



treepsy

M A G A Z Y N S T Y L I

Kamil
Grosicki
Bohater
naszych czasów

*The Tall
Ships'
Races*
wraca do Szczecina

Marzena Białowolska

Dzika natura
wrażliwej kobiety



Kelvin Sholar
Moda i muzyka
to rodzeństwo

Edytorial
Naturalny
Greenhouse

Paweł Krzych
Ciemna strona
bulwarów



Zabiegi laserowe

Do dyspozycji naszych lekarzy specjalistów: chirurgów, dermatologów, laryngologów, ginekologów, posiadamy nowoczesną platformę laserową Fotona Spektro SP dysponującą dwoma laserami Nd: YAG (laser neodymowy) oraz Er: YAG (laser erbowy).

Zabiegi wykonywane przy pomocy lasera neodymowego:

- usuwaniu teleangiektazji (pajączków) i drobnych żylaków kończyn
- leczenie skóry naczyniowej twarzy i usuwanie drobnych, rozszerzonych żył skrzydełek nosa
- usuwanie punktów rubinowych raz naczynek skóry
- usuwania owłosienia
- redukcji zmarszczek i blizn
- fotoodmładzania skóry
- leczenie grzybicy skóry i paznokci
- leczenie wrastających paznokci

Zabiegi wykonywane laserem erbowym:

- redukcja blizn i bliznowców
- usuwania zmian skórnych takich jak włókniaki i brodawki wirusowe
- specjaliści ginekolodzy stosują laser erbowy w leczeniu nietrzymania moczu oraz w odmładzaniu pochwy.

Łączne zastosowanie laserów Nd: YAG i Er: YAG przynosi doskonałe efekty w redukcji rozstępów.

#08

#spis treści sierpień 2017



36

Kelvin Sholar –
muzyka i moda

#06 Newsroom

Design, moda, wydarzenia

16 Felieton

Krzyż – Ciemna strona bulwarów
Flak – Brandy, a może koniak?

20 Temat z okładki

Marzena Białowska

26 Edytorial

Naturalny GreenHouse

32 Styl życia

Jedzenie roślin



24

Edytorial:
Naturalny
GreenHouse

39 Miasto

Wielki powrót

The Tall Ships' Races

Miasto nad morzem (możliwości)

52 Kultura

Sierpień w kinie, w teatrze i na scenie

60 Zdrowie

Koniec ze wstydlivym problemem

68 Sport

Grosik. Bohater naszych czasów

72 Trendy towarzyskie

Kto, z kim, gdzie, kiedy i dlaczego



#okładka:

NA ZDJĘCIU
MARZENA BIAŁOWOLSKA
FOTO MARTA MACHEJ

08



#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



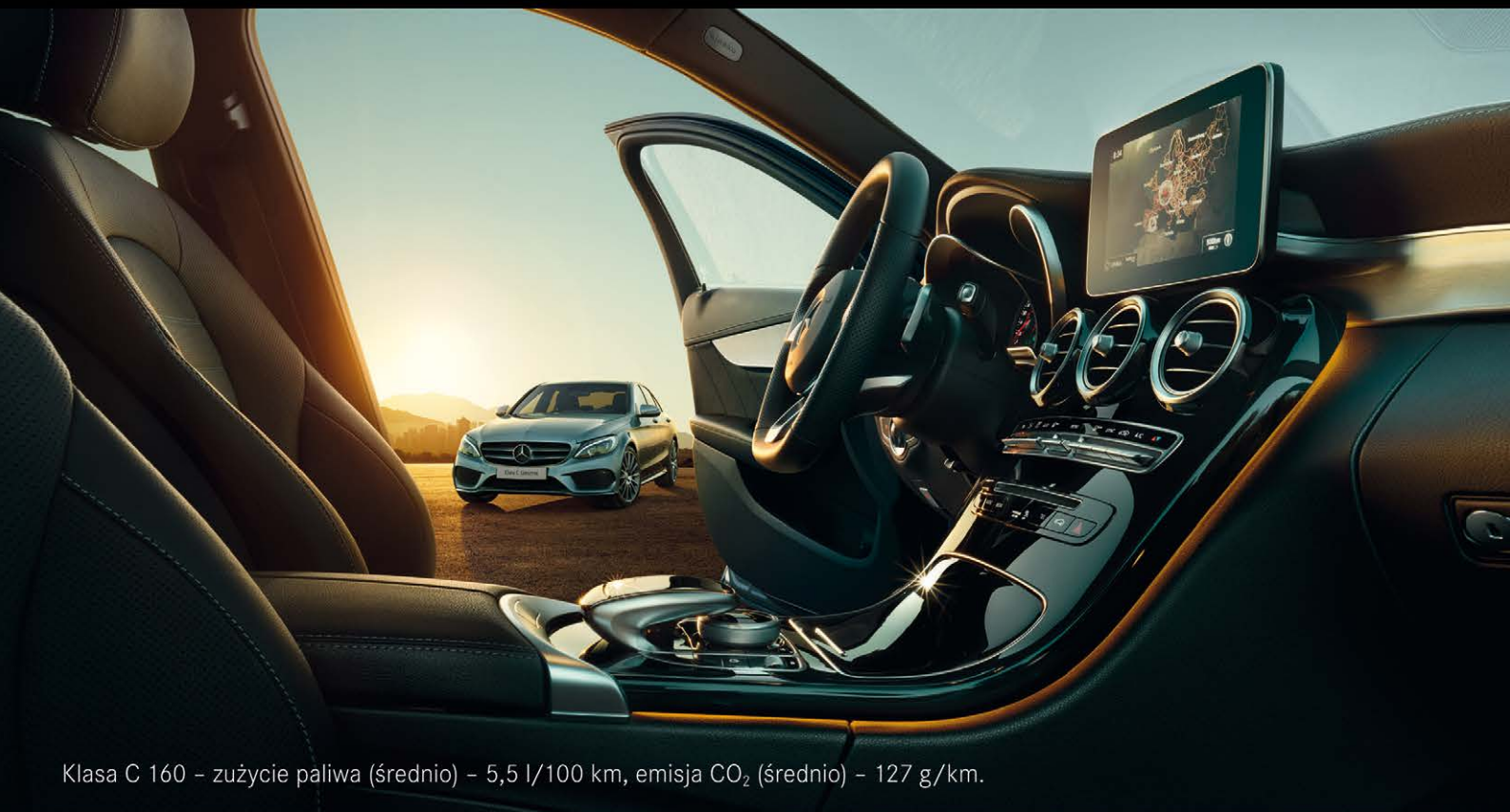
Dołącz do nas na
[www.facebook.com/](http://www.facebook.com/MagazynMMTrendy)
MagazynMMTrendy
oraz [Instagram.com/MM.Trendy](https://www.instagram.com/MM.Trendy)

Lato. Jaka cudowna zawartość potrafi kryć się za tym pojęciem określającym jedną z fajniejszych pór roku, kiedy (teoretycznie) całymi dniami świeci słońce, otwarte są ogródki przy knajpach, a filmy można oglądać wieczorami pod gołym niebem, nie trzęsąc się z zimna. Natura przyciąga nas do siebie właśnie latem i na jej zew postanowiliśmy odpowiedzieć sierpniową edycją Magazynu Miejskiego Trendy. Na okładkę zaprosiliśmy gościa, który z naturą związany jest dużo bardziej niż każdy z nas. Kobieta pełną charyzmy, siły, pomysłów i oddania, z jakim poświęca się dzikim zwierzętom. Marzena Białowska jest prezeską fundacji „Dzika ostoja”, zajmującej się ratowaniem życia zwierzątek z lasu. Determinacja z jaką to robi dorównuje tej, z jaką stara się o polepszenie losu „dzikusów”, które nie mogą wrócić do swojego prawdziwego domu. Projekt fundacji został laureatem szczecińskiej edycji budżetu obywatelskiego i wkrótce ma zostać zrealizowany dzięki wsparciu dziesiątek zaangażowanych osób. Czy wobec powyższych faktów, jakkolwiek inna osoba mogłaby pozować na okładce magazynu poświęconego naturze? Nie sądzę.

Natura to także woda, do której nasze miasto, po latach wielkich słów i planowania, coraz bardziej się zbliża. Swego rodzaju kulminacją, czy też świętem tej integracji miasto-ludzie-woda, jest finał regat The Tall Ships' Races, kolejny raz organizowany w Szczecinie. Wewnątrz numeru piszemy, jak tego rodzaju wydarzenia wyglądają w europejskich miastach, a z niektórymi z nas na pewno spotkacie się w pierwszych dniach sierpnia na Wałach Chrobrego i Łasztowni.

O wolności w modzie i muzyce opowiedział nam z kolei Kelvin Sholar, mieszkający w Berlinie artysta pochodzący z Detroit. Często gości w Szczecinie dzięki zaproszeniom jazzmana Sylwestra Ostrowskiego, ale gra na całym świecie i to w towarzystwie naprawdę wielkich twórców współczesnej elektroniki i jazzu. A skoro już jesteśmy przy wolności, to na koniec życzę wszystkim byśmy przez całe swoje życie nigdy jej nie oddali. Nikomu.

Jarosław Jaz / Redaktor naczelny



Klasa C 160 – zużycie paliwa (średnio) – 5,5 l/100 km, emisja CO₂ (średnio) – 127 g/km.

Klasa C. Cała moc wyboru.

Twoja droga to Twój wybór. Skręcisz w lewo, pojedziesz prosto czy zawrócisz? Najważniejsze, że wybierzesz idealny samochód, którym ją pokonasz. Nowoczesny design i zachwycająca moc Klasy C Limuzyny. Tylko teraz, korzystając z oferty na Klasę C 160 i C 200 d Limuzynę, **zyskujesz 10 996 PLN brutto** i płacisz atrakcyjną ratę miesięczną!

Klasa C 160 Limuzyna z atrakcyjnym pakietem wyposażenia

1418 PLN netto/m-c*

- wpłata własna tylko 5% (Lease&Drive 1%)
- automatyczna skrzynia biegów 9G-TRONIC

Sprawdź również ofertę specjalną dla Klasy C 200 d Limuzyna.

*Rata miesięczna netto dla Klasy C Limuzyny w wersji silnikowej C 160 w programie finansowania Lease&Drive 1% dla przedsiębiorców (wpłata wstępna: 5% ceny netto pojazdu, okres umowy: 36 miesięcy, przebieg średnioroczny: 25 000 km), gwarantowana wartość końcowa. Oferta Mercedes-Benz Leasing Polska Sp. z o.o. Zdjęcia nie przedstawiają modelu z pakietem wyposażenia dostępnym w niniejszej ofercie.

Mercedes-Benz

The best or nothing.



#5 pomysłów, jak obcować z naturą w Szczecinie

by Jarosław Jaz

1. Wąchanie kwiatków.

Najlepiej nadaje się do tego miejski ogród Różanka, który w wakacje, oprócz dziesiątek gatunków rosnących tam róż, zapewnia wrażenia kulturalne i estetyczne. Można więc połączyć przyjemne z pożytecznym. Zatańczyć, posłuchać muzyki, romantycznie się przytulać. Co kto lubi.

2. Rooftop party z ogrodem.

Nietypowe miejscówki na imprezy, różnego rodzaju secret places, to niezwykle pożądane miejsca dla fanów clubbingu. Szczecin ma pod tym względem ciekawą historię, ale dawno nic oryginalnego się nie działo. Pierwsza impreza w ogrodzie odbyła się pod koniec lipca na Podzamczu, na dachu jednej z kamienic przy ul. Kurza Stopka. Motyw przewodni – marokański ogród. Brawo za pomysł.

3. Rejs statkiem.

Podczas tegorocznych wakacji obrodziło muzycznymi rejsami statkiem. Wprawdzie tego rodzaju inicjatywy pamiętam nawet sprzed dekady, ale na kilka lat ta tradycja umarła zupełnie, by znów powstać z kolan. Finał regat jest idealnym pretekstem, by wybrać się w taki rejs.

4. Miejski piknik.

Rower, koc, koszyk, a w nim niezbędne na miejski piknik akcesoria. Na taki luksus można sobie pozwolić nawet w centrum miasta, czyli na Jasnych Błoniach. Kto nie lubi tłumów, wybiera polany w parku Kasprowicza lub w okolicach jezior.

5. Piwo pod chmurką.

Z racji zapisów w prawie, ryzykowny temat, ale nawet bez wyszukanych eufemizmów możemy napisać, że można sobie na to pozwolić na bulwarach, po prawej stronie Odry. Dziękujemy służbom za wyrozumiałość a pijących zachęcamy do sprzątnięcia po sobie.



**#MM Trendy
poleca –
miejscówka na lato**

Fot. BKJ

Bajgle Króla Jana, czyli unikatowe połączenie piekarni z kawiarnią. Lokal zlokalizowany jest w sercu szczecińskiej starówki, w cieniu Zamku Książąt Pomorskich i Starego Ratusza. To jedyne w Szczecinie i jedno z niewielu w Polsce miejsc, gdzie można spróbować bajgli przygotowanych według tradycyjnych receptur i wypiekanych na miejscu. Nietrudno się domyślić, że to właśnie bajgle stanowią podstawę menu. Kanapki z dziurką w wielu odsłonach m.in. na ciepło lub na zimno z filiżanką kawy, to zestaw obowiązkowy każdego gościa odwiedzającego Podzamcze. Ponadto spróbować tu można domowych mrożonych herbat, wyciskanych soków, smoothie, a także ugasić pragnienie kraftowym piwem lub drinkiem z procentami. Doskonałe miejsce na śniadanie, lunch i kolację... chociaż i na obiad na pewno coś się znajdzie. Polecamy! (am)

MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ
L A S E R
STUDIO 
ZBIGNIEW MATUSZEWSKI

AUTORSKA

nieinwazyjna metoda
doktora Zbigniewa
Matuszewskiego

• **P R E M I U M** •

Piękne i zdrowe nogi

bez zastrzyków i skalpela

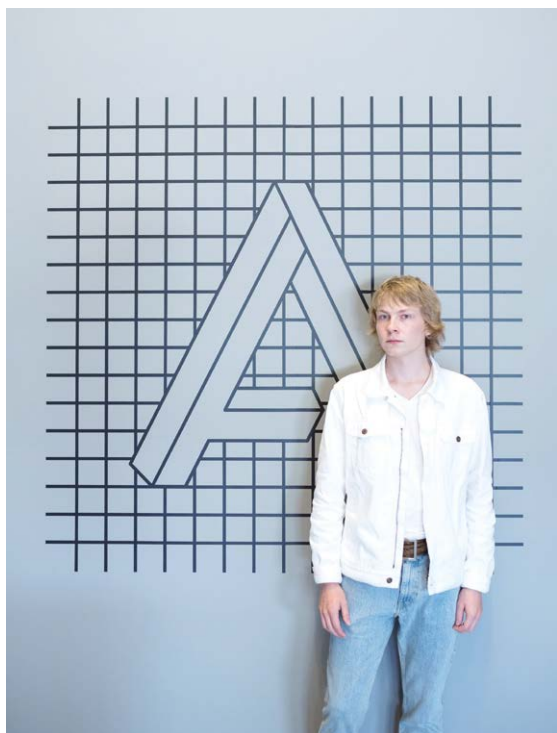
Pozbawione niedoskonałości – pajęczków i szpecących żylaków – nogi to pragnienie wielu osób. Problem niewydolności żylną dotykający z wiekiem kobiet i mężczyzn nie jest jednak wyłącznie kwestią estetyki. Wpływa na zdrowie, sprawność fizyczną i ogólny komfort życia.

Autorska metoda leczenia żylaków i niewydolności żylną doktora Zbigniewa Matuszewskiego wykorzystuje działanie lasera, który bez naruszania ciągłości skóry leczy uszkodzone naczynia. Zabiegi laserowe to gwarancja zdrowych nóg bez usuwania żył i bez blizn pooperacyjnych.

Dowiedz się więcej na temat terapii laserowej
tel. +48 (91) 489 36 88 | ul. Jagiellońska 85/1, Szczecin

WWW.LASER-STUDIO.PL

 / LaserStudioSzczecin



Prestiżowa nagroda Horacego

Wśród laureatów 16. edycji konkursu Artystyczna Podróż Hestii, którego finał odbył się w Muzeum nad Wisłą — filii Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie, znalazł się Horacy Muszyński z Wydziału Malarstwa i Nowych Mediów Akademii Sztuki w Szczecinie. Wystawa prac konkursowych miała na celu przedstawienie sposobu widzenia współczesności przez artystów młodego pokolenia oraz kierunek, w jakim zmierza młoda sztuka w Polsce. Student ze Szczecina otrzymał drugą nagrodę za zrealizowanie eksperymentalnej serii filmów zatytułowanej „Miasteczko Kletno”. Nagrodzona praca jest dziełem interdyscyplinarnym, które może być z powodzeniem prezentowane poza instytucjami sztuki, charakteryzuje ją błyskotliwy tekst, mroczny humor i popkulturowe odniesienia. Gratulujemy! (am)



Model : Michał Żytek / Fotograf : Monika Sapkowska

Nowa marka ze Szczecina

Kolejna szczecińska marka szykuje się do wkroczenia na ogólnopolski rynek mody. Ballin, to brand stworzony przez dwóch przyjaciół. Ich targetem jest młodzież ciesząca się życiem, goniąca za marzeniami, ale przede wszystkim nie bojąca się wyrażać siebie. Kolekcje prezentują szeroko pojęty streetwear, czyli modę uliczną. Krótki staż w branży zaowocował takimi klientami jak Małgorzata Rozenek, Radek Majdan, Sebastian Kowalczyk, Szymek Waleński czy Fabian Pach. Marka nawiązała również kontakt z projektantką Sylwią Majdan. Następną kolekcja powstanie właśnie przy współpracy ze szczecinianką. Młodzi twórcy przyznają, że choć zyskują coraz większą rozpoznawalność w Polsce, to w Szczecinie nadal jest wiele osób, do których chcieliby dotrzeć. W końcu Szczecin to ich dom. (am)



Odkryj wyjątkowe miejsce na kulinarnej mapie Szczecina

Poznaj specjały naszego szefa kuchni Marcina Marciniaka

MARINA RESTAURANT | Przestrzena 7, SZCZECIN | Rezerwacje pod nr tel 91 300 05 59



Foto: Andrzej Szkołki

W ostatni weekend wakacji przyjdź na bazar

Czwarta edycja Szczecińskiego Bazaru Rozmaitości będzie doskonałym wydarzeniem na zakończenie tegorocznych wakacji. Start w niedzielę, 27 sierpnia w godz. 10-16 w OFF Marinie przy ul. Chmielewskiego. W poprzednich edycjach mieliśmy okazję przekonać się, że Szczecin potrzebuje takiego święta jak bazar rozmaitości. Przez OFF Marinę przewijają się tysiące mieszkańców, którzy chcą zrobić zdrowe, smaczne i ekologiczne zakupy. I tak pewnie będzie i tym razem. Nie zabraknie pysznego i zdrowego jedzenia, zjadą też food trucki. Podczas wydarzenia będzie można kupić płyty winylowe, wymienić się książkami, zakupić ręcznie robione dodatki czy podzielić się posiłkiem z potrzebującymi w Jadalni. Nie zabraknie też strefy designu i showroomu Akademii Sztuki w Szczecinie. Impreza jest bezpłatna. (cała)



brasileirinho

Brazyljska Kuchnia & Bar

Rynek Sienny | Szczecin

f @brasileirinhoszczecin | @brasileirinhoszczecin
www: brasileiro.pl | mail: biuro@brasileirinho.pl

O jakość naszych dań dba
kucharz: Celso Casanova
Junior z Sao Paulo

REKLAMA



SKLEP FIRMOWY
W SZCZECINIE

„Kropka
w Kropkę”

Al. Niepodległości 3

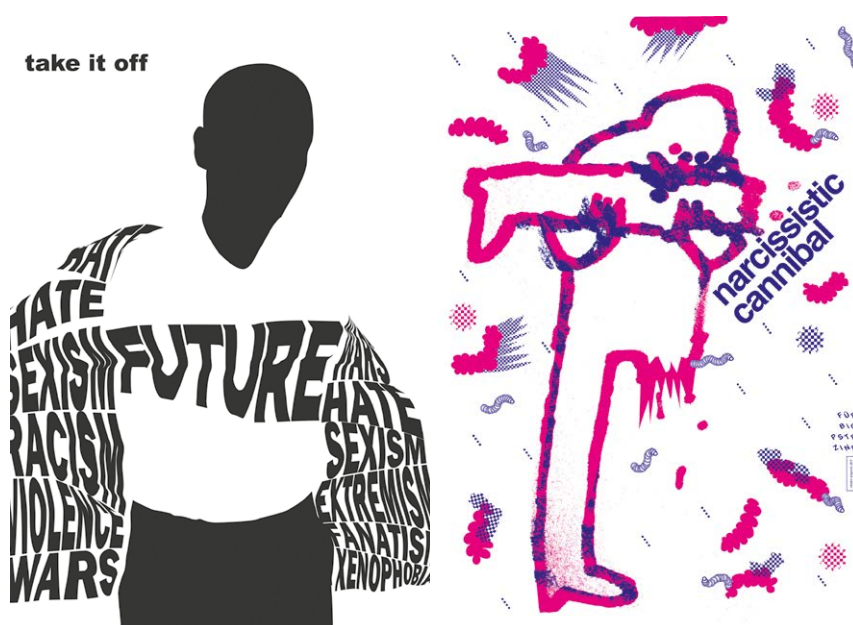
70-412 Szczecin

tel./fax +48/91 831 43 06

sklepszczecin@ceramicboleslawiec.com.pl

f ZCBoleslawiecSklepFirmowySzczecin





Poster:



Roller Poster: plakat z dala od komercji

Trzeci międzynarodowy przegląd plakatu autorskiego Roller Poster można oglądać do 18 sierpnia w Alei Kwiatowej. Prezentuje wybrane prace polskich i zagranicznych twórców. To jedyna wystawa tego typu twórczości w kraju. Szczecińska inicjatywa, Wirtualna Galeria Roller Poster działająca przy Katedrze Grafiki Projektowej na Wydziale Sztuk Wizualnych w Akademii Sztuki, ukazuje różne oblicza plakatu oraz najnowsze trendy w designie. Jej wyróżnikiem jest prezentacja prac wykonanych z własnej inicjatywy, bez komercyjnego zlecenia. Wystawa zawiera dzieła tak znamienitych twórców, jak Lex Drewiński i Leszek Żebrowski, oraz prace z najodleglejszych zakątków świata, m.in. Chin, Meksyku czy Ekwadoru. (red)

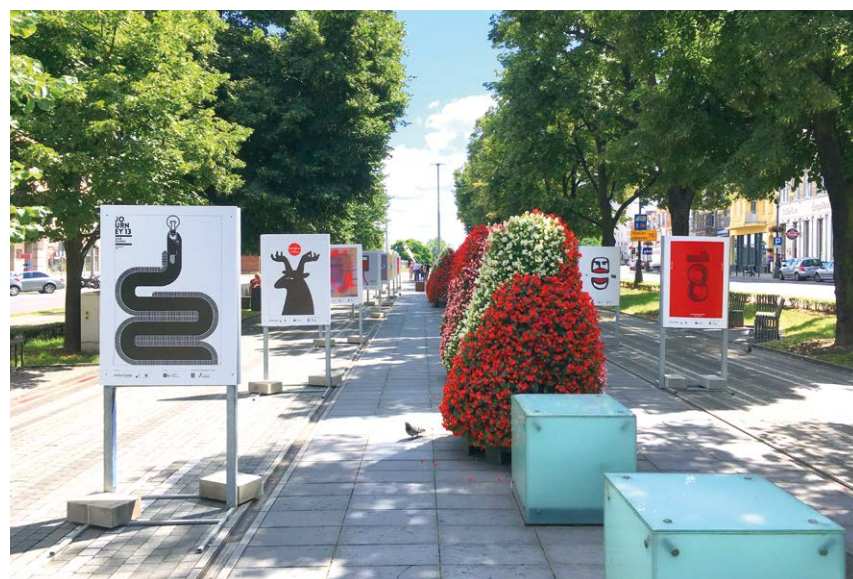


Foto: Materiały organizatora

Wół i Krowa®



Jagiellońska 11

Rezerwacje 791 000 699

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

+ 48 731 000 230 | www.wolikrowa.com
www.facebook.com/wolikrowa | www.instagram.com/wolikrowa

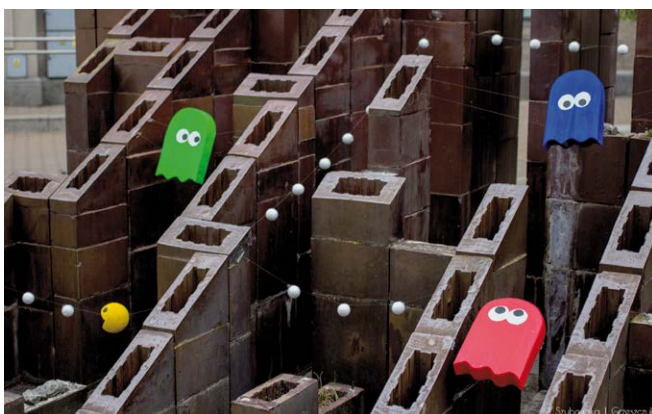


Foto: Izabela Grzeszczuk

Przewrotny wymiar miejskiej fontanny

Pomysł Izabelli Grzeszczuk i Zofii Szybowskiej na nieczynną od dłuższego czasu fontannę „Labyrinth” przy pl. Zwycięstwa, to celowa ingerencja w zapomniane i zaniedbane miejsca w Szczecinie. Fontanna była niegdyś jednym z głównych symboli miasta, a także atrakcją dla dzieci i turystów. Dziś - zaniedbana i zdewastowana - stała się niewidoczna, obojętna i mało atrakcyjna. Zamiarem autorek było ożywienie jej w sposób humorystyczny. Plan się powiódł. Akcja miejska wywołała spore zainteresowanie wśród szczecinian. Kolejne działania sztuki ulicznej powstaną niebawem. (red)



Najpiękniejsza kobieca sylwetka w Polsce

Klaudia Sygit, instruktorka fitness, modelka oraz tancerka, do niedawna mieszkanka Szczecina, dziś może pochwalić się zwycięstwem pierwszej polskiej edycji Musclemania. To konkurs kulturystyczny, w którym efekty treningów w postaci wyrzeźbionych ciał prezentują zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Musclemania cieszy się szczególnie dużą popularnością w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie i państwach Ameryki Południowej. – To zwycięstwo jest dla mnie olbrzymim wyróżnieniem, ale też podsumowaniem ciężkiej pracy jaką włożyłam w swoje ciało – mówi Klaudia. - Zawód, który wykonuję wymaga ode mnie nienagannej aparycji każdego dnia. Żeby wyjść na scenę potrzebowałam kilku dni na „doszlifowanie” sylwetki. Jednak całkowita praca zajęła mi kilka lat. Staram się być motywacją dla osób, które ze mną pracują i wzorem dla młodych dziewczyn. Cały czas chcę się rozwijać. (am)



Inspiration Day coraz bliżej

Inspirować, nie instruować – główna zasada Inspiration Day sprawdzi się w naszym mieście po raz trzeci. Przed nami cały dzień z mówcami motywacyjnymi i specjalistami różnych dziedzin. Czyje historie poznamy tym razem?

Pierwszym prelegentem został ks. Jacek Wiosna Stryczek. Zna go każdy, kto choć raz słyszał o Szlachetnej Paczce (czyli każdy). Ks. Stryczek jest biznesowym specjalistą z doświadczeniem w zarządzaniu, CSR, PR, HR i reklamie. Drugi prelegent to Jacek Walkiewicz, psycholog i członek Stowarzyszenia Profesjonalnych Mówców, autor niezliczonej ilości programów szkoleniowych i wykładów. Trzecie nazwisko to Jarosław Kuźniar, dziennikarz radiowy i telewizyjny. Znamy go z takich stacji jak: Polskie Radio, Program Trzeci, Radio Zet, Tvn24, Tvn style, Tvn obecnie Onet.pl. Ponadto wykładowca SWPS, trener social media i marki osobistej oraz podróżnik. 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. Więcej informacji na: www.szczecininspiruje.com.pl. (am)

#ciemna strona bulwarów

Zachwyciliśmy się bulwarami. I całymi nadodrzańskimi terenami. Te wakacje dają nam jeszcze dodatkowy powód. Otwarto nowy Bulwar Starówka, który połączył Bulwar Gdyniński z nową mariną, Wyspą Grodzką i Starą Rzeźnią na Łasztowni. Długo by szukać osoby, która nie jest zadowolona z rozwoju sytuacji. Życie przenosi się coraz bardziej nad wodę. Teraz bardzo widać, jak Szczecin przez tak długi czas nie wykorzystywał tego potencjału.

Spacer nad wodą, plaża na Wyspie Grodzkiej (oby tylko wymienili ten kurzący i brudzący piasek budowlany), możliwość wynajęcia motorówki, rejsu tramwajem wodnym, coraz bogatsza oferta gastronomii (niebawem zostaną otwarte dwa kolejne lokale gastronomiczne na Bulwarze Gdynińskim), imprezy przy dobrej muzyce do późnych godzin nocnych na Wyspie, kino pod chmurką, strefy sportowe i wydarzenia dla całych rodzin. Atrakcji nie brakuje, każdy znajdzie coś dla siebie. Woda ma bez wątpienia magiczną moc, przyciąga ludzi i tworzy niesamowity klimat. „Mam wrażenie, jakbym nie był w Szczecinie, jest świetnie” - dało się słyszeć o wielu osobach, które spędzały czas nad Odrą.

Dziś jednak chciałbym poruszyć temat związany z ciemną stroną bulwarów. Kilka miesięcy temu miałem okazję uczestniczyć w debacie radiowej o picu alkoholu na szczecińskich bulwarach. W rozmowie uczestniczył również adwokat oraz rzeczniczka Straży Miejskiej. Zastanawialiśmy się, czy spożywanie alkoholu na bulwarze jest zgodne z prawem. Debata była jak najbardziej zasadna. W innych miastach w Polsce, po długich bataliach okazywało się, że można spożywać alkohol nad wodą, na bulwarach. A u nas? Niby nie można, a raczej trzeba powiedzieć, że „nie wiadomo, czy można”. Z jednej strony Straż Miejska

może wystawić mandat „za picie” (niejedna osoba się o tym już przekonała), ale robi to bardzo rzadko. Z drugiej strony wystarczy rzucić okiem, jak wygląda Bulwar Gdyniński w ciepły, letni wieczór. Multum osób, które „degustują” alkohol w mniejszych lub większych ilościach. Patrole policji/straży miejskiej tylko się przechadzają (szczególnie po prawej stronie Odry) i interweniują w wyjątkowych sytuacjach. Jest przyzwolenie na picie alkoholu, mimo braku oficjalnych decyzji. Dodatkowo młodzi ludzie nie chcą pozostawać beczynni i składają petycję, żeby przekonać Prezydenta Miasta. By zezwolił na coś, co i tak już się dzieje. I mam nadzieję, że tak się stanie i sprawa zostanie uregulowana oficjalnie jak najszybciej.

Piwo się kończy, bulwary pustoszeją. Wybrałem się na mały spacer w sobotni, ciepły poranek (po piątkowym, ciepłym wieczorze). Bulwary o brzasku nadal były pełne... Pełne butelek, śmieci, niedopałków, rozrzuconych kawałków jedzenia. Brzydki widok, nagle magia bulwarów całkowicie gdzieś uleciała. Jak to jest, że osoba, która ma siłę przynieść reklamówkę z pełnymi butelkami, nie ma siły po wypiciu zabrać ze sobą pustych butelek? Lub przynajmniej wynieść ich do śmietnika? Wiele osób pod zdjęciami, które zamieściłem na Facebooku, próbowała usprawiedliwić pijących. „Przecież tam nie ma śmietników, gdzie mają wyrzucać butelki?”, „Śmietniki są za małe” - pisali. Tak się składa, że części pijących osób to nie przeszkadzało i ustawiały butelki wokół śmietnika, by można było je łatwiej zabrać. A na bulwarze Gdynińskim kilka tygodni temu pojawiły się dedykowane kontenery na szkło. Było zbyt ciemno, żeby je zobaczyć? Nie wydaje mi się.

Niestety w innych miastach też jest problem, chociaż marne to pocieszenie

i w żaden sposób nie usprawiedliwia miłośników procentów pod chmurką ze Szczecina. Myślę, że przede wszystkim miasto powinno podjąć działania, które będą uświadamiać pijących. W Warszawie ochotnicy rozdawali worki na butelki, gdzie indziej widziałem tzw. butelkomaty, które w zamian za wrzucenie butelek, dawały małą pamiątkę. I to trochę pomagało, chociaż smutne jest to, że w taki sposób trzeba „motywować” do czynności, która powinna być elementem dobrego wychowania i powinna być wyniesiona z rodzinnego domu.

Mam nadzieję, że wspólnie znajdziemy rozwiązanie tej sytuacji i Szczecin stanie się modelowym przykładem dla innych miast. Picie pod chmurką - jestem na TAK, ale z koniecznym sprzątnięciem po sobie, również pod chmurką. Wznoszę toast za Wasze zdrowie i Wasze dobre wychowanie.

Paweł Krzych autor najpopularniejszego szczecińskiego bloga www.szczecinblog.pl oraz strony na FB
Uśmiechnij się - jesteś w Szczecinie.
Lokalny patriota. Pasjonat Szczecina, nowych mediów oraz podróży.





LAMPY ILLUMIN DIY

taniej o
30%

poczuj tą
subtelną różnicę
gdy kupujesz
gotowe i gdy
robisz coś sam

Twoje własne diy

**WSZYSTKIE LAMPY
Z SERII ILLUMIN
w cenie**

333,00zł

odwiedź niezwykły sklep
w centrum miasta



Sklep Dyberg Larsen Lampy
Al. Wojska Polskiego 12
70-471 Szczecin
telefon: 605 070 751
www.dyberg.pl

 **DYBERG
LARSEN**



#brandy, a może to koniak?

Jeszcze nie tak dawno na odkurzaczu mówiło się o Zelmerze. Dziś ta nazwa odeszła do lamusa. Nie kojarzę, żeby ktoś swojego iRobota nazywał Zelmerem. Prawie nie spotykane jest, żeby ktoś na piecyk gazowy mówił Junkers, gdy widnieje na nim nazwa innej marki. Rzadko słyszę, żeby w sklepie sportowym prosił ktoś o adidasy, mając na myśli buty do biegania. Nie spotkałem, żeby ktoś powiedział, że chce kupić renaulta marki fiat.

A mniej więcej tak się dzieje, gdy brandy spoza regionu Cognac nazwiemy koniakiem. Wiem, rozumiem..., spuścizna PRLu - Pewexy, dewizowe lokale, najdroższy trunek na całym dancingu i prawie identyczne, kilkunastokrotnie tańsze armeńskie zamienniki. Moja nauczycielka od matematyki mawiała: „nie każdy prostokąt jest kwadratem”. Ja, parafrazując, powiem, że nie każda brandy jest koniakiem.

Brandy czy też winiak może powstawać z różnego rodzaju owoców, może też być doprawiany różnego rodzaju przyprawami. Grecy na przykład swoje flagowe brandy doprawiają m.in. cukrem, miodem, ziołami, a nawet słodkim winem. Można zapytać czy to nadal brandy, czy już likier... Klasyczny przedstawiciel brandy powstaje z destylatów winnych wyrabianych z winogron. Starzony jest w beczkach dębowych, a następnie rozcieńczany do nie mniej niż 36%. Jeżeli nie znajdziemy na nim zastrzeżonej nazwy „Cognac”, z pewnością koniakiem nie będzie!

Cognac powstaje wyłącznie w regionie otaczającym miejscowość Cognac, położoną we Francji w prowincji Charente. Jest nazwą regionalnie zastrzeżoną. Brandy tam produkowana, aby mogła być nazwana koniakiem, musi spełnić szereg warunków. Jednym z nich jest użycie określonych gatunków białych winogron, tradycyjnie wytwarzanych w tym regionie. Wyznaczone są też okresy zbiorów

winogron, z których wyrabia się wino, podlegające na dalszym etapie dwukrotnej destylacji. Destyluje się wyłącznie w miedzianych alembikach i również w wyznaczonym okresie. Tak wytworzony spirytus winogronowy o mocy ok. 70 procent nazywany jest z franc. eaux-de-vie, czyli „wodą życia”. Poddawany jest procesowi dojrzewania w dębowych beczkach. Eaux-de-vie po okresie leżakowania, kupażowane są przez poszczególne domy (marki) Cognac. Po takim blendowaniu moc alkoholu jest rozcieńczana wodą do nie mniej niż 40 procent. Można dostrzec podobieństwo do Blended Whisky...

W zależności od okresu dojrzewania składników, koniaki grupuje się według trzech podstawowych kategorii:

- V.S., czyli Very Special – gdzie najmłodsze eaux-de-vie leżakowało min. 2 lata. W mojej opinii są to koniaki nie nadające się do degustowania bez rozcieńczania z napojami, przeważnie intensywnie spirytusowe i szorstkie. Nawet sami Francuzi twierdzą, że robią je na potrzeby drinków oraz jako składnik do potraw...

- V.S.O.P., czyli Very Superior Old Pale, których składniki leżakowały min. 4 lata. Ciężko trafić na ułożony i ciekawy w smaku koniak w tej kategorii. Zdecydowanie łatwiej o znalezienie ciekawej brandy z Hiszpanii, czy z innego rodzaju brandy z Francji np. Amaniaku, w przedziale cenowym właściwym dla Cognac V.S.O.P.

- X.O., czyli Extra Old leżakują min. 10 lat. Tu są zdecydowanie większe szanse na interesujący i złożony trunek, choć też nie obędzie się bez rozczarowań... Należy też zwrócić uwagę na fakt, że jeżeli producent spoza regionu Cognac, na swoje brandy zamieści informację X.O., nie będzie miało to nic wspólnego z klasą koniaków X.O.

Poza tą kwalifikacją znajdują się butikowo wypusty typu Vintage, z oznaczeniem

rocznika destylacji. Tu najczęściej Cognac pokazuje co ma do zaoferowania. Niemniej koszty zakupu takich edycji potrafią być niepomniernie wyższe w porównaniu z innymi szlachetnymi trunkami w podobnym wieku...

Tak to już jest z tym koniakiem. Niby nadal król alkoholi, ale ta monarchia coraz mniej ma do powiedzenia... Konkurencja nie śpi i dawno wyparła podstawowe edycje Cognac pod względem jakości oraz przystępności cenowej. Jednak, czy Cognac podzieli los przysłowiowej Nokii...? Obawiam się, że niestety nadal specjalne edycje będą drożały w okresach rozwoju, a tym bardziej w czasach kryzysu i wzmożonego popytu na inwestycyjne dobra luksusowe... Przestańmy zatem brandy spoza regionu Cognac, nazywać koniakiem. Niektórzy producenci brandy mogliby się nawet obrazić.

Paweł „Pawloff” Flak

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



OFERTA SPECJALNA FOTO-ALBUM

-50%



Skorzystaj z kodu:

WAKACJE17

Kod ważny do:

30.09.2017r.

www.nasz-album.pl



Dzika natura wrażliwej kobiety

Marzena Białowolska, prezeska Fundacji na Rzecz Dzikich Zwierząt „Dzika Ostoja”: wulkan energii, człowiek, który nie poddaje się nigdy; kobieta, w której tkwi ciągła chęć walki o poprawę losu braci mniejszych.

ROZMAWIAŁA CELINA WOJDA / FOTO MARTA MACHEJ





”

Kilka dni temu obchodziłaś urodziny, czego sobie życzyłaś?

- Nie wiem czy mogę powiedzieć, bo wtedy może się nie spełnić (śmiech). Życzyłam sobie, żeby ostoja, o której marzymy od wielu lat, powstała w przyszłym roku i żebyśmy mogli już przeprowadzać zwierzęta. Nie tylko ja na to czekam, ale także Michał Kudawski i mieszkańcy Szczecina, którzy głosowali na ten projekt w ramach budżetu obywatelskiego.

Skąd u Ciebie wielka miłość do dzikich zwierząt? - Wszystkiego nauczył mnie tata. Był leśnikiem i opiekował się lasami od Goleniowa po Wolin. Jako małe dziecko miałam okazję sadzić z nim wiele lasów. Teraz widzę efekty naszej pracy i mogę powiedzieć, że to lasy, do których przyłożyłam wtedy swoją rączkę. Od trzeciego roku życia tata zabierał mnie do lasu, z nim poznawałam wszystkie zwierzęta. Uczył mnie rozpoznawania dobrych i złych roślin, którymi możemy się żywić w razie zgubienia. Las był moim drugim domem. Potem miałam małą przerwę, bo zostałam mamą i zajmowałam się córkami, ale później wróciłam do tego z wielkim rozmachem.

Wróciłaś i poznałaś Michała Kudawskiego, z którym prowadzisz fundację? - Zgadza się. Zaczęło się od łabędzia, który nie wytwarzał łożu i topił się. Nikt nie chciał mu pomóc. Udało mi się skontaktować z Michałem, który najpierw nie odbierał telefonów, a później nie oddzwaniał przez kilka dni. Łabędź w tym czasie wyzdrowiał, więc kiedy Michał się pojawił, przywitałam go ostrymi słowami (śmiech). Zaczął opowiadać co robi, widziałam jak walczy z tymi zwierzętami, ile im poświęca i pomyślałam sobie, że tak też mogę.

Wtedy narodził się pomysł fundacji? - Tak, dodatkowo spotkaliśmy na naszej drodze wspaniałych ludzi i tak powstała Dziką Ostoja. Od tamtej chwili minęły cztery lata. Przez ten czas, każdego dnia budzę się rano i wiem, że warto. I choć czasami zasypiam ze łzami w oczach, z bolącym kręgosłupem, to cały czas mam w sercu widok szczęśliwych, zdrowych zwierząt, które powracają do natury, są nam wdzięczne za pomoc i dzięki nim wiem, że po prostu warto.

Skąd czerpiesz tyle energii? - Od dzikusów (śmiech). Uratowane zwierzęta dają mi niesamowitą siłę do działania. Dużego powera daje mi też bieganie. Mam niesamowitych przyjaciół biegowych. To osoby, które mnie wspierają, dopingują całym sercem. Ale na pierwszym miejscu są zwierzęta, które znajdujemy ranne i często mam obawy, że już nic nie będziemy mogli

(...) Spotkaliśmy na naszej drodze wspaniałych ludzi i tak powstała Dziką Ostoja. Od tamtej chwili minęły cztery lata. Przez ten czas, każdego dnia budzę się rano i wiem, że warto. I choć czasami zasypiam ze łzami w oczach, z bolącym kręgosłupem, to cały czas mam w sercu widok szczęśliwych, zdrowych zwierząt, które powracają do natury, są nam wdzięczne za pomoc i dzięki nim wiem, że po prostu warto.

dla nich zrobić. W takich chwilach zawsze zamykam oczy i myślę sobie „Boże, żeby chociaż tego dało się uratować” i nagle wszystko przekręca się o 180 stopni. Zwierzę reaguje na leki, na rehabilitację. Mija jakiś czas i powraca do natury. To jest najpiękniejsze.

Masz okazję natykać się na zdrowe zwierzęta? - Rzadko, najczęściej podczas biegania. Osoby, które ze mną biegają, zawsze muszą wysłuchiwać moich opowieści o tym, jaki gatunek ptaka usłyszeliśmy przed chwilą. Moja głowa wędruje wtedy między drzewa i bieganie nie jest ważne. Najgorsze w tym wszystkim jest to, że bardzo często mam tak na zawodach organizowanych w lesie. Wtedy nie myślę już o biegu, o czasie, ale o tym, że gdzieś tam jest sarna, której coś mogło się stać. Na starcie potwarzam sobie w duchu, żebym nie spotkała niczego, co będzie potrzebowało pomocy, bo wtedy się zatrzymam i moje zawody po prostu nie wypalą. To tak mną zawładnęło, że staram się dokładnie obserwować okolicę by czegoś nie przeoczyć.

Z zawodu jesteś inżynierem... - Nie. Skończyłam roczny kurs architektury wnętrz, finanse, żywienie zbiorowe...

I weterynarię? - No tak, jestem technikiem weterynarii. Zapomniałam o tym.

Kiedy znajdujesz na to wszystko czas: ogarnąć zwierzęta, pobiegać, spotkać się ze znajomymi, nauczyć się, zdać egzamin? - Na spotkania ze znajomymi faktycznie nie mam czasu. Ale spotykam się z nimi podczas biegania. Chociaż te spotkania też często są przekładane kiedy dostaniemy zgłoszenie, bo któryś z dzikusów nie chce jeść, a ja muszę go nakarmić. Wtedy dzwonię i mówię, że mnie nie będzie albo że się spóźnię i słyszę w słuchawce: „Marzenka, my wiemy jak jest. Wyluzuj”. W takich chwilach dziękuję Bogu, że otaczają mnie tak wspa-



niałe osoby, bo ileż razy można słyszeć „przepraszam, bo zając, bo sarna, bo muszę pojechać po bielika”. Kiedyś nawet usłyszałam, że trzeba chyba być potrąconą sarną, żeby się ze mną spotkać.

Zdarzają się chwile, że masz wszystkiego dość? Kiedy myślisz sobie, po co mi to wszystko, skoro nie mogę nawet spotkać się ze znajomymi? - Niejednokrotnie. Kiedy podejmuję walkę o ratowanie życia zwierzęcia, podaję kroplówkę na trawie w lesie, gdzie jest zimno i mam nadzieję, że tę sarnę da się uratować, a jednak tak się nie dzieje, albo gdy widzę postrzelonego bielika, z którego wyciągam larwy w nadziei, że przeżyje, ale okazuje się, że ptak umiera. Wtedy myślę, że mam tego dosyć, że nie chcę na to patrzeć, że powinien zająć się tym ktoś inny, bo ja jestem beznadziejna skoro nie potrafię im pomóc. Chwile zwątpienia dopadają mnie też w momentach, gdy jest bardzo dużo pracy, gdy zasypiam podczas sprzątania klatek albo budzę się o 4.15, żeby nakarmić zwierzęta i mam świadomość, że o siódmej muszę wstać do pracy. Ale to krótkie chwile i to chyba jest normalne. Najlepiej jest, kiedy widzisz takie momenty jak np. pełna mobilizacja wśród ludzi, którzy sami nawołują do głosowania na nasz projekt w budżecie obywatelskim; powrót ptaka do natury; posprzątane klatki; uśmiech na twarzy Michała, który mówi „super, udało się nam” - wtedy zapominam o złych chwilach. Kocham również bieganie, dzięki temu jestem zwinniejsza i pościg za bielikiem albo lisem po polu nie sprawia mi problemu. A czasami trzeba gonić przez kilometr.

Wiem już jak to jest z bieganiem, ale masz jeszcze inne pasje, wśród nich śpiew. - Uwielbiam i uwielbiałam śpiewać, ale wbrew pozorom jestem wstydliwą osobą (śmiejch). Gdyby nie zwierzęta i media, w których o nich mówię, to nie wiem czy byłabym taka odważna. Doskonałym przykładem jest przygoda ze śpiewem. Kilka lat temu, podczas moich urodzin zorganizowaliśmy karaoke. Przyjaciele byli zachwyceni i poradzili, że muszę zapisać się na lekcje śpiewu. A że mi nie trzeba dwa razy powtarzać, to się zapisałam. Idąc na pierwsze przesłuchanie wiedziałam tylko, że chcę śpiewać sopranem, co oznajmiłam mojemu obecnemu nauczycielowi – Marcinowi Gargale. Ten postawił mnie przy fortepianie i zapytał czy kiedyś śpiewałam, to przyznałam że tak, pod prysznicem i w samochodzie (śmiejch). Pamiętam, wybił nutkę na fortepianie, a ja byłam tak zestresowana, że zapytałam czy mogę zdjąć sweterek. Przy drugiej nutce wymyśliłam coś innego, aż w końcu poprosiłam go o kilka minut rozmowy, bo nie byłam w stanie niczego zaśpiewać. Po tej krótkiej rozmowie, pierwszy raz publicznie przed kimś obcym zaśpiewałam. Dostałam się do szkoły i śpiewam.

I faktycznie śpiewasz sopranem? - Tak, zaczęliśmy śpiewać arie operowe i jestem szczęśliwa. Mam niesamowitego nauczyciela, który nie denerwuje się, gdy dzwonią do mnie ze strażnicy miejskiej i muszę odebrać, albo gdy odwołuję spotkanie

na 15 minut przed zajęciami, bo muszę ratować jakieś zwierzę. Pewnie w myślach zagryza wargi, ale nie daje mi tego odczuć.

Marzyłaś w dzieciństwie o takim śpiewaniu? - Moim marzeniem było śpiewanie na ślubach, w kościele. Niestety, nie mam czasu, nie ćwiczę codziennie. Mój jedyny kontakt ze śpiewem jest raz w tygodniu. Nauczyciel zawsze powtarza, że mam talent, a ja obiecuję sobie, że od przyszłego tygodnia będę miała na to czas i będę więcej ćwiczyć, ale nigdy się nie udaje.

A chciałabyś mieć na to wszystko czas? - Chyba nie. Przysięgam sobie, że jeśli będę mogła poświęcić się w całości zwierzętom, zrobię to. Zaszyję się gdzieś i będę im pomagać.

Podziwiam. - A ja się cieszę, że to siedzi we mnie tak głęboko. Do takiego stopnia, że rzucona na głęboką wodę potrafię opanować strach, nerwy i podejmować racjonalne decyzje. Tak było chociażby z jeleniem, któremu amputowałam nogę w zrobionym przez nas polowym szpitalu w środku lasu. Miałam tylko igłę i środki dezynfekujące. Ale patrząc na tak bardzo cierpiące we wnykach zwierzę, które ze strachu oderwało sobie prawie całą kończynę, zmobilizowałam się. Chęć pomocy była tak silna, że zachowałam zimną krew i w kilka minut uratowaliśmy mu życie. W takich chwilach czuję się najlepiej na świecie. Oczywiście bez Michała to by się nie udało.

Jaki będzie Wasz ośrodek, który powstaje w ramach budżetu obywatelskiego? - To będzie najpiękniejszy ośrodek dla dzikich zwierząt na świecie. Projekt od lat rozwijał się w naszych głowach. Będzie wymarzony przez nas azyl, na który przeznaczymy bardzo dużo miejsca. Jest wiele gatunków zwierząt, które nie przeżyją na wolności ze względu na urazy jakich doznały, ale są na tyle samodzielne, żeby funkcjonować w naszym środowisku. To miejsce posłuży nam do prelekcji z dziećmi i uświadamianiu ludzi, jak te zwierzęta żyją, jakie mają zachowania itd. Duży nacisk będziemy kłaść na edukację dzieci. Jestem zdumiona pracą z dziećmi z autyzmem czy z zespołem Downa i w naszym ośrodku chciałabym pracować również z nimi. Dla nich powstanie specjalna salka edukacyjna. Fundacja, oprócz tych miejsc gdzie będzie azyl i salki edukacyjne, będzie miała też teren do rehabilitacji zwierząt. Na jednym hektarze będą klatki, a na pozostałych dwóch przestrzenie do dziczenia. Będzie pięknie.

Kiedy napiszesz o tym wszystkim książkę? - Często słyszę to pytanie. Mam bardzo dużo notatek, zdjęć. Marzę o książce, w której opiszę każde piskłę, jak się nim opiekować, co lubi, co nie. Chciałabym, żeby książka trafiła do szkół. Ale to jeszcze nie teraz, bo moja wiedza wciąż nie jest wystarczająca. Za jakieś 10 lat zacznę nad nią pracować.



The background of the entire page is a photograph of a greenhouse. In the foreground, there are pink flowers in a pot, and a rusty metal frame of the greenhouse is visible. The text is overlaid on this image.

naturalny GREEN HOUSE

Natura, w dobie pochłaniającej nas elektroniki i social mediów, jeszcze nigdy nie była tak ważna. Razem z Pauliną Kołaczek, twórczynią modowego brandu GWP, zaglądamy do najbardziej botanicznego miejsca, jakie mogliśmy sobie wymarzyć!

To szklarnia studentów ZUT wydziału kształtowania środowiska i rolnictwa.

- Klimat jaki chcieliśmy uzyskać, to spokój i relaks jaki daje obcowanie z roślinami – mówi Paulina. – Po za tym mam nadzieję, że udało nam się udowodnić, że zieleń zawsze jest w modzie i stanowi niezawodne tło do fotografii. I jak tu nie kochać natury?

Całą sesję możecie zobaczyć na FB MM Trendy.

ZDJĘCIA: **PAULINA KOŁACZEK** / MODELKA: **KATARZYNA CIEŚLUKOWSKA** /
STYLIZACJA: **GWP BRAND** / MAKIJAŻ I FRYZURA: **AGNIESZKA OGRODNICZAK** /
ASYSTENT: **GRZEGORZ BARTOSZEK**











Nieoczywista rozmowa o diecie **wegańskiej**



Początkowo założyłam, że z Alicją Hofman, makrobiotykiem (lub też prościej: entuzjastką naturalnego żywienia), będę rozmawiać o diecie wegańskiej. Jak większość z nas byłam przekonana, że chodzi tu o zastąpienie produktów pochodzenia zwierzęcego roślinnymi.

Już po pierwszym pytaniu okazało jestem w błędzie, bo dieta roślinna niejedno ma imię.

AUTOR AGATA MAKSYMIOUK / FOTO Archiwum

Dieta wegańska, czyli jaka? - No właśnie, to bardzo dobre pytanie, ponieważ można odpowiedzieć na dwa sposoby. Po pierwsze: weganizm to dieta oparta na nieprzetworzonych produktach roślinnych,

takich jak pełne ziarna zbóż, pełen ryż, fasolki, pestki, świeże warzywa, wodorosty. Po drugie: weganizmem nazwiemy również dietę opartą na przetworzonych produktach roślinnych, takich jak biała mąka, biały chleb, mrożonki, konserwy, wszystko z dodatkiem cukru czy substancji konserwujących. I jedna, i druga dieta jest określana wegańską, ale różnica między nimi jest zasadnicza. Wielu osobom wydaje się, że chodzi tu po prostu o zrezygnowanie z produktów odzwierzęcych, jednak w rzeczywistości jest to bardziej złożona kwestia. Colin Campbell, amerykański biochemik, zdecydował się nawet nie nazywać proponowanej przez siebie diety „wegańską”, a „nieprzetworzoną dietą roślinną”. Zaryzykuję stwierdzenie, że przetworzona dieta wegańska jest gorszym wyborem dla zdrowia, niż pozostanie przy diecie powszechnie stosowanej.

Skupmy się więc na nieprzetworzonej diecie roślinnej. Osoby, które nie mają z nią nic wspólnego często traktują ją dość prześmiewczo. Po Internecie krą-

żą „memy” przedstawiające np. kostki lodu nadziane na słomkę z podpisem „wegański przysmak z grilla”. Tymczasem dieta roślinna to całe mnóstwo smaków, aromatów i potraw. Jakie przykłady można przedstawić malkontentom?

- Każdy z nas wynosi z domu pewien schemat, najczęściej jest to – kotlet, ziemniaki, surówka. Tylko, że na tym świat się nie kończy. Niestety, ale w tradycyjnej kuchni polskiej sposoby przygotowania warzyw są dość ograniczone. Kojarzemy je z rozgotowaną w zupie marchewką albo sałatką do obiadu, podczas gdy sposobów na ich przygotowanie jest kilkadziesiąt. Możemy komponować całe dania z fasolek, tofu, tempeh, wodorostów, gotować zupy z dodatkiem zbóż, piec zapiekanki, pasztety, kotlety, a nawet robić desery. W kuchni roślinnej swobodnie czerpiemy z różnych zakątków świata. Nie oznacza to, że porzucamy naszą rodzimą kuchnię – kiszonki, śledzie, pierogi, gołąbki - one również zasługują na uwagę. Jednak poznanie i wdrożenie nowych produktów znacznie wzbogaca posiłek.

A co z przyprawami? Tu znów wracamy do kwestii przetwarzania i „podkręcania” smaku. - Kiedy gotuję, staram się wydobywać smak z warzyw. Doprawiam je delikatnie solą morską lub ziołami. Nie jestem zwolenniczką intensywnych przypraw, które zabijają smak. Ten sposób gotowania jest dość trudny. Zwróć uwagę, że często odwiedzając różne lokale masz poczucie, że niezależnie od dania, smak jest ten sam. Dzieje się tak właśnie przez przyprawę.

Intrygująca jest też kwestia „mięsnych” określeń wegańskich produktów, np. wegańskie parówki, jajka, szynka czy burgery. Co to w ogóle jest? - Nie rozumiem tego trendu. Produkty, o których mówisz, są w większości wytworzone z proteiny sojowej. Nie jest to zdrowy produkt, pro-

ces przetworzenia soi jest dziś tak duży, że nie zostają w niej żadne wartości odżywcze. Dlaczego ludzie, którzy nie chcą jeść mięsa, potrzebują parówek sojowych? Nie wiem, sama nigdy nie odczuwałam potrzeby zjedzenia parówki sojowej, ale myślę, że gdyby pewnego dnia naszła mnie taka ochota, wolałbym wybrać tę tradycyjną parówkę. Jedyne wyjaśnienie tego nazewnictwa jakie przychodzi mi teraz na myśl, to, że może chodzić tu o pewien sentyment. Z drugiej jednak strony, jeśli pojawia się w kimś taki sentyment, należy zastanowić się – dlaczego zdecydowałam się nie jeść mięsa? Jeśli była to decyzja podjęta pod wpływem mody, to najprawdopodobniej takie produkty sprawiają, że dieta jest bardziej przystępna. Tylko czy na pewno ma sens?

Idąc za ciosem kwestii intrygujących, co z wartościami odżywczymi? Jak bilansować posiłki, by nie nabawić się niedoborów i nie zrobić sobie krzywdy? Od lat największy spór toczy się nad białkiem. Naprawdę jest ono dla nas tak ważne? - Każdy organizm jest inny. Możliwe, że są osoby, które od czasu do czasu potrzebują zjeść kawałek mięsa czy ryby. Zdrowy sposób odżywiania nie polega na odmawianiu sobie wszystkiego, a na obserwowaniu swojego organizmu i odczytywaniu jego potrzeb. Jest kilka mitów dotyczących naszej diety, jedynym z nich jest właśnie mit białka. Wbrew pozorom człowiek nie potrzebuje go aż tak dużo, jak się o tym mówi i trudno wywołać jego niedobór. Myślę, że ważniejszą kwestią jest nadmiar białka w organizmie, o której rzadko się mówi. A trzeba wiedzieć, że za dużą ilość tych substancji jest ciężkostrawna i bardzo obciąża organizm. Kluczem do zbilansowania wszystkich potrzebnych nam elementów odżywczych jest elastyczność i różnorodność. Organizm musi mieć z czego czerpać. A dbając o swoje zdrowie, zawsze powtarzam: najlepiej jeść to, co wyrośnie z ziemi, lokalnie i sezonowo.

Niektórzy wspomagają się suplementami. - Kiedyś słyszałam ciekawą opowieść o marchewce. Marchewka jest bogata w witaminy A, C czy też witaminy z grupy B. Prócz tych powszechnie znanych elementów, marchewka ma w so-

bie inne substancje, o których z reguły nie wiemy, ale wie za to nasz organizm. W momencie gdy podaje się samą witaminę A, a organizm rozpoczyna trawienie, powstaje potrzeba pozyskania „reszty składników” tej marchewki. Zdarza się, że organizm czerpie wtedy z innych partii, np. kości. Co za tym idzie, mogą powstać niedobory. Wspomniany już Colin Campbell uważa, że spożywanie niektórych suplementów może być wręcz szkodliwe.

Nawyków żywieniowych powinniśmy uczyć się od małego, tylko czy dieta roślinna jest wskazana u dzieci? - O dziecko należy dbać tak, jakbyśmy dbali o samego siebie. Jeśli matka przed zajściem w ciążę była świadomą weganą i „przećwiczyła” na sobie tę dietę, to nie ma możliwości, by skrzywdziła dziecko. Widziałam mnóstwo malców, które z zapalem „pochłaniały” np. kaszę jaglaną z dynią. Rodzic preferujący dietę roślinną przekazuje wiedzę o niej w ten sam sposób, co rodzic preferujący dietę powszechną.

Właściwa dieta może leczyć? - Tak, wierzę, że dieta jest w stanie leczyć. Oczywiście trzeba pamiętać, że nasz organizm to nie tylko jedzenie – mamy duszę, umysł i ciało, a dziś wiele osób traktuje się jak maszynę. Choroba bywa wyznacznikiem, że coś w życiu wymaga zmian. Jedzenie jako fizyczna podstawa naszego bytu ma duży wpływ na zdrowie. Cukrzyca, nowotwory, alergie, choroby układu krążenia... zmiana diety może odwrócić proces postępowania tych chorób. W makrobiotyce nauczyłam się, że wśród jedzenia nie ma niczego, co byłoby zakazane, ale nie istnieje też panaceum na wszystko. Najważniejsze to wiedzieć, co się wkłada do garnka. Wiele chorób, poczynając od przeziębienia a kończąc na nowotworach, można wyleczyć przy pomocy diety. Wiele osób łączy metody tradycyjne z makrobiotyką. Idealnie by było, gdyby na porządku dziennym odbywała się współpraca między specjalistami od makrobiotyki a lekarzami.

Na koniec zapytam już tylko o słodkie. Czy jeśli stawiamy na zdrowy tryb życia, to czy musimy się z nimi pożegnać? - Absolutnie nie. Do słodzenia używam słodów naturalnych. Najbardziej lubię słód

Alicja Hofman

szczecinianka i entuzjastka naturalnej żywności. Od lat zajmuje się makrobiotyką. Pod szyldem wydawnictwa HITO wydała kilkanaście książek z myślą o tych, którzy chcieliby odżywiać się w sposób, który podtrzymuje zdrowie. Autorka książki *Cafe Credo*, zbioru ponad 40 przepisów na ciasta, tarty, muffinki, kremy, galaretki i inne słodkie, oprawionych wyjątkowymi grafikami. Na co dzień maluje, szyje, tworzy. Więcej o artystce można znaleźć na blogu: www.cafecredo.wordpress.com.

ryżowy i jęczmienny czy też orkiszowy. Nie stosuje za to słodzików, ksylitolu czy stewii. Jest mnóstwo propozycji deserów bez użycia jajek, cukru i mleka. Pamiętaj jednak, że jeśli na porządku dziennym używasz cukru, który jest 1000 razy słodszy niż słodycz naturalnie występująca w produktach, nie ma mowy żebyś poczuła, np. prawdziwy smak zupy krem z dyni. Najważniejsze to być świadomym, jeśli od czasu do czasu zjemy kawałek czekolady, nic się nie stanie. Jeśli jednak zaczniemy przesadzać, konsekwencje mogą być poważne. Cukier wpływa na nasze zachowanie, bardzo podrażnia mózg, wprowadza niepokój i wprowadza z organizmu wiele minerałów. Więc jeszcze raz powtórzę, wszystko jest dozwolone, ale z rozważą.



exoticrestaurantsszczecin

Exotic Restaurants Szczecin



EXOTIC RESTAURANTS
★ SZCZECIN ★

RESTAURANT INDIA
BOMBAY
EXOTIC CUISINE OF INDIA

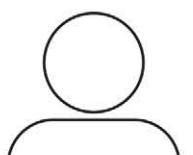
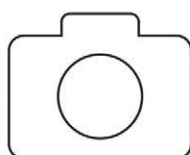
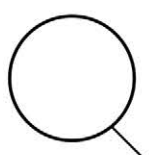
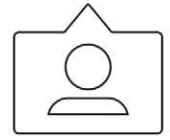
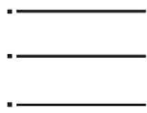
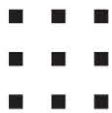

Buddha
Thai & Asian Restaurant


TOKYO
JAPANESE GRILL


Bollywood
INDIAN CUISINE



Polubione przez **Ty**, **1000** innych
exoticrestaurantsszczecin [#padthai](#), [#buddha](#)





Kelvin Sholar - moda i muzyka są jak rodzeństwo

PIERWSZY RAZ SPOTKALIŚMY GO PODCZAS SZCZECIN JAZZ FESTIWAL 2016, ALE SZYBKO OKAZAŁO SIĘ, ŻE JAZZ NIE JEST JEGO JEDYNĄ MIŁOŚCIĄ. KELVIN SHOLAR UWIELBIA EKSPERYMENTY - NIE TYLKO MUZYCZNE, ALE TAKŻE MODOWE. A SKORO ARTYSTA Z DETROIT TAK CZĘSTO ODWIEDZA NASZE MIASTO, WARTO POZNAĆ GO ODROBINĘ LEPIJ.

AUTOR AGATA MAKSYMIAK / FOTO MATERIAŁY WŁASNE

Lubisz nas odwiedzać, czy Szczecin to po prostu kolejne miasto na trasie? - Naprawdę lubię Szczecin, historia tego miasta jest bardzo pociągająca. Mówię nie tylko o dawnych czasach, ale też o współczesności. Władze mają ciekawe podejście do promocji sztuki i to nie tylko tej lokalnej. Zauważyłem, że Szczecin przyciąga artystów z zewnątrz i co ważne, utrzymuje te działania na naprawdę wysokim poziomie. Do tego uwielbiam szczecińską filharmonię. To zdecydowanie jedno z najpiękniejszych miejsc jakie widziałem. Lubię też spacerować uliczkami miasta, podziwiać architekturę, spotykać tutejszych ludzi, którzy są bardzo przyjaźnie nastawieni.

No właśnie, ludzie. Szczecinianom często brak dystansu do siebie. Uważamy, że jesteśmy zamkniętą społecznością, odczułeś to podczas koncertów? - Zdarza się, że po koncertach w Szczecinie czuję się znacznie lepiej, niż po koncertach w Berlinie. Berlin to wielkie miasto. Jest tam wielu turystów, przez to trudno poczuć w jaki sposób publiczność odbiera moją muzykę. W Szczecinie jest inaczej. Zawsze kiedy gram, wiem, że otaczają mnie osoby, które świadomie przyszły na mój koncert. Stojąc na scenie zawsze obserwuję ludzi, staram się dostrzegać, jak bardzo głodni są emocji. Po wszystkim staram się znaleźć czas na rozmowę, wysłuchać opinii, pomysłów, przekazać swoje uwagi. W Szczecinie znajduję wszystko, czego mi trzeba. To miasto jest dla mnie jak drugi dom.

Jednak Twoim prawdziwym domem pozostaje Berlin. - Wybrałem Berlin ze względu na jego historię. Pochodzę z Detroit i jak się okazuje, te dwa miasta są do siebie bardzo podobne. Powiedziałbym, że to tacy kuzyni. Berlin, doszczętnie zniszczony podczas wojny, zdołał się dźwignąć na nogi i odbudować na nowo. Z Detroit było tak samo. Jedno z najbogatszych miast na świecie i nagle wybucha kryzys, destabilizacja, zamieszki. Można powiedzieć, że miasto zostało kompletnie zniszczone. Teraz się odradza. Zauważ jed-

nak, że nie jestem jedynym artystą, który wyjechał z Detroit do Berlina i vice versa. Przede mną zrobił to choćby Jeff Mills, który tworzy muzykę techno, z kolei Basic Channel czy Mortiz von Oswald przenieśli się do Detroit. Ale wracając do tematu, Berlin to wspaniałe miasto, które świetnie wypełnia rolę serca Europy. Jest stąd blisko do Paryża, Rzymu, w zasadzie wszędzie, gdzie masz ochotę się ruszyć. I za to je kocham. Choć przyznam, że w ostatnim czasie Berlin zaczyna odrobinę tracić swój specyficzny „smak”.

W Berlinie masz nie tylko dom, masz też butik. O co chodzi z tą modą? To jednorazowa przygoda czy poważny związek? - Naprawdę lubię ubrania, lubię dopasowywać do siebie różne propozycje, wybierać kolory, bawić się modą. Domy mody zawsze przyciągały moją uwagę. Kiedyś w lokalu, w którym grałem zaczął mnie dziennikarz z modowego magazynu i poprosił o kilka zdjęć, bo moja stylizacja przyciągnęła jego uwagę. Natychmiast dostałem propozycję pracy dla Chanel, Dior, Ferragamo Shoes, Louis Vuitton. Wcześniej miałem podobną sytuację z GQ Magazine. Po prostu lubię dobrze wyglądać, bo kiedy dobrze wyglądam, dobrze się czuję.

Dlatego zdecydowałeś się tworzyć własne ubrania? - Dzięki własnym projektom mogę lepiej wyrażać samego siebie. Zależy mi, by mój styl był wyrazisty, futurystyczny. Lubię pokazywać kierunki, w których obecnie zmierza sztuka. Dziś mam na sobie kurtkę ze wzorem przypominającym skórę żółwia. Jest podszyta ciemnym jedwabiem, który bardzo lubię. Całość jest „niedokończona”, ale to celowy zabieg. W przyszłości będę tworzył więcej designu, który będę starał się łączyć z modą i oczywiście muzyką. W zeszłym roku moja kolekcja została pokazana na pokazie mody w Szwecji. Po pokazie wszystkie ubrania zniknęły ze sklepu. To było coś wielkiego. Teraz ruszamy na Paryż.

Twoje ubrania są jak Twoja muzy-

ka, czy to kompletnie inny styl? - Moja moda i muzyka są jak rodzeństwo. Zawsze powtarzam - wyglądasz tak dobrze, jak brzmisz. Próbuję znaleźć balans między unikatowością mojego brzmienia i wyglądu. Dziś nie myślę o sobie tylko jako o muzyku. Myślę o sobie także jak o modelu, projektancie, nauczycielu. Na przykład, kiedy wykładam na uczelni, przychodzę do studentów w odzieży moich projektów. Chcę, żeby uczniowie czuli, że wiedza, którą posiadam to kombinacja tego, jak wyglądam i jak brzmi moja muzyka, bo te elementy tworzą moją osobowość.

To stawianie na indywidualizm. Kto może nosić te ubrania? - Moja odzież jest raczej dla artystów. Pojawiam się na ulicy kilkanaście razy dziennie. Ludzie lubią zaczepiać mnie i robić mi lub sobie ze mną zdjęcia. Zwracają uwagę, w co jestem ubrany i często pytają – hej, gdzie to można kupić? To bardzo miłe, ale w większości przypadków słyszę - ubrania są fantastyczne, ale niestety nie dla mnie. Nie mam tak wyrazistej osobowości, nie jestem tak odważny i silny by je nosić. Mam wrażenie, że ludzie przyzwyczaili się do bycia przeciętnymi. W dużej mierze zaczepiają mnie osoby związane z designem, fotografią itd. Często od nich słyszę - musisz być kimś znanym! Jesteś aktorem albo muzykiem? Może projektantem? Wydaje mi się, że jest tak, ponieważ w środku naprawdę czuję się wyjątkowy. Moda pozwala mi wyciągnąć to i pokazać na zewnątrz. Nie rozumiem mnie źle, nie jestem arogancki, nie czuję się lepszy od innych. Chodzi mi o dopasowanie między moją osobowością a wyglądem.

Skoro kwestia mody została wyjaśniona, przejdźmy do muzyki. Jesteś znany jako muzyk jazzowy, ale nie grasz tylko jednego gatunku. Jesteś artystą poszukującym? Lubisz eksperymentować? - Muzyka to dla mnie obserwacja i eksperymentowanie. Spędzam wiele czasu na poszukiwaniu nowego brzmienia. Próbuję poznać muzykę na swój własny sposób i usłyszeć ją taką jaka jest. Interesuje mnie



”

Na pewno zmieniło się moje podejście do tego, co robię. Zdaję sobie sprawę, że mam coś wyjątkowego, wypadek przeniósł ten tok myślenia na zupełnie inny poziom. Zacząłem traktować pracę jeszcze poważniej. Chcę dawać z siebie jeszcze więcej, chcę by moje występy były znacznie głębsze, chcę zabierać publiczność w przestrzeń, w której dotychczas nie byli.



nie tylko kompozycja, ale też człowiek, który ją stworzył. Słucham i gram wielu klasycznych kompozytorów, np. Bacha czy Chopina. Do tego dochodzi muzyka bałkańska, techno, pop-rock... Eksperymentuję, często przechodzę ze skrajności w skrajność. Przed tym zawsze staram się odkryć, co jest najbardziej unikatowego w danym dźwięku i jak mogę połączyć to z muzyką, z którą dorastałem. Nie jestem jazzmanem, jestem muzykiem, mówię językiem muzyki.

Współpracujesz też z legendą muzyki elektronicznej Carlem Craigiem. Jak się poznaliście? - Carl i ja mamy wspólnego przyjaciela. To Francisco Mora Catlett, syn popularnej w Stanach rzeźbiarki Elizabeth Catlett. Elizabeth organizowała przyjęcie, przeszedłem by wyrazić swój podziw jej pracami. Podczas spotkania Francisco pokazał mi płytę ze swoim projektem. Powiedział, że robi muzykę z Carlem Craigiem. Całe lato słuchałem ich utworów. Carla udało mi się spotkać podczas jazzowego

festiwalu. Dałem mu wtedy swoje CD. Po występach podszedł do mnie i powiedział - nigdy nie słyszałem artysty, który w muzyce elektronicznej potrafiłby zagrać kolory. Tak zaczęła się nasza przygoda. Dziś mija 10 lat od tamtego czasu, stworzyliśmy wiele wspaniałych projektów, które uhonorowano prestiżowymi nagrodami. Zresztą nadal tworzymy, niedawno graliśmy dla 18-tyśięcnej publiczności - techno, orkiestra i elektroniczny keyboard. Połączyliśmy muzykę klasyczną, akustyczną z syntetyczną. To zupełnie coś nowego i myślę, że w tym kierunku będzie zmierzała muzyka.

Kilka miesięcy temu trafiłeś do szpitala w bardzo poważnym stanie. Nie myślałeś, żeby trochę zwolnić tempo? - To, co się stało, mocno na mnie wpłynęło. Teraz poświęcam więcej czasu na medytację, odkrywam siebie na nowo. Zdaję sobie sprawę, że miałem ogromne szczęście. Miałem trzy ataki epilepsji, jeden po drugim. Moje serce przestało pracować. Od momentu utraty przytomności do wybudzenia mnie

przez ratowników medycznych minęło 25 minut. Przez tyle czasu byłem martwy. Kiedy obudziłem się ze śpiączki dość późno, lekarze byli w szoku. Wielu ludzi już po jednym takim ataku doznaje katastrofalnych zmian w organizmie, a mi nic nie było.

Możemy się spodziewać, że Twoja twórczość teraz się zmieni? - Na pewno zmieniło się moje podejście do tego, co robię. Zdaję sobie sprawę, że mam coś wyjątkowego, wypadek przeniósł ten tok myślenia na zupełnie inny poziom. Zacząłem traktować pracę jeszcze poważniej. Chcę dawać z siebie jeszcze więcej, chcę by moje występy były znacznie głębsze, chcę zabierać publiczność w przestrzeń, w której dotychczas nie byli. Dostałem drugą szansę by żyć, muszę ją wykorzystać.

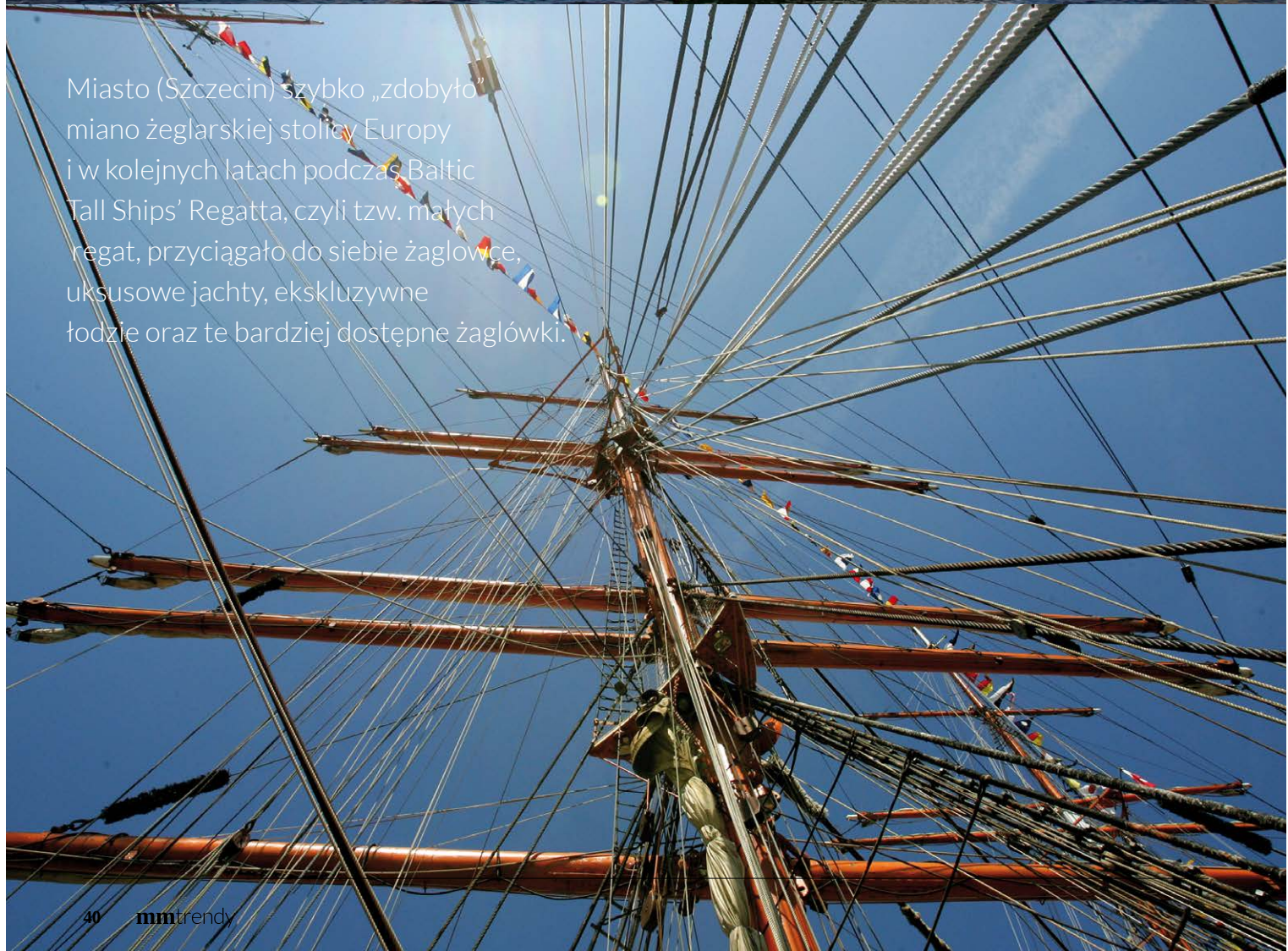
Suscin
REGATY

The Tall Ships Races 2017





Miasto (Szczecin) szybko „zdobyło”
miano żeglarskiej stolicy Europy
i w kolejnych latach podczas Baltic
Tall Ships’ Regatta, czyli tzw. małych
regat, przyciągało do siebie żaglowce,
uksusowe jachty, ekskluzywne
łodzie oraz te bardziej dostępne żagłówki.



Za co kochamy wielkie łodzie?

Żaglowce, jachty, łodzie, motorówki na co dzień wzbudzają zazdrość u „ludzi z lądu” i prowokują wyobraźnię do marzeń o dalekomorskich wyprawach oprawionych luksusem, blightrem i adrenaliną (w zależności, którą z łodzi wybierzemy). Czy to właśnie za to tak bardzo kochamy te kilka dni sierpnia, kiedy Szczecin przyciąga do siebie jak magnes wszystkie wymienione wyżej jednostki i na chwilę przybiera miano europejskiej stolicy żeglugi? Jest na to kilka dowodów.

AUTOR AGATA MAKSYMIAK / FOTO ANDRZEJ SZKOCKI

Są ludzie, którym luksus kojarzy się z pralinami Ferrero Rocher, ponieważ w reklamie serwowano je na kolacji u ambasadora. Luksus to także posiadanie jachtu, pływającej wili, a najlepiej wielkiego żaglowca, który stanowi wyznacznik bogactwa szczęśliwego posiadacza. Szczerze? Z powodu choroby morskiej wybrałabym pierwszą opcję. Jednak byłabym w mniejszości, bo jeśli zapytamy Google np. o The Tall Ships Races, otrzymamy około 1 460 000 odpowiedzi, niecały milion mniej wyników wyświetli się, gdy zapytamy o prestiżowy Cannes Yachting Festival. Choć to wydarzenia o zupełnie innych zamysłach organizacyjnych, łączy je jedno: w równym stopniu pobudzają wyobraźnię zwykłych śmiertelników... zupełnie jak te praliny.

Po pierwsze, dzieje się

Mówiąc o Szczecinie myślimy o: paprykarzu, stoczni, browarze, nadmorskich plażach, a od 2007 roku również o wyścigu wielkich żaglowców The Tall Ships' Races. Wydarzenie sprzed 10 lat podzielono na dwie edycje: śródziemnomorską i bałtycką, a finał tej drugiej należał do Szczecina. Miasto szybko „zdoby-

ło” miano żeglarskiej stolicy Europy i w kolejnych latach podczas Baltic Tall Ships' Regatta, czyli tzw. małych regat, przyciągało do siebie żaglowce, luksusowe jachty, ekskluzywne łodzie oraz te bardziej dostępne żagłówki. Ostatni finał dużych regat w Szczecinie odbył się w 2013 roku i przyciągnął aż 91 żaglowców. Szacuje się, że miasto odwiedziło wtedy ponad 2 mln uczestników. Szukając początków tego wydarzenia, trzeba by cofnąć się do Sztokholmu aż do 1938 roku. Polska włączyła się do udziału w wyścigu mniej więcej 34 lata później, wygrywając go na pokładzie Daru Pomorza.

Po drugie, nie tylko w Szczecinie

Suma sukcesów rodzimych łodzi, wizualnych efektów jakie niesie za sobą wpłynięcie do portu prawie 100 ogromnych statków na raz i dobrze przeprowadzona kampania reklamowa wraz z szeregiem wydarzeń towarzyszących, to gotowy przepis na imprezę o charakterze międzynarodowym. I choć między sobą lubimy odrobinę ponarzekać na Szczecin, to w przypadku tej imprezy nie ma na co kręcić nosem, bo nie odstajemy od innych miast w Polsce czy Europie, a momentami nawet im dorównuje-





my. Wystarczy przypomnieć sobie paradę wielkich łodzi, która odbyła się 3 lata temu na wodach Zatoki Gdańskiej - zachodzące słońce, 25 jednostek z sześciu państw i silnych wiatr, czyli obrazek jak z pocztówki. Wydarzenie trwało pięć dni, podczas których flota spędzała czas w gdyńskim porcie. Szacuje się, że podziwiać żaglowce przyszło wtedy niemalże 1,9 mln ludzi. Uwagę najbardziej skupiał m.in. STS Siedow, czyli największy żaglowiec szkolny świata z czteromasztowym barkiem, który przez wiele lat był największym żaglowcem w ogóle (dziś jego miejsce zajmuje Royal Clipper, pasażerski wycieczkowiec żaglowy, zbudowany w stoczni Gdańskiej). Nie mniejszym zainteresowaniem cieszyła się Santa Maria Manuela, która przez lata była częścią słynnej portugalskiej białej floty, służącej do połowu dorsza u wybrzeży Nowej Fundlandii. Impreza zakończyła się sukcesem i tak, jak to się dzieje w Szczecinie, dołożyła kilka punktów do wizerunku miasta.

Po trzecie, znamy się na rzeczy

Okazuje się, że w Polsce nie tylko wielkie żaglowce, ale łodzie w ogóle potrafią przeobrazić zwykły piknik w imprezę masową. Weźmy np. Giżycko. Mazurska miejscowość może pochwalić się organizacją szóstego już zlotu oldtimerów, w których udział biorą najpiękniejsze jachty i żaglowce, jakie Mazury widziały

(przynajmniej tak twierdzą użytkownicy mediów społecznościowych). Jednym z największych żaglowców, który przyplął do Giżycka, była Biegnąca po Falach o długości blisko 20 m i 128 m² żagli. Choć nie może się równać z STS Kruzenshternem o długości 114,4 m i 3400 m² żagli, który będziemy podziwiać w sierpniu w Szczecinie, to i tak pojawiła się na setkach pamiątkowych zdjęć uczestników imprezy i na chwilę stała się gwiazdą Internetu. Przystań obfitowała również w jachty. A te, jak się okazuje, są całkiem mocną stroną Polski.

Według danych GUS, w 2014 roku Polska wyeksportowała jednostki pływające o wartości 17,5 mld zł. Obecnie największym odbiorcą polskich konstrukcji jest Norwegia, która tylko w pierwszej połowie 2015 roku zainwestowała 1,57 mld zł. Następne w kolejności są Bahamy, Turcja, Rosja i Liberia. Wychodzi na to, że w naszym kraju tkwi potencjał, którego może sami jeszcze nie potrafimy dostrzec. Na szczęście dostrzegł go Francis Lapp, Francuz, produkujący w Polsce luksusowe jachty. Polska zauroczyła biznesmena już podczas pierwszego dnia pobytu. Nie zastanawiając się długo wynajął halę na terenie gdańskiej stoczni i rozpoczął produkcję luksusowych jachtów. Od tamtego czasu minęło 15 lat, podczas których jego stocznia wyprodukowała ponad 100 łodzi, a najdroższy został sprzedany za 14 mln euro. Francuz jednak nigdy nie ukrywał, że począt-



ki nie należały do najłatwiejszych, ponieważ kiedy potencjalni klienci dowiadawali się, że stocznia działa w Polsce, po prostu rezygnowali. Nasz kraj nie bardzo kojarzy się z luksusem z jakim kojarzy się np. Dubaj. Od tamtego czasu wiele się jednak zmieniło. I dobrze, bo sezon na luksusowe jachty nie mija nigdy.

Po czwarte, dotrzymujemy kroku innym

Można się o tym przekonać, odwiedzając jesienią Cannes. Miejsowość nad Lazurowym Wybrzeżem, o której myślimy głównie w kontekście festiwalu filmowego, tak naprawdę przyciąga spojrzenia świata dwa razy w roku, choć trzeba przyznać, że drugi raz robi to znacznie delikatniej niż podczas rozdania Złotych Palm. Riwiera Francuska to prawdziwy plac zabaw luksusowych jachtów i raj czarterów łodzi. Cannes Yachting Festival organizowane jest od 1977 roku i co roku uczestniczy w nim średnio 50 tysięcy entuzjastów żeglarstwa. Nic dziwnego, producenci wystawiają tu setki łodzi, które można zobaczyć z bliska, a także wziąć udział w testach. W ubiegłym roku zaprezentowało się na nim aż 579 łodzi. Policzone, że ich łączna długość to 10 kilometrów. Festiwal jest uważany za początek europejskiego sezonu sprzedażowego i najważniejszym w Europie miejscem premier i prezentacji nowych modeli jachtów. W tym roku znaczącą rolę odegra tam również firma wspomnianego

już francuskiego inwestora. W Cannes będzie nie tylko świętować swoje 15. urodziny, ale także wystawi trzy luksusowe katarany. Uczestnicy zapoznają się z modelem Sunreef Supreme 68 Power, czyli jedynym tego typu jachtem mierzącym poniżej 24 m, oferującym przestrzeń superjachtu. Sunreef 62 Adea, czyli luksusowym katamaranem żaglowym przygotowanym z myślą o rejsach w gronie 8 osób oraz Sunreef 74 Calmao, luksusowym jachtem przeznaczonym do morskich podwojów. Zagłębiając się w to wydarzenie nie ulega wątpliwości, że żadna ekskluzywna limuzyna czy nawet prywatny odrzutowiec nie wzbudza tak wielkich emocji, co unikatowe jednostki pływające.

Choć festiwal w Cannes znacznie różni się od szczecińskiego finału regat, to faktem pozostaje, że historyczne żaglowce, luksusowe jachty i eleganckie łodzie nie pozwalają przejść obok siebie obojętnie. The Tall Ships' Races sprawiło, że dziś Szczecin z dumą może powiedzieć – to tu widzieliście największy żaglowiec świata i to na naszej przystani cumowały jedne z najbardziej luksusowych jachtów w Europie. Szkoda tylko, że w luźnych rozmowach wciąż w kontekście żeglugi częściej pada Gdańsk i Gdynia niż Szczecin. A może to właśnie dlatego tak nasze miasto tak przyciąga?

Szczecin - miasto nad morzem (możliwości)

TO, ŻE WEDŁUG POWSZECHNEJ OPINII, SZCZECIN LEŻY NAD MORZEM JEST JASNE JAK NIEBO NAD WAŁAMI CHROBREGO PODCZAS FESTIWALU PYROMAGIC. PRYZYWCZAILIŚMY SIĘ JUŻ DO PYTAŃ O DROGĘ NA PLAŻĘ, ALE W OSTATNIM CZASIE I NA TO ZNALAZŁA SIĘ DOBRA ODPOWIEDŹ. WSZYSTKO ZA SPRAWĄ TRENDU, KTÓRY OD DEKADY STOPNIOWO I REGULARNIE, KROK PO KROKU, PRZYBLIŻA SZCZECIN DO MORZA.

AUTOR MACIEJ ŻMUDZKI

Za początek kształtowania się tej tendencji możemy uznać przełomowy rok 2007, czyli pierwszy finał The Tall Ships' Races w stolicy naszego województwa. Skala imprezy, jej oprawa oraz przebieg sprawiły, że setki tysięcy par oczu w jednej chwili skierowały się w stronę wody. Ten ruch nie ubiegł powszechnej uwagi i właśnie wtedy na dobre rozpoczął się proces wykorzystywania turystyczno-morskiego potencjału miasta. – Faktycznie, tamte wydarzenia pozwoliły mieszkańcom na nowo odkryć związek z wodą, wszyscy odwróciliśmy się w jej kierunku i zaczęliśmy być z tego widocznie dumni – przypomina Tomasz Owsik-Kozłowski, rzecznik prasowy Żeglugi Szczecińskiej. – O ile Dni Morza były, są i będą dobrze znanym wydarzeniem, to finał TTSR przyniósł coś zupełnie nowego. Okazało się, że Szczecin potrafi zorganizować tak znakomitą imprezę i to pociągnęło za sobą odpowiednie skutki. W roku 2013 finał został powtórzony, a teraz po raz kolejny mamy okazję obchodzić to wspólnie, chyba obecnie największe w Europie, żeglarskie święto.

Od wydarzeń sprzed dekady szczecińskie nabrzeże przeszło diametralną przemianę. Po obu stronach rzeki pojawiły się klimatyczne Bulwary Nadodrzańskie, w których mieszkańcy miasta zakochali się natychmiastowo i nieodwracalnie. Bulwary przyjęły się bardzo naturalnie i szybko stały się nie tylko świetnym miejscem spotkań i spacerów, ale też jedną z wizytówek nowoczesnego Szczecina. Oprócz nich należy też z pewnością podkreślić rolę Łasztowni, która przez wiele lat była zaniedbana i niezagospodarowana. Teraz pełni już ważną funkcję, ponieważ pozwala zobaczyć Szczecin z zupełnie innej perspektywy.

COŚ DLA ŻEGLARZY

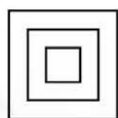
O ile Bulwary Nadodrzańskie zachęcają spacerowiczów walorami

estetycznymi, to w niedalekiej przeszłości powstało też miejsce stricte funkcjonalne, choć niezaprzeczalnie również dodające nabrzeżu niewątpliwego uroku. Mowa tu oczywiście o North East Marinie, czyli nowoczesnym porcie jachtowym na Wyspie Grodzkiej. Są tam siedemdziesiąt cztery miejsca postojowe, z czego ponad połowa (czterdzieści dziewięć) to tak zwane miejsca rezydenckie, czyli takie, na które zostały podpisane długoterminowe umowy, a wynajmujący je żeglarze cumują tam swoje jednostki od początku do końca sezonu. Innymi słowy, mniej więcej od początku marca i tak długo, jak tylko pozwoli na to pogoda. Pozostałe dwadzieścia cztery miejsca są przeznaczone dla jachtów, które odwiedzają marinę.

– Obłożenie jest w zasadzie stuprocentowe, ale w planach jest dalsza rozbudowa i zwiększanie liczby dostępnych miejsc – komentuje rzecznik Żeglugi Szczecińskiej. – Cieszymy się, że z mariny korzystają często goście zza granicy, ponieważ zdajemy sobie sprawę, że port jachtowy jest dla tych ludzi zazwyczaj pierwszym lub ostatnim kontaktem ze Szczecinem. Naszym założeniem było to, aby marina stała się miejscem otwartym dla wszystkich, niezależnie od tego czy do pływania używają jachtów, kajaków, skuterów czy chociażby motorowerów. Chcemy, aby zawsze można było się tu zatrzymać w miłych okolicznościach na jedną noc czy nawet na chwilę. Tak właśnie się obecnie dzieje i z tego jesteśmy dumni.

Co zrozumiałe, do szczecińskiej mariny w największej liczbie przybywają Polacy oraz Niemcy. Niejednokrotnie mieliśmy już jednak okazję gościć podróżników z Wielkiej Brytanii, Czech, Szwajcarii czy pobliskiej Skandynawii. Śmiało można stwierdzić, że naszą przystań odwiedzili już żeglarze z bardzo wielu krajów europejskich. Nie oznacza to jednak, że miejsce jest poza zasięgiem





TEATR KWADRAT

CLEVER LITTLE LIES

KŁAMSTEWKA

JOE DIPIETRO

EWA
KASPRZYK
PAWEŁ
MAŁASZYŃSKI / PAWEŁ
DOMAGAŁA

PAWEŁ
WAWRZECKI
KATARZYNA
GLINKA



TEN SIĘ ŚMIEJE, KTO NAKŁAMIE OSTATNI

Przekład: Bogusława Plisz Góral | Reżyseria: Paweł Wawrzecki | Scenografia: Wojciech Stefaniak
Kostiumy: Karolina Trębacz | Producent: Małgorzata Nejman | AD+T

21.10.2017

GODZ. 16.00 i 19.00 OPERA NA ZAMKU

Bilety online: **WWW.TEATRKWADRAT.PL**

Bilety do nabycia na stronie Teatru Kwadrat www.teatrkwadrat.pl oraz w sieci salonów EMPiK. Ceny biletów: 95zł, 120zł, 160zł.

Rezerwacja telefoniczna: **607-907-704**

ORGANIZATOR TEATRU:



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA

DOSTĘPNE RÓWNIEŻ:

eventim.pl
MAMY TWOJ BILET

Billy i Jane są młodym małżeństwem. Niedawno przyszła na świat ich córeczka Emily. Podczas gdy Jane całkowicie oddaje się macierzyństwu, jej mąż Billy przeżywa kryzys odrzucenia i wikła się w romans z dużo młodszą trenerką fitnessu. Billy całkowicie traci głowę dla atrakcyjnej kochanki, do czego przyznaje się swojemu ojcu. William nie jest zachwycony postępowaniem syna, ale obiecuje dotrzymać tajemnicy. Jednak dziwne zachowanie Wiliama, nagły zapal do sportowego stylu życia Billego oraz brak czasu na wspólną kolację to wystarczające poszlaki dla przenikliwej matki Billego – Alice. Jako mistrzyni intrygi – postanawia wziąć sprawy w swoje ręce i zaprosić młodych do siebie na... sernik. Słodki podwieczorek zamienia się w wyjątkowo pikantną ucztę, podczas której wspomnienia i kłamstewka miksują się, tak, że z czasem wszystkim trudno się połapać, co jest prawdą... Czy doświadczeni rodzice będą potrafili przekonać młodych, że miłości trzeba dać szansę? Czy wyjawione po latach sekrety mogą zburzyć harmonię długotrwałego związku dwojga ludzi? I czy aby kłamstwo w dobrej wierze to na pewno bezpieczna gra?

Dowcipne dialogi jak w filmach Woody'ego Allena to niewątpliwie mocna strona „Kłamstewek”. Autor komedii Joe DiPietro jest błyskotliwym obserwatorem relacji międzyludzkich, a w jego sztukach przejrzyć się możemy jak w zwierciadle. Do tego w Kwadracie obsada wprost wymarzona.

Przedstawienie jest debiutem reżyserskim aktora Pawła Wawrzeckiego, artysty o najdłuższym stażu pracy w Teatrze Kwadrat. Jego wieloletnie doświadczenie komediowe zaowocowało prawdziwie kunsztownym i przeżabnym spektaklem...



By podtrzymać tendencję zblizania Szczecina do wody, zaplanowano szereg wydarzeń, który ma w dalszym ciągu umacniać więź mieszkańców z tą inicjatywą.

osób spoza kontynentu. Przykładem może być choćby mieszkaniac odległej Nowej Zelandii, który jakiś czas temu także pojawił się w North East Marinie. O ile zatem mówi się, że wszystkie drogi prowadzą do Rzymu, o tyle my możemy zaryzykować stwierdzenie, że od niedawna wszystkie szlaki morskie prowadzą do Szczecina.

NA PLAŻY FAJNIE JEST

Co jeszcze przyciąga na szczecińskie nabrzeże i sprawia, że klimat tego miejsca ustawicznie podbija kolejne lokalne serca? Między innymi Miejska Strefa Letnia, czyli plaża na Wyspie Grodzkiej. Na mapie Szczecina pojawiła się w połowie ubiegłego sezonu i momentalnie wpłynęła na to, że właśnie ta lokalizacja stała się dla wielu osób ciekawym pomysłem na miejsce spotkań. Od 2017 roku plaża zyskała też swojego gastronomika, który – wspólnie z Żeglugą Szczecińską – planuje różne wydarzenia i animacje, jakie mają miejsce na tym terenie. Jeśli ktoś przyjdzie wieczorem, aby obejrzeć z tej perspektywy niesamowity zachód słońca, na pewno nie opuści Wyspy Grodzkiej rozczarowany. Można coś zjeść, czegoś się napić, bawić się z dziećmi w piasku, odpoczywać na leżaku lub hamaku czy pograć w siatkówkę plażową.

Od niedawna, a konkretnie od 15 lipca, pomiędzy oboma brzegami rzeki można przemieszczać się za pomocą tramwaju wodnego. Cena przeplłynięcia tej krótkiej trasy to 2 złote dla posiadającej legitymację młodzieży szkolnej i 5 złotych dla dorosłych (dzieci do lat czterech pływają za darmo).

RZUT OKA W PRZYSZŁOŚĆ

By podtrzymać tendencję zblizania Szczecina do wody, zaplanowano szereg wydarzeń, który ma w dalszym ciągu umacniać więź mieszkańców z tą inicjatywą. Jedną z ciekawie zapowiadających

się pozycji na liście jest organizowana przez Żeglugę Szczecińską i Miasto Szczecin impreza Water Show. W programie mają pojawić się między innymi skoki do wody z usytuowanej na Trasie Zamkowej wieży oraz flyboard, polegający na wykonywaniu efektownych akrobacji nad wodą. Będzie też specjalna poduszka, na której krańcu siedzi jeden z zawodników. Zabawa polega na tym, że jego kolega skacze z wysokości na przeciwny koniec, wystrzeliwując tym samym swojego partnera w kierunku wody. Oprócz Water Show w Szczecinie możemy też naturalnie liczyć na Dni Odry, Flis Nadodrzański czy Piknik nad Odrą. – Wszystkie te atrakcje podkreślają bliskość wody w naszym mieście, a my możemy się cieszyć, że cała ta przestrzeń została tak rozsądnie zagospodarowana. Chwalimy się tymi miejscami, bo właśnie tak chcemy przedstawiać nowoczesny Szczecin. Kurs, który obraliśmy jest drogą w jedną stronę i nie będziemy się już odwracać od wody. To taki nasz „one way ticket” – kończy Tomasz Owsik-Kozłowski.

Ostatnie dziesięć lat było dla Szczecina niezwykle istotne. Zaczęło się od wywołanej impulsem idei, a później – poprzez sukcesywną realizację założonej strategii – naszym oczom ukazywały się efekty kolejnych inwestycji. Zapoczątkowany przed dekadą trend okazał się strzałem w „dziesiątkę”, a mieszkańcy Szczecina szybko zakochali się nie tylko w miejscach, ale i nowym obliczu naszego miasta. I trzymajmy kciuki, żeby ta miłość harmonijnie się rozwijała, bo stolica województwa nadal będzie pięknieć, a my będziemy mieć kolejne powody, aby z dumą chwalić się nią na arenie międzynarodowej.

**FRESH FISH & SEA FOOD
RESTAURANT**



**WELCOME
ABOARD**

**SZCZECIN,
AL. PAPIEŻA JANA PAWŁA II 42
ALEJA FONTANN**

OD 1 WRZEŚNIA

azoty ARENA



UL. SZAFERA 3/5/7



CATERING - EVENTY SPORTOWE I KULTURALNE -

DZIAŁAMY RAZEM



UL. GRODZKA 2 - BRAMA PORTOWA

Francuska
PIEKARNIA

bistro
na
językach



- KONFERENCJE - IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE



Orientalne smaki Syrii podbijają Podzamcze

Aramia Podzamcze, to najprawdopodobniej jedna z najbardziej autentycznych restauracji w całym mieście. Kuchnia syryjska oparta na bliskowschodnich składnikach, dwupoziomowa sala, letni ogródek, obszerne patio i wyjątkowy wystrój nawiązujący do rodzinnych stron właściciela restauracji. Najlepiej sprawdzić to samemu.

Armia Podzamcze swoją działalność przy ulicy Opłotki nr 1 rozpoczęła kilka tygodni temu, jednak każdy szczecinianin zdążył już usłyszeć o tej restauracji. Jej „starsza siostra” z sukcesem działa przy ulicy Romera i jakiś czas temu gościła u siebie Magdalenę Gessler, która przeprowadziła tam swoje rewolucje. Uznanie słynnej restauratorki sprawiło, że grono stałych fanów lokalu znacznie się powiększyło i dziś Aramia, to punkt obowiązkowy na kulinarnej rozpisce każdego miłośnika egzotycznych smaków.

A miejsca dla gości jest sporo. W środku mieści się 80 osób, ilość tę można poszerzyć jeszcze o dodatkowe 5 miejsc. Latem, od strony dziedzińca budynku, funkcjonuje ogródek, a na piętrze obszerne patio. Możliwa jest wcześniejsza rezerwacja. Dania można smakować na miejscu jak i zabrać ze sobą na wynos do domu. Jest w czym wybierać. 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.

Osoby, które do tej pory nie miały okazji kosztować syryjskich specjalów muszą wiedzieć, że kuchnia ta dała początek zarówno

kuchni arabskiej jak i śródziemnomorskiej. Stąd też jej wpływ można odnaleźć w Turcji czy Grecji. Warto też pamiętać, że kuchnia bliskiego wschodu bazuje na zdrowych i naturalnych produktach. Jest też dużo mięsa wysokiej jakości. Przede wszystkim jagnięcia i wołowina. W kuchni Aramii gotują jedynie Syryjczycy, z dużym doświadczeniem kulinarnym przyniesionym z rodzinnych stron. Do swoich potraw wykorzystują lokalne składniki i stosują najlepsze mieszanki przypraw sprowadzane z terenów bliskiego wschodu.

Na niezwykłą atmosferę wpływa też wystrój. Na ścianach można podziwiać niepowtarzalne fototapety. Na pierwszej znajduje się kadr z miasta Hama, które słynie ze starożytnych, funkcjonujących do dziś, przyrządów nawadniających Nori., Kolejna to widok z okna rodzinnego domu Samira Zeaira, właściciela restauracji. Prócz niezwykłych fotografii w restauracji znajdują się rzeźba oraz płaskorzeźba przedstawiające kobietę trzymającą w rękach dzban wody. W rzeczywistości to Aramia, bogini życia i wody. Właśnie to bóstwo było inspiracją dla właściciela podczas otwarcia pierwszego lokalu. Arabskie motywy są też obecne w mozaice okalającej bar czy lampach ozdabiających lokal. Autorką wystroju wnętrza jest Elżbieta Krzywańska.

Wszystko, zaczynając od jedzenia, przez wystrój wnętrza do samych właścicieli Arami, jest autentyczne. Samir Zeair przyjechał do Polski na studia medyczne. Będąc jeszcze studentem szukał swojego miejsca w naszym kraju, by rozpocząć praktykę lekarską. Tak trafił do Szczecina, po kilku latach sprowadził swoją żonę. Dziś jest znanym i cenionym specjalistą chirurgii ogólnej i transplantologii, ordynatorem w szpitalu przy ul. Arkońskiej, a także właścicielem jednej z najbardziej lubianych restauracji w mieście. 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 soboty w godz. 12.00 – 24.00, niedziela 12.00 – 21.00. Polecamy!

Aramia Podzamcze | ul. Opłotki 1, Szczecin
www.facebook.com/aramia



Syria's oriental flavours are taking Podzámce by the storm

"Aramia Podzámce" is most likely one of the most authentic restaurants in the whole city. Syrian cuisine based on Middle Eastern ingredients, a two-level restaurant, summer garden, spacious patio and absolutely unique décor – all of these things are reminiscence of owner's home country.

Aramia Podzámce had been opened at Opłotki Street just a few weeks ago, but everyone in the city has already heard about this restaurant. Its "older sister" works successfully at Romera Street, and what's worth noticing, sometime ago Magdalena Gessler and her program "Kitchen Nightmares" had visited the place. Recognition from the famous restaurateur has made the group of permanent guests grow wider and today Aramia is a mandatory place for every exotic cuisine fan.

Aramia has a lot of space for its guests. There's a room for eighty people and it can be extended to 85. Summer garden placed near the building's courtyard that's opened during summertime and spacious patio on 1st floor. Advance reservation is possible. Food can be tasted right away or taken home as a takeaway. There's also a lot to choose from! Aramia Podzámce had extended its menu known from Romera restaurant with fish and seafood. Dishes will be changing along with each season.

Those people who haven't tried Syrian cuisine yet, have to know that Arabian cuisine was the base for Mediterranean cu-

isine. Hence its influence can be found in Turkey or Greece. It's worth remembering that Middle Eastern cuisine is based on healthy and natural ingredients; there's also a lot of high quality meat. All of Aramia's cooks are from Syria and all of them have extensive culinary experience, brought from their motherland. To make their dishes taste as good as it's possible, they use local ingredients and the finest spices imported from the Near East.

Décor has a huge influence on restaurant's atmosphere. The walls are wallpapered with incredible photos. First of them is a frame from the city of Hama, which is known from its ancient and still functioning Nori irrigation equipment. And most importantly, there's also a view from the family home of Samir Zeair, who's the owner of the restaurant. Next one is a painting showing a water mill. Besides restaurant's incredible pictures, there's also a sculpture and a relief depicting a woman holding a water jug in her hands. That woman is, in fact, Aramia, the goddess of life and water. This deity was the inspiration for the owners when they were opening their first restaurant. Arab themes are also noticeable in the mosaic that surrounds the bar or while looking at the old fashioned lamp. And the person responsible for restaurant's Interior design is Elżbieta Krzywańska.

Everything, starting from the food, through interior design to Aramia's owners is absolutely authentic. Samir Zeair came to Poland to study medicine. While he still was a student, he was looking for his place in our country to start his medical practice. That's how he ended up in Szczecin, and after few years he also brought along his wife. Today he's a widely known and respected specialist in general surgery and transplantology, and the head of the of General Surgery and Transplantology ward of the hospital at Arkońska Street, and he's also the owner of one of the most popular restaurants in the city. If you want to know more about the taste of authentic Syrian cuisine, you should definitely pay a visit to the new restaurant in Podzámce.

Aramia Podzámce | ul. Opłotki 1, Szczecin
www.facebook.com/aramia

nie możesz przegapić

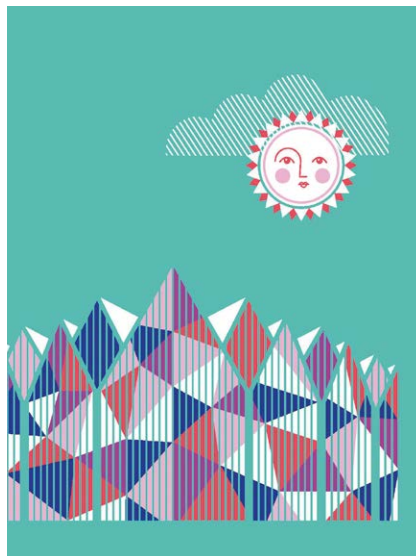


Wielki zlot żaglowców

Przypłyną do nas najpiękniejsze żaglowce na świecie. Na kilka dni nasze miasto zostanie żeglarską stolicą nie tylko Europy, ale i świata! Wśród jednostek, które już teraz zapowiedziały swoją obecność w Szczecinie, znajdują się takie cuda jak brazylijski Cisne Branco, rosyjska fregata Mir, czy nasz rodzimy, 108-metrowy Dar Młodzieży. Na liście żaglowców z klasy A znajdziemy także holenderskiego Eendracht, Fryderyka Chopina, La Grace, Pelican of London i Royalist, Pogorię, Santa Marię Manuelę czy słynnego Kruzensterna z Rosji. Na scenie głównej, u podnóża Wałów Chrobrego w sobotę 5 sierpnia wystąpi Andrea Bocelli w towarzysztwie filharmoników szczecińskich i Chóru Akademii Morskiej. W niedzielę (6 sierpnia) sceną zawładną artyści związani z telewizyjnym show The Voice of Poland, zaś w poniedziałek zaśpiewają najpierw C-Boo!, później Kayah. Prócz tego nie zabraknie muzyki szantowej i folkowej, która grana będzie aż w trzech miejscach – na scenie zlokalizowanej na nowym placu na Łasztowni (w pobliżu Starej Rzeźni), na żaglowcu Fryderyk Chopin i pływającej scenie przy Bulwarze Piastowskim. **5-8 sierpnia., Wały Chrobrego i Łasztownia**

Bajkowy koncert

Koncertowa premiera płyty „I żyli długo i w Szczecinie”, którą wydaje szczecińska Filharmonia. Co nas czeka? Muzyczny świat rodem z produkcji Walta Disneya, który stworzył Mateusz Czarnowski, komponując swoje szczecińskie melodie, ożyje za sprawą wspaniałego rodzinnego koncertu. W Teatrze Letnim, podczas tajemniczego sierpniowego wieczora, będzie także miała premierę najnowsza płyta Filharmonii – „I żyli długo i w Szczecinie”. Usłyszymy tam utwory z nowej płyty, o bajkowych tytułach: „Piegi Oriona”, „Stoczniove ZOO”, „Czekoladowe miasto” czy „Nie nad morzem”. **13 sierpnia, Teatr Letni, godz. 19, bilety 5/10 zł**



Muzyczna podróż przez Europę

Przed nami przekrój trzech stuleci i muzyki trzech różnych krajów północnej Europy. Najstarszym utworem jest dziewiętnastowieczna kompozycja czołowego norweskiego twórcy Edvarda Griega, poświęcona „skandynawskiemu Molierowi”, czyli norwesko-duńskiemu komedio-pisarzowi z czasów baroku. Dwa utwory

smyczkowe Dmitrija Szostakowicza zetknięą słuchaczy z muzyką rosyjską początku XX wieku, jej dramatem i niepokojem. Baltic Neopolis Virtuosi jest nowym międzynarodowym zespołem, którego celem jest połączenie potencjału artystycznego w obszarze basenu Morza Bałtyckiego. Koncertem w Szczecinie zespół rozpoczyna trasę koncertową obejmującą festiwale w Norwegii, Estonii, Szwecji, na Litwie i w Niemczech. **2 sierpnia, Trafostacja Sztuki, bilety 40/25 zł**



Wielka symfonia na finał regat

Prawykonanie utworu symfonicznego „Odyssea”, znanego kompozytora Henri Seroki, usłyszymy 6 sierpnia w Operze na Zamku w Szczecinie. Kompozycja dedykowana jest tegorocznemu finałowi regat The Tall Ships Races Szczecin 2017. Utwór składa się z dziewięciu części i trwa około 50 minut. Aranżacją zajął się Krzysztof Herdzin – polski muzyk, pianista, dyrygent, autor jazzowych przeróbek utworów Fryderyka Chopina. Utwór zostanie wykonany w składzie 22-osobowej orkiestry symfonicznej, której towarzyszyć będzie 50-osobowy chór Akademii



- znakomite żeberka • szarpana wołowina •
- burgery • pastrami • domowe frytki •
- czeskie piwo z kija •

To i wiele innych pyszności tylko w Ruszt Grill House!

Krzywoustego 14, Szczecin / Rezerwacje: 790 380 876

FB: @RusztSzczecin / Insta: @RusztGrillHouse



Morskiej. Całość uświetni swoim występem Dominique Corbiau – kontratenor z Belgii, specjalizujący się w muzyce barokowej. **6 sierpnia, Opera Na Zamku, godz. 19, bilety 50/80 zł**



Jubileuszowe fajerwerki

Tydzień po finale regat The Tall Ships Races czeka nas kolejne wielkie widowisko - największy w Polsce Festiwal Sztucznych Ogní „Pyromagic”. Będzie to wyjątkowa edycja, bo już dziesiąta. Pokazy sztucznych ogní przygotują - jak co roku - najlepsze firmy pirotechniczne z całego świata. Tegoroczna edycja Pyromagic będzie wyjątkowa z dwóch powodów. Po pierwsze dlatego, że festiwal będzie wydarzeniem towarzyszącym zlotowi wielkich żaglowców. Po drugie zaś dlatego, że w

jubileuszowej edycji pokazy przygotują laureaci festiwalu z lat poprzednich. Festiwal Pyromagic to również wodne atrakcje, czyli WaterShow, coroczne międzynarodowe zawody strażaków, Polonez Cup Race 2017. **11-12 sierpnia, Wały Chrobrego**

Folkowo i elektronicznie

Tradycją stało się już, że pokazom fajerwerków Pyromagic towarzyszy wyjątkowa muzyczna oprawa. Podczas wydarzenia nie zabraknie zatem festiwalu muzycznego Szczecin Music Live. Tegoroczna edycja będzie kontynuacją bardzo dobrze przyjętego przez szczecińską publiczność kierunku muzycznego będącego mieszanką folku i muzyki tanecznej wzbogaconego o brzmienia muzyki elektronicznej. Podczas dwóch dni festiwalu zobaczymy wybitnych przedstawicieli tego gatunku z Polski i zagranicy. W tym roku usłyszymy GOORALa, Psio Crew, Dj’a Haris Pilton i The Ufoslavians. **11-12 sierpnia, Wały Chrobrego**



Wielkie wodne show

Pierwsza edycja WaterShow w ubiegłym roku sprawiła, że Szczecin stał się polską stolicą high divingu i flyboardingu. Stolica Pomorza Zachodniego jest również pierwszym miastem w Polsce, które odważyło się na organizację tak spektakularnego wydarzenia. W tym roku widowisko powraca

na Wały Chrobrego z jeszcze bogatszym programem. High Diving to akrobatyczne skoki do wody z wysokości 27 metrów w wykonaniu mężczyzn i 20 metrów w wykonaniu kobiet. High Diving jest ekstremalnym sportem wymagającym niebywałej odwagi i wręcz nadludzkiej sprawności fizycznej. Flyboard wzbudził ogromny zachwyt widzów w roku ubiegłym. Tegoroczne pokazy zostaną wzbogacone o nocne show i pokazy synchroniczne. Tutaj także pojawiają się znaczący zawodnicy tej dyscypliny sportu z kraju i zagranicy. Nową atrakcją będą akrobatyczne skoki na poduszkę BLOB w wykonaniu zawodowców i amatorów. **12 sierpnia, Wały Chrobrego**

Słynna orkiestra lwowska

Szczecin będzie jednym z trzech gospodarzy Międzynarodowego Festiwalu Muzycznego Sacrum Non Profanum. Oprócz naszego miasta wydarzenie zagości również w Trzemeszcu oraz w Berlinie. 18 sierpnia w Filharmonii zaprezentuje się Sławomir Wilk oraz Orkiestra Obwodowej Filharmonii Lwowskiej. Koncert poprowadzi dwóch dyrygentów: Bohdan Boguszewski oraz Wołodymyr Syvokhip z Ukrainy. Festiwalowym koncertom towarzyszyć będzie wiele imprez, a wśród nich wystawa fotograficzna „Andrzej Panufnik – życie i twórczość” a także seans filmu dokumentalnego o kompozytorze „Tata zza żelaznej kurtyny”. Ponadto zaplanowano spotkanie z autorkami książek o twórcy, zatytułowane „Andrzej Panufnik. Architekt emocji”. **18 sierpnia, Filharmonia, godz. 19, bilety 30/60 zł**

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

TRATTORIA
TOSCANA



PRAWDZIWY SMAK ITALII

PLAC ORŁA BIAŁEGO 10, TEL. 91 431 02 72, 91 431 02 71, WWW,TRATTORIA-TOSCANA.PL

kino w sierpniu

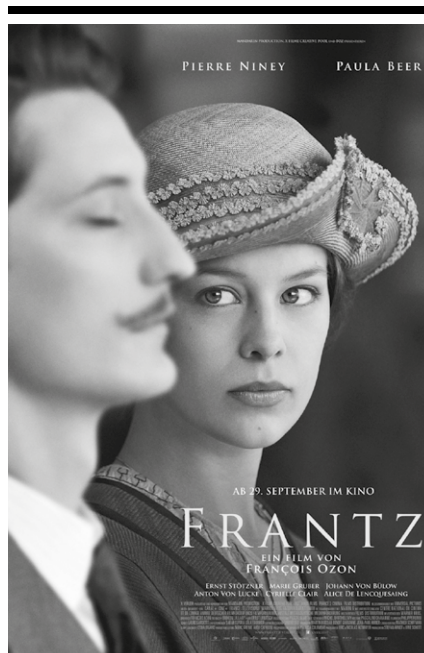


Valerian i Miasto Tysiąca Planet

Valerian and the City of a Thousand Planets / 2017

Kosmiczny hit czy kosmiczna bzdura ze stajni Luca Bessona, niegdyś reżysera kanonicznych obrazów, jak „Leon Zawodowiec” czy „Wielki błękit”? Filmowa adaptacja jednego z popularniejszych europejskich komiksów. Valerian (Dane DeHaan) i Laurelina (Cara Delevingne) to kosmiczni agenci, odpowiedzialni za utrzymanie porządku na terytoriach zamieszkałych przez ludzi. Podczas misji w Mieście Tysiąca Planet – kulturowym i politycznym centrum galaktyki – przyjdzie im zmierzyć się ze złowrogą siłą, która zagraża bezpieczeństwu całego wszechświata. Poza modelką Carą Dele-

vingne, na ekranie obejrzymy jeszcze popową wokalistkę Rihannę oraz jazzowego muzyka Herbie Hancocka.



Frantz / 2016

Film francuskiego reżysera Françoise Ozona, autora m.in. „Basenu” oraz „8 kobiet”. W pierwszych scenach „Frantz” zostajemy wprowadzeni w klimat niemieckiego miasteczka z lat dwudziestych XX wieku. Pięknie wystylizowane, czarno-białe kadry ukazują młodą Annę, która porządkuje grób zabitego w I wojnie światowej narzeczonego. Ku zaskoczeniu dziewczyny, miejsce spoczynku Frantza odwiedza także tajemniczy mężczyzna.

Przybyły z Francji Adrien przedstawia się jako przyjaciel zmarłego i zaczyna odgrywać coraz większą rolę w życiu Anny oraz jej najbliższych.



Piękne dni

The Beautiful Days of Aranjuez / 2016

Piękny letni dzień. Ogród. Taras. Kobieta i mężczyzna w cieniu drzew, delikatny letni wietrzyk. W oddali, na rozległej równinie dostrzec można budowlę Paryża. Rozpoczyna się rozmowa: wymiana pytań i odpowiedzi między kobietą i mężczyzną. Konwersacja dotyczy doświadczeń seksualnych, dzieciństwa, wspomnień, atmosfery lata i różnic pomiędzy mężczyznami a kobietami. Mamy do czynienia zarówno

REKLAMA

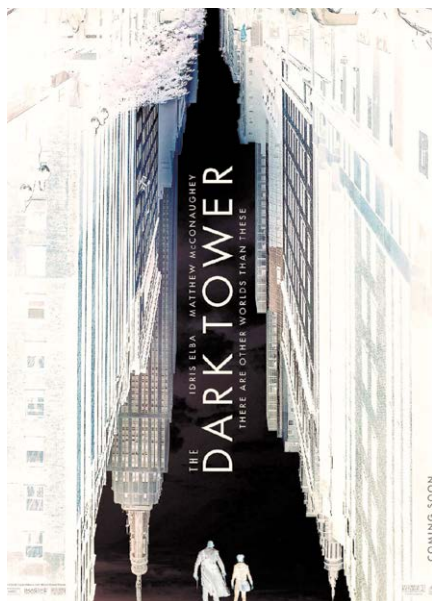


Piękny uśmiech od zaraz



HAHS
KLINIKA

z kobiecym punktem widzenia, jak i męską perspektywą. Tymczasem na drugim planie, wewnątrz domu, do którego przylega taras, ktoś wymyśla i zapisuje ten dialog. A może jest dokładnie na odwrót? Być może to tych dwoje na tarasie kieruje ręką osobliwego scenarzysty, tworząc w ten sposób długi, rozstrzygający dyskurs damsko-męski. Wim Wenders w pięknym tonie odkrywa przed widzami tajemnice życia.



Mroczna wieża

The Dark Tower / 2017

Adaptacja sagi Stephena Kinga. Ostatni Rycerz Roland Deschain (Idris Elba), uwięziony w niekończącej się walce z Walterem O'Dimem, znanym także jako Człowiek w czerni (Matthew McConaughey), ze wszystkich sił stara się powstrzymać go przed zburzeniem Mrocznej Wieży, która spaja światy.

W imię przetrwania światów, w ostatecznej walce zderzą się ze sobą dobro i zło. Tylko Roland może ocalić Wieżę przed Człowiekiem w czerni.

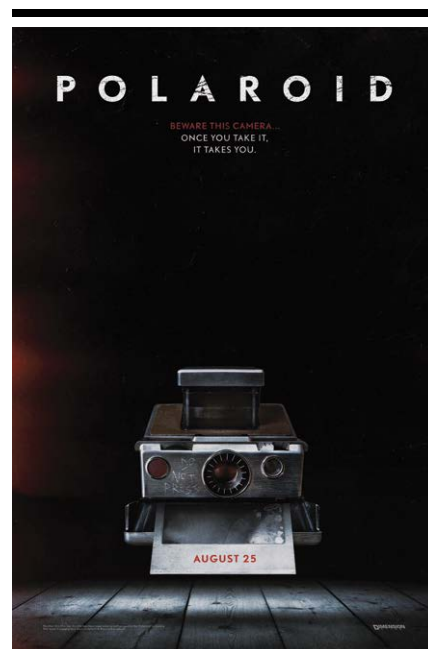


Barry Seal: Król przemytu

American Made / 2017

Film opowiada prawdziwą historię. Tom Cruise wciela się w postać Barry'ego Seala, człowieka, który swoją biografią mógłby obdzielić kilka osób. W wieku piętnastu lat był pilotem, jednym z najzdolniejszych, najlepszych pilotów Ameryki, miał na koncie również udział w wojnie w Wietnamie. Pracował na usługach kolumbijskiego kartelu narkotykowego Medellín oraz dla... CIA. Za głowę Seala słynny baron narkotykowy Pablo Escobar wyznaczył

nagrodę w wysokości pół miliona dolarów. Za przywiezienie go do Kolumbii żywego – milion dolarów. Tłem historii jest wielka polityka, w której przewijają się najważniejsze nazwiska Ameryki.



Polaroid / 2017

Aparat fotograficzny zwiastujący śmierć? W amerykańsko-norweskim horrorze nastolatka Bird Fitcher kupuje w antykwariacie tajemniczy aparat. Polaroid czasy świetności ma już za sobą, ale jest wciąż sprawny. Grupa przyjaciół uznaje go za doskonały gadżet na zbliżającą się imprezę, ale niedługo potem osoby uwiecznione na zdjęciach zaczynają ginąć w niewyjaśnionych okolicznościach. Czy bohaterom uda się oszukać przeznaczenie i powstrzymać wydarzenia prowadzące do tragicznego końca?

REKLAMA

IMPLANTY

Z PLANOWANIEM
W TECHNOLOGII

3D

10 albumów na sierpień

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

ni



Ikonika *Distractions*

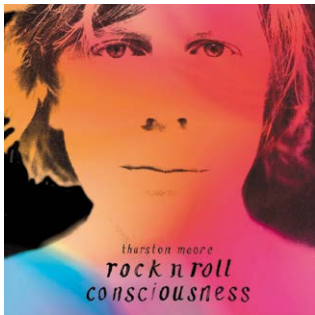
(Hyperdub)

Mrocznie, coraz mroczniej. Tak krótko można byłoby podsumować nagrania po czterech latach przerwy album brytyjskiej producentki i didżejki z eksperymentalnej stajni Hyperdub. Trzynastcie numerów kipiących od grime, rapu, alternatywnego r&b i offowych hip hopowych beatów, to erupcja doskonałej syntetycznej muzyki. W tej najbardziej przystępnej i melodyjnej części prym wiodą goście, doskonałe wokalistki – Andrea Galaxy w „Noblest” oraz Jessie Lanza w „Hazelfield” nadają zimnym numerom „ludzkiej” formy, miękkości znanej z ich indywidualnych dokonań. Jednak klimat zmienia się szybko, jak podczas kosmicznej eskapady na statku Nostromo. To porównanie nie z byle powodu, bo na „Manual Decapitation” czy jeszcze bardziej „Lear” skojarzenia ze sci-fi pojawiają się niemal automatycznie. Na „Sacrifice” doszło do zaskakującego połączenia grime’u – reprezentowanego przez MC Jamma – z synthowymi brzmieniami rodem z lat osiemdziesiątych. Choć po polsku tytuł płyty Ikoniki oznacza sytuację, które rozpraszają, album brzmi jak efekt najwyższego skupienia i przede wszystkim doskonałej studyjnej wprawy.

Thurston Moore *Rock N Roll Consciousness* (Ecstatic Peace!)

Niegdyś rockandrollowy dekonstruktor, fundament nieodżałowanego Sonic Youth, nagrał tym razem poprawną rockową płytę dla tysięcących fanów. Wprawdzie fryzura Thurstona wciąż jest bujna, członkowie Sonic

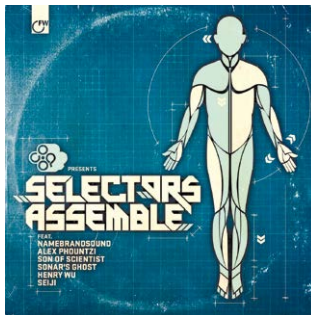
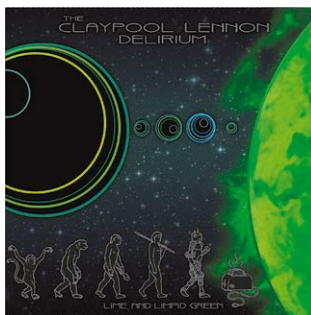
Youth zawsze wyglądali przecież jakby nigdy mieli się nie zestarzeć, ale w temacie zabaw z gitarą Moore postawił na dość zachowawczy klimat. Co jakiś czas solówka (czasem okropnie irytująca), doskonale znany z płyt SY wokal i poprawna sekcja podążająca za popisami lidera. Niby wszystko ok, ale trochę mało jak na kogoś, kto inspirował swoją twórczością całe pokolenia muzyków. Owszem, nie można odmówić zespołowi Thurstona rockowego ognia, ale serio(?), lidera Sonic Youth oceniać kategorią albumu dobrego do piwa i potupania nogą? W głowie się nie mieści, lecz jeśli to miałyby być jedyne punkty odniesienia dla tej płyty, to proszę bardzo. Ekspresja, feeling, dobra robota, potrafią trzymać gitary. Trochę mało. Trochę jakby pisać o Yes lub Pink Floyd. Dobrej prasy nie zrobiła Thurstonowi książka jego byłej żony, Kim Gordon, która w „Dziewczynie z zespołu” wylała cały swój zrozumiały żal na byłego partnera. „Rockandrollowa świadomość” Thurstona Moore to też za mało, by poprawić sobie humor.



The Claypool Lennon Delirium *Lime and Limpid Green* (ATO Records)

Przy okazji ostatniego Record Store Day, „ten” Les Claypool (basista Primusa) i syn „tego” Lennona – Sean, którzy pracują ze sobą w duecie, wypuścili czteronumerową epkę, gdzie reinterpreterują kawałki Pink Floyd, King Crimson, The Who i japońskiej kapeli Flower Travelin’ Band. Ekskluzywne, winylowe wydawnictwo ukazało się w nakładzie zaledwie trzech tysięcy egzemplarzy, co tylko zaostrza apetyt na wypożyczenie swojego odtwarzacza w te dźwięki. A co się odbywa, kiedy na jednym albumie siły łączą zakręcony

basista oraz syn legendarnego Beatlesa? Odbywa się psychodelia. I to taka w najlepszym stylu – niby oldschoolowa, ale na miarę XXI wieku. Mamy tu więc wirtuozerki, głośny i pulsujący klang gitary basowej, znany z każdego albumu, na którym udziela się Claypool. Są kolorowe, rozmarzone pejzaże, oparte na partiach gitary i walorach wokalnych Seana, który korzysta ze swego beatlesowego dziedzictwa. Osobowości muzyków idealnie się uzupełniają. Przeplývają między sobą inspiracje, wpływy i nawiązania, stylistyki oraz gatunki. Psychodeliczna klasyka wzięta na tapetę „Lime and Limpid Green” mieni się feerią intensywnych kolorów.



CoOp presents: *Selectors Assemble* (First Word Records)

Coraz więcej sygnałów na wosku, w klubach i w eterze podpowiada, że broken beat (bruk) wraca i to wraca z wielką siłą. Edit dla nieco mniej zorientowanych – to wymyślona w UK kilkanaście lat temu synkopowana hybryda soulu, bass music, house i przede wszystkim jazzu, oczywiście z najlepszymi odwołaniami do karaibskich korzeni. Miała swoje piękne chwile w klubach Londynu i okolic, następnie przygasła, zdominowana coraz bardziej masową popularnością dubstepu. Wydana ostatnio, pięciodzielną epką producenckiej

kooperacji najzdolniejszych synów, ojców i wujków broken beats przynosi doskonałej jakości materiał, kontynuujący muzyczne wątki z przeszłości. Zaczyna się od produkcji Henry’ego Wu, którą na warsztat wzięli IG Culture i Alex Phountzi z Bugz In the Attic. To minimalistyczna, oparta na rozwibrowanym basowym temacie perelka, która mogłaby zdominować niejedną parkiet podczas peaktime’u. Soulowo-reggae’owy „Spartan Riddim” to chwila na wzięcie oddechu przed kolejnymi produkcjami Phountzi’ego, IG Culture, do których dołącza jeszcze niezmordowany Seiji, również członek ekipy BITA. Wyobrażam sobie letnie imprezy na Wyspie Grodzkiej z taką muzyką, ale niestety chyba pozwałam sobie na zbyt odległe od rzeczywistości pragnienia.



Jan Schulte *Tropical Drums of Deutschland* (Music for Dreams)

Czyżby geografia zwariowała i lasy tropikalne pokrywały tereny Niemiec, wytwarzając mikroklimat zapładniający psychikę tamtejszych muzyków? Wszelkie dowody zdają się temu przeczyć, ale nie okazało się to żadnym problemem dla Jana Schulte, który w kopenhaskiej Music for Dreams wydał kompilację prezentującą tropikalną muzykę perkusyjną wykonywaną przez niemieckich twórców. Większość utworów wybranych przez Schulte została wydana w małych wytwórniach pod koniec lat 80 na fali fascynacji muzyką świata. Gorączkowa natura dżungli, jazz, im pro, nieco stylizacji – album składa się na ciekawy retrospektywny dokument, odkrywający nieznaną mi wcześniej część wrażliwości niemieckiej sceny muzycznej.



Sudan Archives *Sudan Archives*

(Stones Throw Records)

Co robisz, gdy masz siedemnaście lat i nie podoba Ci się fakt, że nazywasz się Brittny? Zmieniasz imię na Sudan, a potem zaczynasz odkrywać sudańską muzykę i dowiadujesz się, że jej ważnym elementem są skrzypce. Tak się składa, że akurat grasz na skrzypcach, a do tego śpiewasz i fascynujesz się elektronicznymi samplami. Mniej więcej tak powstał styl Sudan Archives - teraz wreszcie oficjalnie zaprezentowany na jej pierwszej epce. Afrykańskie brzmienia łączą się tu z folkem, soulem i rytmem wybijanym na drewnianych instrumentach, a często zapętlone skrzypce potrafią poważnie zapaść w pamięć (spróbujcie pozbyć się z głowy smyczkowego motywu z „Come Meh Way”). Gdzieś w tym wszystkim jest wolność i niczym nieposkromiona wizja dziewczyny, która sama nauczyła się gry na skrzypcach, a dopiero teraz studiuje teorię muzyki i gra z nut w szkole. Jak sama przyznaje - bardzo ją cieszy to, że stworzyła własny styl, zanim poznała całą matematykę. Krótką formę wypowiedzi w postaci epki ma zaliczoną na piątkę - w takim razie czekam na album, ale czekam, będąc dobrej myśli.

Mr Jukes *God First*

(Island Records)

Ci, którzy nie kojarzą go pod pseudonimem Mr Jukes, mogą go znać jako wokalistę Bombay Bicycle Club. Po jedenastu latach spędzonych w tym zespole, Jack Steadman postanowił przedstawić nam swoje solowe oblicze - z tej okazji porzuca indie rocka na rzecz soulowo-funkowych

sampli. Mr Jukes najczęściej obsadza drugi plan i daje błyszczeć swoim gościom. Gdy to on zajmuje miejsce przed mikrofonem, potrafi zarówno czarować wrażliwością („Magic”), jak i ochłodzić nasz entuzjazm („Ruby”). Tej płycie nie zaszkodziłoby więcej zaskakujących zwrotów akcji, ale i tak warto dać się porwać energii Charlesa Bradley’a w „Grant Green” lub zatrzymać się przy De La Soul nawijających pomiędzy refrenami Horace’a Andy’ego. Wśród bardziej i mniej trafionych pomysłów, mamy i ten najważniejszy kierunek. Utwór „Angels / Your Love” łączący dziecięcy chór z BJ The Chicago Kidem, śpiewającym na tle dęciaków, jest tu niedoścignionym numerem jeden. Oby Mr Jukes jak najczęściej podążał drogą wyznaczoną przez to nagranie.



Various Artists *Mavis Staples: I'll Take You There An All-Star Concert*

(Blackbird Production Partners LLC)

W 1948 roku muzyk z Chicago Pops Staples założył ze swoimi córkami The Staple Singers - grupę, która w latach 70. zajmowała pierwsze miejsca list przebojów. Główna wokalistka rodzinnego zespołu, wyróżniająca się silnym głosem z charakterystyczną chrypką, Mavis Staples - ciągle występuje i nagrywa z artystami młodego pokolenia (ostatnio z Benjaminem Bookerem, przy okazji - z jego ostatnim krążkiem „Witness” też warto się zapoznać). Tym razem Mavis zaprasza nas na półtoragodzinny koncert z wybranym line-upem. Glen Hansard, znany z filmu „Once”, świetnie mierzy się z klasykiem „People Get Ready”, a folkowa Patty Griffin dokłada emo-

cyjonalną interpretację „Waiting For My Child To Come Home”. Główna bohaterka koncertu także nas olśniewa, między innymi dziesięciominutową wersją „I'll Take You There”. Żałuję, że trasa Mavis obejmująca Wielką Brytanię, czy Szwajcarię nie zahaczyła o Polskę. Ta płyta jest całkiem niezłą nagrodą pocieszenia i prywatnym, bluesowym festiwalem odegranym w naszych domach.



Illa J *Home*

(Jakarta)

Po trzydziestce niektórzy bawią się w podsumowania, a inni fundują sobie wspominki i postanawiają spełniać dawne marzenia (np. dotyczące śpiewania). Do tej drugiej grupy należy Illa J - po przyzwyczajeniu nas do swojej hip-hopowej odsłony, wydaje album, na którym jest głównie wokalistą (rap oczywiście co jakiś czas powraca, stanowiąc idealny kontrast dla delikatnego głosu Yancey'a). Najlepszą wizytówką tej płyty mogłoby być klip do tytułowego i singlowego „Home” - Illa z wielkim uśmiechem śpiewa o powrocie do domu na tle rodzinnego Detroit, otoczony odprężonymi i szczęśliwymi ludźmi oraz pamiątkami nawiązującymi do kariery starszego brata J Dilli. Słuchając „Home”, też chciałoby się usiąść na ganku, oglądać stare zdjęcia i przywoływać

w myślach wszystkie pozytywne wspomnienia z dzieciństwa. Luz, ciepło, czy nostalgia mogłyby być alternatywnymi tytułami tego krążka. Podobnie jak powrót, bo z każdym przesłuchaniem coraz chętniej się do niego wraca, zupełnie jak do domu.

Charlotte Dos Santos *Cleo*

(Fresh Selects)

Tytułowa Cleo to dla Charlotte Dos Santos, piosenkarki o norwesko-brazylijskich korzeniach, wzór kobiety niezależnej i odważnej. Jednak pokazanie kobiecej siły nie było jedynym celem stworzenia tej epki - artystka chciała nas także zaskoczyć gatunkami muzyki, do których nie jesteśmy przyzwyczajeni. Dlatego album rozpoczyna jej interpretacja najstarszego zachowanego kanonu „Sumer is icumen in” skomponowanego w Oksfordzie w XIII wieku. Średniowieczny utwór o nadchodzącym lecie nie odstaje od reszty materiału, gdyż kompozycje Charlotte pachną słońcem i kwieciastą łąką, a jej głos, przywodzący na myśl Minnie Riperton, ogrzewa nas swoim ciepłem. To nowoczesny, jazzujący soul osadzony w latach 70. z tekstami o pięknej miłości, która niestety nie trwa wiecznie, bo w ostatnim nagraniu „It's Over, Bobby” mówi się już o niej w czasie przeszłym (dla kontrastu rozstaniu towarzyszy bujająca aranżacja w stylu bossa nova). Takie przeciwieństwa są wpisane w tę płytę, gdyż „Cleo” zachowuje idealną równowagę między skandy-nawskim chłodem i dystansem, a brazylijską uczuciowością.



Na Pomorzanach usuwają wstydlivy męski problem

Koniec z podkładami i cewnikami. Nietrzymanie moczu można pokonać

W szpitalu na Pomorzanach przeprowadzono pierwsze operacje wszczepienia sztucznego zwieracza cewki moczowej u mężczyzn. Do tej pory pacjenci z problemem nietrzymania moczu po operacyjnym usunięciu raka prostaty musieli szukać pomocy w innych miastach Polski. Klinika Urologii i Onkologii Urologicznej SPSK 2 PUM w Szczecinie dołączyła do kilku ośrodków w kraju, przeprowadzających takie operacje.

- W kierunku raka prostaty badałem się profilaktycznie, to pozwoliło wykryć nowotwór we wczesnym stadium - opowiada 70-letni pan Zenon. - Następstwem operacji usunięcia nowotworu było niestety nietrzymanie moczu. Musiałem używać podkładów urologicznych i tak prawie przez trzy lata. Kiedy usłyszałem, że jest możliwość usunięcia tej niedogodności, przyjechałem tu z nieskrywaną radością. Proszę sobie wyobrazić, jak żyje się cały czas nosząc takie podkłady. Zero swobody, dyskomfort, niechęć do wychodzenia z domu, zwłaszcza latem. Teraz koniec z tym.

Wprowadzenie tego typu operacji wymagało szkoleń, zmiany organizacji pracy i spełnienia kryteriów Narodowego Funduszu Zdrowia, który je refunduje. W pierwszych operacjach wspomagał szczecińskich urologów dr Agustin Fraile z Madrytu, który ma ogromne doświadczenie w tym zakresie. Dwóm pacjentom wszczepiono sztuczny zwieracz, w którym za pomocą małej pompki wszczepionej pod skórę moszny, męczyzna aktywuje urządzenie i oddaje mocz, a dwóm pozostałym - tzw. taśmę podcewkową, która zapewnia „podparcie” cewce moczowej.

- Teraz nasi pacjenci mają gwarantowaną całą ścieżkę powrotu do zdrowia - począwszy przede wszystkim od wyleczenia raka, co jest naszym priorytetem, kończąc na usunięciu dolegliwości bardzo kłopotliwej dla mężczyzn, jaką jest nietrzymanie moczu - mówi prof. Marcin Słojewski, kierujący Kliniką Urologii i Onkologii Urologicznej SPSK 2. - Rak prostaty może dotyczyć wszystkich mężczyzn, bez wyjątku. Nawet jeśli ktoś żyje bardzo zdrowo, może zapaść na tę chorobę. Apelujemy, by każdy mężczyzna po 45. roku życia chociaż raz przeszedł badanie urologiczne i krwi, wyznaczając PSA. Ta jedna wizyta u urologa ustawia jego obserwację

na przyszłość. W zależności od wyników urolog powie, kiedy pojawić się ponownie.

Rak prostaty we wczesnym stadium nie daje objawów. Tylko wykrycie go szybko sprawia, że leczenie jest skuteczne i zapewnia wieloletnie przeżycie.

- Nietrzymanie moczu bywa następstwem radykalnego leczenia raka prostaty - chirurgicznego usunięcia nowotworu czy radioterapii. Mimo iż w doświadczonych ośrodkach zdarza się to niezwykle rzadko - dotyczy nie więcej niż ok. 1-2 proc. pacjentów, to bywa to dolegliwość bardzo dokuczliwa i utrudniająca codzienne funkcjonowanie - dodaje prof. Słojewski. - Pacjenci słyszeli, że w innych miastach przeprowadza się operacje, by temu zaradzić i pytali, kiedy tak będzie u nas. Wyszliśmy im naprzeciw. Przed zakwalifikowaniem pacjenta do zabiegu przeprowadzane są niezbędne badania (urodynamika, cystoskopia). Wskazaniem jest średniego lub ciężkiego stopnia nietrzymanie moczu. Nie ma żadnych ograniczeń wiekowych. Przebyta radioterapia nie stanowi przeciwwskazania, chociaż może pogorszyć wyniki leczenia.

REKLAMA



Laser *MonaLisa Touch*™

leczenie wysiłkowego
nietrzymania moczu

HAHS
KLINIKA

Jak zachować młode spojrzenie?

Oczy to punkt na mapie twarzy, który potrafi zdradzić nasz wiek. Więc kiedy kremy pod oczy nie dają wystarczających efektów, a zabiegi do-
rażne nie przynoszą satysfakcji, pora oddać się
w ręce specjalisty. Sprawna ręka chirurga może
odmłodzić twarz nawet o 10 lat! Sprawdziliśmy
to w gabinecie medycyny estetycznej Medimel.

AUTOR AGATA MAKSYMIAK

Korekta powiek górnych i dolnych, to jeden z najbardziej efektywnych sposobów chirurgicznego odmładzania twarzy. Wystarczy kilka chwil i delikatne znieczulenie, by „otworzyć oko” zapewniając trwały i naturalny efekt. Z zabiegu najczęściej korzystają osoby zmagające się z nadmiarem skóry wokół oczu, głębokimi zmarszczkami czy opadającą powieką, która ogranicza pole widzenia. Zwykle są to osoby w wieku ok. 40-50 lat (choć zdarzają się również młodszy pacjenci). Winowajcami złej kondycji skóry wokół oczu są: wpływ czasu, uwarunkowanie genetyczne, ale też codzienna praca przy komputerze.

Wystarczy godzina, by stać się młodszym

Korekta powiek górnych trwa zaledwie 45 min. Najczęściej przeprowadzana jest w sedacji i znieczuleniu miejscowym. Zabieg polega na nacięciu skóry w naturalnych załamaniach powiek i usunięciu jej nadmiaru wraz z odpowiednią ilością mięśnia okrężnego oka i przepuklin tłuszczowych. - Podczas mrugania nie tylko skóra nam się rozciąga, ale i mięsień okrężny oka – mówi doktor Katarzyna Ostrowska – Clark z gabinetu medycyny estetycznej Medimel. - Dlatego bardzo ważne jest, żeby mięsień wyciąć razem ze skórą i dotrzeć do tłuszczu. Zapewni nam to trwały efekt. Blizna po zabiegu jest praktycznie niewidoczna. Cięcie chowamy w linii zmarszczek. Przyznam, że jest to mój ulubiony zabieg. Operację dolnej powieki można wykonać przy okazji zabiegu na górnych powiekach. Czas pracy chirurga proporcjonalnie powiększa się do 1,5 h. Specjalista operuje bliżej gałki ocznej, dlatego dla bezpieczeństwa pacjent znajduje się w pełnym znieczuleniu. - Przy operacji dolnej powieki, cięcie wykonujemy poniżej brzołu rzęskowego - mówi doktor Katarzyna Ostrowska – Clark. - Następnie wzmacniamy przegrodę oka. W niektórych przypadkach wykonuje się transpozycję tłuszczu i wycina

nadmiar skóry. Ranę zszywamy cienkimi szwami, dlatego nie musimy bać się o blizny.

Gojenie, to nie boli!

Efekty zabiegu są niesamowite. Rysy twarzy łagodnieją, pacjent wygląda młodziej i delikatniej. Jednak najpierw należy odbyć krótką rekonwalescencję. Przez pierwsze 3-4 dni warto unikać pracy przy komputerze, oglądania telewizji czy czytania. W tym czasie lepiej oddać się spacerom i rozmowom z przyjaciółmi. Ból jest minimalny, wystarczające są zimne okłady łagodzące obrzęk. Szwy usuwane są zwykle po upływie 5-7 dni. Mniej więcej po tygodniu lub 10 dniach większość pacjentów wraca do pracy. Nakładanie makijażu jest już możliwe po 7-10 dniach, gdy powieka jest całkowicie zagojona, jednak przed nałożeniem makijażu warto stosować silikonowe żele w miejscu szcicia. Żel powoduje uciskanie, przez co masuje dane miejsce i sprawia, że blizna zaczyna szybciej zanikać. - Jeśli zabieg wykonuje profesjonalista, ryzyko powikłań jest niezwykle niskie - mówi doktor Katarzyna Ostrowska – Clark. - Choć oczywiście zawsze trzeba brać je pod uwagę. Dla bezpieczeństwa zawsze zalecam moim pacjentom, aby po zabiegu pacjent został w klinice na noc. Do najczęstszych powikłań należą drobne krwiaki, obrzęki, zespół suchego oka lub nadmierne łzawienie, nadwrażliwość na światło czy niedomykalność powiek. Przyznam jednak, że z tym ostatnim nigdy się nie spotkałam. Przed zabiegiem zawsze bardzo dokładnie należy zaznaczyć część powieki do wycięcia. Jeśli zostanie to zrobione jak należy, nie ma możliwości, aby pojawił się problem po zabiegu.

Oddaj się w zaufane ręce chirurga

W szczecińskim gabinecie MEDIMEL już od wielu lat z powodzeniem wykonywane są różnego rodzaju operacje korekcji powiek: blepharoplastyka, Kantoplastyka, Kantopeksja, wypełnianie tłuszczem własnym doliny łez, usuwanie brodawek z okolic powiek czy usunięcia żółtaków. To miejsce, któremu warto zaufać.



ul. Nowowiejska 1E, Szczecin – Bezrzeczce | tel. +48 91 818 04 74,
+48 500 355 884 | e-mail: gabinet@chirurgia-szczecin.pl
www.chirurgia-szczecin.pl

Pediatrica, w walce przeciwko chorobom wieku dziecięcego

Rozmowa z dr n. med. Magdalena Bartnik,
pediatrą Domu Lekarskiego.



Pediatrica, na czym polega trudność wykonywania tego zawodu? - Myślę, że nie ma recepty na wykonywanie tego zawodu. Dzieci są wyjątkową grupą pacjentów, w przypadku których lekarz musi wykazać się podwójną dawką cierpliwości oraz opanowania. Mały pacjent potrzebuje więcej czasu, by oswoić się z nowym otoczeniem, pozwolić się poznać, zaufać i pozytywnie nastawić do dopiero poznanej osoby. W zawodzie tym sprawdzą się ci, którzy lubią pracę z dziećmi. Osobie, która z charakteru jest bardziej otwarta i komunikatywna łatwiej będzie nawiązać kontakt z dzieckiem.

Dziecko często obawia się wizyty w gabinecie lekarza, jak podejść do małego pacjenta, by nie zniechęcić go do kolejnych wizyt? Jaka jest w tym rola rodzica? - Najważniejsze jest, by rodzice wyjaśniali swoim dzieciom na czym polega wizyta u pediatry. Lęk bowiem często jest związany właśnie z niewiedzą, mały pacjent nie wie czego może się spodziewać będąc już w gabinecie lekarskim. Dobrze jest jak rodzic wytłumaczy mu w prostych, przystępnych dla niego słowach na czym będzie polegało badanie. Dużo mówi się o edukacji poprzez zabawę, można zatem przedstawić dziecku badanie na jednej z jego maskotek. Dodatkowo rodzice powinni unikać sformułowań „nie bój się”, bo to nie tylko nie uspokaja, ale potęguje strach. Błędem popełnianym przez rodziców jest straszenie i mówienie „za karę jak nie będziesz grzeczny pani pielęgniarka czy lekarz zrobi ci zastrzyk” itp. Na szczęście tego typu sytuacje zdarzają się coraz rzadziej, chociaż w mojej ocenie wciąż za często. Dziecko często nie potrafi opisać swoich dolegliwości, określić ich charakteru. Często jedynym objawem jest płacz i niepokój małego pacjenta. Niezwykle ważna jest umiejętność uspokojenia dzie-

cka, ale także niekiedy i rodzica. Jeśli mama i/lub tata są w trakcie wizyty spokojni, ich dziecko to odczuwa i wizyta u lekarza staje się dla niego przyjemniejsza, a badanie dla lekarza łatwiejsze. Jednym z ważniejszych aspektów w trakcie wizyty w gabinecie lekarskim jest... obecność rodzica. Jego wsparcie, przytulenie czy całus są elementami nieocenionym. Na koniec warto jest pochwalić dziecko, powiedzieć, że było grzeczne i dzielne, by wzmacniać w nim pozytywne zachowania.

Czy choroby wieku dziecięcego mogą mieć wpływ na dorosłe życie? Jakiego to choroby? Czy można ich uniknąć? - Zdecydowanie tak, choroby wieku dziecięcego mają istotny wpływ na dorosłe życie. Bardzo ważne jest, by były szybko rozpoznane, tak by choroba była jak najmniej zaawansowana. Ma to istotne znaczenie na decyzję o wyborze terapii, jej skuteczność oraz ryzyko wystąpienia skutków ubocznych leczenia. Nadmienię tu należy chociażby choroby reumatologiczne, choroby endokrynologiczne czy też nowotworowe. Istotnym problemem XXI wieku są niewątpliwie nieprawidłowe nawyki żywieniowe u dzieci prowadzące do rozwoju nadwagi i otyłości. Otyłość jest problemem, który dotyczy coraz większej grupy pacjentów pediatrycznych, co istotne z roku na rok wzrasta odsetek dzieci otyłych u najmłodszych! Obok nadmiernej masy ciała nie bez znaczenia jest oczywiście także problem niedożywienia dzieci. Istotnym aspektem, o którym należy w tym miejscu wspomnieć są także choroby zakaźne m.in. odra, świnka czy krztusiec. Do jednych z poważniejszych powikłań niektórych z tych chorób należą powikłania neurologiczne takie jak zapalenie mózgu mogące mieć swoje konsekwencje w kolejnych latach życia. Grupą szczególnie zagrożoną rozwojem np. krztusca są dzieci

do 6 miesiąca życia i jednym z rzadszych ale poważnych komplikacji jest trwałe uszkodzenie mózgu. Potencjalnie łagodna choroba jaką jest świnka może zakończyć się u dziecka głuchotą.

Jak możemy uniknąć takich chorób? - Szczepiąc, szczepiąc i jeszcze raz szczepiąc. Szczepienia ochronne w znacznym odsetku zmniejszają ryzyko rozwoju danych chorób, a jeśli nawet dziecko daną chorobę rozwinie, jej przebieg bywa z reguły łagodniejszy. Podstawą w medycynie, tak jak i u pacjentów dorosłych, wciąż zatem pozostaje profilaktyka, (najlepiej stosowana od najmłodszych lat).

Czy metody leczenia, podejście do pacjenta, a nawet same gabinety pediatryczne zmieniły się na przestrzeni ostatnich lat? Jak leczyło się małego pacjenta, kiedyś jak leczy się go dziś? - Dzięki stałemu postępowi jaki dokonuje się w medycynie także i w pediatrii zwiększa się dostępność do coraz nowocześniejszych metod diagnostycznych. Coraz więcej wiadomo na temat przyczyn oraz patomechanizmów powstawania niektórych chorób, a to sprawia, że leczenie staje się coraz skuteczniejsze i bardziej celowane. Widać to chociażby u dzieci z rozpoznaną chorobą nowotworową. Jeszcze niedawno, odsetek przeżycia pacjentów chorujących na najczęstszy nowotwór wieku dziecięcego jakim jest białaczka wynosił około 60-70% (w zależności od kraju), obecnie odsetek ten sięga nawet 90%.

DOM LEKARSKI
Centrum Medyczne

Dom Lekarski Centrum Medyczne
w CH Turzyn, al. Boh. Warszawy 42,
Szczecin, tel. 91 469 22 82,
www.domlekarski.pl

DOM LEKARSKI

Centrum Medyczne

Dom Lekarski DLA MAŁYCH PACJENTÓW

11 SPECJALIZACJI, dzięki którym rodzice kompleksowo sprawdzą i zadbają o zdrowie swoich dzieci:



PEDIATRA



DERMATOLOG



STOMATOLOG



CHIRURG DZIECIĘCY



OKULISTA



LARYNGOLOG



ORTOPEDA



PSYCHOLOG RODZINNY



DIETETYK



REHABILITACJA



USG
(m.in. bioderek, brzucha,
przeziemiączkowe)

Dom Lekarski Centrum Medyczne
w Piastów Office Center
al. Piastów 30, Szczecin

Dom Lekarski Centrum Medyczne
w Outlet Park
ul. Struga 42, Szczecin

Dom Lekarski Centrum Medyczne
w C.H. Turzyn
al. Boh. Warszawy 42, Szczecin

Rejestracja: 91 469 22 82 • www.domlekarSKI.pl

Piękne ciało po ciąży

Odpowiednia dieta, specjalnie dobrane ćwiczenia, masaże, pielęgnacja: większość przyszłych mam wie, że dbanie o ciało w czasie ciąży zaprocentuje łatwiejszym powrotem do formy po porodzie. Nie wszystko jednak można zaplanować i skontrolować: czasem mimo dbania o siebie w tym ważnym czasie, uzyskanie ciała sprzed ciąży jest ciężkie lub niemożliwe. Jakie możliwości oferuje świeżo upieczonym mamom współczesna medycyna?

Powiększenie czy podniesienie?

Obawą kobiet, które planują zająć w ciążę jest późniejszy kształt piersi i wygląd ciała. Zmiany hormonalne, wahania wagi, powiększanie się gruczołów mlecznych faktycznie mogą bardzo zmienić kształt biustu i pogorszyć stan skóry. Skutkiem jest utrata jędrności piersi i ich opadanie. Gospodarka hormonalna może również mieć wpływ na brodawki – zmianę ich koloru i wielkości. Czynnikiem, które wpływają na kształt piersi po ciąży jest styl życia pacjentki, stan skóry przed ciążą, czas karmienia oraz geny. Aby skutecznie zapobiec opadaniu piersi należy przestrzegać pewnych reguł, dzięki którym nie stracą one na urodzie po urodzeniu dziecka.

- Podstawowym założeniem jest utrzymywanie skóry w dobrej kondycji dzięki regularnemu nawilżaniu oraz noszeniu odpowiednio dobranego biustonosza zarówno w dzień, jak i w porze nocnej. Dzięki konsekwencji i regularności mamy szansę na zachowanie jędrnego biustu mimo karmienia i przyrostu wagi – mówi doktor Arkadiusz Kuna, chirurg plastyk z kliniki Beauty Group Artplastica w Szczecinie. - Powiększenie piersi oraz ich plastykę można wykonać już po upływie ok. pół roku po zaprzestaniu karmienia. Implant umieszczony pod mięśniem nie będzie przeszkadzał w ponownej laktacji, jednak decydując się na uniesienie piersi musimy mieć na uwadze naruszenie gruczołu i utratę możliwości karmienia. Istotne jest więc zaakceptowanie tego faktu i rozważenie, czy pacjentka chce ponownie zająć w ciążę – dodaje specjalista.

Płaski brzuch na zawołanie

Nagromadzenie tkanki tłuszczowej, utrata jędrności skóry na brzuchu czy przepukliny to częste przypadłości świeżo upieczonych mam. Coraz więcej kobiet decyduje się na plastyczną korektę tych niedoskonałości. Nadmiar skóry skoryguje plastyka brzucha, często łączona z zabiegiem liposukcji i zaopatrzenia przepukliny. Zabieg polega na usunięciu fartucha skórniego, napięciu mięśni brzucha i podkreśleniu talii. Z decyzją o tej operacji nie wolno się jednak śpieszyć: dobrze jest wykonać ją po urodzeniu ostatniego dziecka, aby nie ryzykować ponownego rozciągnięcia mięśni.

W sytuacji, kiedy na ciele pojawiają się nieestetyczne rozstępy warto skorzystać z zabiegu laseroterapii laserem BTL Fotona lub Lutronic eCO2 (zabiegi można wykonać m.in. w klinice Beauty Group Artplastica). Wykonuje się ją w porze jesienno – zimowej, aby ograniczyć do minimum ryzyko pojawienia się przebarwień. Kilka sesji z użyciem lasera ujędrnia i wygładza skórę, a zmiany czyni o wiele mniej widocznymi.



Dziękujemy za zaufanie

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



Czy implanty mogą odmienić Twoje życie?

Od ponad 10 lat trafiają do Stomatologii Mikroskopowej pacjenci kierowani przez innych lekarzy w celu leczenia trudnych przypadków z użyciem mikroskopu. Zebrane doświadczenie umożliwia nam pomagać naszym pacjentom zachować zdecydowaną większość uzębienia. Jednakże w niektórych sytuacjach jest już za późno na „ratowanie” zęba. Co wtedy? Czy Twoja jama ustna będzie dalej prawidłowo funkcjonować bez zęba? Jaki sposób jest najlepszy aby uzupełnić brakujący pojedynczy ząb? I jak powrócić do pięknego, wyraźnego zdrowego uśmiechu kiedy już są bardziej rozległe braki w uzębieniu?

Twój uśmiech ma olbrzymi wpływ na Twoje życie. Jest Twoją wizytówką. Niczym nieskrępowany szeroki i szczerzy uśmiech zapewnia Ci komfort i pewność siebie w kontakcie z inną osobą. O tym jak bardzo „na plus” zmienia ludzkie życie dowiadujemy się od naszych pacjentów, którzy przeszli metamorfozy uzębienia.

Nowoczesne leczenie protetyczne oferuje pacjentom coś więcej niż zwykłe plastikowe niekomfortowe protezy. Nie ma też konieczności niszczenia dwóch lub więcej zębów poprzez ich zeszlifowywanie aby uzupełnić brak w uzębieniu mostem protetycznym. Współcześnie najlepszym rozwiązaniem są implanty stomatologiczne.

Implant to specjalna śruba wykonana najczęściej z tytanu zastępująca korzeń brakującego zęba. Do niej zostaje zamocowana rekonstrukcja w postaci korony protetycznej wiernie naśladowująca kształtem i kolorem prawdziwy ząb.

Wprowadzenie implantu wykonuje się w znieczuleniu miejscowym zapewniając pacjentowi komfort i bezbolesność. Niemal wszyscy nasi pacjenci są pozytywnie zaskoczeni przebiegiem zabiegu oceniając, że był on łatwiejszy w odbiorze niż zwykłe „plombowanie”.

Leczenie implantologiczne jest wysoce skuteczne, zwłaszcza jeśli jest oparte o szczegółowe planowanie 3D na bazie trójwymiarowej diagnostyki tomograficznej. Właściwa ocena warunków anatomicznych w przewidywanym miejscu implantacji oraz prawidłowe zaplanowanie położenia wszczepu jest kluczowym elementem stanowiącym o sukcesie leczenia. Dlatego na tę właśnie część terapii kładziemy szczególny nacisk. Czas po jakim na implancie będzie zamocowany nowy ząb jest indywidualny dla każdego pacjenta i szczegółowo omawiany podczas wizyt konsultacyjnych.

Brak pojedynczego zęba i zaniechanie jego uzupełnienia doprowadza do ciągu następujących po sobie zdarzeń mających niebagatelny wpływ na Twoje zdrowie. W przeciągu kilku lat, a niekiedy zaledwie kilku miesięcy dochodzi do zmiany pozycji sąsiednich zębów. Ich przesunięcia stwarzają problem z właściwym gryzieniem pokarmów i w konsekwencji doprowadzają do schorzenia stawów odpowiedzialnych za poruszanie się dolnego łuku zębowego. Objawia się to bólem, trzaskami lub przeskakiwaniem w stawie skroniowo-żuchwowym znajdującym się w pobliżu ucha wywołując również bóle uszne. Leczenie implantologiczne można zastosować zarówno kiedy brakuje jednego, wielu, a nawet wszystkich zębów.

Poniżej kilka najczęściej spotykanych problemów i rozwiązań:

Straciłeś lub złamałeś zęba w wyniku urazu?

- Jak najszybciej zgłoś się na badanie, aby niezwłocznie rozpocząć diagnostykę i leczenie. Jeśli jest taka możliwość rozważ leczenie implantologiczne zamiast szlifować zdrowe sąsiednie zęby pod most protetyczny.

Musisz usunąć jeden ząb?

- Zanim to zrobisz sprawdź czy jest możliwość jedno-

czesnego usunięcia zęba i wprowadzenia implantu. Takie rozwiązanie zmniejsza ilość zabiegów i skraca całkowity czas leczenia. Warto również zapobiec przesuwaniu się zębów sąsiednich na czas zanim będzie wykonana ostateczna rekonstrukcja koroną protezy.

Brakuje Ci jednego bądź kilku zębów usuniętych jakiś czas temu?

- Czas działa na Twoją niekorzyść. Kość z czasem ulega re-modelingowi i stopniowo zanika pogarszając warunki w miejscu planowanej implantacji. Zgłoś się na wizytę konsultacyjną aby ocenić w trójwymiarowym badaniu tomograficznym jakość i ilość kości a następnie uzupełnij brakujące zęby.

Masz już dość swojej niekomfortowej protezy?

- Możesz to zmienić i znów gryźć jak własnymi zębami dzięki implantom. Można na nich zaprojektować i wykonać zamocowane na stałe uzębienie na wzór naturalnego dzięki czemu odzyskasz dobre samopoczucie,

biały uśmiech i jednocześnie właściwą funkcję zębów podczas jedzenia.

Twoja całkowita proteza jest bardzo niestabilna? Podczas jedzenia sprawia ból? Przemieszcza się nawet w czasie mówienia bądź uśmiechania się zabierając Ci pewność siebie?

- Popraw swój komfort życia. Jeśli zanik kości jest tak rozległy, że nie można wprowadzić większej ilości wszczepów to rozwiązaniem dla Ciebie jest leczenie oparte zaledwie na dwóch implantach ze specjalnymi elementami mocującymi gwarantującymi stabilność pozycji Twojej protezy podczas każdej czynności.

Nie czekaj dłużej. Umów się na wizytę i sprawdź jak możemy Ci pomóc.

Michał Dębicki
Stomatologia Mikroskopowa



**Zaprojektuj
z nami swój
uśmiech**

**CYFROWE PROJEKTOWANIE
I MIKROSKOPOWA PRECYZJA WYKONANIA**

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

STOMATOLOGIA
MIKROSKOPOWA

Grosik: bohater naszych czasów

Trudno go nie lubić. Słucha disco polo, lubi pożartować, no i niebywale gra w piłkę. Cenimy go także za to, że w świetnym stylu wyszedł na prostą, a zakrętów w jego życiu nie brakowało. Futbol nie zapomniał o Szczecinie także dzięki niemu. Oto Kamil Grosicki.

ROZMAWIAŁA MAURZYCY BRZYKCY / FOTO ANDRZEJ SZKOCKI

Do Roberta Lewandowskiego mu daleko, ale to inny typ człowieka. A może inaczej, to inny typ piłkarskiego idola. „Lewy” jest niemal w każdej gazecie, reklamie, filmiku promocyjnym. I mimo tego, że cieszy się sympatią niemal wszystkich, pomaga potrzebującym, angażuje się w ważne akcje społeczne czy chętnie spotyka się z fanami, to zwykłym kibicom dużo bliżej do takich postaci, jak właśnie Grosicki.

Chłopak stąd

Tego lata piłkarze z Europy (choć nie wszyscy - trwa Puchar Konfederacji, młodzieżowe Euro) mają trochę dłuższe wakacje, gdyż nie odbywają się największe futbolowe imprezy. Skorzystał z tego także Grosicki. Mógł wybrać się na wakacje z kolegami z kadry, ale mógł również odwiedzić Szczecin. Już dawno postanowił związać się z rodzinnym miastem także w sposób biznesowy. Wcześniej był to pub, teraz piłkarska szkoła - Football Arena. Tam właśnie spotkaliśmy Kamila, który tego dnia miał niemal samych najmłodszych fanów w „ka-

lendarzu”. - To bardzo miłe mieć fanów. Dziś akurat jest dość ciężko i intensywnie, bo mam niemal same spotkania z dziećmi. Teraz przedszkolaki, a jeszcze jadę odwiedzić moją starą szkołę na Bukowym - opowiada Grosicki. - Zająć jest sporo, ale podchodzę do tego z przyjemnością. Po to się gra w piłkę, by kibicom sprawiać radość.

Grosicki to chłopak stąd, ze Szczecina. Podkreśla to na każdym kroku. Jeżeli prześledzimy historię obecnych reprezentantów Polski, nie wszyscy kibice będą znać ich rodzinne miasta. Ale o tym, że Grosicki jest ze Szczecina, wie prawie każdy. Po spotkaniu z dziećmi Kamil urządził turniej. Nie zaprosił jednak na niego kolegów z kadry, czy innych byłych reprezentantów Polski, ale piłkarzy urodzonych w Szczecinie lub takich, którzy spędzili tu kawał swojego życia.

To także duża zaleta Kamila. Nigdy nie odciął się od rodziny, przyjaciół, miasta. Taki lokalny patriotyzm przemawia do kibiców. Choć nie zawsze było mu tu łatwo, zawsze chętnie tu wraca. Mówi się nawet o tym, że żona Grosickiego - Dominika - często jest zła na to, że pomocnik woli przyjechać na kilka dni do Szczecina niż wybrać się na wolny weekend z państwem Lewandowskimi w jakieś malownicze miejsce. I choć to tylko anegdota, doskonale oddaje charakter reprezentanta Polski ze Szczecina, którego można było spotkać na meczach Pogoni, niezależnie od tego czy grał w Turcji, Francji czy Szwajcarii.

Grosik nie zapomniał o swoim macierzystym klubie, śledzi jego losy. - Wydaje mi się, że Pogoń wykonała teraz bardzo dobry ruch, zatrudniając takiego trenera jak Maciej Skorża. Z tego co słyszę, to sporo zawodników chce grać w Szczecinie. Mam nadzieję, że Pogoń wreszcie odpali. Fajnie by było, gdyby europejskie puchary wróciły do Szczecina - przekonuje wychowanek klubu. - Nowy obiekt to podstawa. Bardzo mizernie to wygląda w telewizji, gdy porównamy stadiony w Szczecinie do



tych nawet mniejszych, w Kielcach czy Lubinie. Fajnie, że będziemy mieli swój stadion. Kiedy byłem młody, przychodziło na ten obiekt po 20 tysięcy widzów i pamiętam, jak dobra może być tu atmosfera. Obiekt jest potrzebny, a sama drużyna wydaje mi się, że może grać lepiej pod wodzą Macieja Skorży.

Blaski i cienie

Grosicki to piłkarz, który zdołał liznąć dwóch futbolowych światów. Dorastał w trudnych warunkach, gdy trenerzy za piłkarskimi talentami musieli jeszcze chodzić, walczyć o nie. Tak było właśnie z Kamilem. O szkółkach z prawdziwego zdarzenia, wyłapujących najlepszych, można było wtedy jeszcze pomarzyć. Gdy Grosicki zaczynał w juniorach Pogoni, klub grzązł w korupcji. Pół sezonu seniorów zostało wówczas w II lidze ustawionych. Niedługo później Pogoń przeistoczyła się w brazylijski zespół, w którym grali nieliczni Polacy. W ekstraklasie jednym z nich był właśnie Grosicki. Nie było trudno zgadnąć, że ten twór nie mógł długo istnieć. Portowcy z hukiem spadli z ligi. Kamil miał wtedy 19 lat i przeniósł się do Legii Warszawa. Stolica, wielki klub - to wszystko przerosło pomocnika. Uzależnienie od hazardu długo rzucało cień na karierę Grosickiego. Korupcja, hazard, długi, nieudane transfery - to jeden świat, w który tak czy inaczej 20-letni Kamil trafił przez futbol. Ale to też właśnie piłka pozwoliła mu z niego wyjść.

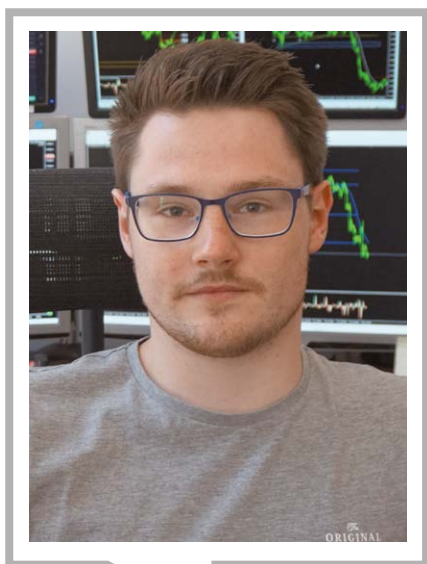
Daleka droga

Po roku leczenia z uzależnienia od hazardu, Grosicki wrócił do formy, wrócił do piłki - a droga w górę, choć trwa już ładnych kilka lat, jest w jego wykonaniu imponująca. Przez Białystok, Turcję i Francję, jest wreszcie w wymarzonej Anglii - grał wiosną w jednej z najlepszych lig świata. Został wybrany nawet

piłkarzem kwietnia. I choć to tylko głosowanie kibiców, to już sama mobilizacja fanów jest niesamowita. Do tego Grosicki to pewny punkt reprezentacji Polski, która jest już w najlepszej dziesiątce drużyn narodowych naszego globu. Czy kibice mogą powoli zapominać o reprezentacjach z 1974 i 1982 roku? - Tamtych ekip nie pamiętam, nigdy ich nie oglądałem. Znam oczywiście nazwiska, które wówczas grały. Trener Nawalka stworzył z nami coś, co funkcjonuje. Chcemy się rozwijać, iść dalej - przekonuje Kamil. - Nic jeszcze takiego nie zdobyliśmy, ale zyskaliśmy szacunek u fanów. Kibice nas kochają, chcą nas oglądać, a my mamy dobre wyniki. Mam nadzieję, że przyjdzie taki czas, że coś zdobędziemy dla naszego kraju. To daleka droga. Na razie musimy zaklepać sobie awans do mundialu. Życzę każdemu, by mógł choć raz zagrać w kadrze, by mógł poczuć te wyjątkowe emocje.

Słowo „kibice” często pojawia się w wywiadach z Kamilem. Jest świadom tego, jak wielki mamy w nich potencjał. Już należy do piątki najpopularniejszych polskich piłkarzy, a gdyby fani mieli wskazać tych najsympatyczniejszych - to Kamil byłby w ścisłym czubie. Trudno byłoby inaczej, przecież Grosicki to najlepszy kolega Peszki, pierwszy didżej naszej szatni, ambasador disco polo, wychowanek Pogoni, no i przede wszystkim szczecinianin.

Wywiad z Maksymilianem Bączkowskim traderem Philson Spółdzielni Inwestycyjnej



Trading jest jeszcze mało rozpoznawalnym zawodem w Polsce. Jak zaczęła się u Pana przygoda z rynkami finansowymi?

Rynkami finansowymi zainteresowałem się mieszkając i ucząc jeszcze w Niemczech. Tam po raz pierwszy na zajęciach ekonomicznych poznałem zagadnienie rynków finansowych i postanowiłem dalej zgłębiać ten temat. Niestety, do niedawna nie było jeszcze szkół czy kierunków (czy to w Polsce, czy w Niemczech), które przygotowałyby stricte do tematu inwestycji na rynku OTC. Cała początkowa nauka ograniczała się do kilku książek z podstawami i ruszeniem na głębszą wodę – otwarty rynek. Od początku trading traktowałem bardzo poważnie i spędzałem nad wykresami długie godziny, próbując otrzymać informację zwrotną, co najlepiej się sprawdza. Takie rzeczy procentują. Uważam, że podjąłem dobrą decyzję, zaczynając w tej branży tak młodo.

Często słyszy się, że trading to ryzykowny zawód. Jak to wygląda w rzeczywistości?

Na początku muszę powiedzieć, że to chyba jedno z najczęściej zadawanych pytań w mojej karierze. Odpowiedź jest prozaiczna: trading to biznes jak każdy inny. Tak naprawdę każda działalność wiąże się z ryzykiem - sklepikarz, że nie sprzeda towaru przed utratą jego wartości, czy lekarz, że popełni błąd w sztuce lekarskiej. Nie istnieje biznes w oderwaniu od ryzyka. W tradingu ryzyko jest o tyle mniejsze, o ile nasza świadomość, umiejętność i doświadczenie są na tyle wysokie, by swobodnie poruszać się po rynkach finansowych. To te trzy czynniki budują profesjonalnych i odpowiedzialnych traderów. Inną kwestią jest również porównywanie tradingu do hazardu. I rzeczywiście – giełda może być hazardem, jeśli nie traktujemy tego poważnie i nie mamy zasad. To sam inwestor swoją postawą decyduje, jaki finał będą miały jego decyzje inwestycyjne. Sztuka analizy technicznej, fundamentalnej oraz profesjonalne podejście skutecznie zamyka jednak porównania do hazardu.

Pomimo młodego wieku osiągnął Pan już duże sukcesy, jak m.in. Nominacja

na Analityka Roku za rok 2016. Jakie plany na dalszą działalność?

Nominację, która była (i nadal jest) dla mnie dużym wyróżnieniem otrzymałem będąc jeszcze traderem indywidualnym. Obecnie jestem traderem spółdzielni inwestycyjnej. W zespole, wśród najlepszych traderów w Polsce robimy to, co potrafimy najlepiej - inwestujemy na rynku OTC. Co dalej? Myślę, że nadal będę rozwijał temat inwestycji kapitałowych w Szczecinie, czy to poprzez założony przeze mnie Trading Club Szczecin, czy poprzez inne projekty.

Co najbardziej lubi Pan w swojej pracy? Co sprawia, że jest ona dla Pana wyjątkowa?

Każdy zawód ma w sobie „to coś”, ten - w moim odczuciu - łączy ich w sobie najwięcej. Zawód tradera to wytrwałość, pewność siebie, zdecydowanie, odwaga, odpowiedzialność i przede wszystkim ciągłe doskonalenie siebie i swojej dyscypliny względem systemu i strategii. Tu nie ma miejsca na błędy. I gdy dla jednych stanowi to problem – dla mnie staje się to wyzwaniem.





Polska Kuchnia Polish Cuisine Welcome



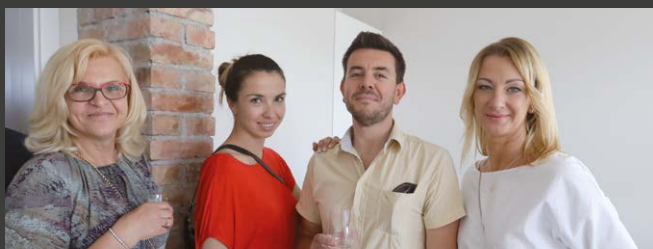
pl. Lotników 3, Szczecin | tel. +48 91 434 68 73
www.karczmapodkogutem.pl  @KarczmaPodKogutem

Stomatologia bez stresu – wielkie otwarcie

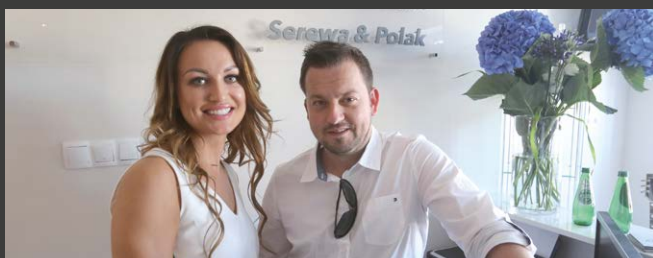
W sobotnie popołudnie 15 lipca odbyło się otwarcie kliniki stomatologiczno – estetycznej Lighthouse Dental. Dla przybyłych gości zagrał szczeciński zespół MA, a na stołach pojawił poczęstunek w morskim stylu od Zdrowe Bardzo. Każdy z przybyłych mógł bez stresu usiąść w stomatologicznym fotelu i zapoznać się z profesjonalnym, nowoczesnym sprzętem jakim dziś posługują się specjaliści. - Tak jak latarnia pokazuje drogę do portu, tak holistyczna filozofia zespołu Lighthouse Dental wyznacza drogę do pięknego i zdrowego uśmiechu – mówi dr n.med. Dominika Polak z Lighthouse Dental.



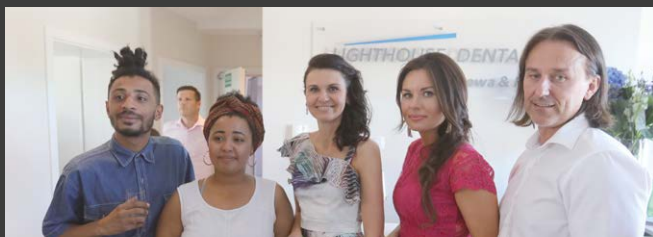
Od lewej: Joanna Serewa i Dominika Polak - właścicielki Lighthouse Dental, Marek Ernest, Kasia Hubińska - Atelier Mody, Agnieszka Czarnota.



Od lewej: Elżbieta Wiśniewska - lekarz stomatolog, Anna Karkota - Żukowska - Notariusz i Paweł Żukowski - windsurfer, Barbara Cynowska - lekarz anestezjolog.



Malwina Polak - kosmetolog i właściciel firmy CosmoEsthetic i Piotr Kaliński - Winecenter.



Od lewej: Martyna Szczepaniak, Dominik Szczepaniak - zespół MA, Joanna Serewa i Dominika Polak - Lighthouse Dental, Piotr Tchorowski - Kapitan Żegluga Wielkiej.



Dariusz Dyczewski, rektor Akademii Sztuki w Szczecinie, Jadwiga Kimber, Wydział Kultury Urzędu Miasta.



Daria Grabowska, menadżerka festiwalu (z lewej) i Lena Wicheriewicz, kuratorka wystaw.



Krzysztof KED Olszewski, dyrektor festiwalu (z lewej) i Rob Garrett, kurator wystaw.



Agnieszka Mastalerz i Piotr Piasta, laureaci festiwalu.

Foto: Sebastian Wołosz

Sztuka na Inspiracjach

W tym roku po raz pierwszy w Trafostacji Sztuki wystartował Międzynarodowy Festiwal Sztuk Wizualnych inSPIRACJE. Podczas uroczystego otwarcia wręczono nagrody laureatom konkursu głównego, zaprezentowano półgodzinny performance, następnie goście mogli oglądać wystawy na terenie Trafostacji Sztuki. (mk)

Wyższa Szkoła Integracji Europejskiej



PEDAGOGIKA | ZARZĄDZANIE
STOSUNKI MIĘDZYNARODOWE

TYLKO
DO 15 SIERPNIA
WPISOWE ~~0zł~~
~~300zł~~

STUDIA LICENCJACKIE

czesne już od 189zł miesięcznie

PROMOCJA

CAŁY SEMESTR
wybranych studiów licencjackich
za 199zł miesięcznie!



STUDIA MAGISTERSKIE

czesne już od 199zł miesięcznie



AŻ 4 NOWE SPECJALNOŚCI!

LOGISTYKA I SPEDYCJA

na kierunku zarządzanie

czesne
189zł
miesięcznie

BEZPIECZEŃSTWO WEWNĘTRZNE

na kierunku stosunki międzynarodowe

zniżka
dla służb
mundurowych

EDUKACJA KOSMETOLOGICZNA

na kierunku pedagogika

EDUKACJA DIETETYCZNA

na kierunku pedagogika

czesne
165,50zł
miesięcznie

specjalizacja dofinansowana
z funduszy zewnętrznych

Zapisz się dziś!



www.wsie.pl



+48 91 350 06 43



rekrutacja@wsie.pl



ul. A. Mickiewicza 47, 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



#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 YogoHaus 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. Śląska 12
- Castellari ul. Tuwima (Jasne Błonia)
- Public Cafe Podzamcze ul. Wielka Odrzańska 18
- Kawiarnia Koch ul. Wojska Polskiego 4
- Czekoladowa Cukiernia „SOWA” ul. Wojska Polskiego 17
- Starbucks Coffee (Brama Portowa) ul. Wyszyńskiego 1
- Bajgle Króla Jana, ul. Nowy Rynek 6

SALONY FRYZJERSKO - KOSMETYCZNE i SPA

- Beverly Hills Akademia Urody CH Auchan
- Beverly Hills Akademia Urody CH Galaxy – partner
- Studio DUMA 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 Kmiecik 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 Stokowicz ul. Mazurska 20
- Enklawa Day Spa al. Wojska Polskiego 40/2
- Cosmedica ul. Leszczynowa 23 (Rondo Źródle)

RESTAURACJE

- Porto Grande ul. Jana z Kolna 7
- Sake Sushi al. Piastów 1
- Restauracja Aramia ul. Romera 12
- Restauracja Aramia Podzamcze ul. Opłotki 1
- Karczma Polska Pod Kogutem Plac Lotników 3
- Restauracja Dzika Gęś Plac Orła Białego 1
- Trattoria Toscana Plac Orła Białego 10
- Caffè Venezia Plac Orła Białego 10
- Chief Rayskiego 16 pl. Grunwaldzki
- Stockholm Kitchen & Bar Bulwar Piastowski 1
- The Greek Ouzeri Bulwar Piastowski 2
- El Tapatio ul. Kaszubska 3
- Columbus ul. Wały Chrobrego 1
- Colorado Steakhouse ul. Wały Chrobrego 1a
- Takumi Sushi Bar CH Galaxy – 2 piętro
- Sphinks 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. Willowia 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
- Lady Fitness&Wellness, ul. Mazowiecka 13
- Bene Sport Centrum ul. Modra 80
- Fitness Club ul. Monte Casino 24
- Marina Club Dąbie, Yaht Klub Polska Szczecin ul. Przestrzenna 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

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 Północ 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, Yaht Klub Polska Szczecin ul. Przestrzenna 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(wejście od Jagiellońskiej)
- Silver Swan CH Galaxy (partner)
- Swiss CH Galaxy (partner)
- 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 Przyszłość 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
- MarCain al. Wojska Polskiego 43
- Modu 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
- Zielony Kram ul. Reymonta 3, pawilon 85

GABINETY LEKARSKIE I MEDYCYNY 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. Tyrmiankowa 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)
- N20Z MEDENTES Przedław 93e
- N20Z 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 kosmetyologii ul. Maciejkowa 37/U2
- Medimel ul. Nowowiejska 1E (Bezrzeczce)
- Figurella – Instytut Odchudzania ul. Bohaterów Warszawy 40
- Dental Implant Aesthetic Clinic ul. Panieńska 18
- Perladent – Gabinet Stomatologiczny ul. Powstańców Wielkopolskich 4c
- Nowy Imipladent Stomatologia Estetyczna i Rekonstrukcyjna ul. Stojsława 3/2
- dr Hamera ul. Storrady-Świętosławy 1c / 6 piętro
- Centrum narodzin MAMMA ul. Sowie 38
- Stomatologia Mierzyn ul. Welecka 38
- Stomatologia Kamienica 25 ul. Wielkopolska 25/10
- Maestria Klinika Urody ul. Więckowskiego 2/1
- Vitrolive ul. Wojska Polskiego 103
- Medycyna Estetyczna Osadowska, al. Piastów 30 (Piastów Office)
- Gabinet „Orto-Magic” ul. Zaciszna 22 (od ul.Topolowej)
- Stomatologia Mikroskopowa ul. Żołnierska 13a/1
- CENTRUM DIETETYCZNE NATURHOUSE al. Wyzwolenia 91, al. Wyzwolenia 6, ul. Krzywoustego 27
- Miracle Aesthetics Clinic Szczecin, ul. Ostrobramska 15/u3
- 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. Niemcewicz 15
- Niepubliczna poradnia psychologiczno- pedagogiczna Carpe diem ul. Pocztowa 35/1

SALONY SAMOCHODOWE

- Lexus ul. Mieszka I 25
- DDB Auto Bogacka Mercedes ul. Mieszka I 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. Bagienna 36D
- CITROEN A.DREWNIKOWSKI al. Bohaterów Warszawy 19
- Holda / Chysler Dodge i Jeep ul. Gdańska 7
- Iopirski VW ul. Madalińskiego 7
- 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 I 25B
- Krotoski-Cichy Skoda ul. Struga 1A
- Krotoski-Cichy VW ul. Struga 1A
- KOZŁOWSKI Opel ul. Struga 31 B
- Polmotor Nissan, Renault, Dacia ul. Struga 71
- POLMOTOR KIA ul. Wistawą 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 Głuchy, 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
- TJS Developer ul. Langiewicza 28 U2
- Modehpolmo ul. Wojska Polskiego 184c/2
- Litwiniuk Property Al. Piastów 30 Office Center
- INDEX Nieruchomości, ul. Bagienna 38C

KULTURA

- Filharmonia ul. Małopolska 48
- Hotel Zamek Centrum ul. Panieńska 15
- Szczeciński Inkubator Kultury ul. Wojska Polskiego 90
- Galeria Kierat ul. Koński Kierat 14
- Open Gallery Monika Krupowicz ul. Koński Kierat 17/1 (1-pietro)
- 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/rzecznik ul. Armii Krajowej 1
- Urząd Marszałkowski – promocja/rzecznik ul. Korsarzy 34
- Urząd Marszałkowski – sekretariat ul. Korsarzy 34
- Centrum Informacji Kulturalnej i Turystycznej ul. Korsarzy 34
- Urząd Wojewódzki – sekretariat, promocja/rzecznik Wały Chrobrego 4
- TVP S.A. ul. Niedziałkowskiego 24a
- Radio ESKA Szczecin pl. Matki Teresy z Kalkuty 6
- „Pro Bono” Kompania Reklamowa Paweł Nowak ul. Necala 2
- Empik School Brama Portowa 4
- Speak Up DH Kupiec
- Labirynth al. Niepodległości 18-22 (5 piętro)
- Euroafrica ul. Energetyków 3/4
- Polska Fundacja Przedsiębiorczości ul. Monte Cassino 32
- Szczecińskie Centrum Przedsiębiorczości ul. Kolumbia 86
- Interglobus ul. Kolumbia 1
- Wnętrze na Piętrze ul. Piłsudskiego 27
- L Tour CH Galaxy
- pŻm: POLSTEAM Plac Rodła 8
- Północna Izba Gospodarcza ul. Wojska Polskiego 86
- Dudzjak 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. Łukasińskiego 108
- Finanset ul. Jagiellońska 85/8
- Centrum Informacji Turystycznej pl. Żołnierza Polskiego 20
- Pilson 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 2000m²
- 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 1000m²
 - pełne uzbrojenie
- Wspólne części:
- plac zabaw
 - drogi wewnętrzne,
 - ochrona, ogrodnik, itp.



www.index-nieruchomosci.pl

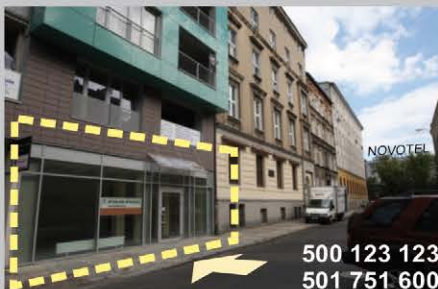
500 123 123 - 501 751 600

SPRZEDAŻ-WYNAJEM

LOKAL NA BIURO

- KANCELARIĘ,
- SIEDZIBĘ FIRMY,
- USŁUGI

- lokal w Szczecinie przy ul. Stośława- Centrum
- powierzchnia: 165 m².
- 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. 6000m² -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: 800m²
- pow. całkowita: 170 m²
- 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 m²

90zł/m²
+ VAT

informacja : 500 123 123 / 502 436 485



Nowe Osiedle Domów Jednorodzinnych Szczecin-Wielgowo

- osiedle zamknięte
- powierzchnia działek 800 m²
- pełna infrastruktura drogowa
- woda, prąd, gaz, kanalizacja
- urządzone wjazdy
- oświetlenie dróg wewnętrznych

www.index-nieruchomosci.pl

INFO: 501 751 600

WYNAJEM



- hala magazynowa o pow. 2000m²
- część biurowa
- przy Castoramie w Szczecinie
- ul. Wiosenna - Zimowa

INFO: 501 751 600

SPRZEDAM

HALA W BUDOWIE O POW. 3000m²

Zlokalizowana przy strefie
inwestycyjnej Szczecina,
o powierzchni 7000m²



INFO: 501 751 600



Radość z jazdy



PRZESTRZEŃ NIE TYLKO DLA BIZNESU. NOWE BMW SERII 5 TOURING.

ZA 199 900 PLN BRUTTO W OFERCIE DLA BIZNESU*.

Dealer BMW Bońkowscy

Ustowo 55 (przy Rondzie Hakena)

Szczecin

tel.: +48 91 46 48 300

www.bmw-bonkowscy.pl

* Oferta dotyczy modelu BMW 520d Touring. Cena brutto. Zużycie paliwa w cyklu miejskim: 5,6 l/100 km, pozamiejskim: 4,6 l/100 km, mieszanym: 4,9 l/100 km. Emisja CO₂: 129 g/km. Zdjęcie przedstawia model BMW 530d xDrive, którego oferta dostępna jest u Dealerów BMW. Szczegóły oferty na www.bmw.pl