca przez ulic Floriana Krygiera linia 61. Można także dojechać do Zdrojów, a tam przesiąść się w Szczecińskiego Szybkiego Tramwaju. Jakościową zmianą dla osiedla jest z pewnością linia S3 Szczecińskiej Kolei Metropolitalnej.

Przyszłość: rozpoczyna się remont ulicy Smocznej i Krzemiennej, a to oznacza rozpoczęcie kompleksowej rewitalizacji osiedla. Dzięki zaangażowaniu mieszkańców i Szczecińskiemu Budżetowi Obywatelskiemu okolica się zmienia, ale zostało jeszcze wiele pracy. W tarasowej części Podjuch jest jeszcze sporo niezabudowanych parceli, choć nie jest

jasne czyje są to grunty – miejskie czy już prywatne. Bliskość szlaków Puszczy Bukowej i coraz lepsza komunikacja może sprawić, że mieszkanie na tych wzgórzach będzie modne.

Zdroje

Granice Zdrojów od zachodu wyznacza Most Gryfitów oraz skraj Parku Leśnego Zdroje, od południa Droga Krajowa nr3, od wschodu osiedla Bukowe i Słoneczne, a od północy rzeka Regalica i Lotnisko Dąbie. Dziś zamieszkuje tu niespełna 9000 osób. Każda część dzielnicy ma zupełnie inny charakter. Są zabudowane willami kameralne uliczki przypominające górskie kurorty (Cedrowa, Wzgórze), sypiące się przedwojenne małe kamienice (Batalionów Chłopskich), przeskalowane blokowiska, albo nowoczesne kompleksy zabudowy jednorodzinnej (Migdałowa, Pistacjowa).

Wieś Finkenwalde powstała około 1750 roku. Dominujący rolniczy charakter szybko wyparł przemysł, a później walo-ry rekreacyjne i... uzdrowiskowe. Działała tu kopalnia kredy i margla eksploatowana przez powstałą tu w 1862 roku fabrykę cementu portlandzkiego „Stern” zarządzana przez rodziny Toepfferów i Grawitzów. Na początku XX wieku przy Lange StraÙe (dziś Batalionów Chłopskich) swój warsztat otworzył słynny wytwórca organów Felix Gröneberg. Tak! To ośławiona Willa Grönebergów, która stała na trasie SST i na skutek protestów mieszkańców musiała zostać przesunięta. Dziś niszczeje, a miasto wciąż nie ma na nią pomysłu. Smutne. W latach '30 XX wieku dostrzeżono walory krajobrazowe okolicy i Finkenwalde stała się celem wycie-



czek mieszkańców Stettina, którzy chętnie spacerowali po wzgórzach Buchheide (Puszczy Bukowej) z obowiązkowym punktem w postaci Kreide See (Jeziora Szmaragdowego). Zbudowano nawet stację kolejową Buchheide (dziś nieistniejącą), z której łatwo było dostać się na leśne szlaki. Finkenwalde zastąpiło jeszcze z półlegalnego seminarium duchownego Kościoła Wyznającego założonego około roku 1935 przez protestanckiego teologa, zagorzałego przeciwnika faszyzmu, Dietricha Bonhoeffera. Placówkę w 1937 roku zlikwidowało gestapo. Na pamiątkę, na terenie dawnego seminarium powstał „Ogród ciszy i medytacji Dietricha Bonhoeffera” (ul. Jabtoniowa). Pozostałością po cementowni jest oczywiście mostek przy Jeziorze Szmaragdowym oraz ruiny fabryki wraz z portowym kanałem. Szkoda, że nieczynna jest Restauracja Grota, czyli sztuczna betonowa jaskinia, która odwzorowywała naturalne grotty wapienne ze stalaktytami, stalagmitami i stalagnatami. Z pewnością jest to unikat na przynajmniej europejską skalę. Grota powstała w 1888 roku na polecenie Alberta Eduarda Toepffera – właściciela fabryki „Stern”. Widoczny do dziś przed losem betonowy łuk pierwotnie podtrzymywał chińską pagodę, a całość była funkcjonalną kompozycją służącą występom orkiestr (sic!). Gratyfikacją za brak tej atrakcji może być jedynie nowe wcielenie dawnego „Zajazdu Szmaragd”. Kolejną atrakcją osiedla jest jeszcze Wzgórze Akademickie, z którego rozpościera się wspaniały widok na rozlewiska Odry oraz lewobrzeżny Szczecin. Niestety Zdroje nie mają dostępu do rzeki, której brzegi mają dziki, niedostępny charakter.

Dzisiejsze Zdroje to dzielnica niezwykle zróżnicowana pod względem charakteru zabudowy. Jej kręgosłupem jest ulica Batalionów Chłopskich – wiecznie zakorkowana, wiecznie ruchliwa, wiecznie głośnie. Wzdłuż tej drogi odnajdziemy zarówno domy współczesne jak przedwojenne. W okolicach wjazdu do jeziora Szmaragdowego mamy nawet niewielkie, bardzo ciasno zabudowane nowe osiedle. Boczne uliczki pełne są rozmaitych warsztatów, magazynów i siedzib niewielkich firm usługowych. Jest nawet dość rozległe Gospodarstwo Ogrodnicze oferujące wiele gatunków roślin wychodowanych na miejscu w nawodnionych grządkach albo w licznych szklarniach. Na uboczu, wśród łąk i bagien Regalicy zlokalizowano Oczyszczalnię Ścieków. Centrum Zdrojów to okolice Ronda Ułanów Podolskich. Na południe od placu oraz dalszego przebiegu ulicy Batalionów Chłopskich powstało sporo osiedle, w znakomitej większości zabudowane 12-piętrowymi punktowcami. Socmodernistyczne blokowisko zastąpiło najstarszą zabudowę Finkenwalde zniszczoną podczas wojny. Intrigująco wygląda zabytkowy, XIX-wieczny kościół pośród nowej, betonowej zabudowy. Centralny plac Zdrojów to ruchliwe skrzyżowanie bez regularnych pierzei. Tylko na jednym rogu zachował się przedwojenny dom, ale raczej wątpliwej urody. Kolejne parcele dookoła placu zajmują dyskonty spożywcze oraz blok. Nie jest tu urodziwie. Na szczęście ostatnio uporządkowano lokalne targowisko, którego sława (i oferta) przyciąga mieszkańców okolicznych osiedli i dzielnic. To ułatwia centralne położenie Zdrojów, oczywiście w prawobrzeżnym kontekście. Krzyżuje się tu wiele linii autobusowych, jest także



przystanek Szczecińskiego Szybkiego Tramwaju oraz stacja kolejowa. Szkoda, że trwająca modernizacja, przy okazji tworzenia Szybkiej Kolej Miejskiej, nie uwzględniła zespolenia kolei z tramwajem. Tak czy inaczej dojazd do centrum Szczecina nie powinien zająć więcej niż kwadrans. To wielki atut tego osiedla.

W Zdrojach działa duży Szpital, jest też publiczny Ośrodek Zdrowia (przy Batalionów Chłopskich) oraz sporo prywatnych praktyk lekarskich. Jest także kilka aptek. Tuż obok stacji kolejowej znajdziemy stary cmentarz, ale wciąż przyjmujący nowe pochówki. Nie brakuje ośrodków edukacji – przynajmniej pięć przedszkoli, podstawówka, liceum, Technikum Ogrodnicze, a także Szkoła Specjalna. W Centrum Edukacji Zdroje późną (sic!) maturę robiła słynna postanka Samoobrony Renata Beger (ta od kurwików w oczach, co seks lubiła jak koń owies). Nie ma ośrodka kultury ani kina. A było – przecież w Zdrojach funkcjonowało legendarne kino Szmaragd. Handel skonwertowany jest przy rondzie Ułanów Podolskich oraz przy ulicy Walecznych. Dopętnieniem są oczywiście „Żabki” i małe osiedlowe sklepiki. Nie najlepiej wygląda oferta gastronomiczna, ale honor ratują restauracje przy targowisku – grecka i wietnamska. Jest jeszcze kilka kebabów. Jeśli ktoś potrzebuje gotówkę, to bankomaty są jedynie w okolicy Ronda Ułanów Podolskich, bardziej sprawiedliwe rozlokowano paczkomaty. Bliskość Puszczy Bukowej wydaje się usprawiedliwieniem dla gospodarzy osiedla, którzy nie zadbali o miejsca rekreacji dla mieszkańców. Nie ma tu ani parku, ani większych kompleksów wypoczynkowych.

Przyszłość: nowych terenów inwestycyjnych w Zdrojach jest już niewiele. Na inwestora czeka wciąż dawny Dom Dziecka Zielony Dwór przy ul. Walecznych, ale wciąż nie ma chętnych. Miasto rozważa zgodę na wybudowanie na obrzeżach

parku nowych budynków, co zwiększyłoby potencjał inwestycyjny trudnej, zabytkowej nieruchomości. Według mapy inwestycji z Forum Polskich Wieźowców do zagospodarowania zostały jedynie działki w okolicy pętli tramwajowej, która należy administracyjnie do Zdrojów. Przy ul. Andre Citroëna trwa budowa filii Przychodni Portowej, więc oferta medyczna zdecydowanie się poprawi.

ZaŁom

To jeszcze Szczecin czy już Goleniów? ZaŁom i osiedle Kasztanowe położone są w równej odległości od centrum Szczecina i Goleniowa. Przy czym do tego drugiego... szybciej. Nie dziwi, że wiele spraw (zakupy, podstawowe usługi) mieszkańcy tych osiedli załatwiają właśnie sąsiedniej gminie. Nie pomogło nawet otwarcie imponującego centrum przesiadkowego, na które długo nie było pomysłu. Problem ze skierowaniem tam kursów komunikacji miejskiej był żałosny. Honor ratuje PKP – mowa o stacji Szczecin-ZaŁom potożnej na trasie tworzonej SKM.

ZaŁom-Kasztanowe to obszar ograniczony od południa linią kolejową i ulicą Goleniowską, od zachodu dąbskim kompleksem przemysłowym (z Drobimexem), a od wschodu... polami. Zaskoczeniem jest północna granica osiedla, którą częściowo wyznacza ulica Lubczyńska, ale w miejscu najgęstszej zabudowy odbija wzdłuż skraju lasu pozostawiając spore osiedle domów jednorodzinnych gminie Goleniów. To notabene jedno z miejsc, które można by było pokazywać jako podręcznikowy przykład niekontrolowanej gentryfikacji – do niedawna podmokłe łąki, dziś osiedle z setkami wystawnych willi. Szkoda, że znakomita większość dróg ma jeszcze szutrowe podłoże. Tak dynamiczny rozwój tej okolicy zakłóca dane o liczbie mieszkańców osiedla ZaŁom-

-Kasztanowe. W części należącej do Szczecina to niespełna 3500 osób, z czego większość mieszka w blokach osiedla Kasztanowego. Dane na temat liczby mieszkańców wsi Załom (tak, taki uroczy galimatias administracyjny) są dalece nieaktualne, bo pochodzą sprzed 10 lat i wskazują na 1000 mieszkańców. Dziś śmiało można tę liczbę podwoić, a może nawet potroić.

Historia osiedla Załom-Kasztanowe zaczyna się wraz z dziejami fabryki koncernu Stoewer-Werke. Produkowano tu silniki samochodowe, a później... lotnicze. Wokół fabryki zaczęło rozrastać się osiedle robotnicze (ul. Produkcyjna). Wspominana wcześniej wieś Załom, ta w gminie Goleniów, to z kolei dawna rolniczo-rybacka osada Arnimswalde. Po II wojnie światowej na miejscu fabryki Stoewera powstała Fabryka Kabli „Załom”, która w latach świetności zatrudniała ponad 2000 ludzi. Przystarały zakład już pod koniec pierwszej dekady XX wieku był wygaszany, ale szczątkowa produkcja trwała aż do 2013 roku. Jednak już rok później rozpoczęto rozbiórkę fabryki. Dziś na jej miejscu stoi olbrzymi kompleks logistyczny z gigantycznymi halami.

Kamień węgielny pod budowę osiedla Kasztanowego, wówczas określanego „Załom II” położono 19 lipca 1983 roku. Rok później do nowych mieszkań wprowadzili się pierwsze rodziny pracowników Fabryki Kabli „ZaŁOM”. Dziś to niewielka enklawa kilku bloków, przypominająca raczej obrzeża kilkutysięcznego miasteczka niż półmilionowej aglomeracji.

Jesteś w Załomiu i zgłodniałeś? Masz problem. Nie ma tutaj Żabek, a na osiedlu działa jedna jedyna pizzeria, obok jednego z dyskontów jest jeszcze foodtrack z burgerami (jakby co tu też jest jedyny na osiedlu bankomat). Jesteś w Załomiu i chcesz zrobić zakupy? Tu już lepiej, bo dyskonty zwietrzyły biznes w tak dużym zagęszczeniu zamożnych ludzi (na co wskazują wystawne domy). Dyskonty działają w goleniowskiej części, a na Kasztanowym jest sieciowy sam spożywczy. Jesteś w Załomiu i zachorowałeś? Jesteś bez szans w temacie pomocy medycznej, chociaż są dwie apteki... Edukacja w Załomiu? Przedszkole publiczne x1, niepubliczne przynajmniej x2, jest także Szkoła Podstawowa x1 (w niefortunnej lokalizacji, przy dawnej Fabryce). Jeśli lubisz zakupy on-line, to musisz zamieszkać w Załomiu – jest tu aż pięć paczkomatów (sic!). Kultura a Załom? Brak. Najbliższy ośrodek kultury to prężnie działający dąbski MOK (albo ośrodki w Goleniowie).

Ze zorganizowaną rekreacją jest tu krucho. Przy osiedlu jest boisko. Na skwerkach między blokami odnajdziemy place zabaw czy siłownie pod chmurką. Nie ma jednak ani parku, ani terenów rekreacyjnych. Są za to naturalne lasy oraz wspaniałe tereny nad brzegami jeziora Dąbie (Trzebuskie łągi). Ulicą łukową można się dostać do ścieżki rowerowej poprowadzonej szczytem wału przeciwpowodziowego. Mieszkańcy Załomia znają pewnie walory plaż w Czarnej łące albo Lubczynie, a stąd to faktycznie rzut kamieniem.

Obok dawnej Fabryki znajduje się przystanek kolejowy. Jest on jednak znacznie oddalony i od osiedla Kasztanowego i dzisiejszego „właściwego” Załomia. Nowy węzeł komunikacyjny, oślawiony punkt przesiadkowy, znajduje się w samym środku, nie tyle osiedla, co całej enklawy, bez zwracania uwagi na sztuczne granice administracyjne. Docierają tu dwie linie e 77 oraz 96, którymi można dojechać do Dąbia, na Basen Górniczy i osiedle Bukowe. Czas przejazdu do miasta to godzina.

Przyszłość: rozwijać się zapewne będzie strefa logistyczna przy ul. Kablowej, obawiam się, że obecna zabudowa willowa na zachód od Lubczyńskiej to dopiero początek... Sporo wolnych gruntów widać na samym osiedlu Kasztanowym, ale chętnych deweloperów nie.

Żydowce-Klucz

Dzięki pisaniu tego tekstu wyjaśniła się etymologia nazw osiedla. Żydowce to nie od Żydów! To niefortunne spolszczenie niemieckiej nazwy Sydowsaue. Ta z kolei pochodzi od nazwiska fundatora i założyciela osady radcy Kamery Wojenno-Skarbowej Richarda Christopha von Sydow. Osada powstała pod koniec XVII wieku, oczywiście początkowo miała charakter rolniczy, później rozwinął się tu przemysł. W pierwszej dekadzie XX wieku powstała tu fabryka sztucznego jedwabiu, która weszła później w skład dużego konsorcjum Zjednoczonych Fabryk Materiałów Błyszczących-Wupperthal-Eberfeld. Dla potrzeb fabryki zbudowano także niewielki port rzeczny. Do rozwoju wsi przyczyniło się także otwarcie linii kolejowej Stettin – Küstrin (Szczecin – Kostrzyn nad Odrą). Podczas wojny Sydowsaue oraz sąsiedzka osada Klütz (zatem to również spolszczenie - Klucz) znalazły się w centrum walk i zostały poważnie zniszczone, ale zachowało się trochę starej zabudowy jednorodzinnej. Znacznie poważniejszym zniszczeniom uległa część przemysłowa, dodatkowo po wojnie doszczętnie rozkradziona przez sowietów. Na zgłiszczach fabryki sztucznego jedwabiu powstały Zakłady Chemiczne „Chemitex-Wiskord” produkujące włókna wiskozowe (jedwab wiskozowy), włókna polipropylenowe oraz kasety magnetofonowe. Po transformacji ustrojowej spółka podupadła, a w roku 2000 ogłosiła upadłość. Dziś na części terenu dawnego „Wiskordu” działa wiele małych form, ale główna część zakładów jest w ruinie. Zachowano jeden z kominów, który dziś jest najwyższym w Europie obiektem do... skoków. Na szczycie konstrukcji zbudowano platformę podwyższającą nieco oryginalny obiekt (252 metry), która dla bezpieczeństwa śmiałków jest wysunięta o 10 metrów. Na terenie dawnych zakładów można także odnaleźć tajemniczą kaplicę. Niewielki neogotycki kościółek oraz cmentarz powstały w pierwszej połowie XX wieku. Kościółek obecnie jest opuszczony i zrujnowany, nie pełni funkcji sakralnych już od lat 70. XX wieku. Miłośników tajemnic i przedwojennych dzieł regionu z pewnością przyciągnie Lapidarium w Żydowcach, a przede wszystkim pozostałości Cmentarza Ewangelickiego w Kluczu przy ul. Suchej. Miejsce zostało nieco uporządkowane, a ocalały fragment bramy robi dość upiorne wrażenie. Niedaleko jest także głąz poświęcony pamięci żołnierzy poległych w I wojnie światowej z żelaznym krzyżem i wrytym napisem „Unseren Gefallenen Helden zum Gedächtnis” (Ku pamięci naszym poległym bohaterom).

Współcześnie na terenie położonych najdalej na południe osiedli Szczecina mieszka niespełna 2500 osób. Zabudowa to w znakomitej większości domy jednorodzinne albo kilkunordzinne przedwojenne domy. Trudno wyodrębnić jakieś centrum czy punkt centralny. Oba osiedla niemal na pół przecina ulica Romana Dmowskiego, która przechodzi w Rymarską. To niezwykle ruchliwa droga krajowa nr 31 prowadząca w kierunku Gryfina. Na płaskim brzegu Odry była część przemysłowa, a na wzgórzach domy (Nider- oraz Ober-). W ostatnich latach w okolicach ulicy Warsztatowej powstał kompleks rekreacyjny z amfiteatrem. Niestety wbrew oczekiwaniom mieszkańców i zapowiedziom urzędników obiekt jest wykorzystywany sporadycznie. Tuż obok jest kameralny park o pięknej nazwie – Park Wszystkich Dzieci. Jest tam oczywiście fajowy plac zabaw. Co ciekawe to tu biło serce Sydowsaue – stał tutaj tzw. Dom Strzelecki (Schützenhaus), w którym działała popularna wśród mieszkańców Szczecina restauracja oraz pensjonat. Dawnej w okolicy znajdowały się najzobiedniejsze wille majątnych szczecińskich przemysłowców (wówczas Villenstraße).

A propos rekreacji – Żydowce-Klucz leżą w sercu Doliny Dolnej Odry, ale niestety od strony osiedla nie ma praktycznie możliwości dojścia na brzeg rozlewisk. Jedyńemu miejscem jest Przystań Klucz przy ulicy Perkuna. Niedawno,

dzięki SBO, powstała tam infrastruktura turystyczna z miejscem piknikowym i boiskiem do plażowych gier. Rozlewińska Odry świetnia za to widać ze Wzgórza Bombardierów (zwane także Alstomów). Na wysokości 56 metrów znajduje się punkt widokowy, a nawet miejsce na ognisko. Na szczycie prowadzi droga od strony ulicy Raszyńskiej. Mniej atrakcyjny widok na rzekę jest także w Żydowcach w okolicach ul. Skierniewickiej.

Oferta handlowa i usługowa jest dość skromna. Na osiedlu działają dwa markety – Lewiatan oraz Dino. Gastronomii praktycznie brak, jeśli nie liczyć „restauracyjnej” oferty Żabki oraz bistro „Kogucisko” z kuchnią domową. Jest przychodnia, szkoła publiczna oraz prywatne ośrodki. Najbliższe przedszkola i żłobki są w sąsiedzkich Podjuchach.

Dzięki Szczecińskiej Szybciej Kolei wyremontowano stację kolejową, a zwiększona (i regularna) częstotliwość kursowania pociągów znacząco zmienia komunikację z centrum miasta. Węzeł Klucz, czyli skrzyżowanie Autostrady A6 z S3 znajduje się na terenie osiedla, ale zjazd do centrum miasta nieco dalej, dopiero na wysokości Podjuch. Bliżej jest węzeł na A6–Radziszewo. Tuż przy nim trasę kończy autobus 64 (kier. Dąbie Osiedle), stanowiący jeden z głównych wyznaczników rytmu życia mieszkańców.

Czy wspomniana linia SKM oraz wycofanie się z okolicy przemysłu może zmienić oblicze Żydowiec i Klucza? Nawet dość pobieżna przejażdżka rowerem pozwalała zobaczyć sporo nieużytków czekających na zabudowę. Być może powstaną tu enklawy ekskluzywnych zabudowy jedno- lub wielorodzinnej. Jeśli tak się stanie to z pewnością wzbogaci się także dość skromna oferta handlowa i usługowa osiedla. A! Niebawem ze wzgórz będzie można podziwiać nie Park Krajobrazowy a Park Narodowy Doliny Dolnej Odry.

Dąbie

Gdyby chcieć nawet powierzchownie opisać historię Dąbia (Altdamm) to i tak musielibyśmy poświęcić na to znakomitą większość numeru. Dzisiejsza dzielnica przez większość swoich dziejów była samodzielnym miastem. Dopiero w 1939 roku Dąbie znalazło się w granicach Wielkiego Miasta Szczecin (Großstadt Stettin). Po wojnie znów odzyskało samodzielność, tracąc ją dopiero w 1948 roku, stając się dzielnicą Szczecina. Pierwsze zamianki o osadzie pochodzą z przełomu XI i XII wieku, a prawa miejskie Altdamm otrzymuje od Księcia Barnima I w 1260 roku. Od tego czasu konkurowało z sąsiednim grodem książęcym, szczególnie niegospodarczo (pobór ceł na szlaku wodnym). W czasie II wojny światowej Dąbie zostało praktycznie zmiecione z powierzchni ziemi, najbardziej ucierpiała starówka. Nieco lepiej sytuacja wyglądała w części willowej, w której do dziś przetrwało sporo modernistycznych willi. Na starówce dziś możemy podziwiać zaledwie kilka zabytków, w tym prawdziwą architektoniczną perłę XIII-wieczny Kościół Niepokalanego Poczęcia NMP. Wysoka na ponad 70 metrów wieża jest ikoną Dąbia, widoczną nawet z tarasów Wałów Chrobrego. W okolicy ocalał jeszcze niewielki fragment fortyfikacji oraz Pałacyk Myśliwski Książąt z dynastii Gryfitów.

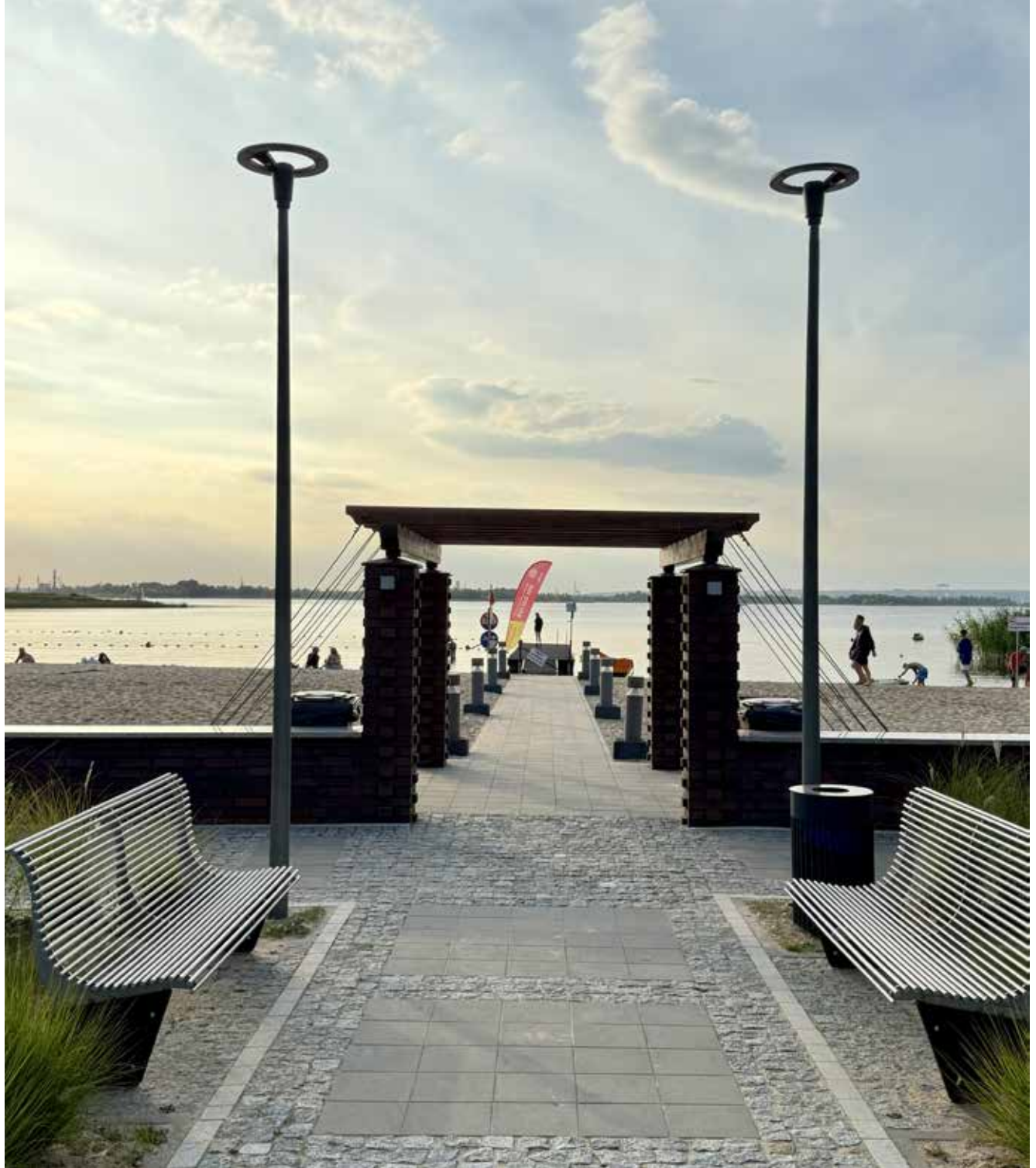
Nie da się mówić o Dąbiu bez kontekstu jeziora o tej samej nazwie (dawniej Dammscher See). Akwen jest 4. największym jeziorem w Polsce pod względem powierzchni (prawie 55 km²). Dawniej było źródłem utrzymania wielu mieszkańców (rybaczenie), obecnie stanowi raj dla żeglarzy, ale nadal wykorzystywane jest do połowów, choć oczywiście na znacznie mniejszą, rzemieślniczą, skalę (vide popularny sklep i food truck „Sum i szprotki”). Południowy brzeg jeziora to kompleks marin, a ostatnio także obszar zainteresowania deweloperów (oraz komarów). Nadal nie wiadomo co z zapowiadaną tyleż spektakularną co kontrowersyjną inwestycją mieszkaniowo-hotelową pewnego biznesmena z Chin... Nieco dalej znajduje się oblegane publiczne

kąpielisko, niestety z uwagi na kaprysy biologiczne często zamykane. Jednak bardzo tu przyjemnie, dobrze zaprojektowana przestrzeń rekreacyjna (nawet przy zakazie kąpieli). Najnowszą atrakcją jest szlak rowerowy wzdłuż wschodniego brzegu jeziora Dąbie, a poprowadzony szczytem wału przeciwpowodziowego.

Spacer po centrum Dąbia mnie... przeraził. Jako „chłopak z Majowego” bywałem tu onegdaj regularnie i pamiętam to miejsce zupełnie inaczej. Dziś stare miasto w wielu miejscach przypomina... No właśnie. Jak to określić? Bangladesz? To opuszczone i zabezpieczone stare budynki, niektóre zbyt późno, więc stanowią już mniej lub bardziej trwałą ruinę... Między tymi ostańcami znajduje się osobiwa (zapewne samowolna) deweloperka z zabawnymi (sic!) dla architektury lat 90. XX wieku. Brak jakichkolwiek remontów, szczególnie dróg czy chodników, pogłębia ów „obraz nędzy i rozpacz”. Tak, tu jest strasznie! Odniosłem też wrażenie, że równoległe z upadkiem infrastruktury upadło nieco... społeczeństwo. Tak, bałem się... szczególnie w okolicach sklepów z koncesją na %. Jeśli ktoś mi nie wierzy to proszę udać się w okolice ulic Mierniczej, Oficerskiej, a nawet części Emilii Gierczak. Kontrastem dla zaniedbanej okolicy jest promienada wzdłuż Płoni, choć też już wymagająca modernizacji. W okolicach ulicy Pokładowej mogłoby być zachwycające miejsce, a jest rwący i zapuszczony fragment Płoni z zabawkowymi zabudowaniami” wyrastającymi” prosto z nurtu rzeki. W obrębie dawnych murów królują bloki z wielkiej płyty, a te także okres świetności mają dawno za sobą. Tu wszystko wymaga znacznych nakładów pracy i oczywiście środków. Dobrze, że zburzono wreszcie pomnik „Poległym w Walce o Wyzwolenie Dąbia”. Swoją drogą to właśnie tu był rynek Altdamm oraz ratusz. Dziś po nim nie ma śladu...

Będący kiedyś dumą Dąbia (w czasach słusznie minionych) kompleks handlowy „Domus” i jego okolice, również nie grzeszą urodą... Co tu się stało... Haaaalo! Jest gdzieś gospodarz tego terenu? W znacznie lepszym stanie technicznym, ale wciąż zadziwiającym pomysłem są „funkcjonalne” domy z okresy wspomnianych lat 90. XX wieku. Wielopoziomowa pasaża handlowe (np. przy Gierczak/Goleniowskiej) dziś zdziadziały. Osobliwe są także dominujące branże. Szczególnie nie chciałbym mieszkać w centrum Dąbia. Szczególnie lepiej sytuacja wygląda w willowej części (okolice kąpieliska oraz Dąbie-Osiedle i zabudowa na południe od ul. Goleniowskiej). O stare domy dbają ich właściciele, jeśli nawet nadal starszy szary tynk, to otacza go zadbane zielenie. Jednak drogi pilnie wymagają remontu! Kolejną część Dąbia (od niedawna) to przemysłowa i handlowa zona na północ od ulicy Struga. Swoją drogą, kiedy doczekamy się wiaduktu nad najruchliwszym szlakiem kolejowym w mieście? Mnogość firm, a tym samym liczba przebywających tu ludzi, zmusiła nawet do otwarcia w tej okolicy restauracji (w tym bardzo chwalona knajpa z kuchnią tajską) oraz sklepów. Zaskakujące! Kolejną industrialną strefą jest park Przemysłowy Trzebusz, który także wchodzi w skład osiedla.

Gdy spojrzeć się na mapę Dąbia wyraźnie widać historyczny kształt dawnego miasta. Wspomniane zaniedbania oraz wymagania współczesności nieco „przesunęły” serce dzielnicy. Te dziś bije głównie przy placówkach handlowych vel dyskotekach, a ich zagęszczenie wydaje się adekwatne, szczególnie do liczby mieszkańców (blisko 13 000 osób). Niestety lokalne targowisko zostało zlikwidowane, na jego miejscu ma powstać osiedle. Zresztą oferta usługowa wydaje się tu wyjątkowo bogata. Z Dąbia także rzut kamieniem do wielkich ośrodków handlowych na osiedlach Majowe i Słoneczne. Poza tym jest tutaj naprawdę wszystko co niezbędne do wygodnego życia – szkoły (nawet liceum!), żłobki, przedszkola, a także prężnie działający Miejski Dom Kultury (z Klubem Delta). Latem nad jeziorem już od 19. lat odbywa się lubiany przez szczecinian festiwal Dąbskie Wieczory Filmowe



Dąbski Festiwal Filmowy. Jest ośrodek zdrowia, sporo prywatnych praktyk medycznych. Jest cmentarz, hotele, bankomaty, paczkomaty... Powyższe to duży plus dzielnicy.

Komunikacyjne Dąbie wydaje się położone optymalnie. Właściciele aut mają stąd blisko do kilku wjazdów na autostradę A6 (węzeł Dąbie, Kijewo albo Kliniska). Do centrum Szczecina również blisko i szybko. Zbiorkom to bezpośrednia linia pociągowa C oraz sporo autobusów łączących dzielnicę z węzłem komunikacyjnym (SST) przy Basenie Górniczym. Jest jeszcze kolej! Kompleksowy remont stacji dobiega końca, dzięki SSK zmienia się także forma i częstotliwość kursów.

Przyszłość? Wiele (wszystko?) zmieni zapowiadana od lat rewitalizacja centrum Starego Dąbia. Ponawiam też pytanie

o zatrzymane inwestycje nad jeziorem... Plusem osiedla jest swoista samowystarczalność.

Autor Danie Źródlewski / foto: Aleksandra Magiera

UWAGA!

AUTOR MA ŚWIADOMOŚĆ TERMINOLOGII ZWIĄZANEJ Z PODZIAŁEM ADMINISTRACYJNYM. DLA WALORÓW LITERACKICH TEKSTU W WIELU MIEJSCACH NASTĄPI NADUŻYCIE - PODSTAWOWA JEDNOSTKA ADMINISTRACJI TERYTORIALNEJ, CZYLI OSIEDLE BĘDZIE NAZYWANA SYNONIMAMI, M.IN. DZIELNICĄ, ENKLAWĄ, STREFĄ, OBSZAREM, OBRĘBEM ALBO TERENEM. NAMIĘTNYCH I WYTRAWNYCH WYTYKACZY BŁĘDÓW PROSIMY O WSTRZEMIĘZLIWOŚĆ. TO CELOWY ZABIEG.

Kir— gistan

wschodni wiatr

Daleko stąd, w sercu Azji Środkowej znajduje się niesamowita przestrzeń, która daje wrażenie absolutnej wolności. Łączy ośnieżone góry, zielone łąki i stepy sięgające daleko za horyzont ze wspaniałą kuchnią, fascynującą kulturą oraz niezwykłą gościnnością jej mieszkańców. Dziś zabieram Cię w odległą podróż na wysokość ponad 1000 metrów n.p.m., z której przywiozłam wspomnienie ostrych kolców dzikich malin, splątanej wiatrem końskiej grzywy oraz smaku najpyszniejszego chleba na świecie.



Swoją podróż po Kirgistanie rozpoczynam na targu Osh, by posmakować tego, co zajmuje szczególne miejsce w sercach mieszkających tu ludzi – chleba. Przyozdobione najróżniejszymi wzorami, okrągłe bochenki zwane lepioszka-mi wypiekane są w tradycyjnym, glinianym piecu tandoor i stanowią podstawę prawie każdego kirgiskiego posiłku. Miękki chleb z chrupiącą skórką, który kupić można niemal wszędzie za cenę około 3 zł otoczony jest tu wielkim szacunkiem, a wyrzucenie go jest uznawane za spory nietakt. Ciepły krążek wpakowany przez starszą Panią do plastikowej torby oraz garść soczystych, choć nieco poobijanych pomidorów leżakujących w porannym słońcu na masce wiekowej tady były moim pierwszym posiłkiem w podróży, który pomimo swojej skromnej formy okazał się czymś tak wyjątkowym, że przez resztę wyprawy regularnie do niego wracałam. Na straganach królują także dorodne arbuzy i najróżniejsze orzeszki, a uprzejmi sprzedawcy, którzy pytali mnie z zaciekawieniem skąd właściwie przybyłam, zapew-

nili, że w Kirgistanie zakocham się szybciej, niż mogę przypuszczać. Mieli rację.

Po śniadaniu, w czarnej jak mrok ładzie 2107, która w rytm skocznej, kirgiskiej muzyki płynącej z trzeszczącego radia sunęta niestrudzenie po dziurawych drogach, po niecałej godzinie jazdy dotarłam do parku narodowego Ala Archa. Już pierwsze spotkanie z wysokimi szczytami łańcucha górskiego Tienszan wywołało u mnie wielki zachwyt. Tutejsze góry porośnięte są obficie przez świerki azjatyckie, a ich niesamowity zapach otulał mnie na każdym kroku wędrowki i mieszał się z wonią wiecznie zielonych jałowców *Juniperus semiglobosa*. Na niektórych gałęzkach tych pięknych drzew zawieszane są kolorowe wstążki, które szumiąc na wietrze mają przepędzać złe duchy, z kolei dym wydobywający się z ich płonącego drewna jest wykorzystywany w trakcie obchodów Nowego Roku, gdyż ma nieść ze sobą pomyślność. Konie pasące się na obfitujących w trawę łąkach stanowią nieodłączny element krajobrazu oraz tożsa-



mości kulturowej Kirgistanu. Już tysiące lat temu umożliwiły nomadom pokonywanie dużych odległości na rozległych stepach i stały się ich towarzyszami w trakcie wyczerpujących polowań. Dla mieszkańców tego kraju koń jest przyjacielem oraz symbolem statusu, a jego mięso pod postacią Beshbarmak – bulionu z makaronem i ziołami, jest daniem narodowym cenionym tak bardzo, jak chleb. Krępe zwierzęta o niezbyt wyrazistej urodzie nie spodobały się władzom Kirgiskiej Socjalistycznej Republiki Radzieckiej, która w 1954 roku stworzyła nową rasę koni – Novokirghiz, krzyżując rodzime konie z końmi pełnej krwi angielskiej oraz ukochanymi, rosyjskimi końmi Dońskimi wyhodowanymi dla kozaków na stepach dorzecza Wołgi i Donu. Nowo powstała rasa nie była tak dobrze przystosowana do trudnych, górskich warunków, jak kirgiskie konie spędzające całe swoje życie wśród krystalicznie czystych potoków i olbrzymich łąk, jednak szybko wyparła zwierzęta zamieszkujące te obszary od dziesięcioleci i całkowicie wymazała je z oficjalnych statystyk. Po upadku Związku Radzieckiego i odzyskaniu przez Kirgistan niepodległości w 1991 roku tradycje jeździeckie narodziły się na nowo, a niewielkie konie ponownie pojawiły się w życiu mieszkańców kraju. To właśnie na końskim grzbiecie wyruszyłam do parku Chong-Kemin uznawanego za jedno z najpiękniejszych miejsc w Kirgistanie. Droga pięła się stromo po tysiącach luźnych kamieni, niknąc w cieniu olbrzymich świerków oraz gęstych krzewów uginających się od ciężaru dzikich malin. Jechałam pełna spokoju w popołudniowym słońcu, skubiąc owoce prosto z siodła i przechodząc niespiesznie przez dziko



płynące strumienie, w których mój koń robił sobie krótkie przerwy na odpoczynek oraz ugaszenie pragnienia. Przewodnik, widząc jak dużo radości daje mi ta niecodzienna chwila, nie powiedział mi wtedy, że maliny, przy których tak chętnie się zatrzymuję, są też ulubionym przysmakiem niedźwiedzia brunatnego zamieszkującego pobliski las. Kolejny dzień przyniósł ze sobą spotkanie z bajecznie pięknym, pomarańczowo-czerwonym kanionem Skazka pełnym zachwycających formacji skalnych oraz wspaniałym Issyk-Köl – drugim największym jeziorem wysokogórskim na świecie, które długie na 182 i szerokie na 60 km sprawia wrażenie, jakby w rzeczywistości było małym morzem. Kiedy zanurzam się w jego słonawej wodzie, przeciwległy brzeg niknie w chmurach, a za moimi plecami zielone łąki pokładają się na wietrze w stronę ośnieżonych szczytów gór Tienszan, których nazwa nie bez powodu oznacza w języku chińskim „niebiańskie góry”. Noc spędzam w jurcie, czyli tradycyjnym domu ludów koczowniczych Azji Środkowej, która z zewnątrz pokryta jest wojłokiem filcową mieszkanką wełny i zwierzęcej sierści doskonale chroniącą jej mieszkańców przed wszystkimi warunkami atmosferycznymi. W środku czeka na mnie tóżko przykryte owczą skórą, niewielki piecyk oraz wielobarwne dywany przyozdobione wzorem znanym jako Szyrdak lub Ala kiyiz. Tradycyjnie wytwarzane są one przez kobiety, które w ornamentach ukazujących świat przyrody takich jak kwiaty, owcze rogi, górskie szczyty czy kręte rzeki zawierają życzenia pomyślności, talizmany ochronne lub wzory symbolizujące dobrobyt i bogactwo. Kiedy o poranku, po doskonale przespanej



nocy spoglądałam z ciekawości w górę, dociera do mnie, co oznacza nietypowy symbol widniejący na fladze Kirgistanu. To tundiuk, czyli sklepienie jurty symbolizujące rodzinę i ognisko domowe, które otacza 40 promieni słońca odzwierciedlających 40 plemion, jakie stworzyły naród kirgiski.

Tylko jedno zwierzę, które rozległe doliny środkowej części Azji nazywa swoim domem, potrafiło ujarzmić dziki wiatr pędzący przez porośniętą miękką trawą stepy ciągnące się dalej, niż sięga wzrok. Oczy, których spojrzenie przenika wszystko, potężne skrzydła o rozpiętości ponad 2 metrów i szpony tak ostre, że najdrobniejsze uktucie rozdziera skórę i futro, niosąc natychmiastową śmierć. Orzeł przedni zajmuje ważne miejsce w kulturze ludów koczowniczych, gdzie jest ceniony za swoją siłę, lojalność oraz doskonałą sprawność. Niezwykła tradycja polowania z tymi ptakami przekazywana jest z pokolenia na pokolenie już od zamierzcztych czasów, a wytrwale pielęgnowana nawet pod sowiecką opresją, stanowi istotną część kirgiskiego dziedzictwa, którą poznaję bliżej we wsi Bokonbayevo u południowych brzegów jeziora Issyk-Köl. To właśnie tutaj spotykam się z berkutchi – łowcą polującym z orłami. Dzięki praktykowaniu tej niezwykłej metody pozyskiwania pożywienia, jego przodkowie byli w stanie zapewnić całej swojej społeczności wystarczająco dużo pokarmu i futer w trakcie długich, zimowych miesięcy. Mężczyźnie towarzyszy czarny pies o smukłym ciele – to tajgan znany lepiej jako chart kirgiski, który podobnie jak siedzący na skórzanej rękawicy ptak, skanuje okolicę swoim bystrym spojrzeniem. Mam przyjemność poznać ważącą siedem kilogramów samicę o imieniu Ak Kuiruk. Gdy podziwiam, jak dostojnie szybuje, przeciwstawiając się podmuchom silnego wiatru, w głowie mam tylko jedną myśl – że w tym momencie nic na niebie i ziemi nie jest piękniejsze, niż ona. Aby mężczyzna został berkutchi musi wykraść z gniazda pisklę lub schwytać i ujarzmić dzikiego orła. Najczęściej wybiera samicę, która jest większa i bardziej agresywna, niż samiec. Berkutchi oraz wychowywany przez niego orzeł spędzają ze sobą niemal cały czas, tworząc niezwykłą więź opartą na wzajemnym zaufaniu, a łowca często rozmawia z podopiecznym i śpiewa mu piosenki, aby ten nauczył się rozpoznawać jego głos. W wyrazie szacunku do natury, po 20 wspólnie spędzonych latach zwierzę zostaje wypuszczone na wolność. Ponieważ ptak nigdy nie został w pełni uzależniony od człowieka, nagły brak jego obecności nie stanowi dla orła żadnego problemu w dalszym życiu.

Przemierzając drogi, które niegdyś stanowiły część jedwabnego szlaku, docieram do zbudowanej w XI wieku wieży Burana będącej częścią nieistniejącego już, starożytnego miasta Balasagun, gdzie potężne karawany znajdowały wytchnienie po wyczerpującym marszu z Dalekiego Wschodu. Stąd ruszam dalej, do stolicy kraju Biszkeku znanego ze swojej brutalistycznej architektury pełnej przedziwnych form, które choć nieco brzydkie, szare i kanciaste, mają swój niepowtarzalny urok. Moją uwagę zwróciły 3 obiekty: niezwykle surowy pałac prezydencki nazywany Białym Domem, w którym nie mieszka prezydent kraju, ogromny, marmurowo-szkłany szescian mieszczący Państwowe Muzeum Historyczne oraz słynny Kirgiski Cyrk Państwowy w kształcie – ku mojemu wielkiemu zaskoczeniu – latającego spodka. Sowieckie budynki przywołujące na myśl masywne, betonowe statki kosmiczne w niezwykle sposób kontrastują z pomarańczowymi skałami głębokich kanionów, zielonymi górami pełnymi pasących się koni oraz błękitnych potoków płynących dziko przez większość kraju. Doskonałe jedzenie, ciekawa kultura, wielowiekowa tradycja i nieustanny uśmiech na twarzach mieszkających tu ludzi są jak piękny wzór zdobiący tutejszy chleb, w którego smaku, podobnie jak w samym Kirgistanie, trudno się nie zakochać.





Fundusze Europejskie

Dotacje na kwalifikacje!

Kto może skorzystać z projektu?
Przedsiębiorcy i pracownicy mikro-, małych i średnich przedsiębiorstw z siedzibą (lub oddziałem) w woj. zachodniopomorskim.

Na jakie usługi możesz dostać dofinansowanie?

Na usługi rozwojowe dostępne w Bazie Usług Rozwojowych (BUR) (www.uslugirozwojowe.parp.gov.pl) oznaczone jako współfinansowane z EFS+.

Jaki jest poziom dofinansowania?

Do 80% zwrotu kosztów za szkolenia, kursy, doradztwo, studia podyplomowe.

Fundusz Usług Rozwojowych w województwie zachodniopomorskim – FUR3

Jaka jest maksymalna wartość dofinansowania?

- 10 000,00 zł (na uczestnika)
- 200 000,00 zł (na przedsiębiorcę)



Nasi Mobilni Doradcy są do Twojej dyspozycji.
Pomogą w procesie przygotowania wniosku i uzyskania dofinansowania:
kom. 784 961 130, 532 440 432
www.fur.pfp.com.pl



dr Marek Tawakol
 lekarz dentysta
 współwłaściciel / założyciel
 Dental Center Wejt & Tawakol

Dental Center

WEJT & TAWAKOL



dr n. med. Edyta Wejt-Tawakol
 współwłaścicielka Dental
 Center Wejt & Tawakol



Adrian Borawski
 lekarz dentysta

30 lat doświadczenia

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



Adam Wiejkuć
 lekarz dentysta



Grzegorz Matuszak
 lekarz dentysta



Joanna Matuszak
 lekarz dentysta



Agnieszka Rawska
 dyplomowana higienistka
 stomatologiczna



Julia Sipurzyńska
 lekarz dentysta



Natalia Walczuk
 lekarz dentysta



Agnieszka Czernichowska
 lekarz dentysta



Dawid Besztak
 mgr fizjoterapii

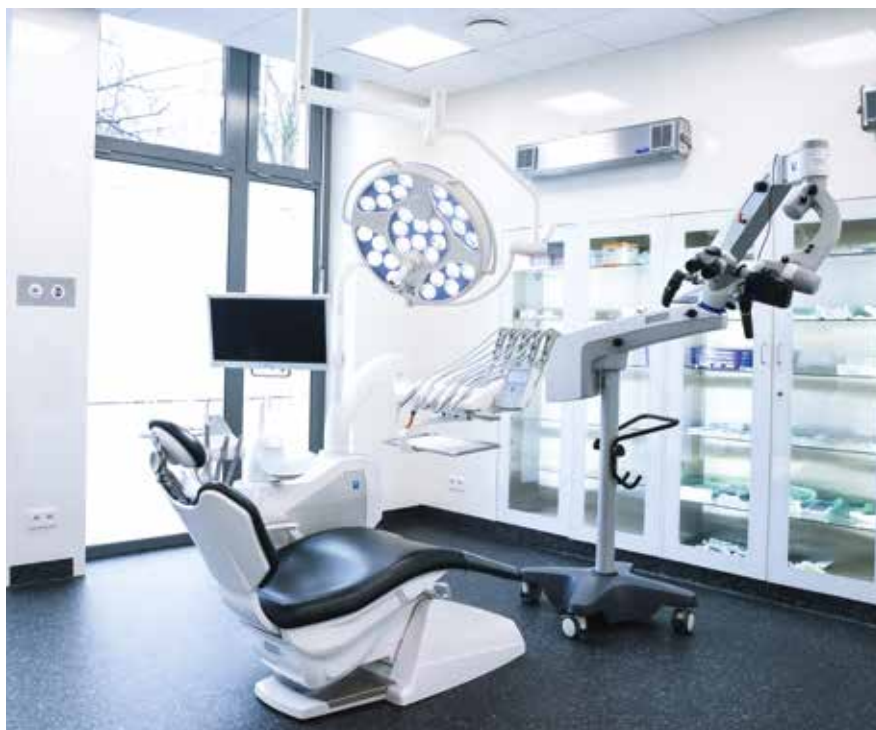


Recepcja

Dbamy o Twój zdrowy uśmiech

Szczególne miejsce na mapie Polski w sercu Szczecina

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



**Dental
Center**
WEJT & TAWAKOL

Szczecin, ul. Mariacka 6/U
tel. 91 423 57 57
kontakt@dentalcenter.pl
i klinika.edentist
www.dentalcenter.pl

**Dental
Center**
WEJT & TAWAKOL *kids*

Odkryj smak Dalekiego Wschodu

Alkohole z Dalekiego Wschodu cieszą się coraz większą popularnością w Polsce. To wynik naszych podróży w tamten region. Do ich popularności przyczyniają się zapewne także filmy japońskie z sake i koreańskie z soju. Spróbuję przybliżyć te trunki, a zainteresowanych zapraszam do lektury.

Początki produkcji Koreańskiego Soju sięgają XIII wieku, kiedy technika destylacji została sprowadzona do Korei z Mongolii. Z czasem stało się narodowym alkoholem Koreańczyków, dostępnym w niezliczonych wersjach od małych gorzelni po wielkie koncerny. Najlepsi producenci to Jinro i Chum Churum. Najczęściej produkowane jest z ryżu, jęczmienia, batatów i tapioki a jego charakter zależy od regionu i metody destylacji. Po fermentacji destylat trafia do stalowych kadzi lub tradycyjnych glinianych dzbanów, w zależności od stylu. Rozlew do butelek następuje po krótkim dojrzewaniu lub bezpośrednio po destylacji. Alkohol jest klarowny i delikatny o zawartości 16-25%, a tradycyjny to nawet 40%. W aromacie pojawiają się nuty zbożowe, ryżowe często pije się je, mieszając z piwem. Wersje smakowe wzbogacane owocami: śliwka, jabłko, brzoskwinia i inne mają z reguły ok. 12%. Soju w smaku jest lekkie i gładkie. Doskonałe do koreańskiej kuchni – od grillowanych mięs po pikantne potrawy z kimchi.

Japońska Sake i tradycja jej warzenia sięga ponad 2000 lat. Pierwsze browary powstawały w klasztorach i na dworze cesarskim, dziś sake produkowane jest w wielu regionach Japonii. Do jej produkcji uprawia się specjalne odmiany ryżu, wymagające czystej wody i chłodnego klimatu. Zbiory ryżu odbywają się jesienią, a fermentacja prowadzona jest z udziałem specjalnej pleśni koji oraz drożdży. Całość dojrzewa w stalowych zbiornikach. Gotowe sake rozlewa się do butelek. Zawartość alkoholu to 12-16%. W zależności od rodzaju sake może być przejrzyste lub lekko złote. Aromat obejmuje nuty ryżowe, kwiatowe, owocowe, czasem orzechowe czy mineralne. W smaku łagodne lekko słodkawe lub wytrawne jest doskonałe zarówno do sushi i sashimi, jak i do potraw mięsnych i warzywnych. Nazwy rodzajów sake: Junmai – czyste sake z ryżu, wody, drożdży i koji, pełne, o wyraźnym smaku ryżu.; Honjozo – z dodatkiem niewielkiej ilości alkoholu destylowanego, lekkie i aromatyczne; Ginjo – o kwiatowym i owocowym aromacie; Daiginjo – bardzo eleganckie i złożone; Nigori – mętne z cząstkami ryżu, kremowe i słodkawe; Koshu – starzone ciemniejsze, o smakach karmelu i orzechów.

Japońskie Wino Śliwkowe Choya powstaje na bazie owoców ume (śliwka japońska), cukru trzcinowego i destylatu (shochu lub sake). Owoce ume pochodzą głównie z Wakayama – regionu słynącego z najlepszych śliwek. Owoce zbiera się latem, kiedy osiągają odpowiednią kwasowość



i soczystość. Macerowane są w alkoholu bazowym (shochu lub sake) z dodatkiem cukru trzcinowego, a w niektórych wersjach także miodu. Po kilku miesiącach do kilku lat leżakowania następuje rozlew do butelek. Wina Choya mają złocistą barwę, a w aromacie dominują nuty miodu, migdałów, kwiatów i dojrzałych owoców. W smaku są harmonijne, słodko-kwaśne, z długim, owocowym finiszem. Doskonale sprawdzają się jako aperitif, z lodem, z wodą sodową lub jako dodatek do deserów. W Europie spotykamy Choya Original; Choya Silver z dodatkiem białego wina i Choya Silver Red, która czerwoną barwę zawdzięcza liściom Shiso.

Chińskie Wino Śliwkowe Ume powstałe w oparciu tradycyjną chińską recepturę. W ustach mamy głęboki owocowy smak dojrzałych śliwek, o przyjemnej równowadze między słodyczą a kwasowością. To wino deserowe z niewielką zawartością alkoholu. Idealne do deserów i potraw kuchni azjatyckiej i do picia dla przyjemności. Stanowi świetny wstęp do poznania azjatyckich trunków.

Warto wypróbować te wschodnie perełki. Najlepiej poszukać w wyspecjalizowanych sklepach. Wszystkie są dostępne w naszej Winotece 101win.



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

Sukienka na raz, efekt na zawsze

Są takie chwile, kiedy zwykła sukienka po prostu nie wystarczy. Wielkie wyjścia wymagają wielkiego efektu – błysku luksusu, perfekcyjnego kroju i detali, które sprawiają, że czujemy się niczym gwiazda filmowa na czerwonym dywanie. Czy trzeba jednak wydawać fortunę, by wyglądać jak przystoiwowe milion dolarów? **Niekoniecznie.**

W świecie, gdzie styl spotyka się z rozsądkiem, coraz więcej kobiet sięga po rozwiązanie, które łączy klasę i wygodę – wypożyczanie sukienek. To dostęp do wyjątkowych kreacji, bez konieczności inwestowania w coś, co założymy raz (albo raz... i już nigdy więcej). W końcu prawdziwy luksus to nie tylko metka, ale przede wszystkim świadomy przyjazny dla planety wybór. Mniej kupowania oznacza mniej odpadów i mniej tekstyliów lądujących na wysypiskach. Dlatego wypożyczanie sukienek staje się nowym trendem w modzie? I jakie mamy z tego korzyści, oprócz olśniewającego wyglądu?

Dominika Stosio prowadzi w Szczecinie showroom Od Domi, w którym wypożyczymy kreację na każde wielkie wyjście, czy będzie to bal, komunია, wesele, gala czy elegancka kolacja. Asortyment jest ogromny, bo kolekcja liczy aktualnie 150 sukienek i będzie się dalej powiększać. Jest więc w czym wybierać. – Uwielbiam pracę z kobietami i sama kocham kupować ubrania – mówi Dominika Stosio. – Między innymi z tego powodu narodził się pomysł, żeby podzielić się nimi z innymi osobami. Zawodowo jestem makijażystką i zawsze makijaż łączę z kreacją, jaką założy moja klientka, także takie połączenie uważam za doskonałe. Sukienki, które posiadam w swojej kolekcji, są to nowoczesne projekty. Oprócz tego można u mnie znaleźć coś bardziej stonowanego, klasycznego. Ubiórę każdą panią, niezależnie od jej typu urody, wieku i figury.

Taki showroom to także spryt, ale i stylowa alternatywa dla często kosztownych zakupów. To sposób, by założyć kreację z najwyższej półki, nie wydając przy tym fortuny – i nie martwić się, co zrobić z nią po imprezie. – Sukienkę na tzw. wielkie wyjście ubieramy często tylko raz. – podkreśla Dominika Stosio. – Jej kupno, a zazwyczaj nie są to małe pieniądze, zwyczajnie nam się nie opłaca. Jeśli doliczymy do tego jeszcze makijaż, fryzjera, buty i dodatki, to ta suma robi się ogromna. Wypożyczenie takiej kreacji to także oszczędność.

Jak zatem wygląda wypożyczenie sukienki w praktyce? – Sukienki są wypożyczane na dany weekend, ale odbiory odbywają się już z kilka dni wcześniej. Kwestia terminu jest do indywidualnego ustalenia – tłumaczy właścicielka sho-



wroomu. – Cena wypożyczenia wynosi 150 złotych. Z dodatkowych rzeczy, to pranie i ewentualna naprawa uszkodzeń jest po mojej stronie. Przy wypożyczeniu kreacji podpisujemy umowę a przy transakcji online, gdyż można tego dokonać również przez Internet, klientka musi zaakceptować warunki regulaminu. Na osobiste przymiarki należy się umawiać, gdyż showroom nie jest czynny w stałych godzinach. Panie kontaktują się ze mną telefonicznie albo przez moje social media.

Te mniej zdecydowane panie, ale te, które zwyczajnie „nie wiedzą, w co się ubrać”, również znajdą pomoc u pani Dominiki. – Jeśli chodzi o przymiarki i dobór sukienki to jestem do dyspozycji i bardzo chętnie doradzę – zaznacza Dominika Stosio. – Jestem przy tym szczerą – nie zależy mi, by na siłę „wcisnąć” mojej klientce produkt. Zależy mi by moja klientka czuła się dobrze, by była zadowolona z wyboru. Zazwyczaj jest tak, że panie nie wiedzą, co wybrać, bo mnóstwo kreacji im się podoba i tracą przez to głowę. (śmiej)

Oprócz sukienek, w showroomie Od Domi znajdziemy także torebki, w tym świetną kolekcję kopertówek, które będą pasowały do każdej kreacji. – Ubierają się u mnie panie ze Szczecina, ale mam też dużo klientek z regionu i dzięki platformie online z moich usług mogą skorzystać także osoby z całej Polski. W tym przypadku do stałej kwoty za wypożyczenie dochodzi jeszcze kwota za wysyłkę – dodaje na koniec Dominika Stosio. – Zapraszam do showroomu.

ad / fot. materiały prasowe



Język, czyli najważniejsza inwestycja

Niecałe dwadzieścia lat temu pomysł, aby uczyć się języków przez internet, wydawał się ekstrawagancją. E-tutoring odważył się to zrobić już w 2006 roku – wtedy Skype dopiero raczkował, a większość szkół językowych stawiała na kredę i tablicę. Dziś to oni mogą mówić o sobie, że byli jednymi z pierwszych w Szczecinie.

– Pierwszą klientką była pani z Krakowa, a jednym z pierwszych partnerów – duży bank. Wtedy to była rewolucja – wspomina Marta Węglewska, założycielka e-tutoringu.

Dziś, po 19 latach doświadczeń, mogą mówić o sobie nie tylko jako o pionierach nauczania online, ale przede wszystkim jako o zespole, który wie, jak język realnie wpływa na rozwój biznesu. – Język jest biletem do świata. Jeśli chcemy się odnaleźć, mieć obycie językowe, to naprawdę otwiera ogromne możliwości – mówi Pani Marta. – W firmach często okazuje się, że to właśnie bariera językowa blokuje rozwój zespołu bardziej niż brak sprzętu czy technologii.

Dlaczego firmy stawiają na kursy językowe?

Znajomość języków obcych w biznesie to kluczowa umiejętność. Międzynarodowe projekty, współpraca z zagranicznymi kontrahentami, komunikacja w zespołach wielokulturowych – tego wszystkiego nie da się prowadzić „na pół gwizdka”. Profesjonalny kurs językowy dla pracowników staje się więc inwestycją w sprawniejsze funkcjonowanie całej organizacji.

Korzyści widać na kilku poziomach. Dla pracowników będą

to: pewność siebie w codziennej komunikacji, łatwiejsze porozumiewanie się z klientami, rozwój kariery i dostęp do lepiej płatnych stanowisk. A dla firm – płynniejsza wymiana informacji, mniej kosztów związanych z tłumaczeniami, większa efektywność pracy i lepszy wizerunek pracodawcy, który dba o rozwój kadry.

– Obecnie wiele firm traktuje szkolenia językowe jako dodatkowy benefit przy wystawianiu ogłoszenia o pracę. To często jeden z argumentów, które zachęcają pracowników, aby zostać w danej firmie – zauważa Pani Marta. – Ale my widzimy też drugą stronę: przedsiębiorstwa, które dzięki językowi mogły wejść na nowe rynki albo szybciej realizować kontrakty zagraniczne.

Doświadczenie i specjalizacja

Atutem e-tutoringu jest nie tylko długi okres obecności na rynku, ale też bardzo praktyczne podejście do nauki. Programy przygotowywane są zawsze indywidualnie – w zależności od poziomu, potrzeb i branży klienta. – Nie ma u nas gotowych szablonów. Inaczej prowadzimy kurs dla inżynierów z branży offshore, inaczej dla ślusarzy czy spawaczy.

Uczymy tak, aby pracownik był gotowy do realnej komunikacji w swoim środowisku zawodowym – tłumaczy założycielka szkoły językowej.

Dlatego lektorzy e-tutoringu sięgają po specjalistyczne słownictwo i tworzą dedykowane listy w aplikacjach. Kursanci dostają zestaw materiałów, z którymi pracują nie tylko na zajęciach, ale też pomiędzy spotkaniami. Ta ciągłość kontaktu z językiem sprawia, że postępy są widoczne już po kilku tygodniach.

Ważne jest również to, że lektorzy się doszkalają. – Przystąpiłam do egzaminu branżowego tylko po to, żeby zrozumieć terminologię i lepiej przygotować klienta – opowiada Marta. – To my szukamy materiałów, inwestujemy w szkolenia i książki. Kursant nie musi się tym martwić. Dostaje z naszej strony pełne wsparcie.

Wśród lektorów są specjaliści m.in. z Filipin, Hiszpanii czy Malty, a także osoby, które przez wiele lat mieszkały za granicą i same pracowały w środowiskach międzynarodowych.

Nauka online już od 2006 roku

Dziś nauka języka online już dla nikogo nie jest zaskoczeniem, ale e-tutoring organizował takie kursy już w czasach, gdy komunikatory dopiero się rozwijały. – Prowadziliśmy zajęcia przez telefon internetowy, zanim pojawiły się powszechnie kamery czy platformy e-learningowe. To było spore wyzwanie, ale dzięki temu mamy ogromne doświadczenie w dostosowywaniu się do warunków i potrzeb ucznia – wspomina Pani Marta.

Elastyczność to wciąż jeden z największych atutów firmy. Zajęcia mogą odbywać się o każdej porze dnia, a grafik układany jest tak, aby nie kolidował ze zmianami w firmie. Nie ma też sztywnych umów – rozliczenia odbywają się za każdą przeprowadzoną godzinę. To duża wygoda dla pracodawców, którzy chcą mieć pełną kontrolę nad budżetem przeznaczonym na szkolenia.

Sukces mierzony indywidualnie

E-tutoring stawia na dopasowanie metod do kursanta. – Każdy uczy się inaczej. Jedni mają świetną pamięć, inni potrzebują więcej powtórek. Ktoś szybko przyswaja gramatykę, ale ma problem z mówieniem. Dlatego moim zadaniem jest wyłapać te braki i opracować indywidualny sposób działania – tłumaczy Pani Marta.

Taka personalizacja ma świetne efekty. Pani Marta wspomina ucznia z dysleksją rozwojową, który dzięki cierpliwej pracy i odpowiednio dobranym metodom zdał egzamin z języka obcego na znakomitym poziomie. – To pokazuje, że jeśli uczeń ma wsparcie i widzi sens w nauce, osiągnie więcej, niż sam mógłby się tego spodziewać.

Dla firm i instytucji

Wieloletnie doświadczenie we współpracy z firmami o różnych profilach działalności sprawia, że firma bez trudu dostosowuje poziom, tematykę oraz intensywność kursu do umiejętności uczestników i celów stawianych przez pracodawców. Programy przygotowywane są indywidualnie – mogą dotyczyć zarówno podstawowej konwersacji

w języku angielskim czy niemieckim, jak i specjalistycznego słownictwa branżowego w przemyśle, offshore czy obróbce materiałów.



Szkolenia odbywają się w wirtualnych klasach – z wykorzystaniem komunikatorów. W zajęciach może uczestniczyć dowolna liczba kursantów, bez względu na miejsce pracy czy zamieszkania. Doświadczony lektor dba nie tylko o skuteczność nauki, ale też o motywację grupy, a plany zajęć układane są w taki sposób, by nie zaburzać codziennego rytmu pracy firmy.

Oferta obejmuje również przygotowanie do certyfikatów Cambridge ESOL i Goethe Institut, a także usługi tłumaczeniowe – dla firm i osób prywatnych. To dodatkowe wsparcie pozwala przedsiębiorstwom w pełni wykorzystać potencjał współpracy międzynarodowej, bez obaw o barierę językową.

Każda propozycja przygotowana jest indywidualnie, z uwzględnieniem realnych potrzeb firmy. Po zgłoszeniu zapytania e-tutoring umawia się na pierwsze bezpłatne spotkanie techniczne online, podczas którego prezentuje system LMS i wirtualną klasę. Następnie ustalany jest termin lekcji próbnej, w pełni dopasowanej do oczekiwań uczestników.

Język jako przewaga konkurencyjna

Komunikacja to podstawa. Inwestycja w kursy językowe dla pracowników to doskonałe narzędzie do osiągania celów biznesowych. Firmy zyskują partnerów zagranicznych, otwierają nowe rynki i oszczędzają na kosztach związanych z tłumaczeniami czy nieporozumieniami komunikacyjnymi. W wielu przypadkach to właśnie znajomość języka decyduje o tym, czy kontrakt zostanie podpisany i czy współpraca z międzynarodowym klientem będzie rozwijać się bez przeszkód.

– Nauka języka pozwala wejść w świat biznesu z podniesioną głową – podsumowuje Pani Marta. – Nasi uczniowie po 3 miesiącach kursu potrafią prowadzić podstawowe rozmowy w pracy w konkretnej branży, a po kilkunastu tygodniach bez problemu odnajdują się w nowym środowisku. To właśnie jest sens tej pracy.

autorka: Anna Wysocka / foto:

UROCZyste PRZECIECIE WSTĘGI PODCZAS OTWARCIA NOWEGO PLACU ZABAW SIS Z UDZIAŁEM
PREZYDENTA MICHAŁA PRZEPIERY ORAZ RENATY ŁĄŻEWSKIEJ, WICEPRZEWODNICZĄCEJ RADY MIASTA SZCZECIN



International Baccalaureate w Szczecin International School

Jak rozpoznać absolwenta Międzynarodowej Matury IB?

W środowisku akademickim krąży anegdota: jak rozpoznać absolwenta IB – Międzynarodowej Matury wśród studentów pierwszego roku? Gdy studenci dostają pierwsze zadanie pisemne, większość zasypuje prowadzącego pytaniami: „Co dokładnie mamy zrobić?”, „Jakie są kryteria?”. Absolwent IB zadaje tylko dwa pytania: „Na kiedy?” i „Ile słów?” – bo doskonale wie, jak wygląda praca akademicka i czego się od niego oczekuje.

To porównanie pokazuje, że Międzynarodowa Matura (IB Diploma Programme) nie jest jedynie egzaminem, ale kompletnym systemem edukacyjnym, który kształci młodych ludzi w sposób wszechstronny i świadomy. Program stworzony został w Genewie w latach 60. dla dzieci dyplomatów i rodzin często zmieniających miejsce zamieszkania, ale dziś stał się przepustką do najlepszych uczelni świata i jednocześnie synonimem edukacji wysokiej jakości. W Szczecinie program IB funkcjonuje od 2005 roku w Szczecin International School – jedynej placówce w regionie oferującej pełną ciągłość kształcenia w ramach programu International Baccalaureate, o której pisaliśmy również w poprzednim numerze.

IB na tle innych programów międzynarodowych

Choć IB jest jednym z najbardziej prestiżowych programów edukacyjnych na świecie, nie jest jedynym uznawanym przez uczelnie wyższe. Do innych międzynarodowych kwalifikacji należą m.in.: A-levels – brytyjski system, w którym

uczniowie wybierają zazwyczaj 3-4 przedmioty, co pozwala na głęboką specjalizację, ale ogranicza wszechstronność; Matura Europejska (European Baccalaureate) dostępna wyłącznie w szkołach europejskich, oferuje edukację wielojęzyczną i jest uznawana w krajach Unii Europejskiej oraz Advanced Placement (AP) – popularny w USA, pozwala uczniom na wybór pojedynczych przedmiotów na poziomie uniwersyteckim, ale nie tworzy spójnego programu edukacyjnego jak IB.

Na tle tych programów IB wyróżnia się unikalnym połączeniem szerokiego zakresu przedmiotów, obowiązkowych komponentów interdyscyplinarnych (Theory of Knowledge, Creativity-Activity-Service, Extended Essay) oraz globalnym zasięgiem.

Wszechstronność zamiast wąskiej specjalizacji

Jednym z fundamentów programu IB jest szeroki wachlarz możliwości. Uczniowie wybierają aż sześć przedmiotów po

jednym z każdej z sześciu grup, z czego trzy na poziomie podstawowym i trzy na poziomie rozszerzonym. Grupy obejmują: języki ojczyste; języki obce; nauki przyrodnicze m.in. fizyka, chemia, informatyka; nauki społeczne m.in. historia, psychologia i geografia; matematykę; oraz przedmioty artystyczne (lub dodatkowy przedmiot z innej grupy). To przeciwieństwo np. brytyjskich A-levels, gdzie można zdać maturę zaledwie z trzech-czterech przedmiotów. Absolwent IB wychodzi więc ze szkoły z elastycznym zestawem kompetencji – może aplikować zarówno na kierunki humanistyczne, jak i ścisłe i nie będzie zmuszony do nadrobiania zaległości.

Oprócz tego program zawiera unikalne komponenty interdyscyplinarne, takie jak: TOK, czyli kurs refleksyjny podczas którego uczniowie badają, jak powstaje wiedza, jak ją oceniamy, oraz jakie są jej granice i źródła; Extended Essay – samodzielna praca badawczą na poziomie akademickim oraz CAS (Creativity-Activity-Service) – działania artystyczne, sportowe i społeczne.

CAS – edukacja przez działanie

Jednym z filarów programu IB jest Creativity-Activity-Service. Choć nie jest oceniany punktowo, jego zaliczenie jest obowiązkowe. CAS to połączenie działań artystycznych, sportowych i społecznych, które rozwijają ucznia jako człowieka – uczą empatii, odpowiedzialności i zaangażowania. Działania w ramach CAS często stają się kluczowym elementem aplikacji na studia zagraniczne – uczniowie mogą w nich pokazać swoje pasje, inicjatywę i realny wpływ na otoczenie. W krajach, gdzie aplikacja na studia opiera się nie tylko na wynikach egzaminów, ale również na portfolio i aktywności społecznej (np. w USA, Holandii czy Wielkiej Brytanii), projekty CAS mogą stanowić gotową, wysoko punktowaną część aplikacji.

Szczecin stawia na jakość

Międzynarodowa Matura IB realizowana jest w ponad 150 krajach, ale w Szczecinie ma wyjątkowo długą tradycję – program IB w Szczecin International School jest prowadzony już od ponad 20 lat. W 2010 roku do SIS dołączyła także druga placówka tj. II LO – jedna z najlepszych szkół średnich w regionie. Nasze miasto od lat stawia na jakość i prestiż edukacji. Program IB przyciąga laureatów konkursów kuratorskich i olimpijczyków, co potwierdza jego wysoki poziom edukacyjny.

Co wyróżnia Szczecin International School?

Przede wszystkim ciągłość kształcenia, bowiem uczniowie mogą rozpocząć naukę już w przedszkolu i pozostać w jednym systemie aż do matury.

– W ubiegłym roku dwoje naszych absolwentów zdawało maturę po kilkunastu latach spędzonych w naszej szkole, byli z nami od przedszkola – podkreśla dyrektor Edyta Czajkowska. – Ze względu na międzynarodowy charakter placówki, kontrakty rodziców za granicą czy delegacje, to się rzadko zdarza.

Międzynarodowa szkoła z lokalnymi korzeniami

– Zawsze pokazujemy naszym uczniom to, co w Szczecinie najlepsze – mówi dyrektor – Dbamy o to, aby poznali miasto, jego muzea, kulturę i klimat, z którego jesteśmy dumni.

Świetnym przykładem tego podejścia jest nowy plac zabaw, który właśnie został oddany do użytku. Kolorystyka inspirowana jest morzem i żeglarską tradycją miasta. Przestrzeń zachęca do aktywności na świeżym powietrzu i do wspólnego spędzania czasu zarówno młodszych, jak i starszych uczniów.



Od zerówki do matury

Program IB w SIS obejmuje wszystkie etapy kształcenia – szkołę podstawową i liceum ogólnokształcące, które wieńczy międzynarodowa matura. To ogromna wartość, bo uczeń przez lata pracuje w spójnym systemie, który konsekwentnie rozwija jego kompetencje.

Każdy etap ma inne narzędzia i sposób oceniania – w młodszych klasach dominują oceny opisowe, w starszych szczegółowe kryteria, które pozwalają rodzicom i uczniom dokładnie zrozumieć, co już działa świetnie, a nad czym trzeba jeszcze popracować. Proces nauki jest transparentny, a feedback skrupulatnie przedstawiany – daleki od znanego nam systemu oceniania z państwowych placówek.

Przepustka do świata

Międzynarodowa Matura IB to program wymagający – uczniowie wybierają trzy przedmioty na poziomie rozszerzonym (Higher Level) i trzy na podstawowym (Standard Level). Nauczyciele SIS wspierają uczniów w podejmowaniu tych decyzji, współpracują z doradcami edukacyjnymi i pomagają przygotować aplikacje na uczelnie.

– Edukacja w języku angielskim, w międzynarodowym środowisku, to ogromny bonus nawet dla tych, którzy zostają w Polsce. Daje pewność siebie, otwartość i obycie, które procentuje w karierze zawodowej – podkreśla dyrektor Edyta Czajkowska.

Rozwój z myślą o przyszłości

SIS planuje kolejne inwestycje – w tym rozbudowę budynku i stworzenie nowoczesnego skrzydła edukacyjnego z biblioteką, ogrodem i przestrzeniami do pracy projektowej. Szkoła nie zatrzymuje się w miejscu i konsekwentnie buduje swoją przyszłość.

– Choć jesteśmy szkołą międzynarodową, Szczecin pozostaje naszym priorytetem – podkreśla pani dyrektor. – Chcemy, aby nasi uczniowie nie tylko zdawali maturę z najlepszym wynikiem, ale też, aby czuli, że to miasto jest ich miejscem, w którym mogą dobrze się czuć i do którego chcą wracać.

autorka: Anna Wysocka / foto: Dagna Drązkowska-Majchrowicz

Szczecin International School
Bł. Królowej Jadwigi 27, 28
70-262 Szczecin
www.sis.info.pl/en





Rozwijasz ludzi – rozwijasz biznes

Rozmowa z Katarzyną Opiekułską-Sozańską, dyrektorką zarządzającą LSJ HR Group na temat szkoleń, doradztwa i możliwości dofinansowań w wysokości do 90% ceny projektu.

LSJ HR Group od lat kojarzy się głównie z rekrutacjami, Executive Search, outsourcingiem usług kadrowych. Tymczasem coraz częściej mówi się o Was jako o firmie, która wspiera biznes znacznie szerzej – szkolenia, mentoring, doradztwo, konsulting, konferencje. Skąd ta decyzja o rozbudowie oferty?

To była naturalna ewolucja. Od wielu lat doradzamy biznesom w najważniejszych kwestiach dotyczących silnych, sprawnie działających zespołów, niemal od zawsze była to

integralna część działalności LSJ. Przez ponad 24 lata zdobyliśmy nie tylko wiedzę o firmach, ale także ich ogromne zaufanie. Wiemy, jakie wyzwania towarzyszą im na co dzień i jesteśmy w stanie szybko zdiagnozować, czego potrzebują, by działać efektywniej i rosnąć szybciej. To, kilka lat temu, dało naturalny impuls do stworzenia oddzielnej linii biznesowej, ukierunkowanej właśnie na rozwijanie zespołów.

Wielu przedsiębiorców powtarza: „Chcielibyśmy szkolić pracowników, ale to za duży koszt”. Co pani na to?

To jeden z najczęściej powtarzanych mitów. O ile rozbudowę zakładu czy zakup nowych maszyn traktuje się jako inwestycję, to wciąż zbyt rzadko w ten sposób postrzega się rozwój ludzi. Z wielu HR-owych analiz wynika, że inwestycja w szkolenia czy mentoring przekłada się na większe zaangażowanie zespołów, lepszą współpracę i szybsze osiągnięcie celów biznesowych.

Zrozumiałe jest, że każdy patrzy na koszty. Dziś jednak, dzięki możliwościom dofinansowań, przedsiębiorcy mogą zrealizować działania rozwojowe za niewielki ułamek ich rynkowej ceny. Dotacje na rozwój pracowników mogą sięgać nawet 90% wartości projektów (szkolenia, doradztwo, coaching, mentoring). Krótko mówiąc – brak budżetu nie jest już realną przeszkodą, a co najwyżej wymówką.

Dodam, że już od 2017 roku wspieramy firmy w pozyskiwaniu środków i mamy za sobą wiele ambitnych projektów. Dzięki współpracy z LSJ przedsiębiorcy mogą stale szkolić zespoły, wprowadzić nowe standardy zarządzania czy rozwijać procesy przy minimalnym wkładzie własnym. Nie muszą już wybierać: „maszyna czy szkolenie?”.

Jakie tematy szkoleń i doradztwa są dziś najczęściej wybierane przez firmy?

Największym zainteresowaniem cieszą się szkolenia liderские i menedżerskie, warsztaty komunikacyjne, z motywacji, z rozwiązywania konfliktów, a od niedawna – ze sztucznej inteligencji. Ciekawym narzędziem jest coaching prowokacyjny – intensywna metoda, dzięki której kilka sesji może zastąpić kilkanaście tradycyjnych spotkań. Efekt? Realna zmiana postawy i poprawa relacji w zespole już po 3–4 sesjach. To ogromna oszczędność czasu i szybki, widoczny rezultat.

A jakie konkretnie szkolenia planujecie jeszcze w tym roku?

Już we wrześniu ruszamy z bardzo ważnym szkoleniem dotyczącym polityki wynagrodzeń w oparciu o nowe regulacje. Październik to szkolenia z leadershipu, a także z asertywnej komunikacji i wykorzystania sztucznej inteligencji, które poprowadzi Ania Gadalińska i Ania Badecka. Warsztaty negocjacyjne prowadzone przez Annę Nowak – ekspertkę, która przez lata odpowiadała za skalowanie biznesu w jednej z najszybciej rozwijających się firm w branży e-commerce, to nasza kolejna propozycja. Ogromnie się cieszę na współpracę z Ewą Hartman, wybitną psycholożką i specjalistką w obszarze neuropsychologii, która poprowadzi dwa niezwykle wartościowe warsztaty: z neurokomunikacji i neuropsychologii, oraz w temacie zarządzania własną energią i efektywnością. Listopad będzie należał m.in. do Bogdana Sosnowskiego – charyzmatycznego eksperta, który odpowiadał za wprowadzenie marki wielkiego znanego operatora na polski rynek telekomunikacyjny, generując rekordowe wyniki sprzedaży. Jego szkolenie sprzedażowe to ogromna dawka wiedzy, praktyki i inspiracji z najwyższej półki. Również w listopadzie odbędą się warsztaty z Beatą Tadłą, znaną dziennikarką i konferansjerką, która pokaże, jak występować publicznie z pewnością siebie i charyzmą.

Szczegóły publikujemy na bieżąco na naszej stronie internetowej (www.lsj.pl), a także na LinkedIn i Facebooku – zachęcam do obserwowania.

Wspomniała pani wcześniej o mentoringu i doradztwie strategicznym. Firmy rzeczywiście korzystają z takiego wsparcia?

Oczywiście! Co ciekawe, coraz częściej sięgają po nie mikro, małe i średnie firmy. Wiele z nich ma ogromny potencjał i chęć rozwoju, ale zatrudnienie na stałe wysokiej klasy menedżera przekracza ich możliwości finansowe. Z drugiej strony, działając samodzielnie, często brakuje im wiedzy, narzędzi i doświadczenia, które pozwoliłyby znacząco przyspieszyć wzrost.

W takiej sytuacji sprawdzi się projekt doradczy, podczas którego zewnętrzny ekspert „nauczy” firmę, jak prowadzić procesy i pomoże wdrożyć konkretne narzędzia wspierające rozwój. Jak to wygląda w praktyce? Współpracujący z nami ekspert-praktyk (np. były dyrektor strategiczny, finansista, marketingowiec, handlowiec itp.) wchodzi do firmy na określony czas i we współpracy z zespołem układa strategię, plan działań, tworzy procesy, szkoli ludzi. Po tej intensywnej fazie zespół przejmuje odpowiedzialność za wdrożenie i utrzymanie wypracowanych rozwiązań. Dla wielu firm to szansa na skokowy rozwój i na uniknięcie kosztownych błędów. Dlatego zawsze powtarzam: jeśli potrzebujecie świetnego fachowca, który przeprowadzi Wasz biznes przez kluczowy etap rozwoju – porozmawiajcie z nami.

Dlaczego inwestycja w ludzi jest tak kluczowa właśnie teraz?

Bo tempo zmian jest bezprecedensowe. AI, nowe modele pracy, presja globalnej konkurencji – jeśli organizacja nie rozwija kompetencji, natychmiast zostaje w tyle. Badania są jednoznaczne: aż 94% pracowników deklaruje, że zostaje w firmie na dłużej, jeśli ta inwestuje w ich rozwój. Realnie oznacza to niższą rotację, większe zaangażowanie i wyższą produktywność.

Co powiedziałyby pani przedsiębiorcom ze Szczecina i regionu, którzy wciąż się wahają w temacie rozwoju pracowników?

Powiedziałabym: to jest najlepszy moment, żeby działać. Dzięki dofinansowaniom przy niewielkich nakładach można dziś korzystać z doświadczenia topowych ekspertów oraz trenerów. To realna szansa, by bez nadmiernej troski o budżet, wyposażyć swój zespół w kompetencje, które szybko przełożą się na lepsze wyniki. Pozyskanie takiego dofinansowania jest prostsze niż mogłoby się wydawać. Nasz zespół krok po kroku prowadzi firmy przez wszystkie formalności. Jeżeli prowadzicie firmę – zadzwońcie do nas. Pokażemy Wam, z jakich źródeł możecie skorzystać, zaprojektujemy proces „szyty na miarę” i pomożemy maksymalnie wykorzystać potencjał zespołu.

Jeżeli szukacie możliwości rozwoju dla osób indywidualnych – zapraszamy na nasze szkolenia otwarte.

Ostatni moment na wyjątkowy apartament

Na rynku nieruchomości nie łatwo zyskać status tych wyjątkowych. Z jednej strony kluczowym czynnikiem będzie lokalizacja, z drugiej – standard, który wyróżni się na tle konkurencji.

A co z wizją życia w rytmie zgodnym z własnymi potrzebami? Tak właśnie powstały Apartamenty 101 na Warszawie i CLUBHOUSE nad jeziorem Dąbie. W sprzedaży zostały pojedyncze mieszkania, które czekają na nowych właścicieli. To ostatni moment, aby je kupić.



Oba osiedla charakteryzuje zupełnie inny charakter, ale łączy je status inwestycji, o których w Szczecinie mówi się od lat. Apartamenty 101 uchodzą za symbol spokojnego, rodzinnego życia blisko natury (ale wciąż blisko miasta), a CLUBHOUSE – za manifest nowoczesności przy samej marinie. Zostały już tylko pojedyncze lokale. Dlaczego to doskonałe inwestycje?

Apartamenty z widokiem na park

Mieszkanie nr 17 w Apartamentach 101 to prywatny azyl. 115 m², cztery pokoje, dwa balkony i sufity sięgające nawet 3,5 metra sprawiają, że codzienność zyskuje zupełnie nowy wymiar. To przestrzeń ulokowana na ostatnim piętrze, mieszkanie jest pełne naturalnego światła o każdej porze dnia. Poranna kawa na balkonie od strony parku, wieczorem kieliszek wina na drugim o zachodzie słońca – trudno o lepszy scenariusz. Dwie łazienki, osobne WC i pralnia





sprawiają, że życie całej rodziny staje się prostsze i wygodniejsze. To mieszkanie zaprojektowane na lata, które równie dobrze sprawdzi się jako rodzinny dom, jak i elegancki apartament dla pary ceniącej komfort i styl.

Otoczenie także nie pozostawia złudzeń: Puszcza Wkrzańska, park Warszewo-Podbórz, ścieżki rowerowe i rekreacyjne miejsca dla dzieci. Do centrum można dotrzeć w kilka minut, ale to właśnie bliskość zieleni sprawia, że Warszewo od lat uchodzi za jedną z najbardziej pożądaných lokalizacji Szczecina

Życie w rytmie mariny

Mieszkanie nr 9 w CLUBHOUSE to zupełnie inny styl życia. 66,5 m², trzy pokoje i balkon z widokiem na wodę – to nietuzinkowy pejzaż, niedostępny w żadnym innym miejscu.

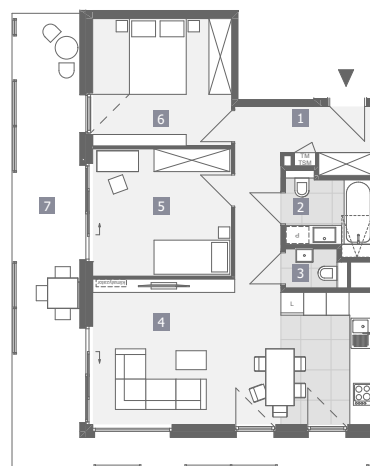
Inwestycja mieści się tuż nad mariną, w miejscu dawnych lotniczych hangarów. Industrialna przeszłość i nowoczesność grają tu do jednej bramki, materiały zastosowane przy wykończeniu to przede wszystkim: lastryko terrazzo, stal nierdzewna, drewno i kamień, które nadają wnętrzom części wspólnych niepowtarzalny charakter. Jednak największą rolę odgrywa tu otoczenie – jezioro Dąbie i Yacht Klub Polski Szczecin, który działa w parterze budynku.

Mieszkanie nr 9 to propozycja dla tych, którzy chcą mieć więcej niż przystawki, własne „cztery ściany”. Poranny jogging wzdłuż jeziora, popołudniowy rejs jachtem albo spokojny wieczór z widokiem na odbijające się w wodzie światło – wszystko to dostępne jest tutaj od ręki.

Rozwiązania, które dają nową jakość

Hale garażowe ze stacjami ładowania samochodów elektrycznych, systemy smart home pozwalające sterować oświetleniem czy ogrzewaniem z poziomu telefonu, wysokiej klasy stolarka i detale architektoniczne wykonane z naturalnych materiałów – to właśnie ten standard nadaje obu inwestycjom status wyjątkowych.

To ostatnia chwila, aby wykończyć mieszkanie według wła-



PIĘTRO II	
LICZBA POKOI:	3
POW. UŻYTKOWA:	66,53m ²
WYSOKOŚĆ MIESZKANIA:	2,67m
1 PRZEDPOKÓJ	9,73 m ²
2 ŁAZIENKA	4,25 m ²
3 WC	1,51 m ²
4 POKÓJ DZIENNY	26,80 m ²
Z ANEKSEM KLUCHENNYM	
5 SYPIALNIA	12,12 m ²
6 SYPIALNIA	12,12 m ²
RAZEM	66,53 m ²
7 BALKON	25,01 m ²

snej wizji i jeszcze w tym roku zamieszkać w nowym miejscu. Dla wielu osób to właśnie możliwość personalizacji wnętrza jest najważniejszym argumentem za decyzją „teraz albo nigdy”.

Czy będzie to miejski azyl na Warszawie z widokiem na park, czy tętniące życiem osiedle nad mariną – decyzja należy do przyszłych mieszkańców. Jedno jest pewne: takie inwestycje są rzadkością i mogą się już nigdy nie powtórzyć.

aw / foto: materiały prasowe

MARINA DEVELOPER

Przystanek na dobre.



Marina Developer
www.marina-developer.pl
 marinaszczecin



Czereśniowe Wzgórze czeka

Wiele ludzi w mieście marzy o własnym domu. Najlepiej w spokojnej, zielonej okolicy, gdzie dzieci mogą biegać po ogrodzie, a weekend zacznie się spacerem z ukochanym psem. Jednocześnie nie chcemy przecież rezygnować z wygody – szybkiego dojazdu do pracy, dobrej infrastruktury i nowoczesnych rozwiązań, które gwarantują niższe rachunki. Niższe niż gdziekolwiek indziej. Jest takie miejsce, w którym domy kwitną tak pięknie jak czereśnie...

Jeszcze do niedawna znalezienie idealnego domu wydawało się trudne. Albo był za miastem, ale bez dobrego dojazdu. Albo blisko centrum, lecz bez prywatności i w otoczeniu betonu. Na Czereśniowym Wzgórzu – inwestycji MBH – żaden kompromis nie jest potrzebny – w tym miejscu natura wita nowoczesność.

Wszystkie drogi prowadzą na Czereśniowe Wzgórze

Czereśniowe Wzgórze to wyjątkowa inwestycja w Radziszewie, zaledwie 900 metrów od granicy Szczecina. Mieszkańcy mają tu wszystko: spokój, przestrzeń i przyrodę tuż za progiem, a jednocześnie szybki dostęp do miasta. Bliskość węzła autostrady A6 Radziszewo sprawia, że do centrum Szczecina dojedziemy w kilkanaście minut, równie szybko dotrzemy do Gryfina, Stargardu czy Niemiec.

Jest to lokalizacja idealna dla rodzin – szkoła, sklepy, przedszkole czy przystanek autobusowy są w zasięgu ręki. A gdy przyjdzie wyczekiwany weekend, okolica zachęca do aktywności. Puszcza Bukowa, Park Krajobrazowy Doliny Dolnej Odry czy Jezioro Binowskie otwierają przed mieszkańcami szereg możliwości: poranny jogging, wycieczki rowerowe, spływy kajakowe, rodzinne spacery. Codziennosc ma tu naprawdę wiele do zaoferowania.

Standard wykończenia

Założyciele MBH mają za sobą realizacje na najwyższym poziomie, m.in. były to prace przy Filharmonii Szczeciń-

skiej, Netto Arenie oraz inne osiedla mieszkaniowe. Nic więc dziwnego, że na Czereśniowym Wzgórzu postawili na jakość i innowacyjność.

Domy budowane są z najlepszych materiałów, z dbałością o każdy detal. Konstrukcja z SILKI Xella, solidne stropy żelbetowe, dach pokryty blachodachówką Gerard z 50-letnią gwarancją – to fundamenty, które dają poczucie bezpieczeństwa na lata. Do tego energooszczędne okna, wysokiej klasy izolacje i systemy, które minimalizują koszty utrzymania.

– Starliśmy się przewidzieć wszystko, co będzie potrzebne i dostosować parametry do planowanych dyrektyw unijnych, tak aby koszty poniesionych nakładów w stosunku do oszczędności były jak najbardziej adekwatne. Zastosowanie takich rozwiązań, jak system odzysku wody deszczowej, fotowoltaika, inteligentne systemy zarządzania energią, nowoczesne, markowe pompy ciepła, rekuperacja oraz wysokiej klasy okna, przyniesie mieszkańcom znaczne oszczędności. Chcieliśmy, żeby ten dom był dla każdego, a nie tylko dla wybrańców – mówią wspólnicy MBH.

Mieszkańcy w chwili zakupu nieruchomości zyskują ogromny komfort i jednocześnie płacą mniejsze rachunki.

Niezwykłe osiedle w niezwykłym miejscu

Każdy element został zaprojektowany z myślą o mieszkańcach. Wszystkie domy mają własny ogród, miejsce postojowe i możliwość postawienia wiaty, ale także praktyczne



rozwiązania, takie jak zewnętrzny zlewozmywak z ciepłą i zimną wodą, czy przygotowane przewody pod montaż grilla czy paleniska.

– Myślimy o naszym osiedlu holistycznie. Wybieramy prostsze rozwiązania, które nie będą uciążliwe w przyszłości. Staliliśmy się zadbać o każdy aspekt nie tylko budynku, ale też otoczenia. Również dobór wszystkich materiałów był przemyślany – mówi jeden ze współników MBH.

Wybierz swój wymarzony dom

W drugim etapie inwestycji wprowadzono kilka zmian, aby sprostać oczekiwaniom różnych grup klientów. Budynki są większe o ok. 8 m², a działki – zróżnicowane, od 531 aż do 680 m². Część ma długie ogrody, inne – szersze i płytsze, dające więcej przestrzeni między budynkami. Mieszkańcy mogą wybrać swój dom według własnych potrzeb.

Inwestorzy świadomie zdecydowali się nie podnosić cen, mimo że rynek nieruchomości w ostatnich latach wyraźnie poszedł w górę. – Chcieliśmy, aby próg wejścia był realny, żeby marzenie o własnym domu nie pozostawało poza zasięgiem – podkreślają.

Spółeczność

Dom to nie tylko ściany, to także sąsiedzi i atmosfera. Na Czereśniowym Wzgórzu tworzona jest wyjątkowa społeczność, w której integracja odgrywa dużą rolę. Przed domami jest przestrzeń do zabawy i spotkań.

– Marzy nam się, żeby tu było tak jak kiedyś, gdy sąsiedzi mieli ze sobą kontakt i się nie izolowali. Wiemy, że to jest możliwe, tylko trzeba im dać ku temu warunki. Dlatego przed domami będzie otwarta przestrzeń, która ma służyć do zabawy i integracji dzieci, a jednocześnie będą tu dodat-



kowe miejsca postojowe, zieleni wysoka i niska, zagospodarowanie rekreacyjne służące wszystkim mieszkańcom. Przy istniejącej studni głębinowej postawiliśmy pompę, która latem może służyć dzieciom do zabawy, ale także wszystkim w razie niedoboru wody ogrodowej. Wyrósne tu też wielka choinka, którą będzie można wspólnie dekorować przed świętami. To nie ma być zamknięte osiedle – przeciwnie – ma być otwarte, ale myślimy nad wprowadzeniem rozwiązań, które zwiększą poczucie bezpieczeństwa mieszkańców – opowiada jeden ze współników.

Wspólnota ma sprzyjać temu, co dziś tak rzadkie – autentycznym relacjom sąsiedzkim, wzajemnemu wsparciu i poczuciu, że naprawdę mieszka się „jak u siebie”.

Miejsce, w którym chce się żyć

Wielką – o ile nie największą – wartością Czereśniowego Wzgórza jest jego otoczenie. Tuż obok znajdują się czereśniowe sady, które wiosną rozkwitają białymi płatkami i pachną słodoczą. Za nimi rozciągają się lasy, łąki i rozlewiska Odry. Miejsce to każdego dnia przypomina, że życie w zgodzie z naturą daje prawdziwy spokój.

Mieszkańcy mogą korzystać z pobliskich ścieżek spacerowych i wybrać się na wycieczkę rowerową, niedaleko jest przystań kajakowa i tereny rekreacyjne. Dzieci wychowują się tu w bezpiecznym otoczeniu, mając przestrzeń do zabawy i kontakt z przyrodą, którego trudno szukać w mieście.

Czereśniowe Wzgórze to inwestycja dla tych, którzy nie chcą wybierać między naturą a wygodą miasta. Domy powstają z myślą o przyszłości – solidne, energooszczędne, gotowe sprostać wymaganiom kolejnych pokoleń. Każdy szczegół zaprojektowany został tak, aby codzienność stawała się prostsza i piękniejsza.



Harmonia natury i technologii. Wnętrza, które podnoszą prestiż

Architekt Patrycja Iwan, jest projektantką wnętrz z doświadczeniem w kreowaniu przestrzeni, które działają na wszystkie zmysły. Od lat projektuje zarówno przestrzenie komercyjne – biura, hotele, restauracje – jak i wnętrza prywatne, w których luksus łączy się z komfortem i harmonią. W jej realizacjach odnajdziemy nie tylko estetykę, ale wnętrza jej autorstwa stają się przestrzeniami doświadczania – redukują stres, wspierają koncentrację, poprawiają nastrój i podnoszą wartość miejsca. Nam opowiedziała m.in. o biophilic design, jednym z nowych trendów w projektowaniu.

Pani Patrycjjo, jest Pani architektką wnętrz z bogatym doświadczeniem i wyjątkowym podejściem do projektowania. Jak opisałaby Pani swój styl i filozofię projektową osobom, które dopiero poznają Pani twórczość?

Moim wyróżnikiem jest tworzenie wnętrz wykraczających poza samą estetykę. Łączę w nich siłę natury z potencjałem technologii, aby uzyskać przestrzeń jednocześnie luksusową, harmonijną i inteligentną. Nie tworzę projektów chwilowych – traktuję wnętrza jako ponadczasową inwestycję. Klienci premium oczekują rozwiązań, które podnoszą ich prestiż, a zarazem realnie poprawiają komfort życia. Właśnie ta synergia – natury, technologii i elegancji – definiuje mój styl.

W ostatnim czasie wiele mówi się o biophilic design. Jak Pani go interpretuje i dlaczego uważa Pani, że to przyszłość projektowania wnętrz?

Biophilic design to dla mnie znacznie więcej niż trend. To strategiczne wprowadzanie do wnętrz elementów, które pozwalają ludziom odzyskać równowagę i poczucie harmonii. Żyjemy w ciągłym biegu, a wnętrza powinno stać się miejscem regeneracji.

Stosuję naturalne materiały – drewno, kamień, len czy wełnę – które zapewniają poczucie autentyczności i luksusu. Kluczowe znaczenie ma światło dzienne, które wspieram biodynamicznymi systemami oświetleniowymi regulującymi rytm dobowy. Równie istotna jest zieleni – nie jako dekoracja,

lecz integralny element architektury: ściany roślinne, drzewa w atrium czy patio otwierające dom na naturę.

Takie rozwiązania sprawiają, że wnętrza działają terapeutycznie – redukuje stres, przywraca koncentrację, a w przestrzeniach biznesowych zwiększa efektywność zespołu. Biophilic design to nie chwilowa moda, lecz globalna strategia odpowiadająca na realne potrzeby współczesnego człowieka.

Jaką rolę odgrywają nowoczesne technologie w Pani projektach?

Technologia w moich realizacjach jest dyskretna, lecz niezwykle skuteczna. W luksusowych przestrzeniach stosuję oświetlenie biodynamiczne, inteligentne systemy klimatyzacji i rekuperacji, które dbają o optymalny mikroklimat, a także rozwiązania akustyczne minimalizujące stres. Cisza staje się nowym luksusem – dlatego akustyka jest jednym z moich priorytetów.

W projektach mieszkalnych dużą rolę odgrywają systemy smart home – sterowanie światłem, nagłośnieniem, temperaturą czy bezpieczeństwem z poziomu aplikacji lub głosu. To daje inwestorowi pełną kontrolę i poczucie, że jego przestrzeń wyprzedza jego potrzeby.

Dla mnie najważniejsze jest, aby technologia nie dominowała, lecz pracowała w tle, podnosząc jakość życia użytkownika. Biophilic design daje harmonię i ukojenie, a technologia – komfort i bezpieczeństwo. Ich połączenie stanowi fundament współczesnego luksusu.



Wnętrza, które Pani projektuje, wydają się mieć terapeutyczny wymiar – redukują stres, wspierają koncentrację i poprawiają samopoczucie. Jak to wygląda w praktyce, szczególnie w kontekście osób wysoko wrażliwych czy z ADHD?

To niezwykle istotny aspekt mojej pracy. W świecie przesyconym bodźcami prawdziwym luksusem staje się przestrzeń, która uspokaja. W projektach dla osób z ADHD lub wysoką wrażliwością eliminuję chaos i wprowadzam klarowność: stosuję naturalne barwy, miękkie światło, akustykę dającą poczucie bezpieczeństwa oraz intuicyjny układ przestrzeni, ułatwiający orientację.

To nie tylko estetyka, ale świadome projektowanie środowiska, które wspiera dobrostan. W efekcie powstają wnętrza sprzyjające koncentracji, odpoczynkowi i poczuciu bycia w pełni sobą – luksus, który ma prawdziwą wartość terapeutyczną i jest szczególnie ceniony przez klientów premium.

Zajmuje się Pani zarówno przestrzeniami mieszkalnymi, jak i komercyjnymi. Czy podejście do tych projektów jest różne?

Naturalnie. W biurach i hotelach kluczowa jest funkcja biznesowa: przestrzeń powinna wspierać markę, przyciągać klientów i zwiększać produktywność zespołu. W domach natomiast luksus oznacza spokój, regenerację i intymność – swoisty azyl. Jednak w obu przypadkach wspólna pozostaje filozofia: wnętrza musi podnosić prestiż inwestora i realnie poprawiać jakość jego życia. Biophilic design i nowoczesne technologie to uniwersalne narzędzia, które sprawdzają się w każdym typie projektu.

Tytuł naszej rozmowy nawiązuje do harmonii natury i technologii. Jak wygląda to połączenie w Pani realizacjach?

Ta synergia jest kluczem do współczesnego luksusu. Na-



tura wnosi ukojenie, równowagę i ponadczasowe piękno, a technologia – wygodę i bezpieczeństwo. Wyobraźmy sobie hotelowe lobby, w którym gości otacza żywa zieleń i naturalne materiały, a inteligentny system oświetlenia subtelnie dostosowuje się do pory dnia – przestrzeń natychmiast podnosi prestiż marki. W prywatnym apartamencie drewno, kamień i cicha akustyka współgrają z systemami automatycznie regulującymi temperaturę i wilgotność. Efekt? Komfort, którego nie widać, lecz odczuwa się na każdym kroku.

Dlatego zawsze podkreślam: światło, materiały, zieleń, akustyka, widoki, intuicyjny układ i technologia w tle – to elementy tworzące DNA luksusu w duchu biophilic design. Dzięki nim wnętrza jest nie tylko piękne, lecz także prestiżowe i przyszłościowe.

Na koniec chciałabym zapytać, w czym inwestorzy mogą zwrócić się do Pani i jakie korzyści daje nadzór autorski?

Pomagam inwestorom tworzyć przestrzenie będące wizytówką ich marki lub domu. W projektach biznesowych tworzę hotele, biura i przestrzenie komercyjne, które przyciągają klientów i budują silną markę. Dla klientów prywatnych projektuję luksusowe apartamenty i domy – miejsca regeneracji, intymności i prestiżu.

Oferuję pełną obsługę: od koncepcji projektowej, przez wizualizacje i listy zakupowe, aż po nadzór autorski. Dzięki temu inwestor ma pewność, że każdy detal, proporcja i faktura materiału zostaną zrealizowane zgodnie z wizją projektową. To gwarantuje spokój, komfort i dopracowane wnętrza na poziomie premium. Dzięki takiej współpracy moi klienci otrzymują nie tylko piękne wnętrza, ale także wartość dodaną – prestiżową inwestycję, nad którą pracuje się również na etapie budowy. Zapraszam do współpracy.

Dziękuję z rozmową.

Rozmawiała: Aneta Dolega / fot. Alicja Uszyńska



Patrycja Iwan – architekt
Tel. +48 881 950 797 | studio@patrycjaiwan.pl | projekty@patrycjaiwan.pl
www.patrycjaiwan.pl

P
PATRYCJA IWAN
ARCHITECTURA I WNETRZA



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

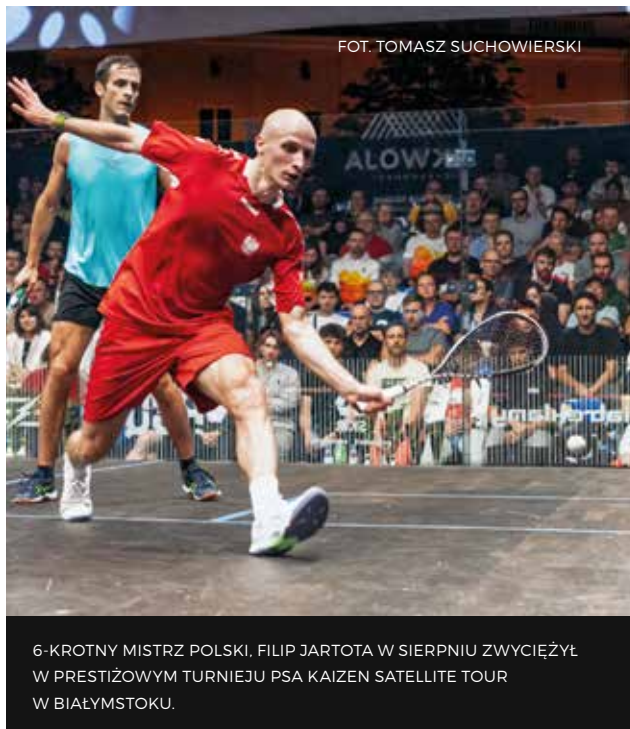


Szczecińska Liga Squasha z rekordem Polski

Szczecińska liga squasha rozpocznie sezon we wrześniu, na pięknym szklanym korcie w centralnym punkcie Galerii Kaskada. Najważniejszą jednak informacją dla wszystkich miłośników tej dyscypliny w Szczecinie jest fakt, że udział w lidze squasha będzie całkowicie bezpłatny.



SZKLANY KORT DO SQUASHA ROBIŁ DUŻE WRAŻENIE W GALERII KASKADA PODCZAS AKCJI „OLIMPIJSKI SQUASH” W 2014 R.



6-KROTNY MISTRZ POLSKI, FILIP JARTOTA W SIERPNIU ZWYCIĘŻYŁ W PRESTIŻOWYM TURNIEJU PSA KAIZEN SATELLITE TOUR W BIAŁYMSTOKU.

– Możemy to już oficjalnie ogłosić, dzięki zaangażowaniu wielu osób, partnerów i przede wszystkim pozyskaniu wsparcia z Ministerstwa Sportu i Turystyki w sezonie trwającym od września do listopada 2025, nie przewidujemy żadnych opłat za udział w SLS – mówi Piotr Chomicz, koordynator projektu. Informacja niesie się szerokim echem w środowisku, a organizatorzy spodziewają się kolejnych rekordów frekwencji największej w Polsce amatorskiej lidze squasha. W zeszłym sezonie w lidze udział wzięło 226 graczy, co jest ewenementem w skali kraju, gdyż ligi w największych polskich miastach, dysponujących nawet 4-krotnie większą liczbą kortów do squasha nie są w stanie zbliżyć się do tych osiągnięć.

Szczecin to jasny punkt na squashowej mapie Polski z Mistrzami Polski seniorów i juniorów, a także mocnym zapleczem amatorów. Zdecydowanie najbardziej rozpoznawalną postacią jest Filip Jarota, który w ostatnich latach dominował na polskich parkietach zdobywając aż 6 tytułów Mistrza Polski seniorów, pierwszy w wieku 17 lat! Filip niedawno został ambasadorem dużej Polskiej marki Recman, a już od 17 września będzie go można zobaczyć w akcji podczas wyjątkowego eventu w Galerii Kaskada. Na specjalnie ułożonym szklanym korcie w samym centrum galerii przez 4 dni zaplanowano wiele atrakcji promujących tę olimpijską dyscyplinę sportu, a przy korcie będzie można odwiedzić stoisko Squash Zone Club oraz efektowną prezentację uczestników i partnerów Szczecińskiej Ligi Squasha.



Partnerzy techniczni:



Obiekt (jesień '25):



SquashZoneClub

SZCZECIŃSKA LIGA SQUASHA

SLS TO PROJEKT DLA WSZYSTKICH ENTUZJASTÓW SQUASHA, NIEZALEŻNIE OD UMIEJĘTNOŚCI. W KAŻDEJ KOLEJCE GRACZE PODZIELNI SĄ NA 9-12 OSOBOWE GRUPY WG POZIOMU ZAAWANSOWANIA I ROZGRYWAJĄ MECZE W SYSTEMIE „KAŻDY Z KAŻDYM” DO 15 LUB 11 PKT. CZAS ROZGRYWANIA MECZÓW JEDNEJ GRUPY TO 2H. GRUP ZWYKLE JEST OKOŁO 10, PO KAŻDEJ KOLEJCE NASTĘPUJĄ AWANSE I SPADKI. ZAPISAĆ DO LIGI MOŻNA SIĘ W DOWOLNYM MOMENCIE SEZONU PRZEZ STRONĘ WWW.BO5.PL/SLS LUB W APLIKACJI BEST. ZAPISY DO RUNDY KOŃCZĄ SIĘ ZAWSZE W CZWARTEK POPRZEDZAJĄCY LIGOWY WEEKEND O PÓŁNOCY. W OBECNYM SEZONIE LIGA JEST BEZPŁATNA DLA WSZYSTKICH GRACZY, A KAŻDY KTO ZAGRA MIN. W DWÓCH KOLEJKACH OTRZYMA SPERSONALIZOWANĄ KOSZULKĘ TECHNICZNĄ.

Szczecińska Liga Squasha

tel. 509541641 | email: info@squashclub.com.pl | www.bo5.pl/sls | f/squashclub | i/SquashClubPL



HANNA JEŁONEK
– MISTRZYNI WOJEWÓDZTWA



UCZESTNICY SZCZECIŃSKIEJ PINGPONGOWEJ
LIGI MŁODZIEŻOWEJ



MECZ I LIGI TENISA STOŁOWEGO

Sport geniuszy

Choć na pierwszy rzut oka może wydawać się prostą grą przy stole, tenis stołowy to sport, w którym liczy się refleks, precyzja i błyskawiczne decyzje. To dynamiczne starcie, gdzie każdy punkt może być dziełem sztuki, a jeden moment nieuwagi – kosztowną porażką. Mimo poważnego charakteru rywalizacji, tenis stołowy to także wspaniała zabawa, w której można uczestniczyć od najmłodszych lat. Co sprawia, że ta niepozorna gra tak wciąga?

O tym porozmawialiśmy z Iwoną Rosik, prezes Zachodniopomorskiego Związku Tenisa Stołowego, związaną ze szczecińskim klubem Griffin's Spin. Klub oferuje treningi dla dzieci, młodzieży i dorosłych – zarówno grupowe, jak i indywidualne – prowadzone przez wykwalifikowanych trenerów, a jednocześnie propaguje ten wspaniały sport. Należy do największych w Polsce i działa po obu stronach Odry.

Pani Iwono, zacznijmy od tego: czy ping-pong i tenis stołowy to jest to samo?

Ping-pong i tenis stołowy to dwie różne dyscypliny sportu. Różnica tkwi m.in. w raketach, ponieważ w tenisie stołowym gra się raketami z miękkimi okładkami, a w ping-pongu gra się raketkami z twardą powierzchnią pokrytą specjalnym papierem ściernym. Takie rakiety minimalizują rotację, gra jest bardziej płaska. Obie dyscypliny różnią się także zasadami. M.in. w oficjalnym ping-pongu sety gra się do 15 zdobytego punktu, zmiana serwisu następuje co 5 punktów, w tenisie stołowym sety rozgrywane są do 11 punktów, a serwis zmienia się co 2 punkty.

Nie wszyscy wiedzą, że Szczecin ma ogromne tradycje, jeśli chodzi o ten sport.

Tak, choć są to tradycje sprzed wielu lat. To czasy Stali Stocznia i Wiskordu Szczecin – wówczas Szczecin był prawdziwą stolicą tenisa stołowego w Polsce. Po okresie transformacji ustrojowej niestety wiele z tego dorobku przepało i przez długi czas niewiele się działo w tej dyscyplinie, zarówno w samym Szczecinie, jak i w całym województwie. Na szczęście w ostatnich latach sporty raketowe przeżywają kolejną falę popularności i stały się wręcz modne.

Jak Pani myśli, z czego to wynika?

Istnieją badania, które udowadniają, że ten rodzaj rekreacji powoduje duży rozwój mózgu, a szczególnie u ludzi grających w tenis stołowy. Mówi się nawet, że jest to sport geniuszy. W przypadku tej dyscypliny bardzo ważna jest szybka reakcja, wymagana jest silna koordynacja ręka-oko. Tenis stołowy jest szczególnie polecany dzieciom, które dopiero się szykują do szkoły. Dzięki swoim cechom, najmłodszym łatwiej się przykład przepisuje jakąś treść z tablicy. Na ogół ludzie grający w tenisa stołowego bardzo rzadko chorują na Alzheimera, czy na schizofrenię. Popularność tenisa stołowego wynika także z tego, że jest to dyscyplina fa-

two dostępna. Można grać właściwie wszędzie, powstaje co raz więcej miejsc przeznaczonych do gry.

Od kiedy można zacząć grać w tenisa stołowego?

Tak naprawdę im wcześniej zaczniemy grać, tym lepiej. Dziecko powinno mieć przynajmniej 4-5 lat, żeby mogło zacząć uczęszczać na treningi. Oczywiście na tym etapie jest to bardziej zabawa z raketką i piłką niż rywalizacja, ale to dobry początek. Do naszego klubu najczęściej zgłasza się dzieci wieku 7- 8 lat. Treningi są prowadzone na ulicy Racibora 60 w hali TME oraz na Struga 15 w Ecco Fitness. W zeszłym roku do obu szkółek chodziło ponad 80 dzieci.

Naszych zawodników można spotkać na każdym szczeblu rozgrywek – od najmłodszych kategorii dziecięcych, przez młodzież odnoszącą sukcesy w turniejach ogólnopolskich, aż po reprezentantów występujących w I Lidzie (Lidze Centralnej). W naszych szeregach jest także aktualny deblowy Mistrz Polski – Kamil Nalepa.

Czy dorośli mogą także u Was trenować?

Oczywiście, prowadzimy również treningi z trenerem dla dorosłych, które odbywają się w obu miejscach. Dodatkowo organizujemy ligę amatorską, znaną jako Środowe Potyczki Ligowe, które odbywają się przy ulicy Struga. Uczestnicy zapisują się przez naszą stronę internetową, a następnie spotykają się, aby rywalizować na punkty. W każdym turnieju może wziąć udział maksymalnie 24 zawodników.

Dzieci natomiast zapraszamy do udziału w Szczecińskiej Pingpongowej Lidze Młodzieżowej, która odbywa się raz w miesiącu przy ul. Racibora. Startują w niej czteroosobowe drużyny, rozgrywając między sobą mecze ligowe.

A jeśli ktoś taki jak ja, kto nie marzy o sportowej karierze, chciałby pograć wyłącznie dla przyjemności?

To jak najbardziej może, do czego gorąco zachęcam. Można pograć z trenerem, ale można również wynająć stół i pograć wyłącznie dla przyjemności.

Rozmawiała: Aneta Dolega / Fot. materiały prasowe

Griffin's – Spin
tel. 602 25 14 58
www.griffinspin.pl
Griffinspin





ZAINWESTUJ W SWOJE MARZENIA.
DZIAŁKI NAD MORZEM W CISZY I OTOCZENIU NATURY



tel.: +48 571 506 266 | biuro@osadarezerwat.com
www.OSADAREZERWAT.com



KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC
OD 1991

Odkryj swoją
wyjątkowość!



25 lat doświadczenia mówi samo za siebie...

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

25 lat pasji i doświadczenia, które inspiruje

Ćwierć wieku temu, kiedy w Polsce dopiero zaczynano mówić o medycynie estetycznej, doktor Piotr Zawodny marzył o stworzeniu miejsca, które nie tylko inspirowałoby się światowymi trendami, ale także stawało się źródłem nowych.

Pierwszym krokiem była specjalizacja lekarska z chirurgii szczękowo-twarzowej – dziedziny niezwykle wymagającej, opartej na operacyjnej wiedzy i głębokim zrozumieniu struktur anatomicznych – co stworzyło solidny fundament do dalszego rozwoju w medycynie estetycznej. Fascynacja tą dziedziną, połączona z doświadczeniem i nieustannym doskonaleniem umiejętności, sprawiła, że już od samego początku klinika wyróżniała się podejściem, które wyznaczało kierunek dla innych. Tutaj nigdy nie było miejsca na przypadek czy półśrodki – od zawsze liczyła się jakość, bezpieczeństwo i naturalność efektów. Od pierwszych dni była to jednak nie tylko historia lekarza, ale także historia rodzinna.

Klinika powstawała jako wspólna wizja, w której spotkały się dwie pasje i dwa spojrzenia. Jedno skoncentrowane na medycynie, wiedzy i precyzji, drugie na organizacji, estetyce i atmosferze miejsca. To właśnie ta synergia sprawiła, że klinika od początku rozwijała się harmonijnie, łącząc w sobie innowacyjność z ciepłem, profesjonalizm z troską o szczegóły. Dzięki temu pacjenci mają poczucie, że trafiają nie tylko do wysoko wyspecjalizowanego ośrodka, ale do przestrzeni stworzonej z myślą o nich – ich komfortu, poczuciu bezpieczeństwa i wyjątkowym doświadczeniu.

Klinika Zawodny to dziś niemal tysiąc metrów kwadratowych zaprojektowanych tak, aby sprostać wszystkim potrzebom nowoczesnej medycyny estetycznej. To nowoczesne, jasne wnętrza, które łączą profesjonalizm z atmosferą spokoju. To własny, monitorowany parking, gwarantujący pacjentom dyskrecję i wygodę od pierwszej chwili. To blok operacyjny, stworzony po to, by procedury wymagające szczególnej intymności i precyzji mogły być wykonywane w warunkach najwyższego bezpieczeństwa. To także nowoczesna sala szkoleniowa, w której od lat kształcą się lekarze, ucząc się najnowszych technik i podnosząc swoje kwalifikacje. Każdy element tej przestrzeni został przemyślany i dopasowany – od architektury, przez technologię, aż po detale obsługi – by wspierać zarówno pacjenta, jak i zespół specjalistów. Nasze podejście zawsze było holistyczne – wierzymy, że piękno i zdrowie wymagają spojrzenia z wielu perspektyw. Dlatego obok medycyny estetycznej i kosmologii rozwijamy także laseroterapię, dermatologię, chirurgię estetyczną, ginekologię estetyczną, chirurgię naczyniową i trychologię, a pacjenci mogą liczyć

również na konsultacje ortopedyczne. Tak szeroki zakres specjalizacji pozwala nam patrzeć na potrzeby pacjenta całościowo i tworzyć spójne programy, które przynoszą trwałe i naturalne efekty. Klinika od zawsze była miejscem, które nie tylko śledzi światowe trendy, ale tworzy własne.

Nowe technologie trafiały tu równolegle z najlepszymi klinikami w Polsce, a często pojawiały się jako pierwsze, zanim stały się dostępne gdziekolwiek indziej. Jednak sam fakt posiadania nowoczesnego sprzętu nigdy nie był dla nas celem – prawdziwą sztuką jest jego pełne zrozumienie i umiejętne wykorzystanie w praktyce. To właśnie z tej pasji narodziły się nasze autorskie programy terapeutyczne i procedury łączone, które powstawały dzięki doświadczeniu i głębokiemu zrozumieniu możliwości laseroterapii. Dzięki nim pacjenci otrzymują nie tylko dostęp do najnowszych technologii, ale przede wszystkim spójne, przemyślane rozwiązania, które dają naturalne i bezpieczne efekty. Zdarza się, że nasze pomysły znajdują odzwierciedlenie także w innych klinikach. Odbieramy to jako dowód, że podążamy właściwą drogą – i impuls do dalszego rozwoju oraz tworzenia innowacji.

Dziś Klinika Zawodny to nie tylko miejsce, gdzie wykonuje się zabiegi na najwyższym poziomie. To przestrzeń, w której każdy szczegół został podporządkowany jednemu celowi: aby pacjent czuł się zaopiekowany, bezpieczny i pewny, że znalazł się w najlepszych rękach. To także centrum nauki i rozwoju, w którym powstaje wiele badań i prac publikowanych w polskich oraz zagranicznych czasopiśmie naukowych, a także doktoraty, które zostały obronione z wyróżnieniem. To dowód, że prestiż i renoma kliniki nie opierają się wyłącznie na codziennej praktyce, lecz także na realnym wkładzie w rozwój całej dziedziny medycyny estetycznej. A jednocześnie – to wciąż firma rodzinna, budowana z pasją, konsekwencją i świadomością, że prawdziwa jakość nigdy nie powstaje przypadkiem.

Ćwierć wieku minęło szybko, ale dla nas to dopiero początek. Wciąż się rozwijamy i konsekwentnie realizujemy swój plan. Wiemy, dokąd zmierzamy i jakie standardy chcemy wyznaczać. Już w połowie września wprowadzimy do naszej kliniki nowość, która pozwoli nam jeszcze pełniej realizować naszą wizję



Zdrowie jest najpiękniejsze

Atelier Zdrowia i Urody Magdy Skowrońskiej świętuje w tym roku 10-lecie działalności. To miejsce, które wyróżnia konsekwencja w działaniu i jasno wyznaczona filozofia: **najpierw zdrowie, dopiero później uroda**. Magda Skowrońska prowadzi swoich klientów ścieżką świadomej pielęgnacji, w której nie ma miejsca na przypadkowe rozwiązania i powierzchowne efekty.

Pani Magdo, od lat podkreśla Pani, że w pracy z klientem kluczowe jest znalezienie przyczyny problemu. Kiedy jest ten pierwszy trychologiczny sygnał ostrzegawczy, który mówi nam, a właściwie to już krzyczy, że najwyższy czas coś z tym zrobić?

Najczęściej w momencie, gdy zaczynają wypadać włosy. To temat, z którym zgłasza się bardzo wiele osób, zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Kobiety reagują natychmiast, bo wi-

dok włosów na szczotce czy poduszce budzi niepokój. Mężczyźni dużo częściej wstydzą się przyznać, że coś się dzieje i zwlekają z wizytą. Wypadające włosy nigdy nie są jednak błahostką. To sygnał, że w organizmie dzieje się coś, czemu trzeba się przyjrzeć. Może to być kwestia genetyki, stresu, nieodpowiedniej diety, leków, a nawet zaburzeń hormonalnych. Rolą trychologa jest zrozumienie tego mechanizmu i postawienie właściwej diagnozy.

Jak wygląda konsultacja?

U każdego inaczej. Czasem jest to kilkanaście minut a czasem spotkanie trwa ponad godzinę. Rozmawiam z klientem, analizuję historię zdrowotną, oglądam skórę głowy i włosy, przeglądam wyniki badań. Zlecam też dodatkowe, ale tylko te naprawdę potrzebne – zamiast listy na kilka tysięcy złotych wybieram kilka parametrów, które mogą nam coś powiedzieć. Czasem okazuje się, że włosy wypadają po silnym stresie czy chorobie i organizm sam wróci do równowagi. Wtedy moim zadaniem jest przede wszystkim uspokoić klienta. Świadomość, że to naturalny proces, często przynosi większą ulgę niż jakikolwiek preparat.

Trycholog w takim razie może być drogowskazem w dalszej diagnostyce?

Tak, oczywiście. Na podstawie rozmowy, oględzin skóry głowy i wyników badań mogę wskazać, które parametry wymagają szczególnej uwagi. Czasami chodzi o uzupełnienie podstawowych niedoborów, ale równie często o właściwą formę danej witaminy czy składnika mineralnego. W aptece półki uginają się od suplementów, jednak większość osób nie ma narzędzi, aby ocenić, co jest wartościowe, a co jedynie obiecuje efekt. Moją rolą jest dobranie preparatów w odpowiedniej dawce i formie, a następnie kontrola efektów przy kolejnej wizycie.

Wiele osób od razu sięga właśnie po suplementy – biotyne, skrzyp i inne popularne mieszanki. Czy to właściwa droga?

Niestety nie. Włosy nie są dla organizmu priorytetem. Jeśli pojawiają się niedobory albo stany zapalne, ciało zaczyna oszczędzać energię właśnie kosztem włosów. Zanim zdecydujemy się na suplementy, trzeba sprawdzić poziom witamin i składników mineralnych, zobaczyć, w jakiej postaci będą najlepiej przyswajalne. W przeciwnym razie ryzykujemy, że zamiast sobie pomóc, tylko przeciążymy organizm.

Dziś modne stało się hasło „holistyczne podejście”. Co ono naprawdę oznacza w Pani pracy?

To umiejętność spojrzenia szerzej – nie tylko na skórę czy włosy, ale na całego człowieka. Analizuję dietę, styl życia, wyniki badań, poziom stresu. Pytam o sen, o nawyki, o przyjmowane leki. Jeśli widzę, że przyczyna tkwi w hormonach, odsyłam klienta do endokrynologa. Jeśli problem leży w psychice – zachęcam do spotkania z psychologiem. Dla mnie profesjonalizm to także odwaga, aby odmówić zabiegu, który nie przyniesie efektu albo wręcz zaszkodzi. Klienci bardzo to doceniają, bo wiedzą, że nie chodzi o wykonanie procedury za wszelką cenę, ale o realną pomoc.

Czy zdarzają się sytuacje, w których takie podejście uratowało zdrowie?

Tak, i to niejednokrotnie. Pamiętam klientkę, która przychodziła regularnie na regulację brwi. Zaniepokoił mnie pieprzyk na jej skórze. Namawiałam ją, aby poszła do dermatologa. Okazało się, że to zmiana nowotworowa. Inna klientka miała problem z kruchymi paznokciami, mimo pielęgnacji nic się nie poprawiało. Po badaniach wyszło, że choruje na nowotwór, na szczęście został wykryty na wczes-

szym etapie. To są sytuacje, w których wiem, że ta czujność miała ogromne znaczenie. Holistyczne podejście to właśnie uważność na detale i traktowanie klienta w całości, nie fragmentarycznie.

Co mówi o nas nasza skóra?

Bardzo dużo. Skóra odwodniona, poszarzała, pozbawiona blasku często świadczy o stresie i braku snu. Cera zaczerwieniona, z rozszerzonymi naczyniami krwionośnymi mówi, w stanie zapalnym o nadwrażliwości albo źle dobranej pielęgnacji. Jest jeszcze skóra przetłuszczająca się i świecąca – to często efekt niewłaściwej pielęgnacji, diety lub zaburzeń hormonalnych, ale każdy przypadek jest inny. Już po kilku spotkaniach i zmianie podstawowych nawyków widać, jak skóra odzyskuje życie. To niezwykle, bo człowiek zaczyna wyglądać lepiej nie tylko po zabiegach, ale przede wszystkim dzięki temu, że zaczyna inaczej o siebie dbać.

A jak powinna wyglądać pielęgnacja domowa? Minimalistycznie czy w kilkuetapowym rytuale?

Moje klientki często się dziwią, że nie proponuję im od razu dziesięciu produktów. Na początek wystarczy dobrze dobrany preparat do mycia i krem z filtrem. To podstawa. Dopiero później wprowadzamy kolejne elementy, zależnie od potrzeb. Najważniejsze jest, aby pielęgnacja była codziennym rytuałem troski o siebie, a nie obowiązkiem. Oczywiście sama mam całą szafkę pełną kosmetyków, ale stosuję tylko kilka. Prywatnie przyznaję – jestem zakupoholiczką, uwielbiam buty, ubrania i torebki. Tu nie ma miejsca na minimalizm (śmiech). W pracy jednak ograniczam się do minimum i przede wszystkim stawiam na skuteczność, bo wiem, że tylko wtedy można liczyć na efekty.

Wspomniała Pani, że odmawia czasami wykonywania zabiegów. Jak reagują na to klienci?

Najczęściej z wdzięcznością. Zdarza się, że ktoś przychodzi z pomysłem na zabieg za kilka tysięcy złotych, a ja po rozmowie widzę, że problemem nie jest ciało, lecz na przykład gospodarka hormonalna. Wtedy nie wykonuję zabiegu, tylko kieruję klienta do specjalisty. Nikt nie odchodzi z poczuciem rozczarowania – raczej z ulgą, że ktoś spojrzał na sprawę szerzej i nie pozwolił wydać pieniędzy na coś, co nie miałoby sensu. Właśnie w tym tkwi różnica między mechanicznie wykonywaną usługą a prawdziwą opieką.

W tym roku Atelier Zdrowia i Urody świętuje dziesięciolecie. Jak Pani patrzy na tę drogę?

Z ogromną wdzięcznością. Ja już od dziecka wiedziałam, że będę kosmetologiem. Dziesięć lat temu otwierałam pierwszy gabinet z wiarą, że najważniejsze jest zdrowie i holistyczna opieka nad człowiekiem. Dziś mogę powiedzieć, że to była najlepsza decyzja. Zespół tworzą wspaniałe osoby, wszystkie pracujemy w tym samym duchu. Klienci wiedzą, że przychodząc do Atelier, dostają troskę, uwagę i profesjonalizm, mogą poświęcić ten czas tylko dla siebie i czują się jak u siebie w domu. To dla mnie największy powód do dumy.

Rozmawiała: Anna Wysocka / foto: Karolina Tarnawska

Okiem dermatologa

Dr Kamila Stachura



Sezon na zabiegi dla skóry trwa przez cały rok. O sztuce wyboru w medycynie estetycznej

Twoja skóra to twoja historia – nie zapisuj jej, korzystając z przypadkowych działań. Na metody prób i błędów nie ma tu przestrzeni. Szukaj wiedzy i doświadczenia.

Wraz z rosnącą popularnością zabiegów medycyny estetycznej obserwujemy wzrost powikłań czy efektów niechcianych. Duża dostępna oferta zabiegów, preparatów, technologii jest korzystna, bo daje wybór i duże możliwości lekarzom i kosmetologom, ale dla pacjentów bywa „okazją” do testowania, sprawdzania działania i różnych miejsc. Nie róbnmy tego swojej skórze. Zalew informacji i błyskawiczne konsumowanie treści najczęściej w kanałach social media mogą powodować wrażenie, iż wszystkie zabiegi i działania „pasują” do nas i są dla nas korzystne. To błąd. Efekty takiego podejścia coraz częściej oglądamy w gabinetach. Niezliczoną ilość razy powtarzam w gabinecie i na łamach tej gazety - skóra każdego z nas jest inna i starzeje się inaczej. Każdy z nas prowadzi też różny tryb życia, stosuje różne diety czy przyjmuje leki lub suplementację, które nie pozostają bez wpływu na największy organ. Każdy z nas ma też odmienne oczekiwania i potrzeby co do swojego wyglądu. Moje doświadczenie, ciągłe uzupełnianie wiedzy, międzynarodowa perspektywa i to, że jestem lekarzem dermatologiem, kształtuje moją wizję opieki nad skórą pacjenta w klinice, którą prowadzę. Tu nie ma miejsca na beztroskie podejście do zabiegów, bo medycyna estetyczna, to ... medycyna, a to oznacza, że w pełni nad efektami zabiegów mogą panować lekarze, pielęgniarki przy współpracy z kosmetologami. Warunkiem koniecznym jest też dostosowanie się pacjenta do wskazań lekarskich w trakcie leczenia.

Indywidualne podejście i różne specjalizacje medyczne na pokładzie. Czy to ważne dla pacjenta?

Tak. Zabiegi medycyny estetycznej muszą być zindywidualizowane, przemyślane, zaplanowane i dostosowane do konkretnych potrzeb. Aby takie działania realizować niezbędne są różne kompetencje w klinice, a więc różne specjalizacje. Tej jesieni powiększy się więc zespół mojej kliniki o kolejnych lekarzy i ekspertów. Niezbędnik kliniki to także możliwości technologiczne miejsca; zaawansowane urządzenia (i nie jedno czy dwa, ale pełen park maszynowy), odpowiednio dobrane preparaty to komfort proponowania rozwiązań z całej gamy tego, co dostępne w medycynie estetycznej i tworzenia indywidualnego planu postępowania w oparciu o światowe rozwiązania.

Tylko wtedy możemy mówić o osiągnięciu pełnych, możliwych rezultatów i komforcie proponowania tego, do czego lekarz czy kosmetolog jest przekonany, a nie tego, co ma w ofercie.

Czy w medycynie estetycznej wiedza jest dana raz na całe życie?

Nie. To dlatego zarówno lekarze, jak i kosmetolodzy muszą się kształcić właściwie przez cały czas, bo rzetelność w medycynie estetycznej to aktualna wiedza, umiejętność oceny i weryfikacji wszelkich „nowości”. Szkolenie, uzupełnianie wiedzy i przede wszystkim jej weryfikowanie jest więc naszym obowiązkiem i częścią tej pracy. Każdego dnia pracujemy na delikatnej i wymagającej materii, jaką jest skóra. Pracujemy, aby osiągać efekty estetyczne. O skórze naszych pacjentów myślimy w perspektywie wielu lat; jak działania, które wykonujemy teraz, wpłyną na jej kondycję i jakość także w dalszej perspektywie czasowej. Nazywam to odpowiedzialnością – niezbędnym elementem w podejściu do pacjenta. Wiedza i dostęp do odpowiednich metod działania, dają komfort planowania terapii łączonych – narzędzia, którym posługujemy się w pracy. Przy ich plano-

Zalew informacji i błyskawiczne konsumowanie treści najczęściej w kanałach social media mogą powodować wrażenie, iż wszystkie zabiegi i działania „pasują” do nas i są dla nas korzystne. To błąd

waniu pracujemy często w zespołach lekarz-kosmetolog, bo synergia działania i specjalizacji to siła. Świadomi pacjenci coraz częściej przychodzą nie na konkretny zabieg, ale z konkretnym celem np.: „odmłodzenia skóry”. Taka osoba powinna otrzymać w gabinecie plan działania na najbliższe miesiące a czasami lata. Istniejące, szybkie rozwiązania dadzą tylko efekt na krótko, a nie możliwy do uzyskania i korzystny dla Pacjenta wynik działania. Oczekujemy tego w gabinetach.

Sprawdzajmy, weryfikujmy miejsca, do których chodzimy. Dopytujmy o to, czego nie rozumiemy i co jest dla nas niejasne. Wybierając miejsca i lekarzy, pamiętajmy, że nasza skóra jest jak białe płótno – każdy zabieg, każde działanie może pozostawić na niej ślad. Korygujmy niedoskonałości, patrzmy na skórę pod kątem leczenia, nie eksperymentujmy i szukajmy miejsc, które podejdu kompleksowo do naszych planów i oczekiwań. Duet lekarz i kosmetolog lub trio lekarze różnych specjalności plus profesjonalna kosmologia to połączenia, które dają szeroką gamę możliwości. Nasza skóra lubi odpowiednie dobrane terapie łączone, ale te zaplanowane dla niej bardzo indywidualnie i dostosowane do jej potrzeb. Niesamowity rozwój w tej kwestii daje możliwości bardzo precyzyjnego doboru działania dla skóry pacjentów. Od nas – osób, którym oddajesz pod opiekę swoją skórę – wymagaj wiedzy, doświadczenia, jakości działania od siebie reżimu przestrzegania wskazań i zaleceń pozabiegowych. To niedużo. Niuanse w zabiegach, w sposobie ich wykonania, mają kluczowe znaczenie dla ostatecznego efektu, dlatego kieruj się tam, gdzie jesteś pewny jakości.

Dobrze poprowadzone terapie łączone w medycynie estetycznej dają ukojenie skórze i zadowolenie z wyników prac – nam, specjalistom, którzy wykonują zabiegi i pacjentom, którzy cieszą się z efektów. Nie zawsze, to co najnowsze na rynku przekłada się na dobry wynik, czasami wystarcza sprawdzona od lat technologia. Ważne, aby mieć do dyspozycji każde z tych rozwiązań i wiedzieć, kiedy oraz w jaki sposób z nich korzystać. Warto mieć to na uwadze zawsze, także, teraz kiedy wchodzimy w sezon zabiegów laserowych, w którym ilość i jakość technologii laserowych dostępnych w klinice mają znaczenie dla tego, czy i jak z zabiegu skorzysta twoja skóra. Na koniec dziękuję za wszystkie miłe słowa i serce okazane przez ostatni rok. Cieszę się z powrotu do pracy i spotkań w gabinecie z moimi pacjentami, których w dermatologii i medycynie estetycznej prowadzę od lat. Cieszę się też z cierpliwości pacjentów, którzy czasami na wizytę u mnie czekali długie miesiące. Zaufanie to dla mnie największe wyróżnienie i bezcenna nagroda za moją pracę lekarza. Do zobaczenia.



Skóra pod lupą

Geny to nie wszystko

Starzenie to wypadkowa wielu czynników, spośród których bazę stanowią predyspozycje genetyczne. Jednak geny to nie wszystko. Wpływ na nasz wygląd mają czynniki, które sami możemy modyfikować. O tym, jakie są to czynniki i co robić, by cieszyć się dłużej lepszym wyglądem, rozmawiamy z dr n. med. Ewą Raduchą, dermatologką i lekarzem medycyny estetycznej z Twojej Przychodni.



Pani doktor, o jakich czynnikach mówimy?

Należą do nich: środowisko, w którym żyjemy, narażenie na zanieczyszczenia powietrza, dym tytoniowy, a także nasz styl życia, w tym aktywność fizyczna, stosowane używki, stres, dieta, pielęgnacja, ekspozycja na promieniowanie słoneczne czy higiena snu. Natomiast dzięki zabiegom medycyny estetycznej możemy odmłodzić wygląd, poprawiając jakość naszej skóry, jej gęstość, koloryt i odżywienie.

Zacznijmy od snu. Co dobrego daje naszej skórze?

Zdrowy sen jest ważny dla uzyskania promiennego i zdrowego wyglądu skóry. Optymalna jego ilość to 7-9 godzin, ale należy przede wszystkim zwrócić uwagę na jego jakość. Warto zadbać o odpowiednią temperaturę w sypialni, wygodne łóżko, ciemne i ciche otoczenie, unikać światła niebieskiego oraz spożywania obfitych posiłków, alkoholu czy kofeiny na kilka godzin przed snem. Sen pozwala na regenerację tkanek poprzez naprawę mikrouszkodzeń DNA komórek skóry, poprawia także krążenie krwi, co w rezultacie sprzyja lepszemu odżywieniu skóry. Dodatkowo w trakcie snu dochodzi do produkcji elastyny i kolagenu, czyli składników koniecznych do utrzymania elastycznej i jędrnej skóry wolnej od zmarszczek.

Słońce. Czy faktycznie opalanie nas postarza?

Zarówno promieniowanie UVA, jak i UVB prowadzą do przewlekłego stanu zapalnego skóry. Fotostarzenie objawia się przebarwieniami, suchością skóry, utratą elastyczności, przerostem gruczołów łojowych, zaskórnikami, pogrubieniem naskórka,

popękanymi naczynekami, bruzdami i zmarszczkami. Proces fotostarzenia się skóry możemy spowolnić, stosując regularnie ochronę przeciwsłoneczną, taką jak krem z filtrem SPF 30-50+, ubrania chroniące przed słońcem oraz nakrycia głowy, przez 365 dni w roku. Jeśli zależy nam na opalonej skórze, zdecydowanie bezpieczniej będzie wybrać kremy koloryzujące.

Woda. Czy picie dwóch litrów dziennie wystarczy? Co nam to daje?

Dwa litry to szacunkowa ilość wody, jaką dziennie powinien spożyć dorosły człowiek, ale faktyczne zapotrzebowanie zależy przede wszystkim od płci, masy ciała, aktywności fizycznej, wilgotności i temperatury otoczenia, chorób współistniejących. Zasadniczą rolę odgrywa regularność w nawadnianiu w ciągu całego dnia. Dobry poziom nawodnienia skóry pomaga w utrzymaniu jej jędrności i elastyczności, sprzyja odporności skóry na szkodliwe działanie czynników zewnętrznych, co może opóźnić proces starzenia.

Suplementacja. Czy np. branie witaminy A, picie kolagenu, wpłynie w widoczny sposób na nasz wygląd?

Witamina A poprawia strukturę i spoistość naskórka, wygładza skórę i redukuje zrogowaciały naskórek, rozjaśnia przebarwienia postłoneczne, reguluje produkcję łoju, zwęża pory, wygładza i zmniejsza drobne zmarszczki mimiczne. Mimo tych wszystkich pozytywów nie zaleca się powszechnie doustnej suplementacji witaminy A jako formy przeciwdziałania starzeniu. Jej podaż powinna być ściśle kontrolowana przez lekarza. W profilaktyce i hamowaniu oznak starzenia warto natomiast sięgać po preparaty zewnętrzne z pochodnymi witaminy A np. retinolem czy retinal-

dehydem. Pojawia się coraz więcej badań na temat pozytywnego wpływu kolagenu w formie hydrolizatu na proces hamowania starzenia się skóry. Warto zwrócić uwagę, że większość dostępnych badań jest sponzorowanych przez firmy produkujące kolagen. Należy pamiętać, że medycyna estetyczna także pomaga stymulować kolagen, na co mamy realne dowody w badaniach klinicznych.

Geny – czy faktycznie mają wpływ na to, jak wyglądamy?

Tak, nasze geny są podstawą starzenia się organizmu. Komórki naszego ciała cały czas ulegają podziałom, co pozwala na regenerację organizmu. Zdolność komórek do podziału nie jest jednak nieskończona, zmniejsza się z wraz z upływem lat, a liczba możliwych podziałów jest uwarunkowana genetycznie. W starzejącej się skórze zahamowaniu ulegają procesy wzrostowe, a zaczynają dominować procesy zanikowe. Na szczęście bardzo duży udział w starzeniu skóry mają czynniki modyfikowalne, na które mamy realny wpływ w codziennym życiu.

Medycyna estetyczna. Czy da się zabiegami wyraźnie odmłodzić nasz wygląd?

Możemy odmłodzić wygląd, stosując zabiegi poprawiające jakość naszej skóry, jej gęstość, koloryt, odżywienie, które równocześnie hamują jej starzenie i stymulują regenerację. Istotną rolę odgrywa tutaj systematyczność. Warto także łączyć różne metody np. laseroterapię, peelingi, mikronakłuwanie, mezoterapię, stymulatory tkankowe.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / Fot. Karolina Tarnawska

Młodość, nie wieczność

Młodość ma to do siebie, że nie trwa wiecznie.

Zamiast jednak walczyć z jej przemijaniem możemy świadomie towarzyszyć temu procesowi. Pojęcie „anti-aging”, które przez lata dominowało w medycynie estetycznej, ustępuje nowemu. Zastępuje je „slow aging” – filozofia, która stawia na profilaktykę, subtelność i naturalne piękno dojrzewające razem z nami.

– Slow aging to podejście dużo bardziej holistyczne niż „anti-aging” – wyjaśnia Magdalena Ceran z Ceran Aesthetic.
– Nie chodzi o zatrzymanie procesu starzenia, ale o to, aby wspierać organizm w naturalnych zmianach. Staramy się je rozumieć, opóźniać i minimalizować, zamiast z nimi walczyć.

Profilaktyka zamiast pogoni za ideałem

Przez lata medycyna estetyczna kojarzona była głównie z dążeniem do perfekcji i próbą cofnięcia czasu. Teraz to profilaktyka gra pierwsze skrzypce.

– Zabiegi nie muszą oznaczać radykalnych metamorfoz ani sztuczności – zaznacza Magdalena Ceran. – Dobrze dobrane procedury to inwestycja w kondycję skóry, która z wiekiem traci jędrność i nawilżenie. Możemy wyglądać świeżo i zdrowo, bez efektu „młodziej za wszelką cenę”. Klienci coraz bardziej cenią subtelność. Naturalny wygląd, spójność z wiekiem i brak przesady to wartości, które stają się nowym standardem.

Mniej znaczy więcej

Filozofia „mniej znaczy więcej” pozwala osiągnąć efekt widocznej poprawy, który jednak nie zdradza żadnej ingerencji. To stopniowe, delikatne działanie bez ryzyka przerysowania. – Naturalność i harmonia są dziś kluczowe – mówi właścicielka. – Takie podejście daje też elastyczność. Możemy krok po kroku obserwować efekty i dostosowywać plan, zamiast działać agresywnie.

W duchu slow aging w gabinecie pojawiły się także nowości. Od września klienci mogą skorzystać z zabiegów z użyciem tropokolagenu – najczystszej, najbardziej aktywnej formy kolagenu. – To białko, które naturalnie występuje w naszym organizmie, ale z wiekiem jego ilość spada. Tropokolagen wspiera naturalne procesy naprawcze skóry i działa u źródła problemu, poprawiając jej jędrność, elastyczność i nawilżenie – tłumaczy Magdalena Ceran.

W ofercie znajdzie się także toksyna botulinowa, stosowana w celu relaksacji mięśni odpowiedzialnych za mimikę. – To zabieg, który idealnie wpisuje się w filozofię slow aging.



Delikatnie wygładza zmarszczki, ale nie zmienia rysów twarzy, nie tworzy efektu maski. Skupiamy się też na łączeniu zabiegów z indywidualnym planem pielęgnacyjnym – zarówno w gabinecie, jak i w domu – podkreśla ekspertka.

Slow aging – nowy ideał urody

Slow aging redefiniuje pojęcie piękna. Nie opiera się ono wyłącznie na młodości, ale na zdrowiu, autentyczności i wewnętrznej harmonii. – Uroda slow aging dojrzewa razem z nami – zauważa Magdalena. – W tym pojęciu kobiety i mężczyźni mogą czuć się dobrze ze sobą na każdym etapie życia, bez presji zatrzymywania czasu. To piękna, nowoczesna definicja urody. Młodość nie jest jedynym wyznacznikiem atrakcyjności.

Dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z medycyną estetyczną, najważniejsze jest poczucie bezpieczeństwa i świadomość, że nie chodzi o „ostrą ingerencję”.

– Każda skóra ma swoją historię i potrzeby. Podczas konsultacji omawiamy z klientem co go niepokoi i jak możemy działać subtelnie, ale jednocześnie skutecznie. Dzisiejsza medycyna estetyczna to przede wszystkim profilaktyka i regeneracja oraz podkreślenie naturalnego piękna, które każdy z nas w sobie już nosi.

autorka: Anna Wysocka

Stomatologia anti-aging – lifting bez skalpela

Kiedy myślimy o odmładzaniu, do głowy przychodzą nam zabiegi medycyny estetycznej, kosmetyki high-tech i chirurgia plastyczna. Tymczasem jeden z najciekawszych trendów ostatnich lat rozwija się w gabinetach stomatologicznych. Stomatologia anti-aging udowadnia, że piękno i młodość zaczynają się nie od skóry, lecz od fundamentu twarzy – czyli uśmiechu.

Uśmiech, który dodaje i odejmuje lat

Zęby to nie tylko element estetyczny. Ich stan bezpośrednio wpływa na rysy twarzy, jej proporcje, a nawet postrzeganie wieku. Wraz z upływem czasu szkliwo ściera się, zęby stają się krótsze, tracą naturalny kolor, a często również swoją objętość. Braki w uzębieniu bocznym powodują, że policzki zapadają się, dolna część twarzy wygląda ciężiej, a kąski ust opadają. Nawet przy idealnie napiętej skórze uśmiech potrafi zdradzić więcej, niż chcielibyśmy ujawnić.

Lifting od podstaw – na czym polega stomatologia anti-aging?

Stomatologia anti-aging to nowoczesne podejście, które nie koncentruje się wyłącznie na zębach jako odrębnych jednostkach, ale traktuje uśmiech jako integralną część wyglądu twarzy. Zabiegi projektuje się tak, by przywracały naturalne proporcje i wspierały strukturę całego obszaru okołoustnego.

Najczęściej stosowane rozwiązania to:

- Odbudowa zgryzu – przywraca właściwą wysokość zwarcia, co wpływa na rysy twarzy. Rezultat? Uniesione kąski ust, wygładzona okolica brody i bardziej otwarte spojrzenie.
- Licówki i korony porcelanowe – pozwalają odtworzyć utracony kształt i długość zębów, poprawić ich kolor i fakturę. Twarz nabiera świeżości, a uśmiech odzyskuje naturalny blask.
- Implanty stomatologiczne – zastępują brakujące zęby, zapobiegając deformacjom rysów twarzy i spowolnieniu procesów starzenia związanych z zanikiem kości.
- Bonding i wybielanie – szybkie i mało inwazyjne metody, które sprawiają, że uśmiech wygląda młodziej, a cała twarz – bardziej promiennie.



Efekty widoczne natychmiast

Pacjenci, którzy poddają się zabiegom stomatologii anti-aging, często zauważają, że wyglądają młodziej nie tylko w okolicy ust, ale w całej twarzy. Przywrócenie zębom odpowiedniej wysokości i proporcji poprawia także napięcie skóry w okolicy policzków, redukuje efekt „zmęczonej” twarzy i sprawia, że mimika odzyskuje lekkość. To naturalny lifting, który odmładza bez efektu sztuczności.

Naturalność ponad wszystko

W przeciwieństwie do niektórych metod medycyny estetycznej, stomatologia anti-aging nie polega na „maskowaniu” wieku, ale na przywróceniu tego, co z czasem zostało utracone. Dzięki temu efekt końcowy nie jest przerysowany. Uśmiech pozostaje autentyczny, a twarz – harmonijna.

To subtelna metamorfoza, którą otoczenie odbiera raczej jako „świeżość” i „wypoczęcie”, niż jako widoczną ingerencję.

Nowy wymiar luksusu

Piękne zęby stały się nowym symbolem luksusu – obok zadbanej skóry czy wyrafinowanej garderoby. Gwiazdy, modelki i influencerki coraz częściej inwestują w uśmiech, traktując go jako element stylu życia, a nie wyłącznie kwestię zdrowia. To nie przypadek, że w świecie mody i beauty mówi się o „smile couture” – spersonalizowanych projektach uśmiechu, które tworzy się z taką samą dbałością o detal jak w pracowniach haute couture.

Stomatologia przyszłości

Eksperti przewidują, że stomatologia anti-aging stanie się jednym z najważniejszych kierunków medycyny estetycznej nadchodzących lat. Jej siłą jest połączenie nauki, technologii i estetyki – w sposób, który odpowiada na potrzeby współczesnych kobiet: chcemy wyglądać młodo i świeżo, ale bez sztuczności.

”

Młodość nie kryje się
w liczbach, ale w harmonii
uśmiechu, który rozświetla
twarz i odejmuje lat...

Twój STOMA- TOLOG

lek. stom.
Maciej Sz wajkiewicz



GABINETY
TUWIMA
Gródecka • Sz wajkiewicz

Twoje GABINETY

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

www.tuwima.pl



Endodoncja odczarowana – jak naprawdę wygląda leczenie kanałowe

Jeszcze kilkanaście lat temu na samo hasło „leczenie kanałowe” wielu pacjentów czuło niepokój. Kojarzyło się ono z długimi godzinami spędzonymi na fotelu, bólem i niepewnym efektem. Dziś sytuacja wygląda zupełnie inaczej. Nowoczesna endodoncja – bo tak fachowo nazywa się leczenie kanałowe – to precyzyjna, komfortowa procedura, która pozwala uratować własny ząb nawet w bardzo trudnych przypadkach. W Białej Szufladzie endodoncja to codzienność i to na światowym poziomie.

O kulisach pracy endodonta rozmawiamy z trzema lekarkami dentystkami gabinetów stomatologicznych Biała Szuflada, specjalizującymi się w endodoncji, które na co dzień podejmują się najbardziej wymagających przypadków: dr Polą Maciusowicz, dr Martą Włodarczyk i dr Katarzyną Bajger.

Co sprawiło, że zdecydowały się Panie związać swoją karierę ze stomatologią, a później specjalizować właśnie w endodoncji?

– Zawsze chciałam pomagać ludziom i pracować w medycynie, ale ważny był dla mnie też „work-life balance” – mówi dr Katarzyna Bajger. – Już na studiach odkryłam, że mam talent do precyzyjnej pracy, a to w endodoncji kluczowe.

Podobne doświadczenia wspomina dr Pola Maciusowicz: – W stomatologii urzekła mnie możliwość przyniesienia szybkiej ulgi pacjentowi – ktoś przychodzi z bólem, a po leczeniu może odetchnąć. Endodoncja wciągnęła mnie, gdy po raz pierwszy zobaczyłam pod mikroskopem, jak złożony jest świat wewnątrz zęba.

Dr Marta Włodarczyk wiedziała to natomiast już od dzieciństwa: – Miałam świetne doświadczenia z dentystkami i postanowiłam, że sama zostanę stomatologiem. Endodoncja pojawiła się trochę z ciekawości mikroskopu – jak zobaczyłam, jak wiele można dostrzec w powiększeniu, przepadłam!

Dzień pracy endodonta – czy to faktycznie tak precyzyjna praca jak u zegarmistrza?

Endodoncja to stomatologia w mikroskali. Pole zabiegowe bywa mniejsze niż 1 mm². – To zdecydowanie praca zegarmistrzowska – podkreśla dr Katarzyna Bajger. – Wymaga cierpliwości, skupienia i ogromnej precyzji.

Każdy zabieg trwa dłużej niż standardowa wizyta. Mikroskop, pomiary, powtarzalność to codzienność – wyjaśnia dr Pola Maciusowicz.

Dr Marta Włodarczyk dodaje: – Dzień zaczynam od analizy badań obrazowych, a potem jest spokojna, cierpliwa praca i najlepiej, jak mogę ją wykonać przy ulubionej muzyce.

Usuwać czy leczyć?

– Jeśli ząb da się odbudować i szczelnie zabezpieczyć – zawsze warto walczyć o jego zachowanie. Własny korzeń jest bezcenny, żaden implant go nie zastąpi – mówi dr Katarzyna Bajger.

– Każdy przypadek analizuję indywidualnie, patrząc nie tylko na sam ząb, ale i na jego znaczenie w całym zgryzie – dodaje dr Pola Maciusowicz. – W większości przypadków leczenie jest najlepszym rozwiązaniem.

– Usunięcie to ostateczność. Leczenie kanałowe pozwala „kupić czas” i zachować ząb jak najdłużej – tłumaczy dr Marta Włodarczyk.

Czy leczenie kanałowe da się przeprowadzić podczas jednej wizyty?

– Najczęściej tak właśnie pracujemy – podkreśla dr Katarzyna Bajger. – Gdy przypadek jest bardziej złożony, np. przy złamanych narzędziach, czasem potrzebna jest dodatkowa wizyta.

– Naszym celem zawsze jest leczenie jednowizytowe – dodaje dr Pola Maciusowicz. – Ale w trudniejszych sytuacjach planujemy wizyty tak, by pacjent był w pełni pod naszą opieką.

A co z bólem, który jest największym lękiem pacjentów?

– Każde leczenie wykonuję w znieczuleniu. Pacjent nie powinien czuć bólu – mówi dr Katarzyna Bajger.

– Dzięki nowoczesnym technikom znieczulania i pracy w koferdamie leczenie kanałowe jest praktycznie bezbolesne. Pacjenci często są tym mile zaskoczeni – dodaje dr Pola Maciusowicz.

– Wielu pacjentów po pierwszej wizycie przychodzi później już bez strachu, bo przekonali się, że to naprawdę komfortowy zabieg – zauważa dr Marta Włodarczyk.

Co chciałaby Panie, aby każdy pacjent wiedział o leczeniu kanałowym?

– Dzisiejsza endodoncja jest na światowym poziomie i zupełnie różni się od metod sprzed lat – mówi dr Pola Maciusowicz. – Jest skuteczna, precyzyjna i pozwala zachować ząb na lata. To nie jest już „ostatnia deska ratunku”, ale skuteczna metoda leczenia, wspierana mikroskopem i nowoczesną diagnostyką.

– Chciałabym, aby pacjenci wiedzieli, że wyleczony kanałowo ząb wymaga dalszej troski, odbudowy i regularnych kontroli, aby dobrze służył przez długie lata – dodaje dr Włodarczyk.

Dlaczego warto podjąć leczenie endodontyczne właśnie w Waszej klinice?

– Mamy połączenie dwóch rzeczy: wysokich umiejętności lekarzy i najlepszej klasy sprzętu – mówi dr Katarzyna Bajger.

– Leczymy pod mikroskopem, korzystamy z najnowszych systemów ultradźwiękowych i rotacyjnych oraz tomografii komputerowej dostępnej na miejscu. Ale równie ważne jest to, że pacjent zawsze wie, co robimy i dlaczego to robimy – dodaje dr Pola Maciusowicz.

– Patrzymy kompleksowo, uwzględniamy odbudowę, funkcję w zwarciu, potrzeby chirurgiczne. To podejście zespoło-



we, które daje pacjentowi poczucie pełnej opieki – uzupełnia dr Marta Włodarczyk.

Tu wraca szerszy kontekst Białej Szuflady. Klinika od lat stawia na zespół, atmosferę i organizację, która pozwala lekarzom w pełni skupić się na pacjencie. W zespole jest 23 lekarzy reprezentujących wszystkie specjalizacje stomatologiczne, ale także 19 higienistek stomatologicznych, które wykonują higienizacje, wybielanie czy profilaktykę, oraz profesjonalna recepcja (serce kliniki) a także menadżerowie. Pacjent od progu może czuć się zaopiekowany i skupić wyjątkowo na leczeniu – oczywiście w przyjemnej i komfortowej atmosferze.

A prywatnie – czy ta precyzja przenosi się do życia codziennego?

– Przydała się choćby podczas urządzania mieszkania – śmieje się dr Katarzyna Bajger.

– Uwielbiam haftowanie, szycie i ogrodnictwo – tam też potrzebna jest cierpliwość i uważność – dodaje dr Pola Maciusowicz.

– Czasem chciałabym więcej luzu w domu, ale perfekcjonizm wkrada się wszędzie – przyznaje dr Marta Włodarczyk. To może tak na zakończenie: jakie jest jedno zdanie, które chciałaby Panie przekazać pacjentom?

– Leczenie kanałowe nie musi być straszne – podkreślają wspólnie. – W naszej klinice to precyzyjna, komfortowa procedura, która ratuje własne zęby i pozwala cieszyć się zdrowym uśmiechem przez lata.

rozmawiała: Anna Wysocka, foto: Karolina Bąk



DR BEATA WIERZBICKA-NOWACZYK ORAZ DR N. MED. EWELINA MAŁANOWSKA-JAREMA

Duet, który ratuje zdrowie kobiet

Wizyta u ginekologa dla wielu kobiet wciąż wiąże się z obawą i dużym dyskomfortem. Fakt, że wiele schorzeń daje niespecyficzne objawy i bywa trudnych do zdiagnozowania wcale nie dodaje otuchy.

Tymczasem współczesna medycyna daje lekarzom coraz więcej narzędzi, aby nie tylko leczyć, ale także skutecznie rozpoznawać problemy na wczesnym etapie. Kluczowe znaczenie ma tutaj współpraca specjalistów – ginekologa i radiologa.

O roli nowoczesnej diagnostyki i komforcie kobiet w gabinecie rozmawiamy z ginekologiem, dr n. med. Ewelina Małanowską-Jarema oraz z radiologiem, dr Beatą Wierzbicką-Nowaczyk z MJ Clinik.

Jakie znaczenie ma współpraca ginekologa i radiologa?

Współpraca ma ogromne znaczenie dla skutecznej diagnostyki, leczenia i monitorowania wielu schorzeń. Pozwala lepiej zaplanować ścieżkę terapeutyczną i zbliżyć się do trafnej diagnozy, a tym samym zwiększa bezpieczeństwo pacjentki.

Czy pomoc radiologa ma znaczenie w planowaniu leczenia?

Tak. Rola radiologa bywa kluczowa, bo każdy przypadek wymaga indywidualnej oceny. Czasem najlepszym rozwiązaniem nie jest operacja, lecz obserwacja – dotyczy to np. torbieli czy mięśniaków. Z kolei przy guzach endometrialnych czy podejrzeniu nowotworu precyzyjna ocena obrazowa jest nieoceniona.

Co badanie USG wykonane przez radiologa wnosi do postępowania terapeutycznego?

Badanie pozwala wykryć zmiany w obrębie powłok brzusznych czy mięśni jamy brzusznej, a także zaplanować leczenie operacyjne w przypadku zaawansowanej endometriozy. Pozwala to określić, czy zmiana ma charakter łagodny, czy istnieje podejrzenie złośliwości. Radiolog oceni też, czy po wcześniejszych operacjach powstały zrosty. Ta wiedza jest

dla ginekologa nieoceniona przy podejmowaniu decyzji o dalszym leczeniu.

Wizyta u ginekologa bywa stresująca. Jak zadbać o komfort pacjentek?

Przede wszystkim istotne jest delikatne podejście lekarza i wyczucie. Pacjenci zgłaszają się z różnymi problemami zdrowotnymi. Niejednokrotnie ich historie są trudne i wiążą się z dużym obciążeniem psychicznym. Szczególnie pary z niepłodnością wymagają szczególnej uwagi. Ponadto liczy się też przestrzeń, w której lekarz przyjmuje pacjentów. Czy jest to miejsce komfortowe z nowoczesnym sprzętem. A przede wszystkim komfort zapewniają takie drobne wydawki: jednorazowe kapcie, spódniczki ginekologiczne czy wygodny fotel. Pacjentki naprawdę to doceniają.

Jakie choroby ginekologiczne wymagają wspólnej diagnostyki ginekologa i radiologa?

Współpraca ma ogromne znaczenie w diagnostyce endometriozy, mięśniaków macicy, torbieli jajników oraz zmian podejrzanych o nowotwór. Niezwykle ważna jest również przy przewlekłych bólach miednicy związanych z obecnością żylaków w jej obrębie. Dochodzi wtedy do zastojów krwi i wzrostu ciśnienia w naczyniach, co objawia się bólem, uczuciem ciężkości czy dyskomfortem – zwłaszcza po dłuższym stanie. To problem, który częściej dotyczy kobiet w wieku rozrodczym.

Dlaczego diagnostyka układu żylnego jest tak istotna u kobiet?



Kobiety znacznie częściej niż mężczyźni cierpią na przewlekłą niewydolność żylną, głównie z powodu ciąży, zmian hormonalnych czy stosowania antykoncepcji. Duże znaczenie mają też predyspozycje genetyczne. Diagnostyka układu żylnego jest szczególnie ważna u kobiet stosujących leczenie hormonalne – pozwala ocenić jego bezpieczeństwo.

Jakie są główne wskazania do wykonania badania USG Doppler?

Ultrasonografia z oceną dopplerowską to podstawowa metoda w diagnostyce chorób żył kończyn dolnych, zwłaszcza przewlekłej niewydolności żylnych oraz choroby zakrzepowo-zatorowej. W pierwszym przypadku badanie pozwala ocenić budowę i morfologię naczyń, ich poszerzenia, potężnienia, lokalizację ujęć, a przede wszystkim wydolność zastawek żylnych. Objawy niewydolności mogą być różne – od uczucia ciężkości nóg i niewielkich obrzęków w okolicy kostek, przez widoczne gołym okiem żyłaki, aż po zmiany skórne podudzi, stwardnienia, przebarwienia czy trudno gojące się owrzodzenia.

W chorobie zakrzepowo-zatorowej USG Doppler umożliwia potwierdzenie lub wykluczenie obecności zakrzepu w układzie żylnym. Pozwala też dokładnie określić jego charakter, lokalizację i rozległość. Badanie jest szczególnie istotne u pacjentów zgłaszających silny ból kończyny, obrzęk, zaczerwienienie, a niekiedy także zasinienie i poszerzenie sieci drobnych naczyń żylnych.

Badanie kojarzy nam się z badaniem głównie żył, a czego dotyczy i kiedy wykonujemy doppler tętnic?

To prawda, badanie dopplerowskie najczęściej tęczymy z diagnostyką żył kończyn dolnych – przede wszystkim dlatego, że problemy żyłne są bardzo powszechne i łatwo zauważalne. W codziennej praktyce radiologicznej równie często, a nawet częściej, wykorzystujemy jednak dopplera do oceny naczyń tętniczych. Schorzenia tętnic są poważniejsze w skutkach, ponieważ to właśnie one odpowiadają za doprowadzanie krwi do narządów, w tym kluczowych dla życia – jak mózg.

Badanie tętnic szyjnych jest dziś złotym standardem w diagnostyce, monitorowaniu i planowaniu terapii u pacjentów z chorobami tych naczyń. Równie ważne jest badanie aorty brzusznej, czyli największej tętnicy w organizmie. USG Doppler stosujemy również do oceny naczyń trzewnych, w tym



nerkowych – zarówno u osób z podejrzeniem niewydolności nerek, jak i u pacjentów po przeszczepie. Wreszcie, dużą grupę badań stanowią pacjenci ze schorzeniami tętnic obwodowych, głównie kończyn dolnych. Dotyczy to zwłaszcza osób palących, które powinny regularnie poddawać się takim kontrolom.

Co badamy w przypadku podejrzenia zespołów żylnych u kobiet?

Oceniamy morfologię naczyń, ich szerokość, wydolność zastawek i miejsca ewentualnych zwężeń. U kobiet często diagnozujemy tzw. zespół przekrwienia biernego miednicy (PCS). Jego przyczyną jest brak lub uszkodzenie zastawek w żyłach jajnikowych czy przymacicza.

Jakie objawy daje PCS?

Przewlekły, tępy ból podbrzusza i krocza, uczucie ciężkości, spadek libido i obniżenie jakości życia. Dolegliwości nasilają się przed menstruacją, w ciąży czy po aktywności fizycznej, np. jeździe konnej lub na rowerze.

Czy poza leczeniem zabiegowym są inne metody łagodzenia objawów?

Tak, najlepsze efekty daje połączenie leczenia hormonalnego i fizjoterapii. Kompleksowość podejścia daje sukces w łagodzeniu uciążliwych dolegliwości.

Czy USG Doppler warto wykonywać profilaktycznie?

Zdecydowanie tak. Zalecamy je osobom z obciążeniami genetycznymi, kobietom po ciążach, pacjentkom stosującym antykoncepcję czy terapię hormonalną, a także wszystkim, którzy odczuwają objawy przewlekłej niewydolności żylnych.

Jak często kobiety powinny umawiać wizyty kontrolne?

Wizyty powinny odbywać się co 3-6 miesięcy. Standardem jest badanie ginekologiczne i USG, a w razie potrzeby także badania kontrastowe czy laboratoryjne. Regularna kontrola to najlepsza profilaktyka, pozwala wcześniej wykrywać zmiany i reagować, zanim stan zdrowia poważnie się pogorszy.

autorka: Anna Wysocka / foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz



MJ Clinic Malanowska & Jarema
Potulicka 20c/lok. U7
70-234, Szczecin
www.mjclinic.pl
kontakt@mjclinic.pl, tel. 575 262 620





Symfonia Cafe to przestrzeń, w której każdy detal ma znaczenie – od aromatu kawy speciality, po fantazyjne desery i wypieki tworzone na miejscu. Kameralna atmosfera sprzyja zarówno spotkaniom towarzyskim, jak i biznesowym, a starannie dobrane menu łączy klasykę z nowoczesnością. To miejsce, w którym harmonia smaku i elegancja spotyka się przy każdym filiżankowym dźwięku.



Oferujemy:

- wyjątkową kawę speciality
- własne wypieki i autorskie desery
- śniadania i lekkie lunchy
- spotkania w kameralnej atmosferze
- spotkania biznesowe
- organizacja imprez okolicznościowych
- catering na prestiżowe okazje

Symfonia Cafe
Filharmonia im.
Mieczysława Karłowicza
w Szczecinie
Małopolska 48
Tel. 795 405 101

Medycznie & Estetycznie

Pożegnaj blizny – bezpiecznie i skutecznie

Blizny to nie tylko ślad po urazie czy zabiegu chirurgicznym – dla wielu osób stanowią one również źródło kompleksów i obniżonej samooceny. Współczesna medycyna estetyczna oferuje szereg skutecznych metod, które pozwalają na znaczną redukcję widoczności blizn, a w niektórych przypadkach nawet ich całkowite usunięcie. O tym, czym są blizny i jak sobie z nimi radzić rozmawiamy z dr n. med. Marcinem Wiśniowskim, specjalistą chirurgii ogólnej i transplantologii klinicznej.

Panie doktorze, czym są blizny i jakie są najczęstsze przyczyny ich powstawania?

Blizny to trwałe zmiany w skórze, powstające w procesie gojenia się ran, gdy organizm zastępuje uszkodzoną tkankę włóknistą tkanką łączną. Tworzą się w wyniku urazu, zabiegów chirurgicznych, oparzeń, trądziku, stanów zapalnych lub innych uszkodzeń skóry. W czasie gojenia fibroblasty produkują kolagen, który wypełnia ubytek, ale jego układ różni się od naturalnej struktury skóry, przez co blizna jest mniej elastyczna i odmienna w wyglądzie. Najczęstszymi przyczynami blizn są skaleczenia, zabiegi chirurgiczne, oparzenia oraz choroby dermatologiczne, takie jak trądzik czy ospa.

Jakie są rodzaje blizn i czym się od siebie różnią, np. potrądzikowe od blizn pooperacyjnych?

Blizny mogą przyjmować różne formy w zależności od przyczyny i przebiegu gojenia. Blizny potrądzikowe są zazwyczaj niewielkie, nieregularne i mają charakter zanikowy (wgłębienia w skórze) lub przerostowy, gdy w miejscu stanu zapalnego powstaje nadmiar tkanki. Blizny pooperacyjne są zwykle liniowe, odpowiadają kształtowi cięcia chirurgicznego i mogą być płaskie, przerostowe lub rzadziej przyjmować postać keloidów, czyli twardych, wypukłych narośli wykraczających poza obręb rany. Różnice między nimi wynikają głównie z głębokości i rozległości uszkodzenia skóry oraz z reakcji organizmu na proces gojenia.

Jakie zatem zabiegi medycyny estetycznej są najskuteczniejsze w redukcji blizn?

W redukcji blizn najskuteczniejsze są zabiegi stymulujące przebudowę skóry i wyrównanie jej struktury. Stosuje się m.in. laser frakcyjny CO₂ lub laser tulowy, który pobudza regenerację i produkcję kolagenu, a także mikronakłuwanie (dermapen, radiofrekwencja mikroigłowa) poprawiające elastyczność i wygładzenie skóry. W przypadku blizn zanikowych skuteczne są również wypełniacze na bazie kwasu hialuronowego lub stymulatory tkankowe, które podnoszą zapadnięte miejsca. Blizny przerostowe i keloidy leczy się dodatkowo iniekcjami sterydowymi lub terapią laserem naczyniowym zmniejszającym zaczerwienienie i grubość zmiany. Najlepsze efekty daje łączenie różnych metod dostosowanych do rodzaju blizny.

Czy takie leczenie jest bezpieczne i skuteczne? Jakie są przeciwwskazania do zabiegów na blizny?

Leczenie blizn przy użyciu nowoczesnych metod medycyny estetycznej jest na ogół bezpieczne i skuteczne, jeśli wykonywane jest przez doświadczonego specjalistę i poprzedzone odpowiednią kwalifikacją pacjenta. Przeciwwskazaniami do zabiegów są m.in. aktywne infekcje skóry, stany zapalne, nieuregulowana cukrzyca, choroby autoimmunologiczne, ciąża i karmienie piersią oraz stosowanie leków światłouczulających lub zaburzących krzepnięcie.



Ile trwa proces redukcji blizn? I czy blizny mogą całkowicie zniknąć?

Skuteczność terapii zależy od rodzaju blizny, czasu jej powstania i systematyczności zabiegów, a optymalne efekty najczęściej wymagają kilku sesji. Nie można całkowicie zlikwidować blizny, można natomiast poprawić jej wygląd i zmniejszyć widoczność.

Jak dbać o skórę w trakcie kuracji i po jej zakończeniu?

W trakcie kuracji blizn i po jej zakończeniu kluczowa jest regularna i delikatna pielęgnacja skóry. Należy stosować kremy regenerujące i nawilżające, unikać drażniących kosmetyków oraz chronić skórę przed słońcem, używając wysokich filtrów UV, aby zapobiec przebarwieniom. Skórę należy oczyszczać łagodnymi preparatami, a w razie zaleceń lekarza stosować specjalistyczne maści lub silikonowe plastry wspomagające gojenie. W pierwszych tygodniach po zabiegach trzeba unikać sauny, solarium i intensywnego wysiłku fizycznego, a także nie drażnić miejsca zabiegowego mechanicznie. Systematyczna pielęgnacja i ochrona przyspieszają regenerację oraz poprawiają końcowy efekt terapii.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / fot. materiały prasowe

Piękno nie lubi pośpiechu

Praca „na czas” to zhora XXI wieku.

Śpieszymy się dosłownie wszędzie. W salonach beauty zegar zawsze tyka głośniejsz niż rozmowy z klientami. Ma być szybko, sprawnie, bez zbędnych pytań. Ona chciała inaczej. Marzyła o miejscu, w którym można spokojnie usiąść, napić się kawy, porozmawiać, a dopiero potem zabrać się do pracy. Tak powstał Instytut Piękna.

Życie przyspieszyło decyzję o otwarciu własnego salonu. W wieku 25 lat Joanna Więckowska otworzyła Instytut Piękna. Wizja była jasna: miejsce, w którym każdy klient czuje się chciany, wysłuchany i potraktowany z uwagą.

Zespół

Szybko okazało się, że obok dobrego fryzjerstwa warto wprowadzić także inne dziedziny. Joanna sama mówi, że początki w jej własnym salonie nie należały do najłatwiejszych, ale szybko trafiła na cudownych ludzi, m.in. na wyjątkowych specjalistów podologii – małżeństwo, które współpracuje z Instytutem od dawna. – Spadli mi z nieba. Są pomocni, otwarci, a przy tym prywatnie przeżabawni – opowiada właścicielka salonu.

W zespole jest też Marta – stylistka, którą właścicielka nazywa artystką pełną miłości. – Potrafi pót wizyty rozmawiać, tłumaczyć, pytać, a jeśli klientka przyjdzie z problemem niezwiązanym z usługą, to przytuli. Po prostu kocha ludzi – dodaje Joanna.

Filozofia prostych zasad

W Instytucie Piękna obowiązuje zasada, która pojawia się w wielu kulturach i religiach: „Traktuj drugiego człowieka tak, jak sam chciałbyś być traktowany”. To oznacza szacunek do drugiej osoby, jej emocji i potrzeb, ale też szczerść. – Nie owijamy w bawełnę. Jeśli czegoś się nie da zrobić, to tego nie robimy – podkreśla właścicielka.

Nie ma miejsca na ustępstwa kosztem jakości. W Instytucie Piękna każdy zabieg wykonywany jest w oparciu o najwyższe standardy higieny i bezpieczeństwa. Klientki i klienci mogą mieć pewność, że wszystkie narzędzia poddawane są dokładnej sterylizacji, a w pracy wykorzystywane są wyłącznie starannie dobrane, naturalne i wegańskie kosmetyki. Jakość zawsze pozostaje na pierwszym miejscu.



Holistyczne podejście do piękna

W zestawie usług znajdziemy: makijaż, pielęgnację włosów, analizę kolorystyczną i podologię. Każda z dziedzin jest rozwijana na wysokim poziomie, a ich połączenie pozwala zadbąć o klienta w sposób kompleksowy. Joanna nieustannie się dokształca – studiowała dietetykę, ukończyła technikum kosmetyczne, odbyła liczne kursy trychologiczne. – Wszystko po to, aby móc zajmować się włosami w pełnym zakresie – tłumaczy.

Oferta Instytutu Piękna obejmuje zarówno klasyczne usługi fryzjerskie, jak strzyżenie damskie i męskie czy podcięcie włosów, jak i zaawansowane zabiegi pielęgnacyjne, w tym nanoplastię i kuracje regeneracyjne. W zakresie koloryzacji salon proponuje farbowanie odrostu, tonowanie, dekoloryzację, odświeżenie blondu, a także techniki takie jak sombre, refleksy, hair highlights czy airtouch.

Każdy zabieg jest dobierany indywidualnie, tak aby efekt nie tylko podkreślał urodę, ale też był spójny ze stylem i oczekiwaniami klienta. Zespół stale poszerza wiedzę, bo branża beauty zmienia się błyskawicznie. Pojawiają się nowe produkty, technologie i trendy, które warto znać, aby móc świadomie doradzać klientom. Z Instytutu Piękna klient nie może wyjść niezadowolony. Jakość usług jest tu na najwyższym poziomie.

aw / foto:

Instytut Piękna
Bohaterów Warszawy 91C, 70-343 Szczecin
Tel. +48 516 223 020 | instytutpieknaizdrowia@gmail.com
f i nstytutpiekna7





**GABINETY LEKARSKIE
POCZTOWA**

JESTEŚMY BY POMÓC



Po pierwsze – PIERSI!

Twoje zdrowie zaczyna się od profilaktyki:

- Samobadanie piersi co miesiąc
- USG piersi raz w roku
- Mammografia co dwa lata od 45. roku życia

W naszej placówce zadamy o Ciebie kompleksowo:

- USG piersi
- Biopsje piersi
- Szczepienia przeciwko HPV
- Testy Hpv, cytologia płynna, USG

A Ty – kiedy zadbasz o swoje piersi? Zrób krok dla swojego zdrowia już dziś.

GABINETY POCZTOWA - JESTEŚMY BY POMÓC

Gabinety Lekarskie Poczta | ul. Poczta 11/2, Szczecin

Rejestracja: +48 91-882-91-03, Znany lekarz | www.pocztowa.eu | www.drszymanski.pl

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

GabinetyLekarskiePoczta ginekologszymanski

gabinety_lekarskie_pocztowa slawomirszymanski

Ekspert radzi

Dzień dobry panie Doktorze. Po długich wakacjach i ekspozycji na słońce na mojej twarzy pojawiły się przebarwienia. Chciałabym się ich pozbyć, jakie zabiegi wybrać? Pozdrawiam, Adrianna

Pani Adrianno,

Po wakacjach wiele osób zauważa na swojej skórze niechciane pamiątki w postaci przebarwień. Promieniowanie słoneczne potrafi pobudzić melanocyty do nadmiernej pracy i właśnie wtedy pojawiają się ciemniejsze plamy, które często dodają lat i odbierają świeżości skórze. Współczesna medycyna estetyczna oferuje skuteczne rozwiązania, a złotym standardem w walce z przebarwieniami jest laseroterapia. To właśnie laser działa bezpośrednio na nagromadzoną melanicę. W zależności od rodzaju lasera wypala selektywnie lub rozbija jej nadmiar na mikroskopijne cząstki, które organizm naturalnie usuwa. Dzięki temu skóra stopniowo odzyskuje jednolity kolor, a twarz wygląda młodziej i promiennie. Co ważne, laser działa precyzyjnie i selektywnie – uderza tylko w problem, nie uszkadzając zdrowej skóry. Już po kilku zabiegach można zauważyć wyraźną poprawę. Warto pamiętać, że przebarwienia mogą różnić się głębokością i charakterem. Niektóre znikają już po kilku sesjach, inne wymagają dłuższego postępowania, czasami w połączeniu z dodatkowymi metodami, takimi jak peelingi medyczne czy mezoterapia. Często zatem łączymy te techniki, aby uzyskać maksymalnie naturalny efekt rozświetlenia skóry i poprawy jej struktury.

Niezależnie od wybranej ścieżki terapeutycznej, fundamentem jest codzienna ochrona przeciwsłoneczna. Regularne stosowanie kremów z filtrem SPF 50 zabezpiecza przed powstawaniem nowych plam i utrwala rezultaty zabiegów. W pielęgnacji domowej dobrze sprawdzają się także preparaty z witaminą C, kwasem azelainowym czy retinolem, które dodatkowo wspierają rozjaśnianie i regenerację skóry. Zachęcam do umówienia się na konsultację, podczas której ocenię typ i nasilenie przebarwień oraz zaproponuję indywidualny plan terapii. Wspólnie dobierzemy najbardziej odpowiednią metodę, a w razie potrzeby połączymy laser z innymi zabiegami, aby efekt był jak najlepszy i trwały.

Pozdrawiam, dr n.med. Piotr Zawodny



Panie doktorze, mam zdiagnozowany zespół policystycznych jajników i zmagam się z nadmiernym owłosieniem na twarzy, co bardzo wpływa na moje samopoczucie. Jakie są dostępne i najskuteczniejsze metody leczenia lub redukcji tego problemu w moim przypadku? Pozdrawiam, Magda

W przypadku nadmiernego owłosienia na twarzy związanego z zespołem policystycznych jajników najskuteczniejszą metodą jest epilacja laserowa, która działa na mieszki włosowe, ograniczając odrastanie włosów. W naszej klinice dysponujemy nowoczesnymi laserami, które pozwalają na skuteczną i bezpieczną redukcję owłosienia na twarzy także przy skórze wrażliwej. Zabiegi najlepiej wykonywać w serii, a częstotliwość, rodzaj zastosowanego lasera ustalamy indywidualnie w zależności od grubości i koloru włosów oraz reakcji skóry. Przed rozpoczęciem terapii zalecana jest konsultacja, podczas której dobierzemy parametry odpowiednio do Pani potrzeb, wykluczmy przeciwwskazania i omówimy możliwe efekty. Warto jednak pamiętać, że zespół policystycznych jajników wiąże się z zaburzeniami hormonalnymi. Które mogą mieć wpływ na cały proces terapii.

Pozdrawiam, dr n.med. Piotr Zawodny



Badaj się by żyć

Mammografia - USG
- RTG - Laboratorium

Jesteśmy dla Was już od 47 lat

Doświadczenie - Innowacje - Zaufanie

HAHS[®]
KLINIKA



Rehabilitacja i fizykoterapia

USG stawów



Laryngologia

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



RANKING TEATRALNY DANIELA ŹRÓDLEWSKIEGO (SEZON ARTYSTYCZNY 2024/25)

Na 12. pozycji umieszczam „Polite” najprawdopodobniej najbardziej spektakularną produkcję w historii szczeecińskiego teatru. Wielkie brawa dla wszystkich twórców, szczególnie tych, których nie widać na scenie – krawcowych, garderobianych oraz maszynistów i techników. Wielki szacun dla Sylwii Różyckiej za wspaniałą tytułową kreację, niskie ukłony dla zespołu aktorskiego za znakomite role – mówione, tańczone i śpiewane. A dlaczego nie wyżej? Po pierwsze to jedynie (sic!) adaptacja istniejącego spektaklu, zrealizowanego przez stołeczne Buffo przed kilkunastu laty. Po drugie „eksperymentalna” formuła teatru 3D absolutnie nie trafia w moją wrażliwość. Technologia zniekształca aktorski plan żywy, sprowadzając go do „roli” uzyskania wizualnego mirażu. Od roku, czyli od premiery, zagrano 50. spektakli i to zawsze przy pełnej widowni. Wbrew marudzeniu krytyków (sic!). Mega sprawa! Myślę, że ten fakt wyczerpuje temat obecności „Polity” w tym rankingu.

Pozycja 11. to „Dom spokojnej starości” Michała Buszewicza. „To szansa stworzenia wybornych kreacji dla dojrzałej części zespołu aktorskiego. Nie matki czy ojcowie, ani nie dziadkowie, nawet nie ledwie naszkicowane epizody, lecz „mięsiste główki”. Mało tego, aktorki i aktorzy tym razem grają „po warunkach”. (...) Nie da się wartościować ról całej siódemki! Nie ma sensu oceniać. To eklektyczne aktorskie jedno ciało. Doskonałe. Czułe. Szczere. Ot, popis talentu i aktorskiej wrażliwości. Przy okazji udało się za-

prezentować unikalną klasę i charakter tzw. starej szkoły aktorstwa”. To mądre i ważne przedstawienie.

Dziesięć. „My Love” to czuły manifest Filipa Cembali. To potrzebny hołd złożony wszelkim innościom poległym w walce o tolerancję i empatię. Bardzo dobrze, że tego rodzaju tekst trafił do repertuaru Teatru Polskiego. Uznanie dla Cembali za odważną kreację i świetne songi.

„Cudowna terapia” w zamkowym Teatrze Krypta, to rzetelne aktorstwo i znakomicie dobrany tekst. Klasa! Tak pisałem: „Glattauer (dramaturg) jest często określany jako autor poprawiający nastrój, jego dzieła są pełne humoru, ale daleko im do farsy. To zawsze wyważona dawka subtelnej romantyzmu i wysublimowanego humoru”.

Pozycja ósma. Przygotowani przez młodych twórców (tekst i reżyseria: Bartłomiej Juszcak, Marcel Osowicki) „Surferzy” zaskoczyli dojrzałością i świeżością (!) motta – lepiej w życiu czekać na dobrą falę i na niej pływać, niż nieustannie bronić się przed sztormem albo ulegać flaucie. Fragment recenzji: „to nie tylko produkcja o pozytywnej energii i takowej atmosferze, ale przede wszystkim lekcja o współczesności i współczesnych w nowym formacie. Znow cytuję – lepiej przeżywać to jak komuś jest dobrze, a nie odwrotnie”.

Szkoda, że „Elisabeth Costello” zeszła z repertuaru Teatru Polskiego. Chyba zeszła, bo od premiery spektaklu praktycznie się nie pojawiła. Jeśli

się mylę, to sorry, jeśli nie, to apeluję o powrót. To dobrze skomponowane przedstawienie oparte na znakomitej, choć nie łatwej, literaturze. Plus – znakomita kreacja Olgi Adamskiej. Na uwagę zasługuje ciekawa, współczesna forma inscenizacji, nadana przez reżyserkę Aleksandrę Bielewicz.

Sześć. „Jeszcze Polska nie zginęła...”, póki się śmiejemy” to hybryda czerpiąca z produkcji traktujących tragiczne wydarzenia II wojny światowej całkiem serio oraz tych, które spoglądają nań z dystansem i przymrużeniem oka. Spektakl Marka Giersza znakomicie oddał ducha epoki (może nawet szerzej – pokoleń i to kilku), a farsa Jürgena Hofmanna okazała się majstersztykiem teatralnego gagu. To bardzo dobrze opracowana, zrealizowana i świetnie zagrana komedia.

Widowisko na piątkę. Opera na Zamku zaskoczyła odważnym formalnie „Czarodziejskim fletem”. Pisałem, że „Natalia Babińska sprytnie uaktualniła symbolikę, czyniąc z opery Mozarta oręż przeciwko impertynencji i bezczelności władzy. (...) Muzycyści – petarda”.

Pozycja czwarta to piękna „Piękna i bestia” w reżyserii Pawła Paszty. „Przed premierą reżyser zapowiadał, że będzie stronić od infantylizmu, o który w kolejnym odczytaniu tak popularnego utworu bardzo łatwo. Słowa dotrzymał. Jego „Piękna i Bestia” jest dojrzała zarówno merytorycznie i formalnie. Udało mu się stworzyć oryginalny i niezwykle wyrazisty świat, i to taki, który widza wciąż



ga absolutnie bez reszty. Choć ta kraina dość mroczna, to strachy raczej na lachy. Duże brawa za subtelność i teatralne wyczucie. Oprócz pięknych lalek, poruszających piosenek i znakomitych kreacji aktorskich, jego spektakl zachwyca wyjątkową atmosferą. Tak!

Teatralne podium otwiera „Król Tanga”. To niezwykle, że osiem dekad „po” wciąż możemy odkrywać tajemnice Szczecina. Albo inaczej – wciąż NA NOWO je odkrywać. Cieszy, że teatralna scena Willi Lentza wciąż pełni rolę inkubatora odkrywania takich historii, a co za tym idzie tożsamości Szczecina i Pomorza Zachodniego. Opowieść o Tadeuszu Millerze, a wcześniej o familiach Lentzów i Doringów czy Pałacu Młodzieży, tworzą mądry i wrażliwy cykl”. Plus: wrażliwe kreacje Marii Wójtowicz i Kacpra Kujały.

Drugie miejsce zajmują ex aequo dwa przedstawienia. To teatralne reportaże o bardzo wysokiej społecznej ważności i wrażliwości. O kaneńskim przedstawieniu pisałem tak: „Nie, kierowcy nie są nękan! Nie, nie są ciemiężeni! Wszelkie zmiany kodeksu drogowego, taryfikatora mandatów i wreszcie nowe spojrzenie na drogową infrastrukturę, mają przysłużyć się bezpieczeństwu. Czym jest siedem minut spóźnienia na spotkanie wobec ludzkiego życia? A nawet życia zwierząt, bo i o nich Mateusz Przytycki nie zapomni. Jego „AUToterapia” winna być terapią obowiązkową dla wszystkich użytkowników dróg – kierowców, pasażerów, pieszych, projektantów i budowniczych dróg, a także kształtujących je decydentów. Oprócz walorów praktycznych, to cholernie dobry spektakl, o (wspomnianych

w tekście) idealnych teatralnych proporcjach”.

A to fragment tekstu o drugiej wyróżnionej produkcji: „reżyser Tomasz Cymerman zaproponował znakomitą absurdalną formułę i... atmosferę. Wspaniale oglądać na scenie aktorów, którzy lubią siebie, lubią tekst, a przy tym świetnie i szczerze się bawią (także z publicznością). Cała trójka epatuje bezceremonialnym dystansem, tyleż wyrafinowanym co absurdalnym poczuciem humoru, ale jednocześnie rozumiejąc powagę tematu i znaczenie tego o czym mówią i śpiewają, bo to micromusical (...) Jest w spektaklu kilka scen, które na długo pozostaną w pamięci widzów lub/i w teatralnych annałach”.

Najlepszym spektaklem sezonu bez cienia wątpliwości musi zostać „Paprykarz Szczeciński”. „To przejmujący spektakl o kondycji nas „tu i teraz”. To diagnoza uniwersalna, ale filtrowana przez lokalną tożsamość Szczecina. Stąd powołanie personifikacji paprykarzu albo spaprykowanego człowieka. To formuła teatru w teatrze, dzięki której widz ogląda mechanizmy nim rządzące, a twórcy mają okazję do przyjrzenia się środowisku. To także surrealistyczna literacka metafora literatury, a w tym przypadku dramatu. To wreszcie brawurowo zagrany spektakl muzyczny o zjawiskowej urodzie i dawno nie widzianym rozmachu wizualnym”.

Sezon 2024/25 był niezwykle ciekawy i pełen wspaniałych propozycji. Dzięki wszystkim twórcom oraz pracownikom teatrów za dostarczenie tak wielu emocji. Nowy sezon zaczynamy polityczną awanturą o siedzibę Teatru Współczesnego. Apeluję o dialog i rozsądek! #kulturabezpolityki



PIĘKNA I BESTIA

12. POLITA, TEATR POLSKI W SZCZECINIE

11. DOM NIESPOKOJNEJ STAROŚCI, TEATR WSPÓŁCZESNY W SZCZECINIE

10. MY LOVE, TEATR POLSKI W SZCZECINIE

9. CUDOWNĄ TERAPIĄ, TEATR KRYPTA, ZAMEK KSIĄŻĄT POMORSKICH W SZCZECINIE

8. SURFERZY, TEATR WSPÓŁCZESNY W SZCZECINIE

7. ELIZABETH COSTELLO, TEATR POLSKI W SZCZECINIE

6. JESZCZE POLSKA NIE ZGINĘŁA..., PÓKI SIĘ ŚMIEJEMY, TEATR POLSKI W SZCZECINIE

5. CZARODZIEJSKI FLET, OPERA NA ZAMKU W SZCZECINIE

4. PIĘKNA I BESTIA, TEATR LALEK PLECIUGA W SZCZECINIE

3. KRÓL TANGA, WILLA LENTZA

2. AUTOTERAPIA, TEATR KANA W SZCZECINIE ORAZ (EX AEQUO) NIE TWOJA KOLEJ KOCHANIE, TEATR WSPÓŁCZESNY W SZCZECINIE

1. PAPRYKARZ SZCZECIŃSKI, TEATR WSPÓŁCZESNY W SZCZECINIE



Daniel Źródlewski

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



„Naga broń”

Tryptyk „Naga broń” to więcej niż komedia albo groteska. Nawet więcej niż ostawiony slapstick. Ba! To coś ponad pastisz i karykaturę. Wbrew pozorom to wcale nie żenada i obciach. Ktoś w komentarzu na jednym z serwisów filmowych napisał, że to „bezwstydnie rażąca głupota, którą należy się delektować”. Celne! „Naga broń” to świętość absurdu! Królowa parodii! Sprzeciwu nie przewidziano.

Ku zaskoczeniu wielu sequel Akiva Schaffera okazał się dość wiernym i nie przerysowanym nadto powtórzeniem sprawdzonej przed trzema dekadami formy. Oczywiście nie jest to ani kino wybitne, ani ambitne. To jedynie ciekawy eksperyment będący swoistym papierkiem lakmusowym zmieniającej się obyczajowości.

W nowej „Nagiej bronii” aż roi się od wspomnień, przywołań, cytatów znanych z poprzednich części trylogii. Pastiszowa formuła pozwala czerpać garściami bez żadnych hamulców czy reguł. Wymowna jest scena, gdy Dreblin Jr. wspomina ojca, a za chwilę dotaczają kolejni. Udało się stworzyć scenę-ho!d dla niezapomnianych postaci (Kapitan Ed Hocken, Detektyw Nordberg, Ted Olsen). Swoistym ukłonem dla poprzedników jest tak naprawdę rzetelne powtórzenie atmosfery filmu i wielu gagów, dziś wyświechtanych, ale ikonicznych dla tej produkcji.

Nie umiem zrozumieć, dlaczego bawiła mnie scena, w której schodząca ze schodów Pamela Anderson przypierdziela z całym impetem w stół, albo gdy Dreblin w scenie bójki wyrzywa gościowi ręce i okłada nimi jego twarz i jaja. Przepona bolała. A co może być zabawnego w ludzich spadających ze schodów, nie-

ustannie uderzanych czymś, a czasami nawet kimś? Jak może śmieszyć wjeżdżanie autem we wszelkie przeszkody, szykany czy bariery? Przecież to głupie. Ile razy może bawić podana w najbardziej idiotycznych momentach kawa, czasami w zaskakujących rozmiarach. Może! Bez końca! Ilość gagów drugiego, trzeciego, a może nawet i piątego planu dorównuje ich nagromadzeniu w poprzednich „Nagich broniach”. Cudowne są debilne dialogi i wynikające z nich totalne absurdy. Przykład: Dreblin proponuje Beth krzesło, w sensie by usiadła, ale ta zabiera je ze sobą. Trzeba zobaczyć i usłyszeć (!) surrealistyczną rozmowę Dreblina z Richardem Cane’em, głównym złym charakterem. To wszystko jest tak uroczo bezsensowne i absurdalne, że...

Twórcy sequelu sięgnęli także do znanej z pierwowzoru pewnej dosłowności organicznej (sprawy gastryczne) i seksualnej. Długo myślałem, czy to dobrze, bo przecież dziś nie przystoi. Mamy tu do czynienia z obyczajową... anarchią! Ale uwaga! Udało się ująć to nie tylko w ramy pastiszu, ale także pewnej ironii korespondującej ze współczesnością. Niech przykładem będzie scena pierwszej wizyty Beth u Dreblina, gdy obserwujący ich przez noktowizor Cane widzi coś zgoła innego... Kobieta czyści szczotą ryżowy piekarnik, ale Cane widzi, że obciąża Dreblinowi. Kolejna sekwencja z psem, jest już pojechana za ostro... Zostawmy. Absolutnie rozwalająca jest sekwencja z batwanem, ale tego też nie da się opowiedzieć. Tu po prostu osiągnięto szczyt idiotyzmu. Za dialog o ciepłym, różowym wnętrzu indyka i wkładanym weń brudnym ptaku scenarzyści powinni smażyć się w piekle, albo pójść do pierdła. Właściwie ekran można by było w całości zastąpić takimi czarnymi paskami (jak

na zdjęciach zastraszania się oczy przestępców) z nadrukowanymi hasztagami #metoo. Tylko, że tutaj wszystko jest żartem, nieźle pomyślaną ironią. Ciekawe czy młodzi widzowie się obrażają, poczuć się urażeni? Ja wiedziałem co oglądam i absolutnie się temu poddałem. Jeśli nawet momentami byłem zażenowany, to za chwilę wybuchałem beztroskim śmiechem. Z kina wyszedłem czystszy i świeższy niż po najintensywniejszej kąpeli, bardziej odprężony niż po najlepszej saunie.

Obawy, że Liam Neeson nie poradzi sobie z legendą Nielsena okazały się płonne. Aktor wręcz brawurowo kontynuuje osobliwą osobowość Dreblina. Pamiętajmy jednak, że odtwarza Jego syna. Nie naśladuje bezrefleksyjnie, ale świadomie czerpie. Znakomicie wykorzystał także swoje dotychczasowe kryminalno-sensacyjne emploty twardziela i osiłka. Szkoda, że kreacje z tego rodzaju filmów nie są brane „na serio”, bo to bardzo dobra rola. O tym jak trudna, wiedzą jedynie najwytrawniejsi komedianci. Zaskoczyła Pamela Anderson. Stworzyła postać o potężnym ładunku dystansu. Do postaci, ale też do siebie jako aktorki i kobiety. Anderson bezczelnie prowokuje dzisiejszą pruderyjną zachowawczość. Jej Beth Davenport śmiało może konkurować z Jane kreowaną przez Priscillę Presley. A propos! Ta pojawia się w kilkusekundowej scenie. Patrzcie uważnie!

A! Jest jeszcze jeden atut nowej „Nagiej bronii”! To znany jeszcze z lat ‘90 metraż filmu. To jedynie 100 minut, czyli 1,5 godziny. Tak, kiedyś filmy tyle trwały. Serio! A tak poważnie (o ile przy tym filmie można) to ten format pozwala nawet poczuć pewien niedosyt. Beztroskiego śmiechu nigdy zbyt wiele. Szczególnie w tych porąbach czasach...



WOKALISTKA: HANIA STACH
FOTO: SANDRA.BMMSTUDIO



ARANŻER: JACEK PISKORZ
FOTO: JUSTYNA ANDRZEJEWSKA

TRIBUTE TO WHITNEY HOUSTON SYMFONICZNIE

WSPOMNIENIE GŁOSU, KTÓRY PORUSZAŁ SERCA MILIONÓW

19 października w Filharmonii Szczecińskiej odbędzie się wydarzenie, które przeniesie publiczność w świat największych przebojów królowej muzyki pop – Whitney Houston. Podczas „Tribute to Whitney Houston Symfonicznie” ponadczasowe piosenki zabrzmiały w wyjątkowych, symfonicznych aranżacjach. Organizatorzy zapraszają do ponownego doświadczenia emocji, jakie wywoływał głos artystki, uznawanej za jeden z najpiękniejszych w historii muzyki.

Whitney Houston była ikoną – artystką, której talentu nie da się porównać z żadnym innym. Jej interpretacje łączyły w sobie siłę i delikatność, a każda piosenka stawała się opowieścią o uczuciach, z którymi łatwo było się utożsamić. „I Will Always Love You”, „I Have Nothing” czy „Greatest Love of All” to utwory, które zna cały świat i które wciąż wzruszają kolejne pokolenia słuchaczy. Koncert w Szczecinie przypomni te chwile, kiedy Whitney śpiewała o miłości, tęsknocie, marzeniach a jej głos trafiał prosto do serc milionów.

Hania Stach jako Whitney Houston

Hania Stach – wokalistka o imponującej skali głosu, niezwykłej wrażliwości i scenicznym doświadczeniu. Finalistka „Idola” i zwyciężczyni „Szansy na sukces”, absolwentka Akademii Muzycznej w Katowicach, od lat zachwyca publiczność interpretacjami największych światowych przebojów. Artystka z sukcesem występowała na festiwalach w Opolu czy Sopocie, a obecnie mieszka w Malezji i pracuje nad nowym materiałem muzycznym. Towarzyszyć jej będzie zespół muzyczny i orkiestra symfoniczna pod kierownictwem Jacka Piskorza

Jacek Piskorz – pianista, aranżer i kierownik muzyczny wielu programów telewizyjnych („Idol”, „Jak Oni Śpiewają”, „Just the Two of Us”). Piskorz to artysta wszechstronny, który współpracował z takimi gwiazdami jak Gordon Haskell, Maryla Rodowicz czy Kuba Badach. Odpowiada za muzyczną oprawę „Tribute to Whitney Houston Symfonicznie”, nadając utworom nowe życie i symfoniczne bogactwo.

Publiczność usłyszy największe hity artystki, m.in.: „I Will Always Love You”, „I Wanna Dance With Somebody”, „I Have Nothing”, „My Love Is Your Love”, „Saving All My Love for You”, „Run to You”, „Didn’t We Almost Have It All”, „Greatest Love of All”.

Publiczność w Szczecinie usłyszy przeboje, które na całym świecie wywoływały ciarki na skórze i porywały do tańca. W symfonicznym brzmieniu staną się one nie tylko wspomnieniem, ale także wyjątkowym przeżyciem. Tu i teraz.

To będzie wyjątkowa podróż w czasie – do lat 80. i 90., kiedy Whitney Houston podbijała listy przebojów i zdobywała serca słuchaczy na całym świecie. Wielka muzyka nie starzeje się nigdy.

Bilety już w sprzedaży.



Restauracja Jin du świętuje 26. urodziny!



Drodzy Goście,

to dzięki Wam możemy celebrować 26 lat wyjątkowych smaków, spotkań i wspólnych chwil przy stole.

Dziękujemy stałym i nowym klientom za zaufanie, lojalność i niezliczone wizyty - to Wy tworzycie historię Jin Du!

Serdecznie zapraszamy do dalszej wspólnej drogi!

**Al. Jana Pawła II 17,
tel. 91 489 34 68
www.jindu.pl
#oryginaljesttylkojeden**



Konkurs urodzinowy na naszym fanpage'u na Facebooku!

Wejdź na profil Restauracji Jin du, weź udział w konkursie, a być może to Ty zgarniesz nagrodę!

Świętuj razem z nami i dołącz do kulinarnej przygody, która trwa już 26 lat!

DZIESIĘĆ LAT DOBREGO DESIGNU

Targi Dobry Design to jedno z najważniejszych wydarzeń w Polsce promujących niezależny, polski design – łączy modę, rzemiosło, ilustrację, ceramikę, szkło, plakaty, biżuterię, tekstylia, książki, naturalne kosmetyki, a nawet kulinarne smaki. Dotychczas odbyło się prawie 80 edycji wydarzenia z udziałem ponad 2000 wystawców i wystawczyń. Każda odłona targów przyciąga tłumy odwiedzających. Rocznie to aż 25 tysięcy miłośników pięknych, jakościowych przedmiotów.

Po bardzo dobrze przyjętym wiosennym debiucie targi powracają do Szczecina. Jesienią (11-12 października) po raz drugi wnętrza Trafostacji Sztuki wypełnią się polskim rzemiosłem od najciekawszych marek z całego kraju. O wydarzeniu, które w tym roku obchodzi 10 urodziny, rozmawiamy z Magdaleną Grobelną, pomysłodawczynią i organizatorką TDD.

Pani Magdaleno, czym są Targi Dobry Design?

Od 10 lat tworzymy przestrzeń, która łączy modę, sztukę, design i rzemiosło w starannie wyselekcjonowaną całość. Wyróżnia nas kuratorska selekcja marek – dbamy o to, by każda edycja była wyjątkowa i prezentowała wyłącznie to, co najlepsze, jakościowe i autorskie. Jesteśmy także największymi w Polsce bezpłatnymi targami designu, co czyni nas szczególną platformą dostępną dla szerokiej publiczności. TDD to jednak nie tylko zakupy – to przede wszystkim inspirujące spotkania, wymiana doświadczeń i możliwość poznania twórców oraz ich historii.

Skąd pomysł, by wyjść poza Wrocław? Czy to związane jest z jubileuszem, który w tym roku obchodzicie?

Wrocław pozostaje naszą bazą i miejscem szczególnym, ale od dawna myślałam o tym, by ruszyć z naszą formułą w Polskę. Jubileusz 10-lecia był naturalnym momentem, by rozszerzyć obecność i podjąć nowe wyzwania. Nie jest to więc jedynie symboliczna „urodzinowa trasa”, lecz świadoma kontynuacja naszej misji – popularyzowania polskiego designu, mody i rzemiosła oraz przybliżania ich szerszej publiczności w całym kraju.

Na Waszej trasie znalazł się Szczecin. Czy to miasto ma potencjał pod kątem designu?

Szczecin to miasto pełne energii, świeżości i otwartości, w którym wyraźnie widać potrzebę wydarzeń wysokiej jakości. Od początku widziałam tu ogromny potencjał – zarówno po stronie twórców, jak i odbiorców. Chcemy odpowiedzieć na to zapotrzebowanie, wnosząc wydarzenie, które inspirować, łączyć i pokazuje, że polski design stoi na najwyższym poziomie. Szczecin zasługuje na takie spotkania – i my chcemy je tu tworzyć.



Jaki charakter będzie miała szczecińska edycja? Co zobaczymy?

Jesienna edycja Targów to nasza odpowiedź na wiosenny debiut w Szczecinie, gdy pojawiły się tłumy odwiedzających. Intuicja mnie więc nie zawiodła. W październiku ponownie spotkamy się w Trafostacji Sztuki, której przestrzeń idealnie podkreśla artystyczny charakter wydarzenia. Na dwóch kondygnacjach TRAFO zaprezentuje się ponad 50 wyjątkowych marek z całej Polski – od mody i akcesoriów, przez biżuterię, ceramikę, szkło, ilustracje i książki, aż po kosmetyki naturalne i smakołyki. To będzie edycja, w której postawimy szczególny akcent na unikatowość, autorskość i najwyższą jakość projektów.

Dlaczego warto brać udział jako twórca w takich wydarzeniach i dlaczego warto inwestować w dobry design?

TDD to przestrzeń, w której twórcy mogą spotkać się ze świadomymi odbiorcami, nawiązać wartościowe relacje i budować rozpoznawalność. Po 10 latach naszej działalności nie musimy już nikogo przekonywać – zaufały nam setki marek, a nasze wydarzenia odwiedziły dziesiątki tysięcy osób w całej Polsce. Udział w TDD to inwestycja w obecność w gronie najlepszych. Inwestowanie w dobry design to nie tylko kwestia estetyki, lecz także wybór jakości, trwałości i odpowiedzialnej produkcji. W Polsce coraz bardziej doceniamy rzemiosło i sztukę – a nasze targi są tego najlepszym dowodem. Każda edycja gromadzi tłumy osób, które świadomie wybierają marki tworzone z pasją i sercem.

Dziękuję za rozmowę.

ad/ fot. Małgorzata Kujda



TAJEMNICE SZCZECIŃSKICH ULIC

Tragiczny komediopisarz, wódz Sokolstwa i dyplomatyczny gnębiciel Krzyżaków

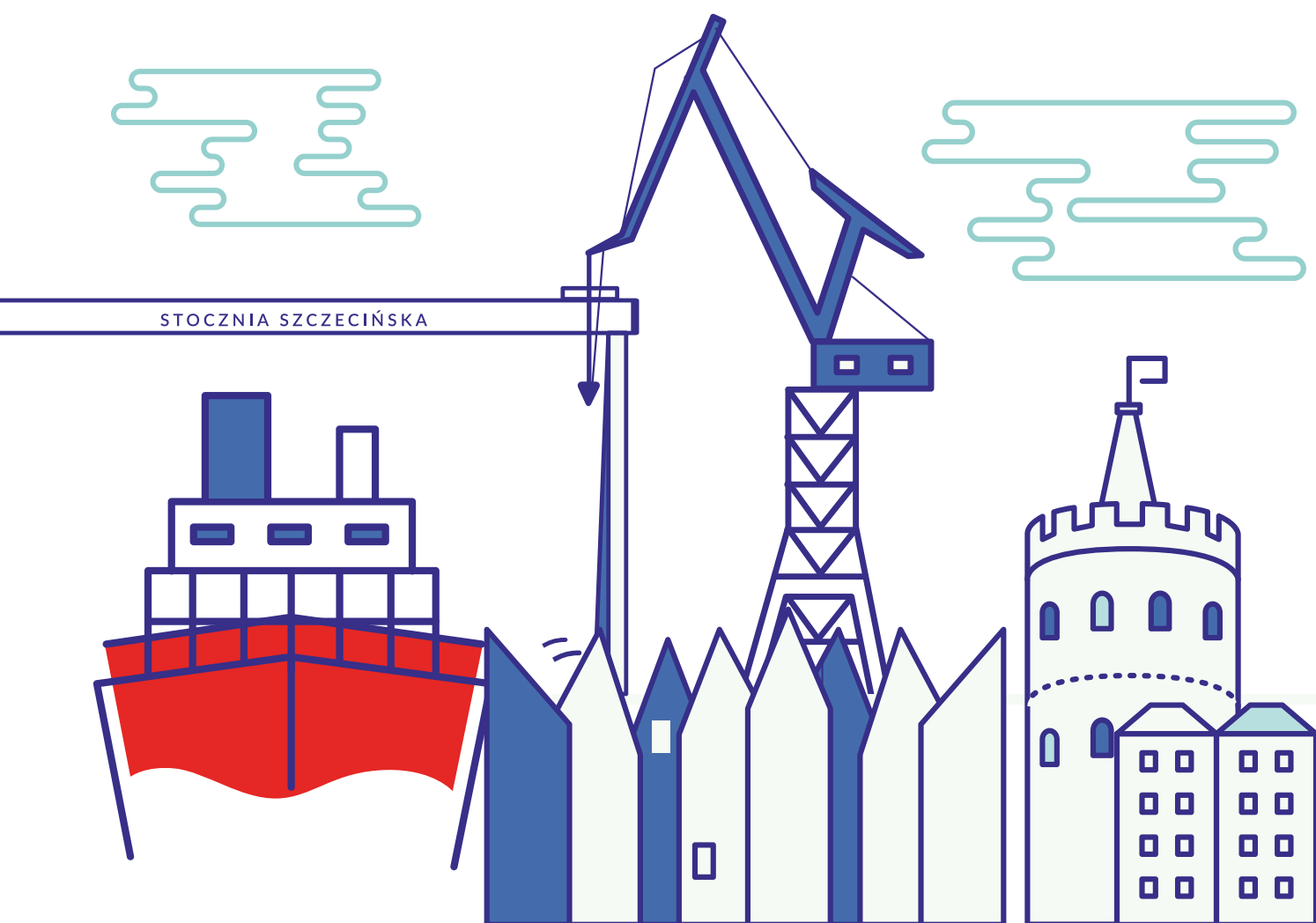
Wiele ze szczecińskich ulic nosi imiona lokalnych patriotów, ludzi ważnych dla miasta, bohaterów, poetów, pisarzy, malarzy, polityków, władców, wodzów, artystów. Są też nazwy przyrodnicze, geograficzne, krajobrazowe. Ale są też i takie, które budzą zdziwienie, rozbawienie, ale i ciekawość.

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

Ulica Michała Bałuckiego

Przez jednych uważany za najlepszego komediopisarza po Fredrze, przez innych za twórcę dzieł drugorzędnych, mieszczańskich, anachronicznych komedijek. Nie zmienia to faktu, że kilka z jego utworów jest do dziś bardzo popularnych jak np. „Dom otwarty”, „Grube ryby”, czy „Klub kawalerów” i dosyć często pojawiają się one w repertuarach teatrów. Michał Bałucki - dramaturg, prozaik, poeta, publicysta i krytyk teatralny. Napisał m.in. 25 powieści. Ale do historii polskiej literatury przeszedł przede wszystkim jako komediopisarz – stworzył ich aż 19. Choć wiele osób nie zdaje sobie z tego sprawy Bałucki jest także twórcą jednego z największych polskich przebojów muzyki popularnej, masowej, towarzyskiej i biesiadnej, czyli piosenki „Góralu, czy Ci nie żal...” (już nie tak popularna, jak przed laty, a i wtedy większość wykonujących ją, zazwyczaj „pod wpływem”, potrafiła zaśpiewać tylko dwa wersy refrenu). Główna aktywność twórcza Bałuckiego przypadła na koniec romantyzmu i początek pozytywizmu. Ale według niektórych znaw-

ców literatury polskiej nigdy nie dorównał Tetmajerowi, Zapolskiej, Przybyszewskiemu czy Wyspiańskiemu, którego „Wesele”, według niektórych opinii, położyło kres twórczości Bałuckiego. Bo po okresie sporej popularności, zaczęła ona pod koniec XIX wieku, być przedmiotem ostrych ataków niektórych krytyków spod znaku Młodej Polski. Jego sztuka „Dom otwarty” stała się podstawą pierwszym odcinka sławnego serialu Andrzeja Wajdy „Z biegiem lat, z biegiem dni”. Wystąpili w nim m.in. Jerzy Stuhr, Anna Polony i Jerzy Bińczycki. Postać samego Bałuckiego pojawia się w trzecim i czwartym odcinku w którym przedstawiono m.in. jego frustracje oraz rozczarowanie współczesnym światem, które doprowadziły go do samobójczej śmierci na krakowskich Błoniach 17 października 1901 roku. Następnego dnia jedna z krakowskich gazet pisała: „Dziś w nocy otrzymaliśmy wiadomość, że znany komediopisarz Michał Bałucki popełnił późnym wieczorem, między godziną 9 a 10 samobójstwo na Błoniach, niedaleko Parku Dr. Jordana. (...) Urzędnik sądowy, p. Bronisław Stankiewicz, powracając pieszo z Woli Justowskiej przez Błonia, zobaczył nagle światło i odgłos



trzech strzałów. Popatrzył – dostrzegł koło ławki przy moście, u wejścia do parku, leżącego na ziemi człowieka, nie dającego znaku życia. Rysów twarzy nie rozpoznał. Obok ciała leżał rewolwer”.

Ulica Teofila Starzyńskiego

Położona tuż przy Komendzie Wojewódzkiej Policji. I jej patronem nie jest, jak wielu sądzi, Stefan Starzyński – prezydent Warszawy i bohaterski przywódca obrony stolicy we wrześniu 1939 roku, ale Teofil Starzyński. Był on jednym z najważniejszych działaczy Polonii Amerykańskiej i Sokolstwa Polskiego w USA (oddziału Polskiego Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” – organizacji sportowych tworzonych w XIX wieku m.in. w Polsce pod rozbiorami, których celem było podnoszenie sprawności fizycznej oraz budowania świadomości narodowej). Starzyński urodził się w 1878 roku w Wielkopolsce, znajdującej się wtedy w zaborze pruskim. Kilka lat później jego rodzina wyemigrowała „za chlebem” do Ameryki Północnej. Tam ukończył studia na uniwersytecie w Pittsburghu, zdobywając tytuł doktora medycyny. Był bardzo zaangażowany w działalność amerykańskiego „Sokoła” oraz zwolennikiem przygotowywania wojskowego członków towarzystwa. Przeszkoleni sokoli stali się w trakcie I wojny światowej głównym elementem polonijnych ochotniczych oddziałów w Armii Polskiej we Francji. Trafiło do niej w ten sposób ok. 20 tysięcy rekrutów. Natomiast sam Starzyński brał udział w wojnach polsko-ukraińskiej i polsko-bolszewickiej jako lekarz wojskowy. Po powrocie do Pittsburgha został pierwszym prezesem Stowarzyszenia Weteranów Armii Polskiej w Ameryce (SWAP) a w 1924 roku wrócił na stanowisko prezesa Sokolstwa Polskiego w Ameryce. W trakcie II wojny światowej w maju 1944 roku, z inicjatywy środowisk polonijnych, utworzono

Kongres Polonii Amerykańskiej, a Starzyński został jego wiceprezesem. Zmarł w czerwcu 1952 roku. Jego ostatnią wolą było, aby pieniądze na zakup kwiatów na pogrzeb przeznaczono na stypendium jego imienia dla zdolnego, ale biednego Sokola.

Ulica Pawła Włodkowica

Znakomity prawnik m.in. współtwórca polskiej szkoły prawa międzynarodowego, pisarz polityczny, duchowny, profesor i rektor Uniwersytetu Krakowskiego, ale i sprawny oraz skuteczny dyplomata, który mocno dał się we znaki Rycerzom Zakonu Szpitala Najświętszej Marii Panny Domu Niemieckiego w Jerozolimie, czyli po prostu Krzyżakom. Krytykował ich za nieuzasadnione konflikty i siłowe szerzenie chrześcijaństwa, był orędownikiem doktryny o sprawiedliwej wojnie, która zakładała, że walka zbrojna może być usprawiedliwiona tylko pod określonymi warunkami, czego Krzyżacy bardzo rzadko przestrzegali. W 1414 roku w trakcie soboru w Konstancji przedstawiając konflikt polsko-krzyżacki m.in. podważał rację istnienia państwa krzyżackiego nad Bałtykiem oraz występował w obronie Polski przeciw oszczerstwom wysuwanych przez braci zakonnych. Co prawda po soborze Pomorze Gdańskie oraz ziemie michałowska i chełmińska pozostały w rękach Krzyżaków, ale to jednak Polska odniosła wtedy niemały sukces propagandowy i moralny. Bo sprawa naszego sporu z zakonnymi rycerzami była jednym z głównych tematów jakim wtedy żyła Europa. Włodkowic był głosicielem idei tolerancji wobec innowierców. Idealnie pasują do aktualnej sytuacji międzynarodowej także inne jego poglądy, w których głosił, że „(...) prawo przemawia przeciw napadającym na tych, którzy chcą żyć w spokoju”.

Autor: Dariusz Staniewski

FOTO: W. PIĄTEK



WARIACJE TISCHNEROWSKIE

Tekst spektaklu oparty został głównie na „Historii filozofii po góralsku” ks. Józefa Tischnera, w której autor porównywał górali do filozofów, przekładając starożytną filozofię na język i sytuacje z codziennego życia w Tatrach. Ksiądz Tischner tak wyjaśniał powstanie filozofii: „Na początku wsędy byli górole, a dopiero pote porobiyli się Turcy i Żydzi. Górole byli tyz piyrnymi »filozofami«. »Filozof« to jest pedziane po grecku. Znacy telo co: »mędroł«. A to jest pedziane po grecku dło niepoznaki. Niby, po co mo fto wiedzieć, jak było na początku? Ale Grecy to nie byli Grecy, ino górole, co udawali greka. Bo na początku nie było Greków, ino wsędy byli górole”. Twórcy i aktorzy spektaklu przenoszą zatem widzów na Podhale z jego folklorem i góralską mentalnością.

Szczecin, Teatr Polski, 24, 25, 26. 09 godz. 19, 27, 28.09 godz. 16, 8, 9, 11. 10 godz. 19 i 12.10 godz. 16

TULIGRANIE NA DYWANIE

Wyobraź sobie, że jesteś bardzo małym człowiekiem. Masz dwa lata, rok albo jeszcze mniej. I wiele rzeczy przeżywasz pierwszy raz. Lubisz badać świat wszystkimi zmysłami, co pozwala Ci odkryć zupełnie nowe zastosowanie dla wielu rzeczy. Pleciuga zaprasza na wyjątkowy spektakl. Najmłodsi widzowie mogą badać wybrany element scenografii, swoich opiekunów, innych widzów lub podążać za działaniem aktorek, które będą delikatnie i spokojnie angażować ich uwagę. Pamiętając, że naturalną potrzebą małych dzieci jest bliskość, aktorzy wspierają rodziny w uważnym i spokojnym byciu razem. Do tego stonowana scenografia, spokojna muzyka, łagodne światło oraz uważna obecność aktorek stworzą przytulną atmosferę najnajpierwszego, teatralnego spotkania.

Szczecin, Teatr Lalek Pleciuga, 4.10 godz. 15, 5.10 godz. 12.30, 11.10 godz. 16, 12.10 godz. 11

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE





„MISTRZ I MORZE” W ART GALLE

To już XIII edycja wystawy „Mistrz i morze” – wydarzenia, które jest nie tylko kontynuacją ważnego dla Jolanty Szczepańskiej-Andrzejewskiej cyklu, ale także symbolicznym podsumowaniem ćwierćwiecza działalności Galerii Sztuki Współczesnej Art Galle. Jest ona jedną z najdłużej działających prywatnych galerii w Szczecinie. Natomiast morze jest od lat dla artystów punktem odniesienia – zmienne, pełne tajemnic, a jednocześnie niezmiennie inspirujące. Tegoroczne prace, różnorodne i pełne pasji, pokazują, że tradycja może iść w parze z poszukiwaniem nowych form i języków sztuki.

Szczecin, Posejdon, 19 września, godz. 19



MOLIÈRE, CZYLI ZMOWA ŚWIĘTOSZKÓW

Fabula dramatu Michaiła Bułhakowa osnuta jest wokół ostatnich lat życia Moliera. Paryż, druga połowa XVII wieku. Molier za wszelką cenę chce wystawić swoją sztukę pt. „Świętoszek”, tekst jak na tamte bardzo skandaliczny, bo atakujący bigoterię i religijność na pokaz. Dlatego przeciwko pisarzowi występują dostojnicy kościoła, a arcybiskup Paryża różnymi sposobami próbuje pozbawić go task króla.

Szczecin, Teatr Polski, 20 i 21.09, godz. 19

REKLAMA

Kameralne przyjęcie czy niezapomniane wesele?

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

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

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



ZAPRASZAMY NA

Święto piwa

W WYSZAKU



Zapraszamy na wyjątkowe spotkanie z tradycją!
W Browarze Wyszak leje się już piwo marcowe!

Pełne smaku, bursztynowe, warzone na specjalną okazję.
Przyjdź spróbować, zanim zniknie z kranów -
świętujmy razem w Wyszaku!



UL. MŚCIWOJA II 8
REZERWACJE: (+48) 662 233 678
WWW.BROWARWYSZAK.PL



FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



RZEŻBY HESSA

„Wielka Krocząca”, „Wielka Susząca Włosy” i „Kariatyda III” - rzeźby Richarda Hessa dołączyły do zbiorów Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie. Dzieła te, to artystyczny dialog z tematem kobiecości, ukazują jego wielowymiarowość oraz uniwersalizm. Artysta eksploruje różne aspekty kobiecej natury: siłę, delikatność, intymność, a także ciężar, zarówno fizyczny, jak i emocjonalny. Kobieta w jego rzeźbach jest nie tylko ciałem – jest nośnikiem uczuć, symbolem wewnętrznej walki, poszukiwania harmonii z otoczeniem oraz relacji z codziennością. Richard Hess (1937-2017) był jednym z najważniejszych artystów europejskich okresu powojennego, specjalizującym się w rzeźbie figuratywnej. Jego dzieła można podziwiać na zamkowych tarasach oraz Dużym Dziedzińcu.

Szczecin, Zamek Książąt Pomorskich

ZAMKOWE SILENT DISCO

Już po raz drugi bezgłośnie impreza zagości na Zamku. Pierwsza spotkała się z ogromnym entuzjazmem. Dlatego już we wrześniu Zamek zaprasza na kolejne taneczne wydarzenie. Innowacyjna koncepcja Silent Disco umożliwia uczestnikom słuchanie różnych utworów jednocześnie, co tworzy unikalne doświadczenie. Podczas imprezy dostępne będą trzy kanały z muzyką: Gwiazdny Grzesior: Przeboje lat 70. i 80, Kapitan DJ: Przeboje lat 90. oraz Muzyka GEN Z. Bilety: 20 zł
Szczecin, Zamek Ks. Pomorskich – tarasy, 19.09, godz. 20

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE



REKLAMA



Zęby na implantach już w 1 dzień

All-on-4® | jarzmowe

Biznes i Żagle

Żegluga Szczecińska po raz kolejny zaprosiła PKO Bank Polski do udziału w największym wydarzeniu żeglarskim Pomorza Zachodniego – Żagle 2025. Na Wałach Chrobrego odbywały się różnorodne wydarzenia kulturalne, a teren wypełniły stoiska gastronomiczne, punkty z rękodziełem, tradycyjnymi wyrobami, marynistycznymi pamiątkami oraz regionalnymi przysmakami.

Cumujące przy szczecińskich bulwarach jednostki udostępniły swoje pokłady zwiedzającym, a część z nich organizowała dwugodzinne

rejsy po Odrze. Po obu stronach rzeki działały sceny muzyczne, na których występowali znani artyści oraz popularne zespoły szantowe. Wszystkie koncerty były otwarte dla publiczności i dostępne bezpłatnie. W ramach swojego udziału w Dniach Morza PKO Bank Polski zorganizował także specjalne spotkanie biznesowe dla swoich klientów. Event odbył się na pokładzie żaglowca Santa Barbara Anna, zacumowanego przy Wałach Chrobrego. Gospodarzem spotkania była Dyrektorka Makroregionu Korporacyjnego – Marta Machnio. im



DARIUSZ DOBROWOLSKI, MONIKA DOBROWOLSKA



ALEKSANDRA I PIOTR TOMASZEWSKY



WICEPREZYDENT MICHAŁ PRZEPIERA WRAZ Z MAŁŻONKĄ,
MARIUSZ RUTKOWSKI



OD LEWEJ: KRZYSZTOF PROSZOWSKI, ANNA HOSZKO, GRZEGORZ
SKURZYŃSKI, MAŁGORZATA TUMASZ, DARIUSZ TUMASZ



GRZEGORZ SKURZYŃSKI, MARIUSZ RUTKOWSKI, MARTA MACHNIO,
RAFAŁ CZELEJ



MARIUSZ RUTKOWSKI, GRZEGORZ SKURZYŃSKI, MARTA MACHNIO



DYREKTOR MARIUSZ PATYK



RAFAŁ CZELEJ, ARKADIUSZ RYŻ Z OSOBĄ TOWARZYSZĄCĄ,
MARIUSZ RUTKOWSKI



OD LEWEJ DARIUSZ TUMASZ, MAŁGORZATA TUMASZ I GRZEGORZ SKURZYŃSKI



OD LEWEJ TOMASZ POTYRAŁA I MARTA MACHNIO



DARIUSZ DOBROWOLSKI Z KOLEGĄ



SKARBNIK GMINY DOBRA JOLANTA JANKOWSKA



OD LEWEJ: KRZYSZTOF PROSZOWSKI, ANNA HOSZKO, PRZEMYSŁAW I BEATA SIEWIŃSCY



GRZEGORZ SKURZYŃSKI, MICHAŁ PRZEPIERA



OD PRAWYJ MIROŚŁAW SOBCZYK Z KOLEGĄ



PRZEMYSŁAW I BEATA SIEWIŃSCY



RAFAŁ CZELEJ, PAWEŁ ŚWIECHOWICZ



W ŚRODKU ELŻBIETA ZAWADZKA I MARIUSZ RUTKOWSKI



ALEKSANDRA I PIOTR TOMASZEWSKY

Kobieca odwaga

Z początkiem sierpnia w Bistro Brejk w Piastów Office Center, odbyło się trzecie spotkanie z cyklu Networking Kobietowo.pl. Tym razem tematem wydarzenia była kobieca odwaga, wspólnota i mentalna siła w radzeniu sobie z blokującymi przekonaniami. Wśród gości znalazły

się: Anna Jakubczak, trenerka mentalna, założycielka marki Ukochaj Siebie oraz Monika Malinowska, tłumaczka i przedsiębiorczyni. Wydarzenie zostało zorganizowane przez członkinie Kobietowo.pl przy wsparciu prezeski Niny Kaczmarek, ad oraz Izabela Disterheft



UCZESTNICZKI WARSZTATÓW



ANNA JAKUBCZAK



MONIKA MALINOWSKA, ANNA JAKUBCZAK



IZABELA DISTERHEFT, MAŁGORZATA MOTYCKA



DANIEL JANICKA, AGNIESZKA RUDIS



ELA PIECZARKA, DANIELA JANICKA, DIANA MARZEJON, BEATA BŁASZYŃSKA, SYLWIA MECHA, AGNIESZKA RUDIS, AGNIESZKA FURMANEK

FOTO: ALICJA USZYŃSKA

Biznesowe Pożegnanie Lata

Członkowie i sympatycy Business Club Szczecin w ostatni piątek sierpnia wspólnie Pożegnali Wakacje. Impreza odbyła się w Zielonym Patio hotelowo – biurowego kompleksu Posejdon. Głównym punktem tego eleganckiego i wyjątkowego wieczoru (panie przybyły w gustownych i stylowych kapeluszach a w specjalnym konkursie „na najładniejszy”

wygrał przybrany żywymi kwiatami przygotowany przez panią Hannę Kotfis) był pokaz kolekcji mody projektantki i stylistki Katarzyny Żmudy-Trzebiatowskiej a jej kreacje zaprezentowały znane szczecinianki. Goście mogli także podziwiać ofertę Wydawnictwa Kurtiak & Ley oraz obrazy znanego szczecińskiego artysty Macieja Woltmana. ds



BOGUMIŁ ROGOWSKI I KATARZYNA ŻMUDA - TRZEBIATOWSKA



ZNANE SZCZECINIANKI W ROLI MODELEK



ORGANIZATORZY IMPREZY I UCZESTNICZKI POKAZU



MAŁGORZATA PRZEPIERA



MAGDALENA GAJDAMOWICZ



AGNIESZKA WITKOWSKA



EDYTA RUDAWSKA



EDWARD LEY, PIOTR KOTFIS, KATARZYNA KOTFIS



DARIUSZ ZARZECKI I JACEK JEKIEL



AGNIESZKA OSTROWSKA I DARIUSZ STANIEWSKI



PAWEŁ SZYNKARUK I ADAM RUDAWSKI



MACIEJ WOLTMANN I WALDEMAR JUSZCZAK

Kite, adrenalina i dobra zabawa

Kolejna już edycja Summer Kite Festival w Międzyzdrojach przeszła do historii. Przez dwa dni rządził wiatr, adrenalina, emocje i kitesurfing. Festiwal zwieńczyła elegancka gala w Vienna House Amber Baltic. W ramach koktajl party wręczono nagrody zawodni-

kom, świętowano sportowe emocje w gronie uczestników, organizatorów i przyjaciół. Wieczór uświetnił swoją grą Marcin Diling, znakomity skrzypek ze Świnoujścia, uczestnik programu Must be the Music. ad



WOJCIECH GĄGOROWSKI (EVENT FACTORY)
Z MAŁŻONKĄ, EWA KĄZISZKO (MOTIF)



MARCIN DILING



WING FOIL OPEN (MĘŻCZYŹNI): JAROSŁAW
MIARCZYŃSKI, SZYMON CIEŚLAK, JAKUB
BALEWICZ



ZAWODNICY 16 EDYCJI SUMMER KITE FESTIVAL



MONIKA KOWALSKA, DYREKTOR VIENNA HOUSE AMBER BALTIC
MIĘDZYZDROJE, BURMISTRZ MIĘDZYZDROJÓW MATEUSZ BOBEK, IWONA
CZYŻ, PRZEWODNICZĄCA RADY MIASTA



WING FOIL OPEN (KOBIETY): PAULINA ZIÓŁKOWSKA, POLA WAWRZYNIAK,
BLANKA JERZEŁKOWSKA



TT FREESTYLE OPEN: DARIUSZ ZIOMEK, JAKUB BALEWICZ, TOMASZ PSUJEK



MATEUSZ BOBEK, EKIPA EVENT FACTORY



UCZESTNICY 16.EDYCJI SUMMER KITE FESTIVAL

Rekordowy golf

W dniach 21 – 23 sierpnia na dwóch polach golfowych: Modry Las w Choszcznie i Binowo Park Golf Club odbył się finał Krajowego Word Amateur Golfers Championship. To była już 26. edycja tej imprezy i wzięta w niej udział rekordowa liczba entuzjastów tego sportu - 232 golfistów (wśród nich znaleźli się m.in. znani polscy sportowcy i artyści). Rywalizowali oni w sześciu grupach. Zwycięzcy awansowali do

reprezentacji Polski na światowy finał, który rozegramy zostanie na początku listopada na wyspie Jeju w Korei Południowej. W trakcie finału WAGC wylicytowano koszulkę znakomitego piłkarza i kapitana polskiej reprezentacji Roberta Lewandowskiego za 15 tys. zł, które zostały przeznaczone na cel charytatywny. ds



MAREK NIEDZIELA, KRZYSZTOF WOJTKUN



JERZY DUDEK, MIKOŁAJ GRABOWSKI, PIOTR KRUSZCZYŃSKI, SŁAWOMIR PIŃSKI, MARIUSZ CZERKAWSKI, MATEUSZ I MICHAŁ LIGOCCY



TOMASZ BŁATKIEWICZ, MICHAŁ LIGOCKI, JERZY DUDEK, MARIUSZ CZERKAWSKI, MICHAŁ LIGOCKI



JERZY DUDEK, MIKOŁAJ GRABOWSKI



MAX SAŁUDA, MARIUSZ KONIECZNY, BOGDAN BICUS



MAX SAŁUDA, MARIUSZ KONIECZNY



JERZY DUDEK



ŁUKASZ PILICHOWSKI, TOMASZ TOMKOWIAK, KRZYSZTOF TOMASZEK, KRZYSZTOF WOJTKUN, WOJCIECH MICHAŁ, MARIUSZ KONIECZNY



WOJCIECH MICHAŁ, MAX SAŁUDA



SŁAWOMIR PIŃSKI



JERZY DUDEK, MARIUSZ CZERKAWSKI, PIOTR KRUSZCZYŃSKI, MATEUSZ LIGOCKI Z SYNEM, SŁAWOMIR PIŃSKI



OLIWIA GAJEWSKA, AMELIA JANISZYN, GABRIELA FITZER, PIOTR KUŚMIERK, WIKTORIA WAWROCKA, SŁAWOMIR PIŃSKI, IGA STRUŻIK, DARIA GOŚCINIEC, EMIL DANIEK, RENATA ZIEMKIEWICZ, WERONIKA SEWERYN

LISTA DYSTRYBUCJI

GABINETY LEKARSKIE

Aesthetic Dent Tutak, Wyspiańskiego 7
Aesthetic Med., Niedziałkowskiego 47
AMC, Langiewicza 28/U1
Biała Szufłada, Korolowa 86/88
Dental Art, Śląska 9A
Dental Implant Aesthetic Clinic, Panieńska 18
Dental Service, Niedziałkowskiego 25
Dentalcenter, Mariacka 6/U1
Dentallica, Mickiewicza 48
Dentus, Mickiewicza 116/I
Dobosz Implanty, Piastów 3
Dom Lekarski, Bagienna 6
Dom Lekarski, Rydla 37
Dr Rami, Kwiatkowskiego 1/26
Dr Wiśniowski Chirurgia i Medycyna Estetyczna, Kusocińskiego 12/U3
Estetic Klinika Zawodny, Ku Słońcu 58
Fabryka Zdrowego Uśmiechu , Ostrawicka 18
Gabinet Cukrowa, Kwiatkowskiego 1/27 lok 6
Gabinet Dr Żółtowski, Powstańców Wielkopolskich 79
Gabinety Poczta, Poczta 11/2
Gabinety Tuwima, Dembowskiego 9/U5
Gabinety Tuwima, Tuwima 27
Gajda, Narutowicza 16A
Galaxy Med., Malczewskiego 34b
Hahs Protodens, Felczaka 10
Hahs, Czwartaków 3
Jadczyk Stomatologia, Bandurskiego 15/2
Klinika dr Stachura, Jagiellońska 87
Klinika Koryzna Stomatolog, Sienna 4
Lighthouse Dental, Arkońska 51/5
Luxmedica, Welecka 1A
Mediklinika, Mickiewicza 55
Medimel, Nowowiejska 1 E
Olimedica (Kupiec), Krzywoustego 9-10
Ortho Expert, Jagiellońska 87B
Platanus Dent, Moniuszki 9/2
Prywatna Praktyka Ginekologiczna, Skłodowskiej-Curie 5/2
ST Medical Clinic, Kwiatkowskiego 1/26
Stomatologia Agnieszka Kalinowska, Bolesława Śmiałego 6
Stomatologia Kamienica 25, Wielkopolska 25/U0
Stomatologia Mikroskopowa , Żołnierska 13A/I
Twoja Przychodnia - SCM, Słowackiego 19
Twoja Przychodnia , Wyzwolenia 46/16U
Vitrolive , Wojska Polskiego 103

HOTELE

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

KANCELARIE

Adwokat Przemysław Manik, Królowej Korony Polskiej 3
Kancelaria Adwokacka Michał Gajda, Bogusława 1/10
Kancelaria Adwokacka Tomasz Kordus, Felczaka 11
Kancelaria Adwokacka Dariusz Jan Babski, Bogusława 5/3
Kancelaria Adwokacka Cezary Dutkiewicz, Monte Cassino 19C
Kancelaria Adwokacka Krzysztof Tumielewicz, Bohaterów Warszawy 93/5
Kancelaria Agnieszka Aleksandrak-Dutkiewicz, Wyszyńskiego 14
Kancelaria Krzysztof Ławrynowicz, Kaszubska 66/3
Kancelaria Krzysztof Ławrynowicz, Zbroja Adwokaci, Przejrzenna 11/4
Kancelaria Radców Prawnych Licht & Przeworska, Tuwima 27/I
Kancelaria Marek Mikołajczyk, Wyszyńskiego 14
Kancelaria Mariusz Chmielewski, Odzieżowa 4/U1
Kancelaria Mikołaj Marecki, Kaszubska 4/6
Kancelaria Notarialna Daleszyńska, Jana Pawła II 17
Kancelaria Notarialna Małgorzata Posyniak, Piłsudskiego 20
Kancelaria Notarialna, Jana Pawła II 22
Kancelaria Prawna Kamil Zieliński, Narutowicza 11/4
Kancelaria Skotarczak, Dąbrowski, Olech, Narutowicza 12
Kancelarie Adwokackie tytycyk, Krzywoustego 3
Mazurkiewicz, Wesółowski, Mazur, Klonowica 30/I

More than Law, Mostnika 12
Najda Consulting, Kwiatkowskiego 1/23
True North Legal Wiszniewski Oryl, Felczaka 16/I
Waldemar Juszcak - kancelaria adwokatów , Niepodległości 17
Wódkiewicz, Sosnowski, adwokaci i radcowie prawni, Stoilsawa 2
PGP Legal - Radcowie Prawni i Adwokaci, ul. Piotra Skargi 15

KAWIARNIE

Alternatywnie, Wojska Polskiego 35
Biancafe, Ostrawicka/róg W.Polskiego
Cafe 22, Rodła 8
Costa Coffee, Galaxy O pietro S
Costa Coffee, Kaskada -1
Korona, Jagiellońska 89/2
Lili by Dutkiewicz, Wojska Polskiego 49/U2
Limone Cafe, Moniuszki 9
Miejsce, Wojska Polskiego 61
Między wierszami, Moniuszki nr 6/I
Mozaka, Śląska 43/U1
Nata Lisboa, Wojska Polskiego 47
Orsola, Przejrzenna 4
Przystan na kawę, Rayskiego 19
Skycoffee, Staromiejska 11/U3
Sowa Cukiernia, Wojska Polskiego 17
Starbucks, Galaxy O pietro S
Starbucks, Kaskada +2
KULTURA
13 Muz, Plac Żołnierza 2
ArtGalle, Śląska 53
Filharmonia - sekretariat, Małopolska 48
GOKSIR, Rekreacyjna 1
Muzeum Narodowe, Staromłyńska 27
Opera na Zamku, Korsarzy 34
Stara Rzeźnia Kubryk literacki (fasztownia), Wendy 14
Teatr Pleciuga, pl. Teatralny 1
Teatr Polski, Swarożycza
Teatr Współczesny, Wały Chrobrego
Trafostacja Sztuki, Św Ducha 4
Willi Lenza, Wojska Polskiego 84
Zamek Punkt Informacyjny , Korsarzy 34

MOTORYZACJA

Auto Club Hyundai, Mitsubishi, Suzuk, Ustowo 56
BMW, Hangarowa 17
BMW, Ustowo 55
Cichy-Zasada Audi , Południowa 6
Cichy-Zasada Seat, Południowa 6
Cichy-Zasada VW, Seat, Audi (po 10 szt), Południowa 6
Ford Bemo, Ustowo 56
Ford, Pomorska 115B
Honda, Rondo Hakena 57A
Land Rover / Jaguar, Ustowo 58
Lexus Kozłowski, Mieszka 1 25
Mazda Kozłowski, Struga 31B
Mojsiuk, Pomorska 88
Peugeot, Citroen AutoClub, Andre Citroena 1
Polmotor Dacia/Renault, Struga 71
Polmotor KIA, Nissan, Subaru, Ustowo 52
Polmotor KIA, Struga 71
Polmotor SsangYong, Szymborskiej 8
Porsche, Południowa 12
Skoda City Store, Brama Portowa 1
Skoda, Struga 1A
Toyota- dostawcze Kozłowski, Struga 31B
Toyota, Mieszka 1 25B
Toyota, Struga 17
Volvo, Pomorska 115B
VW, Struga 1B

NIERUCHOMOŚCI

Agnieszka Drońska Architekt Baszta, Hangarowa 13
Assethome, Jana Pawła II 11
Baszta Nieruchomości , Panieńska 47
Calbud, pokój 15 parter, Kapitańska 2
Extra Invest, Wojska Polskiego 45
Graz Deweloper, Plac Zgody 1A
Idea Invest, Tkacka 14/U1
Krawczyk Nieruchomości, Jagiellońska 22/2
Kurkowa Apartments, Kurkowa 2A
Lider House, Cynamonowa 32A
Litwiniuk Property (Lastadia), Tkacka 55 (pietniam) 4a
Marina Club, Przejrzenna 11
Master House, Lutniana 38/70
Siemaszko, Powstańców Wielkopolskich 91A
Świat Nieruchomości, Piastów 14/2
Tomaszewicz, Kaszubska 20/4
Vastbrow, Wojska Polskiego 125
WCN Nieruchomości, Plac Lotników 7

RESTAURACJE

Bajgle Króla Jana, Nowy Rynek 6
Bananowa Szklarnia, Jana Pawła II 45

Bistro Na Zdrowie, Unii Lubelskiej 1
Bombay, Rynek Sienny 1
Bonjour, Małopolska 3
Brasileirinho Brazylijska Kuchnia & Bar, Sienna 10
Browar Wyszak, Księcia Mściwoja II 8
Chataupa, Południowa 9
Chlef, Zbożowa / Bulwary
Colorado, Wały Chrobrego
Columbus, Wały Chrobrego
DeVibeZ Restaurant, Wojska Polskiego 50
Dzień dobry, Śląska 12
Emilio Restaurant, Jana Pawła II 43
Epicka, Bogusława 1-2
Figue Restaurant(Tutto Bene), Bulwar Piastowski - al. Zeglarzy 1
Food Port Montana, Hryniewickiego 1
Forno Nero (w Posejdonie), Brama Portowa 1
Jachtowa, Lipowa 5
Jagiellonka, Jagiellońska 10
Jin Du, Jana Pawła II 17
Karczma Polska Pod Kogutem, Plac Lotników
Kisiel, Monte Cassino 35
Kitchen meet & eat, Bulwar Piastowski 3
KOKU Sushi, Wojska Polskiego 40
La Rotonda, Południowa 18/20
Mała Tumskia, Mariacka
Nad Piekarnią (wejście od Jadwigi), Krzywoustego 15/U3
NAGA Thai & Sushi, Staromłyńska 5
Nowy Browar, Partyzantów 2
Orro, Arkońska 28
Paprykarz, Jana Pawła II 42
Podgrzany Talerz, Niepodległości 22 U
Prosto z pieca (Paladin), Jana z Kolna 7
Public Fontanny, Jana Pawła II 43
Ramen Shop, Zielonogórska 31
Razem, Janosika 17
Rossa Fuoco, Wielka Odrzańska 20
Sake, Rynek Sienny 2
Si, Słowackiego 18
Spotkanie, Jana Pawła II 45
Tkacka 7, Tkacka 7
Towarzystwa, Bogusława Deptak 50
Trattoria/Venecja, Orła Białego Plac
U Kelników, Wyzwolenia 41/3A
Ukraineczka, Panieńska 19
Unagi, Jana Pawła II 42
Yakku Sushi, Topolowa 2 C
Zielone Patio, Posejdon, Brama Portowa 1

SKLEPY

10 Days, Kaskada parter
5 Plus, Jagiellońska 5
Arkadia perfumeria, Krzywoustego 7
Atelier Sylwia Majdan, Wojska Polskiego 45/2
Batlamp, Milczańska 30A
Brancewicz, Jana Pawła II 48
Centrum Mody Ślubnej, Kaszubska 58
City Wine, Sienna 8
Cloche, Wojska Polskiego 14/U1
Concept store/zrobione w Szczecinie, Piastów /róg Matkowskiego 60
Dorothee Schumacher, Jana Pawła II 46/U1
Energy Sports, Welecka 1A
Fine Wine, Nowy Rynek 3
GP Spółka z o.o. , Struga 80A
Harley Davidson, Gdańska 22A
Hexeline , Galaxy O pietro
HMI, Moczyńskiego 13B
Hoca Candle, Jagiellońska 37
Jubilier Kleist, Rayskiego 20
Kaskada - do biura, Kaskada +4
Madras Styl, Małopolska 9
Manufaktura Wzroku, Monte Cassino 40
Marella, Wojska Polskiego 20
MaxMara, Bogusława 43/I
Moda Club, Wyzwolenia 1
Mooi, Wojska Polskiego 20
Optyk Lepert, Wojska Polskiego 60
Patrizia Atryton, Jagiellońska 96
Rosenthal, Bogusława 15/A
Velpa, Bogusława 12
Velpa, Modra 62
WineLand, Wojska Polskiego 70
Winoteka 101, Wojska Polskiego 215
Pablo West Fashion, ul. Południowa 18-20

SPORT I REKREACJA

Astra, Wyzwolenia 85
Binowo Park Golf Club, Binowo 62
Fabryka Energii, Łukasińskiego 110
My Way Fitness, Sarnia 8
Polmotor Arena, Wojska Polskiego 127
PRIME Fitness Club, 5 Lipca 46
PRIME Fitness Club, Modra 80
Szczeciński Klub Tenisowy, Wojska Polskiego 127
ZdroFit, Galaxy 2 pietro N
ZdroFit, Kaskada +4

ZDROWIE I URODA

Akademia Fryzjerska Gawęcki, Wojska Polskiego 20
Aspekt 3, Bogusława 10
Atelier Piękna, Mazurska 21
Atelier Zdrowia i Urody Magda Skowrońska, Łukasińskiego 41S/3
Beauty Hand & Feet - Katarzyna Woźniak, Bema 11/2
Centrum Rehabilitacji Duet, Wojska Polskiego 70
CMC Klinika Urody, Jagiellońska 77
De Novo, św. Wojciecha 11
DepiLab, Głowackiego 17
DNA Beauty Code, Emilii Plater 3/U1
Dom Lekarski (Piastów Office Center bud. B), Piastów 30
Dr Irena Eris KOSMETYCZNY INSTYTUT, Felczaka 20
Enklawa Day Spa, Wojska Polskiego 40/2
Ernest Kawa, Jagiellońska 95
Fizjopomoc, Witkiewicza 61
Fryzjerskie Atelier Klim, Królowej Jadwigi 12/I
GabiBeauty, Rajkowo 50/21
Gabinet Posh , Bogusława 45/10
Gabinet zdrowia, urody i fizjoterapii, Wyszyńskiego 32/34
Gabinety Niedziałkowskiego, Niedziałkowskiego 47/2
Hall No 1, Wyszyńskiego 37
Imperium Wizażu, Jagiellońska 7
JK Studio (od Rajskego), Monte Cassino 1/14
Klinika Beauty, Zielonogórska 31
Klinika Pięknego Ciała, Welecka 10B
Kosmetologia Monika Turowska, Duńska 38
L.A. Beauty (Posejdon), Brama Portowa 1
La Fiori, Kwiatkowskiego 1A/6
La Grazia, Plac Lotników 7
Laser Studio, Jagiellońska 85
Medesthetic, Niemcewiczka 2/U2
Medincus, Wyzwolenia 46/13u
MJ Klinik, Potulicka 20C
Modern Design Piotr Krniewicz, Śląska 45/I
MOON Hair & Beauty Paweł Regulski, Jana Chryzostoma Paska 34D
Natural Skin Clinic, Krasieńskiego 10/5
Nitka, Waryńskiego 22
Nova Clinic, Bogusława 1/3
Od stóp do głów, Batalionów Chłopskich 39A
Optyk Dziewianowski, Kaszubska 17/U1
Orient Massage, Janosika 17
Oxy Beauty , Felczaka 18/U1
Paulina Madrak Atelier, Bogusława 45/12
Perfudent - Gabinet Stomatologiczny, Powstańców Wielkopolskich 4C
Reha Team, Elżbiety 3
Salon Fryzjerski Paweł Zieliński, Gorkiego 26
Salon Masażu Biały, Wielka Odrzańska 30
Shivago, Wyzwolenia 46
SPA Evita, Przetaw 96E
Studio Figura (nowy Turzyn, 1 pietro), Bohaterów Warszawy 40
Studio Monika Kotcz, Św.Wojciecha 1/9
Thai Lanna, Wojska Polskiego 42
Verabella, Jagiellońska 23
Wojciech Bukański Salon Fryzjerski, Reymonta 3

INNE

Acta Nova, Kapitańska (wejście od Jana z Kolna) 1/9
Aloha Biurowiec (II piętrowa recepcja), Janosika 17
Animal Eden, Warzyńce 105B
Centrum Informacji Turystycznej, Aleja Kwiatowa (szklany budynek)
Eureka Restrukturyzacja, Bohaterów Warszawy 21
Europejska 33, Europejska 33
Event Arena, Staszica 1
Foton Novelty Group , Mickiewicza 69
Gazeta Wyborcza, Krasieńskiego (na portierni) 10-11
Kwiaciarnia Prowansja, Szwedzka 28/U2
Mennica Mazovia, Jagiellońska 85/8
Noraco, Mieszka 1 73
Nova Praca Group, Krzywoustego, CH Kupiec 1 piętrowy
OMNI Moło, Mieszka 1 73
Pałac w Ostoi, Ostoja 10
Pazim recepcja , Rodła 9
PKO Bank Polski (Zpietro), Niepodległości 44
Pogon Szczecin biuro marketingu, Karłowicza 28
POLFUND Fundusz Poręczeń Kredytowych S.A., Brama Portowa 1
Północna Izba Gospodarcza, Wojska Polskiego 86
Radio Super FM, Rodła 8
Sail International School, Judyma
Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium Balticum, Mieszka 1 61C
Technopark, Cyfrowa 6
Urząd Marszałkowski, Mazowiecka
Urząd Miejski prezydent , Armii Krajowej 1
Urząd Wojewódzki biuro prasowe p.100, Wały Chrobrego
Vetico, Wita Stwosza 13
Szczeciński Fundusz Pożyczkowy, ul. Bogusława X 7/4
Piastów Office Center, ul. Piastów 30



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

Kontakt:

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

Siedziba:

ul. Kapitańska 1/9
71-602 Szczecin

Biuro i Składnica Akt:

ul. Antosiewicza 1
71-642 Szczecin



Indywidualne podejście,
profesjonalizm, bezpieczeństwo
i efekt, który zmienia codzienność
– tak powstaje piękna sylwetka.

Abdominoplastyka

Sztuka modelowania brzucha

AMC[®]
ART MEDICAL CENTER

Jedno z najbardziej zaawansowanych
technologicznie centrów medycznych w Polsce.

AMC Art Medical Center
ul. Langiewicza 28/U1, 70-263 Szczecin
tel. +48 91 820 20 20

www.artmedicalcenter.eu

 AmcArtMedicalCenter  amcartmedicalcenter