



# TRENDY

M A G A Z Y N M I E J S K I

Charms  
*of Love:*  
Makijaż na lato

Faceci:  
wrażliwe  
bestie

---

# Robert Glasper

Gwiazda jazzu  
na Szczecin Music Fest

---



**Edytorial**  
Blossom.  
Rośliny inspirują

**Kultura**  
Lipiec w kinie,  
w teatrze i na scenie

**Film**  
Sprawdź, co  
kręci się w mieście



Zużycie paliwa w mieście/poza miastem/średnio: 8,3-6,8/6,2-5,2/6,7-5,9 l/100 km; emisja CO<sub>2</sub> średnio: 177-154 g/km.

## Do pracy i po pracy.

**Klasa V. Życie jest wielkie.** Mieć rodzinę – to być przygotowanym na wszystko, w tym na wspólny weekendowy wypad. Jeżeli jednak chcesz podróżować bez niemiłych przygód, to wiedz, że Klasa V jest przygotowana na wszelkie niespodzianki. M.in. dzięki takim praktycznym rozwiązaniom, jak: funkcja elektrycznego otwierania i zamykania tylnej klapy EASY-PACK czy aplikacja Mercedes me, która pomoże Ci zaplanować podróż, oraz innowacyjnym systemom wspomagania kierowcy.

Zapraszamy do salonów Mercedes-Benz.

## Mercedes-Benz

The best or nothing.

---

Klasa V już od **1%** ceny samochodu miesięcznie\*

---

\*Oferta specjalna dotyczy wybranych wersji Klasy V. Produkt: Lease&Drive Basic. Wpłata wstępna: 15%. Długość umowy: 36 miesięcy. Planowany przebieg: 30 000 km rocznie. Miesięczna rata netto: 1% ceny brutto pojazdu. O szczegóły zapytaj u autoryzowanego dealera Mercedes-Benz.



#07

# #spis treści lipiec 2017



30

**Uroda:**  
Makijaż na lato

## #6 Newsroom

Design, moda, wydarzenia

## # 12-16 Felieton

Krzych - Po raz trzeci i nie ostatni  
Rausch - Wpadasz, jak mucha w sieć  
Flak - Piwo na festiwalu

## # 18 Temat z okładki

Robert Glasper - Muzyka sprawia, że ludzie są razem

## # 24 Edytorial

Rośliny inspirują

## # 30 Uroda

Charms of Love



+

24

**Edytorial:**  
Rośliny inspirują

## # 34 Styl życia

Kuskowski & Hajdukiewicz  
Faceci: wrażliwe bestie

## # 38 Styl życia

Szczecin. Się kręci

## # 50 Kultura

Czerwiec w kinie, w teatrze i na scenie

## # 56 Sport

W pogoni za świnką

## # 58 Zdrowie

Z tym samym DNA

## # 69 Trendy towarzyskie

Kto, z kim, gdzie, kiedy i dlaczego



## #okładka:

NA ZDJĘCIU  
ROBERT GLASPER  
FOTO MATERIAŁY PROMOCYJNE

#07



## #redakcja

Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin  
tel. 91 48 13 341; fax 91 48 13 342  
mmtrendy.szczecin@polskapress.pl  
www.szczecin.naszemiasto.pl/mm-trendy

**Redaktor naczelny:** Jarosław Jaz  
**Product manager:** Karolina Naworska  
**Producent:** Agata Maksymiuk  
**Promocja i marketing:** Agnieszka Stach  
**Redakcja:** Celina Wojda, Bogna Skarul,  
Małgorzata Klimczak, Tomasz Kuczyński,  
Anna Folkman  
**Dział foto:** Sebastian Wołosz,  
Andrzej Szkocki  
**Skład magazynu:** Ewa Kaziszko  
MOTIF studio  
**Dystrybucja:** Piotr Grudziecki  
**Druk:** COMgraph Sp. z o.o.

**Prezes oddziału:** Piotr Grabowski  
**Reklama:** tel. 697 770 172,  
ewa.zelazko@polskapress.pl

**Wydawnictwo:**  
Polska Press Grupa sp. z o.o.  
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa  
**Prezes:** Dorota Stanek



**Dołącz do nas na**  
**[www.facebook.com/](http://www.facebook.com/MagazynMMTrendy)**  
**MagazynMMTrendy**  
**oraz [Instagram.com/MM.Trendy](https://www.instagram.com/MM.Trendy)**

Rok czekania i wreszcie są. Wakacje. Przed nami urlopy, wyjazdy, planowanie czasu sobie i dzieciom oraz gorące promienie słońca (których bardzo wszystkim bez wyjątku życzę). Zanim opuścimy miasto, może jednak warto zaplanować przynajmniej kilka wydarzeń w Szczecinie. Podczas letnich miesięcy w mieście sporo się dzieje. Jako najważniejszy, wybraliśmy koncert Roberta Glaspera, który 15 lipca zagra na zamkowym dziedzińcu. Ten amerykański pianista jazzowy, to obecnie jeden z najbardziej rozchwytywanych muzyków w branży. Ma kilka swoich składów, sporo udziela się gościnnie, a jego wkład w komponowanie ścieżki dźwiękowej do filmu o wielkim Milesie Davisie, skończył się przyznaniem nagrody Grammy.

To będzie koncert nie tylko dla twardegłowych fanów jazzu. A może nawet przede wszystkim nie dla nich. Glasper doskonale czuje pop, świetnie orientuje się w muzyce rockowej, nowoczesne r&b nie ma dla niego tajemnic. Miesza style, flirtuje z różnymi gatunkami, przekracza granice. Po prostu ma otwartą głowę, a to klucz do sukcesu i zachwytu ze strony publiczności. To będzie jeden z koncertów roku. Jestem tego pewien.

Podczas wakacji nie tylko muzyką żyje człowiek, dlatego polecamy także kino. Zrobiliśmy przegląd filmów, jakie powstawały w Szczecinie od czasów zakończenia II wojny światowej. Okazuje się, że sporo tego było, a miasto udawało w nich Paryż czy Berlin. Tak światowo tu bywało od czasu do czasu.

I już na sam koniec warto przekonać się czy faceci mogą być wrażliwi. Według powszechnej opinii raczej nie, ale może warto ich o to zapytać? My spytaliśmy dwóch bardzo znanych szczecińskich artystów, którzy wszystko dokładnie nam wyjaśnili. Ale po szczegóły odsyłam do środka numeru.

Miłych wakacji!

**Jarosław Jaz** / Redaktor naczelny



# Kino pod chmurką

Ciesz się ze znajomymi wyjątkowymi seansami filmowymi pod gołym niebem!

- wstęp wolny
- wygodne leżaki na poziomie P3 parkingu
- darmowy parking dla wszystkich widzów

**Lipiec** – sobota, godz. 22:00

**1.07** „Snajper”

**8.07** „Carte Blanche”

**15.07** „Nieracjonalny mężczyzna”

**22.07** „Klub dla wybrańców”

**29.07** „Labirynt”

**Sierpień** – sobota, godz. 21:30

**5.08** „Makbet”

**12.08** „Pod mocnym aniołem”




**19.08** „Wciąż ją kocham”

**26.08** „Interstellar”

**Wrzesień** – sobota, godz. 21:30

**2.09** „O północy w Paryżu”

**Serdecznie zapraszamy!**

Bądź na bieżąco   

**gk**  
GALERIA  
KASKADA

# #5 rad, co robić w wakacje w Szczecinie

by Jarosław Jaz

## 1. Wyjechać.

Nie da się ukryć, że to najlepsze rozwiązanie. Przez dziesięć miesięcy człowiek pracuje od świtu do nocy, więc chociaż latem mógłby spać w manatki i zwinąć się w jakieś ciepłe kraje. Niestety różowo nie jest. Urlop jest krótki, na dodatek szef oczekuje wyników, więc opuszczenie miasta na dwa miesiące nie wchodzi w grę. Co więc robić?

## 2. Deptak / bulwary.

Życie nocne nie jest mocną stroną Szczecina. Czasem wieczorami na ulicach (również w weekendy) można spotkać wyłącznie bezpieczne psy. Deptak, choć wstydliwie krótki, daje pewną nadzieję na odmianę. Szczególnie, kiedy jest gorąco, tłumy potrafią kłębić się tam już od środy, podobnie jest na bulwarach.

## 3. Kino pod chmurką.

Stosunkowo nowy pomysł na zabicie czasu latem w mieście, ale całkiem trafiony. Bezpłatne seanse odbywają się na parkingu Kaskady, w Zamku, w okolicach stawu Brodowskiego i pewnie jeszcze kilku innych miejscach, o których nie wiem. Repertuar już trochę zgrany, ale wiadomo, że najbardziej lubimy oglądać te filmy, które znamy.

## 4. Miejska plaża.

na wyspie Grodzkiej. Choć wyspa przy Łasztowni się zapada, to jest szansa, że przetrwa najbliższe miesiące. Na rozsypanym piasku będzie można się smażyć z widokiem na Wały Chrobrego. Gorsza widaomość jest taka, że czas mają umilać tam didżeje z niezwykle słabej muzycznie rozgłośni radiowej.

## 5. Arkonka.

Opcja dla masochistów lub rodzin z dziećmi. Po odstaniu godziny w kolejce w pełnym słońcu, drugą godzinę szukasz miejsca na rozłożenie koca, tak żeby nie ocierać się o sąsiada. Kiedy przestajesz się martwić czy na zjeżdżalni nikt nie skoczy twojemu dziecku na głowę, słońce właśnie zaczyna zachodzić.



Foto: archiwum prywatne

# Szczecinianin stworzył film sci-fi

Wystarczyło 30 minut na napisanie scenariusza i trzy dni na realizację zdjęć, by twórca-amator stworzył film science fiction „Warfare”, który mógłby być zestawiony z profesjonalnymi produkcjami. Tomasz Rybak na co dzień zajmuje się tatuażem, a w wolnych chwilach filmem. W główne role wcieli się znajomi i przyjaciele. - To moje pierwsze przedsięwzięcie tego typu i myślę, że to dobra lekcja, przed realizacją poważnego projektu filmowego, który chcemy rozpocząć w przyszłym roku – mówi reżyser. - Mniej więcej półtora roku temu uczyłem się budowania modeli 3D i animacji. Uznałem, że tematyka sci-fi pozwoli mi wykorzystać nabyte umiejętności. Film nie ma rozbudowanej fabuły ani dialogów. Tematyka pozwoliła nam też na pozostawienie pewnego marginesu błędu. Produkcję można zobaczyć na FB @rybaktattoo. (am)



DYBERG  
LARSEN

inspirowane naturą

# LAMPY

jakich nie ma nikt

więcej niż samo światło - ocieplone wnętrze  
#HYGGE - pomysł na dobre życie



Sklep Dyberg Larsen Lampy  
Al. Wojska Polskiego 12  
70-471 Szczecin  
telefon: 605 070 751  
[www.dyberg.pl](http://www.dyberg.pl)



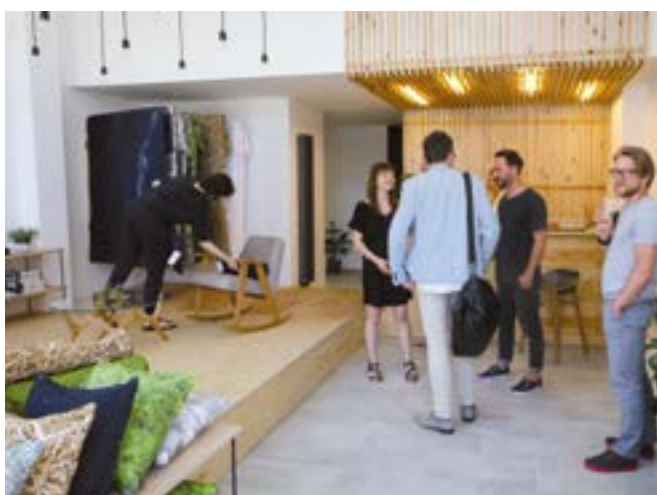


Foto: Sebastian Wobosz

## Hayka otwiera showroom

Hayka, szczeciński producent pościeli inspirowanych naturą, otworzył swój showroom tuż obok Trafostacji Sztuki. Do tej pory poznaliśmy projekty inspirowane słomą i mchem – czym Hayka zaskoczy teraz? – Nasze produkty były sprzedawane głównie w internecie, ale bardzo chciałam, żeby w Szczecinie powstał taki salon, gdzie można wszystko obejrzeć, dotknąć - tłumaczy Gosia Dziembaj, właścicielka marki. – Hayka dynamicznie się rozwija, a otwarcie showroomu jest kolejnym, naturalnym etapem tego rozwoju. W sklepie znajdziemy wszystkie produkty, które Hayka wypuściła na rynek, m.in. pościele imitujące stogi siana, słomy oraz leśny mech. Są też nowe projekty: plaża i nocne niebo. Warto dodać, że w kwietniu „stóg słomy” został wyróżniony dwiema nagrodami w prestiżowym konkursie „European Product Design Award 2017”. (am)





Foto: Marta Machej, Model: Marcin Łaskarzewski

## Koty - adoptuj nie kupuj!

Kiedy już odpowiemy sobie na pytania: rasowy czy dachowy, mały czy duży? Rudy czy czarny, kot czy kocica? W gruncie rzeczy zostaniemy z jedną bardzo ważną wskazówką - nieważne jaki, ważne, że z adopcji! Fotografka ze Szczecina, Marta Machej, zapowiada kolejny projekt. Seria zdjęć przystojnych modeli

z kociakami ma zachęcić innych do adopcji bezdomnych kotów. Nasi koci przyjaciele żyją nawet do 20 lat i choć wiadomo, że chodzą własnymi ścieżkami, nieźle dotrzymują kroku swoim właścicielom. Jakby tego było mało, mówi się, że potrafią pozytywnie wpływać na nasze zdrowie i są prawdziwymi gwiazdami Internetu. Więcej o projekcie dowiedzie się w kolejnym wydaniu magazynu MM Trendy. (am)

REKLAMA

# SEX SHOP 914

Dobra zabawa zaczyna się od dobrych pomysłów...  
...przecież każdy lubi zabawę...

Aksesoria Erotyczne • Bielizna Damska i Męska  
Afrodyzjaki, Feromony • Środki na potencję dla Panów  
Prezerwatywy • Żele i olejki do masażu • Śmieszne zabawki



Foto: Archiwum

PATRONAT  
mmtrendy

## Sedina Horse Show - co za pokaz

W pierwszy weekend lipca w Szczecinie odbędzie się trzecia edycja Sedina Horse Show. To jeździeckie wydarzenie zostanie zorganizowane na stadionie przy ul. Bandurskiego 35. Będą zawody w skokach przez przeszkody, mnóstwo pokazów i atrakcji nie tylko dla dzieci. Wstęp bezpłatny. Konkursy w skokach zaczną się od godz. 8 i potrwać do godzin wieczornych (ok. 19-20) i do 17-18 w niedzielę. Oprócz regionalnych zawodów jeździeckich na głównym parkurze, na bocznym (niższym boisku) nie zabraknie dodatkowych atrakcji. (af)



Foto: Szczecin Jazz

## Szczecin Jazz w USA

Szef artystyczny szczecińskiego festiwalu Szczecin Jazz, saksofonista Sylwester Ostrowski jest pierwszym polskim muzykiem w historii jazzu, który został zaproszony do współpracy z American Jazz Museum. Ostrowski pojechał do Kansas City na zaproszenie wokalistki Deborah Brown i wziął udział w specjalnej prezentacji przed zarządem American Jazz Museum, jedynej na świecie instytucji o tym charakterze.

- W czerwcu Wynton Marsalis wraz ze swoją orkiestrą zakończyli Szczecin Jazz 2017, a my dzisiaj jesteśmy w Kansas City, gdzie rozpoczynamy pracę nad kolejną edycją festiwalu - mówi Ostrowski. - Będzie swingująco, pod hasłem bebop. Zarząd American Jazz Museum pozytywnie ocenił przedstawioną przez Brown i Ostrowskiego ofertę i postanowił podjąć ścisłą współpracę ze Szczecin Jazz. W ramach współpracy, American Jazz Museum deklaruje wsparcie finansowe europejskiej trasy koncertowej Brown i Ostrowskiego oraz wymianę artystów pomiędzy Kansas City Jazz Festival a Szczecin Jazz w 2018 r. (red)

# Wół i Krowa®



UL. WIELKA ODRZAŃSKA 20 - UL. JAGIELLOŃSKA 11  
FOOD TRUCK - CATERING

+ 48 731 000 230 | [www.wolikrowa.com](http://www.wolikrowa.com)  
[www.facebook.com/wolikrowa](http://www.facebook.com/wolikrowa) | [www.instagram.com/wolikrowa](http://www.instagram.com/wolikrowa)

# #po raz trzeci. i na pewno nie ostatni

Na pewno wielu z nas ma w swojej kolekcji multum fotografii z regat The Tall Ships Races. W sierpniu Szczecin ponownie zmieni się w żeglarską stolicę Europy (już po raz trzeci). Już nie mogę się doczekać tego specyficznego morskiego klimatu, lasu masztów i żagli. 10 lat temu odbył się pierwszy finał regat The Tall Ships Races (ależ to szybko zleciało). Pracowałem wtedy bezpośrednio przy obsłudze wydarzenia jako wolontariusz - oficer wachtowny. Bardzo miło to wspominam.

Byłem ogniwem łączącym jednostki, oficerów łącznikowych oraz organizatorów imprezy. Moja służba wypadła w nocy, w godzinach 22 - 8, dzięki czemu miałem okazję brać udział w wydarzeniu również jako uczestnik w ciągu dnia. Sen? Nie był potrzebny. Przez 4 dni spałem łącznie z 10 godzin. Pamiętam jak po ostatnim dniu pracy (a właściwie nocy), wsiałem w autobus 107 (by wysiąść po 10 minutach), na chwilę zmrzyłem oko... i obudziłem się w Policach na przystanku końcowym. Taka anegdotka na początek.

A czego możemy się spodziewać po tegorocznym finale, który odbędzie się w dniach 5-8 sierpnia (sobota-wtorek)? Jednostki zaczną przyplывать już dzień wcześniej, w piątek. Tego samego dnia od godziny 16 dostępne będą również atrakcje zlokalizowane na Wałach Chrobrego, Łasztowni oraz w bezpośredniej okolicy. Będziemy mogli odwiedzić Jarmark pod Żaglami, wziąć udział w Festiwalu Rzeźb z Piasku, przejechać się na Diabelskim Młynie w wesołych miasteczkach, a także wieczorową porą spróbować sił w Festiwalu Samby. Będzie działać również Strefa sportowa na Wyspie Grodzkiej.

Jak już jesteśmy w wyobraźni w tej okolicy, nie mogę nie wspomnieć o tym, że nowy bulwar prowadzący z okolic Trasy Zamkowej (od bulwaru Gdyńskiego) aż do Starej Rzeźni i mariny będzie już

wtedy w pełni działał. Ostatnio odbyły się próby oświetlenia i efekt prac wygląda niezmiernie.

W sobotę na zwiedzanie zaproszą załogi jednostek pływających, zdecydowanie pozycja nie do przegapienia. Warto odstać te kilkanaście-kilkadziesiąt minut w kolejce na największe jednostki, ale również odwiedzić te mniejsze. Często można nawiązać nowe znajomości, a nawet załapać się na krótki rejs po okolicy. Największą atrakcją muzyczną na scenie głównej na Wałach Chrobrego będzie koncert Andrea Bocelli, którego głos wywoła ciarki na plecach niejednej osobie. O 23. zaplanowany jest pokaz fajerwerków (a to tylko przedsmak, ale o tym za chwilę). Dzień później, w niedzielę o 16. odbędzie się parada żałóg, niezwykle barwne, wesołe i głośne wydarzenie. Z Wałów Chrobrego uczestnicy przemaszerują ulicami Szczecina do Teatru Letniego.

Moją uwagę szczególnie przykuwają jeszcze dodatkowe atrakcje. Na Bulwarze Gdyńskim od czerwca funkcjonuje specjalny namiot Freedomes, w którym możemy obejrzeć projekcję sferyczną oraz wziąć udział w tworzeniu nowej Łasztowni. Podczas regat funkcjonować będzie cała strefa namiotów sferycznych. Nie zabraknie również miejsc do zjedzenia czegoś dobrego. Rozmieszczone będą na terenie całego zlotu, a na Łasztowni pojawi się Festiwal Smaków Food Trucków - będzie w czym wybierać. „Miasto pełne atrakcji” - tak możemy przeczytać o Szczecinie na oficjalnej stronie finału regat i myślę, że nie jest to określenie na wyrost. Dla najmłodszych przygotowano Strefę dziecięcą, dla kinomaniaków Festiwal Kina Żeglarskiego (pamiętam, że w 2007 roku oglądaliśmy Scooby Doo w morskim klimacie w namiocie na Łasztowni).

Miłośnicy muzyki klubowej pod chmurką również będą zadowoleni. Na Bulwarze

Gdyńskim funkcjonować będzie kontener, z którego grać będą DJe, a jeśli to za mało, to możemy przenieść się na wodę za sprawą Brojler Boat, czyli imprezowego rejsu po Międzyodrze. „Muzyka, przyjaciele, piękne widoki, tańce na pokładzie w żeglarskiej scenerii” - tak o imprezie piszą organizatorzy.

Po finale regat Tall Ships Races 2017 świętowanie będzie trwało dalej, bo w weekend tuż po imprezie odbędzie się 10. edycja Międzynarodowego Festiwalu Ognia Sztucznych PYROMAGIC. Dziesiąta odsłona imprezy to Finał Mistrzów, czyli zwycięzców z ostatnich czterech lat. Wszystko to razem zapowiada się niesamowicie i podsumuję to dwoma hashtagami: #tsr oraz #dumnyzeszczecina. Do zobaczenia pod żaglami!

**Paweł Krzych** autor najpopularniejszego szczecińskiego bloga [www.szczecinblog.pl](http://www.szczecinblog.pl) oraz strony na FB *Uśmiechnij się - jesteś w Szczecinie. Lokalny patriota. Pasjonat Szczecina, nowych mediów oraz podróży.*





**VIVA PRINT**

Twoja drukarnia internetowa

250 szt

**20,00**  
zł



## ZAMÓW FIRMOWE WIZYTÓWKI

- do wyboru: kreda 350g lub karton 300g
- druk CMYK lub Pantone
- foliowanie błysk lub mat
- dodatkowe opcje: dziurkowanie, bigowanie, perforacja, zaokrąglenie narożników
- szybkie terminy realizacji

# #wpadasz, jak mucha w sieć

Czy zastanawialiście się już w jakiej sieci informacyjnej funkcjonujecie na co dzień? Nie? Może warto? Czy przypadkiem nie jesteście już muszką w sieci, której los jest przesądzony? Informacje otaczają nas ze wszystkich stron. Sformułowanie – nośnik informacji przestało dotyczyć tylko fizycznych przedmiotów, które mogą posłużyć do transportowania danych. Niemal każdy element otoczenia fizycznego i wirtualnego jest nośnikiem informacji, który dostarcza nam danych w tempie, którego nie jesteśmy w stanie przerobić. Jesteśmy on-line, live! – 24 godziny na dobę!

Nieustannie jesteśmy celem informacyjnego nalotu dywanowego, w postaci maili, smsów, radia, telewizji, wpisów na FB, zdjęć na Instagramie, streamu na Twitchu, filmu na Youtube, ulotek, naklejek, billboardów, tablic, gazet, rozmów, spotkań, etc.

W tym informacyjnym śmietniku tylko część danych ma wartość. Niewielka liczba jest dla nas istotna. Natomiast szamoczemy się niczym mucha w sieci, pogarszając naszą i tak niełatwą już sytuację. Dopisujemy się do list, lajkujemy, przyjmujemy znajomych, subskrybujemy, followujemy, zamawiamy kolejne pakiety programowe... Słowem, cały czas zwiększamy liczbę naszych źródeł informacji.

...a drgania pajęczyny, są sygnałem dla pająka, że czas na obiad.

Właściwie staliśmy się uzależnieni od dopływu informacji. Co ciekawe, nawet nie jesteśmy zainteresowani samą informacją, ale faktem jej posiadania. Chcemy mieć poczucie, że jesteśmy na bieżąco, że wiemy wszystko, co trzeba wiedzieć. Bo to, że trzeba jest chyba oczywiste?

O czym porozmawiamy, jeśli nie o najnowszych wydarzeniach z kraju i ze świata? O ostatnim meczu, albo o najnowszym

odcinku ulubionego serialu? Tak się zachowują czytelnicy...

Hmm, wybaczenie, to złe słowo... Naćpani informacjami ludzie. Żeby było zabawniej, nie jesteśmy w stanie obrobić tych informacji, więc sięgamy po streszczenia. Pamiętacie, jak to było w szkole? Jak nie czytało się lektury, to sięgaliśmy po streszczenia. Przecież one są prawie tak dobre, jak książki! Skupiają się na najważniejszych rzeczach, omijając kolorowe opisy, które nikomu nie są potrzebne.

Podobnie my dzisiaj, najzwyczajniej w świecie nie mamy czasu na wszystko, więc sięgamy do streszczenia filmu albo obejrzymy tylko same bramki! Wystarczy, żeby przetrwać kolejny dzień, kolejną rozmowę. Żeby nadal być na fali. Skracamy nie dlatego, że jesteśmy leniwi. O nie! Ten punkt dawno za nami. Skracamy, bo musimy i tego potrzebujemy, bo doba ma tylko 24 godziny, a obowiązków jest masa. Tsunami informacyjne wraca za każdym razem. Wszystko zależy od tego, kiedy otworzycie oczy.

Jak bardzo da się jeszcze wszystko skrócić? Czy nadal będziemy niewolnikami absurdu, dając przysłowiowego lajka wszędzie tam, gdzie się z kimś zgadzamy, nie zwracając uwagi na kontekst? Bo tak jest szybciej i łatwiej? Bo tak musimy zrobić, żeby przebić się przez kolejną falę danych?

...pająk zawija w kokon ofiarę.

Jeszcze niedawno walczyliśmy o wolny dostęp do informacji, która sama w sobie jest wolnością, edukacją i motorem napędowym postępu. Nie muszę nikogo do tego przekonywać, ale w ramach zabawy zestawcie sobie dzisiejsze 10-latkę z nami, gdy również mieliśmy 10 lat. Porównajcie poziom wiedzy i znajomości świata. Wypadamy na Neandertalczyków, ale tak to już jest z ewolucją.

Jednak dzisiaj staliśmy się niewolnikami informacji. Zwróćcie uwagę na maile, które odsyłacie współpracownikom czy znajomym. Ile z nich to tak naprawdę odbicie piłki, zadanie głupiego pytania, tylko po to, aby odwlec w czasie konieczność zajęcia się danym tematem?

Sami zasypujemy się coraz większą liczbą danych. Na własne życzenie wpadamy w sieć i jeszcze wygodnie się układamy, żeby pająk mógł nas dokładnie zawinąć w kokon. Co dziwne, wcale się tym nie martwimy, tylko cały czas narzekamy, że nie mamy czasu. I taka jest prawda, nie mamy czasu na rzeczy istotne, bo dajemy się zalewać niepotrzebnymi śmieciami. Może czas to zmienić? Pomyśleć o segregacji? Dobrze informacji? Może zamiast tanich skrótów sięgniemy po merytoryczne opracowania? Hmm?

Nieeee, kto miałby na to czas!

## Marcin „Ganisz” Rausch

naczelnym jednego z większych portali gamingowych w Polsce [www.mmo24.pl](http://www.mmo24.pl)  
*Mąż, ojciec i gracz. Związany od lat ze światem gier i e-sportu.*



TRATTORIA  
TOSCANA

CAFFÈ  
VENEZIA  
CLUB



PRAWDZIWIY SMAK ITALII

PLAC ORZA BIAŁEGO 10, TEL. 91 451 02 72, 91 451 02 71, WWW.TRATTORIA-TOSCANA.PL

# #piwo na festiwalu

Mamy w Szczecinie festiwale teatralne, filmowe, organowe, muzyki pasyjnej, piosenki harcerskiej, sztucznych ogni, od dwóch lat mamy też Festiwal Piwa – Szczecin Beer Fest.

Rok temu - jak to mówią - pierwsze koty za płoty. Dość kameralnie, z dwoma wystawcami spoza województwa, z udziałem naszych browarów restauracyjnych oraz lokalnych przedstawicieli branży. W tym roku - mimo wprowadzenia odpłatnych wejściówek, zapewnienia większej przestrzeni festiwalowej - zainteresowanie i frekwencja i tak przerosła najsmielsze oczekiwania organizatorów.

Na wejściu uderzała kolejka do zakupu wejściówek na teren festiwalu. Była ogromna, mimo tego że sprzedają biletów oraz zapinaniem festiwalowych bransoletek zajmowały się cztery osoby. Momentami sięgała ponad 100 metrów... Chętni pojawiali się ze wszystkich stron, nadchodzili z łądu, wysiadali z jednostek pływających, następnie świadomie lub mniej świadomie dołączali, gdy tylko dowiedzieli się za czym stoi ta kolejka.

Festiwal podzielony był na dwie strefy. Hala targowa, na której umieszczeni zostali wystawcy, oraz przestrzeń sceniczno-gastronomiczno-piknikowa. Całość udanie umieszczona w scenerii zabytkowego kompleksu budynków rzeźni miejskiej na Łasztowni. Miejsce zdecydowanie dodawało imprezie klimatu i charakteru. W zabytkowej hali magazynowej tłum zwiedzających. Trafiło tam wielu piwnych fascynatów oraz przypadkowych „turystów”, ale rolą festiwali jest również promowanie dobrego kraftowego piwa na szerszą skalę. Przy stoiskach browarów dało się nawet słyszeć „nie wiedziałem, że tak może smakować piwo, chyba ktoś mnie całe życie oszukiwał...”. W porównaniu do zeszłorocznego, skrom-

nego debiutu, w tym roku gościliśmy już kilkunastu wystawców spoza Szczecina. Dopisali również lokalni wystawcy. Było w czym wybierać spośród 22 piwnych stanowisk. Można było popróbować m.in. takich stylów piwnych, jak Saison, Tripel, Quadrupel, Witbier, Barleywine, Fruit Lambic, Sour Ale, Stout, IPA, AIPA oraz wiele innych. Dla tradycjonalistów nie zabrakło też wyboru pilsów, lagerów i porterów, serwowanych przez browary restauracyjne.

Najmniejszy sprzedawany rozmiar piwa, to nieszczęsne 0,3l. Ile takich porcji można spróbować zanim przestanie robić różnicę, co jest lane do środka? Brak mniejszych porcji poniekąd zdradzał większą chęć wystawców do zarabiania na ilości, niż do możliwie najszerszego wypromowania palety swoich produktów. Najlepiej więc było zaopatrzyć się w festiwalowy kieliszek, do którego wystawcy chętnie lali darmowe próbki testerskie. Niemniej też na plus, w odróżnieniu do zeszłego roku, wielu wystawców zapatrzyło się w malutkie plastikowe kubeczki.

Wielu wystawców przygotowało świetne i ciekawe piwa, jednak według mnie niekwestionowanym zwycięzcą festiwalu w kategorii piw na lato był jeden z browarów, na którego piwa podczas festiwalu zrobił się istny „szał”... Zwłaszcza na ich kwaśne wypusty Sour Ale z dodatkiem śliwki i płatków dębowych, albo jeżyny, czy uwarzone na dzikich drożdżach Brettanomyces - piwo z dodatkiem ananasów.

W kategorii cięższej, mocno związanej z nowofalowym amerykańskim chmieleniem, najlepiej moim zdaniem radził sobie Browar RockMill. Mało kto wie, ale w Szczecinie mamy naprawdę mocny browar craftowy, założony przez Andrzeja Milera, wielokrotnego zwycięzcę prestiżowych konkursów piwnych, którego

produkty są tak rozchwytywane w Polsce, że browar kontraktowy z którego obecnie korzysta, nie jest w stanie nadążyć z bieżącą produkcją...

Na terenie festiwalu można było również posłuchać zespołów rockowych, prelekcji piwnych wygłaszanych przez ekspertów branżowych i piwowarów, a także zjeść smażonej wołowiny i innych przysmaków na otwartej przestrzeni nawiązującej do bawarskiego klimatu.

Dla mnie festiwal piwa to świetna okazja do porozmawiania o piwie z innymi fascynatami, spotkania znajomych piwowarów i rozeznania się w nowościach przygotowanych przez browary. Czekam na kolejne tego typu inicjatywy! W Szczecinie jest miejsce na więcej niż jeden festiwal piwny, ale też na festiwal wina, czy whisky...

## Paweł „Pawloff” Flak

*urodzony w pięknym mieście Szczecin, koneser Single Malt Whisky, moderator na forum BestOfWhisky.pl, miłośnik klasyki rocka oraz entuzjasta gitary elektrycznej*





 **NO W Y**  
**Turzyn**

Zmieniamy się dla Ciebie

BIURA • USŁUGI-HANDEL • SPORT

WYNAJEM  
POWIERZCHNI  
od **30** zł/m<sup>2</sup>

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

Galeria Nowy Turzyn, al. Boh. Warszawy 40, Szczecin

REKLAMA

Odzyskaj uśmiech  
dzięki implantom!

Uśmiechaj się  
śmiało!



**STOMATOLOGIA**  
NA PODZAMCZU



SZCZECIN, WIELKA ODRZAŃSKA 31B

TEL. 91 812 88 88

[WWW.STOMATOLOGIA.SZCZECIN.PL](http://WWW.STOMATOLOGIA.SZCZECIN.PL)



---

# MUZYKA sprawia, że ludzie są RAZEM

*Jazzman Robert Glasper*, gwiazda Szczecin Music Fest, 15 lipca wystąpi w Szczecinie. Przed koncertem opowiada o swoich muzycznych inspiracjach, ludziach, którzy są dla niego ważni oraz pracy nad filmem „Miles Ahead”, do którego komponował muzykę.

ROZMAWIAŁA MAŁGORZATA KLIMCZAK / FOTO MATERIAŁY ARCHIWALNE

---





Miles miał wpływ nie tylko na moją muzykę, ale także na wiele innych rzeczy w moim życiu. Powiedział i zrobił wiele ważnych rzeczy, które były dla mnie inspiracją. To osobowość, bez której nie byłbym tym, kim jestem. Podczas pracy nad filmem słuchałem jego nagrań. Słyszałem jak rozmawia z muzykami, jak się zachowuje, co mówi. To były zupełnie nowe dla mnie rzeczy, które miały na mnie wpływ.

**W lipcu zagrasz koncert w Szczecinie. Znasz polską publiczność?** - Grałem koncert 3 lata temu i publiczność reagowała bardzo dynamicznie, angażowała się w muzykę i to, co dzieje się na scenie. Płynęło od niej wiele energii. Mieliśmy z tego wiele zabawy.

**Pracujesz z dwoma zespołami: The Robert Glasper Trio – w akustycznym składzie i The Robert Glasper Experiment – grupą elektroniczną. Jakie znaczenie dla Ciebie ma każdy z tych projektów?** - Każdy z zespołów przemawia do innych ludzi, ma innych odbiorców. The Robert Glasper Trio jest bardziej tradycyjne, skupione na jazzie, który odbiorcy znają, lubią. The Robert Glasper Experiment to jazz bardziej eksperymentalny, pomieszany z muzyką popową czy rockową, więc przeznaczony dla młodszych słuchaczy.

**Twierdzisz, że jazz jest ojcem i matką muzyki hip-hopowej. Skąd ta teoria?** - Dlatego, że w hip hopie jest wiele jazzowych elementów. Wykorzystuje się je, żeby tworzyć muzykę hip hop. Podobnie jest z muzyką pop, ona też wykorzystuje wiele elementów jazzu. Właściwie każda muzyka ma swoje korzenie w muzyce jazzowej, dlatego to jazz jest ojcem i matką innych gatunków.

**Trudniej zagrać jazz czy hip-hop i r&b?** - Jazz wymaga więcej umiejętności. Trzeba się wiele nauczyć, żeby dobrze grać tę muzykę. Dużo więcej niż przy innych gatunkach, dlatego lubię grać jazz (śmiech). Jazz wymaga także wyobraźni. To wyższa szkoła jazdy.

**Mówisz, że piękno muzyki polega na tym, że możesz uczyć się wielu różnych rzeczy.** - Jedną z najważniejszych rzeczy w muzyce jest to, że ona sprawia, że ludzie są razem. Nie ma znaczenia skąd pochodzisz, ile masz lat, jaki masz kolor skóry. Dzięki muzyce wszyscy jesteśmy razem. Muzyka to jedyny uniwersalny język, którym się porozumiewamy. Dlatego tylu ludzi lubi muzykę. To olbrzymia potęga i siła.

**Myślisz, że ta siła może zmieniać ludzi?** - Oczywiście. Muzyka to potęga, która ma wpływ na wiele dziedzin naszego życia. Może leczyć złamane serce. Może wpływać na relacje z partnerem. Czasami może pomóc nam zasnąć. Muzyka spełnia wiele funkcji w naszym życiu. Jest bardzo użyteczna. Jest niewyobrażalną sprawą.

**Duże znaczenie dla Twojego rozwoju muzycznego miało to, że Twoja mama śpiewała jazz i bluesa.** - Mamie zawdzięczam moje pierwsze kontakty ze światem muzycznym. Ona zajmowała się muzyką zawodowo, a ja byłem przy niej, więc chłonałem ten świat. Była bardzo dobra w tym, co robiła, dlatego była dla mnie pierwszą inspiracją muzyczną, miała na mnie ogromny wpływ. Większy niż ktokolwiek inny.

**Dzięki mamie pierwszy raz wystąpiłeś publicznie i był to kościół. To był ten moment, w którym zdecydowałeś, że będziesz muzykiem?** - Tak, ponieważ kiedy grasz w kościele swoje show dla tylu ludzi, a to był bardzo duży kościół, czujesz, że jesteś już gotowy do występowania na scenie. W kościele na scenie nie zastanawiałem się kim jestem, co robię. Po prostu grałem dla ludzi.

**Lubisz współpracować z solistami?** - Tak. Od lat jestem częścią zespołu na scenie. Zanim zacząłem robić swoje własne projekty, zawsze występowałem w zespołach. Lubię to robić. Teraz jestem liderem swoich zespołów, ale jakbyś obejrzała nasze koncerty, to zobaczyłabyś, że tworzymy jedną drużynę.

**Powiedziałeś, że dobry muzyk musi wiedzieć, jak złe sytuacje zamienić na dobre. Co to znaczy?** - Czasami zdarzają się złe sytuacje, szczególnie kiedy jesteś na scenie. Kiedy konfrontujesz się z publicznością, musisz reagować na bieżąco. Dobry muzyk zawsze wie co zrobić, żeby niekorzystną sytuację zmienić na lepszą. Ważna jest dobra komunikacja. Czasami można zagrać mniej, pozwolić na więcej wokaliście. Trzeba jasno sobie powiedzieć, co będzie w danej sytuacji najlepsze.

**Byłeś kompozytorem i aranżerem muzyki w filmie „Miles Ahead” o karierze Milesa Davisa. Co było trudniejsze – zaaranżować jego utwory czy napisać własną muzykę?**

- Oczywiście skomponować własną muzykę.

**Dlaczego?** - Dlatego, że musiałem komponować własne utwory,





”

Mamie zawdzięczam moje pierwsze kontakty ze światem muzycznym. Ona zajmowała się muzyką zawodowo, a ja byłem przy niej, więc chłonałem ten świat. Była bardzo dobra w tym, co robiła, dlatego była dla mnie pierwszą inspiracją muzyczną, miała na mnie ogromny wpływ. Większy niż ktokolwiek inny.

które byłyby w stylistyce Milesa Davisa. To było zdecydowanie trudniejsze. Musiałem na ścieżce dźwiękowej umieścić utwory, które brzmiałyby, jak utwory Milesa Davisa. To było coś, czego nigdy wcześniej nie robiłem. Muzykę skomponowaną przez Milesa Davisa grałem przez całe życie, więc nie było to dla mnie specjalnie trudne.

**Film był dla Ciebie nowym doświadczeniem. Bałeś się tych obowiązków?** - Bardzo (śmiech). Nigdy wcześniej nie wykonywałem takiej pracy. Pierwszy raz w życiu byłem odpowiedzialny za tak duży i ważny projekt filmowy. Wszyscy, którzy pracowali przy tym projekcie, trochę się bali, bo trzeba było zmierzyć się z legendą. Ale od razu się zgodziłem, choć się bałem (śmiech).

**Muzyka Milesa Davisa miała na Ciebie duży wpływ?** - Miles miał wpływ nie tylko na moją muzykę, ale także na wiele innych rzeczy w moim życiu. Powiedział i zrobił wiele ważnych rzeczy, które były dla mnie inspiracją. To osobowość, bez której nie byłbym tym, kim jestem. Podczas pracy nad filmem słuchałem jego nagrań. Słyszałem jak rozmawia z muzykami, jak się zachowuje, co mówi. To były zupełnie nowe dla mnie rzeczy, które miały na mnie wpływ.

**Wykonywałeś utwory Nirvany, Radiohead, Soundgarden i Davida Bowie. Lubisz muzykę rockową?** - Tak. To muzyka, która ma korzenie afrykańskie i amerykańskie. To muzyka mojej rodziny, część mojej kultury. Wielu ludzi zapomina o tym, że muzyka rockowa jest częścią afrykańskiej i amerykańskiej kultury. Ludzie często tego nie wiedzą. A ja lubię korzystać z wszystkich gatunków muzycznych, które istnieją na świecie.

**Dobry muzyk powinien znać dobrze historię muzyki i mieć dobre przygotowanie muzyczne?** - Nie! Wielu muzyków nie zna historii muzyki czy nawet swoich ulubionych utworów. Wielu muzyków nie ma wykształcenia muzycznego, ale tworzą muzykę i są dobrymi instrumentalistami.

**Nauczyłeś się wielu rzeczy z od innych ludzi, ale sam także uczysz? Lubisz to?**

- Kocham to. Ważne jest nawiązywanie relacji z młodymi ludźmi, bo oni mogą dać coś, czego nie znasz, nie wiesz. Ja dostałem od młodych ludzi mnóstwo przydatnych informacji. Sam mogę im dać pewne wskazówki. Powiedzieć, skąd pochodzę, dlaczego robię to, co robię. Mogę im także opowiadać o swoich doświadczeniach czy problemach. Jeśli ludzie dowiedzą się, że ja też mam czy miałem problemy, mogą stać się dla nich inspiracją. Wielu ludzi, którzy mają problemy, unika rozmów o nich, a ważne jest, żeby o tym rozmawiać. Moja osobista historia pozwoli innym lepiej zrozumieć pewne rzeczy.

**Chciałbyś coś powiedzieć szczeecińskiej publiczności przed koncertem?** - Liczę, że wszyscy przyjdą na koncert z otwartymi sercami i uszami, a my damy im wyjątkowy show. To będzie włącznie dla nich, bo nigdy nie dajemy takiego samego występu dwa razy.

---

## Robert Glasper

Amerykański pianista, kompozytor i producent, jedno z najgłośniejszych nazwisk współczesnego jazzu, r&b i hip hopu. Artysta prowadzi równoległe dwa główne projekty: Robert Glasper Trio oraz Robert Glasper Experiment. Był wielokrotnie nominowany do nagrody Grammy, a statuetkę zdobył dwukrotnie: w kategorii Best Traditional R&B Performance za utwór „Jesus Children of America” oraz za ścieżkę dźwiękową do filmu „Miles Ahead”, którego bohaterem jest Miles Davis - jedna z najważniejszych postaci w historii jazzu. Zagra 15 lipca na Dziedzińcu Mennicznym Zamku Książąt Pomorskich.



**WALERIA**

TOKARZEWSKA  
KARASZEWICZ



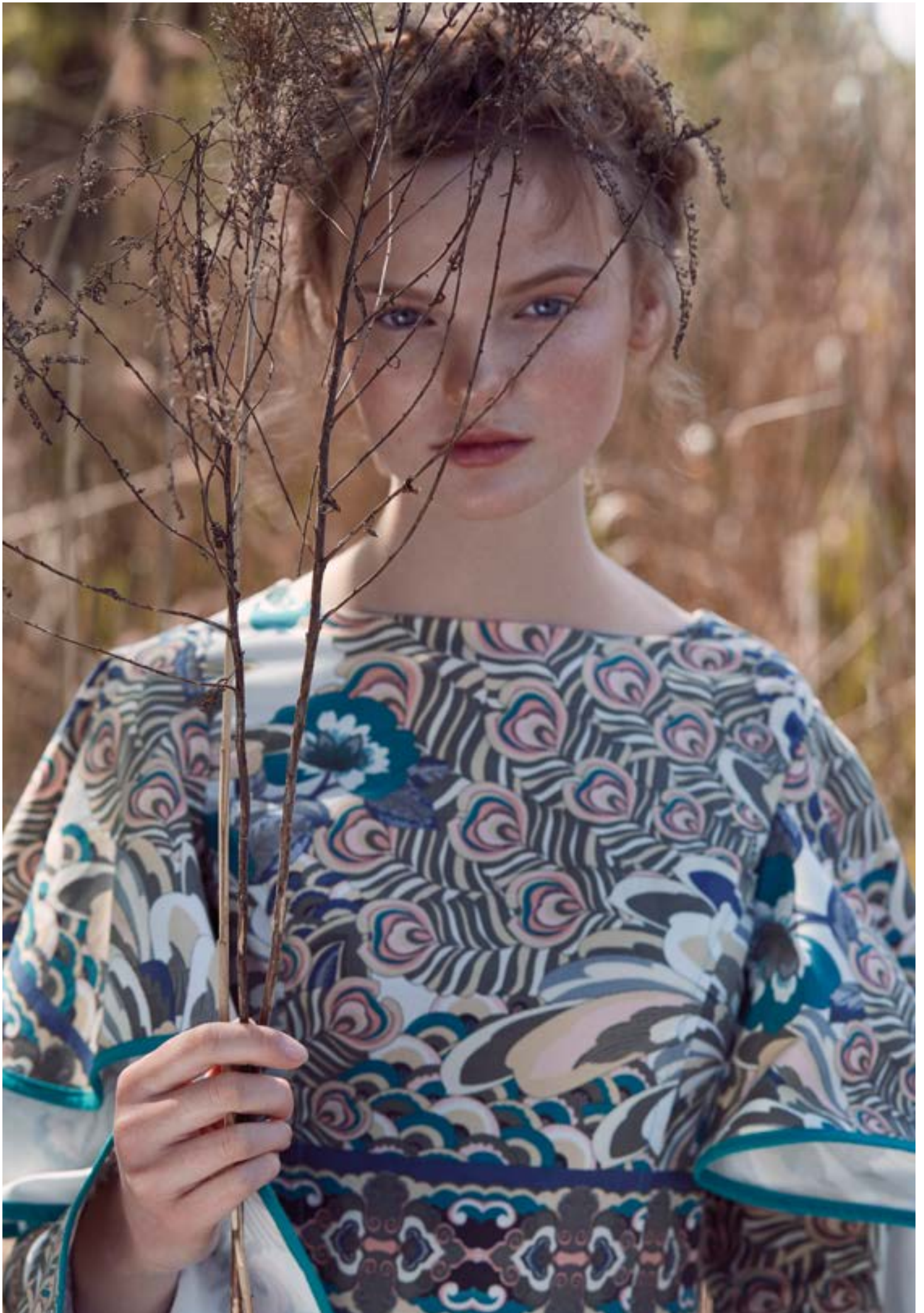




# Blossom rośliny inspirują

Kolekcja „Blossom” na sezon wiosna/lato 2017 to najnowsze dzieło Walerii Tokarzewskiej-Karaszewicz. Mała seria sukienek inspirowana roślinami. Składa się z dziewięciu modeli, z czego każdy jest unikatowy, jak i sama forma sukienek, ponieważ powstały w jednej niepowtarzalnej sztuce. Falbany przypominają rozkwitające kwiaty. Tkaniny użyte w kolekcji to głównie włoskie wzorzyste żakardy. Wszystkie do nabycia na [www.tokarzewska.com](http://www.tokarzewska.com). (am)

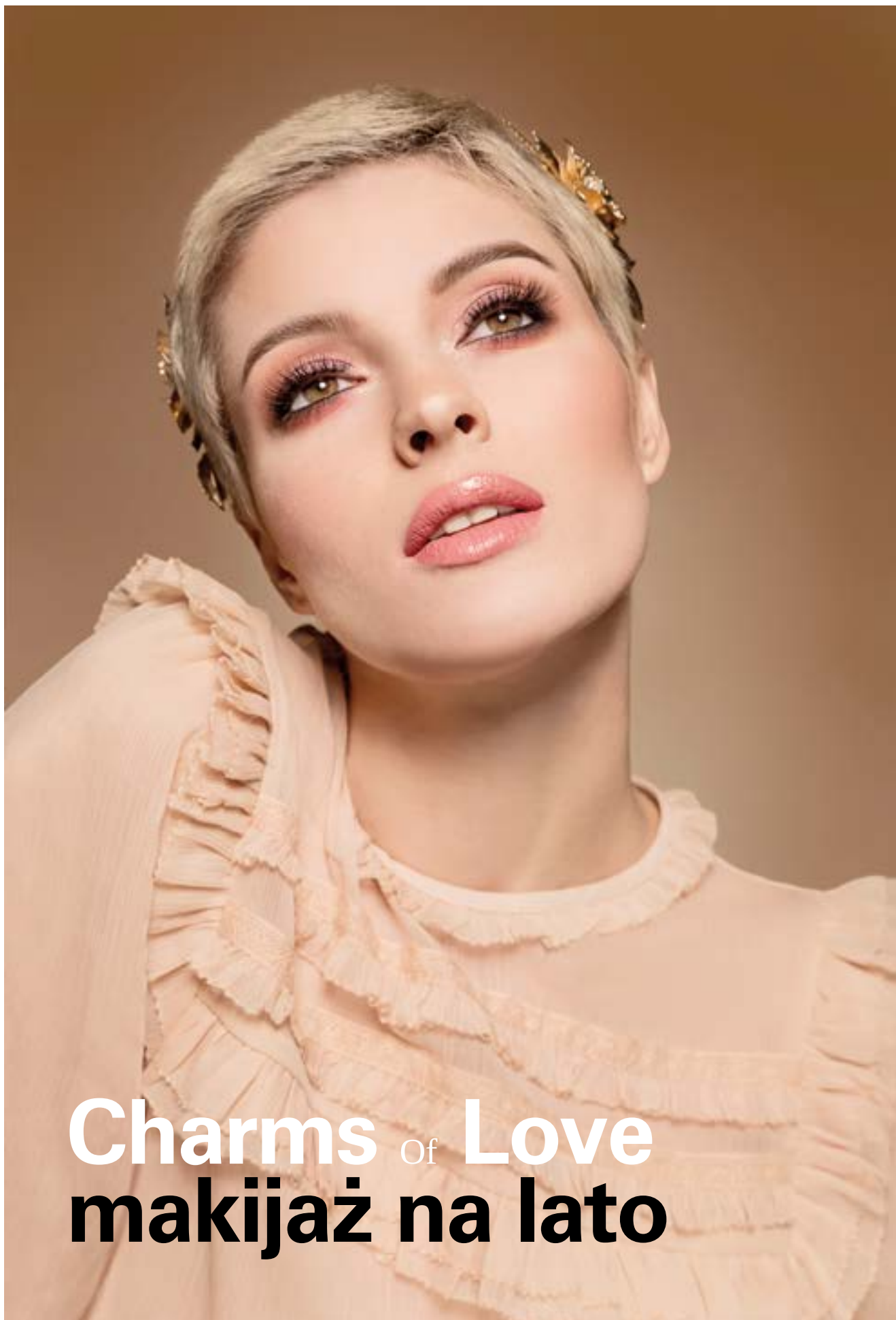
KOLEKCJA S/S 2017 „BLOSSOM” WALERIA TOKARZEWSKA-KARASZEWICZ / ZDJĘCIA **WERONIKA KOSIŃSKA**  
MODELKA **OLA** / **ECMANAGEMENT** / MAKIJAŻ/FRYZURA **JOANNA WOLFF** / ASYSTENT/FILM **GALANTY PAWEŁ**











# Charms of Love

## makijaž na lato



---

Mleczne, eteryczne barwy przeplatają się z soczystą czerwinią i pudrowym różem. Nowe trendy w makijażu i modzie zostały zrodzone z miłości do barw natury i chęci bycia blisko niej. Awangardowe wieńce z kwiatów dekorują szyję i skronie, a makijaż kolorem nawiązuje do subtelnych odcieni płatków róż – tak fotograf Wojciecha Jachyra zwiastuje najnowsze tendencje w makijażu, przedstawiając je w magicznym edytoriale „Charms Of Love”, specjalnie dla MM Trendy! Więcej na FB MM Trendy i Instagramie . (am)

Fotograf: **Wojciech Jachyra** [www.wojciechjachyra.com](http://www.wojciechjachyra.com) /  
Modelka: **Olga Niedzielska** / SPECTO Models /  
Makijaż: **Lena Szulc** - [www.makeoverstudio.pl](http://www.makeoverstudio.pl) /  
Stylizacje: **Karolina Ficner** / Marki wykorzystane do sesji:  
**Decoart, Vladyslava Minina, ZARA, H&M, Mohito** /  
Lokalizacja: **Studio Nova - Warszawa** /  
Postprodukcja: **Anastasia Burak** [www.anastasiaburak.com](http://www.anastasiaburak.com)

---

# Najbardziej inspirujący dzień w roku – przed nami

## III edycja Inspiration Day

To już trzecia edycja Inspiration Day. Jedno z największych wydarzeń w kraju na stałe wpisało się w kategorię „obowiązkowe” w kalendarzach mieszkańców naszego miasta oraz gości z całej Polski. Czyje historie poznamy tym razem?

TEKST AGATA MAKSYMIAK /  
FOTO SEBASTIAN WOŁOZ,  
MATERIAŁY ORGANIZATORA

Jerzy Owsiak, Beata Pawlikowska, Mateusz Kusznierewicz, Robert Biedroń, Marcin Prokop, Dorota Wellman... nazwiska prelegentów poprzednich edycji Inspiration Day, od dwóch lat elektryzują i przyciągają do Szczecina coraz to więcej gości, nie tylko z Polski, ale i z zagranicy. Główna zasada jaką kierują się mówcy to inspirować, nie instruować. Prelegenci opowiadają swoją historię, ale nie rozdają gotowych przepisów na sukces. Organizatorem niezmiennie jest Michał Hamera, event manager, pomysłodawca wielu formatów konferencyjnych. Jak co roku impreza odbywa się w innym miejscu, tym razem spotkamy się już 16 września w Operze na Zamku.

### #1 ZOSTAJEMY W MIEŚCIE

Pokus i propozycji, aby przenieść format do innych miast było wiele – przynajmniej Michał Hamera, organizator. - Trzymam się jednak tego, co powiedziałem sobie przy pierwszej edycji, to ma być impreza, która nierozdzielnie będzie kojarzyć się ze Szczecinem. Nasz region w dalszym ciągu się rozwija i każdy z nas czasem po-

trzebuje nieco inspiracji. Poza tym mieszkamy w pięknym mieście, którym należy się chwalić i zachęcać do przyjazdu do nas. Co roku liczba osób spoza województwa rośnie. To świadczy o poziomie wydarzenia, bo przecież jest ich w Polsce masa, a jednak ludzie z przyjemnością odwiedzają właśnie Inspiration Day.

Byliśmy już w Filharmonii im. Mieczysława Karłowicza, Sali kongresowej na wydziale humanistycznym Uniwersytetu Szczecińskiego, w tym roku znajdziemy się w miejscu równie wyjątkowym, Operze na Zamku, jestem pewien, że goście będą oczarowani.

### #2 PRELEGENCI

Nazwiska pierwszych prelegentów zostały już ujawnione. Choć nie są to bohaterowie z pierwszych stron kolorowych magazynów, nie wypada ich nie znać, bo kurs wydarzenia wciąż pozostaje ten sam. – To dopiero początek listy naszych gości – mówi Michał Hamera. Kierunek Inspiration Day jest cały czas ten sam, liczą się ciekawe historie, a tych na pewno nie zabraknie. „Głośne” nazwiska są jedynie uzupełnieniem opowieści. W tym roku pojawią się między innymi osoby, które przekonywałem aż 3 lata, aby dołączyły do naszego grona i nareszcie się udało.

### #3 KS. JACEK WIOSNA STRYCZEK, POMYSŁODAWCA SZLACHETNEJ PACZKI

Pierwszym prelegentem został ks. Jacek Wiosna Stryczek. Zna go każdy, kto choć raz słyszał o Szlachetnej Paczce (a kto nie słyszał?). Ukończył Wydział Mechaniczny AGH oraz Papieski Uniwersytet Teologiczny w Krakowie Przez wiele lat pełnił

rolę duszpasterza akademickiego. Jest pomysłodawcą Szlachetnej Paczki i Akademii Przyszłości. Jest też prezesem Stowarzyszenia Wiosna, jednej z największych w Polsce organizacji pozarządowych. Laureat licznych nagród: 1 Edycji Nagrody Polskiej Rady Biznesu im. Jana Weicherta w kategorii działalność społeczna; Społecznik Roku Tygodnika Newsweek, Nagrody im. Władysława Stasiaka przyznawanej przez NIK; Wyróżniony Nagrodą Gentlemana roku 2014. W 2015 roku ks. Stryczek nakładem Wydawnictwa Literackiego wydał swoją pierwszą książkę, pt. „Pieniądze. W świetle Ewangelii. Nowa opowieść o biedzie i zarabianiu”. Ponadto jest biznesowym specjalistą, ma doświadczenie w zarządzaniu, CSR, PR, HR i reklamie. (Czy jest tu ktoś jeszcze, komu wydaje się, że to nazwisko jest mniej „krzykliwe”?)

### #4 JACEK WALKIEWICZ, PSYCHOLOG I MÓWCA

Kolejny gość to postać znana wszystkim osobom interesującym się rozwojem osobistym. Jacek Walkiewicz, bo o nim mowa, to znany psycholog i członek Stowarzyszenia Profesjonalnych Mówców ([www.mowcy.pl](http://www.mowcy.pl)). Od dwudziestu lat aktywnie uczestniczy w rozwoju edukacji dorosłych. Autor niezliczonej ilości programów szkoleniowych i wykładów. Ceniony za wiedzę merytoryczną i inspirujący, narracyjny, pełen humoru sposób prowadzenia spotkań. Jego wykład na TEDxWSB umieszczony na YouTube ma ponad 1.5 miliona odsłon. Autor książek „Pełna MOC życia” i „Pełna MOC możliwości”. Ta ostatnia została nagrodzona w konkursie miesięcznika Charaktery, nagrodą Teofrasta, za najpopularniejszą książkę psychologiczną napisaną





*Michał Hamera, organizator*



*Na zdjęciu poniżej:  
(po lewej) ks. Jacek Wiosna  
Stryczek, pomysłodawca  
Szlachetnej Paczki; (po prawej)  
Jacek Walkiewicz, psycholog i mówca*



**INSPIRATION DAY –  
SZCZECIN INSPIRUJE  
JUŻ 16 WRZEŚNIA 2017  
W OPERZE NA ZAMKU  
W SZCZECINIE. NIE  
MOŻE CIĘ TAM  
ZABRAKNAĆ! WIĘCEJ  
SZCZEGÓŁÓW NA  
[www.szczecininspiruje.com.pl](http://www.szczecininspiruje.com.pl)  
FB @inspirationdayshow**

**Bilety do nabycia na stronie  
[www.szczecininspiruje.com.pl](http://www.szczecininspiruje.com.pl)  
oraz [bilety.fm](http://bilety.fm)**

w 2013 roku. Ponadto jest właścicielem autorskiej księgarni „Pełna MOC słów” w Warszawie. Prywatnie mąż i ojciec czwórki dzieci. Szykuje się sporo merytorycznej wiedzy do zebrania, a przecież ta jest najcenniejsza.

### #5 JESZCZE WIĘCEJ EMOCJI

Organizacja tak dużego wydarzenia wiąże się z ogromną odpowiedzialnością. Nie wiele osób decyduje się na podjęcie samodzielnej inicjatywy i ryzyka. Im głośniejsze wydarzenie tym większe wymagania ze strony publiczności. Czy można dogodzić

wszystkim? – Doskonale zdaję sobie sprawę z presji jaką kładą na mnie odbiorcy, ale zdaję sobie również sprawę, że nie da się dogodzić wszystkim – mówi Michał Hamera. - Trudno jest mi się też równać się z dużymi agencjami zapraszającymi zagranicznych gości, ponieważ nie dysponuję ich budżetami. Nadrabiam jednak w 200 proc. zaangażowaniem, dbałością o najmniejszy szczegół i tym, że robię to dla naszego miasta. W zamian otrzymuję to, na czym zależy mi najbardziej, czyli zaufanie. Dostaję wiele maili od osób, które nie znając jeszcze gości już zamawiają

bilety, bo nie wyobrażają sobie, aby nie być na wydarzeniu. To bardzo budujące. Podobnie jest ze sponsorami. Są firmy i instytucje, które wspierają projekt od samego początku. Każdą wiadomość z różnymi sugestiami i uwagami biorę sobie do serca i staram się wyciągać wnioski. Cały czas usprawniam wydarzenie. Przekonacie się o tym już we wrześniu, podczas trzeciej edycji Inspiration Day.

Kuskowski  
& Hajdukiewicz

# FACE CE CI



# FACECI: wrażliwe bestie

Wrażliwość u mężczyzny? To niemalże temat tabu. No, bo który przyzna się, że płacze przed telewizorem albo namiętnie czytuje romanse. Dlatego niełatwo rozmawiać o tym z facetami. Jednak spróbowaliśmy zapytać o to artystów: profesora Kamila Kuskowskiego z Akademii Sztuki oraz aktora Rafała Hajdukiewicza z Teatru Lalek Pleciuga. I okazało się, że jednak można...

ROZMAWIAŁA MAŁGORZATA KLIMCZAK / FOTO ANDRZEJ SZKOCKI

## #1 Kuskowski: wybieram minimalizm

Prof. dr hab. Kamil Kuskowski przyjechał do Szczecina, bo chciał mieć wpływ na rozwój miasta. Jako dziekan Wydziału Malarstwa i Nowych Mediów Akademii Sztuki stworzył miejsce, które promieniuje sztuką daleko poza Szczecin. Porozmawialiśmy nie tylko o sztuce, ale także o tym, jak to jest być artystą, mężczyzną i... o kupowaniu ubrań.

**Opinia o artystach bywa taka, że mają wyjątkową wrażliwość, przez co niektórym mogą wydawać się mniej męscy od sportowców na przykład. To stereotyp?** - Bycie artystą wymaga rzeczywiście szczególnej wrażliwości. Ale bycie wrażliwym nie oznacza bycia mniej męskim od sportowców czy piekarzy. Wrażliwość jest potrzebna artystom, a nawet niezbędna do pracy. Muszą zauważać to, co dzieje się wokół, bo to podstawa ich działalności artystycznej. Co nie oznacza, że sportowcy mają mniej wrażliwość, bo to kolejny stereotyp.

**Przy okazji nie wypada nie zapytać o wygląd, podejście do stroju. W końcu projektowanie ubioru to jedna ze specjalności Akademii Sztuki. Artyści zawsze ubierają się oryginalnie albo wręcz dziwacznie?** - Nie ma reguły. Niektórzy noszą się jak

przeciętny Kowalski, a inni w sposób oryginalny czy ekstrawagancki, co nie zawsze przyjmowane jest przez ulicę z akceptacją. Polacy potrzebują więcej czasu, żeby zaakceptować kogoś, kto jest ekstrawagancko ubrany. Na zachodzie, gdzie ludzie są bardziej otwarci i tolerancyjni, nikogo to nie dziwi. Wszystko jest kwestią czasu, ale niewątpliwie ubieramy się coraz lepiej. Przy czym, w mojej opinii, kobiety ubierają się lepiej od mężczyzn. Niestety, funkcjonuje ciągle jeszcze stereotyp, że mężczyzna dbający o siebie jest mniej męski. To oczywiście bzdura, bo dbanie o siebie to nie tylko kwestia wizerunku, ale też kwestia naszego zdrowia. Jeżeli ktoś dobrze wygląda, to także dlatego, że dobrze się odżywia, uprawia sport. Trudno zarzucać komuś, kto dba o swoją kondycję, że jest zniewieściały.

**Jako artysta stale podróżujący widzisz, jak ubierają się ludzie w innych miastach czy krajach. Jak wypada na tym tle Szczecin?** - Na tle Wrocławia czy Warszawy nie wypadamy za dobrze, ale nie jest też najgorzej. Często jeżdżę do Berlina, a tam ludzie ubierają się świetnie, więc te porównania wypadają różnie. Widuję świetnie i fatalnie ubranych ludzi, co zdarza się wszędzie. To tylko kwestia proporcji jednych do drugich. A z drugiej strony, jeśli komuś jest wygodnie w ubraniu, które nie jest zbyt estetyczne, to już jego wybór. Często pary kształtują się nawzajem. Jest to zależne od wymagań dwóch stron, od partnera czy partnerki. Chociaż zazwyczaj kobiety mają większą świadomość tego, jak wyglądają. Ludzie często dobierają się według dress codu. Poza tym artyści muszą dbać o swój wizerunek. Inny dress code jest wśród artystów sztuk wizualnych, a inny u artystów scenicznych. To, czym się zajmujemy, ma wpływ na nasz styl.

**Jaki styl ma artysta Kamil Kuskowski?** - Lubię styl minimalistyczny. Zwracam też uwagę, żeby ubranie czy buty były wygodne. Kupuję buty tych marek, które sprawdzają mi się od lat. Jak coś mi się spodoba, zostaje w pamięci, to staram się poszukać

czegoś podobnego. Nie kupuję rzeczy dlatego, że są markowe, ale jeśli coś bardzo mi się spodoba, to jestem w stanie wydać więcej niż zazwyczaj.

**Prawdziwy mężczyzna. Jaki powinien być? W ostatnim czasie królował typ drwala. Jeszcze parę lat temu kobiety uwielbiały metroseksualnych, a w latach 80. typ Arnolda Schwarzeneggera czy Sylvestra Stallone'a.** - Prawdziwy mężczyzna, to taki, który jest sobą. Dobrze się ze sobą czuje i sam potrafi decydować o tym, jak się zachowuje, bo to jest najważniejsze. Gdzieś na końcu wymienilibym to, jak się ubiera.

**Jak to jest być mężczyzną w Szczecinie.** - Ciężko powiedzieć. Skupiłem się tutaj na pracy zawodowej. Nie poznałem do końca Szczecina, bo nie miałem czasu. To fajne miasto, w którym wygodnie się żyje. Daleko nam jeszcze do miasta, które odgrywa znaczącą rolę na mapie kulturalnej Polski, ale to się zmienia. Szczecin, do którego przyjechałem w 2010 roku, jest zupełnie innym Szczecinem niż dzisiaj. Teraz ma szansę odgrywać znaczącą rolę w obszarze sztuk wizualnych i być jednym z czołowych ośrodków w tej dziedzinie w kraju. Niewątpliwie jest to zasługa wielu ludzi i oni tu są najważniejsi. Możemy sobie zbudować filharmonię, muzeum, galerię, ale bez ludzi, którzy to natchną ideami, te skądinąd piękne budynki pozostaną tylko budynkami. Powtórzę za Kandinskim: rękawiczka bez dłoni jest niczym forma bez treści. Wierzę w potencjał ludzi. Cieszę mnie nagrody dla ikon współczesnego Szczecina: filharmonii czy Centrum Dialogu Przełomy. Cieszy mnie fakt, że Trafostacja ma w końcu świetnego dyrektora, że studenci tworzą wydarzenia i miejsca, gdzie animują życie kulturalne tego miasta (Obrońców Stalingradu 17, projekt lajt). Niewątpliwie ważnym elementem transformacji miasta jest powstanie Akademii Sztuki, która w sposób widoczny je zmienia.

---

## #2 Hajdukiewicz: nie lubię przydzielania ról

Rafał Hajdukiewicz, aktor Teatru Lalek Pleciuga, w pracy wciela się w różne osobowości. Nam opowiedział o swojej roli w codziennym życiu.

**- Jak to jest z wrażliwością u facetów?** - Często zdarza się, że mamy pewną blokadę i próbujemy zamaskować swoje braki, wtedy przyjmujemy jakieś pozy, które nie są prawdziwe. Ktoś może kreować się na macho, a w domu ogląda opery mydlane z pudełkiem chusteczek. Z artystami jest inaczej. W zawodzie

aktora bycie wrażliwym na wszystkie bodźce to podstawa, bo inaczej aktor nie ma z czego czerpać. Ten zawód dla niektórych jest kłamstwem lub udawaniem, a jeszcze inni mówią, że jest to kontrolowana schizofrenia.

**Mężczyznom w zawodach artystycznych często przypisuje się nadwrażliwość czy wręcz zniewieściałość, ale czy można być artystą, jeśli się nie jest człowiekiem refleksyjnym, wrażliwym na otoczenie?** - My, aktorzy, chyba jesteśmy trochę inni. Czy pierwszy lepszy facet z ulicy zgodzi się włożyć sukienkę i wystąpić przed tłumem ludzi? Niekoniecznie. To wiąże się z pewnym rodzajem wstydu i obroną swojej męskości. U mnie z tym wstydem jest różnie. Czasami pojawia się tylko na początku pracy, a czasami nigdy nie znika. To zależy od projektu, nad którym w danej chwili pracuję. Jeżeli projekt okaże się kompletną klapą, wstyd zostaje do końca.

**Kolejny stereotyp: prawdziwy mężczyzna nie może o sobie nadmiernie dbać, bo staje się niemęski, nieprawdziwy. Mężczyzna, który się interesują modą? Który przywiązuje wagę do wyglądu?** - Nie przywiązuję wagi do wyglądu, ale mam świadomość, że wyglądać trzeba. Nie pójdę na wielką galę w krótkich spodenkach i laczkach. Nie przesiaduję godzinami w łazience przed lustrem. Nie śledzę nowinek modowych, ale przyznaję, że czasami jak zobaczę buty, które mi się podobają, to muszę je mieć. Nie oznacza to jednak, że przechodząc koło sklepu i patrząc na witrynę, chcę być ubrany w prezentowany przez manekina zestaw. Jeżeli nadmierne dbanie o siebie, a raczej jego efekt ma dodać pewności siebie, to raczej nie oznacza braku męskości.

**A jak ubiera się Szczecin? Potrafisz to ocenić?** - Nie wiem czy to nie jest zboczenie zawodowe. Jeden z profesorów na uczelni dał nam radę, żeby obserwować ludzi, ich sposób chodzenia, trzymania papierosa w ręku czy innych zachowań. To szczegóły przydatne w pracy. Natomiast obserwacja ludzi sama w sobie jest bardzo inspirująca i fascynująca ze względu na ich unikalność. Dzięki temu poznajemy otaczający świat. Obserwacja może wiele nauczyć, dzięki niej możemy uniknąć popełnienia błędów, znaleźć rozwiązania w wielu sytuacjach oraz uświadomić sobie, czym jest tolerancja i jak bardzo jest potrzebna.

**W dzisiejszych czasach role kobiet i mężczyzn mocno się zmieniły. Kobiety mają więcej władzy, więcej do powiedzenia, a mężczyźni muszą sobie z tym radzić. To trudne dla jednych i drugich.** - Wciąż panuje stereotyp, że kobieta powinna siedzieć w domu i zajmować się dziećmi. Ja tak nie uważam. Każdy ma prawo decydować o sobie, ale też trzeba pamiętać o kompromisach. Czy rolą mojej dziewczyny w domu jest gotowanie obiadów? Nie, bo sam lubię siedzieć w kuchni i jej coś ugotować. Przekłada się to na wiele aspektów życia. Musimy się uzupełniać i wspierać. Wydaje mi się, że w życiu chodzi o partnerstwo, a nie o przydzielanie ról.

# Wywiad z Krystianem Szpenerem założycielem **Philson.pl** oraz Traderem Vera Capital Advisors AG – Szwajcaria



**Trader? Specyficzny zawód Pan aktualnie wykonuje. Duża zmiana po służbie, jako żołnierz zawodowy.**

Powiedziałbym, że podobny, ale w innej branży. Jedno i drugie zajęcie wymaga odpowiedzialności, zaangażowania, poświęcenia i przede wszystkim lubienia tego, co się robi. Finansami interesowałem się od zawsze, ale nie można robić dwóch rzeczy na raz. Ze względów ekonomicznych, postanowiłem zaryzykować i pozostawić karierę oficera Wojska Polskiego, a całe doświadczenie zdobyte na misji i lata pracy poświęcić na rzecz mojej zawodowej miłości – jaką są inwestycje. Mogę powiedzieć, że ryzyko się opłacało, to był dobry wybór.

**Nie bał się Pan wystartować z takim projektem biznesowym w Polsce?**

Zawsze starałem się działać nieszablonowo i bardzo skutecznie. Realizować zakładane cele szybko i profesjonalnie. Wolny czas wykorzystywać na inne rze-

czy. Te inne rzeczy to właśnie edukacja i praktyka inwestycyjna. Szkoliłem i przygotowywałem się do tego kilka lat. Dużą zasługą jest rodzaj rynku, na którym inwestujemy, a o którym mało kto wie. Natomiast wśród osób znających ten rynek, niewielu w Polsce potrafi tak naprawdę w nim się poruszać. Takie terminy jak: Kontrakty Futures, CFD czy ETF nielicznym osobom coś mówią – a są to instrumenty finansowe, które pozwalają zarabiać niezależnie od koniunktury gospodarczej naszego kraju, czy krajów bardziej rozwiniętych – co daje przede wszystkim bezpieczeństwo i stabilność. Jedyne czego potrzebujemy, to zmienności na rynku, a w dobie dzisiejszej sytuacji geopolitycznej – zdecydowanie nam tego nie brakuje. Wracając jednak do pytania, od początku biznesowo wiedziałem, że mam spore szanse na powodzenie, teraz wybieramy wariant projektów biznesowych w Polsce i za granicą.

**Czuje się Pan spełniony zawodowo?**

Bardzo lubię swoją pracę, zależy mi na zbudowaniu świetnie funkcjonującego organizmu. Gdzieś z tyłu głowy mam wewnętrzne poczucie odpowiedzialności za wszystkich inwestorów, osoby pracujące dla mnie i co kluczowe moje dzieci, które są świetnym motorem do tworzenia czegoś wartościowego. Sama praca daje mi dużo swobody. Mogę ją wykonywać z każdego miejsca na ziemi (w którym tylko znajduje się internet) co daje mi dużą niezależność. Ponadto ważny jest też team – ze względu na charakter pracy – a ten rozrasta się w rozsądnym tempie i jest bardzo kreatywny i perspektywiczny.

**Czy Pana zdaniem świat inwestycji to „męski świat”?**

Nie zaprzeczę, że większość osób zajmująca się tematyką to mężczyźni. Tu podobnie jak w wojsku, niegdyś nie było kobiet, teraz jest ich ok 5%. Uważam, że jest ich stanowczo za mało, ponieważ kobiety dobrze wpływają na relacje i funkcjonowanie podmiotu, czy struktury.

**Uważa Pan, że kobiety mogą być dobrymi inwestorami?**

Zostać Traderem to kwestia predyspozycji psychicznych, poznania wielu modeli inwestycyjnych, od bardziej doświadczonych Traderów. Następnie wdrażania u siebie tych, które najbardziej do nas przemawiają.

Inwestorem natomiast można zostać, nie dotykając instrumentów finansowych. Można wiązać się z ludźmi, którzy robią to dla takiej osoby na odpowiednim poziomie czy współpracować z podmiotami, które wypracują stopę zwrotu znacznie wyższą niż przeciętna rynkowa. Ważne tylko, aby robiły to w sposób bezpieczny. Do mnie zawsze przemawiał podział z inwestorami Success Fee, czyli wypracowanym zyskiem, a nie „golenie” inwestorów z opłat i prowizji pokazując marne wyniki. Wbrew pozorom kobiety z natury są bardzo dobrymi inwestorami. Zawdzięczają to swojej intuicji, która często pozwala im dobrać dobrych partnerów biznesowych. Widać to coraz wyraźniej, ponieważ coraz częściej słyszy się o kobietach sukcesu, szczególnie w branży finansowej.



# Szczecin. Się kręci.

Szczecin nigdy nie był zagłębiem filmowym, ale jak na ośrodek oddalony od centrum wydarzeń, możemy mówić o całkiem niezłej filmografii. Kręcą tu Polacy i cudzoziemcy, a z roku na rok możemy pochwalić się coraz większą liczbą produkcji filmowych związanych z miastem.

TEKST MAŁGORZATA KLIMCZAK /  
FOTO ANDRZEJ SZKOCKI

Dla rozwoju miasta najważniejsze jest, żeby kręcili tu nie tylko twórcy przyjezdni, ale również lokalni. Dzięki uruchomieniu profesjonalnego studia w Centrum Przemysłów Kreatywnych w Akademii Sztuki, powoli rodzi się tu środowisko filmowe, a studenci zaczynają zdobywać nagrody. - Lokalna twórczość ma ogromne znaczenie - mówi Bartosz Wójcik, dyrektor Szczecin European Film Festival. - Jest cała masa punktów programu naszego festiwalu związana z naszym województwem. Dostajemy rocznie ponad 80. produkcji. To niezależne realizacje, finansowane często z własnej kieszeni. Tylko kilka procent stanowią filmy komercyjne. Ludzie chcą kręcić filmy.

Po wojnie grał Cybulski

Tuż po II wojnie światowej Szczecin świetnie nadawał się do kręcenia filmów pokazujących Ziemię Odzyskaną. Ale nie tylko, bo wielokrotnie udawał także zachodnie miasto, m.in. Paryż. W końcu był zachodnim miastem, zbudowanym przez Niemców według zachodnich standardów. Ale też można było kręcić tu filmy o marynarzach oraz pilotach. To właśnie z lotniska w Dąbii piloci odlatują do Warszawy w filmie „Sprawa pilota Maresza” z 1955 roku w reżyserii Leonarda Buczkowskiego. Film pokazywał

różne postawy lotników, którzy po powrocie ze służby w RAF od 1947 roku pracowali dla dobra kraju. 10 lat później powstał „Rachunek sumienia” w reżyserii Juliana Dziedziny. To do Szczecina ucieka główny bohater Roman, działacz wojennego podziemia, który chce zataić swoją przeszłość. Ziemię Odzyskaną były w tamtych czasach idealnym miejscem, żeby się schować czy przeczekać. Film pokazuje skrzyżowanie al. Wojska Polskiego i ul. Jagiellońskiej, zabudowę Bramy Portowej, Wały Chrobrego, Most Długi, ul. Wyszyńskiego. „Cała naprzód” to film w reż. Stanisława Lenartowicza, w którym zagrał Zbigniew Cybulski i Zdzisław Maklakiewicz. Po zejściu na ląd w porcie szczecińskim, opowiadają o swoim życiu i przygodach. W filmie widać główne ulice Szczecina oraz okolice Odry.

Jednym z najbardziej znanych filmów tamtego okresu jest „Jarzębina czerwona” – czarno-biały film wojenny z 1969 roku w reżyserii Ewy i Czesława Petelskich. Akcja rozgrywa się w marcu 1945 roku. Sceny były kręcone w Szczecinie i Kołobrzegu. W filmie zagraли tak popularni aktorzy, jak Andrzej Kopiczyński, który przez trzy lata mieszkał w Szczecinie i był tutaj gwiazdą teatru oraz Władysław Kowalski i Andrzej Łapicki. Szczecin jako Paryż wystąpił w filmie „Jarosław Dąbrowski” z 1975 roku w reż. Bohdana Poręby. To biografia rewolucjonisty i jednego z wodzów Komuny Paryskiej na tle wydarzeń politycznych w Polsce, Rosji i Francji w latach 1862-1871. Sceny paryskie kręcono na pl. Zamenhofska. W 1980 roku powstał tu polsko-belgijsko-amerykańsko-brytyjski film muzyczny „Alicja” na podstawie Alicji w Krainie Czarów Lewisa Carrolla w reż. Jerzego Gruzy i Jacka Bromskiego. Ten drugi reżyser jeszcze kilkakrotnie wrócił do Szczecina i w okolice.

W Szczecinie był też realizowany film z Romanem Wilhelmim w roli głównej „Okolice spokojnego morza”. Akcja rozgrywa się w środowisku oficerów Polskiej Żegluga Morskiej.

W nowej rzeczywistości

Po zmianie ustroju zaczęto kręcić krytyczne filmy na temat poprzedniego systemu. Jednym z takich filmów jest „Skarga” z 1991 roku w reżyserii Jerzego Wójcika. Film pokazuje wydarzenia z grudnia 1970 roku, kiedy zaczyna się strajk w Stoczni Szczecińskiej, a robotnicy idą w stronę budynku komitetu PZPR. Podczas zamieszek ginie uczeń technikum, który szedł do szkoły i nieoczekiwanie stał się niewinną ofiarą wydarzeń. Film był kilkakrotnie pokazywany w telewizji.

Oczywiście najpopularniejszym filmem lat 90. były dwie części „Młodych wilków” w reżyserii Jarosława Żamojdy. Film o młodych chłopakach, którzy wkraczają na drogę przestępstwa zdobył ogromną popularność, zupełnie nieadekwatną do jego wartości artystycznych. Mniejszą popularność zdobył film „Moja Angelika” z 1999 roku w reżyserii Stanisława Kuźnika. W roli tytułowej wystąpiła Monika Kwiatkowska, a partnerował jej Radosław Pazura. Grzegorz Ciechowski napisał do filmu piosenkę. Film jest oparty na autentycznych wydarzeniach z 1996 roku. Angelika jest jedną z tych dziewczyn, które wyjechały do Niemiec za pracą, a skończyły jako prostytutka.

Niewiele większą popularność zdobył film „Ławeczka” z 2004 roku w reż. Macieja Żaka. Zdjęcia były kręcone w Szczecinie na Wałach Chrobrego. Scenariusz powstał na podstawie sztuki teatralnej rosyjskiego dramaturga Aleksandra Gelmana o tym samym tytule. Główne role zagraли Jolanta Fraszyńska, Artur Żmijewski oraz szczecińscy aktorzy Arkadiusz Buszko i Katarzyna Sadowska. Zdecydowanie lepsza była wersja Teatru Telewizji z Januszem Gajosem i Joanną Żółkowską.

Pieniądże na filmy

Odkąd w Szczecinie powstał Zachodniopomorski Fundusz Filmowy „Pomerania Film”, zaczęło kręcić się coraz więcej. Warunek jest jeden – film musi nawiązywać




---

do naszego regionu lub twórca musi być związany z Zachodniopomorskiem. Dzięki temu udało się zrobić 70 filmów, w tym zakończono 53. W ten sposób powstał film „Obietnica”, polsko-duński dramat psychologiczny dla młodzieży z 2014 roku, w reżyserii Anny Kazejak. Film był kręcony z udziałem szczecińskich aktorów na Bezzreczu czy w Centrum Kształcenia Sportowego na Słonecznym.

Kilkakrotnie po pieniądze z Funduszu sięgał Jacek Bromski, znany polski reżyser. W 2013 roku nakręcił w Świnoujściu „Bilet na księżyc”, a w 2015 roku „Anatomię zła” z Krzysztofem Stroińskim w roli głównej. Akcja filmu częściowo rozgrywała się w Szczecinie i Stargardzie.

#### Zagraniczne produkcje

Także cudzoziemcy coraz częściej przyjeżdżają do Szczecina kręcić filmy i seriale. W 2012 roku powstał „Pseudonim Luna” w reż. Ute Wielanda. Niemiecka telewizja ZDF wybrała przemysłowy krajobraz ulicy Kolumba oraz terenów Stoczni Szczecińskiej. W tym roku powstała niemiecka komedia romantyczna „Arme ritter”, kręcona na ul. Monte Cassino, blisko placu Zamenhofa. Niedawno zakończyły się zdjęcia do



bijącego w Niemczech rekordy popularności, serialu „Telefon 110”. - Im więcej partnerów ze świata, tym większe szanse ma produkcja - mówi Rafał Bajena, producent filmowy z Film Services Szczecin. - Nawiązanie kontaktów przynosi korzyści na przyszłość. Stajemy się atrakcyjni jako miejsce, gdzie można kręcić filmy. W ciągu ostatniego pół roku zrobiliśmy w Szczecinie trzy produkcje.

#### Młodzi i zdolni

To właśnie Rafał Bajena wspólnie z Akademią Sztuki, sprowadził do Szczecina znakomitego operatora Sławomira Idziaka, który przez dwa tygodnie uczył studentów realizacji filmowych. Studenci realizują filmy, które potem są nagradzane na festiwalach. - W Akademii Sztuki jest nacisk

na robienie filmów autorskich, na sztukę - mówi Mateusz Żegliński, absolwent AS, zdobywca kilku nagród filmowych. - Przyjechałem do Szczecina z przedmieść Warszawy i trafiłem na dobry moment, kiedy tutaj zaczęło się dobrze dziać. Kręcę filmy związane właśnie z tym regionem, ze szczecińskimi bohaterami.

Ważne są także festiwale, które integrują środowisko filmowe, a tych nie brakuje w naszym województwie. - Jeżeli impreza staje się duża, pojawia się coś takiego jak industry, czyli spotkanie branży, żeby nawiązać kontakty. W ten sposób festiwal się profesjonalizuje - mówi Bartosz Wójcik, dyrektor Szczecin European Film Festiwal.

evoc





# Przyszłość motoryzacji staje się **elektryczna**

Moment, w którym to czytasz, to najprawdopodobniej najlepsza chwila, by zamienić stary samochód na elektryczny odpowiednik albo chociaż znaleźć dealera, u którego kupisz takie auto. Dlaczego? Bo za chwilę elektryczny samochód będzie jak iPhone - nie wypada go nie mieć.

TEKST AGATA MAKSYMIAK /

FOTO MATERIAŁY GRUPY POLMOTOR, DEALER MARKI NISSAN W SZCZECINIE I KOSZALINIE



Kiedy Elon Musk, prezes Tesla Motors, we wrześniu 2015 roku stanął na scenie w Kalifornii, by ogłosić premierę modelu Tesla X, nazwanego „najbezpieczniejszym SUV-em świata”, oklaskom nie było końca (możecie to sprawdzić na YouTube). Oto oczom publiczności ukazał się wizjoner na miarę Steve’a Jobsa i produkt pożądany, jak każde nowe urządzenie schodzące z taśmy produkcyjnej Apple. Od tego czasu machina rozpedziła się na dobre, a hasło „elektryczne auto” starło malkontentom resztki drwiących uśmiechów z twarzy.

Oczywiście wrzesień 2015 roku nie jest przełomową datą w historii samochodów zasilanych energią elektryczną. Wystąpienie Muska to po prostu przykład świetnie prowadzonego marketingu firmy i umiejętność wykorzystania mediów społecznościowych do stworzenia wrażenia ponadprzeciętności. Gdybym chciała rozwozić się nad datami przełomowymi w tej branży, musiałabym opisać pierwszy pracujący silnik elektryczny z 1837 roku, zbudowany przez Amerykanina Thomasa Davenporta, czy słynny samochód hybrydowy Ferdinanda Porsche z 1900 roku..., ale nie chcę tego robić, bo terazniejszość jest znacznie ciekawsza.

## Elektryczność nie należy tylko do Tesli

Fenomen Tesli nie jest wcale tak tajemniczy, jak chciałoby się w to wierzyć. Firma, budując samochód elektryczny, równolegle zbudowała system ładowarek w całych Stanach Zjednoczonych. Do tego auta Muska odznaczają się eleganckim lub klasycznym designem, dzięki czemu szybko wtapiają się w zakorkowane ulice. Daleko im do banalności i śmieszności, którą niestety zdarzyło się wywoływać innym producentom (wystarczy przypomnieć sobie, wycofane już z produkcji, Mitsubishi i-Miev czy Citroena C-Zero.)

Przy produkcji elektrycznych aut, kroku Tesli dotrzymuje Nissan. I trzeba przyznać, że świetnie mu to wychodzi. Dowodem jest Nis-

san LEAF, którego bliżej możemy poznać dzięki Grupie Polmotor, dealerowi marki Nissan w Szczecinie i Koszalinie. - Nissan LEAF to samochód, który z powodzeniem wszedł na rynek motoryzacyjny, a liczba sprzedanych modeli w Polsce bardzo dynamicznie rośnie - mówi Konrad Kijak, dyrektor handlowo-administracyjny Grupy Polmotor. - Wystarczy wspomnieć Wrocław, który zakupił 200 modeli LEAF’a i którego mieszkańcy mogą ich używać, tak jak szczecinianie rowerów miejskich. Samochody elektryczne są ułatwieniem dla osób i firm, które poruszają się głównie po mieście. Jego średni zasięg wynosi około 200 km, a naładowanie do pełna, to koszt około 10 zł. Kończąc pracę, podłączamy LEAF’a jak telefon do gniazdka i już kolejnego dnia jest gotowy do jazdy. Nie martwimy się o skaczące ceny paliw, oraz o stanie w kolejkach na stacjach benzynowych, na których cena jest najniższa.

## Ambitne założenia

Do 2025 roku w Polsce ma być milion samochodów na prąd – to hasło powtarzane przez przedstawicieli polskiego rządu. Czy to nie brzmi znajomo? Przypomnę. Pięć lat temu Barack Obama głosił z optymizmem – w 2015 roku będziemy mieć milion samochodów elektrycznych w USA. Plan nie do końca się udał, bo rynek przyjął ich zaledwie (a może aż) kilkaset tysięcy sztuk. Jednak czy warto czepiać się liczb, w momencie gdy najpopularniejszy i najbardziej lubiany z prezydentów Stanów Zjednoczonych jednym zdaniem sprawił, że elektryczna motoryzacja dostała zielone światło i zaufanie tysięcy Amerykanów w pakiecie? (to oczywiście pytanie retoryczne.) Jednak o ile łatwo wyśnić swój „american dream”, o tyle trudniej go wdrożyć, bo skoro Ameryka poległa z milionem, to czy uda się Polsce? - Biorąc pod uwagę dynamikę sprzedaży oraz wzrost zainteresowania samochodami elektrycznymi pewne jest to, że będzie ich coraz więcej - dodaje Konrad Kijak. - Już teraz Zarząd Dróg i Transportu Miejskiego w Szczecinie kupił od nas auta marki Nissan LEAF zaś coraz wię-

cej instytucji zgłasza chęć zakupu samochodów elektrycznych, nie tylko osobowych, ale również dostawczych. Bo auta elektryczne to nie tylko auta osobowe! Nissan ma w swojej ofercie również dostawczy samochód, model Nissan E-NV200. Czy jednak Polsce uda się osiągnąć milionowy wynik? Trudno powiedzieć. W Anglii sprzedaż Nissana LEAF'a w tym roku przekroczyła 20 tys. sztuk, a tym samym otrzymał kilka nagród m.in. „Best Green Car”, „Best Engine and Gearbox” i „Best MPG and Running Costs”, a to dobrze prognozuje.

Czy już „odpalił”? i inne niespodzianki

Pierwsza jazda samochodem elektrycznym zazwyczaj jest... niespodzianką. Szczególnie, gdy przyzwyczajeni jesteśmy do odgłosu silnika diesla. W samochodzie elektrycznym panuje zupełna cisza. Po przyciśnięciu przycisku start/stop, zazwyczaj pojawia się pytanie - czy już „odpalił?”. To nie jedyna niespodzianka, jaka czeka na właścicieli aut elektrycznych. - Wbrew pozorom, które próbują wzbudzić niektóre marki, nieposiadające w swojej ofercie elektryków, używanie samochodu bezemisyjnego jest tańsze – dodaje Konrad Kijak. - Wystarczy przekalkulować koszt tankowania, czasu zaoszczędzonego a przede wszystkim napraw. Nie musimy martwić się o koszt serwisu związany z wymianą oleju lub naprawą tradycyjnej skrzyni biegów. Do tego dochodzą przywileje wynikające z tańszego parkowania (roczna opłata w Szczecinie to 10 zł) oraz ulgi podatkowe czy tańsze formy finansowania.

Nie bez znaczenia pozostaje bezpieczeństwo jazdy. - Nissan LEAF jest całkowicie bezemisyjnym samochodem, a na dodatek jest bardziej bezpieczny niż tradycyjne silniki spalinowe - mówi Konrad Kijak. - Znane są przypadki, w których jeżdżąc samochodem elektrycznym kierowca uniknął zderzenia, korzystając z natychmiastowego przyspieszenia Nissana LEAF'a. Pod pedałem gazu mamy do dyspozycji 100 proc. jego mocy. Dodatkowym atutem jest hamowanie regeneracyjne. Ustawiając tryb ECO lub „B”, Nissan LEAF odzyskuje energię ładując akumulator. Co najbardziej korzystne jest właśnie podczas jazdy po mieście.

Przypadek Henry'ego Forda wraca

Według portalu cleantechnica.com, w ciągu roku 2016 sprzedaż samochodów elektrycznych (nie hybrydowych) wzrosła o 60 proc. Skok szybko zestawiono z podobną wartością, która pomogła Henry'emu Fordowi zastąpić powozy konne w USA słynnym już modelem Ford T. Oznacza to, że samochody elektryczne (choć czasem ich nie dostrzegamy) już jeżdżą po naszych ulicach, czy to w formie samochodów prywatnych czy firmowych. - Nissan LEAF doskonale sprawdza się jako TAXI. Już na 5 kontynentach, w 26 państwach i 113 miastach jeżdżą elektryczne taksówki, w tym również w Polsce – dodaje Konrad Kijak.

Pozytywnie naładowany

W Stanach Zjednoczonych działa niemalże 600 stacji ładujących z ponad 3 tysiącami superszybkich urządzeń, które uzupełniają energię auta w zaledwie 40 do 75 min. Polska, niestety nie może

”

Według portalu cleantechnica.com, w ciągu roku 2016 sprzedaż samochodów elektrycznych (nie hybrydowych) wzrosła o 60 proc. Skok szybko zestawiono z podobną wartością, która pomogła Henry'emu Fordowi zastąpić powozy konne w USA słynnym już modelem Ford T. Oznacza to, że samochody elektryczne (choć czasem ich nie dostrzegamy) już jeżdżą po naszych ulicach, czy to w formie samochodów prywatnych czy firmowych.

jeszcze pochwalić się tak okazałą liczbą stacji, jednak wszystko przed nami. Polska Grupa Energetyczna (PGE), Energa, Enea i Tauron Polska Energia złożyły do Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów (UOKiK) wnioszek w sprawie utworzenia spółki zajmującej się elektromobilnością, w tym stymulacją rynek pojazdów elektrycznych, pod nazwą ElectroMobilityPoland. Celem spółki ma być stworzenie podstaw technologicznych do rozwoju tego przemysłu w naszym kraju. Następstwem będzie większa dostępność pojazdów elektrycznych, powstanie większej liczby stacji ładujących, zmniejszenie cen aut, nowe miejsca pracy itd.

Element dostępności elektryczności na ulicy wciąż jest najczęściej krytykowany, jednak wiele z przekonań wynika z niewiedzy i trwaniu w oczekiwaniu na „jakiś znak”. - Jeśli się rozejrzemy, zorientujemy się, że stacji szybkiego ładowania jest coraz więcej, ponieważ rośnie zapotrzebowanie na samochody – mówi Konrad Kijak. - W naszych salonach przy Rondzie Hakena oraz na Struga, dostępne są nieodpłatnie stacje szybkiego ładowania. Można wypić u nas kawę i w tym czasie naładować za darmo swojego elektryka. Właściciele Nissana LEAF'a korzystają z informacji dostępnych w samochodzie o najbliższych stacjach, więc nie muszą się zastanawiać, gdzie naładują swoje auto. LEAF nie ustępuje miejsca tradycyjnym, spalinowym sinikom. Bardzo przyjemnie może w nim podróżować 4-osobowa rodzina, z bagażem. Natomiast automatyczna skrzynia biegów oraz brak odgłosu silnika działa bardzo relaksująco.

To już pewne, że auto elektryczne na dobre wyszło ze strefy wyobrażeń i pojawiło się na naszych ulicach. Czy tego chcemy czy nie, najprawdopodobniej wybierając następne auto, wśród dostępnych modeli będziemy testować właśnie „elektryka”, a nasze dzieci będą je wybierać jak kolejne produkty Apple. To oczywiście nie oznacza końca rewolucji, bo z tego co czytałam Japończycy już pracują nad autem napędzanym wodorem. Co jeszcze przyniesie nam przyszłość?



## Residence Aparthotel - jedyne takie miejsce w Szczecinie

Kompleks apartamentów o hotelowej funkcjonalności i doskonała alternatywa dla tradycyjnych hoteli – wiele można mówić o pierwszym apartotelu w Szczecinie, ale najlepiej go odwiedzić.

Residence Aparthotel mieści się w samym sercu Szczecina, przy ulicy Krzywoustego 14. W środku eleganckiej kamienicy na gości czeka 30 ekskluzywnych apartamentów. Każda

z przestrzeni jest wzbogacona o strefę relaksu, wi-fi oraz aneks kuchenny. Goście mogą skorzystać z oferty śniadaniowej w restauracji hotelowej, znajdującej się na parterze. Na miejscu istnieje możliwość pozostawienia pojazdu w strzeżonym garażu podziemnym. Residence Aparthotel to doskonale miejsce dla każdego, kto przebywa w biznesowej podróży lub też chce zapewnić wyjątkowy i komfortowy pobyt swoim gościom w Szczecinie. Rezerwację warto wykonać z wyprzedzeniem - telefonicznie, online lub bezpośrednio na recepcji.

**Więcej informacji na: [www.residenceaparthotel.pl](http://www.residenceaparthotel.pl)**

ul. Krzywoustego 14 | 70-250 Szczecin

Rezerwacje: Tel.: 530 97 11 11

Mail: [rezerwacje@jtbapartments.pl](mailto:rezerwacje@jtbapartments.pl)

# Aramia kontynuuje rewolucję – nowy lokal na Podzamczu

Prawdziwa kuchnia syryjska, dwa poziomy, obszerne patio i wyjątkowy wystrój oparty na bliskowschodnich motywach przywiezionych do Polski przez właścicieli lokalu – tak szczecinian wita Aramia Podzamcze.

Aramia to punkt obowiązkowy na kulinarnej rozpisce każdego miłośnika egotycznych smaków. Grono fanów restauracji znacznie urosło po rewolucjach Magdy Gessler. Zainteresowanie smakami Syrii było tak duże, że zaowocowało drugim lokalem - na Starym Mieście, przy ulicy ul. Opłotki 1. Przygotowania do otwarcia trwały kilka miesięcy, ale już wiadomo, że warto było czekać. Gości wita nowoczesne, dwupoziomowe, eleganckie wnętrze, w którym może stołować się jednocześnie nawet 80 osób! Do tego w sezonie letnim miłośnicy bliskowschodnich smaków mogą korzystać z przystosowanego patio. Warto zwrócić uwagę na wystrój. - Na fototapecie znajduje się kadr z miasta Hama, które słynie ze starożytnych, funkcjonujących do dziś, przyrządów nawadniających Nori – mówi Samir Zeair, właściciel restauracji. - Ja wychowywałem się w miejscowości oddalonej zaledwie o 30 kilometrów od Hamy. Dla nas jest to więc kawałek domu.

Prócz niezwykłych fotografii, w restauracji znajduje się rzeźba przedstawiająca kobietę trzymającą w rękach dzban wody. W rzeczywistości to Aramia, bogini życia i wody. Właśnie to bóstwo było inspiracją dla właścicieli podczas otwarcia pierwszego lokalu.

Najważniejsze jest jednak menu. Aramia Podzamcze poszerzyła kartę znaną szczecinianom z restauracji przy ulicy Romera. W ofercie pojawiły się ryby i owoce morza. Dania będą się zmieniały z każdym sezonem. Specjałem szefa kuchni jest Damaskino, czyli mielona baranina z prasowaną kaszą bulghur, grillowana na węglu z papryką czerwoną i zieloną, cebulą, miętą oraz dodatkiem słodkiej papryki. Warto również spróbować Kurczaka Sułtana: danie tworzy grillowana połówka kurczaka bez kości w ziołach prowansalskich z talarkami z ziemniaka, pieczarkami, pietruszką, zieloną kolendrą i oliwą z oliwek. Warto pamiętać, że kuchnia bliskiego wschodu bazuje na zdrowych i naturalnych produktach. Dodatkowo kucharze Aramii do swoich potraw wykorzystują lokalne składniki i stosują najlepsze mieszanki przypraw sprowadzane z terenów bliskiego wschodu.

Chcąc poznać bliżej smak prawdziwej kuchni syryjskiej, warto odwiedzić nowy lokal na Podzamczu. Restauracja działa od poniedziałku do czwartku w godz. 12.00 – 22.00 oraz od piątku do niedzieli w godz. 12.00 – 21.00. Polecamy!

ARAMIA  
podzamcze





## *Bollywood Street Food* - o prace tu starają się najlepsi kucharze z Indii

Od kiedy Rati Agnihotri, jedna z największych gwiazd w historii kina Bollywood, otworzyła własną restaurację w Szczecinie, zainteresowanie lokalem nie przestaje rosnąć. I jak się okazuje Bollywood Street Food jest znane nie tylko w Polsce, ale i w Indiach. O pracę w Szczecinie starają się najlepsi indyjscy szefowie kuchni, a komu udało się ją zdobyć?

W Indiach kultura gotowania, to coś znaczenie więcej, niż tylko jedzenie. Ponad to, kuchnia południowych Indii zaliczana jest do jednej z najtrudniejszych sztuk kulinarnych. Trzeba mieć sporo czasu, cierpliwości i umiejętności, by ją przygotowywać. Nie da się jej porównać do żadnych europejskich smaków. Używa się tu ponad stu różnych przypraw i występuje tu ponad sto poziomów ostrości! Choć poprzeczka i tak jest wysoko ustawiona, Rati Agnihotri stawia ją jeszcze wyżej. Dla aktorki kuchnia nie ma tajemnic. Każdy kucharz, który chce pracować dla gwiazdy musi przejść „test”. - Zaczynam od wywiadu z kandydatem na kucharza, później mówię, co chce zjeść – zdradza Rati Agnihotri. - Kucharz musi przyrządzić wskazane danie, bez żadnych wskazówek. Wtedy mam czas by obserwować jego pracę. Jeśli jestem zadowolona z efektów zapraszam taką osobę do mojej restauracji i dzielę się kulinarnymi sekretami.

Z Nowego Jorku do Szczecina

Niedawno kulinarne sekrety udało się poznać nowym kucharzom, wśród nich jest szef i gwiazda indyjskich kulinarnych TV Show, David Lucas. – Kilka lat temu pracowałem w jednej z najbardziej ekskluzywnych restauracji w Bombaju, w której bywają wyłącznie ważne osobistości – opowiada David Lucas. – Wśród naszych gości była również Rati Agnihotri. Wraz z innymi aktorami pracowała właśnie nad nowym filmem. Okazało się, że odwiedza ją jej siostrzeniec, Mariusz Łuszczewski, szef sieci Exotic Restaurants Szczecin. On również próbował moich dań. Po posiłku przyszedł do kuchni, by dowiedzieć się kto przyrządził posiłek. Odbiliśmy rozmowę, podczas której przedstawiłem mu moje techniki i kulinarne pomysły. Niedługo po tym wyjechałem do Nowego Jorku otworzyć prestiżową hinduską restaurację. Jakiś czas po otwarciu w NY, udało mi się jeszcze raz spotkać z Mariuszem. Pamiętam jak wtedy powiedział „zobaczysz pewnego dnia będziesz pracował ze mną”. Miał rację!

I tak podczas gdy pomyśl na restaurację Rati Agnihotri dopiero się krystalizował, David Lucas otwierał kolejne znane i popularne restauracje hinduskie w Nowym Jorku i Omanie. Pracował dla największych sieci hotelowych w tym Hard Rock Hotel, a nawet prowadził swój kulinarny TV Show w dwóch stacjach. – Na pewno wiele osób kojarzy mnie z telewizji w moich rodzinnych stronach, ale nie czuję się gwiazdą – wyznaje kucharz. – Dla mnie największą przyjemnością jest możliwość gotowania, dlatego bardzo



się cieszę, że mogę pracować w Bollywood Street Food. Jest to restauracja na naprawdę wysokim poziomie, a ja czuję, że mogę ją jeszcze bardziej odmienić i pokazać gościom jeszcze więcej unikatowych smaków Indii.

### W kuchni jesteśmy rodziną

Oprócz Davida Lucasa do Bollywood przyjechał jeszcze Manoj Sundar, to młody i bardzo utalentowany kucharz. Wcześniej pracował m.in. w JW Marriott Hotel i Mumbai Juhu Beach. Gotowanie to jego pasja i sposób na życie. Na pracy w szczecińskiej restauracji zależało ze względu na prestiż jaki krąży wokół lokalu i Rati. – Jestem tu zaledwie od tygodnia, ale już czuję, że Szczecin to mój nowy dom – wyznaje Manoj Sundar. – Cały nasz zespół tworzy świetny i bardzo zgrany team, wśród kucharzy Bollywood jest też mój brat i kuzyn, więc w pierwszych dniach czułem się bardzo pewnie. Praca tu, to wspaniałe doświadczenie. W Indiach nie ma osoby, która nie znałaby Rati Agnihotri, to zaszczyt móc dla niej gotować. Właśnie pracujemy nad nowymi propozycjami menu. Zdradzę, że będzie dużo owoców morza, pojawią się też mięsne propozycje, a także wegetariańskie przysmaki, w których się specjalizuję. Goście będą pod dużym wrażeniem.

Kucharze nie kryją, że w kuchni czują się jak rodzina – Jemy wspólne posiłki, razem zwiedzamy miasto i spędzamy czas – mówi Prajosh Chandran, jeden z kucharzy Bollywood, który również przyjechał do Polski z Indii. – Dostajemy ogromne wsparcie od

właścicielki restauracji i szefa Exotic Restaurants. Do tego Szczecin to piękne miasto i wspaniale jest móc stanowić jego część.

### Smak lata

Nowi kucharze i menu to nie jedyne nowości w Bollywood. Przy restauracji pojawił się już letni ogródek, w którym można wygodnie rozsiąść się i spędzić niemal cały dzień. – Z Indii przywiozłam mnóstwo inspiracji i chcę je wszystkie dobrze wykorzystać – opowiada Rati Agnihotri. – Zespół kucharzy pracuje nad nowymi daniami, a ja gwarantuję, że podbiją niejedno podniebienie tego lata. Jestem bardzo zadowolona z mojego nowego teamu kucharzy. Nigdy nie zatrudniam nowych osób dlatego, że mają najważniejsze kulinarne certyfikaty, ale dlatego że pracują w czystości, mają dobry smak, technikę i wyczucie. Liczy się profesjonalizm. Ja sama jestem profesjonalistką i wiem jak ważne jest by podchodzić z szacunkiem do swojej pracy.

Warto dodać, że nowi kucharze Bollywood Street Food pochodzą z Kerali, to stan w południowo-zachodnich Indiach na Wybrzeżu Malabarskim. Hindusi traktują ten region jako ziemię świętą. Każdy kto stamtąd pochodzi od najmłodszych lat jest uczony, że gości należy traktować, tak jak traktuje się bóstwa. Czy można byłoby życzyć sobie więcej od zespołu Bollywood Street Food?



## Restauracja Shanghai, jedyna taka na skalę kraju

Sieć Exotic Restaurants Szczecin powiększą swoją rodzinę o kuchnię chińską. I może nie budziłoby to tylu emocji, gdyby nie fakt, że będą w niej gotowali kucharze z jednego z najbardziej prestiżowych hoteli na świecie. O szczegóły zapytaliśmy Mariusza Łuszczewskiego, właściciela sieci.

ROZMAWIAŁA AGATA MAKSYMIOUK

**Kolejna restauracja, kolejne wyzwanie?** - Restauracja Shanghai, zawsze była moim marzeniem, jestem wielkim miłośnikiem kuchni chińskiej. Po za tym w Exotic Restaurants stawiamy na progresywny rozwój. Zaczęliśmy od Indii i restauracji Bombay, później udaliśmy się w kierunku Tajlandii i otworzyliśmy Buddha Thai & Fusion, która szybko zdobyła popularność. Zacząłem się wtedy zastanawiać, w którym kierunku postawić następny krok. Zawsze słucham moich gości, ich opinie są niezwykle cenne. To właśnie oni wskazali, że w Szczecinie brakuje im prawdziwej japońskiej kuchni. Skompletowanie teamu było dla nas dużym wyzwaniem, jednak udało się. Tokyo Sushi'n'Grill okazało się sukcesem. Na nasze sushi przyjeżdżają goście nie tylko z kraju, ale też z zagranicy. Następnym krokiem miał być właśnie Shanghai, jednak okazało się,

że moja ciocia, Rati Agnihotri planuje przenieść się do Szczecina i chce otworzyć własny lokal. Z racji jej doświadczenia i umiejętności zdecydowaliśmy się, że najpierw otworzymy Bollywood Street Food. Mija zaledwie 8 miesięcy od otwarcia, a popularność lokalu wciąż rośnie. Teraz przyszedł czas na Shanghai.

**Przygotowania do otwarcia już ruszyły? Na jakim jesteście etapie?** - Otwarcie każdej restauracji zaczynam od znalezienia genialnych szefów kuchni i kucharzy, to absolutna podstawa. Tym razem zespół przeniesie się do Szczecina z kultowego Mandarin Oriental Hotel Group. Wszyscy mają już podpisane z nami kontrakty. Kilka miesięcy temu główny szef kuchni przyleciał do nas na prezentację dań. Przywiózł ze sobą własne składniki i tym podbił nasze podniebienia. Tak jak mówiłem jestem miłośnikiem kuchni chińskiej, zawsze kiedy odwiedzam Nowy Jork, Miami czy London trafiaam do China Town i smakuje najlepszych potraw. Gwarantuję, że nigdy wcześniej nie jadłem nic tak smacznego jak to, co zaserwował. Nie jest to tylko moje zdanie, ale również zdanie gości, których zaprosiliśmy na degustację.

**Restauracje sieci Exotic Restaurants wyróżnia nie tylko smak, ale również lokalizacja i wystrój. Gdzie tym razem powstanie lokal i jak będzie wyglądał?** - Stawiamy na indywidualny styl zarządzania, mamy bezpośredni kontakt z naszymi gośćmi. Dlatego jako firma dbamy o to, by nasze lokale były blisko siebie. Otrzymaliśmy informację o możliwości zakupu lokalu sąsiadującego z restauracjami Buddha i Tokyo i nie wahaliśmy się, ani chwili. Dopełniliśmy niezbędnych formalności i już trwają prace remontowe. Jeśli chodzi o wystrój wybraliśmy pierwsze detale i meble. Mamy też zarezerwowany lot do Chin, podczas pobytu koneserzy pomogą wybrać nam pozostałe elementy wystroju. Na pewno będzie bardzo elegancko i bardzo nowoczesnie.

**Czy zaplanowaliście już datę otwarcia?** - Otworzymy jesienią tego roku. W wersji optymistycznej zakładamy, że będzie to początek października, w pesymistycznej koniec listopada. Na bieżąco śledzę trendy w biznesie restauracyjnym i zapewniam, że Shanghai to pierwsza taka restauracja w Polsce, nie ma też takiej w Berlinie, osobiście to sprawdziłem.

**W takim razie czego możemy spodziewać się po karcie dań?**

**Jak opisać tę kuchnię?** - Na pewno nie można kojarzyć tych dań z daniami kuchni chińskiej, które szczecinianie zdążyli już poznać. Kuchnia Chin różni się w zależności od regionu z jakiego pochodzi. Szefowie kuchni z Mandarin Oriental, którzy będą dla nas gotować serwują cały przekrój smaków. Są nauczeni pracy na najwyższym poziomie, dla dużych grup gości o odmiennych oczekiwaniach. W karcie na pewno pojawi się kaczką przyrządzana na kilka sposobów, będzie też dużo świeżych owoców morza. Zadbamy również o wyjątkowy sposób podawania dań, będzie to bardzo artystyczny styl. Przyznam się, że kiedy szef kuchni Shanghai podał mi pierwsze danie, było tak pięknie skomponowane, że aż żal mi było je zniszczyć jedząc. Jednak naszym celem jest prowadzenie restauracji w taki sposób, by stała się miejscem kultowym na skalę kraju. Myślę, że cały nasz plan, jest kluczem do sukcesu.





# Sprawdź nasze specjalty!

## PRZYSTAWKI

- Grawlax / sezam z dresingiem z martini i ogórka / karczoch w rumie
- Ceviche z sandacza / sos mango
- Tatar wołowy / opieńki / szprota / emulsja z żółtka

## ZUPY

- Zupa rybna z suma i sandacza
- Krem z warzyw / z cukini
- Gulaszowa

## DANIA GŁÓWNE

- Pstrąg z Zielonicy/ kawior z pstrąga / ziemniaki konfit/ sos Beurre Blanc/ gruszka wędzona
- Sandacz / kasza jaglana / sos z szyjek rakowych
- Sum sous vide / sos pieprzowy / puree z avocado
  - Schab złotnicki od Szymona / sos myśliwski / ziemniaki z ogniska
- Kurczak kukurydziany / puree z kalafiora / sos kawowy
- Polędwica wołowa / ratatouille / masło ziołowe / ziemniaki parisiene

- Kacze udo konfitowane / sos wiśniowy / kasza pęczak

## MAKARONY

- Tagiatellini z borowikiem / parmezan
- Pappardelle z cielęciną / rukola / pasta truflowa
- Linguinne z krewetkami

## SALATKI

- Sałatka z krewetkami / pomidorki / chilli / rukola
- Sałatka z burakiem / ser kozi / orzechy

MARINA RESTAURANT • Szef kuchni Marcin Marciniak • Przechylna 7, Szczecin • Rezerwacje pod nr tel. 91 300 05 59

REKLAMA

**PIZZE / SAŁATKI / MAKARONY**

*Do sałatek polecamy bułeczki własnego wypieku!*



*Rok założenia 1978*

**91 434 46 86**

**91 434 32 17**

**725 30 20 40**

[www.piccolo.szin.pl](http://www.piccolo.szin.pl)

# # nie możesz przegapić

PATRONAT  
mmtrendy



## Apocalyptica plays Metallica

W ramach Szczecin Music Fest zagra Apocalyptica. To jedna z najsłynniejszych współczesnych grup wykonująca szeroko pojętą muzykę heavy metalową z elementami muzyki poważnej, w tym symfonicznej. Powstała w 1993 roku w Finlandii, a tworzą ją absolwenci słynnej Akademii Muzycznej imienia Sibeliusa w Helsinkach. Okazało się, że muzykę rockową można z wielkim powodzeniem grać na cztery wiolonczele. W Polsce grupa cieszy się wyjątkowym statusem i wielką popularnością od początku działalności. **6 lipca, Teatr Letni, godz. 20.30, bilety 135 – 165 zł**

PATRONAT  
mmtrendy

## Robert Glasper

Robert Glasper - amerykański pianista, kompozytor i producent, jedno z najgłośniejszych nazwisk współczesnego jazzu, r&b i hip-hopu. Był wielokrotnie nominowany do nagrody Grammy, a statuetkę zdobył dwukrotnie: w kategorii Best

Traditional R&B Performance za utwór „Jesus Children of America” oraz za ścieżkę dźwiękową do filmu „Miles Ahead”, którego bohaterem jest Miles Davis - jedna z najważniejszych postaci w historii jazzu. **15 lipca, Zamek Książąt Pomorskich, godz. 20.30, bilety 85-110 zł**



PATRONAT  
mmtrendy

## Bazar różnorodności po raz trzeci i nie ostatni!

Po raz trzeci odbędzie się Szczeciński Bazar Różnorodności. Podobnie jak w poprzednich edycjach, znajdziemy tu ekologiczne warzywa, zdrowe ciasta, rozmaite bezglutenowe mąki, pełnowartościowe posiłki, koktajle, pyszne desery, kasztanowe naleśniki, kulki mocy, kozie sery, wyjątkowe wina i niespotykane piwa. Będzie zdrowo i pysznie. Nie zabraknie też mniej zdrowych, ale bardzo smacznych i lubianych burgerów z food trucków. Dla lubiących szpargały będzie także pchli targ. Przez całe wakacje w piątek, przed każdym bazarem w Off Marinie zostanie zorganizowane letnie kino. **16 lipca, OFF Marina, Chmielewskiego 18, godz. 10**

## Klubowy Paprykarz i Oranżada

Nowe, taneczne wersje klasyków polskiej piosenki już w lipcu - z okazji urodzin Szczecina - będzie można usłyszeć w Filharmonii im. Karłowicza. „Klubowy Paprykarz i Oranżada” to dwa wielkie koncerty, które zostaną zarejestrowane na płytach. Jazzująco-swingujący z udziałem Gaby Kulki i Warszawskiej Orkiestry Rozrywkowej odbędzie się 5 lipca. Drugi, 6 lipca, odkryje przed nami nowe brzmienie big beatu. Usłyszymy tam między innymi: Tymona Tymańskiego, Olafa Deriglasoffa, Krzysztofa Zalewskiego i Skubasa. **5-6 lipca, Filharmonia, godz. 20, bilety 50 zł**



## Muzyka na wodzie

Wiedeńskie klimaty zagospodzą na przystani Jacht Klubu AZS w Dąbiu. Od godziny 22 usłyszymy przeboje muzyki rodziny Straussów oraz najpiękniejsze arie z oper i operetek Bizeta, Offenbacha czy Rossiniego. Muzycy wykonają między innymi uwerturę z opery „Carmen” czy arie

Rozyny z „Cyrylika sewilskiego”. Przed melomanami zaprezentuje się Orkiestra Symfoniczna Filharmonii im. M. Karłowicza w Szczecinie pod batutą Sławomira Chrzanowskiego oraz dwie znakomite solistki: Anita Maszczyk i Wioletta Białk.

**1 lipca, Przystań Jach Klubu AZS w Dąbiu, godz. 22, wstęp wolny**



## Spoiwa Kultury 2017

W tym roku festiwal Spoiwa Kultury potrwa dobę. W ciągu 24 godzin (od 9

rano do 9 rano dnia następnego) odbędzie się ponad trzydzieści wydarzeń. Spektakle i warsztaty dla dzieci, spektakle i warsztaty dla dorosłych, zabawy, potańcówki, dancingi, nasiadówki, performensy, akcje, manifesty i prowokacje. Do tego teatralne śledztwa, biograficzne rekonstrukcje, lokalne hymny i globalne protest-songi. Na deser medytacyjne modlitwy zapisane w pieśni, taneczne korowody, poranne kołysanki. **1 lipca, Łąka Kany, wstęp wolny**



## 72. urodziny Szczecina

Z okazji jubileuszu miasta, w Ogrodzie Różanym będzie gigantyczny tort, występy zespołów wokalnych i tanecznych, warsztaty dla dzieci, wystawy oraz wyjątkowa potańcówka – to atrakcje przygotowane z okazji urodzin miasta, podczas których będziemy świętować Dzień Pionierów. Wystąpią m.in. Dziecięcy Chór Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego Don Diri Don, Zespół Pieśni i Tańca Ziemi Szczecińskiej KRAĞ, kwartet wokalny „Sweet Four”. **8 lipca, Ogród Różany, godz. 12 – 19, wstęp wolny**



## Serre M'mharry na Zamku

W cyklu Letnie Koncerty Plenerowe na Zamku Ksiąząt Pomorskich wystąpi zespół Serre M'mharry, z nowoczesnym i jednocześnie egzotycznym brzmieniem, inspirowanym muzyką afrykańską. Grupa tworzy zarówno własne kompozycje, jak i sięga do tradycyjnych melodii i pieśni pochodzących z Gwinei, ojczystego kraju wokalistki M'mharry Sylla-Wiszniewskiej, śpiewającej w swoim rodzinnym języku susu. **1 lipca, Dziedziniec Menniczy Zamku, godz. 16, wstęp wolny**

**Podziel się z nami swoją opinią!**  
Wyślij maila lub napisz do nas na FB

# # kino w lipcu



## Volta 2017

Dobre kino bardziej wychodziło Januszowi Machulskiemu w poprzednim stuleciu, by wspomnieć tylko „Seksmisję”, „Vabank” czy „Kingsajz”, niż kiedykolwiek później. Nad niedawną „Ambasadą” lepiej spuścić zasłonę milczenia. Pytanie jak niegdyś mistrz komedii poradził sobie z „Voltą”? Bruno Volta to prawdziwy „kiler” w rozwiązywaniu zagadek i przeglądaniu ludzi na wylot. Pewnego dnia jego partnerka Agnieszka w niecodziennych okolicznościach poznaje dziewczynę o imieniu Wiki. Nowa znajoma znajduje w ścianie starej kamienicy tajemniczy i niezwykle drogocenny przedmiot. Volta nie może przepuścić wartej miliony okazji...

## Wojna o planetę małp (War for the Planet of the Apes) / 2017

Odświeżenie klasycznej serii z lat 60-80. XX wieku o małpach sprawujących władzę na Ziemi okazało się strzałem w dziesiątkę. Zarówno „Geneza...”, jak i „Ewolucja planety małp” to sprawnie opowiedziane historie ze świetnymi efektami specjalnymi. W „Wojnie” Cezar i jego małpy uwikłane zostają w zbrojny konflikt z armią ludzi, na czele której stoi bezwzględny Pułkownik. Małpy ponoszą straszliwe straty, podczas gdy Cezar zmagając się z mrocznymi instynktami i wyrusza w drogę, by pomścić swych pobratymców. Gdy Cezar i Pułkownik stają twarzą w twarz, dochodzi do spektakularnej bitwy, w której stawką jest przyszłość obu gatunków i całej naszej planety.



## Spider-Man: Homecoming / 2017

Kolejna odsłona z komiksowego uniwersum Marvela, od kilku sezonów święcącego sukcesy na wielkim ekranie. Młody Peter Parker / Spider-Man (w tej roli Tom Holland), poszukuje swojego nowego ego superbohatera. Zafascynowany przygodą z Avengersami, wraca do domu, gdzie mieszka wraz z ciotką May (Marisa Tomei). Cały czas pozostaje pod czujnym okiem swego mentora – Tony’ego Starka (Robert Downey Jr.). Próbuje wrócić do normalnego życia, unikając myśli, że jest kimś więcej niż tylko „Spider-Manem z sąsiedztwa”. Jednak, kiedy pojawia się Vulture (Michael Keaton), nowy groźny wróg, wszystko, co dla Petera ważne, staje się zagrożone.

REKLAMA



## Ortodoncja bez wyrzeczeń

 invisalign®

**HAHS**  
KLINIKA 



## Enklawa

(Enclave) / 2015

Postwojenna trauma w Kosowie. Od konfliktu mija właśnie dekada. Dziesięcioletni Nenad mieszka na farmie w małej serbskiej enklawie z ojcem i chorym dziadkiem.

Poza nimi w okolicy jest tylko dwóch Serbów: pop i trzydziestoletni nauczyciel. Każdego dnia chłopak dociera do szkoły klaustrofobicznym pojazdem wojskowym. Jest w niej jedynym uczniem, a tęskni za towarzystwem rówieśników. Wiele razy widzi ich z daleka: przez szczeliny w opancerzeniu samochodu obserwuje dwóch chłopców. Dzięki niezwykle determinacji udaje się mu odnaleźć przyjaciela spośród społeczności muzułmańskiej.

## Dunkierka

(Dunkirk) / 2017

Od czasów „Szeregowca Ryana” sposób pokazywania wojny zmienił się w kinie na dobre. Teraz obraz jednej z największych bitew na froncie zachodnim podczas II wojny światowej pokaże Christopher Nolan, reżyser m.in. „Mrocznego rycerza” oraz „Incepcji”. Kinowa „Dunkierka” rozpoczyna się sceną, w której wroga armia otacza setki tysięcy Brytyjczyków i aliantów. Uwięzieni na plaży między morzem

a siłami przeciwnika muszą stawić czoła niemożliwemu. To francuskie miasto było świadkiem ewakuacji brytyjskiego korpusu ekspedycyjnego i wojsk francuskich między 26 maja i 3 czerwca 1940 roku.



REKLAMA

# STIGA

Odkryj drogę  
do przyszłości



Szczegóły na  
[www.kosiarki-szczecin.pl](http://www.kosiarki-szczecin.pl)

Autoryzowany dealer robotów Autoclip

# KERPOL

ul. Struga 31 F, tel. 91 464 36 40, 914 629 600

# 10 albumów na lipiec

by Jarek Jaz (MM Trendy) & Milena Milewska (Radio Szczecin)



## Goldie *The Journey Man* (Metalheadz/Cooking Vinyl)

Witryna internetowa albumoftheyear.org zebrała kilkadziesiąt zestawień najgorszych albumów tego roku wg renomowanych magazynów, jak Billboard, NME, The Guardian czy Rolling Stone. Nowy album pioniera drumandbassu znalazł się w tym zestawieniu na 22. miejscu. Zaskuzenie? Raczej nie, choć nie owijajmy w bawełnę. Podróżowanie z Goldiem to odwiedzić dobrze znanych już miejsc. Od pierwszych taktów otwierającego album „Horizons”, wyprodukowanego przy udziale Swindle i zaśpiewanego przez Terri Walker wiemy, gdzie jesteśmy. Soulowe wokale, liquidowe brzmienia o potencjale radiowych przebojów (niestety nie dla polskich rozgłośni) i funkowy bas wracają chwilę później w singlowym „I Adore You”. Na „Castaway” tańczymy, jak na wspólnym party Prince’a i Bugz in the Attic. Nieco bardziej lirycznie i popowo robi się na „Mountains”, zaś „Prism” to doskonały roller o klasycznym „metalheadzowym” rodowodzie. A jesteśmy dopiero w połowie albumu! Dzięki Goldiemu w latach 90. drumandbass trafił do mainstreamu. Nigdy już stamtąd nie wyszedł, choć utknął w schematach i podlizywał się mało wyrafinowanym brzmieniem. Goldie na „The Journey Man” chciałby, żeby znów było jak dawniej. To już nie wróci, ale te półtorej godziny słuchania płyty mijają gładko, jak za dawnych lat.

## Omar Souleyman *To Syria, With Love* (Mad Decent)

Omar Souleyman jest sunnitą, po-

chodzi z północno-wschodniej Syrii, a jego kraj od kilku lat rozjeżdża dyktator. Nie jest to najlepsza refleksja tuż przed wejściem na dancefloor, ale muzyka Omara w zasadzie nie pozostawia innego wyboru. Ubrany w tradycyjny jelab artysta ze starannie przystrzyżonym wąsem, wygląda jak Krzysztof Krawczyk na wycieczce po Bliskim Wschodzie za swoich najlepszych lat, ale energia jaka bije od niego, a przede wszystkim od muzyki, którą serwuje, zawstydziliby stu Krzysztofów po same uszy. Jego twórczość to połączenie tradycyjnej, arabskiej, tanecznej muzyki weselnej z europejskim brzmieniem muzyki elektronicznej. Od 2006 roku wydaje na „zachodzie”, współpracował z Four Tetem, ostatnią płytę wydał mu Diplo. Połączenie wschodu z zachodem, kultury arabskiej i europejskiej, tradycji z nowoczesnością – jego muzyka to czysta energia, która zrywa z miejsca. Trudno wprawdzie wyobrazić ją sobie na polskim weselu (szczególnie kiedy wokół pełno komunikatów wrogich wobec innych kultur), ale czy można wyobrazić sobie Zenka Martyniuka na imprezie weselnej w Syrii?



## Coldcut X On-U Sound *Outside The Echo Chamber* (Ahead Of Our Time)

Ostatni raz duet Coldcut w dawce albumowej dał o sobie znać aż jedenaście lat temu, więc niespodzianka w postaci długograja i to nagranego razem z Adrianem Sherwoodem była jednym z jaśniejszych momentów początku lata. Ojcowie założyciele wytwórni Ninja Tune oraz legendarny producent z On-U Sound razem! To nie mogło się nie udać. Szczególnie, że na albumie pojawia się

masa gości - Roots Manuva, CeCile, Toddla T, Lee Perry i Junior Reid. Mamy więc tu masę eklektycznej, nowoczesnej elektroniki w oparach dubowych eksperymentów Adriana Sherwooda. Otwierający płytę „Vitals” to przede wszystkim wokalna ekspresja Roots Manuwy. „Everyday Another Sanction” robi zwrot w kierunku klasycznego reggae-dub z jamajskim rodowodem, gdzie na dłużej zatrzymuje nas jeszcze Lee Perry w „Divide and Rule”, zaś „Kajra Mohobbat Wala” zaśpiewana przez Hamsikę Iyer przenosi klimat albumu na Bliski Wschód. Propozycja nie tylko dla fanów reggae i dubu.



## Dj Krush *Kiseki* (Es.U.Es Corporation)

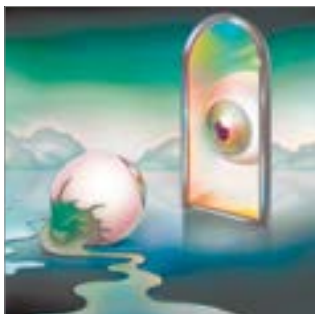
25 lat minęło, od kiedy dzięki oficynie MoWax pojawiła się siódemka „Strictly Turntablized”, a kilka miesięcy później debiutancki album japońskiego mistrza gramofonów DJ’a Krusha. Były lata 90. XX wieku, świat właśnie zachwycił się trip hopem, a jego autorska wersja, zaproponowana przez Krusha, kazała z pokorą pochylić głowę nad kunsztem japońskiego artysty. Minęło ćwierć wieku, w tym czasie dzięki współpracy m.in. z Jamesem Lavelle czy wytwórnią Ninja Tune, Krush zdobył status światowej

gwiazdy, choć (podobno) nawet nie próbował uczyć się języka angielskiego. Na rocznicowe „Kiseki” zaprosił wyłącznie raperów i MC z Japonii, dostajemy więc mnóstwo rymowanych wersów – wprawdzie w ojczystym języku ich twórców, ale nawet nie próbując zrozumieć treści, nie sposób nie docenić flow. No i na koniec creme de la creme, czyli muzyka. Mroczna, powłoczysta, z mocnymi bębnami na pierwszym planie i pojawiającym się gdzieś tam samplami lub cytatami, z Lou Reeda czy A Tribe Called Quest. W jednym z ostatnich wywiadów Krush miał powiedzieć, że „Kiseki” ukaże się tylko w Japonii, by podkreślić szacunek artysty dla młodego pokolenia japońskich fanów hip hopu. Byłoby jednak nie fair, gdyby tymi dźwiękami ponownie nie mógłby zachwycać się cały świat.



## Porter Ricks *Anguilla Electrica* (Tresor)

W połowie lat 90. stali się wizytówką tak ważnych dla muzyki elektronicznej wytwórni płytowych, jak Chain Reaction czy Mille Plateaux. To wówczas dzięki artystom, jak Maurizio, projekt Rhythm&Sound czy Porter Ricks, Berlin na stałe trafił na mapę światowego techno. Przez dwie dekady Porter Ricks milczeli, by teraz w innej legendarnej wytwórni (Tresor) pojawić się z albumem mistrzowsko kontynuującym zarzucone w poprzednim stuleci wątki. Głęboki dub, szeleszczący post-rock, abstrakcyjny hip-hop, wszystko to okazuje się wielką inspiracją, która znajduje miejsce na „Anguilla Electrica”, albumie po brzegi wypełnionym świadomością muzyczną, przejrzystością i intensywnością.



**Nick Hakim**  
*Green Twins*

(ATO Records)

Jakby to brzmiało, gdyby RZA wyprodukował album Portishead? Takie pytanie zadał sobie pewnego dnia Nick Hakim, a „Green Twins” ma być na nie odpowiedzią. Silne inspiracje subtelnym soulem Marvin’a Gaye’a, czy Curtisa Mayfielda są tu zabarwione rozkrzyczaną psychodelią, gitarami, a także ledwo dostrzegalnymi smaczkami i szczegółami. Nagle na powierzchnię wypływa, na pierwszy rzut oka niezauważalny, saksofon, czy pianino - zupełnie tak, jak dzieje się z myślami, które niespodziewanie dochodzą do głosu. Kierunkiem studiów Nicka była muzykoterapia i chyba zdobył w tej dziedzinie całkiem niezłe umiejętności, gdyż intymność terapii jest na „Green Twins” wyczuwalna. Już sama okładka przez swój surrealizm świadczy o tym, że istnieje tu wyraźna potrzeba analizy i introspekcji - znamienne jest to, że impulsem do stworzenia tej ilustracji był sen artysty, a przecież to właśnie sny i przeczucia dawały natchnienie surrealizmowi. Materiał ma w sobie delikatność i ulotność marzeń sennych, ale jest też... listem miłosnym (do miłości obecnej lub utraconej). Listem bardzo poetyckim i przygotowującym do ciarki. Oby Nick miał jeszcze wiele snów, o których zechce nam zaśpiewać.

**Moonchild**  
*Voyager*

(Tru Thoughts)

Tytuł pochodzi od nazwy bezzałogowej sondy NASA, która od lat 70. eksploruje planety i bada właściwości przestrzeni międzygwiazdowej. Moonchild eksplorują emocje

i badają, do jakiego stopnia można odprężyć muzyką - całe szczęście w swoją podróż zabrali załogę. I tak sześć lat po skomponowaniu pierwszej piosenki i trzy lata po wydaniu poprzedniego krążka, zafundowali nam bardzo płynną i eteryczną wycieczkę. Kompozycje, choć spójne w swoich romantycznych aranżacjach i uczuciowej tematyce, nie zostawiają nas bez kilku niespodzianek. „Voyager” rozpoczyna się odgłosami ptaków i wodospadu z Parku Narodowego Yosemite, w „Think Back” perkusję zastępują dźwięki wydawane przez zegar i butelki, a „Run Away” wypływa z podziwu do muzyki Flying Lotusa. Słuchając, mamy ochotę sprawdzić, czy oby na pewno w pisaniu tych piosenek nie pomagała Jill Scott (nie pomagała, ale kiedyś zachwalała Moonchild). Jeśli potrzebować będzie wyciszającej, ale przy tym ciepłej, kojącej i wakacyjnej płyty, to nie musicie dalej szukać.



**Snoop Dogg**  
*Neva Left*

(Doggystyle/Empire)

Pięćdziesiąte urodziny coraz bliżej, a od pierwszej zwrotki w numerze Dr. Dre minęło dwadzieścia pięć lat - może warto jakoś to podsumować? „Neva Left” nawiązuje do różnych etapów kariery Snoopa - mamy więc funk, epizod z reggae i g-funk przywołujący najlepsze czasy Death Row Records. Gdy do głosu dochodzi oldskul, jest naprawdę dobrze - Snoop sampluje klasyk The Charms, dzięki któremu Wu-Tang Clan stworzyli kiedyś „C.R.E.A.M.”, a potem nawija na „Check the Rhime” A Tribe Called Quest. Wtedy mamy wrażenie, że przenieśliśmy się do 1993 roku i razem z nim stoimy pod znakiem Kalifornijskiej Drogi Stanowej nr 187. Trochę

gorzej wychodzą momenty, w których Snoop próbuje dorzucić do zestawienia coś współczesnego (nikt by nie płakał, gdyby „Trash Bags” z bezbarwnym podkładem i auto-tunem nigdy nie powstało). W gorszej, czy lepszej formie - Snoop zawsze był z nami, o czym wielokrotnie przypomina przy poparciu ponad dwudziestu gości z Redmanem, Method Manem i Kendrickiem Lamarem na czele. I wydaje się, że raper jest teraz w dobrym miejscu - w końcu nagrał najciekawszą płytę od lat.



**Night Marks**  
*Experience*

(U Know Me Records)

Listopad 2013 roku. W Cafe Kultu-ralna w Warszawie swój pierwszy koncert w Polsce gra Bilal. Takie wydarzenie wymaga odpowiedniego supportu i zapewnia go Paulina Przybysz z wtedy mało znanymi chłopakami z Night Marks Electric Trio. Znakomicie spełniają swoją rolę i hipnotyzują publikę. Od tego czasu jedna rzecz się zmieniła - już nie trio, a duet, ale reszta pozostaje po staremu - nocne marki nadal zachwycają. Współpraca z siostrami Przybysz też ma się dobrze - utwory Night Marks to jak do tej pory jedna z niewielu szans od czasów Sisters, by usłyszeć Natalię i Paulinę w duecie (kiedyś w „Lekach”,

a na „Experience” w „Strzał z Body”). Brakowało w Polsce płyty tak wspaniale nawiązującej do elektroniki i soulu z najwyższej półki (porównanie do Sa-Ra nie będzie zawyżone). Doświadczenie uczy, że dobry debiut nie zawsze przekłada się na dalsze sukcesy, ale o Night Marks jestem spokojna.

**SZA**  
*Ctrl*

(Top Dawg Entertainment/RCA)

Po wydaniu trzech epek, przez ostatnie lata doskonalila swój warsztat i szukała natchnienia u artystów takich jak Thundercat, Rick Rubin, czy Frank Ocean. Wpływ każdego z nich można odnaleźć na „Ctrl” - albumie reprezentującym nurt alternatywnego r’n'b z domieszką indie rocka, neo soulu i rapu. Teksty SZA malują portret dwudziestoparolatków ukrytych za ekranami smartfonów, tęskniących za miłością, ale zagubionych w nieszczerczych relacjach. SZA, szukając swojego miejsca na świecie, ucieka więc na łono natury, zostawiając za plecami zepsute komputery i alienującą technologię. O swoich refleksjach mówi bardzo bezpośrednio, gorzko, ale też z humorem i nadzieją - szczerością co do obaw i słabości najwyraźniej daje jej siłę i wolność. W tej opowieści pomaga jej kilku świetnych producentów - w jednym utworze palce maczał nawet Pharrell Williams, ale nie brzmi to tak, jakby SZA śpiewała na bicie Pharrella, tylko jakby Pharrell stworzył numer w stylu SZA. Bo to ona ma tutaj tytułową kontrolę - nad każdym dźwiękiem i słowem.





# W pogoni za świnką

Ludzi, którzy do gry w bule wykorzystują pola, trawniki i alejki w parkach, można znaleźć w zasadzie w całej Polsce. Ale tych, którzy używają do tego wraków samochodów, stert opon czy starannie zaprojektowanych okopów, z powodzeniem szukać można tylko w Szczecinie.

ROZMAWIAŁA MACIEJ ŻMUDZKI / FOTO RAFAŁ REMONT

Petanka, bo właśnie tak fachowo określa się grę w bule, to zręcznościowa dyscyplina sportowa, w której bardzo dużą rolę odgrywa aspekt towarzyski. Samo francuskie słowo „pétanque” oznacza dosłownie „złączone stopy”, bo właśnie z takiej pozycji wykonuje się kolejne rzuty bulami. Dyscyplina została wymyślona we Francji, a jej pomysłodawcą był niepełnosprawny Jules le Noir, dla którego tradycyjna odmiana gry, bazująca na rzucaniu kulami z rozbiegu, była poza zasięgiem możliwości. W petankę jednocześnie rywalizować mogą dwie osoby (single), cztery (dublety) lub sześć (triplety). W przypadku gry singlowej i dubletowej, każdy z rzucających ma do dyspozycji po trzy bule, przy tripletach po dwie. Na początku rozgrywki jeden z graczy rzuca małą kulką (zwaną w Polsce świnką) na odległość 6-10 metrów, a później kolejni zawodnicy starają się umieścić swoje bule jak najbliżej niej. Po wyrzuceniu wszystkich kul gracze podliczają punkty: zdobywa je tylko

zwycięzca rozgrywki, który otrzymuje punkt za każdą bułę umieszczoną bliżej świnki niż najbliższa śwince buła przeciwnika. Gra toczy się do trzynastu punktów.

W stolicy Pomorza Zachodniego w petankę oficjalnie gra się od trzech lat. To właśnie wtedy na pomysł założenia takiej drużyny wpadł szczecinianin Przemysław Kazaniecki. – Siedziałem z kolegą w kawiarni i doszliśmy do wniosku, że jest coraz mniej dyscyplin sportowych, które nie tylko możemy aktywnie uprawiać, ale nie wiążą się też one z ryzykiem kontuzji. Zacząłem szukać czegoś ciekawego i padło akurat na petankę. Szybko zarejestrowałem klub, zgłosiliśmy się do trzeciej ligi ogólnopolskiej i później już poszło – opowiada o początkach swojej przygody Kazaniecki.

Od tamtego czasu w naszym regionie działa się naprawdę sporo. Do grona zapaleńców dołączały kolejne osoby, a w lipcu ubie-



głego roku postanowiono zorganizować mistrzostwa Szczecina dla lokali gastronomicznych. Ostatecznie do udziału w zabawie zgłosiło się dwanaście restauracji. Rozgrywkom przyświecał szczególny cel, bowiem pieniądze z wpisowego przeznaczone w całości na Fundację Zachodniopomorskie Hospicjum dla Dzieci i Dorosłych. – Spotkaliśmy się z panią prezes Kingą Krzywicką i ustaliliśmy, że będziemy zbierać na koncentrator tlenu dla pewnego chłopca. Urządzenie kosztowało trzy tysiące złotych, więc podzieliliśmy tę kwotę po równo na wszystkich grających i w ten sposób osiągnęliśmy wymagane wpisowe. Ten, któremu udało się wygrać turniej, miał wielką przyjemność pełnienia roli darczyńcy i mógł osobiście przekazać pieniądze na pomoc potrzebującemu dziecku. W tym roku chcemy powtórzyć akcję.

Nadchodząca edycja mistrzostw dla lokali gastronomicznych ma być jednak bogatsza, ponieważ impreza będzie mieć już charakter ogólnopolski. Do wzięcia udziału w grze zostaną zaproszeni także goście z innych miast i w założeniu ma to się przełożyć zarówno na większe emocje sportowe, jak i na wyższą kwotę, którą będzie można przekazać na rzecz kolejnej potrzebującej osoby. Oprócz tego, w planach organizatorów jest także przeprowadzenie otwartych mistrzostw Szczecina. Obie te imprezy miałyby się odbyć tam, gdzie nasi lokalni zapaleńcy grają najchętniej, czyli na terenie w pobliżu pomnika Adama Mickiewicza przy Wałach Chrobrego.

O tym, że w bule gra się nie tylko na równych trawnikach, nasza lokalna ekipa przekonała się na własnej skórze w kwietniu. Szczeciński zespół postanowił bowiem wziąć udział w mistrzostwach świata w petance ekstremalnej, stając się jednocześnie pierwszą krajową drużyną, która zaczęła przygodę z tą wersją dyscypliny. Czym ekstremalna gra w bule różni się od opisanej wcześniej tradycyjnej wersji? – Po pierwsze, świnkę ustawia się w odległości nie 6-10, a 15-60 metrów, a po drugie, zdecydowanie zmienia się sceneria rozgrywki, gdyż na polu gry ustawiane są specjalnie przygotowane przeszkody. Na mistrzostwach musieliśmy rzucać między innymi z dachu samochodu, przez sterty opon, wąwozy, huštawki czy okopy. Zdarzało się też, że trzeba było wykonać rzut przez wnętrze podstawionego auta. To zostało z góry przeznaczone na straty, ponieważ jeśli było trzeba wybić bułą szybę, aby zapewnić sobie łatwiejszy dostęp do świnki, to nikt się ani przez chwilę nie wahał. Dla nas najlepsze były właśnie takie konkurencje, w których należało wykazać się sprytem, gdyż to pozwalało nawiązać rywalizację z lepiej wyszkolonymi technicznie zawodnikami, którzy mają już wyrobioną odpowiednią pamięć mięśniową i na otwartych terenach są trudniejsi do pokonania.

Największym problemem przy wyjeździe na mistrzostwa do

Belgii okazała się data ich rozgrywania. Organizatorzy zaplanowali gry na weekend 15-16 kwietnia, czyli dokładnie wtedy, kiedy obchodziliśmy Wielkanoc. – Nie mieliśmy pojęcia, że ustalenie takiego terminu jest w ogóle możliwe, ale okazało się, że mieszkańcom innych krajów to w ogóle nie przeszkadzało. Byli między innymi Czesi, Szwajcarzy, Irlandczycy oraz Luksemburczycy i dla nich gra w Wielkanoc nie była niczym szczególnym. U mnie problem z tą datą był jeszcze większy, bo w ten weekend odbywał się też ślub mojego bliskiego kuzyna. Zobowiązałem się jednak do wyjazdu oraz do dostarczenia zawodników, więc trzeba było się spakować i ruszać na mistrzostwa. Ostatecznie udaliśmy się tam szesnastoosobową ekipą, do której dołączyły także dzieci. Całe rodziny jechały i spędzały święta w bardzo niecodziennych okolicznościach. W niedzielę natomiast siedliśmy wspólnie przy stole i – jako jedyni w tym gronie – zjedliśmy wielkanocne śniadanie.

Ostatecznie najlepszy triplet z naszej ekipy zajął w Belgii siódme miejsce (na szesnaście drużyn z dziewięciu różnych państw), ale to nie wynik sportowy był najważniejszy. – W bułach chodzi przede wszystkim o dobrą atmosferę i wspaniałą zabawę. Przesadna rywalizacja jest niewskazana i można za nią nawet wylecieć z boiska. Liczy się interakcja z innymi graczami oraz zwykła radość z gry. Dla mnie ta dyscyplina jest też sposobem na oczyszczenie głowy. Trzeba się zapoznać z sytuacją, pomyśleć nad taktyką i wykonać precyzyjny rzut. To wszystko sprawia, że człowiek skupia się na swoim zadaniu i odrywa od codziennej rzeczywistości, a to w naturalny sposób prowadzi do odpoczynku psychicznego.

Dużą zaletą petanki jest też to, że nie powoduje kontuzji i może w nią grać w zasadzie każdy. Ta dyscyplina nie patrzy na wiek, formę fizyczną czy płeć, tylko daje frajdę wszystkim, którzy zdecydują się spróbować. – Sporym plusem jest też na pewno aspekt finansowy, bo petanka wymaga naprawdę minimalnych nakładów. Oczywiście, jak ktoś się zaprze, to może znaleźć bule nawet za kilka tysięcy, ale prawda jest taka, że sprzęt można kupić już za parę złotych.

W jaki sposób można dołączyć do grona szczecińskich miłośników gry w bule? – Najlepiej napisać do nas na profilu facebookowym „Petanque Szczecin”. Cały czas szukamy uśmiechniętych twarzy, więc jeśli ktoś chce do nas dołączyć, to wystarczy wysłać wiadomość i niedługo później można już korzystać ze wspaniałej atmosfery, wspólnie z nami cieszyć się z radości gry i rozpocząć gonitwę za świnką – kończy Kazaniecki.

# Powiększanie piersi – to nie boli

Idealny biust to temat, który od zawsze budzi wiele emocji. Najprawdopodobniej nigdy nie uda się znaleźć jednej odpowiedzi na pytanie, jakie piersi są piękniejsze? Warto jednak poznać kulisy operacji powiększenia biustu i dowiedzieć się – dla kogo zabieg? Jakie implanty wybrać? I w końcu czy to musi boleć?

Piersi są niekwestionowanym liderem wśród kobiecych atrybutów, natomiast implanty są najlepszym sposobem na ukształtowanie doskonałego biustu. Przed podjęciem decyzji o operacji, należy porządnie zapoznać się z tematem i zastanowić, co chce się osiągnąć. Operacja powiększenia biustu musi wynikać z prawdziwej chęci lub potrzeby. To nie może być impuls wywołany emocjami lub cudzą zachcianką. - Operacji poddają się kobiety w różnym wieku, najczęściej jest to przedział 25-45 lat – mówi dr Katarzyna Ostrowska-Clark z kliniki Medimel. – W tej kwestii nie ma jednak ograniczeń, mieliśmy pacjentkę, która ukończyła 60 rok życia. Jej marzeniem był piękny biust.

## Wybierz swój kształt

Przed zabiegiem w gabinecie Medimel pacjentka ma możliwość przymierzenia sizerów zewnętrznych, dzięki którym może sprawdzić, jak będzie wyglądała po zabiegu. Biust średnio można powiększyć o dwa rozmiary. Wybór kształtu zawsze leży po stronie kobiety, lekarz może tylko doradzić. Skupiony żel sprawi, że pierś nabierze okrągłego kształtu. Zbilansowany uwypukli dolną część piersi i nada jej naturalny wygląd. Elastyczny i miękki, odwzoruje naturalny kształt biustu. Każdy implant składa się ze specjalistycznej powłoki zewnętrznej, wykonanej w nanotechnologii oraz żelu. Protezy w dotyku są bardzo miękkie i przypominają naturalną pierś. Ponadto stworzono je w oparciu o nowoczesną technologię zabezpieczeń, która pozwala lekarzowi na odczytanie unikalnej numeracji w dowolnym miejscu i czasie przy zastosowaniu dedykowanego czytnika. – Naszym pacjentkom polecamy implanty firmy Motiva – mówi Katarzyna Ostrowska-Clark. – Prócz wyżej wymienionych atutów posiadają również system BluSeal, stanowiący wskaźnik kolorystyczny, który pozwala się upewnić, że istnieje bariera zapobiegająca rozprzestrzenianiu się żelu, w razie gdyby implant się uszkodził

## Przed zabiegiem

Po ostatecznym podjęciu decyzji o operacji, pacjentka musi wykonać USG lub mammografię jeśli jest po 40 roku życia. Do tego podstawowe badania krwi takie jak: morfologia, jonogram, OB, glukoza, krzepliwość krwi oraz badanie wirusologiczne. Najważniejsze, aby wykluczyć wszelkie zmiany nowotworowe. Jeśli wszystko jest w porządku, można przystąpić do zabiegu. Pacjentka jest uszpanowana i oddycha samodzielnie. Implant umieszczany jest bezpośrednio pod mięśniem. Nadaje to naturalny kształt piersi. Pozwala także karmić piersią. W przypadku gdyby kilka lat po zabiegu wykryto guzka, można go usunąć bez naruszania kształtu. Implanty w takiej łozie nie przemieszczają się i można je nosić wiele lat. Choć ich wymiana zalecana jest po około 10 latach. Po zabiegu można wrócić do domu w ciągu 24 godzin. Dolegliwości po operacyjne mogą się utrzymywać od 3 do 5 dni. Nie polecam żadnych wspomagaczy gojenia, jeśli pacjentka jest silna i zdrowa, organizm doskonale sobie ze wszystkim poradzi.

## To nie musi boleć!

W gabinecie Medimel podczas operacji włożenia implantów piersi stosuje się innowacyjną metodę opracowaną przez anestezjologa dr Tomasza Nikodemskiego, która sprawia, że pacjentki nie odczuwają tak silnych dolegliwości bólowych, jak było to do tej pory. Za pomocą specjalistycznej techniki nerwy w obrębie klatki piersiowej zostają zablokowane. Leki przeciwbólowe są dostarczane do organizmu przez cewniki założone do opłucnej. Dzięki temu ból tworzy się dużo wolniej i nie narasta po wybudzeniu z narkozy. Przyspiesza to również proces powrotu do pełnej sprawności, bo jeśli coś nas nie boli to pewniej się poruszamy. Co za tym idzie, szybciej pracują mięśnie, przechodząc sprawną rehabilitację. - Nasze pacjentki już dobę po zabiegu są samodzielne – dodaje dr Katarzyna Ostrowska-Clark. Pragnę jednak podkreślić, powiększenie piersi to bardzo indywidualna decyzja i wymaga solidnego przemyślenia.



ul. Nowowiejska 1E, Szczecin – Bezzrecze | tel. +48 91 818 04 74,  
+48 500 355 884 | e-mail: [gabinet@chirurgia-szczecin.pl](mailto:gabinet@chirurgia-szczecin.pl)  
[www.chirurgia-szczecin.pl](http://www.chirurgia-szczecin.pl)

# Laser latem? To bezpieczne!

Od lat pokutuje przekonanie, że lato nie jest odpowiednią porą na przeprowadzanie zabiegów laserowych. Czy jest słuszne?

Na to pytanie odpowiada **doktor Zbigniew Matuszewski z Laser Studio**.

**Zabiegi laserowe latem, dozwolone czy nie?** - Wśród pacjentów wciąż żywe są stereotypy, mówiące o tym, że latem nie należy poddawać się zabiegom medycyny laserowej. Przekonania te są niesłuszne. Wystarczy odwiedzić kraje na południu Europy, południową Azję czy też Brazylię albo Argentynę, gdzie słońce grzeje przez cały rok, by się przekonać, że medycyna laserowa może być stosowana podczas ciepłych pór roku. Oczywiście, istnieje grupa zabiegów wymagających od pacjenta większej ostrożności podczas przebywania na słońcu, jednak nie ma takich, które są zdyskwalifikowane zupełnie.

**Skoro nie ma żadnych przeciwwskazań, skąd to przekonanie wśród pacjentów?** - Przyjęło się, że lato to pora, kiedy swobodnie można poddać się mezoterapii czy ostrykiwaniu kwasami. Trzeba jednak zwrócić uwagę, że łatwiej o przebarwienie czy siniaka po mezoterapii, niż po prawidłowo przeprowadzonym zabiegu laserowym. Przekonanie powstało, ponieważ niektóre z zabiegów mogą być bardziej wymagające dla pacjenta. Takim zabiegiem jest np. usuwanie blizn i przebarwień na twarzy. Po zabiegu skóra jest znacznie delikatniejsza, efekt może utrzymywać się do około 6 tygodni. Nie oznacza to, że w tym czasie nie można wychodzić z domu, wystarczy krem z filtrem UV 50, które panie mogą nałożyć pod makijaż. W przypadku usuwania blizn na pozostałych częściach ciała wystarczy bariera, którą tworzy ubranie. Podobnie przy usuwaniu niewydolności żyłnej, pacjent musi zastosować ubranie uciskowe, jednak producenci mają na tę okazję przygotowane produkty zarówno na lato jak i zimą.

**A co z pozostałymi zabiegami?** - W Laser Studio, dostosowując odpowiednie parametry, jesteśmy w stanie wykonać każdy zabieg bez względu na porę roku. Można tu przywołać wszystkie zabiegi nieablacyjne, stymulację porostu włosów, poprawę napięcia skóry twarzy, usuwanie naczynek czy przebarwień, epilację. Odpowiednio przeprowadzone zabiegi nie niosą ryzyka powstania trwałych przebarwień skóry.

**Czy to oznacza, że efekty zabiegu są w dużej mierze zależne od doświadczenia specjalisty?** - Wykonując laserem pierwszy strzał kontrolny dowiadujemy się czy możemy przeprowadzić zabieg, czy nie. Doświadczenie pełni tu kluczową rolę. W zawodzie pracuję już 19 lat, personel, który zatrudniam w Laser Studio jest bardzo dobrze wyszkolony. Ponadto dysponujemy urządzeniami, które można stosować przy każdym typie skóry. Są to urządzenia, którymi można wykonać zabieg również u osób o ciemnej karnacji. Nie należy bać się zabiegów laserowych jeśli jesteśmy w dobrych rękach.

**Na co w takim razie uważać?** - Na pewno na lasery starego typu, które nadal są wykorzystywane w wielu klinikach. Urządzenia te emitują długi impuls, przez co łatwo o oparzenie. Podobny problem dotyczy popularnych dziś urządzeń IPL. Nowoczesne lasery również emitują silną energię, jednak dzięki odpowiednio krótkim czasowo strzałom poparzenie skóry jest niemożliwe, a ryzyko wystąpienia przebarwień spowodowanych słońcem, wręcz nie istnieje. Proszę też zwrócić uwagę, że wielu ludzi dziś nie lubi się opalać, unika słońca i zabezpiecza się kremami z filtrem UV przed potencjalnym zagrożeniem ze strony nowotworów. Osoby, które lubią się opalać jeśli czują, że skóra ich piecze, w pierwszym odruchu sięgają po filtr ochronny. Podobnie jest po wykonanym zabiegu laserowym. Jeśli wychodząc na słońce czujemy, że skóra nas piecze, naturalnie sięgniemy po zabezpieczenie.

**Czyli kolejny mit na temat medycyny laserowej został obalony?** - Odpowiednie narzędzia, w odpowiednich rękach gwarantują bezpieczne przeprowadzenie każdego zabiegu medycyny laserowej, o każdej porze roku.

---

# Pierwsza wizyta u stomatologa

Czy dziecko musi bać się stomatologa? Kiedy powinna odbyć się pierwsza wizyta? No i co, a może raczej kto ma wpływ na stan zębów u maluchów? Na te i inne pytania odpowiedziała dr Natalia Idźkowska, stomatolog Domu Lekarskiego.

TEKST AGATA MAKSYMIAK / FOTO SEBASTIAN WOŁOSZ

---



## **Kiedy po raz pierwszy należy udać się z dzieckiem do stomatologa na przegląd uzębienia?**

- Pierwsza wizyta malucha w gabinecie stomatologicznym powinna mieć miejsce już na etapie pojawiania się pierwszych ząbków mlecznych. U rocznego dziecka już wtedy można ocenić położenie oraz stan mlecznych siekaczy. Można również poinstruować rodziców, w jaki sposób należy dbać o higienę jamy ustnej swojej pociechy oraz na co zwracać bacznie uwagę. Trzeba podkreślić, że pierwsza wizyta dziecka powinna mieć charakter adaptacyjny, aby dziecko oswoiło się z nowym otoczeniem i stopniowo nabierało zaufania.

## **Jak wygląda taka pierwsza wizyta w Domu Lekarskim? Jakich narzędzi zazwyczaj używa stomatolog? Jak opisać ich działanie dziecku?**

- Najważniejszym elementem każdej wizyty maluszka w gabinecie stomatologicznym jest zapewnienie odpowiedniej atmosfery, nawiązanie kontaktu oraz wzbudzenie zaufania. W Domu Lekarskim zwracamy szczególną uwagę na to, aby mali pacjenci czuli się swobodnie, a wizyta przebiegała przyjemnie. Chcąc zapewnić jak największy komfort, używamy materiałów i sprzętu, które w znaczący sposób eliminują poczucie strachu i lęku. Korzystamy ze smakowych żeli znieczulających, które niwelują bolesność. Często też zastępujemy nieprzyjemnie wibrujące wiertła ekskawatorami, czyli specjalnymi szpatułkami służącymi do usuwania próchnicy z ubytku w zębie.

W ramach nagrody za dzielną postawę podczas leczenia, dzieci mogą wybrać sobie dowolny kolor wypełnienia światłoutwardzalnego, aby móc później cieszyć się zdrowym uzębieniem w ulubionym kolorze lub kolorach. Ponadto maluchy zawsze podczas wizyty na fotelu stomatologicznym w Domu Lekarskim mają okazję oglądać na monitorze swoje ulubione bajki i programy, co przyczynia się w ogromnym stopniu do rozluźnienia atmosfery oraz wzbudza zainteresowanie dziecka.

## **Czyli dziecko nie musi bać się stomatologa?**

- Najważniejsze, to oswojać dzieci ze stomatologiem od najwcześniejszych lat. Dzięki systematycznym wizytom oraz odpowiednio przeprowadzonej przez lekarza adaptacji, dziecko zapoznaje się z całym otoczeniem gabinetu, sprzętem oraz narzędziami, które wcale nie muszą być takie straszne, jak się z pozoru wydają. Maluchy z chęcią przyglądają się lusterku stomatologicznemu, próbują „łaskotania” przez dmuchawkę a „kosmiczna” lampa do utwardzania plomb wzbudza nie lada zainteresowanie. Warto także przygotować dziecko przed wizytą u stomatologa. Wspólne zabawy z rodzicami czy rozmowy na pewno pomagają w nawiązaniu dobrej relacji z lekarzem.

## **Z jakimi problemami najczęściej zmagają się maluchy?**

- Najczęstszą przyczyną wizyt dzieci u stomatologa jest proces próchnicowy, toczący się w ich ząbkach. Z dużym problemem zmagają się dzieci, u których rozwija się próchnica butelkowa, powodująca znaczną destrukcję zębów. Dlatego tak ważne jest



uświadamianie rodziców o niebezpieczeństwach, które niesie za sobą nieodpowiednia higiena, złe nawyki żywieniowe czy brak dostatecznie częstych kontroli u stomatologa. Do innych problemów, z którymi borykają się maluchy, możemy zaliczyć także bolesne ząbkowanie, stany zapalne jamy ustnej oraz urazy wywołane wzmoczoną aktywnością fizyczną. Należy pamiętać przede wszystkim o tym, że dużo korzystniejszą sytuacją jest zlikwidowanie problemu w załążku, aniżeli reagowanie dopiero w przypadku znacznej bolesności, bądź pojawienia się obrzęku.

#### **Jakie są niezbędne zasady higieny dziecięcego uzębienia? Jaka szczoteczka jest idealna dla dziecka, czy u maluchów również należy stosować nici?**

- O higienę jamy ustnej należy zacząć dbać już od pierwszego miesiąca życia. Bezzębną jeszcze buzię malucha powinno się oczyścić z resztek pokarmu czystym lub jałowym kawałkiem gazy nawiniętej na wskazujący palec i zwilżonej przegotowaną wodą. Czynność ta jest szczególnie zalecana przed położeniem dziecka do snu. Kiedy dziecku wyrosną już pierwsze ząbki mleczne, należy je myć dwa razy dziennie odpowiednią szczoteczka - małą główką z miękkim włosiem. Należy stosować niewielką ilość pasty do zębów dla niemowląt z małą zawartością fluoru. Po wyrżnięciu zębów nie powinno się zostawiać dziecku butelki do zasypiania, zwłaszcza z mlekiem lub słodkim płynem, powoduje to szybki postęp próchnicy. U dzieci, które jeszcze nie ukończyły 4. roku życia, niewskazane jest używanie płynów do płukania ust, ponieważ dziecko

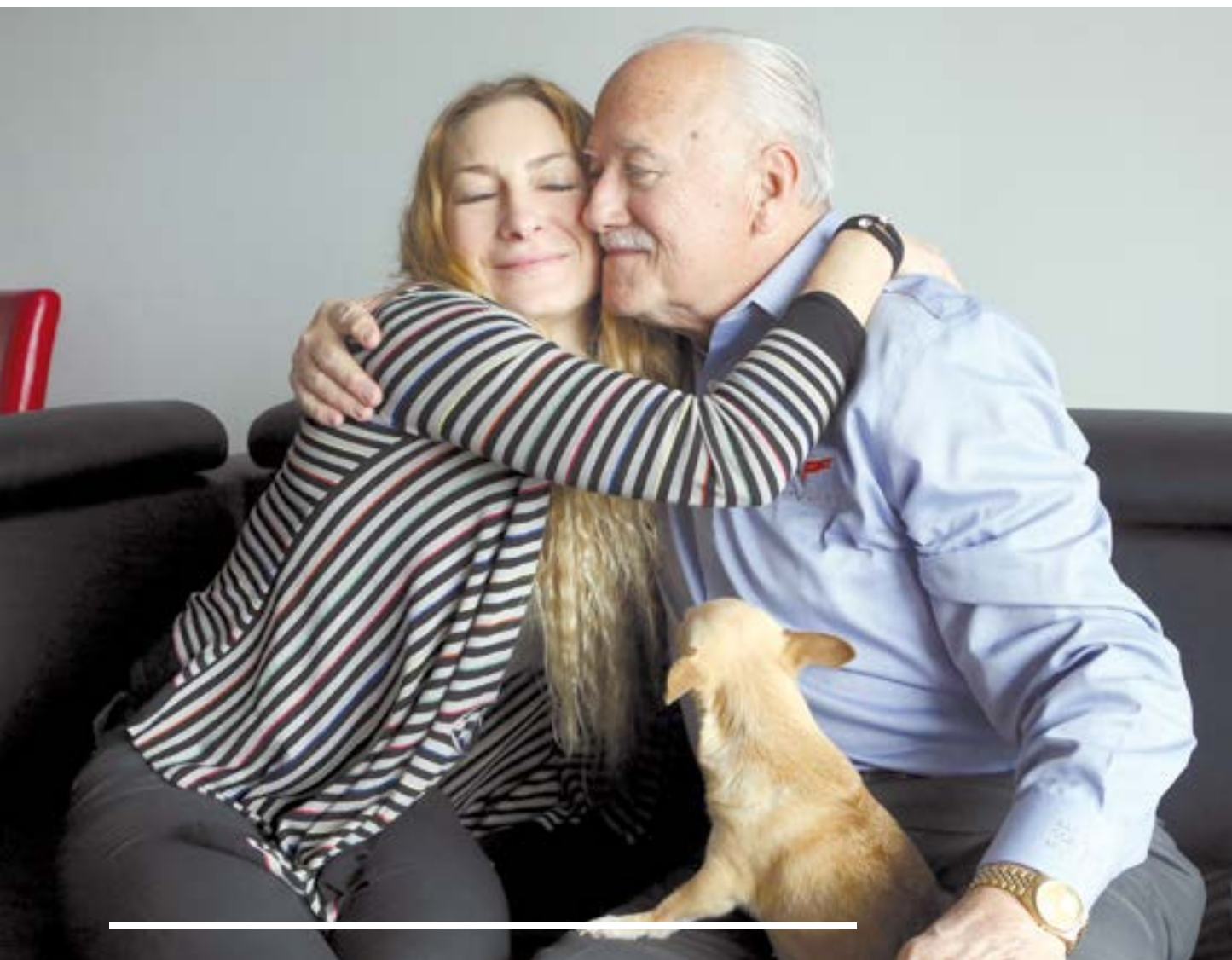
w tym wieku nie umie jeszcze płukać ust i wypluwać płynu. Nici dentystyczne są natomiast wskazane u dzieci starszych, które potrafią już manualnie poradzić sobie z tą metodą oczyszczania przestrzeni między-zębowych.

#### **Jaka jest rola rodzica w dbaniu o poprawną kondycję jamy ustnej dziecka?**

- Rodzice powinni przede wszystkim zgłaszać się regularnie ze swoimi pociechami na wizyty kontrolne u stomatologa. Regularnie, czyli co 3 - 6 miesięcy. Następnie kontrolować częstotliwość i jakość mycia zębów, wpływać na przestrzeganie dobrych nawyków żywieniowych. Można to zrobić przez eliminowanie słodyczy z diety i włączanie do niej jak największej ilości warzyw, owoców i produktów o dużej zawartości białka. Na koniec zostaje zapewnienie odpowiedniej profilaktyki fluorokowej u dziecka, czyli lakowanie i lakierowanie zębów podczas wizyt u stomatologa. Nie ulega wątpliwości, że rola rodzica jest ogromna.

**DOM LEKARSKI**  
Centrum Medyczne

Dom Lekarski Centrum Medyczne w Outlet Park,  
ul. Struga 42, Szczecin, tel. 91 469 22 82,  
[www.domlekarski.pl](http://www.domlekarski.pl)



# Z tym samym DNA

To była wyjątkowa majówka dla szczecinianki Karoliny Wierciak. Odwiedził ją Ron, jej genetyczny bliźniak. Przyleciał z Las Vegas, żeby podziękować za uratowanie życia.

TEKST ANNA FOLKMAN / FOTO SEBASTIAN WOŁOSZ

REKLAMA

**IMPLANTY**  
Z PLANOWANIEM  
W TECHNOLOGII **3D**



- Powiedziałałam Ronowi, że pierwsze dni maja w Polsce są zawsze ładne, pogrilujemy, spotkamy się z rodziną, pojedziemy nad morze. Niestety pogoda nie dopisała - uśmiecha się Karolina.

- Kiedy jestem z Karoliną, dla mnie zawsze świeci słońce - prostuje Ron Gross.  
- Jest moją bohaterką. Myślę o niej zawsze. Dzięki niej żyję.

Karolina i Ron są genetycznymi bliźniakami. Spotkali się po raz pierwszy od przeszczepu szpiku, które miało miejsce 12 lutego 2014 roku. Przez dwa lata nie mogli nic o sobie wiedzieć, więc czekali, bo bardzo chcieli się poznać.  
- Uporządkuj swoje sprawy, wyjeżdż na wakacje i ciesz się nimi. Jeśli jest coś, co chciałeś zrobić w życiu, zrób to teraz, usłyszałem kilka lat temu od lekarzy - wspomina Ron Gross. - Wcześniej zdiagnozowano u mnie białaczkę a jedyną szansą na dalsze życie było odnalezienie odpowiedniego dawcy szpiku. Takiego, który byłby moim genetycznym bliźniakiem. Okazało się jednak, że nie ma takiego w całej Ameryce. Mój czas uciekał...

W tym samym czasie w Szczecinie Karolina Wierciak przeżywała rodzinną tragedię. Z powodu nowotworu zmarł jej kuzyn. - To był taki typ nowotworu, w którym w żaden sposób nie mogliśmy mu pomóc - zamyśla się. - Mocno to przeżyłam i po jego śmierci postanowiłam zapisać do rejestru potencjalnych dawców szpiku w DKMS. Chciałam pomóc przynajmniej komuś innemu.

To było niesamowite, bo już po dwóch miesiącach od rejestracji odebrałam telefon. Była akurat w Berlinie, popsuł się jej samochód, czekała w kolejce w warsztacie samochodowym. - W słuchawce usłyszałam, że jestem potrzebna. Rozplakałam się. To stało się tak szybko i było moim wewnętrznym zadośćuczynieniem - dodaje.

Karolinę zaproszono na dodatkowe badania. W tym celu pojechała do Drezna, gdzie znajduje się ośrodek DKMS. Sprawdzono tam zgodność dawcy i biorcy. Idealnie dopasowani. - Okazało się, że mogę być dla kogoś idealnym dawcą - opowiada kobieta. - To była fantastyczna wiadomość, bo rodzaj nowotworu krwi biorcy wymagał właśnie perfekcyjnego dawcy. - Była wigilia Bożego Narodzenia, kiedy dostałem telefon - relacjonuje mężczyzna. - „Ron, mamy dla ciebie dawcę” usłyszałem. To mogły być dla mnie ostatnie święta w życiu, a tu taka wiadomość. Jak prezent, którego w życiu się nie dostaje.

W lutym 2014 roku, zaraz po zabiegu Karolina napisała list, który został przekazany Ronowi przez fundację. - Napisałam, żeby się dzielnie trzymał. Że codziennie się za niego modlę, że dojdzie do siebie dzięki potędze podświadomości, że cały czas wysyłam mu pozytywną energię. Że jestem z nim - opowiada pani Karolina.

- List otrzymałem dwie godziny po przeszczepieniu. Przeczytałem go i poczułem niebywałą więź. Każdemu mó-

wiłem: „Spotkam się z dawcą. Muszę powiedzieć mu dziękuję”. Dlatego dziś jestem w Szczecinie, żeby zobaczyć moją bohaterkę. Ta młoda dama uratowała mi życie.

Choć między nimi jest różnica 26 lat, doskonale się dogadują. Urodzili się w tym samym miesiącu, dzielą ich tylko dwa dni. Są podobni w podejściu do życia, charakterze, usposobieniu. By się poznać, musieli czekać dwa lata, ale już podczas zabiegów myśleli o sobie. Podczas pobytu w Szczecinie, Wierciakowie zabrali Amerykanina do Gdańska, odwiedzili Malbork, grillowali, zwiedzali też Szczecin. - Był też dzień, który spędziliśmy tylko razem, pod przysłowowym kocem oglądając telewizję czy zdjęcia z dzieciństwa. Ron odpoczywał, ja sprzątałam. Jak rodzina, jak siostra i brat - dodaje kobieta. - Zatrzymał się w wynajmowanym mieszkaniu na tym samym piętrze co ja, dlatego mieliśmy wiele czasu dla siebie.

- Karolina jest raczej jak moja mama - ripostuje Ron Gross. - „Masz szalik?”, „Wyspałeś się?”, „Najadłeś?”. Martwi się o mnie. Jest wspaniała. Wszyscy tutaj są wspaniali, dzięki nim mam powiększającą się rodzinę, drugie życie. W Stanach Zjednoczonych mam trzech synów i córkę oraz siedmioro wnucząt. Kolejny wnuk ma się urodzić w przyszłym miesiącu. To wspaniałe, że mogę żyć i na niego czekać.

REKLAMA



Laser *MonaLisa Touch*  
leczenie wysiłkowego  
nieutrzymania moczu

HAHS  
KLINIKA



Efekt osiągnięty po wykonaniu dwóch zabiegów laserem Fotona.



Foto: Archiwum Beauty Group Artplastica

# Lift 4D

## - najnowsza technologia w służbie młodości

Skalpel, poważny zabieg, długa rekonwalescencja – tak kojarzy się dziś lifting.

Na szczęście istnieją skuteczne alternatywy, które mogą dać efekt zbliżony do liftingu operacyjnego bez konieczności poddawania się operacji. Jedną z najskuteczniejszych, rewolucyjnych metod dysponuje obecnie klinika chirurgii plastycznej **Beauty Group Artplastica w Szczecinie**.

Jak odmłodzi nas wiązka laserowa? W klasycznej laseroterapii działa ona na powierzchni skóry, dając efekt złuszczenia naskórka i regeneracji jego wierzchniej warstwy. Zabieg Liftu 4D laserem Fotona działa natomiast wielopoziomowo. Na czym polega jego innowacyjność? - Najważniejszą nowością jest oddziaływanie wiązki laserowej na wewnętrzne tkanki twarzy – mówi doktor Maciej Józefowicz, chirurg wykonujący zabieg w klinice Beauty Group Artplastica. - Aby do nich dotrzeć, musimy wykonać zabieg specjalnie do tego zaprojektowaną głowicą wewnątrz jamy ustnej. Naświetlamy wewnętrzne mięśnie i uelastyczniamy je, co ładnie wygładza tzw. „marionetki” i podnosi opadające kąciki ust. Po wykonaniu tego etapu zajmujemy się dokładnym ujednoliceniem i odnową skóry, wykonując jej głęboki termolifting. To pierwsza tak zaawansowana metoda odmładzania, uwzględniająca wszystkie aspekty starzenia się.

Jak przy każdym zabiegu odmładzającym, działającym na tak głębokim poziomie musimy uzbroić się w cierpliwość na kilka dni: skóra po zabiegu może być zaczerwieniona i wrażliwa. Dzięki wykonaniu go w profesjonalnym gabinecie nie musimy jednak obawiać się powikłań. - Pacjent musi być przygotowany na zabieg przynajmniej dwugodzinny – aż tyle czasu potrzebujemy, aby wykonać zabieg precyzyjnie i przejść przez wszystkie jego najważniejsze fazy. Nie jest bolesny, ale w niektórych momentach pacjenci mogą odczuwać lekki dyskomfort – przyznaje doktor Maciej Józefowicz.

Jeżeli szukasz dla siebie zabiegu, który przywróci dawny kształt twarzy, ujędmi i pogrubi skórę twarzy bez zniekształcania rysów twarzy, to jest to najlepsza dostępna obecnie alternatywa dla tradycyjnego liftingu.



beauty group

artplastica



# Dziękujemy za zaufanie

- Chirurgia plastyczna
- Medycyna estetyczna
- Laseroterapia
- Flebologia estetyczna
- Laryngologia
- Chirurgia ogólna (przepukliny)

ul. Wojciechowskiego 7, Szczecin, tel. +48 (0)91 45 40 442

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



## Licówki ceramiczne

### Tajemnica hollywoodzkiego uśmiechu

Istnieje kilka sposobów na osiągnięcie wymarzonego, białego uśmiechu. Jedną z tych metod jest wybielanie zębów. Niestety, jest ono nietrwałe. Po jakimś czasie u większości pacjentów kolor powraca do wyjściowej barwy. Poza tym, jeśli w naszym uzębieniu są wykonane wypełnienia dopasowane do koloru tkanek, to po zabiegu zachodzi konieczność ich wymiany na jaśniejsze, albowiem rozjaśnieniu ulegają jedynie tkanki zęba, a nie tzw. „plomby”. Należy jednak dodać, że wybielanie jest metodą, która nie niszczy tkanek zęba, tak jak korony protetyczne.

Idealnym rozwiązaniem, aby osiągnąć trwały, biały i naturalnie wyglądający uśmiech są licówki ceramiczne. Często w rozmowie z pacjentem porównujemy je

do tipsów przyklejanych do paznokci. Choć porównanie nie jest do końca trafne to dobrze obrazuje sens i efekt stosowania tego typu rozwiązań.

Licówki to cieniutkie płatki ceramiki o grubości 0,2-0,4mm tworzone specjalnie dla pacjenta. Są wykonywane ręcznie przez mistrzów techniki dentystycznej, ich wzór jest indywidualny, a kształt niepowtarzalny. Ceramika nie ulega przebarwieniom, zachowując niezmiennie swój kolor i połysk. Należy jednak mieć na uwadze, że tej właściwości nie mają tańsze licówki kompozytowe, ponieważ materiał, z którego są wykonane ma tendencje do matowienia i wchłaniania barwników. Ponadto licówkami ceramicznymi można również zmienić kształt zębów i ich proporcje.



Współcześnie licówki porcelanowe można przygotować przy użyciu mikroskopu i specjalnych kalibrowanych narzędzi wykonując jedynie minimalną preparację tkanek, dzięki czemu nie ma potrzeby znacznego uszkodzenia tkanek zęba, tak jak to ma miejsce przy wykonywaniu koron protetycznych. Istnieje także rozwiązanie gdzie poprawę wizerunku naszego uśmiechu można uzyskać tzw. licówkami no prep, czyli takimi, które w ogóle nie wymagają szlifowania zęba wiertłem.

Zanim jednak zdecydujemy się na licówki należy sprawdzić warunki zgryzowe, a w razie potrzeby podjąć nawet leczenie ortodontyczne. Źle zaplanowane licówki będą miały tendencje do pęknięcia i odłamy-

wania się od zębów. Podobnie na trwałość wykonanej ceramiki ma wpływ precyzja pracy zarówno technika dentystycznego jak i lekarza stomatologa. Dokładność opracowania i kontroli podczas mocowania ceramiki na zębie własnym z wykorzystaniem mikroskopu oraz użycie odpowiedniego materiału cementującego, to najistotniejsze czynniki na jakie ma wpływ lekarz, a od których zależy uzyskanie stabilnego efektu leczenia.

Podsumowując, jeśli chcesz mieć wymarzony biały uśmiech, umów się na konsultację do lekarza stomatologa i sprawdź czy licówki ceramiczne to rozwiązanie dla Ciebie!

*Michał Dębiński*



## Zaprojektuj z nami swój uśmiech

Stomatologia Mikroskopowa  
ul. Żołnierska 13A/1, 71-210 Szczecin  
tel. +48 91 44 80 440

[www.stomatologia-mikroskopowa.pl](http://www.stomatologia-mikroskopowa.pl)

STOMATOLOGIA  
MIKROSKOPOWA

# Jak sfinansować sukces w biznesie?

W dzisiejszych czasach trudno jest prowadzić biznes bez wsparcia finansowego. Ciągła walka konkurencyjna, wzrost innowacyjności, konieczność poszukiwania nowych rynków zbytu naszych produktów i usług skłaniają nas do ciągłego podejmowania decyzji, dotyczących inwestycji w firmę.

Podobnie jest z wtórnym przystosowaniem się do rosnących potrzeb naszych klientów. Każda sfera działalności przedsiębiorstwa wymaga kapitału, rozpoczynając od wdrożenia pomysłu, poprzez marketing, inwestycje w nieruchomości, wyposażenie, park maszynowy przy działalności produkcyjnej, flotę samochodów, wynagrodzenia dla coraz więcej wymagających pracowników, system IT, licencje i koncesje, towar przy działalności handlowej, a na finansowaniu VAT kończąc. Wydaje się, że prowadzenie firmy dla naszych pieniędzy to studnia bez dna... Jak to ujarzmić? Poprzez planowanie swoich inwestycji w aspekcie KORZYŚCI, które one przyniosą.

Najbezpieczniejszym bez wątpienia rozwiązaniem jest firma samofinansująca się, inwestująca w swoje zasoby z wypracowanych nadwyżek finansowych. Jednakże ten model biznesu ma podstawową wadę: czas do osiągnięcia optymalnego zaplecza finansowego jest zbyt długi, by dotrzymać kroku konkurencji. Czy możemy sobie na to pozwolić?

Dlatego w tym miejscu można zastanowić się nad możliwościami pozyskania zewnętrznego kapitału.

Sposobów pozyskania kapitału jest wiele. W zależności od rodzaju i wielkości przedsięwzięcia są to kredyty bankowe (inwestycyjne i obrotowe), leasingi operacyjne, finansowe i zwrotne, instrumenty, dotyczące funduszy pożyczkowych ze wsparciem UE, dotacje, środki pozyskane przy pomocy Funduszy Inwestycyjnych Zamkniętych, Venture Capital, czy też poprzez emisję obligacji własnych.

Który z nich wybrać? W jaki sposób zminimalizować koszty finansowania? Jak się do tego przygotować? Jakie należy spełnić warunki, aby zagwarantować swojej firmie sukces finansowy? Nasz FINANSET jest instytucją, w której wspieramy przedsiębiorców. Dbamy o to, aby każdy Klient uzyskał od nas indywidualną strategię finansowania, dostosowaną do etapu jego działalności, branży w której działa oraz potrzeb rozwoju, gwarantującą bezpieczne i trwałe funkcjonowanie w przyszłości.

**Magdalena Gajdamowicz**  
*Prezes Zarządu Regionalne Centrum  
Doradztwa Szczecin Sp. z o.o.  
Szczecinianka, ekspert w dziedzinie  
finansów i bankowości.*



ul. Jagiellońska 85 lok. 8, 70-437 Szczecin  
m.gajdamowicz@finanset.pl, tel. 91 3111209, 530535298  
www.finanset.pl

## Turniej o Puchar Kliniki HAHS

Na polu golfowym Binowo Park rozegrano 12. edycję Turnieju o Puchar Kliniki HAHS. Jak zawsze dopisała niezwykła frekwencja. Wystartowało 120 uczestników, którzy rywalizowali nie tylko o zwycięstwo i nagrody w Turnieju o Puchar Kliniki HAHS, ale również o punkty do rankingu Polskiego Związku Golfa. Pogoda sprzyjała, a wśród uczestników panowała fantastyczna atmosfera. Dzięki temu osiągnięto bardzo dobre wyniki. Na zakończenie turnieju odbyła się ceremonia wręczenia nagród, gdzie tradycyjnie trofea i nagrody wręczali właściciele Kliniki, Elżbieta i Zbigniew Hahs. W poszczególnych kategoriach zwyciężali: Mariusz Wojtas, Dorota Jankowska, Patrik Fassero Gamba, Tristan Kolasiński, Tomasz Całusiński, Erwina Kolańska, Dawid Kolasiński, Lesiakowski Piotr i Alex Makarewicz. (red)



Jerzy Safanów, Zbigniew Hahs, Kazimierz Mendak, Sławomir Piński.



Iwona Pińska, Aneta Alokxa – Majewska, Elżbieta Hahs, Dorota Jankowska.



Krystyna Wojdyr, Agnieszka Ostrowska, Maja Witkowska.



Adam Szymański, Małgorzata Strzelczyk,  
Artur Śliwiński, Izabela Szukiewicz Szarkas.



Piotr Podębski, dyrektor Centrum Korporacyjnego BOŚ SA w Szczecinie oraz Sylwester Chruszcz, poseł Kukiz'15.



Maciej Kasprzyk ze Stowarzyszenia Kibiców Pogoni „Portowcy” z partnerką.



Anna Siergiej, Ewa Milczarek oraz Małgorzata Rożniecka-Ofman.



Marszałek województwa Olgierd Geblewicz i poseł Sylwester Chruszcz z Kukiz'15.

Foto: Andrzej Szkołcki

## Gala „Pracodawca roku”

W czerwcu odbyło się największe wydarzenie biznesowe w województwie - Wielka Gala Pracodawca Roku Obszaru Metropolitalnego. Impreza została podzielona na dwie części. Podczas pierwszej, uhonorowano statuetkami firmy, które w znaczący sposób wyróżniają się na lokalnym rynku. Podczas części muzycznej wystąpił zespół Lady Pank w koncercie akustycznym. (red)

# #TU NAS ZNAJDZIESZ

## KAWIARNIE

- City Break CH Galaxy – 0 piętro
- Costa Coffee CH Galaxy 0 piętro
- Columbus Coffee CH Galaxy – 2 piętro
- Starbucks Coffee CH Kaskada
- So!Coffee CH Outlet, ul. Struga 42
- Columbus Coffee CH Turzyn – 0 piętro
- Fabryka Deptak Bogusława 4/1
- Fanaberia Deptak Bogusława 5
- Teatr Mały Deptak Bogusława 6
- Columbus Coffee DriveUp, ul. Struga 36
- Castellari Al. Jana Pawła II 43
- Public Cafe Al. Jana Pawła II 43
- Cinnamon Garden Al. Jana Pawła II (fontanny)
- Columbus Coffee ul. Krzywoustego
- Columbus Coffee MEDYK™ ul. Bandurskiego 98
- Orsola YogaHaus Plac Żołnierza 3/1
- Hormon Cafe ul. Monte Cassino 6 (od Piłsudskiego)
- Dom Chleba al. Niepodległości 2
- Columbus Coffee Oxygen
- Corona Coffee al. Piastów 30 (Piastów Office, Budynek B)
- Cafe Pleciuga Plac Teatralny 1
- Columbus Coffee Piastów 5/1/ul. Jagiellońska
- Coffe Point ul. Staromiejska 11
- Pasja Fabryka Smaku ul. Ślaska 12
- Castellari ul. Tuwima (Jasne Błonia)
- Public Cafe Podzamcze ul. Wielka Odrzańska 18
- Kawiarnia Koch ul. Wojska Polskiego 4
- Czekoladowa Cukiernia „SOVA” ul. Wojska Polskiego 17
- Starbucks Coffee (Brama Portowa) ul. Wyszyńskiego 1
- Bajłgie Króla Jana, ul. Nowy Rynek 6

## SALONY FRYZJERSKO - KOSMETYCZNE i SPA

- Beverly Hills Akademia Urody CH Auchan
- Beverly Hills Akademia Urody CH Galaxy – parter
- Studio DIUMA Usługi Kosmetyczne Marzena Dubicka ul. Langiewicza 23
- Studio Urody Masumi Deptak Bogusława 3
- Dr Irena Eris KOSMETYCZNY INSTYTUT ul. Felczaka 20
- Atelier Fryzjerstwa Małgorzata Duleba-Nielacna ul. Witkiewicza 49U/9
- MASI Wielka ul. Odrzańska 30
- EXPOSE akcesoria atelier Magda Zgórska ul. Chopina 22 (1 piętro)
- Imperium wizażu ul. Jagiellońska 7
- Studio Jagiellońska 9 ul. Jagiellońska 9
- Modern Design Piotr Kmieciak ul. Jagiellońska 93/3
- Atelier Katarzyny Klim ul. Królowej Jadwigi 12/1
- Salon fryzjerski YES ul. Małkowskiego 6
- Salon Fryzjerski Keune ul. Małopolska 60
- Studio Fryzjerskie Karolczyk ul. Monte Cassino 1/14,
- Belle Femme ul. Monte Cassino 37a
- Vegas Studio Fryzjerskie ul. Panieńska 46/6
- Salon Kosmetyczny GAJA ul. Wojska Polskiego 10
- Sam Sebastian Style ul. Pocztowa 7
- Cosmedica ul. Pocztowa 26
- Hair & tee ul. Potulicka 63/1
- Obsession ul. Wielkopolska 22
- Gabinet Kosmetyczny Dorota Stołowicz ul. Mazurska 20
- Enklawa Day Spa al. Wojska Polskiego 40/2
- Cosmedica ul. Leszczynowa 23 (Rondo Zdroje)

## RESTAURACJE

- Porto Grande ul. Jana z Kolna 7
- Sake Sushi al. Piastów 1
- Restauracja Aramia ul. Romera 12
- Restauracja Aramia Podzamcze ul. Opatłki 1
- Karczma Polska Pod Kogutem Plac Lotników 3
- Restauracja Dziką Geś Plac Orła Białego 1
- Trattoria Toscana Plac Orła Białego 10
- Caffè Venezia Plac Orła Białego 10
- Chief Ryskiego 16 pl. Grunwaldzki
- Stockholm Kitchen & Bar Bulwar Piastowski 1
- The Greek Dużeri Bulwar Piastowski 2
- El Tappatio ul. Kaszubska 3
- Columbus ul. Wały Chrobrego 1
- Colorado Steakhouse ul. Wały Chrobrego 1a
- Takumi Sushi Bar CH Galaxy – 2 piętro
- Sphinx CH Kaskada
- Restauracja Szczecin ul. Felczaka 9
- Avanti al. Jana Pawła II 43
- El Globo ul. Józefa Piłsudskiego 26
- OPERA (Na Kuncu Korytarza) ul. Korsarzy 34, Zamek
- Planeta ul. Wielka Odrzańska 28
- Wół i Krowa ul. Wielka Odrzańska 20
- Bombay ul. Partyzantów 1
- Z drugiej Strony Lustra ul. Piłsudskiego 18
- Stara Piekarnia ul. Piłsudskiego 7
- Ricoria Ristorante ul. Powstańców Wielkopolskich 20

- Plenty ul. Rynek Sienny 1
- Buddha Thai ul. Rynek Sienny 2
- Spizarnia Szczecińska Plac Hołdu Pruskiego 8
- Pomiędzy ul. Sienna 9
- Giovanni Volpe Lodziarnia ul. Tkacka 64
- DietaBar.pl ul. Willowa 8
- Rotunda Północna ul. Wały Chrobrego 1 b
- Willa West Ende al. Wojska Polskiego 65
- Willa Ogrody ul. Wielkopolska 19
- Restauracja/Hotel Atrium al. Wojska Polskiego 75
- NIEBO Wine Bar Cafe ul. Nowy rynek 5
- Bachus ul. Sienna 6
- La Passion du Vin ul. Sienna 8
- Tokyo Sushi'n'Grill ul. Rynek Sienny 3
- Bollywood Street Food, ul. Panieńska 20
- Estetic ul. Ku Słońcu 58
- Villa Astoria al. Woj. Polskiego 66
- To i Owto restauracja, ul. Zbożowa 4

## KLUBY SPORTOWE I FITNESS

- Pure Jatomi, CH Kaskada
- Fitness World (Radisson Hotel) Plac Rodła 10
- Szczecińskie Centrum Tenisowe ul. Dąbska 11a
- Fit Town ul. Europejska 31
- North Gym Fitness Club Galeria Póinoc 1 piętro ul. Policka 51
- RKF ul. Jagiellońska 67/68
- Squash na Rampie ul. Jagiellońska 69
- Marina Squash Fitness Club ul. Karpia 15
- Lady Fitness&Wellness, ul. Mazowiecka 13
- Bene Sport Centrum ul. Modra 80
- Fitness Club ul. Monte Casino 24
- Marina Club Dąbie, Yacht Klub Polska Szczecin ul. Przechenna 11
- Elite Sport Club Spółdzielców 8k, Mierzyn
- Fitness Forma ul. Szafera 196
- Universum Fitness Club, ul. Wojska Polskiego 39a
- Prime Fitness Club, ul. 5 Lipca 46

## SKLEPY I SALONY MODOWE

- Salon Mody Brancewicz al. Jana Pawła II 48
- Salon Terpilowscy CH Auchan
- Salon Terpilowscy CH Ster
- Salon Terpilowscy CH Galaxy
- Salon Terpilowscy CH Turzyn
- Salon Terpilowscy ul. Jagiellońska 16
- C.H. TOP SHOPING, ul. Hangarowa 13
- Salon Jubilerski YES CH Galaxy
- Dekadekor ul. Rayskiego 18(lok U1)
- Portfolio ul. Rayskiego 23/1(w wejście od Jagiellońskiej)
- Silver Swan CH Galaxy (parter)
- Swiss CH Galaxy (parter)
- Van Graf CH Kaskada
- La Perle – Salon Sukien Ślubnych ul. Kaszubska 58
- Trend S.C. Mierzyn, ul. Długa 4b
- EBRAŚ.PL Pl. Żołnierza 17
- Organic Garden ul. Kaszubska 4
- Sklep Firmowy Zakładów Ceramiki Bolestawiec al. Niepodległości 3
- 6 Win ul. Nowy Rynek 3
- C.H. FALA al. Wyzwolenia 44a
- Geobike CH Nowy Turzyn 1 piętro
- Centrum Mody Ślubnej ul. Krzywoustego 4
- Sklep Vegananda ul. Krzywoustego 63
- Sklep Zdrowa Przystąpi ul. Monte Cassino 2/2
- Meble VIKING al. Wojska Polskiego 29
- MaxMara ul. Bogusława X 43
- KAG Meble i Światło S.C. ul. Struga 23
- MOOI wnętrze al. Wojska Polskiego 20,
- BIM al. Wojska Polskiego 29
- MarcGain al. Wojska Polskiego 43
- Moda Club al. Wyzwolenia 1–3
- Beaton Aparaty słuchowe, Edmund Reduta ul. Rayskiego 40a
- Boutique Chiara ul. Bogusława X 12/2
- Escada Sport ul. Wojska Polskiego 22
- B.E. Kleist Jubiler ul. Rayskiego 20/2
- DRAGON EVENT ul. Twardowskiego 18 (teren Bissmyk)
- Drzwi i Podłogi VOX Sylwia Drabik ul. Santocka 39
- Centrum Finansowe JANOSIK ul. Krzywoustego 28
- Świat Rolet ul. Langiewicza 22
- Cavallo – Sklep Jedziecki ul. Przybyszewskiego 4
- Piękno Natury ul. Reymonta 3, pawilon 58
- Zielonki Kram ul. Reymonta 3, pawilon 85

## GABINETY LEKARSKIE I MEDYCNY ESTETYCZNEJ

- Dom Lekarski al. Bohaterów Warszawy 42 (CH TURZYN)

- Dom Lekarski ul. Rydla 37
- Dom Lekarski ul. Gombrowicza 23/Bagienna 6
- Dom Lekarski al. Piastów 30 (Piastów Office Center, budynek C (wejście od dziedzińca)
- Dom Lekarski ul. Struga 42 (Outlek Park)
- Hahs ul. Czwartaków 3
- Hahs Klinika ul. Felczaka 10
- Fizjoline Centrum Rehabilitacji ul. Kosynierów 14/U1
- Medicus Plac Zwycięstwa 1
- Lecznica Dentystryczna KULTYS ul. Bolesława Śmiałego 17/2
- EuroMedis ul. Powstańców Wielkopolskich 33a
- Laser Studio ul. Jagiellońska 85/1
- Studio Masażu – LAVA ul. Tyminianka 5b
- Estetic ul. Ku Słońcu 58
- ESTETICON ul. Jagiellońska 77
- Fabryka Zdrowego Uśmiechu ul. Ostrawicka 18
- Klinika Stomatologii i Kosmetologii EXCELLENCE ul. Wyszyńskiego 14
- Dentus ul. Felczaka 18a, ul. Mickiewicza 116/1
- MEDICO Specjalistyczne Gabinety Stomatologiczne i Lekarskie al. Bohaterów Warszawy 93/1 (vis a vis CH Turzyn)
- NZOZ MEDENTES Przecław 93e
- NZOZ MEDENTES ul. Bandurskiego 98(1pietro)
- Hipokrates ul. Ku Słońcu 2/1
- Klinika Zawodny ul. Ku Słońcu 58
- Venus Centrum Urody ul. Mickiewicza 12
- Intermedica centrum okulistyki ul. Mickiewicza 140
- Medi Clinique ul. Mickiewicza 55
- Art. PLASTICA ul. Wojciechowskiego 7
- Image Instytut kosmetologii ul. Maciejkowska 37/U2
- Medimel ul. Nowowiejska 1E (Bezrzecze)
- Figurella – Instytut Odchudzania ul. Bohaterów Warszawy 40
- Dental Implant Aesthetic Clinic ul. Panieńska 18
- Perladent – Gabinet Stomatologiczny ul. Powstańców Wielkopolskich 4c
- Nowy Implant Stomatologia Estetyczna i Rekonstrukcyjna ul. Stojsława 3/2
- dr Hamera ul. Storrady-Świętosławy 1c / 6 piętro
- Irena Centrum Mikroskopolowa ul. Sowiec 38
- Stomatologia Mierzyn ul. Welecka 38
- Stomatologia Kamienica 25 ul. Wielkopolska 25/10
- Maestria Klinika Urody ul. Węckowskiego 2/1
- Vitrolive ul. Wojska Polskiego 103
- Medycyna Estetyczna Osadowiska, al. Piastów 30 (Piastów Office)
- Gabinet „Orto-Magic” ul. Zaciszna 22 (od ul.Topolowej)
- Stomatologia Mikroskopolowa ul. Żołnierska 13a/1
- CENTRUM DIETETYCZNE NATURHOUSE al. Wyzwolenia 91, al. Wyzwolenia 6, ul. Krzywoustego 27
- Miracle Aesthetics Clinic Szczecin, ul. Ostrobramska 15/1/3
- Odnowa Centrum Zdrowia i Urody CH Turzyn, ul. Boh. Warszawy 40
- Ra-dent. Gabinet Stomatologiczny ul. Królowej Korony Polskiej 9/U1, Krzywoustego 19/5
- Ella Studio depilacji Cukrem ul. Kaszubska 17/2
- Specjalistyczny Gabinet Ginekologiczno-Położniczy dr n. med. Andrzej Niedzielski ul. Niemcewica 15
- Niepubliczna poradnia psychologiczno- pedagogiczna Carpe diem ul. Pocztowa 35/1

## SALONY SAMOCHODOWE

- Lexus ul. Mieszka 1 25
- DDB Auto Bogacka Mercedes ul. Mieszka 1 30
- Mercedes Mojsiuk ul. Pomorska 88
- Dealer BMW i MINI Bońkowsky Ustowo 55 (rondo Hakena)
- Polmotor Szczecin Ustowo 52 (rondo Hakena)
- CITROEN A.DREWNIKOWSKI ul. Andre Citroena 1
- Peugeot DREWNIKOWSKI ul. Bagienka 36D
- CITROEN A.DREWNIKOWSKI al. Bohaterów Warszawy 19
- Holda / Chrysler Dodge i Jeep ul. Gdańska 7
- topiński WW ul. Madalińskiego 1
- POLMOZBYT Peugeot Plac Orła Białego 10
- Ford – Bemo Motors ul. Pomorska 115B
- AUTO BRUNO Volvo ul. Pomorska 115b
- Peugeot DREWNIKOWSKI ul. Rayskiego 2
- Camp & Trailer Świat Przyczep al. Bohaterów Warszawy 37F (za Statoi)
- KOZŁOWSKI Toyota ul. Struga 17, ul. Mieszka 1 25B
- Krotoski-Cichy Skoda ul. Struga 1A
- Krotoski-Cichy WW ul. Struga 1A
- KOZŁOWSKI Opel ul. Struga 31 B
- Polmotor Nissan, Renault, Dacia ul. Struga 71
- POLMOTOR KIA ul. Włostawy Szymborskiej 8
- Volvo Maszyny Budowlane Polska ul. Pomorska 138–141
- Pehamot Skoda ul. Zielonogórska 32
- Grupa GEZET Alfa Romeo & Lancia ul. Białowieska 2
- Seat Krotoski-Cichy ul. Białowieska 2
- Subaru ul. Struga 78a

- Grupa Gezet Honda Gtuchy, ul. Białowieska 2

## BIURA NIERUCHOMOŚCI I DEWELOPERZY

- Galbud ul. Kapitańska 2
- Neptun Developer ul. Ogińskiego 15
- SGI (budynek Nautica) ul. Raginisa 19
- Baszta Nieruchomości ul. Panieńska 47 (Baszta Siedmiu Płaszczy)
- SCN ul. Piłsudskiego 1A
- Extra Invest ul. Wojska Polskiego 45
- Graz Developer pl. Zgody 1
- Artbud ul. 5 lipca 19c
- MAK-DOM ul. Golisza 27
- TIS Developer ul. Langiewicza 28 U2
- Modehpolmo ul. Wojska Polskiego 184c/2
- Litwiniuk Property Al. Piastów 30 Office Center
- INDEX Nieruchomości, ul. Bagienka 38C

## KULTURA

- Filharmonia ul. Małopolska 48
- Hotel Zamek Centrum ul. Panieńska 15
- Szczeciński Inkubator Kultury ul. Wojska Polskiego 90
- Galeria Kierat ul. Korński Kierat 14
- Open Gallery Monika Krupowicz ul. Korński Kierat 17/1 (1-piętro)
- Galeria Kierat 2 ul. Małopolska 5
- Muzeum Historii Szczecina ul. Mściwoja II 8
- Teatr Pleciuga Plac Teatralny 1
- 13 Muz Plac Żołnierza Polskiego 2
- Muzeum Sztuki Współczesnej ul. Staromyńska 1
- Galeria Sztuki Dawnej Muzeum Narodowego ul. Staromyńska 27
- Teatr Polski ul. Swarozycza 5
- Teatr Współczesny Wały Chrobrego 3
- Gmach Główny Muzeum Narodowego w Szczecinie Wały Chrobrego 3
- Kino Pionier al. Wojska Polskiego 2
- Trafostacja ul. Św. Duchy 4
- Zamek Książąt Pomorskich, Korsarzy 34
- Helios CH Kupiec ul. B. Krzywoustego 9–10
- Sala Koncertowa Baszta ul. Energetyków 40
- Stowarzyszenie Baltic Neopolis Orchestra ul. ks. kard. S. Wyszyńskiego 27/9
- Opera na Zamku ul. Korsarzy 34

## INNE

- Urząd Miejski sekretariat ul. Armii Krajowej 1
- Urząd Miejski – promocja/rzecznicz ul. Armii Krajowej 1
- Urząd Marszałkowski – promocja/rzecznicz ul. Korsarzy 34
- Urząd Marszałkowski – sekretariat ul. Korsarzy 34
- Centrum Informacji Kulturalnej i Turystycznej ul. Korsarzy 34
- Urząd Wojewódzki – sekretariat, promocja/rzecznicz Wały Chrobrego 4
- TWP S.A. ul. Niedziałkowskiego 24a
- Radio ESKA Szczecin pl. Matki Teresy z Kalkuty 6
- „Pro Bono” Kompania Reklamowa Paweł Nowak ul. Necała 2
- Empik School Brama Portowa 4
- Speak UP DH Kupiec
- Labirynt al. Niepodległości 18–22 (5 piętro)
- Euroafrica ul. Energetyków 3/4
- Polska Fundacja Przedsiębiorczości ul. Monte Cassino 32
- Szczecińskie Centrum Przedsiębiorczości ul. Kolumba 86
- Interglobus ul. Kolumba 1
- Wnętrze na Piętrze ul. Piłsudskiego 27
- I Tour CH Galaxy
- PŻM: POLSTEAM Plac Rodła 8
- Podnaca Izba Gospodarcza ul. Wojska Polskiego 86
- Dudziak i Partnerzy ul. Jagiellońska 85/14
- Doradztwo i Odszkodowania Celem ul. Kołtątaja 24
- Anons Press Agencja Reklamowa ul. Wojska Polskiego 11
- Biuro Turystyki Pelikan ul. Obrońców Stalingradu 2/U3
- Eko drogeria Bio natura ul. Kaszubska 26
- Kobi- Kopnij Bile ul. Bolesława Śmiałego 19/7
- Deep shine Detailing, ul. Łukasieńskiego 108
- Finanset ul. Jagiellońska 85/8
- Centrum Informacji Turystycznej pl. Żołnierza Polskiego 20
- Philson Investments Spółdzielnia Inwestycyjna ul. Jagiellońska 90/6

# SPRZEDAM

## SPRZEDAM DZIAŁKI INWESTYCYJNE PRZY RONDZIE W SZCZECINIE DĄBIU, OD 0,3ha DO 4 ha

- z przeznaczeniem:
- hotel, handel do 2000m<sup>2</sup>
- magazyn, produkcja,
- apartamenty
- przy trasie S3
- przy nowym rondzie
- w sąsiedztwie North-West Logistic Park

LOKALIZACJA  
DZIAŁKI



www.index-nieruchomosci.pl

500 123 123 - 501 751 600

# SPRZEDAM

## OSIEDLE DWORKOWE

- Nowe zamknięte osiedle  
na prawobrzeżu  
Szczecin-Kijewo
- działki od 1000m<sup>2</sup>
  - pełne uzbrojenie
- Wspólne części:
- plac zabaw
  - drogi wewnętrzne,
  - ochrona, ogrodnik, itp.



www.index-nieruchomosci.pl

500 123 123 - 501 751 600

# SPRZEDAŻ-WYNAJEM

## LOKAL NA BIURO

- KANCELARIE,
  - SIEDZIBĘ FIRMY,
  - USŁUGI
- lokal w Szczecinie  
przy ul. Stołsława- Centrum
- powierzchnia: 165 m<sup>2</sup>
  - front z dużą witryną
  - parter budynku
  - miejsca parkingowe
  - wysoki standard
  - i funkcjonalność lokalu



500 123 123  
501 751 600

# SPRZEDAŻ-WYNAJEM

## DO SPRZEDAŻY - ok. 2,5 ha DO WYNAJĘCIA - ok. 6000m<sup>2</sup> -TEREN UTWARDZONY

- Szczecin, ul. Wiosenna-Zimowa
- działka własnościowa
- w pełni uzbrojona
- w otoczeniu: Castorama, Carrefour Kaufland, Galeria Gryf, Madia Markt
- przy wyjeździe na drogę E28 E65 S3



500 123 123 - 501 751 600

# SPRZEDAM

## Na sprzedaż dom jednorodzinny przy ul.Łubinowej w Szczecinie

- 3 poziomy
- powierzchnia terenu: 800m<sup>2</sup>
- pow. całkowita: 170 m<sup>2</sup>
- doskonała na mieszkania - usługi



tel.: 501 751 600 - 500 123 123

# SPRZEDAM DZIAŁKI BUDOWLANE



## Nowe osiedle Domów Jednorodzinnych 100 działek budowlanych

- Szczecin, Załom
- pow. od 800 do 1100 m<sup>2</sup>

90 zł/m<sup>2</sup>  
+ VAT

informacja : 500 123 123 / 502 436 485

## Nowe Osiedle Domów Jednorodzinnych Szczecin-Wielgowo

- osiedle zamknięte
- powierzchnia działek 800 m<sup>2</sup>
- pełna infrastruktura drogowa
- woda, prąd, gaz, kanalizacja
- urządzone wjazdy
- oświetlenie dróg wewnętrznych

www.index-nieruchomosci.pl

INFO: 501 751 600

# WYNAJEM SPRZEDAM



- hala magazynowa o pow. 2000m<sup>2</sup>
- część biurowa
- przy Castoramie w Szczecinie
- ul. Wiosenna - Zimowa

INFO: 501 751 600

## HALA W BUDOWIE O POW. 3000m<sup>2</sup>

Zlokalizowana przy strefie  
inwestycyjnej Szczecina,  
o powierzchni 7000m<sup>2</sup>



INFO: 501 751 600



## W 4 STRONY POLSKI Z POJEMNYM BAGAŻNIKIEM.

Oto nowy bohater Twoich weekendowych wypadów.  
Jedyny taki SUV, który zabierze Cię w nieznaną zakątki Polski i nie tylko.  
Twoja przygoda zacznie się w najbliższym salonie, a gdzie się skończy...

### MINI Bońkowsky

Ustowo 55 (przy Rondzie Hakena), Szczecin

tel.: +48 91 46 48 300

[www.mini-bonkowsky.pl](http://www.mini-bonkowsky.pl)

NOWE MINI COUNTRYMAN.



MINI Countryman: zużycie paliwa w trybie miejskim: 8,8-4,8 l/100 km, pozamiejskim: 5,9-4,0 l/100 km, mieszanym: 7,0-4,3 l/100 km, Emisja CO<sub>2</sub>: 159-113 g/km. Szczegóły na [www.MINI.com.pl](http://www.MINI.com.pl)