

prestiz

M A G A Z Y N S Z C Z E C I Ń S K I

KRZESIMIR DĘBSKI

Willa Lentza nutami opisana

Projektowanie z kosmosu

Przystań kultury i żeglarskie DNA

Artur Daniel Liskowacki:
To nie jest dobry czas dla literatury

6 stron kroniki towarzyskiej!

EQA

DLA NOWEGO POKOLENIA.

Sportowy design, imponujący zasięg i możliwość szybkiego naładowania – nowy, w pełni elektryczny EQA łączy wszystko, czego możesz się spodziewać po luksusowym kompaktowym samochodzie od Mercedes-EQ.

Dowiedz się więcej na mercedes-benz.pl



EQA 250 – średnie zużycie energii elektrycznej: 17,9 kWh/100 km, średnia emisja CO₂: 0 g/km.

Podane wartości ustalono zgodnie z przewidzianą przepisami procedurą pomiarową. Są to „wartości CO₂ WLTP” w rozumieniu art. 2 pkt 3 rozporządzenia wykonawczego (UE) 2017/1153. Wartości zużycia energii elektrycznej obliczono na bazie tych danych.

Zużycie prądu zostało określone na podstawie rozporządzenia 692/2008/WE.

#PLANNA MIARĘ

SPERSONALIZOWANY PROGRAM
ZABIEGOWY SKROJONY
NA TWOJĄ MIARĘ!



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


KLINIKAZAWODNY
ESTETIC

WWW.KLINIKAZAWODNY.PL
FB/KLINIKAZAWODNY
@KLINIKAZAWODNY

Zaczynaliśmy 30 lat temu.



dr n. med. Andrzej Dmytrzak

specjalista chirurgii plastycznej i rekonstrukcyjnej

Historia chirurgii plastycznej na Pomorzu Zachodnim zaczęła się 30 lat temu w mieszkaniu przy ulicy Piotra skargi, w marcu 1991 roku.

Zaczynaliśmy bardzo skromnie, a było to możliwe dzięki olbrzymiej pomocy Pawła Golemy. Zdałem egzamin specjalizacyjny z zakresu chirurgii plastycznej. Obaj z Pawłem byliśmy pełni zapału, pomysłów. Intuicja nas nie zawiodła, wtedy nie przewidywaliśmy tak ogromnego rozwoju chirurgii estetycznej.

Pięciopokojowe mieszkanie, wyremontowaliśmy i przekształciliśmy w gabinet zabiegowy z salą operacyjną, pooperacyjną, 2-ma salami z 4-ma łózkami i gabinetem konsultacyjnym. Zespół Aesthetic Med składał się z kilkuosobowego zespołu operacyjnego, 2 pielęgniarek.

W tym regionie Polski nie istniała chirurgia plastyczna, nie było specjalistów ani oddziału w tej części Polski, w związku z tym nie byliśmy zorientowani co do potrzeb i oczekiwań ewentualnych pacjentów. W tamtym czasie operacje

z zakresu chirurgii estetycznej traktowano jako wstydliwe w związku z tym nasze początki były skromne.

Po niedługim czasie, czym byliśmy zaskoczeni, zaczęło pojawiać się coraz więcej pacjentów i wkrótce potem rzeczywistość przerosła nasze oczekiwania i wyobrażenia.

Doszliśmy do wniosku, że konieczne będzie otwarcie oddziału chirurgii rekonstrukcyjnej w ramach 109 Szpitala Wojskowego. Po otwarciu tego oddziału okazało się iż potrzeby z zakresu chirurgii rekonstrukcyjnej są tak olbrzymie, że oddział musieliśmy powiększyć o kilkanaście łózek.



Od lewej: Paweł Golema, dr Jacek Grzesiuk - anestezjolog, dr Andrzej Dmytrzak - chirurg plastyk, Ela Grzesiuk, Krystyna Kubiak i Elżbieta Pleśniarowicz.



Od lewej: dr Jacek Grzesiuk, Agata Pleśniarowicz-Dmytrzak, Jacek Popiołek - dziennikarz, Marek Pakowski - operator filmowy i reporter, Gienek Kościuszkiewicz i Ula Golema.

The logo consists of a dark blue square. Inside the square, the word "AESTHETIC" is written in white, uppercase, sans-serif font. A thin white horizontal line is positioned directly beneath "AESTHETIC". Below the line, the word "MED" is written in the same white, uppercase, sans-serif font.

AESTHETIC
MED

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

Rejestracja na konsultacje: tel. 91 819 90 99

www.aestheticmed.com.pl



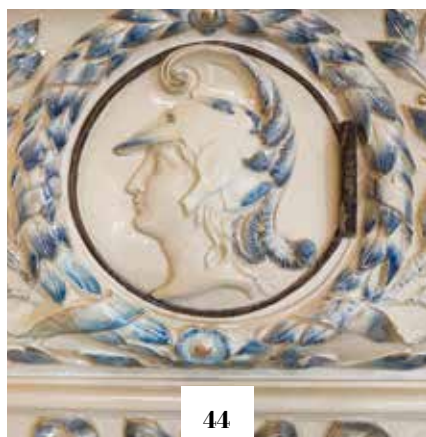
Na okładce: Krzesimir Dębski
Foto: Szymon Szcześniak



16



40



44

SPIS TREŚCI

10. Słowo od naczelnej

FELIETON

- 12. Krzywym okiem
– pisze Dariusz Staniewski
- 14. Wszystko się zmienia
– pisze Anna Ołów – Wachowicz
- 15. Nowe miejsca

WYDARZENIA

- 16. Pałacowa elegancja
- 18. Znane, pożądane, niezwykcyjne
- 20. Ubrane w naturę
- 22. Bielecki z Grand Press Photo
- 23. Miasto na luzie
- 24. Szczecin Match Race
- 26. Eko Newsy

TEMAT Z OKŁADKI

- 29. Krzesimir Dębski. Willa Lentza nutami opisana

LUdzie

- 34. Artur Daniel Liskowacki. To nie jest dobry czas dla polskiej literatury
- 38. Obiecuję Ci, że zajmę się nią jak własną siostrą

STYL ŻYCIA

- 40. Gang alpak tuż pod Szczecinem

DESIGN

- 44. Spełnione marzenie fabrykanta
– Willa Lentza
- 51. Projektowanie z kosmosu

POZDRÓŻE

- 54. Petra w Jordanii. Tajemnice Różowego Miasta

MOTORYZACJA

- 58. Drapieżny kot w miejskiej dżungli
- 61. Subaru Outback – najlepszy przyjaciel aktywnego człowieka
- 64. Pewne Volvo z drugiej ręki
- 68. Komfortowe, solidne i przyjazne środowisku

BIZNES

- 72. Jarosław Mroczek. Pogoń Szczecin integruje biznes
- 74. Przysań kultury i żeglarskie DNA
- 79. Złote myśli, czyli czego nauczyła nas pandemia
- 80. Dlaczego warto podpisać umowę na wyłączność?
- 81. Nowoczesny hotel z historią w tle
- 82. Angielski, matematyka, nauka, zabawa

ZDROWIE I URODA

- 84. Sezon na krótkie spodenki
- 86. Czy wiesz, dlaczego tracisz pacjentów?
- 88. Praca, pasja, konsekwencja
- 90. Nadzieja warta każdej próby
- 91. Gotowi na słońce
- 92. Życie zaczyna się po 50
- 93. Przygotuj skórę do lata
- 94. Nowa figura i energia na lato
- 95. Ekspert radzi

KULTURA

- 96. Recenzje teatralne
- 97. Felieton interaktywny i multimedialny
– pisze Szymon Kaczmarek
- 98. Symfoniczny koniec sezonu. Mbambo
- 99. Mikołaj Trzaska – koncert. Noc Kupały
- 100. Plakaty Szczecin Music Fest. Eugeniusz i Tatiana – Zakręt
- 101. Przyjaciele Brunona. Tramwajowy happening
- 102. Górecki, gospel i muzyczna celebrowanie
- 104. Zielony Paul z Mętnej

107. KRONIKI

ul. Jagiellońska 81/1, 70-362 Szczecin | tel.: +48 533 210 115



SERDECZNIE ZAPRASZAMY NA KONSULTACJE
DO NASZEGO GABINETU

MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 



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



PÓŁWYSEP
DZIWNÓW
TWOJA NADMORSKA PRZYSTAŃ

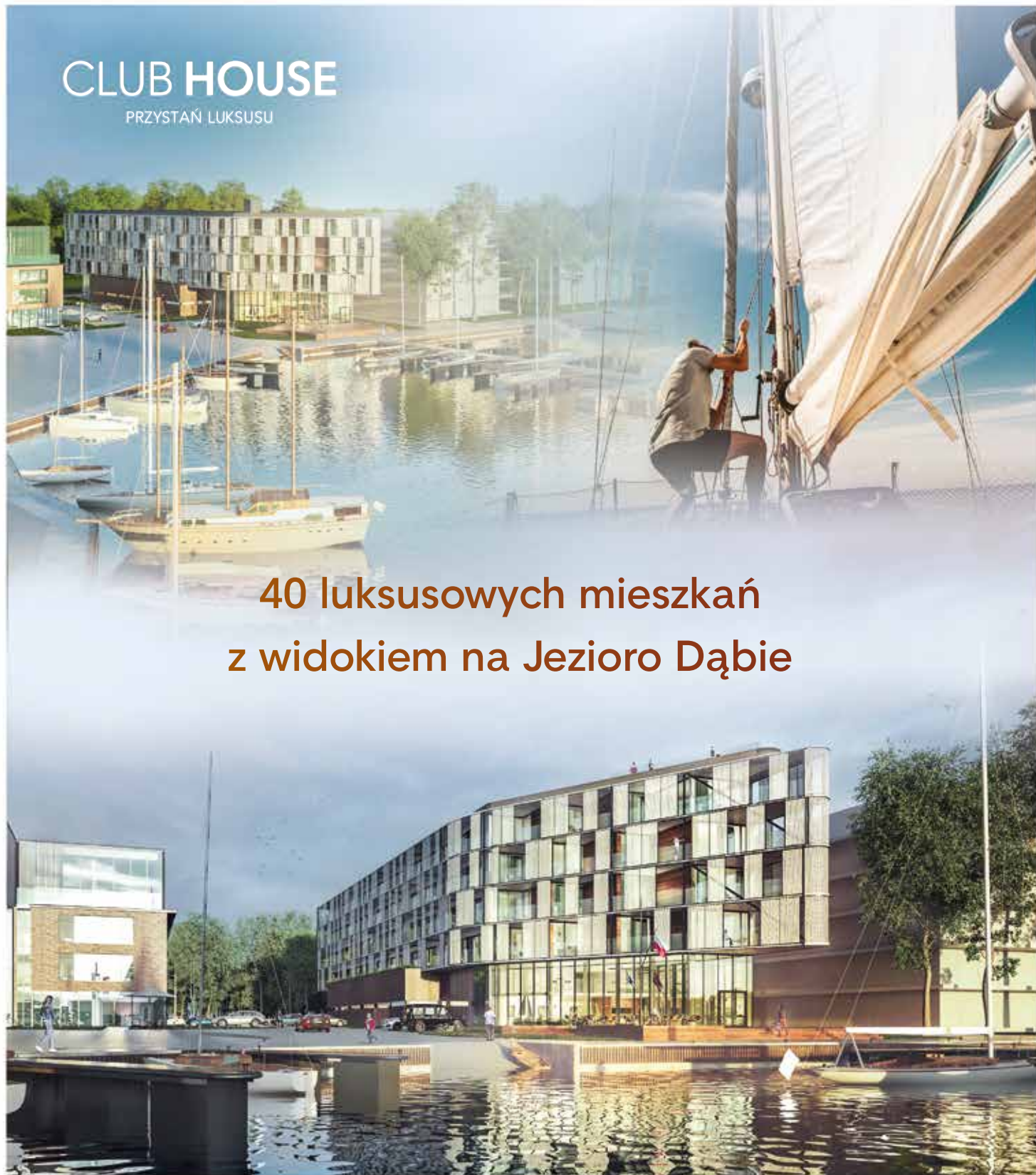
Sprawdź naszą ofertę: www.marina-developer.pl | Zadzwoń: 609 11 30 55

Apartamenty na sprzedaż

CLUB HOUSE

PRZYSTAŃ LUKSUSU

40 luksusowych mieszkań
z widokiem na Jezioro Dąbie



MARINA DEVELOPER jest mecenasem:



YACHT KLUB POLSKI
SZCZECIN



Nie czytasz? Serio?

Nie dawno Biblioteka Narodowa wypuściła wyniki sondażu popularności czytelnictwa i wszyscy „czytający” podnieśli lament w mediach społecznościowych, że jak to tak, tylko 42 procent Polaków i Polek przeczytało w 2020 roku jakąkolwiek książkę. Ten kraj, panie, schodzi na psy.

Jako absolwentka humanistycznego kierunku i red. nacz. tegoż magazynu też należę do frakcji czytających. Nawet jeśli ledwo napoczęte „Księgi Jakubowe” kurzą się, jak wyrzut sumienia, na półce, a ja, zamiast stymulować się intelektualnie, oglądam ciurkiem „The Crown” na Netfliksie. Ale nie jestem do końca przekonana, że mile łechcące ego założenie o wysokim społecznym statusie czytających jest do końca prawdziwe.

Zawłaszcza, że jedna z trzech mocnych, męskich osobowości czerwcowego Prestiżu – Artur Daniel Liskowacki mówi o złym czasie dla literatury ogólnie, a szczególnie dla polskiej literatury. Jego zdaniem odczyliśmy się czytać literaturę ambitniejszą, wartościowszą.

Musi minąć jeszcze jakiś czas, może kilka, ale pewnie jakieś kilkanaście lat, żebyśmy pod tym względem znowu wrócili do formy. Jeśli się uda oczywiście.

Cytuje mistrza:

„Bo jeśli jako społeczeństwo pograżymy się w mgłę pocovidowej, a mówię tu metaforycznie, o naszym widzeniu i stosunku do literatury, sztuki w ogóle, to trudno się nam będzie z niej wydobyć. Jesteśmy w tej chwili otumanieni Netflixem, komórkami z milionem apek, przywykli do czytania tego, co pod ręką, a jest to, o czym już wspominałem. Jechałem wczoraj taksówką, bo autobusami lub tramwajami niebezpiecznie. Zdarzyło mi się niedawno poruszać jednym z tych środków lokomocji i nikt nie miał maseczki. Naprawdę. W taksówce gadaliśmy sobie z kierowcą. I on mówi, że kiedyś się czytało na postoju, czekając na klienta, choćby gazetę, albo kryminał.

A dzisiaj? Mówi: „biorę sobie telefon i oglądam film, którego nie skończyłem w domu”. Książki w tej chwili traktuje się jak przedłużenie Netflix’a.”

A’ propos czytania. Poza wspomnianym już Arturem Daniel Liskowackim, na okładce charyzmatyczna postać Krzesimira Dębskiego, który opowiada o Szczecinie ze szczególnym uwzględnieniem spektakularnie odrestaurowanej Willi Lentza. Przeczytacie także o planach Jarosława Mroczka na ekspansję Pogoni Szczecin. Generalnie dużo do czytania i do oglądania (wszak żyjemy w kulturze obrazkowej).

Milej lektury!

Izabela Marecka

prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI

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

Redaktor naczelna:

Izabela Marecka

Redakcja: Aneta Dolega, Andrzej Kus, Daniel Źródlewski, Karolina Wysocka, Dariusz Staniewski

Felietoniści: Krzysztof Bobala, Szymon Kaczmarek, Anna Ołów-Wachowicz

Współpraca: 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, Bogusz Kluz
Dagna Drązkowska-Majchrowicz

Skład gazety: Agata Tarka
marta@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

DERMATOLOGIA | DERMATOCHIRURGIA
MEDYCYNĄ ESTETYCZNA | LASEROTERAPIA
CHIRURGIA OGÓLNA | GINEKOLOGIA ESTETYCZNA
KOSMETOLOGIA

Klinika Dr Stachura – Twój sposób na piękny wygląd!
ul. Jagiellońska 87 | 70-437 Szczecin
tel. +48 535 350 055 | biuro@klinikadrstachura.pl
www.klinikadrstachura.pl



Dariusz Staniewski

Dziennikarz z bardzo bogatym stażem i podobno niezłym dorobkiem. Pracował w kilku lokalnych mediach. Do niedawna dziennikarz „Kuriera Szczecińskiego”. M.in. autor poczytnej (przez niektórych uwielbianej, przez innych znienawidzonej) kolumny pt. „Kurier Towarzystwo” (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

Ta informacja wywołuje co prawda uśmiech, ale raczej niedowierzania, ironiczny i powątpiewający. A chyba nie o takie skrzywienie ust chodziło pewnie twórcom najnowszych badań dotyczących odczuwania radości przez Polaków. Okazuje się, że pomimo zarazy aż 77 procent mieszkańców północno-zachodniej części Polski, w tym województwa zachodniopomorskiego, zadeklarowało, że odczuwa radość co najmniej raz dziennie. A uczucie beztroskiej tzw. „dziecięcej radości” – zdarza się średnio ok. 4,5 razy w tygodniu! To najwyższy wynik w kraju! Trochę to dziwne, zwłaszcza jak się patrzy na pomaseczkowe twarze szczecinian na ulicach. Zbyt często nie widać na nich szczęścia i radości. Może więc te 77 procent, to osobnicy subtelni i taktowni, skrywający swą radość gdzieś głęboko, nie okazując jej ostentacyjnie i powszechnie nie chcąc

wnerwiać tych, którzy nie pałają nią, albo nie mają do niej powodów? Ale z drugiej strony założmy, że jednak jest tak, jak pokazują badania. Ludzie, naprawdę?! Z czego Wy się tak cieszyicie i zęby szczerzycie? Wiem, wiem, pewnie zaraz padną odpowiedzi, że ze zdrowia, udanych dzieci, księdza w rodzinie, nowych przebojów Zenka Martyniuka, 500 plus, zwrotu podatku, albo że sąsiada wezwano na przesłuchanie do skarbowki itp. Może nawet pojawi się wyznanie – cytując z przeboju sprzed lat pt. „Ja to się cieszę byle czym”. Można i tak. Choć człek z wiecznym uśmiechem na twarzy szybciej skojarzy się z jakimś „wioskowym głupkiem” niż osobnikiem wyrażającym prawdziwe szczęście i zadowolenie z życia przez 24 h. Jak wiecznie uśmiechnięci Amerykanie. Czy nie doprowadza do szaleństwa ten ich, pełen fałszu, obyczaj powitalny? Na pytanie: „Jak się masz? Co u Ciebie?” zawsze pada odpowiedź: „Świetnie”. Zawsze. Choćby odpowiadający był na skraju bankructwa, został ukąszony przez muchę tse-tse i jego szanse na przeżycie malały z godziny na godzinę, jego żona miała romans z roznosi-

cielem pizzy, córka postanowiła sprzedać nerkę, żeby uratować populację jakiegoś małpy w Boliwi, a syn został cyrkowcem i specjalizuje się w wyginaniu sztuców wzrokiem. U nas na pytanie „co u Ciebie?” zazwyczaj usłyszymy szczery, soczysty potok przekleństw jasno wyjaśniających i określających naszą aktualną sytuację na tym padole pełnym też. Oczywiście zaraz pewnie usłyszę, że my, Polacy, jesteśmy wiecznie skwaszeni, nie uśmiechamy się, nie potrafimy się cieszyć życiem, ciągle narzekamy i marudzimy. Tylko z czego się cieszyć jak człowieka np. prześladuje widmo głodu (szczerzące z radości zęby na widok swej kolejnej ofiary), grozi mu wizyta grupy nie znających litości (ale za to radosnych, bo mających pracę i pensję) windykatorów z banku, komornika, który z promiennym uśmiechem pomoże przenieść się z M ileś do kartonu po palce pod wiaduktem na Trasie Zamkowej, czy też ma w pracy (o ile ją

posiada) zwierzchnika – psychopata, któremu marzy się zamiana firmy w gułag. Ktoś powie – trzeba się cieszyć z drobiazgów. Albo że słońce świeci, ptaki śpiewają, przyroda bujnie rozkwita, jest ciepło, miasto pięknie i takie tam różne inne dyrdymały. Gdybym był bogaczem, jak śpiewał Tewje Mleczarz ze „Skrzypka na dachu”, to pewnie inaczej patrzyłbym na świat. Z radośnie wykrzywioną gębą i szczęściem w oczach. Ale znowu z drugiej strony jak się obserwuje jakie problemy mają ci bogacze! Ciągłe ktoś od nich chce pieniędzy i tylko czyha, żeby ich ograbić. Może więc rację mają ci cieszący się z prostych i banalnych elementów żywota naszego codziennego np. chleba ze smalcem na śniadanie, skarpet do sandałów, promocji na homary w markecie, najnowszych reality show w TV, porysowania komuś lakieru „wypasionej” fury itp.

Trudno dogodzić Polakowi. Przypominają się wersy tekstu jednej z piosenek sławnego kabaretu Tey z programu pt. „Z tyłu sklepu”. Wykonywał ją niezapomniany Bohdan Smoleń. A wersy owe brzmiały tak: „Coś się z narodem dzieje niedobrego, Nie ma za grosz poczucia humoru ludowego, Ja was widziałem o świecie w tramwaju, Bo powracałem luźno sobie z balu, (...) Przez chwilę myślałem: *Może coś się stało?* Ale to by nasze polskie radio dawno już podało, Pisałaby by prasa we wszystkich gazetach na pierwszych stronkach, No bo jakaż z tego byłaby... tajemnica? I tak podniecony, już nie wytrzymałem. Razem z motorniczym, kumplem z partyzantki, tramwaj zatrzymałem. I jak ten natchniony poeta Horacy zawołałem... LUDZIE!!! KOCHANI!!! COŚCIĘ TACY SMUTNI??? PRZECIE JEDZIECIE DO PRACY!!!”. Teraz naprawdę cieszy się ten, kto ma pracę. A jak płacą na czas, to zanoszą dziękczynne modły. A jak jeszcze się okaże, że człowiek nie łąpie się na „bogacza” według definicji przygotowanej przez twórców tzw. Nowego Ładu, to rzeczywiście pełnia szczęścia i banan na twarzy! Z czego więc się cieszą mieszkańcy Zachodniopomorskiego? Jeden z socjologów Uniwersytetu Szczecińskiego, w wypowiedzi dla pewnej stacji radiowej, stwierdził, że są czynniki, które pozytywnie wpływają na nasze szczęście. To m.in. dużo przestrzeni, tereny zielone i mała gęstość zaludnienia w stosunku do innych województw w kraju. Mamy więc dużo miejsc na aktywność fizyczną, możliwości obcowania z naturą i „mamy warunki do tego, żeby móc realizować swoją wolę życia”. Jeden z moich sąsiadów przed laty chcąc wzmóc swą aktywność fizyczną i zwiększyć możliwość obcowania z naturą kupił sobie działkę – ogródek. Zaczął kopać ziemię, żeby posadzić jakieś warzywa i ...dostał zawału. Ale w tej smutnej historii pojawiają się jednak elementy szczęścia. Bo sąsiad przeżył. I zaczął żyć radośnie i pełną piersią. Zgodnie z hasłem Wielkiego Beaumarchais: „pijmy, bawmy się i szalejmy, bo nie wiadomo, czy świat potrwali dwa tygodnie”.



posiada) zwierzchnika – psychopata, któremu marzy się zamiana firmy w gułag. Ktoś powie – trzeba się cieszyć z drobiazgów. Albo że słońce świeci, ptaki śpiewają, przyroda bujnie rozkwita, jest ciepło, miasto pięknie i takie tam różne inne dyrdymały. Gdybym był bogaczem, jak śpiewał Tewje Mleczarz ze „Skrzypka na dachu”, to pewnie inaczej patrzyłbym na świat. Z radośnie wykrzywioną gębą i szczęściem w oczach. Ale znowu z drugiej strony jak się obserwuje jakie problemy mają ci bogacze! Ciągłe ktoś od nich chce pieniędzy i tylko czyha, żeby ich ograbić. Może więc rację mają ci cieszący się z prostych i banalnych elementów żywota naszego codziennego np. chleba ze smalcem na śniadanie, skarpet do sandałów, promocji na homary w markecie, najnowszych reality show w TV, porysowania komuś lakieru „wypasionej” fury itp.



RODZINNA ATMOSFERA ORYGINALNE WŁOSKIE JEDZENIE

nfo@restauracjaemilio.pl | www.emiliorestauracja.com
f /EmilioRestaurantSzczecin | Jana Pawła II 43Szczecin 70-415



Anna Ołów - Wachowicz

*Pijarowiec z zawodu,
polonistka z wykształcenia,
szczecinianka z wyboru.
Autorka fejsbukowego
bloga „Jest Sprawa”. Mama
Filipa i Antosi. Ogrodniczka,
bibliofilka, kinomanka. Swo-
ją pierwszą książkę pisze
właśnie teraz.*

*Znowu trzeba było kupić dziecku kapcie
i odszukać śniadaniówkę, o dziwo, całkiem
dobrze zachowaną razem ze śniadaniem
od zeszłorocznego października, które za-
chowało się gorzej.*

Wszystko się zmienia

Dzieci wróciły na chwilę do szkoły. My wróciliśmy (na dłużej) do knajp. Zrobiło się w końcu ciepło i Ikea się otworzyła. Koleżanka się cieszy, że młode gołębie z gniazda na jej balkonie już zaczynają latać i skończy się okupacja zraszców, można będzie wreszcie wyrzucić przechowywany w rogu bigos z Bożego Narodzenia i posadzić bugenwille. Ja mam drugie szczepienie i nadal jestem jaka byłam, czip się nie przyjął. A gdy wczoraj w osiedlowym klient kichnął, reszta powiedziała mu „na zdrowie!”, zamiast skrzyżować kołki.

Tak jakby, jest jak zawsze było.

Miasto się ożywiło. Wszystkiego jest jakby więcej, tłoczniej, gęściej. Nie tylko dlatego, że modernizacja naszych wewnętrznych ciągów komunikacyjnych odbywają się w trybie: kółko i krzyżyk. Jak gdzieś jeszcze nie ma korka i można płynnie przejeżdżać, to pyk! Pojawia się krzyżyk – modernizacja. I już kółka nie postawisz. Tzn. w sumie to postawisz, wszystkie cztery. I tak będziesz sobie stał i stał, w drodze do pracy, z pracy, od ciotki Krystyny w Centrum, do wuja Mariana na Niebuszewie, od szkoły, na Gumieńce – nieważne gdzie próbujesz dorysować kółko, wszędzie już „pachołki”. Będzie pięknie potem, a zauważmy ile społeczeństwo posiada samochodów!

W Szczecinie jest jednak gęściej również z powodu odmrożenia. W tym roku aura kibicowała pandemii i temperatury nie odpuszczały równie dziarsko jak zaraza. Jak tylko więc uznano, że jest odwilż i można do centrów handlowych na zakupy, bo można, do restauracji na kolację, bo się chce, a na Głębokie na grilla, bo ciepło – poszło. Mrówki wylazły z kopca.

Na Bulwarach tłok. Największe obłężenie przeżywa Żabka na Łasztowni, ponieważ rodacy są kolejnym pokoleniem przećwiczonym ekonomicznie i lubią znaleźć lukę w systemie, aby pieniędzy nie wydać, a trzeźwym się nie ostać. Wprawdzie się apeluje, że trzeba wspierać rodzimą gastronomię, ale humanitaryzm jednak drożej wychodzi niż satysfakcja, zwłaszcza ta chwilowa z upojenia alkoholowego. Mrówki się lubią napić. Znowu trzeba było kupić dziecku kapcie i odszukać śniadaniówkę, o dziwo, całkiem dobrze zachowaną razem ze śniadaniem od zeszłorocznego października, które zachowało się gorzej. Można z niego spokojnie zacząć robić penicylinę i mogłabym w zasadzie dać radę, bo na kwarantannie nauczyłam się robić aromatyzowane mydełka w kształcie muszelek, a to też łatwe nie było. Tak więc szkoła wróciła, w sam raz na zakończenie fali, może żeby ta miała szansę rozpedzić się na nowo. Póki co, dzieciaki się cieszą, że się można poganiać i powrzeszczeć, że on-line można było tylko wrzeszczeć, biegać się już jednocześnie nie dało. Dzieci lubią biegać. Tak jakoś chce się zmian, takich na lepsze: w domu i zagrodzie. To taka opóźniona reakcja odwiecznego cyklu przyrody, zwykłe około Wielkanocy zaczynały się wiosenne porządki i mycie okiem, ale w tym roku wiosna przyszła w czerwcu, więc się lekko obsunęło z tym postępem i motywacjami.

Na początek postanowiłam zrewidować garderobę i dobrostan, aby w nowym sezonie jakoś wyglądać. Na pierwszy ogień szafa – ma być kapsułowa. Panom tłumaczę: szafa kapsułowa to taka damska utopia, gdzie rzeczy jest mało, za to wszystkie do siebie pasują i nie kupuje się

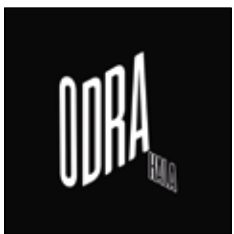
kompulsywnie „na promocjach”, tylko przemyślanie, w oparciu o głęboką potrzebę i konieczność. Jeśli się już pośmialiście, to Wam powiem, że to jest genialny pomysł, taki minimalistyczny. Mniej znaczy więcej, bo masz gotowe zestawy góra do dołu, dół do góry, wkładasz i wychodzisz. Genialne.

Zaczęłam więc od wyjęcia rzeczy zbędnych i sporządzenia listy rzeczy koniecznych, aby pasowało. Bilans się natychmiast skiepscił, lista rzeczy do dokupienia do kapsuły była dłuższa niż tych do oddania. Rozmawiałam z przyjaciółką, jej też tak wychodzi, podejrzewamy, że to błąd systemowy i pracujemy nad tym. Raz wyjęte z szafy rzeczy już tam nie wrócą, założyłam apkę Vinted. Na razie idzie słabo, ale przyjaciółka zaintrygowała mnie myślą, że być może należało rzeczy przed obfotografowaniem z lekka przeprosować. Teraz moje ciuchy spokojnie mogłyby ubrać statystów do sezonu The Walking Death i to może odstraszać panie modne. Nikt też z Hollywood po te kostiumy nie dzwoni, budżet się nie spina, plan upadnie. Może część ciuchów znajdzie nowy kochający dom dzięki ekipie „Uwaga – śmieciarka jedzie”, bo się okazało, że są za bardzo vintage jak dla mnie.

„Śmieciarka” to świetna sprawa. Wprawdzie jeszcze nigdy nie zdążyłam po fajny mebelek spod wiaty, a że dwa razy zebrałam baty, że nie chcę komuś zabrać i przechować szafy trzydrzwiowej czy tam samowara, jak wrzuciłam zdjęcie, że stoi po sąsiedzku, ale to dobra inicjatywa. Ponieważ z szafą mi się nie udało, chciałam spróbować z mieszkaniem, ale tu napotkałam opór u reszty rodziny, która mi nie pozwoliła pojechać do tego nowego sklepu o którym już wspominałam, a o którym mam zakaz wspominać w domu. Lepsze jest wrogiem dobrego i koniec – powiedzieli. Już i tak cała bieda, że podobnie jak ja, akurat w tym samym momencie pomyślała ciotka z Pełczyc, kuzynka z Mirosławca i dalsza rodzina spod Koszalina. Już nam się zapowiedzieli, że wpadną do Szczecina w odwiedziny. Wpadną tylko raz do Ikei i już na obiad już mogą zajeżdżać, dawno się nie widzieliśmy, to posiedzimy, kawkę wypijmy.

Przez piętnaście lat jak tu mieszkam nie było im po drodze, a tu wreszcie jest. Dziękuję Ci Szwecjo, łącz się dzięki Tobie zwykła polska rodzina. Pomyślałam też o wakacjach. Że może, dla odmiany, kamperem w Polskę. Albo jakiś eko - hotel. Albo glamping! Może na wyprawę w poszukiwaniu szkockich plenerów na Wyżynę Krakowsko-Częstochowską, może safari w Świerkocinie. Ja czytałam, że w Polsce takie niezwykle rzeczy wszędzie są, że nieodkryta jest i piękna, a nie tylko na Hel, do Krakowa i do Wieliczki trzeba pojechać. Rodzina kazała mi czytać ambitniejszą literaturę i żadnym kamperem nie chce jechać, nawet do Pucka. Z tego wszystkiego będę musiała zabrać się po prostu, np. za siebie, bo co. Trzeba jakoś ten potencjał, co to mi się z kopyta wyrwa do zmian, wykorzystać. Coś wymyślę. Ta myśl mnie wczoraj głęboko pocieszyła przed snem, a małżonka przeciwnie – po usłyszeniu tej zapowiedzi popadł natychmiast w bezsenność, bo teraz wie, że trzeba się spodziewać ciosu, a nawet nie wiadomo z której strony padnie i ile to będzie kosztować.

I dobrze. Zmiany są w życiu człowieka potrzebne. Jutro wreszcie wymienię te opony na letnie, o.



HALA ODRA

W spokojnej malowniczej okolicy, nad brzegiem Odry, przy ulicy Heyki powstaje instytucja kultury połączona z dobrym jedzeniem, napojami i muzyką. W Hali Odra będą odbywać się różnego rodzaju wydarzenia artystyczne m.in. koncerty, stand upy, targi lokalnego designu, lekcje jogi czy animacje dla dzieci. Na terenie obiektu znajdzie się dziewięć różnych konceptów gastronomicznych oraz bar i kawiarnie.

Szczecin, ul. Bulwar Beniowskiego 5



BOSKIE CIAO

Boskie Ciao to pizzeria ulokowana pod kopułą Czerwonego Ratusza. Specjalizuje się w pizzy w stylu neapolitańskim. Do dyspozycji klientów jest także autorski bar z piwem kraftowym oraz winem z beczki. Pizza wypiekana jest w piecu, który osiąga temperaturę do 500 stopni Celsjusza. Czas wypieku to niecałe 70 sekund.

Szczecin, Plac Batorego 4 (wejście od strony ulicy Dworcowej)



E. WEDEL

To drugi lokal pijalni czekolady E. Wedel w Szczecinie. Najnowszy usytuowany jest w parterowej części jednej z zabytkowych kamienic w centrum miasta przy placu Grunwaldzkim. Na gości czeka pełna gama wyrobów z czekolady, desery, lody itp. Ale można zjeść również śniadania na słono i słodko oraz lunch w postaci np. sałatek czy kurczaka zapiekanego z pieca. W lokalu znajduje się sala, w której będą organizowane słodkie warsztaty.

Szczecin, ul. Ślaska 38/U1



GRAND FOCUS
HOTEL

To jeden z najnowszych obiektów sieci. Nowoczesny, 4 - gwiazdkowy hotel w standardzie Grand oferuje 89 przestronnych i nowocześnie wyposażonych pokoi. Idealnie zlokalizowany, tuż przy stacji PKP Szczecin Główny jest wygodną bazą wypadową zarówno dla gości biznesowych, jak i dla osób podróżujących w celach turystycznych.

Szczecin, ul. 3 Maja 22

reklama

Odzyskaj uśmiech
dzięki implantom!

Uśmiechaj się
śmiało!



STOMATOLOGIA
NA PODZAMCZU



BONDING
na jednej wizycie!





PAŁACOWA ELEGANCJA

Suknie ślubne, wieczorowe, koktajlowe, eleganckie garnitury dla pań. Te olśniewające kreacje od Fanfaronady znalazły odpowiednią oprawę. Wśród dekoracji od Arteny, na tle i we wnętrzach pięknego Pałacu Manowce zostały odpowiednio wyeksponowane. Fanfaronada tego lata kończy 18 lat. Wejście w dorosłość uczci na początku lipca specjalną weekendową fetą w swojej pracowni a także specjalną sesją foto, którą pokażemy wam w przyszłym miesiącu.

*ad / foto: Panna Lu / MUA: Joanna Manicka / dekoracje: Artena
dekoracje / modelki: Magdalena Andruszkiewicz, Michalina Gabry-
elska / miejsce: Pałac Manowce*

Joanna Koroniewska jako Grace Kelly / foto: Maksymilian Ławrynowicz





Dalidą została Aleksandra Kisio

ZNANE, POŻĄDANE, NIEZWYCZAJNE

Awanturnice, ikony seksu, skandalistki. Kto skrywa się za utartymi, ikonycznymi wizerunkami legendarnych kobiet, do których przywykliśmy? Jaki wspólny mianownik posiadają wszystkie bohaterki najnowszej odsłony fotograficznego cyklu Maksymiliana Ławrynowicza?

IKONY można oglądać aktualnie w warszawskiej Hali Koszyki, a wkrótce na łamach naszego magazynu. Prawdopodobnie portrety tych niezwykłych kobiet, w które wcieliły się znane aktorki, modelki i celebrytki, przywędrują do Szczecina. Tymczasem prezentujemy kolejną odsłonę cyklu. Wcześniej pokazaliśmy portrety dwóch pisarek – Michaliny Wisłockiej i Virginii Woolf.

Najnowszy cykl jest częścią Projektu Kobiety, który prezentujemy od samego początku jego powstania. Autor tych fotografii nie ukrywa swojej fascynacji płcią piękną i póki co nie wyobraża sobie współpracy z kimś innym. – Mój sekret dobrej współpracy z kobietami jest prosty – mówi Maksymilian Ławrynowicz. – Kocham je i podziwiam takie jakie są, a nie takie, jakie chce ich postrzegać

współczesny świat. I mimo, iż w swoich pracach decyduję się na mocny retusz i postprodukcję bo lubię kiedy fotosy bardziej przypominają obrazy niż zdjęcia, to jednak opowiadam o kobietach szczerze, prosto ale niezmiennie z wielkim, bezgranicznym szacunkiem. A tego brakuje im w naszym kraju i w dzisiejszych czasach najbardziej – szacunku. Do nich samych. Do ich praw. Ciał. Tego, kim są i na co je stać.

ad / Joanna Koroniewska jako Grace Kelly / foto: Maksymilian Ławrynowicz / MUA: Magdalena Kapuścińska / fryzura: Gold Professional Haircare Polska / stylizacja: Karolina Wilczek



UBRANE W NATURĘ

TYLA LATO jest marką tworzoną przez duet matki z córką. To unikalna biżuteria, subtelna, ale niepozbawiona mocniejszych akcentów, inspirowana głównie naturą.

Małgosia Kalińska jest absolwentką Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi, multidyscyplinarną artystką i laureatką wielu nagród. Ma za sobą wieloletnie doświadczenie jako projektant i złotnik, a jej biżuteria pojawia się w galeriach na całym świecie. Jej córka Anastazja Hüer jest fotografką, pomysłodawczynią i założycielką marki. Oprócz kreowania filozofii i wizerunku marki, tworzy oprawę wizualną graficznie i fotograficznie jak i wsluchuje się w pragnienia odbiorców. – Źródłem naszego designu jest głównie natura, to z niej czerpiemy pomysły do kolejnych kolekcji – mówią obie panie. – Owoce jesionu czy ziarenka znalezione na greckich wakacjach stanowią pretekst do zbudowania kolekcji. Natura zachwyca nas bogactwem form na każdym kroku. We wszystkich projektach dążymy do osiągnięcia kształtów naturalnych, które w organiczny sposób korespondują z ludzkim ciałem. Nazwa TYLA LATO to swobodne zestawienie słów, w których zachwyca nas zarówno ich melodia, jak i grafika.

Oprócz inspiracji, dla Małgorzaty i Anastazji jest ważny również sam proces powstawiania ich projektów. Autorki marki korzystają z tzw. świadomej produkcji, w ramach której dana firma bierze całkowitą odpowiedzialność za produkcję swojego produktu, od początku do końca. – W opozycji do szybkiej i taniej produkcji, która zdominowała współczesną gospodarkę, biżuteria TYLA LATO tworzona jest lokalnie w kameralnym warsztacie z dbałością o dobro środowiska – mówią właścicielki marki. – Nasza biżuteria wykonywana jest ze srebra najwyższej próby, które pochodzi z polskiej kopalni na dolnym Śląsku i jest odzyskiwana podczas procesu wydobywania miedzi. Natomiast złota używamy z recyklingu. Etyczna i świadoma produkcja dóbr materialnych jest istotnym elementem filozofii naszej marki i naszej postawy wobec świata.

ad/ foto: Anastazja Hüer





ॐ

EXOTIC RESTAURANTS
— ★ SZCZECIN ★ —

ZAPRASZAMY
DO NASZYCH
RESTAURACJI



RESTAURACJA INDYJSKA
BOMBAY
Exotic cuisine of INDIA

Bombay Restaurant
ul. Partyzantów 1, Szczecin
Reservation: +48 91 8 121 171


Buddha
Thai & Fusion Restaurant

Buddha Thai & Fusion Restaurant
ul. Rynek Śnienny 2, Szczecin
Reservation: +48 91 4 33 40 33

 **TOKYO**
SUSHI 'n' GRILL

Tokyo Sushi 'n' Grill
ul. Rynek Śnienny 3, Szczecin
Reservation: +48 91 4 33 71 40


Bollywood
STREET FOOD

Bollywood Street Food
ul. Pamińska 20, Szczecin
Reservation: +48 91 4 33 30 33

 **SHANGHAI**
CHINESE RESTAURANT

Shanghai Chinese Restaurant
ul. Rynek Śnienny 4, Szczecin
Reservation: +48 91 4 33 10 33

WWW.EXOTICRESTAURANTS.PL



BIELECKI Z GRAND PRESS PHOTO

Znany szczeciński fotoreporter Marcin Bielecki zdobył pierwsze miejsce w kategorii „środowisko” w konkursie Grand Press Photo 2021.

To nie jest pierwsze wyróżnienie Marcina w tym prestiżowym konkursie. W 2007 roku otrzymał nagrodę w kategorii „ludzie”. Rok później w kategorii „przyroda” – za zdjęcie drzewa na szczecińskich Jasnych Błoniach. W 2011 roku w kategorii „życie codzienne” za zdjęcie tancerzy na wózkach inwalidzkich. Tym razem Marcin Bielecki nagrodę zdobył za zdjęcie stada jeleni, które chciały przejść przez zamrożone jezioro Ińsko. Wpadły do wody. Strażakom udało się uratować 15 jeleni. Kilkanaście zostało w wodzie, zamarzło. Marcin był na miejscu i uwiecznił to zdarzenie fotografiami z drona.

– Dzień wcześniej otrzymałem informację, że doszło do takiego zdarzenia. Następnego dnia udałem się do Ińska, aby zrobić zdjęcia tego wypadku. Od niedawna stosuję metodę fotografowania za pomocą drona. Tym razem okazała się bardzo przydatna i skuteczna. Takiego zdjęcia nie mogłbym wykonać np., z łódki, czy pontonu – opowiada Marcin Bielecki.

Zjawiskowe zdjęcie tragicznego i przejmującego wydarzenia. Gratulujemy wyróżnienia!

ds / foto: Marcin Bielecki

reklama

 **proste zęby**
bez wyrzeczeń



MIASTO NA LUZIE

W kwietniu na łamach naszego magazynu wspólnie z fotografką Karoliną Tarnawską, zainaugurowaliśmy nowy cykl modowy, w którym pokazujemy fajnie i oryginalnie ubranych ludzi ze Szczecina.

Wybieramy osoby, które z różnych względów wpadły nam w przysłowiowe oko, tak jak bohaterka tej sesji – Karolina, która na co dzień prowadzi restaurację Kuś Mnie, a po pracy preferuje bardziej luźny i sportowy styl.

Cały projekt regularnie publikujemy na naszej stronie internetowej i w mediach społecznościowych, kierując się myślą, że moda wprost z ulicy jest najbardziej inspirującą, co potwierdzają także wielcy kreatorzy mody, którzy często podpatrują mieszkańców miejskich aglomeracji.

ad/ foto: Karolina Tarnawska





ŻEGLARSKIE OSOBOWOŚCI NA SZCZECIN MATCH RACE

Rozgrywane od 2008 regaty żeglarskie Szczecin Match Race od lat są jedną z najważniejszych i najmocniej obsadzonych imprez Pucharu Świata w sezonie. Tegoroczna edycja, która rozgrywana będzie od 18 do 20 czerwca, to znowu wydarzenie o najwyższej randze. Finał tradycyjnie planowany jest na Odrze przy Wyspie Grodzkiej i Wałach Chrobrego.





To pierwsza inauguracyjna runda najbardziej prestiżowej serii meczowej na świecie World Match Racing Tour. Na starcie zobaczymy 12 starannie wyselekcjonowanych i zaproszonych ekip z 7 krajów. Będzie to wyjątkowa okazja, aby zobaczyć w akcji absolutną czołówkę światową. Do Polski, na szczecińskie jezioro Dąbie przyjeżdża nr 1 światowego rankingu, Szwajcar Eric Monnin wraz ze swoją załogą Capvis Swiss Match Race Team. Obok niego zobaczymy jeszcze 4 sterników z czołowej 10 rankingu, Maxime Mesnila z Francji, Mati Sepa z Estonii oraz naszego lokalnego mistrza Patryka Zbroję. Kolejne załogi to również bardzo uznane i mocne nazwiska m.in. Chris Poole ze Stanów Zjednoczonych, Jeppe Borch i Emil Kjaer z Danii czy Ted Blowers z Wielkiej Brytanii. Każdy z nich może pokusić się o niespodziankę i wygraną z wyżej roztawionymi faworytami. Na starcie nie zabraknie też innych Polaków. Zobaczymy siedmiokrotnego Mistrza Polski Przemysława Tarnackiego, Piotra Harasimowicza, młodzieżowego medalistę Mistrzostw Europy Igora Tarasiuka z HRM Racing Team oraz wracającego do meczowego ścigania wicemistrza Polski Szymona Jabłkowskiego.

Przez dwa dni regaty odbywać się będą na jeziorze Dąbie, tuż przy pomostach Centrum Żeglarskiego. Ale niedzielny finał tradycyjnie planowany jest na Odrze przy Wyspie Grodzkiej i Wałach Chrobrego. Runda eliminacyjna polega na serii wyścigów „każdy z każdym”, czyli każdy załoga popłynie w 11 wyścigach. Zwycięzca każdego wyścigu zdobywa punkt, przegrany - zero punktów. Te załogi, które zgromadzą najwięcej zwycięstw/punktów awansują do rundy finałowej. Planowanych jest rozegranie ok. 60 krótkich wyścigów/meczów eliminacyjnych „jeden na jeden”, a po nich finały dla najlepszych 4 załóg. Nad sprawnym przebiegiem regat czuwać będzie 4 sędziów i 2 arbitrów sędziujących wyścigi na wodzie oraz rozpatrujących protesty.

Organizatorzy regat zapewniają sześć jednakowych regatowych jachtów TOM28. Dzięki temu każda załoga ma wyrównane szanse, a o wyniku decydować będą umiejętności i taktyka a nie sprzęt. Jest to standard stosowany w regatach meczowych na całym świecie, dlatego wiele załóg może przyjechać na regaty nawet z odległych miejsc świata. Z regat prowadzona będzie transmisja video wraz z komentarzem na żywo oraz wywiady z zawodnikami i analizy wyścigów. Wszystko dostępne na You Tube na kanale OCS.

ds / foto: materiały prasowe



eko NEWSY



Ekomural w centrum

W Szczecinie przy rondzie Giedroycia powstanie ekologiczny mural. Będzie zdobił miasto i oczyszczał powietrze w okolicy jednego z najbardziej ruchliwych skrzyżowań w mieście. Mur pokryty farbami fotokatalitycznymi ma działać jak kilkaset drzew. Pomalowana ściana będzie pochłaniać różnorodne zanieczyszczenia, m.in. składniki spalin samochodowych, ale też drobnoustroje, bakterie, wirusy, grzyby. Co więcej – innowacyjne farby redukują też nieprzyjemne zapachy. Mural powstanie w ramach projektu „Pomorce Zachodnie Zielony Region”, którego celem jest kształtowanie właściwych postaw człowieka wobec przyrody. Ekologiczny malunek ma być efektywnym filtrem powietrza, ale też wizualną reklamą Zielonego Regionu oraz zachętą do działań proekologicznych.

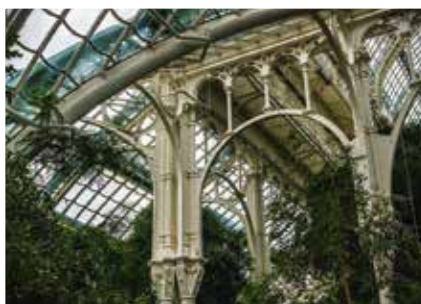
Zielone przystanki

Eko-wiaty to rozwiązanie stosowane na ulicach wielu polskich miast, np. w Warszawie, Gdańsku i Poznaniu. Służą do odpoczynku, a nawet sąsiedzkich spotkań, stając się niezwykłym miejskim meblem oraz ozdobą. Co najważniejsze: zielone przystanki są estetycznie oraz funkcjonalne.

Dzięki wykorzystaniu odpowiednich roślin poprawiają okoliczny mikroklimat, a przy tym jakość życia. Magazynują wodę deszczową, obniżają zapylenie, są przyjazne dla owadów. Zapewniają komfort. Latem ochładzają korzystające z nich osoby, a zimą podnoszą wewnątrz temperaturę. Połączenie standar-



dowej wiaty i elementów zieleni jest niezwykle użytecznym rozwiązaniem oraz wyznacznikiem nowoczesnych miast. Jakiś czas temu zaczęło się o tym mówić również w Szczecinie, więc być może niedługo będą stałym elementem naszej przestrzeni.



Wielka palmiarnia

Powrócił pomysł stworzenia w naszym mieście oryginalnego zielonego zakątka. Jeden ze szczecińskich radnych proponuje stworzenie palmiarni na Wyspie Grodzkiej. Marzy o zakątku z fontannami, restauracją oraz miejscem do wypoczynku. Inni proponują lokalizację przy Syrenich Stawach.

Od dawna mówi się o utworzeniu tam ogrodu botanicznego i właśnie przy nim mogłaby znajdować się palmiarnia. Niewątpliwie, byłaby to interesująca atrakcja turystyczna. Palmiarnie, czyli wysokie szklarnie z egzotycznymi roślinami, cieszą się dużym zaintereso-

waniem. W Polsce mamy kilka takich miejsc. Najstojniejsze znajdują się m.in. w Łazienkach Królewskich w Warszawie oraz w Parku Wilsona w Poznaniu. Co więcej – ta druga to jedno z największych tego typu miejsc w Europie. W Palmiarni Poznańskiej można podziwiać np. rośliny tropikalne oraz wodne, kolekcję kaktusów, florę afrykańską, znajduje się tam też akwarium z setkami ryb z całego świata.

Gdański Greencoin

Mieszkańcy Gdańska mają zielony walutę. Wszystko w ramach projektu, który realizowany jest pod kierownictwem mgr. inż. arch. Kacpra Radziszewskiego z Wydziału Architektury Politechniki Gdańskiej. Greencoin to alternatywna waluta, która będzie swoistym wynagrodzeniem za postawę i działania prośrodowiskowe mieszkańców stolicy województwa



pomorskiego. To część projektu naukowego, kształtującego zachowania sprzyjające środowisku, który został zainicjowany w czasie międzynarodowych warsztatów. Prowadzony jest w europejskim konsorcjum, w jakiego skład wchodzi: Stowarzyszenie Inicjatywa Miasto, Szkoła Główna Handlowa w Warszawie, Uniwersytet Marii Grzegorzewskiej oraz partnerzy Norwescy, Stavanger University i Oslo Metropolitan University.

Dynia oczyszcza glebę

Ogórek, dynia, cukinia, melon, arbuz... Te rośliny mają korzystne właściwości oczyszczania



gleb rolniczych bez szkodenia środowisku. Usuwają one trwałe zanieczyszczenia organiczne pochodzące ze ścieków lub środków owadobójczych. Ustaliły to dwie biolożki z Uniwersytetu Łódzkiego.

Dyniowate usuwają trwałe zanieczyszczenia organiczne, przez co zmniejszają ogólną toksyczność gleb. Teraz badaczkę pracującą nad tym, by przy roślinach można było mieć wybór między funkcją usuwania zanieczyszczeń a konsumpcyjną (czyli produkcją bezpiecznych warzyw, które nie zawierają szkodliwych substancji). Wyniki prowadzonych przez nie badań mogą posłużyć zarówno naukowcom pracującym nad zagadnieniami zanieczyszczenia środowiska, jak i praktykom: rolnikom, właścicielom wielkoobszarowych gospodarstw rolnych czy producentom żywności.



Olej przeciwotworowy

Ciekawe rezultaty badań wrocławskich naukowców: olej z róży pomarszczonej może być wykorzystywany w profilaktyce nowotworowej. To surowiec o niezwykle dużym potencjale. Róża pomarszczona to popularny krzew ozdobny, ale do tej pory była słabo przebadana pod kątem właściwości prozdrowotnych. Wrocławscy naukowcy z Katedry i Zakładu Bromatologii i Dietetyki Wydziału Farmaceutycznego Uniwersytetu Medycznego postanowili się jej przyjrzeć. Badania ich zaskoczyły. Okazuje się, że olej z nasion róży ma silny efekt ochrony przed stresem oksydacyjnym.

Może hamować naciekanie i tworzenie się przerzutów nowotworowych. Emulsja z nasion może również przyspieszać regenerację gojących się ran. Badania naukowców opublikowano w „Food Chemistry”, prestiżowym czasopiśmie zajmującym się chemią żywności.

Zielone odkrycia Boliwii

W mglistych lasach Boliwii odkryto wiele nowych gatunków zwierząt i roślin. Przy okazji udało się też zauważyć te, które uważano za wymarłe. Ekipa naukowców podczas niedawnej wyprawy do doliny Zongo odkryła

m.in. żabę mniejszą od monety, cztery motyle, jadowitą żmiję oraz sporo nowych storczyków. Rejon ten jest ważny dla ludzi ze względu na wodę, ale ekolodzy zwracają też uwagę na jego znaczenie dla tamtejszej przyrody. Naukowcy z wyprawy poprzez swoje odkrycie chcą o tym przypomnieć. Przysnążają też, że mnogość fauny i flory znalezionej na miejscu przeszła ich najśmielsze oczekiwania. Wąż w barwach Boliwii, żaba lilipucia, storczyk kielichowy zaskakujący miłośników kwiatów... Wiele z tych zwierząt i roślin nie występuje w żadnym innym miejscu na ziemi, dlatego badacze podkreślają, że to kolejny obszar przyrodniczy, który trzeba zdecydowanie chronić.



Plaźnig bałtyckich fok

Zatłoczona polska plaża to bardzo dobrze znany nam widok, ale kiedy zamiast ludzi na piasku wygrzewają się rozleniwione foki – mamy gotową sensację. W maju trójmiejskie media obiegły zaskakujące zdjęcia. Dziesiątki bałtyckich fok korzystały z kąpeli słonecznych na Wyspie Sobieszewskiej. Sfotografował je mieszkaniec Trójmiasta podczas weekendowego spaceru.

Liczna grupa fok odpoczywała dokładnie w rezerwacie przyrody Mewia Łacha. Fotografie obiegły sieć, a spora część Internautów nie chciała uwierzyć w to, że kadry zostały uchwycone nad polskim morzem. Tymczasem, w Bałtyku żyją 3 gatunki tych ssaków morskich, a Mewia Łacha, zwana też Foczą Łachą, jest jednym z ich ulubionych miejsc. Żyje tam największa na polskim wybrzeżu kolonia tych zwierząt. Co więcej – od kilku lat ich populacja wzrasta i teraz liczy kilkaset osobników.

Smakowite opakowanie

Polska firma oferuje światu innowacyjne opakowania jadalne. Mowa o naczyniach zaprojektowanych przez BreadPack. Produkty wprowadzają na rynek nową jakość oraz są pozytywną alternatywą dla tradycyjnych opakowań. Bredpaki, bo tak brzmi ich spolszczona nazwa,

zastępują jednorazówki z plastiku oraz styropianu i są jednocześnie chrupką przekąską. Przypominają ciasto chlebowe. Mogą być np. przekąską do jajecznicy, gulaszu, kaszotto, hummusu lub deseru. Te jadalne naczynia oparte są na składnikach roślinnych i bardzo smakowite. Dodatkowo, bredpaki są w pełni kompostowalne. W składzie mają tylko naturalne składniki, m.in. mąkę, len, olej rzepakowy.

Mogą zastąpić naczynia gastronomiczne, cateringowe oraz wszystkie inne, które towarzyszą nam np. w podróży lub podczas imprez okolicznościowych. Od niedawna są w regularnej sprzedaży.



Zielone rolnictwo

W Polsce jest coraz więcej producentów i upraw ekologicznych. Zielone rolnictwo rośnie w siłę! Ekologiczne użytki, zbiór ze stanu naturalnego, dobre praktyki w hodowli, przetwórstwie i sprzedaży... Jest u nas coraz lepiej. Najwięcej ekologicznych producentów można znaleźć w województwie warmińsko-mazurskim, tuż pod nim plasuje się obecnie nasz region zachodniopomorski. Sporo osób prowadzi też zielone działania w województwie podlaskim. Na wyróżnienie zasługują również obszary mazowiecki i wielkopolski. Najmniejszym zainteresowaniem wobec rolnictwa ekologicznego wykazują się mieszkańcy województwa opolskiego. Mimo to, i tak można nawet tam zauważyć niewielki wzrost. Nie jest to jeszcze 25% upraw pod ekologię, jak chciałoby założenia Europejskiego Zielonego Ładu, można jednak zauważyć pewne dobre zmiany w tym sektorze. I to jest miła wiadomość.

opracowała: Karolina Wysocka/
foto: Pixabay, BreadPack (opakowanie)



Fundacja
Ekologiczna



KRZESIMIR DĘBSKI

Willa Lentza nutami opisana

W czerwcu zainauguruje swoją działalność Willa Lentza. Ma szansę stać się kolejną kulturalną wizytówką Szczecina i jedną z największych atrakcji turystycznych. Specjalny utwór na uroczystość otwarcia Willi skomponował Krzesimir Dębski – wybitny polski kompozytor muzyki współczesnej i filmowej, dyrygent, skrzypek, pianista, muzyk jazzowy, autor kilku wielkich przebojów muzyki rozrywkowej. W rozmowie z Magazynem Szczecińskim Prestiż opowiedział m.in. o kulisach powstania utworu dla i o Willi Lentza, jaką rolę może pełnić ten obiekt, sztuce komponowania i swoich obserwacjach dotyczących Szczecina.

Mieszkał Pan w Szczecinie przez kilka lat. Czy miał Pan możliwość poznania Willi Lentza np. kiedy jeszcze mieścił się w niej Pałac Młodzieży?

Oczywiście. Bywałem tam na różnych koncertach i imprezach. Sam w tym budynku wypożyczałem sale do ćwiczeń np. na fortepianie, pracowałem tam. Znam go dość dobrze.

Czy widział Pan Willę Lentza już po remoncie i pracach konserwatorskich?

Jeszcze nie. Widziałem zdjęcia. I przyznam, jestem podekscytowany, bo widać, że zostało to wszystko pięknie zrobione. Konserwatorzy wspaniale zadbali o piękno wnętrza, o szczegóły. Cieszę się, że ten wspaniały obiekt został uratowany. Ja się urodziłem w Wałbrzychu, na Ziemiach Zachodnich. Dużo na nich przebywałem. I byłem świadkiem wielu, wielu zniszczeń wspaniałych obiektów. Wiele takich budynków przepadło. Zamki, pałace, zostały zniszczone, nie były remontowane, nie zadbano o nie. Widziałem takie sytuacje bardzo często. Odrastawianie Willi Lentza daje nadzieję, że teraz, w tych czasach, nie pozwolimy na większą dewastację i że takie piękne, wyjątkowe obiekty będą się odradzały.

W Szczecinie, choć Willa jeszcze nie została otwarta, już trwa ożywiona dyskusja w jaki sposób powinna ona prowadzić swoją działalność – czy ma to być instytucja o elitarnym charakterze, oferująca propozycje kulturalne dla dość wąskiego grona odbiorców, czy też otworzyć się szeroko na mieszkańców. Pana zdaniem, która opcja powinna przeważyć?

Myślę, że trzeba byłoby wypośredkować, połączyć w jedną całość oba te kierunki. Widzę niejednokrotnie, że takie obiekty, w różnych miejscach, adaptowane lub odtwarzane bardzo dobrze służą odbiorcom np. Pałac Poznańskiego w Łodzi. Budynek odrastawiano i mieści się w nim teraz Akademia Muzyczna. To było miejsce bardzo mocno wyeksploatowane, wcześniej była tam szkoła muzyczna, liceum. Teraz wspaniale je odtworzono z poczuciem stylu i wiernością historyczną. Nawet nadano mu wyższy standard. I widzę, że teraz ludzie jakby mocniej dbają o ten budynek, są z nim bardziej związani, są z niego dumni, że jest takie piękne miejsce. Moim zdaniem można pogodzić powszechną dostępność Willi Lentza z jej pewnego rodzaju elitarnością, z pewną wyjątkowością tego obiektu. Nadal mogłaby pełnić funkcję jak przed laty, czyli takiego Pałacu Młodzieży, takiego ośrodka, w którym mogłaby pracować artystycznie uzdolniona młodzież, w której odbywałyby się koncerty, warsztaty artystyczne, szkolenia, w której młodzież zdobywałaby np. muzyczne szlify.

Willa już jest nazywana perłą w koronie szczecińskiej kultury. Czy ma szansę stać się podobną wizytówką kulturalną miasta jak nowa Filharmonia Szczecińska?

Z racji np. swoich gabarytów będzie takim bardziej elitarnym miejscem. Przeznaczonym do bardziej intymnych spotkań z kulturą. To taki bardziej dom kultury, ale w którym wszystko można widzieć z bliska. Filharmonia, wspaniała zresztą, stwarza jednak pewien dystans. Tam odbywają się duże imprezy, z rozmachem. W Willi będą to raczej kameralne wydarzenia. Może być taką osobną atrakcją, która daje możliwość bardzo bliskiego kontaktu. Chociaż to różnie bywa w naszym kraju. Bywałem i bywam w różnych filharmoniach, na koncertach, imprezach, wydarzeniach muzycznych. Choć teraz rzadziej, ale kiedyś próby koncertowe muzyków, artystów potrafiły trwać nawet cały tydzień. Przed południem i po południu muzyki, orkiestry, artyści ćwiczyli. Późne popołudnia i wieczory mieli jednak „puste”. I zauważyłem, że w niektórych miejscach działały i działają takie kluby sympatyków filharmonii. Kilkanaście osób, sami sobie przynosili kawę, swoje ciasta. Przede wszystkim starsi ludzie, emeryci przeważnie. Oni organizowali spotkania z artystami filharmonii, rozmawiali o tych wydarzeniach, koncertach. Bardzo mi się to podoba. Sam chciałbym się spotykać np. z pianistką z Korei, dyrygentem z Meksyku, czy też jakimś innym artystą, który zawitał do naszego kraju. Z żalem muszę stwierdzić, że nasza legendarna polska gościnność ostatnio jakoś zamarła. Nie ma w społeczeństwie naszym jakiejś takiej ciekawości, która była przedtem, chęci spotkania się z kimś, nawet pomysłów na takie wydarzenia, inicjatywy. Byłem zdumiony pewną sytuacją, pewnym zdarzeniem. To było jakieś 10, 15 lat temu. Byłem w warszawskim Empiku,

przy ulicy Marszałkowskiej, w pewnym momencie, dość długo, przez wewnętrzne głośniki ogłaszano, że o godzinie 18, w saloniku na trzecim piętrze odbędzie się spotkanie z Krzysztofem i Elżbietą Pendereckimi, z Andre Previnem, słynnym amerykańskim dyrygentem i kompozytorem nowojorskiej filharmonii i Sophie Mutter, słynną skrzypaczką. Poszedłem tam. W Empiku było pełno ludzi, ale na tym spotkaniu byłem jedynym jego uczestnikiem. Rozmawialiśmy sobie przez dwie godziny. Dla mnie to było bardzo miłe spotkanie, niesamowite przeżycie. Ale oprócz mnie, niestety, nikogo więcej nie było. Przyjeżdżają wielkie muzyczne gwiazdy np. jazzu, czy muzyki rozrywkowej. Organizowane są konferencje prasowe, pojawiają się dziennikarze i nie zadają ani jednego pytania! Nikt o nic nie zapytał! Boją się, czy nie wiedzą o co pytać? Niestety, ciężko o tym mówić, ale jesteśmy takimi prowincjonalnymi ludkami, przestraszonymi, ale za to bardzo odważnymi w chamstwie i innych nieprzyjemnych rzeczach. Czerpać wiedzę, uczyć się od innych, korzystać z możliwości kontaktu z innymi, to jest coś takiego, czego się nasze społeczeństwo boi.

W czerwcu tego roku Willa oficjalnie rozpoczęła swoją działalność. Uroczystość uświetniło wykonanie specjalnego utworu napisanego przez Pana z tej okazji. Czyj to był pomysł? Kto zamówił ten utwór?

To był pomysł dyrekcji tej placówki. Dla mnie, to była miła niespodzianka. Co prawda mam bardzo dużo pracy, ostatnio miałem m.in. premierę opery pt. „Hiob” i sporo koncertów. Ale mimo to z radością skomponowałem ten utwór. Otrzymali go muzycy, orkiestra, żeby mogli się z nim zapoznać i zacząć próby. Ten cały pomysł już się na papierze nutowym zrealizował. I może już istnieć na wsze czasy, proszę Państwa. Bo nie ma nic pewniejszego i lepszego dla zapisu idei, pomysłu, wykwitów inteligencji ludzkiej niż papier i ołówki. Teraz jest co prawda np. komputer. Ale ołówki i papier to są rzeczy najtrwalsze. Było już tyle przeróżnych nośników, kaset, kaset video, płyt, takich czy owakich wynalazków. Trzeba teraz je po kilku latach przepisywać na nowsze nośniki... a jakoś się psuje. A w przypadku papieru i ołówka pozostaje materialny i duchowo zapisany stan umysłu jakiegoś człowieka, albo grupy ludzi.

Długo Pan pracował nad utworem dla Willi?

Jakieś trzy tygodnie. Utwór jest trzyczęściowy, bardzo dużo nut, są bardzo szybkie tempa. To utwór dynamiczny, z wigorem, z radością życia, ale myślę, że także o takim szczecińskim charakterze.

W jednym z wywiadów powiedział Pan, że „najważniejszą zasadą dla kompozytora to wyczuć, co klient miał na myśli”. Czy w tym przypadku, kompozycji dla Willi, wyczuł Pan co klient miał na myśli?

Jest taka dość popularna sentencja Majmonidesa, hiszpańskiego lekarza i filozofa z XV wieku, „Boże daj mi cierpliwość do klientów namolnych, niegrzecznych, nawet chamskich – różne są tłumaczenia (śmiech), aby znosić te ich kaprysy i ich zupełny brak zrozumienia dla sztuki”. W przypadku szczecińskim widzę, że jest zrozumienie. Mam nadzieję, że nasza współpraca będzie bardzo, bardzo owocna.

Utwór nazywa się „Papricoso stettinese della una Villa”. Czyli ma coś wspólnego z paprykarzem szczecińskim?!

No tak (śmiech). Chciałem, żeby ten produkt, kompozycja miała charakter pewnej marki. Żeby to była kultura mieszanka. Nie ma już poprzednich mieszkańców Szczecina na Ziemiach Zachodnich np. nie mamy własnego polskiego folkloru. Widziałem w Szczecinie zespoły ludowe, które proponują i prezentują tańce z Rzeszowszczyzny, Lubelszczyzny. Musimy nadać jakąś nową tradycję szczecińskiej sztuce. Po tylu latach powinno się już coś takiego stworzyć. Utwór, który napisałem jest inspirowany folklorem, ale takim mieszanym, wszelakim, polskim. Szczecin miał różne nazwy, w różnych przedziałach czasowych np. w czasach słowiańskich. Szczecin to jest pewnego rodzaju neologizm, „Papricoso stettinese della una Villa” jest tytułem dość pojętnym, funkcjonalnym, technicznym. Ale to taki hołd dla ludzi, którzy kiedyś w tym mieście żyli, pracowali, zarabiali, potrafili budować np. piękne domy, mieli gust, wizję przyszłości, kierowały nimi pasje, chcieli w tym mieście zostawić coś po sobie, coś wartościowego po czas wieczny. Taka wizja bardzo mi odpowiada i staram się takie rzeczy robić. Nutkami.





Czy w dniu inauguracji działalności Willi Lentza osobiście poprowadzi Pan orkiestrę? (Rozmowa prowadzona w maju br. przyp. red.)

Tak, będę dyrygował orkiestrą. Powinien być ustalony pewien idiom wykonawczy dla takiej nowej rzeczy. Muszę wyznaczyć pewien wzorzec działania, podobnie jak willa w swoim przypadku. Muszę sam się dowiedzieć jak się swój własny utwór wykonuje, czy ta interpretacja spowoduje rozwój albo też brak dla niego perspektyw(śmiech). Mam jednak nadzieję, że tak nie będzie. Bardzo sympatycznie pisało mi się tę kompozycję i myślę, że ma ona bardzo duży potencjał.

Dla Willi planowane jest stworzenie przez Pana także większej kompozycji, której „Papricoso...” ma być, jak to nazwała dyrektorka Willi Lentza Pani Jagoda Kimber, uwerturą. Czegoś muzycznie większego, ale również związanego z Willą i Szczecinem. Co to będzie? Wstępnie jest to określane jako opera.

Jestem w ferworze tworzenia, napisałem dwie opery, trzecią mam w zamyśle. Bardzo chętnie napiszę kolejną. Okazało się, że przez tyle lat jako kompozytor napisałem dużo utworów instrumentalnych, szczególnie tych jazzowych. Ale pracowałem również nad piosenkami, z tekstami w różnych stylach. Nagrywałem je także w szczecińskim studio Polskiego Radia. W tym przypadku jednak jest najlepiej, kiedy muzykę i słowa tworzy jeden autor. Pisanie do własnych tekstów jest bardzo inspirujące. Sam jestem od wielu lat zdumiony tym, że te teksty, ich forma, powodują, że piszę muzykę, której w życiu bym nie stworzył. Te ramy formalne tekstu tworzą takie ramy muzyczne, które mnie samego zaskakują.

To może chyba być pierwsza opera o Szczecinie po 1945 roku, po II wojnie światowej.

Może tak być. Trzeba kontynuować bogate tradycje muzyczne mia-

sta, w którym działał np. von Webern! (jeden z czołowych austriackich kompozytorów – przyp. red.)

Bywa Pan chyba w Szczecinie dosyć często. Widzi Pan jakie w nim następują zmiany. Powstają nowe obiekty, prowadzone są inwestycje na szeroką skalę. Jak je Pan ocenia – czy Szczecin zmierza w dobrym kierunku?

Były w historii miasta różne etapy. Po 1989 roku, w pewnym momencie, było to wszystko takie chaotyczne. Jakby trudno się było zdecydować w którą stronę dążyć, w którym kierunku iść, a nawet wypracować taki kierunek. To są bardzo skomplikowane historie. Pamiętam, przyznam się szczerze, jak zobaczyłem projekt nowej Filharmonii Szczecińskiej. Pomyślałem: „to jest kakaфонia”. Kurcze, to jest tak śmiało (śmiech). Takie widmo, powidok budynków, które tam były wcześniej, w tym miejscu. Pomyślałem: czy to nie jest za nowoczesne, zbyt kontrastujące, powiedzmy to sobie, z zapuszczonym wtedy miastem. Jest jeszcze przecież w Szczecinie tyle kamienic do odnowienia, tyle innych wspaniałych budynków do odrestaurowania. Ale myślę, że właśnie ta śmiałość, z którą filharmonię wybudowano powoduje, że będzie jakaś taka śmiałość przy innych przedsięwzięciach, że to się może stać nowym znakiem firmowym Szczecina. Kiedy Stanisław Wyspiański tworzył witraże w kościele franciszkanów miał 18 lat. To zadanie powierzyła mu skostniała Rada Miasta Krakowa, kilku starszych panów z monoklami. Ale zdecydowali się na taki krok. Szczecin potrzebuje śmiałych pomysłów i projektów. Niektóre przedsięwzięcia już są tego zwiastunem.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiał: Dariusz Staniewski/foto: Szymon Szcześniak



KRZESIMIR DĘBSKI – studiował w Poznańskiej Akademii Muzycznej. Uprawiał muzykę jazzową (lider oraz solista znanego zespołu String Connection) i pisał też nagradzane piosenki popularne, które wykonywali czołowi wykonawcy POP. W roku 1985 znalazł się na liście dziesięciu najlepszych skrzypków jazzowych amerykańskiego pisma „Down Beat”. Nagrał ponad 60 albumów ze swoimi kompozycjami dla wielu wytwórni płytowych. Od 1987 roku poświęcił się głównie poważnej twórczości kompozytorskiej. Skomponował ponad 70 utworów symfonicznych i kameralnych, m. in.: napisał 6 musicali, 2 symfonie, 2 opery, oratoria, utwory religijne, 15 koncertów instrumentalnych. Skomponował także muzykę do ponad 100 filmów fabularnych i dokumentalnych m.in. Kingsajz, Ogniem i mieczem, W pustyni i w puszczy, Tam i z powrotem, Stara Baśń, 1920 Bitwa Warszawska i seriali telewizyjnych (Klan, Złotopolscy, Na dobre i na złe, Ranczo). W roku 2000 otrzymał nagrodę Fryderyk w kategorii „Kompozytor Roku” oraz nagrodę Międzynarodowej Akademii Filmowej „Philip Award”. W 2007 w USA serial TVP „Magiczne drzewo” z muzyką Krzesimira Dębskiego otrzymał Emmy Award. Prowadził, komponował i aranżował koncerty z udziałem takich międzynarodowych gwiazd jak: Jose Carreras, Luciano Pavarotti, Plácido Domingo, Jose Cura, Adam Makowicz, Canadian Brass, Vadim Riepin, Nigel Kennedy, Brandford Marsalis, UB40, Cris DeBurgh. Dyrygował niemal wszystkimi orkiestrami polskimi na czele z Sinfonia Varsovia, Filharmonią Narodową i NOSPR, a także Irish BBC Orchestra, Moscow Symphony, Orchestra i Wind Orchestra Los Angeles oraz Sud-Westfunk Orchester.



WWW.WILLA-LENTZA.PL



Artur Daniel Liskowacki:
**To nie jest dobry czas
dla polskiej literatury**

Znany szczeciński pisarz (dziennikarz, poeta, krytyk teatralny) Artur Daniel Liskowacki zdradza, dlaczego nie kusi go napisanie kryminału, co sądzi o twórczości pandemicznej i współczesnej polskiej prozie, tworzeniu dla dzieci, z jakich powodów nie sfilmowano „Eine, kleine” i gdzie w stolicy Pomorza Zachodniego znajduje się jego pomnik.

Od kilku lat można obserwować w Polsce niesamowitą popularność kryminałów i powieści sensacyjnych. Nie kusiło Pana, żeby same-mu coś takiego popełnić? Kryminał gatunkowy, krwisty, soczysty. Akcja np. działałaby się w latach 70. lub 80. ubiegłego wieku w Szczecinie.

Być Markiem Krajewskim Szczecin? (śmiech)

Może nie aż tak, ale coś w tym stylu.

Jeżeli myślałem o jakiejś gatunkowej powieści szczecińskiej, to kilka lat temu albo i więcej. Chodziło o coś w kształcie literatury zakorze-nionej w przeszłości. Współczesność w kryminale mnie nie interesuje. Wiadomo, że na sto zabójstw w Polsce 90 jest siekierą oraz w amoku alkoholowym. W zasadzie więc nie ma o czym pisać. Tymczasem w pol-skich kryminałach mnożą się seryjni bardzo wyrafinowani, intelektualni mordercy. Trudno nastarczyć nastolatka, które potem znajdowane są w lesie (śmiech). Nie chciałem robić większego spustoszenia (śmiech). A i współczesność kryminału jest raczej odległa od moich upodobań kryminalnych. Np. Agathy Christie, Conan Doyle’a, ewentualnie Chandlera. Na tym się moje zainteresowania kryminalne kończą i nie chciałem nadmiernie mnożyć literatury tego typu. Podejrzewam, że wszyscy uznaliby to za jakąś profanację gatunku, który po prostu ma być lekki, łatwy i przyjemny. Na taki mnie w tej chwili nie stać. Ale kiedyś myśla-łem o kryminale szczecińskim, o kryminale okupacyjnym - warszawskim, kresowym. Rozumiem takie potrzeby czytelnicze, również autorskie, a i we mnie odzywiają się czasem takie ciągoty do literatury gatunkowej – historycznej czy kryminalnej, sensacyjnej. Na razie czasu nie starczyło, a czy starczy na emeryturze? Życie na emeryturze to już sam w sobie kryminał (śmiech).

Żyjemy w bardzo ciekawych czasach. Świat ogarnięty zarazą. Czy może w tę stronę warto byłoby pójść? Powieść pandemiczna lub np. cykl wierszy covidowych?

Właśnie na odwrót (śmiech). Rzeczywistość jest wystarczająco cieka-wa i dostarcza dużo wrażeń w sferze zarazowo-dżumowej. Potem by-łoby rozczarowanie, że nie jest ciekawie i barwnie jak w rzeczywisto-ści. Nie. Literatura covidowa nie i jeszcze bardziej nie poezja covidowa (śmiech). Jako juror niektórych konkursów poetyckich zdarzało mi się czytać prześmieszne wiersze na temat np. monstrualnych cierpień ludzi zamkniętych w domu. Jakoś nie potrafię sobie żyć myślą, że to są takie potworne cierpienia. Ja przez całe swoje życie marzyłem, żeby z domu nie wyjść (śmiech). Kiedy wreszcie mogę nie wychodzić, na emeryturze, to dla mnie raczej rozkosz niż przekleństwo. Ale domyślam się, że tzw. młodzi ludzie, czyli tacy mniej więcej do 56 roku życia, potrzebują się socjalizować i spotykać. To naturalne. Natomiast mnie to już nie jest szczególnie potrzebne, dlatego nie bardzo cierpię i nie bardzo rozumiem dramat zamknięcia w domu z powodu pandemii. A że na razie nie widać obrazów znoszenia martwych ludzi z ulic jak w „Dżumie” Camusa i nie czuje się chwilowo klimatów jak z „Ojca zadżumionych” Słowackiego, to zostawiam te problemy medycynie. A ma ona w tej mierze i sądzę, że jeszcze mieć będzie sporo roboty. Mówiąc resztą trochę bardziej serio, rzeczywistość sama nas już wystarczająco straszy, to po co jesz cze literatura do tego.

Na pewno czyta Pan współczesną polską prozę. Co Pan o niej myśli?

Trudno jest być jej krytykiem czy kreatorem smaków i mód kiedy się mieszka w Szczecinie. Przecież gdzieś tam, na „warszawskich sala-nach”, jest się z tego powodu postrzeganym jako pisarz z prowincji, więc z czym do gości, a właściwie gospodarzy salonu? No, ale dobrze, nie będę się przesadnie krygował, tu i tam się przecież bywało, wydawało, publikowało, i powiem, że życie literackie w Polsce zasadniczo zamar-ło. Owszem, wchodząc do księgarni można odnieść wrażenie, że książki nas za chwilę przywołają, tyle ich, ale kiedy się dokładniej przyjrzeć, to po-jawia się wrażenie inne, że powstają wyłącznie same kryminały a pozos-tałą część wypełnia literatura tzw. kobieca. Czyli kolejne wersje, mniej lub bardziej egzotycznych romansów na wybrzeżach Hiszpanii lub Gre-cji, pod niebem Toskanii lub palmami, ewentualnie zmagania z życiem kochających koty singielek w świecie korpo. Generalnie życie literackie, które kiedyś polegało na tym, że się brało do ręki jeden z pięciu, sześciu ogólnopolskich tygodników społeczno – kulturalnych i czytało w nich, „co tam u sąsiadów”, kolegów, co napisali, co planują, a jak ich skryty-kowali, to zacierało się ręce. Teraz człowiek tej przyjemności nie ma

w ogóle (śmiech). Ale tak naprawdę to sprawa jest poważna. Głupieje-my. I my, pisarze, i my, czytelnicy. Skazani na literaturę popularną tej pięknej, jakim staje się kreowanie tytułów i nazwisk poprzez mnożące się nagrody. Owszem, są resztki niszowych miesięczników literackich, ale literaturę trudno śledzić na bieżąco. Choć zdaje sobie sprawę, że to, co się ukazuje, czy może raczej to, co można znaleźć w coraz mniej licznych księgarniach, jest tylko nikłym procentem tego, co się pisze, a i wydaje tu i tam w mniejszych wydawnictwach. Ale staram się czytać i utrzymywać z nowościami kontakt na bieżąco.

Przestaliśmy czytać?

Oduczyliśmy się czytać literaturę ambitniejszą, wartościowszą. Mam nadzieję, że chwilowo. Musi minąć jeszcze jakiś czas, może kilka, ale pewnie jakieś kilkanaście lat, żebyśmy pod tym względem znowu wrócili do formy. Jeśli się uda oczywiście. Bo jeśli jako społeczeństwo pogrążymy się w mgłę pocovidowej, a mówię tu metaforycznie, o na-szym widzeniu i stosunku do literatury, sztuki w ogóle, to trudno się nam będzie z niej wydobyć. Jesteśmy w tej chwili otumanieni Netflixem, komórkami z milionem apek, przywykli do czytania tego, co pod ręką, a jest to, o czym już wspominałem. Jechałem wczoraj taksówką, bo autobusami lub tramwajami niebezpiecznie. Zdarzyło mi się niedaw-no poruszać jednym z tych środków lokomocji i nikt nie miał maseczki. Naprawdę. W taksówce gadaliśmy sobie z kierowcą. I on mówi, że kie-dys się czytało na postoju, czekając na klienta, choćby gazetę, albo kry-minał. A dzisiaj? Mówi: „biorę sobie telefon i oglądam film, którego nie skończyłem w domu”. Książki w tej chwili traktuje się jak przedłużenie Netflix’a. Nadzieja w ambicjach młodych. A jest dużo młodych ludzi, któ-rzy mają wyobrażenie, że będą kiedyś wybitnymi pisarzami i będą otrzy-mywali wielkie nagrody. Wzorzec Olgi Tokarczuk na pewno wielu z nich przyświeca. Ale to nie jest dobry czas dla polskiej literatury. Zagubiła się między pragnieniem, żeby być wybitna, a atrakcyjna zarazem. Ale żeby sobie z tym zagubieniem poradzić, potrzebni są wymagający, wrażliwi czytelnicy, którzy oczekują literatury ciekawej, ale też pięknej i mądrej.

Pan zajmował się także twórczością dla dzieci. To trudna sztuka.

Bardzo. Niektórzy autorzy, chwając się, że piszą wyłącznie dla dzieci, mówią, że pisać dla najmłodszych jest dużo trudniej niż dla dorosłych. Coś w tym jest. Bo jak człowiek dorosły kupuje książkę np. Olgi Tokar-czuk lub Andrzeja Stasiuka, to w dużej mierze kieruje się nazwiskiem pi-sarza, jego renomą. Natomiast dziecku i nazwisko i reno-ma są obojętne. Kiedyś dzieci czytały „Muminki”, „Kubusia Puchatka”, baśnie Anderse-na. Nie myśląc o tym, że to książki Tove Janson, A. A. Milne’go, a te ba-śnie to napisał Andersen właśnie. I dziś też pisarz dla dzieci jest skazany na taką czystą, żywą ocenę dziecięcą, pozbawioną jakichś kontekstów literackich, społecznych, politycznych... Dzieci czytają kogo chcą, albo kogo im podesuną rodzice, i oceniają, jak im się podoba. Nie da się ich więc oszukać... Tyle że coraz mniej jest do tego okazji. Dzieci tak samo jak dorośli przestają czytać. Ale i jak przestałem dosyć dawno pisać dla dzieci. Wróciłem, kiedy odezwał się do mnie, istniejący wtedy jeszcze w dawnej formule, program czwarty Polskiego Radia. Poproszono mnie o napisanie kilku słuchowisk. Napisalem i pojawiły się na antenie w bardzo dobrej obsadzie, z najlepszymi polskimi aktorami. Ale to było już spory czas temu. Za to w szczecińskiej „Pleciudze” pojawiają się czasem moje sztuki, ostatnio adaptacja „Balbaryka i złotej piosenki”, a wcześniej była choćby adaptacja mojej baśni „Śnieżynek”. Chyba się podobała, bo zagrano ją wiele razy. I kiedy zburzono starą Pleciugę tą na ulicy Kaszubskiej, jej ślady pozostały w Centrum Handlowym Kaskada, na posadzce jej parteru. Przechodząc tamtędy można zobaczyć wtopio-ne w podłogę takie mosiężno – metalowe napisy – będące tytułami najpopularniejszych przedstawień Teatru Pleciuga. I jest tam między innymi „Śnieżynek” właśnie. Można sobie po nim deptać (śmiech). To na razie jedyny pomnik Liskowackiego w Szczecinie (śmiech). Ale za to ładny.

W Malarni – jednej ze scen szczecińskiego Teatru Współczesnego odbędzie się premiera adaptacji jednej z Pana powieści „Murzynek B.” Przedstawienie zatytułowane jest „Mbambo”.

Ukazała się w wydawnictwie W.A.B. w 2011 roku. To adaptacje tej po-wieści, choć nie tylko moja. Bardzo duży wkład w jej ostateczny kształt włożył reżyser spektaklu Paweł Kamza, poznański reżyser związany z wieloma teatrami w Polsce. Przed laty zrealizował na dużej scenie



Współczesnego inną moją powieść „Eine, kleine” (znalazła się w finale Nagrody Literackiej Nike 2001 – przyp. red.) we własnej wówczas adaptacji. Sam nie śmiałem się brać za przeróbkę tak rozbudowanej fabularnie powieści. Dostał więc ode mnie carte blanche, bo tego typu obaw jak autor mieć nie musiał. Tym razem zrobiliśmy to obaj. Nie dlatego, że chciałem mu patrzeć na ręce (śmiech). Tylko dlatego, że wydawało mi się, że książka jest na tyle literacka, że dobrze będzie jak weźmie ją do ręki również praktyk teatralny, odrze ją ze słów i nadmiaru literatury, i nada temu jakiś wymiar sceniczny. Tak że spektakl dość mocno różni się od powieści. O ile głównym bohaterem książki jest tytułowy „Murzynek B.”, o tyle w spektaklu nie ma go w ogóle! (śmiech). Są natomiast pewne wątki, których w powieści nie było. I tam właśnie pojawia się wątek kryminalny.

A jednak!

Otóż właśnie. Na scenie mamy regularne kryminalne śledztwo (śmiech).

Wspomniał Pan o „Eine kleine”. Ta powieść była już adaptowana na scenę teatralną, powstało na jej podstawie długie, godzinne słuchowisko radiowe, jest dostępny e-book. Nie było propozycji ekranizacji?

Były. Był nawet komitet zbierający fundusze na ten cel (śmiech). Utworzył się w Szczecinie, społeczny, samorządnie, samodzielnie. Ale po jakimś czasie zrezygnował. Było to trochę nierealne, bez wsparcia od strony rozmaitych czynników. Był także pewien pan reżyser i producent, który się do mnie zgłosił, mówiąc, że on to zrealizuje, wraz ze stroną niemiecką. Ale nie uwierzyłem mu do końca i okazało się, że chyba słusznie. Bo pracy w scenariuszu i inne kwestie organizacyjne trzeba było włożyć mnóstwo, a efekt byłby i tak żaden. To musiałyby być

zresztą bardzo kosztowny film. W swoim czasie rozmawiałem o tym w Domu Pracy Twórczej w Oborach, kiedy jeszcze istniał – z Maciejem Strzemboszem, producentem wielu filmów i seriali telewizyjnych – mówił mi: „Fajnie byłoby taki film zrobić. Ale jest tam zbyt wielu bohaterów i wątków”. (śmiech). I zasugerował, żebym napisał książkę, w której byłby tylko jeden bohater – wrzucony w jakąś podobną czasoprzestrzeń. Wtedy będzie z tego można zrobić sensowny, możliwy do realizacji scenariusz (śmiech). Natomiast „Eine kleine”, istnieje wciąż jako książka, i będzie miało jesienią swoje czwarte wydanie w szczecińskim Wydawnictwie FORMA. Kto nie ma, polecam.

W styczniu tego roku obchodził Pan 65 urodziny. Czy czuje się Pan pisarzem spełnionym?

Nie, uchowaj Boże! Chociaż piękny jubileusz – dwudniową, ogólnopolską sesję naukową – zorganizował mi z tej okazji Uniwersytet Szczeciński... Ale spełnienie? Nie... Choć gdybym na przykład wychodząc z tej rozmowy na ulicę spotkał się z samochodem, który by nie wyhamował, i już by mnie nie było, albo nie miałbym obu rąk i nie mógłbym już czegośkolwiek więcej napisać, to myślę sobie, że wielkiego wstydu – po mnie – też by nie było. Jeśli chodzi o ilość (śmiech). O jakości niech wypowiadają się inni. Sądzę jednak, że wiele rzeczy zrobiłem. A że kiedyś wydawało mi się, że te najważniejsze powinienem zachować na później, kiedy wreszcie będę miał czas, bo już nie będę etatowym dziennikarzem? No cóż, ciągle wierzę, że teraz to jest właśnie ten czas. I że mi go wystarczy. Jeśli nie na te najważniejsze, to na ważne. Przynajmniej dla mnie.

rozmawiał: Dariusz Staniewski / foto: Jarosław Gaszyński

JAŚMINOWE
WZGÓRZE

SZCZECIN360.COM/JASMINOWE
WIRTUALNY SPACER PO OSIEDLU
Zeskanuj i zobacz!



Budujemy dla Ciebie!



Mieszkać komfortowo

JAŚMINOWE WZGÓRZE to nowoczesny kompleks budynków wielorodzinnych, usytuowany w północnej części Szczecina (ul. Sobola). W bliskiej odległości od natury, a zarazem niedaleko od punktów usługowo handlowych. W ofercie posiadamy mieszkania od 30 do 117 m² z ogródkami, tarasami oraz antresolą. Głównym atutem osiedla jest zagospodarowanie części wspólnych oraz widok na rzekę Odrę z mieszkań na wyższych kondygnacjach.



Sprzedaż mieszkań

tel. 507 155 418

e-mail: lukasz@tomaszewicz.pl

tel. 513 007 100

e-mail: monika@tomaszewicz.pl

www.tomaszewicz.pl



„Obiecuję ci, że zajmę się nią jak swoją własną siostrą”

W kameralnej kawiarni „Kamienica w Lesie” spotykają się trzy kobiety: ginekolożka i mama dwójki dzieci Michała i Michaliny – Dorota Gródecka, pielęgniarka anestezjologiczna i mama trojga dzieci: Mikołaja, Kingi i trzymiesięcznej Gabrysi – Katarzyna Górka oraz autorka powieści obyczajowych i mama Alana – Sylwia Trojanowska. Przy aromatycznej kawie rozmawiać będą o macierzyństwie, w szczególności tym późnym. Powód jest jasny – Katarzyna, pacjentka Doroty, niedawno urodziła córeczkę.

Sylwia Trojanowska (ST): Zaczniemy od kilku słów na temat tego, jak się poznałyście.

Dorota Gródecka (DG): Pamiętam to bardzo dokładnie. Dostałam telefon od siostry Kasi, której miałam przyjemność prowadzić dwie ciąży i przyjmować na świat jej potomstwo. Zadzwoniła z radosną nowiną, że Kasia spodziewa się dziecka, i poprosiła o prowadzenie jej ciąży. Oczywiście zgodziłam się i obiecałam zrobić wszystko, by mimo obciążonego wywiadu położniczego doprowadzić tę ciążę do szczęśliwego rozwiązania.

Katarzyna Górka (KG): Pamiętam, jak Dorota napisała wiadomość do mojej siostry: „Obiecuję ci, że zajmę się nią jak swoją własną siostrą”. I tak się stało. A nasze pierwsze spotkanie? Było pozbawione stresu i napięcia, a ja miałam wrażenie, jakbym przyszła do restauracji (śmiech). Czułam się zaopiekowana, wysłuchana – w spokoju, bez presji czasu. A to, zważywszy na okoliczności mojej ciąży, było dla mnie bardzo ważne.

ST: Kasiu, umówmy się, nie masz dwudziestu lat, tylko trochę więcej...

KG: Obecnie czterdzieści cztery, we wrześniu czterdzieści pięć.

ST: No właśnie. Nie kryjesz tego i otwarcie mówisz o ciąży w dojrzałym wieku.

KG: Tak. Ta ciąża była dla mnie i mojego męża zaskoczeniem. Kiedy się o niej dowiedziałam, towarzyszyło mi bardzo wiele różnych emocji, dobrych i złych. Ale żeby była jasność: w żadnym momencie nie miałam myśli, że ta ciąża to jakaś pomyłka albo że nie chcę dziecka.

DG: A co poczułaś, kiedy zobaczyłaś dodatni test ciążowy?

KG: Byłam poruszona, odrobinę przestraszona, ale tylko dlatego, że to był lęk przed nieznanym. Myślałam o tym, jak teraz będzie wyglądało nasze życie. Zdawałam sobie przecież sprawę, że wywróci się ono do góry nogami. Dużo się zastanawiałam, również nad tym, że jesteśmy z mężem w konflikcie serologicznym. Przy narodzinach naszego pierwszego syna spowodowało to szereg problemów i moje myśli poszły w tamtą stronę, jednak faktem jest, że od razu – natychmiast – przyjeśliśmy z mężem to dziecko. W jakimkolwiek stanie by się nie naro-

dziło. Zdrowe czy chore. Po prostu takie, jakie będzie, takie chcieliśmy je przyjąć.

ST: Opisałaś to w niezwykle sposób i również teraz widzę Twoją radość, kiedy mówisz o tym, jak przyjęliście wasze dziecko. A jaka była Twoja ciąża? Jak byś ją opisała?

KG: Radosna. W ciąży czułam się bardzo dobrze, wszystko przebiegało książkowo, niesamowicie.

DG: Tak! Ta ciąża była wręcz wspaniała. Uwielbiałam wizyty Kasi. Na początku szczegółowo omówiłam z nią typowy przebieg ciąży, z każdą pacjentką tak robię. Zaproponowałam jej też wykonanie badań prenatalnych. Pamiętam reakcję Kasi. Powiedziała wtedy, że cokolwiek by w badaniach nie wyszło, ona przyjmuje to dziecko. Szanuję takie decyzje, podziwiam rodziców. Jednak badania prenatalne robimy przede wszystkim po to, by wiedzieć, z czym przyjdzie nam się zmierzyć w trakcie ciąży i po rozwiązaniu. No i my też wiedziałyśmy. Od dwunastego tygodnia cieszyłyśmy się faktem, że dziecko jest zdrowe. U Kasi, pomimo obciążonego wywiadu położniczego, wyniki wszystkich badań wyszły bardzo dobre, więc tylko pilnowałyśmy, by nie doszło do żadnych powikłań wynikających z konfliktu serologicznego. A potem zastanawiałymy się, w jaki sposób maleństwo przyjdzie na świat. Wskazania położnicze sprawiły, że Gabrysia przyszła na świat przez cesarskie cięcie. Przyznam się Wam, że zdarza mi się wzruszyć w trakcie przyjmowania dziecka na świat. U Kasi płakałam przez pół ciąży (śmiejch przez łzy).

ST: Ale to do Ciebie należało cięcie?

DG: Tak, do mnie. Nie wyobrażałam sobie, że ktokolwiek inny mógłby przyjąć to dziecko na świat. Uważam, że Gabrysia w pewnym sensie to także moje dziecko (śmiejch). Ustaliliśmy, że cięcie zostanie wykonane w niedzielę, dobrze to pamiętam. Chcieliśmy, by odbyło się w cichej, spokojnej atmosferze, bez napięcia, pośpiechu i by nie stresować Kasi. Po wydobyciu Gabrysi przytuliłam ją (uwielbiam przytulać maluchy) i ze wzruszeniem pomyślałam, że oto jest już na świecie: zdrowa, krzycząca. Kasia natomiast powiedziała: „Boże, jaka jestem szczęśliwa!”.

ST: Takie były jej pierwsze słowa po urodzeniu Gabrysi?

DG: Tak! I Kasia tak mówiła przez cały czas operacji, dlatego wtedy płakałam i dlatego płaczę teraz (śmiejch przez łzy). Przyjście na świat tego dziecka bardzo głęboko zapadło mi w pamięć.

ST: Kasiu, a ty pamiętasz pierwszą chwilę z Gabrysią?

KG: Tak. Czułam, że zaciska mi się gardło. Ja byłam wzruszona, a ona krzyczała.

DG: To był silny noworodek, który swoim głosem oznajmiał, że będzie rządził światem.

KG: I tak jest. Gabrysia to mocna dziewczyna.

ST: Jesteś chodzącym dowodem na to, że kobieta w dojrzałym wieku można urodzić zdrowe dziecko. Jak się czujesz jako dojrzała mama niemowlęcia?

KG: Jestem zmęczona i szczęśliwa. Bardzo szczęśliwa. Cała moja rodzina przyjęła wieść o Gabrysi z radością i ze wzruszeniem. Ważne jest to, że mogę liczyć na wsparcie najbliższych.

ST: Jesteś potrójną mamą. Urodziłaś Mikołaja i Gabrysię, a wraz z mężem Dawidem, który jest dla ciebie wielkim wsparciem, adoptowaliście Kingę.

KG: Śmieję się, że miałam trzy porody: jeden naturalny, drugi na sali sądowej, a trzeci przez cesarskie cięcie. Zawsze z mężem byliśmy otwarci na życie.

ST: Co byś powiedziała kobietom, które nieoczekiwanie zajądą w ciążę?

KG: Żeby się nie bały, żeby nie zaczynały od strachu. Żeby poszukały dobrego lekarza, który je poprowadzi i jeśli to tylko możliwe – żeby przyjąć dziecko. Nawet kiedy są w takim wieku, jak ja.

DG: Ciąż po czterdziestym roku życia mamy stosunkowo mało, bo kobiety wtedy raczej się już nie decydują na świadome macierzyństwo.

KG: Czasami jest ono nieświadome, jak u mnie (śmiejch).

DG: Tak, dokładnie. Dojrzałe mamy zawsze zachęcam do diagnostyki – po to, by wiedziały, czy maleństwo przyjdzie na świat zdrowe,



czy też chore. Chodzi o wszechstronne przygotowanie się, szczególnie na tę drugą ewentualność. I patrząc tu na Kasię, która była diagnozowana przez wielu specjalistów, o co osobiście zabiegałam, wiem, że takie badania dają spokój i pozwalają na czerpanie radości z ciąży, a później z przyjęcia dziecka.

opracowała: Sylwia Trojanowska / foto: Aleksandra Medvey-Gruszka



Gang alpak tuż pod Szczecinem

Tuż za Szczecinem, we wsi Bobolin, znajduje się Alpakowy Gaj. Mieszkają tam Don Vito, Luigi, Valentino, Bella, Meadow i Soprano... Sympatyczne alpaki, które można odwiedzić, wyprowadzić na spacer czy zrobić sobie z nimi sesję zdjęciową. Ich opiekunowie to miłośnicy zwierząt, którzy od lat zajmują się różnymi gatunkami fauny. Dzielą się z innymi swoją pasją, a także pokazują jak bardzo pozytywny wpływ na ludzi ma kontakt z braćmi mniejszymi. W ich gospodarstwie mieszka wiele zwierząt, ale alpaki są szczególnie atrakcją miejsca.

Sympatyczne ssaki z rodziny wielbłądowatych cieszą się obecnie ogromną popularnością. Nic dziwnego: nie da się przejść obok nich obojętnie. Ich miły wygląd, spokojne usposobienie oraz pewna doza egzotyki sprawiają, że przybywa osób zainteresowanych tymi zwierzętami. Hodowle alpaki przeżywają obłądzenie, a podszczeciński zakątek to jedno z ciekawszych miejsc tego typu.

Wszystkie stworzenia duże i małe

Kiedy poznajemy historię Alpakowego Gaju, na myśl przychodzi ciepły, rodzinny serial „Wszystkie stworzenia duże i małe”, inspirowany opowiadaniem brytyjskiego weterynarza oraz pisarza Jamesa Herriota. Wiesz, mnóstwo różnych zwierząt i grupa zapaleńców oddanych sprawie. Jest tu miło, sympatycznie, sielsko. Miauczą koty, muczą krowy, pokrzykują pawie, a alpaki z zaciekawieniem wyciągają szyję, by spojrzeć na gości. – Hodowla zwierząt to nasza pasja od lat. Teraz działa tu Alpakowy Gaj, wcześniej miejsce nazywało się: Wiejskie podwórko. Prócz alpaki jest tu sporo innych zwierząt. Sfinksy kanadyjskie, różne

rasy kur, kaczki, gęsi, pawie, bażanty, króliki. Mamy też lisa polarnego, krowę, konia, kucyki, koziołki, psy, przepiórki oraz świnkę – mówi Matylda Modrzejewska, która wspólnie z bliskimi prowadzi ten zakątek. Wiele z tych zwierząt zostało adoptowanych, uratowanych i właśnie tu znalazło swój szczęśliwy dom. Właściciele zaś często angażują się w akcje charytatywne oraz edukacyjne. Jakiś czas temu do tej wesołej gromady dołączyły alpaki. Sprawily, że o miejscu zrobiło się naprawdę głośno. – Zobaczyliśmy alpaki na targach w Barzkowicach. Wtedy wpadliśmy na pomysł hodowli. Pod koniec zeszłego roku kupiliśmy pierwsze zwierzęta – wspomina Matylda. Roślinożerne ssaki od razu podbiły serca opiekunów. Dziś w Alpakowym Gaju mieszka szóstka tych zwierząt.

Lubią psoty, figle w trawie, są przyjaźnie nastawione do ludzi, a już sam ich widok wywołuje na twarzy szeroki uśmiech. Alpaki są jednak nie tylko atrakcją i wdzięcznymi obiektami zdjęć, ale też zwierzętami terapeutycznymi.



Terapia i spacer z alpakami

Przebywanie z alpakami pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie. Spotkanie ze zwierzętami uspokaja, wycisza, pozwala pozbyć się stresu. Kontakt człowieka z alpakami wpływa korzystnie na zdrowie i psychikę. Od kilku lat coraz więcej mówi się więc o alpakoterapii, dziedzinie zooterapii. Terapia z udziałem zwierząt znana jest nie od dziś, ale pozytywne skutki kontaktu z ssakami wielbłądowatymi stały się szerzej znane dość niedawno. Tymczasem, te stworzenia świetnie się do tego nadają. Ciekawią, budzą radość. Mniejsze od lamy, mają miękką w dotyku wełnę oraz miły wyraz pyska. Nie są agresywne, ale przyjazne, łagodne i raczej lubią towarzystwo ludzi, choć nie wszystkie, bo tak jak my mają różne charaktery oraz usposobienia.

– Alpaki są ciekawskie i towarzyskie, z niezwykłym urokiem osobistym. Przy bliższym poznaniu widać jednak ich odmienne charaktery. Niektóre są zdystansowane, inne lgną do ludzi. Niektóre są odważne, inne bazują na zachowaniach reszty stada. Niektóre lubią być głaskane po głowie, inne tego nie tolerują – zaznacza Matylda Modrzejewska. W Alpakowym Gaju są obecnie dwie alpaki terapeutyczne: Don Vito i Bella. – Te zwierzęta są otwarte na dotyk, odczulone, nie kopią i nie plują – zaznacza ich opiekunka. – Jeździmy z alpakami do placówek specjalistycznych na alpakoterapię. Dla dzieci to ciekawa forma zajęć i coś nowego – dodaje Matylda.

W Alpakowym Gaju można też wybrać się na spacer ze zwierzętami. – Przed przechadzką udzielamy gościom najważniejszych informacji. Podpowiadamy na co uważać, mówimy, jak i gdzie można je dotykać. Przygotowujemy smakołyki, kawałki marchewki, którymi można je karmić. Na spacerzy zawsze idzie z gośćmi przewodnik, który opowiada o zwierzętach i odpowiada też na wszelkie pytania. Spacer również może być formą alpakoterapii. Goście są po takiej przechadzce odprężeni i szczęśliwsi – podkreśla opiekunka alpaka. Ważną rolę w kontakcie z tymi zwierzętami pełni dotyk. Głaskanie alpaka budzi pozytywne odczucia. – Mają przyjemną, miękką wełnę, która zwykle nie alergizuje

– zaznacza Matylda. Spacerzy najczęściej odbywają się w weekendy i są to przechadzki spokojne, niewymagające. – Przyjemność dla obu stron, ludzi oraz alpaka – mówi opiekunka zwierząt.

Specjaliści podkreślają, że alpakoterapia pozytywnie wpływa szczególnie na sferę emocjonalną, poznawczą oraz społeczną. Zwierzęta te pomagają m.in. otworzyć się osobom wycofanym, mającym kłopoty z komunikacją werbalną i przełamują niechęć do interakcji. Mówi się, że terapia z alpakami przynosi duże korzyści ludziom niepełnosprawnym, starszym, dzieciom, ale też tym, którzy zmagają się ze stresem lub depresją. – Słyszałam, że alpakoterapia wpływa dobrze na dysleksję – dodaje Matylda Modrzejewska. Zwierzęta te uczą też spokoju i cierpliwości. – Jeśli chcemy nawiązać kontakt z alpaką, musimy wyzbyć się nerwowości, agresji. Zwierzęta te od razu wszystko wyczuwają – podkreśla opiekunka alpaka.

Sam widok tych stworzeń działa pozytywnie. Ich wygląd i zachowanie często budzą uśmiech oraz radość. Ssaki te wydają się ciągle zrelaksowane, lubią też dobrą zabawę. Odważniejsze podchodzą do innych zwierząt, ciekawość budzą też nowi goście. Przyjemność sprawia im tarzanie się w piasku, wysokiej trawie, ciepłych miejscach. Zaglądają z zaciekawieniem, gdzie mogą. Psocą niefrasobliwie obgryzając ogrodowe drzewka oraz krzewy. – Lubią się o nie wycierać, drapać. Jedna z alpaka szczególnie upodobała sobie wyciąganie bratków z doniczek – śmieje się Matylda.

Zwierzęce fakty i mity

Alpaki powszechnie uznawane są za zwierzęta spokojne, przyjazne oraz słodkie, warto jednak pamiętać, że to żywe istoty, a nie maskotki. Obecnie trwa moda na posiadanie zwierząt z rodziny wielbłądowatych, nie każdy jednak wie, jak prawidłowo się nimi zająć. Hodowla tych ssaków jest wymagająca. – Niektórzy kupują alpaki na działki, bo myślą, że to fantastyczna kosiarka. Nic bardziej mylnego! Inni kupują tylko jedną alpaka, a one muszą być w stadzie. Kiedyś mówiono, że powinny być minimum dwie, teraz mówi się, że trzy, by hierarchia w grupie była zachowana.



foto: Alpakowy Gaj



foto: Julia Iwaszkiewicz



foto: Agnieszka Matysiak



foto: Alpakowy Gaj

Im więcej alpak, tym lepiej się czują – mówi Matylda. Poza tym, alpaki mają wyrafinowane podniebienia i nie jedzą byle czego. – Spożywają głównie siano, ale musi być świeże, pachnące, a także dostępne cały rok. Nawet jeśli mają trawę. Dostają też specjalną paszę, witaminy, wystódki buraczane, jako przysmak okazjonalnie: wspomnianą marchewkę – podkreśla ich opiekunka. Nie gryzą, bo specyficzny zgryz uniemożliwia im kąsanie innych, ale jak to wielbłądowate: mogą płuć, jeśli są zdenerwowane. Są ciekawskie, choć ostrożne i płochliwe.

Uciekają, gdy czują się niekomfortowo, czegoś boją. – Nie powinno się przy nich biegać, hałasować, ani przytulać ich na siłę – zaznacza Matylda. Po uszach i ogonie widać ich samopoczucie. Nie są głośne, ale wydają z siebie różne dźwięki. – W stresie piszczą, informując stado o niebezpieczeństwie, a chrząkają „hm”, kiedy się im nudzi lub są trochę zaniepokojone. Matka z młodym wydają podobne dźwięki, gdy się komunikują między sobą, a samce ryczą gardłowo podczas rywalizacji – tłumaczy opiekunka alpak. Zwierzęta te nie lubią też wysokich temperatur. Muszą być strzyżone przed upałami, a w ich alpakariach znajdują się specjalne nawiewy i w ciepłe dni: baseny z wodą. Co ciekawe, alpaki są istotami socjalnymi, tworzą zgrane grupy. Jak my, miewają najlepszych przyjaciół.

– W stadzie zawierają relacje koleżeńskie. Kupując alpaka, należy kupować ją z przyjacielem w jego wieku. Potrafią podupadać na zdrowiu i przestać cieszyć się z życia, jeśli nie ma obok ukochanego towarzysza – wyjaśnia Matylda. Zazwyczaj przyjacielskie relacje można zaobserwować u samic, choć nie tylko. – Przykładowo nasza Bella z Meadow.

Chodzą nawet razem na spacer, bo wtedy są zadowolone. Też Vito i Luigi. Te alpaki są jak bracia, lubią ze sobą przebywać. Valentino, najmłodszy, lubi z kolei najbardziej Bellę, która mu trochę matkuje – tłumaczy z uśmiechem ich opiekunka.

Nowe wyzwania i sprawy

Z Alpakowego Gaju wychodzi się z ociąganiem, zawsze jest jeszcze jakieś pytanie do zadania i zwierzę do pogłaskania. Właściciele krzątają się po podwórku nieustannie. Mają sporo pracy, ale obowiązki wykonują z uśmiechem. Szykują się zmiany. Jedna z alpak spodziewa się maleństwa, samce wybierają się na wystawę, dla gości zakątką planowane są też latem wieczorne spacer, nad jezioro. – Z ich hipoalergicznego wełny planujemy robić włóczkę, ale też kołdry z naturalnym wypełnieniem – dodaje Matylda. Stado będzie się rozrastać, a miejsce proponować nowe atrakcje. Zainteresowanie zakątkiem jest ogromne.

Zwierzęta wielbłądowate są obecnie niezwykle popularne. Powstają piosenki o alpakach. Ssaki te występują nawet w teledyskach. Bardzo modne są też gadzety z tym przyjaznym stworzeniem. Nic jednak nie zastąpi prawdziwego kontaktu. A jest to jak widać ciekawe z wielu względów. Warto samemu się przekonać i odwiedzić miejsce z hodowlą alpak, szczególnie takie, gdzie czuje się prawdziwą, szczerą miłość do zwierząt.

autor: Karolina Wysocka / foto: Julia Iwaszkiewicz, Agnieszka Matysiak, archiwum AG

CENTRUM OGRODNICZE *Rajski Ogród*®



KWIATY BALKONOWE I RABATOWE



DRZEWA I KRZEWY OZDOBNE



DONICE I DEKORACJE

CENTRUM OGRODNICZE

Szczecin, al. Wojska Polskiego róg Zaleskiego
Szczecin, al. Bohaterów Warszawy róg 26 Kwietnia

SZKÓŁKA ROŚLIN

Szczecin, ul. Zaleskiego 2 (obok **NETTO**)

www.rajski.szczecin.pl

The image shows a grand, ornate interior space, likely a hall or entrance. A large, multi-tiered crystal chandelier hangs from the ceiling, casting a warm glow. The ceiling itself is decorated with intricate, colorful frescoes or murals. Below the chandelier is a large, arched wooden doorway with detailed carvings. The walls are also adorned with decorative elements, including smaller chandeliers on the sides. The overall atmosphere is one of historical elegance and luxury.

Spełnione marzenie fabrykanta – Willa Lentza

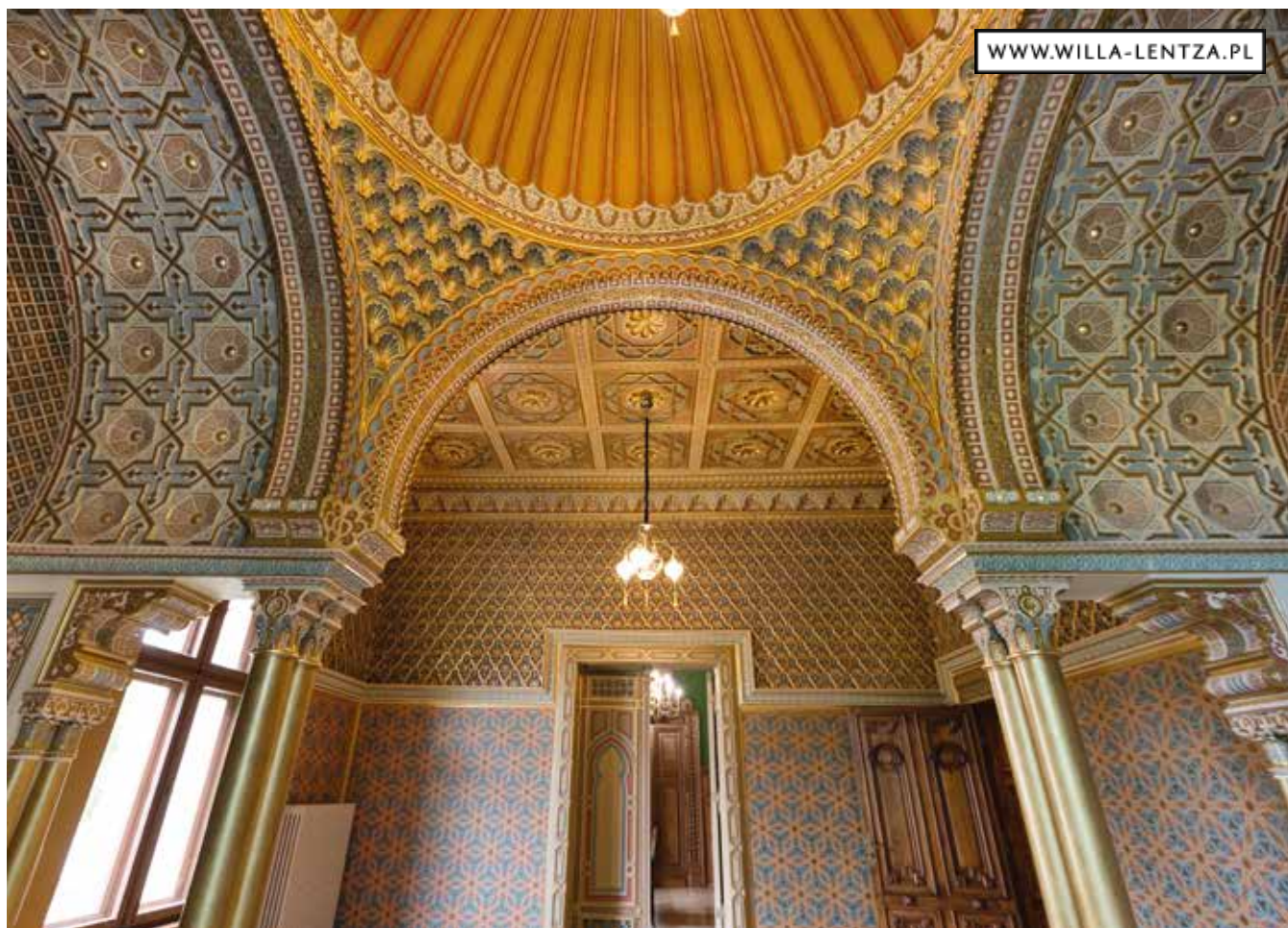
Urzeczywistniony sen nuworysza, najlepiej zachowana rezydencja fabrykancka na północnych terenach obecnej Polski, jeden z najcenniejszych zabytków dziewiętnastowiecznej architektury w Szczecinie. Mowa o usytuowanej na szczecińskim Westendzie (dawna nazwa willowej dzielnicy, rozciągającej się na północny zachód od centrum miasta) Willi Lentza. Podwoje tego magicznego gmachu wkrótce zostaną otwarte dla szczecinian.



Wzbudzająca emocje Willa Lentza została poddana gruntownej renowacji. Odtworzony został każdy detal, uzupełniono najmniejsze ubytki. Konserwacji budynku dokonała firma Konstar, której zajęło to dwa lata. Efekt tej pracy jest olśniewający. – Zostało to wykonane naprawdę dobrze, niektóre elementy, które zostały zniszczone, zrekonstruowano z ogromną pieczołowitością – mówi Maciej Słomiński, historyk sztuki. – Na przykład obicie tekstylne ścian w jadalni i tzw. bawialni jest zrekonstruowane. W jadalni z kredensem został znaleziony kawałek tkaniny wyprodukowanej przez szczeciński zakład Toepffera w XIX wieku i został on zrekonstruowany przez Instytut Włókiennictwa w Łodzi, który podejmuje się takich zadań. W bawialni też zostały odtworzone tkaniny. Ich kolor został dopasowany do stropu, któremu przywrócono pierwotną kolorystykę. Była to prawdopodobnie zieleń, gdy z w takich pomieszczeniach dawnej stawiano kwiaty. W bawialni znajduje się wykusz, w którym znajdowały się rośliny, coś na wzór ogrodu zimowego. Odtworzone zostały także bardzo efektowne żyrandole. Poniszczone krysztalki wykonała jedna z czeskich hut szkła. Ponadto wykonano fantastyczną stolarkę, dopiero teraz widać, jak wyglądały rozsuwane drzwi na parterze, że są oklejone fornirem z różnych gatunków drewna. Zostały dobrane witraże. Na nowo zaprojektowane, ponieważ te pierwotne nie przetrwały. Znajdują się na klatce schodowej i w dawnej łazience, czyli w pokoju mauretańskim. Odnowiona została dekoracja stiuków i marmoryzacji wykonanej przez słynną wiedeńską firmę Antona Detoma, która w tamtym czasie była najlepszą w Europie firmą, wykonującą dekoracje w gmachach Berlina, Wiednia i Budapesztu. Oprócz tego odkryto fantastyczną dekorację malarską na stropie w pokoju gościnnym na piętrze. To dekoracja, którą prawdopodobnie stworzyła Franz Koberstein. Zastąpił on później jako autor dekoracji w różnych gmachach, znajdujących się w największych miastach ówczesnych Niemiec.







Willa Lentza utrzymana jest stylu tzw. Drugiego Cesarstwa, który przywędrował do nas z terenów Francji, w latach 60. XIX wieku. Charles Garnier zaprojektował w tym stylu Operę Paryską. – To zlepek różnych elementów stylowych: od renesansu, przez manieryzm po barok i rokoko. Bardzo przeładowany ozdobami, monumentalny, świadczący o możliwości ówczesnego mieszczaństwa – mówi Maciej Słomiński. – Architekt Willi Lentza - Max Drechsler zapożyczył z opery wiele elementów. Są widoczne w holu Willi. Znowu, w pokoju mauretańskim widoczne są motywy z Alhambry, słynnej twierdzy mauretańskich kalifów, znajdującej się w hiszpańskiej Andaluzji.

O samym gospodarzu Willi Augustie Lentzu niewiele wiemy. Dzięki wybudowaniu tego gmachu zapisał się na kartach historii Szczecina. Wzniesienie tej budowli było wynikiem sukcesów, jakie odnosił on jako przedsiębiorca, kierując przez 23 lata Szczecińską Fabrykę Wyrobów Szamotowych. Lentz pracował początkowo jako kierownik w zakładach A.H. Zandera, właściciela olejarni i młynów parowych. Do majątku, którego symbolem jest Willa dorobił się sam. – Ta Willa służyła Lentzowi bardzo krótko, bo skończył ją w 1890 roku a zmarł w 1895 i sądzę, że niewiele w niej mieszkał – stwierdza Maciej Słomiński. – Był już wtedy mieszkańcem Berlina, tam byli jego córka i zięć, a w Szczecinie miał całkiem obszerne i wygodne mieszkanie przy Szczecińskiej Fabryce Wyrobów Szamotowych na Tamie Pomorzańskiej. Natomiast willa świadczyła o jego prestiżu. Wypadało w tym wieku mieć coś w rodzaju pałacu.





I tu się trochę przypomina film Andrzeja Wajdy „Ziemia Obiecana”, kiedy to jeden z bohaterów, fabrykantów łódzkich mieszkał w parterowej chatynce, a z drugiej strony był posiadaczem pałacu, w którym mógł przyjmować gości i ich po nim oprowadzać. Podobnie było z Lentzem.

Willa to status, prestiż, a może po prostu bardzo dobra inwestycja, którą my współcześni będziemy mogli końcu w pełni podziwiać.

autor: Aneta Dolega / foto: Dagna Drążkowska - Majchrowicz





Przed Tobą daleki skok w przyszłość.

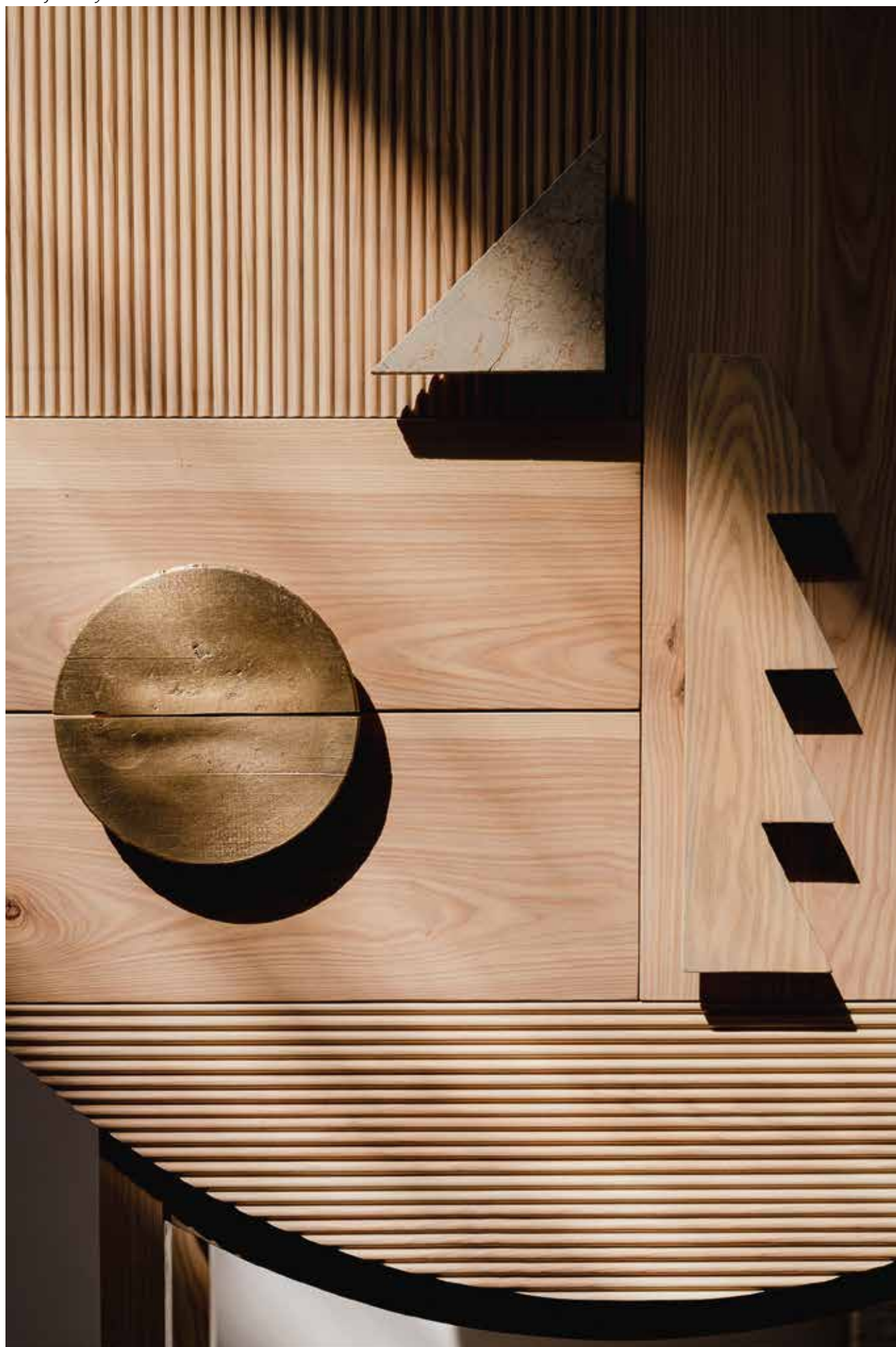
Zapraszamy do Porsche Centrum Sopot na jazdy próbne.

**Porsche Centrum Sopot
Auto Lellek Group**
al. Niepodległości 956
81-861 Sopot
tel.: +48 58 550 911 0
porsche.sopot@lellek.com.pl

Porsche Taycan. W zależności od wariantu i wersji zużycie energii elektrycznej w cyklu mieszanym wynosi 21,5-25,4 kWh/100 km, emisja CO₂ 0 g/km, zasięg w cyklu mieszanym 407-484 km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie energii elektrycznej i emisja CO₂ zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Autoryzowanego Dealera Marki Porsche lub sprawdź na stronie www.porsche.pl/porsche-wltp.



PORSCHE





Projektowanie z kosmosu

Uważają, że, rzeczy, które nas otaczają mają ogromny wpływ na nasze zachowanie i relacje. Dotyczy to nie tylko fizycznej części naszej istoty, ale także, aspektu mentalnego. Mocno wierzą, że nowoczesny design musi skupiać się na ludzkiej duchowości jako sposobie zerwania z odhumanizowanym życiem.

Ewa Bochen i Maciej Jelski, czyli Kosmos Project w swoim portfolio mają zarówno projekty przemysłowe, jak i unikatowe prace dla galerii. Oboje są absolwentami warszawskiej ASP. Po studiach odbyli staże i pracowali w najlepszych mediolańskich pracowniach projektowych – u Alessandro Mendiniego i Denisa Santachiary. Aktualnie poza projektowaniem, uczą studentów, prowadząc Pracownię Projektowania Konceptualnego na szczecińskiej Akademii Sztuki.

Zacznę od wyróżnienia na Łódź Design Festival. Kolekcja mebli Fobos, za którą zostaliście docenieni, jest inspirowana ciałami niebieskimi, co raczej nie dziwi, skoro za nią stoi Kosmos Project. Skąd takie inspiracje? I czy przy tworzeniu tych mebli i układ był dokładnie przemysłany?

W czasie, w którym projektowaliśmy hokery byliśmy zafascynowani ekspansją Elona Muska na Marsa. Zastanawialiśmy się nad przyszłością naszej cywilizacji i potencjalnymi scenariuszami futurystycznymi. Jeśli chodzi o same meble chcieliśmy, by ich konstrukcja, była jak najbardziej harmonijna, a jednocześnie nie powtarzała form istniejących już na rynku. Te wszystkie cechy sprawiły, że postanowiliśmy nazwać kolekcję Fobos jak jeden z księżyców Marsa.

Bardzo mi się podoba wasz projekt stołu i 12 siedzisk, który stworzyliście dla Wrocławia a który ma upamiętniać fakt, że w tym mieście obok siebie mieszkali ludzie różnych narodowości. Skąd ten pomysł i jakie znaczenie ma kolorystyka poszczególnych siedzisk?

Projekt „Przy wspólnym stole”, powstał w ramach projektu Wrocław Europejska Stolica Kultury. Był to dla nas bardzo ciekawy projekt. Chcieliśmy przypomnieć mieszkańcom miasta, o jego skomplikowanej powojennej historii i jednocześnie zwrócić uwagę na to, jak współistniały w nim bardzo różne kultury, jak przenikały się i łączyły tworząc niepowtarzalną atmosferę, kuchnię.

Stół stał się pretekstem do mówienia, o gościnności i pokojowym współistnieniu wielu kultur. Każde z siedzisk zastało pomalowane, w kolorach charakterystycznych dla poszczególnych mniejszości etnicznych, jedno pozostawiliśmy z surowego drewna jako symbol przyszłych mieszkańców miasta. Projekt ze względu na swoją złożoność konsultowany był z Wrocławskim Muzeum Etnograficznym.

To przenikanie się kultur widać też w projekcie Irrational Times, gdzie współczesny design połączony jest z dawną kulturą słowiańską i skandynawską. Czy to jest również częścią waszych zainteresowań?

Wierzmy, że sposobem na projektowanie przyszłości jest poznanie i zrozumienie przeszłości. Stąd nasze zainteresowania dawną kulturą słowiańską, ale także skandynawską, bo coraz częściej historycy wskazują na duże wpływy tej kultury na terenach obecnej Polski. Irrational Times to projekt, który tworzyliśmy wspólnie ze szwedzką projektantką Petrą Lilją. Polegał on na wymianie kulturowej. Dużo dyskutowaliśmy, studiowaliśmy słowiańskie i skandynawskie podania, legendy i szukali-

Ewa Bochen i Maciej Jelski

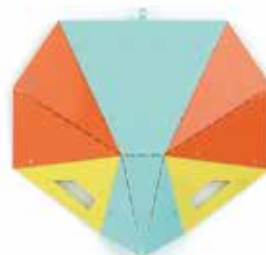


hoker Fobos

International Times / foto: Norbert Piwowarczyk



Collective Unconscious – maski



hoker Fobos / foto: Adrian Lach

śmy podobnych motywów, analogiczny proces dotyczył technik wykonawczych. Potem powstały bliźniacze projekty inspirowane motywami z obu mitologii. Nasz pierwszy projekt, w którym sięgnęliśmy do dawnej kultury i tradycji Collective Unconscious, który zrobiliśmy w 2011 roku. Przetwarzaliśmy w nim dawne słowiańskie rytuały i szukaliśmy w nich wartości uniwersalnych, stąd tytuł kolekcji.

Interesuje was duchowość, połączenie natury z cywilizacją. Takie też są wasze projekty. Harmonijne, nie przytłaczające nachalną nowoczesnością, choć z wykorzystaniem nowych technologii.

Staramy się łączyć nowoczesność z tradycją. Szukamy technik bardziej przyjaznych dla środowiska, ale jednocześnie poszukujemy sposobu na „zawarcie duchowości” w obiektach. Wierzymy, że w ten sposób tworzymy emocjonalne połączenie odbiorcy z przedmiotem i dzięki temu produkt będzie dłużej używany. Jeden z naszych ostatnich projektów – Oddity, także nagrodzony Must have na tegorocznym Łódź Design Festival to projekt tzw. new antiques – nowe meble o bardzo wysokiej jakości wykonania, szlachetności tworzywa i niecodziennej formie. Meble, które są połączeniem produktu i dzieła sztuki.

W jakim kierunku według was zmierza design? Czy odchodzimy od gotowych kompletów typu "ikea" i mieszkaniu w identycznych budynkach na podobnych do siebie osiedlach?

Jesteśmy przekonani, że ludzie mają silną potrzebę indywidualności

i design podobnie jak moda daje im możliwość tę potrzebę wyrazić. Potrzebujemy mebli typowych, ale potrzebujemy też elementów, które będą unikatowe, niezwykle, które będą nas cieszyć każdego dnia, gdy będziemy ich używać.

Na koniec kilka słów o nowym projekcie ze studentami ze szczecińskiej Akademii Sztuki, na której oboje wykładacie. Co szykujecie wspólnie z uczniami?

Od początku tego roku akademickiego Akademia Sztuki w Szczecinie powierzyła nam prowadzenie Pracowni Projektowania Konceptualnego na kierunku Projektowania Produktu. Postanowiliśmy zrobić ze studentami drugiego i trzeciego roku projekt dotyczący Szczecina – „Szczecin - tożsamość miasta”. Chcieliśmy, by studenci lepiej poznali miasto, w którym mieszkają i dzięki temu byli z nim silniej emocjonalnie związani. Efektem projektu jest seria dywanów, które zostały sprototypowane dzięki współpracy z fabryką dywanów Britons/ Agnella. Każdy z projektów opowiada, o problemie miasta ważnym dla konkretnego studenta. Wszystkie dywany będzie można zobaczyć w październiku podczas wystawy towarzyszącej festiwalowi Design Plus. Serdecznie zapraszamy na tę wystawę.

Dziękuję za rozmowę.

autor: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe



PETRA W JORDANII

TAJEMNICE RÓŻOWEGO MIASTA

Wędrówkę do Petry zaczynamy przez Siq, wąski i długi wąwóz w rozpadlinie między wysokimi skałami. Na jego ścianie można dostrzec pozostałości kamiennej płaskorzeźby kupca z trzema wielbłędami. Pozostała tylko dolna część postaci, zarys brzucha pierwszego zwierzęcia, a z kolejnych dwóch tylko kopyta. Przy tych okrucach kamiennej karawany sprzed dwóch tysięcy lat, siedzą współcześni Beduini, odpoczywający w cieniu jak dawni wędrowcy w drodze do Petry.



Po kilometrach płaskich, pustynnych terenów Jordanii trafiamy na wypiętrzony skalny maszyn z brunatnych, poszarpanych skał. Formacja ciągnie się kilometrami z północy na południe wzdłuż afrykańskiego rowu tektonicznego. Wśród jej dolin i wzgórz ukryta się Petra, miasto okryte przez pięć stuleci nimbem zapomnienia. Odkryte na nowo, dwieście lat temu, mimo, że badane i odwiedzane nadal skrywa swoje tajemnice.

PETRA ZNACZY KAMIEŃ

Okolice Petry zamieszkane były już od epoki kamiennej. To miejsce pojawia się w biblijnych opisach drogi Izraelitów do Ziemi Obiecanej. Później, opanowali je Edomici, potomkowie Ezawa, a po nich Babilończycy. Pod koniec IV w. p.n.e. okolicę zajął koczowniczy lud Nabatejczyków. I to oni, handlując kadzidłem, mirrą i korzeniami zbudowali królestwo ze stolicą w Petrze.

Od I w. p.n.e. przez prawie dwa wieki miasto na skrzyżowaniu szlaku jedwabnego z korzennym było centrum handlu. Tymi najważniejszymi drogami starożytnego Bliskiego Wschodu wędrowały karawany ze złotem, żelazem, jedwabiem, przyprawami, kością słoniową i kadzidłem. Dodatkowo w kotlinie otoczonej wysokimi skałami było bezpieczne i samowystarczalne w suchej porze roku, dzięki sieci wodociągów i cystern.

Po śmierci ostatniego króla Nabatejczyków, Petra stała się przez kolejne wieki stolicą rzymskiej prowincji, a w czasach Bizancjum siedzibą chrześcijańskiego biskupa. Początkiem wyludnienia i upadku mia-

sta były trzęsienia ziemi, które od IV do VIII w., obróciły w pył wiele nabatejskich grobowców i świątyń. W XII w. miasto stało się jeszcze twierdzą krzyżowców, którą opuścili jednak po zwycięstwie Saladyna. Później Petra popadła w całkowite zapomnienie na prawie pięć stuleci. Szlaki do miasta znali już jedynie żyjący na pustyni Beduini.

Tak naprawdę do dziś niewiele wiadomo o Petrze i jego mieszkańcach. Mimo pozostałych wielu kamiennych, wykutych w skałach budowli, archeolodzy próbują rozszyfrować ich funkcje i przeznaczenie. Wędrując dawnymi ulicami wśród różowo-pomarańczowych skalnych grobowców można analizować widoczne na nich wpływy wielu kultur starożytnych i snuć wyobrażenia o życiu Nabatejczyków sprzed dwóch tysięcy lat.

KARAWANA PODĄŻAJĄCA W STRONĘ PETRY

Swoją wędrowkę do Petry zaczynamy przez Siq czyli wąski i długi wąz w rozpadlinie między wysokimi skałami. Blisko kilometrowej długości, ukryta droga wiję się jak wąz, zwężając się czasem do zaledwie trzech metrów szerokości.

Pierwszy raz przemierzamy Siq w nocy, oświetlony ustawionymi na ziemi setkami lampionów ze świec, co wzmacnia emocje i nastrój. Pionowe skały ścian gdzieś tam niemal stykają się ze sobą. Czasem w szczelinie nad nami widać niebo rozświetlone gwiazdami. Idziemy w ciszy, a jedynym odgłosem jest szmer piasku pod naszymi stopami. Po półgodzinnej wędrowce wąwozem dochodzimy do otwartej przestrzeni, otoczonej skalnymi ścianami. Jedną z nich zdobi wykuta w pia-



skowcu niemal pięćdziesięciometrowej wysokości fasada Skarbcza Faraona (Al-Khazna Faraoun), najbardziej rozpoznawalna budowla Petry. Przypominającą hellenistyczną świątynię z dwoma piętrami korynckich kolumn, zwieńczonych urną i licznymi ornamentami stworzona najprawdopodobniej przez budowniczych z hellenistycznej Aleksandrii. Nocą, oświetlona reflektorami odcina się od reszty ginących w mroku skał. Oniemiali siadamy na dywanach, przygotowanych dla nocnych gości i sycimy oczy niezwykłą fasadą, słuchając towarzyszącej przedstawieniu muzyki Beduinów i popijając mocną, słodką herbatę.

Tę trasę przez Siq pokonujemy przez trzy dni pobytu w Petrze jeszcze wielokrotnie, ale już w świetle dnia, rano, po południu i o zmierzchu. Za każdym razem wąwóz Siq jest odmienny. W ciągu dnia ruchliwy, pełen pieszych turystów, jadących konno, w powozach i w meleksach. O zmierzchu pełen intensywniejszych różowo-pomarańczowych barw, pusty i cichy. Przyglądamy się niezwykłemu kształtowi kolorowych skał, wyłobionych przez naturę oraz wykutym przez Nabatejczyków przed wiekami niszom wotywnym i płaskorzeźbom, zacieranym przez coroczne powodzie i wiatr. Na skalnej półce, biegnącej wzdłuż wąwozu odnajdujemy rzeźbę kupca z trzema dromaderami. Z jego sylwetki pozostała jedynie dolna część - do kolan, a za nim, zamiast zwierząt tylko sześć par wielbłądzich kopyt. Na ścianie jak cień można wypatrzyć jeszcze ślad sylwetki pierwszego zwierzęcia. Tyle tylko pozostało z karawany sprzed dwóch tysięcy lat zmierzającej do Petry... Obok rzeźby siedzą współcześni Beduii, którzy odpoczywają w cieniu jak dawni wędrowcy. A ja myślę o Johannie Burckhardtzie, szwajcarskim geografie i podróżniku sprzed dwóch wieków, który przebrany za Araba, ryzykując życie jako pierwszy Europejczyk odkrył na nowo zapomniane przez świat na pięćset lat miasto.

Na Skarbiec Faraona, będący prawdopodobnie miejscem pochówku nabatejskiego króla Aretasa IV, a dziś uznawany za najpiękniejszą

budowlę na Bliskim Wschodzie spoglądamy znów, tego samego dnia. Tym razem ze szczytu Jabal al-Khubhta patrzymy w dół, gdzie pod najsłynniejszą fasadą znaną z fotografii i filmów kłębią się turyści i wielbłądy. Tu na szczycie z niezrównanym widokiem, można cieszyć się ciszą, choć droga przez skalne schody w górę nie była łatwa i pewnie dzięki temu, można kontemplować widoki w samotności.

ŚNIADANIE W GROBOWCU

Dzisiejsza Petra jako centrum nabatejskiej architektury sepulkralnej, liczące blisko sześćset grobowców jest jednym z najbardziej badanych stanowisk archeologicznych na świecie. A mimo to, jej obiekty nadal kryją wiele tajemnic. Wędrując przez Petrę oglądamy grobowce fasadowe w rozmaitych stylach. Od dość prostych w formie, przypominających egipskie pylony, poprzez obiekty z nabatejskimi zdobieniami blankowymi i schodkowymi, powstałe zapewne przed erą hellenistycznych inspiracji. Aż, wreszcie do najbardziej wyrafinowanych form z klasycyzującymi pilastrami, kapitelami i przyczółkami przypominające pierwszym podróżnikom rzymskie świątynie.

W centrum miasta przechodzimy przez Ulicę Fasad, a w jednym ze skalnych wnętrzy, chroniąc się przed palącym słońcem jemy drugie śniadanie. Trochę dziwnie, że w grobowcu, ale właściwie zgodnie z tradycją sprzed dwóch tysięcy lat czyli w triclinium – sali biesiadnej przy miejscach zmarłych. Najprawdopodobniej właśnie taką funkcję pełniły wykute w skale głębokie sale z niszami. Do niektórych można wejść. Gładkie ściany i brak dekoracji ascetycznych pomieszczeń kontrastują ze zdobieniami i ornamentami fasad. Badacze przypuszczają, że gołe dziś ściany mogły być dawniej pokryte kolorowymi freskami.

W okolicach wykutego w skale teatru, który mieścił około ośmiu tysięcy widzów myślimy o dawnych mieszkańcach i starożytnym repertuarze. Czy trafiała na afisz grecka klasyka, czy wystawiano miejscowe



komedie i dramaty? Wędrując dalej docieramy do najbardziej monumentalnych wykutych w skale Grobowców Królewskich, z których po południowe słońce wydobywa intensywne rdzawe, różowe i pomarańczowe barwy. Tewielokondygnacyjne fasady, pełne przyczółków, kolumn i korynckich kapiteli, przypominają architekturę rzymskich pałaców i widoczne są z wielu miejsc Petry. Najprawdopodobniej były miejscami pochówku rodziny królewskiej oraz możnych i ważnych obywateli. Tu warto wspomnieć o genezie charakterystycznych barw skalnego miasta. Przyczyniły się do tego ruchy tektoniczne sprzed milionów lat, powodujące wiele szczelin w warstwach piaskowca. Tlen z wody deszczowej rozłożył syderyt w skałach na tlenek żelaza. I ten pierwiastek zabarwił różowo-pomarańczową barwą warstwy piaskowców, tworząc kolorowe pasy i niepowtarzalne wzory. Wykute w nich budowle mieniają się ciepłymi kolorami, zmiennymi w zależności od pory dnia i intensywności słońca. Geologiczną historię tych skał widać wyraźnie na fasadzie grobowca tzw. Jedwabnego, gdzie zdobnicze elementy niemal całkowicie uleciały z pyłem i wiatrem lub spłynęły z deszczem. Pozostała, gładka fasada mieniająca się pasami w ciepłych barwach jak szlachetna materia.

POKUTNA DROGA DO MONASTYRU

Tylko część odwiedzających Petrę podąża kamiennymi schodami do Monastyru (Ed-Deir) z największą fasadą wykutą w skale. Aby dojść do szlaku idziemy Ulicą Kolumnową wyłożoną kamiennymi płytami z I i II w., obok niedawno odkrytych i świetnie zachowanych mozaik bizantyjskiej świątyni. Potem przez Bramę Łukową docieramy do ruin nabatejskiej Świątyni Kasr al-Bint, poświęconej najprawdopodobniej Duszarze, nazwanego także Dionizosem Nabatejczyków. Za nimi dopiero rozpoczyna się górski szlak nazywany drogą procesyjną prowadzący na szczyt z Monastylem.

Marsz zaczynamy po południu, dzięki czemu skalne półki i stopnie

wykute przez Nabatejczyków okrywa już zbawienny cień. To jedna z dłuższych i trudniejszych tras Petry, wiodąca w górę po około 900 stopniach. Po drodze spotykamy wspinające się po schodach obcuzne osiołki. Zwierzęta wydają się niewiele większe od nas ... Nie mamy sumienia skorzystać z ich grzbietów, choć Beduini namawiają, proponując good price. Pokonujemy schody, wspinając się coraz wyżej i ciesząc oczy barwami skał, a uszy ciszą. Mijamy niewielu piechurów, a za każdym kolejnym zakrętem z napięciem wypatrujemy Monastyru. W końcu dochodzimy do płaskowyżu, który z jednej strony zamyka największa skalna nabatejska fasada Petry, mierząca niemal 50 na 50 m, będąca jednocześnie kolejną zagadką dla archeologów. Nie wiadomo czy dwukondygnacyjna budowla, większą od Skarbcza Faraona była grobowcem prawdziwym czy symbolicznym, czy pełniła rolę sanktuarium czy miejsca kultu? Dlaczego obiekt pozbawiony był dekoracji? Wiadomo na pewno, że w czasach bizantyjskich był tu klasztor, stąd pozostała dzisiejsza nazwa. Cieszymy się, że rzadko docierają tu turyści. Na szczycie wzgórza Jabal de-Deir nad Monastylem spotykamy tylko stado kóz, a z grani patrzymy na bezkresne i bezludne wzgórza Wadi Araba. Zupełnie niezręczny wydaje się nam napotkany na szczycie beduiński namiot z herbatą i sokiem wyciskany z pomarańczy.

Podczas trzech dni w Petrze nie udało mi się dotrzeć na górę Hor (Jebel Harun), najwyższego szczytu masywu, który uznawany jest za miejsce złożenia szczątków proroka Aarona, brata Mojżesza. Według biblijnych przypowieści, tu właśnie zasnął na wieki w drodze do Ziemi Obiecanej. Dla upamiętnienia proroka trzech religii, wybudowano na szczycie mały meczet i to miejsce było pretekstem wyprawy z pocz. XIX w. Johanna Burckhardta, odkrywcy Petry. Pozostał nam więc jeszcze jeden powód do kolejnej wizyty w Petrze.

autor/foto: Ewa Karolina Cichocka

Moc silnika: 300 KM

Prędkość maksymalna: 250 km/h

Przyśpieszenie: 5,7-100 km/h[s]

Zużycie paliwa: 8,1 l/100 km



Drapieżny kot w miejskiej dżungli

F-TYPE – zwinny, szybki i piękny. Nikogo nie dziwi, że Jaguarem nazwano najsłynniejszy brytyjski samochód... choć tak naprawdę, okoliczności powstania tej nazwy sięgają okresu przedwojennego.

Zanim Jaguar został Jaguarem, przedsiębiorstwo, z którego pochodzi, nosiło nazwę Swallow Sidecar Company. Produkowali m.in. boczne wózki do motocykli nazywane SS. Niestety w czasie II Wojny Światowej i po wojnie skrót ten kojarzył się wyłącznie negatywnie, dlatego też wybrano nową nazwę dla pojazdów ze Swallow Company. Padło na słynnego drapieżnego kota i był to strzał w dziesiątkę.

Jaguar faktycznie ma w sobie coś „kocięgo”. Jest elegancki, ma klasę i nie brakuje mu pazurów. Szczególnie F-Type, współczesny następca ikony tej marki E-Type’a, charakteryzuje się drapieżnością. Ta dwuosobowa sportowa limuzyna z szykującym się do skoku dzikim kotem na przedzie, w tym roku doczekała się liftingu i z fabryki wyjechał nowy F-Type, w wersji coupe i cabrio.

F-Type Coupe R-Dynamic, który dla was przetestowaliśmy został wyposażony w mocny, zaawansowany technicznie 300-konny, 4-cylindrowy silnik benzynowy o pojemności 2.0-litrów z układem turbodoładowania. Zapewnia to znakomitą dynamikę jazdy w połączeniu z niskim zapotrzebowaniem na paliwo. Dodatkowo wyposażono go w aktywny sportowy układ wydechowy. Po wybraniu odpowiedniego ustawienia, można uwolnić, budzący dreszczyk u każdego kierowcy, wzmocniony dźwięk silnika i to przy wszystkich prędkościach obrotowych. Napęd na wszystkie koła wraz z układem Intelligent Driveline Dynamics (IDD) zapewniają nowemu Jaguarowi doskonałe osiągi i pewność prowadzenia na drodze. Z IDD współpracuje elektroniczny aktywny me-

chanizm różnicowy, który zarządza dystrybucją momentu obrotowego do każdego z tylnych kół w celu pełniejszego wykorzystania dostępnej mocy. Umożliwia to późniejsze skręcanie i wcześniejsze przyspieszanie przy wyjściu z łuku. F-Type jest zwinny a jego układ hamulcowy indywidualnie przykładą siłę hamowania do kół znajdujących się po wewnętrznej stronie łuku drogi, aby podnieść zdolność pokonywania nawet ciasnych zakrętów. Przyjemność z jazdy podkręca świetnie zaprojektowane podwozie i sprężyste zawieszenie.

Sportowe samochody, z definicji i swoich właściwości, służą głównie do jednego – szybkiej jazdy. Poza osiąganymi, bezpieczeństwo ma tu również zasadnicze znaczenie. Jak inne modele, tak i ten jest wyposażony w szereg systemów ułatwiających życie kierowcy i jego pasażerom. Znajdziemy tu asystenta martwego pola, asystenta pasa ruchu, który jak kierowca zboczy z drogi przywróci auto na właściwe miejsce. Jest asystent parkowania – ogromne ułatwienie życia, kamery cofania i system rozpoznawania znaków drogowych. Przy zbyt dużej prędkości zadziała tempomat a także ogranicznik prędkości, który czerpie wiedzę ze znaków drogowych. Dodatkową ochronę w modelu F-TYPE zapewni wszechstronny system poduszek powietrznych. Polega to na tym, że czujniki wykrywają wzrost i wagę pasażera, zanim przednie poduszki powietrzne zostaną uzbrojone. W sytuacjach gwałtownego hamowania, zaawansowane napinacze automatycznie napinają pasy bezpieczeństwa.



Choć jest to auto dwuosobowe to bagażnik bez problemu pomieści bagaże obu pasażerów. We wnętrzu tego Jaguara, pomimo iż jest to coupe, jest całkiem sporo miejsca. Korzystanie z przycisków i kokpitu jest intuicyjne, a instrumenty są nieskomplikowane w obsłudze. Dzięki systemowi informacyjno-rozrywkowemu Touch Pro F-TYPE utrzymamy nieprzerwaną komunikację ze światem. Dostęp do zasobów treści audiowizualnych zapewnia standardowy, 10-calowy wyświetlacz dotykowy, reagujący bezpośrednio na gesty powiększania i przesuwania. Zintegrowana z samochodem aplikacja Jaguar Remote pozwala sprawdzać poziom paliwa, wskazać lokalizację pojazdu oraz zamknąć i otworzyć samochód, a także zdalnie kontrolować temperaturę wnętrza. Na koniec, sportowe fotele F-TYPE dysponują 12-pozycyjną regulacją, dzięki czemu możemy bez kłopotu dobrać idealne ustawienie. Opcjonalnie mogą zostać również wyposażone w podgrzewanie lub wentylację, podnoszące komfort podróży.

Podsumowując: nowy, koci i sportowy Jaguar jeździ szybko i bezpiecznie, jest wygodny, łatwy w użytkowaniu i prezentuje się nad wyraz dobrze. Do tego wszystkiego jest już dostępny w Bońkowscy British Auto do jazd testowych, a o korzystne finansowanie zadba Arval.

autor: Aneta Dolega / foto: Bogusz Kluz



Bońkowscy British Auto | Ustowo 58, 70-001 Szczecin
+48 91 852 34 00 | salon@british-auto.pl
www.british-auto.jaguar.pl/contact-us | [f](#) /JLRBonkowscy
Zapraszamy do naszego salonu i serwisu





Moc silnika: 169 KM

Prędkość maksymalna: 193 km/h

Przyspieszenie: 10,2-100 km/h[s]

Średnie spalanie: 7,4 l/100 km

SUBARU OUTBACK – najlepszy przyjaciel aktywnego człowieka

Krąży opinia, że Subaru to samochód dla ludzi, którzy nie muszą podkreślać własnej wartości, gdyż dobrze ją znają. Nie brylują w towarzystwie, bo nie muszą, a samochód nie jest im potrzebny do tego by imponować innym. Ta japońska marka aut, jest wyznacznikiem bardzo dobrej jakości i indywidualności. Właśnie na drogi wyruszyło jej kolejne „dziecko” – nowe Subaru Outback.

– To przede wszystkim auto podróżnicze, wyprawowe, dla aktywnych ludzi, takich jak ja i moi koledzy – mówi Krzysztof „Kokos” Łobodziec, dyrektor Centrum Żeglarskiego, żeglarz, utytułowany uczestnik wielu regat i ambasador marki Subaru. – Jeżdżę marką Subaru od dawna i bardzo sobie chwalę jakość jaka wiąże się z tym samochodem. Dla mnie najważniejsza jest wygoda i bezpieczeństwo a także pojemność bagażnika. Jadąc na regaty, samochód służy nam czasem za drugi dom, bagażnik (bardzo pojemny) za szatnię (śmiech). Jako że pływamy w bardzo różnych warunkach pogodowych, daleko od domu, droga powrotna z zawodów bywa bardzo trudna. Ważne jest by podróż była bezpieczna i spokojna a to auto to gwarantuje. Poza dalekimi wypadami sprawdza się także w mieście. Wizualnie Subaru jest bardzo przyjemnym pojazdem, dlatego można śmiało ubrać się w coś bardziej eleganckiego i pojechać na kawę.

Na wspomniane zalety nowego Subaru ma wpływ kilka elementów. Przede wszystkim silnik Subaru Boxer. To trwała i niezawodna konstrukcja, w której tłoki ułożone są naprzeciwko siebie – czyli rozstawione o 180 stopni i poruszające się poziomo względem siebie. Zapewnia to w trakcie jazdy stabilność i ogranicza drgania. Następnie stały napęd wszystkich kół Symmetrical AWD, który zapewnia stabilną i bezpieczną jazdę niezależnie od nawierzchni. System dostarcza optymalną moc do każdego koła, zapewniając lepszą przyczepność na mokrych i śliskich drogach. Kolejno, bezstopniowa skrzynia biegów Lineartronic, zapewniająca gładką i bezstopniową zmianę przełożeń, sprawne i płynne przyspieszenie, lepsze osiągi oraz niższe zużycie paliwa. I na koniec Subaru Intelligent Drive (SI-DRIVE), który dostosowuje zachowanie samochodu do potrzeb i wymagań kierowcy. Zapomocą przycisków na kierownicy można wybrać tryb, który w danym momencie jest dla nas najbardziej odpowiedni – inteligentny lub sportowy.



Subaru to marka, dla której bezpieczeństwo jest najważniejsze. Od pół wieku prowadzi politykę pod nazwą „ludzie na pierwszym miejscu”. Ciągłe dopracowanie i testowanie zaawansowane funkcje bezpieczeństwa by zrealizować wizję przyszłości bez wypadków samochodowych. W realizowaniu tej wizji pomaga mu szereg systemów związanych z bezpieczeństwem. SRVD (Subaru Rear Vehicle Detection) wykorzystuje czujniki umieszczone w tylnej części samochodu, by ostrzegać (dla bezpieczniejszej zmiany pasa ruchu), że w martwych polach widzenia znajduje się inny pojazd oraz powiadamiać o obiektach z tyłu samochodu, kiedy wykonujemy manewr cofania. Adaptacyjny tempomat ma za zadanie utrzymanie zadanego dystansu od pojazdu poprzedzającego. Gdy kamery wykryją inny pojazd przed naszym, adaptacyjny tempomat dostosuje naszą prędkość (a tym samym odległość), sterując zachowaniem silnika, skrzyni biegów i hamulców. Funkcja Active Torque Vectoring pomaga prowadzić precyzyjnie auto, a jednocześnie jak najpełniej wykorzystywać jego możliwości. Nawet wchodząc w ostry zakręt, samochód cały czas utrzymywany jest w równowadze.

Kolejne elementy związane z bezpieczeństwem to, m.in.: antykolizyjne zarządzanie przepustnicą, przedkolizyjne hamowanie awaryjne, awaryjna autonomiczna próba ominięcia, asystent awaryjnego utrzymania pasa ruchu, rozpoznawanie znaków drogowych oraz inteligentny ogranicznik prędkości. I w końcu, system monitorowania kierowcy DMS, który dzięki dedykowanej kamerze zapewnia bezpieczniejszą jazdę i ostrzega, gdy wykryje u kierowcy oznaki rozproszenia uwagi lub senność. Dodatkowo samopoziomujące się reflektory LED z funkcją doświetlania zakrętów (SRH) poprawiają widoczność na krętych drogach, zapewniając bezpieczniejszą jazdę po zmroku.

Tak jak na początku wspomniał Krzysztof, Subaru Outback jest bardzo wygodnym samochodem, co szczególnie jest ważne przy dłuższych wypadach. Przestronny, z ogrzewanymi fotelami, wyposażony jest w duży, ponad 11-calowy ekran dotykowy. Umożliwia on intuicyjną, podobnie jak w smartfonie, obsługę dźwięku i innych przydatnych systemów. Jed-

nocześnie oferuje szeroki zakres funkcji informacyjno-rozrywkowych, takich jak Apple CarPlay i Android Auto a w maksymalnej specyfikacji jest rozbudowany o nagłośnienie firmy Harman/Kardon.

Wygląda na to, że opinia, która krąży o Subaru nie jest ani trochę przesadzona a motto „ludzie na pierwszym miejscu” jest całkowicie uzasadnione.

autor: Aneta Dolega/ foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz



**Pogoń
Yacht
Racing**



GRUPA POLMOTOR™

Ustowo 52 | 71-001 Szczecin | www.subaru.polmotor.pl



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



Pewne Volvo z drugiej ręki

Pragniemy kupić samochód i usiąść za kółkiem szwedzkiego geniuszu motoryzacji jakim jest Volvo ale, z różnych względów, nie możemy nabyć nowego modelu. Nic straconego, Volvo zawsze staje naprzeciwko oczekiwaniom klientów i od dłuższego czasu prowadzi specjalny program o nazwie Volvo Selek, dzięki któremu możemy zostać właścicielami używanego modelu. O szczegółach tego programu opowiedział nam Tomasz Fornalczyk, kierownik Salonu Samochodów Używanych Volvo Selek.

Czym jest Volvo Selek i na czym polega?

Program Volvo Selek to najkorzystniejszy sposób, by kupić używane Volvo. Obejmujemy nim tylko te samochody, które są w najlepszym stanie. Upewniamy się, że są jak nowe, dzięki wielopunktowej kontroli przeprowadzanej zgodnie z najwyższymi standardami Volvo. Przed wystawieniem do sprzedaży instalujemy w nich najnowsze oprogramowanie. Całość uzupełniają ubezpieczenie kosztów napraw lub gwarancja, usługa Assistance oraz możliwość wymiany wybranego Volvo w ciągu

30 dni lub przed przejechaniem 1500 km od chwili zakupu. To kompleksowy program zapewniający naszym klientom bezpieczeństwo zakupu i użytkowania samochodu.

Skąd pochodzą samochody, które można kupić w ramach Volvo Selek i jakie muszą spełniać kryteria, żeby mogły być ponownie użytkowane?

Jednym ze sposobów pozyskiwania samochodów Volvo do naszej oferty jest program „Modelowa Wymiana”. Polega on na tym, że klient kupu-



jąc u nas nowy samochód zostawia nam swoje dotychczasowe Volvo w rozliczeniu. Oprócz tego, odkupujemy samochody z innych źródeł. Aby mogły znaleźć się w ofercie Volvo Selekt, muszą spełniać ściśle określone kryteria: samochód nie może być starszy niż 7 lat, z przebiegiem nie większym niż 150 tys. km. Ponadto pojazd musi posiadać potwierdzoną historię w ASO, oraz przejść ścieżkę techniczną 100 punktów kontrolnych.

Co dodatkowego klient otrzymuje decydując się na zakup takiego samochodu?

Klient otrzymuje pojazd ze sprawdzoną historią serwisową oraz wypadkową, roczną gwarancję oraz roczne Assistance. Istnieje też możliwość wymiany pojazdu do 1500km przejechanych kilometrów bądź do 30 dni użytkowania od momentu zakupu pojazdu. Otrzymuje również fachową i rzeczową obsługę wykwalifikowanego personelu.

Zakupione auto w ramach programu Volvo Selekt można wymienić po 30 dniach na inne, o mniejszej wartości. Na czym dokładnie polega?

Jeśli pojazd nie został zakupiony w leasingu bądź najmie długoterminowym, klient posiada możliwość wymiany pojazdu w przeciągu 30 dni

bądź przed przejechaniem 1500 km. Samochód może wymienić na droższy bądź w tej samej cenie. Dzięki temu ma poczucie bezpieczeństwa, bo jeśli stwierdzi, że jednak powinien wybrać inny model – zawsze może go zamienić na inny. Taki, który będzie mu odpowiadał w 100 procentach, w którym będzie czuł się komfortowo i który spełni jego oczekiwania.

A jak wygląda sytuacja z przeglądem i serwisowaniem takiego auta?

Oczywiście przeglądy i serwisowanie można wykonać w naszym, autoryzowanym serwisie, co daje gwarancję bezpiecznego użytkowania pojazdu a także gwarancję na części, które są montowane w samochodzie jak i gwarancję na robociznę.

Jakie modele ma do dyspozycji potencjalny klient?

Oferta jest dostępna na naszej stronie internetowej <https://autobruno-szczecin.selekt.volvocars.pl/pl/strona-glowna>. Nasi doradcy handlowi starają się tę ofertę na bieżąco uzupełniać i modyfikować, ponieważ rotacja samochodów w dziale samochodów używanych Volvo Selekt jest ogromna. Jedne samochody się sprzedają, inne odkupujemy i uzupełniamy o nie ofertę. Warto ją śledzić na bieżąco. Staramy się oczywiście mieć jak największą gamę modelową Volvo, tak aby klienci mieli wybór.



Jakie są formy płatności przy zakupie takiego auta? Czy można wziąć w leasing?

Volvo z programu Volvo Selekt można zakupić w leasingu, kredycie, najmie długoterminowym lub za gotówkę. Dostosowujemy formę rozliczenia do preferencji klienta. W naszej ofercie posiadamy również wiele optymalnych pakietów ubezpieczenia samochodu. Stara-

my się, aby każdy klient mógł w jednym miejscu – kompleksowo załatwić wszelkie formalności związane z użytkowaniem samochodu. Zapraszamy do naszego salonu samochodów używanych Volvo Selekt i do kontaktu z naszymi doradcami.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Bogusz Kluz



Tomasz Fornalczyk – Kierownik Salonu Samochodów Używanych Volvo Selekt, tel. 510 892 757, t.fornalczyk@autobruno.dealervolvo.pl

Łukasz Kuźmicki – Doradca Handlowy, tel. 512 902 155 l.kuzmicki@autobruno.dealervolvo.pl

Konrad Stolarski – Doradca Handlowy, tel. 661 943 902, k.stolarski@autobruno.dealervolvo.pl

WIELKIE CHWILE, WSPÓLNE EMOCJE



**TOTALIZATOR SPORTOWY
NAJWIĘKSZY MECENAS
SPORTU I KULTURY**



65 LAT
TOTALIZATORA
SPORTOWEGO

#WielkieChwile

Komfortowe, solidne i przyjazne środowisku

Samochody elektryczne przestają być niszowe. Ekologiczne podejście do życia zatacza co raz większe kręgi i obejmuje każdą ze sfer w jakiej się poruszamy. Volkswagen mocno postawił na eko motoryzację i nawet swój kultowy model jakim jest Golf, przekształcił w praktyczną, oszczędną i przyjazną środowisku hybrydę typu plug-in. Ta solidna, nieustająco popularna marka samochodów robi to naprawdę mądrze.

– Samochody zasilane energią elektryczną przestają być niszowe, stale powiększa się ich oferta. Przewidujemy, że w 2030 roku 70% naszej sprzedaży będą stanowić w pełni elektryczne samochody – mówi Piotr Pszczółkowski kierownik salonu Volkswagena. – Zespoły napędowe składające się z akumulatorów i silników elektrycznych są najmniej uciążliwe dla środowiska spośród wszystkich rodzajów napędu, także w Polsce – taki wniosek wynika z wielu badań naukowych, między innymi organizacji Transport & Environment. W podsumowaniu tego najnowszego badania można m.in. przeczytać: „Wzięliśmy pod uwagę wszystkie możliwe kryteria, takie jak ilość CO₂ emitowanego podczas produkcji energii elektrycznej, czy spalania paliwa, a także ślad węglowy powstający podczas wydobywania pierwiastków potrzebnych do produkcji akumulatorów. Z badań wynika, że samochody elektryczne w Europie emitują średnio prawie 3 razy mniej CO₂, niż porównywalne samochody napędzane benzyną i olejem napędowym. (...) Przewidujemy także, że samochody elektryczne zmniejszą emisję CO₂ czterokrotnie do 2030 r., dzięki rosnącemu udziałowi energii pochodzącej

ze źródeł odnawialnych.” Co z tego wynika? Otóż to, że samochody napędzane energią elektryczną są po prostu lepsze od spalinowych. Pokładamy w nich spore nadzieje i są one kluczem dla redukcji emisji dwutlenku węgla.

Za oszczędnością i ochroną środowiska idzie także cena aut. Okazuje się, że i tu warto zainwestować w nowego Volkswagena. – Różnica w cenach pomiędzy samochodami elektrycznymi i spalinowymi już teraz zaczyna się zacierać – dla przykładu Volkswagen ID.3 oferowany jest w cenie zbliżonej do analogicznie wyposażonego Golfa z silnikiem spalinowym – dodaje pan Przemysław Joniec kierownik salonu Volkswagena – Nasze modele z rodziny ID, czyli ID.3 i ID.4 oferują już ponad 500 km zasięgu na pełnym ładowaniu – to wartości pozwalające już na użytkowanie auta bez obaw o konieczność ich częstego ładowania. Średnio wg. GUS Polacy przejeżdżają nieco ponad 30 km dziennie, więc w przypadku naszych modeli elektrycznych oznacza to konieczność ładowania auta rzadziej, niż raz w tygodniu, a to spora oszczędność.

MINIMALNY ŚLAD WĘGLOWY



Volkswagen ID.3

Zgrabne auto, o nowoczesnym designie i płynnych kształtach. Wyposażone jest w silnik elektryczny o pojemności akumulatora 58 kWh i automatyczną, jednobiegową skrzynię biegów. To auto arcy ekologiczne, gdyż całkowicie nie generuje emisji CO₂(!). Do tego bardzo cichutkie. Jest to pojazd typowo miejski, choć śmiało można nim wyruszyć na dłuższą trasę. Pozwala na to, rozwijająca się w Polsce sieć stacji ładowania samochodów elektrycznych. Na tym tle spokojnie możemy zacząć konkurować z innymi europejskimi państwami. Kolejną zaletą tego modelu jest możliwość ładowania akumulatora prądem zmiennym

oraz stałym w domu. Trudności nie sprawia również obsługa systemów sterowania, którymi można zarządzać głosowo.

Maksymalna moc: 150 kW
Zużycie energii: 15,7 kWh/100 km
Zasięg: 420 km
Prędkość maksymalna: 160 km/h
Przyspieszenie: 7,3-100 km/h[s]



Volkswagen ID.4

To drugi w pełni elektryczny SUV Volkswagena, który mocno dba o środowisko, do tego stopnia, że został laureatem prestiżowego „World Car of the Year 2021”. To bardzo wygodny i przestronny model, wyposażony w ułatwiające życie akcesoria, m.in. w głosowe zarządzanie samochodem. We wnętrzu tego modelu uwagę zwraca efektowny kokpit, pośrodku którego znajduje się 12-calowy ekran. Świetnym i innowacyjnym rozwiązaniem są klamki, chowane w płaszczyźnie drzwi. Dodatkowymi smaczkami nadającym temu autu wyjątkowego klimatu są: oświetlenie Ambiente, występujące aż w 30 kolorach oraz szklany panoramiczny

dach. Oczywiście jest to auto w pełni ekologiczne, z automatyczną jedynobiegową, skrzynią.

Silnik: 77 kWh
Maksymalna moc: 150 kW
Zużycie energii: 18 kWh/100 km
Zasięg: 500 km
Prędkość maksymalna: 160 km/h

PRAKTYCZNE HYBRYDY

Volkswagen Touareg R eHybrid

Hybryda plug-in z silnikiem elektrycznym i benzynowym TSI. Rusza w cichym trybie, w którym pracuje tylko silnik elektryczny. Po włączeniu trybu hybrydowego, poprzez funkcję wyboru profilu jazdy, do silnika elektrycznego dołączy silnik spalinowy. Uwagę zwraca ciekawa współpraca między nawigacją i sterowaniem napędem w trybie hybrydowym. Jeżeli przy rozpoczęciu podróży wprowadzony zostanie do nawigacji cel podróży i rozpoczęte zostanie nawigowanie przy włączonym trybie hybrydowym, system ustali optymalny sposób współpracy napędu spalinowego i elektrycznego na całej trasie. To bardzo inteligentne i oszczędne rozwiązanie, które doceni nawet najbardziej zaawansowany kierowca. Kolejną zaletą tego modelu jest ładowanie Touarega eHybrid. To prosta czynność, którą ogarnie nawet motoryzacyjny laik: wystarczy podłączyć przewód do gniazdka w domu lub do publicznej stacji ładowania i gotowe. Całkowite naładowanie baterii w domu trwa

około 8 godzin. W przypadku korzystania z publicznej stacji ładowania bateria będzie naładowana w 2 godziny 30 minut.

Silnik: eHybrid 4MOTION
250 kW 340 KM / CR73YJ
Skrzynia biegów: automatyczna Tiptronic, 8-stopniowa
Zużycie paliwa: 2,7 l/100 km
Zużycie energii: 24,3 kWh/100 km
Zasięg: 47 km
Prędkość maksymalna: 250 km/h
Średni poziom Emisji CO₂: 61 g/km





Volkswagen Golf eHybrid

Kultowy model VW w wersji hybrydowej jeszcze bardziej zyskuje. Jest jeszcze bardziej komfortowy i energooszczędny. To pierwszy Volkswagen wyposażony w nowy silnik eTSI. Jego zaletą jest oszczędność paliwa oraz to, że hamowanie i toczenie się jest wykorzystywane do ładowania baterii litowo-jonowej. Na tym silniku rano zawieszysz dzieci do szkoły, dojedziesz do pracy, zrobisz zakupy i wypijesz kawę na Bulwarach. W nowym Golfie można korzystać z cyfrowych usług serwisów Volkswagena. Bezpłatny We Connect jest bardzo prosty w obsłudze. Dzięki temu systemowi można uzyskać dostęp do wszystkich informacji dotyczących samochodu, wezwać pomoc drogową i odbierać online komunikaty z autoalarmu. Ponadto nasz smartfon może stać się kluczykiem otwierającym i uruchamiającym auto. Inny system o nazwie Online Traffic Info, zawiadamia o korkach, robotach drogowych oraz innych utrudnieniach na drogach. Odbiór informacji przez kierowcę jest wygodny i bezpieczny wyświetlane są na przedniej szybie, tak że nie trzeba odrywać wzroku od drogi.

Silnik: 1.4 TSI eHybrid

110 kW 204 KM / CD14SY

Skrzynia biegów: DSG, 6-stopniowa

Zużycie paliwa: 0,9 l/100 km

Zużycie energii: 13,8 kWh/100 km

Zasięg: 80 km na silniku hybrydowym

Średni poziom Emisji CO₂: 21 g/km

Pozwala to zmniejszyć zużycie paliwa oraz emisję szkodliwych substancji.

Ale model ten dostępny jest także ze znanymi silnikami TSI i TDI.

Wewnątrz oświetlenie Ambient pozwala dopasować kolor do nastroju użytkownika. W Nowym Golfie można korzystać z cyfrowych usług serwisów Volkswagena. Od początku można mieć dostęp do licznych usług We Connect. Są one proste w obsłudze i bezpłatne. Dzięki temu systemowi można uzyskać do wszystkich informacji dotyczących samochodu, wezwać pomoc drogową, odbierać online komunikaty z autoalarmu a smartfon może stać się kluczykiem otwierającym i uruchamiającym pojazd.

Silnik: 1.4 TSI eHybrid

110 kW 150 KM / CD14SY

Skrzynia biegów: DSG, 6-stopniowa

Zużycie paliwa: 0,9 l/100 km

Zużycie energii: 13,8 kWh/100 km

Zasięg: 71 km

Średni poziom Emisji CO₂: 21 g/km

autor: Aneta Dolega / foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz



SZUKAMY GŁÓWNEGO ROZGRYWAJĄCEGO



W imieniu Pogoni Szczecin S.A. mam przyjemność zaprosić chętnych do ubiegania się o szczególne stanowisko pracy w naszej spółce. Dlaczego jest to dla nas takie ważne? Ponieważ osoba zatrudniona na tym stanowisku ma stać się, i wierzymy, że zostanie jedną z najważniejszych i najcenniejszych osób w strukturze zarządzania. Działalność tej osoby ma zwiększyć ilość partnerów współpracujących z klubem, którzy wzmocnią jej kondycję finansową i pozwolą osiągnąć nowe, ambitniejsze cele.

Chciałbym, by była to osoba, która już w trakcie pierwszego spotkania wzbudza zaufanie, potrafi w każdym elemencie, swoją miną, gestykulacją, wyglądem, wiedzą, mową ciała, przekonać o sensowności nawiązania współpracy z Pogonią Szczecin. Mógłbym oczywiście poprosić o standardowe CV, które najczęściej pokazuje drogę zawodową, sukcesy, wykształcenie, ale nie zrobię tego, ponieważ dla tego stanowiska nie ma to żadnego znaczenia. Nie znam uczelni, która w tym duchu przygotowywałaby absolwentów, nauczyła ich tego, czego od nich oczekuję. Znajomość języków, doświadczenie czy dyplom danej uczelni to umiejętności i kwalifikacje ważne, ale stanowią zaledwie dodatek do rzeczy najważniejszych – wiary w skuteczność swojego działania, umiejętności przekonywania, ale nie narzucania swojego poglądu, wrodzonej grzeczności, ale też pewności siebie, dobrej prezencji, ale takiej, która nie zdeprymuje rozmówcy, itd., itd. Proszę ewentualnych kandydatów o głębokie zastanowienie się czy chcą i potrafią się w takim projekcie odnaleźć.

Osoba ta ma mieć również jeszcze jedną absolutnie wyjątkową, wręcz unikatową cechę – znać piłkę nożną, sercem i rozumem, ideałem jest by ta wiara łączyła się ze swego rodzaju miłością do jednego klubu – Pogoni Szczecin.

Oczywiście zależy mi również na tym, by taka osoba swobodnie władała co najmniej językiem angielskim, była kimś z życiowymi doświadczeniami, a więc raczej po trzydziestce (choć nie tworzę tu żadnej bariery wiekowej, jeśli ktoś bardzo młody lub w wieku powyżej średniego czuje, że potrafi spełnić te wymagania – proszę aplikować).

Oczywiście potrzebujemy także standardowych informacji (adres, telefon, wykształcenie, znajomość języków obcych, prawo jazdy, adres mailowy oraz podstawowych danych: imię nazwisko, wykształcenie, wiek, itp.), ale nie one zdecydują o przyjęciu lub odrzuceniu CV.

Na koniec napiszę o jeszcze jednym, zaskakującym, wymaganiu, ale może najważniejszym. Proszę, by każdej aplikacji towarzyszyła krótka opowieść, dlaczego kandydat chciałby wykonywać taką pracę, jak sobie ją wyobraża, gdzie widzi granice i czy chciałby mieć zespół, który by go wspomagał w tym dziele (jeśli tak to jaki). Jaką perspektywę czasu widzi do zdobycia partnerów zdolnych łącznie przeznaczyć na współpracę z klubem 100.000 zł, następnie 1.000.000 zł i 10.000.000 zł i więcej.

Prezes Zarządu Jarosław Mroczek

APLIKUJ NA: REKRUTACJA@POGONSZCZECIN.PL

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji (zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 roku o ochronie danych osobowych (Dz. Ustaw z 2018, poz. 1000) oraz zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (RODO)



JAROSŁAW MROCZEK: Pogoń Szczecin integruje biznes

O najnowszym sukcesie Pogoni Szczecin, budowanym stadionie oraz bardzo interesującym projekcie biznesowym – rozmowa z Jarosławem Mroczkiem, prezesem MKS Pogoń Szczecin.

Jak Pan oceni zdobycie brązowego medalu przez Pogoń Szczecin w Mistrzostwach Polski? Jest Pan usatysfakcjonowany tym osiągnięciem, czy czuje jednak pewien niedosyt?

Oczywiście, że jestem usatysfakcjonowany. Trzeba szanować ten sukces. Jesteśmy na podium a następna grupa drużyn jest za nami 9 punktów. To naprawdę duża przewaga.

Pogoń Szczecin weźmie udział w eliminacjach Ligi Konferencji Europy. Historia Pogoni pokazuje, że drużyna grała trzy razy w pucharach i nie wygrała ani jednego meczu. Jakie są założenia na te rozgrywki?

Na pewno nie spoglądać w historię a grać o zwycięstwo, o sukces.

Powoli dobiega końca budowa nowego stadionu im. Floriana Krygiera. Pojawiają się w związku z tym różne opinie – od entuzjastycznych po bardzo krytyczne m.in., że za duży, trudno go będzie wypełnić kibicami, kosztowny w utrzymaniu.

Przed wszystkim chcę powiedzieć, że moim zdaniem opinii pozytywnych jest pewnie co najmniej 90 proc. a tych negatywnych nie więcej niż 10 proc. To wieczni malkontenci. Gdyby stadion był mniejszy, narzekaliby, że za mały na tak duże miasto. Często dziwię się ludziom, którzy wygłaszają takie objawione mądrości jak „...kosztowny w utrzymaniu...”. Skąd taka wiedza? Nie mają o tym pojęcia, bo nigdzie nie ma na ten temat dostępnych danych. Ale cóż, ponarzekać trzeba.



Pogoń została operatorem stadionu przy ulicy Twardowskiego oraz zespołu 5 boisk Centrum Szkolenia i Młodzieży.

Boiska są po to by na nich trenować, uczyć się grać w piłkę nożną. Mamy boisko nr 1 (płyta główna) na którym grają zawodnicy pierwszego zespołu Pogoni mecze ekstraklasowe i pucharowe, nie ma jeszcze boiska nr 2, które będzie służyło treningom pierwszego zespołu, jest boisko nr 3 (to z małą trybuną na ok. 800 miejsc), na którym swoje mecze rozgrywa nasza drużyna rezerw (III liga) oraz drużyny CLJ. Boiska nr 5 i 6 są boiskami treningowymi dla drużyny rezerw, CLJ i Akademii. Jest jeszcze boisko nr 4, ze sztuczną nawierzchnią, które jest wykorzystywane zarówno do treningów jak i rozgrywek, głównie najmłodszych roczników: to boisko w okresie późno jesiennym, zimowym i wczesnym – wiosennym jest przykryte halą pneumatyczną.

Na czym ma polegać projekt Biznesowa Duma Pomorza i do kogo jest skierowany?

Ten projekt zaczęliśmy realizować tuż przed wybuchem pandemii. Spotkał się z wyjątkowo dobrym i pozytywnym odbiorem. Pozyskiwaliśmy do niego partnerów praktycznie każdego dnia. Projekt jest próbą, jesteśmy głęboko przekonani, że skuteczną, zintegrowania środowiska biznesu, osób zarządzających podmiotami gospodarczymi, ich właścicielami. Nasza rozmowa jest za krótka by szczegółowo opowiedzieć o działaniach jakie podjęliśmy i o celach jakie nam przyświecają. Zresztą jednym z założeń projektu jest by z szacunku dla ludzi biznesu całość projektu, jego program realizacji, cele zostały przedstawione w czasie moich najczęstszych, ale też innych członków Zarządu, osobistych spotkań z prezesami czy właścicielami różnych firm do których aplikujemy z naszą ideą. Niestety pandemia pokrzyżowała nasze plany. Spotkania stały się praktycznie niemożliwe, część z firm w związku z przeżywanymi kłopotami lub w związku z niepewnością jutra, poprosiła o zawieszenie swojej obecności w programie. Te prośby z oczywistych powodów przyjęliśmy. Dzisiaj cieszy mnie to, że słyszę coraz częściej, że nasi partnerzy chcą wrócić, chcą włączyć się w nasze działania. Jeśli nie dopadnie nas kolejna fala pandemii bardzo szybko przystąpimy do kontynuacji prac w ramach Biznesowej Dumy Pomorza.

Czy przedstawione ostatnio założenia tzw. Nowego Ładu gospodarczego w Polsce mogą wpłynąć pozytywnie czy negatywnie na projekt BDP?

Za wcześniej o tym mówić. Po pierwsze dlatego, że „piłka nas łączy”

a ten ogólny dokument ma wymiar dość mocny polityczny. Nie chcemy angażować się w jakikolwiek sposób w ten typ rozgrywki. Po drugie bardzo trudno ocenić coś co nie wskazuje precyzyjnie w jaki sposób dane cele mają być realizowane, jakie to przyniesie skutki gospodarcze czy społeczne. Potrzebne są propozycje zapisu ustaw i wtedy jasnym się stanie do czego prowadzą te pomysły umieszczone w dokumencie o nazwie Nowy Ład. Nie wiemy też czy i w jaki sposób będzie Nowy Ład mógł korzystać ze środków, które ma otrzymać z Unii Europejskiej nasz kraj, czy te działania będą podlegały jakiegokolwiek kontroli.

Czy Pogoń przedstawi w najbliższych miesiącach jakieś kolejne projekty biznesowe?

Jesteśmy przede wszystkim klubem sportowym. Projekty biznesowe mają za zadanie stworzyć silne fundamenty dla działań klubu, którego dewizą jest nie tylko piłka komercyjna, ale i wychowanie młodych ludzi - zaczynamy od roczników nazwanych „Baby”. Ta praca z młodymi piłkarzami sukcesem się skończy tylko wtedy, gdy klub będzie miał regularny dostęp do środków finansowych otrzymywanych w ramach współpracy od naszych partnerów. Nie mamy wielkich oczekiwań, zdecydowanie raczej zależy nam na stworzeniu jak największej grupy ludzi reprezentujących środowisko biznesu.

Jakie plany piłkarskie na najbliższe miesiące? Jaka będzie przyszłość w Pogoni Szczecin trenera Kosty Runjaicia?

Cóż, plany są dość standardowe. W ubiegłym sezonie nasi piłkarze i trenerzy mieli tylko tydzień wolnego. W tym, ponieważ rozgrywki zakończyły się bez konieczności przekładania terminów, mogą nareszcie odpocząć nieco dłużej. Wracają do Szczecina 16 czerwca i zaczynają się przygotowania do sezonu. Pod koniec czerwca wyjeżdżają do Opalenicy na obóz przygotowawczy, podczas którego zagrają dwa sparingi. Później pozostanie już niewiele czasu, pewnie jeden sparing. 22 lipca rozegrają pierwszy mecz w ramach European Conference League, jeszcze nie wiemy czy w Szczecinie czy na wyjeździe. Losowanie odbędzie się 16 czerwca. Trener Runjaic ma ważny kontrakt z Pogonią na cały następny sezon. O tym czy go przedłużymy i na jakich warunkach będziemy z nim rozmawiać prawdopodobnie pod koniec roku lub w czasie zimowego obozu przygotowawczego. Myślę, że szybko się porozumiemy.

rozmawiał: Dariusz Staniewski/foto: materiały prasowe



Przystań kultury i żeglarskie DNA

Marina Developer znany jest z inwestycji budowlanych, ale nie każdy wie, że firma prowadzi szereg niezwykle ciekawych inicjatyw, pełniąc tym samym rolę mecenasa kultury i żeglarstwa w Szczecinie oraz województwie.

Nazwa firmy i lokalizacja inwestycji nad wodą, to tylko niektóre przejawy powiązań z żeglarstwem. Sponsoring działalności klubów sportowych, organizacja regat, wychowywanie nowego pokolenia żeglarzy niemal od początku było wpisane w funkcjonowanie przedsiębiorstwa. – Jesteśmy przekonani, że świadomość żeglarską zbudujemy nie samym sportem a również kulturą żeglarską – mówi Marcin Raubo, właściciel i twórca marki. – Dlatego nie jest to tylko działalność sezonowa, ale styl życia bliski całej załodze Mariny, która chce dzielić się swoją pasją z innymi – dodaje.

Pod żaglami

Jeden z najstarszych klubów żeglarskich w kraju, Yacht Klub Polski zrze-

sza miłośników żeglarstwa już od czasów przedwojennych. Jego szczeciński oddział zajmuje się m.in. ratowaniem historycznych jednostek, a poprzez organizację kursów, szkółki i półkolonii żeglarskich wychowuje nowe pokolenia żeglarzy. To za jego sprawą odbywają się w naszym mieście prestiżowe imprezy regatowe, takie jak YKP Szczecin Cup, który powstał z połączenia niezwykle widowiskowych Regat Oldtimerów EpifanesTrophy i Pucharu Komandora YKP Szczecin o charakterze sportowym. Siedziba Klubu mieści się od zawsze nad jeziorem Dąbie przy ul. Przestrzennej 11, a niebawem zajmie dwupoziomowy parter z salą klubową, edukacyjno-konferencyjną i kinową we flagowej inwestycji mieszkaniowej Mariny Developer, CLUBHOUSE.



Z Yacht Klubem Polski Szczecin związany jest Patryk Zbroja Yacht Racing Team – aktualni żeglarze Mistrzowie Polski, którzy w 2019 roku awansowali na wysoką 6 pozycję (na 1300) w światowym rankingu Międzynarodowej Organizacji Żeglarstwa (World Sailing) w formule match-racing. Po wygranych eliminacjach zajęli wysoką, III pozycję w pierwszych tegorocznych zawodach Polskiej Ligi Żeglarskiej w Sopocie. W tym roku YKP Szczecin z pomocą Mariny Developer i pod dowództwem Patryka rozpoczyna 3-letni ambitny marsz po zwycięstwo w 1 lidze, następnie w Ekstraklasie, by na końcu rywalizować w europejskiej Lidze Mistrzów.

Z kolei wspierany przez dewelopera mistrzowski Klub Sportów Wodnych Baltic Dziwnów propaguje ideę żeglarstwa w województwie zachodniopomorskim, przekazując sportową pasję dzieciom i młodzieży, uczestniczącą w szkółce i szkoleniach regatowych. Na swoim koncie ma liczne sukcesy: trenuje młodzieżowych reprezentantów Polski

i był organizatorem eliminacji Mistrzostw Europy i Świata 2021. Tym samym spółka realizuje swoją strategię wsparcia lokalnej społeczności w miejscach związanych z ich projektami mieszkaniowymi. – Większość firm rozumie CSR jako rzucenie toreb wypełnionych chińskimi gadżetami reklamowymi, dla nas to wsparcie musi mieć wymiar sportowy, edukacyjny czy popularyzacyjny, wartość i wysoki standard obowiązuje nas również w tej sferze – dodaje Marcin Raubo.

Od roku na platformie YouTube prowadzony jest kanał Żeglarz, za którym również stoją ludzie z Mariny Developer. Znajdziemy tam praktyczne porady i relacje z bieżących wydarzeń, ale także ciekawostki historyczne. Kanał służy popularyzacji żeglarstwa i historii jachtingu na Pomorzu Zachodnim. Marina Developer promuje nie tylko sam sport, ale także województwo zachodniopomorskie jako najlepszą lokalizację do podejmowania żeglarskiej aktywności turystycznej.





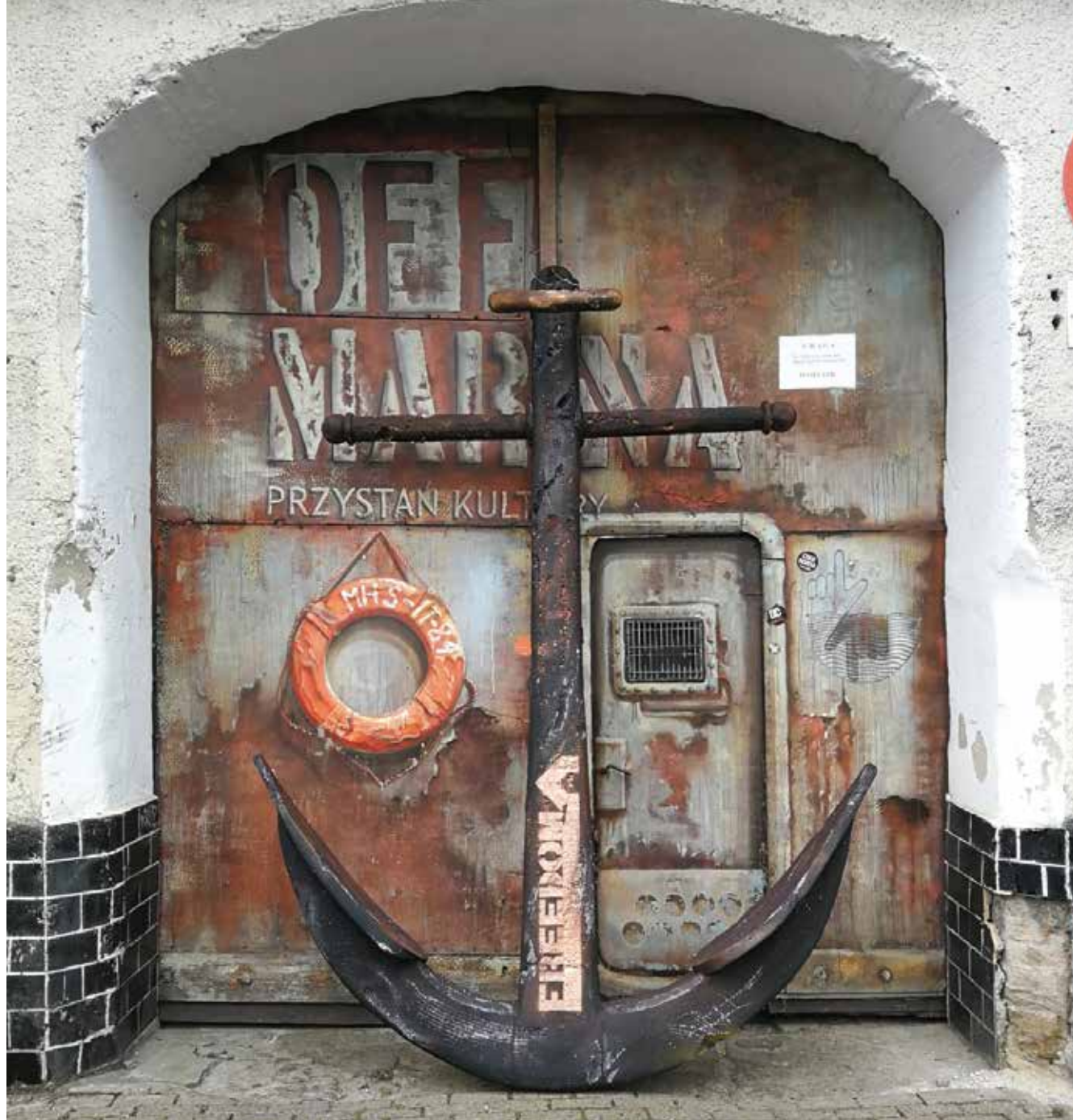
Twórcze działania

Jest takie miejsce w Szczecinie, które skupia artystów, młodych przedsiębiorców i freelancerów. Działająca pod skrzydłami dewelopera OFF Marina to zagłębienie twórczych działań, coworking space oraz szereg pracowni, w których powstają wyjątkowe produkty i prowadzone są liczne spotkania i warsztaty. Spośród wielu wydarzeń, które się tam odbywają, warto wspomnieć o flagowych, archiwalnych imprezach, z których zażyła placówka na Pomorzanach: Design Days, czyli święto dobrego designu i Record Store Day – święto muzyki, zarówno niezależnych wytwórni płytowych, jak i sklepów muzycznych czy miłośni-

ków winyli. Oba te wydarzenia spotkały się z wielkim zainteresowaniem odbiorców.

Obecnie w OFF Marinie gości także jedna z najpyszniejszych imprez w naszym mieście – Szczeciński Bazar Smakoszy. To największe w Polsce niedzielne wydarzenie łączące ekobazar, targ śniadaniowy, leżaki, giełdę winyli, wino z beczki, bookcrossing i wiele innych! Szczecinianie pokochali zakupy prosto od producentów i rolników, jak również akcje społeczne prowadzone przy ul. Chmielewskiego 18. To właściwy adres dla wszystkich miłośników zdrowej żywności i szeroko pojęmowego rękodzieła.





Otwartość na różne formy kulturalne doprowadziła także do otwarcia galerii sztuki Freedom Gallery, w której można oglądać prace szczecińskich artystów graffiti i street-artu. Łona nagrał tu swój teledysk, jest to także siedziba twórców murali: Lumpa i Kraza. Twórcze miejsce pod dachem OFF Mariny znaleźli także artyści z Akademii Sztuki, m.in. Katarzyna Szeszycka, znana jako Roki Pany, profesor uczelni i kierowniczka tamtejszej Katedry Malarstwa i Rysunku. Street-artowcy stworzyli we Freedom Gallery własną, alternatywną przestrzeń.

– Projektem OFF Marina udało nam się odczarować szczecińskie Pomorzany i zwrócić uwagę mieszkańców na tę część miasta. To udowadnia, jak niewiele trzeba, by ze skansenu zrobić perełkę – tłumaczy Marcin Raubo.

Marina Developer wspiera też tak znane akcje, jak chociażby promujący rozwój intelektualny i kulturalny kobiet Women's Fest, który odbywa

się w naszym mieście. Na koncie ma również współpracę ze szczecińską kapelą Chango przy okazji wydania ich debiutanckiej płyty, jak i ostatnio przy wydanym przez kapitana Krzysztofa Baranowskiego albumie o marynistycznym malarstwie „Żagle na sztalugach”.

– Generalnie jesteśmy za wspieraniem i integracją ludzi kreatywnych i aktywnych. Prawdziwą wartość można wykrzesać poprzez tworzenie dobrego klimatu i warunków do współpracy dla osób z różnych dziedzin życia społecznego. Z żeglarstwem jesteśmy związani od zawsze. Jednak z przyjemnością wspieramy również inne ciekawe projekty i tworzymy własne inicjatywy, ciesząc się, że możemy dołożyć swoją cegiełkę do rozwoju kulturalnego Szczecina. Mamy jeszcze kilka asów w rękawie i zaskoczmy mieszkańców naszego regionu niejedną pozytywną akcją – podsumowuje Marcin Raubo.

autor: Karina Tessa/foto: materiały prasowe



YACHT KLUB POLSKI
SZCZECIN

MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre.



OFF MARINA
PRZYSTAŃ KULTURY

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



Zapraszamy
do restauracji
śniadania,
obiady,
kolacje!



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)



Złote myśli, czyli czego nauczyła nas pandemia

W czasach pandemii zdecydowanie zmieniły się priorytety. Dotyczy to praktycznie każdej sfery życia, zarówno materialnej, jak i duchowej. Przededefiniowaliśmy potrzeby. Inaczej postrzegamy pracę, dobra materialne, sposób wydawania pieniędzy czy oszczędzania. Z dnia na dzień wkroczyliśmy w fazę planowania wydatków, oszczędności i obaw o przyszłość.

Do tej pory synonimem luksusu, czymś, co podkreślało nasz status społeczny najczęściej były dom, samochód i często także praca, dzięki której mogliśmy sobie na to wszystko pozwolić. Zagraniczne wyjazdy i luksusowe zakupy dawały poczucie spełnienia. Były to dobra, które wydawały się wręcz oczywiste i naturalnie wpisywały się w nasz życiowy krajobraz. W krótkim czasie okazało się jednak, na jak kruchych fundamentach zbudowaliśmy zaufanie do teraźniejszości. Nie posiadając żadnych oszczędności i żyjąc tu i teraz, przekonaaliśmy się, jak destabilizujący jest brak pewności, co przyniesie jutro oraz rezerw, z których moglibyśmy skorzystać w czasie kryzysu.

Polak mądry po szkodzie

Można mnożyć przykłady firm i osób, które do tej pory doskonale sobie radziły. Prosperujące hotele, kluby sportowe, salony SPA czy fryzjerskie zmuszone zostały do redukcji zatrudnienia, ograniczenia świadczenia usług i czekania na to, co przyniesie przyszłość. A ta dla wielu okazała się wyjątkowo brutalna. A my sami? Zamknięcie, izolacja, obawy przed zakażeniem i praca zdalna skutecznie wyłączyły wielu z nas z bazy potencjalnych klientów firm usługowych. Po co robić manicure, osłabiać włosy rozjaśniaczem, czy wykonywać drenaż limfatyczny, skoro i tak nikt tego nie zauważy. Jak się okazuje, sami siebie nie jesteśmy w stanie wystarczająco zmotywować.

Coś jednak zyskaliśmy. Czas na refleksję. Chwilowe zatrzymanie było

impulsem do zastanowienia się, jak ma wyglądać nasza przyszłość. Rozpoczęliśmy poszukiwania bezpiecznych przystani, które zawsze będą stabilne, bez względu na zawirowania. Wielu Polaków sięgnęło po sprawdzone rozwiązania i ponownie odkryło zalety lokowania pieniędzy w metale szlachetne. Skąd ten nagły zwrot ku inwestowaniu w złoto i srebro? Decydująca okazała się tu potrzeba stabilizacji. Żadne akcje czy obligacje nie zagwarantują takiego poczucia bezpieczeństwa. Złote sztabki i monety lokacyjne, zwłaszcza te posiadające międzynarodowy certyfikat LBMA, można spieniężyć na całym świecie. O dużym bezpieczeństwie tego typu inwestycji może świadczyć fakt, że decydują się na nie także światowe monarchie, zabezpieczając narodowy kapitał w złocie.

Chwilowy trend?

Od zarania dziejów światem wstrząsały kataklizmy, wojny i epidemie. Zmieniały się potrzeby. Wydawać by się mogło, że historia stale zatacza kręgi, a przez te wszystkie lata ludzie powinni do tego przywyknąć. Nie jest to jednak takie oczywiste, o czym przekonujemy się każdego dnia, włączając przy śniadaniu kanał informacyjny. Coś, co od lat się nie zmieniło, to stabilizacja osiągnięta dzięki odpowiednim zasobom. Złota perspektywa przyszłości to już Twoja teraźniejszość.

Dowiedz się więcej, korzystając z wiedzy specjalistów.

Zapraszamy do Mennicy Mazovia.



Dlaczego warto podpisać umowę na wyłączność?

Umowa na wyłączność w przypadku współpracy z biurem nieruchomości wiąże się z nawiązaniem współpracy tylko z jednym pośrednikiem i tylko z jednym biurem. Dlaczego jest to lepsza forma umowy dla klienta?

Umowa na wyłączność daje narzędzia osobie odpowiedzialnej za sprzedaż do lepszego prezentowania nieruchomości. Można pokazać nieruchomość z zewnątrz oraz zainwestować większe środki w strategię sprzedaży, gdyż mamy pewność, że nieruchomość sprzedamy my i dostaniemy wynagrodzenie za wykonaną pracę. Daje pewność sprzedaży, więc zabezpiecza zwrot kosztów za chociażby reklamę. W końcu chyba każdy chodzi do pracy po to, żeby zarabiać pieniądze na utrzymanie siebie i rodziny, opłaty na rachunki. A więc każdy jest w stanie sobie wyobrazić motywację pośrednika, który wie, że daną ofertę sprzedaje jednocześnie jeszcze kilka innych osób i tylko jednej zwrócić się koszty pracy.

Chyba nikt nie liczy na zaangażowanie pracownika na najwyższym poziomie, jeżeli ofertą zajmuje się dziesięć biur i dziesięciu pracowników - przy takiej ofercie robi się nieporządek. Sprzedający powinien sprawdzić wszystkie oferty sprzedaży i czy są takie same, czy nie ma rozbieżności. Oczywiście taka umowa nie pozwala na pokazanie najważniejszego atutu nieruchomości, czyli jej lokalizacji. Umowa bez wyłączności niszczy potencjał oferty, nie daje narzędzi do dobrej sprzedaży.

Wielu klientów mówi: „ale ja dałem na wyłączność i przez rok nic się nie działo” – w takiej sytuacji warto zadać sobie pytanie czy przed podpisaniem umowy dobrze omówiłem zakres promocji oferty, zakres działań oraz w jaki sposób pośrednik wykaże to jak wykonał działania.

W przypadku Atelia Nieruchomości, gdzie głównie pracujemy na umowach z wyłącznością przedstawiamy klientowi dokładny zakres działań przy tworzeniu strategii sprzedaży, analizujemy cenę, aby była ceną rynkową, tworzymy filmy promocyjne z udziałem materiałów z drona, robimy sesję zdjęciową, targetujemy ofertę, aby trafiła do potencjalnego klienta. Jest wielu klientów na rynku i każdy ma różne potrzeby więc stworzenie oferty, która będzie oddziaływała na klienta z danego segmentu jest też sztuką i wiąże się ze znajomością potrzeb klienta i jego zachowań. Każdy w naszym biurze raportuje dla klienta swoją pracę - to co wykonał, jaki jest odzew z rynku. A to z kolei niesie zawsze informacje co dzieje się z ofertą, jaki jest stopień zainteresowania. Trzeba pamiętać, że im więcej dajemy narzędzi i możliwości osobie, która będzie dla nas sprzedawała lub wynajmowała to tym więcej działa na naszą korzyść i na cenę jaką możemy otrzymać za naszą nieruchomość.



Nowoczesny hotel z historią w tle

W samym centrum miasta, miejscu idealnym dla podróżujących zarówno w celach służbowych, jak i turystycznie, wysmakowany stylistycznie w pięknie odrestaurowanej i zmodernizowanej XIX-wiecznej kamienicy, nowocześnie wyposażony, ze smaczkową kuchnią i atrakcyjnymi pokojami z m.in. tarasami z widokiem na Odrę. To tylko kilka z wielu zalet nowego szczecińskiego hotelu Grand Focus Hotel należącego do znanej i popularnej sieci – Focus Hotels S.A. W połowie czerwca rozpocznie swoją oficjalną działalność.

Budynek, w którym znajduje się hotel, to pruska kamienica Dohrn z 1852 roku. Carl Anton Dohrn był tłumaczem, podróżnikiem i doktorem nauk przyrodniczych. W swojej rezydencji osiadł po wieloletnich podróżach po Europie, Afryce i Ameryce Południowej. Kamienica przetrwała wojnę. Potem była własnością PKP. Po komercjalizacji jej remont trwał od 2019 roku. Teraz to nowoczesny, 4-gwiazdkowy hotel w standardzie Grand, który oferuje 89 przestronnych i nowocześnie wyposażonych pokoi, w tym 7 luksusowych apartamentów.

Dokonane zostały liczne zmiany we wnętrzu kamienicy – niektóre fragmenty zostały przebudowane, inne rozbudowane, a jeszcze inne dobudowane. Zostawiona została historyczna klatka schodowa. Po ukończeniu prac konserwatorskich będzie ona atrakcją dla gości oraz mieszkańców Szczecina. Jest przykładem budownictwa, które było realizowane w najlepszych latach miasta, w czasie jego rozkwitu. Hotel chce więc nawiązywać do okresu świetności tej kamienicy, być jej historyczną kontynuacją – wyjaśnia Urszula Gronek, Regionalny Dyrektor Sprzedaży w Grand Focus Hotel.

Dodaje, że sieci Focus Hotels S.A. zależało na stworzeniu bardzo przyjaznej przestrzeni hotelowo - konferencyjnej, odpowiadającej oczekiwaniom bardzo szerokiego wachlarza odbiorców.

Na piątym, najwyższym piętrze hotelu, które zostało nadbudowane, znajdują się pokoje z prywatnymi tarasami. To zarówno pokoje standard jak i apartamenty. Na tym samym piętrze hotelu, ale po drugiej stronie budynku znajduje się również duży taras dostępny dla wszystkich gości hotelowych. Znajdą się na nim stoliki i miejsca siedzące oraz dużo zieleni. To miejsce może być również zarezerwowane pod wydarzenie dla małej grupy uczestników. Jest dostępne w wersji z gastronomią – zapewnia Urszula Gronek.

W Grand Focus Hotel Szczecin duży nacisk stawiany jest na nowe technologie. Goście mogą zameldować się bezkontaktowo za pomocą aplikacji na smartfonie. W pokojach znajdują się też panele dotykowe KNX, które pozwalają na sterowanie światłem zarówno z korytarza jak i bezpośrednio z łóżka. W nowocześnie wyposażonych salach konferencyjnych pojawi się m.in. monitor z funkcją flipcharta. Co, oprócz historii i zabytkowego budynku wyróżnia szczeciński obiekt od innych hoteli sieci Focus Hotels S.A. ?

Marka Grand Focus, to topowy produkt naszej sieci. Obiekt w Szczeci-

nie jest jedynym hotelem o tak wysokim standardzie. W całym hotelu zastosowane zostały materiały najwyższej jakości. Elementy wyposażenia wnętrz zostały wykonane według naszego projektu i cechują się niezwykłą precyzją wykonania. Naszym nadrzędnym celem jest komfort naszych gości i tym kierowaliśmy się przy urządzaniu i dekorowaniu pokoi oraz przestrzeni wspólnych. Wspieraliśmy również polskich i lokalnych dostawców, gdyż w pełni wyposażały nas tylko polskie firmy. Każdy pokój zdobią nawiązujące do portowego charakteru miasta obrazy wykonane ręcznie, indywidualnie dla naszego hotelu przez obiecującą szczecińską artystkę Agnieszkę Mikołajczyk. Ścienne sztuki nie tylko są elementem dekoracyjnym, ale również nawiązaniem do stylu dawnej kamienicy. W przestrzeniach wspólnych i restauracji dostrzec można harmonijnie współgrające ze sobą połączenia różnych stylów – industrialnego, renesansowego, eleganckiego i skandynawskiego. Bezpośrednio z restauracji można przenieść się na przestronne i klimatyczne patio – opowiada Urszula Gronek.

Tuż obok budynku, przy Placu Zawiszy, znajduje się hotelowy parking. Jest on całodobowo chroniony i monitorowany. Zawiera 69 miejsc parkingowych. Taka ilość w pełni zabezpiecza potrzeby gości hotelowych. Parking jest również przystosowany dla większych aut i autokarów. Jednym z atutów hotelu jest także jego restauracja. Czynna od rana aż do godziny 22, a nawet (na życzenie gości) dłużej. Natomiast hotelowy bar będzie dostępny 24 h na dobę.

Restauracja będzie oferowała dania kuchni europejskiej. Potrawy będą przygotowane w dużej mierze metodą sous-vide. Dodatkowo wykorzystywane będzie konfitowanie. Natomiast bufety śniadaniowe będą wzbogacone o domowe wędzone przez nas wędliny oraz wypiekane przez nas pieczywo. Nie zabraknie również własnoręcznie robionego zgodnie z tradycyjną recepturą paprykarza szczecińskiego. W naszym menu à la carte pojawią się takie pozycje jak tatar z gęsi, czy też przegrzebki z mięsowym purée. Będziemy korzystać z dóbr natury i wprowadzać dania sezonowe. Z racji tego, że otwarcie hotelu przypada na sezon letni to w karcie pojawi się chłodnik ze szparagami i truskawkami. Restauracja będzie dostępna nie tylko dla gości hotelowych. Ale także dla wszystkich tych, którzy poszukują niezapomnianych doznań kulinarnych i wyjątkowego miejsca na spędzenie popołudnia czy wieczoru – bardzo serdecznie zapraszamy wszystkich – dodaje Urszula Gronek.



Angielski, matematyka, nauka, zabawa

Przyjazne otoczenie, język angielski, matematyka, dobra zabawa. Brytyjskie Przedszkole Matematyczne „FUN & MATH” to nowe miejsce na mapie Szczecina. Znajduje się w spokojnej dzielnicy Pogodno, a jego hasło przewodnie brzmi: „Matematyką zarażamy, a nie zrażamy”. Podstawowym celem przedszkola jest bowiem instynktowne wprowadzenie języka angielskiego do codziennego życia maluchów oraz wykorzystanie możliwości dzieci w poznaniu matematyki od najlepszej strony. Wszystko zaś inspirowane jest najlepszymi brytyjskimi wzorcami, w duchu dobrej zabawy, kreatywności oraz twórczego myślenia.

W tym przedszkolu każdy dzień jest niezwykłą edukacyjną przygodą. Kreatywna nauka plus inspirująca zabawa równa się świetny start. Tak mówią twórcy miejsca. Co jeszcze wyróżnia to przedszkole?

Hello na dzień dobry

Język angielski jest współcześnie dla nas wszystkich bardzo ważny. Doskonale zdają sobie z tego sprawę osoby tworzące to miejsce. W FUN & MATH, jak przystało na brytyjskie przedszkole, język angielski jest wszechobecny przez cały dzień. – Staramy się, aby dzieci poznawały ten język instynktownie tak, jak robiły to, kiedy uczyły się mówić swoim pierwszym językiem. Dlatego nasi nauczyciele posługują się angielskim w trakcie zabawy, spaceru, posiłku, czy „poważnych” zajęć – mówi Anna Bednarska z FUN & MATH.

– Pomysł na to przedszkole zrodził się w głowie jego założycielki Małgorzaty Andreas, która była zachwycona brytyjskim systemem edukacyjnym, którego doświadczył jej syn – dodaje pani Anna. Tamto miejsce tak ją zainspirowało, że postanowiła jego najlepsze wzorce przenieść na

szczeciński grunt. FUN & MATH inspirowane jest na wysokiej klasy prywatnych przedszkolach i szkołach w Wielkiej Brytanii, z którymi zresztą ściśle współpracuje.

Przyjazna, bezpieczna okolica

Dużym atutem przedszkola FUN & MATH jest jego najbliższe otoczenie, czyli Pogodno. – Znajdujemy się w pięknej, spokojnej, przyjaznej i bezpiecznej okolicy, a do tego blisko natury – zaznacza Anna Bednarska. Przedszkole mieści w odrestaurowanej willi przy ulicy Henryka Siemiradzkiego, z daleka od zgiełku ruchliwych ulic. Wyjątkowa atmosfera tej części miasta, nastraja przyjaźnie, a najbliższa okolica przedszkola sprzyja edukacji.

W pobliżu znajduje się Skwer Zdrowia, przystosowany dla dzieci Plac Ojca Jakuba Wujka, a nieopodal rozpościera się park miejski im. Jana Kasprowicza z dawnym ogrodem botanicznym. Co bardzo ważne: do przedszkola można też dość szybko dojechać z centrum.

Nauka i zabawa

Inteligencja logiczno-matematyczna u człowieka zaczyna rozwijać się, zanim jeszcze zacznie on chodzić. Już małe dziecko, biorąc do rąk różne przedmioty, ocenia i poznaje do czego są one stworzone, a tym samym poznaje związki przyczynowo-skutkowe. Dziecko uczy się rozpoznawania podstawowych standardów sensorycznych: koloru, kształtu i rozmiaru. Twórcy przedszkola FUN & MATH mając to na uwadze, starają się, by nawet najmłodszy uczeń zaczął dostrzegać matematykę w codziennym życiu. To kolejny wyróżnik przedszkola. – Udowodnimy, że maluchy, którym w odpowiedni sposób podaje się wiedzę, przyswajają ją, a raczej: odkrywają ją instynktownie – zaznacza pani Anna.

– Mówimy po angielsku, otaczamy się matematyką – zaznacza Anna Bednarska. W przedszkolu realizowane są dwie podstawy programowe, polska i brytyjska. – Czerpiemy to, co najlepsze z dwóch systemów edukacji – dodaje pani Anna. W FUN & MATH prowadzone są też bardzo ciekawe zajęcia dodatkowe, np. kodowanie i programowanie, zajęcia z eksperymentami z fizyki, chemii i biologii, Logo Education a także: gra w szachy, glottodydaktyka, zajęcia plastyczne, konstrukcyjne czy językowo-muzyczne. Umożliwia się naukę gry na pianinie. Przedszkolaki dzięki zajęciom rozwijają analityczne myślenie, stymulują mózg i pamięć, a przy okazji dobrze się bawią oraz czerpią z nauki, jak również nowych odkryć, dużą przyjemność. – Korzystamy z nowości technologicznych. Pojawiają się u nas niedługo zajęcia z LEGO. Ciągłe rozwijamy się w kierunkach ścisłych – zaznacza Anna Bednarska.

Radosna społeczność

Twórcy przedszkola podkreślają, że ich celem jest stworzenie szczęśliwej, otwartej i przyjaznej społeczności, w której dzieci uczą się z ufnością i rozwijają pragnienie wiedzy oraz doświadczeń.

Zgodnie ze słowami Alberta Einsteina: „Edukacja to nie jest uczenie się faktów. To raczej trening umysłu do myślenia”. – Nasze przedszkolaki poznają i rozwijają umiejętności językowe, matematyczne oraz realizują pełny program nauczania przedszkolnego, ale do każdego dziecka podchodzimy indywidualnie – mówi pani Anna. To następny atut FUN & MATH. Eksperymenty i doświadczenia pozwalają odkryć magię nauki. Dzieci uczą się często nawet nie wiedząc, że przyswajają wiedzę. Do tego, nauka angielskiego jest intuicyjna, naturalna oraz przyjemna. W przedszkolu jest zaś czas na rozwój, naukę i zabawę. Maluchy każdego dnia w naturalny sposób przyswajają nowe umiejętności, budują pewność siebie, rozwijają twórcze i logiczne myślenie.

Po planowanych zajęciach, mają czas na ulubione dziecięce rozrywki. W przedszkolu FUN & MATH dba się też o ich aktywność fizyczną. Pomagają w tym różne zajęcia oraz spędzanie czasu na świeżym powietrzu, np. w ogrodzie.

Profesjonalizm i naturalność

Lekko, łatwo, kreatywnie, intuicyjnie... Z pasją i zabawą. Jak widać, w taki sposób dzieci uczą się oraz rozwijają w FUN & MATH. Każdego dnia wcielają się w twórczych odkrywców, rozwijają wyobraźnię, zdobywają nową wiedzę oraz umiejętności. Kreatywna zabawa, ciekawe animacje, angażujące gry ruchowe i fascynujące eksperymenty dbają o zrównoważony rozwój maluchów. Nad wszystkim czuwa zaś certyfikowana kadra, którą wyróżniają: pasja, kompetencje oraz profesjonalizm. Opiekunowie są wizytówką przedszkola.

To wszystko dowodzi, że FUN & MATH zapewnia świetny start w przyszłość dziecka. Liczne atuty miejsca sprawiają, że nie sposób przejść obok niego obojętnie. Kierując się troską o najmłodszych, warto więc bliżej zapoznać się z ofertą szczecińskiego Brytyjskiego Przedszkola Matematycznego. Maluchy są przygotowane naukowo i społecznie do kolejnych poziomów edukacji, a wszystko dzieje się naturalnie oraz w przyjaznej atmosferze. To brzmi naprawdę zachęcająco.

autor: Karolina Wysocka/ foto: materiały prasowe



SEZON NA KRÓTKIE SPODENKI

Nadszedł czas pięknej pogody, upalnych dni i pełnego słońca. Wysoka temperatura przypomina nam, że to już nie pora na rajstopy, długie dzinsy, czy luźne spodnie dresowe, które potrafią ukryć wszelkie niedoskonałości. Lato to czas spódniczek, sukienek i krótkich spodenek.



Jednak dla niektórych kobiet taki dobór garderoby wiąże się z wyzwaniem. Jak sobie z nim poradzić? Nasze ponad dwudziestoletnie doświadczenie w medycynie estetycznej pozwoliło nam na znalezienie odpowiednich rozwiązań.

Mowa nie tylko o objętości ud – jest kilka innych cech, które powstrzymują kobiety od zakładania krótkich spodenek i spódniczek. To może być kwestia wiotkości skóry, cellulitu, obrzęków lub sieci popękanych naczynek na łydkach i udach. Z naszego doświadczenia wynika, że naj-

lepsze rozwiązanie to rozwiązane szyte na miarę. W Klinice Zawodny wyznajemy zasady holistycznego podejścia do zdrowia i urody. Oznacza to, że patrzymy na każdego naszego pacjenta w sposób całościowy. Nie zalecamy jednego remedium na wszystkie problemy, tylko dopasowujemy spersonalizowane terapie. Właśnie takie pakiety zabiegów działają najskuteczniej, a uzyskane dzięki nim efekty zostają z pacjentem na długi czas.

Kierując się doświadczeniem stworzyliśmy plan zabiegowy skrojony

na miarę każdego pacjenta – Plan Na Miarę – to spersonalizowany program łączący uzupełniające się technologie po to, aby jak najszybciej i jak najskuteczniej osiągnąć upragniony przez Pacjenta efekt w oparciu o jego indywidualne cechy zdrowotne. Plan Na Miarę zaczyna się od konsultacji ze specjalistą, który dobiera urządzenia pod Pacjenta i tworzy dla niego plan ze szczegółowym harmonogramem, zaleceniami pozabiegowymi, a nawet – obowiązkową ilością wody do wypicia każdego dnia. Pacjent może również skorzystać z konsultacji z naszym dietetykiem w celu ustalenia nowego planu żywieniowego i zerwania z niezdrowymi nawykami (jeśli takie posiada). Oprócz spotkania z wymienionymi specjalistami, w ramach programu Plan Na Miarę, pacjent może również wykonać szczegółowe badania genetyczne, aby określić nietolerancje pokarmowe oraz otrzymać pełen profil żywieniowy dla swojego organizmu.

W Klinice Zawodny każdy znajdzie ogromny wybór najnowocześniejszych i sprawdzonych technologii - dlatego tak ważna jest wstępna konsultacja ze specjalistą, oraz szeroki wywiad lekarski dotyczący aktualnego stanu zdrowia. Posiadamy wszystkie sprawdzone technologie, które służą nie tylko medycynie estetycznej, ale także leczeniu. Doskonałym przykładem takiego zabiegu jest karboksyterapia, którą wprowadziliśmy na rynek szczeciński jako pionierzy.

Karboksyterapia to zabieg polegający na iniekcyjnym podaniu medycznego dwutlenku węgla. Zabieg wpływa na rozszerzenie naczyń, zwiększenie przepływu krwi i wzrost stężenia tlenu w obszarze zabiegowym. Proces ten powoduje intensywne dotlenienie, a także udrożnienie zwężonych naczyń krwionośnych. Efektem tej procedury jest poprawa krążenia, a co za tym idzie wyszczuplenie, redukcja cellulitu, ujędrnienie i poprawa kondycji skóry. Karboksyterapia pomoże osobom zmagającym się nie tylko z pomarańczową skórą, ale także tym, którzy często narzekają na obrzęki, zatrzymywanie się wody w organizmie i uczucie ciężkich nóg.

Kolejnym zabiegiem godnym polecenia jest endermologia. Ta tajemnicza nazwa to określenie specyficznego rodzaju drenażu limfatycznego. Głowica Alliance lub Endermologie LPG wykorzystując podciśnienie zasysa fałd skóry, doprowadzając w ten sposób do pobudzenia krążenia. Zabieg wykonuje się w specjalnym kostiumie, który można zaobserwować na zdjęciach wielu celebrytów, którzy nie kryją się ze swoją miłością do endermologii - bo jest co pokochać. Korzyści to wszakże: przyspieszenie spalania tkanki tłuszczowej, wyszczuplenie, modelowanie sylwetki, ujędrnienie, poprawa mikrokrążenia, wygładzanie cellulitu, a nawet pozbycie się obrzęków i osłabienie napięcia mięśniowego. Z tych względów endermologia często polecana jest także sportowcom, ale kochają ją niemal wszyscy, którzy kiedyś jej spróbowali.

Kolejnym cudownym zabiegiem do połączenia w terapii skojarzonej jest technologia fali uderzeniowej. Storz Medical wykorzystuje technologię RSW, czyli falę akustyczną i wpływa korzystnie na metabolizm komórkowy, stymuluje mięśnie, prowadzi do redukcji tkanki tłuszczowej, a także ujędrnia skórę. Storz Medical wykorzystywany jest także w fizjoterapii i leczeniu bólu.

Innowacyjne urządzenie Schwarzy to król wśród metod do modelowania sylwetki. Urządzenia stymulujące tkankę mięśniową ostatnio stały się bardzo popularne, nie tylko w branży medycyny estetycznej. Pojawiła się na rynku technologia EMS polegająca na treningu ze specjalnym kombinizonem wytwarzającym pole elektromagnetyczne. W Klinice Zawodny postawiliśmy na silniejsze rozwiązanie i jest nim technologia FMS - Skoncentrowana Stymulacja Magnetyczna, która dociera aż do mięśni głębokich. Urządzenie Schwarzy pozwala na budowanie i rzeźbienie mięśni, modelowanie ciała, redukcję tkanki tłuszczowej, a nawet na zwiększenie wytrzymałości mięśni i to bez żadnego wysiłku, gdyż - Schwarzy robi wszystko za nas. Zatem - trudno nie nazwać tego zabiegu idealnym. W trakcie półgodzinnego zabiegu mięśnie wykonują od 20

000 aż do 60 000 skurczy. Po takiej serii żadna kobieta nie zawaha się wskoczyć w krótkie szorty!

Na koniec – zbędna tkanka tłuszczowa. Każdy z wymienionych wyżej zabiegów może pomóc w pozbyciu się nadmiaru tłuszczu z nóg czy pośladków, jednak są takie technologie, dla których tkanka tłuszczowa to priorytet. Mikrofałe Coolwaves w urządzeniu Onda to technologia obsypana nagrodami. Kobiety – bo to głównie one decydowały się na ten zabieg – wprost ją pokochały. Onda niszczy komórki tłuszczowe, a następnie organizm sam się ich pozbywa w naturalnych procesach metabolicznych. Zabieg jest komfortowy i wystarczy powtórzyć go w serii 3-4 dla uzyskania wymarzonych efektów.

Agentem specjalnym do zwalczania tłuszczu jest także Scizer wykorzystujący okrytą sławą technologię ultradźwięków HIFU. Stworzony został do zwalczania miejscowych nadmiarów tkanki tłuszczowej i najbardziej uporczywego cellulitu. Oporne na odchudzanie i ćwiczenia komórki tłuszczowe gromadzące się przede wszystkim na brzuchu, udach, biodrach i ramionach – przy Scizerze – pozostają bez szans. Do ujędrniania i wyszczuplania ciała polecamy także urządzenie Ultraformer wykorzystujące tę samą technologię HIFU tylko działającą na innych głębokościach.

Nadchodzi lato i czas, aby pokochać swoje nogi. Jeśli nie chcesz wiecznie upychać krótkich spodenek i spódniczek na dnie szafy, postanów sobie, że tym razem zadbasz o nogi na czas. Z Planem Na Miarę osiągniesz wreszcie ich wymarzony kształt i strukturę skóry, a jeśli zmagasz się z problemem pękających naczynek, zapraszamy do Kliniki także jesienią. Opracowaliśmy rozwiązania na niemal wszystkie niedoskonałości. Posiadamy wykwalifikowanych lekarzy, kosmetologów i pielęgniarzy, duże doświadczenie oraz długą listę zadowolonych pacjentów. Nam możesz zaufać - do zobaczenia na konsultacji.



przed zabiegiem

po zabiegu



Czy wiesz, dlaczego tracisz pacjentów?

Zdywersyfikowany marketing jest powszechnie stosowany w obecnej działalności komercyjnej placówki medycznej. Czy słusznie? Dostępnych jest wiele metod i narzędzi. Najczęściej gabinety starają się wykorzystać wszystkie, stawiając na ilość, a nie na jakość lub powielając wzory rynkowe opierające się na działaniu podobnym do konkurencji. Jak zatem wyróżnić się na rynku, w gęszczy konkurencyjnych placówek?

Zindywidualizowany sposób komunikacji swoich usług medycznych i działalności do potencjalnych pacjentów, wybór konkretnych kanałów informacyjnych oraz sposobu zarządzania nimi to zagadnienia, których nie można już ignorować. Jak dokonać wyboru najlepszych narzędzia marketingowych i brandingowych?

Skupiając się na ogromie działań marketingowych poświęconych pozyskaniu nowych pacjentów, zapominamy o dbaniu o tych, których już mamy.

Wierny pacjent jest szczególnie niedoceniany. Niestosownie bowiem pozyskanie nowego pacjenta jest 25 razy kosztowniejsze niż utrzymanie stałego, wiernego naszej placówce. Podstawowe pytanie brzmi: kim jest nasz pacjent? Jakie ma potrzeby i cele? Znajomość naszego pacjenta to znajomość naszej marki.

Jak zatem skutecznie zadbać i utrzymać pacjentów w swoim gabinecie, przywiązać do naszej marki, aby skutecznie się z nią identyfikowali, czuli się częścią społeczności?

Kontrola bazy pacjentów w klinice placówki komercyjnej, znajomość swojej grupy docelowej i odpowiednia identyfikacja rynkowa stanowią o uzyskaniu przewagi rynkowej.

Program BLAM (Business Laboratory of Aesthetic Medicine) skupia swoje działania na indywidualnej charakterystyce danej placówki medycznej, jej aktualnych potrzeb i zgodnie z nimi wybiera najsukcesowniej formę komunikacji z pacjentami.

Jak działamy:



1. Kontakt



2. Klauzula poufności



3. Oferta



4. Akceptacja



5. Umowa współpracy



6. Zaliczka



7. Działamy

Usługa BLAM dedykowana jest wszystkim komercyjnym placówkom medycznym, które chciałyby usprawnić i zoptymalizować swoją działalność lub tylko jej wycinek (np. boost sprzedaży wybranego produktu), ale nie mają do tego narzędzi, wykwalifikowanego personelu czy po prostu czasu i pomysłu.

Nasze doświadczenie pomogło już wielu placówkom medycznym w całym kraju. Z naszych usług korzystają gabinety stomatologiczne, kliniki ortopedyczne, kliniki chirurgii plastycznej i medycyny estetycznej, a także start up'y szukające najlepszej metody na zaistnienie na mocno zagęszczonym już rynku komercyjnych placówek medycznych

Prowadząc komercyjną placówkę medyczną zadaj sobie te pytania:

Customer Experience – czy wiem co to jest? W jaki sposób przekłada się to na mojego pacjenta?

Czy wiem co mój pacjent o mnie myśli? Czy poddałem się ocenie?

Czy kiedykolwiek zdecydowałem się na wykonanie audytu swoich usług?

Czy wiem dokładnie ilu pacjentów generuje moje główne przychody?

Czy kontroluje i porównuje ilość pacjentów za porównywalne okresy?

Czy znam powody, dla których pacjent przestał odwiedzać klinikę?

Jak działania komercyjnych placówek przekładają się na liczby? Ponad połowa pacjentów odchodzi, jeśli poziom obsługi jest zły. 33% pacjentów zmienia klinikę, jeśli raz zawiedzie ona oczekiwania lub w przypadku złej jakości usług. Średnio o złym doświadczeniu w przypadku konkretnego brandy mówimy 15 osobom. 74% osób zmienia gabinet, klinikę, jeśli uzna, że „proces zakupowy” jest zbyt trudny. Po jednym złym doświadczeniu z marką, 51% pacjentów nigdy nie wraca do niej ponownie.

Utrata jednego pacjenta potrafi być bardzo kosztowna, ale nawet skargi i zażalenia da się przełożyć na pozytywną relację. Zwiększenie współczynników utrzymania pacjentów o 5% zwiększa zyski z 25 do 95%.



Nina Manduk-Czyżyk: Od 16 lat działająca na rynku europejskiej turystyki medycznej pod marką MediConsult. Od 2005 roku współpracuje z najbardziej prestiżowymi placówkami medycznymi w regionie organizując wysokiej jakości zabiegi chirurgii plastycznej, ortopedyczne, leczenie stomatologiczne w specjalistycznych klinikach w Szczecinie dla pacjentów z zagranicy.

Od pierwszej konsultacji przez leczenie i rekonwalescencję, zapewnia pełne doradztwo w zakresie organizacji leczenia i pobytu pacjenta, transportu, opieki pooperacyjnej. Ekspert w zakresie obsługi pacjenta i wsparcia pracy jednostki medycznej w zakresie profesjonalnej obsługi pacjenta zagranicznego.

Na przestrzeni lat zajmuje się również optymalizacją pracy placówek działających w medycynie komercyjnej. Od stworzenia planu szerokich działań marketingowych, poprzez organizację pracy i szkolenie personelu do przygotowania kliniki do profesjonalnej obsługi pacjenta.

Czynnie promuje region Pomorza Zachodniego pracując na jego rozpoznawalność jako wysokiej jakości marki turystyki medycznej i najlepszego miejsca destynacji dla pacjentów zagranicznych. Pomysłodawczyni i autorka I konferencji turystyki medycznej i medycyny komercyjnej w Szczecinie, przewodnicząca klastra medycznego MediKlaster, członkini prestiżowego klubu Szczecin Business Ladies.



Magdalena Wójcik: Międzynarodowy manager i wykładowca z ponad 20 letnim doświadczeniem w sprzedaży. Absolwentka Bankowości i Finansów. Ponad 15 letnie doświadczenie w sektorze bankowym. Absolwentka studiów MBA we Francuskim Instytucie Zarządzania oraz prestiżowego programu LederShip w Harvard Business Review. Prowadzi autorską serię szkoleń i warsztatów biznesowych m.in. dla branży medycznej. Autorka projektu „LABORATORIUM BIZNESU MEDYCYNY ESTETYCZNEJ” w którym kompleksowo szkoli placówki, managerów oraz zespoły z procesów usprawniających najważniejsze obszary organizacji jak: zarządzanie, motywacja zespołów, sprzedaż kosmetyków, prawidłowa wycena usług, komunikacja z pacjentem. Z sukcesem wprowadzała na polski rynek prestiżowe, światowe marki kosmetyczne. Dyrektor Generalna marki Neauvia oraz Międzynarodowy Dyrektor Neauvia Cosmeceuticals w latach 2014-2019. Certyfikowany międzynarodowy speaker Brian Tracy International, absolwent warsztatów u amerykańskiego lidera coachów businessowych Tonnego Robinsa w Chicago. Współautor #4roomsmethod – holistycznego modelu zarządzania sobą i biznesem. CEO Holistix Consulting -platformy nowoczesnych rozwiązań biznesowych dla sektora medycznego, fashion i marek luksusowych



www.holistixconsulting.com

Tel. Magda +48 694 493 468 | mwojcik@holistixconsulting.com

Tel. Nina +48 603 779 939 | nina@holistixconsulting.com



Praca, pasja, konsekwencja

Mijają dwa lata, odkąd na medycznej mapie Szczecina pojawiła się Klinika dr Stachura. O drodze od dermatologa do właścicielki prywatnej kliniki, uporze i konsekwentnym dążeniu do celu, a także sposobach na radzenie sobie ze stresem opowiedziała nam dr Kamila Stachura.

Bardzo szybko stworzyła Pani i rozwinęła swoją Klinikę – jakie były te dwa pierwsze lata?

Szybkie, pracowite, pełne nowych wyzwań (śmiech). Klinika Dr Stachura powstawała w moich myślach na wiele lat przed otwarciem. Dokładnie przygotowywałam się do stworzenia tego miejsca, obserwowałam potrzeby pacjentów, rozmyślałam nad najlepszymi rozwiązaniami.

Najlepszymi nauczycielami byli dla mnie właśnie moi pacjenci, to od nich otrzymałam najwięcej odpowiedzi i wskazówek. Kiedy Klinika w końcu powstawała, dokładnie wiedziałam jak będzie wyglądała, a tworzenie miejsca było czystą przyjemnością. Dużym zaskoczeniem był wybuch pandemii. Zarówno dla mnie, jak i zapewne dla większości ludzi, zaburzone zostało poczucie stabilizacji i pewności jutra. Dzisiaj, z perspektywy 1,5 roku mogę powiedzieć, że jakość i bezpieczeństwo, wartości, na które zawsze kładę największy nacisk, sprawdziły się, a nasi pacjenci nieprzerwanie mogli korzystać z naszych usług.

Co jest według Pani atutem Kliniki?

W wyborze sprzętów, preparatów czy procedur nie dopuszczam kompromisów. Zawsze inwestuję w najlepsze dostępne sprzęty czy procedury. Obserwuję trendy światowe i podążam za nimi. Szczecińska Klinika Dr Stachura nie różni się w swojej ofercie od klinik o podobnym profilu w Nowym Jorku czy Londynie. Nasi pacjenci doceniają również kompleksowość. W jednym miejscu mogą odwiedzić dermatologa, lekarza medycyny estetycznej, chirurga ogólnego, ginekologa czy kosmetologa. Nie do przecenienia jest również rola ludzi – całego personelu. To wła-

śnie oni są wizytówką tego miejsca, ponieważ nie chodzi wyłącznie o jakość usług medycznych, ale wszechstronne zaopiekowanie pacjentem.

Jak długo trwała ewolucja lekarza dermatologa estetycznego do lekarza – kobiety biznesu?

Zaraz po studiach medycznych, z głową pełną planów zawodowych, pracując jako lekarz w publicznej służbie zdrowia przysięgałam sobie coraz bardziej beznadziejny system opieki publicznej. Braki w systemie skłoniły mnie do myślenia o prywatnej działalności, a następnie własnej placówce medycznej, tak aby móc świadczyć i wykonywać usługi medyczne na najwyższym, światowym poziomie. Biznes przyszedł do mnie z czasem i wynikał z potrzeby.

Dlaczego została Pani lekarzem? Tradycje rodzinne?

Nie, to nie jest tradycja rodzinna. Moi rodzice byli nauczycielami. Lekarzem chciałam być od zawsze – nigdy nie rozważałam żadnych innych studiów. Znajomość działania ludzkiego organizmu i umiejętność jego naprawy była i nadal jest dla mnie fascynująca.

Jakie zabiegi są najbardziej popularne?

Każdy zabieg ma swoich fanów. Wynika to z faktu, że zanim wprowadzę nowy sprzęt czy zabieg, najpierw testuję go na sobie, następnie przedyskutowuję z pacjentami i potem dopiero podejmuję decyzję.

Czego oczekują pacjenci w czasach, kiedy młody wygląd stał się tak bardzo pożądanym?

Na szczęście coraz więcej pacjentów rozumie, że w medycynie este-



tycznej chodzi o zachowanie naturalnego piękna i urody danej osoby, a nie podążanie za jednym schematem wyglądu ust czy policzków. Mocno pracuję nad edukacją pacjentów w kontekście indywidualnego piękna, jest ono bowiem naszym największym skarbem i atutem. W mojej opinii, powinniśmy pracować nad podtrzymaniem go oraz opóźnianiem procesów starzenia, a nie nad powielaniem trendów co do wyglądu.

W jakim kierunku zmierza dermatologia estetyczna?

Ciągle w tym samym – służenia zdrowiu, a następnie zwiększeniu komfortu życia pacjenta. Współczesna dermatologia estetyczna pochyla się nad trybem życia, nad jego tempem, ciągłym brakiem czasu. Nieinwazyjność zabiegów, brak blizn, wykorzystywanie naturalnych preparatów to zdecydowanie dobry kierunek. Szczególnie cieszy mnie fakt, że odwiedza nas coraz więcej mężczyzn, coraz bardziej dbają o siebie – o wygląd i kondycję zarówno twarzy jak i ciała.

Czy łączy Pani zabiegi z aktywnością fizyczną?

Oczywiście i to samo polecam wszystkim. Aktywność fizyczna to nie tylko dobra sylwetka, ale też lepsza kondycja i lepszy metabolizm. Jednak zauważam pewien trend w ogólnie pojętej medycynie przeciwstarzeniowej – mianowicie pojawiły się na rynku urządzenia do elektrostymulacji mięśniowej, czyli ćwiczenia bez wysiłku fizycznego. Jakkolwiek nierealnie to brzmi, to tak właśnie działają te urządzenia. Obecnie testujemy dwa z nich i z pewnością to, które wypadnie lepiej w naszych testach będziemy mogli zaoferować pacjentom.

Bycie lekarzem i właścicielką placówki medycznej to wyzwanie. Jak Pani odciąża stres?

Mam na to dwie metody, jedną jest ogród. Wprawdzie powierzyłam go profesjonalnej opiece, ale szczególnie teraz, wiosną i latem, lubię

w nim przebywać. Zajmowanie się moimi różami jest lekiem na całe zło. Zarówno ja, jak i moje dzieci dużo czytamy. Szczególnie pasjonuje nas literatura fantasy i często ustawiamy się w kolejce po dobrą książkę w tym gatunku.

Ma Pani jeszcze jakieś hobby?

Pandemia zmieniła wszystko. Moje największe hobby to podróże. Każdy wolny czas przeznaczony był na te krótsze po Europie i na te dalsze – na inne kontynenty. Mój ulubiony kierunek to Azja. Jest w tym miejscu coś magicznego, jakaś niezwykła energia, która sprawia, że czuję się tam całkowicie zrelaksowana. Jeśli chodzi o sport to nie uprawiam żadnej dyscypliny, ale od kilkunastu lat chodzę (a właściwie chodziłam) na siłownię kilka razy w tygodniu – w ostatnich latach ćwiczyłam pod okiem bardzo doświadczonej szczecińskiej trenerki personalnej. Dzięki swojej pracy odkryłam też Genodiet – badanie genetyczne, które diagnozuje możliwości w wyborze najlepszego dla nas rodzaju wysiłku fizycznego. Zaraz po jego wykonaniu i otrzymaniu rezultatów, skonfrontowaniu ich z rzeczywistością i swoim własnym przykładem – wprowadziłam badania do stałej oferty Kliniki.

Czym jest dla Pani sukces?

W moim słowniku takie słowo nie istnieje. Do życia potrzebne mi są wyzwania i przestrzeń do ich realizacji. To co można nazwać sukcesem jest tylko naturalnym procesem rozwoju zawodowego i osobistego. Wszystko to zlepek podjętych decyzji i ich konsekwencji. Dużą rolę odgrywa również fakt, że nie boję się podejmować czasem ryzykownych decyzji. Dla mnie najważniejsze jest to, że kocham to co robię. Nie zamieniłam mojego zawodu na żaden inny.

rozmawiała: Izabela Marecka / foto: Aleksandra Medvey-Gruszka

Nadzieja warta każdej próby

Drugiego czerwca obchodziliśmy Światowy Dzień In Vitro. Święto to przypominało fakt, że w Polsce, pomimo iż dużo mówi się o polityce prorodzinnej, nadal wiele par zmagają się z niepłodnością. Problem dotyczyć może nawet 3 milionów Polaków. Dla części z tych osób jest nadzieja na upragnione rodzicielstwo – to metoda in vitro. W Szczecinie sukcesy na tym polu odnosi prowadzona przez prof. Rafała Kurzawę i zespół specjalistów ds. płodności klinika TFP Fertility Vitrolive. W ciągu niecałych minionych pięciu lat klinika pomogła w narodzinach ponad 890 dzieci.

– Zapytany o to, co przyniosła ostatnia dekada w leczeniu niepłodności, odpowiem: wzrost skuteczności i stopnia kontroli podejmowanych terapii – mówi profesor Kurzawa. – W procesie zapłodnienia pozaustrojowego transferujemy blastocysty, czyli zarodki, które są nieco starsze, bo 5 dniowe, czyli są bardziej rozwinięte. Hodowanie ich do tego stadium może znacznie zwiększać szanse na uzyskanie ciąży. Wiemy, że blastocysty mają wyższy współczynnik implantacji, czyli dają większą szansę na powodzenie leczenia. Przy tej samej liczbie podanych do ciała kobiety zarodków, transfer blastocyst daje też znacząco wyższy współczynnik żywych urodzeń. Obecnie podczas zabiegu in vitro podajemy praktycznie jeden zarodek, dzięki czemu zmniejszeniu ulega też wskaźnik ciąży wielopłodowych.

Dzięki coraz lepszej pracy laboratoriów IVF lekarze i embriolodzy mają dodatkowo możliwość wyboru do transferu prawidłowych zarodków. Jeśli jest taka potrzeba, włączona do postępowania medycznego diagnostyka preimplantacyjna PGT (czyli badanie materiału DNA zarodków), będąca także dynamicznie rozwijającym się obszarem medycyny, daje więcej informacji niż u 2–3 dniowego embrionu. Zasadniczo można powiedzieć, że wykorzystanie nowoczesnej diagnostyki preimplantacyjnej daje specjalistom szansę przenosić te zarodki, które są zdrowe i mają dobre rokowania.

Trzeba jednak pamiętać, że przeszkodą w spontanicznym poczęciu jest biologia, a ona działa niezmiennie, szczególnie w kontekście wpływu wieku kobiety na możliwość zajścia w ciążę i utrzymania jej – dodaje prof. Kurzawa.

Zapłodnienie metodą in vitro, choć jest coraz bardziej skuteczne, nadal wymaga od przyszłych rodziców cierpliwości. Czasem trzeba podjąć kilka prób, by doczekać się upragnionej ciąży. – U pacjentki z dobrym rokowaniem pierwsza pojedyncza próba daje około 40% szans na urodzenie dziecka w przeliczeniu na 1 transfer, czyli przeniesienie zarodka do macicy, a każda kolejna to już matematyka i określanie indywidualnego prawdopodobieństwa – wyjaśnia profesor Kurzawa. – Sytuacja każdej pary jest inna i wiele czynników ma wpływ na efektywność podejmowanego leczenia. Niemniej, z każdej próby wyciągamy wnioski i każde kolejne postępowanie prowadzone u danej pary jest coraz bardziej celowane.

Wpływ na niepłodność ma wiele czynników związanych także z kondycją naszego otoczenia i codziennymi nawykami. Problem ten nie dotyczy tylko kobiet, ale również mężczyzn. – Docierają do nas niepokojące dane o obniżającej się jakości nasienia na przestrzeni ostatnich dekad, co może się przekładać na wzrost udziału czynnika męskiego w niepłodności partnerskiej – mówi dr n. med. Aleksandra Rosiak-Gill, koordynatorka Pracowni Diagnostycznej TFP Fertility Vitrolive. – Liczne badania naukowe wskazują przede wszystkim na spadek koncentracji plemników, ale także odsetka plemników morfologicznie prawidłowych oraz ruchliwych. Zaburzenia te są najprawdopodobniej związane z zanieczyszczeniem środowiska (pestycydy, metale ciężkie, fitoestrogeny, promieniowanie jonizujące) oraz stylem życia (palenie papierosów, spożywanie alkoholu, stosowanie innych używek, niezdrowa dieta, brak aktywności fizycznej, choroby cywilizacyjne).

Klinika TFP Fertility Vitrolive realizuje społeczne kontrakty we współpracy z instytucjami publicznymi, oferując mieszkańcom Szczecina, Nowogardu i Kołobrzegu zapłodnienie pozaustrojowe dofinansowane ze źródeł publicznych. Kilka tygodni temu otrzymała kolejną pulę środków z Urzędu Miasta Szczecin i Urzędu Marszałkowskiego na leczenie mieszkańców Szczecina. Łącznie dodatkowe wsparcie pozwoli na wykonanie kilkudziesięciu nowych procedur z dopłatą miasta. To świetna informacja, gdyż procedura in vitro nadal jest kosztowna i nie podlega państwowej refundacji.

Co ciekawe, czasami na płodność można mieć wpływ prewencyjny. – W naszej klinice chcemy być potrzebni znacznie wcześniej niż w momencie, w którym pojawia się problem medyczny związany z niepłodnością. Dla nas ważne jest zdrowie i świadoma profilaktyka płodności. Wspólnie możemy znacznie ułatwić planowanie rodzicielstwa. Podczas 1–2 wizyt w klinice jesteśmy w stanie ocenić potencjał płodności i sprawdzić, czy nic nie stoi na przeszkodzie, aby móc stać się rodzicem – dodaje dr Wojciech Głębowski, Kierownik ds. leczenia w TFP Fertility Vitrolive.

TFP Fertility Vitrolive

Aleja Wojska Polskiego 103 | 70-483 Szczecin
+48 91 48 64 345 | info@vitrolive.pl

Nasza wspólna droga do rodzicielstwa



TFP
Fertility Vitrolive



Gotowi na słońce

Kochamy słońce, uwielbiamy się wygrzewać w jego promieniach. Lato to pora roku w trakcie której, więcej czasu spędzamy na zewnątrz, zrzućmy ciepłe ubrania i chętniej odsłaniamy ciało. Choć jesteśmy spragnieni kąpeli słonecznych, nasza skóra ma na ten temat nieco odmienne zdanie. Na szczęście można to ze sobą pogodzić, dzięki współczesnej kosmetologii i odpowiedniej pielęgnacji.

– Tak naprawdę profilaktyka skóry trwa przez cały rok i jej podstawą są filtry zawarte w kremach, których używamy na co dzień – mówi kosmetolog Patrycja Wanagelis-Penczyłło z Esthetic Concept. – Podobnie jest z zabiegami. Podczas lata można również poddać naszą skórę odpowiedniej pielęgnacji. Na pewno należy unikać mocno złuszcżających peelingów. Za to świetnie sprawdzą się delikatne kwasy owocowe i oczyszczanie wodorowe. Oczyszczanie wodorowe nie tylko dogłębnie oczyści i odświeży skórę, ale także wyrówna jej koloryt oraz ujędźni. To bardzo dobry zabieg profilaktyczny, który można wykonywać przez cały rok.

Skóra wystawiona na długie nasłonecznienie czasem ulega podrażnieniu. W tym przypadku świetnie się sprawdzą zabiegi łagodzące i silnie nawilżające. – Pracuję na preparatach Klapp Cosmetics, który ma zestawy na każdy rodzaj problemu – mówi Patrycja Wanagelis-Penczyłło. – Do tej pory kosmetyka biała była tylko uzupełnieniem zabiegów. Jej działanie nie jest tak mocne jak w przypadku zabiegów bardziej inwazyjnych. W przypadku tej marki sprawa ma się nieco inaczej. Klapp przygotowuje zestawy do zabiegów w taki sposób, by jedno opakowanie zostało zużyte wyłącznie przez jedną osobę. To bardzo dobre podejście do kosmetologii, gdyż żaden preparat się nie marnuje. Jest trwały, a jego działanie jest mocniejsze i dłuższe.

Podczas lata można śmiało korzystać z niektórych zabiegów z pogranicza medycyny estetycznej. Znakomitą wynalazką są nieinwazyjne, ale za to bardzo skuteczne fale radiowe. – Zabieg z ich użyciem o nazwie LipoRadiologie ma znakomite działanie liftingujące i przeciwstarzeniowe – zachwala kosmetolog. – Poprawia owal twarzy, spłyca

zmarszczki, wyrównuje koloryt skóry, zwiększa elastyczność i jędrność skóry. Do tego wszystkiego nie wymaga rekonwalescencji, dlatego nie ma przeciwwskazań aby wykonywać go również latem.

Wspomniane fale radiowe znakomicie sprawdzają się także w zabiegach na ciało, szczególnie gdy przed urlopem chcemy się pozbyć niechcianej tkanki tłuszczowej, cellulitu czy wiotkości skóry. – LipoRadiologie to coś w rodzaju bardzo mocnego ale bezbolesnego masażu – przekonuje kosmetolog. – Połączenie kilku technologii w głowicach powoduje lepsze dotlenienie, odżywienie i ukrwienie skóry. Pozytywny wpływ na skórę ma również dedykowany olejek – LipoRadioLogie Oil. Zawiera on w swoim składzie między innymi olej z pestek brzoskwiń, olej z awokado, olejek pomarańczowy oraz witaminę E. Dzięki temu zabieg ten jest również bardzo odprężający.

Fale radiowe można połączyć z kriolipolizą co da jeszcze lepsze efekty. – Kriolipoliza jest to bezinwazyjny sposób na zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej w wybranych obszarach ciała – przedstawia pani Patrycja. – Zasada działania kriolipolizy opiera się na kontrolowanym chłodzeniu lokalnej tkanki tłuszczowej w celu opracowania i zmiany konturu ciała. Pięknie wyszczupla i modeluje ciało. Tak jak LipoRadiologie, można ją stosować oczywiście osobno, ale świetnie sprawdza się w duecie z pierwszym zabiegiem.

Odświeżona i wypoczęta skóra, wymodelowane, ujędźnione ciało i możemy ruszać na wakacje. Pamiętajmy jednak, by nie przesadzać z ukochanym słońcem.

ad/ foto: materiały prasowe



Życie zaczyna się po 50

– Te dni zmieniły nasze życie – mówią uczestniczki szkolenia w Akademii Gawęcki. Panie poznały siebie od nowa, odkrywały swoją wewnętrzną kobiecość i dojrzałość, odnalazły swój niepowtarzalny styl i uczyły się sztuki makijażu. Zmienione w środku i na zewnątrz, zakończyły szkolenie, by podbić świat leżący u ich stóp – mówi organizator szkolenia dla kobiet 50 plus, Krystian Gawęcki.

Kiedy kobieta ma 25 i 30 lat, czuje, że świat stoi przed nią otworem. Ma swoje plany, często chce wyjść za mąż i urodzić dzieci. Czas też jest dla niej łaskawy, bo czuje się piękna i potrzebna. Ale co zrobić, kiedy nasze związki po wielu latach tracą już blask i młodzieńczą świeżość, dzieci opuszczają „gniazdo” i wyjeżdżają na podbój świata, a my – kobiety – odczuwamy pustkę. Wiele czterdziestoparolatek przeżywa też trudny czas rozwodu. Znajomi i przyjaciele mówią „weź się w garść”. Łatwo powiedzieć, ale jak to zrobić? Dojrzałe kobiety mają świata wiele do zaoferowania, a życie może zacząć się po czterdziestce. Jest tylko jeden problem – same musimy w to uwierzyć i dać sobie szansę.

Szkolenie w Akademii Gawęcki dedykowane kobietom w średnim wieku to pełen pakiet możliwości. – Pozwala odkryć na nowo nasze słabości i skonfrontować się z nimi, ale przede wszystkim pokazujemy paniom ich siłę i potencjał – tłumaczy Krystian Gawęcki. Życie po 40 przecież bardzo wiele. Zapraszamy na szkolenie wszystkie panie, które potrzebują zmian: tych wewnętrznych, by w siebie uwierzyć, i tych na zewnątrz, by odkryć na nowo swoje bezdyskusyjne piękno. Nasz sztab szkoleniowy to profesjonaliści, którzy pokazują nieodkryte dotąd przestrzenie.

Uczestniczki najpierw mierzyły się z potrzebą zmiany, a później prze-

szły ją naprawdę – wszystko to oczywiście pod okiem sztabu specjalistów od piękna duszy i ciała. – W atmosferze radości i pragnienia zmiany, stąpając po czerwonym dywanie, udały się limuzyną w świat ze swoich marzeń – mówi organizator szkolenia. Ostatniego dnia nasze szkolenie opuściły piękne kolorowe ptaki, pewnie siebie i tego, czego chcą, a przede wszystkim pełne wiary, że mogą to mieć i nikogo nie muszą o nic prosić – dodaje Krystian Gawęcki. – Zmiany są elementem naszego życia, tylko ktoś musi nam pokazać kierunek – mówi jedna z uczestniczek szkolenia. – Dawno nie czułam się tak dobrze sama ze sobą – dodaje. – To szkolenie pokazało mi, że to co najpiękniejsze jeszcze przede mną i postanowiłam, że poszukam sobie męża – mówi kolejna z pań.

Akademia Gawęcki zaprasza wszystkie chętne panie na kolejne warsztaty dla kobiet w średnim wieku. Kolejna Akademia stylu i rozwoju już 25-27 czerwca.

Więcej informacji na FB: <https://www.facebook.com/AkademiaGaweckii>.

fryzury: Akademia Gawęcki / MUA: Agnieszka Noska / ubrania: Salon Marella Szczecin / stylizacja: Justyna Plaskata i Katarzyna Balcerek / autor: Majka Satankiewicz / foto: Dawid Michalski / limuzyna: Luxus car





Przygotuj skórę do lata

Przed nami najprzyjemniejsza i najcieplejsza część roku. Przygotowanie skóry na rozpoczynające się letnie miesiące jest bardzo ważne, jeśli chcemy zachować ją w nienagannej kondycji. Warto zatem zaplanować profesjonalną pielęgnację, która zapewni jej dawkę energii i wzbogaci ją o substancje niezbędne do przetrwania wakacyjnych miesięcy.

– Skuteczność pielęgnacji kosmetycznej zależy od indywidualnie skonstruowanego beauty planu – mówi Marzena Rutkowska, menager Luxmedica Face and Body Beauty. – Tworząc go, brany jest pod uwagę: tryb życia, kondycja skóry, oczekiwania ze strony klienta i oddziałujące na naskórek warunki atmosferyczne. W zależności od pory roku pielęgnacja skóry ulega zmianie.

W takim razie, w jaki sposób zadbać o skórę na wiosnę, gdy w perspektywie mamy letnie miesiące? – W pielęgnacji skóry najważniejsza jest systematyczność. Szczególnie gdy zależy nam na promiennej i pełnej blasku cerze – mówi Marzena Rutkowska. – Wiosna jest najlepszym okresem na to, aby pozbyć się śladów, jakie zima odcisnęła na skórze. To moment, kiedy trzeba zdecydowanie reagować, pamiętając, że poza konsekwencją liczy się również dobrze dobrany produkt. Dzięki odpowiedniej pielęgnacji skóry po zimie, nasza cera przetrwa nie tylko letnie upały, ale korzystnie będzie prezentować się także wczesną jesienią. Aby to osiągnąć, wystarczy trzymać się prostej zasady: oczyszczanie, odżywianie i nawilżanie.

Oczyszczanie

Zawsze po zimie skóra potrzebuje złuszczenia to podstawa letniej pielęgnacji. Dlatego też, gdy zacznie robić się cieplej, należy oczyścić ją z martwych komórek warstwy rogowej naskórka i zanieczyszczeń. Najlepiej zrobić to z użyciem peelingu, który pozwala skórze łatwiej przyswoić wodę i składniki odżywcze zawarte w preparatach nakładanych po oczyszczeniu. – Warto to zrobić profesjonalnie w gabinecie kosmetycznym – przekonuje pani Marzena. – Silniejsze, oparte na kwasach zabiegi oczyszczające należy wykonać jeszcze wiosną. Latem warto przejść na łżejsze formuły kosmetyków, które nie będą obciążać skóry. Dobieramy je odpowiednio do rodzaju potrzeb, stosujemy codziennie, rano i wieczorem przed nałożeniem ampułki z serum i kremu. Tym bardziej latem jest to istotny krok, kiedy gruczoły łojowe pracują intensywniej.

Odżywianie

Oczyszczona ze złogów martwego naskórka cera jest gotowa na kolejny krok, jakim jest przyjęcie składników odżywczych. Klimatyzowane pomieszczenia i nierzadko błędy w pielęgnacji to czynniki, które osłabiają kondycję skóry i uszkadzają jej barierę hydrolipidową. Wyszuszoną traci swoją sprężystość i blask. Aby ją zregenerować przed wakacjami, trzeba dostarczyć jej kompletu substancji odżywczych i sięgnąć po antyoksydanty. Lato to okres, kiedy pod wpływem promieni UV wolne rodniki niszczą włókna kolagenowe, osłabiając napięcie i jędrność skóry, co z kolei przyspiesza jej starzenie. – Dlatego, w ramach profilaktyki sięgnij teraz po antyoksydanty: witaminę A, C i E. Wysoka zawartość tych witamin w kremach, serum, ampułkach i maskach w płachcie będzie mieć silne działanie rewitalizujące, uelastyczni skórę i ustabilizuje procesy rogowacenia naskórka.

Intensywne nawilżanie

Zimą skóra niestety szybciej traci wodę, która wraz z witaminami i minerałami stanowi napęd odnowy komórkowej i warunkuje regenerację naskórka. Dlatego wszystkie zabiegi pielęgnacyjne powinny mieć działanie nawilżająco-ochronne. – Poprawią one nawilżenie skóry, ale także będą regulować funkcje wydzielania gruczołów łojowych. Takie podejście wzmacnia ochronę skóry przed nadmierną utratą wody, penetracją zanieczyszczeń i bakterii oraz doskonale przygotowuje ją na okres wzrostu temperatur – wymienia menager salonu. – Trzeba pamiętać także, że skóra nawet najbardziej odżywiona nie będzie promienna i świeża bez odpowiedniego nawilżenia. Odwodniona zacznie się łuszczyć, straci swój kolor i blask. Zaburzy to naturalną równowagę lipidową i sprawia, że cera produkować będzie mniejsze ilości sebum, obniżając poziom substancji wiążących wodę w naskórku. Dlatego latem w gabinetach kosmetycznych wybieramy zawsze zabiegi silnie nawilżająco-odżywcze.

ad / foto: materiały prasowe

Nowa figura i energia na lato

Marzysz by olśnić wszystkich swoim wyglądem? Mamy rozwiązanie. Piękna i jędrna skóra już po jednej wizycie. Czas wyciągnąć tajną broń w kształtowaniu sylwetki, budowaniu mięśni oraz ujędrnianiu ciała. – Postaw na trening EMS i body make-up – odpowiada Małgorzata Paszyński, trener personalny z EMS Fit Clinic.

Zbliża się sezon krótkich spodenek, koszulek na ramiączkach, sukienek z odkrytymi ramionami i kostiumów kąpielowych. Każda z nas chce wyglądać olśniewająco. Jak to zrobić, gdy czasu pozostało niewiele?

Zgrabna sylwetka od zaraz

Trening EMS, czyli elektrostymulacja mięśni polega na przyłożeniu do ciała specjalnych elektrod, które pobudzają określone partie mięśni (np. brzucha, ramion, nóg) poprzez stymulację nerwowo-mięśniową. Elektrody umieszczone są na dopasowanej kamizelce, którą zakłada się przed ćwiczeniami. W takim stroju wykonywany jest trening. Wszystko trwa 20 minut, ale jest skuteczniejsze i intensywniejsze niż wielogodzinny trening na siłowni. – To inteligentny sprzęt rzeźbiący mięśnie, używany również w fizjoterapii do niwelowania bólu oraz napięć – mówi pani Małgorzata. Z nim bardzo szybko i łatwo możesz wyrzeźbić ciało. – Takich efektów w krótkim czasie nie osiągniemy na żadnej siłowni. Spalana jest tkanka tłuszczowa, rzeźbione są mięśnie głębokie, poprawia się metabolizm, znikają opuchlizny, czyli mamy efekt drenażu limfatycznego. Dotleniamy organizm, poprawia się mikrokrążenie. Trening działa nie tylko pozytywnie na sylwetkę, ale też na wygląd ciała. Skóra staje się dotleniona, gładka, napięta. Ćwiczymy i ujędrniamy całe ciało od stóp do głów, choć możemy wyłączyć partie, których nie chcemy trenować – tłumaczy Małgorzata Paszyńska. – Już po 1 treningu widać wyraźny lifting pośladków, po 6 można zrzucić nawet do 5 cm w obwodzie! – dodaje.

Pracę nad figurą możesz wykonać niemal wszędzie. – Nie ogranicza nas miejsce ani czas – zaznacza pani Małgorzata. – Trening można wykonać u Ciebie w domu, na plaży lub w klimatyzowanym studiu. Sprzęt na którym pracuje to nowoczesna technologia, jest mobilny, a poza tym to urządzenie bezprzewodowe. Trenerka zachęca szczególnie do ćwiczeń



zeń w plenerze. – Łączymy w ten sposób przyjemnie z pożytecznym. Na świeżym powietrzu od razu człowiek się dotlenia, oddycha głębiej, opala i ma z głowy trening na 2 dni. Po ukończonych ćwiczeniach z EMS mięśnie odczuwają działanie impulsów jeszcze przez 48 godzin. Dwa treningi w tygodniu, to jakbyśmy odwiedziły 6 razy siłownię – tłumaczy z uśmiechem pani Małgorzata. To nie koniec zalet EMS. Trening możesz wykonywać sama lub w parze. – Możesz ćwiczyć np. z partnerem lub koleżanką – dodaje trenerka.

Podkreślenie figury i urody

EMS Fit Clinic oferuje nie tylko ćwiczenia. – Po treningu możemy zrobić piękny makijaż i jesteś gotowa na weekend – mówi pani Małgorzata. – Możemy wykonać konturowanie sylwetki z wykorzystaniem bronzarów i rozświetlaczy, optycznie wysmuklić ciało do sesji zdjęciowej w bikini, ale też zrobić makijaż ślubny, wieczorowy, biznesowy, a nawet bardziej efektowny, sceniczny – dodaje. Fit Clinic oferuje całościowe, holistyczne podejście. Można więc nie tylko wyćwiczyć sylwetkę, ujędrnić skórę, ale od razu przygotować się do wyjścia na spotkanie czy imprezę. A jak już zrobisz się na bóstwo, popijając drinka z pałeczką, będziesz mogła polecić EMS Fit Clinic koleżankom. Wszystkie osoby, które w czerwcu wykupią karnet, otrzymają makijaż gratis.

autor: Karolina Wysocka/ foto: Dagna Drązkowska- Majchrowicz



dr n. med. Piotr Zawodny



Specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej, certyfikowany lekarz medycyny estetycznej

Ekspert radzi

Droga Kliniko, Doktorze,

Moje koleżanki i ja od lat korzystamy z dobrodziejstw medycyny estetycznej. Od jakiegoś czasu moje znajome mówią o biostymulatorach, a ja nie zdążyłam się wdrożyć w temat. Co to są za zabiegi i jakie dają efekty?

Bożena

Pani Bożeno, biostymulacja jest to pobudzanie naszych naturalnych procesów regeneracyjnych do odbudowy i poprawy jakości tkanek, np. skóry. Zabiegi z wykorzystaniem biostymulatorów dają naturalne efekty i usuwają oznaki starzenia się. Zabiegi te można wykorzystać dla każdego rodzaju skóry niezależnie od wieku, wskazaniem będą skóry odwodnione, narażone na stres oksydacyjny i skóry zniszczone, z widocznym ubytkiem tkanek. Można wykorzystać je również jako przygotowanie do innych procedur z zakresu medycyny estetycznej, ponieważ dzięki niemu skóra staje się gęsta, poprawia się jej koloryt i jest dobrze nawodniona, czyli fantastycznie przygotowuje przed innymi, bardziej inwazyjnymi zabiegami, m.in. laserami. Sprawdzi się świetnie u osób, którym zależy na profilaktycznym działaniu anti-aging. Zabiegi te dają niezwykle naturalny efekt uniesienia i ujędrnienia tkanek. Nie zmienia on budowy i rysów naszej twarzy. Jest to zatem idealny zabieg dla pacjentek, które szukają naturalnych rozwiązań i chcą wyglądać bardzo atrakcyjnie, a jednocześnie chcą pozostać „we własnej skórze”.

Zabiegi z biostymulatorami poleca się również pacjentom, którzy mieli wcześniej wykonywane zabiegi przy użyciu wypełniaczy bądź nici liftujących po to, aby utrzymać efekt świeżości i aby podkreślić efekty innych procedur jak najdłużej. Preparat oddziałuje na nasze komórki – fibroblasty – i daje im bodziec do produkcji własnego kolagenu i elastyny

czyli tych białek, które odpowiadają za młody wygląd skóry, dzięki czemu efektem jest poprawa napięcia i elastyczności skóry. Już w tym samym dniu można się spodziewać pierwszych efektów: to bardzo silne nawilżenie skóry. Efektem, na który musimy poczekać do kilkunastu dni, to efekt subtelnego uniesienia tkanek.

Witam, jestem niezadowolona z kształtu brwi permanentnych wykonanych przez linergistkę. Czy mogę usunąć makijaż permanentny brwi, a potem znowu go wykonać?

Marcelina

Pani Marcelino, oczywiście, że tak, gdyż na rynku medycyny estetycznej dostępne są wysokiej jakości lasery pikosekundowe do usuwania pigmentacji. W naszej Klinice używamy do tego dwóch najwyższej jakości laserów pikosekundowych. Dziś laser jest w stanie rozwiązać większość problemów wynikających z nieodpowiedniej mikropigmentacji. Mówiąc w dużym uproszczeniu, laser rozprasza barwnik na małe cząsteczki. Mówiąc bardziej szczegółowo, energia światła laserowego, emitowanego przez głowicę, zostaje pochłonięta przez pigment tworzący makijaż. Impuls trwający pikosekundy i skoncentrowana energia rozbija barwnik na drobne cząsteczki, a organizm skutecznie go usuwa ze skóry. Po wykonanym zabiegu proces neutralizacji barwnika trwa od 4-6 tygodni. Ilość wizyt uzależniona jest od głębokości, koloru i jakości wykonanego makijażu. Aby wykonać kolejny zabieg makijażu permanentnego okolicy zabiegowej należy odczekać przed przystąpieniem do kolejnego zabiegu mikropigmentacji około 4 tygodnie.



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

★★★★★

Wolfgang Herrndorf „Tschik”

reż. Marek Gierszał

Teatr Polski w Szczecinie (polska prapremiera)

Tschika i Maika poznałem niechcący: egzemplarz przeboju Wolfganga Herrndorfa zakupiłem przypadkiem w sklepie z tzw. tanią książką w przydworcowym przejściu podziemnym. Skusiła mnie znakomita oprawa graficzna i przede wszystkim fascynująca czcionka podająca na grzbiecie tytuł. Rzecz nie jest zbyt opasła, więc lektura zajęła kilkunastogodzinny pociągowy czas. Gdy zorientowałem się, że mam do czynienia z literaturą młodzieżową, za późno już było by się wycofać i z nieskrywaną ciekawością i literacką przyjemnością dobrnąłem do końca. Kilka lat później zobaczyłem, równie przebojowy jak książka, film w reżyserii Fatiha Akina. Do dziś bohaterowie Herrndorfa pojawili się na scenie setek teatrów w całej Europie. Ucieszyłem się, gdy okazało się, że swoją podróż po Polsce rozpoczną właśnie od Szczecina.

„Tschik” to propozycja dedykowana młodzieży, ale... w każdym wieku. Wymowa tekstu ma niezwykle uniwersalny charakter, a z uwagi na owych adresatów nie epatuje przemocą czy wulgaryzmami, nie tracąc przy tym na wyrazistości. To spektakl... drogi. Dwóch nastolatków kradnie starą ładę i wyrusza w podróż w tak zwane nieznanne (w oryginalnej mitycznej Siedmiogrodzie, w tłumaczeniu Huculszczyzna). Po drodze czeka na nich oczywiście masa przygód i niezwykle spotkań, a ich charakter każe o tekście myśleć w kategorii przypowieści. Mądrej przypowieści. To rzecz o przyjaźni, dojrzewaniu, miłości, ale także odpowiedzialności (także historycznej), rodzinie i... takiej zwykłej ludzkiej empatii. Bez nędzy, bez przesady, bez nachalnego moralizatorstwa.

Marek Gierszał zrobił coś teoretycznie niemożliwego: mając do dyspozycji zaledwie pięciu aktorów i skromny park techniczny tymczasowej siedziby teatru stworzył blisko trzy godzinne pełnowymiarowe widowisko. Teatralne czary pozwalały widzowi zobaczyć znacznie więcej niż działo się na scenie. To zasługa prostych, lecz sugestywnych animacji i trójwymiarowej scenografii (Peter Mayer, Hanna Sibilska) oraz świetnej przestrzeni dźwiękowej i muzycznej (wielkie brawa dla Andrzeja Mikosza vel Webbera). Główne role – Maika i Tschika – powierzono świeżo upieczonym absolwentom krakowskiej PWST – odpowiednio Marcinowi Szteudelowi i Przemysławowi Kowalskiemu. Młodzi aktorzy stworzyli perfekcyjnie zgrany duet. Znakomite role! Towarzyszyła im jedynie trójka aktorów Teatru Polskiego – Natalie Brodzińska, Katarzyna Sadowska oraz Sławomir Kołakowski – którzy wcielali się w kilka postaci. Wszystkie skrojone subtelnie, bez niebezpiecznych przerysowań, na co tekst Herrndorfa pozwala.

W oryginale rzecz dzieje się w Berlinie i w Niemczech. W szczecińskiej realizacji twórcy zdecydowali się na geograficzne spolszczenie (tłumaczenie Herbert Kaluza, Marek Gierszał), co niestety odebrało tekstowi uniwersalnego wymiaru. Mało tego, pochodzenie Tschika oraz niemal wszystkich postaci (na co wskazują ich nazwiska, nie zmienione względem oryginału, obco – nieniemiecko – brzmiące) wskazywało na nabrzmiały w Niemczech problem uchodźczy, nie znany na taką skalę w Polsce.

„Tschik” to niezwykle wartościowa propozycja pod względem edukacyjnym (nie mylić z moralizatorskim) i znakomity pokaz teatralnej magii – tym razem w subtelny, lecz równie efektowny wydaniu. To po prostu spektakl mądry (dotyczy obu powyższych kategorii). Prestiżowe 5/6.





Szymon Kaczmarek

*Dziennikarz, filozof
robotniczo-chłopski.*

Czasami myślę, że nam dojrzałym jak truskawki (choć o wiele tańszym niż te na ryneczku) pozostało już tylko poszukać drogi na Fujiyamę by rzucić się ze stromych stoków świętej góry.

Felieton interaktywny i multimedialny

Szanowna Pani Kierowniczko Życia na Świecie (bo Światem z pewnością rządzi jakaś Kobieta), zwracam się do Pani z uprzejmą prośbą, ponieważ mam już dość i w ogóle po kokardy. Jestem człowiekiem w latach słusznych oraz o nienachalnej urodzie na obliczu. Swoje przeszedłem i swoje wiem, ale wciąż jeszcze nie wszystko. To co przeszedłem, widoczne jest w każdym moim siwym włosie, każdej zmarszczce i każdym łupanu w kościach, gdy idzie na zmianę pogody.

W dzisiejszych czasach, z powodów wspomnianych wyżej, narażony jestem nieustannie na ejdżyzm, w Polsce zwany wiekizmem, lookizmem, który nie ma polskiego odpowiednika i ogólną zlewkę. Już całkiem serio myślę, że dla takich jak ja, a jest nas niemało, nie ma miejsca na tym zwirowanym świecie. Jesteśmy jacy jesteśmy. Pociesza nas fakt nieuchronności zdarzeń i kojąca rozczalenie pewność, że i wy, piękni dziś i młodzi, jutro do nas dołączycie.

Życie to impreza nie biletowana na świeżym powietrzu, ale dlaczego ja ciągle mam miejsce z tyłu? Pośród miliona reklam z młodymi, pięknie zbudowanymi osobami płci obojga, co to niektórym nawet płonie konar, jedyną kierowaną do mnie i mnie podobnych, jest ta ze specyfikiem który, nie pozwala mi zapomnieć o zakupie kolejnych leków. Na rynku pracy, oferty dla moich rówieśników ograniczone są do opieki nad wnukami, gdy rodzice idą w tango. A jeśli chodzi o rozrywkę, to pozostaje nam telewizja Mango i odwiedziny prezentera cudownych garnków, co to kawior ugotują w dwie minuty. Szkoda tylko, że nie dają rady z zupkami instant, które na naszych stołach goszczą odrobinę częściej. Pozamykali nam wszystkie miejsca w których mogliśmy spędzić popołudnie na tanecznych szaleństwach. Nie ma dziś „Uśmiechu”, „Balatonu”, czy „Wspomnienia”. Nawet „Słowianin” w którym każdy przyzwoity emeryt mógł wypić herbatkę i pokręcić artretyzmem na parkiecie, podobnie jak nasze dobre samopoczucie, w remoncie. A komu to przeszkadzało, że i my, ludzie poważni, spędzimy niepoważne popołudnie tańcząc?

Czy my, dojrzałym, stosujemy wobec was adułyzm? No, właśnie. Może wyłącznie w chwili, gdy szukacie roboty, a potencjalny pracodawca idiota, mówi wam, że szuka kogoś młodego z dwudziestoletnim stażem na stanowisku. To do was kierowana jest oferta życia. Popatrzcie dookoła. Na billboardach lub w reklamach tylko piękni, młodzi, zajęci... Kto widział czterdziestoletnią staruszkę reklamującą deskę surfingową? W reklamie barbera ledwie porośnięty świeżym meszkiem chłopiec, a nie poważnie zarośnięty dziadek, dla którego gęsta broda jest czymś naturalnym.

Czasami myślę, że nam dojrzałym jak truskawki (choć o wiele tańszym niż te na ryneczku) pozostało już tylko poszukać drogi na Fujiyamę by rzucić się ze stromych stoków świętej góry. Japończycy zawsze znajdują wygodne rozwiązania niewygodnych problemów.

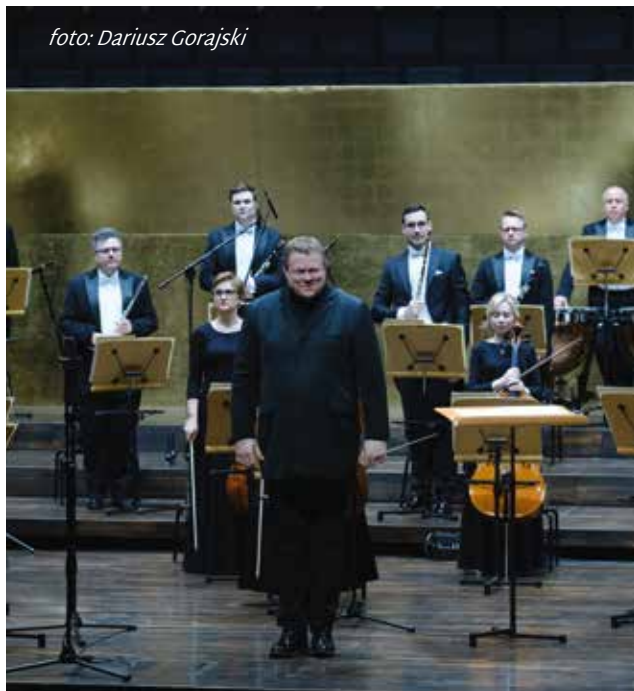
Tak więc, Pani Kierowniczko Życia na Świecie (bo Światem z pewnością rządzi jakaś Kobieta), piszę tę skargę w imieniu swoim i mnie podobnych, choć nie liczę na rychłą odpowiedź. Zwracam tylko uwagę, że czasu pozostało nam już niewiele, a jeśli nas zabraknie, to kto młodym odpowie na pytanie: jak to się robi?

Indeks zwrotów trudnych:

- ejdżyzm
- lookizm
- adułyzm

(jeśli Szanowny Czytelniku zechcesz wygooglować sobie znaczenie tych słów, a może nawet sięgnąć po papierowe wydanie Słownika Wyrazów Trudnych, razem stworzymy nową formę felietonu – felieton interaktywny, a nawet multimedialny. Ja piszę – Ty zgłębiasz i dochodzisz. Z góry dziękuję za współpracę. Z Baraniej Góry, wszak to czas wakacji. Nawet dla starych i ładnych inaczej).

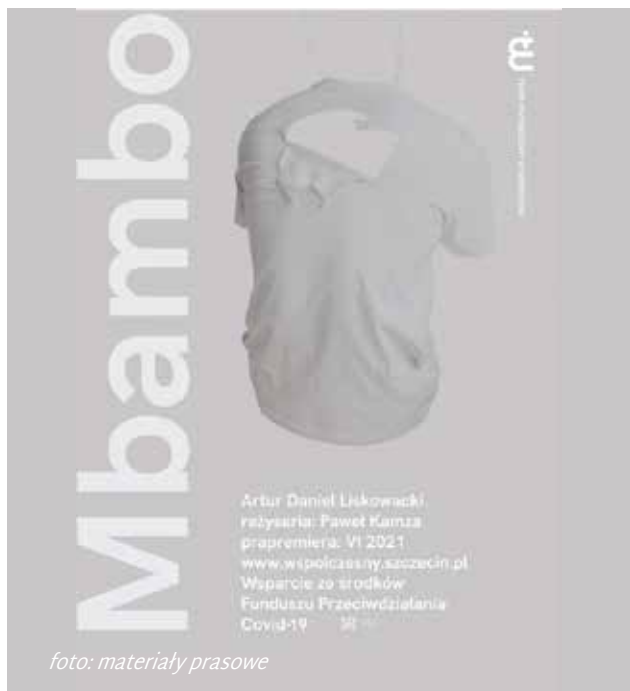
foto: Dariusz Gorajski



SYMFONICZNY KONIEC SEZONU

Filharmonia Szczecińska zaprasza na symfoniczne zakończenie sezonu artystycznego, W programie III symfonia Piotra Czajkowskiego (od pierwszych wykonań w krajach zachodnich w 1899 roku nadano jej przydomek „Polska”). Ostatnia jej część – niezwykle widowiskowy polonez – przywodziła na myśl kompozycje Chopina pisane z myślą o naszej walce narodowowyzwoleńczej. Jednakże zamysłem kompozytora nie było odwzorowanie naszego pragnienia wolności – w imperium rosyjskim w tamtym czasie polonezami uświetniano carskie uroczystości i ważne wydarzenia. Żeby pozostać w temacie morskim, Filharmonia proponuje także „Symphonie marine” Jacques’a Iberta.

Szczecin, Filharmonia Szczecińska, 18 czerwca godz. 19



MBAMBO

Sztuka inspirowana powieścią „Murzynek B.” Artura D. Liskowackiego. Tocząca się wokół policyjnego dochodzenia historia matki (w tej roli Beata Zygarska), która próbuje dowiedzieć się, co przydarzyło się jej synowi. Chcąc zachować pamięć o nim, powraca do miejsc i momentów szczególnie ważnych w ich życiu. Jakie rodzinne tajemnice odkryje? Do czego doprowadzą jej poszukiwania? „Mbambo” to opowieść o odnajdywaniu tożsamości, o przemianie, za którą stoi miłość, opowieść, w której wątki afrykańskie przeplatają się ze szczecińskimi, a punkowa muzyka singeli wystukuje rytm odległego świata. Zagadkową historię opowie widzom Griot – pamięć Afryki, „usta ust”.

Szczecin, Teatr Współczesny – Malarnia, czerwiec 2021

reklama

Twój
uśmiech
tworzymy
z pasją



KORYZNA CLINIC
IMPLANTOLOGIA I STOMATOLOGIA



Protetyka 3D



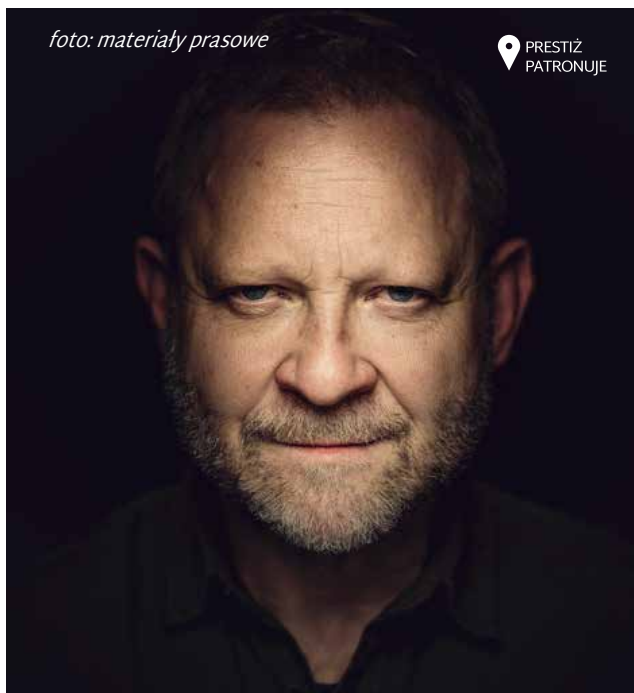
Stomatologia



Implantologia

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: materiały prasowe



MIKOŁAJ TRZASKA – KONCERT

Pierwszy solowy koncert w Szczecinie Mikołaja Trzaski, wybitnego saksofonisty, klawecisty basowego, kompozytora muzyki teatralnej i filmowej. Współpracował z najwybitniejszymi muzykami z Polski, Europy i Stanów Zjednoczonych. Był współzałożycielem najważniejszej formacji yassu – legendarnej Miłości. Zespół nagrał pięć albumów i stworzył muzykę do filmu „Sztos”, współpracował m.in. z Lesterem Bowie i Tomaszem Stańką. Trzaska współpracował też z duetem instrumentalno-kompozytorskim – Marcinem i Bartłomiejem Olesiami. Ich album „Mikro Muzik” uważany jest za kamień milowy we współczesnym polskim jazzie. Dziś muzyk jest liderem międzynarodowego tria Volumen, członkiem m.in. Bassisters Orchestra czy Shofar – wykonującego muzykę żydowską. Trzaska regularnie współpracuje z Wojciechem Smarzewskim, tworząc muzykę do kolejnych filmów reżysera: „Dom zły”, „Róża”, „Drogówka”, „Pod Mocnym Aniołem”, „Wołyń”, „Kler”. Jest też autorem muzyki do serialu „Klangor”.

Szczecin, Zamek Ks. Pomorskich, 26 czerwca

foto: materiały prasowe



NOC KUPAŁY

To impreza plenerowa, którą od kilkunastu lat organizuje Zamek Książąt Pomorskich w Szczecinie we współpracy z Drużyną Grodu Trzygłowa. Na zamkowym dziedzińcu powstanie replika osady wczesnośredniowiecznej, w której prezentowane będą dawne rzemiosła (m.in. kowalstwo, rogownictwo, tkactwo, stemplowanie na materiale), odbywać się będą także pokazy obrzędów związanych z letnim przesileniem, krzesanie „żywego ognia”, plecenie wianków, gry i zabawy historyczne. Odbędą się również warsztaty robienia motanek (tradycyjnych lalek słowiańskich). Na dziedzińcu znajdziemy stoiska z ceramiką i skórnictwem, z historyczną biżuterią i drewnianymi zabawkami, a także z książkami o tematyce dotyczącej Słowian. Odegrana zostanie także inscenizacja walk wojowników.

Szczecin, Zamek Ks. Pomorskich, 19 czerwca

reklama



badania dzieci
specjaliści dziecięcy
badania USG

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

HAHS
CENTRUM



PLAKATY SZCZECIN MUSIC FEST

Galeria Jagiellońska 86 to nowe miejsce na kulturalnej mapie Szczecina. To przestrzeń w centrum miasta (100 m od deptaku Bogusława) poświęcona wystawom, spotkaniom z artystami, kameralnym koncertom i płytom winylowym. Działalność galerii zainaugurowana zostanie wystawą plakatów Szczecin Music Fest z całego okresu działalności, czyli lat 2004-2019. Dla pierwszych chętnych organizatorzy przygotowali unikalne pamiątki z autografami artystów Szczecin Music Fest. Wystawę będzie można oglądać do końca czerwca, codziennie od poniedziałku do piątku w godzinach 12-18. Wejście bezpłatne.

Szczecin, Galeria Jagiellońska 86, od 7 czerwca, godz. 12



EUGENIUSZ I TATIANA – ZAKRĘT

Spektakl w reżyserii Pii Partum na motywach opery „Eugeniusza Oniegina” Piotra Czajkowskiego. Kierownik muzyczny spektaklu – Jerzy Wołoskiuk. „Pobocze autostrady... Spotkania przy drodze kochanków. Ich pełne desperacji emocje i rozmowy... Kłótnie i wyznania miłości. Płacz za kierownicą, przydrożny papieros czy kawa... Współczesny pejzaż emocjonalny – skrzyżowany z poetycką i nostalgiczną przyrodą w tle... Zima, suche trawy, wiatr, mgły czy deszcz... Współczesny Onegin. Pozbawiony XIX wiecznego konwenansu, pojedynków, niezbyt już aktualnego obowiązku wychodzenia za mąż.... „Onegin”, z którego wypreparowujemy i poddajemy analizie jedynie najgłębsze uczucia jego głównych bohaterów. Ich zaskakująco ponadczasowe i tak dobrze nam znane burzliwe meandry – zakręty uczuć... Wzajemne, wieczne mijanie się, rozmijanie w miłości – niczym w „Śnie nocy letniej” Szekspira. „Onegin” – filmowy, nam współczesny – bliższy?”

Opera na Zamku, 19. 06 godz. 19, 20.06 godz. 18

reklama



SŁODKI POWIEW LATA...
... zawsze tam, gdzie Ty.

www.poshedrinks.com

Sprawdź nasze wszystkie smaki!



foto: materiały prasowe

PRZYJACIELE BRUNONA

Od kilku lat w Domu Kultury „13 Muz” spotyka się zespół „My z Delty” po to, by zagrać kilka bluesowych kawałków, do których teksty napisał znany szczeciński artysta Brunon Tode. Publiczność, po wysłuchaniu koncertu będzie mogła obejrzeć wystawę jego najnowszych obrazów. Przez ostatni rok artysta namalował m.in. nowe interpretacje swoich dawnych obrazów, przekładając je na dużo mniejsze formaty oraz portrety Beatlesów. Dzięki wsparciu (w postaci przekazania 1 proc. podatku i innym datkom) rehabilitacja Brunona ma szansę być nadal kontynuowana. Osoby, które wesprą finansowo heroiczne wysiłki przywracania artyście pełnej sprawności ruchowej i werbalnej otrzymają w podziękowaniu wybrany na wystawie obraz.

Szczecin, DK 13 Muz, 16 czerwca, godz. 19, wstęp wolny – ograniczona liczba miejsc

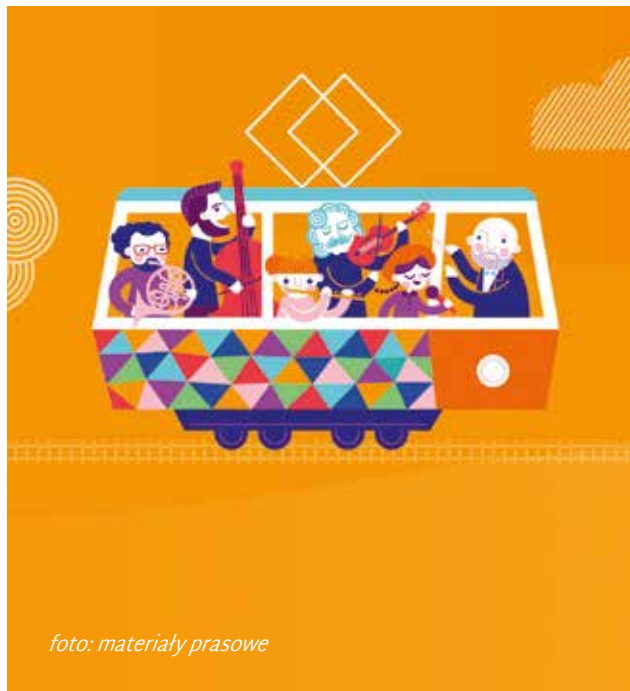


foto: materiały prasowe

TRAMWAJOWY HAPPENING

21 czerwca stolicą Pomorza Zachodniego zawładną piosenki z 2 części wyczekiwanej przez melomanów płyty „I żyli długo i w Szczecinie”. Piosenki o Pogoni, Paprykarzu czy Puszczy Bukowej dotrą do wielu miejskich zakątków za sprawą przejazdu tramwajem – w końcu to właśnie tramwaj pełen grających muzyków pojawia się w jednej z piosenek oraz gra pierwsze skrzypce na okładce płyty. Filharmonia Szczecińska z tej okazji organizuje happening. Każdy będzie mógł wejść do specjalnie przygotowanego tramwaju, pośpiewać z artystami, potupać do energetycznych dźwięków na żywo oraz kupić jeszcze ciepłą, wydaną w tym roku płytę.

Szczecin, 21 czerwca godz. 12

reklama



mammografia 2D i 3D
usg piersi



Górecki, gospel i muzyczna celebracja

Baltic Neopolis Orchestra nie ma wakacji tylko dba o to byśmy letni czas spędzili w miłej, wypełnionej wspaniałymi dźwiękami atmosferze. Już 24 czerwca rusza siódma edycja Baltic Neopolis Festival, która potrwa niemal do 28 lipca.

W te najgorętsze miesiące lata, orkiestra wraz z zaproszonymi gośćmi, odwiedzi najpiękniejsze miejscowości w naszym regionie, dając koncerty (w końcu!) dla „żywej” publiczności. Dzięki zaplanowanym w ramach festiwalu inicjatywom, w Szczecinie i regionie pojawi się spora grupa młodych zdolnych artystów, jak i szerokie grono wybitnych muzyków, profesorów i kompozytorów, a wśród nich: Juan José Navarro – dyrektor Sinfónica San Indalecio de Almería, Mario Klein – solista – bas, Wioletta Hebrowska – solistka Teatru Muzycznego w Lubecie, Konstantin Heidrich – wybitny wiolonczelista Fauré Quartet oraz Mietek Szczepniak i Jola Szczepaniak. – W tym roku, w ramach festiwalu odbędzie się aż 16 koncertów, podczas których wykonamy muzykę z dalekiej Ameryki Południowej, bliskiej Europy jak i naszą rodzimą polską, a nawet tę tradycyjną, z akcentami folkloru – mówi Emilia Goch-Salvador, szefowa Baltic Neopolis Orchestra. – Inauguracja festiwalu odbędzie się na dziedzińcu Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie. Rozpoczniemy koncertem „Gospel celebration!”, gdzie świętować będziemy w wyjątkowym gronie, m.in. z Chórem Akademickim im. prof. Jana Szyrockiego ZUT w Szczecinie oraz dwójką fantastycznych wokalistów: Mietkiem Szczepniakiem i Jolą Szczepaniak.

Wśród wielu festiwalowych propozycji koncertowych, warto zwrócić szczególną uwagę na jeszcze trzy inne wydarzenia i projekty. Pierwszy z nich to kurs wokalny dla młodych adeptów sztuki z Polski i Niemiec pn. „Sing with Baltic Neopolis Orchestra”. W jego ramach młodzież, nie tylko zdobędzie cenną wiedzę od wykładowców Akademii Sztuki i pro-

fesorów z niemieckich uniwersytetów ale także, co się zazwyczaj nie zdarza na tym etapie edukacji, będzie mogła pośpiewać wspólnie z orkiestrą. Drugi projekt zatytułowany „stART” skierowany jest do absolwentów szkół muzycznych. Uczestnicy tego projektu będą mogli wspólnie popracować z muzycznymi megagwiazdami muzyki kameralnej.

W końcu trzeci specjalny punkt programu i finałowa wisienka na muzycznym torcie. W ramach festiwalu odbędzie się światowe prawykonanie concerto grosso „Druga przestrzeń” Mikołaja Góreckiego. – To utwór na kwartet smyczkowy i orkiestrę smyczkową, którą Górecki skomponował specjalnie dla nas – mówi Emilia Goch-Salvador. – Kompozytor ukończył go po 3 latach. Prawykonanie będzie miało kształt concerto grosso, czyli koncertu, gdzie grupa instrumentów solowych niejako rywalizuje z orkiestrą. Zapowiada się to bardzo ekscytująco.

Od dzikiego zachodu, po folklor czy świętowanie 100. rocznicy urodzin Astora Piazzolli, poprzez barytony i basy, składy kameralne i orkiestrowe, artystów gościnnych i wielkie sławy z zakątków świata... Festiwalowe wydarzenia odbędą się nie tylko w salach koncertowych, ale także w nieoczywistych, zaskakujących miejscach. VII edycja Baltic Neopolis Festival odwiedzi nie tylko Szczecin, ale wybierze się także do Dominikowa, Golczewa, Kołobrzegu, Międzyzdrojów, Niekończycy, Polic, Przecławia, Pyrzyc, Świnoujścia, Wolina oraz Złocienka. Wyparujcie ich i zaczniacie już teraz planować letnie rozrywki.

Więcej: www.balticneopolis.pl/.

ad / Foto: materiały prasowe

**VII Międzynarodowy Festiwal Muzyki
Baltic Neopolis Festival
24.06. – 29.07.2021**

24.06. - Gospel celebration! Zamek Książąt Pomorskich, Dzieliszew, Szczecin 25.06. - Tango Ballet Plaża miejska, Golczewo 26.06. - El Dorado Miejski Ośrodek Kultury w Policach, scena plenerowa przy MOK 27.06. - Koncert Brandenburski Kolegiata św. Mikołaja w Wolinie 01.07. - Folklor Świata Pyrzycki Dom Kultury, sala kinowa 02.07. - Folklor Świata na początek lata Dom Kultury „Krzemień” w Szczecinie, Amfiteatr	03.07. - Tanghetto Gminny Ośrodek Kultury w Przecławiu 03.07. - Koncert na polanie Niekończąca 04.07. - Ragtime wydarzenie towarzyszące Ogród Różany, Szczecin 04.07. - Kłasyka nad jeziorem Kościół pw. Wniebowzięcia NMP, Dominikowo 07.07. - As time goes by Aleja Gwiazd, Międzyzdroje 08.07. - Academia Virtuosi Posejdon Center, Szczecin	09.07. - Sing with Baltic Neopolis Orchestra Kościół pw. św. Jana Ewangelisty, Szczecin 11.07. - Le nozze di Figaro Kościół pw. Wniebowzięcia NMP, Złocieniec 12.07. - Bachianas Brasileiras Muzsla koncertowa, Swinoujście 28.07. - Polish Concerti Kościół pw. św. Jana Ewangelisty, Szczecin 29.07. - Polish Concerti Bazylika konkatedralna Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Kołobrzegu
---	---	---



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.

instytut muzyki i tańca
IMiT



Miasto
Szczecin



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

30%

rabatu na zabiegi
Mona Lisa Touch
i ginekologię
estetyczną



Możliwa rejestracja internetowa: www.engel-hajdasz.pl

Rejestracja tel. 602 111 640

ul. Partyzantów 3/2, 70-222 Szczecin

www.engel-hajdasz.pl



Zielony Paul z Mętnej

Kochał природę, znał smak ciężkiej pracy, szanował ludzi, lubił pisać teksty do lokalnej prasy. Był pacyfistą i antyfaszystą. Paul Robien żył w latach 1882-1945. Był naukowcem-samoukiem i gawędziarzem, który wiedział jak zainteresować innych opowieściami o okolicznej naturze. Interesowały go szczególnie ptaki. Mieszkał na bagnistej wyspie w okolicach Szczecina, a jego życie zakończyło się tragicznie tuż po II wojny światowej. Paul Robien to symbol zachodniopomorskiej ekologii i jedna z ciekawszych postaci regionalnej historii. Na wyspie Sadlińskie Łąki, zwanej też Mętną (dawniej Mönne), znajduje się poświęcona mu tablica.



Stacja przyrodnicza/ foto: H. Wachs



Robien, lata 30. XX w./ foto: R. Finkbein



Tablica poświęcona Paulowi Robienowi / foto: Wojciech Banaszak

Robien był człowiekiem odważnym oraz bezkompromisowym, ale też idealistą. W młodości lubił siebie nazywać rewolucjonistą, roman-tykiem. Uważał, że każde stworzenie ma prawo do życia, a człowiek jest tylko częścią przyrody i nie powinien jej bezmyślnie niszczyć. Aktywnie walczył o ochronę lokalnej natury. Czynem i słowem działał na rzecz ekologii.

Nędzarz, obieżyświat, pacyfista

Paul był synem niezamężnej, ubogiej kobiety o nazwisku Ruthke. Urodził się we wrześniu 1882 roku w Bobolicach. Dzieciństwo spędził w Szczecinie. Niczym powieściowy Oliver Twist za młodu cierpiał głód, zimno, nieludzkie traktowanie. Mieszkał w skrajnej nędzy, musiał że-brać. Część tego, co dostał, oddawał komuś innemu. Imał się różnych prac. Wiele lat życia spędził na gonitwie za chlebem. Pomocną dłoń wyciągał do niego jedynie wuj, krawiec. Paul pracował w mieście oraz na wsi. – W młodym wieku został marynarzem i palaczem okrętowym, co pozwoliło mu na poznawanie świata – można przeczytać na stronie internetowej Encyklopedii Pomorza Zachodniego. Służył w niemieckiej marynarce wojennej. Za protest przeciwko krwawemu stłumieniu powstania w Namibii został wtrącony do więzienia. – Uczył się samodzielnie i szybko zaczął pisać wiersze, opowiadania oraz książki. Interesowały go problemy nierówności społecznych i przyroda – podaje internetowa Encyklopedia Pomorza Zachodniego. Wziął ślub z Emmą z domu Wendland, miał syna.

Podczas I wojny światowej służył w marynarce wojennej w Kilonii. Wielokrotnie wykazywał pacyfistyczne zachowania wtedy, a także później. W czasach nazizmu np. apelował do Goeringa w sprawie przyrody na wyspie Mętnej. Nie stosował w korespondencji urzędowej obowiązkowej formułki „Heil Hitler”. – Po dojściu nazistów do władzy Robien znów dał wyraz swoim przekonaniom pacyfistycznym, odcinając się od wszelkich gestów i symboli nowej władzy, nie dając zawłaszczyć jej swoich osobistych przekonań. W czasie wojny pomagał przymusowym robotnikom, ukrywał Żydów polskich: o czym wspominał jego wnuk – zaznacza przewodnik miejski Przemek Głowa w blogowym tekście

„Zielony apostoł. Wspomnienie o Paulu Robienie”. Miłośnik natury dał się poznać jako człowiek bardzo życzliwy.

Przyrodnik, ekolog, aktywista

– Obserwacje przyrodnicze Paul Robien zaczął notować nie później niż w 1914 roku. Po pierwszej wojnie światowej przez kilka lat pracował w dziale ptaków Szczecińskiego Muzeum Przyrodniczego (niem. Stettiner Naturkundemuseum). Jednocześnie prowadził obserwacje w terenie oraz angażował się w działania społeczne mające na celu ochronę przyrody. Odkrył walory przyrodnicze jeziora Świdwie i możliwości prowadzenia wokół niego obserwacji ornitologicznych – można przeczytać na stronie internetowej Encyklopedii Pomorza Zachodniego.

Miał wpływ na innych. Stał się znany jako autor popularno-naukowych szkiców literackich o ptakach, które pisał do szczecińskiej prasy po 1917 roku. Skrzydlate istoty nazywał w tekstach „pierzastymi przyjaciółmi”. Jego czytelnicy zafascynowani osobą autora zawiązali nieformalny krąg miłośników przyrody i ptactwa, znany jako „Klub Świergotków”. Niedługo później powstało Szczecińskie Towarzystwo Ornitologiczne. – Pisał, malował, fotografował. W 1920 roku wydał książkę o ptakach okręgu Szczecin. W roku 1922 zorganizował w Berlinie Kongres der Naturrevolutionäre. Tym samym stał się wzorem dla niemieckich Zielonych. Postulował, aby w Niemczech powstało kilkaset rezerwatów przyrody z samowystarczalnymi, niezależnymi od państwa, stacjami przyrodniczymi – podkreśla w swoim tekście Przemek Głowa.

Ornitolog, ofiara, symbol

W 1922 roku Paul Robien rozpoczął budowę stacji przyrodniczej i rezerwatu w okolicach dzisiejszych Sadlińskich łąk. Miejsce powstało na podmokłej, bagnistej wyspie o nazwie Mętna, położonej między Regalicą a południową zatoką Dąbia. Doskonale nadawało się do prowadzenia obserwacji ornitologicznych i florystycznych. – Działalność ta doczekała się w 1926 r. uznania Zarządu Miasta Szczecina i wsparcia finansowego przez kolejne lata – można przeczytać na stronie in-

ternetowej Encyklopedii Pomorza Zachodniego. Przyrodnika w stacji odwiedzało rocznie średnio kilka tysięcy osób. Miłośnicy natury uwielbiali Paula i jego opowieści. Tytułowali go często „świętym przyrody” lub „apostolem przyrody”.

II wojna światowa odcisnęła piętno na wyspie. Robien jednak nie zamierzał się poddawać ani zaprzestawać swojej działalności przyrodniczej. – W tym czasie zaprzyjaźnił się z polskim jeńcem i robotnikiem przymusowym Władysławem Szilerem, który po wojnie starał się odwdziżyć, m.in. dowożąc żywność do odciętej od świata wyspy – podaje internetowa Encyklopedia Pomorza Zachodniego. Po kapitulacji Niemiec, w maju 1945 roku, Paul nie chciał opuścić swojej siedziby. Zamierzał kontynuować prace badawcze. Mieszkał w stacji ornitologicznej z ówczesną partnerką. Oboje zostali zamordowani. – W 1945 roku został zastrzelony wraz z małżonką przez sowieckich żołnierzy pilnujących wraku niemieckiego lotniskowca Graf Zeppelin, który zakamuflowany cumował vis-à-vis stacji – pisze we wspomnianym tekście Przemek Głowa. Zostali pochowani gdzieś na wyspie, a okoliczności tragedii do dziś są niejasne. Nieliczni oraz zastraszeni świadkowie tego zdarzenia bali się przez długi czas o tym mówić.

Po wojnie polskie władze intensywnie poszukiwały lokalnego przyrodnika. Chciano dać mu propozycję kontynuowania pracy w stacji ornitologicznej. Przed długi czas nie wiadano o morderstwie. Ostatecznie zebrano resztki ocalałych po Robienie materiałów. Kontynuowano obserwacje nad ptakami oraz objęto ochroną obszary przyrodnicze, które szczególnie interesowały Paula. Wspominano przyrodnika z sympatią. W latach 90. ubiegłego wieku zorganizowano polsko-niemiecką konferencję poświęconą pomorskiemu prekursorowi ekologii. Na wyspie Sadlińskie Łąki, zwanej też Mętą, na ocalałych stopniach schodów domu

Paula Robiena, odsłonięto granitową tablicę dla upamiętnienia niezwykłego miłośnika lokalnej natury.

Pamięć, dziedzictwo, inspiracja

– Szkoda, że jest tak mało znany szczecinianom, bo postać to ciekawa i warta pamięci. Jego bogate życie i tragiczna śmierć mogą być wspaniałym przykładem nie tylko pracowitego i owocnego życia, lecz także tragizmu i okrucieństw wojen XX wieku. Dobrze się stało, że polskie władze ufundowały tablicę pamiątkową w miejscu, które okazało się tak ważne nie tylko w jego życiorysie – zaznacza Wojciech Banaszak w tekście „Paul Robien” z Portalu Miłośników Dawnego Szczecina.

Sadlińskie Łąki nieoficjalnie nazywane są Wyspą Robiena. Syn i wnuk Paula poszli w jego ślady: także stali się miłośnikami przyrody i pacyfistami. Robien to też patron ulicy w dzielnicy Zduńowo. Szczecin zaś od dawna nazywany jest zielonym miastem. Pomorze Zachodnie słynie z bujnej fauny i flory. Dla wielu z nas ekologia jest niezwykle ważna. Powinniśmy o niej mówić w różnych aspektach, także historycznych. Warto czerpać inspirację z przeszłości. Paul Robien wciąż wiele może nas nauczyć. Doceniał wartość życia, sukcesy osiągnął ciężką pracą własnych rąk i odważnie stał w obronie tego, co było dla niego ważne. – Ochrona przyrody to krzyk szlachetnych istot, które chcą odepchnąć zimną rękę człowieka od tej ciągle jeszcze zielonej planety – powiedział kiedyś.

autor: Karolina Wysocka / źródła: przemekglowa.blogspot.com, zalew.org, polkatimes.pl, wikipedia.org, sedina.pl, szczecin.wyborcza.pl, gs24.pl, encyklopedia.szczecin.pl/ foto: pomeranica.pl, sedina.pl

reklama

Warsztaty wokalne

Sing with
Baltic Neopolis Orchestra

5-9 lipca 2021

Warsztaty „Sing with Baltic Neopolis Orchestra”

w 2021 roku odbędą się po raz pierwszy.

Są przedsięwzięciem skierowanym do grona młodych adeptów sztuki wokalne z Polski i Niemiec, którzy dzięki realizacji projektu będą mieli szansę skorzystać z doświadczenia wybitnych artystów/profesorów.

Warsztaty poprowadzą:

- **Juan Jose Navarro**,
dyrygent (Real Conservatorio Profesional de Música w Almerii)
- **dr hab. Ewa Filipowicz-Kosińska**,
Profesor Akademii Sztuki – solistka – mezzosopran
- **dr hab. Paweł Wolski**,
Profesor Akademii Sztuki – solista – tenor
- **Mario Klein**,
śpiewak, solista – bas
(Teatr Muzyczny w Regensburgu)
- **dr hab. Jacek Ścibor**,
Profesor Uniwersytetu Rzeszowskiego –
śpiew solowy, ruch sceniczny



Interreg
Mecklenburg-Vorpommern/Brandenburg/Polska



Projekt „Sing with Baltic Neopolis Orchestra” jest dofinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz budżetu państwa (Fundusz Małych Projektów Interreg V A Komunikacja-Integracja-Współpraca z Programu Współpracy Interreg V A Maklemburgia-Pomorze Przednie/Brandenburgia/Polska).

foto: Dawid Michalski

Kobieta zmienną jest

Wyjątkowe kreacje, piękne fryzury i, co najważniejsze, uśmiechy na twarzach – tak wyglądały niezwykle zadowolone uczestniczki szkolenia dla pań w średnim wieku w Akademii Gawęcki. Kobiety przeszły metamorfozę stylu i wyglądu, nauczyły się technik makijażu, w blasku fleszy przechadzały się po czerwonym dywanie, przejechały limuzyną i wzięły udział w pamiątkowej sesji. Nie zabrakło też bąbelków. kt



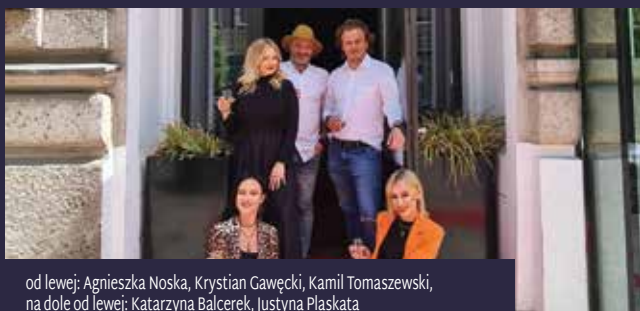
od lewej: Beata Wojtunik, Katarzyna Balcerek, Maria Jankowska, Katarzyna Zawadzka, Kamil Tomaszewski, Monika Józefowicz, Agnieszka Noska, Justyna Plaskata, Krystian Gawęcki, Anna Toczko



od lewej: Anna Toczko, Katarzyna Zawadzka, Monika Józefowicz, Beata Wojtunik, Maria Jankowska



od lewej: Beata Wojtunik, Monika Józefowicz, Maria Jankowska, Katarzyna Zawadzka, Anna Toczko



od lewej: Agnieszka Noska, Krystian Gawęcki, Kamil Tomaszewski, na dole od lewej: Katarzyna Balcerek, Justyna Plaskata



od lewej: Anna Toczko, Monika Józefowicz, Maria Jankowska, Katarzyna Zawadzka, Beata Wojtunik

foto: Rafał Groth VisionLens

Wernisaż w ArtGalle

Wernisaż „InTYmnie” Uli Dzwonik przyciągnął do galerii sztuki ArtGalle nie tylko zainteresowanych malarstwem szczecinian, ale także gości z innych miast. Obecna była również sama artystka, która była zachwycona wyjątkowym zaciekawieniem odbiorców i pozytywnym odbiorem jej prac. Malarstwo Uli Dzwonik porusza złożony temat relacji międzyludzkich i przykuwa uwagę na długo, prowokując do przemyśleń. Wystawa wzbudziła żywą dyskusję, która trwała do późnych godzin nocnych. Można ją obejrzeć jeszcze do 18 czerwca. kt



od lewej: Manuela Latosiewicz, Aleksandra Fryskowska, Ola Gruszka, Jola Szczepańska-Andrzejewska (ArtGalle)



od lewej: Jola Szczepańska-Andrzejewska (ArtGalle), artystka Ula Dzwonik



od lewej: Ula Dzwonik, Ewa Piasecka



od lewej: artyści Ula Dzwonik, Teresa Wiechowka, Andrzej Maciejewski



od lewej: Leszek Szukało, Beata Pluta

foto: akk

Urodziny Piękna

W maju odbyły się pierwsze urodziny Atelier Piękna, którego właścicielką jest wieloletnia stylistka fryzjerstwa Anita Abramowska. Na gości Atelier czekał przepyszny tort od Tortman i orzeźwiające, przyjemnie musujące Prosecco. Największe jednak wrażenie na uczestnikach imprezy zrobiło wejście do salonu, ozdobione dużą ilością pięknych balonów, przygotowanych przez firmę Dekoracje Balonowe Artena. Pani Anita nie ukrywała radości i wzruszenia, dziękując wszystkim swoim pracownikom i gościom. ad



Anita Abramowska - właścicielka Atelier Piękna



Katarzyna Zawadzka, Anita Abramowska - właścicielka Atelier Piękna



Anna Januszonek - stylistka fryzur, Anita Abramowska - właścicielka, Wioleta Olech - stylistka fryzur



Norbert Antos - stylistka fryzur, Kamila Krawczyk - masażysta, Anita Abramowska - właścicielka, Wioleta Olech - stylistka fryzur, Damian Rumiński - masażysta

foto: akk

Do trzech razy sztuka

Miłośnicy teatru i wielbiciel talentu dwóch znakomitych aktorów – Michała Janickiego oraz Adama Dziecińskiego z niekłamaną ochotą pojawili się na premierze ich nowego spektaklu pt. „Do trzech razy sztuka” w szczecińskim Teatrze Kameralnym. Po wielu miesiącach pandemicznego zamknięcia placówek kultury obcowanie ze sztuką żywą było dla publiczności jak ożywczy haust powietrza dla ryby na piasku. Nie dziwi więc pełny teatr, choć z zachowaniem covidowych obostrzeń. ds



Od lewej: Bogumiła Reut, Ewa i Marek Aleksandrukowicz oraz Zofia Janicka



Od lewej: Joanna Leszczyńska – dyrektor wydziału kultury Urzędu Miejskiego w Szczecinie z mężem oraz Zofia Janicka



Od lewej: Michał Janicki, Włodzimierz Dominiczak – prezes firmy Polor, Dorota Chlebowska oraz Zofia Janicka.



Od lewej: Piotr Krzystek – prezydent Szczecina z małżonką (z prawej). W środku wiadomo kto.



Michał Janicki z Gabriellą Wiatr – rzecznikiem prasowym marszałka województwa zachodniopomorskiego

foto: Michał Kłos

Menedżer Roku i golf

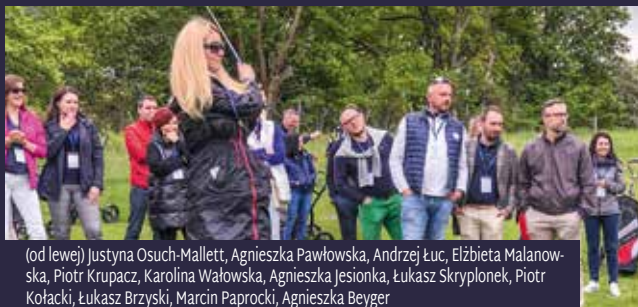
27 maja w Binowo Park Golf Club spotkali się menedżerowie wyróżnieni w czterech edycjach Plebiscytu Menedżer Roku, kapituła plebiscytu oraz partnerzy spotkania. Organizatorem była Fundacja Biznes Innowacje Networking oraz Binowo Park Golf Club. Partnerzy to Grupa Cichy-Zasada Szczecin, Audi i Volkswagen, Gabinety Tuwima Stomatologia Ginekologia oraz AMC Art Medical Center, Uniwersytet Szczeciński. Uczestnicy zostali wprowadzeni w świat golfa, mieli okazję do nawiązania kontaktów biznesowych podczas wspólnego grillowania i wzięli udział w Turnieju Texas Scramble Menedżer Roku/Równa Firma GOLF CUP 2021. ds



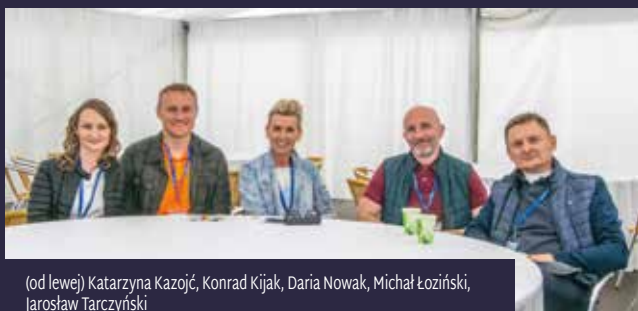
(od lewej) Katarzyna Kązój, Prezes Fundacji Biznes innowacje Networking, Sławomir Piński, Managing Director Binowo Park Golf Club



na pierwszym planie Agnieszka Szeremeta



(od lewej) Justyna Osuch-Mallett, Agnieszka Pawłowska, Andrzej Łuc, Elżbieta Malanowska, Piotr Krupacz, Karolina Wałowska, Agnieszka Jesionka, Łukasz Skryplonek, Piotr Kołacki, Łukasz Brzyski, Marcin Paprocki, Agnieszka Beyger



(od lewej) Katarzyna Kązój, Konrad Kijak, Daria Nowak, Michał Łoziński, Jarosław Tarczyński



(od lewej) Agnieszka Jesionka, Elżbieta Malanowska, Anna Hołubowska, Joanna Lewandowska

foto: Ewelina Prus

Czas na metamorfozę

Lekarze z salonu medycyny estetycznej GDG Aesthetics Club Hubert Gziut i Paulina Dobrzyńska-Gziut ogłosili konkurs na Metamorfozę, która miała objąć przeprowadzenie zabiegów z zakresu medycyny estetycznej a także zmianę wyglądu pod kątem włosów, makijażu i ubioru. Zwyciężczynią została Katarzyna Szczepańska. Pani Katarzyna nie tylko dostała się w ręce bardzo zdolnego duetu lekarskiego, ale także pod opiekę wizażystki Agnieszki Noski i fryzjerki Anny Osińskiej. Na koniec odwiedziła salon Madonna Moniki Długajczyk, gdzie przymierzała wybrane kreacje i pozowała do obiektywu Eweliny Prus. Efekt tej akcji – olśniewający. ad



Katarzyna Szczepańska z mężem



Katarzyna Szczepańska i wizażystka Agnieszka Noska



Hubert Gziut i Paulina Dobrzyńska-Gziut, (GDG Aesthetics Club)



Od lewej: Paulina Dobrzyńska-Gziut, fryzjerka Anna Osińska, Monika Długajczyk (Salon Mody Ślubnej Madonna)



Ekipa w komplecie

foto: Jarosław Gaszyński

Obrazy pełne kwaśnego mango

Znana szczecińska galeria sztuki Moniki Krupowicz „Open Gallery” tym razem zaprezentowała prace szczecińskiej artystki Marioli Landowskiej. Wystawa pt. „Kwaśne Mango”, to zaproszenie do Amazonii, w której artystka przebywała wśród Indian rdzennego plemienia Brazylii – Mebenkogue. Zaprezentowane prace są tak wielobarwne jak tropikalne ptaki. Taka też była publiczność uczestnicząca w wystawie – oryginalna, wysmakowana i pełna kolorów. ds



Od lewej: Anita Szyrocka (stomatolog, Forte Vite) z mężem – Kazimierzem Frukaczem (Poltramp) z Mariolą Landowską



Justyna i Dawid Bednarscy



(od lewej) Mariola Landowska i Monika Krupowicz



Goście zasluchani w opowieść artystki.



Goście w niezbyt kwaśnych nastrojach.

foto: materiały prasowe

SIM RACING i BMW

Pod koniec maja w szczecińskim salonie BMW Bońkowsky przy ulicy Hangarowej można było spróbować swoich sił w wyścigu na platformie rFactor2. To były niezwykle e-zawody BMW SIM RACING – Virtual vs. Reality Tour. Wyścig wirtualny, ale emocje zdecydowanie prawdziwe. SIM RACING (wirtualne ściganie na symulatorze, siedząc przed komputerem lub konsolą można poczuć się jak w prawdziwym samochodzie, a do tego zmierzyć z innymi) w BMW Bońkowsky.



Piotr Perko – Kierownik Działu Handlowego w salonie BMW Bońkowsky przy ul. Hangarowej oraz Jan Perko – Product Genius w salonie BMW Bońkowsky przy ul. Hangarowej.



Chętnych do wzięcia udziału w wirtualnym wyścigu nie zabrakło



Chętnych do wzięcia udziału w wirtualnym wyścigu nie zabrakło



Chętnych do wzięcia udziału w wirtualnym wyścigu nie zabrakło

foto: materiały prasowe

Szczeciński waterfront

Firma Siemaszko – deweloper z ponad 25-letnią tradycją na lokalnym rynku mieszkaniowym, rozpoczęła najbardziej oczekiwaną inwestycję na szczecińskim Międzyodrzu – wzdłuż Bulwaru Elbląskiego na Kępie Parnickiej, nad samą rzeką, powstanie ponad 500 apartamentów. Przy nabrzeżu deweloper zbuduje też ogólnodostępną marinę. Teren budowy znajduje się między ulicami Heyki, Składową i Bulwarem Elbląskim. Pod koniec maja przedstawiciele dewelopera oraz prezydent Szczecina uroczystie podpisali akt erekcyjny inwestycji i wmurowali kamień węgielny. ds



Sygnatariusze Aktu Erekcyjnego, od lewej: Ryszard Burbicki (projektant), Paweł Siemaszko (kierownik budowy), Piotr Krzystek (prezydent Szczecina), Lesław Siemaszko (inwestor)



Jedna tuba została zatopiona w pału fundamentowym, druga zostanie wmurowana wraz z kamieniem węgielnym.



Piotr Krzystek i Lesław Siemaszko chwilę po uroczystym podpisaniu aktu erekcyjnego



pracownicy firmy Siemaszko

foto: akk

Ladies i hrabiny

To projekt, który ma na celu integrację środowiska kobiet przedsiębiorczych z regionu Pomorza Zachodniego. Pod koniec maja Szczecińskie Business Ladies spotkały się w znanej szczecińskiej restauracji „Plenty” – należącej do Beaty Sobolewskiej, znanej przedsiębiorczynie w lokalnej branży gastronomicznej. Gościem specjalnym była znana szczecińska aktorka Olga Adamska, która uraczyła Ladies wieloma anegdotami oraz fragmentami swojego najnowszego spektaklu pt. „My hrabiny nie płacemy”.



Od lewej: Beata Sobolewska, Olga Adamska



Od lewej: Jolanta Szczepańska- Andrzejewska, Anna Hołubowska



Od lewej: Kamila Bogusławska, Diana Feresztyn



Od lewej: Sylwia Majdan, Katarzyna Opiekułska- Sozańska, Nina Manduk-Czyżyk



Od lewej: Katarzyna Turbaczewska, Sylwia Trojanowska, Aleksandra Medvey-Gruszka

Pogoń z medalem

Mecz ostatniej kolejki PKO BP Ekstraklasy sezonu 2020/21, w którym Pogoń Szczecin wywalczyła pierwsze od dwudziestu lat medale Mistrzostw Polski. Wśród kibiców, którzy obejrzeni to spotkanie z trybun, znalazło się wielu znakomitych gości. Dla wszystkich były to niezwykle doznania. Także dlatego, że był to pierwszy w historii mecz na nowo wybudowanej części stadionu Pogoni przy ulicy Twardowskiego. ds



Pogoń łączy, a nie dzieli, nawet szczecińskich polityków – od lewej: Marszałek Senatu Tomasz Grodzki i poseł Dariusz Wieczorek.



Z przodu - członek zarządu Pogoni Szczecin Łukasz Machiński oraz Bożena Mroczek (żona prezesa zarządu Pogoni Szczecin Jarosława Mroczyka)



Goście z ramienia Ekstraklasy SA.



Na pierwszym planie Adam Grochulski – znany szczeciński animator kultury i producent widowisk artystycznych oraz koncertów.



Od lewej: Jakub Górski i Piotr Górski (CB S.A.)



Od lewej: Andrzej Supel i Grzegorz Rybiński (RT Trans)





MENNICA
MAZOVIA

KONSEKWENCJA W OSZCZĘDZANIU

Kupując regularnie,
zyskujesz więcej.

Monety i sztabki inwestycyjne
to najlepsza lokata kapitału.

✉ info@mennicamazovia.pl

☎ +48 22 602 22 48

WWW.MENNICAMAZOVIA.PL

Lista dystrybucji

GABINETY LEKARSKIE

AMC, Art Medical Center ul. Langiewicza 28/U1
Aesthetic Med ul. Niedziałkowskiego 47
Centrum Rehabilitacji Duet al. Wojska Polskiego 70
Centrum Medyczne Słowik ul. Kaszubska 59
Centrum Medyczne Słowik ul. 5 lipca 11
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/L1
Dr Wiśniowski Chirurgia i Medycyna Estetyczna ul. Kusocińskiego 12/lub3
ESTETIC Klinika Zawodny ul. Ku słońcu 58
Fabryka Zdrowego Uśmiechu ul. Ostrawicka 18
Excelmed ul. Kopernika 6/2
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
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
Ortho Expert ul. Jagiellońska 87B
Perładent - Gabinet Stomatologiczny al. Powstańców Wielkopolskich 4C
Praktyka Lekarska Piotr Hajdasz ul. Partyzantów 3/2
Praktyka Stomatologiczna Rafał Rudziński ul. Śląska 5/2
PP Estetyczna ul. Żupańskiego 6/1
ST Medical Clinic ul. Kwiatkowskiego 1/26
Stomatologia Kamienica 25 ul. Wielkopolska 25/10
Stomatologia Mikroskopowa ul. Żołnierska 13A/1
Stomatologia ul. Wielka Odrzańska 31
Synergia Centrum Psychoterapii & Coachingu ul. Emilii Plater 7c/16
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. Przeszrenna 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. Klonowica 30/1
Andrzej Marecki – kancelaria adwokacka ul. Kr.Jadwigi 13/12
Gozdek, Kowalski, Łysakowski – 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
Aleksandrak-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 Notarialna Daleszyńska - kancelaria notarialna al. Jana Pawła II 17
Kancelaria Notarialna Małgorzata Węglowska ul. 5 lipca 9/1
Kancelaria Notarialna Małgorzata Posyńiak ul. Józefa Piłsudskiego 20
Kancelaria Prawna Kamil Zieliński ul. Narutowicza 11/14
Kancelaria Radców Prawnych Brzeziński, Gregorczyk ul. Swarzędzka 15A/3
Waldemar Juszcak – kancelaria adwokatów i radców al. Niepodległości 17
Zbroja Adwokaci ul. Bogusława X 9/4

KAWIARNIE

Artetamina ul. Rayskiego 21
Biancane 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
Duet Coffee CH Galaxy - 1 piętro
Fanaberia Deptak Bogusława
Fit Cake ul. Śląska 5/1
Koch Cukiernia al. Wojska Polskiego 4
Lodziarnia Pogoda ul. Poniatowskiego 2
Orsola ul. Przeszrenna 4
Przystań 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 1 73
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 Motorrad Ustowo 55
BMW i MINI Hangarowa 17
Ford Bemo Ustowo 56
Ford ul. Pomorska 115B
Harley Davidson ul. Gdańska 22A
Honda ul. Białowieska 2
HTL ul. Lubieszynska 20
Lexus Kozłowski ul. Mieszka 1 25
Land Rover / Jaguar Ustowa 58
Łopiński VW ul. Małalińskiego 7
Mazda Kozłowski ul. Struga 31B
Mercedes Bogacki ul. Mieszka 1 30
Mercedes Mojsiuk ul. Pomorska 88
Moto 46 ul. Kurza 1
Moto 46 ul. Kurza 4
Opel Kozłowski ul. Struga 31B
Peugeot Drewnikowski ul. Bagienka 36D
Polmotor ul. Struga 31B
Polmotor ul. Szymborskiej 6
Polmotor Ustowo 52
Skoda ul. Struga 1A
Subaru ul. Struga 78A
Toyota Kozłowski ul. Mieszka 1 25B

Toyota Kozłowski ul. Struga 17
Volvo ul. Pomorska 115B
VW ul. Struga 18

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 1 61A
Idea Inwest ul. Tkacka 14/U1
Lider House ul. Modra 92/2
Litwiniuk Property (Oxygen) ul. Malczewskiego 26
Master House ul. Lutniana 38/70
PCG Deweloper ul. Panieńska 17
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
Chałupa ul. Południowa 9
Colorado Wały Chrobrego
Columbus Wały Chrobrego
Emilio Restaurant al. Jana Pawła II 43
Greckie Ouzeri (pod mostem Długim)
Jin Du al. Jana Pawła II 17
Karczmka Polska Pod kogutem pl. Lotników
Kisiel ul. Monte Cassino 35/2
Kitchen meet&eat Bulwar Piastowski 3
Kresna ul. Wojska Polskiego 67
La Rotonda ul. Południowa 18/20
La Rocca ul. Korolowa 101
Mała Tumskia ul. Mariacka 26
Marshal Food ul. Rayskiego 23/1
Między Wierszami ul. Moniuszki 6/1
Na Kuncu Korytarz al. Korsarzy 34
Non Solo Pizza Pasta ul. Wielka Odrzańska 18U
Paladín 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
Ricoria al. Powstańców Wielkopolskich 20
Rybax ul. Małopolska 45
Sake ul. Piastów 1
Shanghai Rynek Sienny 4
Spotkanie al. Jana Pawła II 45
Spizarnia Szczecińska Hołdu Pruskiego 8
Sushi & Pasta ul. Zbozowa 4
Tokyo ul. Rynek Sienny 3
Towarzyska Deptak Bogusława
Trattoria Toscana pl. Orła Białego
Ukraineczka ul. Panieńska
Unagi al. Jana Pawła II 42
Willa West Ende al. Wojska Polskiego 65
Wół i Krowa ul. Jagiellońska 11

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 173
Batlamp ul. Milczańska 30A
Batna ul. Targ Rybny 4/2
Bella Moda ul. Bogusława 13/1
Brancewicz al. Jana Pawła II 48
Centrum Mody Słubnej 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. Przeszrenna 11
HiperGlazur - Salon Łazienek ul. Świerczewska 47
Icon ul. Jagiełły 6/5
Jubiler Kleist ul. Rayskiego 20
Kaskada Galeria (punkt informacyjny)
Kropka nad i ul. Jagiellońska 96
Kosmetologia Monika Turowska ul. Duńska 38
MaxMara ul. Bogusława 43/1
MOOI ul. Bogusława 43
Moda Club Al. Wyzwolenia 1
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 44
VIP Collection al. Wojska Polskiego 22
Wineland al. Wojska Polskiego 70

SPORT I REKREACJA

Aquarium (basen dla dzieci)
ul. Jermiłowka 4A
ASTRA szkoła tańca al. Wyzwolenia 85
Binowo Golf Park Binowo 62
Bloom ul. Korolowa 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
Floating Chillout ul. Iwaszkiewicza 20/U4
Kids Arena, ul. Staszica 1
Mabo B Zone Klub ul. Welecka 2
Marina Sport ul. Przeszrenna 11
Polmotor Arena Wojska Polskiego 127
PRIME Fitness Club, ul. 5 Lipca 46
PRIME Fitness Club, ul. Modra 80
RK 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 Dułęba-Nielacna ul. Wielkopolska 32
Atelier Fryzjerskie Paulina Mądrzak ul. Bogusława 45/12
Akademia Fryzjerska Gawęcki Al. Wojska Polskiego 20
Baltica Wellness&Spa pl. Rodła
Be Beauty Instytut Urody, ul. Łukaszyńskiego 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 al. Powstańców Wielkopolskich 33a
Esthetic Concept ul. Jagiellońska 16A/LU2
Fryzjerskie Atelier Klim ul. Królówej

Jadwigi 12/1
GDG Aesthetic Club ul. Jagiellońska 81/1
Hall No 1 ul. Wyszyńskiego 37
Imperium Wizazu ul. Jagiellońska 7
JK Studio (od Rajskiego) ul. Monte Cassino 1/14
L.A. Beauty, ul. Raginisa 7/U3
La Fiori ul. Kwiatkowskiego 1A/6
La Rocca, al. Wojska Polskiego 9
Luxmedica ul. Welecka 1A
Medestetic ul. Okulickiego 46
Manufaktura Wzroku ul. Monte Cassino 40
MOI Instytut Kobiecego Piękna ul. Wielka Odrzańska 28a
Modern Design Piotr Kmiecik ul. Jagiellońska 93
Natural Skin Clinic ul. Krasieńskiego 10/5
Od stóp do głów ul. Batalionów Chłopskich 39a
OXY Beauty ul. Felczaka 18/U1
Portfolio (od ulicy Jagiellońskiej) ul. Rayskiego 23/U3
Royal Studio ul. Łokietka 7/10
Royal Thai Massage ul. Sienna 4
Salon Białine ul. Żółkiewskiego 13
Salon Masazu Baliayu ul. Wielka Odrzańska 30
SPA Evita Przeclaw 96E
Studio Kosmetyczne Kingi Kowalczyk ul. Szymanowskiego 8
Studio Urody Masumi Deptak Bogusława 3
Studio Monika Kołcz 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
ArtGalle ul. Skaśka 53
Centrum Informacji Turystycznej Aleja Kwiatowa
CITO ul. Szeroka 61/1
Filharmonia – sekretariat ul. Małopolska 48
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
Przedzskole Niepubliczne Nutka (Baltic Business Park)
Radio Szczecin al. Wojska Polskiego 73
Stara Rzeźnia Kubryk literacki (fasztownia) ul. Wendy 14
Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium Balticum ul. Mieszka 1 61C
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



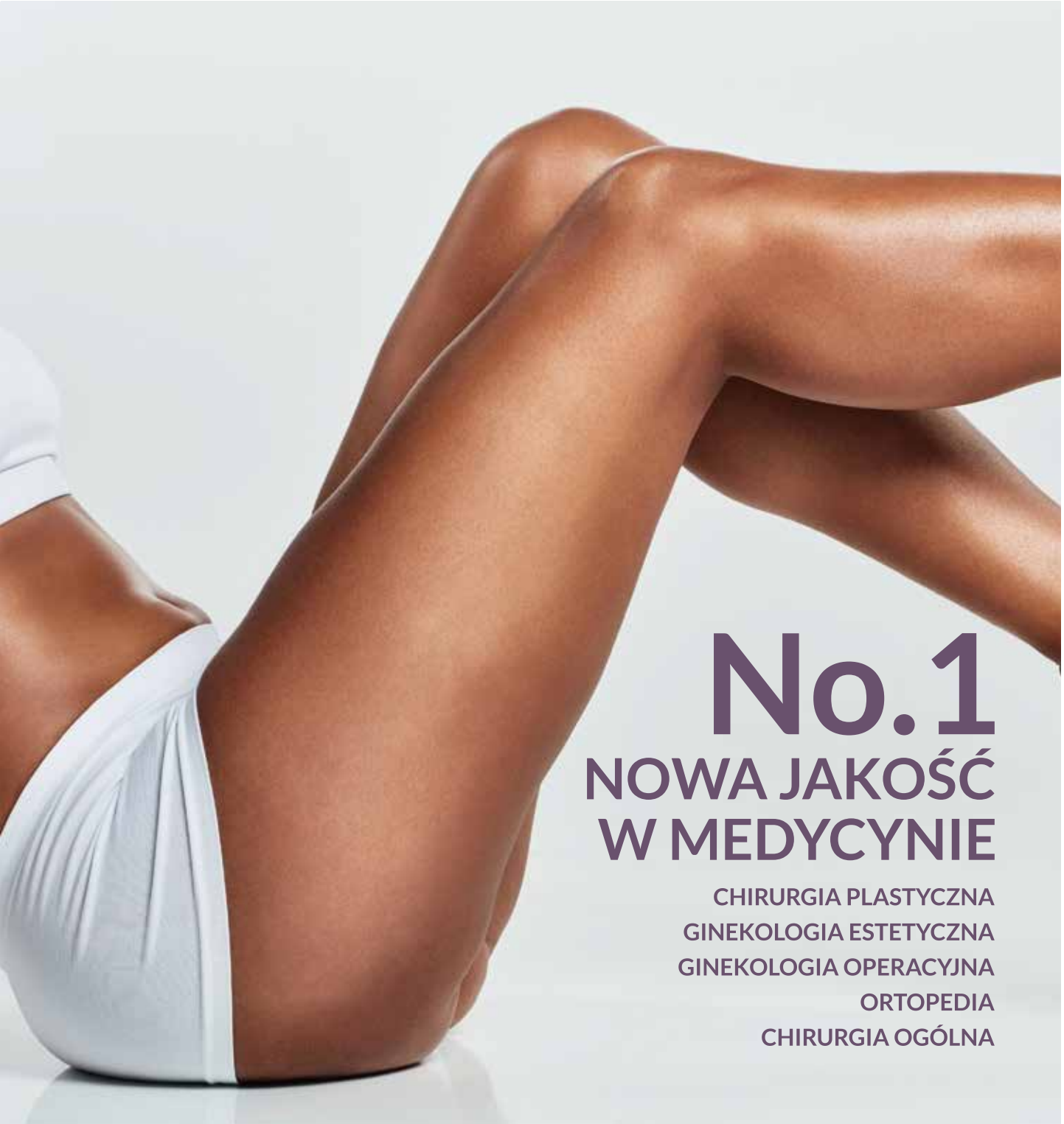
NOWY JAGUAR F-TYPE

**DOSTĘPNY JUŻ OD
289 900 ZŁ NETTO**



BOŃKOWSCY BRITISH AUTO | USTOWO 58, 70-001 SZCZECIN | +48 91 852 34 00
SALON@BRITISH-AUTO.PL | WWW.BRITISH-AUTO.JAGUAR.PL/CONTACT-US |  / JLRBONKOWSCY
ZAPRASZAMY DO NASZEGO SALONU I SERWISU





No.1 NOWA JAKOŚĆ W MEDYCYNIE

CHIRURGIA PLASTYCZNA
GINEKOLOGIA ESTETYCZNA
GINEKOLOGIA OPERACYJNA
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