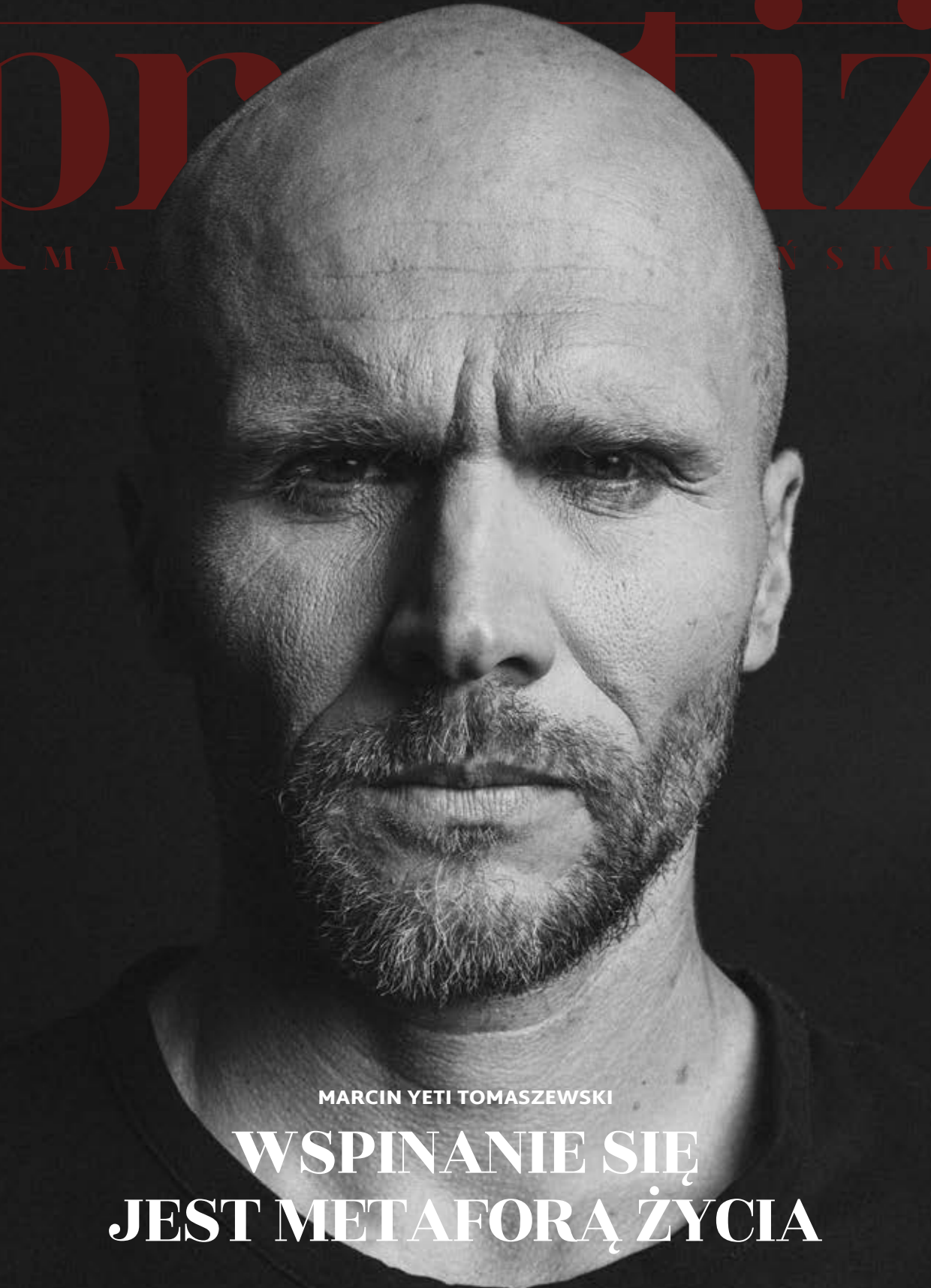




MARCIN YETI TOMASZEWSKI

WSPINANIE SIĘ JEST METAFORĄ ŻYCIA

Pomorze Zachodnie lepsze niż Mazury | Sydonia, na tropie czarownicy |
Spełnione marzenie o dziecku



GLB 180 d – średnie zużycie paliwa 5,5 l/100 km, średnia emisja CO₂ 146 g/km.

Nowy Mercedes GLB

Wszystkie rodzaje siły

Otwórz się na nowe możliwości z naszym najbardziej kompaktowym SUV-em. Oto nowy Mercedes GLB. Poznaj siłę jego przestronności, która dzięki opcjonalnemu trzeciemu rzędowi foteli pozwoli Ci na aż 7-osobową podróż. Z kolei multimedialny system MBUX włączy Twoją ulubioną playlistę i wskaże najlepszą drogę do celu.

Odkryj wszystkie rodzaje siły nowego Mercedes GLB w salonach i na mercedes-benz.pl.

Oferta Lease & Drive 1%

od **1585** zł netto/mies.*

* Rata miesięczna netto dla GLB 180 d w programie Lease & Drive 1% (wpłata wstępna: 5% ceny netto pojazdu, okres umowy: 24 miesiące, przebieg średnioroczny 15 000 km; Pakiet Gwarancyjny w cenie; Produkt Mercedes-Benz Leasing Polska Sp. z o.o.). Model prezentowany na zdjęciu może się różnić od wersji dostępnych w ofercie; trzeci rząd foteli ze składanymi siedzeniami bocznymi występuje jako dodatkowa opcja wyposażenia.





KLINIKA

NAJNOWSZYCH TECHNOLOGII

ZAPRASZAMY NA KONSULTACJE
UL.KU SŁOŃCU 58, SZCZECIN
504-948-320/508-719-262



KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

WWW.KLINIKAZAWODNY.PL
FB/KLINIKAZAWODNY
@KLINIKAZAWODNY



High definition body sculpting

Tym razem chcielibyśmy Państwu przedstawić wyjątkową metodę modelowania sylwetki ciała. Okazja jest szczególna, ponieważ zbliża się lato i każdy z nas chciałby wyglądać w czasie wakacji na plaży, nad jeziorem jak najlepiej.

Nie każdy ma ochotę, czas i cierpliwość spędzać godziny na sali treningowej i poddać się reżimowi, po to, aby mieć piękną sylwetkę. I dlatego chcemy Państwu ułatwić osiągnięcie doskonałości ciała, przy pomocy metody, która nazywa się high definition body sculpting. Na czym polega? Otóż przy pomocy odpowiednich sond i maszyny ssącej można wyrzeźbić w doskonały sposób ludzkie ciało. W istocie rzeczy polega to na bardzo starannym odsysaniu tłuszczu z miejsc, w których jest go za dużo a jednocześnie pozostawiając niewielkie ilości tkanki tłuszczowej, można tak wyrzeźbić całe ciało. Metoda wymaga znakomitej znajomości anatomii ponieważ cała tajemnica tkwi w odnalezieniu tłuszczu w miejscach między mięśniami lub wręcz między fragmentami mięśni. Końcowy efekt po takim zabiegu pojawi się za około 2 do 3 miesięcy. Kształt ciała do złudzenia będzie przypominał sylwetkę wyćwiczoną na sali gimnastycznej.

Ten sposób operacji pojawił się już kilka lat temu i początkowo rzeźbiono tylko mięsień prosty brzucha, tzw. „sześciopak”. Z czasem jednak rozległość zabiegu obejmowała coraz większe rozmiary ciała i w tej chwili jesteśmy w stanie wyrzeźbić całą sylwetkę. Jak już wspominałem, operacja jest niezwykle pracochłonna zajmuje od 3 do 4 godzin, przeprowadzana jest w znieczuleniu ogólnym.

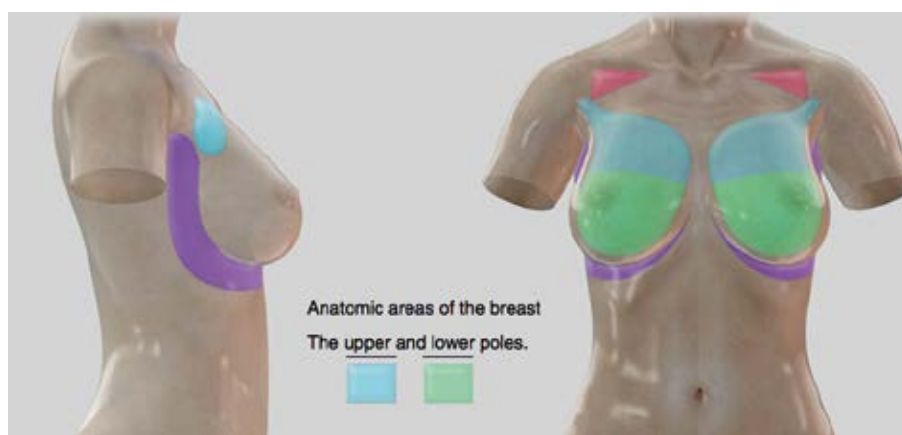
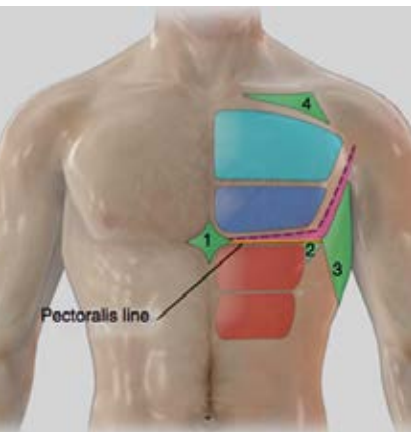
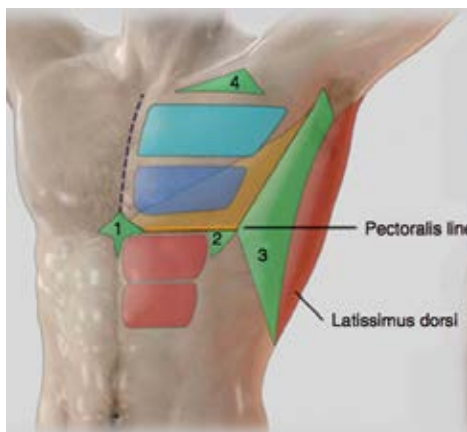
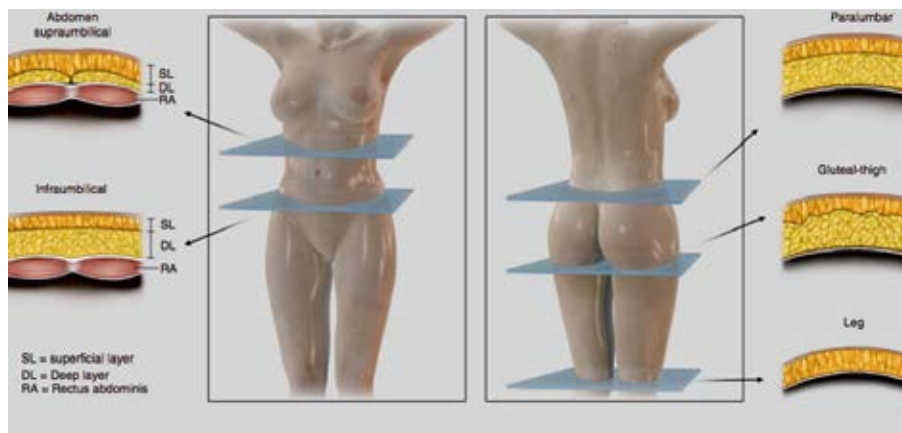


*dr n. med. Andrzej Dmytrzak
specjalista chirurgii plastycznej i rekonstrukcyjnej*

Jest to pewien rodzaj odsysania tłuszczu, który nie służy odchudzaniu, a rzeźbieniu. Pokazujemy kilka zdjęć i rycin, na których zaznaczono miejsca do rzeźbienia i uzmysłowiono jakie mogą być możliwości.

Mam nadzieję, że po przeczytaniu tej krótkiej lektury i obejrzeniu rycin i zdjęć zachęcimy Państwa do wizyt w naszym gabinecie i poddaniu się takim zabiegom.





**AESTHETIC
MED**

ul. Niedziałkowskiego 47, Szczecin, aestheticmed@aestheticmed.com.pl

Rejestracja na konsultacje: tel. 91 819 90 99



Witam w innym świecie

W ciągu zaledwie kilku tygodni runęło wszystko, do czego byliśmy przyzwyczajeni i nad czym pracowaliśmy często przez wiele lat naszego życia. Mamy inny porządek, inne zasady, mniej swobód w przemieszczaniu się. Pod znakiem zapytania stoją wakacje i rodzinne wyjazdy. Jeszcze więcej zmartwień mają przedsiębiorcy, którzy cały czas są niepewni jutra.

Koronawirus przewartościował nasze życie i zmienił priorytety. Można wręcz powiedzieć, że część z nas uczyła się żyć na nowo. Nagle, zamknięci w czterech ścianach dostrzegaliśmy od jak wielu elementów i osób zależy nasze codzienne funkcjonowanie. Doceniliśmy nauczycieli w szkołach i przedszkolach, zauważyliśmy kierowców i motorniczych, którzy mimo obaw cały czas pracowali by mieszkańców dowieźć w określone miejsce. Dziękowaliśmy lekarzom czy pielęgniarkom za to, że są i walczą o nasze zdrowie. Wcześniej takie proste gesty nie były zbyt oczywiste. A osób, którym należą się ogromne podziękowania jest znacznie więcej. I właśnie dla nich powstała kampania „Szczecin to Wy”. To dzięki wielu cichym bohaterom miasto dalej funkcjonowało i mogło realizować najważniejsze zadania. Jako prezydent czułem dumę, gdy obserwowałem, jak wiele ruchów społecznych powstało by wspierać innych w potrzebie. To jest dla nas wielki test. I jestem przekonany, że wyjdziemy z niego wzmocnieni, z jeszcze większą chęcią budowania silnego Szczecina.

Cały czas jednak proszę o ostrożność i apeluję o rozwagę. Trudny czas jeszcze nie minął. To od nas zależy, jaką sytuację będziemy mieli za kilka, kilkanaście tygodni. Chciałbym powiedzieć, że na

prawie już będzie normalnie. Niestety jednak, na ten moment to niemożliwe. Im będziemy bardziej odpowiedzialni, tym szybciej wszystko wróci na stare, a właściwie nowe tory.

Pandemia uderzyła nie tylko w nasze domowe portfele, ale także budżet Szczecina. Przed nami na pewno zmiany. Jak wielkie? Dziś trudno przewidzieć, ale mogę zapewnić, że będziemy robić wszystko, by w jak największym stopniu zrealizować nasze plany. Priorytetem są na pewno inwestycje dofinansowane z Unii Europejskiej. Aby środki nie przepadły, muszą zostać wykorzystane. Każdego dnia na ulicach miasta możecie zauważyć mnóstwo ekip budowlanych. Nawet w tych trudnych chwilach zmieniamy Szczecin dla Was.

Tymczasem zapraszam do najnowszego wydania „Prestiżu”. Także wrócił po krótkiej przerwie. Jestem przekonany, że jego lektura pozwoli się Wam zrelaksować i choć na chwilę zapomnieć o kłopotach dnia codziennego.

Piotr Krzystek

PUBLIC[®] CAFE NAD ODRĄ

codziennie od 9:00 do 22:00, w niedzielę od 10:00 do 22:00

Wielka Odrzańska 18 a/u



Instagram



Facebook

dla pracowników służby zdrowia
-30%





Na okładce: Marcin Tomaszewski
Foto: Aleksandra Medvey-Gruszka

SPIS TREŚCI



28



40



69

- 6. Słowo od prezidenta
- 12. Słowo od naczelnej
- 15. Nowe miejsca

FELIETON

- 16. Krzywym okiem
– pisze Dariusz Staniewski

WYDARZENIA

- 18. Kultura na kliknięcie
- 19. Święto lata, święto kobiet
- 20. Bulwary po jasnej stronie
- 21. Życie ma znaczenie
- 22. Magnolie rozdane
- 24. W domu najlepiej
- 25. Światowy golf w Szczecinie
- 26. (Szczecińska) historia przeboju Rafała Podrazy
- 27. Zakochani do szaleństwa
- 29. Wakacje nad Odrą

TEMAT Z OKŁADKI

- 30. Wspinanie się jest metaforą życia

LUDZIE

- 36. Szczecin to Wy
- 40. Szczecińska Jane Austen
- 46. Sydonia: na tropie czarownicy

STYL ŻYCIA

- 50. Pomorze Zachodnie lepsze niż Mazury

MODA

- 54. Ubrana w energię

MOTORYZACJA

- 56. Na zakupy i do lasu
- 64. Szczecińska marka Stoewer

NIERUCHOMOŚCI/ DESIGN

- 66. Apartamenty pomiędzy morzem, a jeziorem
- 68. Zamieszkać komfortowo w zgodzie z naturą
- 71. Apartamentowce z morzem w tle
- 72. Odpocznij w Górach Izerskich
- 75. Zamieszkać nad jeziorem Dąbie

- 76. Baltic Marina Residence:
Luksusowa przystań w Kołobrzegu

BIZNES

- 78. Praca, pasja i Mercedes
- 80. Kiedy odchodzi czworonożny przyjaciel
- 82. Rowerem przez Pomorze Zachodnie
- 86. 17 Schodów we własnym domu
- 87. Rzeźnia nas zaskoczy

ZDROWIE I URODA

- 89. Spersonalizowany program dla Ciebie i Twojej wymarzonej sylwetki
- 90. Spełnione marzenie o dziecku
- 94. Wyjątkowy zabieg, piękne ciało
- 95. Lifting intymny
- 96. Cięcie, pielęgnacja, oczarowanie
- 98. Implanty zębowe: komfort i estetyka
- 101. Po pierwsze: pielęgnacja, po drugie: lifting
- 102. ClearCorrect: niewidoczny aparat
- 103. Niechirurgiczny lifting twarzy
- 105. W zdrowym ciele, zdrowy kręgosłup
- 107. Ekspert radzi

FELIETON

- 109. Gorączka złota
– pisze Szymon Kaczmarek
- 110. A to się porobiło
– pisze Krzysztof Bobala

KULTURA

- 111. Artystyczne definicje
Klasyka z regionu
- 112. Lato z uśmiechem
Muzyka wśród róż
- 113. Sztuka online
Muzyczne niedziele
- 114. Wakacje z przygodą
Hiszpański klimat
- 115. Recenzje teatralne
– pisze Daniel Źródlewski
- 116. Historie ze ściany

118. KRONIKI

5PLUS

5 Plus Salony oświetlenia i mebli | www.5plus.com.pl
ul. Jagiellońska 5 | 70-435 Szczecin | info@5plus.com.pl
tel: 516 133 009 | tel: 513 103 062

MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 



**Nowoczesny kompleks między Zatoką
Wrzosowską a Morzem Bałtyckim**



PÓŁWYSEP
DZIWNÓW
TWOJA NADMORSKA PRZYSTAŃ

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

Apartamenty na sprzedaż

CLUB HOUSE

PRZYSTAŃ LUKSUSU

40 luksusowych mieszkań
z widokiem na Jezioro Dąbie



MARINA DEVELOPER jest mecenasem:



YACHT KLUB POLSKI
SZCZECIN



Jak dobrze wrócić!

Już nigdy, przenigdy nie będę się skarżyć na moją pracę.

Was też tak boli głowa od tych wszystkich spotkań w komputerze? Na początku była radocha, że możemy w dresie nadawać na cały świat, ale szybko zmieniło się to we frustrujący obowiązek. Serio, tak bardzo kochamy pracę zdalną? – Polemizowałabym.

Spotkania, debaty, programy, czytanie, polecanie książek i seriali, rozmowy z przyjaciółmi. Scenariusz ten sam: próba połączenia się, resetowanie komputera, problem z kamerką, a na końcu sakramentalne „słuchać mnie?”. Obowiązkowym punktem większości wideokonferencji był spłoszony domownik przebiegający w gaciach lub dzieci domagające się uwagi i skaczące po komputerze. Poznaliśmy się z zupełnie innej, udomowionej strony. Więcej osób do teraz chodzi w dresach, okularach, bez stanika i makijażu. Święty czas, można by rzec. A jednak dla wielu z nas był to czas piekielnie trudny (pies, kot, dziecko, praca, obiad, nauka on-line), który – ufam – mamy już za sobą.

Kiedy mogliśmy już zacząć wychodzić z domu i oddychać pełną piersią, choć w maseczkach, zaczęliśmy otrzymywać sygnały od reklamodawców i czytelników, że czekają na powrót Prestiżu. Nie muszę chyba mówić jak bardzo uskrzydliły nas te wiadomości.

Dlatego z ogromną radością oddajemy Wam do rąk nowy Prestiż, pachnący farbą drukarską i zabezpieczony folią (dla Waszego bezpieczeństwa). I jak zawsze serwujemy dużą dawkę ciekawych rozmów, felietonów, reportaży, a także kronik (tak, nie jest dla nas tajemnicą, że Prestiż czytany jest od kronik) z nieśmiało rozkręcających się spotkań biznesowych i kulturalnych.

A że wydanie jest specjalne, mamy w nim słowo od prezydenta Piotra Krzystka, który w paru treściwych i optymistycznych zdaniach mówi o naszej nowej rzeczywistości, a także rysuje plany na przyszłość.

Zapraszam do lektury!

Izabela Marecka

prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI

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

Redaktor naczelna:

Izabela Marecka

Sekretarz redakcji: Karolina Wysocka,
wysocka@prestizszczecin.pl

Redakcja: Aneta Dolega, Andrzej Kus,
Daniel Zróblewski, Jerzy Chwałek

Felietoniści: Krzysztof Bobala,
Szymon Kaczmarek, Dariusz Staniewski

Współpraca: Bataty, Panna LU,
Rafał Podraza, Jakub Jakubowski,
Arkadiusz Krupa

Wydawca: Wydawnictwo Prestiż

ul. ks. Piotra Ściegiennego 66/1
70-352 Szczecin

Reklama i Marketing:

Konrad Kupis, tel.: 733 790 590
Renata Suwała, tel.: 537 790 590
Karina Tessar, tel.: 537 490 970
Radosław Perz, tel.: 575 650 590

Dział prawny: adw. Kornelia Stolf-Peplińska
stolf-peplinska@kancelariacywilna.com

Dział foto: Jarosław Gaszyński, Aleksandra

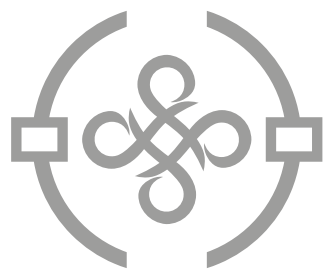
Medvey-Gruszka, Adam Fedorowicz,
Dagna Drązkowska-Majchrowicz

Skład gazety: Agata Tarka
info@motif-studio.pl

Redakcja nie odpowiada za treść reklam.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania
i redagowania treści redakcyjnych.

Drukarnia: Drukarnia Kadruk S.C.



KLINIKA
DR STACHURA

TWÓJ SPOSÓB NA PIĘKNY WYGLĄD!



Dermatologia | Dermatochirurgia | Medycyna estetyczna | Laseroterapia
Chirurgia ogólna | Chirurgia naczyniowa | Ginekologia estetyczna

ul. Jagiellońska 87 | 70-435 Szczecin | tel. 535 350 055 | www.klinikadrstachura.pl

MANUFATURA WZROKU

SZCZECIN | CONCEPT STORE



- LOKALIZACJA W SAMYM CENTRUM (PRZY DEPTAKU)
- OFERUJEMY OKULARY PROGRESYWNE, BIUROWE ORAZ JEDNOOGNISKOWE
- MOŻLIWOŚĆ WYKONANIA PROFESJONALNEGO BADANIA WZROKU PRZEZ DYPLOMOWANEGO OPTOMETRYSTĘ
- NAJATRAKCYJNIEJSZE CENY W SZCZECINIE
- NIETUZINKOWE OPRAWY MAREK TAKICH JAK: ETNIA BARCELONA, LIU JO, CALVIN KLEIN, ROBERTO CAVALLI, SWAROVSKI, SALVADORE FERRAGAMO, TIMBERLAND, MONT BLANC I WIELE INNYCH!

MANUFATURA WZROKU | SZCZECIN | CONCEPT STORE

UL. MONTE CASSINO 40

TEL. 575-494-942

WWW.MANUFATURAWZROKU.PL

LIEBRE STYLE



Po 3 latach od założenia Liebre Style, miłośnicy szczecińskiej marki mogą obejrzeć jej produkty w stacjonarnym sklepie w Szczecinie. To kameralny lokal z niezwykle kolorowymi produktami: obuwem, torebkami, paskami i plecakami uszytymi z wykorzystaniem materiałów z całego świata. Poza punktem sprzedaży, na miejscu będą też organizowane warsztaty o charakterze edukacyjnym i biznesowym, np. poświęcone tematyce prowadzenia firmy, dzielenia się doświadczeniami, czy wsparcia dla artystów i projektantów, którzy chcieliby zaistnieć na rynku.

Szczecin, Rayskiego 22

TIMO



Timo, po włosku tymianek, to kwintesencja świeżości i aromatu. – Chcemy się dzielić z wami bogactwem smaków kuchni włoskiej. Proste i jednocześnie najwyższej jakości składniki to nasza dewiza. Z uznania dla słonecznej Italii, tworzymy dania z pasją. Chcemy dawać przyjemność z ich jedzenia każdego dnia – mówią twórcy nowej restauracji. W ofercie m.in. świeże makarony, aromatyczne risotto oraz kolorowe sałatki. Więcej na: www.fb.com/timoszczecin.

Szczecin, Panieńska 14

MILABOZZA



Spektakularne zabudowy kuchenne, wyjątkowe meble oraz oryginalne wyposażenie do każdego wnętrza – to i dużo więcej można znaleźć w showroomie Milabozza w Szczecinie. Nowo otwarte studio mebli kuchennych i wyposażenia wnętrz, w swojej ofercie posiada marki światowych producentów takich jak: Rimadesio, Dada, Molteni&C, Fiam, Zanotta i wiele innych. Chcąc zapewnić klientom usługi jak najwyższej jakości, Milabozza funkcjonuje kompleksowo, wspierając zarówno prywatnych inwestorów jak i architektów na każdym etapie projektowym, od doradztwa, sprzedaży mebli, po logistykę, montaż oraz serwis. Szczecin, Bolesława Krzywoustego 14/1

MIĘSO W BUŁCE



Kolejne nowe miejsce na kulinarnej mapie Szczecina. Mięso w bułce to bar z hamburgerami. W menu: 100% świeżej wołowiny, domowe sosy, frytki ze smakowitych odmian ziemniaków. Wszystko w towarzystwie chrupiących warzyw oraz pysznych bułek. Prócz hamburgerów, w ofercie znajdują się też ścinany kurczak prosto z pionowego różna, boxy oraz sałatki. Więcej na facebookowym profilu lokalu: www.facebook.com/miesowbulce. Szczecin, Rubież 1A

reklama

Odzyskaj uśmiech dzięki implantom!

Uśmiechaj się śmiało!



STOMATOLOGIA
NA PODZAMCZU





Dziennikarz z bardzo bogatym stażem i podobno niezłym dorobkiem. Pracował w kilku lokalnych mediach. Aktualnie dziennikarz „Kuriera Szczecińskiego”. M.in. autor poczytnej (przez niektórych uwielbianej, przez innych znienawidzonej) kolumny pt. „Kurier Towarzyski” (w piątkowym „Magazynie”). Współautor dwóch książek i autor jednej – satyrycznie prezentującej świat lokalnej polityki. Status w życiu i na Facebooku: „w związku” z piękną kobietą. Wielbiciel hucznych imprez, dobrej kuchni i polskiej kinematografii.

Krzywym okiem

Pewnie wielu spodziewało się, że tych kilkadziesiąt zdań zostanie poświęconych pandemii i koronawirusowi. Ni hu, hu! Nie będzie ani o koronawirusie, ani dżumie, cholerze, czarnej ospie, „hiszpance” i innych cholerstwach czyhających na człowieka uczciwego, pracowitego i płacącego podatki. Będzie za to o pewnym chytrym pomysle. W tym roku już się pewnie nie uda go zrealizować. Bo za chwilę połowa sezonu wakacyjnego, który i tak jest poturbowany przez pandemię. Ale może to pomysł na przyszły rok? Szczecińskie media doniosły, że w stawie położonym w Lesie Arkońskim, w pobliżu Jeziora Głębokiego, można zobaczyć pływającego egzotycznego żółwia. Prawdopodobnie wypuścił go tam jakiś jego znudzony właściciel. No i może to jest właśnie ten pomysł na podniesienie atrakcyjności Szczecina! Może już czas na jakiegoś naszego lokalnego potwora z Loch Ness, który miałby się pojawiać np. w Jeziorze Głębokim, w jeziorze Dąbie albo w Zalewie Szczecińskim? Świadków, którzy pod przysięgą zeznają, że widzieli owe monstrum na pewno nie zabraknie. Wiadomo, wędkarze, to specyficzna nacja. Nie takie dziwy widzieli a zwłaszcza złowili. A jak się długo siedzi nad wodą mocząc kij, przy pogodzie rodem prosto z Bollywood, (czyli czasem w słońcu, czasem w deszczu), nierzadko o porannym lub wieczornym chłodzie, rozgrzać się trzeba. A pod wpływem pewnych płynów pocieszająco - rozweselająco - rozgrzewających człowiek różne dziwa widzi. I da się potem pokroić na kawałki, mordę obje niejednemu, założy się o własną małżonkę i ostatnie gacie, ale nie da sobie wmówić, że było inaczej niż on twierdzi. Widział i już! A jak ktoś nie wierzy, to głupi i złamany... Wiadomo. Aż więc się prosi o jakiegoś potwora z Głębokiego, Zalewu, czy też jeziora Dąbie. Co prawda przed laty jeden z lokalnych dziennikarzy odkrył w nim (jeziorze, czy Zalewie, nieważne) piranie, która miała ważyć 25 kilogramów(!). Na szczęście na wieść o tym nie wybuchła panika wśród żeglarzy i plażowiczów. Potem okazało się, że to był błąd drukarski. A pirania owszem, była (też ją wypuścił jakiś znudzony „hodowca”), ale miała 25... gramów.

I nikt wtedy nie wpadł na pomysł stworzenia kolejnej zachodniopomorskiej atrakcji? Aż się prosiło! Życie, przecież, samo podsuwa pewne rozwiązania! Skoro złapano piranie, to kto wie co kryją jeszcze np. zalewowe odmęty, czy toń jeziora Dąbie? Kto wie, co tam ludzie jeszcze wypuścili? Oprócz ścieków oczywiście. Kto wie czy w głębinach nie doszło do zmutowania jakichś dzwiny stworów, albo doszło do tzw. krzyżówek genetycznych? Kto wie, co się może z wód owych kiedyś wyłonić? Może już gdzieś tam czai się jakiś rekin ostrzący sobie zęby na plażowiczów np. w Lubczynie czy Nowym Warpnie, wąż morski atakujący jadem (albo jodem, wszak morze niedaleko), czy też kałamarnica - gigant, która swoimi mackami oplecie jakiś jacht lub inną łódkę i wciągnie w czeluści obiekt pływający wraz z załogą? Już można sobie wyobrazić te dziesiątki ekip telewizyjnych z całego świata, badaczy wodnych głębin, biologów i innych naukowców, którzy właśnie nad Zalewem szukaliby kolejnej naukowej sensacji. A twórcy horrorów i thrillerów inspiracji dla swych dzieł. Ludzie, jak to brzmi: „Potwór z Zalewu”, albo „Monstrum z Głębokiego”!

I nie chodziłoby oczywiście o urodę jakiejś plażowiczki lub plażowicza wypoczywających akurat nad tymi akwenami. Nieważne, że stworza tego widzieliby tylko np. jakiś przysłowiowy Janusz z Grażyną, kiedy usiłowali skosztować swoje uczucie na tzw. łonie przyrody, a bestia owa akurat wynurzyła się z wody i zakłóciła im ten akt nawiązywania ściślej-szej znajomości i bratania się z naturą. Nieważne, że dowodem istnienia maskary byłoby jakieś niewyraźne zdjęcie zrobione przy okazji selfie z jeziorem, albo zamazany filmik nakręcony o zmierzchu. Przecież podobne dowody przedstawiane są w przypadku potwora z Loch Ness. A ilu ludzi i od jak dawna go szuka? Przecież nie chodzi o to, żeby złapać króliczka, ale go gonić! Niestety, istnieje niebezpieczeństwo, że pływającą poczwara do swych niecnych celów mogłyby wykorzystać określone siły polityczne. Ot, choćby w przypadku Zalewu. Na pewno pojawiłyby się twierdzenia, że to Niemcy nam coś podrzucili (bo Zalew polsko - niemiecki a granica płynna i pisana palcem po wodzie), albo Unia Europejska. Przecież to blisko, a poza tym skąd byłoby wiadomo, że to jest prawdziwy polski potwór a nie jakiś kosmopolita?

Ale przy okazji monstrum można się też pokusić o uruchomienie innych atrakcji związanych z wodą w okolicach Szczecina np. plaży Mieleńskiej, która dzięki temu wreszcie doczekałaby się odnowienia i modernizacji. Zwłaszcza część przeznaczona dla nudystów. Można byłoby tam umieścić (oczywiście zatrudniając choćby na umowę - zlecenie, albo o dzieło) grupę atrakcyjnych, nagich, niewiast, które uwodziłyby żeglarzy swym śpiewem oraz wdziękami (jak Odyseusza) i skłaniały do zacamowania przy owej plaży. Na pewno wtedy też szybko zostałaby uruchomiona stateczek białej floty dowożący turystów ze Szczecina na Mieleńską. I ruch byłby na wodzie i ludzie zarobili by trochę grosza i bezrobocie spadło. Same korzyści. Przybywaj więc potwory, jesteś nam potrzebny! Jak najszybciej. A nowym hasłem promocyjnym Pomorza Zachodniego niech się stanie: „Przyszła pora na potwora”.

rysował: Arkadiusz Krupa





NOWE I EKSKLUZYWNE OSIEDLE NA POGODNIE PRZY KORPUSIE NATO

 **apartamenty**
POGODNO

TELEFON: 801 110 111
WWW.APARTAMENTYPOGODNO.PL

KULTURA NA KLIK | WYŻSZY POZIOM DOSTĘPU |

KULTURA NA KLIKNIĘCIE

Kultura, ta z wyższej półki, dostępna dla każdego, na wyciągnięcie ręki, oczu i uszu. Teraz, kiedy większość imprez kulturalnych została odwołana a nasze życie, po części, przeniosło się do sieci, warto uważać zjawiska ze świata sztuki i kultury również weszły w bliską kooperację z nowoczesnymi technologiami. Portal Kultura Na Klik jest tego świetnym przykładem. Jak sama nazwa wskazuje, wystarczy kliknąć. Ta przyjemność nic nie kosztuje. Tylko dobre łącze internetowe w naszym komputerze lub smartfonie.

– Pewnym wzorcem, pod względem technicznych i estetycznym był dla nas Netflix – mówi Maciej Kazuba, który razem z Kasią Bują i Tomaszem Chacińskim postanowili uruchomić taki portal. – Wszystko w jednym miejscu, łatwo dostępne, z tą różnicą, że nie pobieramy za dostęp do wydarzeń kulturalnych abonamentu – dodaje.

Kultura Na klik działa przy finansowym wsparciu Miasta i Urzędu Mar-

sząkowskiego. Wśród jej partnerów znajduje się Muzeum Narodowe, Akademia Sztuki i Stowarzyszenie Orkiestra Jazzowa. Jej celem jest pokazywanie rzeczy stworzonych przez twórców pochodzących lub związanych ze Szczecinem i regionem, z tym tylko zastrzeżeniem, że muszą to być rzeczy ambitne, takie jak zbliżający się Meisinger Music Festival. – Na portalu znajdziemy audiobooki, np. „Krzyżaków” Krzysztofa Czczota czy „Pamiętniki z kwarantanny” Rafała Molendy. Udostępniamy zapisy koncertów i wszelkich wydarzeń kulturalnych, które już się odbyły, ale też, dzięki sprzętowi i ludziom, zapewniamy streamingi tych, które dopiero będą miały miejsce. Dzięki współpracy z Gosią Frymus, Łukaszem Nyksem i Krzysztofem Kuźnickim, można obejrzeć kilka znakomitych dokumentów, a Muzeum Narodowe zabierze nas na wirtualną wycieczkę po swych niezwykłych wystawach. To tylko część tego, co znajduje się na portalu i tego co dopiero się na nim znajdzie – mówi. Wystarczy kliknąć na: www.kulturanaklik.pl.

reklama

FESTIWAL SZTUKI RESTAURACYJNEJ

Fine
DINING
Week

26 SIERPNIA - 13 WRZEŚNIA

www.FineDiningWeek.pl



ŚWIĘTO LATA, ŚWIĘTO KOBIET

W pięknych okolicznościach domu restauracyjnego Biała Wstążka panie ze Szczecin Business Ladies świętowały rozpoczęcie lata. Wśród inspirowanej „Snem Nocy Letniej” scenografii rozmowy trwały do późnych godzin wieczornych. Towarzyszyły im dobra kuchnia i przyjemna atmosfera.

Projekt Szczecin Business Ladies, powołany przez Katarzyną Opieulską-Sozańską, dyrektorkę LSJ HR Group, to spotkania menedżerek, dyrektorek, członkiń zarządu i właścicielek firm ze Szczecin i regionu, podczas których poruszany jest szereg tematów dotyczących codziennego życia oraz problemów, którym trzeba stawić czoła. Spotkania te są bezpieczną przestrzenią do wymiany doświadczeń i spostrzeżeń – przestrzenią do dyskusji i integracji, gdzie kobiety mają możliwość czerpania inspiracji od siebie nawzajem.

ad/ foto: Aleksandra Medvey-Gruszka





BULWARY PO JASNEJ STRONIE

Kampania „Przejdź na Jasną Stronę Mocy” będąca inicjatywą Polskiej Fundacji Przeciwdziałania Uzależnieniom tego lata po raz kolejny przejęła szczecińskie Bulwary.

Zajęcia z tańca (m.in. dance hall, break dance, salsa), jogi, gimnastyki słowiańskiej, frisbee, tai chi, a także treningi samoobrony i tajskiego boks, odbywają się pod okiem znakomitych nauczycieli, trenerów i choreografów, m.in. na terenie Łasztowni i Wyspy Grodzkiej. Każdy, kto ma trochę wolnego czasu, potrzebuje ruchu, chce się odprężyć i po prostu przyjemnie spędzić czas, może przyjść nad rzekę i wziąć zupełnie za darmo udział w którymś z tych zajęć. Taka forma relaksu ma mnóstwo zalet o czym przekonuje Agnieszka Zalewska, prezes Fundacji i pomysłodawczyni tego przedsięwzięcia. – Uprawianie tańca, oraz innych sportów wpływa na poprawę naszej samooceny, naszego stanu zdrowia psychicznego, nasze ciało czuje się lepiej, jest silniejsze – wymienia. – W trakcie takich zajęć w naszym organizmie wydobywają się drogocenne substancje takie jak oksytocyna: hormon miłości, dająca poczucie szczęścia endorfina oraz dopamina dająca pozytywne flow – mówi.

Działania Fundacji skierowane są przede wszystkim do młodych osób. Pokazują, że pasja, zaangażowanie się w coś pozytywnego daje nie tylko poczucie zadowolenia, ale może również skutecznie zarazić nową pasją, wskazać nowy kierunek w życiu. – Wierzę, że świat może stać się chociaż odrobinę lepszy – mówi Agnieszka Zalewska. – Praca w fundacji daje dużo wspaniałych doświadczeń. Fajnie jest pokazać innym, że można żyć inaczej, lepiej. Oczywiście prowadzenie działań nie byłoby możliwe bez wsparcia Urzędu Miasta oraz zaangażowania prezydenta Szczecina Piotra Krzystka. Jako prezes PFPU dziękuje wszystkim za wsparcie i zaangażowanie – dodaje.

ad / foto: materiały promocyjne





ŻYCIE MA ZNACZENIE

Tragiczna śmierć George'a Floyda wstrząsnęła całym światem. Na nowo rozgorzała dyskusja na temat nierówności rasowych.

Przez wiele miast na całym świecie pod hasłem #BlackLivesMatter przeszły marsze, odbyły się demonstracje domagające się sprawiedliwości dla czarnoskórej społeczności, a także upamiętniające śmierć Amerykanina oraz innych osób, które zginęły w podobnych okolicznościach. Do protestów przyłączyli się również artyści, ludzie związani ze sztuką. Fotografka Magdalena Bednarek i modelka Julia Jaworska zrealizowały sesję fotograficzną, która jest ich osobistym sprzeciwem wobec wciąż istniejących nierówności rasowych.

ad / foto: Magdalena Bednarek





na zdjęciu: Aleksandra Medvey-Gruszka



na zdjęciu: Anna Tarnowska

MAGNOLIE ROZDANE

Wręczono nagrody Magnolii Biznesu za rok 2019. Tym samym: uhonorowano najbardziej przedsiębiorcze i aktywne kobiety z regionu. Wybór nie był łatwy. Tegoroczna edycja wzbudziła ogromne zainteresowanie, a szczecinianie podeszli do plebiscytu z dużym zaangażowaniem.

Zgłoszono kilkadziesiąt niezwykłych kobiet. Wśród nich znalazły się panie, które znane są nie tylko z działalności lokalnej, ale też rozstawienia regionu w kraju. Wiele z nich dotąd pozostawało w cieniu. Dla organizatorek Magnolii Biznesu, Anity Gałek i Niny Kaczmarek, była to bardzo ważna kwestia.

– Chcemy nagłaśniać informacje o takich kobietach, bo taka jest misja plebiscytu – podkreślają.

W tym roku laureatkami zostały: Laura Hołowacz (Ikona Biznesu), Anna Tarnowska (Sztuka i kultura), Anna Jastak-Kaczarewska (Nauka), Monika Kopczyńska (Z miłości do Szczecina) i Aleksandra Medvey-Gruszka (Debiut Roku). Wręczono również nagrody specjalne „She’s Mercedes”, za które odpowiada Mercedes-Benz Mojsiuk. Wyróżnienie

otrzymały Wanda Stypułkowska oraz Katarzyna Opiekulska-Sozańska. – Ogromne gratulacje! – mówią z uśmiechem organizatorki plebiscytu i właścicielki Kobietowo.pl.

Warto dodać, że pandemia pokrzyżowała plany odnośnie uroczystej gali, ale projektu nie przerwano. Przekazanie nagród odbyło się online. – Ogromnie dziękujemy za ciepłe przyjęcie zdalnej odsłony wręczenia nagród Magnolii Biznesu 2019 – zaznaczają organizatorki. Gratulujemy laureatkom i nie możemy doczekać się następnej edycji plebiscytu!

kw/foto: materiały prasowe, Aleksandra Medvey-Gruszka (autor: Natalia Sobotka), Anna Tarnowska (autor: Rafał Remont)

na zdjęciu: Laura Hołowacz



na zdjęciu:
Anna Jastak-Kaczarewska



na zdjęciu: Monika Kopczyńska



reklama

ENGEL&HAJDASZ

Praktyka ginekologiczno-położnicza
Ultrasonografia ogólna

GINEKOLOGIA • POŁOŻNICTWO • BADANIE USG • GINEKOLOGIA ESTETYCZNA

Badania profilaktyczne

Antykoncepcja

Choroby kobiece

Diagnostyka piersi

Niepłodność

Planowanie ciąży

Ciąża fizjologiczna

Ciąża bliźniacza

Opieka poporodowa

Ultrasonografia położnicza 3D i 4D

Położnicze

Ginekologiczne

Jamy brzusznej

Tarczycy

Piersi

MonaLisa Touch

Rehabilitacja po porodzie

Menopauza

Leczenie nietrzymania moczu

Estetyczna korekcja intymnych narządów zewnętrznych



Nieinwazyjna laserowa
ginekologia estetyczna

MonaLisa Touch

Nieinwazyjna laserowa
medycyna estetyczna

Odmładzanie twarzy, szyi,
dekoltu i dłoni – LASER CO₂



Możliwa rejestracja internetowa: www.engel-hajdasz.pl

Rejestracja tel. 602 111 640

ul. Partyzantów 3/2, 70-222 Szczecin

www.engel-hajdasz.pl



W DOMU NAJLEPIEJ

– Wszystko zaczyna się w domu. To wokół niego koncentruje się większość naszego życia – w domu jemy, odpoczywamy, bawimy się i uczymy. To tu kształtują się nasze przyzwyczajenia i nawyki. To, co robimy w domu ma potężne przełożenie na otaczający nas świat – mówi Karol Tomczyk, Market Manager w IKEA Retail Polska, rekomendując w ten sposób nowy projekt IKEI, który w czerwcu zawitał do Szczecina.

IKEA postanowiła stworzyć otwarte dla wszystkich miejsce, w którym oprócz odpoczynku w pięknej, pełnej roślinności przestrzeni, mieszkańcy będą mogli dowiedzieć się, jak w prosty sposób sprawić, by ich dom i codzienne życie były bardziej przyjazne środowisku, a także zaangażować się w działania na rzecz zrównoważonej przyszłości miasta. IKEA Dom Jutra powstał w stuletniej kamienicy przy pl. Odrodzenia.

Dom został podzielony na kilka przestrzeni, z których każda pełni inne zadanie i funkcję. W Otwartej Kuchni i Jadalni, będą odbywać się cykle warsztatów z gotowania wegetariańskiego. W Domowej Farmie można odkryć tajniki, zrównoważonych upraw, a potem zastosować je we własnym domu. Po ciężkim dniu każdy gość IKEA Domu Jutra może odpocząć i poprawić sobie nastrój w świetle instalacji imitującej światło słoneczne. Można również sprawdzić na własnej skórze, za sprawą drugiej instalacji wykonanej z aż 100 żarówek, jak kolory światła wpływają na ciało i otoczenie. W Strefie Tworzenia pod okiem stolarzy i projektantów można dać drugie życie meblom, a w Planerowni, wspólnie z pracownikami IKEA zaprojektować funkcjonalną i przyjazną dla środowiska kuchnię. W Domu Jutra mieszkańcy mogą również wziąć udział w szeregu dyskusji i prelekcji oraz w pokazach filmów, które odbywają się w przygotowanej przestrzeni zwanej Forum.

Miejsce jest dostępne dla mieszkańców od poniedziałku do soboty, od godz. 10 do 20. Inicjatywa potrwa do momentu otwarcia sklepu IKEA, które planowane jest w 2021 roku. Po tym czasie IKEA przekaże w pełni wyposażoną przestrzeń Miastu Szczecin, które zadeklarowało chęć kontynuacji projektu pod nazwą „Dom Skandynawski”.

ad / foto: materiały prasowe





ŚWIATOWY GOLF W SZCZECINIE

Floating Garden Szczecin Open to najstarszy w Polsce turniej golfowy dla zawodowych graczy, organizowany nieprzerwanie od 23 lat.

Już w dniach 14-16 sierpnia na polu golfowym w Binowie zbiorą się miłośnicy tego sportu, tradycyjnie w nienagannie eleganckich strojach, rękawiczkach i z błyszczącymi kijami by rozegrać kolejny wielki turniej. Najlepsi polscy golfiści oraz silna stawka golfistów zagranicznych stanie do pojedynku z amatorami, a następnie będzie rywalizować o zwycięstwo w Turnieju Głównym i punkty rankingowe Order of Merit PGA Polska.

Tytułu z 2019 roku będzie bronił Brian Messing. Amerykanin wygrał po dogrywce z Czechem – Markiem Siakalą. Trzeci na podium i zarazem najlepszym z Polaków okazał się reprezentant Binowo Park Golf Club – Max Sałuda. Oprócz Maxa grono binowskich zawodowych golfistów i jednocześnie trenerów golfa uzupełnią: Janusz Kulig, Adrian Kaczała i Wojciech Waśniowski.

Turniej Floating Garden Szczecin Open na stałe wpisał się w kalendarz zarówno sportowych wydarzeń naszego regionu jak również jednego z najważniejszych turniejów golfowych w Polsce. Na przestrzeni lat wzięli w nim udział profesjonalni golfiści między innymi z takich krajów jak Niemcy, Szwecja, Norwegia, Finlandia, Anglia, Szkocja, Holandia, Dania, USA, Australia, Francja czy Rosja.

Współorganizatorem turnieju jest Miasto Szczecin. Patronat objęli: Prezydent Miasta Szczecin: Piotr Krzystek, Prezes Polskiego Związku Golfa: Marek Michałowski, Prezes Professional Golf Association Polska: Jarosław Sroka.

ad / foto: Jan Galanty



Max Sałuda i Włodzimierz Bryła



Max Sałuda



TAŃCZĄCE EURYDYKI

Mamy rok 1962 szczecinianka, Helena Majdaniec razem z drugą szczecinianką: Grażynką Rudecką wchodzi do finałowej „Złotej Dziesiątki”, dziś już legendarnego Festiwalu Młodych Talentów. Na wydarzeniu, prócz całej rzeszy wielbicieli mocnego uderzenia, obecna jest także młodziutka kompozytorka Katarzyna Gaertner, koleżanka Heleny z czasów, gdy razem grały w „Klipsach”, zespole akompaniującym Mieczysławowi Foggowi. Po wygranej muzyczka gratuluje koleżance sukcesu i daje jej w prezencie piosenkę, którą właśnie skończyła siedząc w hotelu przy Wojska Polskiego. Tytuł utworu „Tańczące Eurydyki”. Majdaniec wchodząca dopiero na scenę muzyczną, z radością przyjmuje prezent. Podarowaną kompozycję gra na koncertach z Czerwono-Czarnymi. Niestety, zupełnie nie jest ona w bigbitowym klimacie formacji i niebawem zostaje wycofana, tym bardziej, że spektakularny sukces podczas koncertów odnoszą inne piosenki Heleny.

– „Eurydyki” – wspomina specjalnie dla nas Katarzyna Gaertner – to ewidentny przykład, że piosenka, by odnieść sukces, musi trafić na swojego wykonawcę. Ten wielki przebój, który wprowadził Annę German w świat piosenki, wielokrotnie przecież nagradzany na festiwalach w Sopocie i Opolu oraz zagranicą, stanowiący do dzisiaj jej wizytówkę, na swój czas musiał poczekać, od chwili powstania, jeszcze dwa lata.

Oczywiście aranżacja stworzona dla Heleny bardzo różniła się od tej którą dziś powszechnie znamy. Jej „Tańczące Eurydyki” były bowiem bardziej rockowe. Niestety, nie zachowało się żadne nagranie, ale fakt pozostaje faktem, że to późniejsza królowa twista, jak nazywano Majdaniec, a nie Anna German, była pierwszą wykonawczynią tego ponadczasowego szlagieru.

autor: Rafał Podraza / foto: materiały prasowe



mammografia 2D i 3D usg piersi



ZAKOCHANI DO SZALEŃSTWA

Pochodząca ze Świnoujścia Paulina Łaba, wokalistka jazzowa i aktorka musicalowa, na co dzień związana z warszawskim Teatrem Roma, stanęła na ślubnym kobiercu z Tomaszem Torresem, perkusistą zespołu Afro-mental.

Co prawda młoda para powiedziała sobie sakramentalne „tak” zimą na rajskiej plaży na Zanzibarze, jednak profesjonalna sesja fotograficzna odbyła się już w Polsce, na terenie pięknego Zamku Joannitów w Łagowie. Zjawiskowe zdjęcia są dziełem Oli Medvey-Gruszki, utrzymane w klimacie boho dekoracje to zasługa Miłosnej Bezy, organizacją całości zajęła się Małgorzata Ceniak-Chuchro, czyli Pastelowy Ślub. Warto dodać że panna młoda miała na sobie piękną suknię z Ochocka Atelier.

Młodej parze gratulujemy!

ad / foto: Aleksandra Medvey - Gruszka



bms

bulwary
miejsce
spotkań

bulwary miejsce spotkań

Wakacje nad Odrą

SZCZECIN: POMYŚL · ZOBACZ · ZOSTAŃ

stjεtj in floating garden
szczecin 2050 project





WAKACJE NAD ODRĄ

Nie trzeba jechać nad morze, by posłuchać koncertów szantowych czy poleżeć na piaszczystej plaży. Wiele atrakcji znanych z popularnych kurortów znajdziesz też na szczecińskich bulwarach. W ich obrębie, do końca wakacji działać będą trzy strefy aktywności. W urozmaiconym programie znajdzie się oferta zarówno dla dzieci jak i dorosłych.

– Planujemy różne działania, aby przez całe wakacje, właśnie w tych strefach coś się działo. Aby Ci, którzy z różnych powodów nie wyjadą na wakacje mogli tutaj się spacerować, coś smacznego zjeść, może chwilę się zabawić i skorzystać z oferty kulturalnej. Wakacje w mieście też mogą być atrakcyjne – mówi Krzysztof Soska, zastępca Prezydenta Szczecina.

Tych atrakcji dostarczyć ma Holiday Park Szczecin, czyli jedno z największych i najciekawszych wesołych miasteczek w Europie. Nie sposób go przeoczyć! Już z Trasy Zamkowej i Mostu Długiego widać 80-metrową karuzelę z huśtawkami łańcuchowymi. Na Łasztowni ponownie pojawiło się też koło młyńskie, a wokół wszystkich tych atrakcji powstała strefa jarmarku. Z urokliwych domków rozciąga się woń zapiekanych churrosów czy kołaczy węgierskich. Swoje wyroby sprzedawać będą też szczecińscy przedsiębiorcy. Do końca wakacji atrakcje znaleźć będzie też można na Wyspie Grodzkiej, gdzie od czerwca działa Miejska Strefa Letnia. Piaszczysta plaża z widokiem na Wały Chrobrego czynna jest przez siedem dni w tygodniu. I tu ciekawostka. Szczecińska plaża w centrum miasta to dosłownie namiastka nadmorskiego kurortu. Piasek, po którym stępują mieszkańcy i turyści po części przywieziono z plaży w Dziwnowie. Uroku temu miejscu dodają leżaki oraz mała gastronomia z rozbudowanym tarasem. To jednak nie wszystko, ponieważ w tym roku pobyt na Wyspie Grodzkiej urozmaicią m.in. koncerty szczecińskich artystów, animacje dla dzieci, stand-upy, a także kino pod chmurką. Ci, którzy ze strefy Holiday Park nie skręcą jednak na Wyspę Grodzką też znajdą nowości. Na Nabrzeżu Starówka działa Floating Market. To pierwszy tego typu projekt na bulwarach, który ma wesprzeć lokalnych przedsiębiorców. Na dużym placu wieńczącym Łasztownię znajdują się filie szczecińskich kawiarni i restauracji. Szczegóły wszystkich wydarzeń i na bieżąco uzupełniany program znajduje się na stronie bulwary.szczecin.eu.

HOLIDAY PARK SZCZECIN - 03 lipca - 30 sierpnia 2020, Łasztownia, ul. Wendy

STREFA JARMARKU - 03 lipca - 30 sierpnia 2020, Łasztownia, ul. Wendy

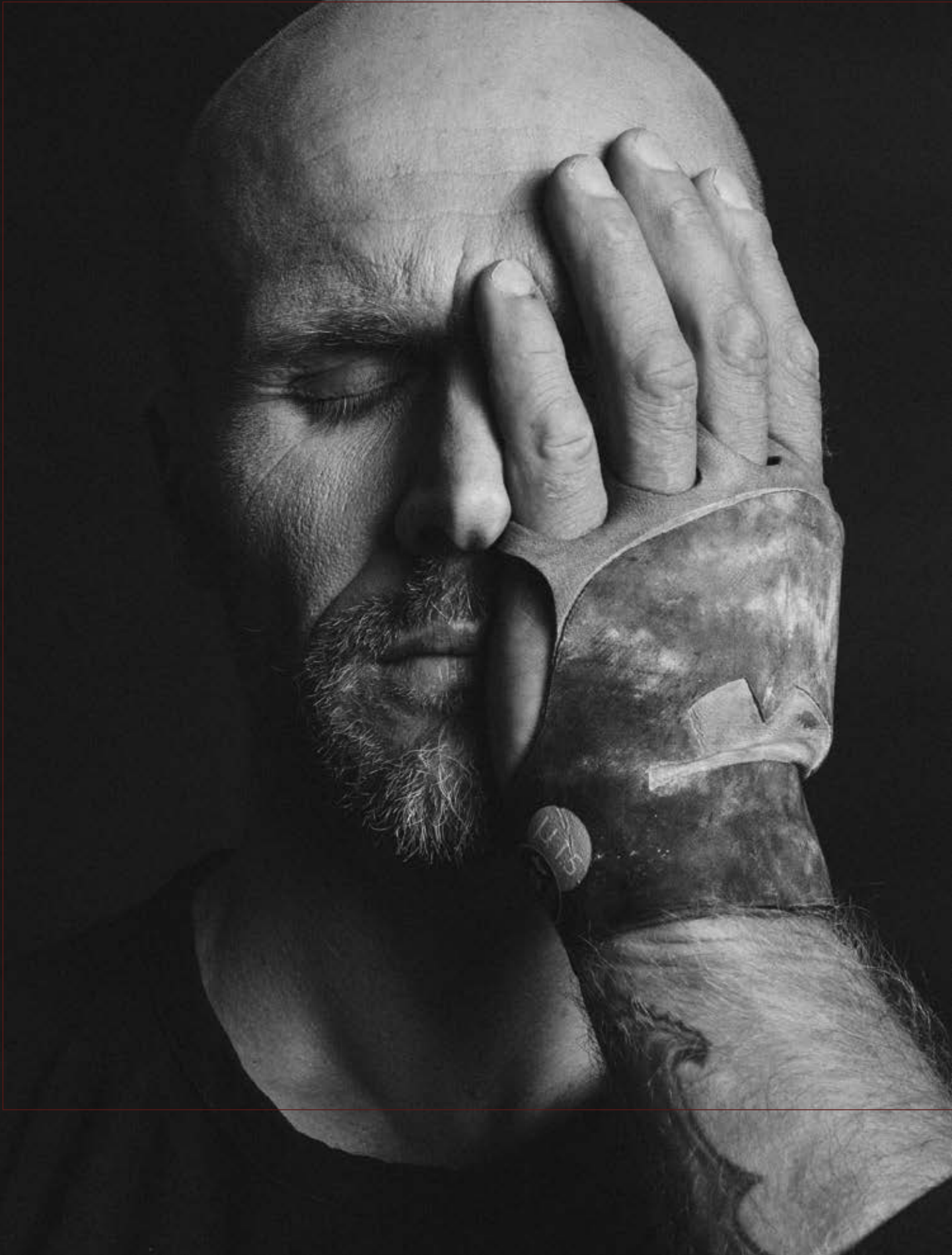
MIEJSKA STREFA LETNIA - 10 czerwca - 15 września 2020, Wyspa Grodzka

FLOATING MARKET - 05 czerwca - 30 sierpnia 2020, Nabrzeże Starówka



Sprawdź kalendarz wydarzeń na

bulwary.szczecin.eu



MARCIN YETI TOMASZEWSKI

Wspinanie się jest metaforą życia

Góry są jak lustro, w którym mogę zobaczyć swoje lęki i się z nimi zmierzyć – tak mówi Marcin Yeti Tomaszewski, szczecinianin, jeden z najwybitniejszych wspinaczy na świecie. Przez długie lata w górach szukał cierpienia, aż w końcu znalazł spełnienie. Balansował na granicy życia i śmierci, ale dziś jest przekonany, że szczyt nie może być okupiony nawet najmniejszym odmrożonym palcem, bo tu, na szczecińskich nizinach ma do spełnienia o wiele ważniejszą rolę niż wytyczanie nowych dróg na najbardziej niedostępnych formacjach skalnych świata.

Jest 9 lutego 2015 roku. Marcin Yeti Tomaszewski wraz ze swoim wspinaczkowym partnerem Markiem Raganowiczem stoją na szczycie Trollveggen. Norweska Ściana Trolu, a w szczególności jej północna część, którą wspięli się na szczyt Polacy, to mityczna wręcz formacja skalna leżąca w Dolinie Romsdalen. To przede wszystkim największa pionowa ściana w Europie wznosząca się na wysokość około 1100 m.

KATHARSIS NA ŚCIANIE TROLI

Na oblodzonej i zaśnieżonej ścianie spędzili 19 dni, mozolnie pnąc się do góry, śpiąc w podwieszanych namiotach targanych huraganowymi wiatrami. Nową trasę, którą udało im się wytyczyć nazwali Katharsis.

– Ściana Trolu była dla mnie w ujęciu metafizycznym swoistym oczyszczeniem i wolnością. W ujęciu czysto praktycznym zamknięciem big wall'owej trylogii (big wall, czyli wspinaczka wielkościanaowa – przyp. red.), podczas której z Markiem wytyczyliśmy nowe drogi na ścianach Polar Sun Spire na Ziemi Baffina w Kanadzie, Great Trango Tower w Pakistanie i właśnie na Trollveggen w Norwegii. Nie udało się to jeszcze nikomu przed nami, a te trzy ściany w świecie alpinistycznym uważane są za jedne z najtrudniejszych do pokonania – mówi Marcin Tomaszewski.

Stojąc na szczytach gór rozsianych po całym świecie i patrząc na świat z miejsc niedostępnych dla przeciętnego człowieka, myślałem często wraca do obrazków z albumu „Najpiękniejsze góry świata”. To była Biblia jego dzieciństwa, jego okno na świat, rozrusznik uruchamiający pęd wyobraźni i forma izolacji od świata pełnego rozterek, bólu i rozczarowań.

CHŁOPAK Z OSIEDLA ZAWADZKIEGO

Yeti wychował się na osiedlu Zawadzkiego w Szczecinie. Kiedyś był tutaj poligon wojskowy, a w latach 70. wyrosło typowe PRL-owskie osiedle z wielkiej płyty. Starsi szczecinianie z pewnością pamiętają jeszcze bitwy osiedlowe między chłopakami z Romera i Benesza. Potem podział i odwieczna rywalizacja między subkulturami „Depeszów” i „Raperów”. Marcin należał do tych drugich – szerokie spodnie, deskorolka, RUN DMC i Beastie Boys z dwukaseciaka. I niezapomniane wyprawy z osiedlową ferajną na zamkniętą zwirownię, gdzie piekli ziemniaki, ganił się ze stróżem, ale przede wszystkim przy ognisku marzyli o podboju świata. Wydawać by się mogło, że bez troskie dzieciństwo, ale niestety, takie nie było. Gdy miał 5 lat, zdiagnozowano u niego poważną wadę serca. W szpitalach spędził mnóstwo czasu, co mocno odbiło się na jego psychice.

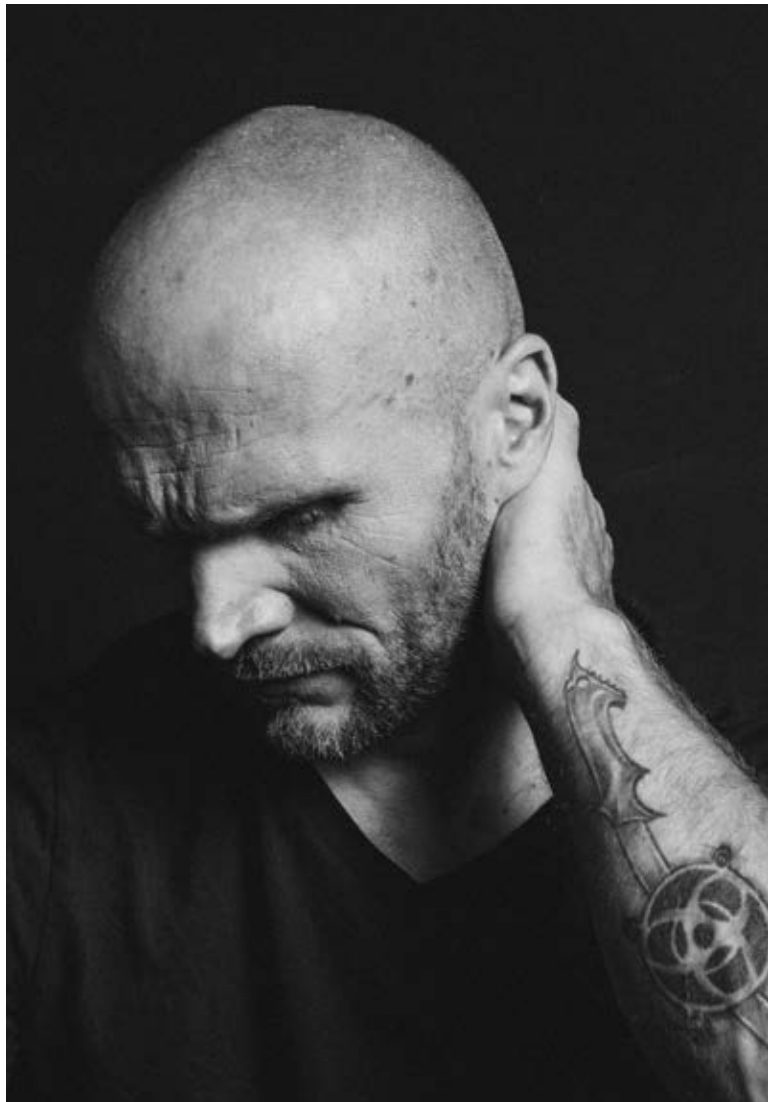
– To były zupełnie inne czasy. Rodzice mogli odwiedzać mnie raz na 2-3 tygodnie. Byłem tam zupełnie sam, miałem poczucie odrzucenia. Na szczęście nie zdawałem sobie sprawy z tego, że mogę umrzeć, ale śmierć była po sąsiedzku, bo tuż obok oddziału kardiologicznego był dziecięcy oddział onkologiczny. Szpital był jak więzienie, łóżko ze szczebelkami i wielogodzinne patrzenie w sufit. Cierpiałem – wspomina Marcin Tomaszewski.

Cierpienie niwelował sport. Z tatą grał w piłkę, ping ponga, z kolegami jeździł na rowerze, ale miłością zapalał do judo. Sport ten zalecił lekarz, aby wzmocnić serce. Marcin złapał bakcyła, trenował po kilka godzin dziennie, startował w zawodach. Motywację stracił w wieku 14 lat. Ponownie dopadła go proza życia. Ojciec wpadł w nałóg alkoholowy, rodzina się rozpadła, kumple z dzieciństwa nagle przestali być kumplami. Czas spędzał pod klatką, w bramie lub włócząc się bez celu po mieście. Czasami pisał listy, wkładał je do znalezionych w domu butelek i wyrzucał do morza.

– Do tego momentu miałem w ojcu oparcie, ale zabrakło go w najważniejszym momencie mojego życia. Choroba go niszczyła, a on niszczył wszystko wokół siebie, łącznie ze mną. Straciłem ten jakże potrzebny w życiu nastolatka męski filar i musiałem twardo stanąć na nogach. Musiałem stać się silny, a nie wiedziałem jak – opowiada Yeti.

ZUBEK, HARCERSTWO I GÓRY

Pomocną dłoń wyciągnął Zubek, starszy o osiem lat kolega mieszkający w klatce obok. Zubek był harcerzem, członkiem drużyny im. Żołnierzy Cichociemnych. Zaprosił na jedno spotkanie, drugie... Marcin wkroczył w zupełnie nowy, niezwykle intrygujący świat. Świat zasad, wartości i szczerzych relacji opartych na odpowiedzialności, zaufaniu i współpracy. Starsi koledzy, Zubek i Pietka byli jego przewodnikami. Potrafili rozbudzić w nim ciekawość świata, pokazali, że w życiu ma



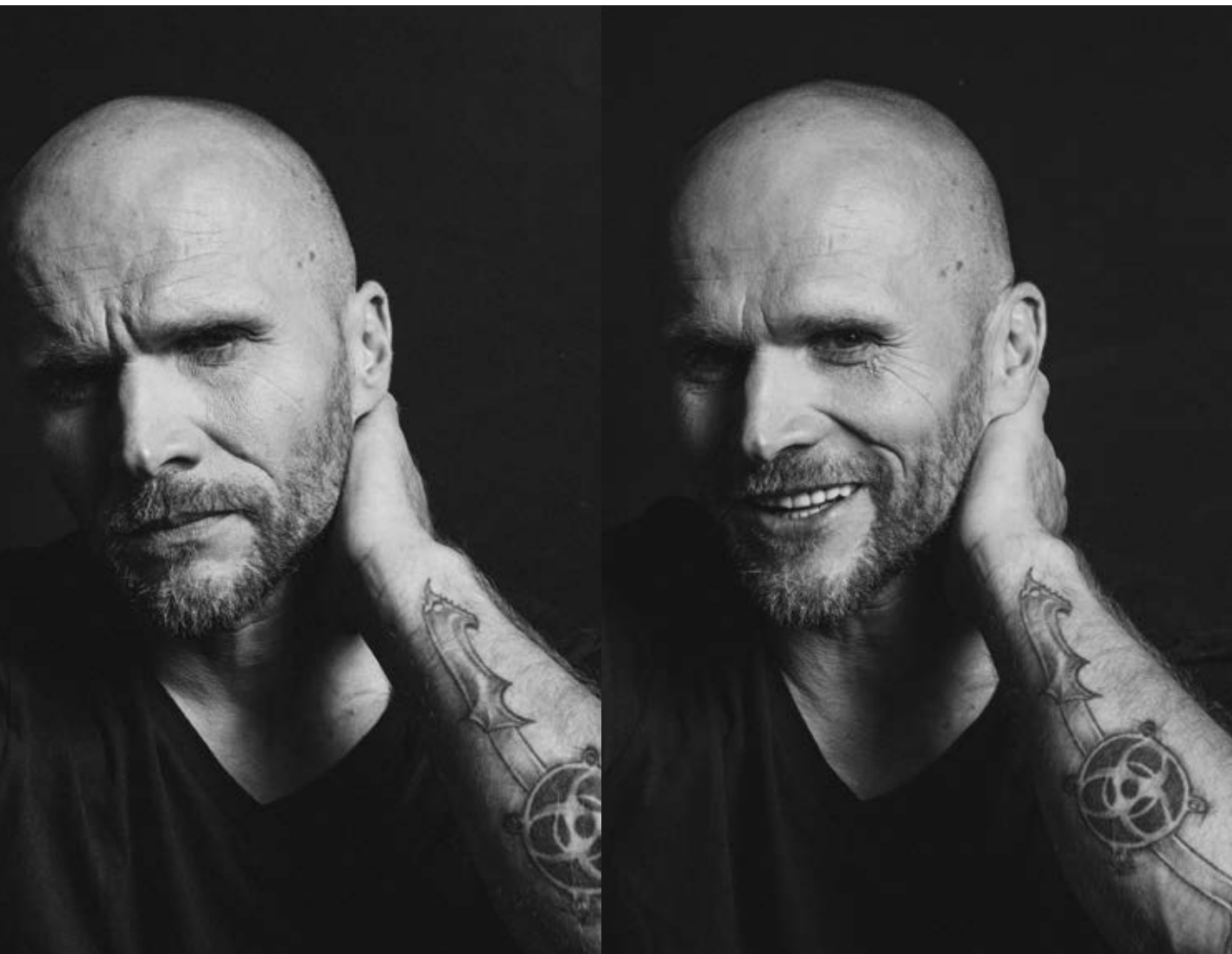
wiele możliwości, nauczyli zaradności i skłonili do wyznaczania sobie celu i dążenia do niego.

Cel skryształizował się bardzo szybko. Pierwszy harcerski wyjazd w Bieszczady na obóz survivalowy zmienił życie Marcina diametralnie. To tam nauczył się samodzielności, tam po raz pierwszy zobaczył u Zubka i Pietki sprzęt do wspinaczki, a góry pokochał miłością bezwarunkową. Chciał się wspiąć i za namową starszych kolegów zapisał się na kurs wspinaczkowy w Szczecinie.

– Pamiętam, że na kolejnym obozie w Tatrach weszliśmy na Żółtą Turnię, niedużą i łatwą górę w Hali Gąsienicowej. Siedzieliśmy z kolegami na szczycie, zaparzyliśmy sobie herbatę i wyobrażaliśmy sobie, że zdobyliśmy właśnie ośmiotysięcznik Sziszapangma w Himalajach – wspomina Marcin Tomaszewski.

W góry jeździł coraz częściej, najpierw jako harcerz, potem już z własną drużyną jako drużynowy, a gdy dojrzał do tego, by zostawić harcerstwo, wtedy rozpoczęła się jego droga na najtrudniejsze ściany świata.

– Dzięki harcerstwu wyrwałem się z próżni, poznałem wspinaczkę i zyskałem nowe życie. Wiedziałem jednak, że harcerstwo jest świetne do pewnego wieku, dobrze przygotowuje cię do życia, ale nie może być samym życiem. Przekazałem swoją drużynę w dobre ręce kolegi i ruszyłem w Tatry. Od początku fascynowały mnie wysokie, pionowe ściany, wielkie przestrzenie, budzący respekt bezkres i ten strach od samego patrzenia w dół. Ja musiałem sobie poradzić z paraliżującym wręcz lękiem wysokości. Tak już chyba jest, że to czego się boimy, najbardziej nas pociąga. Dla mnie strach był bardzo naturalny, dorastałem w strachu, najpierw o swoje zdrowie, życie, o rodzinę, o moją przyszłość – mówi Marcin.



TAK HARTOWAŁA SIĘ STAL

Jest zima 1996 roku. Yeti patrzy w górę na Kazalnicę Mięguszowiecką. To słynna, potężna, niezwykle stroma i piekielnie trudna do zdobycia ściana w Tatrach Wysokich, licząca 2159 m wysokości. Mekka taternictwa polskiego. Marcin wspinał się już na tej ścianie samotnie, ale tylko latem. Tym razem celem wyprawy jest wytyczenie nowej drogi w warunkach zimowych. Cel bardzo ambitny, środki jednak jakimi dysponował mogły budzić zdziwienie i obawy. Odzież uszyła mama z ortalionu i polaru kupionego na metry. Haki wbijane w skałę i inne sprzęty wykonał samodzielnie. Nie zastanawiał się wtedy, czy to wytrzyma, czy nie odpadnie od ściany. Dzisiaj na taką lekkomyślność by się nie zdobył, wtedy jednak szukanie cierpienia w górach i potrzeba udowodnienia sobie i innym swojej wartości przesłaniały mu ryzyko. Na szczęście, nic się wtedy nie stało. Wyprawa zakończyła się sukcesem, a drogę, którą wytyczył nazwał Ostatni Mohikanin. To był krok milowy w jego karierze. Do dzisiaj na Kazalnicy Marcin dokonał przeszło 20 przejść, 8 zimą, 4 solo nowymi drogami.

– Wspinaczka zimowa jest wspinaczką bardziej duchową, jest wyzwaniem dla charakteru i umysłu. Same umiejętności to za mało. Ta wyprawa na Kazalnicę uświadomiła mi, że to droga jest moim celem, a góry nie muszą być ucieczką od problemów, ale mogą być sposobem na ich rozwiązanie. Wspinając się, nie trzeba szukać cierpienia, mieć autodestrukcyjnych myśli, można za to, jak w lustrze zobaczyć swoje lęki i demony i z nimi się zmierzyć. Gdy wygrasz, osiągasz spełnienie i stan katharsis. Z czasem się tego nauczyłem i przenieśliem z gór na życie codzienne – mówi Marcin Tomaszewski.

DREAM TEAM

Rok 2000. Po niespełna 10 latach wspinania się w Tatrach i w Alpach, Yeti został zaproszony do polskiego dream teamu wspinaczkowego. Tworzyli go Janusz Gołąb, Jacek Fluder i Staszek Piecuch. Ta trójka zdobywała najtrudniejsze ściany na całym świecie. Planowali wytyczyć nową drogę na Nalumasortoq. To góra nad fiordem Tasermiut na Grenlandii o wysokości 2045 m n.p.m. Wspinacze od lat przyciąga imponująca zachodnia ściana, która w pionie liczy sobie niemal kilometr wysokości. Do zespołu dołączył Marcin. Wspinali się przez siedem dni, nocę spędzając na wiszących platformach biwakowych, przeżyli gwałtowne załamanie pogody, ale cel udało się zrealizować. Nową drogę nazwali „Planeta Spisek”, od tytułu jedynej książki, którą zabrali ze sobą.

– Kiedy zaczynałem się wspinąć najbardziej inspirowała mnie wspinaczka w trudnych warunkach. Wymaga ona nie tylko umiejętności technicznych, ale hartu ducha. Mimo upływających lat wciąż poszukuję miejsc, które pozwolą mi doświadczyć takich doznań. Big wall to nie tylko styl wspinaczki na tysiącmetrowe i wyższe urwiska skalne z koniecznością wielodniowego przebywania na ścianie. To też eksploracja, poszukiwanie nowych dróg, dziewiczych skał. To symbioza z naturą i trening umysłu podczas biwakowania w portalledge zawieszonym na skale. Tu nie ma miejsca na wątpliwości i zadawanie sobie pytań w stylu „co ja tutaj robię?”. To moja droga, którą przemierzam już niemal 30 lat – mówi Marcin Tomaszewski.

NAJWAŻNIEJSZA JEST DROGA

Życie na wielkiej ścianie w podwieszanym namiocie jest – jak twierdzi bohater tego tekstu – bardzo proste. To miniatura życia codziennego. Jest praca, którą trzeba wykonać, jest czas na odpoczynek, na posiłek,

jest chwila dla siebie wykorzystywana najczęściej na lekturę zabranych ze sobą książek lub robienie notatek, czy... na pisanie bajek. Bo Marcin pisze piękne bajki dla dzieci i dla dorosłych mówiące o ścieraniu się z żywiołami tego świata, zachowując respekt oraz pokorę wobec nich, o zamienianiu marzeń, czy lęków w pasję. W tych bajkach jest wszystko to, co sam przeżył i to, jak przez te lata się zmienił. Kiedyś był człowiekiem zagubionym w świecie, pozbawionym wiary we własne możliwości, przytłoczonym problemami, uwikłanym w toksyczne relacje, z uczuciami głęboko skrywanymi i tłumionymi. Dziś to człowiek twardo stąpający po ziemi, kierujący się w życiu wartościami i potrafiący właściwie określić priorytety. Lęk towarzyszy mu cały czas i jest obecny podczas każdej wyprawy. Nie boi się jednak o siebie, a o bliskich.

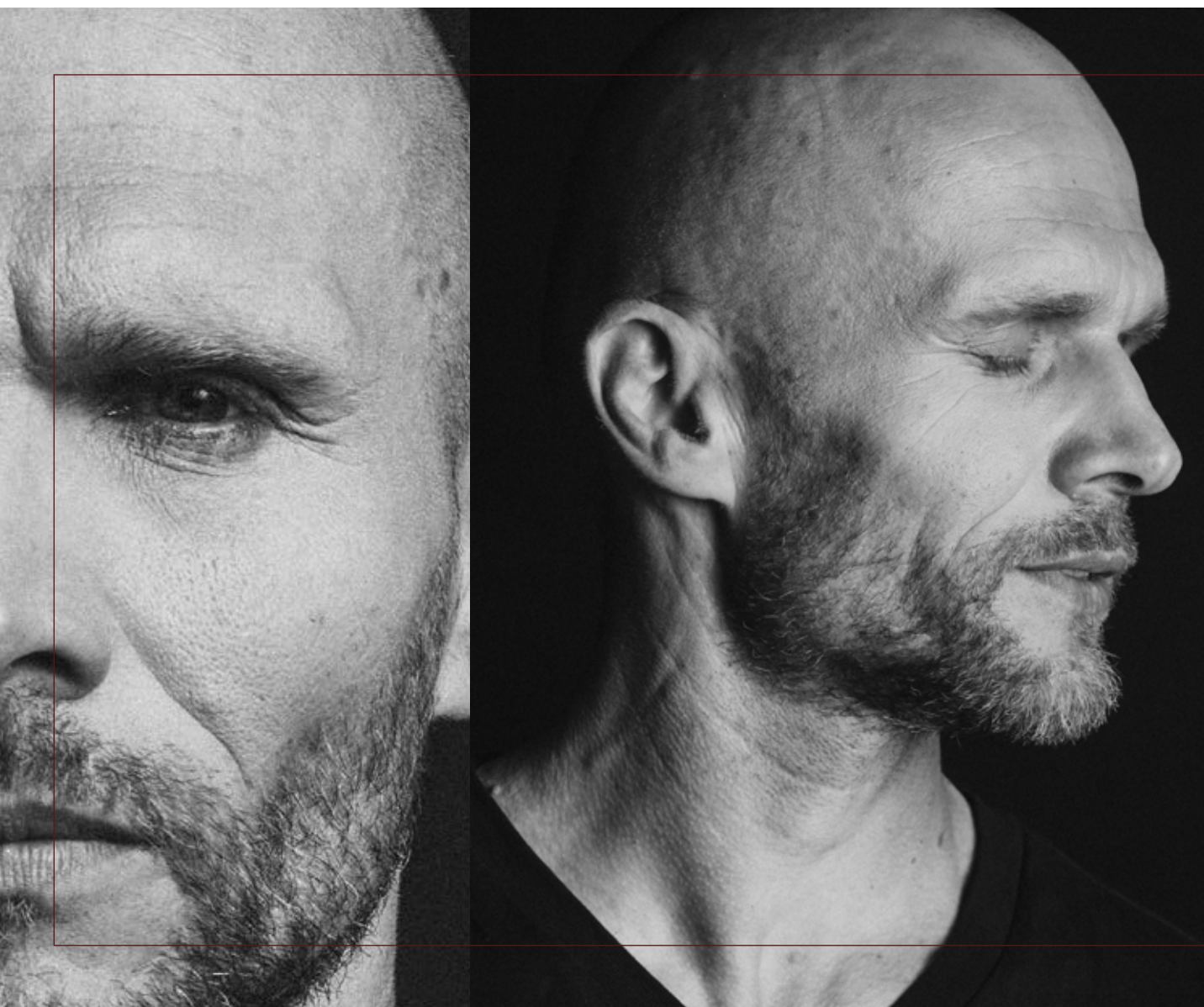
Przemiana, którą przeszedł pozwoliła mu poukładać sobie życie osobiste. Po dwóch nieudanych małżeństwach, znalazł szczęście u boku Sylwii Różyckiej, aktorki Teatru Polskiego w Szczecinie. Tworzą dom pełen hiszpańskiego temperamentu z artystycznym sznytem. Sylwia akceptuje w pełni to co robi, ale też mu ufa i wie, że nigdy nie narazi swojej rodziny. W górach nie podejmuje nadmiernego ryzyka, twierdzi, że szczyt nie może być okupiony nawet najmniejszym odmrożonym palcem.

– Mam cudowną żonę, trójkę dzieci. Mam dla kogo żyć. Oczywiście, bywa niebezpiecznie, może zawieść sprzęt, może przyjść nagle załamanie pogody. Wypadki się zdarzają, wisimy przecież na pionowej ścianie nad przepaścią. W trakcie każdej wspinaczki odpada się od ściany i jeśli

nie wyłapie Cię lina asekuracyjna, to nie ma ratunku. Raz zatrzymałem się metr od skalnego zrębu. Najbardziej boję się tego, że jeśli zginąłbym w górach w imię moich, samolubnych ambicji, to moim dzieciom zabrakłoby ojca. Wiem z autopsji jak to jest, co się wtedy czuje i czym to skutkuje. Nigdy nie zrezygnuję ze swojej pasji, bo to jest moje DNA, ale potrafię wszystko zrównoważyć i wspinać się odpowiedzialnie – mówi Marcin Tomaszewski.

Dzisiaj Marcin nie musi już niczego udowadniać, ani innym, ani też sobie. W ciągu 25 lat wytoczył nowe drogi na większości wielkich ścian, które oglądał w dzieciństwie w albumie "Najpiękniejsze góry świata". Wspinał się w Tatrach, Alpach, Himalajach, Patagonii, na niedostępnych norweskich fiordach, w USA, Chinach, na Alasce, Grenlandii i na Ziemi Baffina. Marzy jeszcze o wspinaczce na Ziemi Ziemia Królowej Maud. To pokryta lodem część Antarktydy, jedna z najmniej przyjaznych i najbardziej niedostępnych dla człowieka krain. Znajduje się tam wiele granitowych, wysokich ścian, jeszcze niepoznanych i nie-
tkniętych obecnością człowieka. Wierzmy, że Yeti niedługo dopisze kolejny rozdział do tej niezwykłej historii człowieka, który mógł zostać w szczecińskiej bramie, a doszedł na szczyt, w sensie dosłownym, jak i metaforycznym.

*autor: Jakub Jakubowski / foto: Aleksandra Mavey-Gruszka
stylizacja: Agnieszka Ogrodniczak*





MARCIN YETI TOMASZEWSKI

– rocznik 1975. Polski taternik i alpinista, członek Kadry Narodowej Polski w Alpinizmie wysokogórskim, instruktor wspinania, fotograf górski, autor bajek dla dzieci wydanych w formie audiobooka. Specjalizuje się we wspinaczce wielkościanowej. Wytyczył wiele dróg na najtrudniejszych ścianach na całym świecie. Jest laureatem najważniejszych nagród eksploracyjnych, tj. Kolosy, Traveller, Brytan, Złoty Czekan, czy Karl Unterkircher Award. Jest też autorem książki #Yeti40 – to autobiograficzna opowieść podsumowująca jego dotychczasową przygodę ze wspinaczką. Aktualnie pracuje nad drugą książką opowiadającą o ojcostwie, której premiera już w tym roku.

WYPRAWY:

- 2000 – Grenlandia, Nalumasortoq (nowa droga)
- 2001 – Pakistan Nangmah Walley, Denbor (nowa droga)
- 2002 – Baffin Island, Mount Thor (nowa droga)
- 2003 – Alaska, Shadows Glacier (nowa droga)
- 2004 – Indie, Garhwal, Meru Sharks Finn (próba nowej drogi)
- 2005 – Yosemite, Salate Wall (27 h non-stop)
- 2006 – Patagonia, Cerro Torre Commpressor route
- 2006 – Norway, Trollvegen (próba przejścia ściany)
- 2006 – Chiny, Qonglai Mountains, Seerdengpu (próba nowej drogi)
- 2007 – Norway, Innset Ice climbing
- 2007 – Alaska, Throne (nowa droga 7a)
- 2007 – Pakistan, Trango Tower (próba wejścia)
- 2009 – Patagonia, Argentyna, Fitz Roy (próba solo)
- 2009 – Alaska, Mt. Barril (1200 m solo), Mt. Johnson, escalator (1200 solo)
- 2010 – Wenezuela, Acopan Tepui (nowa droga)
- 2010 – Chiny, Qonglai Mountains, Seerdengpu (próba nowej drogi)
- 2012 – Kanada, Ziemia Baffina, Polar Sun Spire (nowa droga)
- 2012 – Argentyna, Patagonia, Cerro Torre, droga Ferrariego
- 2013 – Pakistan, Great Trango Tower, Bushido (nowa droga)
- 2014 – Alaska, Mt Dickey
- 2015 – Norwegia, nowa droga na północnej ścianie Trollveggen („Katharsis)
- 2015 – Norwegia, nowa droga na północnej ścianie Kjeraq („Wild stories”)
- 2016 – Lato, Monte Civetta, Dolomity. North West Face, „Dirty Harry” (1375 m VII, nowa droga) Tom Ballard & Marcin Tomaszewski
- 2016 – Eiger Nordwand, nowa droga TITANIC Ballard/Tomaszewski
- 2017 - Grenlandia zachodnie wybrzeże. Eksploracja jachtem Berg. Odkrycie nowego rejonu górskiego i nazwanie Bergland. Wytyczenie dwóch nowych dróg.
- 2018 - Patagonia. Cerro Torre. (próba nowej drogi)
- 2019 - Nepal, Himalaje. Jannu east (próba nowej drogi)
- 2019 - Indie, Miyar. Himalaje. Nowa droga na Castel Peak.

Szczecin to

Wy



Ten rok jest wyjątkowy dla każdego. Wszystkie plany, marzenia i działania na 2020 musieliśmy odłożyć na bok. Im bardziej zamykano nas w domach, tym mocniej otwierały się nam oczy. Wszystko to, co jeszcze niedawno było scenariuszem filmu nagle stało się rzeczywistością. Zamaskowani i zdystansowani od siebie ludzie, puste ulice i zamknięte sklepy. To wszystko przytłaczało i budziło lęk. W sumie, budzi do tej pory. Są jednak ludzie, którzy pomimo obaw o zdrowie swoje i bliskich pracowali każdego dnia po to, aby miasto mogło funkcjonować.



Szczecin jest w całkiem dobrej sytuacji. Zakażeń niewiele, krzywa zachorowań jakaś taka całkiem prosta. Ludzie niby się boją, a maseczkę można zobaczyć na twarzy niewielu. Pewnie inaczej byłoby, gdybyśmy mogli zobaczyć poukładane w rzędzie worki z ciałami. Brzmi całkiem drastycznie, ale niewidoczny wróg atakuje chętniej. A ryzyko jest realne, szczególnie w zawodach podwyższonego ryzyka i wśród ludzi spotykających wiele osób każdego dnia. Jedną z nich jest Aleksandra – strażniczka miejska, która w dobie pandemii pomimo lęku o siebie i swoich bliskich nie została w domu. Poczucie odpowiedzialności za pracę i mieszkańców Szczecina sprawiło, że wykonywała swoje obowiązki cały czas.

– Pamiętam dzień, w którym pomagaliśmy bezdomnemu. Umyliśmy go, nakarmiliśmy, ubraliśmy i wezwaliśmy pogotowie do pomocy medycznej. Wtedy okazało się, że mężczyzna ma bardzo wysoką gorączkę. Z karetki wyszli panowie całkowicie zamaskowani, w specjalnych kombinazonach. Została wdrożona procedura COVID-19. Po policzkach popłynęły mi łzy. Zaczęłam bać się o siebie, swój zespół i rodzinę – wspomina Aleksandra Wiśniewska, Strażniczka miejska.

Na szczęście Ola nie musiała długo pozostawać w izolacji, ponieważ po kilku godzinach okazało się, że wynik testu na koronawirusa jest negatywny. Strach towarzyszy jej jednak każdego dnia.

Podobne, trudne wspomnienia z chwil największego zamknięcia ma Jacek, dyspozytor Centrali Ruch ZDiTM. W komunikacji miejskiej pracuje od 34 lat. Widział już niejedną sytuację, obserwuje miasto na ogromnych ekranach. Do tej pory w życiu zawodowym nic nie robiło na nim tak ogromnego wrażenia jak opustoszałe miasto podczas pandemii.

– Widzę miasto każdego dnia od wielu lat, obserwuję jak się rozwija. Podczas pandemii ulice były prawie puste, autobusy i tramwaje w bardzo ograniczonej ilości. Takiego czegoś jeszcze nie przeżyłem, widok był przytłaczający. Oby taki czas już nie wrócił – mówi Jacek Drabkowski, Dyspozytor Centrali Ruchu.

Każdego dnia historii pełnych lęku, smutku, żalu i tęsknoty za normalnością słucha Klaudia, która pracuje w Centrum Seniora. Dzwonią do niej osoby starsze, żeby się wyżylić, poradzić, a czasami po prostu usłyszeć głos innej osoby. Jak sama mówi często po takich rozmowach potrzebuje chwili, żeby dojść do siebie. Niejednokrotnie po policzkach płyną jej łzy. Opowieści w słuchawce są przytłaczające i wzruszające.

– Ludzie czują się samotni, szukają wsparcia, ale także zwykłej rozmowy. Opowiadają o swoich lękach, przyszłości i marzeniach, o powrocie do aktywności i codzienności. Każdą osobę i jej potrzebę rozpatrujemy indywidualnie. Na co dzień staramy się wspierać, aktywizować i informować – wymienia Klaudia Piotrowska z Centrum Seniora w Szczecinie.

Teraz działalność tej, ale także innych jednostek jest utrudniona. W związku z tym pomoc również wygląda inaczej. Nowe procedury, wymuszone przez kolejne obostrzenia, to codzienność nie tylko miejskich instytucji społecznych, kulturalnych czy komunalnych, ale także przedsiębiorców, lekarzy, nauczycieli. Jednym słowem wszystkich.

Szczecin to Wy

Okazuje się jednak, że pandemia stała się także impulsem do zmian i działania. Wiele osób uświadomiło sobie, że jest częścią większej społeczności. Szczecin to przecież jego mieszkańcy, którzy stanęli na wysokości zadania w trakcie potrzeby izolacji. Akcje zbiórki krwi, szycia maseczek, dzielenia się posiłkami, pomocy przy robieniu zakupów i innych codziennych sprawach. Odpowiedź na akcje, które organizowało miasto, organizacje wolontariackie i zwykli ludzie było czymś wyjątkowym.

– Ludzie są niesamowici! Nikogo nie trzeba było przekonywać, nikogo prosić. Wsparcie było i jest nie do opisania. Wystarczyło hasło i zorganizowaliśmy cały sztab wyjątkowych wolontariuszy. Szyliśmy maseczki, wspieraliśmy się wzajemnie i pomagaliśmy starszym osobom – wspomina Elżbieta Andrzejkowicz, Szczecinianka Szyją Maseczki.

Ela podczas pandemii musiała przeorganizować swoje życie. W marcu



odpowiedziała na pomoc znajomej lekarki. Rozpoczęła akcję z nadzieją, że uda się jej pomóc w uszyciu 100 maseczek. Wyszło ich prawie 200 000.

Historia i postawa Eli i 15 innych osób została przedstawiona w miejskiej kampanii „Szczecin to Wy”. Dyspozytor centrali ruchu, motorniczy, spawacz, osoby odpowiedzialne za gospodarkę odpadami, opiekę nad seniorami, nauczyciel, pielęgniarka, lekarka, wolontariusze – bez nich funkcjonowanie Szczecina i jego mieszkańców byłoby trudne, a czasami nawet niemożliwe. Miasto zebrało 16 bohaterów, którzy są przedstawicielami różnych zawodów, swoich koleżanek i kolegów po fachu.

– Chcemy im podziękować, wyróżnić ich. Rzucamy światło na tych, którzy często stoją w cieniu. Ich praca jest ciężka i często niewidoczna, ale niezwykle ważna z perspektywy mieszkańców. Słowa uznania dla pracowników miejskich jednostek to jednak nie wszystko. Epidemia pokazała, że szczecinianie mieli okazję poczuć się jeszcze bardziej związanymi ze swoim miastem – tłumaczy Piotr Krzystek, prezydent Szczecina.

Wyobraźmy sobie, co by się stało, gdyby nikt nie odebrał naszych śmieci, nie byłoby komunikacji miejskiej. Osoby samotne, potrzebujące, chore nie miały się do kogo zwrócić...

Opowiedz swoją historię

W trakcie pandemii tysiące ludzi stanęło przed niezwykle odpowiedzialną decyzją. Zastanawiali się jak zorganizować swoje życie prywatne, żeby móc wykonywać obowiązki służbowe. Wielu z nich musiało sobie poradzić z obawami o zdrowie własne oraz najbliższych. Ludzie, bez których miasto nie mogłoby funkcjonować postavili dobro wspólne nad osobistym.

– Bałem się, ale pracowałem. Wiem, że bez kierowców, motorniczych, całego zaplecza technicznego, służb torowych komunikacja miejska stanęłaby, a ludzie nie mogli dotrzeć do pracy czy domu. Mnie widać na plakatach, ale reprezentuję swoje koleżanki i kolegów. Pracowników Tramwajów Szczecińskich, ale także innych służb komunalnych – mówi dumnie Bartosz Grzegolec, motorniczy.

Bohaterowie miejskiej kampanii są reprezentantami różnych zawodów, a ich historie przedstawione na stronie www.szczecintowy.eu mają zachęcić mieszkańców naszego miasta do podzielenia się własnymi. To utworzy obraz społeczności lokalnej mocno zakorzenionej w swoim mieście. Pierwsze opowieści można już przeczytać.

– Ten długi czas nauczył mnie przede wszystkim szacunku i pokory do tego, co mamy na co dzień. Łatwo dostępne artykuły, sklepy, ale co ważniejsze bliskich. Przez czas długiej rozłąki każdy nabiera chwili refleksji do wspólnych momentów i normalnego życia. Doceniamy to, co mamy i kogo mamy, bo takiej sytuacji nikt się nie spodziewał – napisał Jakub Koziarek.

Uczniowie piszą, że tęsknią za szkołą i nauczycielami. Ludzie doceniają spacer i spotkania z najbliższymi, wspominają tęsknotę za lasem, wyjściem do znajomych i normalnością. Przedsiębiorcy i pracownicy opowiadają jak zmieniły się ich firmy.

– Z firmy reklamowej, w ciągu tygodnia, gdy skończyły się zlecenia, mój szef przekształcił nas w firmę produkującą maseczki i przyłbice dla firm, aby te mogły dalej pracować. Dzięki tym działaniom nasza mała firma utrzymała pracowników i na dodatek pomogła innym firmom się utrzymać – napisała Patrycja Szapiel.

Historii jest wiele, bo w dobie pandemii każdy z nas podejmował odpowiedzialną decyzję i żadna z nich nie była łatwa. Nie ważne czy była nią praca, pomaganie innym czy pozostanie w domu. Choć świat szedł na żywioł ograniczając coraz mocniej życie społeczne i zawodowe, poddawaliśmy się temu idąc w nieznanne. Przed nami jesień i choć brzmi to niebyty optymistycznie najprawdopodobniej czeka nas powtórka z rozrywki. A raczej ponowne odebranie nam większości z nich. Zamknęci w domu, pochłonięci pracą w ramach homeoffice czy w biurze pamiętajmy, że Szczecin to każdy z nas i wszyscy jesteśmy jego ważną częścią. W pandemii i poza nią.

A jaka jest Twoja historia? Opowiedz na www.szczecintowy.eu.

autor: Izabela Marecka / foto: Adam Słomski



BIAŁY KAMIEŃ



HOTEL & MEDI-SPA
ŚWIERADÓW-ZDRÓJ



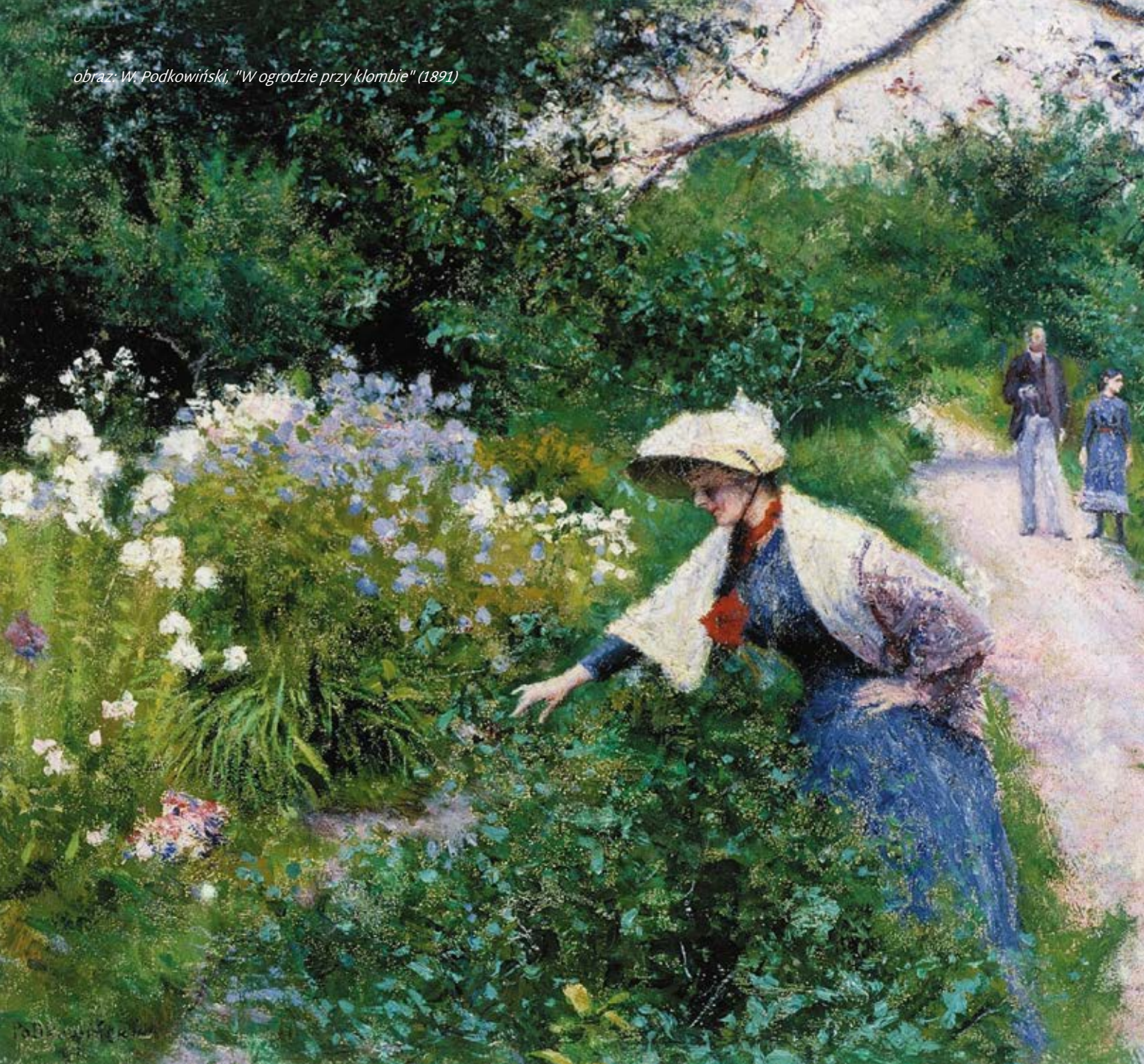
2020

**NAJLEPSZY
HOTEL SPA DLA RODZIN**
W KONKURSIE PERFECT SPA AWARDS

LUKSUS BLISKO NATURY

WWW.BIALYKAMIEN.COM

obraz: W. Podkowiński, "W ogrodzie przy klombie" (1891)



Szczecińska Jane Austen

Była przyjaciółką słynnych literatów oraz intelektualistów. Angielka, która pokochała zachodnie Pomorze – Elizabeth von Arnim. Na podstawie jej powieści reżyser Mike Newell nakręcił film „Czarowny kwiecień”, później wspomniano literacki debiut tej niezwykłej kobiety w serialu „Downton Abbey”. Dziś Elizabeth zdobywa coraz większą popularność na Instagramie. Użytkownicy portalu robią sobie zdjęcia z jej książkami, cytują ją i wspominają. Pisarka z podszczecińskich Rzędzin powraca w wielkim stylu, jak zwykle będąc krok przed innymi.

Zapomniana przez dziesiątki lat, obecnie zdobywa serca współczesnych czytelników, literaturoznawców, miłośników zieleni i internautów. Pamięć o niej wspierają lokalne media oraz wierni fani jej twórczości, a mimo to wciąż wydaje się znajdować w cieniu, choć coraz mniejszym. Czas to zmienić. Elizabeth jest jedną z tych kobiet, które nawet wiele lat po śmierci, nie dają o sobie zapomnieć. Co więcej, jako pisarka narodziła się właśnie tutaj, tuż obok Szczecina!

Ponowny rozkwit

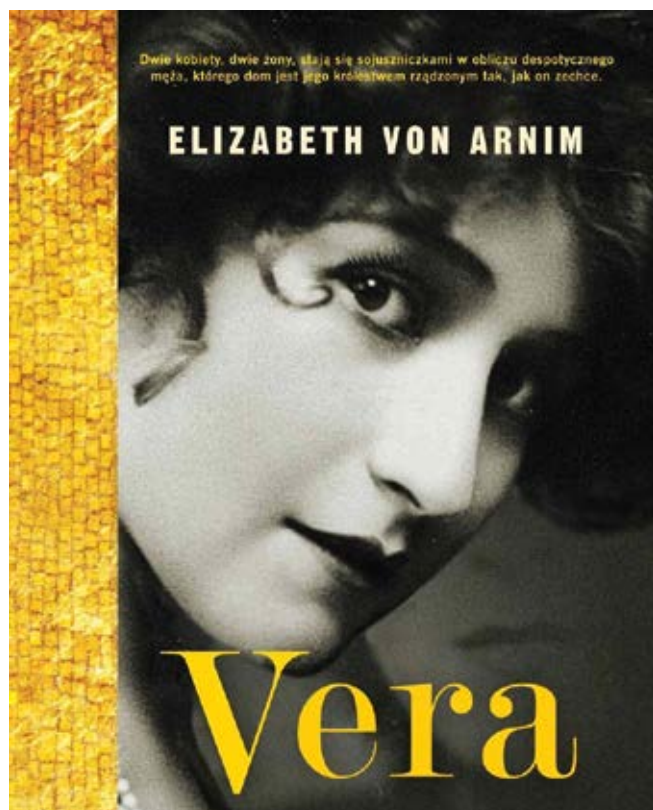
Elizabeth żyła na przełomie XIX i XX wieku, ale jej twórczość przetrwała próbę czasu. Miłośnicy literatury z całego świata zachwycają się jej powieściami, pytając o miejsce, w którym narodziła się jako pisarka, czyli podszczecińską wieś. Czytają ją w Europie, Ameryce i Azji. Podobno nawet mole książkowe z krajów arabskich sięgają po twórczość von Arnim. Powieści Elizabeth są wznawiane w różnych językach. Pojawiają się na deskach teatrów. Jakiś czas temu pisarka zdobyła rzesze czytelników dzięki serialowi „Downton Abbey”, gdzie w jednym z odcinków można było zobaczyć jej pierwszą książkę, czyli „Elizabeth i jej ogród”. Pojawiła się lawina pytań oraz domysłów. Zastanawiano się kim jest ta pisarka, dlaczego wypłynęła w popularnym serialu, o co chodziło twórcom produkcji. – „Downton Abbey” przywróciło ją miłośnikom literatury – napisała Miranda Kiek w brytyjskim dzienniku „The Independent”. Twórcy serialu przyznali, że książkę pokazano, bo była popularna na przełomie XIX i XX wieku. Można więc powiedzieć, że dla nich była tylko rekwizytem. Nie mieli na celu wzbudzenia sensacji, nie spodziewali się takiego zainteresowania, ale lawina ruszyła! Elizabeth była na językach wszystkich, zupełnie jak kiedyś, gdy żyła, wzbudzając plotki, zaskakując, bawiąc świat przełomu wieków. Badaczka literatury, dr Isobel Maddison z Katherine Mansfield Society poświęciła jej tekst „A Second Flowering”, gdzie podkreśliła, że dowcip pisarki nie powinien zginąć. Przyznała też, że literacki debiut von Arnim to pozycja obowiązkowa dla wszystkich, którzy uwielbiają ogrody i humor. Napisała również o niej publikację „Elizabeth von Arnim: Beyond the German Garden”. W tym czasie o Elizabeth mówiono także u nas. Od lat pamięć o pisarce z Rzędzin kultywuje dziennikarka Elżbieta Burska, która wraz z Bereniką Martą Lemańczyk dokonała tłumaczenia powieści „Elizabeth i jej ogród”. Pięknie wydana, pełna ilustracji książka, ujrzała światło dzienne w 2011 roku dzięki Wydawnictwu MG. Polski czytelniczy świat zachłysnął się historią von Arnim. Lokalne media podchwyciły temat. – Była bardzo ciekawą kobietą, której życie to gotowy materiał na kilka opowieści. To była nie tylko świetna pisarka, ale też kobieta o silnym charakterze. Wprawdzie pozycja hrabiny dawała jej pewne przywileje, ale też musiała mieć silny charakter, żeby dążyć do swoich celów – powiedziała Elżbieta Burska w wywiadzie z Anną Kolmer. Od lat w Dobrej organizowany jest Festiwal Róż, którego patronką jest Elizabeth. Dzięki inicjatywom ludzi kultury i społecznikom, w miejscach znanych von Arnim, stoją też jej dwa pomniki. Jeden obok kościoła w Buku, gdzie jeździła z rodziną na nabożeństwa, drugi: przed urzędem w Dobrej. Słynny ogród z powieści Elizabeth nie dotrwał do naszych czasów. Istnieje jeszcze park, po którym spacerowała pisarka. Stare drzewa i strumyk, powiernicy jej myśli, wciąż trwają, choć wydają się opuszczone oraz smutne. Z pewnością tęsknią za Mery, która właśnie wśród nich zyskała nowe imię, Elizabeth. To w podszczecińskiej wiosce Angielka stała się świadomą kobietą, tu stworzyła mały raj: ogród oraz pierwsze powieści. Rzędziny, wtedy Nassenheide, zainspirowały ją do działania. Pomorska ziemia była muzą Elizabeth, dzięki której, wtedy młoda matka i żona pruskiego oficera, została pisarką. Miała 30 lat, trójkę dzieci, trwała w nieszczęśliwym małżeństwie. W marcu 1896 roku w jej życiu nastąpił przełom.

Jak Mery stała się Elizabeth

– Na szczecińskim dworcu wysiada z pociągu hrabina von Arnim i jej mąż. Czeka na nich powóz, którym jadą do pomorskich włości hrabiego, do wsi Nassenheide. Jest w zwyczaju, by nową szkołę otwierała żona dziedzica. Później Elizabeth idzie na samotny spacer do opuszczonego ogrodu – czytamy w opisie książki na stronie internetowej Wydawnictwa MG. Malownicza okolica i okazały dwór zachwyciły wrażliwą Angielkę. Postanowiła tutaj zostać. Tak opisała ten dzień: „Nie wiem, czy to zapach mokrej ziemi albo zbutwiałych liści przypomniał mi nagle dzieciństwo i wszystkie szczęśliwe dni, które przeżyłam w ogrodzie. Czy kiedykolwiek mogłabym zapomnieć ten dzień? To był początek mojego prawdziwego życia, dorastania do pełnoletności i wejścia do

mojego królestwa. Wczesny marzec, szare, spokojne niebo i brunatna cicha ziemia; nagość i jakiś smutek dominowały na dworze w tej wilgoci i ciszy, ale ja stałam w dziecięcym zachwycie pierwszymi powiewami wiosny, pięć zmarnowanych lat opadło ze mnie jak płaszcz, świat przepełniła nadzieja, a ja poprzysięgam wierność naturze”*. Ten fragment jest uznawany za jeden z najpiękniejszych literackich cytatów o ogrodach, a oddaje urok pomorskiego przedwiośnia. Napisała go Elizabeth von Arnim, z domu Mary Annette Beauchamp, która urodziła się w 1866 roku w Australii, jako dziecko mieszkająca w Anglii, a studiowała na Royal College of Music. Inteligentna, wrażliwa, uzdolniona muzycznie. Podobno w domu traktowano ją jak Kopciuszka bujającego w obłokach. Artystyczny duch był jej jednak bardzo bliski. Ojciec Elizabeth pochodził z kulturalnej rodziny, w której interesowano się sztuką. Kuzynka, Kathleen Mansfield Murry, została słynną pisarką. Tworzyła pod pseudonimem Katherine Mansfield, przyjaźniła się z Virginią Woolf oraz Aldousem Huxleyem. Sama Elizabeth rozważała karierę jako profesjonalny muzyk, pięknie grała na organach. Rodzice obawiali się jednak, że nie wyjdzie za mąż. W tym celu zorganizowano podróż po Europie. W Rzymie poznała Henninga Augusta von Arnima, członka pruskiej arystokracji oraz przyjaciela rodziny Wagnerów. – Urzekła go utalentowana, urocza, pełna życia kobieta – napisano w biograficznym teksie o pisarce na stronie internetowej The International Elizabeth von Arnim Society. Pobrali się niedługo później, Mary została hrabiną von Arnim. Henning traktował ją jak swoją własność, miała się zachowywać jak na niemiecką żonę przystało. Zamieszkała z mężem w Berlinie, urodziła trzy córki. Ten czas był dla niej bardzo trudny. Czuła się samotna, nie-





szczęśliwa i niezrozumiana, aż nadszedł wspomniany dzień, 18 marca 1896. Los Angielki się odmienił.

Na pomorskiej ziemi stworzyła sobie mały raj, azyl. Pielęgnowała ogród, czytała książki, oddychała świeżym powietrzem, rozmyślała i pisała. Bliscy, sąsiedzi oraz krewni uznawali ją za ekscentryczkę. Zamieniła intensywne życie w mieście na egzystencję na pruskiej wsi, gdzieś na końcu świata. Hrabina była jednak zmęczona pustym życiem salonowym. W ogrodzie szukała ucieczki przed ludzką głupotą, plotkami, skostniałymi nakazami, surową niemiecką obyczajowością, która była jej obca. Chowala się tam także przed mężem, którego nazywała „Gniewnym”. Więcej zadowolenia niż nowe suknie i drobiazgi dawała jej obserwacja kwiatów. Pierwsza książka, jaką napisała właśnie w Rzędzinach, „Elizabeth i jej ogród” (początkowo tytuł brzmiał „Elizabeth i jej niemiecki ogród”, później został skrócony), napisana w formie pamiętnika, to pochwała na cześć przyrody oraz codziennych radości. Widzimy tam obraz początkującej ogrodniczki z wyższych sfer. Czasem intelektualistki, innym razem rozkapryszonej pannicy lub angielskiej damulki. Kobiety kreatywnej, twórczej, pełnej radości życia. „Jaka ja jestem szczęśliwą kobietą, że żyję w ogrodzie z książkami, dziećmi, ptakami i kwiatami i w takim spokoju, żeby się tym wszystkim rozkoszować!”, napisała któregoś dnia. Przyglądała się pomorskiej wsi, niemieckim zwyczajom, sytuacji kobiet z różnych sfer. Pisała dowcipnie, z lekką ironią, smakiem. Pierwsza powieść to obraz nietypowej hrabiny, choć badacze literatury uważają, że książka nie jest w pełni autobiograficzna, a pewne sytuacje zostały podkolorowane. Podobno, gdy ją pisała, nie była pewna, czy to dobry pomysł. – Gdy wysłała rękopis do wydawcy, nie spodziewała się sukcesu. Bała się, że książka może okazać się bezwartościowa i prosiła, by mogła pozostać anonimowa. Obawiała się również reakcji męża – napisała Isobel Maddison we wspomnianym tekście „A Second Flowering”. Książkę podpisało tylko „Elizabeth”. Imię to pozostało z nią do końca życia. Debiut okazał się jednak bardzo udany. Powieść od razu została bestsellerem. – Pierwszy nakład książki rozszedł się błyskawicznie, recenzje w prasie były bardzo pochlebne. „Mała kometa na literackim niebie Londynu”: pisano – to kolejny fragment ze strony Wydawnictwa MG. Hrabina von Arnim weszła do świata literatury. Kolejna książka, także napisana w podszcecińskiej wsi, również stała się bestsellerem.

W międzyczasie pisarka urodziła kolejne dzieci, a z nauczycielami swoich pociech prowadziła intelektualne rozmowy. Byli wśród nich później

“IF YOU LIKED ‘A ROOM WITH A VIEW’ AND ‘HOWARDS END’
YOU’LL LOVE ‘ENCHANTED APRIL’”

— Jeff Grogg, SIXTY SECOND PREVIEW



MIRANDA RICHARDSON · JOSIE LAWRENCE · POLLY WALKER · JOAN PLOWRIGHT

ENCHANTED

si znani pisarze. Elizabeth nie mogła jednak dostatecznie cieszyć się twórczymi sukcesami, wszystkie zarobione pieniądze zgodnie z pruskim prawem przejmował jej mąż, który sam miał jeszcze kłopoty finansowe. Często kłóciła się z gniewnym Henningiem. W końcu podpisali umowę o rozdzieleniu majątkowej. Rozstali się kilka lat później. Hrabia ze względu na długi musiał sprzedać posiadłość w Rzędzinach. Elizabeth rozwiodła się z mężem, była wtedy mamą piątki dzieci. Niezależna Angielka, ówczesnie pisarka o międzynarodowej renomie, przeniósła się do Londynu. Wciąż tworzyła i stała się członkinią intelektualnej, literackiej śmietanki towarzyskiej. – Jej przyjaciółmi byli George Bernard Shaw („Pigmalion”), Ethel Smyth i Vernon Lee – wspomina Isobel Maddison w „A Second Flowering”. Kolejne książki przyniosły jej jeszcze większy rozgłos. Pisarka zbudowała posiadłość w Szwajcarii, później następną we Francji na Lazurowym Wybrzeżu. Plotkowano o jej romansie z George’em H. Wellsem, znanym z „Wojny światów”. Wysłała jednak za mąż za Francis Stanleya Russella, starszego brata słynnego filozofa Bertranda. Ten związek pisarki także nie był udany. Małżeństwo rozstało się po trzech latach. – Nigdy się nie rozwiedli, a ona była znana jako Elizabeth, hrabina Russell do końca życia – można przeczytać na portalu The International Elizabeth von Arnim Society. Tak też podpisywała wtedy swoje następne powieści: Elizabeth Russell. We francuskim domu stworzyła piękny ogród, otaczała się ukochanymi zwierzętami, kolekcjonowała książki, spotykała się z przyjaciółmi oraz rodziną. Kiedy zaczęto mówić o II wojnie światowej poczuła strach, gdyż w pierwszej straciła wielu bliskich, a poza tym, ze względu na poglądy, nie była bezpieczna w Europie. Przeniósła się do Stanów Zjednoczonych. Tam napisała ostatnią książkę „Mr Skeffington”. – Powieść była niezwykle popularna wśród amerykańskiej publiczności – informuje strona internetowa The International Elizabeth von Arnim Society. Odeszła w Południowej Karolinie, w 1941 roku. – Zmarła jedna z nielicznych dowcipnych pisarek Anglii. Mówię dowcipnych, a nie komediowych. Dla nas będzie zawsze autorką książki „Elizabeth i jej ogród” – stwierdził przyjaciel pisarki Hugh Walpole i te słowa znajdziemy również na stronie internetowej Wydawnictwa MG. Literacki debiut, publikacja nierozłącznie związana z pomorską ziemią, na lata ugruntowała pozycję pisarki. Kiedy żyła, wszystkie jej powieści były publikowane z adnotacją, że to książki autorki „Elizabeth i jej ogród”.



obraz: J. Mehoffer, „Dziwny ogród” (1903)



Elizabeth von Arnim

Życie po życiu

Pisarka po śmierci przez jakiś czas trwała w cieniu, ale wciąż ją czytano. Co ciekawe, za jej najpopularniejszą książkę uznawano do niedawna „Zaczarowany kwiecień” z 1922 roku. Powieść była sukcesem w teatralnym i kinowym świecie. – Po raz pierwszy została sfilmowana przez Harry’ego Beaumonta w 1935 roku (jeszcze za życia pisarki), później przez Mike’a Newella w 1991 – czytamy na stronie The International Elizabeth von Arnim Society. Drugi z wymienionych filmów, wyreżyserowany przez twórcę takich obrazów jak „Cztery wesela i pogrzeb” czy „Uśmiech Mony Lizy”, otrzymał dwa Złote Globy, był również nominowany do trzech Oscarów. Później przypomniano o pisarce we wspomnianym już „Downton Abbey”, gdzie jej pierwsza książka pojawiła się w drugim odcinku drugiego sezonu serialu. Następnie o powieści „Elizabeth i jej ogród” napomknęto w popularnej ostatnio książce „Stowarzyszenie Miłośników Literatury i Placka z Kartoflanych Obierek” autorstwa Mary Ann Shaffer i Annie Barrows, którą w 2018 sfilmował także Mike’a Newell. Elizabeth co jakiś czas wyłaniała się z mroków niepamięci, dzięki badaczom literatury, ludziom mediów oraz kultury, a także lokalnym działaczom. Ogromna w tym zasługa wspomnianych już Elżbiety Burskiej oraz The International Elizabeth von Arnim Society i skupionym wokół towarzystwa entuzjastom twórczości pisarki. Obecny rozkwit zainteresowania jej literaturą to jednak nowa historia, pokazująca pozytywną siłę oddziaływania Internetu oraz mediów społecznościowych. – Być może nadszedł czas, by zbudować kolekcję książek von Arnim – napisał Nate Pedersen w artykule „Downton Abbey: Elizabeth von Arnim Returns to Life” dla „Fine Books Magazine”. Co chwila na Instagramie, czyli fotograficznym serwisie społecznościowym, pojawiają się zdjęcia książek Elizabeth von Arnim. Stare i nowe wydania, cytaty, nawiązania, przemyslenia odnośnie twórczości pisarki. Internauci porównują ją z Jane Austen, czytają obok wspomnianych Virginia Woolf oraz Katherine Mansfield. Użytkownicy Instagrama z całego świata dyskutują na jej temat, polecają sobie kolejne książki Elizabeth, chwalać się tym, że znaleźli w antykwariacie piękne wydanie lub zdobyli w księgarni całkiem nowe. Co z pewnością ciekawe dla nas, mieszkańców Pomorza Zachodniego, często pytają o podszczecińską arkiadę z pierwszej powieści Angielki. Poza tym, w Rzędzinach von Arnim napisała 9 powieści, a miejsce to wspominała do końca życia.

Nikogo nie trzeba przekonywać o tym, że pisarska twórczość Elizabeth rozkwitła właśnie tutaj, na Pomorzu Zachodnim. Jeśli chcecie się z nią

zapoznać, koniecznie zacznijcie od jej literackiego debiutu. Sięgnijcie także po niedawno przypomnianą przez Wydawnictwo MG: „Verę”. – Von Arnim powiedziałaaby, że każda kobieta potrzebuje ogrodu – napisała Miranda Kiek we wspomnianym artykule z „The Independent”. Słusznie! Patrząc na to, jak pomorski ogród wpłynął na Elizabeth, nie sposób się nie zgodzić z tym stwierdzeniem. „Z całą ufnością pokładam nadzieję w tym, że będę godna tego nieustannego dobrodziejstwa, które ofiaruje mój ogród, i nabiorę życzliwości, cierpliwości i radości, jak te szczęśliwe kwiaty, które tak bardzo kocham”: te słowa mimo, że kończą pierwszą książkę Elizabeth, tak naprawdę dla niej były dopiero początkiem. Ogród pisarki wciąż trwa, na kartach jej powieści. Rozkwita na nowo za każdym razem, gdy ktoś sięgnie po jej literacki debiut.

*Cytat za: „Elizabeth i jej ogród”, Elizabeth von Arnim, tłum. E. Burska, B. M. Lemańczyk, Wydawnictwo MG, 2011. Pozostałe odniesienia z książki także pochodzą z tego wydania.

autor: Karolina Wysocka/ foto: Wikipedia, IMDB, Google Arts & Culture, archiwum prywatne

źródła: R. Jenne, „Historia hrabiny Elizabeth von Arnim powraca”, www.dziennikarze.szczecin.pl/551-historia-hrabiny-elizabeth-von-arnim-powraca.html; E. Burska „Angielka z Rzędzin”, www.transodra-online.net/de/node/1125;

M. Kiek, „Elizabeth von Arnim: The forgotten feminist who’s flowering again”, „The Independent”, www.independent.co.uk/arts-entertainment/books/features/elizabeth-von-arnim-the-forgotten-feminist-who-s-flowering-again-6258398.html; I. Maddison, „A Second Flowering”, Katherine Mansfield Society, www.katherinemansfieldsociety.org/assets/Essays/Katherine-Mansfield-Society-Essay-Series-A-Second-Flowering-by-Isobel-Maddison.pdf; N. Pedersen, „Downton Abbey: Elizabeth von Arnim Returns to Life”, „Fine Books Magazine”, www.finebooksmagazine.com/blog/downton-abbey-elizabeth-von-arnim-returns-life;

J. Römhild, „Femininity and Authorship in the Novels of Elizabeth von Arnim”, Fairleigh Dickinson University Press, 2014; „Biography: Elizabeth (von Arnim), 1866-1941”, The International Elizabeth von Arnim Society, elizabethvonarnimsociety.org/about-elizabeth-von-arnim/biography/; dobraszczecinska.pl; www.wydawnictwomg.pl/elizabeth-von-arnim.



Rajskie kwiaty





Róże, hortensje, byliny. Kwiaty – piękne, kolorowe, bez nich nasze życie i otoczenie, w którym przebywamy byłoby szare i nijakie. Rajski Ogród specjalizuje się w ubarwianiu naszej egzystencji. Ma wszystko, czego nam potrzeba do tego, by nasze ogrody, domy, biura, sklepy i wszelkiego rodzaju miejsca tętniły roślinnym życiem.

ad/ foto: Jarosław Gaszyński





Sydonia

na tropie czarownicy

Najsłynniejsza zachodniopomorska czarownica, piękność ze skazą, archetyp femme fatale, muza pisarzy, filmowców i historyków. Mija 400 lat od śmierci Sydonii von Borck (lub von Borcke)*. Kobiety nieprzeciętnej, inspirującej, pełnej zagadek oraz tajemnic. W „Prestizu” postanowiliśmy uczcić jej pamięć. Was też do tego zachęcamy, zapraszając na pisemną podróż śladami niezwyklej szlachcianki, która według legendy przyczyniła się do kresu dynastii pomorskich książąt.

– Piękna i mądra. Najgorsze połączenie dla pewnej siebie kobiety urodzonej w XVI w. – powiedziała Monika Dzikowicz, jedną z zaprzyjaźnionych z redakcją artystek, która przygotowała dla nas główną ilustrację do tego artykułu. Wiele legend i opowieści mówi o niezwykłej urodzie Sydonii. Malarze także starali się uchwycić to na swoich wizualnych interpretacjach. Czy jednak dlatego wciąż istnieją ludzie, których fascynuje zachodniopomorska wiedźma? Piękno przemija, ale pozostaje dusza i charakter, to coś, co czyni nas wyjątkowymi. Osobowość. Wydaje się, że to właśnie dzięki silnemu wewnętrznemu „JA”, zapamiętaliśmy tę postać. O Sydonii po krótko pisaliśmy m.in. rok temu w tekście „Czarownice nie płoną”, ale teraz postanowiliśmy ruszyć jej śladem, by przedstawić Wam pełniejszy obraz zachodniopomorskiej wiedźmy. Historia tej kobiety to nieustanna tułaczka, walka oraz zwątpienie. Sama przeciw ludziom i światu. Skończyła tragicznie. Ścięta i spalona na stosie w naszym mieście, wyszydzona, znienawidzona. Ofiara losu, swoich czasów, a przede wszystkim ludzkich ułomności. Mimo, to przetrwała! Zyskała nieśmiertelność, dzięki tym, których wiele lat później poruszył jej los. Gotowy scenariusz na film, prawda? Sami się o tym przekonacie, kiedy ruszycie jej tropem.

Uroczą panną z Wilczego Gniazda

Nieopodal Łobza, w zapomnianej okolicy, leży wieś Strzemiele, a w niej „Wilcze Gniazdo”. Znajdziecie tam dwór, który powstał na miejscu dawnej rezydencji rodu Borcków. W jego fundamentach wciąż można zobaczyć relikty wcześniejszej budowli. To właśnie tam znajdowała się przed wiekami główna siedziba pomorskiej rodziny. Tu urodziła się Sydonia, prawdopodobnie ok. 1548 roku. Rodzina słynnej wiedźmy była znana i szanowana w Księstwie Pomorskim. Paweł Gut z Archiwum Państwowego w Szczecinie uważa, że Borckowie najprawdopodobniej wywodzili się z miejscowych rodów możnowładczych o pochodzeniu słowiańskim. Wulf-Dietrich von Borcke w tekście „Historia rodziny von Brocke”, dostępnym na stronie internetowej von.borcke.com, napisał, że korzennym miejscem rodziny był Kołobrzeg, ale później przenieśli się oni, bo w zamian za zasługi mieli przywilej wznoszenia budowli obronnych, zamków i pałaców w różnych miejscach Pomorza. Początki rodu sięgają podobno wczesnego średniowiecza, pierwsze wzmianki pochodzą zaś z XIII wieku. Istniało nawet kiedyś popularne powiedzenie: „To jest tak stare, jak Borckowie i diabły”. Co ciekawe, członkowie rodziny Sydonii znani byli z gwałtownego usposobienia. Poza tym, ich nazwisko wywodzi się prawdopodobnie od dialektałnego określenia wilka, zwierzę to znajdziemy też w ich herbie. Wśród Borcków było wiele wybitnych i niezwykłych osobistości, rycerzy, humanistów, miłośników sztuki oraz nauki. Nic dziwnego, że Sydonia, wyrastając w takim środowisku, też się wyróżniała. Z pewnością miała nietypowe imię. W publikacji „Sydonia von Borck – między prawdą a legendą”, wydanej przez szczeciński zamek, czytamy, że pochodziło ono prawdopodobnie z francuskiego romansu średniowiecznego „Pontus i Sydonia”. Borckówna była najmłodsza z rodzeństwa. – Ojciec Otto z żoną Anną mieli oprócz niej jeszcze dwoje dzieci: Ulricha i Dorotę – zaznacza w książce „Sydonia” Bogdan Frankiewicz. Najmłodsza z całej trójki była jednak oczkiem w głowie rodziców. Rozpieszczano ją i wyróżniano. – Matka marzyła o tym, by jej życie było wyjątkowe – pisze Anna Koprowska-Głowacka w książce „Czarownice z Pomorza i Kujaw”. Sydonia lubiła czytać, szybko się uczyła, była ładna. Rodzicielka postarała się więc dla niej o miejsce na książęcym dworze.

Romansowa heroina na zamku

Dziś w niemieckim Wolgast (pol. Wołogoszcz), które leży na styku wyspy Uznam i części Pomorza Przedniego, nie ma już pięknej rezydencji

książąt pomorskich, malowniczo położonej nad Pianą. Jedynie tablica przypomina o świetności tego miejsca, a także zamku, gdzie mieszkało wielu znamienitych przedstawicieli Gryfitów. Więcej na ten temat znajdziecie w naszym tekście „Podróż śladami pomorskich książąt”, tymczasem wróćmy do Sydonii. W książce „Czarownice z Pomorza i Kujaw” czytamy, że młoda dziewczyna została dwórką żony Filipa I i trafiła właśnie do Wołogoszczy. Według legendy oczarowała tam syna księcia przystojnego Ernesta Ludwika. Podbił on serce młodej dwórki i obiecał jej małżeństwo. – Sydonia wyznania miłosne przyjmowała z naiwną wiarą jako zapewnienie trwałości związku – podkreśla we wspomnianej już publikacji Frankiewicz.

Od romantycznych mrzonek, ważniejszy był jednak interes rodu. Książę ostatecznie ugiął się pod poleceniami bliskich i poślubił Zofię Jadwigę, córkę księcia Brunzswiku. Złamał Sydonii serce, a ta postanowiła opuścić dwór. Na odchodnym podobno zła i rozgoryczona powiedziała o kilka słów za dużo. – Opowiadano później, że opuszczając dwór książęcy w Wołogoszczu rzuciła na ród Gryfitów klątwę, iż pół wieku nie minie, a cała dynastia zejdzie bezpotomnie z tego świata – zaznacza w swojej książce Anna Koprowska-Głowacka. Skończył się piękny sen Sydonii, a marzenia jej rodziców, którzy zmarli przed tym wydarzeniem, zostały głęboko pogrzebane. Borckówna straciła miłość i najczulsze jej osoby. Od tej chwili los Sydonii miał się znacząco skomplikować... Urażona szlachcianka, po nieudanym pobycie na książęcym dworze, wróciła do rodzinnego gniazda, ale nie dane jej było zaznać tam spokoju. Brat, który obecnie rządził majątkiem, przyjął ją niechętnie. Nie chciał się dzielić spadkiem ani z nią, ani ich siostrą Dorotą. – W zamian za utrzymanie i roczne renty wymógł na nich zrzeczenie się praw majątkowych po rodzicach – wspomina w „Sydonii” Frankiewicz. Niedługo później się ożenił, a Borckówny nie znalazły wspólnego języka z bratową. Szybko okazało się, że nie mogą liczyć na Ulricha i muszą zmienić miejsce pobytu. – Od tego momentu do końca życia Sydonia niestrudzenie przez czterdzieści lat będzie dochodzić swoich praw majątkowych – podkreśla w swojej publikacji Bogdan Frankiewicz. Nie chciała dać za wygraną i walczyła o swoje, jak umiała najlepiej, w międzyczasie tułając się po całym regionie.

Awanturniczka pątniczka bez dachu nad głową

Niektóre z miejscowości, w których żyła, zachowały o niej pamięć. Stąd też wiemy m.in. że Sydonia wielokrotnie zmieniała miejsce pobytu. Nie miała własnego domu, ani środków do życia. Nigdy nie wyszła za mąż, choć miała adoratorów. Przez jakiś czas mieszkała w Szczecinie i tu została wciągnięta w poważną intrygę polityczną. Później wraz z siostrą mieszkała w Stargardzie, Krępcowie, Chociwlu i Resku. Dwa razy jej dobytek spłonął w pożarach. Ciągłe miała kłopoty finansowe, podobno stale brała pożyczki. Batalia z bratem, szarość codzienności, sprawy, że szła przez życie pełna zgrzytów, w poczuciu wielkiej krzywdy. Mimo to, nie poddawała się. W publikacji „Sydonia von Borck – między prawdą a legendą” czytamy, że akta z jej procesów sądowych obecnie znajdują się w archiwum w Greifswaldzie i liczą setki stron. Często przyjeżdżała do Szczecina, na zamek prosiła pomorskich książąt o pomoc w walce o majątek. Wchodziła też w konflikty z innymi, a za dochodzenie swoich praw została kiedyś dotkliwie pobita. W tym czasie zaczęto patrzeć na nią coraz mniej przychylnym okiem. Umarła jej siostra, także jej dawny kochanek, książę Ernest Ludwik. Następnie zmarł jej brat, ale nie zakończyło to rodzinnego konfliktu o majątek. Walka trwała dalej. Niedługo później odszedł z tego świata kolejny Gryfit. – Na wiosnę krewnych w 1604 roku została przyjęta do klasztoru w Marianowie – wspomina w swojej publikacji Frankiewicz.



Uboga zielarka z dawnego klasztoru

Obecnie z dawnej świetności klasztoru cysterek w Marianowie zostało niewiele, zachował się gotycki kościół i zachodnie skrzydło budynku mieszkalnego, ale miejsce wciąż istnieje. Najpierw mieszkaly tutaj zakonnice, później po reformacji i germanizacji Pomorza, powstał tu przytułek dla starych panien z dobrych domów. To właśnie w nim, po latach tułaczki, spędziła ostatnie lata życia słynna zachodniopomorska czarownica. Wieś Marianowo znajduje się w zielonej okolicy, na południu województwa zachodniopomorskiego, w powiecie stargardzkim. Sydonia, gdy tam trafiła, była już wtedy starszą kobietą. Wydawać by się mogło, że znalazła idealne miejsce dla siebie, jednak tak się nie stało. Borckówna miała żywiołowy temperament, silną osobowość, była wygadana, nieustępliwa. Wciąż się procesowała z krewnymi i nie tylko. Nie godziła się na biedę, surowość reguł w przytułku, który zachował pewne cechy wcześniejszej instytucji. Nie znalazła tam przyjaciół, otaczała się zwierzętami, warzyła piwo, zgłębiała tajniki leczniczych roślin. – Z pasją poznawała właściwości ziół rosnących na Pomorzu i chętnie przychodziła z pomocą cierpiącym – pisze w swojej publikacji Frankiewicz. Inni patrzyli na nią z niechęcią. Ze względu na liczne procesy, walkę o swoje prawa i zawziętość, miała wielu wrogów. Mieszkanki ośrodka oskarżyły ją o czary. Poczuli się osaczona. Chciała uciec, więc zamknęto ją i stwierdzono, że jest niepoczytalna. W książce „Czary i czarownice. Wczoraj i dziś” Antoni Łuczak podkreśla, że wśród oskarżonych często były wiejskie lub małomiasteczkowe znachorki, a już na pewno: osoby starsze, nietowarzystwe oraz odizolowane.

Oskarżenie o czary było najprostszym sposobem pozbycia się niewygodnych osób – dodaje Anna Koprowska-Głowacka w publikacji „Czarownice z Pomorza i Kujaw”. – W klasztorze w Marianowie najdotkliwiej odczuła bezbronność wobec młodszych od siebie sióstr, które nie rozumiały starszej mieszkanki – zaznacza Bogdan Frankiewicz w „Sydonii”. Oskarżono ją także o rzucanie klątwy na ród Gryfitów. To był najpoważniejszy zarzut, miał wymiar polityczny. – Duża śmiertelność w rodzie Gryfitów rozbudzała pomorskie umysły, jakoby było to dziełem diabelskich sztuczek i rzucania uroków. Pamiętano przekleństwo rzucone w młodości przez Sydonię – zaznacza Małgorzata Pałęga w publikacji zbiorowej „Czary i czarownictwo na Pomorzu”. Nie wyjaśniono szybkich zgonów w dynastii książąt, więc Sydonia stała się kozłem ofiarnym. Dziś wiemy, że Gryfici umierali dość młodo ze względu na choroby genetyczne. Sydonię jednak aresztowano. Została uwięziona na zamku Oderburg w Grabowie. Anna Koprowska-Głowacka w swojej publikacji zaznacza, że postawiono jej 74 zarzuty, a świadkami oskarżenia było ponad 50 osób. Zarzucono jej m.in. czary, truciicielstwo, konszachty z wróżbitkami, zabójstwa, obcowanie ze złymi duchami i kontakty seksualne z diabłem.

Więźniarka polityczna prowadzona na stos

Mało kto wie, że w okolicach Stoczni Szczecińskiej, znajdowała się kiedyś letnia rezydencja Gyfitów. Zamek Odrzański (niem. Oderburg) składał się z tzw. „Dużego Domu”, kościoła i zabudowań gospodarczych. Górowały nad nim trzy wieże, podobno właśnie w jednej z nich przetrzymywano Sydonię. Proces był od początku nieuczciwy. Sydonia miała tego świadomość. – Doskonale wiedziała, że wszyscy wrogowie czekają na jej najmniejsze potknięcie [...]. Na każde pytanie zadane przez Trybunał odpowiadała spokojnie i rozważnie, swoją logiką wytrącała broń z rąk oskarżycieli – pisze w książce „Czarownice z Pomorza i Kujaw” Anna Koprowska-Głowacka. Była dociekliwa, miała ostry język, myślała trzeźwo. – Kronikarze pomorscy wysoko oceniają inteligencję czarownicy z Marianowa – dodaje w swojej publikacji Bogdan Frankiewicz. Wiedziała, że jest ofiarą politycznej rozgrywki swoich wrogów. Była już jednak schorowaną, słabą staruszką. Jak mogła wygrać z ogromem

histerii polowań na czarownice?! Przeszła straszliwe tortury. Kaci nie szczędzili sił i wyobraźni, by wydobyć z podejrzanej jak najobszerniejsze zeznanie. – W czasie tortur przyznawała się do winy, lecz po odzyskaniu sił wszystkiemu zaprzeczała – tłumaczy w „Sydonii” Bogdan Frankiewicz. Wielomiesięczne więzienie, cierpienie, głód i strach, bardzo ją osłabiły. – Przyznała się do tego, czego od niej żądali sędziowie – pisze w swojej publikacji Anna Koprowska-Głowacka. Trybunał wydał wyrok śmierci. W akcie łaski, ze względu na jej szlacheckie pochodzenie, najpierw ją ścięto, a później spalono na stosie, za murami miejskimi. Egzekucja odbyła się w Szczecinie, za Bramą Młyńską. – Mniej więcej tam, gdzie dziś kończy się przy Muzeum Narodowym ulica Staromłyńska – pisze w swojej książce Bogdan Frankiewicz. Nie pochowano jej szczątków. Paweł Gut z Archiwum Państwowego w Szczecinie uważa, że to, co zostało po spaleniu, wrzucono do Odry. Wyrok wykonano prawdopodobnie 19 sierpnia albo 1 września 1620 roku, historycy zazwyczaj podają jedną z tych dat. – Jej życie utrwalił sekretarz sądowy, najpierw w rozprawach o spadek, potem w procesach o czary – pisze Frankiewicz w „Sydonii”.

Ikona z muzealnego obrazu

Po śmierci Borckówny wiele osób próbowało udowodnić jej niewinność. Stała się bohaterką legend, powieści, muzą artystów. Warto pamiętać o tym, że tragiczne losy tej szlachcianki są ściśle związane z historią oraz kulturą Pomorza Zachodniego i wybrać się do Muzeum Narodowego w Szczecinie, gdzie wisi domniemany „Podwójny portret Sydonii von Borck”. Nasza zachodniopomorska wiedźma, to postać, która wciąż budzi wiele kontrowersji, a jej historia ma kilka luk, ale to także osoba, która łączy ludzi z różnych środowisk. O zachowanie pamięci o Sydonii od setek lat walczą artyści i miłośnicy sztuki, ludzie pióra, dziennikarze, historycy, wykładowcy, księża, przewodnicy, feministki... Interesują się nią zarówno mieszkańcy naszego miasta, województwa, jak też innych części kraju. – W dalszym ciągu Sydonia inspirowała wielu ludzi do różnorodnych działań – pisze ks. Jan Działuch w zbiorowej publikacji „Czary i czarownictwo na Pomorzu”. Borckówna ma również swoich fanów w różnych częściach globu. Niektórzy Niemcy i Anglicy bardzo dobrze znają jej historię. Jakiś czas temu zaistniała nawet w świadomości mieszkańców USA, bo jeden z jej malarskich wizerunków był inspiracją dla twórców filmu „Jeździec bez głowy” w reżyserii Tima Burtona. Kolejna rocznica śmierci Sydonii, to dobry moment na to, by spojrzeć na nią nie tylko przez pryzmat zachodniopomorskiej czarownicy i Białej Damy ze szczecińskiego zamku, ale też niezwyklej osobowości, postaci godnej szekspirowskiego dramatu, która jest częścią naszej lokalnej tożsamości.

*W Szczecinie popularniejszy jest zapis von Borck, ale w aktach z czasów jej życia można znaleźć informację o tym, że Sydonia, jak też jej najbliższa rodzina, podpisywała się: von Borcke.

autor: Karolina Wysocka/ ilustracja: Monika Dzikowicz, foto: „Podwójny portret Sydonii”, Muzeum Tradycji Regionalnych wystawa „Złoty wiek Pomorza”, Fot. G. Solecki, A. Piętał

źródła: „Sydonia”, B. Frankiewicz; „Czary i czarownice. Wczoraj i dziś”, A. Łuczak; „Sydonia von Borck – między prawdą a legendą”, Zamek Książąt Pomorskich w Szczecinie; „Czarownice z Pomorza i Kujaw”,

A. Koprowska-Głowacka; „Czarownice nie płoną”, A. Dolega, K. Wysocka, *Prestiż Magazyn Szczeciński* (lipiec 2019); „Podróż śladami pomorskich książąt”. K. Wysocka, *Prestiż Magazyn Szczeciński* (maj 2019); „Czary i czarownictwo na Pomorzu”, Muzeum Stargard; „Historia rodziny von Borcke” W-D. von Borcke; Wykład Pawła Guta o Sydonii von Borck z dnia 30.12.2019 r. (nagranie dostępne na You Tube); Zachodniopomorski *Quest Regionalny*, dudowie.pl



MARCIN RAUBO

Pomorze Zachodnie lepiej niż Mazury

Mazury to dzisiaj niekwestionowana żeglarska stolica Polski. Nasz region, komercyjnie dzisiaj nie może się z nimi równać, ale kto nam zabroni marzyć o tym, aby w przyszłości być numerem jeden? Taki ambitny cel stawia sobie Marcin Raubo, szczeciński przedsiębiorca wybrany kilka tygodni temu na funkcję prezesa Zachodniopomorskiego Okręgowego Związku Żeglarskiego. Gdy dodamy do tego, że Marcin jest niezwykle skutecznym managerem i wizjonerem, marzenie to wcale nie musi okazać się utopią.



Raubo to w Szczecinie nazwisko znane i poważane. Odnosisz spore sukcesy biznesowe. Wielu ludzi zdziwiło się, gdy postanowiłeś kandydować na stanowisko prezesa Zachodniopomorskiego Okręgowego Związku Żeglarskiego. Co cię skłoniło do tego?

Nie ukrywam, że żeglarstwo jest mi bliskie i głęboko zakorzenione nie tylko w mojej osobowości, ale też w rodzinnych tradycjach. Nasz region ma bogate żeglarskie tradycje i jeszcze większy potencjał, który niestety nie był właściwie wykorzystywany. Infrastruktura i warunki geograficzne na światowym poziomie, a sportowo i komercyjnie zdecydowanie poniżej oczekiwań. To bolało, szczególnie, gdy inne regiony pięknie się rozwijały, a Zachodniopomorskie stało w miejscu. Trzeba też podkreślić, że nie wzięłem się w żeglarstwie znikąd.

No właśnie, jednak wcześniej doświadczenie zdobywałeś w YACHT KLUBIE POLSKI SZCZECIN.

I nadal zdobywam. Jestem komandorem tego zasłużonego klubu, który skupia ciekawe osobowości, ludzi ambitnych, określonych światopoglądowo, kierujących się w życiu dobrymi wartościami i żeglarskim etosem. W klubie zawsze mieliśmy jasny pogląd na to, co grało i co nie grało w naszym potocznie zwanym przez żeglarzy „Okręgu”. 27 lat rządziła ta sama ekipa, w naszej ocenie, z biegiem lat wypłukana z pomysłów, z motywacji do działania, mentalnie tkwiąca w zupełnie innej epoce. Dlatego właśnie wystartowałem w wyborach na prezesa, ale nie zrobiłbym tego, gdyby razem ze mną, ramię w ramię, nie stał zespół ludzi, tak samo jak ja zdeterminowanych do działania, z pomysłami, pasją i otwartymi głowami. Nasza załoga w Okręgu to dziś merytorycznie duży kaliber i największy atut w drodze do realizacji naszego programu na najbliższe lata. Zero przypadku, strasznie się cieszę z możliwości pracy w takim składzie.

Zanim porozmawiamy o twoim pomysle na żeglarstwo w regionie, zatrzymajmy się chwilę przy tych żeglarskich tradycjach, o których wspomniałeś.

Moja rodzina to z jednej strony ludzie morza, portowcy, z drugiej zaś strony pedagodzy. Jeden z moich dziadków był inżynierem, projektował maszynownie na topowych statkach budowanych podczas złotego okresu stoczni szczecińskiej. Drugi dziadek był pedagogiem, komandorem i instruktorem żeglarstwa. W jego ślady poszły córki, moja mama i jej siostra. Ojciec, również szedł śladami dziadka, to inżynier mechanik po szkole morskiej. Często żeglowaliśmy rodzinnie, od najmłodszych lat brałem także udział w żeglarskich obozach wędrownych, których komandorem był mój dziadek, a mama instruktorem. To jest druga połowa lat 80-tych, dla kilkulatek Zalew Szczeciński jest jak morze, a jego porty to magiczna kraina. Dziadek w swojej karierze społecznej wychował kilka pokoleń żeglarzy. W tym klimacie się wychowałem. Żeglarstwo zeszło na chwilę na dalszy plan w liceum i na studiach w Londynie.

Po studiach wróciłeś do Szczecina i mówiąc metaforycznie, znowu złapałeś wiatr w żagle?

Studiowałem prawo przedsiębiorcze i biznes międzynarodowy, praktyki robiłem w branży morskiej, w spedycyjnych firmach w Hong Kongu i Szanghaju. Do Polski wróciłem z zamiarem wykorzystania zdobytego wykształcenia. Od zawsze chciałem być przedsiębiorcą, tworzyć firmy, zdobywać nowe rynki. Zupełnie niespodziewanie, dzień po powrocie do kraju z 7 letniej emigracji trafiłem na tereny dawnej Stali Stocznia przy ul. Przestrzennej nad brzegiem jeziora Dąbie. To zielenia enklawa w samym sercu miasta. Pierwotnie te tereny kupiliśmy inwestycyjnie z myślą o deweloperce, ale pomyślałem, że to może być fantastyczne miejsce na nowoczesną marinę jachtową. Tak zrodziła się koncepcja MARINA'CLUB. Nowoczesność w naszej filozofii to usługa i wokół tego kręci się ten port. Ten projekt pochłonął mnie zupełnie i jest dzisiaj moim oczkiem w głowie i czymś, co napawa mnie dumą.

W twojej marinie siedzibę znalazł YACHT KLUB POLSKI SZCZECIN.

Tak. To też jest ciekawa historia. Któregoś dnia, gdy marina była modernizowana, spotkałem na przystani Stanisława Żyłę, ówczesnego komandora YKP SZCZECIN i, jak się okazało, kolegę mojego dziadka ze stoczni. W Szczecinie YKP był wtedy klubem bez przystani, bez portu macierzystego. Stasiu zaczął mi opowiadać o klubie, zaprosił na spotkanie i nie musiał mnie wcale przekonywać do zaangażowania się w jego działalność. Zaprosiłem YKP na naszą przystań, aby wrócić do korzeni, do miejsca, w którym kiedyś funkcjonował. Bardzo zakochałem się w idei przedwojennego klubu, z dżentelmeńskimi tradycjami, klubu dla ludzi związanych z morzem, z sercem po właściwej stronie jeśli chodzi o lifestyle żeglarski. Obok działalności biznesowej, za punkt honoru postawiłem sobie wzmocnienie pozycji klubu. Zaczęliśmy budować sekcje dla dzieci, organizować szkolenia, rozszerzyliśmy działalność ze strictly towarzyskiej na wielowymiarowy klub żeglarski – edukacja, sport, organizacja wydarzeń sportowych. Dla mnie wartością było to, że YKP to nie jest komercja, a działalność misyjna, która zapewnia mi zdrowy i jakże potrzebny balans w mojej działalności biznesowej.

Żeglarstwo powinno być wpisane w tożsamość województwa zachodniopomorskiego – to słowa z Twojego programu wyborczego. Co przez to rozumiesz?

Patrząc w przyszłość, nie możemy zapominać o przeszłości, o naszej bogatej tradycji, na której powinniśmy opierać swoją działalność żeglarską. Nie wolno nam dłużej popełniać grzechu zaniedbania. Mam takie przeświadczenie, że pozycja zachodniopomorskiego żeglarstwa jest nieadekwatna do oczekiwań, potencjału i możliwości jakimi dysponujemy, zarówno jeśli chodzi o położenie, zasoby ludzkie, czy infrastrukturę. Nasz region był kiedyś zdecydowanie silniejszy zarówno w żeglarskim regatowym, sportowym, jak i tym eksploracyjnym oraz turystycznym, nie mówiąc już o przemyśle jachtowym, czy prestiżu naszych ośrodków. Pomorze Zachodnie musi wrócić na należne mu miejsce na żeglarskiej mapie Polski. Taki jest mój cel.

Mówiąc o należnym miejscu na żeglarskiej mapie Polski, masz na myśli Mazury, które doskonale wykorzystują swój potencjał?

Rzeczywiście, Mazury to dzisiaj niekwestionowany lider jeśli chodzi o żeglarstwo w Polsce. Kraina tysięcy jezior doskonale wykorzystywała swój potencjał. My dzisiaj nie możemy się z Mazurami równać, ale kto nam zabroni marzyć o tym, aby w przyszłości być numerem jeden? Wiem, to może brzmieć zadziornie, a wręcz zuchwale, ale takie mamy ambicje. Tutaj jest o niebo lepiej niż na Mazurach. Jeszcze do niedawna Szczecin dla mieszkańców centralnej Polski leżał na końcu świata. Dzisiaj, dzięki budowie nowych dróg, podróż z Warszawy trwa niewiele ponad 4 godziny. Z lotniska w Goleniowie jest szybki dostęp praktycznie do każdego miejsca na Zachodniopomorskim Szlaku Żeglarskim. Oczywiście, nigdy nie przeskoczmy tego, że na Mazury ta podróż trwa dwa razy krócej, ale to już nie są kolosalne różnice, a przy olbrzymiej różnorodności żeglarskiej naszego regionu ten argument nie ma aż tak dużego znaczenia. Tylko trzeba o tym mówić, docierać z przekazem do żeglarzy w innych częściach Polski.

Na czym polega żeglarska różnorodność regionu?

Doskonałym tego przykładem jest Zachodniopomorski Szlak Żeglarski. W tym miejscu kłaniam się nisko naszym poprzednikom, w partnerstwie z Marszałkiem Geblewiczem i gronem samorządowców, to ich dzieło, dopchnięte kolanem, dopilnowane, bez żadnych kompleksów w porównaniu z resztą Europy w wymiarze infrastruktury, prawdziwy pomnik poprzedniej ekipy. Trasa szlaku leży na głównej drodze wodnej prowadzącej z Berlina poprzez Bałtyk do Skandynawii. To warta setki milionów złotych sieć nowoczesnych portów i przystani jachtowych na drodze wodnej łączącej najatrakcyjniejsze porty turystyczne znajdujące się na Odrze, Jeziorze Dąbie, Zalewie Szczecińskim i Zatoce Pomorskiej. W żadnej innej części Polski nie ma tak szerokich możliwości żeglowania. Można tu pływać przez wiele tygodni od portu do portu, doskonalić swoje umiejętności żeglarskie na różnych akwenach o różnym stopniu trudności. Jest tu także miejsce do uprawiania żeglarstwa morskiego na dużych jachtach. Są również miejsca na spokojne, rodzinne pływanie pod żaglami.

A propos żeglarstwa morskiego. Czy Pomorze Zachodnie to dobra baza wypadowa do portów po drugiej stronie Bałtyku?

Zdecydowanie tak. Przykładowo, wsiadając na łódkę w Świnoujściu i za trzydzieści parę godzin cumujesz w Kopenhadze, topowej stolicy nowoczesnego, zachodnioeuropejskiego kraju i delektujesz się posiłkiem w restauracji z gwiazdką Michelin. Mamy świetne połączenie z portami niemieckimi i skandynawskimi. Ta część wybrzeża Bałtyku jest o wiele ciekawsza z żeglarskiego punktu widzenia niż polski fragment. Polskie wybrzeże słynie z pięknej linii brzegowej, szerokich piaszczystych plaż, ale żeglarsko to są nudy. Te ciekawe bałtyckie rewiry zaczynają się dopiero od Świnoujścia na zachód – wyspy, cieśniny, bliskość portów. To wszystko ma znaczenie, a świadczy o tym chociażby popularność naszego regionu wśród żeglarzy z Niemiec i Skandynawii. Oni generują pokaźne źródło przychodów dla naszej turystyki, kochają tu żeglować i doceniają naszą infrastrukturę, która jest na topowym europejskim poziomie. Ale sporo jest jeszcze do zrobienia.

Co konkretnie?

Promocją żeglarstwa i żeglarskich atutów regionu. Chcemy też mocniej postawić na sportową, regatową stronę żeglarstwa. Dużo pracy musimy też włożyć w edukację żeglarską i upowszechnianie żeglarstwa

wśród dzieci i młodzieży. Brakuje nam napływu świeżej krwi i będziemy chcieli to zmienić. Cierpimy niestety na brak ludzi do szkolenia. Musimy uruchomić ciągłe szkolenie kadry instruktorskiej. Będziemy to stymulować, bo bez dobrej kadry nie osiągniemy efektu skali adekwatnego do potencjału regionu. Tym bardziej, że dzisiaj jest potężna konkurencja dla żeglarstwa. Dzieci wybierają spośród wielu innych dyscyplin sportu, swój czas wolny poświęcają na naukę języków, naukę programowania, taniec, playstation, netflixa, a doba ma tylko 24 godziny. Nie jest łatwo ich czymś zainteresować i zatrzymać na dłużej. Dlatego ta pozytywna praca u podstaw jest tak ważna.

Mówiliśmy wcześniej o żeglarskiej tożsamości Szczecina. Jak w tą filozofię wpisują się działania władz samorządowych?

Zarówno marszałek województwa zachodniopomorskiego, jak i prezydent Szczecina, a także władze gmin i powiatów doskonale rozumieją rolę żeglarstwa i upatrują w nim szansy na rozwój regionu. Zachodniopomorski Szlak Żeglarski jest świetnym przykładem współpracy i wzajemnego zrozumienia. Bardzo się też cieszę z faktu, że na Łasztowni w Szczecinie powstaje Morskie Centrum Nauki. To bardzo potrzebna instytucja, potencjalnie nowa ikona miasta, która w atrakcyjny sposób będzie popularyzować morską, wielopokoleniową tradycję Pomorza Zachodniego. Stolicą naszego regionu i najważniejszym ośrodkiem żeglar-



skim jest oczywiście Szczecin, miasto z bogatymi tradycjami żeglarskimi, w którym odbywają się tak spektakularne międzynarodowe imprezy, jak finał The Tall Ships Races i dziesiątki regat organizowanych przez lokalne kluby, ale chciałbym trochę odwrócić Szczecin twarzą do regionu. Tutaj co prawda jest najwięcej żeglarzy, działa najwięcej klubów, są świetne akweny, ale siła naszego środowiska tkwi w regionie. Regatowy, wojewódzki kalendarz ZOZZ to ponad 60 imprez w sezonie, to jest moc, musimy tylko nauczyć się sprawniej to pokazywać na arenie krajowej i wykorzystywać do przyciągania świeżej krwi ze wszystkich grup wiekowych.

Jedną z spraw, która rozpała wyobraźnię żeglarzy jest port jachtowy w Trzebieży.

Trzebież to kolebka żeglarstwa, miejsce o bogatej, ale i trudnej historii. Polski Związek Żeglarski doprowadził port do europejskich standardów, teraz wyzwaniem jest wypracowanie pomysłu na funkcjonowanie Trzebieży. Lokalne środowisko jest dla PZZ merytorycznym partnerem. W ostatnich dekadach było w Trzebieży więcej polityki i kłótni niż żeglarskiego działania i życia. Dzisiaj mamy parcie na konsensus i współpracę. Głównym czynnikiem, który ma Trzebież zagwarantować sukces jest święty spokój, budowanie dobrej atmosfery i konsekwentne działanie. Trzebież, ze względu na sam kształt portu i jego historię

nie może być przystankiem na drodze między Berlinem i Bałtykiem. Po pierwsze, z tego portu się nie utrzyma. Trzeba wzbogacić to miejsce o pewne spektrum działań – szkolenia, zgrupowania, regaty, imprezy. Wzbogacić ofertę samego portu nie tylko o przystłowiowy wychodek i miejsce do cumowania, ale być może też o karawaning z zapleczem, który tchnie życie towarzyskie w to miejsce, podobnie jak to się dzieje na Półwyspie Helskim. Trzebież ma ku temu uwarunkowania brzegowe i wodne, a przecież kitesurfing i windsurfing lifestyle'owo to ta sama żeglarska rodzina.

Na koniec rozmowy wróćmy jeszcze do ciebie. Prowadzisz biznes, jesteś działaczem żeglarskim, ale czy sam jeszcze pływasz?

Oczywiście, staram się schodzić na wodę jak tylko mi czas pozwala. Najbardziej naturalnym dla mnie akwenem jest Dąbie, ale z zamiłowania jestem żeglarzem morskim i w ostatnich latach co raz częściej żegluję samotnie. W zeszłym roku wyrwałem czas na samotny rejs po Bałtyku, Helsinki i z powrotem, pętla dookoła wschodniej części morza, adrenalina, wolność i totalny reset. To dla mnie świetny sposób na pokonywanie własnych ograniczeń.

rozmawiał: Kuba Jakubowski / foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz



MARCIN RAUBO

– rocznik 1984, prezes Zachodniopomorskiego Okręgowego Związku Żeglarskiego, komandor Yacht Klubu Polski Szczecin, rdzenny szczecinianin, deweloper, przedsiębiorca, pomysłodawca projektu OFF Marina, organizator regat, promotor i mecenas żeglarstwa, miłośnik klasycznych zażytkowych jachtów, w ostatnich latach samotny żeglarz. Absolwent XIII LO i Birkbeck, University of London.



Ubrana w energię

Zwiewne, przyjemne w dotyku i w noszeniu letnie sukienki, spódniczki i tuniki to znak rozpoznawczy stylu Sylwii Majdan. Projektantka nie próżnowała tej wiosny i wypuściła nową kolekcję, o której mówi tak – W tych dziwnych czasach optymistyczne nastawienie jest podstawą zwłaszcza, gdy się nim dzielimy. W wasze ręce oddaję więc nową kolekcję, w której głównym nośnikiem pozytywnej energii jest przede wszystkim kolor i oczywiście, kobiecość. W pełni naturalne i wysokiej klasy tkaniny w głównie pastelowych, letnich barwach tworzą nową kolekcję złożoną m.in. z zarówno wygodnych ubrań dresowych, jak i letnich sukienek, tak aby każda z nas znalazła coś dla siebie, na każdą chwilę.

ad





*foto: KARA.t / Karolina Tarnawska, stylizacje:
Maja Holcman-Lasota, makijaz: R.S. Make Up Artist / Paulina
Szymańska, włosy: Fryzjerskie Atelier Katarzyny Klim,
modelka: Sylwia Majdan, produkcja: Klaudia Waga*



Na zakupy i do lasu

Ten rok, choć burzliwy w świecie motoryzacji należy do samochodów elektrycznych i hybrydowych. Troska o środowisko, oszczędność i ekologiczny tryb życia nie są obce i producentom aut. Kierowcy także co raz częściej się skłaniają ku takiemu stylowi jazdy. To, co kiedyś było wręcz utopią dzięki Tesli wkroczyło na moto salony. "Hybryda" nie brzmi już dziwacznie, a samochód podłączony do prądu nie jest fanaberią. Oczywiście tradycyjny napęd nadal jest w użyciu i w modzie. Tymczasem prezentujemy wam kilkanaście gorących i elektryzujących marek, którymi warto wybrać się na przejażdżkę.



BMW SERII 2 GRAN COUPÉ

Wyprzedza nie tylko na drodze ale wyprzedza także czas. Jest samochodem funkcjonalnym ale nie dla zachowawczego kierowcy. Ma sportową duszę i mnóstwo elementów, które dodają mu wigoru i młodzieńczej atrakcyjności. Nowe BMW serii 2 Gran Coupé z jednej strony, czyli z przodu, jest elegancką limuzyną, a z drugiej, czyli z tyłu, ekstrawaganckim autem. Bezramkowe drzwi, szklany panoramiczny dach, agresywny tył z diodowymi lampami, podświetlane listwy i atrapa chłodnicy z siatką (!)... i jeszcze ta uwodzicielska kolorystyka, od metalizowanej szafirowej czerni, przez czerwień Melbourne po metalizowaną szarość o nazwie Storm Bay i błękit śródziemnomorski. To BMW naprawdę robi wrażenie. W środku także ciekawie: sportowy układ jezdny, sportowe hamulce, sportowy układ kierowniczy, sportowa skrzynia Steptronic, dotykowy monitor o wysokiej rozdzielczości, asystent kierowcy, asystent parkowania. Do tego modelu nie potrzebujemy kluczyka by go otworzyć. Zrobi to za nas nasz smartfon i zainstalowana aplikacja Digital Key. Nowe BMW jest nowoczesne, stylowe i ma kopa.

MINI COOPER SE COUNTRYMAN ALL4

Jeremy Clarkson, guru motoryzacji, choć przetestował badając wszystkie samochody świata, zawsze jest zaskoczony, że nie wszyscy ludzie kupują „miniaka”. Ta brytyjska legenda motoryzacji, prawdziwa gwiazda pop wśród samochodów godzi ze sobą wszystkich kierowców. Powołany do życia w latach 60. XX wieku MINI a później MINI Cooper miał być autem dla niezamożnych ludzi a okazał się być towarem pożądanym. Jeździli nim Beatlesi, Michael Caine i Steve McQueen, był także jednym z głównych bohaterów filmowej „Włoskiej roboty”. Tani, funkcjonalny, jeździ jak wariat i wszędzie się zmieści. Do tego uroczy wygląd. Dziś dodatkowo mamy tego ulubieńca dróg w wersji przyjaznej środowisku. MINI Cooper SE Countryman to elektryczne чудо, w którym zastosowano akumulator najnowszej generacji o pojemności 10,0 kWh, który zapewnia zasięg do 57 km na napędzie czysto elektrycznym. W środku uwagę przyciąga wyświetlacz w stylistyce Black Panel. Ustawiony na linii wzroku prezentuje najistotniejsze informacje: prędkość jazdy, poziom paliwa, przebieg, temperaturę, a także prezentuje wskazówki nawigacyjne. Uzupełnia go wyświetlacz dotykowy o wysokiej rozdzielczości.



HYUNDAI KONA HYBRID

Główną zaletą samochodów hybrydowych jest ta, że choć mają właściwości aut spalinyowych to jednak znacznie mniej palą. Zapewniającą wyjątkowo niskie zużycie paliwa nowa Kona jest wyposażona w silnik benzynowy oraz elektryczny, które współpracują ze sobą, tworząc tzw. równoległy hybrydowy układ napędowy. Efektywne współdziałanie umożliwia pojemny litowo-jonowy akumulator polimerowy. Zależnie od sytuacji układ hybrydowy niezauważalnie przełącza się między silnikiem spalinowym i elektrycznym, a czasami włącza obie jednostki napędowe równocześnie. Układ hamowania

odzyskowego wykorzystuje silnik elektryczny do spowalniania samochodu, jednocześnie ładując akumulator, aby użytkownik nie musiał tego robić. To nie tylko oszczędność ale także przyjemne ułatwienie życia kierowcy. Wizualnie mamy do czynienia z modelem, który na zewnątrz jest nieco ekstrawagancki, w środku zaś klasycznie tradycyjny. To typ „mieśniaka” z manierami gentlemiana. Ten twardziel na dodatek jest stabilny i dający poczucie bezpieczeństwa, bo wyposażony w wiele systemów, które odpowiadają za komfort jazdy, m.in. tempomat, system wykrywania martwego pola, system utrzymywania toru jazdy czy system wykrywania pieszych by uniknąć czołowego zderzenia.



JAGUAR E-PACE

Jaguar to kwintesencja brytyjskiej dystynkcji, klasy i dyskretnego uroku. Nie bez powodu reklamy tych aut, poza samym konkretnym modelem, zawsze promują tę stronę brytyjskości. W spotach reklamowych jeżdżą nimi wybitni angielscy aktorzy, nie brakuje nawiązań do kultury i sztuki z Szekspirem na czele. Niektóre z tych filmów przypominają wysokobudżetowe produkcje. Coś z tego klimatu klasycznych modeli Jaguara jest w E-Pace, który jest pierwszym kompaktowym SUV-em tej marki. Przestronny, naszpikowany technologią i systemami jest ultra bezpiecznym autem. Otóż, Jaguar E Pace osiągnął maksymalną ocenę pięciu gwiazdek w testach bezpieczeństwa Euro NCAP. Potwierdził, że należy do najbezpieczniej-

szych na rynku. Oferując doskonałą ochronę dla dorosłych, dzieci i pieszych, pojazd uzyskał wysoką ocenę we wszystkich kategoriach. Jazda tym Jaguarem jest nie tylko bezpieczna ale również sprawia ogromną radość. Samochód oferuje złoty środek między zwinnnością i komfortem jazdy, a w pełni niezależny układ zawieszenia został wyposażony w wyrafinowany układ typu multi-link z tyłu. Zaawansowane technologie wspomagające jazdę np. Active Driveline czy Adaptive Dynamics zapewniają, że E Pace dostarczy każdemu kierowcy zwinną i kontrolowaną jazdę.

FORD PUMA

Jest nieduży, jest ładny (ten „zdziwiony” i uroczy przód) i do tego ma chwytliwą nazwę. Jak przejeżdża po ulicy obok nas, to nie ma możliwości by się za nim nie obejrzeć. To typowo miejski samochód, ponoć skierowany głównie do par (w sumie czemu nie), który nie jest typowym autem typu „z domu do pracy i na zakupy”. Można nim śmiało wyjechać z miasta. Nowa Puma z napędem hybrydowym doskonale wpisuje się w nową erę czystszych hybrydowych pojazdów elektrycznych. Zaawansowane silniki EcoBoost Hybrid zapewniają znakomitą wydajność, sporą oszczędność paliwa i znacznie niższy poziom emisji CO₂

w porównaniu do samochodów z napędami konwencjonalnymi. Układ kierowniczy ma świetną precyzję, a sztywne podwozie sprawia, że nadwozie nie wychyla się na zakrętach. Można nim wyprzedzać, nie martwiąc się, że coś się wydarzy, gdyż nad bezpieczeństwem czuwa Ford Co-Pilot360. Obejmuje on wiele współpracujących ze sobą technologii, dzięki którym możemy lepiej kontrolować samochód. Należą do nich m.in. inteligentny tempomat, system zapobiegania kolizjom a także system wspomagający omijanie przeszkód. Wspólnie monitorują wszystko, co dzieje się wokół samochodu i ostrzegają kierowcę w razie potencjalnych zagrożeń.



CITROËN C5 AIRCROSS

Trzydzieści konfiguracji, pięć wersji wykończenia, cztery wersje opcjonalne. Nowy Citroën jest dosłownie skrojony do naszych potrzeb. Wybieranie modelu samochodu nigdy nie sprawiało chyba takiej frajdy, jak w jego przypadku, o ile przywiązujemy wagę do wyglądu auta. A skoro już przywiązujemy to, co w środku i również zachwyca. Aircross jest cichutki, siedząc w nim czujemy się jak kokonie. To zasługa podwójnych laminowanych szyb przednich z filtrem akustycznym i warstwą izolacyjną. Silnik również został podany wygłuszeniu. Wnętrze tego SUV- jest przestronne i efektowne. Obfite, płynne formy z wyjątkową dbałością o funkcjonalność. Solidna deska rozdzielcza ma horyzontalny design, zdo-

bi ją panel rozciągający się na całą jej długość. Cyfrowy zestaw wskaźników przed kierowcą można konfigurować. Ekran o przekątnej 12,3” wyświetla wybrane informacje dotyczące jazdy w polu widzenia. Do tego szeroka i wysoka konsola centralna, obszerne, wysoko zamocowane fotele dające poczucie kontroli i dominacji na drodze. SUV Citroën C5 Aircross korzysta z gamy wydajnych i mocnych silników spełniających normę Euro 6.2. Jednostki napędowe współpracują z sześcioprzełożeńową skrzynią manualną lub ośmioprzełożeńową przekładnią automatyczną. Ta druga zużycie paliwa zmniejsza aż o 7%.

KIA E-SOUL

Samochód z duszą i do tego elektryczny co zostało dostrzeżone przez specjalistów w dziedzinie motoryzacji i docenione bardzo prestiżowym laurem: w konkursie World Car of the Year 2020 jury uznało ten model Kii za idealny samochód do miasta. I faktycznie, jeśli ktoś szuka ekologicznego, praktycznego i przyjemnego auta to trafił idealnie. Elektryczny crossover łączy bezemisyjny napęd i imponująco duży zasięg z kompaktowym nadwoziem, odważnym designem i znakomitą funkcjonalnością. Kompaktowa Kia jest napędzana mocnym silnikiem elektrycznym i oferowana z dwoma akumulatorami do wyboru – o pojemności 64 lub 39,2 kWh. Potrafi przejechać do 452 kilometrów na jednym ładowaniu akumulatora o większej pojemności (cykl mieszany wg WLTP) co sprawia, że można nią śmiało wyruszyć za miasto. Ten model Kii posiada rzadko spotykany w elektrycznych pojazdach tryb postojowy

Dzięki niemu można korzystać z potężnej baterii bez pracy silnika. Bateria służy do podłączenia USB, 12 V gniazdka lub sterowania wewnętrznymi światłami, dźwiękiem i klimatyzacją. To idealne rozwiązanie na biwak, kemping lub podłączenie do sieci inteligentnego domu.



VOLVO XC60 POLESTAR ENGINEERED

I wtedy wjeżdża on cały ubrany na biało... Volvo XC60 Polestar Engineered T8 Plug-In Hybrid, 318 + 87 KM to imponujący SUV z szwedzkim charakterem i zacięciem sportowym. Znakomicie wykończona kabina, zaawansowana konstrukcja podwozia oraz zmiany dokonane przez inżynierów Polestar dają poczucie pełnego panowania nad sytuacją na drodze. W tym modelu zastosowano specjalne zawieszenie renomowanej firmy Öhlins, w którym mamy możliwość manualnej zmiany twardości zawieszenia. To samochód, który dobrze jeździ, naprawdę, dosłownie. Na drodze: utrzymuje odległość do poprzedzającego pojazdu, sam utrzymuje pas ruchu, awaryjnie hamuje, dostrzega zagrożenia, ostrzega nas przed zmęczeniem. „Opiekuje się” nami, gdy jesteśmy roztrzęsieni, pomaga nam dostrzec w nocy, to, czego normalnie byśmy nie zobaczyli, dbając przy tym o innych użytkowników ruchu. Gdy jesteśmy zmarznięci – podgrzewa nam kierownicę albo fotel. To samochód o dwóch twarzach a raczej maskach: łączy jazdę oszczędną w trybie Hybrid z możliwością sportowych doznań. Prawdziwy przyjaciel.

MITSUBISHI OUTLANDER PHEV

SUV z napędem hybrydowym na 4 koła z zasilaniem z gniazdka (plug-in) Nowe Mitsubishi zasilanie ma typu PHEV, czyli można go ładować, jak inne tego typu hybrydy, z zewnętrznego źródła energii z tą istotną, różnicą, że jego akumulatory trakcyjne są pojemniejsze, dzięki czemu tym autem zajedziemy naprawdę daleko. Jeśli nie mamy ochoty na bez emisyjny tryb elektryczny możemy w Outlanderze wybrać jeden z dwóch pozostałych. Ten samochód daje nam wybór charakteru jazdy. Tu nie ma nudy. Jest za to jazda hybrydowa w trybie szeregowym, wtedy jest zasilany prądem wytwarzanym przez silnik spalinowy. Auto wchodzi w tryb szeregowy w momencie, gdy stan baterii trakcyjnej jest niski albo w sytuacji, kiedy trzeba wjechać pod górę albo mocno przyspieszyć. Outlander posiada także tryb równoległy. W tym przypadku napędzany jest silnikiem spalinowym, szczególnie, gdy dodamy mocno gazu. Oprócz tego, w razie potrzeby, silniki elektryczne dadzą „kopa”. Z elektrycznego spokojnego pojazdu otrzymujemy nagle auto, które zaskoczy niejednego przeciwnika elektrycznych samochodów. Przy tym wszystkim Mitsubishi jest bardzo bezpieczne i wygodne.



PEUGEOT 2008

To nowy miejski SUV, który ma lwią duszę i design nawiązujący do słynnego logo samochodu. Ten koci styl widać nie tylko w wielkim grillu ze sporym logo po środku ale też w bocznych reflektorach. W trybie dziennym emitują trzy pionowe paski, które przypominają lwie pazury. Wnętrze nowego Peugeota to wysyp nowych technologii. Wyróżnikiem tego auta jest cyfrowy i-Cockpit, czyli komputerowy wyświetlacz zamontowany w miejsce tradycyjnych zegarów. 2008 to także wybór silników. Pierwszy typ to silniki spalinowe. Tu możemy wybrać jeden spośród wydajnych i efektywnych energetycznie silników Euro6i, benzynowych lub wysokoprężnych i wyposażonych w funkcję

Stop&Start. Drugi to typ to silnik elektryczny o mocy 100 kW (136 KM), który zapewnia dynamiczne przyspieszenia dzięki natychmiastowemu, wysokiemu momentowi obrotowemu. Nowy Peugeot został wyposażony w systemy wspomagania prowadzenia pojazdu, które zostały przejęte z samochodów wyższej klasy. Są wśród nich: Drive Assist, który otwiera drogę do jazdy półautonomicznej. Jest Park Assist, który automatycznie steruje kierownicą. Jest Active Safety Brake, który rozpoznaje pieszych i rowerzystów w dzień i w nocy. Jest system aktywnej kontroli martwego pola i system rozszerzonego monitorowania znaków drogowych i ograniczeń prędkości.



SUBARU FORESTER E-BOXER

Ten SUV całkowicie zaprojektowany w środku i na zewnątrz osiągnął nowy poziom komfortu, bezpieczeństwa i uniwersalności by wspierać użytkowników we wszystkich codziennych przygodach – jednocześnie zachęcając do nowych wyzwań. Z wytrzymałym nadwoziem, które jest zwrotne, a jednocześnie przestronne i komfortowe wewnątrz, Forester oferuje pewność, że wszyscy podróżujący będą zadowoleni. Ten model łączy silnik Subaru Boxer z silnikiem elektrycznym. Jest cichy (mniej dgrań) bezpieczny na zakrętach, precyzyjny w prowadzeniu, pewny na bezdrożach, szczególnie błotnistych i wyboistych drogach, tak samo na autostradach. Responsywna moc z silnika

elektrycznego pozwala na pełną kontrolę, liniowe przyspieszanie i szybką reakcję. Nowe Subaru ma napęd na wszystkie cztery koła i bezstopniową skrzynię biegów. Posiada Hill Descent Control, czyli kontrolę zjazdu ze wzniesienia oraz X-Mode, który w trudnych warunkach poprawia trakcyjność auta. W trakcie jazdy możemy wybrać tryb inteligentny, aby uzyskać płynne osiągi lub sportowy, który zapewnia natychmiastową reakcję na naciśnięcie pedału gazu. Wspomaganie silnikiem elektrycznym dodatkowo poprawia przyspieszenie, zapewniając jeszcze lepsze wrażenia z jazdy.



RANGE ROVER VELAR

Jest piękny, awangardowy, luksusowy o idealnych proporcjach nadwozia. Z wielkim bagażnikiem (673l). To terenowa limuzyna. Nie dość, że się okazała prezentuje na zwykłej ulicy i autostradzie to z gracją pokonuje wertepy, tereny dzikie łącznie z brodeniem w wodzie do 650mm. Przy swojej muskulaturze jest autem cichym i lekkim, bo wykonanym z aluminium, do tego z pneumatycznym zawieszeniem. Napęd na cztery koła zapewnia niesamowite osiągi na utwardzonej ziemi i stabilność w ciężkich warunkach terenowych. Ten model posiada także funkcję wektorowania momentu obrotowego, dzięki czemu podróż jest dynamiczna i przez to ekscytująca. Velar

posiada również dużo fajnych nowoczesnych elementów jak chociażby Activity Key. Jest to solidna i całkowicie wodoszczelna opaska na rękę, pozwalająca uprawiać wiele sportów – od skoków spadochronowych po spływy kajakowe – bez potrzeby zabierania ze sobą konwencjonalnego kluczyka. Dzięki niej mamy pewność, że samochód jest zawsze dobrze chroniony. Samochód jest naszpikowany także nowymi technologiami. Można go także spersonalizować, czyli uzupełnić o różne atrakcyjne akcesoria, wedle gustu i upodobań.

LEXUS ES 300H

Produkowany wyłącznie w japońskich fabrykach ten model Lexusa to połączenie wyrafinowanej elegancji z charakterem. Bardzo reprezentatywne przestronne auto, które dzięki lekko sportowej linii ma w sobie coś młodzieńczego. ES jest uważany za pojazd bezawaryjny a to dzięki 4 generacji hybrydy. Akumulator napędu hybrydowego doładowuje się podczas jazdy, wytracania prędkości i hamowania. Samofadujący elektryczny napęd hybrydowy stanowi połączenie silnika benzynowego i elektrycznego, dzięki czemu działa w ekologiczny i ekonomiczny sposób, a przy tym zapewnia maksimum wygody i komfortu. Bez wtyczki, bez diesla. Do tego niskie spalanie. W tym segmencie samochodów bogate wyposażenie otrzyma-

my już w wersji standardowej. Na przykład można zintegrować smartfona z systemem multimedialnym poprzez technologię Android Auto lub Apple Car Play. A dzięki funkcji sterowania głosowego korzysta się z aplikacji bez odwracania uwagi od drogi. To faktycznie bardzo bezpieczne auto, co zostało docenione przez znawców tematu. Po przejściu testów Euro NCAP, przyznano mu najwyższą, pięciogwiazdkową ocenę. Wszystkie modele ES są wyposażone w Lexus Safety System+ 2.0, który obejmuje zaawansowane technologie stworzone z myślą o zapobieganiu trzem najczęstszym rodzajom wypadków: uderzeniom w tył pojazdu, wypadkom spowodowanym opuszczeniem pasa ruchu i kolizjom z udziałem pieszych.



RENAULT ZOE

Samochód elektryczny na każdy dzień, który otrzymał tytuł „City Car Of The Year” w 2019 roku. To typowo miejskie auto, bardzo przyjemne i bardzo praktyczne. Jego ekologiczność nie kończy się wyłącznie na napędzie. Otóż, wszystkie znajdujące się w nim materiały tekstylne pochodzą w stu procentach z recyklingu. Jest z zewnątrz bardzo atrakcyjny, ma dynamiczny design. W środku nową deskę rozdzielczą, wyrafinowane wykończenia, wysiętane fotele, przestronne schowki. Dzięki pojemności 52 kWh, akumulator nowego Renault pozwoli przejechać do 395 km (WLTP*). Posiada gniazdo typ Combo CCS znajdujące się za logiem Renault na osłonie chłodnicy. Nowe Zoe można podłączyć do dowolnego gniazda ładowania w całej Europie. Kolejną miłą rzecz związaną z tym modelem to akcesoria. W Zoe znajdziemy: kabel ładowający i podwójną podłogę do przechowywania tychże kabli. Jest tu również mata w bagażniku, dzięki której możemy przewozić nawet bardzo zabrudzone rzeczy. Z designerskich elementów ciekawie prezentuje się antena w kształcie płetwy rekina a z dodatkowych elementów ułatwiających codzienne życie: przenośny ekspres do kawy, który w 2, 5 minuty przygotuje nasze ulubione espresso!



TOYOTA PROACE CITY VERSO

Przyjemny mini van dla całej rodziny albo po prostu dla osób, które kochają podróże a hasło „van life” traktują jako życiową filozofię nawet, kiedy muszą zostać z w mieście. Ten model Toyoty jest przestronny i funkcjonalny, dostępny w dwóch wersjach nadwozia: Standard o długości 4,4 m z 5 miejscami siedzącymi i Long o długości 4,7 m z 5 lub 7 miejscami. Przestrzeń wewnątrz auta można w łatwy sposób samemu skonfigurować, a dodatkowym udogodnieniem jest możliwość holowania przyczepy o masie do 1,5 t. Ten mini van jest wyposażony w wiele technologii podnoszących komfort jazdy i bezpieczeństwo kierowcy i pasażerów. Są to m.in. systemy bezpieczeństwa

aktywnego Toyota Safety Sense, system monitorowania ciśnienia w oponach, czujnik zmierzchu, klimatyzacja manualna i kolorowy wyświetlacz między zegarami. W temacie napędu City Verso mamy dwa silniki benzynowe 1.2 Turbo (o mocy 110 KM z manualną skrzynią biegów i 130 KM ze skrzynią automatyczną), a także silniki wysokoprężne 1.5 D-4D w trzech wariantach – o mocy 100 KM i 130 KM ze skrzynią manualną oraz o mocy 130 KM ze skrzynią automatyczną. Do tego jest to auto bezpieczne i przyjemne dla oka. W tej klasie i na takie potrzeby – idealne.



NISSAN LEAF

Jest gwiazdą systemów Intelligent Mobility. Wyobraźmy sobie jazdę, w trakcie której wykorzystujemy tylko jeden pedał, dzięki któremu możemy nie tylko dynamicznie przyspieszać, ale i hamować. Technologie takie jak e-Pedal, ProPilot, ProPilot Park, inteligentny system automatycznego hamulca awaryjnego z funkcją wykrywania pieszych czy inteligentny system ostrzegania o niezamierzonej zmianie pasa ruchu to technologie, które pozwolą skoncentrować się jedynie na prowadzeniu nowego Leafa. Ten model Nissana zachwyci także nowatorskim wnętrzem, jak i stylem nadwozia. Aerodynamiczny profil i niski środek ciężkości samochodu przekładają się na oszczęd-

ność i wydajność, a jego charakterystyczny profil wpada natychmiast w oko. Większy i mocniejszy akumulator o mocy 62 kWh i zasięgu do 385 km, oraz w pełni elektryczny silnik o mocy do 217 KM sprawiają, że auto to idealnie nadaje się na dłuższe trasy. Nowy Leaf wyposażony jest w kabel, który można podłączyć np. do gniazdka w domu. Możemy też skorzystać z ładowarki Wallbox, która znacznie zwiększa ładowanie akumulatora. Kiedy my śpimy czy pracujemy, nasz samochód nabiera siły i zawsze jest dla nas gotowy do kolejnej przejażdżki.

MERCEDES EQC

To pierwsze auto z charakterystyczną gwiazdą na przedzie, które zasilane jest prądem. Co ciekawe dopiero teraz, pomimo iż w 1900 roku Mercedes konstruował ciężarówki na prąd. Musiało jednak minąć bardzo wiele lat by dzięki Tesli rynek motoryzacyjny przeszedł na elektryczność. EQC ma dwa silniki o łącznej mocy 408 KM i napęd na obie osie, ale jego najważniejszy parametr to 417 km – tyle wynosi deklarowany zasięg. Na 20-calowych felgach Mercedes cichutko przemyka po dziurach i wertepach nie zakłócając przyjemności z jazdy. Całość dopełnia niezwykle niski poziom wyciszenia: 61,9 dB przy 130 km/h. Mimo zawieszenia i sporej asy -2,5, ten mocarz na zakrętach jest zwinny i lekki niczym piórko. To zasługa dwusilnikowego napędu 4 koła, gdzie z przodu jest oszczędnie a z tyłu dynamicznie. O tym EQC mówi się „Mercedes wśród elektryków” – i faktycznie nie ma w tym przesady. To całkiem przestronny, funkcjonalny SUV z rozbudowanymi funkcjami z dziedziny łączności oraz zaawansowanymi systemami wsparcia, wyjątkowo komfortowy, a przy tym bardzo szybki. Słynna gwiazda świeci także w przypadku i tego modelu.



autor: Aneta Dolega / foto: Jarosław Gaszyński

SZCZECIŃSKA MARKA: Stoewer

Przenieść się w czasie. Odwiedzić przedwojenny Szczecin, którego historia i rozwój nieodłącznie związane są z rodziną przedsiębiorczych Stoewerów, słynących ze śmiałych pomysłów oraz innowacyjnej myśli technicznej. Tą niezwykłą podróż oferuje Muzeum Techniki i Komunikacji – Zajeżdżnia Sztuki w Szczecinie na wystawie „Stoewer – jakość ze Szczecina”, a REMONDIS Szczecin Sp. z o.o., jako Partner Strategiczny kolekcji serdecznie na nią zaprasza.



Stoewer to marka wyrobów produkowanych przed wojną w Szczecinie, w fabrykach należących do dwóch pokoleń rodziny Stoewerów. Przedsiębiorstwo założone w 1858 roku początkowo produkowało maszyny do szycia, potem również maszyny do pisania i rowery. Z czasem firma zaczęła specjalizować się w produkcji samochodów. Szczecińskie produkty słynęły z jakości, a dzięki dobrej kampanii reklamowej przekraczały granice Europy. Od początku były jednak silnie związane z miejscem, w którym powstawały. Wyroby Stoewerów wyróżniały się logiem z postacią gryfa, a część nazw samochodów związana była z naszą lokalną historią i tradycją. Świadcą o tym np. Sedina, Greif oraz Arkona. Warto dodać, że zamożni klienci uwielbiali limuzyny Stoewera, które trafiały

w ich wyszukane gusta. Posiadanie samochodu tej marki było w tamtych czasach synonimem prestiżu. W zakładach wyprodukowano w sumie 39,6 tys. różnych pojazdów, w tym ponad 60 modeli aut: osobowych, sportowych, ciężarówek, limuzyn. Wybuch II wojny światowej wymusił na fabryce dostosowanie swojej produkcji do wymagań niemieckiej armii. Koniec międzynarodowego konfliktu zbiegł się z rozpadem firmy.

Po wojnie pamięć o wyrobach ze szczecińskiego przedsiębiorstwa pielęgnowali nieliczni. Na szczęście ogromną kolekcję stoewerianów zgromadził jeden człowiek – Manfred Bauer. Stworzył Muzeum Stoewera w Wald-Michelbach w Hesji. Zebrał ponad 900 różnorodnych ekspona-



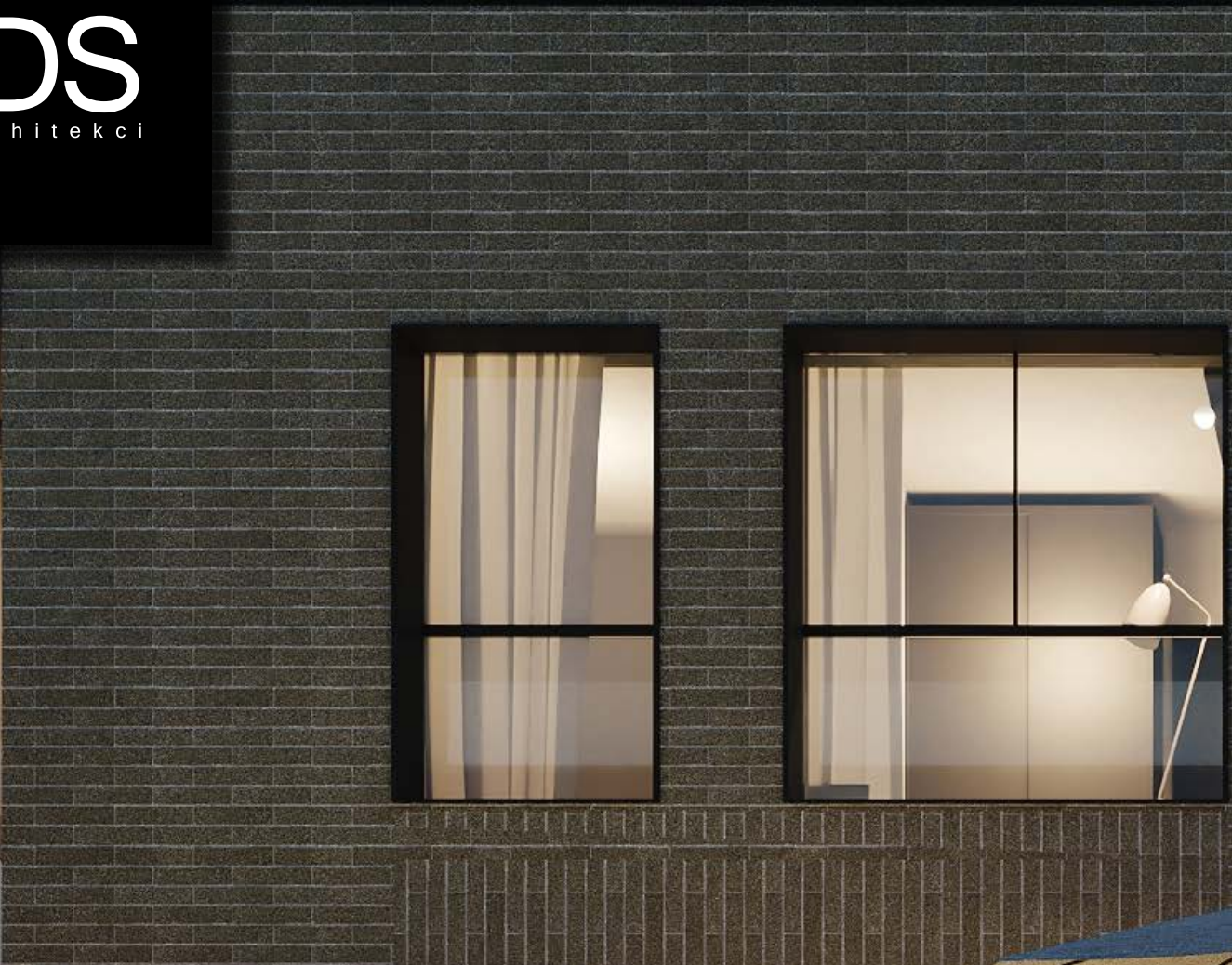
tów. W 2019 roku sprzedał zbiór Szczecinowi. Dziś ekspozycja cieszy oczy osób odwiedzających Muzeum Techniki i Komunikacji –Zajezdnia Sztuki, przy ulicy Niemierzyńskiej 18A (www.muzeumtechniki.eu).

Kolekcja to prawdziwy unikat, który przypomina o tym, że Szczecin był w czasach przedwojennych jednym z centrów myśli technicznej Europy. To, co powstawało w fabrykach przedsiębiorczej rodziny, było kiedyś lokalną specjalnością. Największe emocje wśród zwiedzających budzą oczywiście wyjątkowe auta, najstarsze pochodzi z 1913 roku. Co cieka-

we, prezentowane samochody są sprawne, niektóre do niedawna brały udział w rajdach. Oprócz pojazdów, na wystawie można podziwiać 50 maszyn do szycia, 28 maszyn do pisania, 7 rowerów oraz wiele innych pamiątek związanych ze Stöckerami i ich epoką.– Kto jeszcze nie odwiedził ekspozycji, powinien to zrobić! – zachęca REMONDIS Szczecin, Partner Strategiczny kolekcji.

kw/foto: materiały prasowe

iDS
architekci



Apartamenty

między morzem, a jeziorem

IDS Architekci to pracownia, która słynie z nowatorskich i oryginalnych projektów. Takie są Apartamenty Dzwirzyno: połączenie eleganckiej estetyki oraz funkcjonalności. Projekt powstał w harmonii do otaczającego krajobrazu. – Zespół budynków apartamentowych zlokalizowany jest między morzem a jeziorem Resko. W bezpośrednim sąsiedztwie przystani jachtowej – mówi Katarzyna Sawicz, architekt. Lokalizacja to tylko jeden z wielu atutów tego kompleksu.

Architekci z IDS swój projekt oparli o istniejącą na terenie inwestycji zabudowę hotelową z lat 70. – Głównym punktem wyjściowym dla nadania budynkom nowej jakości była interpretacja i przetworzenie na nowo form charakterystycznych dla nadmorskiej architektury wypoczynkowej z II połowy XX wieku. – Uzyskaliśmy architekturę prostą, geometryczną, ze sporą ilością przeszkleń otwierających wnętrza apartamentów na malownicze krajobrazy otaczające teren inwestycji, tworzących relację wnętrza i zewnątrz. Jako wykończenie zewnętrzne na elewacjach zastosowaliśmy kamień, cegłę oraz beton – wyjaśnia Katarzyna Sawicz. Projekt wyróżnia się prostotą stylu, klasą i naturalnymi kolorami materiałów wykończeniowych. Biel, beż, grafit i szarość razem tworzą wspólną całość. Kompleks cechuje się też przestrzenią. – Nie mamy tam ścisła, charakterystycznego dla nadmorskich miejscowości turystycznych – dodaje architekt.

Nie zapomniano również o przestrzeni dla rekreacji – boiskach sportowych oraz basenach. – Charakterystycznym elementem inwestycji jest tzw. „leniwa rzeka” będąca basenem zewnętrznym o nieregularnym kształcie, tworzącym kanały wodne pomiędzy budynkami zlokalizowaną tuż przy tarasach apartamentów położonych na parterze, co umożliwia wejście z prywatnego tarasu prosto do basenu i przepłynięcie do atrakcji takich jak beach bar czy strefa chilloutu z hamakami, położonych na wyspach zaprojektowanych w centralnej części „leniwej rzeki” – dodaje Katarzyna Sawicz.

www.gorzelanny.pl/apartamenty-dzwirzyno/animacja.html

Andrzej Najda Prezes Zarządu Najda Consulting

Moja firma pełni rolę Inżyniera Kontraktu tej inwestycji. Inwestor jest z południa Polski i postanowił, że do realizacji zatrudni firmy z naszego regionu. Pod koniec ubiegłego roku przeprowadziliśmy konkurs na wybór biura projektowego. Kadra inżynierów weryfikuje założenia projektu technicznego, a po wyborze wykonawcy, będziemy odpowiedzialni za nadzór podczas budowy oraz zarządzanie całym procesem inwestycyjnym.



IDS
architekci

IDS Architekci Sp. z o.o. | ul. Targ Rybny 2 | 70-535 Szczecin
tel./fax: 91 484 30 56 | www.idsarchitekci.pl



Zamieszkać komfortowo w zgodzie z naturą

Przy ulicy Przestrzennej rozpoczęła się wyczekiwana, prestiżowa inwestycja. CLUBHOUSE to miejsce dla tych, którzy kochają malownicze widoki. Pasjonują się żeglarsstwem i zawsze marzyli o tym, by z ekskluzywnego mieszkania udać się wprost do swojego jachtu i popłynąć... do centrum miasta.

Inwestycja CLUBHOUSE to apartamenty w pięciokondygnacyjnym kameralnym budynku o bryle przypominającej kształt statku – z dziobem skierowanym ku północy. Położony będzie w niesamowitym miejscu, w pierwszej linii zabudowy Jeziora Dąbie, tuż przy nowoczesnej marinie.

– Na wysokim parterze znajdziemy część usługową przeznaczoną dla dwóch żeglarskich działalności: Marina Club – zarządcy i właściciela sąsiedniej mariny jachtowej oraz nowa siedziba YKP Szczecin, najstarsze

go klubu żeglarskiego w Polsce. Pod sufitem klubowej mesy zawiśnie jeden z naszych zabytkowych drewnianych jachtów klasy Star. Mamy też sporo innych elementów dekoracyjnych, które nadadzą temu miejscu wyjątkowy klimat – zapowiada Marcin Raubo z Mariny Developer.

– Na wyższych kondygnacjach będą apartamenty o bardzo wysokim standardzie. O potrzebie takich miejsc w naszym mieście świadczy popularność inwestycji. Ledwo wystartowała, a już cieszy się potężnym zainteresowaniem. – Wcale nas to nie dziwi, to będzie jedyne takie miej-



sce w Szczecinie – przyznaje Krystian Surmacz, przedstawiciel dewelopera. – Znajdzie się przy ulicy Przestrzennej w Dąbiu, zaledwie 7 minut jazdy samochodem od centrum. Mimo że dopiero startujemy z budową mamy już rezerwację na kilka apartamentów, a największy z nich ma ponad 250 metrów kwadratowych.

CLUBHOUSE nie będzie miejscem wyłącznie dla żeglarzy, którzy wymarzyli sobie, by jacht trzymać w marinie w zasięgu wzroku. Również właściciele samochodów będą mogli liczyć na bezpieczne pozostawienie swojego auta.

– Przygotujemy bezpieczną, monitorowaną, dwupoziomową halę garażową. Postaraliśmy się o to, by spełnić wymagania najbardziej wymagających mieszkańców – zapowiada inwestor. – Mieszkańcy będą mieli do swojego indywidualnego użytkowania przygotowane przestronne tarasy, balkony oraz ogródki przydomowe. To z nich każdy będzie miał możliwość podziwiania nietuzinkowej przyrody oraz zacumowanych i przepływających nieopodal jachtów. Powierzchnie balkonów przygotowaliśmy w taki sposób, by stały się integralną częścią spotkań w gronie znajomych oraz rodziny. W budynku zamontowana zostanie cichobieżna nowoczesna winda, a każde z mieszkań przygotowane będzie do montażu klimatyzacji i wykorzystania jego potencjału za pomocą smartfona – dodaje.

Architekci, którzy opracowali projekt ekskluzywnej inwestycji przyznają, że powstanie ona z szacunkiem do otaczającej przyrody. Jest to klucz do tego, by wkomponowała się w przepiękną prawobrzeżną, żeglarską

część Szczecina.

– CLUBHOUSE integruje się z naturalną przestrzenią, a nie dostosowuje ją do swoich potrzeb. Jest więc propozycją dla osób ceniących życie w zgodzie z naturą. Także dla rodzin z dziećmi. Unikalna podwójna elewacja: to swoiste przesłony, stalowa powłoka, montowana przed balkonami, którą właściciele mieszkań będą mogli rozsunąć, gdy warunki zewnętrzne, np. zbyt ostre słońce, wiatr czy zacinający deszcz, będą im przeszkadzać. Jak na szczecińskie warunki to rozwiązanie ekstrawaganckie. Nowoczesna technika budynku zapewni mieszkańcom bezpieczeństwo i komfort w różnych porach roku – przyznają Marek Orłowski oraz Marek Szymański.

W drugim etapie inwestycji, powstanie nieopodal nowy budynek, którego częścią będzie istniejący hangar. W tym miejscu znajdzie się wysokiej klasy powierzchnia biurowa. – Mamy nadzieję, że potencjalnie niektórzy z naszych klientów przeniosą tu swoje firmy, to jest projekt, któremu w pełni przyświeca nasza filozofia: mieszkać, pracuj, żyj w miejscu adekwatnym do swoich potrzeb i aspiracji – podsumowuje inwestor.

MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre.



ZARABIAJ 7%
ROCZNIE
HARMONOGRAM
WPLĄT 20/80
RABAT DO 10%



ZAINWESTUJ W LUKSUSOWY APARTAMENT

PRZY PLAŻY W MIĘDZYZDROJACH

- całoroczny sezon
- atrakcyjna lokalizacja
- bogata infrastruktura
- wysoki standard
- maksymalna wygoda
- zielone otoczenie



Zadzwoń i dowiedz się więcej!

+48 691 136 136 | +48 691 131 213

+48 691 131 100 | +48 691 135 136



Apartamentowce z morzem w tle

Polacy marzą o pięknym, oryginalnym mieszkaniu nad Bałtykiem, w otoczeniu przyrody, spokoju i czystego powietrza. Chcą też by do miejsca był dobry dojazd. Tak wynika z badań przeprowadzonych przez Biostat, które przeprowadzono na zlecenie Green House Development. Odpowiedzą na potrzeby Polaków może być kompleks apartamentowców Wave Apartments, który realizuje wspomniany deweloper.

Inwestycja powstaje przy plaży w Międzyzdrojach. Kompleks to 5 przeszklonych apartamentowców z widokiem na morze. Charakteryzuje je nowoczesna, wyszukana architektura i doskonała lokalizacja.

Fale poskromione – w architekturze

Wave Apartments powstaje w sercu Międzyzdrojów, w bezpośrednim sąsiedztwie Morza Bałtyckiego i Zatoki Pomorskiej. Projekt brył apartamentowców stworzyła poznańska pracownia MODO Architektura, która zaczerpnęła inspirację z nadmorskiego krajobrazu. – Formy budynków nawiązują bezpośrednio do dynamicznego, tętniącego życiem morza: fal i ich nieustannego ruchu. Patrząc na linie obiektów, z różnych perspektyw, zauważymy ich zmienność, dokładnie taką, jaką obserwujemy na morzu. Spoglądając na ten sam budynek z zupełnie innych punktów, zauważymy jak mienia się jego fasady. Dosłownie: falują w oczach – mówi Piotr Chojara, główny projektant. Co ciekawe, patrząc na kompleks z oddali, można też zauważyć, że apartamentowce tworzą szkuner, czyli żaglowiec o skośnym ożaglowaniu, który ma dwa lub więcej masztów. W przypadku Wave Apartments jest ich 5, tyle, ile budynków w ramach kompleksu. Inspiracje morzem widać także w kolorystyce obiektów. Granat i biel odwołują się do piętrzących się fal. Architekci zastosowali tę paletę barw, aby uzyskać spójność nadmorskiego krajobrazu oraz podkreślić „falowanie” apartamentowców. Architektura kompleksu ma jeszcze jedną, bardzo istotną cechę. Kondygnacje w budynkach obrócone są względem niższego piętra o 3° i 4°, co nie tylko nadaje apartamentowcom atrakcyjny kształt, ale też sprawia, że budynki są otwarte na nadbałtycką przyrodę. Mieszkańcy mają dzięki temu możliwość wybrania dla siebie idealnego widoku: na las, miasto, zatokę lub morze. Warto dodać, że spiralna bryła apartamentowców sprawia, iż znaczna część mieszkań, bo aż 75%, ma widok na Bałtyk.

Morze – na wyciągnięcie ręki

Wave Apartments, dzięki całorocznemu charakterowi inwestycji i bliskiemu sąsiedztwu natury, świetnie odpowiada na tę potrzebę. Co więcej, kompleks zapewnia atrakcje zarówno w sezonie wysokim, jak też poza nim. Całość została zaprojektowana tak, aby zapewniać rozrywkę niezależnie od pogody. Pomyślano o atrakcjach zarówno dla dorosłych, jak i dzieci. W ofercie znajdują się propozycje zapewniające pełen relaks oraz aktywny wypoczynek. – W przypadku Wave Apartments w Międzyzdrojach turyści będą mogli cieszyć się bliskością natury, ale i korzystać z udogodnień, znajdujących się w obrębie kompleksu tj. basenów, strefy SPA, sali fitness, boiska czy restauracji – mówi Wioleta Lipska z Green House Development. To wszystko sprawia, że kompleks jest nie tylko doskonałym miejscem do wypoczynku o każdej porze roku,

ale też idealną lokalizacją na „drugi dom”. Taką nieruchomością można posiadać na własny użytek lub traktować jako inwestycję, która umożliwi stały, comiesięczny dochód. Wybierając Wave Apartments, można jednocześnie cieszyć się pięknym mieszkaniem w nadmorskim kurorcie i zarabiać na jego wynajmie.

Bałtycka elegancja

Osoby, które planują zainwestować w tę nieruchomość, z pewnością chcą zobaczyć, dotknąć i sprawdzić to, co miejsce, faktycznie ma do zaoferowania. Green House Development otworzyło apartament pokazowy, który pozwala klientom zetknąć się z koncepcją projektu, ocenić jakość i zweryfikować ofertę rzeczywistością. Showroom Wave Apartments to doskonała wizytówka. – Klienci, którzy chcą zainwestować w nieruchomość, podchodzą do inwestycji bardzo świadomie. Zanim zdecydują się na zakup konkretnego mieszkania, chcą zweryfikować ofertę: w rzeczywistości. I nie ma się co dziwić, ponieważ szczególnie w przypadku miejsc luksusowych, chcemy ten luksus zobaczyć, doświadczyć go i poczuć atmosferę miejsca, które może stać się nasze. W przypadku Wave Apartments Międzyzdroje wysłaliśmy naprzeciw oczekiwaniom osób, które chciałyby stać się właścicielami luksusowej, nadmorskiej nieruchomości i poprzez showroom pokazujemy jakość – podkreśla Wioleta Lipska z Green House Development. Showroom to z jednej strony przedstawienie koncepcji dewelopera, architektów oraz projektantów, a z drugiej – standardu wykończenia i prestiżu inwestycji. Wnętrze stworzyli projektanci z pracowni architektonicznej Baszta. Dominuje w nim nowoczesna klasyka z nutą glamour. Główną inspiracją dla przestrzeni stało się bałtyckie wybrzeże. Architekci nadmorski klimat osiągnęli między innymi dzięki wykorzystaniu odpowiednich barw. Ściany nawiązują do koloru plażowego piasku, elementy dekoracji, obrazy, są interpretacją nadmorskich tematów, a roślinność, wypełniająca wnętrza, nawiązuje do flory, którą znajdziemy na wydmach. Tym, co wyróżnia showroom, jest przede wszystkim wyjątkowy widok: na okolicę, ale także jasna kolorystyka, nadająca świeżości i dbałość o detale. – Apartament to połączenie wygody i wysokiego standardu z dbałością o szczegóły. Istotne jest, żeby takie wnętrza z jednej strony wyglądało luksusowo, a z drugiej: było ciepłe i stwarzało przytulny klimat – tłumaczy Agnieszka Drońska z Baszty. Warto dodać, że showroom może być inspiracją dla przyszłych właścicieli. Wnętrze apartamentu pokazowego można zobaczyć po uprzednim umówieniu się z deweloperem.

kw/foto: materiały prasowe



Odpoznij w Górach Iżerskich

HOTEL & MEDI-SPA BIAŁY KAMIEŃ

Położony u podnóża Gór Iżerskich, w otulinie malowniczej góry, od której wziął swoją nazwę, Hotel Biały Kamień zapewnia zniewalające widoki, ciszę i spokój. Świeradów-Zdrój warto odwiedzić o każdej porze roku.



Wiosną, latem i jesienią zachwyca pięknem przyrody, dając do dyspozycji szlaki turystyczne i trasy rowerowe, w tym ponad 100-kilometrowy Singltrek, łączący Czechy i Polskę. Zimą staje się kurortem z nowoczesną koleją gondolową, rajem dla sympatyków białego szaleństwa. Hotel Biały Kamień wtapia się w otaczający go krajobraz. Z okien i tarasów hotelu, a także ogromnych przeszkleń na poziomie basenu i gabinetów SPA można podziwiać niesamowity widok na górę Biały Kamień oraz panoramę uzdrowiska, mieć naturę na wyciągnięcie ręki.

Hotel oferuje 66 pokoi o wysokim standardzie, w tym dwa luksusowe apartamenty klasy VIP. O podniebienia gości dba Restauracja hołdująca ekologicznej kuchni, zgodnie z ideą powrotu do natury. W menu prócz wykwintnych dań równie ważne miejsce zajmuje więc domowy chleb wypiekany w piecu szamotowym, swojskie wędzone wędliny oraz domowej roboty słynny dżem jagodowy z owoców zebranych w izerskich lasach.



Nowoczesny kompleks SPA & Wellness o powierzchni ponad 1000 m² zapewnia atrakcje zarówno dla dorosłych jak i dzieci, zaskakując podejściem do odnowy biologicznej. W ramach zbiegów zabiegów przeciwstarzeniowych oferta została powiększona także o zabiegi Exilis. Jest to obecnie jeden z najskuteczniejszych na świecie zabiegów, będący alternatywą dla liposukcji oraz liftingu. dopełnieniem są klasyczne zabiegi kosmetyczne oraz szeroka gama rytuałów na ciało, a także jedyny w Polsce Instytut Anti-Aging WellU, który odwraca bieg zegara biologicznego, zapewniając młodszy wygląd. Nowością w ofercie SPA jest BIO Renew Larens Pro Lift, kompleksowy rytuał dla twarzy z zastosowaniem innowacyjnej maski BIO Renew PRO Tissue Face Mask.

Biały Kamień zapewnia rodzinom z dziećmi oraz kobietom w ciąży naj-



wyższy komfort i bezpieczeństwo. Wyposażenie jest w pełni dopasowane do potrzeb rodzin z dziećmi w każdym wieku. Najmłodsi mogą korzystać z różnorodnych form rozrywki, m.in. sali zabaw, kącika z grami komputerowymi, programów animacyjnych, bezpiecznego placu zabaw a także różnorodnych udogodnień znajdujących się w strefie Wellness. Polecamy także zabiegi ze Spa Kids oraz przepyszne dania serwowane w hotelowej restauracji.

Goście doceniają jakość obsługi i klimat w Białym Kamieniu, dzięki czemu hotel jest wielokrotnie nagradzany (Certyfikat Hotelu Przyjaznego Rodzinie, Najlepsze Family & Baby SPA 2018 w Konkursie SPA Prestige Awards, Najlepszy Hotel SPA dla rodzin 2020 w Konkursie Perfect SPA Awards).



ul. Leśna 8 | 59-850 Świeradów Zdrój
tel. +48 75 78 17 551, +48 75 78 17 232, +48 75 61 99 860, +48 661 514 115
Fax +48 75 78 17 070 | info@bialykamien.com
www.bialykamien.com





BALTIC GROUP



BUDUJEMY Z PASJĄ

Trzęsacz osiedle Baltic Garden II ETAP.

Nowoczesne, zamknięte osiedle z basenem, 400 metrów od plaży.
Inwestuj i odpoczywaj już w tym sezonie !



Baltic Group | ul Piotra Skargi 15 | 71-422 Szczecin
kom. +48 607 47 03 80, 664 02 20 33, 696 46 25 36
e-mail: baltic@balticgroup.info |  / BalticGroup | www.balticgroup.info



Zamieszkaj nad jeziorem Dąbie

Victoria Apartments to wysokiej klasy apartamentowce, które powstają w Dąbiu, nad brzegiem jeziora. Inwestycja wyróżnia się pod wieloma względami. Jednym z nich jest malownicza okolica, która zachęca do relaksu i rekreacji na łonie natury.

Inwestycję Victoria Apartments tworzą 4 budynki. Znajdą się w nich apartamenty i lokale handlowo-usługowe. Metraże apartamentów zaczynają się od 40,47 m² i sięgają 69,87 m². Duże przeszklenia w każdym z apartamentów zapewnią doskonałe nasłonecznienie przez cały rok. Co ważne, deweloper zaplanował w inwestycji rozwiązania przyjazne naturze zapewniające nowoczesność i wygodę. Apartamenty zostaną wzbogacone o system smart gwarantujący m.in. bezpieczeństwo i oszczędność energii. Ponadto, atutem jest również ogrzewanie podłogowe oraz wentylacja hybrydowa.

Projekt wpisuje się w pobliski krajobraz i doskonale odpowiada filozofii Grupy Deweloperskiej PCG, która stara się swoje projekty tworzyć z myślą o miłośnikach zdrowego trybu życia. Firma angażuje się w pomysły promujące aktywność wśród dzieci i dorosłych, dzięki fundacji PCG GO. – Pracujemy nad tym, aby nasze inwestycje stały się czymś więcej, niż tylko budynkami – powiedział Piotr Baran, prezes zarządu Grupy Deweloperskiej PCG w jednym z wywiadów dla naszego magazynu. Umieszczenie Victorii ma wiele zalet. Dąbie to piękna część Szczecina, w której można znaleźć duże przestrzenie otwarte, przyrodę oraz wodę. – Wiemy, że spokój najprościej czerpać z natury – powiedział Piotr Baran. To wszystko sprawia, że inwestycja jest też idealnym miejscem wypadowym do uprawiania różnych aktywności fizycznych.

Lokalizacja tuż nad wodą daje szereg możliwości. To świetna przestrzeń dla rekreacji i sportu. Raj dla wodniaków, fanów jachtu. Nie od dziś mówi się, że wody Dąbia są nie lada wyzwaniem dla żeglarzy oraz inspiracją dla przyjaciół przyrody. – Jest to miejsce, w którym może zamieszkać miłośnik sportów wodnych, który do brzegu jeziora będzie

miał zaledwie 10 metrów, ale również rodzina z dziećmi, młodzi ludzie czy osoby dojrzałe, oczekujące spokoju i bezpieczeństwa – powiedział w wywiadzie prezes zarządu Grupy Deweloperskiej PCG. W południowej części jeziora znajdują się przystanie jachtowe i kluby żeglarskie. Często odbywają się tutaj regaty, imprezy sportowe. Dąbie uwielbiają też wędkarze. W jeziorze występuje wiele różnorodnych gatunków ryb, a według miejscowej legendy wytrwałym w łowieniu pomaga śliczna syrenka. Jezioro to miejsce dla zapalonych obserwatorów flory i fauny. W okolicy wody można podziwiać wiele pięknych roślin oraz niezwykłych ptaków. Dodatkowo, miejsce ma ogromny potencjał, nie tylko ze względu na położenie nad wodą, ale również bliskość zieleni. Można tutaj wybrać się na spacer, wycieczkę rowerową lub pobiegać. Poznać nieznane zakątki Dąbia lub wybrać do centrum Szczecina. To doskonałe miejsce dla odkrywców, fanów długich wędrówek. Miłośnicy mocniejszych wrażeń także znajdą tutaj coś dla siebie. Z pewnością chętnie zdecydują się na loty krajobrazowe samolotem lub balonem, skoki spadochronowe czy paintball. Nie sposób się tutaj nudzić. W pobliżu jest 270 km pieszych szlaków, są również ścieżki rowerowe

To tylko część okolicznych atrakcji, by pokazać jak różnorodne i ciekawe jest miejsce, w którym powstaje inwestycja Grupy PCG. Znajdą tu coś dla siebie zarówno fani intensywnego sportowego wysiłku, jak też przyjemnej rekreacji, łączącej ruch, odpoczynek oraz rozrywkę. Jedno jest pewne – Victoria Apartments to świetna baza wypadowa dla wszelkich aktywności.

kw/foto: materiały prasowe



Baltic Marina Residence: Luksusowa przystań w Kołobrzegu

W bezpośrednim sąsiedztwie Mariny i Portu Jachtowego powstaje Baltic Marina Residence, pierwszy w Kołobrzegu budynek mieszkalny premium – idealne miejsce dla tych, którzy marzą o własnej przystani z widokiem na morze i latarnię morską.

Baltic Marina Residence to nowy, prestiżowy punkt na mapie Kołobrzegu. Jest idealną propozycją dla tych, którzy cenią luksus oraz wygodę na co dzień i w wakacje. Projekt, przygotowany przez renomowanych architektów, przypomina elegancki i nowoczesny statek pasażerski. Elewacja utrzymana w naturalnych, stonowanych barwach znakomicie

współgra z otoczeniem. Warto zwrócić uwagę na lokalizację budynku: do morza, które widać z okien części apartamentów, można dojść krótkim spacerem, vis a vis znajduje się Marina i Port Jachtowy na Wyspie Solnej, a tylko kilometr dzieli od tętniącej życiem Starówki.

Rezydencja składa się z 85 mieszkań usytuowanych na pięciu kondygnacjach.





cyjach. Ostatnie piętro, to luksusowa część wypoczynkowa dostępna wyłącznie dla mieszkańców. Do dyspozycji będą mieli saunę i jacuzzi, a także absolutnie niepowtarzalne widoki, których podziwianie ułatwią specjalnie zaprojektowane tarasy.

Mieszkania o powierzchni od 33 do 104 m² wyróżnia ponadprzeciętna wysokość, która w przypadku apartamentów na ostatnim piętrze osiąga nawet 2,8 m. Wszystkie są idealnie doświetlone, co zapewniają wysokie okna (2,45 m), i mają wyjście na własny balkon, taras lub bezpośrednio do ogrodu. Dostępne są w standardzie deweloperskim lub za dodatkową opłatą mogą zostać wykończone pod klucz w dwóch stylach: eleganckim i ponadczasowym New Hampton oraz minimalistycznym Modern. Obie opcje obejmują zabudowę kuchenną wraz z AGD oraz łazienkę (bez mebli ruchomych i TV).

Rozwiązania architektoniczne zastosowane w budynku sprawiają, że jest to idealna przestrzeń zarówno dla tych, którzy cenią estetykę, jak i wygodę. Wystarczy wspomnieć o kartach magnetycznych zapewniających dostęp do budynku i części wspólnych, czy też przeszkłonych, rozsuwanych drzwiach prowadzących do reprezentacyjnego lobby.

Budynek będzie wyposażony w ekskluzywne udogodnienia: recepcję, siłownię z salą fitness, saunę, a także jacuzzi. Wszystko to zachęca do zakupu mieszkań również na cele inwestycyjne. Stosując takie rozwiązanie właściciel może wypoczywać w apartamencie w wybranych przez siebie terminach, a kiedy z niego nie korzysta, wynajmować go turystom. Może też zdecydować się na wynajem długoterminowy.

Do rezydencji można dojechać drogą krajową nr 11 oraz nowo oddaną trasą ekspresową S6, łączącą Kołobrzeg m.in. z lotniskiem w Goleńiewie. Bliskość przystanku cichej kolejki marki Bombardier ułatwia transport z lotniska do Baltic Mariny. Całość sprawia, że lokalizacja jest dostępna dla każdego o wiele sprawniej aniżeli jeszcze kilka lat temu i plasuje Kołobrzeg w absolutnej czołówce nadmorskich kurortów w Polsce.

Baltic Marina jest inwestycją dewelopera UMS Investment, a generalnym wykonawcą zostały renomowane firmy budowlane z Warszawy – Soletanche Polska oraz LeanCon. Budynek ma być gotowy w październiku 2021 r.



Baltic Marina
Residence

Biuro sprzedaży Baltic Marina Residence

ul. Bałtycka 2, 78-100 Kołobrzeg | tel.: +48 793 777 700 | biuro@ums-balticmarina.pl

www.ums-balticmarina.pl



Od prawej: laureatka wyróżnienia Katarzyna Opiekuńska-Sozańska, Hanna Mojsiuk, Rafał Zawada (szef sprzedaży samochodów osobowych Mercedes-Benz)

Praca, pasja i Mercedes

W ramach plebiscytu Magnolie Biznesu, firma Mercedes-Benz Mojsiuk, przyznała specjalne nagrody. Wyróżniono aktywne, przedsiębiorcze kobiety, które nie boją się wyzwań i pracują z pasją. Jedną z nich jest Katarzyna Opiekuńska-Sozańska, dyrektor zarządzająca firmy rekrutacyjno-szkoleniowej LSJ HR Group. Pani Katarzyna otrzymała nagrodę „She's Mercedes” dla regionu szczecińskiego. Laureatka jest związana nie tylko z LSJ HR Group, pełni również funkcję prezesa Fundacji Rozwoju Zawodowego Talent i Kariera, jest założycielką elitarnych klubów Szczecin Business Ladies oraz Szczecin Business Executives, a także inicjatorką największej w regionie konferencji dotyczącej kapitału ludzkiego, czyli HR & Business Szczecin.

Nagroda „She's Mercedes” przyznawana jest kobietom aktywnym i miłośniczkom motoryzacji. Jak udaje się Pani łączyć życie zawodowe, prywatne oraz pasje?

Stworzyłam firmę, której funkcjonowanie opiera się na dobrych, długotrwałych relacjach, co jest zgodne z moim systemem wartości. Współpracuję z zespołem ludzi, którzy wierzą w cele, jakie wspólnie przed sobą kreślimy. Stawiam na szczerość, akceptację różnych metod dochodzenia do celu i kibicowanie innym: nawet, gdy nam się nie udaje. To wszystko bezsprzecznie wpływa na komfort i organizację czasu pracy. Nie mogę też nie wspomnieć, że grupą LSJ HR Group zarządzam wspólnie z wieloletnim partnerem, moim mężem: Ireneuszem Sozańskim. Dla wielu połączenie pracy ze związkiem wydaje się delikatnie mówiąc „kontrowersyjne”. U nas jednak doskonale się sprawdza. Uzupełniamy się pod względem kompetencji i spojrzenia na różne, zarówno zawodowe i życiowe, wyzwania. Bardzo cenię odmienne zdanie Irka, a on ceni moje. W takim tandemie możemy więcej.

A co Panią motywuje?

Motywuja mnie ludzie. Czerpię energię ze spotkań, wymiany poglądów i doświadczeń, a czasem nawet z pozornie prozaicznych rozmów. Motywują mnie również sukcesy, zarówno te, które osiągamy jako LSJ HR Group, jak i te, którymi mogą się pochwalić moi synowie. Ale najbardziej motywują mnie wyzwania!

Nie trudno zauważyć, że Katarzyna Opiekuńska-Sozańska to jedna z tych osób, które nie boją się ciężkiej pracy i stale wyznaczają sobie nowe cele. Jakim wyzwaniom musiała Pani ostatnio sprostać?

W kontekście życia zawodowego wyzwania pojawiają się codziennie. I choć przy zgranym teamie góry przenosić, to nie oznacza, że wszystko przychodzi z łatwością. Wyzwaniem jest dla nas z pewnością rozpoczęcie działalności w Gorzowie Wielkopolskim. Zdobywamy nowych klientów i kandydatów do pracy na terenie województwa lubuskiego. Kolejnym wyzwaniem jest zapewnienie najwyższej jakości usług rozwojowych, którymi zainteresowani są przedsiębiorcy ze Szczecina



i regionu, chcący skorzystać z 80-procentowego dofinansowania z UE. Wspólnym dla nas wyzwaniem jest także zagwarantowanie naszym klientom idealnie dopasowanych kandydatów do pracy, zarówno na stanowiska produkcyjne, specjalistyczne, jak i na menadżerskie. Jesteśmy niezwykle skuteczną agencją doradztwa personalnego w regionie, tacy chcemy pozostać. Wśród moich celów jest także integracja różnych środowisk biznesowych w Szczecinie. Powołany przeze mnie klub Szczecin Business Ladies to w tej chwili machina, której już nie da się zatrzymać. Umożliwienie spotkań i wymiany doświadczeń kobietom piastującym wysokie stanowiska w różnych organizacjach oraz firmach mogło się wydawać piękną, ale nierealną ideą. Tymczasem dziś jesteśmy wspierającą się, szczerą wobec siebie, niezazdroszczącą sobie sukcesów, grupą fajnych babek, dla których regularne spotkania są jak wyczekiwany prezent na gwiazdkę. Mam nadzieję, że niebawem uda mi się osiągnąć podobny sukces w kontekście Szczecin Business Executives. Do tego dochodzą wyzwania, które stawiam przed sobą sama. Dla moich pracowników chcę być jak najlepszym liderem. Dla moich synów dobrą mamą: taką, do której każdego dnia można przyjść z ważnymi dla nich sprawami i na której wsparcie można bezwzględnie liczyć. Dążę również do tego, aby być dla mojego męża idealnym partnerem na resztę życia, tak jak on stara się dla mnie. Przed sobą mam również wyzwania mniejszego kalibru, jak na przykład zorganizowanie hucznych 18-tych urodzin LSJ, albo nauczenie się spożywania regularnych posiłków (śmiech). Zakładam jednak, że nie tylko dla mnie może to być wyzwaniem.

Co poradziłaby Pani osobie, która chce osiągnąć sukces? Odpowiedź na to pytanie na pewno interesuje wielu naszych czytelników.

Z pewnością nie należę do osób, które mają złotą radę dla każdego. Są rzeczy, które w moim życiu sprawdziły się i działają mimo przeciwności losu. Może być jednak tak, że podobna ścieżka dla innych będzie niewłaściwa, przyniesie więcej szkody, niż pożytku. To, czym mogę się podzielić to wskazówka, aby w życiu osobistym i zawodowym dążyć do czerpania satysfakcji z tego, co się robi oraz gdzie się jest. Wtedy wyzwania będą dla nas budujące. Będą nas wzmacniać i pchać do przodu. Szukajcie więc zadowolenia w codziennych czynnościach, w spotkaniach z bliskimi, ale i obcymi osobami, w hobby. Osobiście przyznam, że mam ogromną satysfakcję z tego, że zarządzam skutecznym zespołem, że każdego dnia mam okazję do nawiązania ciekawych relacji, że jestem oparciem dla męża i dzieci.

Na koniec, chciałabym wrócić do motoryzacyjnej pasji. Dlaczego Mercedes? Co lubi Pani w tej marce i jak się Pani współpracuje z dealarem Mercedes-Benz Mojsiuk?

Codziennie podejmuję starania, aby pogodzić wszystkie życiowe role i zmierzyć się z licznymi wyzwaniami. Wymaga to dobrej organizacji, wysokiej energii i... niezawodnego środka transportu. Wiele lat temu postawiłam na markę Mercedes-Benz, gdyż są to auta bezpieczne, komfortowe, a przy tym bardzo kobiece. To samochody do zadań specjalnych, od spotkań biznesowych, po rodzinne wypadki za miasto. Dla mnie – niezawodne. Jeżeli w parze z takim autem idzie wysoka jakość obsługi dealera Mercedes-Benz Mojsiuk, to warto to docenić.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Karolina Wysocka / foto: materiały prasowe





Kiedy odchodzi czworonożny przyjaciel...

– Raj jest otwarty dla wszystkich boskich stworzeń – miał powiedzieć jeden z papieży do chłopca zasmuconego śmiercią psa. Być może jest to tylko anegdota, jednak dla wielu ludzi zwierzę to nie tylko towarzysz, przyjaciel, ale też członek rodziny. Gdy pupil odchodzi, pojawia się ból i smutek. Opiekun staje też przed trudną kwestią pochówku zwierzęcia.

Wiele osób chce godnie pożegnać przyjaciela. Niektórym wydaje się, że najlepsze rozwiązanie to zakopanie ciała pupila w ogrodzie, na działce, parku lub lesie. Tam, gdzie czuł się najlepiej. Jednak jest to działanie niezgodne z prawem! Wiąże się z karą grzywny, poza tym może być również niebezpieczne. – To ryzykowne postępowanie, jeśli przed śmiercią zwierzę chorowało, o czym mogliśmy na przykład nie wiedzieć, szczególnie dlatego, że ciało będąc w ziemi może wejść w kontakt z wodami gruntowymi – zaznacza Jakub Ościk, manager Animal Eden. Pozostaje utylizacja. To usługa najczęściej proponowana w gabinetach weterynaryjnych i leczniczych. Dla wielu osób takie rozwiązanie jest jednak niewystarczające. Uważają, że ich przyjacielowi należy się godne pożegnanie. Właśnie dla nich powstało Animal Eden.

Godne pożegnanie

Pomysł stworzenia tego miejsca zrodził się z rozmowy. – Śmierć i pochó-

wek zwierzęcia to trudna, ale ważna kwestia. Zauważyliśmy, że ludzie chcą godnego pożegnania pupila, ale ich świadomość w tym temacie jest niewielka. Wiele osób nie wie nawet jaka jest różnica między utylizacją a kremacją – mówi pan Jakub. Celem Animal Eden jest uświadamianie innych w tym temacie oraz pokazanie im alternatywy. Firma zreszta ludzi, dla których pupile to członkowie rodziny. Chcą pokazać innym, że istnieje możliwość pożegnania zwierzęcia zgodnie z prawem, a jednocześnie z szacunkiem oraz godnością, na jakie zasługuje wierny towarzysz i przyjaciel. Animal Eden oferuje doradztwo po stracie zwierzęcia oraz zapewnia odbiór ciała z placówek weterynaryjnych lub bezpośrednio z domu. Przeprowadza kremację, a jeśli takie jest życzenie opiekuna zwierzęcia, oddaje mu urnę z prochami oraz przygotowuje przedmiot, który sprawi, że częśćkę pupila będzie można mieć zawsze przy sobie. – Pomagamy innym przejść przez ten trudny moment. Oferujemy dwie drogi. Jedna to kremacja indywidualna, w której ciało towarzysza zosta-



je poddane spopieleniu bez obecności innych zwierząt, a po skończonym procesie opiekun otrzymuje prochy w pamiątkowej urnie. Druga to kremacja zbiorowa. W jej wypadku nie ma możliwości odzyskania prochów własnego zwierzęcia, trafiają do wspólnego miejsca pochówku – wyjaśnia pan Jakub. Podczas całego procesu pożegnania konsultant przeprowadza opiekunów krok po kroku. Udziela niezbędnych informacji, wsparcia i zapewnia konieczną dokumentację. – po dokonaniu kremacji zostaje wystawiony certyfikat kremacji, który poświadczają, że cały proces został przeprowadzony rzetelnie i prawidłowo – mówi pan Jakub. Warto w tym miejscu zaznaczyć, że Animal Eden ma w swojej ofercie biodegradowalne urny, które bezpiecznie i zgodnie z prawem można zakopać na swoim prywatnym terenie. To z pewnością pociesza ją myśl dla wielu właścicieli zwierząt, którzy chcieliby by nawet po przejściu na drugą stronę, były one blisko.

Wsparcie w trudnej chwili

– Wiemy, że opiekunowie w tej trudnej i smutnej chwili potrzebują pomocy i wsparcia. Rozumiemy to. Każde pożegnanie jest indywidualne. Zwierzęta to często nasi najbliżsi przyjaciele. Naturalne, że pojawiają się silne emocje. Staramy się wtedy pomóc, jak najlepiej umiemy – wyjaśnia pan Jakub. Każda historia więzi zwierzęcia i człowieka jest inna,

wszystkie poruszające. Pan Jakub przyznaje, że pracownikom Animal Eden często towarzyszy wzruszenie. Wiadomo, że opiekunowie zwierząt wiedzą, że prędzej czy później czeka ich rozstanie, jednak gdy nadchodzi ten moment, często bardzo trudno jest im się pogodzić ze stratą. W tych smutnych chwilach nierzadko pocieszeniem jest dla nich myśl, że mogą pożegnać się właściwie, należycie. – Sam mam psa rasy shih zu, a gdy niestety nadejdzie jego czas, chciałbym, by odszedł godnie – mówi Jakub Ościk.

Na zawsze w pamięci

Dla wielu osób pies, kot, czy inne zwierzę, to najlepszy, najbliższy towarzysz. Istnienie, z którym łączą ich więzi tak mocne, że nawet po śmierci pupila, nie chcą się z nim zupełnie żegnać i pragną, zachować jego część przy sobie. Jedni chcą mieć urnę z prochami zwierzęcia, inni jakiś przedmiot, który będzie codziennie przypominać o ulubieńcu. Animal Eden postanowiło wyjść im naprzeciw. – Mamy urny stalowe, ceramiczne, drewniane. Prócz tego medaliony i zawieszki. Zgodnie z prośbami opiekunów zwierząt, stale poszerzamy ofertę pamiątek – wyjaśnia pan Jakub. Animal Eden nawiązało też współpracę z artystką, która przygotowuje odciski łapek w glinie. – Często jesteśmy pytani o możliwość zrobienia takiej pamiątki – mówi Jakub Ościk. Dla opiekunów zwierząt, te przedmioty mają niezwykłą wartość. Pomagają im przetrwać rozłąkę i dają otuchę. Często są punktem wyjścia do snucia radosnych wspomnień oraz miłych chwil przeżytych z ulubieńcem.

Animal Eden stale się rozwija, odpowiadając na potrzeby opiekunów zwierząt i dokładając wszelkich starań, by umożliwić im godne pożegnanie towarzyszy. Twórcy miejsca spotykają się z pozytywnym odezwem. Współpracują też z weterynarzami, którzy chętnie polecają ich usługi. – Ludzie po pożegnaniu z pupilem często mówią nam, że teraz czują się lepiej, że jest im lżej. Dziękują za pomoc. Polecają Animal Eden innym. Dzięki temu wiemy, że nasza praca ma sens, czujemy się potrzebni – przyznaje pan Jakub. Jak bardzo brakowało tutaj takiego miejsca, można zobaczyć czytając komentarze na stronie www i profilu firmy na Facebooku. „Wyrazy uznania dla Animal Eden za pomoc w tym jakże trudnym okresie dla całej naszej rodziny. Nie potrafiliśmy pozbierać się po tej stracie, a co dopiero zająć się ciałem... Dziękujemy”: napisali Tomek i Kasia. „Polecam firmę z całego serca. Ponad miesiąc temu musiałam pożegnać swojego psa. Właściciel Animal Eden przywiózł mi prochy Dinka do domu. Wszystko odbyło się bardzo rzetelnie i estetycznie... Koszmarne jest odejście psa, ale pocieszeniem dla mnie było jego godne pożegnanie”: to słowa Margaret. „Tydzień temu odszedł nasz ukochany piesek, postanowiliśmy go skremować. [...] Jestem ogromnie zadowolona, profesjonalizm, zrozumienie, szacunek i ciepłe słowa od pana, który się nami zajął, naprawę pomógł w bólu i smutku”: napisała Izabela.

Razem na ostatniej drodze

Obecnie firma korzysta z usług krematorium w Gdańsku, tam dokonywane są kremacje a prochy w wybranej wcześniej urnie wracają do swych właścicieli. Jednocześnie Animal Eden rozpoczęło już budowę własnego krematorium, które powstaje w sąsiedztwie Szczecina, w gminie Kołbaskowo. Dzięki temu, opiekunowie zwierząt będą mieli możliwość towarzyszenia ulubieńcom w ich ostatniej drodze. – Kiedy powstanie krematorium, na miejscu będzie sala pożegnań. Wiemy, że część opiekunów tego potrzebuje. Osoby, które wyrażają taką chęć, będą mogły wziąć udział w ceremonii pożegnalnej zwierzęcia – mówi pan Jakub. Dla opiekunów zwierząt informacja o tym, że pod Szczecinem powstaje specjalny budynek Animal Eden, to duża pociecha. „Człowiek ma wobec Zwierząt wielki obowiązek – pomóc im przeżyć życie, a tym oswojonym – odwzajemnić ich miłość i czułość, bo one nam dają więcej, niż od nas dostają”: napisała w jednej ze swoich najśłynniejszych powieści Olga Tokarczuk. Te słowa z pewnością są bliskie miłośnikom zwierząt, na pewno wyjaśniają też chęć wielu z nich, by godnie pochować swoich przyjaciół, towarzyszy, „braci mniejszych”, członków rodziny.

kw/foto: materiały prasowe



Rowerem

PRZEZ POMORZE ZACHODNIE

Przybywa inwestycji składających się na system tras rowerowych na Pomorzu Zachodnim. Już niebawem pojedziemy kolejnym odcinkiem Trasy Pojezierzy Zachodnich, której największą, ale niejedyną atrakcją będzie modernizowany właśnie most w Siekierkach, a jeszcze podczas wakacji dostępny będzie 63 km odcinek trasy Stary Kolejowy Szlak pomiędzy Białogardem i Złocieniem.

Zachodniopomorski Zarząd Dróg Wojewódzkich w Koszalinie kończy inwestycję, która połączy Pełczyce z Choszczem. 14 km nowej asfaltowej drogi rowerowej prowadzi z dala od ruchu samochodowego. Równocześnie Gmina Pełczyce realizuje odcinek w stronę Barlinka, łączący się z wybudowaną w zeszłym roku drogą rowerową z Barlinka w stronę Pełczyc. Inwestycje te są częścią Trasy Pojezierzy Zachodnich na odcinku Myślibórz – Barlinek – Pełczyce – Choszczno.

Szlak widokowy

Piękne krajobrazy, urokliwe wsie i miasteczka, ale i wartości historyczne tego terenu przyciągają jak magnes miłośników jazdy na dwóch kółkach, jednak dotychczas infrastruktura rowerowa niemal nie istniała. To się jednak zmienia i dzięki działaniom koordynowanym przez Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego z roku na rok przybywa odcinków, które uzupełniają już wybudowane fragmenty i po-

zwalają na kontynuację jazdy tym pięknym szlakiem. Trasa Pojezierzy Zachodnich będzie liczyć łącznie ponad 420 km! Jest podzielona na 2 odnogi rozpoczynające się od granicy z Niemcami (Szczecin-Stargard-Pojezierze Ińskie oraz Siekierki-Trzcińsko-Myślubórz-Barlinek-Choszczno-Ińsko). W okolicach Ińska obie odnogi łączą się, by wieść dalej przez Drawsko Pomorskie, Złocieniec, Czaplinek, Szczecinek aż do granicy z województwem pomorskim. Trasa pokazuje walory turystyczne zachodniopomorskich pojezierzy: Myśluborskiego, Choszczęńskiego, Ińskiego, Drawskiego i Szczecińskiego, ale także 4 parków krajobrazowych: Cedyńskiego, Barlinecko-Gorzowskiego, Ińskiego i Drawskiego. Jej przebieg można obejrzeć na stronie: www.rowery.wzp.pl, na której sprawdzimy, po których odcinkach pojedziemy już dziś.

Zielona brama

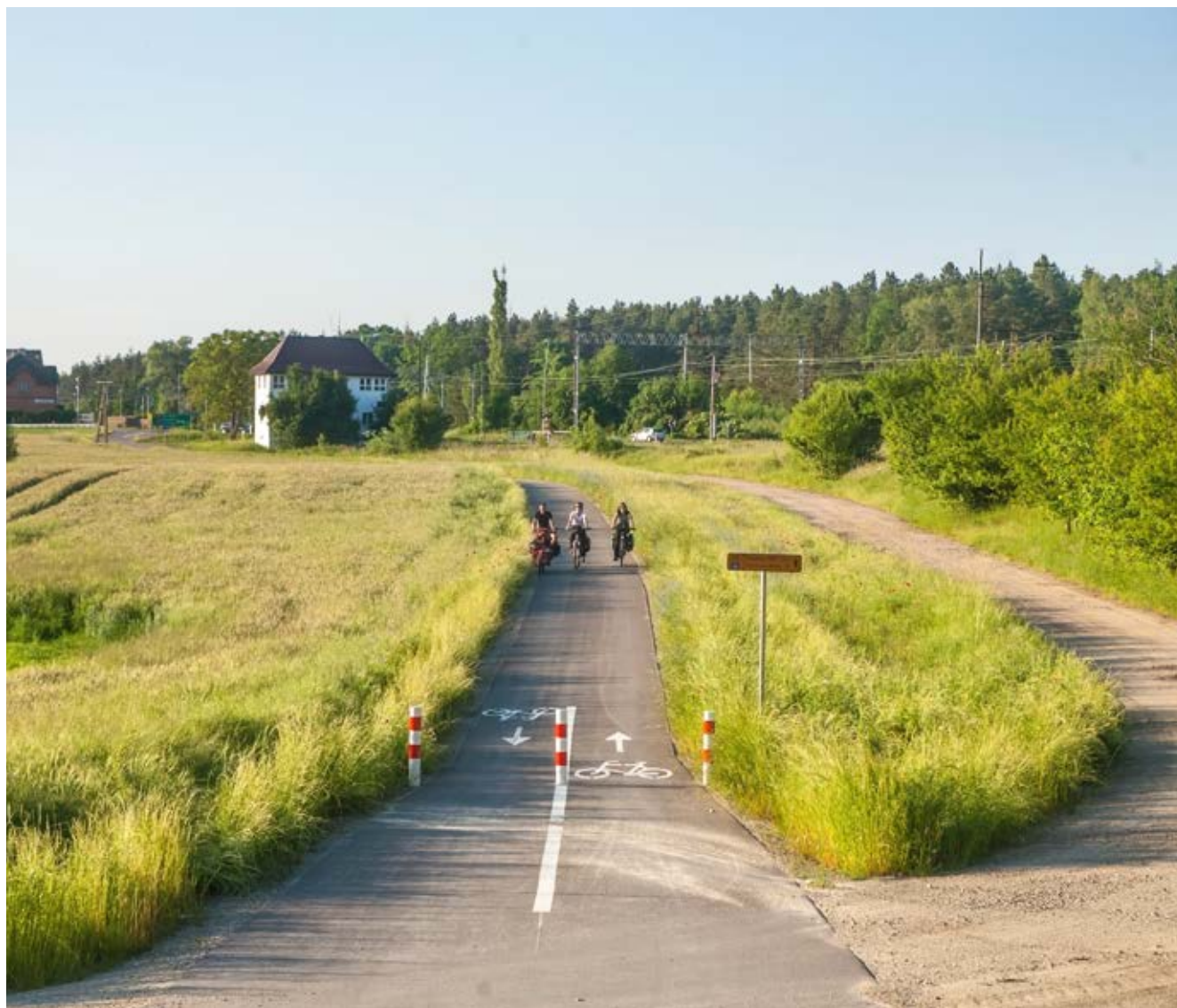
Modernizacja mostu Siekierki-Neurüdnitz odbiła się szerokim echem w mediach. Nic dziwnego – to nie jest jedynie następny odcinek trasy rowerowej, ale także wrota do kontaktu z niesamowitą przyrodą naszego województwa i naszych zachodnich sąsiadów. Powstaną na nim miejsca do odpoczynku i platforma widokowa, pozwalająca na poznanie jednego z najcenniejszych przyrodniczo obszarów Europy, Doliny Dolnej Odry. Bytuje tu ponad 170 gatunków ptaków, w tym gatunki unikatowe. Co ważne, prace na 660 m moście nie ustały nawet podczas pandemii koronawirusa. – Most w Siekierkach w przyszłości będzie fantastyczną atrakcją turystyczną zarówno dla mieszkańców, jak i przybywających do nas turystów. Wierzę, że turystyka wróci na należne sobie miejsce w zachodniopomorskiej gospodarce i wciąż będzie napędzała naszą lo-

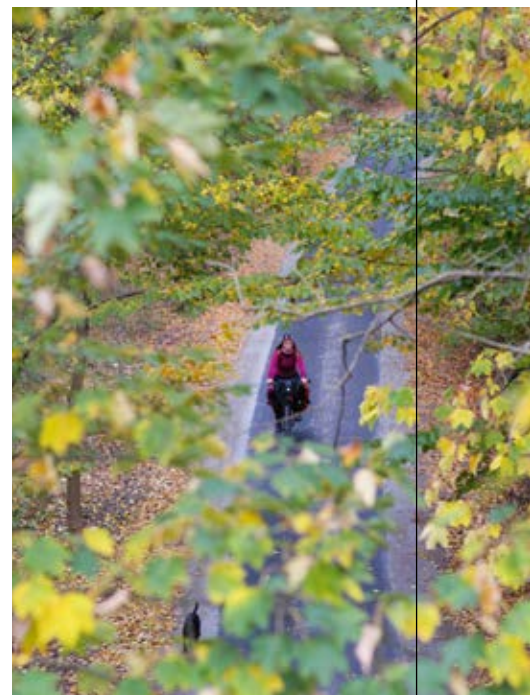
kalną ekonomię – mówi marszałek województwa zachodniopomorskiego Olgierd Geblewicz. Europejski most można uznać za zieloną bramę łączącą Trasę Pojezierzy Zachodnich z niemieckim systemem tras rowerowych w Brandenburgii.

Starym Kolejowym Szlakiem

Jeszcze w te wakacje oddana do użytku zostanie znaczna część Starego Kolejowego Szlaku. Do punktów początkowych tej trasy najłatwiej się dostać pociągiem. Na przebieg trasy składają się dwa podobnej długości etapy: wyjeżdżając z Białogardu poruszamy się lokalną drogą powiatową o znikomym ruchu. Mijamy małe wioski, przemierzając pagórkowaty teren. Dookoła otacza nas urozmaicony krajobraz łąk, pól i lasów. W Rąbinie blisko trasy możemy zobaczyć pałac z początku XX w., w Lipiu średniowieczny kościół z 1462 r.

Drugi etap podróży wyznacza moment, w którym docieramy do końca drogi powiatowej i po około 30 km od Białogardu przekraczamy drogę wojewódzką nr 152. Stąd rozpoczyna się droga rowerowa wybudowana w 2020 r. Po niecałych 6 km docieramy do miejsca odpoczynku. Jadąc dalej prosto z góry po drodze wojewódzkiej wjedziemy do Połczyna-Zdroju, klimatycznego miasteczka znanego z wód zdrojowych oraz browaru. Jeżeli skrócimy w prawo, czeka nas 30 km podróży po szlaku zwiniętych torów do Złocieńca. Droga rowerowa, którą jedziemy, jest jedną z pierwszych tego typu inwestycji w Polsce, a jej początki sięgają lat 90-tych. Pokonując niewielkie nachylenia możemy podziwiać rozciągające się wokół nas widoki na mocno pofalowane tereny Drawskiego Parku Krajobrazowego.





Wzdłuż linii kolejowej regularnie rozmieszczone są punkty odpoczynku, zwykle w miejscach, w których niegdyś zatrzymywały się pociągi. Po tych czasach pozostały budynki stacji utrzymane w podobnym stylu. W jednym z nich możemy przenocować. W mijanych rejonach możemy odnaleźć dużo gospodarstw agroturystycznych oraz restauracji. W położonym nad jeziorem Siecino Cieszyńskie jest duża plaża oraz hotel w pałacu. Zaraz za tą miejscowością mijamy miejsce, gdzie miała przechodzić "berlinka" – autostrada mająca połączyć Berlin z Królewcem. Do jej ukończenia nigdy nie doszło, choć prace były zaawansowane.

Po paru kolejnych kilometrach dojeżdżamy do Złocieńca, gdzie warto odwiedzić Park Żubra z jedną z kilku zachowanych na Pomorzu alei grabowych.

Wszystkie wymienione inwestycje wpłyną pozytywnie na środowisko. Przesiadając się na rower nie przyczyniamy się do emisji spalin, mamy też możliwość dotrzeć tam, gdzie samochodem byśmy nie wjechali. To niezwykle ważny aspekt dla miłośników przyrody. Jednak nie bez znaczenia są także kwestie ekonomiczne. Wywołany pandemią koronawirusa kryzys w turystyce ma szan-

sę minąć właśnie dzięki takim inicjatywom i spędzaniu wakacji w kraju. Walorów turystycznych – pięknej przyrody czy zabytków kulturowych – nam nie brakuje, jednak aby branża turystyczna się podźwignęła, potrzeba naszego zaangażowania, które przełoży się na ruch turystyczny nie tylko w tym roku, ale i w latach kolejnych.

autor: Karina Tessar/foto: materiały prasowe



WAKACYJNA PROMOCJA!

ZESTAWY DLA 2 I 3 OSÓB W SPECJALNYCH CENACH:

ZESTAW NUMER 1
dla dwóch osób
w cenie 57 zł



Restauracja
SAKE
Więcej niż Sushi

Zestaw numer 1 dla dwóch osób w cenie 57 zł
minisajgonki wegetariańskie 6 szt. | Padthai czyli
makaron ryżowy z warzywami i tofu | kurczak w sosie
teriyaki z warzywami | mix sałat | ryż

ZESTAW VEGE
dla dwóch osób
w cenie 49 zł



Zestaw VEGE dla dwóch osób w cenie 49 zł
minisajgonki wegetariańskie 6 szt. | bakłażan w cieście
podawany z aromatycznym sosem 5ciu smaków | tofu
z warzywami w pikantnym sosie syczańskim | ryż |
surówka



ZESTAW NUMER 2
dla trzech osób
w cenie 99,50 zł

Zestaw numer 2 dla trzech osób w cenie 99,50 zł
tajske sajgonki z kurczakiem i warzywami 3 szt. | Padthai,
czyli makaron ryżowy z warzywami i tofu | kurczak w sosie
teriyaki z warzywami | pieczona pierś kaczki w aromatycznym
curry na bazie mleczka kokosowego | mix sałat | ryż

Restauracja Chińska
Jin Du



ZESTAW MIĘSNY
dla trzech osób
w cenie 105 zł

Zestaw MIĘSNY dla trzech osób w cenie 105 zł
sajgonki mięsne „Jin Du” 3 szt. | chrupiąca pierś z kaczki
z aromatycznym sosem 8 skarbów Chin | pomarańczowy
kurczak słodko-kwaśny | tajske curry ze schabem
i warzywami | ryż | surówka



Szczecin, Al. Piastów 1 | tel. 91-484-36-18
f / RestauracjaSake | www.sushisake.pl



Szczecin, al. Jana Pawła II 17 | tel. 91 489 34 68
f / restauracjajindu.pl | www.jindu.pl

* Oferta obowiązuje na wynos oraz z dostawą do domu do 30.08.2020 r. i nie łączy się z innymi promocjami. Zestawy nie podlegają zmianie.



17 Schodów we własnym domu

Szczeciński cocktail-bar wchodzi na rynek z nowym produktem. To bezalkoholowy mix do przyrządzania koktajli w domu. Poznajcie Poshe.

17 Schodów słynie z wysublimowanych drinków. Teraz cocktail-bar postanowił poszerzyć swoją działalność. Na rynek trafiło właśnie Poshe, czyli mix, który pozwoli Ci poczuć klimat słynnego cocktail-baru we własnym domu. Pomysł jest prosty! Wystarczy dodać lód i mix do odpowiedniego alkoholu – dzięki temu powstanie idealny koktajl.

Poshe to propozycja dla tych, którzy cenią sobie spędzanie czasu w domowym zaciszu lub organizują własną imprezę. Propozycja od 17 Schodów jest na tyle prosta, że teraz każdy, niezależnie od umiejętności, może przygotować wysmienity drink. Wszystkie mixy przyrządzane są z naturalnych składników i oparte na recepturach używanych w 17 Schodach. Ich butelkowanie odbywa się przed dostawą, co gwarantuje świeżość oraz jakość.

Na początek do wyboru mamy 5 wariantów: Pornstar Martini, Cosmopolitan, Wspomnienie z Bangkoku, Zielono mi oraz Zombie. Dużym plusem jest dostawa – zamówione produkty trafiają do klienta w niestandardowych godzinach. W tygodniu do 22.30, a w weekendy nawet do północy. Warto dodać, że Poshe wyróżnia się wysoką jakością nie tylko smaku, ale też wyglądu. Estetyczne butelki i grafiki dopełniają całokształt. Więcej informacji znajdziecie na: www.poshedrinks.com, www.facebook.com/poshe.drinks i www.instagram.com/poshe.drinks.

kw/foto: materiały prasowe





Nowa Rzeźnia nas zaskoczy

Nowi najemcy restauracji w budynku Starej Rzeźni zostali wyłonieni przez jego właścicielkę, Laurę Hołowacz, której zależy na najwyższej jakości wszystkich usług pełnionych w tym miejscu. Spośród wielu chętnych to właśnie ich wizja okazała się najbardziej spójna z wizją Grupy CSL. Kim są i czym nas zaskoczą? Restauracja działa pod szyldem „Nowej Rzeźni” i zaprasza gości już od czerwca.

Nazwa mówi wiele. Zmiana przydomku ze starej na nową może się wydawać oczywista, ale ma też głębsze znaczenie. Właściciele, Ewa i Maciej Ławiccy, to młodzi ludzie działający już na rynku gastronomicznym, choć będzie to pierwsza restauracja w ich dorobku. Wielki zapał połączony z poszanowaniem tradycji ma skutkować wniesieniem powiewu świeżości zarówno w wystrój lokalu, jak i do menu. Wraz ze współnikiem Maciejem Płusą i szefem kuchni, znanym w szczecińskiej gastronomii pasjonatem Krzysztofem Łosiewiczem, podzielili się z nami swoją wizją.

Tęsknota za tradycją

Często się słyszy, że Szczecin jest miastem bez korzeni. – Podczas pobytu w Warszawie padło z moich ust określenie „typowa polska wieś” w odniesieniu do jednej z miejscowości województwa zachodniopomorskiego. W odpowiedzi usłyszałam żarty: „jaka polska? Chyba niemiecka, a może francuska albo szwedzka?” – opowiada właścicielka. – Tymczasem dla mnie to jest „polska wieś”, a Szczecin to polskie miasto. Jesteśmy pokoleniem rodowitych szczecinian i myślę, że wszyscy potrzebujemy takiego zakorzenienia. To miejsce ma nam właśnie pozwolić odnaleźć własną tożsamość bez wypierania wątków historycznych. Chcę, by serwowany przez nas rosół pozwolił naszym gościom poczuć się jak u babci na wsi, jak u siebie w domu – tłumaczy pani Ewa. Temu celowi ma służyć także nadanie wnętrzu Rzeźni nieco bardziej nowoczesnego charakteru poprzez działania zielenią i współczesną grafiką – w poszanowaniu dla zastanych eksponatów i bez zadęcia. – Czasem nie wymyśli się nic lepszego, niż to, co przedstawiają zastate okolice, chętnie czerpiemy z tego, co daje miejsce – mówi Maciej Ławicki.

Stare w nowej odsłonie

Czego możemy oczekiwać po karcie dań? O to zapytaliśmy szefa kuchni, który mówi o sobie, że „najlepiej przedstawia się na talerzu”. – Odtworzymy w nowoczesnej formie kuchnię staropomorską – mówi Krzysz-

tof Łosiewicz, który inspirował się książkami kucharskimi z przepisami od XVI wieku, w tym nawet jednym oryginałem wydanym w 1880 roku. Będzie to kuchnia zachodniopomorska, a zatem polska, ale z wpływami niemieckimi, skandynawskimi, francuskimi, rosyjskimi, austriackimi, a nawet hiszpańskimi, bowiem z uwagi na położenie na trasie handlowym przez stulecia bardzo wiele nacji tworzyło historię gastronomiczną naszego regionu.

Cudze chwalicie, swego nie znacie

Na stole królują – i tu nowość – ryby słodkowodne. Jeszcze w latach 80. dwudziestego wieku rybę czy raki serwowały nie tylko restauracje, ale nawet stołówki ośrodków wypoczynkowych Pojezierza Zachodniopomorskiego, a dzisiaj próżno szukać tych lokalnych specjałów w menu. To się zmieni – pojawiły się więc jesiort, sandacz po szczecińsku, sum czy miętus z jeziora Dąbie i Pojezierza Drawskiego. W karcie są też ślimaki z pobliskiej hodowli, ryby morskie (śledzia nie mogło zabraknąć), dziczyzna, jagnięcina z Charnowa, wołowina na steki od zachodniopomorskich hodowców bydła. Kuchnia staropomorska to jednak nie tylko kuchnia szlachecka, ale i jej jarska odsłona, dlatego zadowoleni będą także wegetarianie. – Zanim uregulowano Odrę, często wylewała, więc te tereny były idealne pod uprawę dyni, było to też zagłębie szparagowe – tłumaczy szef kuchni i zapowiada dużo warzyw, zwłaszcza korzeniowych. Również desery mają nawiązywać do tradycji, nie zabraknie więc m.in. wariacji na temat ciasta drożdżowego czy czarnego bzu. Karta ma się zmieniać sezonowo i nie będzie bardzo rozbudowana, natomiast smakoszy ucieszy fakt, że codziennie mogą liczyć na inne menu lunchowe. Do tego polskie wina, alkohole premium i kawa w jakości specjalty, którą do tej pory można było spróbować w szczecińskiej kawiarni Cafe Berlin. Nudy więc nie będzie na pewno.

autor: Karina Tessar / foto: materiały prasowe

MARZYSZ O

ZMIANIE ROZMIARU?

SYLWETCE NA LATO?



MAMY DLA CIEBIE

PLAN ZABIEGOWY

SKROJONY NA MIARĘ!

Spersonalizowany program dla Ciebie i Twojej wymarzonej sylwetki

Epidemia koronawirusa zatrzymała wiele projektów lub nawet je uniemożliwiła, ale... nie odwołała lata! Słońce, wysoka temperatura, a więc krótkie spodenki, krótkie rękawki, bikini – jeśli któryś z tych słów budzi w Tobie niepokój, mamy program specjalnie dla Ciebie!

W tym roku uruchomiliśmy wyjątkową Akcję Lato – zapraszamy Cię na kompleksowy program modelowania sylwetki. Ty określasz cel, a my sporządzamy dla Ciebie spersonalizowany Plan Zabiegowy – uszyty na Twoją miarę! Specjalista, Twój opiekun, dobiera indywidualnie terapię zabiegów łączonych, ustala harmonogram, suplementację, nawodnienie i przygotowuje zalecenia pozabiegowe. **#PlanNaMiarę**, bo tak nazywa się nasza wakacyjna akcja, zakłada nie tylko okazjonalne, korzystne ceny, ale także specjalną ofertę na usługi dietetyczne – konsultację, zalecenia żywieniowe i stworzenie planu żywieniowego na 2, 3 lub 4 tygodnie – i to w specjalnie przygotowanych ofertach cenowych!

Decydując się zatem na skorzystanie z akcji **#PlanNaMiarę** masz niepowtarzalną możliwość skorzystania z indywidualnie ułożonego programu zabiegowego, połączonego ze spersonalizowaną dietą i opieką dietetyka. W Klinice Zawodny hołdujemy holistycznej koncepcji medycyny estetycznej, to znaczy kompleksowemu podejściu do każdego pacjenta. Zabieg modelujący sylwetkę nie powinien być rozumiany przez pacjenta jako antidotum na tkankę tłuszczową, ale jako katalizator do zmiany, który w połączeniu z aktywnością fizyczną i planem żywieniowym, znacznie przyspieszy uzyskanie upragnionego efektu.

W Klinice Zawodny odnotowujemy największą skuteczność po zabiegach, które zostały ustalone dla pacjenta w sposób indywidualny – wtedy, gdy mamy możliwość zaproponowania technologii łączonych. Jedną z cech charakterystycznych naszej Kliniki jest różnorodność posiadanych urządzeń – ale charakterystyczną nie tylko dlatego, że możesz wykonać u nas zabieg laseroterapii, HIFU, krioterapię, zabiegi radiofrekwencji, termoliftingu, endermologii, karboksyterapii i wielu innych, ale dlatego, że potrafimy doskonale się nimi posługiwać oraz układać je w kompleksowe plany terapii łączonych.

Nowości pojawiają się u nas nieustannie: urządzenie Onda, laser Thunder MT, laser Cutera Excel V+, kriolipoliza Clatuu Alpha, aż wreszcie najświeższy Storz D-Actor wykorzystujący technologię fali akustycznej. W Klinice Zawodny wiemy jednak, że te nazwy mogą być niejasne dla naszych pacjentów, a tym bardziej dla osób, które przychodzą do Kliniki po raz pierwszy. Dlatego zawsze podkreślamy istotne znaczenie, jakie pełni konsultacja ze specjalistą. Taki jest właśnie pierwszy krok w naszym **#PlanieNaMiarę** – przychodzisz na bezpłatną konsultację kosmetologiczną, na której określasz, jaki efekt chcesz uzyskać, jakie są Twoje możliwości, stan zdrowia, a nasz specjalista tworzy dla Ciebie spersonalizowany program działania i - jeśli chcesz - zapisuje Cię także do naszego dietetyka.

Zatem – jeśli marzy Ci się zmiana rozmiaru lub sylwetka na lato, chcesz pozbyć się nadmiaru tłuszczu, w szczególności tego zlokalizowanego miejscowo na brzuchu, bocznych udach, ramionach albo pragniesz uporać się z wiotką skórą czy cellulitem, a nawet – jeśli pragniesz zredukować tkankę tłuszczową i jednocześnie ujędrnić wybrane obszary - to jest akcja dla Ciebie. Jedyne co musisz zrobić, to określić swój cel i zapisać się na darmową konsultację z hasłem **#PlanNaMiarę** - resztą zajmują się nasi specjaliści. Indywidualny Plan Zabiegowy opiera się na zabiegach wykorzystujących różne technologie, a ceny programu są dopasowane na każdą kieszeń pacjenta. Uczestnicy akcji uzyskują również specjalną ofertę na usługi dietetyczne.

Jeśli interesuje Cię nasz **#PlanNaMiarę**, zapraszamy na pierwszą konsultację - możesz zapisać się telefonicznie bądź przez Facebook czy Instagram (@klinikazawodny). Zapraszamy także do śledzenia naszej akcji krok po kroku z jedną z uczestniczek - wraz z naszą Pacjentką poprowadzimy Cię przez naszą wakacyjną akcję krok po kroku. Video-relacja dostępna jest na naszych profilach: Facebook, Instagram, YouTube - do zobaczenia!



dr n. med.
Piotr Zawodny



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


KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC



*na zdjęciu: Iga i Gabryś /
foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz,*

Spełnione marzenie o dziecku

Napisać, że wszystkie te historie są takie same, byłoby nieporozumieniem. Choć wszyscy nasi bohaterowie wiele lat starali się o dziecko, nikt poza nimi samymi nie wie, co musieli przejść, z jakimi zmagali się problemami, jakie emocje im towarzyszyły. Na szczęście – poza walką – łączy ich także dobre zakończenie.

na zdjęciu: Iza i Olek /
foto: Karolina Bąk (Panna LU)



W tym roku na świat przyszły pierwsze dzieci ze szczecińskiego programu in vitro, realizowanego m.in. przez Centrum Ginekologii i Leczenia Niepłodności Vitrolive. Świeżo upieczeni rodzice, którzy zgodzili się z nami porozmawiać, przyznali, że możliwość skorzystania z dofinansowania w kwocie 5 tysięcy złotych była dla nich dużą pomocą. Pary często nie podejmują decyzji o in vitro właśnie z uwagi na brak środków. W Vitrolive programem dofinansowania objęto dotychczas 100 par i przeprowadzono łącznie 114 procedur. Dzięki metodzie in vitro uzyskano 45 ciąż klinicznych, a na świat przyszło 13 zdrowych dzieci.

Zanim podeszły do procedury in vitro, wszystkie pary wyczerpały inne możliwości. Lata starań, badań, zabiegów, a upragnionych 2 kresek na teście ciążowym jak nie było, tak nie było. Jaką trzeba mieć w sobie wolę walki, jak bardzo kochać i wspierać siebie nawzajem, żeby tyle czasu dążyć do celu i się nie poddać, można sobie tylko wyobrazić.

Iga i Gabryś

U pani Olgi i pana Radka starania o powiększenie rodziny trwały łącznie 10 lat, ale to nie był ich pierwszy raz – 6 lat temu dzięki in vitro doczekali się córki Igi, a w styczniu urodził się Gabryś. Rodzice pochodzą z wielodzietnych rodzin (pan Radek miał 7 rodzeństwa, pani Olga 2) i nie wyobrażali sobie życia tylko we dwoje i równie mocno pragnęli rodzeństwa dla córeczki. Wobec braku zdiagnozowania przyczyny niemożności zajścia w ciążę, brali pod uwagę adopcję, jednak dzięki lekarzom dowiedzieli się o możliwościach, jakie daje procedura in vitro. – Jestem pod wielkim wrażeniem pomocy profesora Rafała Kurzawy, poprowadził nas od początku do końca – dziękuje pani Olga i dodaje: Nie powiem, że polecam, ale jeśli wszystkie furtki się przed nami zamkną, nie bójmy się skorzystać z in vitro – walczmy, bo warto i nie ma w tym nic ujmującego dla dzieci – podsumowuje.

Staś

Kolejna para starała się o dziecko od 2015 roku. – Cieszyłam się z każdej ciąży koleżanki, ale nie ukrywam, że czasami wyłam w poduszkę, że znowu nie ja – zdradza pani Dorota. Wraz z mężem Bartkiem za sobą mają m.in. 3 inseminacje, przed sobą – wyczekanego Stasia, który urodził się w połowie maja i do tej pory bije rekord wagi wśród dzieci z programu (4200 g). O ile przyszły tata nie widział żadnego problemu z podejściem do in vitro jako do metody leczenia niepłodności – tak samo jak astmy czy innych chorób – o tyle wątpliwości pojawiły się u pani Doroty. Zastanawiała się nad ograniczeniem liczby zapładnianych komórek jajowych, żeby uniknąć ewentualnych nadliczbowych zarodków, po które w przyszłości mogliby nie wrócić. Po 20 latach traci się prawo do zarodków, które trafiają następnie do adopcji prenatalnej. W podjęciu decyzji pomógł przypadek, po którym intuicja pani Doroty nie dała się już zgłuszyć – w poczekalni spotkała parę, której nie udało się uzyskać żadnego zarodka. Nasi bohaterowie postanowili więc dać sobie więcej szans i z 5 komórek uzyskali 2 zarodki – już są pewni, że wrócą po drugi. – To nie zawsze jest nasza wola, że nie mamy dzieci. Okazało się, że wiele osób z naszego otoczenia ma ten sam problem, tylko o tym się nie rozmawia, bo nie zrozumie tego nikt, kto tego nie przeszedł – wyjaśnia mama Stasia i podkreśla, jak wielką rolę odegrał jej mąż, który nigdy nie dopuścił do tego, by nie czuła się pełnowartościową kobietą i potrafił do wszystkiego podchodzić na chłodno, a nierzadko nawet z humorem.

Janek

Za rodzicami Jasia, panią Anią i panem Bartkiem, podobnie jak u poprzedników, kilka lat starań i wizyt lekarskich oraz 3 inseminacje, wyniki dobre, a przyczyna niepłodności – nieznana. Gdy spotkali się ze ścianą, ginekolog polecił im klinikę Vitrolive. O ile w wieloletnim procesie leczenia można mówić o szybkim tempie, gdy już trafili pod opiekę prof. Kurzawy wszystko potoczyło się dosyć szybko. Po 2 tygodniach od transferu 1 z 3 zarodków potwierdzono ciążę u pani Ani, a od ponad 3 miesięcy jest z nimi ich upragniony bobas. Samej procedury in vitro nie wspominają jako drogi przez mękę, wiąże się ona dla nich z bardzo dobrymi odczuciami – zdecydowanie gorzej było przed. – Mieliśmy dużo szczęścia – mówią i nie wykluczają ani naturalnego poczęcia, ani powrotu po kolejne zarodki w przyszłości. – Najgorsze było oczekiwanie na pierwszy test – co kilka sekund odświeżaliśmy stronę z wynikami badań laboratoryjnych – wspominają rodzice Janka, a tata dodaje: Szczęścia po sprawdzeniu wyniku nie da się z niczym porównać, chyba że z pierwszym USG z echem serca i zobaczeniem swojego dziecka po raz pierwszy. Niestety, końcówka ciąży przypadła na czas pandemii koronawirusa i ten etap nie przebiegł w wymarzony dla nich sposób. Największą bolączką pana Bartka jest fakt, że nie mógł być z żoną przy porodzie, wspierać jej i przeżywać wspólnie tych emocji, przez które razem przechodzili od samego początku.

Martynka

Urodziła się w kwietniu, tydzień po terminie, po 7 latach starań swoich rodziców – pani Oli i pana Maćka. Naturalne metody i inseminacje, zastrzyki, tabletki, mnóstwo prób. Gdy in vitro okazało się ich ostatnią deską ratunku, ruszyli pełną parą. Z 6 zarodków rozwinął się tylko 1 i po miesiácu zamrożenia właśnie ten jeden dał im wyczekaną ciążę. Testy z krwi miały być wykonane po 2 tygodniach od transferu, ale pani Ola nie wytrzymała i po tygodniu zrobiła test w warunkach domowych. Druga kreska była niewyraźna, po 2 dniach wszystko było już jasne. – Gdy powiedziałam mężowi, że chyba się udało, w pierwszej reakcji był zły – nie chciał, żebyśmy się nastawiali, ale wynik z krwi potwierdził nasze nadzieje – wspomina pani Ola. Z radości nie dowierzali aż do USG u doktora Wojciecha Głabowskiego. Świątowali dużo – pan Maciek obdzwonił pół rodziny. Byli dumni i szczęśliwi, nie brakowało też łez wzruszenia. Co radzą parom, które są w podobnej sytuacji? Nie mieć oporów, nie ma czego się bać – w Vitrolive to jest sucha procedura. Jeśli trzeba było,

prof. Rafał Kurzawa, współzałożyciel kliniki Vitrolive w Szczecinie / foto: Aleksandra Medvey-Gruszka



konsultacje odbywały się nawet poza gabinetem, a opieka medyczna aż do porodu była na najwyższym poziomie.

Podziękowania dla miasta

Od momentu uruchomienia szczeciński program in vitro cieszy się ogromnym zainteresowaniem. – Nowe wnioski wpływają do nas każdego dnia. Do końca listopada 2021 r. możemy wykonać jeszcze 62 procedury, mamy jednak nadzieję, że pula ta wzrośnie, ponieważ potrzeby naszych mieszkańców są większe – mówi profesor Rafał Kurzawa, współzałożyciel kliniki Vitrolive w Szczecinie, na co dzień pełniący też funkcję Dyrektora Medycznego międzynarodowego porozumienia The Fertility Partnership w Polsce. Niejednokrotnie już władze miasta Szczecin, widząc skalę zapotrzebowania na zastosowanie metod in vitro, przyznawały nowe środki na wsparcie leczenia par. Ich zrozumienie problemu niepłodności zasługuje na uznanie i podziękowania. – My, jako realizator programu, cieszymy się z każdej wspólnej drogi i zawsze z zainteresowaniem śledzimy losy „naszych” ciąż i dzieci – dodaje prof. Kurzawa.

autor: Karina Tessar



Krok we właściwym kierunku



The Fertility
Partnership

Vitrolive

**W klinice Vitrolive ponad połowa
Par doczeka się dziecka w wyniku
pojedynczego cyklu leczenia in vitro.**

Jeśli jeszcze nie rozpoczęliście swojej podróży z in vitro, umówmy się na pierwszorazową konsultację niepłodnościową w formule zdalnej lub w bezpiecznym gabinecie lekarza Vitrolive. Z radością poprowadzimy Cię przez drogę ku rodzicielstwu.

VITROLIVE

al. Wojska Polskiego 103
70-483 Szczecin

+48 91 48 64 345 / +48 91 88 69 260
info@vitrolive.pl

vitrolive.pl
thefertilitypartnership.com

Znajdź nas na:



KLINIKA DR STACHURA



Wyjątkowy zabieg, piękne ciało

Medycyna estetyczna na bieżąco weryfikuje potrzeby pacjentów. Ze względu na szybki tryb życia i ciągły brak czasu, poszukujemy jak najmniej inwazyjnych i jak najbardziej bezpiecznych zabiegów, do tego nie wymagających rekonwalescencji, z możliwością ich wykonania o każdej porze roku. Urządzeniem, które spełnia te warunki jest Ultraformer III.

Oparty na technologii HIFU (High Intensity Focused Ultrasound), pozwala dokonać nieinwazyjnego liftingu, odmłodzenia i poprawy jędrności tkanek oraz napięcia skóry. – Zabieg z użyciem tego urządzenia pozwala osiągnąć spektakularne efekty na niemal całym ciele – zachwala dr Kamila Stachura, specjalista dermatolog, lekarz medycyny estetycznej. – Jest nieinwazyjny i daje możliwość natychmiastowego powrotu do codziennej rutyny i z powodzeniem można go wykonać bez względu na porę roku – dodaje.

Ultraformer świetnie się sprawdza przed lub w trakcie lata, gdyż ładnie wysmukla i ujędrnia te części ciała, które w czasie ciepłych miesięcy chętnie odsłaniamy. – Do najczęściej poddawanych zabiegowi obszarów ciała przy pomocy tego urządzenia należą brzuch oraz boki. W obszarach tych likwidujemy nadmiar tkanki tłuszczowej i popra-

wiamy napięcie skóry – wymienia Dr Stachura. – Bardzo popularne są również uda i pośladki gdzie skupiamy się na rezultacie szczupłych i gładkich nóg oraz jędrnych pośladków. W przypadku ramion ujędrniamy wiotkie tkanki, a w okolicy kolan i łydek likwidujemy nadmiar tkanki tłuszczowej i luźną skórę nad kolanami, a także wysmuklamy łydki.

Zabieg Ultraformer III jest bezpieczny dla naszego zdrowia, ale wykonywany powinien być wyłącznie przez doświadczonych oraz gruntownie przeszkolonych w tym kierunku lekarzy – W naszym gabinecie dbamy o to by pacjent czuł się dobrze i komfortowo. Każdy zabieg odbywa się w przyjemnej atmosferze i przy wzmożonych środkach bezpieczeństwa – dodaje z uśmiechem dr Stachura.

ad/ Foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz



Lifting intymny

Nazywany uroczo „wampiryzm liftingiem” zabieg mezoterapii osoczem bogato płytkowym do tej pory cieszył się popularnością, jeśli chodzi o skuteczność w rewitalizacji skóry twarzy, szyi, dekoltu czy dłoni. Jego spektakularne działanie zastosowano również w ginekologii z równie zadowalającym efektem. Na czym polega jego fenomen, że tak dobrze radzi sobie w obu przypadkach?

Zacznijmy od tego, czym jest samo osocze bogato płytkowe (PRP). – To osocze i koncentrat płytek krwi pozyskane z wcześniej pobranej, a następnie w odpowiedni sposób odwirowanej krwi pacjentki – tłumaczy ginekolog Dorota Gródecka, specjalista medycyny estetycznej z Gabinetu Tuwima. – Preparat ten, zawiera liczne czynniki wzrostu i mezenchymalne komórki naprawcze. Ich zadaniem jest stymulacja procesów naprawczych i tworzenie nowych naczyń oraz regeneracja tkanek. PRP pobudza fibroblasty do produkcji kolagenu odpowiadającego za młody i zdrowy wygląd naszej skóry.

Z sukcesem stosowane w medycynie estetycznej, znalazło również swoje miejsce w ginekologii estetycznej. Okazało się prawdziwym eliksirem młodości dla skóry okolic intymnych, która tak samo się starzeje jak skóra twarzy. – Iniekcjami z osocza bogatopłytkowego poprawimy elastyczność, wolumetrię, napięcie i gęstość warg sromowych większych – zachwala zabieg Dorota Gródecka. – Ważnym punktem w wykorzystaniu PRP jest przyspieszenie gojenia ran okolic intymnych np. po nacięciu krocza w trakcie porodu, po operacjach plastycznych lub do korekty i przebudowy blizn.

Osocze nie tylko spełnia rolę kosmetyczną ale także świetnie się sprawdza w leczeniu różnych chorób. – Do najnowszych wskazań należą liszaj twardzinowy: to przewlekłe postępująca zapalna choroba. Może pojawić się w każdym wieku, a jej podstawowym objawem jest uporczywy świąd, często nasilający się w nocy, skóra sromu ulega zanikowi i bliznowaceniu – wymienia ginekolog. – Suchość pochwy i atrofia, a co w późniejszym okresie życia ma olbrzymi wpływ na jakość współżycia to kolejne wskazanie do wykorzystania własnego osocza – dodaje.

W przypadku tego zabiegu jak i podobnych istnieją przeciwwskazania do których należą: choroby krwi, nowotwory, przyjmowanie leków przeciwkrzepliwych, aktywne zmiany wirusowe lub bakteryjne okolic intymnych. Pomimo tego jego działanie i skuteczność są bezpieczne, a na etapie szukania jak najbardziej naturalnych sposobów na walkę z upływem czasu – wręcz pożądane.

Zabieg z racji wykorzystania własnej krwi jest bezpieczny i dobrze tolerowany. Brak jest reakcji alergicznych, a skuteczność została potwierdzona licznymi badaniami klinicznymi.

ad/ foto: materiały promocyjne

Cięcie, pielęgnacja, oczarowanie

Wizyta u fryzjera to jedna z tych rzeczy, której lubimy się poddawać. Włosy, dobrze przycięte i uczesane potrafią znacząco poprawić nasze samopoczucie i zmienić wygląd. Nie tylko same umiejętności fryzjera liczą się w takim momencie, ale także miejsce, w którym poddajemy się zabiegom. Odpowiednie wnętrze i klimat sprawiają, że chętnie powrócimy do salonu ponownie, o czym doskonale wie Anna Papież, właścicielka nowego salonu fryzjerskiego La Grazia.





– Z zawodu jestem magistrem rehabilitacji, przez lata pracowałam jako fizjoterapeutka w szpitalu i w przychodniach – opowiada. – Górze wzięła jednak moja artystyczna dusza. Maluję obrazy, od lat zajmuje się aranżacją wnętrz i ogrodów. Przed laty pracowałam również jako modelka. Jestem estetiką, która kocha wszystko, co piękne. Moją pasję postanowiłam przekuć w konkretną rzecz.

Tą rzeczą stało się fryzjerstwo. – Traktuję je jako dziedzinę sztuki, fryzjerzy to artyści – tłumaczy Anna Papież. – Jako klientka uwielbiałam patrzeć na osoby, które wchodziły do salonu i później z niego wychodzą. Odmienione, uśmiechnięte, szczęśliwe. Zawsze mi się to podobało. Postanowiłam więc, że i ja będę uszczęśliwiała innych ludzi – dodaje.

La Grazia to nie tylko salon fryzjerski. To także miejsce spotkań, do tego gustownie i zarazem oryginalnie urządzone. Nowoczesny minimalizm połączony z klasyczną elegancją w stylu francuskim przykuwa uwagę. Jasne kolory, brak zbędnych bibelotów i ozdób, ukryty sprzęt fryzjerki i kosmetyki. Nad wszystkim unosi się portret Sophii Loren, synonim naturalnego piękna i pięknych włosów. – Zależało mi, żeby salon był również miejscem spotkań, dlatego urządziłam go tak by każdy z gości czuł się tutaj komfortowo – mówi. – Połączyłam klasykę z nowoczesnością. Nie jest to co prawda styl „ludwikowski” ale nie jest to także aluminium i szkło. Jako fanka minimalizmu nie lubię eksponowania rzeczy, które nie są częścią dekoracyjną. Wszystko jest poukrywane w specjalnie zaprojektowanych szafkach, które współgrają z całością. W salonie nie ma również dyplomów na ścianach. Wychodzę z założenia,

że najlepszym świadectwem czyjeś dobrze wykonanej pracy nie jest dyplom tylko dzieło, czyli w tym przypadku fryzura – dodaje.

Klienci są traktowani jako goście honorowi i takie też było drugie założenie pani Anny. – Klient jest pod całkowitą opieką fryzjera, który poświęca mu maksimum uwagi. Kto inny parzy kawę, kto inny odbiera telefony – wymienia. – Do tego wysoka jakość usług. Mocno postawiłam na szkolenia, by moi fryzjerzy, pomimo dużego doświadczenia, byli na bieżąco z nowościami – dodaje.

Kolejnym założeniem salonu jest nie tylko wykonywanie efektownych fryzur ale przede wszystkim pielęgnacja włosów. – Pomimo dobrej fryzury, ważne jest to co dalej. Jak te włosy pielęgnować, jak je prawidłowo myć, czesać, jakich kosmetyków używać – tłumaczy Anna Papież. – Moi fryzjerzy podpowiedzą, pokażą jak to robić. W salonie nie tylko czeszą, podcinają i kolorują włosy. Również je regenerujemy, zabezpieczamy, pielęgnujemy, ratujemy zniszczone włosy. Fryzjerzy mają do dyspozycji nowoczesny sprzęt oraz kosmetyki najwyższej jakości.

Dopełnieniem tego pięknego wizerunku są zadbane dłonie i stopy. – Oferujemy cały wachlarz usług manicure i pedicure oraz zdobienie paznokci. Szczególnie polecamy odprężenie i relaks podczas zabiegu pedicure SPA – dodaje na koniec pani Anna.

„Grazia” z włoskiego oznacza powab, wdzięk, urodę. Taki jest też salon i to co oferuje swoim klientom: oczarowanie pięknymi włosami na dłużej.

autor: Aneta Dolega/ foto: Dagna Drązkowska- Majchrowicz



La Grazia Salon Fryzur | al. Wojska Polskiego 9 | 70-470 Szczecin
tel. 515136585 | lagrazia.pl@gmail.com
www.lagrazia.pl | [f](#) FB La Grazia Salon Fryzur



Implanty zębowe: **komfort i estetyka**

Piękny uśmiech dodaje nam uroku, ujmuje lat. Wiedzą o tym najlepiej specjaliści ze szczecińskiej kliniki Dental Implant Aesthetic Clinic, która specjalizuje się m.in. w implantologii. Ich motto brzmi „zadbaj o swój uśmiech, to kapitał na lata”. Postanowili odpowiedzieć na najczęściej zadawane pytania dotyczące implantów zębowych.

Czym jest implant stomatologiczny?

Implant stomatologiczny, zwany też wszczepem, to wykonana najczęściej z tytanu śruba, którą umieszcza się w kości szczęki w miejscu brakującego zęba. Nowoczesne systemy implantologiczne oferują wszczepy o różnych kształtach i rozmiarach, pozwalające na zastosowanie w szerokim spektrum wskazań.

Dla kogo będzie to dobre rozwiązanie?

Uzupełnienie oparte na implantach będzie zazwyczaj najlepszym rozwiązaniem zarówno w przypadku utraty pojedynczego zęba, jak i przy bardziej rozległych brakach zębowych. Implanty często okazują się wybarwieniem dla pacjentów bezzębnych, gdyż mogą stanowić oparcie i stabilizację dla protez zębowych, znacząco podnosząc ich funkcjonalność oraz komfort użytkowania.

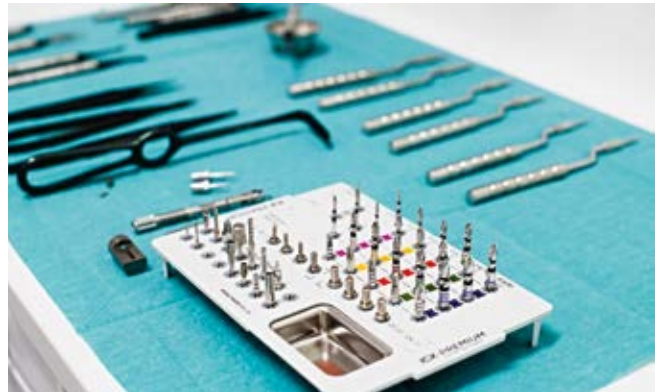
Jak wygląda przebieg wstawiania implantu i czy zabieg jest bolesny?

Decyzja o założeniu implantów poprzedzona jest szczegółowym badaniem, diagnostyką obrazową, RTG i tomografią komputerową, wywiadem medycznym. Poza nielicznymi wyjątkami zabieg okazuje się

możliwy u większości pacjentów w każdym wieku. Zabieg wszczepienia implantu odbywa się w znieczuleniu miejscowym i jest zupełnie bezbolesny. Podczas zabiegu lekarz wykonuje nacięcie w dziąśle, aby stworzyć dostęp do kości. Następnie preparuje w kości łożę, w którym umieszcza wszczep, a ranę następnie zaszywa. W przypadku pojedynczej implantacji taki zabieg trwa najczęściej około 30 minut.

Jak długo trwa leczenie?

Po 7 do 14 dni po zabiegu lekarz usuwa szwy i kontroluje przebieg gojenia. Tak założony implant pozostawia się na okres 2 do 5 miesięcy, aby zrósł się z kością, a następnie osadza się na nim docelowe uzupełnienie, na przykład ceramiczną koronę. W okresie wgajania implantu najczęściej możliwe jest wykonanie uzupełnienia tymczasowego. Bezpośrednio po osadzeniu uzupełnień pacjenci mogą odczuwać drobny dyskomfort związany z uczuciem obecności ciała obcego, jednak po krótkim okresie adaptacji, trwającym zwykle od 7 do 14 dni, nowe zęby stają się praktycznie niewyczuwalne i funkcjonują tak jak naturalne. Pacjent oswaja się z nowymi zębami i odkrywa, że umożliwiają one sprawne przeżuwanie pokarmów, tak jak zęby własne.



Czy powinniśmy jakoś szczególnie dbać o implanty zębowe?

Osoby z implantami stomatologicznymi obowiązują takie same zasady higieny jamy ustnej jak innych. Zalecane jest szczotkowanie dwa razy dziennie oraz używanie nici dentystycznej, a w przypadku trudno dostępnych miejsc, szczoteczek międzyzębowych. Niemniej istotne są regularne wizyty kontrolne dwa razy do roku.

Dlaczego warto zdecydować się na takie rozwiązanie?

Implanty zębowe to szczytowe osiągnięcie światowej stomatologii, pozwalające osobom, które utraciły zęby, cieszyć się uzupełnieniami, które funkcjonalnością, estetyką i komfortem najbardziej zbliżone są do naturalnego pierwowzoru. Zadbane zęby są naszą wizytówką.

Dziękuję za rozmowę.

kw/ foto: materiały prasowe



Piotr Fuksiński
Lekarz dentysta

Ukończył wydział lekarsko-dentystyczny Pomorskiego Uniwersyte - tu Medycznego w 2012 roku. Absolwent Curriculum Implantologii Stomatologicznej pod patronatem uniwersytetu J.W. Goethego we Frankfurcie nad Menem. Uczestnik licznych szkoleń i konferencji naukowych, wciąż aktywnie poszerza swoją wiedzę. Jego główne zainteresowania to implantologia, chirurgia stomatologiczna i protetyka.

W swojej pracy stawia na nowoczesne rozwiązania oparte o najnowsze technologie. Wysoce ceni sobie indywidualne podejście do każdego le - czzonego pacjenta dzięki czemu cieszy się ich niesłabnącym zaufaniem.



Dr n. med. Marek Froelich
Lekarz dentysta

Założyciel kliniki stomatologicznej Dental Implant Aesthetic Clinic. Znany i ceniony stomatolog, absolwent Pomorskiej Akademii Medycznej (obecnie Pomorski Uniwersytet Medyczny). W roku 1992 w Hamburgu otworzył prywatną praktykę, zdobywając nie tylko cenne doświadczenie lecz przede wszystkim zyskując uznanie pacjentów. Doktor Marek Froelich jest specjalistą z zakresu protetyki, stomatologii zachowawczej i estetycznej. Pacjenci kliniki cenią doktora za profesjonalizm i wyjątkowo łagodne usposobienie.



Trenuj **1x w tygodniu** przez **20 minut** Trening personalny EMS w Strefie 3L!

ABSOLUTNY HIT TEGO LATA – TRENING Z WYKORZYSTANIEM ELEKTROSTYMULACJI MIĘŚNIOWEJ EMS
20 MINUT TRENINGU EMS = 3 H TRADYCYJNEGO TRENINGU

- redukcja nadmiernych kilogramów, cellulitu i maksymalne ujędrnienie ciała
- znacznie szybsze i skuteczniejsze efekty niż tradycyjne ćwiczenia, dzięki wykorzystaniu elektrostymulacji przy wykonywaniu ćwiczeń
- koniec wymówek z brakiem czasu – 20 minut x 1 w tygodniu
- ujędrnienie brzucha – niezależnie od tego, jakie zadanie ruchowe wykonujesz, Twoje mięśnie brzucha pracują przez cały czas trwania treningu
- natychmiastowa redukcja bólu pleców już po pierwszej sesji
- na sali jesteś tylko Ty i trener – bezpieczeństwo to podstawa
- treningi mogą wykonywać osoby o różnym stopniu sprawności i w różnym wieku
- powrót do formy po urazach i kontuzjach

Wypróbuj EMS i poczuj różnicę w treningu!
Skontaktuj się z nami i zapytaj o wakacyjną promocję!

Po pierwsze: pielęgnacja, po drugie: lifting

Młoda, zdrowa, widocznie zregenerowana skóra to pragnienie każdego z nas. Zabiegi z zakresu medycyny estetycznej, co prawda pozwalają osiągnąć taki efekt, ale podstawą wszystkiego jest codzienna pielęgnacja. O tym, dlaczego jest tak ważna, również latem i do jakich zabiegów jest świetnym wstępem, porozmawialiśmy z Natalią Pawłowską, kosmologiem i dr n. med. Marcinem Wiśniowskim, specjalistą chirurgii ogólnej i transplantologii klinicznej, ekspertem medycyny estetycznej.

Mamy lato. Jest ciepło, nasza skóra cały czas wystawiona jest na działanie promieni słonecznych. Czy to dobry czas na zabiegi kosmologiczne?

N.P.: Oczywiście, pielęgnować skórę należy cały czas. Aktualnie warto poddać skórę twarzy delikatnemu złuszczeniu, pamiętając przy tym o ciągłym jej nawilżaniu. Na czasie jest też depilacja, szczególnie depilacja cukrowa, która nie podrażnia skóry i jest przyjemniejszym zabiegiem, niż ten z użyciem wosku. Kolejna bardzo ważna rzecz, szczególnie o tej porze roku, to używanie kremów z filtrem. Cały czas przypominamy o tym naszym pacjentom.

Wspomniała pani o złuszczeniu. Do tej pory to był zabieg, który wykonywano po lecie.

N.P.: Kwasy, na których pracuję, są bezpieczne także latem. Nie powodują mocnego złuszczenia, działają wewnątrz skóry naprawiając ją, np. przy cerze tłustej zdecydowanie ograniczają wydzielanie sebum. Do zabiegów używam francuskich kosmetyków marki Academie, o 130-letniej tradycji. Oprócz kwasów polecam także lecznicze zabiegi dermokosmetyczne, czyli takie, które skupiają się na danym problemie, np. zabieg z witaminą C, redukujący przebarwienia lub zabieg z maską gipsową intensywnie liftingujący. Kolejną grupą są zbiegi „szyte na miarę” czyli takie, które komponowane są pod konkretnego pacjenta i jego typ cery. Bardzo ważne jest, aby na co dzień używać filtrów przeciwsłonecznych, nie tylko po zabiegach inwazyjnych, ale także po zabiegach pielęgnacyjnych.

A co nowego w temacie pielęgnacji?

N.P.: Wśród nowych zabiegów pielęgnacyjnych bardzo dużą popularnością cieszą się zabiegi z użyciem bandaży Arosha. Mają one działanie wyszczuplające, ujędrniające, antycellulitowe i drenujące skórę. Zabieg polega na tym, że na ciało, albo jego wybrane partie, nakładamy delikatny peeling glikolowy. Następnie skóra jest szczotkowana (także forma peelingu) i na tak przygotowany podkład, aplikujemy ampułkę dostosowaną do konkretnych potrzeb skóry. Poddane zabiegowi części ciała owijamy nasączonymi specjalną mieszanką preparatów bandażami i zabezpieczamy folią. Po takim przygotowaniu, pacjent odpoczywa przez 30 minut, w trakcie których aktywne składniki wnikając w głąb skóry zaczynają działać. Bandaże Arosha pomagają pozbyć się zalegającej w organizmie wody oraz nadmiaru tkanki tłuszczowej. Działają również na skórę ujędrniająco, pomagają w zwalczaniu cellulitu. Zakres ich działania jest naprawdę szeroki.

Pielęgnacja to dobry wstęp do dalszych zabiegów, tych bardziej inwazyjnych. Jest chyba niezbędna do ich przeprowadzenia?

Dr.M.W.: Zgadza się, pielęgnacja jest podstawą do przeprowadzenia poważniejszych zabiegów, np. implantacji nici liftingujących. Podstawą kwalifikacji do takiego zabiegu, a co za tym idzie dobrych efektów,



jest odpowiednia jakość skóry. Jeśli skóra jest wiotka, bardzo cienka lub mocno przesuszona, nie powinniśmy takiego pacjenta kwalifikować do zabiegu z użyciem nici, ponieważ nie uzyskamy dobrego efektu, albo nie będzie się on długo utrzymywał. O skórę dbamy cały czas, a zabiegi mocniejsze, bardziej inwazyjne, są taką kropką nad „i”, wisienką na torcie, dzięki której rozwiązujemy te problemy, z którymi zwykła pielęgnacja sobie nie poradzi.

Już wspomniane nici liftingujące. Dla nich pora roku nie ma znaczenia?

Dr.M.W.: Nie, pod tym względem to uniwersalny zabieg. Nici liftingujące są świetne dla tych osób, które zauważają u siebie początek działania grawitacji i wiotczenia skóry. Dobrze sobie radzą w takich przypadkach jak np. pojawiające się „chomiki” albo „linie marionetki”, kiedy pacjentka nie myśli o operacji plastycznej lub się jeszcze na nią nie kwalifikuje, a marzy o poprawie owalu twarzy. Jest to zabieg ambulatoryjny, trwający ok. godziny, po którym rekonwalescencja jest znacznie krótsza - trwa do 2 tygodni. Ponadto jest bezbolesny, przeprowadzany w znieczuleniu miejscowym, a jego efekty są naprawdę zadowalające. Głównie pracuję na niciach stożkowych Silhouette Soft, wykonanych z kwasu polimlekowego, który jest jednym z najsilniejszych stymulatorów kolagenu w organizmie. Efekt ich działania jest dwukierunkowy: pierwszy to mechaniczne podciągnięcie tkanek, a drugi to stymulacja fibroblastów do produkcji kolagenu, która będzie trwała przez ok. dwa lata. Przez ten czas skóra twarzy nie tylko jest widocznie zliftingowana, ale także cały czas wewnątrz tkanek wytwarza się nowy kolagen, poprawiając jej jakość. Oczywiście jak mówiliśmy na początku naszej rozmowy, pielęgnacja jest podstawą do tego by poddać się takiemu zabiegowi i cieszyć się młodą i zdrową skórą na dłużej.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Jarosław Gaszyński

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

ClearCorrect

niewidoczny aparat ortodontyczny

Marzysz o zdrowym, ładnym uśmiechu? Chcesz skorygować nieprawidłowe ułożenie zębów? Mamy dla ciebie idealne rozwiązanie. W obecnych czasach aparaty ortodontyczne wcale nie muszą przeszkadzać w codziennym życiu, być widoczne i mało estetyczne. Teraz z łatwością można uzyskać piękny uśmiech dzięki nowatorskim nakładkom na zęby.

Nowością w Polsce się aparaty ortodontyczne ClearCorrect. Postanowiliśmy przyjrzeć się im bliżej. Opowiedział nam o nich lekarz stomatolog Maciej Szwałkiewicz z kliniki Gabinety Tuwima.

Obecnie nakładki korygujące zgryz są jednym z najszybciej rozwijających się sposobów leczenia w ortodoncji. Nic dziwnego, bo doskonale odpowiadają na potrzeby współczesnych pacjentów. – Nakładki wyrównujące zamiast tradycyjnych aparatów ortodontycznych wybiera coraz więcej pacjentów i lekarzy – mówi. Z wyboru ClearCorrect płynie wiele korzyści. Prostują zęby. Sprawiają, że lepiej one funkcjonują. – Nieprawidłowo ustawione zęby mogą zakłócać funkcję zgryzu, szybciej się zużywać oraz być bardziej podatne na powstawanie ubytków – tłumaczy stomatolog. Dlatego tak ważne jest, by zadbać o swoje uzębienie. Na szczęście z ClearCorrect proces leczenia może być znacznie mniej uciążliwy niż w wypadku tradycyjnych aparatów ortodontycznych.

Te nakładki mogą być stosowane w celu rozwiązania różnych problemów zgryzowych. Zostały zaprojektowane z troską o jakość, są wygodne, estetyczne, odporne na plamy oraz pęknięcia i praktycznie niewidoczne. Nikt nie musi wiedzieć o twoim leczeniu. Do tego, jeśli zajdzie potrzeba, można je zdjąć. – Możliwość zdejmowania aparatu to wielka zaleta nakładek ortodontycznych. Pozwala cieszyć się posiłkami, umożliwia właściwą higienę jamy ustnej, także w innych szczególnych chwilach można po prostu aparat zdjąć. Niemniej zaleca się noszenie nakładek wyrównujących przez 22 godziny na dobę, zdejmując do jedzenia, picia i czyszczenia zębów – wyjaśnia stomatolog.

System ClearCorrect wynalazł amerykański dentysta. To innowacyjna metoda, a proces leczenia jest bardzo prosty i przyjazny dla pacjentów. Najpierw jednak trzeba się wybrać na konsultację stomatologiczną. – Wykonane będą zdjęcia, RTG, odciski zębów lub skany. Wszystkie procedury są bezbolesne i nie trwają długo. Następnie na monitorze komputera przedstawiony będzie plan w postaci wizualizacji przebiegu leczenia i efektu końcowego. Po jego zaakceptowaniu, czekamy kilka dni na nakładki ortodontyczne ClearCorrect, które kurier przywiezie do gabinetu – mówi lekarz. Później można zacząć proces leczenia.

Nakładki powstają dzięki zaawansowanej technologii skanowania, planowania i druku 3D. – Wykonuje się serię kilkunastu do kilkudziesięciu indywidualnych, przezroczystych nakładek wyrównujących zgryz. Wywierają one celowany nacisk na zęby, każda stopniowo przesuwa je w odpowiednim kierunku. Czas leczenia zależy od stopnia skomplikowania wady zgryzu. Każdą nakładkę użytuje się 1-2 tygodnie. Później przechodzi do następnej. Typowo wykonuje się serię kilkunastu do kilkudziesięciu nakładek. Jeżeli zachodzi taka potrzeba, pacjent ma zapewnione leczenie nakładkami ClearCorrect przez okres 5 lat – tłumaczy lekarz. System pozwala nawet na kontrolowanie ruchu pojedy-



czego zęba.

Jak widać, to rozwiązanie ma sporo zalet. Jeśli nie jesteś całkowicie zadowolony ze swojego uśmiechu, ale nie należysz do wielkich fanów metalowych aparatów, przezroczyste nakładki ortodontyczne mogą być właśnie dla ciebie.

kw/ foto: materiały prasowe



Niechirurgiczny lifting twarzy

Zwolenniczki manualnych zabiegów są nim zachwycone – Kobido to rytuał spa składający się z głębokiego masażu relaksującego umysł i ciało, drenażu limfatycznego, liftingu i akupresury twarzy. Efekt liftingu 3D zawdzięcza różnorodności i intensywności ruchów, które oddziałują na głębsze warstwy skóry i mięśnie.

Ta niepowtarzalna forma sztuki masażu bazuje na tradycji medycyny chińskiej, ale najbardziej przyjęła się w Japonii, gdzie rozwijana jest od XIV wieku. Dzięki wielości i złożoności ruchów można ją uznać za najbardziej zaawansowaną technicznie formę japońskiego masażu twarzy. W zależności od etapu ruchy wykonywane są w różnym tempie: powolne relaksują, szybkie zaś stymulują skórę do odbudowy w celu osiągnięcia efektu liftingu. Byliśmy pod wielkim wrażeniem umiejętności terapeutki twarzy i kosmolog Agaty Kampioni, która wykonała dla nas pokazowy zabieg w Instytucie Urody Be Beauty.

„Latające” dłonie terapeuty

Sesja zaczyna się od delikatnych ruchów, które już na wstępie relaksują pacjenta i uwalniają go od napięć, co pozwala przejść do następnych etapów. Po masażu karku, który poprawia krążenie krwi i transport składników odżywczych do skóry twarzy, nadchodzi czas na najbardziej charakterystyczne dla tego masażu techniki: perkusję, szybkie szczypanie, delikatne pociągnięcia, ugniatanie i głębokie wygładzanie skóry. Kobido nie jest bolesny, ale szybkość dłoni i palców „latających” nad twarzą pacjenta wy-

wołuje niekiedy intensywne odczucia. Celem jest usunięcie napięć i przywrócenie mięśniom ich właściwych funkcji. – Poprzedzony demakijażem masaż może być stosowany samodzielnie, ale także jako wstęp do zabiegów kosmetycznych, tworząc łącznie skrojony na miarę rytuał spa – wyjaśnia Agata Kampioni.

Efekty dla zdrowia i urody

Dzięki precyzyjnym technikom terapeuta bada kondycję skóry i uciska odpowiednie miejsca, aby osiągnąć równowagę nie tylko w obrębie skóry i mięśni twarzy, ale i w odpowiadających punktom refleksologicznym narządach ciała. Masaż uaktywnia nerwy twarzy, usprawnia wydzielanie toksyn z organizmu i usuwanie martwego naskórka, dzięki czemu skóra odzyskuje swój blask. Zmniejsza napięcia mięśniowe, które są odpowiedzialne za zmarszczki mimiczne. Przede wszystkim jednak stymuluje organizm do produkcji naturalnych składników skóry: kolagenu i elastyny. To wszystko składa się na niechirurgiczny lifting twarzy, dekoltu i szyi z tzw. efektem 3D. Z czasem partie ciała objęte zabiegiem stają się wyraźnie odmłodzone i to bez użycia skalpela.

autor: Karina Tessar / foto: Dagna Drązkowska-Majchrowicz



Instytut Urody Be Beauty

Szczecin, ul. Łukasieńskiego 40/12 | tel. 513 086 098
www.bebeauty.szczecin.pl |  / Instytut Urody Be Beauty

OCEANARIUM

MIĘDZYDROJE

Przyjdź i dotknij
podwodnego świata!

3000m² powierzchni
3 poziomy
16 metrowy półtunel
220 ton wody z żywymi okazami
okazy z najdalszych zakątków świata



W oceanarium zastosowane zostały najnowocześniejsze rozwiązania multimedialne. Dopasowane do najmłodszych oraz nieco dojrzalszych odbiorców. Ekrany dotykowe pozwolą zwiedzającym pogłębić wiedzę w wybranych zakresach, a dzieciom umożliwią dodatkową zabawę, m.in. z grami interaktywnymi. Wykorzystanie projekcji laserowych, monitorów 4K (od 43" do olbrzymich 86") oraz technologii wykrywania ruchu pogłębią wyjątkowe wrażenia, które oferuje obiekt.

Międzyzdroje
ul. Bohaterów Warszawy 16 B
tel: 512 755 809

www.oceanarium.com.pl



[oceanarium-międzyzdroje](https://www.facebook.com/oceanarium-miedzyzdroje)



[oceanarium.międzyzdroje](https://www.instagram.com/oceanarium.miedzyzdroje)

W zdrowym ciele zdrowy kręgosłup

Kręgosłup jest ważny i nie tylko ten moralny. Ten, który jest częścią naszego ciała jest najważniejszy, bo na nim wszystko się opiera. Przez to też jest często narażony na kontuzje i schorzenia, a tych jest sporo i cierpimy na nie co raz częściej i w co raz młodszych wiekach. Jednym z takich schorzeń jest rwa kulszowa. O niej, a także o tym jak dbać o swój kręgosłup, rozmawiamy z mgr spec. neurologii fizjoterapeutycznej Bartłomiejem Aleksandrem, właścicielem gabinetu fizjoterapii FizjoAlex.

O rwie kulszowej mówimy wtedy, gdy dochodzi do nagłego, niespodziewanego i silnego bólu w okolicy lędźwi, który schodzi w stronę mięśnia pośladkowego większego. Ból pojawia się wskutek wylania się dysku i nacisku uszkodzonego krążka międzykręgowego (dysku) na rdzeń kręgowy. Często rozciąga się od mięśnia pośladkowego, przez mięśnie uda jak i łydki aż do dużego palca u stopy. U tej grupy pacjentów trzeba zastosować chiropraktykę, jak i terapie manualną, co daje efekty odbarczenia rdzenia kręgowego.

Jakie są przyczyny tego schorzenia?

Schorzenie tego typu może wystąpić wskutek mechanicznego urazu lub przewiana nerwu. Może być również skutkiem nadmiernej aktywności fizycznej, a także może pojawić się u grupy pacjentów, u których występują stany zwyrodnieniowe.

Jak przebiega sama terapia?

Na początku przeprowadzamy wywiad z pacjentem. W tym przypadku można zastosować terapię tkanek głębokich, przechodząc do terapii manualnej lub chiropraktyki. Można też połączyć akupunkturę z terapią manualną i chiropraktyką co daje świetne efekty i staje się coraz bardziej popularne. Wszystko oczywiście zależy od stopnia problemu, najlepiej jak pacjent nie zwleka i do razu umówi się na wizytę. Wtedy taką osobę można postawić na nogi w trzy dni.

Równie popularnym schorzeniem jest tzw. wypadnięcie dysku czyli dyskopatia.

To schorzenie jest zazwyczaj związane z osłabieniem mięśni głębokich oplatających kręgosłup. Dyskopatia jest przyczyną odwodnienia dysku. Odwodnienie powoduje, że krążki kręgowe zaczynają się o siebie ocierać co powoduje ból, dyskomfort, ogólnie utrudnia mocno życie. Dyskopatia pojawia się u co raz młodszych osób. W tym przypadku wiek nie jest przyczyną tego schorzenia. To może być tryb życia, stres, tusza, inne pochodne choroby.

W takim razie czym jest sam dysk?

To chrząstka międzykręgowa oddzielająca powierzchnie trzonów kręgów i przybierające ich kształt. Dyski są jednak nieco większe od kręgów, więc wystają poza brzegi ich trzonów. Łącznie stanowią około 1/4 długości kręgosłupa. Grubość chrząstek wzrasta od góry do dołu kręgosłupa podobnie jak wzrasta wysokość trzonów kręgów. Najmniejsze (ok. 4 mm) znajdują się w części szyjnej, a największe (ok. 12 mm) w części lędźwiowej kręgosłupa. Każdy krążek składa się z bardziej zbitej i trwalszej części obwodowej zwanej pierścieniem włóknistym oraz części środkowej utworzonej przez miękkie jądro miazdżyste. Jądro położone jest bliżej brzołu tylnego chrząstki i bez wyraźnej granicy przechodzi ono w pierścień włóknisty. Krążki międzykręgowe zwane potocznie dyskami, dzięki swojej sprężystości, amortyzują wstrząsy



kręgosłupa. Dodatkowo pierścień włóknisty jest czynnikiem silnie hamującym ruchy kręgów, jądro miazdżyste natomiast wspomaga ruchy kręgosłupa. Czyli dysk odpowiada za to że możemy się w ogóle poruszać.

W takim razie co należy robić by w tym przypadku uniknąć problemów ze zdrowiem albo je zminimalizować? Co nam w tym pomoże?

Przed wszystkim ćwiczenia, ale ćwiczenia w trybie umiarkowanym, skupione na mięśniach głębokich. Pływanie jest bardzo dobre. Ogólnie zalecam sport, ale w umiarkowanym stopniu. Mamy teraz modę na triathlony i maratony. Ludzie, przesadzają, trafiają z maratonu na maraton, bez przerwy na regenerację. Chrząstki stawowe nie mają czasu się zregenerować. Łętkotki w kolanach po takim maratonie dochodzą do siebie czasem i trzy miesiące.

Tymczasem co raz więcej ludzi biega...

Bieganie nie jest dla każdego. Wszystko zależy od ułożenia ciała, od jego masy i gramatury. Bardzo dużo zależy od stóp. Stawy skokowe mogą spowodować takie urazy jak podrażnienie nerwu kulszowo-goleniowego.

Co robić, a czego unikać by nie nabawić się któregoś z tych schorzeń?

Ważne by zwracać uwagę na to jak się poruszamy. Na przykład możemy doznać urazu, gdy zbyt szybko podnosimy się z łóżka. W tym przypadku, kiedy już się podniesiemy i spuścimy nogi, lepiej chwilę posiedzieć i dopiero po jakimś czasie spokojnie wstać. Należy zwracać uwagę na to na czym siedzimy. Jeśli nie mamy wyprofilowanego krzesła czy fotela to możemy użyć „beretu” do stabilizacji. Siedzenie na niej daje naprawdę dobre efekty. Nie należy również się schylać po ciężkie przedmioty. Zdecydowanie bezpieczniej jest zrobić przysiad do 90 stopni i wtedy unieść przedmiot. Warto też codziennie rano trochę poćwiczyć – taki poranny rozruch świetnie nawadnia krążek stawowy.

Obok biegania, modne stały się treningi na siłowni. Za podnoszenie ciężarów zabiera się co raz więcej ludzi. Te osoby nie zawsze wykonują to prawidłowo.

Ogólnie martwy ciąg nie jest zdrowy – nadwyręża kręgosłup. Ćwiczyć ze sztangą mogą osoby, które naprawdę są do tego dobrze przygotowane. Pacjentom bez przygotowania radzę by głównie ćwiczyli na maszynach zamkniętych lub z trenerami personalnymi.

Przyjmuje pan dużo pacjentów?

Sporo. Mam pacjentów właściwie w każdym wieku.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / fot. materiały prasowe



Mgr Bartłomiej Aleksander spec. neurologia rehabilitacyjna
FizjoAlex | ul.Rydla 93 Szczecin | tel.: +48 785 187 509

 / FizjoAlex



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

dr n. med. Piotr Zawodny



Specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej, certyfikowany lekarz medycyny estetycznej

Ekspert radzi

Doktorze, dużo się mówi ostatnio w mediach o zabiegu kriolipolizy. Zasięgając informacji w różnych gabinetach spotkałam się z wieloma urządzeniami. Czym kierować się przy wyborze, na co zwrócić szczególną uwagę? Moim największym kompleksem jest brzuch. Czy wystarczy jeden zabieg aby pozbyć się problemu?

Iwona 43 lata

Pani Iwono,

Problem brzucha najczęściej dotyczy nadmiaru tkanki tłuszczowej, ale również wiotkości tkanki podskórnej i skóry. Kriolipoliza jest technologią stworzoną do małoinwazyjnego usuwania tkanki tłuszczowej za pomocą niskiej temperatury. Odpowiednio niska temperatura w tkance tłuszczowej powoduje rozpad komórek tłuszczowych i redukcję jej objętości. Pozostałości po uszkodzonych komórkach usuwane są drogą procesów metabolicznych organizmu za pośrednictwem wątroby i nerek. Aby osiągnąć upragniony efekt potrzebna jest odpowiednia ilość zabiegów. Zazwyczaj wymagana jest liczba 2–3 zabiegów wykonywanych co 4–6 tygodni. Pierwsze efekty są jednak widoczne już po 30 dniach, ale na końcowy rezultat poczekamy nawet 6 m-cy.

Należy również mieć na uwadze, że najlepsze efekty zabiegów uzyskamy, jeżeli połączymy je ze zbilansowaną dietą i aktywnością fizyczną. Aktualnie w naszej ofercie znajduje się kolejne i udoskonalone technologicznie urządzenie do zabiegów kriolipolizy - Clatuu Alpha, jeszcze skuteczniejsze i praktycznie bezbolesne. Aby ocenić czy zabieg kriolipolizy jest odpowiedni dla Pani konkretnego problemu zapraszam na bezpłatną konsultację do naszych kosmetologów, aby ocenić stan tkanki tłuszczowej, tkanki podskórnej, skóry oraz dobrać odpowiedni dla Pani program zabiegowy. Dziękuję za pytanie i pozdrawiam.

Dzień dobry,

mam 35 lat i przez większość życia borykam się z cellulitem. Próbo-
wałam już wielu zabiegów, ale ostatnio zaciekał mnie na państwa
stronie zabieg Storz Medical. Czy jest szansa, że właśnie ten zabieg
sobie z nim poradzi?

Pozdrawiam Katarzyna

Dzień dobry Pani Katarzyno,

Szacuje się, że problem cellulitu dotyka 80% wszystkich kobiet, przede wszystkim na udach, pośladkach i ramionach. Przekłada się on niestety na naszą jakość i radość z życia – wstydzimy się go, bo nie wygląda on estetycznie. Zabieg na cellulit szwajcarskiej firmy STORZ MEDICAL, polega na działaniu falą akustyczną na wszystkie warstwy obszarów ciała objętych tym problemem. Zabieg stymuluje mechanicznie tkanki, poprawia metabolizm komórkowy oraz mikrokrążenie, co powoduje widoczną i szybką poprawę cellulitu. Jest to doskonałe rozwiązanie do ujędrniania i modelowania ciała, a także do niwelowania niedoskonałości strukturalnych skóry. W naszej klinice dla uzyskania intensywniejszych i długotrwałych efektów zalecamy specjalne autorskie terapie łączone z zabiegami o innym mechanizmie działania jak np. endermologię LPG, karboksyterapię, mikrofalami, radiofrekwencją czy ultradźwiękami. Tylko indywidualne i odpowiednie skojarzenie różnych mechanizmów działania zabiegów w połączeniu z odpowiednim stylem życia jest gwarancją skutecznego działania w przypadku cellulitu. Dziękuję za pytanie i pozdrawiam.



EXOTIC RESTAURANTS

★ SZCZECIN ★



CHEF
BO



CHEF
WITHAYA



CHEF
SANDEEP



CHEF
PRAKAT



CHEF
BANHAN



CHEF
CHIP



CHEF
SAYAM



CHEF
ATI



CHEF
PRASHANT



CHEF
YUPA



CHEF
PONG



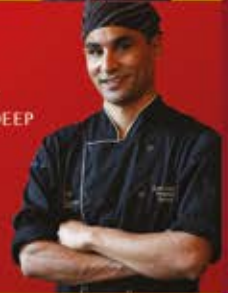
CHEF
PINYO



CHEF
PHOCHAI



CHEF
NATAYA



CHEF
PRADEEP



CHEF
BOL



CHEF
MANOJ



CHEF
KUROSAKI



CHEF
AKHIL



CHEF
PON

RESTAURACJA INDYJSKA
BOMBAY
Exotic cuisine of INDIA


Buddha
Thai & Fusion Restaurant

 **TOKYO**
SUSHI & GRILL


Bollywood
STREET FOOD

 **SHANGHAI**
CHINESE RESTAURANT

WWW.EXOTICRESTAURANTS.PL



Gorączka złota

Przyjaciół poznaje się w biedzie. To fakt niezaprzeczalny i wielokrotnie sprawdzony na własnym organizmie. Iluż to, każdy z nas, ma byłych przyjaciół, którzy w sytuacji podbramkowej zachowali się jak... no, wiecie, jak. Podbramkową sytuację mamy wciąż i niewielu zna dokładny termin zmiany na lepsze. Na jeszcze lepsze, bo to lepsze lepsze, ponoć już było. Ciężkie czasy są jak precyzyjna waga jubilera: dokładnie pokazują ile warta jest próba człowieka. Najfajniejsze złoto, to te, którego próba wynosi 999. Najfajniejszy Człowiek to ten, o którym mówimy: „złoty człowiek”. Złotymi okazali się być pracownicy służby zdrowia. W znakomitej większości. Od salowych, przez ratowników, pielęgniarki, lekarzy... Chciałem skończyć na ministrze, ale on okazał się złoty z całkiem innej przyczyny. Choć to raczej zwykły tombak. Złotymi są szyjące spontanicznie Panie, które maseczkami własnej produkcji wspierały niedoinwestowaną służbę choroby. Mało, że je szyły, to jeszcze samodzielnie zanosili tam gdzie była ich potrzeba. Największy samolot świata An-225 Mrija odpoczywał w tym czasie w ukraińskim hangarze. Wysokiej próby ludźmi okazali się młodzi pukający do starszych sąsiadów, oferujący zrobienie zakupów, czy ze zwykłej sąsiedzkiej troski. Restauratorzy spontanicznie zawożący obiady dla dyżurujących w szpitalach, ludzie organizujący wszelkiego rodzaju zbiórki, by wspomóc tych, co na pierwszej linii...

Wielu by tu wymieniać, wszak mimo propagandy mediów jak dom publicznych, złotych ludzi ci u nas dostatek. Codziennie nam tego dowodzi w drobiazgach i szczegółach, umykających naszej uwadze. Ot, choćby pan przepuszczający staruszkę, czekającą karnie w kolejce przed pocztą. I jego próba wskazuje na ogromną zawartość złotego kruszcu.

Dlaczego o złocie dziś piszę? Przez tiwi. Otóż, wcisnął mi się przed oczy, dokumentalny serial o australijskich poszukiwaczach złota.

Patrzę i... nie wierzę. Różne grupki ludzi, przemierzają bezludzia australijskiego buszu i albo kopią dziury, lub za pomocą talerza do szukania metali, uganiam się za złotem. Najczęściej psuje im się sprzęt, łapią gumy, chorują, lub nie mają ogólnie farta. W sumie zysk niewielki, czasem znajdą grudkę kruszcu. Jednak za nimi pozostają hektary zrujnowanego kontynentu! Po prostu pasjonujący serial składający się z tryliona takich samych odcinków, których głównym bohaterem jest czerwony, australijski piach. Podobnych tasiemców w tiwi dostatek: jedni wrzucają metalowe kłatki do rozbujanego morza, inni wyjmują z niego jeżowce, a jeszcze inni grzebią w gratach pozostawionych w blaszanych garażach i jeszcze za to płacą niemało. Powodów by marnować czas na telewizyjne bzdury jest bez liku. Tym pierwszym jest nasze lenistwo. Klikamy wpatrzeni w klawiaturę telefonu, w ekran tv, zamiast patrzeć w oczy człowiekowi. Świat widzimy zza szyby, szukamy wrażeń na kanałach kablowki. A przecież można jeżowca zjeść w restauracji, zamiast gapić się na cudze, wysprzątać własny garaż i w końcu, złoto znaleźć w człowieku. Nawet w sobie. Bez kłopotów z popsutą kruszarką do skał i niebotycznym upałem.

Zostanę takim poszukiwaczem. Niech ogarnie mnie gorączka złota. Niech w czasach złych, czy dobrych, złoto pokazuje swój blask. We mnie go niewiele, ale dobrze przyjrzyć się Wam.

P.S.

Wciąż jednak zadziwia mnie fakt, że Naczelny Jubiler, mając tu, na dole tyle złota, patrząc na najbardziej tandetne, pordzewiałe blaszaki, uśmiecha się złośliwie i mówi: „Tych? Tych damy do polityki...”.

--

Wszyscy myślą o sobie, tylko ja myślę o mnie...

Krzysztof Bobala



Współwłaściciel agencji reklamowej „BONO” i „Bene Sport Centrum”, koordynator organizacji 15. Mistrzostw Europy w Pływaniu oraz turnieju Pekao Szczecin Open, wielki miłośnik tenisa i innych sportów rakietowych.

A to się porobiło

Byłem pod koniec lutego na nartach w Austrii. Przyznaję się bez bicia. Potem nawet dosyć mocno kaszlałem przez kilka dni, więc niektórzy są przekonani, że padłem ofiarą COVID-19. Myślę, że nie, bo nie miałem wysokiej gorączki. Tyle tytułem wstępu. Kiedy na przełomie lutego i marca w gronie znajomych, przy butelce wina, żartowaliśmy na temat mojego wirusa, nikt, ale to dosłownie nikt nie sądził, że już za kilka dni świat i Polska zmienia się tak bardzo i to na kilka miesięcy. Straszne słowo pandemia. Patrzyliśmy na Chiny, Włochy, potem Hiszpanię z coraz większym zdziwieniem i przede wszystkim obawą. Co będzie z nami, co stanie się z firmą, co z turniejem, kiedy to się skończy. Nie ukrywam, że wtedy byłem jeszcze optymistą. Liczyłem, jak pewnie wielu mi podobnych, że dwa miesiące i wirus odpuści. Jak bardzo się myliłem. Najpierw o rok przesunięto Igrzyska Olimpijskie i piłkarskie Euro, potem odwoływano imprezę po imprezie. Stanęły piłkarskie, siatkarskie, żużlowe i inne ligi. Kolejne turnieje tenisowe informowały o rezygnacji lub przeniesieniu na inny termin. Po raz pierwszy od wojny nie odbył się Wimbledon. A my zostaliśmy w domach. Bez sportu, bez możliwości jakiegokolwiek aktywności fizycznej, poza tą uprawianą w czterech ścianach. Życie mocno zwolniło. Tak fajnie było spędzić tyle czasu z rodziną, pograć w „chirćczyka” czy kanastę. Wspaniały czas nadrobienia zaległości, które powstały, kiedy życie i praca zasuwały jak bolidy formuły pierwszej. Jedno co mi osobiście przeszkadzało to brak profesjonalnego sportu. Ja zwariowany kibic, namiętnie oglądający Eurosport czy Polsat Sport, nagle zostałem odcięty od emocji. Na początku nie było jeszcze tak źle, ba, uroniłem nawet kilka łez, oglądając największe sukcesy polskich siatkarzy (piłkarzy nożnych nie oglądałem, bo tam ekscytowali się jakimiś pojedynczymi zwy-

cięstwami, a nie sukcesami na dużych imprezach, bo takich przecież ostatnio nie było). Ale kiedy po raz szesnasty emitowali ten sam mecz naszych siatkarskich mistrzów z Brazylią czy po raz dwunasty wygraną Hurkacz z Cilicem przestało mnie to interesować. Sportowe kanały zniknęły z ulubionych. Po jakimś czasie, atakowany mailami czy reklamami sportowych stacji, wróciłem. I co zobaczyłem? Rywalizację w różnych e-sportach, których nie uważałem za prawdziwy sport, wyścigi kolarzy na trenerach i mój ukochany tenis w wersji w czterech kwartach na czas i z jakimiś kartami, które zabierają przeciwnikowi serwis. Potem ruszyła ligowa piłka kopana w różnych krajach. Obejrzałem dwa mecze Bayernu, ze względu na Roberta Lewandowskiego, ale ciężko ogląda się mecz, gdzie zamiast kibiców są kartonowe postaci, a brawa po udanych akcjach płyną z głośników. Dopiero teraz widać jak ważny jest kibic, jak ważna jest atmosfera i oprawa na stadionie czy w hali. Bez kibiców ciężko się to ogląda. Do tego samego wniosku doszedł Novak Djokovic i postanowił zorganizować pokazowy turniej tenisowy z kibicami. Adria Tour się zakończyła, ale jej skutki odczuwają zarówno tenisiści, jak i przede wszystkim sam Novak. Kilku tenisistów zarażonych, kilkudziesięciu kibiców również. To pokazuje, że z COVID-19 nie ma żartów. Nie wiem, czy nieodpowiedzialne działania Djokovica będą miały negatywny wpływ na rozgrywki ATP czy WTA, ale to pokazuje po jak cienkim lodzie stąpamy i jak niewiele możemy zdziałać w walce z pandemią, kiedy tylko zapominamy o tych wszystkich sanitarnych zasadach, z масечkami i dystansem społecznym na czele. Pilnujmy się i pozostajmy rozsądni. Bo w przypadku pandemii rozsądek oznacza zdrowie. Czego wszystkim Czytelnikom Prestiżu życzę.



foto: materiały prasowe

PRESTIŻ
PATRONUJE



**MEISINGER
MUSIC
FESTIVAL**
SZCZECIN 2020

ARTYSTYCZNE DEFINICJE

W Trafostacji Sztuki można oglądać ciekawą wystawę: „The New Dictionary of Old Ideas II”. Na ekspozycji prezentowane są prace artystów z Polski, Gruzji, Czech i Hiszpanii. Wśród nich są m.in. Erick Beltrán, Verónica Lahitte, Irmina Rusicka, Adéla Součková, Sandro Sulaberidze oraz Jiří Žák. Projekt to wieloaspektowa analiza fenomenu określanego mianem Europy Środkowej. Autorzy prac badają zjawisko w kontekście politycznym, historycznym, geograficznym i kulturalnym. Próbuje odpowiedzieć na pytanie, czy Europa Środkowa jest „faktem, utopią, pojęciem myślowym, czy tylko chimerą”. Odwołują się do szeregu pojęć, m.in. paradoksu dotyczącego problemu tożsamości oraz wyzwania jakie niesie ze sobą zdefiniowanie zjawiska. Każda praca porusza określone tematy i otwiera nowe możliwości interpretacji, które mogą pojawić się również po zarysowaniu powiązań między nimi. Wystawa kreuje przestrzeń ze złożoną siatką pojęć, tworząc nowy słownik, który podlega nieustannej aktualizacji.

kw

TRAFO, 18 czerwca – 16 sierpnia

KLASYKA Z REGIONU

Przed nami kolejna edycja Meisinger Music Festival. Impreza odbywa się w Szczecinie od 2017 roku i przyciąga do naszego miasta największe gwiazdy muzyki klasycznej. To gratka nie tylko dla melomanów! Wśród gwiazd poprzednich edycji byli m.in. Mariza, Ivo Pogorelich czy Sumi Jo. W tym roku, ze względu na trudną sytuację epidemiczną, wydarzenie dedykowane jest artystom z Polski i regionu. W festiwal są zaangażowani zarówno muzycy, jak też aktorzy teatralni oraz malarze. Podczas imprezy odbędzie się zbiórka na Zachodniopomorskie Hospicjum dla Dzieci. Na festiwalowych scenach wystąpią m.in. AstorArte String Quintet, Katarzyna Buja, Damian Ukeje i Krzysztof Baranowski. Wśród wielu utworów będzie można usłyszeć dzieła Bacha, Mozarta oraz Schuberta. Pierwszy koncert odbędzie się 21 sierpnia o godz. 20.00 w stargardzkiej kolegiacie.

kw

Różne miejsca, 21-30 sierpnia

reklama



**Sprawdź swój
stan zdrowia!**
Pakiety badań dla kobiet i mężczyzn.

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

HAHS
CENTRUM

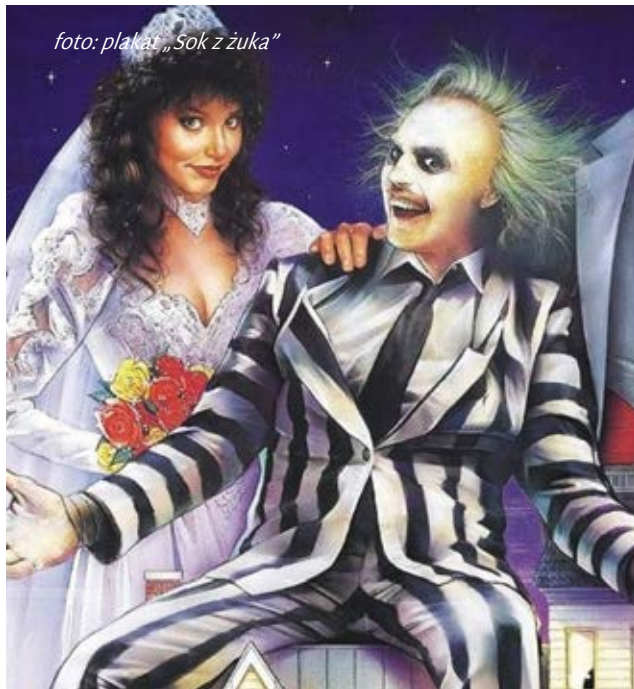


foto: plakat „Sok z żuka”



foto: Jackpot, autor: Jarosław Gaszyński

LATO Z UŚMIECHEM

W lipcu OFFICyna kontynuuje swój słynny przegląd i zaprasza na wieczory filmowe w murach INKU, przy al. Wojska Polskiego. Nie zabraknie śmiechu, rozmowy, miłej atmosfery oraz pola do dyskusji. Jak zwykle, „Wieczory Filmowe z OFFICyną” są wyjątkową projekcją światowego kina, często już zapomnianych wybitnych dzieł uznanych reżyserów, jak i współczesnych, porywających obrazów ciekawych gwiazd młodego pokolenia. Spotkania odbywają się w każdą środę o godz. 18.00. Tym razem OFFICyna zaprasza na słynne komedie. Wśród filmów pokazywanych w lipcu są m.in. „Skrzydółko czy nóżka” (1976) w reżyserii Claude Zidi, z przeżabawnym Louisem De Funesem jako ekspertem od kuchni, a także zwiariowany „Sok z Żuka” (1988) w reżyserii Tima Burtona, jak również – ekscentryczny „Big Lebowski” (1998) w reżyserii braci Coen. Dobra zabawa: gwarantowana!

kw

INKU, 1 – 29 lipca

MUZYKA WŚRÓD RÓŻ

Trwa kolejna edycja Różanego Ogrodu Sztuki. Jak zwykle, można posłuchać plenerowych koncertów uznanych artystów szczecińskiej sceny. W związku z sytuacją epidemiczną, część atrakcji musiała zostać ograniczona, ale nie zabraknie muzyki i wydarzeń związanych z 75-leciem naszego miasta. W lipcu w Różance będzie można posłuchać m.in. koncertu Ręčno-Nożnej Kapeli Przydrożnej, czyli zespołu instrumentalno-wokalnego, którego repertuar jest kompromisem pomiędzy muzyką kapel podwórkowych a estradowym brzmieniem grup folkowych. Wśród róż zagra także popularny duet Jackpot, czyli Kasia Buja Kazuba oraz Maciej Kazuba, którzy zaprezentują utwory Hanny Banaszak, Ewy Bem, Agnieszki Osieckiej, Andrzeja Zauchy oraz Seweryna Krajewskiego. Wszystkie wydarzenia prowadzone są z zachowaniem rygoru sanitarnego i zgodnie aktualnymi przepisami.

kw

Różanka, 12-26 lipca

reklama

Twój
uśmiech
tworzymy
z pasją

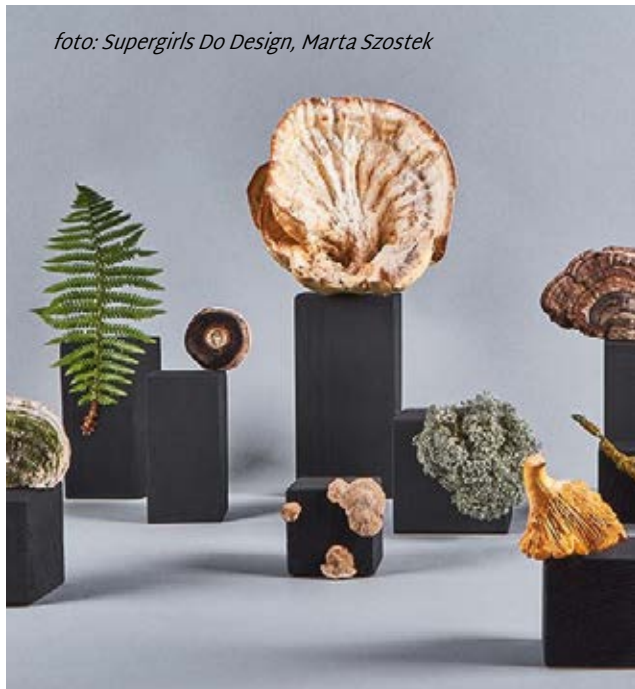


KORYZNA CLINIC
IMPLANTOLOGIA I STOMATOLOGIA



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

foto: Supergirls Do Design, Marta Szostek



SZTUKA ONLINE

13 Muz zaprasza na wystawę „Może i las”, która została otwarta jako spacer wirtualny, dokumentacja online. Stworzyły ją Marta Szostek, niezależna projektantka, tworząca produkty, obiekty oraz instalacje i Agata Kiedrowicz, kuratorka, krytyczka, edukatorka designu. Razem kreatywne panie prowadzą studio Supergirls Do Design, które specjalizuje się w tworzeniu scenografii, a także doświadczeń kulinarnych. Wystawa to dwie wykreowane przestrzenie morza i lasu, które mają pozwolić na multisensoryczne doświadczenie koloru, formy, tekstury, dźwięku, ale też paradoksu. Z jednej strony pojawia się tu wątek odwiecznego, mylnego przekonania o położeniu Szczecina nad morzem, z drugiej – zaskakującego faktu zamknięcia lasu. Po wakacjach, na zakończenie wystawy, planowane jest spotkanie z artystkami. Ekspozycja „Może i las” dostępna jest na stronie internetowej 13 Muz pod adresem: 13muz.eu/wydarzenie/19-06-wirtualna-wystawa-moze-i-las/.

kw

foto: pixabay

PRESTIŻ
PATRONUJE



MUZYCZNE NIEDZIELE

W trakcie wakacji, na Dużym Dziedzińcu szczecińskiego zamku znów będzie można posłuchać Letnich Koncertów Plenerowych. Jak co roku – grają zespoły reprezentujące różne nurty i gatunki muzyczne. Wydarzenia mają miejsce w niedzielę, a rozpoczynają się o godzinie 16.00. W te wakacje można posłuchać zarówno muzyki klasycznej, jak też rozrywkowej. Na pewno każdy meloman znajdzie coś dla siebie. Wśród zespołów, które zagrają w tym roku są: After Blues, który na scenie działa nieprzerwanie od 40 lat, Cafe Jazz Quartet, znany z wykonywania klasyki swing jazzu, kwartet smyczkowy AQuartet, a także duet gitarzystów z Compadres. To będzie lato pełne dobrych muzycznych wrażeń! Warto dodać, że koncerty odbywają się z zachowaniem wszelkich środków ostrożności związanych z pandemią. Słuchaczy obowiązuje wypełnienie oświadczenia o stanie zdrowia.

kw

Zamek, 5 lipca – 30 sierpnia

reklama



 invisalign®

proste zęby
bez wyrzeczeń

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

HAHS
KLINIKA 

foto: Jagoda Miłoszewicz



WAKACJE Z PRZYGODĄ

Tajemnica, skarb i niezwykła przyjaźń. Dla najmłodszych mamy idealną lekturę na lato! „Sekret pustej książki” to powieść szczecinianki – Marty Kucharz. Akcja książki dzieje się w wakacje. Bohaterką opowieści jest Hania, która nie lubi czytać. Gdy przeprowadza się z rodzicami i młodszym bratem do nowego domu, w swoim pokoju odnajduje biblioteczkę pełną książek. Nie jest zadowolona z tego faktu, w dodatku czuje się samotna w nowym miejscu. W sąsiedztwie nie ma nikogo, z kim mogłaby się zaprzyjaźnić. Wszystko się zmienia, gdy na swojej drodze spotyka Nudziarę w okularach... Dziewczyny wspólnie odnajdują tajemniczą pustą książkę, a wydarzenie to staje się początkiem fantastycznej przygody ze szczęśliwym finałem. – Zaskoczy on nie tylko dzieci, ale też dorosłych – podkreśla autorka. Warto dodać, że „Sekret...” to historia z przesłaniem, która pokazuje, że nie warto oceniać kogoś po wyglądzie czy zainteresowaniach.

kw

foto: Wydawnictwo Poznańskie



HISZPAŃSKI KLIMAT

Dlaczego Hiszpanie większość życia spędzają w barach? Co wspólnego z Krajem Basków ma „Gra o tron”? I wreszcie czym jest tytułowa sobremesa? Jeśli nurtują Was te pytania, odpowiedź znajdziecie w książce „Sobremesa. Spotkajmy się w Hiszpanii” Mikołaja Buczaka. Ten gorący kraj kojarzy się z wakacjami, sjęstą, mañaną i „życiem jak w Madrycie”. Z publikacji „Sobremesa...” dowiecie się, ile wspólnego z rzeczywistością mają te wyobrażenia. Autor przedstawia różne oblicza mieszkańców Hiszpanii i wyjaśnia, czemu tak często śmieją się z siebie samych, a także pokazuje jak radzą sobie z historycznymi podziałami. Opowiada o bogatej historii tamtejszego feminizmu oraz przygląda się z bliska kwestiom masowej turystyki, z którymi mierzy się dziś nie tylko serce Katalonii, czyli Barcelona. – Ta książka zabiera mnie do ukochanej Hiszpanii i odświeża jej wielowymiarowość – stwierdził Conrado Moreno. Publikacja została wydana nakładem Wydawnictwa Poznańskiego.

kw

Daniel Źródlewski



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

Recenzje teatralne

Teatr Polski

Reżyseria: Jan Szurmiej

„Piaf”

★★★★★

Ten spektakl należy do Sylwii Różyckiej, odtwórczyni tytułowej roli. Jest po prostu fenomenalna. Jeden z uznanych krytyków teatralnych, Jacek Sieradzki, prowadzi od dwudziestu siedmiu lat prestiżowy „Subiektywny spis aktorów” używając w nim gradacji uznania: mistrzostwo, zwycięstwo, na fali, nadzieje. W przypadku tej zjawiskowej kreacji pasują wszystkie te określenia. I to jednocześnie. Różycka nie tylko brawurowo, wręcz organicznie, wcieliła się w postać Edith Piaf, ale przede wszystkim zachwyca wokalem. Bardziej i mniej znane utwory francuskiego „małego wróbelka” zyskują w jej interpretacji. Tutaj także wielkie brawa i uznanie dla Krzysztofa Baranowskiego oraz Andrzeja Zaryckiego (aranżacje), odpowiedzialnych za muzyczną stronę widowiska. Mimo błyskotliwej roli Różyckiej, niestety spektakl Jana Szurmieja jako całość,

wypada słabo. To nieporadnie „posklejane” sceny z życia bohaterki. To krótkie epizody, pojawiające się na scenie niczym kule w losowaniu Lotto. Przypadkowość zdaje się także rządzić i sami kreacjami wydającymi się niedokończonymi szkicami, bez barw i kontekstu. Bronią się, znów także wokalnie (!) wyraźniej zaakcentowane postaci – Marlena Dietrich w wysmakowanej interpretacji Olgi Adamskiej, Charles Aznavour Olka Różanka czy Yves Montand Piotra Bumaja. Przedstawienie ma kameralny charakter i monstualna przestrzeń tymczasowej hali nie sprzyja jego atmosferze. Nie udało się ujarzmić tej porażającej pustki scenografowi, Wojciechowi Jankowiakowi, który zaproponował wręcz ascetyczne czy minimalistyczne dekoracje. Bardzo rzetelne kostiumy, nawiązujące do mód z poszczególnych etapów kariery Piaf, przygotował Marta Hubka. Na najwyższe uznanie zasługuje jeszcze praca nad charakteryzacją Różyckiej, która (także dzięki perfekcyjnie opracowanym gestom i ruchowi) na ponad trzy godziny przeobraża się w Edith Piaf. Spektakl: 4/6. Kreacja Różyckiej: po za skalą, nie mniej niż 10/6 (!!!).



foto: włodzimierz piątek 2020



HISTORIE ZE ŚCIANY

Street art jest zjawiskiem, w którym sztuka przekracza wszelkie granice, przełamuje stereotypy, wychodzi nie tylko poza ramy, ale i poza mury budynków, wprost na ulicę. Dzieła określane tym mianem mijamy niemal codziennie przemierzając ulice miast. Część z nich jest naprawdę piękna, a skala ich wielkości czasem zapiera dech w piersiach. Od dłuższego czasu prace artystów street artowych trafiają do galerii a chyba każdej, nawet nie interesującej się sztuką osobie, znany jest Banksy. Street art to nie tylko forma malarstwa ale też często komentarz do rzeczywistości, w której żyjemy.

W Szczecinie, co jakiś czas powstają nowe murale, pojawia się barwne graffiti. Prace Lumpy, czy innych, także goszczących w mieście artystów dodają miastu koloru. Na temat malowania ścian porozmawialiśmy z Marcinem Karpiszem, który swojej pracy podpisuje jako Siguel. Marcin pochodzi ze Szczecina, ale studiował w Glasgow i większość czasu spędzał do tej pory poza granicami Polski. Jeździ na festiwale, maluje w różnych częściach świata, ale uprawia także malarstwo sztalugowe. Kwarantannę spędzał w rodzinnym Szczecinie i tu też pozostawił po sobie ślad.

Malarstwo sztalugowe czy murale, co było u ciebie pierwsze?

Street art uprawiam równolegle z malarstwem sztalugowym, ale faktycznie jest tak, że graffiti w moim życiu pojawiło się jako pierwsze. Jako dzieciak byłem nim zafascynowany, całym ruchem. Przejeżdżając przez miasto oglądałem budynki, mury i później w domu próbowałem przekopiować na kartkę to, co robili starsi koledzy. Teraz inspiracje czerpie zewsząd, z tego co mnie otacza. Rzeczywistość, w której żyjemy praktycznie codziennie dostarcza nowe tematy.



Co jest temat twoich prac? Malujesz ludzi, w różnych sytuacjach. To przypadkowe czy jest w tym jakaś historia?

Każda moja praca jest oparta o jakąś narrację. Zawsze zawiera tytuł i element, który jest wskazówką. Próbuję w ten sposób coś przekazać ale jest to przekaz niewerbalny, oparty nie na słowie tylko raczej na klimacie. Ostatnia moja praca zatytułowana „Lights Out” wyraża to co ostatnio dzieje się wokół nas, w społeczeństwie, cały ten dziwny czas związany z pandemią. Jest trochę mroczna, trochę sarkastyczna. Ma to zapewne związek z moim poczuciem humoru, który jest czarny, do tego zabarwiony odrobiną ironii i cynizmu. Generalnie trudno mi się o tym mówić, bo gdybym to potrafił to pewnie bym nie malował (śmiech).

Co ciebie pociąga w street artcie?

W street artcie, w graffiti pociąga mnie jego antysystemowość. Malując można przemycić ważne treści, które mają większą szansę na trafienie do odbiorcy niż dzieła pokazywane w galerii. Pomimo iż jestem dzieciakiem, który popłynął na fali mody na malowanie na zewnątrz, to ruch ten czy zjawisko, obserwuje od początku jego narodzin czyli lat 60. i tego co się działo od lat 70. w Nowym Jorku. Ruch ten miał zabawowy i rebeliancki charakter. Z czasem się skomercjalizował, został uznany w świecie sztuki, zaczął się sprzedawać, co też jest fajne bo dzięki temu artyści mogą z tego żyć i robić swoje rzeczy dalej. Natomiast w moich osobistych przemyśleniach, pojawia się zgrzyt pomiędzy antysystemowym charakterem graffiti a jego popularnością i komercyjną stroną. Te cechy ze sobą kontrastują ale też fajnie się je przedstawia na murach. Ogólnie w komercyjnych zleceniach unika się np. treści politycz-

nych, głównie dlatego by uniknąć związanego z tym zamieszania. Trochę szkoda. Marzy mi się by zrobić coś takiego legalnie, coś co wręcz wywoła oburzenie u odbiorcy.

Także skala tych prac, czasem ogromna, jest bardzo pociągająca i przez to siła przekazu jest większa. Jako artysta nie czuję się ograniczony kawałkiem płótna czy papieru. Dla mnie ten rodzaj sztuki to także sport. W malowaniu np. ściany zaangażowane jest niemal całe ciało, gest ręki jest znacznie większy i głębszy niż w malarstwie sztalugowym. Fizyczna strona street artu jest bardzo fajna, traktuję ją również jako rekreację.

No właśnie, takie ogromne rzeczy, chyba nie łatwo się maluje. To zupełnie coś innego niż kawałek płótna czy papieru. Masz na to jakiś techniczny patent?

To kwestia praktyki. Zaczynałem od małych rzeczy i z czasem zacząłem malować na co raz większym formacie. Może wyglądać to tak, że robi się kilka pociągnięć i odchodzi od ściany żeby spojrzeć na to co się stworzyło z dystansu. Niektóre osoby używają projektorów, siatek, skalują projekty na kartce i później to wrzucają na ścianę. Ja póki co wszystko robię z tzw. ręki. To pozwala na większą spontaniczność i pozwala uzyskać takie efekty, jakie daje mały format. Zazwyczaj szukam punktu odniesienia, w przypadku twarzy może być to np. nos od którego zaczynam malować i wokół którego buduję cały obraz. Nie stworzyłem jeszcze nic naprawdę ogromnego więc nie wykluczam, że nie z skorzystam z materiałów pomocniczych. Czas pokaże, co się wydarzy.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega/prace: Siguel



foto: Jarosław Gaszyński

Miasto, natura i muzyka

Wraz z rozpoczęciem lata Baltic Neopolis Orchestra otworzyła nowy sezon muzyczny. Pod koniec czerwca, na patio Posejdon Center, odbył się koncert inauguracyjny Festiwalu Szczecin Classic. Zabrzmiały utwory Beethovena, Thelena i Debussy'ego, które zagrał zespół młodych instrumentalistek „Al Pari Quartet”. Koncert pod chmurką oczarował gości wydarzenia. Zachwycali się nie tylko grą zdolnych pań, ale też pięknymi okolicznościami. Zielona ściana Posejdona była niezwykle tłem, a do koncertu dołączyły się także przelatujące ptaki.

kw



Zespół „Al Pari Quartet”



Anna Kulpa, Waldemar Kulpa (13 Muz)



Koncert na patio



Izabella Drzewiecka-Solarek, Robert Grabowski, Dorota Kowalczyk
(Szczecińska Agencja Artystyczna)



Emilia Goch Salvador i Emanuel Salvador (Baltic Neopolis Orchestra)

foto: Jarosław Gaszyński

Kolorowo, wielokulturowo

Niewielki sklep z produktami szczecińskiej marki Liebre Style dołączył do grona wielu ciekawych biznesów zlokalizowanych przy ul. Rayskiego. Prowadzi go para projektantów: Hiszpanka Elena Gasulla Tortajada i Meksykanin Israel Lopez Rosas, którzy do ręcznie robionych butów, plecaków czy torebek wykorzystują materiały przywiezione z całego świata. Podczas otwarcia dla gości i przechodniów zagrał i zaśpiewał chilijski tenor Felipe Alonso Céspedes Sánchez.

kt



Od lewej: Mila Łapko (fotograf i wykładowca Akademii Sztuki) i Maja Żróbecka (Mia Giacca)



Felipe Alonso Céspedes Sánchez (tenor związany m.in. z Operą na Zamku)



Goście imprezy, m.in. Jacek Jazdek Janaszekiewicz (pierwszy od lewej), Joanna Różycka (pierwsza od prawej)



Od lewej: prof. Jerzy Markowski, Wojciech Czajkowski (właściciel Artetaminy)



Elena Gasulla Tortajada i Israel Lopez Rosas (właściciele Liebre Style)

foto: Jarosław Gaszyński

Toast za trzy gwiazdki

Hotel Willa Flora ma 3 gwiazdki! Z tej okazji odbyło się kameralne cocktail-party. Wydarzenie uświetnił muzyczny występ duetu Jackpot, nie zabrakło też sztuki wizualnej. Podczas imprezy można było podziwiać obrazy Joanny Grodzickiej i pracę młodej adeptki fotografii Nikoli Gawrońskiej. Zadbane także o podniebienia gości. Słodkim akcentem były szczecińskie czekoladki z manufaktury „Oderro” (pisaaliśmy o nich w artykule „Czekoladowe miasto”). To było wydarzenie w dobrym stylu. kw



Janusz Puzi, Maciej Konarzewski i Anna Konarzewska (firma DNHS)



Nikola Gawrońska i Agata Baryła



Kasia Buja Kazuba, Maciej Kazuba (duet Jackpot)



Ireneusz Kłosowski, Kinga Krzywicka i Joanna Szuberla - Zachodniopomorskie Hospicjum dla dzieci i dorosłych

foto: Aleksandra Medvey-Gruszka

Stylowy powrót do życia

Pierwsze po pandemicznym lockdownie spotkanie Szczecin Business Ladies odbyło się w bardzo pozytywnych nastrojach. Panie spotkały się, aby celebrować powrót do normalności a nic tak nie podkreśla klimatu jak towarzyszące temu dobre jedzenie i wino. Ciekawym rozmowom i wymianie doświadczeń nie było końca.

ad



Spotkaniu towarzyszyły pyszne jedzenie, dobre wino i idealna pogoda



Katarzyna Kazojć, Nina Manduk-Czyżyk, Katarzyna Opiekulska-Sozańska, Sylwia Trojanowska, Magdalena Kowalska, Monika Chomiuk, Anna Tarnowska, Agnieszka Ostrowska, Dorota Kościukiewicz



Nina Dąbrowska-Piec, Aleksandra Medvey-Gruszka

foto: Jarosław Gaszyński

Miasto Nikifora

Freedom Gallery znajdująca się przy Off Marinie powróciła po przerwie z przytupem. Oczom gości ukazał się Szczecin, zbudowany na nowo przez Lumpa na potrzeby teledysku Łony i Webbera pt. „#nikiforszczecinski”. Cała scenografia została przeniesiona do wnętrza galerii. Niesamowita kilkumiesięczna praca Lumpa oraz fotografa Marka Kowalczyka robi ogromne wrażenie. Na wernisazu pojawili się także bohaterowie „Nikifora”, czyli Łona i Webber, którzy tego dnia podpisywali swój nowy album pt. „Śpiewnik domowy” a jedna druga duetu, czyli Andrzej „Webber” Mikosz obchodził hucznie swoje 40 urodziny! Impreza trwała... długo.



Gospodarze Freedom Gallery: Piotr „Lump” Pauk i Katarzyna Szeszycka



Łona i Webber w słynnym Helmutie według Lumpa



Od lewej: Mikołaj Marecki, Adam „Łona” Zieliński, Paweł Światalski



Szczęśliwy jubilat Andrzej „Webber” Mikosz

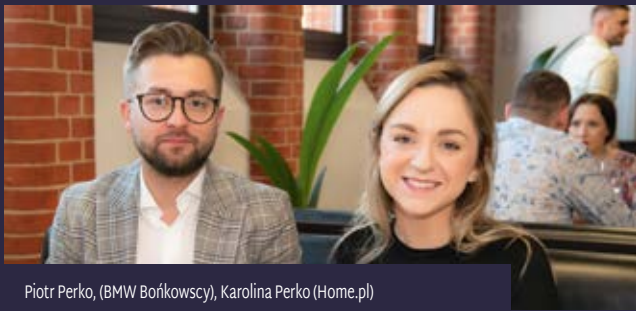


Przemek Głowa

foto: Jarosław Gaszyński

Nowa Rzeźnia w dobrym stylu

Niezwykła kolacja – o takiej treści zaproszenie otrzymali goście wydarzenia, które zainaugurowało otwarcie Nowe Rzeźni. Restauracja na Łasztowni, znajdująca się w budynku Starej Rzeźni rozpoczęła działalność wspólną kolacją, na którą złożyło się specjalne menu degustacyjne. Na stołach królowały raki, ślimaki, ryby słodkowodne i dziczyzna. Każde danie zostało podlane odpowiednio dobranym winem z winnicy Kojder.



Piotr Perko, (BMW Borkowscy), Karolina Perko (Home.pl)



Paweł Krzych, przedsiębiorca z partnerką



Jarek Jaz (MM Trendy) z partnerką



Natalia Staszewska (adwokat), Daria Rucka (adwokat), Aleksandra Magdańska



Kamila Jesiotr, Laura Hołowacz z mężem, Przemysław Hołowacz (CSL, CKE Stara Rzeźnia)

foto: Jarosław Gaszyński

Na wszystko – lody

Popularność lodów rzemieślniczych nie słabnie. Nie ma co udawać, obok czekolady, lody to najlepszy słodki przysmak jaki kiedykolwiek wymyślono. Były obrońca Pogoni Marek Walburg, już od dłuższego czasu siedzi w „lodowym” interesie i zna się na tym fachu nie gorzej, niż na piłce. Walba Gelato to jego nowa lodziarnia, która cieszy nasze podniebienia przy placu Adamowicza. Byliśmy na otwarciu, spróbowaliśmy i polecamy!



Tomasz Walburg i Marek Walburg



Adam Kozłowski



Mariusz Woźniak, Tomasz Walburg, Ewa Woźniak



Piotr i Monika Rakoca, Tomasz Walburg



Jakub Bochan z synem, Marek Walburg, Robert Pulman

foto: Jarosław Gaszyński

Ayurveda – w nowym miejscu

Gabinet Medycyny naturalnej – AYURVEDA zmienił adres i teraz można z dobrodziejstw tej starożytnej terapii można korzystać przy ulicy Jagiellońskiej 85/3. Podczas ponownego otwarcia, przez cały weekend goście mogli poznać bliżej filozofię Ayurwedy, posłuchać koncertu mis, wziąć udział w zajęciach z jogi i z bliska przyjrzeć się temu słynnemu zabiegowi. Było więc coś dla ciała i dla ducha.



Monika Karolczuk i Dr Akhil Balachandran (Gabinet Medycyny Naturalnej - AYURVEDA)



Azianow



Izabela Poliszuk z partnerem



Monika Karolczuk (Centrum Ayurwedy Szczecin), Eryka Bazał



Monika Karolczuk (Centrum Ayurwedy Szczecin), Eryka Bazał

SZUKAJCIE NAS W PRESTIŻOWYCH MIEJSCACH!

GABINETY LEKARSKIE

AMC, ART Medical Center ul. Langiewicza 28/U1
Aesthetic Med ul. Niedziałkowskiego 47
Centrum Rehabilitacji Duet al. Wojska Polskiego 70
Dental Art ul. Śląska 9a
Dental Implant Aesthetic Clinic ul. Panieńska 18
Dental Center ul. Mariacka 6/U1
Dentus ul. Mickiewicza 116/1
DermaDent ul. Kazimierza Królewicza 2 L/1
Dr Wiśniowski Chirurgia i Medycyna Estetyczna
ul. Kusocińskiego 12/103
ESTETIC Klinika Zawodny ul. Ku słońcu 58
Fabryka Zdrowego Uśmiechu ul. Ostrawicka 18
Gabinety Dr Żółtowski al. Powstańców Wielkopolskich 79
Gabinet Terapii Manualnej ul. Kasprzaka 3A
Gajda ul. Narutowicza 16A
HAHS ul. Czwartaków 3
Hahs Protodens ul. Felczaka 10
Klinika Dr Stachura ul. Jagiellońska 87
Laser Medi Derm ul. Kasprzaka 2C
Laser Studio ul. Jagiellońska 85
Lighthouse Dental, ul. Arkońska 51/5
Marosz Gabinet Medycyny Estetycznej ul. Kazimierska 2G/2
(wejście od ulicy Ku Słońcu)
Medicus pl. Zwycięstwa 1
Mediklinika ul. Mickiewicza 55
Medimel ul. Nowowiejska 1E
Medycyna Estetyczna dr. Osadowska (Office Center)
al. Piastów 30
Optegra ul. Mickiewicza 138
Orto Perfekt ul. Ogńskiego 12
Ortho Expert ul. Jagiellońska 87B
Perfaden - Gabinet Stomatologiczny
al. Powstańców Wielkopolskich 4C
Praktyka Lekarska Piotr Hajdasz ul. Partyzantów 3/2
Praktyka Stomatologiczna Rafał Rudziński ul. Śląska 5/2
PP Estetyczna ul. Zupańskiego 6/1
Stomatologia Kamienica 25 ul. Wielkopolska 25/10
Stomatologia Mikroskopowa ul. Żołnierska 13A/1
Stomatologia ul. Wielka Odrzańska 31
Vitrolive al. Wojska Polskiego 103

HOTELE

Hotel Atrium al. Wojska Polskiego 75
Hotel Dana al. Wyzwolenia 50
Hotel Grand Park ul. Słowackiego 18
Hotele Marina ul. Przestrzenna 13
Hotel Park ul. Plantowa 1
Hotel Radisson BLU pl. Rodła 10
Willa Flora ul. Wielkopolska 18

KANCELARIE

Przemysław Manik – kancelaria adwokacka
ul. Kr. Korony Polskiej 3
Lizak, Stankiewicz, Królikowski – kancelaria adwokacka
al. Boh. Getta Warszawskiego 1/4
Mazurkiewicz, Wesołowski, Mazur – kancelaria adwokacka
ul. Klonowicza 30/1
Andrzej Marecki – kancelaria adwokacka ul. Kr. Jądwi 13/12
Mikolaj Marecki – kancelaria adwokacka
ul. ks. Bogusława X 1/2 lokal 8
Gozdek, Kowalski, Łyskowski – adwokaci i radcowie
ul. Panieńska 16
Tomasz Kordus – kancelaria adwokacka ul. Felczaka 11
Andrzej Zajda i Monika Zajda-Pawlik – kancelaria adwokacka
ul. Monte Cassino 7/1
Dariusz Jan Babski – kancelaria adwokacka ul. Bogusława 5/3
Grzegorz Dutkiewicz – kancelaria adwokacka
ul. Monte Cassino 19c
Aleksandrut-Dutkiewicz – kancelaria adwokacka
ul. Wyszyńskiego 14
Licht Przeworska – kancelaria adwokacka ul. Tuwima 27/1
Mariusz Chmielewski kancelaria adwokacka ul. Odzieżowa 5
Kancelaria Notarialna al. Jana Pawła II 22
Skotarczak, Dąbrowski, Olech – kancelaria
adwokacka ul. Narutowicza 12
Kancelaria Court Executive Firm Ltd. ul. Tkacka 19-22
Kancelaria Notarialna Daleszyńska - kancelaria notarialna al.
Jana Pawła II 17
Kancelaria Notarialna Małgorzata Węglowska
ul. 5 lipca 9/1
Kancelaria Prawna Kamil Zieliński ul. Narutowicza 11/14
Waldemar Juszcak – kancelaria adwokatów
i radców al. Niepodległości 17
Zbroja Adwokaci ul. Bogusława X 9/4

KAWIARNIE

Artetamina ul. Rayskiego 21
Biancafe ul. Ostrawica/róg Wojska Polskiego
Bajgle Króla Jana ul. Nowy Rynek 6
Cafe 22 pl. Rodła 8
Coffee Costa GK Kaskada
Coffee Costa CH Galaxy - parter
Coffee Costa CH Mollo
Coffee Costa CH Outlet Park
Columbus Coffe al. Wojska polskiego 50
Columbus Coffe ul. Rayskiego 23/2a
Columbus Coffe ul. Krzywoustego 16
Columbus Coffe ul. Malczewskiego 26
Columbus Coffe CH Turzyn
Duet Coffee CH Galaxy - 1 piętro
Fanaberia Deptak Bogusława
Koch Cukiernia al. Wojska Polskiego 4
Lodziarnia Pogodna ul. Poniatowskiego 2
Orsola ul. Przestrzenna 4
Przystani na kawę ul. Rayskiego 19
Nad Piekarnią cafe & bistrot ul. Krzywoustego 15/U3
Sowa Cukiernia al. Wojska Polskiego 17
Sowa Cukiernia ul. Ku Słońcu 67
Sowa Cukiernia ul. Mieszka 173
Sowa Cukiernia ul. Struga 42
Sowa Cukiernia CH Galaxy
Solony Karmel ul. Rydla 52
Starbucks ul. Wyszyńskiego 1
Starbucks CH Galaxy

MOTORYZACJA

Auto Club Hyundai, Mitsubishi, Suzuki Ustowo 56
BMW i MINI przy rondzie Hakena
Ford Bemo Ustowo 56
Ford ul. Pomorska 115B
Harley Davidson ul. Gdańska 22A
Honda ul. Białowieska 2
HTL ul. Lubieszyska 20
Lexus Kozłowski ul. Mieszka I 25
Łopiński VW ul. Madalińskiego 7
Mazda Kozłowski ul. Struga 31B
Mercedes Bogacki ul. Mieszka I 30
Mercedes Mojsiuk ul. Pomorska 88
Moto 46 ul. Kurza 1
Moto 46 ul. Kurza 4
Opel Kozłowski ul. Struga 31B
Peugeot Drewnikowski ul. Bagienna 36D
Polmotor ul. Struga 31B
Polmotor ul. Szymborskiej 6
Polmotor Ustowo 52
Skoda ul. Struga 1A
Subaru ul. Struga 78A
Toyota Kozłowski ul. Mieszka I 25B
Toyota Kozłowski ul. Struga 17
Volvo ul. Pomorska 115B
VW ul. Struga 1B

NIERUCHOMOŚCI

Baszta Nieruchomości ul. Panieńska 47
Baltic Group ul. Piotra Skargi 15
Calbud, pokój 15 parter ul. Kapitańska 2
Extra Invest al. Wojska Polskiego 45
HMI ul. Moczyńskiego 13B
Futyma ul. Mieszka I 61A
Idea Inwest ul. Tkacka 14/U1
Lider House ul. Młoda 92/2
Litwiniuk Property (Oxygen) ul. Malczewskiego 26
Master House ul. Lutniana 38/70
SGI pl. Holdu Pruskiego 10
Siemaszko al. Powstańców Wielkopolskich 91 A
Tomaszewicz ul. Kaszubska 20/4
Turant & Wspólnicy ul. Mała Odrzańska 21/1
Vastbouw al. Wojska Polskiego 125
WGN Nieruchomości Plac Lotników 7

RESTAURACJE

17 Schodów ul. Targ Rybny 1
Bachus - winiarnia ul. Sienna 6
Bananowa Szklarnia al. Jana Pawła II 45
Bistro na językach ul. Grodzka
Bollywood ul. Panieńska 20
Bombay ul. Partyzantów 1
Buddah ul. Rynek Sienny 2
Brasileirinho Brazylijska Kuchnia&Bar ul. Sienna 10
Chalupa ul. Południowa 9

Colorado Wały Chrobrego
Columbus Wały Chrobrego
El Globo ul. Piłsudskiego 26
Emilio Restaurant al. Jana Pawła II 43
Food & wine ul. Nowy Rynek 3
Greckie Ouzeri (pod mostem Długim)
Jin Du al. Jana Pawła II 17
Karczma Polska Pod Kogutem pl. Lotników
Kisiel ul. Monte Cassino 35/2
Kitchen meet&eat Bulwar Piastowski 3
Kresowa al. Wojska Polskiego 67
Mała Turnia ul. Mariacka 26
Marshal Food ul. Rayskiego 23/1
Między Wierszami ul. Moniuszki 6/1
Na Kuncu Korytarza ul. Korsarzy 34
Non Solo Pizza Pasta ul. Wielka Odrzańska 18U
Paladin ul. Jana z Kolna 7
Paprykarz al. Jana Pawła II 42
Pepperoni Pizzeria ul. Poniatowskiego 2a
Piastów 30 al. Piastów 30
Porto Grande Wały Chrobrego
Public Fontanny al. Jana Pawła II 43
Public Cafe ul. Wielka Odrzańska 18A/U
Restauracja Karkut ul. Bogurodzicy 1
Restauracja Nowa Rzeźnia ul. Wendy 14
Ricoria al. Powstańców Wielkopolskich 20
Rybarex ul. Małopolska 45
Sake ul. Piastów 1
Shanghai Rynek Sienny 4
Spotkanie al. Jana Pawła II 45
Spizarnia Szczecińska Holdu Pruskiego 8
Stockholm Kitchen&Bar Bulwar Piastowski
Sushi & Pasta ul. Zbożowa 4
Tokyo ul. Rynek Sienny 3
Towarzyska Deptak Bogusława
Trattoria Toscana pl. Orla Białego
Ukraineczka ul. Panieńska
Unagi al. Jana Pawła II 42
Willa West Ende al. Wojska Polskiego 65
Wół i Krowa ul. Jagiellońska 11

SKLEPY

5 Plus ul. Jagiellońska 5
Arcadia perfumeria ul. Krzywoustego 7
ART TOP ul. Chodkiewicza 6
Atelier Sylwia Majdan al. Wojska Polskiego 45/2
Atrium Molo ul. Mieszka I 73
Batlamp ul. Milczańska 30A
Batna ul. Targ Rybny 4/2
Bella Moda ul. Bogusława 13/1
Brancewicz al. Jana Pawła II 48
Centrum Mody Ślubnej ul. Kaszubska 58
Desigual, CH Galaxy – parter
Velpa ul. Bogusława 12/2 i 11/1
Clochee ul. Bogusława 10/2
Escada al. Wojska Polskiego 22
Henry Lloyd ul. Przestrzenna 11
HiperGlazur - Salon Łazienek ul. Świerczewska 47
Icon ul. Jagiełły 6/5
Jubilier Kleist ul. Rayskiego 20
Kaskada Galeria (punkt informacyjny)
Kropka nad i ul. Jagiellońska 96
MaxMara ul. Bogusława 43/1
MOOI ul. Bogusława 43
Portfolio (od ulicy Jagiellońskiej) ul. Rayskiego 23/11
Prowansja kwaciarnia ul. Szwedzka 28
Prowansja kwaciarnia ul. Rostocka 15
Riviera Maison ul. Struga 23
Rosenthal ul. Bogusława 15/1A
Strefa Koloru ul. Santocka 48-49
VIP Collection al. Wojska Polskiego 22
Wineland al. Wojska Polskiego 70

SPORT I REKREACJA

Aquarium (basen dla dzieci) ul. Jemiolowa 4A
ASTRA szkoła tańca al. Wyzwolenia 85
Binowo Golf Park Binowo 62
Bloom ul. Koralowa 64X
Calypso Fitness Club Office Center ul. Piastów 30
EMS Studio al. Wojska Polskiego 31/4
EnergySports ul. Welecka 13
Eurofitness (Netto Arena) ul. Szafera 3
Fitness „Forma” ul. Szafera 196B
Kids Arena, ul. Staszica 1
Mabo B Zone Klub ul. Welecka 2

Marina Sport ul. Przestrzenna 11
PRIME Fitness Club, ul. 5 Lipca 46
PRIME Fitness Club, ul. Modra 80
RKf ul. Jagiellońska 67
Ski Park ul. Twardowskiego 5
Strefa H2O basen ul. Topolowa 2
Strefa 3L ul. Santocka 18/13/p.1
Strefa Jogi ul. Santocka 18/16
Szczeciński Klub Tenisowy al. Wojska Polskiego 127
Universum al. Wojska Polskiego 39

ZDROWIE I URODA

Atelier Fryzjerstwa Małgorzata Dulęba-Nielacna ul.
Wielkopolska 32
Akademia Fryzjerska Gawećki Al. Wojska Polskiego 20
Baltica Wellness&Spa pl. Rodła
Be Beauty Instytut Urody, ul. Łukasieńskiego 40/12
Beverly Barber Shop ul. Sienna 5A
CMC Klinika Urody ul. Jagiellońska 77
Depi Lab ul. Kaszubska 52
Dr Irena Eris Kosmetyczny Instytut ul. Felczaka 20
Ella ul. Kaszubska 17/2
Enklawa Day Spa al. Wojska Polskiego 40/2
Ernest Kawa, ul. Jagiellońska 95
Euromedis ul. Powstańców Wielkopolskich 33a
Fryzjerskie Atelier Klim ul. Królowej Jadwigi 12/1
Hall No 1 ul. Wyszyńskiego 37
Imperium Wizażu ul. Jagiellońska 7
JK Studio (od Rajskego) ul. Monte Cassino 1/14
L.A. Beauty, ul. Raginisa 7/U3
La Fiori ul. Kwiatkowskiego 1A/6
Medesthetic ul. Okulickiego 46
Manufaktura Wzroku ul. Monte Cassino 40
MOI Instytut Kobiecego Piękna
ul. Wielka Odrzańska 28a
Natural Skin Clinic ul. Krasińskiego 10/5
Od stóp do głów ul. Batalionów Chłopskich 39a
OXY Beauty ul. Felczaka 18/U1
Royal Clinic, al. Wojska Polskiego 2/U3
Royal Studio ul. Łokietka 7/10
Royal Thai Massage ul. Sienna 4
Salon Bailine ul. Żółkiewskiego 13
Salon Masażu Baliayu ul. Wielka Odrzańska 30
SPA Evita Przeclaw 96E
Studio Kosmetyczne Kingi Kowalczyk
ul. Szymanowskiego 8
Studio Urody Masumi Deptak Bogusława 3
Studio Monika Kolcz ul. Św. Wojciecha 1/9
Verabella ul. Jagiellońska 23
Well Spring Tai massage ul. Kaszubska 13/4A
Wersal Spa al. Jana Pawła II 16
Yasumi ul. Staromyńska 19

INNE

13 Muz pl. Żołnierza Polskiego 13
Centrum Informacji Turystycznej Aleja Kwiatowa
Filharmonia – sekretariat ul. Małopolska 48
Follow Me ul. Kolumba 1
Follow Me ul. Wendy 10A
Muzeum Narodowe ul. Staromyńska 27
Opera Na Zamku ul. Korsarzy 34
Pazim recepcja pl. Rodła 9
Piwnica Kany św. Piotra i Pawła 4/5
Pogoń Szczecin biuro marketingu ul. Karłowicza 28
Północna Izba Gospodarcza al. Wojska Polskiego
Przedszkole Niepubliczne Nutka (Baltic Business Park)
Radio Szczecin al. Wojska Polskiego 73
Stara Rzeźnia Kubryk literacki (lasztownia) ul. Wendy 14
Szczeciński Park Naukowo-Technologiczny
ul. Niemierzyńska 17A
Teatr Polski ul. Swarzędzka
Teatr Mały Deptak Bogusława
Teatr Współczesny Wały Chrobrego
Trafostacja Sztuki św. Ducha 4
Unity Line pl. Rodła
Urząd Marszałkowski ul. Korsarzy 34
Urząd Miejski pl. Armii Krajowej 1
Urząd Wojewódzki Wały Chrobrego
Vetico ul. Wita Stwosza 13
Władca Języków al. Wojska Polskiego 48/2
Zamek Punkt Informacyjny ul. Korsarzy 34
Zapol al. Piastów 42

Nad wodą i wśród zieleni

REZYDENCJA BINOWO

Rezydencja Binowo to miejsce w które warto ZAINWESTOWAĆ.
Piękna posiadłość, wielopiętrowy dom z ogrodem, spokojna i urokliwa okolica, a także świetna lokalizacja.
Z pewnością spodoba się tym, którzy cenią unikalną architekturę i bliskość natury. Dlaczego?



Rezydencja: przestrzeń i styl

- budynek wielokondygnacyjny, 1 300 m² przestrzeni użytkowej, stylowe wnętrza
- 5 funkcjonujących, odrestaurowanych apartamentów o podwyższonym standardzie
- położenie na uboczu, nad brzegiem jeziora Binowskiego
- otoczenie Puszczy Bukowej
- bliskość pola golfowego Binowo Park
- 8 min. od Szczecina, 1 h jazdy samochodem od Berlina, 100 km od Bałtyku

Ogród: relaks i rekreacja

- 13 000 m² terenu, ok. połowę stanowi działka budowlana pod możliwą zabudowę
- otoczenie kwiatów, drzew i wody
- bezpośredni dostęp do jeziora Binowskiego
- przestrzeń sprzyjająca wypoczynkowi, odzyskaniu harmonii, relaksowi
- miejsce na aktywność fizyczną oraz zabawę



Obiekt z dużym potencjałem na dobrze prosperujący biznes np. rezydencja, hotel, pensjonat, obiekt eventowy, centrum SPA, prywatna klinika, agroturystyka lub inne przedsięwzięcie.

REZYDENCJA BINOWO



No.1 NOWA JAKOŚĆ W MEDYCYNIE

CHIRURGIA PLASTYCZNA
GINEKOLOGIA ESTETYCZNA
ORTOPEDIA
CHIRURGIA OGÓLNA

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