prestiż
magazyn koszaliński

Instytut Zdrowych Stóp Podologica

Trzy specjalizacje, wspólna wizja

GLE 300 d 4MATIC - średnie zużycie paliwa 7,7 l/100 km, średnia emisja CO_2 201 g/km

Nowy Mercedes GLE.
Wszystkie rodzaje siły.

Odkryj jego wewnętrzną siłę, która pozwala na dynamiczną jazdę nawet w najbardziej wymagającym terenie. Nowy Mercedes GLE zabierze do siedmiu osób wszędzie tam, gdzie chcą dotrzeć, i poprowadzi Cię prosto do celu z nowym systemem multimedialnym MBUX.

Poznaj wszystkie rodzaje siły w salonach Mercedes-Benz i na mercedes-benz.pl

Od 2690 zł netto/mies.*

* Rata miesięczna netto dla GLE 300 d 4MATIC w programie Lease&Drive 1% dla przedsiębiorców (wpłata wstępna: 10% ceny netto pojazdu, okres umowy: 24 miesiące, przebieg średnioroczny 25 000 km; pakiet gwarancyjny w cenie; Oferta Mercedes-Benz Leasing Polska Sp. z o.o.).

Mojsiuk Sp. z o.o. Sp.K., ul. Pomorska 88, Szczecin Dąbie, tel.: +48 91 48 08 712, 48 08 719;
ul.Koszalińska 89, Stare Bielice k/Koszalina, tel.: +48 94 34 77 372

PRO BEAUTY

KLINIKA CHIRURGII I MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

LEK.MED. ANDRZEJ ILKÓW

NOWOŚĆ W PRO BEAUTY - MOTUS AX - NOWY POZIOM EPILACJI LASEROWEJ JEDYNY TAKI LASER NA POMORZU ŚRODKOWYM

OSTATNI MOMENT NA ZABIEGI LASERAMI PRZED NADEJŚCIEM LATA

- Alma Harmony:
* redukcja zmian naczyniowych na twarzy i nogach
* likwidacja rumienia i przebarwień

- EMERGE - laser frakcyjny firmy Palomar:
* redukcja blizn lub rozstępów
* wyrównanie kolorytu skóry
* redukcja drobnych zmarszczek i kurzych łapek

- PIXEL CO_2 - kompleksowa przebudowa i odnowa skóry:
*resurfacing skóry
*redukcja zmarszczek i lifting skóry
*redukcja rozstępów i blizn
*likwidacja przebarwień
*usuwanie znamion
*laserowa plastyka powiek

LipoLife · Adivive · Emerge · reology² · LPG endermologie · VascuLife · STORZ MEDICAL · zaffiro · ATTIVA · SmartGraft · Alma Pixel CO_2 · HARMONY BABY REJUVE™

ul. Głowackiego 7, 75-402 Koszalin, tel.: +48 606-424-423, www.pro-beauty.pl

Kiedy dorastaliśmy, wydawało nam się, że omija nas wielkie pokoleniowe doświadczenie. W sierpniu roku 1980 mieliśmy po kilkanaście lat, a więc za mało, by w tamtych wydarzeniach uczestniczyć. Dojrzewaliśmy w szarych latach stanu wojennego i kolejnych, w dominującym poczuciu beznadziejności. Nawet protesty z jesieni 1988 roku, robotnicze strajki i studenckie demonstracje, w których już uczestniczyliśmy jako ludzie dorośli, wydawały się jakieś niemrawe wobec Sierpnia 1980.

Wtedy niewyobrażalne było, że komuniści zrezygnują z władzy i wkrótce rozpadnie się Związek Radziecki. Szczytem prywatnych marzeń było zaś wyjechać na Zachód, by tam próbować się urządzić. Tak robiły każdego roku dziesiątki, jeśli nie setki, tysięcy Polaków.

A jednak to naszemu pokoleniu przyszło przeżywać niewyobrażalny przełom jako ogromną życiową szansę. Najwięcej zyskali chyba kończący wtedy studia prawnicy. Niemal z marszu wkroczyli do prokuratur i sądów, w ciągu paru lat awansując do rozmaitych funkcji wobec wymiany pokoleniowej w tych instytucjach wymuszonej przemianą ustrojową. Inna dziedzina, w której jako pokolenie mocno się zaznaczyliśmy, są media. Potrzebowały one wtedy świeżej krwi i ją dostały.

Właściwie nie było dziedziny, w której nie otworzyłyby się wówczas szeroko drzwi. Kolejne pokolenie już tak łatwo nie miało.

Nie byłoby to wszystko możliwe bez podglebia w postaci Sierpnia 1980 i bezpośrednio ustaleń Okrągłego Stołu. Bez wyborów 4 czerwca 1989 roku nie byłoby Polski w NATO i Unii Europejskiej. To oczywistość. Nie byłoby skoku cywilizacyjnego, który przeżyliśmy. Złości mnie umniejszanie sukcesów ostatnich 30 lat. Wiele dałoby się pewnie zrobić inaczej, lepiej. To wiadomo z perspektywy czasu. Bilans jednak jest bezwzględnie pozytywny – nawet nie w wymiarze całego tego okresu, ale tylko na przykład ostatniego 15-lecia. Polska ogromnie się zmieniła, zmienił się również nasz mały świat wokół. Nawet jeśli psioczymy na Unię, przyznajmy: bez niej to wszystko byłoby niemożliwe. Nie chodzi wyłącznie o bezpośrednie subsydia, ale głównie o możliwość stania się częścią wielkiego organizmu gospodarczego, o wolny przepływ kapitału i ludzi.

Nawet jeśli ktoś nie chce uznać, że bilans jest pozytywny, przemawiają statystyki. Doganiamy Europę. Pewnie nie w takim tempie, jakie dyktują nam nasze ambicje, ale jednak. Oczywiście niczego nie dostajemy za darmo. Ciężko pracujemy i ponosimy rozmaite koszty. Ale czy mamy inne wyjście? Czy ktoś chciałby wrócić do marazmu końcówki lat osiemdziesiątych?

Unia Europejska ma sama ze sobą rozmaite problemy, to fakt. Nikt nie ma jednak obecnie innego realnego pomysłu na zjednoczenie sił Europy jako całości w ogólnoświatowej rywalizacji ekonomicznej

i w gruncie rzeczy również pomysłu na polityczną współpracę krajów europejskich. Kontestacja Unii ma w Polsce bardziej werbalny niż realny charakter. O ile badania opinii publicznej we Francji pokazują, że blisko połowa społeczeństwa jest do UE nastawiona negatywnie (podobnie zresztą w Niemczech, gdzie ta tendencja również narasta), w Polsce niemal 75 procent badanych nie wyobraża sobie Polski poza Unią. Marudząc, doceniamy pozytywy akcesji - w większym stopniu niż społeczeństwa „starej Unii".

Dlatego za dwa tygodnie powinniśmy to potwierdzić udziałem w wyborach do Parlamentu Europejskiego. Nieważne na kogo postawimy (oczywiście poza tymi, co wprost mówią o chęci rozwalenia Unii), liczy się sam akt głosowania. Dotychczas było tak, że eurowybory miały frekwencję niższą niż te do parlamentu krajowego czy samorządowe. Najwyraźniej większość Polaków uznaje, że sprawy potoczą się same swoim torem, a Unia to jakiś odległy temat. Bo przecież Unia Europejska nie może przestać istnieć… Wydarzenia sprzed 30 lat i bliski nam czasowo Brexit pokazują, że jeśli coś jest do wyobrażenia, może stać się faktem, choćby wydawało się nieprawdopodobne. Lepiej nie kusić losu.

Andrzej Mielcarek

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

Redakcja:
„Prestiż Magazyn Koszaliński"
ul. Wyszyńskiego 3/7, 75-062 Koszalin
tel.: +48 664 774 776
prestizkoszalin@gmail.com

Wydawca:
Zarządzanie i Szkolenia Andrzej Mielcarek
ul. Gajowa 14, Koszalin

www.prestizkoszalin.pl
/ prestiz.magazyn.koszalinski

Wydanie w formacie PDF:
www.issuu.com/prestizkoszalinski

Skład gazety:
Maciej KREDA Jurkiewicz
www.PROduktART.pl

Redaktor wydania:
Andrzej Mielcarek

Redaktor naczelny:
Andrzej Mielcarek
andrzej.mielcarek@gmail.com
tel.: +48 664 774 776

Druk: KaDruk Sp z o.o., Szczecin

Reklama i marketing:

Wiesława Barzycka
barzycka@prestizkoszalin.pl
tel.: + 48 609 859 822

Joanna Radziun
radziun@prestizkoszalin.pl
tel.: + 48 600 116 112

NOWOŚĆ!

ULTRAFORMER III

Wyjątkowy

EFEKT

liftingu twarzy
i ciała

widoczny już po 1 zabiegu

dermalogica®

INSTYTUT KOSMETOLOGII I MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

UL. ZWYCIĘSTWA 40/55-58
C.H. JOWISZ, PIĘTRO I, KOSZALIN

+48 668 469 240

WWW.INSTYTUT-DERMALOGICA.PL

W numerze

WYDARZENIA
13 Polskie Radio Koszalin z nowym studiem w Szczecinku
14 Koszalińska Era Nowych Kobiet stała się faktem
17 Noc Muzeów 2019 w Koszalinie – program
18 Nagroda „ She's Mercedes by Mercedes -Benz Mojsiuk" dla pani Haliny Kozak
20 Nie jedziesz na szkolenie, szkolenie przyjeżdża do ciebie
22 Kołobrzeska Orkiestra Kameralna planuje kolejne koncerty
24 Dwa majowe dni z musicalem „Grease"
26 Mielno - w luty morsy, w maju nordic walking

TEMAT Z OKŁADKI
28 Instytut Zdrowych Stóp Podologica. Trzy specjalizacje, wspólna wizja

LUDZIE
40 Jan Sikora. Architekt kultury życia

46 Felieton Tomasza Ogonowskiego

MOTORYZACJA
48 PORSCHE 911 (992). Podróże międzygalaktyczne
50 Volvo V60 Cross Country. Elegancki, bezpieczny i wszechstronny bardziej niż SUV
52 Ford Kuga ST-Line. Czy można mieć nowoczesnego SUV-a za 999 zł?
56 Škoda Kodiaq 2.0 TDI 190 KM SPORTLINE. Solidny SUV z dodatkowym wigorem
60 Nowa MAZDA 3: śliczna, inteligentna i jak się prowadzi!
64 Nowy Mercedes Benz CLA 200 Coupé. Tak wygląda inteligentna motoryzacja

PODRÓŻE
68 Angkor - święte miasto Khmerów

MODA
72 Wakacyjne „Dolce Vita" według Deni Cler Milano

DESIGN
74 Wielki format i dom na wsi...
76 Salvador Dali byłby zadowolony
80 Scan – innowacyjne kominki skandynawskiej marki
82 Drewno dobre na każdy sezon

ZDROWIE I URODA
86 Nakarm swoje bakterie
88 Chore stawy, chore dziąsła
90 Trzy tysiące gatunków krwiopijców
94 Strefa 3L. Czas na zmianę!
96 Odwiedzasz w nocy toaletę, sprawdź ciśnienie krwi
98 Witaminki dla chłopca i dziewczynki, czyli zdrowotny kapitał na całe życie

KULTURA
100 Prestiżowe książki
102 Program Dni Koszalina
104 „Dziewczyna o czterech palcach". Pierwsza szpiegowska powieść Marka Krajewskiego

SPOŁECZEŃSTWO
106 Dobrej drogi! Buen camino!
110 Paweł Szefernaker. Jestem koszalińskim ambasadorem w Warszawie

114 Felieton Jarosława Banasia

BIZNES
116 Ludzie sukcesu czy analfabeci XXI wieku?
118 VI Spotkania Gastronomiczne Allfood

120 KRONIKA „Prestiżu"

Na okładce: od lewej: Małgorzata Szemro, Anna Skwarek-Flens, Katarzyna Kasprzak
Foto: Agnieszka Orsa

www.prestizkoszalin.pl

28

40

48

dermalogica®

INSTYTUT KOSMETOLOGII I MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

AKCJA CIAŁO

ROZPOCZNIJ Z NAMI

ZMNIEJSZ SWÓJ ROZMIAR NA LATO

LIKWIDACJA TKANKI TŁUSZCZOWEJ ORAZ CELLULITU ZA POMOCĄ NAJNOWSZYCH TECHNOLOGII:

- **HIFU Ultraformer III**
- **Accent Prime**
- **Alidya**
- **Karboksyterapia C.D.T. Evolution**
- **Endermologia LPG Endermolab**
- **Mezoterapia Igłowa**

◆◆◆

+48 668 469 240

WWW.INSTYTUT-DERMALOGICA.PL

UL. ZWYCIĘSTWA 40/55-58 C.H. JOWISZ, PIĘTRO I, KOSZALIN

Zabiegi na twarz w Parku Wodnym Koszalin.

Cała przyjemność po Twojej stronie

Twarz to nasza wizytówka, nic więc dziwnego, że jej pielęgnacji oddajemy największą uwagę. Trudno znaleźć skórę nieskazitelną, jednak walka z niedoskonałościami, zmęczeniem czy upływem czasu może być efektywna i nie musi oznaczać inwestycji w drogie i inwazyjne metody. Małe spa w Parku Wodnym Koszalin oferuje zabiegi na twarz nieustępujące im skutecznością, bezpieczne, a ponadto niezwykle przyjemne.

Kreujemy kobiecość na miarę koszalińskiej kieszeni i nieco wbrew trendom, które pchają współczesne kobiety w botox i inne formy naciągania skóry i rzeczywistości – potwierdza Marta Sokołowska-Mróz. – Zamiast szalonej pogoni za kolagenem i sprężystością nasz zespół zaprasza na doświadczenia związane z pielęgnacją opartą na pracy manualnej terapeuty, przystępnych cenowo produktach i wiedzy o potrzebach skóry.

Po pierwsze: dobry produkt

Produkty, o których mowa, to cała gama preparatów KLAPP Cosmetics, firmy z kilkudziesięcioletnim doświadczeniem w tworzeniu innowacyjnych kosmetyków oraz zabiegów pielęgnacyjnych. Nieprzypadkowo Małe spa Parku Wodnego Koszalin wybrało właśnie tę markę.

– W największym skrócie KLAPP to naturalne składniki „opatulone" nowoczesną technologią – mówi Marta Sokołowska-Mróz. – Istotna jest dla nas możliwość łączenia różnych preparatów podczas jednego zabiegu, bo pozwala komponować zabiegi spersonalizowane, będące odpowiedzią na aktualną potrzebę skóry klienta. Elastyczność wpisuje się w filozofię naszej działalności. Nie ma mowy o szablonach, ważne jest „tu i teraz".

Właściwie każdy z preparatów to imponujący koktajl składników. Dla przykładu: w jednej tubce (10 ml) głęboko oczyszczającego i aktywującego przepływ limfy peelingu enzymatycznego znajdziemy: keratolinę uzyskaną w procesach biotechnologicznych, która złuszcza wierzchnią warstwę naskórka, czyste enzymy owocowe, hydrolizowane drożdże zawierające polisacharydy, lipidy, witaminę B complex i prowitaminę B2. Dodatkowo ekstrakt z papai i cytryny przyspieszający cykl odnowy skóry, działający ściągająco i rozświetlająco oraz substancje czynne: witaminy E i C (antyoksydacyjna ochrona skóry, ochrona tkanki przed uszkodzeniami wywołanymi wpływem światła, łagodzenie stanów zapalnych, przyspieszenie pochłaniania tlenu i syntezy kolagenu w tkankach skóry), olejek pomarańczowy (relaksujący i wyrównujący koloryt), ekstrakt z oliwek (esencjonalne kwasy tłuszczowe i witaminy chronią oraz pielęgnują skórę). Podobnie bogate są wszystkie kosmetyki, a zdarza się że terapeuci stosują trzy różne preparaty o równie aktywnych składnikach.

Wśród terapii znajdziemy te o działaniu nawilżającym, regenerującym, łagodzącym, napinające, detoksykujące, ujędrniające, regenerujące, przeznaczona dla cery suchej, wrażliwej, skłonnej do podrażnień, naczyniowej, zanieczyszczonej i dojrzałej. Jedną z nich, niezwykle skuteczną, nazywaną „liftingiem bez skalpela" jest mezoterapia bezigłowa wykonywana przy użyciu HC3 Skinshootera. To niewielkie

urządzenie jest bazą dla indywidualnie dobranego serum wprowadzającego metodą elektroporacji czynniki aktywne (witaminy, ekstrakty roślinne, mikro- i makroelementy, peptydy, kwas hialuronowy) do głębokich wartstw skóry. Bezinwazyjnie, szybko i bezpiecznie.

Wszystkie zabiegi komponowane są z uwzględnieniem typu skóry, wieku, oczekiwań i uwarunkowań. W połączeniu z intensywnym, głębokim masażem otrzymujemy aktywną pielęgnację, której rezultaty odczuwalne są dla skóry przez 3 do 4 tygodni.

– Efekt przed-po wywołuje szeroki uśmiech nawet u tych, którzy przychodzą do nas z niedowierzaniem, wątpliwościami czy rezerwą – mówi Marta Sokołowska-Mróz i przyznaje, że z zabiegów pielęgnacyjnych Małego spa regularnie korzystają nawet miłośniczki inwazyjnych metod poprawiania urody, a to jedna z najlepszych rekomendacji skuteczności terapii.

Po drugie: masaż

Na każdy zabieg składa się nieinwazyjne oczyszczanie, tonizowanie, piling enzymatyczny, nałożenie maski oraz zabezpieczenie skóry kremem na dzień i pod oczy. Uzupełnieniem bywa ampułka kolagenowa lub hialuronowa. Zabieg zawsze obudowany jest rytuałami, które służą głębokiej relaksacji. Kluczowy jest tu masaż, będący nie elementem, ale fundamentem każdej terapii. – Stosujemy różnorodne techniki – od masażu relaksacyjnego czy liftingującego po drenaż limfatyczny – mające dwukierunkowe działanie: poprawiają kondycję skóry, mięśni twarzy, szyi i dekoltu oraz mikrokrążenie krwi i limfy, pobudzając naturalne zasoby służące samoleczeniu, regeneracji i odnowie – tłumaczy Marta Sokołowska-Mróz. – Na szczególną uwagę zasługuje masaż napinająco-drenujący, zapewniający głęboką eksfoliację obumarłych komórek, gruntowne oczyszczenie, głębokie absorbowanie substancji aktywnych i wreszcie równie głębokie odprężenie mięśni twarzy i pobudzenie przepływu limfy, a więc niwelowanie obrzęków i opuchlizny. W skrócie: zabieg relaksuje, aktywizuje, a na koniec wycisza i równoważy.

Efekty zabiegów to: wygładzenie naskórka – martwy został usunięty, a skóra jest świeża i pełna energii; wygładzone rysy i drobne zmarszczki – poprawia się kondycja mięśni twarzy, a tym samym skóry, poprawa elastyczności i kolorytu. Cera naczynkowa jest wyciszona, tzw. korporacyjna (ziemista, wysuszona klimatyzacją) – świetlista i wypoczęta. Pobudzone krążenie i odblokowana limfa decydują o poprawie nawilżenia skóry, niwelują poduszki pod oczami, „prostują" czoło i minimalizują tzw. niedoskonałości, a także pobudzają proces samoleczenia i gojenia. Skóra „łapie" równowagę na długo. Wszystko to bez użycia igieł, nadwyrężania budżetu domowego i skutków ubocznych.

Po trzecie: zrozumienie

Za linią produktów KLAPP stoją wykwalifikowani szkoleniowcy i trenerki, które w kwietniu kolejny raz przeszkoliły zespół Małego Spa (następne szkolenie odbędzie się w maju). Pierwszorzędne podczas szkoleń jest perfekcyjne opanowanie techniki procesów pielęgnacyjnych, zrozumienie produktów oraz nauka rytuałów przypisanych poszczególnym terapiom. – Ważnym elementem szkoleniowym jest to, że terapeuci raz występują w roli konsultantów, a raz klientów – mówi Marta Sokołowska-Mróz. – Pozwala im to poczuć na własnej skórze przebieg zabiegu i wczuć w przeżycia klientów. To niezwykle cenne, bo własne doświadczenie pozwala na bardziej empatyczne podejście do pracy.

Specjaliści Małego spa do interakcji z klientami przykładają ogromną wagę. – Zabiegi to sprzężenie zwrotne między osobą wykonująca zabieg a osobą go otrzymującą – mówi Marta Sokołowska-Mróz. – Terapeuta po konsultacji z klientem rozumie jego potrzeby, jest świadomy jego oczekiwań i mocy sprawczej narzędzi, z jakich korzysta. Nie wykluczamy budowania ciepłej relacji, zwłaszcza z klientami odwiedzającymi nas regularnie. Pochylamy się nad twarzami z czułością, tkliwością i profesjonalizmem.

Park Wodny Koszalin - Małe spa
Koszalin ul. Rolna 14
Zabiegi codziennie: od 12.00 do 22.00
Rezerwacja osobista w recepcji SPA lub telefoniczna: tel. 609 249 111 lub 94 721 60 07

TRAPER

MAJA WŁOSZCZOWSKA

Profesjonalny sklep z serwisem rowerowym i narciarskim.
Rowery niesprawne odbieramy naszym transportem.
Oferujemy raty 10 x 0%
Zakupione rowery na terenie Koszalina dostarczamy własnym transportem.

„Rowerowy na dachu”
przy ul. Krakusa i Wandy 36
tel. 510 852 623
(obok stacji paliw CIRCLE, nad sklepem JYSK)

10. wielki bieg po zdrowie

POLSKIE RADIO KOSZALIN

START:
8 czerwca
godz. 12:00
ul. Piłsudskiego 41

tworzymy dobrą atmosferę :)

Polskie Radio Koszalin z nowym studiem w Szczecinku

Przed nową siedzibą PRK w Szczecinku

Foto: Jarosław Ryfun

Z uruchomionego oficjalnie 26 kwietnia br. nowego studia Polskiego Radia Koszalin w Szczecinku prowadzić można ogólny program stacji. I dzieje się tak, kiedy Mateusz Sienkiewicz – szczecinecki dziennikarz PRK – jest na przykład gospodarzem trzygodzinnego bloku porannego zatytułowanego Studio Bałtyk.

Piotr Ostrowski, prezes i redaktor naczelny Polskiego Radia Koszalin, tak wyjaśnia tę inwestycję: - Być blisko słuchacza to w naszym przypadku nie jest puste hasło. Staramy się pokazywać życie społeczności z różnych części naszego rozległego obszaru nadawania. I na pewno łatwiej dotrzeć w rozmaite zakątki regionu ze Szczecinka niż Koszalina. A ponieważ współczesna technika gwarantuje nam jednakową jakość techniczną programu nadawanego z dowolnego miejsca na mapie, wykorzystujemy tę możliwość.

Mateusz Sienkiewicz i Piotr Ostrowski, prezes Polskiego Radia Koszalin

Koszalińska rozgłośnia regionalna główne studia ma w Koszalinie i Słupsku oraz w Pile, Kołobrzegu i Szczecinku. Piotr Kobalczyk, dyrektor programowy stacji, mówi: - To jest wzmocnienie naszej obecności w terenie. Mateusz Sienkiewicz zyskał lepsze warunki pracy, ale nie bez znaczenia jest fakt, że studio ulokowane zostało w ruchliwym punkcie miasta, w nowym budynku, do którego łatwo dotrzeć. To na pewno ułatwienie dla naszych gości i słuchaczy chcących odwiedzić radio.

Koszalińska Era Nowych Kobiet stała się faktem

Era Nowych Kobiet (ENK) to pomysł na integrację aktywnych Polek wokół wspólnych doświadczeń i wyzwań. Ideę tę zaproponowała Joanna Przetakiewicz, bizneswoman, założycielka domu mody La Mania. W Koszalinie ENK powołała do życia Paulina Waluk-Szyperska, absolwentka Politechniki Koszalińskiej, zawodowo związana z przedsięwzięciami internetowymi. Pierwsze spotkanie koszalińskiej Ery odbyło się na początku kwietnia br. Będą kolejne.

Foto: Patrycja Koźlarek

O swoim pomyśle Joanna Przetakiewicz mówi tak: - Sto temu kobiety walczyły o to, by móc pracować i głosować, potem o dostęp do męskich zawodów. Następnie o prawo awansu na najwyższe stanowiska. Obecnie aż 70 procent wszystkich polskich studentów to kobiety. To właśnie one dwa razy częściej przeprowadzają się z mniejszych do większych miast. Z raportu McKinsey&Company wynika, że firmy zarządzane przez kobiety osiągają zyski o 56 procent wyższe niż te kierowane przez mężczyzn. Kto decyduje o zakupach? My. To głównie dla nas największe firmy reklamowe tworzą wielomilionowe, kosztowne kampanie i głowią się jak nas zdobyć. Który instynkt, które ambicje wykorzystać? Instynkt macierzyński, domowej królowej czy szefowej? A może po prostu uwielbienie piękna? Jak osiągać coraz więcej, ale nie dać się zwariować? Nie zarzucić nadmiarem obowiązków? Ile z nas myśli - ja to zrobię szybciej i lepiej, nie będę nikogo prosić? Po to jest Era Nowych Kobiet - aby porozmawiać, wysłuchać, przytulić, cieszyć się, wspólnie się pośmiać.

Jak podkreśla Paulina Waluk-Szyperska, o charakterze i programie spotkań w ramach inicjatywy ENK decydują same uczestniczki. Nic nie jest narzucone z góry. Pierwsze spotkanie było bardzo udane. Panie podjęły decyzję, że chcą kolejnych. O tym kiedy i gdzie one się odbędą, można dowiedzieć się, śledząc facebookowy profil przedsięwzięcia.

AVON

the company for women

BIURO AVON

Hotel Gromada
(wejście od Kaszubskiej)
Koszalin ul. Zwycięstwa 24b
tel. **605 251 962**

Zostań naszą Ambasadorką

AVON

TELEWIZJA
INTERNET
TELEFON

Salon NC+ Koszalin, ul. Domina 11/4, tel 94 341 33 87
Salon NC+ Kołobrzeg, ul. Trzebiatowska 51A, tel. 94 351 87 07
NC+ Darłowo, ul. Powstanców Warszawskich 56/1, tel. 94 314 40 40

NOWY DEKODER

4K

ULTRABOX+

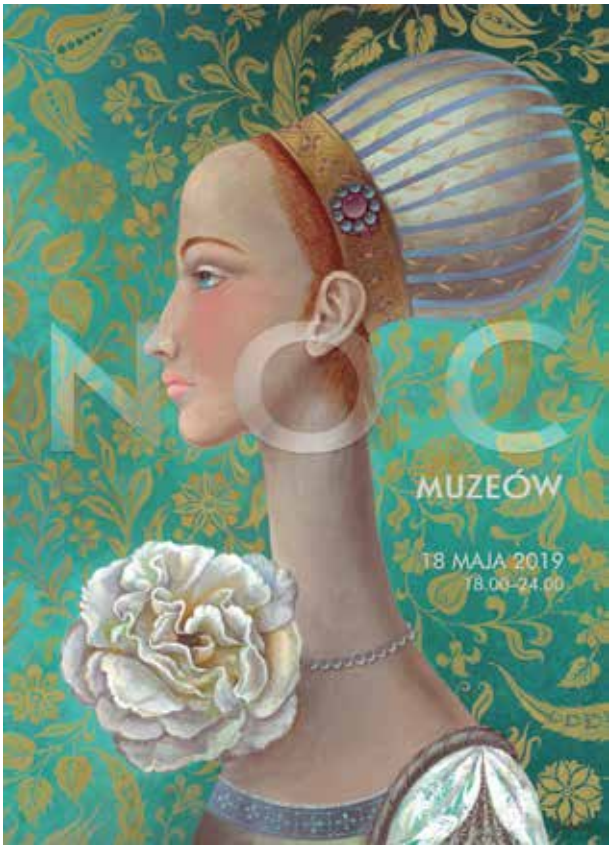
Z JAKOŚCIĄ OBRAZU 4K I NAJWIĘKSZYM TWARDYM DYSKIEM 1 TB

4K | 1TB | NC+ GO TV | 3 X REC PVR

Dekoder 4K UltraBOX+ dostępny z wybranymi Pakietami; liczba dekoderów ograniczona.

Noc Muzeów 2019 w Koszalinie - program

To jest fenomen - każda Noc Muzeów przyciąga do placówek muzealnych tłumy. Zapewne nie inaczej będzie w tym roku. Wydarzenie przypada w sobotę 18 maja.



Najwięcej do pokazania ma jak zawsze Muzeum w Koszalinie. Po wnętrzach przy ulicy ul. Młyńskiej 37/39 oraz po Zagrodzie Jamneńskiej w Jamnie w godzinach 18.00-24.00 oprowadzać będą kustosze. Oznacza to możliwość spotkania z autorami i opiekunami wystaw.

Poza tym działać będzie „Księgarnia za pół ceny", która umożliwi zakup wydawnictw muzealnych po promocyjnych cenach, a „W pracowni rysunku" odbywać się będą zajęcia edukacyjne.

W tych samych godzinach na muzealnym dziedzińcu czynne będą stoiska gastronomiczne oraz „Kiermasz sztuki" – stoisko księgarni Między Kartkami.

Pozostałe zaplanowane elementy to:
18.15–19.15 – Viva la Musica – koncert
19.30–20.30 – La Donna e Mobile – koncert
20.45–21.45 – Koszalińska Dechowka – koncert
22.00–22.30 – aktorzy Bałtyckiego Teatru Dramatycznego w Koszalinie – „Piosenka jest dobra na wszystko"

Domek Kata (ul. Grodzka 3) do godziny 24.00 zaprasza na „Nocne studio" – fotograficzne sesje portretowe

Godziny otwarcia innych placówek:
- Archiwum Państwowe w Koszalinie (ul. M. Skłodowskiej-Curie 2) – 18.00–22.00
- Bałtycka Galeria Sztuki (ul. Zwycięstwa 105) – 18.00–21.00
- Galeria Klubu Bałtyk (KSM Na Skarpie, ul. Spokojna 48) – 18.00–21.00
- Galeria Na Piętrze (ul. Dworcowa 8) – 18.00–22.00
- Galeria Sztuki Współczesnej (hotel Gromada, ul. Zwycięstwa 20/24) – 18.00–24.00
- Gildia Rycerska Stowarzyszenia Koszalińska Kompania Rycerska (ul. Jana z Kolna 38) – 18.00–22.00
- Instytut Wzornictwa Politechniki Koszalińskiej (ul. Racławicka 15-17) – 16.30–21.00
- Kościół Matki Boskiej Różańcowej (Jamno-Łabusz, ul. Szkolna) – 18.00–24.00
- Kaplica św. Gertrudy (ul. H. Modrzejewskiej) – 18.00–22.00
- Lokomotywownia Koszalińskiej Kolei Wąskotorowej (ul. Lechicka 54G / Kolejowa 4) – 18.00–24.00
- Muzeum Komunikacji Miejskiej w Koszalinie (zajezdnia MZK, ul. Gnieźnieńska 9) – 18.00–21.00
- Muzeum Obrony Przeciwlotniczej (ul. Wojska Polskiego 70) – 18.00–24.00
- Muzeum Piwowarstwa (Minibrowar Kowal, ul. Grunwaldzka 1A) – 18.00–22.00
- Muzeum Aut Zabytkowych (Hotel Verde, Mścice, ul. Koszalińska 1) – 18.00–22.00
- Obserwatorium Astronomiczne (ul. Gnieźnieńska 8A) – 18.00–24.00
- Polskie Radio Koszalin (ul. J. Piłsudskiego 41) – 18.00–22.00
- Sala Tradycji 8 Koszalińskiego Pułku Przeciwlotniczego (ul. 4 Marca 2) – 18.00–24.00
- Sala Tradycji Polskich Formacji Granicznych (ul. J. Piłsudskiego 92) – 18.00–22.00
- Salon Historyczny – schron pod hotelem Gromada (ul. Zwycięstwa 20/24; wejście od ul. Kaszubskiej) – 18.00–24.00
- Zespół Szkół Plastycznych (ul. Racławicka 9) – 18.00–21.00

Bezpłatna komunikacja – autobusy MZK
Muzeum w Koszalinie – Zagroda Jamneńska
– 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00
Muzeum w Koszalinie – Polskie Radio Koszalin
– Klub Bałtyk – 18.15, 19.15, 20.15, 21.15, 22.15, 22.55
Muzeum w Koszalinie – Muzeum Obrony Przeciwlotniczej
– 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.05

Nagroda „ She's Mercedes by Mercedes-Benz Mojsiuk" dla pani Haliny Kozak

Sukces, biznes, kobieta - to połączenie od dawna nikogo nie dziwi, nie mniej w dalszym ciągu warto je promować. Właśnie z myślą o odnoszących sukcesy kobietach biznesu i dla nich Mercedes-Benz stworzył program „She`s Mercedes". Firma Mercedes-Benz Mojsiuk po raz pierwszy przyznała zaś nagrodę w tej kategorii podczas wydarzenia Magnolie Biznesu w Szczecinie, którego była partnerem.

Kobiety coraz częściej obejmują stanowiska zarządcze w biznesie, polityce i życiu społecznym. Są ambitne, pracowite i wykształcone. W Unii Europejskiej 60 proc. absolwentów wyższych uczelni to panie, a w Polsce – jeszcze więcej, bo 65 proc. Kobiety mają władzę, uznanie i pieniądze.

Co ciekawe, co piąty nabywca osobowego Mercedesa jest kobietą. W segmencie aut kompaktowych marki panie stanowią już ok. 35 proc. wszystkich klientów, a na decyzję o zakupie wozu wpływają aż w 80 procentach. Inicjatywę „She`s Mercedes" marka Mercedes -Benz adresuje właśnie do takich pań: ambitnych, samodzielnych profesjonalistek – zgodnie z ich potrzebami i wymaganiami. Program She's Mercedes pozwala marce lepiej spełniać oczekiwania pań. Oferuje networking i pomoc w rozwiązywaniu problemów w codziennym życiu bizneswoman.

Mając to na uwadze zachodniopomorski dealer tej marki - firma Mojsiuk - postanowił wyróżnić nagrodą „She 's Mercedes by Mercedes-Benz Mojsiuk" panią Halinę Kozak. Wręczenie nagrody odbyło się podczas podsumowania plebiscytu pn. Magnolie Biznesu.

Wyróżnienie „She 's Mercedes by Mercedes-Benz Mojsiuk" ma za zadanie docenić i wyróżnić panie, które w wybitny sposób odznaczają się w świecie biznesu, są nowoczesnymi kobietami i jednocześnie miłośniczkami motoryzacji, harmonijnie łączą trzy światy: życie zawodowe, życie prywatne i pasje.

Bez wątpienia pani Halina Kozak wypełnia te kryteria, będąc magistrem ekonomii (absolwentką Wydziału Inżynieryjno-Ekonomicznego Transportu na Politechnice Szczecińskiej), biegłym rewidentem, doradcą podatkowym – jednym z pierwszych w Polsce, prezesem zarządu Kancelarii Doradztwa Podatkowego i Audytu DEBET Sp. z o.o. z siedzibą w Koszalinie. W ciągu 28 lat zbudowała największa kancelarię doradztwa podatkowego w Koszalinie, zatrudniając 30 wysoko wykwalifikowanych specjalistów obsługujących firmy o różnym statusie prawnym.

Pani Halina Kozak oprócz Koszalina związana jest również z Szczecinem – elementem łączącym jest przynależność do Północnej Izby Gospodarczej. - Jestem jej członkiem od ośmiu lat. Ponadto od trzech kadencji jestem członkiem Komisji Rewizyjnej Zachodnio-

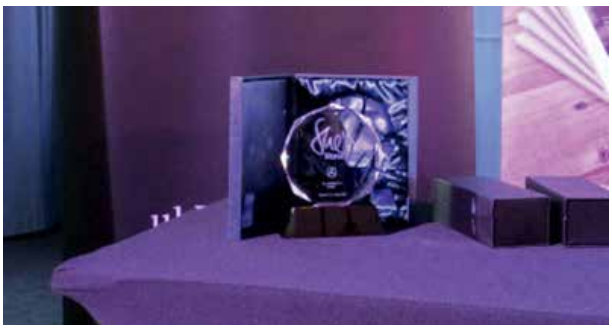
Gala Finałowa Magnolii Biznesu odbyła się 21 marca w Hotelu Novotel Centrum w Szczecinie.

pomorskiego Stowarzyszenia Doradców Podatkowych z siedzibą w Szczecinie – podkreśla Halina Kozak. Ale to nie wszystko: udziela się i zasiada w zarządzie Zachodniopomorskiego Oddziału Krajowej Izby Doradców Podatkowych z siedzibą w Szczecinie i jest wiceprzewodniczącą Zachodniopomorskiego Oddziału Krajowej Izby Doradców Podatkowych.

Praca zawodowa jednak nie zdominowała jej życia prywatnego. Jest miłośniczką motoryzacji, morsowania, żeglowania i dalekich podróży. Rocznie przejeżdża samochodem średnio do 45 000 km, co wymaga posiadania bezpiecznego auta. - Dużo czasu spędzam za kierownicą, stąd moja sympatia i wybór marki Mercedes-Benz – mówi pani Halina.

Pierwszy samochód tej marki zakupiła w 2003 roku i od tej pory jest jej wierna. Obecnie jeździ modelem GLC i jest to jej piąty Mercedes. - Jazda tym, jak i wcześniejszymi modelami Mercedesa nie powoduje zmęczenia na długich trasach. Zapewnia mi komfort i poczucie bezpieczeństwa – podsumowuje pani Halina, o której można powiedzieć, że jest idealnym ambasadorem marki.

Gratulujemy wyróżnienia i zapraszamy Czytelniczki do wzięcia w kolejnych edycjach plebiscytu, a w szczególności kategorii „She`s Mercedes by Mercedes-Benz Mojsiuk".



Gala Finałowa Magnolii Biznesu odbyła się 21 marca w Hotelu Novotel Centrum w Szczecinie. Wydarzenie zgromadziło ponad 140 gości, w tym prezydenta Szczecina Piotra Krzystka, z którego rąk laureatki otrzymały list gratulacyjny oraz sadzonkę magnolii – symbol nawiązujący do nazwy plebiscytu. Galę zorganizował portal Kobietowo.pl, a nagrodę „She's Mercedes by Mercedes-Benz Mojsiuk" zainicjował dealer Mercedes-Benz Mojsiuk.

REKLAMA

Zespół Wypisz Wymaluj po szkoleniu Pawła Tkaczyka

Nie jedziesz na szkolenie, szkolenie przyjeżdża do ciebie

Agencja Wypisz Wymaluj ma krótką historię, ale sporo ciekawych inicjatyw na koncie. Najnowszą jest Łeb Working, czyli cykl prezentacji i wykładów specjalistów od marketingu oraz social mediów, należących do krajowej czołówki. Tym samym nie trzeba już jechać do Warszawy albo Poznania, żeby posłuchać na przykład Pawła Tkaczyka - wystarczy odwiedzić Piano Bar (dawniej City Box) w Koszalinie.

Właśnie Paweł Tkaczyk, mówca publiczny – jak sam o sobie mówi – był pierwszym gościem cyklu. Uważany jest za guru w dziedzinie budowania marek i popularnego obecnie storytellingu. Ma na koncie trzy poczytne publikacje książkowe, z których jedna zdobyła nawet miano marketingowej książki roku. To co w nich najciekawsze, to minimalna dawka teorii, a za to mnóstwo inspirujących przykładów z polskich realiów.

Paweł Tkaczyk to przy tym rzeczywiście znakomity mówca, którego słucha się z najwyższą przyjemnością. Kiedy mówi o marketingu, wszystko wydaje sią proste. Ale to tylko dlatego, że posiada ogromną wiedzę pochodzącą z bardzo bogatej praktyki. Nic dziwnego, że jego szkolenia i inne wystąpienia przyciągają zawsze komplet słuchaczy. Nie inaczej było w Koszalinie podczas inauguracji Łeb Workingu.

Agencja Social Media i Online Marketingu Wypisz Wymaluj powstała w 2016 roku jako firma dwuosobowa. Obecnie to dziewięcioosobowy zespół młodych ekspertów od zawartości publikacji internetowych, mediów społecznościowych, grafiki, copywritingu i reklamy. Sami o sobie mówią: „Specjalizujemy się w prowadzeniu komunikacji w różnych kanałach mediów społecznościowych w oparciu o cele wizerunkowe, rozpoznawalności marki, sprzedażowe oraz employer branding. Z powodzeniem prowadzimy płatne kampanie na Facebooku, Instagramie i w Google. Nasze działania doceniono, przyznając nam w 2017 roku nagrodę w konkursie „Koszaliński Denar 2017" w kategorii Objawienie Roku. Nie osiadamy jednak na laurach - stale podwyższamy nasze kwalifikacje, organizując szkolenia z najlepszymi prelegentami z kraju. Działania poszerzamy również o edukację rynku poprzez eventy dla osób żądnych wiedzy marketingowej."

Mateusz Sudoł, jeden z założycieli Wypisz Wymaluj, wyjaśnia genezę Łeb Workingu: - Pomysł zakiełkował w naszych głowach jakiś czas temu. Na wszystkie wartościowe konferencje i warsztaty trzeba jeździć do Trójmiasta, Warszawy czy Poznania. Tak zrodził

się pomysł wydarzenia, które zorganizujemy na miejscu, a które jakością nie będzie odbiegać od największych przedsięwzięć w branży marketingowej. Doszliśmy do wniosku, że wiedzą w najlepszym wydaniu trzeba się dzielić, a edukować powinniśmy nie tylko siebie, ale i rynek.

Kolejna edycja Łeb Workingu planowana jest na połowę czerwca. Prelegentką będzie Janina Bąk, ekspertka w dziedzinie analizy statystyk na użytek działań marketingowych, autorka bloga www.janinadaily.com. Temat jej wykładu to „Błędy w analizie danych, które mogą Cię sporo kosztować. Również dosłownie". Informacje na temat wydarzenia i warunków uczestnictwa znaleźć można na stronie Agencji Wypisz Wymaluj.

Mateusz Sudoł

MANUFAKTURA HERBATY®

Koszalin ul. Zwycięstwa 46
www.manufakturaherbaty.com
(lokal 4 na zewnątrz CH Merkury - obok Saturna)
tel. 886 418 067

Herbaty, kawy i zioła z całego świata
Porcelana i akcesoria
Przetwory i dodatki eko
Zestawy prezentowe na zamówienie
Oferta ślubna i komunijna

Zestawy Herbat
i Kaw Dla Mamy
Zapraszamy

REKLAMA

Foto: Agnieszka Orsa

Kołobrzeska Orkiestra Kameralna planuje kolejne koncerty

Debiut miała bardzo udany. W Bazylice Mariackiej pod batutą Antoniny Poli Banaś Kołobrzeska Orkiestra Kameralna zagrała 30 marca br. wielkopostną kompozycję „Stabat Mater" Giovanniego Battisty Pergolesiego. Wraz z orkiestrą wystąpiły dwie wybitne solistki: Joanna Tylkowska-Drożdż (sopran) i Ewa Zeuner (alt). Wykonanie było znakomite, co publiczność doceniła długimi brawami.

Inspiratorką powstania Orkiestry jest kołobrzeżanka Antonina Pola Banaś. Zaufało jej grono młodych muzyków (niektórzy to jeszcze studenci), występujących na co dzień w różnych miastach. Zaproszenie do wspólnego występu przyjęły również znakomite śpiewaczki.

Ewa Zeuner z Drezna nie ukrywa, że zrobiła to dla dyrygentki: - Antonina jest niezwykle utalentowana, a przy tym perfekcyjna w tym, co robi. Obserwowałam ją podczas przygotowywania prapremiery współczesnej opery Laurenta Petitgirarda zatytułowanej „Guru" w szczecińskiej Operze na Zamku. Dyrygował kompozytor, a Antonina była jego asystentką. Pełen profesjonalizm, maksymalne zaangażowanie i ogromne kompetencje muzyczne. Uwielbiam pracować z takimi osobami.

Podobnie inicjatorkę powstania Orkiestry komplementuje Joanna Tylkowska-Drożdż: - Nie miałam żadnych wątpliwości, gdy usłyszałam propozycję wspólnego występu. Wiem, że to pierwsze wykonanie „Stabat Mater" w kołobrzeskiej bazylice. Uczestniczyliśmy więc w czymś niezwykłym. Utwór jest trudny, zwłaszcza w końcowej

partii, ale wszystko poszło doskonale. Trzymam kciuki za rozwój orkiestry i jej kolejne udane koncerty.

Najbliższy to „Cztery pory roku" Antonio Vivaldiego. Występ odbędzie się w Regionalnym Centrum Kultury w Kołobrzegu w niedzielę 19 maja br. (godz. 20). Jako solista wystąpi koszaliński skrzypek, Adam Vogelsinger. „Cztery Pory Roku" to cykl czterech koncertów skrzypcowych, który jest jednym z najsłynniejszych dzieł muzyki klasycznej.

Bilety w cenie 30 zł są do kupienia w kasie RCK.

STUDIO KOSMETYKI SAMOCHODOWEJ

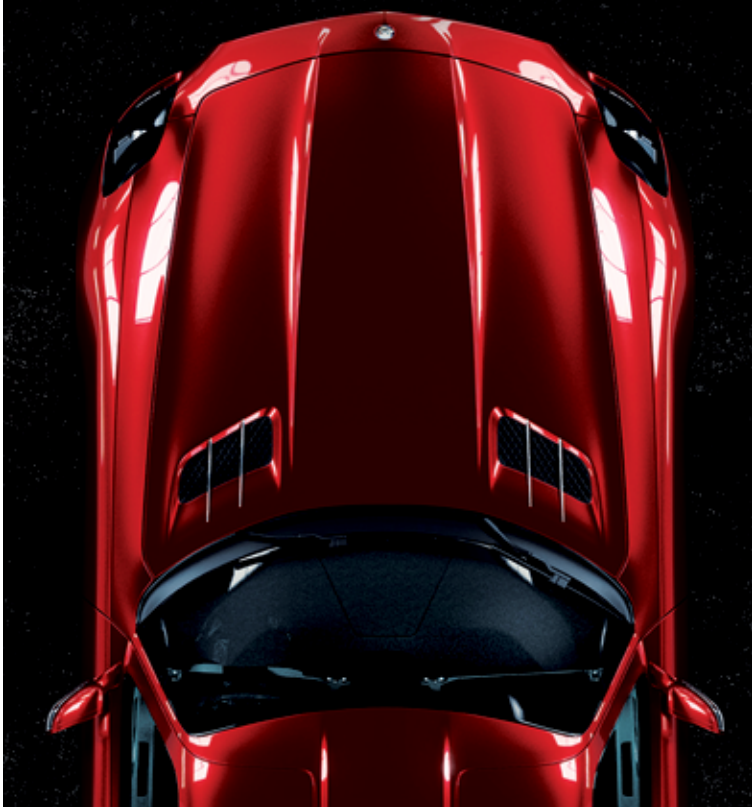
BACCARA

KOMPLEKSOWA RENOWACJA LAKIERÓW I WNĘTRZ

POWŁOKI OCHRONNE: POLIMER, KWARC, CERAMIKA

TEL. 666 400 120

WWW.BOCCARO-GARAGE.PL



REKLAMA

Foto: Agnieszka Orsa

Dwa majowe dni z musicalem „Grease"

To ostatnia przed wakacjami okazja, żeby zobaczyć w Teatrze Variete Muza musical „Grease" wystawiony przez grupę utalentowanych młodych zapaleńców pod wodzą Kacpra Wojcieszka i Marcina Borchardta. Kolorowy, roztańczony spektakl miał swoją premierę w końcówce marca br. Dwa kolejne przedstawienia zaplanowane są na czwartek 16 maja i piątek 17 maja – oba o godzinie 18.

Musical przeszedł do historii muzyki popularnej głównie za przyczyną takich przebojów jak „You Are The One That I Want", „Summer Nights" i wielu innych. „Grease" to także wielki przebój filmowy z 1978 roku, z niezapomnianymi rolami Johna Travolty i Olivii Newton-John. To jeden z najbardziej kultowych filmów muzycznych w historii, nominowany do wielu prestiżowych nagród (w tym m.in. do Oscara i Złotego Globu).

Reżyseria: Kacper Wojcieszek, Marcin Borchardt
Choreografia: Kacper Wojcieszek, Jacek Stróż
Scenografia: Beata Jasionek, Maciej Rutkowski
Światła: Alicja Brożyna
Nagłośnienie: Paweł Skoczyk
Project Manager: Adam Szałek

Występują: Magdalena Łoś, Sylwia Piotrowska, Magda Kacperek, Katarzyna Pietrzyk, Paula Kocięcka, Paulina Barów, Cruise von Bardeleben, Paweł Barów, Bartosz Czaja, Jacek Stróż, Dawid Tokarczyk, Marcin Borchardt, Kacper Wojcieszek

Musical „Grease" można oglądać w Teatrze Variete Muza 16 i 17 maja 2019 r. o godzinie 18. Bilety dostępne na www.kupbilecik.pl

KWIACIARNIA
TOMA

26 maja
Dzień Matki

Koszalin, ul. Połtawska 3, kom. 666 083 848, 694 324 703
www.facebook.com/kwiaciarnia.tomatorg

REKLAMA

Mielno - w luty morsy, w maju nordic walking

Kilkuset zawodników z całej Polski stanęło 4 maja br. na starcie pierwszej tegorocznej imprezy z cyklu Pucharu Polski Nordic Walking, który zawita łącznie do siedemnastu miast. Uczestnicy rywalizowali na dystansach: 5 km, 10 km i 21 km. Honorowym starterem wyścigów była Justyna Kowalczyk, multimedalistka w biegach narciarskich, która nie tylko zachęcała do udziału w rywalizacji, ale i sama ruszyła na trasę – oczywiście poza konkurencją.

Robert Brzeziński z Polskiej Federacji Nordic Walking, która jest głównym organizatorem wydarzenia, komentuje: - Cykl Pucharów Regionalnych i Pucharów Polski to dla pasjonatów „kijków" żelazny punkt ich wakacyjnych kalendarzy. Cieszymy się, że w tym roku wystartowaliśmy z dziesiątą, jubileuszową serią tych popularnych zawodów. Tysiące osób rywalizujących na trasach Pucharów rok w rok pokazują, że nordic walking jest dyscypliną absolutnie dla każdego. Zapraszamy zawodników w każdym wieku.

Trasa w Mielnie była bardzo trudna – prowadziła między innymi po plaży, czyli miękkim piasku. Jeśli wziąć pod uwagę fakt, że jednocześnie pogoda nie rozpieszczała uczestników, gdyż było zimno i wiał silny wiatr, ukończenie trasy naprawdę wymagało dobrej kondycji i silnej woli.

Puchary Regionalne odbędą się w tym roku kolejno w dziewięciu miejscowościach: Konstancinie-Jeziornie, Białym Borze, Polańczyku, Włocławku, Tarnowskich Górach, Jarosławcu, Wągrowcu, Skrwilnie i Śremie. Wszystkie osoby chcące wziąć udział w Pucharach, muszą najpierw zarejestrować się przez formularz dostępny

na stronie www.pucharpolskinw.pl. Zapisy będą prowadzone również na miejscu bezpośrednio przed każdym z wyścigów od godziny 9.00 do 10.30. Każdy ze startujących może wybrać, czy chce przystąpić do konkurencji indywidualnie czy drużynowo. Rywalizacja dzieci, które nie ukończyły ósmego roku życia, odbywa się na 400-metrowej trasie Mini Nordic Walking.

Z kolei seria organizowanych przez Polską Federację Nordic Walking Pucharów Polski po Mielnie odwiedzi siedem kolejnych miejscowości: Wejherowo, Kolbuszową, Legnicę, Polanicę-Zdrój, Osielsko, Potęgowo i Hajnówkę.

Dla Mielna Puchar Polski Nordic Walking to druga, po lutowym zlocie morsów, ogólnokrajowa impreza rekreacyjna rozgrywana w pierwszej połowie roku.

PIESzczotka

Groom Saloon

Salon pielęgnacji psów

Oferujemy

- strzyżenie
- trymowanie
- wyczesywanie
- kąpiele
- obcinanie pazurków
- czyszczenie uszu
- kompleksowa pielęgnacja

Zadzwoń do Nas ! tel. 502-173-705

UL.ZWYCIESTWA 216
KOSZALIN

PIESzczotka
pieszczotka_koszalin

REKLAMA

Instytut Zdrowych Stóp Podologica

Trzy specjalizacje, wspólna wizja

Gabinet przyszłości – tak o Instytucie Zdrowych Stóp Podologica mówią jego pacjenci. Nie tylko z powodu nowoczesnego wystroju i profesjonalnego wyposażenia, ale przede wszystkim ze względu na kompetencje specjalistów i ich podejście do pracy. Właścicielka, Katarzyna Kasprzak, po zaopiekowaniu się kilkoma tysiącami stóp jest ekspertem w dziedzinie podologii. Coraz bardziej, na szczęście, docenianej. W zespole są też Anna Skwarek-Flens – dietetyk oraz Małgorzata Szemro – hirudoterapeuta. Dzielą miejsce pracy, pasję, zamiłowanie do interdyscyplinarnych specjalizacji i holistyczne podejście do spraw zdrowia.

BINET 2

Otwierając gabinet sześć lat temu, Katarzyna Kasprzak wykazała się sporą odwagą. Jeszcze dziś słowo „podologia" dla wielu osób brzmi zagadkowo, a co dopiero w 2013 roku, kiedy była dziedziną zaledwie raczkującą. Wystarczy wspomnieć, że pani Katarzyna należała do drugiego rocznika studiującego podologię w Polsce, zatem znalazła się w gronie pionierów tej specjalności. Mało tego – firmę założyła nie w wielkim i pełnym możliwości Szczecinie, gdzie studiowała, ale w Koszalinie ze względów sentymentalnych.

Gabinet przez pierwsze lata działał przy ulicy Dworcowej. Od czterech lat mieści się na pierwszym piętrze przychodni lekarskiej przy ulicy Kościuszki. Początkowo zajmował jeden lokal, ale ze względu na plany rozszerzenia działalności przeszedł gruntowny remont i powiększył o kolejne gabinety oraz sterylizatornię, która jest wyposażona w profesjonalny sprzęt. Wraz z remontem zmieniła się nazwa gabinetu – wcześniej była to Cosmedica dziś Podologica Instytut Zdrowych Stóp.

Ryzyko się opłaciło. Poza odwagą, kapitałem właścicielki jest zaplecze merytoryczne, doświadczenie, metodycznie i konsekwentnie budowana marka, a także empatia wobec klientów i sympatia z ich strony. Ambicja? – Na pewno, ale też pokora – uśmiecha się Katarzyna Kasprzak. – Nie miałam pojęcia, jak moja działalność się rozwinie. Dziś wiem, że nie zakończę rozwoju na trzech gabinetach. Jeśli będę spotykać właściwe osoby na swojej drodze, jak do tej pory, to na pewno osiągnę zamierzony cel.

Przez pierwsze lata Katarzyna Kasprzak pracowała sama. Pacjentów przybywało sukcesywnie i po trzech latach nieodzowne stało się zatrudnienie drugiego podologa. W planach jest dalsze poszerzenie zespołu podologów.

Właścicielka współpracuje z Centrum Medyczno-Rehabilitacyjnym „Remedica", gdzie przyjmuje pacjentów, i gdzie może kierować pacjentów Instytutu Podologica wymagających poszerzenia diagnostyki czy po prostu leczenia. Do dyspozycji są między innymi wykwalifikowani rehabilitanci, ortopedzi, endokrynolodzy, kardiolodzy i chirurdzy.

Ponadto Katarzyna Kasprzak współpracuje z diabetologami i dermatologami. – Podologia jest dziedziną wybitnie interdyscyplinarną – podkreśla. – Wymaga szerokiej wiedzy z różnych dziedzin. Ze stanu stóp i paznokci można wyczytać najróżniejsze problemy ze zdrowiem, a dolegliwości mogą stanowić objawy chorób. Oczywiście nie będąc lekarzem, nie diagnozuję pacjentów, mogę jedynie sugerować pewne rozwiązania czy wskazywać potrzebę szerszej konsultacji. Zależy mi przy tym, by rekomendować sprawdzonych, zaufanych i konkretnych specjalistów, a moim wielkim marzeniem jest zbudowanie w przyszłości większej struktury, gdzie pacjent będzie mógł skorzystać z usług wielu specjalistów w jednym miejscu.

Pani Katarzyna jest w trakcie realizacji tego celu. Ma szczęście do ludzi, którzy wspierają ją w założeniach rozwojowych. W jej zespole poza Martą Miziołek (podolog) są: Anna Skwarek-Flens – dietetyk i Małgorzata Szemro – hirudoterapeuta, larwoterapeuta i refleksolog. Jak mówią znalazły się tu przez przypadek, choć to raczej szczęśliwe zrządzenie losu. Obie były pacjentkami pani Katarzyny, a ponieważ wizyty w gabinecie to oprócz profesjonalnych zabiegów także interesujące i długie rozmowy, okazało się, że zajmują się ciekawymi dziedzinami związanymi ze zdrowiem, które idealnie wpisują się w holistyczne założenia Instytutu Podologica.

Anna Skwarek-Flens wspomina: – Skończyłam studia podyplomowe z dietetyki i poradnictwa żywieniowego. Zawsze chciałam zajmować się osobami zmagającymi się z nadwagą czy schorzeniami wymagającymi specjalistycznych diet, dlatego pasję i doświadczenie zamieniłam w pracę. Spotkałyśmy się z Katarzyną w odpowiednim czasie i miejscu.

Anna Skwarek-Flens

Małgorzata Szemro: – Do zespołu dołączyłam w lipcu 2018 roku. Z wykształcenia jestem fizjoterapeutą, ale zajmuję się trzema dyscyplinami medycyny alternatywnej: hirudoterapią – leczeniem pijawkami lekarskimi, larwoterapią – leczeniem ran trudno gojących oraz refleksologią. Przyszłam do gabinetu na zabieg podologiczny, a zostałam jako członek zespołu.

Mogłoby się wydawać, że panie reprezentują specjalizacje niepowiązane ze sobą tematycznie, ale nic bardziej mylnego. Każda z dziedzin ma bardzo szerokie zastosowanie i zakłada, że na stan zdrowia trzeba patrzeć całościowo. Jednostkowy problem ma często przyczynę ogólną, a jedna szwankująca „część" organizmu zazwyczaj powiązana jest ze złym funkcjonowaniem innej. To po pierwsze. Po drugie – dziedziny doskonale się uzupełniają. Najlepiej obrazuje to przykład pacjentów zmagających się z cukrzycą. Pacjent, który zgłasza się do podologa z tzw. stopą cukrzycową, może wesprzeć się poradą dietetyka – prawidłowe odżywianie to priorytet w profilaktyce i terapii cukrzycy! – a także larwoterapii, która wspaniale radzi sobie z trudnymi do wyleczenia ranami.

Problemy ze skórą stóp, grzybicą, deformacjami paznokci mogą wskazywać na choroby układu krążenia, zaburzenia hormonalne (na przykład schorzenia tarczycy) czy uogólnione infekcje związane z osłabioną odpornością. W tych przypadkach również – poza leczeniem objawów chorób przez podologa – wspaniałe efekty daje

Małgorzata Szemro

zastosowanie odpowiedniej diety, hirudoterapii czy zabiegów refleksologii wspomagających organizm w procesach samoleczenia.

W praktyce każda z pań prowadzi indywidualny gabinet, ale często zdarza się, że konsultują wzajemnie pacjentów. – Fundamentem medycyny holistycznej jest dbanie o ciało, duszę i umysł i tej zasady się trzymamy – mówi Anna Skwarek-Flens. – Chcemy działać w sposób kompleksowy. Niezależnie, do którego specjalisty pacjent trafia najpierw, jeśli tylko jest taka możliwość i wola z jego strony, wspieramy go w kilku obszarach. Pacjenci mają u nas otrzymać pełną opiekę i troskę.

Małgorzata Szemro zaznacza: – Każda z nas prowadzi osobną działalność, ale pracujemy też na dobre imię całego Instytutu i wspólny sukces. Obsługa musi być na najwyższym poziomie. Anna Skwarek-Flens dodaje: – Zależy nam potrójnie, a do tego się lubimy, cenimy, rozumiemy i mamy podobną, pozytywną energię. Wspólne są na pewno standardy w podejściu do pacjentów. Ważna jest empatia, wysłuchanie ze zrozumieniem, poświęcenie adekwatnego do problemów czasu, a nie nerwowe zerkanie na zegarek. Pacjent musi mieć poczucie, że jest objęty opieką, może w każdej chwili się do nas zgłosić, zadzwonić, uzyskać informację, a nasza uwaga nie kończy się w momencie zakończenia wizyty.

Wydawałoby się – standard, a jednak pacjenci Instytutu Podologica bywają mile zaskoczeni tak uważnym przyjęciem. – Nie oglądam pacjenta zza stołu, ale zakładam rękawiczki, oglądam stopy, dotykam, przeprowadzam długi i szczegółowy wywiad – mówi Katarzyna Kasprzak. – To podejście intuicyjne, wynikające z bardziej z charakteru niż z podpatrzonych wzorców. Nie wchodzę jednak w kompetencje lekarzy. Po prostu robię to, co mogę, najlepiej jak umiem.

Katarzyna Kasprzak

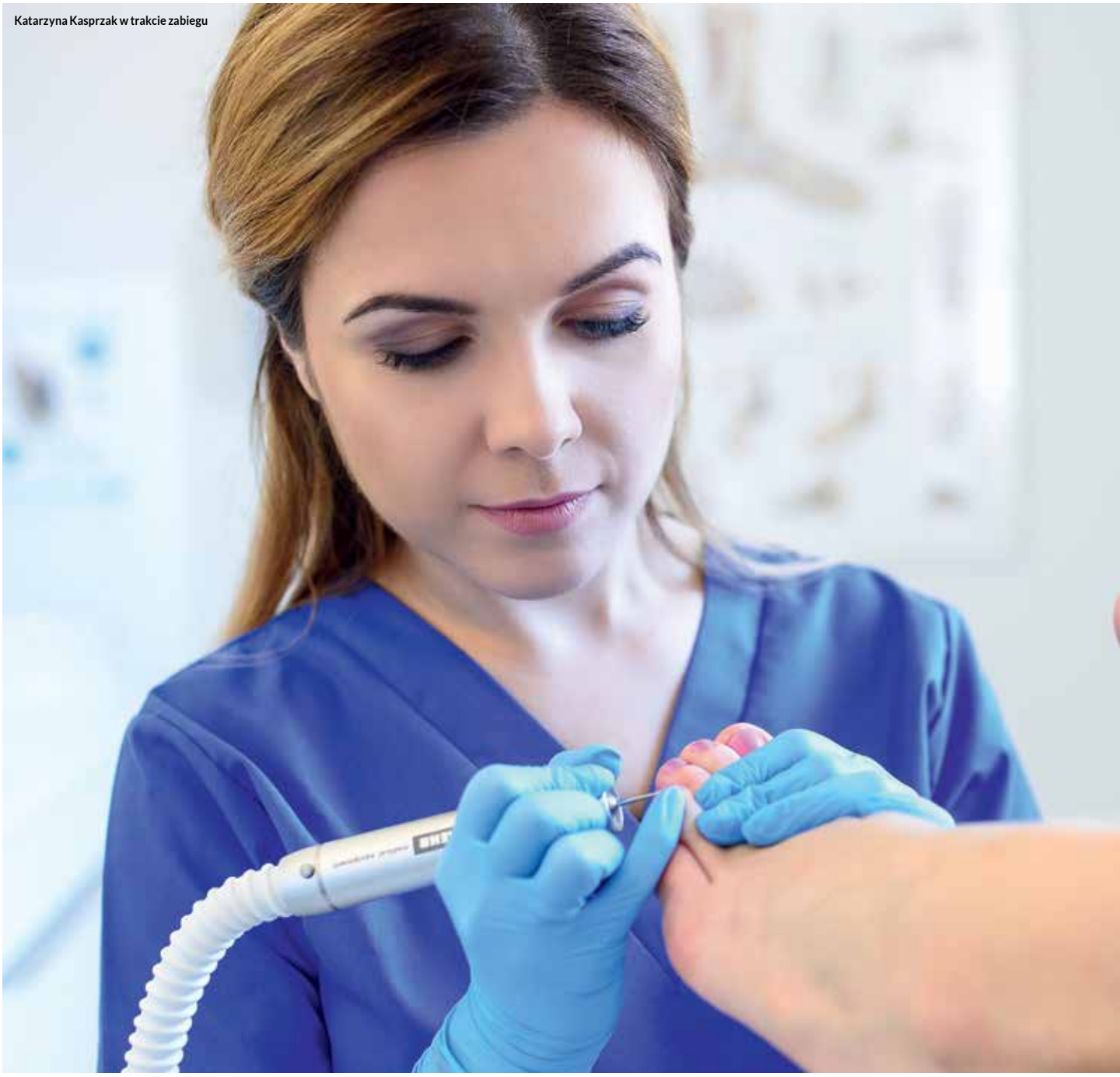
Katarzyna Kasprzak. Podolog z powołania

Podologia (podos – stopa; logos – nauka), zwana też podriatrią, to w największym skrócie dziedzina, której centrum zainteresowania jest diagnozowanie, leczenie i pielęgnacja stóp oraz stawu skokowo-goleniowego W krajach zachodnich jest odrębną dziedziną medycyny. Łączy elementy kosmetolgii, dermatologii, ortopedii, diabetologii i chirurgii. Podolodzy nie tylko dysponują rozległą wiedzą z anatomii, fizjologii, fizjoterapii czy neurologii, ale uwalniają pacjentów od mnóstwa uciążliwych problemów, czasem wieloletniego bólu, kłopotów z chodzeniem czy od wstydliwych defektów estetycznych. Wizyta u podologa bywa ostatnią deską ratunku lub „stacją pośrednią" między problemem a lekarzem. – Walczymy, by podobnie jak fizjoterapia, podologia stała się zawodem medycznym i dała nam szersze uprawnienia do prowadzenia praktyki – mówi Katarzyna Kasprzak. – Jest na to szansa, ale trzeba czasu.

Do Instytutu Podologica zgłaszają się osoby właściwie w każdym wieku. Problemów jest mnóstwo. Od drobnych dolegliwości po zaawansowane patologie w obrębie stóp. Zakres usług obejmuje właściwie wszystko, co podologia ma dziś do zaoferowania: podstawowy zabieg podologiczny, korektę wrastających paznokci, usuwanie modzeli, odcisków, brodawek wirusowych dłoni i stóp, protetykę płytki paznokciowej, a także leczenie nadpotliwości stóp, pękających pięt, pobieranie materiału do badania mykologicznego i bakteriologicznego, zakładanie opatrunków, dobór ortez (indywidualnie wykonywanych odciążeń oraz wkładek) i terapię stopy cukrzycowej. – Stopa jest fundamentem dla ciała, podstawą szkieletu, wciąż przez nas eksploatowaną – podkreśla Katarzyna Kasprzak. – Kondycja stóp odzwierciedla często ogólny stan zdrowia, sygnalizu-

je poważne dolegliwości. Nie warto zaniedbywać ani bagatelizować żadnych anomalii pojawiających się w obrębie stóp.

Pomoc w Instytucie Podologica znajdą osoby, które nie są w stanie samodzielnie pielęgnować stóp (na przykład seniorzy), zmagający się ze zmianami utrudniającymi poruszanie się, powodującymi ból, deformującymi stopy, ale także walczące z infekcjami, na przykład grzybicą. Niektórzy wymagają szczególnej uwagi, jak choćby diabetycy czy osoby cierpiące na choroby reumatyczne. Gabinet dużą uwagę przykłada też do profilaktyki. Uczy, jak zapobiegać problemom i dysfunkcjom, zgodnie z zasadą „lepiej zapobiegać, niż leczyć". – Zależy mi, aby ciągle rozwijać wachlarz swoich usług – mówi Katarzyna Kasprzak. – Dorównujemy najwyższym standardom podologii w Polsce. Aktualnie z lekarzami z Centrum Remedica wpro-



Katarzyna Kasprzak w trakcie zabiegu

wadzamy na rynek koszaliński innowacyjny zabieg plastyki wałów okołopaznokciowych, który będzie ratować pacjentów przed haniebnym usunięciem paznokcia. W sytuacji, gdy zabieg wyprowadzania wrastającego paznokcia klamrą jest niewystarczający z powodu przerostu wału zachodzącego na płytkę, możemy posiłkować się właśnie tym zabiegiem. Należy pamiętać, że lekarz go wykonuje, ale kwalifikowanie pacjenta do zabiegu i opieka pozabiegowa (ściąganie szwów, opatrunki) należą do mnie.

Każda wizyta to indywidualne spotkanie, podczas którego Katarzyna Kasprzak przeprowadza wywiad, ustala plan terapii i jej czas. – Dowiaduję się z niego między innymi o współistniejących chorobach, których efektem są zmiany skóry stóp czy paznokci – wyjaśnia. – To bardzo ważne, bo leczenie objawów to jedno, a znalezienie przyczyny problemów, zwłaszcza nawracających, to drugie. Z podejrzeniami chorób kieruję pacjentów do lekarzy.

Pacjent po wizycie otrzymuje listę zaleceń, na miejscu może się też zaopatrzyć w wysokiej jakości preparaty uzupełniające zabiegi, wspomagające terapię domową czy podstawową pielęgnację. W razie pytań czy wątpliwości może skontaktować się z podologiem.

Co ciekawe, podologia nie była pierwszym wyborem właścicielki Instytutu. – Byłam na drugim roku kosmetologii – mówi. – Byliśmy przed decyzją o specjalizacji. Do wyboru była podologia, o której mało kto wówczas słyszał i nie wiedzieliśmy, z czym będziemy mieć do czynienia. Kończąc studia, podologia była jedynie specjalizacja, dwa lata później została wpisana na listę zawodów paramedycznych. Na zajęciach, podczas których wykonywaliśmy zabiegi, poczułam, że podologia pochłonie mnie do reszty, dlatego gdy tylko mogłam, podejmowałam się pracy z najcięższymi przypadkami. Jestem szczęśliwa, że mogę łączyć pracę z pasją, którą niewątpliwie jest podologia. Największą satysfakcją jest dla mnie człowiek, który z gabinetu wychodzi z uśmiechem i ulgą.

Tym samym pani Katarzyna ma licencjat kosmetologa i specjalizację podologiczną, oba uzyskane w Wyższej Szkole Zdrowia, Urody i Edukacji w Poznaniu (Oddział w Szczecinie), ale na tym edukacji nie zakończyła. Jak wspomina, program na studiach był dość ogólny, nie do końca było wiadomo, czym podologia będzie się zajmować, dopiero teraz powoli zostaje usystematyzowana prawnie. Wiedza i materiał edukacyjny początkowo był zaczerpnięty z Niemiec i Wielkiej Brytanii. – Żeby podnieść kwalifikacje, zaczęłam jeździć na kursy i szkolenia specjalistyczne – mówi pani Katarzyna. – Na bieżąco uczestniczę w sympozjach oraz szkoleniach, które podwyższają moje kwalifikacje z szeroko pojętej podologii. Brałam udział w kongresach na temat stopy cukrzycowej, ukończyłam szkolenia z zakresu biomechaniki chodu, uczestniczę w konferencjach dotyczących medycznej strony podologii.

Kiedy powstała, Podologica (wówczas: Cosmedica) była jedynym z pierwszych gabinetów podologicznych w Koszalinie. Dziś nadal jest ich niewiele. – Podologica ma w ofercie pielęgnację, ale trzonem mojej działalności jest przede wszystkim podologia medyczna, lecznicza i zdrowotna – podkreśla Katarzyna Kasprzak.

Pierwszy rok działalności gabinetu był trudny. Pacjentów było niewielu, bo niewiele osób w ogóle wiedziało, czym zajmuje się podolog. Budowanie marki polegało więc przede wszystkim na przybliżaniu samej dziedziny, uświadamianiu, z jakim problemem można się do mnie zgłosić. – Organizowałam imprezy charytatywne, spotkania, wykłady, brałam udział w różnych imprezach i targach – wymienia Katarzyna Kasprzak. – Przekonać do skuteczności podologii musiałam nawet samych lekarzy, którzy z rezerwą podchodzili do podologii. Żeby chcieli ze mną współpracować, musiałam uzbroić się w cierpliwość, robić swoje, dokumentować wyleczone przypadki. Z czasem zadziałała najskuteczniejsza reklama: poczta pantoflowa. Przełom nastąpił mniej więcej po dwóch latach mojej działalności. Dziś mam pacjentów w promieniu 100 km od Koszalina, których przysyłają do mnie lekarze z przychodni i chirurdzy ze szpitali. Z wieloma na stałe współpracuję.

Katarzyna Kasprzak o swojej profesji opowiada z entuzjazmem zdradzającym, że zainteresowanie tą dziedziną wykracza daleko poza obszar zawodowy. Poza profesjonalną opieką i pomocą, pacjenci mogą też liczyć na zrozumienie i przyjazną atmosferę, która nie jest bez znaczenia. Do gabinetu trafiają osoby z często nieestetycznymi, wstydliwymi problemami czy chorobami. Jak podkreśla właścicielka, skrępowanie mija szybko. – Przyznaję: integruję się

z pacjentami, dużo z nimi rozmawiam, wszystko wyjaśniam, uspokajam – mówi. – Lubię ludzi i bardzo się cieszę, że mogę im pomóc.

Anna Skwarek-Flens. Dietetyk z misją

W ramach współpracy z Instytutem Zdrowych Stóp Podologica prowadzi gabinet poradnictwa żywieniowego pn. Akademia Profilaktyki Zdrowotnej. Gabinet dietetyczny byłby określeniem niewystarczającym, bo osiągnięcie i utrzymanie prawidłowej wagi to pierwszy krok na drodze do zdrowia. Nie sprawdzą się tu żadne doraźne rozwiązania ani krótkotrwały zapał, lecz konsekwencja i zrozumienie, że zdrowo jeść należy nie przez chwilę, ale przez cały czas. Pani Ania swoim pacjentom pomaga na każdym etapie tej wędrówki i jest żywym przykładem, że warto w nią wyruszyć. Trudno uwierzyć, ale jeszcze kilka lat temu zmagała się z otyłością drugiego stopnia. Własnymi siłami, z ogromną determinacją i żelazną konsekwencją udało jej się pozbyć 34 kilogramów (!), uniknąć efektu jo-jo, a przy okazji znaleźć życiową pasję. Przekuła ją w zawód, poprzedzony studiami na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu. – Zawsze marzyłam, by praca była moją pasją i to mi się udało – przyznaje.

O sobie mówi: „dietetyk-praktyk". Osobiste doświadczenia są nieocenione w pracy z pacjentami, bo dodają wiarygodności wszelkim wnioskom i zaleceniom. Anna Skwarek-Flens o procesie odchudzania wie dużo. Przeszła kolejne jego etapy i doskonale zna towarzyszące mu stany: euforię związaną z pierwszymi sukcesami i pokusy, by wrócić do dawnych nawyków, krótsze i dłuższe zastoje wagi, brak motywacji, bunt przeciwko narzuconym wskazaniom dietetycznym i wyrzeczeniom, problemy z utrzymaniem dyscypliny. Dlatego doskonale rozumie pacjentów, ich obawy, wątpliwości oraz niewiarę w osiągnięcie celu. Potrafi ich wesprzeć w najtrudniejszych momentach. – W odchudzaniu najważniejsza jest głowa – podkreśla Anna Skwarek-Flens. – Odchudzając się, uwierzyłam, że wszystko jest możliwe i to powtarzam często moim pacjentom.

Pierwsza wizyta w gabinecie pani Ani to przede wszystkim bardzo szczegółowy wywiad. – Pytam nie tylko, o to, jak pacjent się odżywia, ale jaki prowadzi styl życia, czy ma dużo stresu, jak i gdzie pracuje – opowiada. – Wszystko ma znaczenie, czasem rzeczy, na które nie zwrócilibyśmy uwagi. Przede wszystkim staram się każdą trafiającą do mnie osobę jak najlepiej poznać i zrozumieć. Przeanalizować, z czego wynika jej otyłość, bo to jest kluczem do dalszej terapii. Pacjent otrzymuje też do wypełnienia dzienniczek żywieniowy, który jest analizowany i omawiany podczas kolejnej wizyty. – Zapiski pozwalają mi zweryfikować, jakie błędy w odżywianiu popełnia, co ułatwia ułożenie jadłospisu dostosowanego do indywidualnych potrzeb i preferencji – wyjaśnia Anna Swarek-Flens. – To bardzo ważne. Obecnie odchodzi się od przygotowywania sztywnych jadłospisów na rzecz indywidualnych planów żywieniowych.

Samo odchudzanie to jednak nie wszystko. Żeby schudnąć, a potem nie przytyć, trzeba wprowadzić zdrowe odżywianie na stałe. – Jestem skłonna stwierdzić, że dla ratowania zdrowia człowiek jest w stanie przyzwyczaić się do wielu zmian – mówi Anna Skwarek-Flens. – Pacjent musi liczyć się z tym, że jeśli samodzielnie nie będzie kontynuował „nowego stylu życia", to może go dopaść efekt jo-jo. Bycie dietetykiem nie oznacza bycia magikiem. Niestety, wielu pacjentom ciężko to zrozumieć. Dlatego diety, które opracowuję oraz rozmowy, które przeprowadzam, mają również walor edukacyjny. Dostarczają pacjentom wiedzy, którą powinni stosować już zawsze.

Oferta Akademii Profilaktyki Zdrowotnej jest szeroka. Na fachową pomoc mogą liczyć osoby nie tylko zmagające się z nadwagą i otyłością, lecz także chorobami serca i układu krążenia, zakażeniami pasożytniczymi i odkleszczowymi (borelioza i koinfekcje) oraz grzybicą układu pokarmowego (candida). W przypadku każdego z tych schorzeń dieta jest sprawą kluczową. Zadaniem dietetyka jest skomponowanie takiego jadłospisu, który będzie nie tylko odpowiedzią na konkretne dolegliwości, ale uwzględni również upodobania smakowe pacjenta.

Gabinet dysponuje dwoma urządzeniami diagnostycznymi. Analizator składu ciała umożliwia szczegółowy pomiar wielu parametrów organizmu, takich jak: zawartość tkanki tłuszczowej, mięśniowej, poziomu wody, wagi kości czy określenie wieku metabolicznego. Badanie jest niezbędne przed rozpoczęciem dietoterapii. Pozwala także śledzić zmiany zachodzące w organizmie i jego reakcje w procesie zmiany diety. Przeciwwskazaniami do wykonania badania są: metalowe implanty, rozrusznik serca, pompa insulinowa, ciąża.

Dodatkowo w gabinecie można skorzystać z kwantowego biorezonansu magnetycznego, jednego z niewielu w Koszalinie. Jak wyjaśnia pani Ania, wykorzystuje on przepływ pola elektromagnetycznego, obrazując pracę poszczególnych układów i narządów organizmu. Pozwala to określić, które z nich funkcjonują prawidłowo. Badanie biorezonansem umożliwia wykrycie m.in. niedoborów makro- i mikroelementów. Uzyskane w trakcie badania informacje mają istotne znaczenie podczas opracowywania diety. Badanie trwa zaledwie minutę i daje szeroki pogląd na kondycję organizmu. Urządzenia są bardzo pomocne w diagnostyce, ale nic nie zastąpi szczegółowego wywiadu z pacjentem. – Szczególnie ważne dla mnie są odczucia moich pacjentów po pierwszych tygodniach diety – podkreśla założycielka Akademii Profilaktyki Zdrowotnej. – Uważam, że dobre samopoczucie

Anna Skwarek-Flens zajmuje się poradnictwem żywieniowym i dietoterapią

jest najlepszym dowodem prawidłowo skomponowanego jadłospisu

Anna Skwarek-Flens nie ma wątpliwości, że dietetyka to dziedzina przyszłości. Już dziś sprawy związane ze zdrowym odżywianiem interesują wielu ludzi niezależnie od wieku czy wykształcenia. Jej zdaniem mądre odżywianie nie powinno być modą czy wynikać z chęci podążania za trendami, lecz być świadomym wyborem. W ramach Akademii Profilaktyki Zdrowotnej wraz z mężem prowadzą wykłady i warsztaty zdrowego żywienia na terenie województwa zachodniopomorskiego i lubuskiego. Szczególnie zachęca do współpracy Uniwersytety Trzeciego Wieku, organizacje i stowarzyszenia senioralne oraz sektor hotelarski. Wszystkich, którym zależy na zdrowiu i dobrym samopoczuciu.

Małgorzata Szemro prowadzi zabiegi hirudoterapeutyczne, czyli z wykorzystaniem pijawek lekarskich.

Małgorzata Szemro. Specjalistka do zadań specjalnych

Właścicielka firmy Hirumedica. Z wykształcenia jest magistrem fizjoterapii, absolwentką Społecznej Akademii Nauk w Kołobrzegu. Ukończyła też kursy z refleksologii, hirudoterapii, larwoterapii i to właśnie na tych oryginalnych dziedzinach medycyny niekonwencjonalnej skupia się w swojej praktyce, oferując usługi unikalne na rynku koszalińskim. – Od dawna fascynuje mnie medycyna starożytna, jej mądrość, i to, że przetrwała wieki – mówi Małgorzata Szemro. – Cieszę się, że wiele dziedzin, na przykład hirudoterapia, przechodzi dziś swój renesans.

Pierwsza była larwoterapia. – Pracowałam w sklepie ortopedyczno-rehabilitacyjnym, do którego przychodziło mnóstwo klientów cierpiących z powodu trudno gojących się ran i związanego z tym bólu – wspomina. – Szukali pomocy wszędzie, bezskutecznie. Płakali, niektórzy byli naprawdę zrozpaczeni. Zaczęłam się zastanawiać, jak im pomóc, i tak, poszukując rozwiązania, trafiłam na larwoterapię. Znalazłam kurs łączący tę dziedzinę z hirudoterapią, która ma znacznie szersze spektrum działania, a potem pojawił się pomysł, by wspomóc te dwie metody refleksologią. Teraz wiem, że wszystkie metody wspaniale się uzupełniają, a praca sprawia mi ogromną satysfakcję i daje mnóstwo radości.

Wydaje się, że leczenie pijawkami czy larwami to coś wyłącznie dla osób o mocnych nerwach, ale warto pokonać lęk i skupić się na efektach terapeutycznych, a te są imponujące.

– Zdaję sobie sprawę, że larwoterapia może wywoływać dreszcze – mówi Małgorzata Szemro – ale jest to nieoceniona pomoc w oczyszczaniu trudno gojących się ran, a często ostatnia deska ratunku przed amputacją. Specjalistyczny opatrunek przykłada się do rany na trzy doby. W tym czasie larwy oczyszczają ranę z martwej tkanki. Eliminuje to jątrzenie, sączenie, nieprzyjemny zapach i działa przeciwbólowo, a więc przynosi ogromną ulgę. Jest to proces bezbolesny, bezpieczny i nieodczuwalny, a jeśli pokona się barierę psychiczną – niezauważalny. Zapewniam: nie ma ryzyka, że larwy wydostaną się poza opatrunek, ponieważ jest on szczelnie zabezpieczony. Rana po zabiegu larwoterapii jest dokładnie wyczyszczona, a także pobudzona do procesów naprawczych, czyli po prostu lepiej się goi. Larwy wykorzystywane podczas zabiegu pochodzą ze sterylnych hodowli laboratoryjnych.

Hirudoterapia, druga z pasji Małgorzaty Szemro, rzeczywiście przechodzi renesans, choć w Koszalinie jest dziedziną niszową. – Szczególnie interesują się nią starsi pacjenci, którzy pamiętają przykładanie pijawek z dzieciństwa, wykonywane przez ich babcie – przyznaje pani Małgorzata. – Wspominają, że słoje z pijawkami były standardem w ich domach. Trzeba jednak podkreślić, że pijawki stosowane we współczesnej hirudoterapii nie mają nic wspólnego ze swoimi poprzedniczkami. Nie szukam pijawek w rzekach i stawach. Dziś hoduje się je w specjalistycznych laboratoriach, co obwarowane jest ścisłymi procedurami i pozwoleniami. Pijawki posiadają certyfikat pochodzenia. Są jednorazowego użytku, a po zakończonym zabiegu są usypiane oraz utylizowane przez wyspecjalizowaną firmę. Procedury te stosuje się, aby nie doszło do zakażenia żadną chorobą przenoszoną przez krew. Przed zabiegiem przeprowadzam szczegółowy wywiad kwalifikujący pacjenta do zabiegu.

Pijawka jest mini laboratorium, a raczej fabryką zdrowia. Regeneruje komórki, usprawnia krążenie krwi, poprawia odporność, oczyszcza limfę. Poza działaniem ogólnym, wykazuje działanie miejscowe. Związki wpuszczane przez pijawkę do organizmu podczas zabiegu mają silne działanie przeciwzapalne oraz przeciwbólowe (bóle głowy, zębów, stawów, menstruacyjne). Dodatkowo pomaga w leczeniu chorób skóry (alergie, trądzik), układu sercowo-naczyniowego (np. miażdżyca, nadciśnienie, żylaki), układu pokarmowego (zapalenia trzustki, pęcherzyka, wątroby), układu moczowego (zapalenie nerek), endokrynnego (choroby tarczycy), chorób reumatycznych. Endorfiny, które również są wpuszczane przez pijawkę, wyciszają pacjenta, uspokajają, poprawiają nastrój i samopoczucie. Ponadto zastosowanie maseczki liftingującej z pijawek pozytywnie wpływa na napięcie skóry twarzy, jej nawilżenie oraz wygładzenie. To wciąż jedynie wycinek z długiej listy zastosowań hirudoterapii. - W prowadzeniu terapii na pewno pomaga mi wiedza zdobyta w czasie studiów – podkreśla Małgorzata Szemro. – Znajomość fizjologii, anatomii, patofizjologii i psychologii jest niezwykle ważne w przypadku hirudoterapii. Bez znajomości tych zagadnień można pacjentowi po prostu zaszkodzić, a niestety, nie każdy hirudoterapeuta ma wiedzę i zaplecze gwarantujące bezpieczeństwo.

Katarzyna Kasprzak i Marta Miziołek

Foto: Izabela Bobrowicz

Warto w tym miejscu obalić dwa mity na temat hirudoterapii. Po pierwsze – przystawianie pijawek nie boli. W momencie wkłucia znieczulają one skórę, więc odczuwalne jest jedynie lekkie, chwilowe szczypanie. Po drugie, wbrew obiegowym opiniom, działanie terapeutyczne pijawki nie polega na upuszczaniu krwi, ale przeciwnie. Pijawka wpuszcza do organizmu cenne substancje, a ma ich w ślinie przeszło sto. Zabieg trwa od półtorej do trzech godzin. –Nigdy nie wiadomo, jaka będzie reakcja pacjenta, dlatego podczas zabiegu jestem cały czas obecna – zapewnia Małgorzata Szemro. – Można w tym czasie czytać, odpocząć, zdrzemnąć się lub porozmawiać ze mną. – Zabiegi mogę wykonać też w domu pacjenta, zwłaszcza gdy ma on trudności z dotarciem do gabinetu. Podkreślam, że na moją pomoc można liczyć od początku procesu terapeutycznego do końca.

Hirudoterapię wykorzystuje się również w sporcie. Lepiej dotleniona krew wpływa na zwiększenie wydolności organizmu oraz przyspiesza leczenie po urazach czy kontuzjach (sińce, krwiaki, stłuczenia, skręcenia). Ponadto można ją stosować w weterynarii. Zwierzęta podczas zabiegu zachowują się spokojnie. Nie wykazują oznak zdenerwowania, środki znieczulające wydzielane przez pijawkę znoszą stres oraz poczucie niepokoju. Stosuje się pijawki w chorobach skóry, zapalenia gruczołu mlekowego, ranach po ugryzieniach, czyrakach czy stanach zapalnych.

Uprawnienia refleksologa Małgorzata Szemro uzyskała w styczniu tego roku. Na razie jest to refleksologia stóp, ale w przyszłości zamierza poszerzyć praktykę o refleksologię dłoni, twarzy i głowy. – To bezinwazyjny sposób leczenia, bardzo bezpieczny, odpowiedni dla osób w każdym wieku, od maluszków, po seniorów – mówi specjalistka. – Polega w największym skrócie na uciskaniu zakończeń nerwowych znajdujących się na stopach i stymulowaniu w ten sposób pracy poszczególnych organów czy układów. Zabiegi poprawiają krążenie krwi i limfy, likwidują bóle, łagodzą napięcia, stres. Poprawiają samopoczucie, kondycję, uruchamiają procesy samonaprawcze organizmu. Pracując na refleksach pęcherza czy nerek, pobudzamy układ wydzielniczy, a więc pozbywamy się toksyn. Znakomite efekty daje kojarzenie tego działania ze wspomnianą hirudoterapią.

Choć fizjoterapia zeszła w zawodowym życiorysie pani Małgorzaty na dalszy plan, to przydaje się, gdy podolodzy Instytutu Zdrowych Stóp potrzebują konsultacji na przykład w obszarze biomechaniki. Z kolei pozostałe dziedziny uzupełniają i wspierają zarówno pracę podologów, jak i dietetyka. – Moja oferta idealnie wpisuje się w holistyczny charakter działalności naszego Instytutu. Współpracując ze sobą, możemy osiągać wspaniałe efekty terapeutyczne, choćby w leczeniu cukrzycy czy chorób cywilizacyjnych.

W niedalekiej przyszłości zamierzam poszerzyć zakres usług o wisceralną terapię brzucha – masażu, który pobudza pracę jelit, usprawnia działanie wątroby, trzustki czy pęcherzyka oraz poprawia metabolizm, wspomagając odchudzanie, więc na tym polu będziemy mogły pracować ściślej z Anną Skwarek-Flens. Wspólne działanie jest zdecydowanie skuteczniejsze niż osobne.

Akademia Profilaktyki Zdrowotnej
HIRUMEDICA
PODOLOGICA Instytut Zdrowych Stóp

Koszalin ul. Kościuszki 7
Gabinet 120 (1 piętro)
tel. +48 512 855 900
gabinet@podologica-koszalin.pl
www.podologica-Koszalin.pl

NAPĘD NA CZTERY PORY ROKU

NOWE VOLVO V60 CROSS COUNTRY

V60 Cross Country to samochód, którym bez obaw możesz ruszać w drogę.
Wysoki prześwit, standardowy napęd na cztery koła
i mocne osłony nadwozia sprzyjają poszukiwaniu przygód.

Już od 197 600 zł brutto

Szczegóły oferty u dealera Volvo. Niniejsza informacja nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego. Prezentowane zdjęcie jest przykładowe i może obejmować wyposażenie dodatkowe nieujęte w wycenie. W zależności od silnika zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 2,0 do 7,8 l/100 km, emisja CO_2 od 46 do 181 g/km. Informacje o działaniach dotyczących odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji na www.volvocars.pl.

AUTO BRUNO | ul. Pomorska 115B
70-812 Szczecin | T: 91 4 200 200
www.autobruno.dealervolvo.pl

Jan Sikora

Architekt kultury życia

Niespełna pięć lat temu stał na życiowym rozdrożu i zastanawiał się, czy zawodowa droga, którą obrał jest właściwa. Mocno w to wątpił i w głowie układał sobie różne scenariusze. Gdy dostał zlecenie zaprojektowania biblioteki na rozpadającym się dworcu kolejowym w Rumi, potraktował je w kategoriach wóz albo przewóz. Uda się – zostaje w zawodzie. Nie uda – czas poszukać planu B na życie. Powiedzieć, że się udało, to za mało. Powstał projekt, którym zachwycił się świat, a kariera Jana Sikory nabrała nieprawdopodobnego rozpędu. Dziś jednym tchem zalicza się go do grona najlepszych polskich architektów młodego pokolenia i gdy patrzy się na jego zawodowy dorobek, trudno uwierzyć, że nie tak dawno myślał o planie B.

Rozmawiał: Jakub Jakbowski / Foto: Karol Kacperski

Dr. hab. JAN SIKORA - Architekt wnętrz, projektant architektury, właściciel pracowni Sikora Wnętrza Architektura (www. sikorawnetrza.com) – rocznik 1984, autor ponad stu wnętrz prywatnych i publicznych oraz obiektów architektonicznych, przez pewien czas wykładowca za kierunku Wzornictwo Politechniki Koszalińskiej. Twórca, idealista, wizjoner. Kreuje niepowtarzalne miejsca cyklicznie otrzymujące najważniejsze polskie i zagraniczne nagrody. W Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku prowadzi kierunek studiów poświęcony zrozumieniu realizacji między przestrzenią, kulturą a człowiekiem o nazwie Architektura Przestrzeni Kulturowych. Za swoje projekty otrzymał m.in. Nagrodę Architektoniczną „Polityki", Bryłę Roku i międzynarodową nagrodę Library Interior Design Award. Prywatnie: podróżnik, fan rowerów elektrycznych i dobrej kuchni.

Widzę na ścianie niedokończone malowidło, piękny ptak... To Twoje dzieło?
- Tak. Przywołuje ważną dla mnie, kilkumiesięczną podróż do Ameryki Południowej, którą odbyłem na studiach. Dżungla, dzika natura, Indianie, mnóstwo przygód, również tych niebezpiecznych. Często wracam pamięcią do tych szalonych i pięknych czasów, które ukształtowały mnie jako człowieka oraz miały wpływ na moje projektowanie.

- Opowiedz o tych przygodach...
- Mógłbym opowiadać godzinami, ale opowiem historię, która mogła się skończyć dla mnie nie najlepiej. Z kolegą podróżowaliśmy po Ameryce Południowej. W Brazylii i Peru przez dwa tygodnie spływaliśmy Amazonką. Zdarzało się, że mijaliśmy łodzie tamtejszych piratów. Na szczęście nie byliśmy obiektem ich zainteresowania i bezpiecznie dotarliśmy do celu, a tym celem była od dawna planowana wyprawa do amazońskiej dżungli. To był piękny czas, spędziłem tydzień w kolumbijskiej dżungli u Indian z plemienia Yagua. Oni wciąż żyją w oderwaniu od cywilizacji. Problem jednak zrobił się później, gdy próbowaliśmy wjechać do Peru. Nie mieliśmy wizy do Kolumbii, granicę brazylijsko-kolumbijską przekroczyliśmy nielegalnie, a to przestępstwo zagrożone karą więzienia. Ceną za wolność był projekt domu, który zrobiłem szefowi posterunku granicznego.

- Masz w sobie coś z nomady?
- Na pewno! Podróże towarzyszyły mi od małego. Nie było wakacji, podczas których nie ciągnęłoby mnie w nieznane. Podróżowałem głównie autostopem, bez pieniędzy, żywiąc się tym na co było mnie stać, a stać mnie było na niewiele. W półtora miesiąca pół Europy objechać za 400 złotych to jest osiągnięcie. Brzmi jak abstrakcja, ale takie rzeczy się działy. Najważniejsza była przygoda. Mam w sobie wykształcony wewnętrzny niepokój podróżnika, uwielbiam odciąć się od cywilizacji, pooddychać naturą. Staram się też zarazić tym moje dzieci.

- Czy to prawda, że byłeś gotowy porzucić studiowanie architektury wnętrz na rzecz malowania, artystycznego życia we Francji?
- To prawda. Początki mojej pracy twórczej wiążą się z malarstwem. Mój pobyt w Lille był najbardziej wartościowym pod względem twórczym okresem w moim życiu. Nie tylko dlatego, że zauroczył mnie styl i urok francuskiej artystycznej bohemy, ale dlatego, że wtedy, jak niewiele razy wcześniej, poznałem artystyczną wolność w pełni. Uwielbiałem malować na ulicy, bo energia, która do mnie wracała była niezwykła. Francuzi, mieszkańcy Lille to ludzie wychowani na sztuce, doskonale ją rozumieją, otaczają się nią na co dzień. Jak tylko usiadłem na rynku w Lille i zacząłem malować tamtejszą architekturę, to od razu wokół mnie gromadziły się tłumy. Ludzie szczerze podziwiali anonimowego przecież artystę.

- Dlaczego wróciłeś i postawiłeś na architekturę?
- Chyba dojrzałem do stabilizacji. Utrzymywanie się z malarstwa tej stabilizacji nie gwarantowało. Dlatego wróciłem do Polski. Sześć lat później, gdy przeszedłem jeszcze kilka innych dróg, zupełnie z innej strony doszedłem do tego samego miejsca, tej samej francuskiej kawiarni, w której siadałem jako młody człowiek. Do malowania abstrakcyjnych form. Tym razem jednak w przestrzeni, jako projektant wnętrz. Zdałem sobie sprawę z tego, co było tak oczywiste i na wyciągnięcie ręki – z najbardziej oczywistej dla mnie prawdy: architekt wnętrz to malarz przestrzeni.

- Jakie są kluczowe problemy architektury przestrzeni?
- Posłużę się tutaj słowami mojej koleżanki po fachu, która w którymś z magazynów opublikowała tekst pt. „Oswajanie przestrzeni". Kluczowym problemem w Polsce jest to, że nie wykształciliśmy jeszcze dojrzałej debaty o przestrzeni, o projektowaniu. Zmiana potrzeb życiowych silnie wpływa na relację między ludźmi a przestrzenią, a zmieniający się styl życia powinien wpływać na rodzaj i charakter projektowanych obiektów i miejsc. Ludzie coraz częściej traktują przestrzeń miejską jako przedłużenie strefy domowej. Dlatego projektowanie przestrzeni publicznych to wielkie wyzwanie dla projektantów, bo ma ono bezpośredni wpływ na kształt przyszłych więzi społecznych. Dobrze zaprojektowana przestrzeń aktywuje mieszkańców i może stać się zalążkiem pozytywnej zmiany całej dzielnicy. W Polsce jeszcze wciąż zbyt małą wagę przywiązujemy do świadomego, zrównoważonego projektowania.

- Co to jest odpowiedzialne projektowanie? W jaki sposób projektuje świadomy architekt?
- Dziś nie wystarczy, że projektanci będą tworzyć tylko ładne i praktyczne produkty, które się dobrze sprzedadzą. Teraz chcemy, aby produkt był nośnikiem wartości, wzbudzał emocje. Design stał się bardziej empatyczny. Projektanci mogą też tworzyć produkty i usługi, które lepiej odpowiadają na różne problemy współczesności, jak wyrównywanie szans chorych, kwestia starzenia się społeczeństw, czy cały szereg zagadnień związanych ze zmieniającymi się modelami społecznymi.

- Sustainable design - zrównoważone projektowanie. To najważniejszy trend w designie?
- To znak czasów. Design zrównoważony jest przede wszystkim powszechną reakcją na globalny kryzys ekologiczny, gwałtowny wzrost gospodarczy i wzrost liczby ludności. Jest to holistyczne podejście, które stymuluje rynek w stronę zrównoważonego modelu konsumpcji i produkcji i zwraca uwagę na połączenie człowieka ze środowiskiem naturalnym.

- Jak wygląda zrównoważony design na świecie?
- Świetnym przykładem jest szwedzkie Växjö, które już w 1996 roku, jako pierwsze miasto na świecie zadeklarowało całkowite wyeliminowanie paliw kopalnych do 2030 roku. I to się dzieje, dzisiaj Växjö nazywane jest najbardziej ekologicznym miastem Europy. Kluczowym czynnikiem, który doprowadził do takich osiągnięć w dziedzinie redukcji emisji CO_2, jest fakt, że ponad 90 procent energii wykorzystywanej w mieście do ogrzewania i około połowy energii elektrycznej jest generowana z drewna. Odpady z miejscowego przemysłu drzewnego – gałęzie, kora i trociny – są spalane, aby uzyskać ciepło i energię. Ponadto wznoszone są tutaj energooszczędne budynki z drewna, transport miejski opiera się na biogazie i odnawialnych źródłach energii, rozbudowuje się infrastruktura rowerowa, a w centrum miasta tworzone są miejskie ogródki, w których uprawia się kwiaty, warzywa, owoce.

- Starasz się projektować w sposób zrównoważony, odpowiedzialny?
- Oczywiście. Na wielu płaszczyznach, zarówno projektując wnętrza prywatne, jak i publiczne. Przykładem odpowiedzialnego designu jest choćby Stacja Kultura w Rumi, ale też stadion w nigeryjskim Lagos.

- Zaraz, zaraz... zaprojektowałeś stadion w Lagos? I Polska o tym nie wie?
- (Śmiech) No tak, to brzmi bardzo intrygująco. Od koncepcji do realizacji jednak droga daleka. To był międzynarodowy konkurs na koncepcję stadionu piłkarskiego zbudowanego na wysypisku śmieci. Wzięło w nim udział ponad tysiąc zespołów projektowych z całe-

go świata, a nasza koncepcja dostała się do ścisłego finału, w którym wyłoniono 50 najlepszych projektów. W jury są najlepsi światowi architekci. To jest ogromny sukces, dlatego, że jest robiony ze studentami z uczelni trójmiejskich (w tym z ASP), zapraszanych na staże, czy na praktyki. Pracowałem przy tym projekcie wraz z Pauliną Borysik, Anną Kuczewską i Katarzyną Maliszewską.

- Ze stadionu w Lagos przenieśmy się do biblioteki w Rumi. Co czuje architekt, kiedy dociera do niego, że dzięki jego pracy rozpoczął się w Polsce pewien trend? Mówię tutaj o budowaniu bibliotek na dworcach, o tych wszystkich obiektach, które mają znaczenie, nie tylko czysto użytkowe, ale społeczne.

- Przede wszystkim to dowód na to, że moja praca ma sens. I powiem Ci coś, co Cię zdziwi. Stacja Kultura w Rumi, czyli biblioteka na dworcu kolejowym, miała być moim ostatnim projektem w życiu. Do tej pory miałem wiele wątpliwości, byłem na etapie prób i błędów. Ten projekt to był skok na głęboką wodę - sprawdzenie swoich sił na bardzo wczesnym etapie drogi zawodowej. Postawiłem wszystko na jedną kartę, a jeszcze na dodatek projekt robiłem podczas miesiąca miodowego i zamiast aktywnie wypoczywać, kilka nocy zarwałem w hotelowym lobby pracując nad detalami mebli i kosztorysami. Na szczęście wyszło. Stacja Kultura została obsypana najważniejszymi nagrodami: w tym dostała Nagrodę Architektoniczną Polityki i zwyciężyła w konkursie Library Interior Design Awards na najładniejszą bibliotekę świata.

- I się zaczęło...

- No tak, nie da się ukryć, że moja kariera nabrała rozpędu. Nagrody, wywiady, publikacje mediach krajowych i światowych, zacząłem też wykładać na Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku, do mojej pracowni na staże przyjeżdżają architekci z zagranicy. Stałem się też specjalistą od bibliotek (śmiech). Po Stacji Kultura zaprojektowałem ich już kilkanaście, w tym kilka na dworcach – to m.in. biblioteka we Władysławowie, w Lęborku, Kartuzach, czy Sopoteka w Sopocie. Ale projektowałem też bibliotekę w Pałacu Blumenstihl w Rzymie, w budynku Parlamentu Gruzji i sporo innych ciekawych projektów. Największą satysfakcję mam jednak z tego, że te miejsca spełniają swoją funkcję, dobrze służą ludziom. W Stacji Kultura odbywa się rocznie 300 wydarzeń kulturalnych, do Sopoteki przychodzi średnio 1000 osób dziennie!

- Gdzieś przeczytałem takie Twoje zdanie, że prawdziwym celem projektowania jest tworzenie funkcjonalnego i pięknego świata dla człowieka. Jakbyś to rozwinął?

- Najfajniejszym momentem w projektowaniu wnętrza jest to, gdy inwestor mówi – Panie Janku, to jest w stu procentach moje wnętrze. O to właśnie chodzi – znaleźć to, co dla człowieka jest najważniejsze, najcenniejsze, z czym się utożsamia, a potem oddać to we wnętrzu, które ma być schronieniem, oazą, swoistym azylem, ujściem dla uczuć, emocji i wspomnień, miejscem, które chłonie się wszystkimi zmysłami.

- Wspomniałeś o zmysłach. Jakie znaczenie mają zmysły w odbiorze architektury?

- To jest znowu temat rzeka. W życiu ludzi mocno zaczął dominować zmysł wzorku, konsumujemy wszystko obrazkami i jesteśmy teraz ukierunkowani w stronę komunikatów dwuwymiarowych, widzianych na ekranach. Jesteśmy ofiarami cywilizacji obrazkowej. Posługujemy się w coraz większym stopniu pismem obrazkowym – emotikony, memy, zdjęcia na Facebooku, Instagramie, itp. To też przenosi się na architekturę. Większość z nas zna i pozna architekturę tylko przez pryzmat obrazków.

- A jak powinniśmy ją poznawać?

- Tak, żeby ją poczuć, zrozumieć, wszystkimi zmysłami. Widzisz sofę, która pasuje do Twojego salonu, podoba Ci się. Ok, kupujesz oczami, ale dotknij ją, powąchaj tą skórę, poczuj jej fakturę, zobacz jak reaguje Twoja skóra na zetknięcie z materiałem, posłuchaj dźwięków wydawanych gdy na niej leżysz. Dzisiaj nastała hegemonia wzroku, a inne zmysły, tj. słuch, dotyk,

węch stopniowo się przytępiają. Cierpi na tym nasza wrażliwość i nasza pamięć, która w coraz większym stopniu oparta jest o doznania wzrokowe. A gdy tych doznań jest mnóstwo i nie rozkładają się one równomiernie na pozostałe zmysły, pamięć niestety szwankuje. Stajemy się wyjałowionym społeczeństwem.

- Bronisz się przed tym?
- W każdy możliwy sposób. Kupuję ubrania z naturalnych materiałów, zrezygnowałem ze smartfona na rzecz normalnego telefonu, nie mam w nim Facebooka, Instagrama. Kiedyś było inaczej, byłem gadżeciarzem, w domu mam na przykład cmentarzysko iPhone'ów. Cenię sobie kontakt z naturą. Próbuję też taką filozofię przemycać w mojej pracy zawodowej. Na przykład rekomenduję klientom brak telewizora w salonie. Taki inwestor ma u mnie zawsze zniżkę (śmiech).

- Jesteśmy świadkami ogromnej rewolucji technologicznej, ta rewolucja implikuje wiele nowych rozwiązań. Jak to wpływa na projektowanie? Jakie to stawia wyzwania przed tobą jako architektem?
- Rewolucja technologiczna na nowo definiuje to czym jest dom i to czym jest miejsce pracy. Pytasz, jakie to stawia wyzwania przed architektem. Ja bym dodał, przed świadomym architektem. To przede wszystkim projektowanie wprowadzające pewne ograniczenia. W ubiegłym roku na Gdynia Design Days pokazano między innymi miejsca, które zakłócają sygnał cyfrowy. To samo jest w mojej pracowni, zasięg komórek jest mocno ograniczony.

- Mówisz o projektowaniu wprowadzającym ograniczenia, ale ponoć masz zmywarkę podłączoną do internetu...
- (Śmiech) No tak, masz mnie. Ale jestem usprawiedliwiony, bo nie mam niestety smartfona z aplikacją, dzięki której mógłbym ją obsługiwać.

- To co ci daje zmywarka podłączona do Internetu? I też co powinna dawać?
- Ona ma swojego cyfrowego bliźniaka i podobno, gdyby się zepsuła, to bym dokładnie wiedział, w którym miejscu jest problem. Powiem szczerze, świadomość, że jakieś urządzenie się psuje, a mi się wyświetla jaką część mam wymienić, daje mi się ogromną przewagę nad kimś kto by przyszedł i powiedział, że trzeba ją wyrzucić, a ja wtedy mówię takiemu gościowi – stary, nie rozpędzaj się, do wymiany jest część E417. Kurde, fajnie jest być wymiataczem od zmywarek (śmiech).

- A jakie jest twoje architektoniczne marzenie?
- Restauracja, w której nie ma granicy między kuchnią, a lokalem i na żywo oglądamy jak powstają potrawy, na projektorach oglądamy kucharza. To jest takie rozwinięte open kitchen, coś w rodzaju takiego Chef's Table, ale na żywo. Moje architektoniczne marzenie, to otwarcie własnej restauracji z żoną. Ania ma niesamowite umiejętności kulinarne. Zdradzę, że już nad tym pracujemy.

- No to skoro wspominasz o żonie, to zejdźmy z tematów branżowych na prywatne. Ponoć poznaliście się w piątek 13 lipca o godzinie 13?
- Tak. Na dodatek było to po najdłuższej imprezie w moim życiu. Trwała 3 tygodnie, rozpoczęła się gdzieś w Polsce, skończyła nad jeziorem. Obudziłem się na plaży, ledwo kleiłem fakty. W niewielkiej odległości ode mnie siedziały dwie kobiety, no i jedna z nich, przepiękna, wpadła mi w oko, w zasadzie była to miłość od pierwszego wejrzenia. Ogarnąłem się trochę i nawiązałem konwersację. Po ośmiu dniach byliśmy już zaręczeni. Do dzisiaj jeździmy w to miejsce, mamy tam domek letniskowy i chętnie wracamy pamięcią do dnia, w którym się poznaliśmy. To jest nasz azyl, tam się wyłączamy, przenosimy do zupełnie innego świata. Mam wspaniałą rodzinę i ona jest na pierwszym miejscu.

Telewizja kolacyjna

Noga, czyli pokazywanie niczego

W 1927 roku niezastąpiony Antoni Słonimski pisał w jednym ze swoich felietonów: „(...) W każdem piśmie codziennem pokazują nam pod różnemi pretekstami jakieś fajne nóżki, tłumacząc się, że to z okazji matchu, który się nie odbył w Filadelfji. Czyż nie lepiej byłoby walić po prostu i bez pretekstów? Można by nawet dawać anonse na pierwszej stronie: „Dziś nogi", jak to się czyni w restauracjach. (...) Cóż, trudno, trzeba się pogodzić z tem, iż jest to modna część ciała. (...) Ale czekajmy. Moda na nogi przeminie".

O, słodka naiwności pana Antoniego. Nie przewidział Internetu. Kiedy tylko zrobi się w końcu ciepło na portalach społecznościowych zaroi się od zdjęć wystawionych nóg, którym towarzyszyć będą w charakterze tła wakacyjne obrazki, a to z plaży, a to z gór, a to z grillowania, itp. Przyznam, że był to jeden z fenomenów współczesności, których zupełnie nie rozumiałem. Nie ganiłem, nie obrażałem się, nie oceniałem. Po prostu nie rozumiałem o co chodzi. Ale uparłem się żeby zrozumieć. Początkowo tłumaczyłem sobie, że może ma to związek z okrutnym fetyszem małych stóp znanym z Chin. Przez tysiąc lat, aż do XX wieku w Państwie Środka stosowano zabieg polegający na bandażowaniu stóp dziewcząt. Jego celem było skrócenie i zdeformowanie stóp do długości nie przekraczającej 10 cm. Krótkie stopy były bowiem w Chinach symbolem awansu do wyższej klasy i zapewniały dobre zamążpójście. Miliony dziewcząt cierpiało niewyobrażalne katusze, bowiem w całym zabiegu chodziło o powolne złamanie kości śródstopia i ponowne jej zrastanie się już w zdeformowany sposób. Chińczycy mieli nawet przysłowie: „Każda para zabandażowanych stóp kosztuje wannę łez".

A jednak nie, to nie był dobry trop. Tamtym dzieciakom i ich zwyrodniałym rodzicom o coś jednak chodziło. Tymczasem nogi na fejsbuku są zupełnie nieskrępowane, swobodne (niekiedy nawet czarne od brudu), a jedynym celem właścicieli stóp jest po prostu ich, pozbawione jakiegokolwiek sensu, pokazanie.

Potem pomyślałem, że może chodzi o fetysz seksualny. Zacząłem czytać Zygmunta Freuda, który pisał sporo o tym jak bardzo silnym fetyszem jest kobieca stopa w bucie na wysokim obcasie. I tu jednak niczego ciekawego nie odkryłem, chociaż fascynujące była lektura o innych fetyszach takich jak: mukofilia (podniecenie seksualne jest czerpane z kontaktu z wydzieliną z nosa zakatarzonego partnera), agalamtofilia (polega na uzyskiwaniu satysfakcji erotycznej wyłącznie w obecności rzeźb lub pomników, bądź też obcowania z nimi) czy hirsutofilia (tu bodźcem do podniety są włosy rosnące pod pachami). O fenomenie zdjęć robionych zwyczajnym stopom i łydkom na wakacjach jednak nie znalazłem ani słowa. Olśnienie przyszło jak zwykle niespodziewanie. Przeglądając informacje na którymś z portali natrafiłem na tytuł: „Magda Gessler pokazała zdjęcie Lary w bieliźnie". Eureka! Chodzi o pokazanie czegokolwiek! Ponieważ nie wiedziałem kim jest Lara wszedłem w informację i dowiedziałem się, że to córka Pani Geissler. A więc to o to chodzi. Pokazać, pokazać, pokazać. Oto jest ten pęd. Poszedłem tym tropem...

Piszę ten felieton 2 maja. Dzień jak każdy inny. Żeby nie być posądzonym o stronniczość zrobię dla Państwa „na bieżąco" przegląd tytułów z dzisiejszych portali plotkarskich. „Eva Longoria pokazała sukienkę eksponującą majtki", „Posągowy Michał Baryza w brudnych spodenkach pokazuje jak przerzuca węgiel", „Ania Piszczałka z „Top Model" filozofuje z turbanem na głowie", „Półnaga majówka Siwiec. Pokazała śmiałe fotki z ciepłych krajów", „Małgosia i Paweł z „Rolnik szuka żony" pokazali zdjęcia z chrztu Rysia!", „Ania Lewandowska pokazała brzuch". I tak dalej, w zasadzie w nieskończoność.

Mam niejasne przeczucie, że w tej grze chodzi o to, żeby nie mając nic do pokazania pokazać cokolwiek co przyciągnie choćby na ułamek sekundy uwagę oglądającego. Trochę jak w słynnym wywiadzie Juliana Tuwima, w którym poeta powiedział: „Ja to mam taki talent, że mógłbym pisać wiersze jak Mickiewicz czy Słowacki... Tylko bieda jest jedna: ja nie mam nic do powiedzenia". Jest jednak jedna różnica miedzy poetą, a wymienionymi wyżej w portalowych tytułach. Tuwim miał talent.

Tomasz Ogonowski – reportażysta, publicysta, producent telewizyjny, dramaturg i dramatopisarz. Laureat nagród reporterskich (m.in. I nagrody w ogólnopolskim Konkursie Dziennikarskim „Oczy otwarte" za Najlepszy Artykuł Roku 2003). Autor scenariusza i dramaturg spektaklu „Czekamy na sygnał" uznanego za Wydarzenie Kulturalne Roku 2017 w Koszalinie.

Tytus poleca!

949.-

SAMSUNG

Galaxy Watch Active

Oferta ważna do 31.05.2019 lub do wyczerpania zapasów.
Podane informacje nie stanowią oferty w porozumieniu art.66 § 1 k.c. Asortyment dostępny w sklepie stacjonarnym Media Markt Koszalin.

Koszalin
ul. Paderewskiego 1

Godziny otwarcia:
Pon. - Sob. 09.00 - 21.00, Niedziela handlowa 10.00 - 20.00

raty Santander CONSUMER BANK orange nc+

Infolinia / Zadzwoń i zamów 799 35 35 35 mediamarkt.pl

MediaMarkt®

PORSCHE 911 (992)

Podróże międzygalaktyczne

Ikona motoryzacji, najbardziej kultowe auto w historii, kwintesencja samochodu sportowego, obiekt pożądania młodych i starszych, kobiet i mężczyzn – Porsche 911! Ósma generacja miała swoją premierę w Polsce kilka tygodni temu, a my mieliśmy okazję przetestować nową 911-tkę na pomorskich drogach. Nie szukaliśmy odpowiedzi na pytanie, jak ten samochód jeździ, ale jakie granice pokonuje.

Autor: Jakub Jakbowski / Foto: Krzysztof Kowosielski

Z salonu Porsche Centrum Sopot odebraliśmy wersję Carrera S wyposażoną w turbodoładowanego, sześciocylindrowego boksera o pojemności 3 litrów i mocy 450 KM. 911 to samochód, który daje nie tylko wielką przyjemność z jazdy, ale samo patrzenie na niego wyzwala endorfiny. Zatem na początek wrażenia wizualne.

Tradycja zobowiązuje

Design Porsche 911 pokazuje, skąd się ten samochód wywodzi i gdzie są jego korzenie. Ale wskazuje też, dokąd zmierza. Zarys nadwozia od początku produkcji pozostaje niezmieniony, a jednak nie pozostawia wątpliwości, że powstał od nowa. Poszerzone nadkola skrywają duże koła z 20-calowymi obręczami z przodu i 21-calowymi z tyłu. Tylny pas wszystkich modeli jest zdominowany przez znacznie szerszy tylny spojler o zmiennym położeniu oraz elegancki, płynnie przebiegający pas świetlny.

A co w środku? Designerzy inspiracje czerpali z modeli 911 z lat 70. I podobnie jak w dawnych 911, nowy kokpit rozciąga się na całym obszarze pomiędzy konturami błotników. Poza umieszczonym pośrodku obrotomierzem informacje dostarczają kierowcy dwa bezramkowe, swobodnie uformowane ekrany po bokach. Istotnie zmodyfikowano fotele – ich nowa architektura pozwoliła obniżyć masę pojazdu o około 3 kg, a zmieniona geometria oferuje znacznie lepsze podparcie boczne w obszarze ramion.

Tryb wet

W nowym Porsche 911 zastosowano też sporo nowości, których nie widać, ale które można poczuć. Jak zapewnia producent, nowe 911 to pierwszy na świecie samochód z trybem jazdy Wet. Funkcja ta wykrywa wodę na drodze, odpowiednio przygotowuje działanie systemów sterowania i ostrzega kierowcę, Oparty na kamerze

system ostrzegania przed kolizją oraz wspomagania hamowania, wykrywa ryzyko kolizji z poruszającymi się obiektami i, w razie potrzeby, inicjuje awaryjne hamowanie.

Po raz pierwszy 911 jest na życzenie dostępne z systemem Night Vision Assist z kamerą termowizyjną. Oferowany opcjonalnie adaptacyjny tempomat obejmuje automatyczną kontrolę odległości, funkcję stop-and-go, odwracalną predykcyjną ochronę podróżujących i innowacyjną funkcję autonomicznego wspomagania w sytuacjach awaryjnych Emergency Assist.

Pocisk!

Wsiadamy, odpalamy i jedziemy! Kultura pracy silnika zestrojonego z opracowaną na nowo, ośmiobiegową, dwusprzęgłową skrzynią jest niesamowita. To zasługa większej turbosprężarki i całkowicie przeprojektowanego układu chłodzenia powietrza doładowującego, a także zupełnie nowej technologii wtrysku – wszystko to pozwoliło usprawnić silnik we wszystkich istotnych obszarach: reakcji na gaz, mocy, charakterystyki momentu obrotowego, wytrzymałości oraz zdolności wkręcania się na obroty.

W mieście, wiadomo, nie szalejemy. Stateczna jazda w gąszczu samochodów nie ujawnia potencjału tego samochodu, a gdy ulice robią się mniej zatłoczone łatwo się zapomnieć, co może skończyć się szybką utratą prawa jazdy. Dlatego też szybko wydostaliśmy się z miejskiej dżungli i zwiedziliśmy pomorskie trasy szybkiego ruchu oraz wąskie, kręte, kaszubskie drogi. Na autostradzie 911 to prawdziwy pocisk. Nie do zatrzymania.

Tym samochodem po prostu nie da się jeździć wolno. Nawet jeśli jesteś skandynawskim emerytem, gdy wsiądziesz w 911, przypomną Ci się rockandrollowe lata radosnej młodości, krew zabuzuje od razu i choćby to miały być Twoje ostatnie podrygi na ziemskim padole, wciśniesz pedał gazu i wydasz z siebie krzyk symbolizujący euforię i radość z czystej, nieograniczonej prędkości.

Więcej adrenaliny

Chcesz więcej adrenaliny? Zjedź z autostrady w mało uczęszczane, kręte drogi. I koniecznie włącz tryb Sport. Zawieszenie z systemem aktywnej stabilizacji nadwozia PDCC minimalizuje boczne przechyły i zmniejsza kołysanie się pojazdu w trakcie jazdy po nierównej nawierzchni. System Porsche Active Suspension Management (PASM) nieprzerwanie kontroluje siłę tłumienia każdego z kół. Rezultat - ograniczone przechyły, a tym samym lepszy komfort jazdy przy zwiększonej dynamice prowadzenia. Samochód mocniej przykleja się do jezdni, a pokonywanie zakrętów odbywa się szybciej i swobodniej.

O perfekcyjną przyczepność w każdych warunkach dba tutaj także układ Porsche Torque Vectoring Plus (PTV Plus). Gdy samochód dynamicznie wjeżdża w zakręt, wewnętrzne tylne koło jest z umiarkowaną siłą przyhamowywane. W konsekwencji większa porcja siły napędowej przekazywana jest na zewnętrzne tylne koło generując wokół pionowej osi samochodu dodatkowy impuls skręcający. Skutkuje to bezpośrednim i sportowym wejściem w zakręt.

Inna galaktyka

Adrenalina ogromna, radość z jazdy niepowtarzalna. Po chwili kusi jednak, aby zrobić krok dalej i wejść na kolejny poziom wtajemniczenia, którym jest tryb Sport Plus. Serce mówi – wciśnij, rozum odpowiada – daj spokój. No, ale skoro ta funkcja jest, to przecież nie można popełnić grzechu zaniechania. Sorry, rozum. Włączamy i... katapultujemy się do innej galaktyki. Kontrola trakcji ingeruje tu w minimalnym stopniu, wydech prowokująco parska, a tylna skrętna oś pozwala na bardziej prowokacyjne wchodzenie w zakręty.

Wrażenie jest niesamowite, bowiem wydaje się, że obojętnie od prędkości z jaką chcemy pokonać zbliżający się zakręt, koła nie stracą przyczepności z jezdnią. To kusi do testowania, gdzie leży granica możliwości kierowcy i auta. Z pomocą przychodzi zdrowy rozsądek. I respekt dla tego, co nazywamy kwintesencją samochodu sportowego.

PORSCHE 911 CARRERA S
Silnik: benzyna, turbo
Pojemność - 2981 ccm
Ukł. Cyl./zawory - B6/24
Moc - 450 KM
Maks. moment obr. - 530 Nm/2300
Prędkość maks - 308 km/h
Przyśpieszenie 0-100 km - 3,5 s.
Cena podstawowa - od 595.000 zł
Cena testowanego modelu - 713.329 zł

Volvo V60 Cross Country

Elegancki, bezpieczny i wszechstronny bardziej niż SUV

Szukając ciekawostek na temat samochodów kombi natknęłam się na napisany w żartobliwym tonie artykuł o mężczyznach i typach samochodów. Co mówi samochód o facecie? Otóż pan prowadzący kombi jest tradycjonalistą, któremu co prawda brak fantazji, ale za to emanuje spokojem i opanowaniem. Hmm... można powiedzieć - nudziarz. Tylko czy nudziarz wybierze samochód typu Cross Country? I czy samochód Cross Country jest „typowym" kombi, skierowanym do „typowego" użytkownika tego typu aut?

Autor: Aneta Dolega

Model pochodzący z salonu Auto Bruno Szczecin, który przetestowaliśmy, nie jest ani trochę nudny, ani typowy, ani także przeciętny. Wręcz przeciwnie - ma wszystkie dobre cechy charakteryzujące tak modne dzisiaj auta typu SUV, mimo że SUV-em nie jest. Jest samochodem typu kombi.

Robi wrażenie. Volvo V60 Cross Country nie jest wyłącznie bezpiecznym rodzinnym autem. Zresztą określenie „rodzinny" to raczej ostatnie skojarzenie przychodzące nam do głowy, kiedy patrzy się na jego dynamiczną sylwetkę.

Ten model świetnie się prezentuje w terenie. Podczas jego premiery Hakan Samuelsson, prezes Volvo Cars powiedział: „Volvo V60 Cross Country zabiera szwedzkie kombi z jednego naturalnego środowiska do drugiego – z przedmieść do lasu. Nasza marka wymyśliła samochody typu Cross Country ponad 20 lat temu i nasz nowy model ma wszystkie cechy tej linii aut. Są bezpieczne, pakowne i wszechstronne". Napęd na cztery koła, wyższa pozycja za kierownicą, czy większy prześwit zawieszenia sprawiają, że można jeździć tym modelem właściwie po każdej nawierzchni. A przy okazji świetnie zestrojone zawieszenie pozwala delektować się nie tylko jazdą miejską, ale także dale-

kimi wyprawami autostradowymi. Dodatkowo jazdę ułatwiają liczne systemy elektroniczne: Line Keeping Aid, czyli system utrzymujący auto w pasie ruchu, system odczytywania znaków drogowych, system kontroli trakcji, system pokonywania stromych zjazdów czy tryb jazdy off-road. Zatem nasze Volvo zabierzemy na zakupy do centrum handlowego, zapakujemy do niego całą rodzinę plus psa i wyruszymy w wakacyjną podróż, albo samotnie wypuścimy się w teren, poza miasto, by odpocząć od zgiełku.

V60 Cross Country jest wyposażone w pakiet aktywnych systemów bezpieczeństwa City Safety, które wspomagają kierowcę. Dzięki temu zmniejsza się ryzyko zderzenia auta z innymi samochodami, pieszymi, rowerzystami czy dużymi zwierzętami. Nowe kombi wyposażono także w system Pilot Assist, który sprawia, ze auto samodzielnie porusza się w ciągu innych aut utrzymując samochód na właściwym pasie i we właściwej odległości od pozostałych. Samochód sam przyspiesza, skręca i hamuje.

Ciekawostką związaną z bezpieczeństwem jest ochrona przewozu najmłodszych pasażerów do 10. roku życia. Wybierając ten model Volvo, można zaopatrzyć się jeden z fotelików dla dzieci. Wszystkie, niezależnie od wieku małego pasażera, wykorzystują mocowania ISOFIX ułatwiające montaż. Oddychająca, wykonana w 80 procentach z wełny tkanina pokrywająca foteliki zapewnia dziecku komfort w każdej temperaturze a regulowane podstawki dostępne są także w wersji pokrytej skórą lub tkaniną nubukową.

V60 CC jest idealny w dalekiej podróży. Oprócz klasycznego bardzo pojemnego bagażnika z tyłu auta, V60 można zaopatrzyć w dodatkowy boks dachowy. Smukły, aerodynamiczny może zabrać dodatkowe 350 litrów bagażu. Mocowania quick-grip umożliwiają obsługę boksu jedną ręką, a dodatkowe oświetlenie ułatwia załadunek nocą.

Volvo V60 Cross Country dostaniemy w kilku kolorach, wśród których dwa są dość oryginalne: Maple Brown i Fusion Red. W środku elegancka tapicerka, nie tylko skórzana, trójramienna skórzana kierownica i skórzana gałka zmiany biegów. Do tego pięcioramienne srebrne koła. Eleganckie, praktyczne, bezpieczne, nie pozbawione jednak sportowego rysu i odrobiny zadziorności oraz znakomite w terenie - takie jest nowe uterenowione kombi od Volvo. Przyjemność z jazdy, komfort, świetny design i skandynawska dbałość o człowieka i jego bezpieczeństwo. Zero nudy. Zero przeciętności.

Silnik - D4 AWD 2.0 (diesel)
Maksymalna moc - 190 KM
Maksymalna prędkość - 210 km/h
Przyśpieszenie do 100 km - 8,2 sekundy
Średnie zużycie paliwa - 6,7 l /100 km
Skrzynia biegów - automatyczna 8-biegowa

Auto Bruno
ul. Pomorska 115B, 70-812 Szczecin
tel.: 690 197 486
m.niepsuj@autobruno.dealervolvo.pl
salon@autobruno.dealervolvo.pl
serwis@autobruno.dealervolvo.pl

AUTO BRUNO

Ford Kuga ST-Line

Czy można mieć nowoczesnego SUV-a za 999 zł?

Poszukując nowego auta, przedsiębiorca bierze pod uwagę nie tylko jego walory techniczne i użytkowe. Równie ważne w takiej sytuacji są warunki finansowe. W trwającej obecnie promocji Ford proponuje wynajem swego nowego SUV-a Kuga w topowej wersji ST Line za 33 złote netto dziennie, czyli 999 zł netto miesięcznie. Oferta kusząca, ale ograniczona w czasie. Warto więc przyjrzeć się bliżej trzeciej generacji Forda Kuga, a najlepiej umówić na jazdę próbną i rozmowę z doradcą z firmy dealerskiej, by nie stracić ciekawej okazji.

Autor: Andrzej Mielcarek / Foto: Marcin Betliński

Z poprzednimi dwiema generacjami obecne wcielenie Forda Kuga ma mało wspólnego. Zmieniła się bowiem stylizacja zewnętrzna, wnętrze, ale i sama konstrukcja, bo Kuga wykorzystuje teraz nowoczesną platformę C2 znaną już z bardzo chwalonego Focusa. Nowy Ford Kuga stał się więc nie tylko dłuższy (+89 mm) i szerszy (+44 mm), ale także przestronniejszy w środku dzięki większemu rozstawowi osi (+20 mm). Jednocześnie Kuga jest lżejsza od poprzedniczki o 90 kg.

My testowaliśmy topową wersję ST-Line, czyli auto nieco usportowione – z silnikiem 1.5 EcoBoost o mocy 150 KM z manualną, sześciobiegową skrzynią biegów. Sportowy sznyt projektanci sygnalizują już samym wykończeniem wnętrza tej wersji Kugi: czarną podsufitką, wykończeniem obszyć czerwoną nicią, kierownicą ze spłaszczoną dolną częścią.

Już pierwsza przejażdżka robi bardzo pozytywne wrażenie. Auto prowadzi się pewnie, silnik szybko reaguje na operowanie pedałem gazu. Nieco usztywnione zawieszenie przy 18-calowych kołach zapewnia komfort nawet na bardzo dziurawych drogach. Dobre wyciszenie kabiny powoduje, że nawet przy dużej prędkości jest w niej cicho. Wraz z rosnącą liczbą przejechanych kilometrów upewniamy się, że trzymamy w ręku kierownicę solidnego SUV-a.

Na wygodę korzystania z nowego Forda Kuga wpływa szereg udogodnień, w tym takich, które dotychczas spotkać było można raczej w autach klasy premium. Jednym z nich jest głosowe wydawanie poleceń. W ten sposób możemy na przykład wybrać z listy kontaktów numer telefonu i zadzwonić do kogoś bez odrywania rąk od kierownicy. Można również głosowo uruchomić nawigację i nakazać jej odszukanie określonego adresu. To nie tylko wygoda, ale i oszczędność czasu.

Inne rozwiązanie ułatwiające codzienne życie użytkowników Kugi to drzwi bagażnika otwierane elektrycznie i bezdotykowo. Można użyć pilota albo po prostu wykonać ruch stopą pod tylnym zderzakiem, a klapa otworzy się automatycznie. Klapę można także obsługiwać za pomocą przycisków umieszczonych wewnątrz pojazdu. Pozwalają one w dowolnym momencie wstrzymać unoszenie klapy, co przydać się może na przykład w garażach podziemnych, gdzie sufity bywają dość niskie lub biegną na nich instalacje, o które łatwo byłoby zahaczyć przy pełnym otwarciu klapy bagażnika.

Kolejna rzecz – podgrzewana przednia szyba. Nie korzystaliśmy oczywiście z tej funkcji podczas testu, bo za oknem wiosna w rozkwicie, ale z pewnością to bardzo praktyczne udogodnienie. Koniec ręcznej walki z lodem, śniegiem czy parą na przedniej szybie. Wystarczy nacisnąć przycisk, a niewidoczne elementy grzewcze oczyszczą ją za nas. Znów oszczędność czasu, pozwalający szybko ruszyć w drogę nawet w mroźny poranek.

Coraz popularniejsze stają się systemy wspomagające wykonanie manewrów parkowania równoległego i prostopadłego. Kuga jest wyposażona w Active Park Assist, co w połączeniu z czujnikami umieszczonymi z przodu i tyłu auta oraz z bardzo wysokiej jakości kamerą sprawia, że parkowanie staje się mniej stresujące. Trzeba tylko przełamać rutynę i zaufać tej technicznej nowince, która – mamy takie przekonanie – wkrótce stanie się standardem.

Nowy Ford Kuga oferowany jest w ramach bieżącej promocji na bardzo korzystnych warunkach. Regularna cena testowanego egzemplarza (brutto, rocznik 2019) to 131 530 zł. Obecnie, dzięki rabatowi, można go kupić za 110 100 zł. Kugę w prostszej wersji – Trend, również z silnikiem 1.5 EcoBoost , której cena katalogowa wynosi 99 320 zł, kupić można za 79 900 zł.

Jednak większość przedsiębiorców stawia raczej na różne formy leasingu lub wynajmu długookresowego. Robert Hołodowski, kierownik działu sprzedaży samochodów w salonie Bemo Motors w Starych Bielicach, informuje: - Nową Kugę można mieć do dyspozycji za zaledwie 999 zł netto miesięcznie. Umowa wynajmu dotyczy 24 miesięcy, z rocznym limitem przebiegu 20 000 km. Co ważne, nie wymaga ona żadnej wpłaty własnej. Czynsz zawiera w sobie nawet koszt przeglądów technicznych. Po stronie klienta pozostaje wykupienie polisy ubezpieczeniowej AC-OC. Są to warunki promocyjne, a więc ograniczone w czasie. Po upływie umowy klient po prostu zwraca auto i może zawrzeć kolejną, na jakiś odpowiadający mu nowy samochód.

FORD Kuga 1.5 EcoBoost 150 KM, M6, ST-Line
Moc maksymalna KM (kW) przy obr./min.
- 150 (110)/6000
Moment obrotowy (Nm) przy obr./min. - 240/1600
Maksymalna prędkość (km/h) - 195
Przyspieszenie 0-100 km/h - 9,8 sekundy
Emisja CO_2 (g/km) - 169-177
Paliwo - benzyna bezołowiowa
Pojemność zbiornika paliwa - 60 litrów
Spalanie w cyklu miejskim - 9,1-10,2 l/100 km
Spalanie w cyklu pozamiejskim - 6,4-6,7 l/100 km
Pojemność bagażnika - 456 litrów
Rozstaw osi - 2690 mm
Długość całkowita - 4541 mm
Szerokość całkowita (bez lusterek bocznych) - 1856 mm
Prześwit minimalny - 187 mm

BEMO MOTORS,
diler samochodów marki FORD
Stare Bielice 117D
tel.: 94 3 400 400
www.bemo-motors.pl

Bemo Motors, 76-039 Biesieskierz
Stare Bielice k. Koszalina, ul. Koszalińska 26, Tel. (94) 3 400 400, salon.koszalin@bemo-motors.pl

*** Cena podana dla Forda Kuga w wersji Trend, 5 dr., 1.5 EcoBoost, 120 KM, M6, FWD. Na zdjęciu Ford Kuga w wersji ST-Line z wyposażeniem opcjonalnym.** Cena promocyjna (rekomendowana cena detaliczna brutto pomniejszona o rabat od firmy Ford Polska i sugerowany rabat od Autoryzowanego Dealera Forda) oraz stawka ubezpieczenia dotyczy wyłącznie klientów indywidualnych (detalicznych). Cena promocyjna obowiązuje do wyczerpania zapasów pojazdów objętych promocją. Wskazana cena nie obejmuje ubezpieczenia. Niniejsza informacja nie stanowi oferty w rozumieniu przepisów kodeksu cywilnego.

** 2 lata gwarancji + 3 lata / 100 000 km programu Ford Protect. Ford Protect nie jest gwarancją w rozumieniu kodeksu cywilnego. Warunki Ford Protect znajdują się na stronie www.ford.pl w zakładce Serwis/Gwarancje/FordProtect.

Zużycie paliwa i emisja CO_2: Ford Kuga 1.5 EcoBoost, 120 KM, M6, FWD Euro 6.2: 7.2-8.0 l/100 km, 165-181 g/km (zgodnie z rozporządzeniem WE 715/2007 z późniejszymi zmianami w WE 692/2008, cykl mieszany). Ford OneCall: 22 522 27 27 – opłata za połączenie według taryfy operatora.

Škoda Kodiaq 2.0 TDI 190 KM SPORTLINE

Solidny SUV z dodatkowym wigorem

Pojawienie się na rynku pierwszego (jeśli wyłączyć model Yeti) SUV-a ze znaczkiem Škody relacjonowaliśmy w „Prestiżu" dokładnie dwa lata temu. Było ono wyczekiwane przez sympatyków marki, ale i przez zaniepokojoną konkurencję. Słusznie przeczuwała ona, że oto przybywa model, który może zająć mocną pozycję w rankingach sprzedaży. I tak się stało. Kodiaq zebrał po debiucie świetne recenzje i stał się jednym z najchętniej kupowanych samochodów marki. Teraz pojawiła się z kolei jego usportowiona wersja. Przyjrzyjmy się jej z bliska.

Autor: Andrzej Mielcarek / Foto: Agnieszka Orsa

Zmiany w stosunku do wersji podstawowej dotyczą przede wszystkim dynamiki auta. Inne cechy się nie zmieniły, w tym przede wszystkim przestronność. Nie tylko kierowca i pasażer jadący z przodu mają komfort pod względem ilości miejsca. Z tyłu mogą wygodnie jechać trzy osoby. Auto zwyczajnie pięcioosobowe, ma również opcję siedmiu siedzeń.

Stałym atrybutem Skody jest praktyczność. To wyróżnik również jej nowego modelu. Przemyślane schowki, olbrzymi bagażnik o pojemności 720 litrów, który da się powiększyć do ponad 2000 litrów (!) przy złożonym drugim rzędzie siedzeń, liczne uchwyty, doświetlanie drzwi, ergonomiczna deska rozdzielcza – wszystko to służy wygodzie i powoduje, że od razu czujemy się w tym aucie komfortowo. Pod maską pracuje dwulitrowy diesel 190 KM z momentem obrotowym 400 Nm, co jest naprawdę wystarczającą mocą, bo „setka" pojawia się na liczniku po 8,4 sekundy. Nieźle, jak na dużego SUV-a, który ma aż 4,7 m długości i masę blisko 1,8 tony.

Warto również wspomnieć o siedmiobiegowej automatycznej skrzyni biegów DSG 4x4. Zmiany przełożeń w Škodzie Kodiaq przy normalnej jeździe prawie w ogóle się nie odczuwa, a jeśli jedziemy bardzo spokojnie praca skrzyni staje się idealna. Wrzucenie trybu S („sport") natychmiast podnosi wydajność auta, a Launch Control pozwala ruszyć z postoju niemal jak z pole position.

Testowany przez nas egzemplarz wyposażony był w nowoczesny napęd na cztery koła. Działa on zupełnie automatycznie, obliczając w ułamkach sekundy optymalny rozkład momentu obrotowego na obu osiach, żeby zapobiec ewentualnej utracie przez kierowcę kontroli nad pojazdem. Nie mieliśmy co prawda okazji sprawdzić Kodiaqa SPORTLINE w jakichś szczególnie trudnych warunkach, ale już jazda po błotnistej i dziurawej leśnej drodze dała nam przedsmak walorów tego napędu.

Zużycie paliwa to kolejny przyjemny aspekt. Kodiaq przy prędkości 90-100 km/h i płynnej jeździe potrzebuje góra 6 litrów paliwa na 100 km. Przy dwulitrowej pojemności i dużej mocy silnika jest to wynik znakomity. Oczywiście spalanie rośnie w przypadku poruszania się wyłącznie w mieście, ale mamy przecież do czynienia z „długodystansowcem" a nie rodzinnym autkiem służącym do podwożenia dzieci do szkoły.

Kto podróżuje na dłuższych trasach, na pewno doceni aktywny tempomat (nazywany również adaptacyjnym). Urządzenie ma za zadanie utrzymywać stałą, bezpieczną odległość od poprzedzającego nas auta. Jeśli więc ustalimy tę minimalną odległość na 40 metrów, to kiedy zaczniemy się zbliżać do poprzedzającego pojazdu na kilkadziesiąt metrów, Kodiaq sam wyhamowuje. System ten zapobiegnie

Škoda Kodiaq 2.0 TDI 190 KM SPORTLINE
Pojemność skokowa - 1968 cm^3
Rodzaj silnika - turbodiesel
Moc - 190 KM (140 kW) przy 4000 obr./min
Moment obrotowy - 400 Nm przy 1900-3300 obr./min
Skrzynia biegów - siedmiobiegowa DSG
Napęd - 4×4
Prędkość maksymalna - 210 km/h
Przyspieszenie 0-100 km/h - 8,6 s
Średnie zużycie paliwa (cykl mieszany) - 7,1 l/100 km

ewentualnej stłuczce, jeśli zagapimy się i nie zauważymy w porę, że kierowca jadący przed nami gwałtownie zwolnił, bo na przykład chce zjechać z drogi. Auto samo wytraca prędkość nawet do zera, po czym – kiedy pas ruchu przed nim będzie znów wolny – ruszy i rozpędzi się do wcześniej zadanej prędkości.

Nowoczesnych elementów kształtujących komfort jazdy Škodą Kodiaq jest mnóstwo: Travel Assist, czyli system rozpoznawania znaków drogowych, dźwiękoszczelne szyby boczne z przodu i przyciemnione z tyłu, ogrzewana szyba przednia, Hill Hold Control, czyli system wspomagania ruszania pod górę. Pomyślano nawet o takim drobiazgu jak gniazdo 230 V + gniazdo USB w tylnej części podłokietnika, dzięki czemu pasażerowie mogą pracować lub grać na laptopie nawet kiedy wyczerpią się im baterie. Pochwały godna jest nawigacja (satelitarna Amudsen) z mapą Europy, ośmiocalowym wyświetlaczem i obsługą głosową. Dorzućmy jeszcze elektrycznie sterowaną pokrywę bagażnika z bezdotykowym otwieraniem i zamykaniem oraz bezkluczykowy system obsługi samochodu, a upewnimy się, że mamy do czynienia z autem znajdującym się w czołówce technologicznej.

Ale to co najważniejsze to po prostu przyjemność prowadzenia. To solidny i wygodny samochód. W omawianej wersji dodatkowo demonstrujący wigor, jakiego trudno byłoby się spodziewać po tak masywnej maszynie.

Skodex Krotoski-Cichy
ul. Gnieźnieńska 43 a, 75-736 Koszalin
SALON: tel.: 94 317 79 10
koszalin@krotoski-cichy.pl
SERWIS: tel.: 94 317 79 25
serwis.koszalin@krotoski-cichy.pl

DRIVE TOGETHER

MAZDA CX-5

Z SILNIKAMI W TECHNOLOGII SKYACTIV

Poznaj bliżej zalety Mazdy CX-5, a przekonasz się, jak korzystnie na parametry i charakterystykę SUV-a wpływa silnik stworzony według koncepcji rightsizing.

Oszczędne i trwałe jednostki napędowe, skonstruowane w przełomowej technologii SKYACTIV, charakteryzują się bardzo dobrym stosunkiem mocy do pojemności. Rightsizing sprawia, że silniki te cieszą się długą żywotnością, wysoką kulturą pracy i niezawodnością. Co ważne – zastosowanie większej pojemności nie wpływa negatywnie na ekonomikę. Mazda CX-5 z silnikiem benzynowym SKYACTIV-G 2.5 o mocy 194 KM zyskuje odpowiednio dużą moc, kiedy jej potrzebujesz, oraz gwarantuje niskie zużycie paliwa podczas spokojnej jazdy – dzięki zastosowaniu systemu dezaktywacji cylindrów.

Kiedy zachowasz istotę tego, co najważniejsze – zrozumiesz, że przed Tobą rysują się nieograniczone możliwości. Poznaj je za kierownicą Mazdy CX-5 i poczuj intuicyjną jedność kierowcy z samochodem.

BMG Goworowski Sp. z o.o.

BOLESŁAWICE, ul. Słupska 6
tel. +48 59 848 70 70
slupsk.mazda-dealer.pl

GDYNIA, Łużycka 9
tel. +48 58 660 49 49
gdynia.mazda-dealer.pl

GDAŃSK, ul. Elbląska 81
tel. +48 58 322 22 22
gdansk.mazda-dealer.pl

W zależności od wersji samochodu średnie zużycie paliwa oraz emisja CO_2 (na podstawie WLTP) wynoszą odpowiednio: od 5,9–8,3 l/100 km i 154–192g/km. Samochody Mazda są wyposażone w układ klimatyzacji zawierający fluorowany gaz cieplarniany o współczynniku ocieplenia globalnego powyżej 150. Informacje dotyczące odzysku i recyclingu samochodów wycofanych z eksploatacji znajdują się na mazda.pl

Nowa MAZDA 3:

śliczna, inteligentna i jak się prowadzi!

Porównywanie cen aut w obrębie poszczególnych klas bywa zwodnicze. Nowa Mazda 3 wyda się na starcie droższa od niektórych dostępnych na polskim rynku kompaktów. Ogromnie zyskuje jednak i przekonuje do siebie potencjalnych nabywców, jeśli w swych porównaniach choć trochę wgryzą się oni w cennikowe szczegóły. Wtedy okaże się, że te tańsze samochody to zazwyczaj „golce" – ze słabymi silnikami i minimalnym wyposażeniem. W przypadku nowej Mazdy 3 nie istnieje coś takiego, jak „wersja podstawowa". W tej chwili dostępne są trzy konfiguracje „trójki" i o żadnej nie można powiedzieć, że jej czegoś brakuje. Gdyby Mazda chciała walczyć z samochodowymi markami premium, niewiele musiałaby dodać, by stanąć z nimi na równi.

Autor: Andrzej Mielcarek / Foto: Agnieszka Orsa

To co stanowi podstawę wyposażenia to długa lista nowoczesnych elementów wpływających na bezpieczeństwo i komfort. W przypadku nowej Mazdy 3 warto również zwrócić uwagę na kilka wyjątkowych cech z zakresu estetyki i multimediów. My testowaliśmy wersję Hikari i do niej głównie będą się odnosić nasze obserwacje.

Bezpieczeństwo

Zacznijmy od tego, że Mazda 3 w wersji Hikari wyposażona jest w system wykrywający znużenie kierowcy. Urządzenia monitorują pewność trzymania kierownicy, płynność jazdy, ruchy gałek ocznych i stopień otwarcia oczu kierowcy, liczbę mrugnięć powiekami, kierunek wzroku i nawet zmiany wyrazu twarzy. Czujniki i kamerki wykonujące te czynności są zamontowane w sposób niezauważalny dla kierowcy z boku głównego wyświetlacza multimedialnego przypominającego tablet. Jeśli monitoring pokaże spadek koncentracji, system uruchomi sygnał dźwiękowy, a asystent hamowania awaryjnego skróci czas ostrzeżenia przed potencjalną przeszkodą.

W każdej wersji auta znajdujemy system zapobiegający blokowaniu kół w czasie hamowania i system wspomagania nagłego hamowania awaryjnego. Bardzo sprawnie działa system stabilizacji toru jazdy z elektronicznym układem kontroli trakcji, który aż prowokuje osoby przekorne do oderwania na chwilę rąk od kierownicy. Czujniki natychmiast to jednak wykryją i spowodują pojawienie się odpowiedniego ostrzeżenia graficznego. Tak więc auto nie pozwoli na żadne „kozackie" popisy.

Kolejna warta omówienia rzecz to aktywny układ utrzymania stałej prędkości, czyli tempomat adaptacyjny (MRCC). Jeśli rację mają ci, którzy twierdzą, że myślenie kluczowych współczesnych producentów idzie obecnie w kierunku tworzenia samochodów autonomicznych – niewymagających bezpośredniej obsługi przez człowieka, tempomat adaptacyjny jest krokiem na tej drodze. Pozwala nie tylko ustawić stałą prędkość, ale umożliwia automatyczne dostosowanie naszej prędkości do prędkości pojazdu poprzedzającego nas na drodze. Auto samo zwalnia lub przyspiesza do prędkości, którą mu ustawiliśmy.

W wersji Hikari znajdziemy jeszcze system monitorujący ruch poprzeczny przy cofaniu z funkcją hamowania (RCTB) oraz system monitorujący ruch poprzeczny przed pojazdem (FCTA), który wykrywa inne pojazdy zbliżające się od strony martwych pól widzenia po lewej i prawej stronie naszego pojazdu. Wszystko to wsparte jest kamerami w formule 360 stopni. Trzeba tu dodać, że jakość obrazu na wyświetlaczu jest imponująca, co daje poczucie „realności", a przez to komfort przy wykonywaniu nawet najbardziej trudnych manewrów.

Silnik

Największą nowością w „trójce" jest silnik korzystający z opracowanej przez Mazdę nowatorskiej technologii Skyactiv-X SPCCI (Spark-Controlled Compression Ignition), czyli zapłonu samoczynnego sterowanego świecą zapłonową. Do jego zalet należą: szybsza reakcja na dodanie gazu, potężny moment obrotowy, liniowa odpowiedź na otwarcie przepustnicy oraz swobodne wchodzenie na obroty.

Co więcej, silnik ten wspomagany jest nowym systemem nazwanym M Hybrid, czyli mikrohybrydowym. Pozwala on na zwiększenie oszczędności paliwa, zmniejszenie emisji dwutlenku węgla i wsparcie silnika spalinowego silnikiem elektrycznym. Mild Hybrid oznacza odzyskiwanie energii kinetycznej w trakcie hamowania, która magazynowana jest w baterii litowo-jonowej i służy do zasilania elektrycznych urządzeń pokładowych. Dodatkowo, dzięki innowacyjnemu zastosowaniu alternatora jako rozrusznika silnika, w nowej Mazdzie 3 ponowny rozruch jest praktycznie niezauważalny.

Dwulitrowy silnik auta, które testowaliśmy, osiąga moc 122 KM przy 6000 obrotów na minutę i maksymalny moment obrotowy 213 Nm przy 4000 obrotach na minutę. Średnie zużycie paliwa mieści się w granicach 6-6,7 litra na 100 km, ale jadąc bardzo spokojnie można zejść zdecydowanie poniżej sześciu litrów. Ten silnik dostępny jest z sześciobiegową ręczną skrzynią Skyactiv-MT lub z sześciobiegową skrzynią automatyczną Skyactiv-Drive; my korzystaliśmy z „automatu".

Wnętrze

Kokpit nowej Mazdy 3 – co charakterystyczne dla aut tej marki – cechuje minimalizm i prostota, a jednocześnie elegancja. Zaprojektowano go w układzie symetrycznym i horyzontalnym zgodnie z koncepcją estetyczną „mniej znaczy więcej". Kiedy po raz pierwszy zasiądziemy za kierownicą, całość deski robi bardzo pozytywne wrażenie. Kierowca ma przed oczyma zespół trzech zegarów (całkowicie cyfrowych, choć wyglądają jak analogowe) i przezierny wyświetlacz czołowy head-up.

Informacje najważniejsze dla bezpieczeństwa jazdy pokazywane są w środkowej, górnej partii ekranu, czyli w miejscu, w którym ich

odczyt jest najłatwiejszy i najszybszy. Pośrodku ekranu pojawiają się także ostrzeżenia w postaci napisów i inne wskaźniki umożliwiające kierowcy szybkie dostrzeżenie wszelkich ewentualnych nieprawidłowości.

Słupki boczne zostały z kolei tak zaprojektowane, że w najmniejszym stopniu nie utrudniają kontrolowania wzrokiem otoczenia samochodu. Dla kierowcy jakby nie istniały.

Projektanci ustawili lewarek zmiany biegów i pokrętła wielofunkcyjnego HMI (sterującego nawigacją i multimediami) w taki sposób, żeby ręka kierowcy obsługująca te elementy układała się pod naturalnym, wygodnym kątem. Podłokietnik jest długi, dobrze podpiera rękę, co sprzyja łatwości i wygodzie obsługi pokrętła HMI. Pod podłokietnikiem znajduje się pojemna skrytka, którą w prosty sposób

można dzielić na dwie odrębne, mniejsze. Uchwyty na kubki ulokowane są przed lewarkiem zmiany biegów, by znajdowały się w polu widzenia kierowcy. Może on więc wygodnie sięgać po napoje bez odwracania wzroku od drogi.

Konstrukcja foteli pomyślana jest tak, aby u kierowcy i pasażerów utrzymywać naturalne zakrzywienie kręgosłupa w kształcie litery S. Ułatwia to stabilizowanie głowy poprzez takie układanie miednicy i kręgosłupa, które jest w pełni zgodne z anatomią człowieka, czyli nie wymaga żadnego świadomego wysiłku.

Multimedia

Projektanci wyposażyli nową Mazdę 3 w panoramiczny ekran centralny systemu MZD Connect o przekątnej 8,8 cala z funkcją widoku dzielonego. W chwili, gdy użytkownik przegląda menu po lewej stronie ekranu, po stronie prawej pokazywane są ilustracje ułatwiające intuicyjną orientację w dostępnych opcjach. Można także jednocześnie wyświetlać mapę nawigacji i informacje systemu audio, co zwiększa użyteczność systemów informacji i rozrywki. Co warte odnotowania, jest on skierowany w stronę kierowcy.

Jak dowiadujemy się z informacji pochodzących od producenta, duża wydajność przeliczeniowa urządzeń i nowe oprogramowanie maksymalnie skracają czas dostępu przy korzystaniu z ekranu menu informacji i rozrywki. Na przykład nawigacja jest gotowa do użycia niemal natychmiast po uruchomieniu urządzenia. Zdecydowaną poprawę jakości obrazu i dźwięku osiągnięto w Maździe 3 poprzez przejście na cyfrowy przekaz sygnału z kamery i z systemu audio. Jest to wyraźnie zauważalne, bowiem w porównaniu do konkurencji, obraz z kamery jest – jak już wcześniej zauważyliśmy - wyjątkowo czytelny i ostry. I jeszcze jeden plus: doskonale „spolszczona" nawigacja, co nie jest normą w przypadku aut japońskich.

Design

Nowa Mazda 3 pojawiła się w dwóch nadwoziach - jako pięciodrzwiowy hatchback oraz jako czterodrzwiowy sedan. W wersji hatchback mierzy 4459 mm długości (jest 6 mm krótsza od poprzednika), 1797 mm szerokości i 1440 mm wysokości. Sedan jest dłuższy od poprzedniego o 77 mm (4662 mm), ale też o 5 mm wyższy. Warto jednak zwrócić uwagę na rozstaw osi wynoszący 2725 mm. Wzrósł on o 25 mm i jest jednym z największych w segmencie.

Bez wątpienia linie nadwozia i charakterystyczne proporcje hatchbacka nadają autu sportowy wygląd. Powierzchnia tylnych szyb zbiega się w kształt klina. Projektanci Mazdy wyeliminowali z nadwozia ostre linie, starając się, aby boczna powierzchnia efektownie odbijała światło i otoczenie. Ciemny metaliczny kolor wlotu powietrza do silnika i zdecydowany kontur markowego motywu skrzydła wyraźnie odróżniają nadwozie hatchback od wersji sedan.

Osobno uwagę warto poświęcić światłom. Projekt oświetlenia nowej Mazdy 3 (w stosunku do poprzedniczki) zmodyfikowano, eliminując wszystkie zbędne elementy i zachowując samą istotę - oprawę źródeł światła. Powstałe w ten sposób okrągłe formy cechuje dynamika. Grafika światła reflektorów Mazdy 3 to zwykłe pierścienie w środku, uzupełnione podświetleniem partii bocznej. Tylne lampy zespolone obejmują cztery okręgi świetlne o stopniowanej sile świecenia.

Jazda

To co najsmaczniejsze w kontakcie z nową Mazdą 3 zostawiliśmy na sam koniec. Po pierwsze: jest to samochód, który prowadzi się znakomicie. Doskonałe dopracowane elektryczne wspomaganie

kierownicy powoduje, że w czasie manewrów na parkingu lekkie ruchy pozwalają na precyzyjne sterowanie pojazdem. Z kolei kiedy na trasie nabieramy prędkości, zaczynamy odczuwać potrzebny opór kierownicy. Jest on odczuwany nie jako efekt działania jakiegoś systemu elektrycznego, ale opór naturalny. To daje poczucie idealnego panowania nad autem.

Po drugie: jazda Mazdą 3 po ostrych zakrętach najlepiej pokazuje, jak ten samochód jest „posłuszny" kierowcy. Łagodnie wchodzi w łuki, idealnie trzymając się drogi, nie dopuszczając do jakichkolwiek nadmiernych przeciążeń.

Mazda 3 w swej czwartej generacji jest samochodem bardzo komfortowym. W kabinie od razu zwrócimy uwagę na podziwu godne wyciszenie. Nawet przy dużej prędkości poziom szumów nie powoduje zmęczenia i nie utrudnia rozmowy. Siedzimy wygodnie – zarówno z przodu, jak i z tyłu. Osoba o wzroście 190 cm siedząca z przodu ma nad głową jeszcze miejsca na grubość 3-4 palców. Siedząc z tyłu (nawet za równie wysokim kierowcą) może przyjąć swobodną pozycję, bo miejsca na nogi i stopy w zupełności wystarcza.

Po trzecie: dobre samopoczucie wywołuje jakość wykonania składników wnętrza i jakość użytych materiałów. Plastiki są miękkie, doskonale spasowane. Do tego wszystko dopracowane w najdrobniejszych szczegółach. Tu już nie ma żadnych wątpliwości – to poziom premium. Twierdzimy to z pełnym przekonaniem, mając w nieodległym czasie na koncie testy aut z różnych segmentów. Wnętrze Mazdy 3 można porównać tylko z najbardziej wysublimowanymi estetycznie autami z najwyższej półki.

Końcowe wrażenia

Nowa Mazda 3 należy do aut, do których nie trzeba się przyzwyczajać. Po paru minutach czujemy się w niej, jak byśmy jeździli nią od dawna. Jest niezwykle nowoczesnym pojazdem, ale ta cecha nie przytłacza kierowcy, a przeciwnie – obsługa jest niezwykle intuicyjna. Konstruktorzy Mazdy wśród swoich zasad mają i taką, by samochodów w jak największym stopniu tworzył z kierowcą jedność. W przypadku „trójki" udało się to osiągnąć w ogromnym stopniu.

Mazda 3 to jeden z najpopularniejszych modeli tej marki, który w ciągu 15 lat sprzedał się na całym świecie w liczbie 6 mln egzemplarzy, w tym w Europie w liczbie ponad miliona sztuk. Obecna generacja auta jest już czwartą w kolejności.

Mazda 2.0 SKYACTIV-G (122 KM) 6-a hatchback
Silnik/pojemność - 1998 ccm, R4, benzynowy
Moc - 122 KM przy 6000 obr./min
Moment obrotowy - 213 Nm przy 4000 obr./min
Skrzynia biegów - sześciobiegowa automatyczna
Napęd - przedni
Rozstaw kół przód/tył (mm) - 1570\1580
Rozstaw osi (mm) - 2725
Pojemność bagażnika - 358 litrów
Pojemność zbiornika paliwa - 51 litrów
Długość/szerokość/wysokość (mm) - 4460/1795/1435
Prędkość maksymalna (km/h) - 202
Przyspieszenie 0-100 km/h (s) - 10,8
Średnie zużycie paliwa - 6,0-6,3 l/100 km (producent)
Emisja CO_2 (g/km) - 136-142
Masa własna - 1275 kg

BMG Goworowski sp. z o.o.
Salon w Słupsku:
ul. Słupska 6, 76-251 Bolesławice k/Słupska
tel.: +48 59 848 70 70
01020.klienci@mazda-dealer.pl
Salon w Gdyni:
ul. Łużycka 9, 81-537 Gdynia;
tel.: +48 58 660 49 00
01016.klienci@mazda-dealer.pl
Salon w Gdańsku:
ul. Elbląska 81; 80-718 Gdańsk;
tel.: +48 58 3 222 222
01003.klienci@mazda-dealer.pl

Nowy Mercedes Benz CLA 200 Coupé

Tak wygląda inteligentna motoryzacja

Rynek z entuzjazmem przyjął pierwszą generację modelu Mercedes Benz CLA Coupé – sprzedała się ona w 750 tysiącach egzemplarzy. Nowy CLA Coupé, który pojawił się na rynku z początkiem bieżącego roku, ma szansę pobić ten wynik, bo przynosi szereg rozwiązań pozytywnie zaskakujących nawet długoletnich użytkowników aut marki Mercedes Benz. Jednym z nich jest przedsiębiorca Marek Buzanowski, współwłaściciel i szef połczyńskiej firmy Puls-Art, który podjął się wykonać dla nas konsumencki test nowego CLA Coupé.

Auto w obecnej wersji nie tylko bardzo dynamicznie wygląda, ale również gwarantuje dynamiczną jazdę, co udało się osiągnąć m.in. przez szeroki rozstaw kół (w porównaniu z poprzednikiem: +63 mm z przodu, +55 mm z tyłu) i niżej położony środek ciężkości. CLA ma najbardziej sportową charakterystykę prowadzenia spośród wszystkich nowych kompaktów Mercedesa. Specyfikacja techniczna obejmuje wielowahaczową oś tylną, montowany w standardzie układ kierowniczy Direct-Steer oraz oś przednią z hydromocowaniami. Na życzenie dostępne jest tłumienie adaptacyjne, pozwalające kierowcy na wybór pomiędzy komfortowym bądź bardziej bezkompromisowym, sportowym zestrojeniem amortyzatorów.

Pan Marek Buzanowski jest zauroczony nowym CLA Coupé: - Na co dzień jeżdżę Mercedesem GLA 250 z większym niż tutaj silnikiem. Świetny samochód, ale ponieważ mam go już pięć lat, uznałem, ze przyszedł czas na nowy. Jeździłem na próbę Mercedesem CLS, ale jest on za duży dla mnie. Ja nie należę do osób, które potrzebują wielkiego samochodu, toteż model CLA 200 Coupé wydał mi się idealny. Jakby skrojony pod moje potrzeby i preferencje. Rozmiarami jest w sam raz, a przy tym reprezentacyjny. Ten aspekt jest dla mnie ważny, bo kiedy robi się poważne interesy, samochód staje się jednym z elementów wizerunku. A w wizerunku liczy się spójność wszystkich elementów. Ktoś kto przyjeżdża na rozmowy biznesowe czymś, co nie kojarzy się z biznesem, już na starcie traci na wiarygodności. A mnie czekają w najbliższym czasie ważne negocjacje, a poza tym program w telewizji TVN w cyklu o ciekawych polskich firmach stworzonych od zera. Czym więc mam jeździć, jak nie takim właśnie autem? – pyta retorycznie pan Marek. - Poza tym pracuję już tyle lat, więc chyba zasłużyłem na odrobinę luksusu – dodaje z uśmiechem.

- Jeżdżę Mercedesami od dawna, więc kolejny nie powinien mnie specjalnie zaskakiwać – mówi Marek Buzanowski. – A jednak ten mnie mocno i pozytywnie zaskoczył. Czym? Przede wszystkim nowoczesnością. Całkowicie nowa deska rozdzielcza, niemal kosmiczna, do tego świetnie rozplanowana. Generalnie cały samochód to design najwyższej próby. Naprawdę imponujący. Ja na to z racji wykonywanego zawodu jest mocno wyczulony. No i do tego zupełnie nowe funkcjonalności. Do nawigacji się mówi, a ona za nas wyszukuje informacje. Nie podaję adresu celu podróży, ale mówię na przykład: „Gdzie jest najbliższa stacja paliw?" i system za chwilę ciepłym głosem odpowiada. Prawdziwy kosmos. Mnóstwo innych nowalijek technicznych, ułatwiających prowadzenie i podnoszących komfort kierowcy. Wiele z nich odnosi się do bezpieczeństwa, ale nie tylko. To jest po prostu elektroniczne cacko. Trochę uwagi trzeba poświęcić na zorientowanie się w jego wszystkich możliwościach, ale później wszystko już odbywa się bezproblemowo. A mnie

się wydaje, że ten samochód został skonstruowany dla mnie. Czuję się w nim jak bym nim jeździł od zawsze. Auto mówi do mnie, ale również kontroluje, czy wszystko ze mną w porządku. Monitoruje, czy nie jestem zmęczony, sprawdza na bieżąco pewność trzymania „kółka". Jeśli wykryje jakąś niepewność, dekoncentrację, proponuje odpoczynek.

Pan Marek akcentuje jeszcze jedno miłe wrażenie: - Praca silnika jest niezwykle cichutka. Kiedy się jedzie, niemal nie słychać jego działania. Pełen komfort. Można słuchać muzyki jak w warunkach domowych.

Nasz rozmówca nie ukrywa, że pod wpływem testu podjął decyzję o zakupie nowego CLA 200 Coupé. - W stosunku do egzemplarza, który teraz testowałem, w moim zmienię kolory – mówi Marek Buzanowski. - Auto będzie czarne z jasną tapicerką, bo tutaj mamy do czynienia z samochodem białym, w którego wnętrzu mamy wszystko na czarno. To jest eleganckie rozwiązanie, ale ja wolę wnętrza jasne.

Działająca w Połczynie-Zdroju firma Puls-Art, której współwłaścicielem i szefem jest pan Marek Buzanowski, istnieje od ponad 26 lat i zaliczana jest do czołowych firm branży reklamowej. Oferowane przez nią produkty są niespotykane na rynku edukacyjnym w Polsce i w Europie. Są to rozmaite pomoce szkolne, materiały prezentacyjne, zabawki ekologiczne. Wszystko doskonale zaprojektowane i wykonane wyłącznie z naturalnych materiałów. Nic dziwnego, że firma zbiera wysokie noty i medale na branżowych targach – np. na największych europejskich targach edukacyjnych Dodacta w niemieckiej Kolonii.

Mercedes Benz CLA 200 Coupé
Pojemność skokowa silnika - 1332 cm^3
Moc - 163 KM (120 kW)
Przyspieszenie (0-100 km) - 8,2 sekundy
Prędkość maksymalna - 229 km/h
Rodzaj paliwa - benzyna
Średnie zużycie paliwa - 5,3 litra/100 km
Skrzynia biegów - automatyczna 7G-DCT
Masa własna - 1420 kg
Pojemność bagażnika - 460 litrów
Rozstaw osi - 2729 mm
Charakterystyka opon - 205/60 R16

Mercedes Benz CLA 200 Coupé w programie Lease&Drive 1% Mercedes-Benz Leasing – rata miesięczna netto 1325 zł
(umowa na 24 miesiące, 10% udział własny, limit roczny przebiegu 25 000 km)
Mercedes CLA 200 Coupé w programie Promocyjny Leasing Mercedes-Benz Leasing - rata miesięczna netto 1569 zł
(umowa na 48 miesięcy, 15% udziału własnego, 20% wykup końcowy)

W razie pytań o prezentowany jak i pozostałe modele marki Mercedes-Benz zapraszamy do autoryzowanego Salonu Mercedes-Benz Mojsiuk w Starych Bielicach pod Koszalinem (ulica Koszalińska 89) lub o kontakt telefoniczny (nr 94 34 77 372) www.mojsiuk.mercedes-benz.pl Szukaj nas na FB: Mercedes-Benz Mojsiuk

Toyota Jankowscy Spółka Jawna

ul. Diamentowa 2, 75-736 Koszalin
tel: 94 341 02 87, 94 346 55 10
www.toyota.koszalin.pl

[2019]⁷
ROK POTĘGI SIEDMIU PREMIER

Zdjęcia i materiały wygenerowane komputerowo znajdujące się w dokumencie zamieszczone zostały wyłącznie w celach poglądowych i mogą się różnić od rzeczywistych. Przedstawione informacje są oparte na danych aktualnych w chwili publikacji i mogą podlegać zmianom. W szczególności ceny są zróżnicowane w zależności od terminów dostaw. Wszelkie informacje podane w specyfikacji, w szczególności zaprezentowane fotografie, wykresy, specyfikacje, opisy, rysunki lub parametry techniczne, nie stanowią oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego. Zawarte w tym cenniku informacje nie stanowią zapewnienia w rozumieniu art. 556¹ §1 pkt 2 oraz art. 556¹ §2 ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny. Wiążące ustalenie ceny, wyposażenia i specyfikacji pojazdu następuje w umowie jego sprzedaży, a określenie parametrów technicznych zawiera świadectwo homologacji typu pojazdu. Podane w specyfikacji informacje na temat gwarancji pojazdu nie stanowią udzielenia kupującemu gwarancji. Gwarancja zostanie udzielona przy sprzedaży pojazdu, a jej warunki zostaną określone w dokumencie gwarancyjnym. Zestawienie zużycia paliwa i emisji CO_2 zawierające dane wszystkich nowych samochodów osobowych jest dostępne nieodpłatnie w każdym punkcie sprzedaży pojazdów. Toyota Corolla HB Hybrid – zużycie paliwa i emisja CO_2 w zależności od wariantu i wersji auta: metoda badawcza WLTP od 3,3 do 3,9 l/100 km i od 76 do 93 g/km; Toyota Corolla TS Kombi Hybrid – zużycie paliwa i emisja CO_2 w zależności od wariantu i wersji auta: metoda badawcza WLTP od 3,3 do 3,9 l/100 km i od 76 do 89 g/km. Zużycie paliwa i emisja spalin CO_2 w konkretnym pojeździe w warunkach drogowych może różnić się od podanych wyników pomiarów. Na zużycie paliwa i emisję CO_2 wpływa sposób prowadzenia pojazdu oraz inne czynniki (takie jak warunki drogowe, natężenie ruchu, stan pojazdu, ciśnienie w oponach, zainstalowane wyposażenie, obciążenie, liczba pasażerów itp.). Promocja i przedstawione w dokumencie rabaty nie dotyczą klientów flotowych. Jeżeli jesteś klientem flotowym, zapraszamy do Autoryzowanego Dilera Toyoty celem przedstawienia warunków.

Angkor - święte miasto Khmerów

Angkor był najpotężniejszym miastem przedindustrialnego świata. Żyjący w nim Khmerowie zaczynali jako zwyczajni rolnicy, a z czasem rozwinęli tak wysublimowane umiejętności architektoniczne, że wznieśli najbardziej spektakularne budowle na świecie. Do dziś są one świadectwem wielkiej cywilizacji i arcydziełami jeśli chodzi o kunszt budowlany.

Autor: Ewelina Żuberek

Państwo Khmerów istniało od IX do XIV wieku i było wówczas najpotężniejszym imperium Azji południowo-wschodniej. Powierzchnią obejmowało dzisiejszą Kambodżę, część Tajlandii, Laos i Wietnam. Jego stolica - Angkor (inaczej Święte Miasto) była wówczas największym miastem świata, zamieszkiwanym przez niemal milion osób (dla porównania liczba mieszkańców Paryża w tamtym okresie wyniosła około 250 tysięcy).

Na obszarze 1000 km^2 ocalały ruiny miast, pałaców, świątyń, klasztorów i mostów. Angkor to dziś największy na świecie kompleks świątynny. Religijne budowle były nie tylko miejscem kultu bogów, ale także khmerskich królów. Miały świadczyć o ich władzy i potędze.

Rozkwit imperium

Błyskawiczny rozwój państwo zawdzięczało przede wszystkim surowcom naturalnym. Dostęp do rud żelaza napędzał wszystkie dziedziny życia Khmerów - od rolnictwa, przez budownictwo, po prowadzenie działań wojennych. Dzięki podbojom i armii sprawnie ściągającej podatki z podbitych krajów powstało imperium Khmerów, któremu w XIII wieku daniny płaciła cała południowo-wschodnia Azja.

Podstawą sukcesu cywilizacji była także woda, a dokładniej spływająca z gór rzeka oraz jezioro Tonle Sap nazywane „morzem w głębi lądu". Khmerowie nie tylko stworzyli system nawadniający pola (woda wykopanymi kanałami docierała na duże odległości), ale także zbudowali sztuczne zbiorniki, dzięki którym magazynowali wodę w porze deszczowej i używali jej w porze suchej. Dzięki systemowi irygacyjnemu w okolicach Angkor ryż zbierano nawet cztery razy w roku (w pozostałej części Azji robiono to tylko raz).

Khmerowie mogli więc wejść na wyższy poziom cywilizacyjny, a przejawem tego była budowa wzbudzających zachwyt świątyń.

Najpiękniejsza świątynia świata

Najsłynniejszą budowlą Świętego Miasta jest XII-wieczny Angkor Wat, zbudowany na rozkaz Surjavarmana II - jednego z najpotężniejszych władców mocarstwa. Świątynia miała być manifestem potęgi i boskości władcy (Surjavarman II nie był prawowitym królem - tron przejął po stryjecznym dziadku, którego miał zamordować własnymi rękami), a po jego śmierci stać się mauzoleum króla. Budynek przez 30 lat wnosiło około 50 tysięcy robotników i 5 tysięcy rzemieślników.

W Królestwie Khmerów wyznawano w tamtym czasie hinduizm, dlatego świątynia początkowo poświęcona była bogu Wisznu. Najbardziej charakterystycznym elementem budowli jest pięć, niegdyś pozłacanych, wież w kształcie kwiatów lotosu. Symbolizują one mistyczną górę Meru - środek wszechświata i siedzibę boga Wisznu.

Dostępu do Angkor Wat bronią ozdobione przebogatą ornamentyką mury. Słynna galeria płaskorzeźb, ciągnąca się na długości ponad 900 metrów, obok scen z mitologii i eposów hinduskich Ramajany i Mahabharaty, przedstawia wydarzenia z życia króla. Dostrzec można Surjawarmana II siedzącego na tronie w otoczeniu kapłanów - to pierwszy portret władcy w historii sztuki Khmerów. Na płaskorzeźbie nie brakuje także bogów, żołnierzy i ich przywódców. Łącznie to niemal 20 tysięcy postaci, a każda z nich wyrzeźbiona jest z niezwykłą precyzją. Arkady i kolumny świątyni są także ozdobione rzędami rzeźb niebiańskich istot, boskich nimf oraz obwieszonych sznurami pereł, roztańczonych apsarek – boginek wody, symbolizujących ideał kobiecości.

Co ciekawe budowla nie ma fundamentów, a ziemia wokół Angkor Wat jest lekka i piaszczysta. Aby zabezpieczyć budowlę przed osiadaniem Khmerowie wybudowali szeroką na 200 metrów fosę. Znajdująca się w niej woda zlepia ziarenka piasku zmieniając podłoże w twardą masę. Zdaniem historyków, to właśnie takie rozwiązanie wpłynęło na sukces budowy i okazało się inżynieryjnym arcydziełem.

Złota era mocarstwa

W 40 lat po Angkor Wat powstało Angkor Thom. Miasto zbudowane zaledwie o kilometr na północ od pierwszego kompleksu na rozkaz króla Dżajawarmana VII stało się siedzibą władców i symbolem złotej ery imperium.

Wstępu do położonego na planie idealnego kwadratu miasta bronią mury otoczone fosą, a do wnętrza można się dostać przez jedną z pięciu bram warownych. Najpopularniejszą wśród turystów jest brama wschodnia ze względu na imponujący most, po bokach którego znajdują się dwa rzędy posągów - po lewej stronie półbogów, po prawej demonów. Przytrzymują one, tworzącego balustradę dziewięciogłowego węża Wasuki.

W geograficznym, a za razem duchowym centrum Angkor Thom znajduje się główna świątynia - Bayon. Jej styl znacząco różni się od tego w Angkor Wat. 54 wieże ozdobione są 216 charakterystycznymi, olbrzymimi ludzkimi twarzami o łagodnych rysach i enigmatycznych półuśmiechach. Według jednych kamienne twarze to oblicze Boddhisatwy, która w tradycji buddyjskiej oznacza istotę oświeconą. Inna teoria głosi, że to ziemskie wcielenie Buddy w postaci króla Dżajawarmana VII, który był wyznawcą buddyzmu.

Podobnie jak w Angkor Wat, tak i w Bayon, ściany wokół świątyni wypełniają zajmujące pół kilometra płaskorzeźby. Przedstawiono na nich 300 scen z udziałem tysięcy drobiazgowo wyrzeźbionych postaci. Widzimy między innymi przygotowania do biesiady oznaczające czas pokoju. Sceny ujawniają jednak także ciemną przeszłość - walkę Dżajawarmana VII o władzę, do której doszedł na drodze wojny domowej.

W korzeniach drzew

W Angkor znajdują się także dwie świątynie poświęcone rodzicom Dżajawarmana VII. Pierwszą z nich jest Prie Khan wybudowana w 1191 roku w hołdzie dla ojca króla. Stanowiła ona centrum religijne i finansowe miasta. Zajmująca 56 ha budowla łączyła rolę świątyni i uniwersytetu buddyjskiego, a jej utrzymaniem zajmowało się ponad 360 tysięcy ludzi! Wyryta w murze inskrypcja wskazuje, że ściany wyścielały złote panele, których wartość przekraczałaby dziś 3 mld dolarów. Po dawnym bogactwie nie zostało jednak śladu. Dziś ograbione ze złota ściany budowli pochłaniają drzewa.

Drugą świątynią - tym razem zadedykowaną matce Dżajawarmana VII - jest Ta Prohm. Jej sława ustępuje jedynie sławie Angkor Wat. Malownicze połączenie korzeni drzew porastających świątynne ruiny powoduje, że jest jedną z najczęściej odwiedzanych atrakcji całego kompleksu. Choć nie bez znaczenia jest też fakt, że w świątyni kręcono film „Lara Croft: Tomb Raider".

Wewnątrz Ta Prohm znajduje się niewielkie pomieszczenie, w którym umieszczony był grób matki króla. Każda z czterech ścian pokryta była diamentami, które miały rozświetlać grobowiec, gdy wpadało do niego światło. Z biegiem czasu diamenty zostały jednak wyłupane, a w ich miejscu zostały tylko dziury.

Inskrypcja na odnalezionej w świątyni steli mówi, że mieszkało w niej 18 arcykapłanów, 2740 celebrujących kapłanów, ponad 2 tysiące asystentów oraz 61 niebiańskich tancerek. W zamkniętym skarbcu świątyni przechowywano natomiast tony srebra, tysiące pereł, diamentów i innych drogocennych kamieni.

Upadek imperium

Choć za panowania króla Dżajawarmana VII nastąpił wielki rozwój architektury, sztuki i nauki, to świetność imperium trwała zaledwie cztery wieki. Po latach gwałtownego rozkwitu nastąpił równie gwałtowny upadek. Świątynie pochłaniające coraz większą ilość pieniędzy i długotrwałe wojny z sąsiednimi krajami wyczerpały zasoby ekonomiczne państwa.

W 1218 roku Dżajawarman VII zmarł, a państwo stopniowo słabło. Niszczeć zaczął m.in. system zarządzania zasobami wody. Zbiorniki zamieniały się w bagno, a następnie wysychały. Bieg zmieniło także koryto rzeki, przez co rolnicy nie mogli zasilać wodą pól. W efekcie w państwie zaczęło brakować żywności, a mieszkańcy nie mieli siły bronić się przed agresją sąsiednich władców.

W 1413 roku wojska syjamskiego królestwa Ayutthaya (obecnie Tajlandia) zajęły państwo Khmerów, Angkor został zniszczony, a wszystkie kosztowności rozgrabione. Król wraz z ocalałymi poddanymi wycofał się na wschód, gdzie założył nową stolicę państwa w Phnom Penh. Nie minęło wiele czasu, a Angkor zaczęła pochłaniać dżungla.

Ponowne odkrycie

Po czterystu latach od upadku imperium khmerskiego, tajemnicę Angkoru odkrył francuski podróżnik Henri Mohout. W 1860 roku badacz przypadkiem natknął się na wspaniałe ruiny zagubione w środku dżungli i oddał je ponownie światu.

Największy wkład w odrestaurowanie Angkoru wniosła francuska Szkoła Dalekiego Wschodu. Instytut przyczynił się do uporządkowania świątyń i zahamowania procesu niszczenia zabytków.

Prace badawcze i konserwatorskie prowadzone są do dziś. Od 1992 roku kompleks Angkor znajduje się na Światowej Liście Dziedzictwa Kulturowego UNESCO. Każdego roku odwiedza go ponad dwa miliony ludzi. Mieszkańcy pobliskich wiosek wciąż przychodzą do świątyń, gdzie odprawiają rytualne obrzędy oddając cześć bóstwom.

KOSMAZ
do mebli, dla domu

Planujesz zakup kuchni?
Masz wątpliwości?

Ta usługa
- JAZDA PRÓBNA KUCHNI
jest dla Ciebie

blum

Umów się na jazdę próbną kuchni
tel. 663 746 468

Czekamy na Ciebie

Koszalin, ul. Lniana 8
+48 94 345 07 70
koszalin@kosmaz.com.pl
www.kosmaz.pl

DENI CLER
MILANO

letnia PRZYGODA

Wakacyjne „Dolce Vita" według Deni Cler Milano

Lato to czas kiedy zawsze można sobie na więcej pozwolić, a wiele szaleństw nie tyle uchodzi na sucho, co jest po prostu pożądanych. Skontrastowane barwy, przeskalowane wzory. Fasony pełne wiatru i swobody. Printy zdobywają pełne sylwetki, ich wymowę podbijają, lub tonizują odpowiednio dobrane dodatki
O tym, że w modzie, nawet w mieście (w nim może nawet bardziej) wszystko wolno wiadomo od dawna

Więc cieszmy się.

1. Sukienka DENI CLER MILANO, 1599zł
2. Kamizelka DENI CLER MILANO, 1399zł
3. Sukienka DENI CLER MILANO, 1899zł
4. Torebka DENI CLER MILANO, 1999zł
5. Buty DENI CLER MILANO, 1499zł

DENI CLER
MILANO

Salon Firmowy Deni Cler Milano,
Koszalin, ul. Zwycięstwa 78
(vis a vis Rattusza)
tel. 94 341 55 73
kom. 509 981 924

1.

2.

3.

4.

5.

Wielki format i dom na wsi...

W zaciszu, daleko od miasta, z pięknym widokiem na jezioro i ogród, powstał dom zrodzony z miłości i szacunku do natury. Dom prosty i nieskomplikowany, otulony cegłą, podkreślony stalą, drewnem i ceramiką. Projektant wnętrz mgr sztuki Joanna Bardecka z pracowni BOXdesign wraz z inwestorem z troską podeszli do każdego detalu.

PROJEKT WNĘTRZ I ELEWACJI
Joanna Bardecka BOXDESIGN
Pracownia Projektowania Architektury Wnętrz
tel: 501 475 322, www. boxdesign.pl

Wnętrza są kontynuacją tego, co powstało na zewnątrz. Konsekwentnie utrzymana stylistyka w oparciu o szlachetne materiały i piękne dodatki...

Dzięki współpracy z panią Julitą Szczepańską z salonu Decodomo udało się dobrać i sprowadzić wysokiej jakości materiały, które znalazły swoje zastosowanie zarówno na elewacji jak i w przestrzeni mieszkalnej.

Wielkie formaty to coraz bardziej popularny i pożądany materiał. Tym razem wybór padł na czołowych producentów. Florim Rex zaistniał w łazienkach przepięknie odzwierciedlającą alabaster płytką w formacie 100 x 180 cm, a Fondovalle doskonale uchwyconą w ceramice deską w formacie 24 x 240 cm. To wszystko skomponowane z elegancką armaturą i ceramiką sanitarną. Bez zbędnego nadęcia. Prosto, praktycznie i komfortowo. Jakość materiałów stanowi o elegancji tej niewielkiej przestrzeni.

Dziś prezentujemy mały wycinek, jakim jest łazienka, a w tym wypadku salon kąpielowy połączony szklaną ścianą z sypialnią. Od jakiegoś czasu obserwujemy stosowanie takiego rozwiązania, które daje dodatkowy oddech i przestrzeń. W kontekście sporych przeszkleń i widokiem za oknem ta prosta, delikatna przestrzeń zachęca do odpoczynku i relaksu. Właściciele z przyjemnością korzystają

z uroków tego miejsca. Zamiast zderzać się ze ścianą zaglądamy do wewnątrz łazienki. Jeśli jest potrzeba większej intymności delikatny woal stanowi wystarczającą barierę. Leżąc w wolnostojącej wannie sięgamy po lampkę ulubionego winna, rysunek alabastru subtelnie z podłogi przechodzi na ścianę natrysku, zerkając przez okno wsłuchujemy się w budząca się do życia przyrodę...

Elewację zdominowała cegła, ale jakże pięknie dopełniona imitacją deski Fondovalle. Dzięki doskonałej jakości, idealnemu odzwierciedleniu słojów, kolorystyce i przede wszystkim ceramice inwestor otrzymał praktyczne i niekłopotliwe w utrzymaniu rozwiązanie, a na takim mu zdecydowanie zależało. Ta piękna „deska" wpłynęła również na salony i pokryła podłogę parteru, na którym umieszczono kuchnię i salon, a także niewielką łazienkę. Wytrzymała próbę jakości w zderzeniu z drewnianymi elementami wyposażenia i schodami.

Współpraca tego trio: architekta wnętrz, inwestora i Decodomo dało zachwycający efekt.

decodomo

75-557 Koszalin
ul. Stanisława Moniuszki 2
Tel.: 796 662 596

78-100 Kołobrzeg
ul. Wylotowa 87
Tel.: 730 952 333

piotr@decodomo.com.pl
www.decodomo.com.pl

Salvador Dali byłby zadowolony

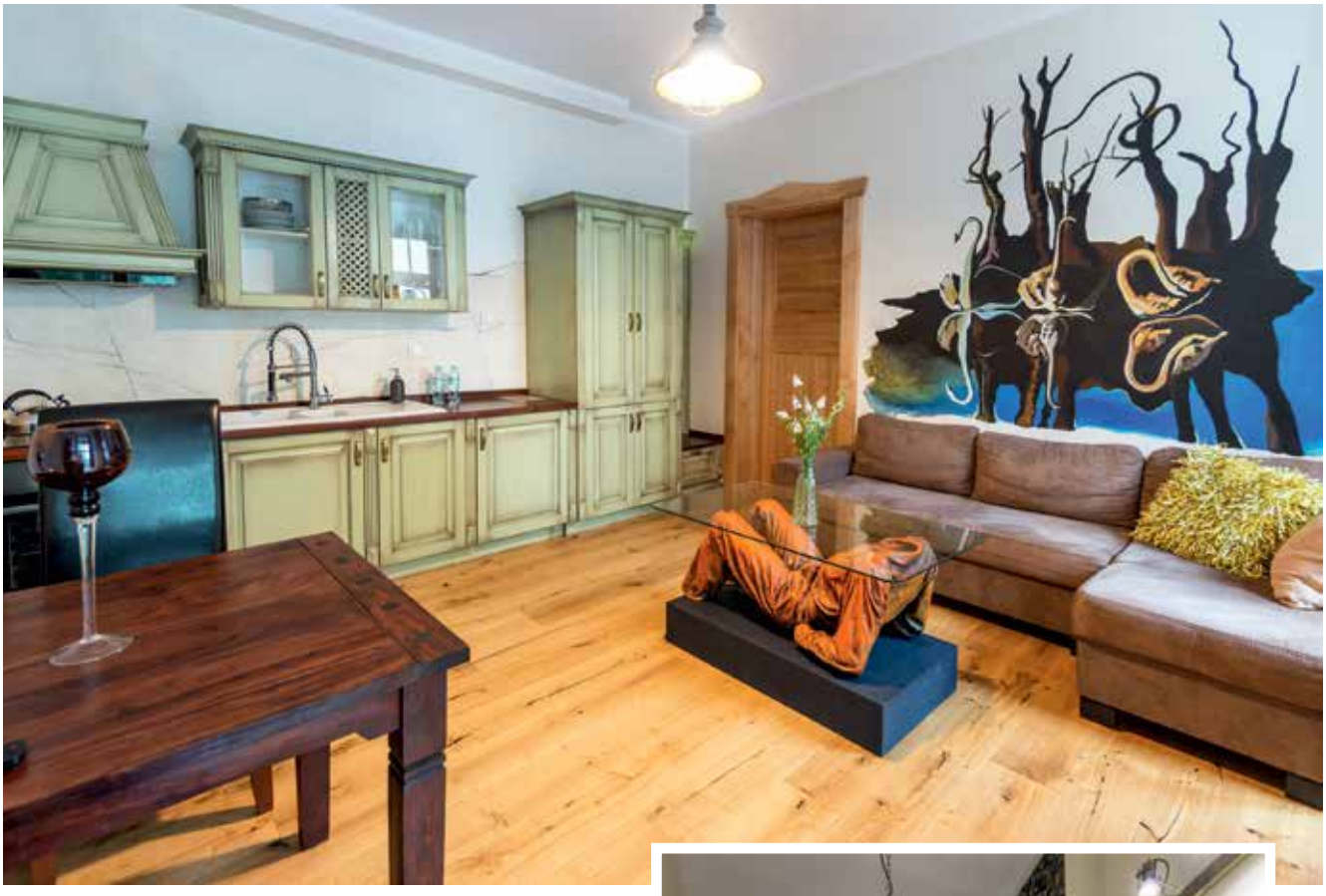
Prezentujemy Państwu szerzej wnętrza, które były scenerią urodzinowej sesji fotograficznej naszego zespołu. Chodzi o Dali Aparthotel przy ulicy Wyspiańskiego w Koszalinie. Za przemianą dwurodzinnego przedwojennego domu w dziewięć apartamentów o różnej powierzchni stoi pani Patrycja Bokiej, wspierana przez najbliższych. Dzięki ich pracy niemal zrujnowany budynek przekształcił się w ozdobę ulicy.

Foto: Agnieszka Orsa

Patrycja Bokiej

O całym procesie mówi sama pani Patrycja Bokiej: - Pierwotnie kupiłam tylko połowę tego liczącego ponad 100 lat domu. Ściślej – parter z przynależną połową strychu. Chciałam tam urządzić mieszkanie na własny użytek. Sądziłam początkowo, że mam jednego sąsiada, czyli właściciela mieszkania na piętrze. Tymczasem okazało się, że właściciel to tak naprawdę 11 skłóconych ze sobą osób z cząstkowymi prawami do spadku. Zaczęłam ich szukać z pomocą prawnika, bo dane w księgach wieczystych pochodziły z 1979 roku. Chodziło mi o zachęcenie ich do wspólnego remontu obiektu – elewacji i części wspólnych. Okazało się, że nikt nie jest tym zainteresowany poza mną. Zaproponowałam więc, że odkupię ich udziały. Na podpisanie aktu notarialnego stawiła się jedenastka w komplecie, w tym dwie osoby z zagranicy. Cała ta operacja pochłonęła pół roku. Wtedy wiedziałam już, że nie będzie to mieszkanie, ale aparthotel. Sama dużo podróżuję i zatrzymuję się właśnie w takich miejscach. To co innego niż typowy, bezduszny pokój w hotelu. Poza noclegiem aparthotele oferują coś z domu – własny styl, a w sensie praktycznym również możliwość samodzielnego przygotowywania posiłków. To bardzo wygodne.

Remont i doprowadzenie domu do obecnego stanu zajęło z kolei trzy lata. Pierwszych gości przyjęliśmy 1 maja ubiegłego roku.



Zanim jednak to nastąpiło, trzeba było znaleźć oryginalny pomysł na to miejsce. Siadłam kiedyś z kieliszkiem wina w ręku nad grubym albumem malarstwa i wtedy zaświtała mi myśl, że doskonałą inspiracją do projektu urządzenia wnętrz będzie malarstwo. Wahałam się między Picassem a Dalim. Ostatecznie wybrałam Dalego. Pomysłowi przyklasnęli moi bliscy, którzy w różny sposób wszyscy związani są ze sztuką. Rozwiązania to w 90 procentach moje pomysły. Pomagała mi je ubrać w konkret przyjaciółka – plastyczka. Swój wkład miał również mój tato, który wraz z mamą odbudował wcześniej przez długie lata zabytkowy dwór w podkoszalińskim Policku.

Nasz budynek przeszedł całkowitą metamorfozę. Kiedy mój mąż zobaczył go w pierwotnym stanie, stwierdził, że nie warto w niego inwestować. Ja jednak miałam już wtedy wyobrażenie, jak to będzie wyglądało w przyszłości. Ulica Wyspiańskiego powoli zmienia się dzięki staraniom prywatnych właścicieli mieszkań, ulokowanych w okolicznych starych kamienicach. Wszystko wygląda coraz lepiej. Przydałby się remont samej ulicy. Aż się prosi, żeby ściągnąć asfalt i odkryć zabytkową kostkę brukową, wymienić chodniki, zainstalować stylowe lampy uliczne. Rozmarzyłam się... Taka inwestycja zależałaby od samorządu. Może jednak kiedyś władze miejskie dojdą do wniosku, że warto?

bokaro
SALONY ŁAZIENEK

KOSZALIN
ul. Gnieźnieńska 11
tel./fax: 94 346 09 02
koszalin@bokaro.pl

KOŁOBRZEG
ul. Sienkiewicza 17F
tel./fax: 94 351 12 08
tel. kom. 607 111 772

SŁUPSK
ul. Główna 2b
tel./fax: 59 841 53 66

Scan – innowacyjne kominki skandynawskiej marki

Scan to duńska marka, założona w 1978 roku, która specjalizuje się w produkcji kominków na drewno o niebanalnym designie. Połączenie najwyższej jakości wykonania z ciekawym wzornictwem, wielokrotnie nagradzanym w prestiżowych konkursach, znalazło uznanie wśród miłośników kominków na całym świecie. Wyłącznym, autoryzowanym przedstawicielem marki Scan w naszej okolicy jest salon Manufaktura kominków w Koszalinie (ul. Szczecińska 37).

Prekursorskie pomysły

Piece i wkłady kominkowe Scan uwielbiają projektanci wnętrz oraz klienci, którzy marzą o tym, by ich kominek był nowoczesny i jedyny w swoim rodzaju. Marka Scan jako pierwsza do swojej oferty wprowadziła m.in. drzwi przesuwne, szyby załamane pod kątem prostym oraz szklane klamki. Do tworzenia swoich urządzeń angażuje wyłącznie doświadczonych, duńskich projektantów, co gwarantuje spójność, dbałość o szczegóły i najwyższą jakość projektowania, skupioną przede wszystkim na jak najlepszym wyeksponowaniu widoku na palący się ogień. Zdobyte przez markę już wielokrotnie nagrody za design potwierdzają jej klasę (np. Red Dot Design Award, która jest uznawana za jedną z najbardziej prestiżowych nagród w dziedzinie wzornictwa).

Oryginalne piece wolnostojące

Piece wolnostojące Scan to najnowocześniejsze urządzenia na drewno, które są w stanie ogrzać powierzchnie nawet do 160 m^2. Wszystkie spełniają surowe normy i należą do grona najczystszych kominków, dostępnych na rynku. Oferta marki Scan zachwyca różnorodnością - np. niekonwencjonalnymi kolorami (szampański, metaliczny brązowy, pastelowy zielony itd.) czy niestandardowymi kształtami pieców (cylindryczny, owalny, modułowy). Panele z piaskowca lub steatytu, akumulującego ciepło czy montaż obrotowej podstawy, to kolejne, jedne z wielu, możliwości personalizacji pieców, które daje marka.

System czystego spalania

Oprócz niewątpliwych walorów estetycznych, produkty Scan są także urządzeniami niezwykle zaawansowanymi technologicznie. Celem duńskiej marki jest tworzenie kominków, które grzeją czyściej i ekonomiczniej niż te u konkurencyjnych firm. System czystego spalania Clean Burn zapewnia minimalną emisję dymu i efektywniejsze spalanie (zużycie drewna mniejsze nawet o 40%). Z kolei unikalny system akumulacji cieplnej HSS daje możliwość cieszenia się dodatkowym ciepłem nawet do 12 godzin po ostatnim załadunku drewna. Kominki Scan spełniają również z wyprzedzeniem wszystkie wymogi Ekoprojektu. Bogatą ekspozycję urządzeń Scan można obejrzeć w salonie Manufaktura kominków w Koszalinie.

Foto: „Drew-Mur" Marcin Żołnierczuk

Drewno dobre na każdy sezon

Wiosna to czas zmian – odświeżania, odnawiania, renowacji. Najlepszy na wszelkiego rodzaju remonty, bo sprzyja im klimat. Farby i kleje lepiej schną, pomieszczenia łatwiej wywietrzyć, a dłuższy dzień umożliwia szybsze zakończenie prac. Nie trzeba zmieniać wszystkiego. Czasem warto wymienić stare drzwi czy położyć nowy parkiet, by wnętrza „odżyły" albo nabrały zupełnie innego charakteru albo dodać kilka elementów do zabudowy ogrodu, by stworzyć przyjemny zakątek do letniego wypoczynku. Wszystko, czego potrzeba do mniejszych czy większych zmian znajdziemy w Składzie Fabrycznym Koszalińskiego Przedsiębiorstwa Przemysłu Drzewnego (KPPD).

– W „towarzystwie" drewna mieszka się inaczej – mówi Piotr Katarzyński, dyrektor Składu Fabrycznego Koszalińskiego Przedsiębiorstwa Przemysłu Drzewnego. – W drewnianych domach czy pomieszczeniach, gdzie dominuje drewno, inaczej się oddycha i jest lepszy klimat. To materiał, który łatwo odnowić i wyczyścić. Wystarczy zaolejować powierzchnię specjalnymi preparatami, oczywiście dostępnymi u nas, by za chwilę wyglądało jak nowe. Dotyczy to zwłaszcza podłóg, które są najbardziej eksploatowanym elementem domu.

Dobry fundament

Niezależnie czy zdecydujemy się na panele podłogowe, podłogę z desek czy parkiet – jeśli wybieramy te drewniane, to nie kupujemy, a inwestujemy. Drewno od lat nie ma sobie równych, jeśli chodzi o naturalny materiał do wykończenia wnętrz. Na liście zalet są: trwałość, wytrzymałość, komfort użytkowania, izolacja akustyczna i termiczna oraz oczywiście niezwykła uroda.

KPPD SA to raj dla miłośników drewna w każdej postaci. W bogatej ofercie sklepu znajduje się między innymi królowa: deska barlinecka, synonim jakości i luksusu. Wykonana ze szlachetnych odmian rodzimego drewna – dębu, buku – jest wytrzymała, łatwa w montażu, dostępna w wielu odcieniach – od ciepłych po zimne – i o różnej fakturze, czyli układzie słoi oraz ilości widocznych sęków.

Równie cenionym naturalnym pokryciem podłogowym jest parkiet. W ofercie koszalińskiego sklepu jest dostępny dębowy, bukowy i je-

sionowy. Produkt jest frezowany, by można go było łatwiej montować i odpowiednio lakierowany, by zabezpieczyć powierzchnię drewna. Oczywiście nie zawiodą się też amatorzy paneli podłogowych. Są najłatwiejsze i najwygodniejsze w montażu i co bywa najważniejszym kryterium zakupu – konkurencyjne cenowo. KPPD oferuje panele pochodzące z dwóch uznanych fabryk Swiss-Krono (dawniej Kronopol) z Żar na Dolnym Śląsku oraz ze szczecineckiego Kronospanu. Asortyment jest bardzo szeroki. Panele mają różne grubości, klasy ścieralności (od A2 do A5) i nieograniczoną paletę barw – od tradycyjnych dębów i buków po drewno egzotyczne (mahoń, meranti, sapeli i rozmaite ich odmiany) i faktur powierzchni od imitujących naturalną strukturę drewna po panele o strukturze płytek ceramicznych.

Warto dodać, że zakupione w KPPD pokrycia podłogowe na życzenie klienta są montowane przez specjalistyczną ekipę.

Mocne wejście

Drzwi są jak buty – stare, zniszczone, niedobrane kolorystycznie potrafią zrujnować wrażenie estetyczne i odwrotnie – być kropką nad i. Nic nie psuje wnętrza tak, jak brzydkie drzwi. Wejściowe są wizytówką całego domu, ale nie tylko – izolują od hałasu i chronią przed utratą ciepła. KPPD ma w ofercie szeroki wybór drzwi zarówno zewnętrznych, jak i wewnętrznych z najbardziej renomowanych polskich wytwórni, takich jak DRE, Porta, Pol-Skone, Erkado, Invado, Barański KMT. Znajdziemy wśród nich modele drewniane, wykonane z płyt drewnopochodnych, okleinowane, do wnętrz klasycznych, minimalistycznych, awangardowych, konstrukcje innowacyjne (np. drzwi bezprzylgowe z chowanymi zawiasami), drzwi pełne i uzupełniane (np. szkłem), w wymiarach standardowych bądź nietypowych, w różnych kolorach i kształtach, oczywiście także ościeżnice i pełen asortyment akcesoriów wykończeniowych: listwy, progi, kleje i materiały izolacyjne, szyldy, zamki, ograniczniki, klamki.

Wygodna przestrzeń

Ogrody, werandy, tarasy, balkony – ich staranne urządzanie od wielu lat przechodzi prawdziwy renesans. Zadbane rośliny i przycięta trawa to minimum. Ważne jest także kreowanie przestrzeni przydomowej tak, by była przedłużeniem mieszkania. Również w tych działaniach znakomicie sprawdzają się obiekty drewniane, w końcu to ich naturalne otoczenie. Zewnętrznych zastosowań drewna jest wiele, począwszy od ogrodzeń, płotów, ścian działowych (dobre rozwiązanie na estetyczne odgrodzenie się od sąsiadów na przykład w szeregowcach), poprzez donice na kwiaty czy zioła i obiekty do zabawy dla dzieci, po altanki, domki na drzewie czy nawet szkieletowe domki letniskowe. Te ostatnie są coraz bardziej popularne. Wystarczy niewielka powierzchnia na działce czy w większym ogrodzie, by w ciągu kilkunastu dni, samodzielnie postawić obiekt, którym można cieszyć się przez całe lato, a nawet lata. – Można pokusić się o zamontowanie fotowoltaiki i wówczas domek użytkować nawet w nieco zimniejsze miesiące, ponosząc minimalne koszty zużycia energii – podpowiada Piotr Katarzyński.

KPPD oferuje wszystkie materiały, czego potrzeba do wybudowania mniejszych czy większych obiektów: znakomitej jakości i wytrzymałości drewno, deski, poprzeczki, elementy elewacji, podłogi, drzwi, a także niezbędne w tym przypadku produkty do impregnowania drewna znakomitej marki Remmers, producenta farb, lazurów i olejów. Zabezpieczają one drewno przed przed wilgocią, temperaturą, ścieraniem, zadrapaniem, pleśnią, grzybem, insektami, a także utratą koloru.

KPPD-Szczecinek S.A.
Skład Fabryczny Koszalin
ul. Bohaterów Warszawy 5
75-841 Koszalin
tel.: 94 343 20 10

JANEX®
Wszystko z prądem ...
Salon oświetlenia
Hurtownia elektryczna

KARMAN

Włoska firma Karman została założona w 2005 roku w Fossombrone. Świat firmy porusza się z prostotą w kierunku oryginalnego i osobistego dekoracyjnego wykorzystania oświetlenia zarówno w prywatnym otoczeniu, jak iw przestrzeni publicznej.

SLIDE®

Od 2002 roku Slide jest wiodącą firmą zajmującą się dekoracją zewnętrzną i wewnętrzną, projektowaniem oświetlenia na potrzeby umów, imprez i terenów mieszkalnych. Sukces zawdzięcza założycielowi, Giò Colonna Romano: jego fantazja doskonale pasuje do jego trzydziestoletniego know-how w zakresie przetwarzania żywic plastikowych. Slide tworzy designerskie meble, które stały się bohaterami opowieści każdego z nas, z nutką ironii i koloru. Istota linii, styl pop i zupełnie nowe pomysły oświetlenia sprawiają, że Slide tworzy postacie, które są w stanie przełamać wzorce tradycyjnych środowisk.

Zapraszamy do naszych salonów i zapoznania się z naszą pełną ofertą
Autoryzowany dystrybutor na Pomorzu marki: SLIDE i KARMAN

Koszalin, ul. Przemysłowa 11A
tel. 508 051 301

Kołobrzeg, ul. Sienkiewicza 30A
tel. 509 496 311

www.janexmarket.pl

Nakarm swoje bakterie

Probiotyki, prebiotyki czy synbiotyki: który z preparatów najlepiej jest wybrać, gdy stosujemy antybiotykoterapię? I jak właściwie działają one w ludzkim organizmie?

Naukowcy twierdzą, że wewnątrz każdego z nas żyje drugi organizm, złożony z miliardów bakterii, bytujących w naszych jelitach. Skład mikroflory jelitowej jest dla każdego unikalny, może jednak zmieniać się z czasem pod wpływem wielu czynników, w tym sposobu odżywiania się, stresu czy stosowanych leków – w szczególności antybiotyków.

W normalnych warunkach w naszych jelitach dominują sprzyjające nam bakterie (głównie kwasu mlekowego), a szkodliwe patogeny stanowią zaledwie 10 procent całej mikroflory. Dieta bogata w proste cukry, nadmiar stresu czy leczenie antybiotykami może

zachwiać tą kruchą równowagą, powodując nadmierne namnażanie się szkodliwych drobnoustrojów, produkujących amoniak, azotyny, aminy i inne substancje podrażniające układ pokarmowy oraz prowadzące do nieprzyjemnych zaparć, biegunek czy nawet uszkodzeń jelit. Receptą na ten stan jest przywrócenie prawidłowych proporcji między „dobrymi" i „złymi" bakteriami. W tym właśnie celu stosuje się probiotyki.

Dla życia

Nazwa priobotyk pochodzi od greckich słów „pro bios", czyli „dla życia". Po raz pierwszy użyto ją w 1954 roku w pracy o niekorzystnym wpływie antybiotyków oraz korzystnym wpływie niektórych bakterii na florę jelitową.

Pierwsza definicja pojawiła się dekadę później i za probiotyk uznawała „substancję wytwarzaną przez mikroorganizmy, stymulujące wzrost człowieka i zwierzęcia". Dzisiejsza definicja WHO z 2002 roku za probiotyki uznaje „żywe organizmy, które podawane w odpowiednich ilościach wykazują korzystne działanie zdrowotne". Probiotykami są głównie bakterie (z rodzaju Lactobacillus oraz Bifidobacterium), choć mogą to też być grzyby (np. drożdżaki Saccharomyces animalis). Żeby mogły być one uznane za probiotyki, muszą pochodzić z flory jelitowej zdrowego człowieka, mieć historię bezpiecznego ich stosowania w przeszłości, brak działań ubocznych, być konkurencyjne wobec mikroflory już obecnej w jelitach oraz być odporne na działanie kwasu żołądkowego.

Skwaśniałe? To dobre!

Choć pierwsza definicja probiotyku pochodzi sprzed ponad pół wieku, to ludzkość probiotyki stosowała od tysiącleci. Już w starożytności na Bliskim Wschodzie, w Rzymie oraz w Grecji spożywano sfermentowane produkty mleczne, które pomagały w leczeniu chorób układu pokarmowego oraz pobudzały apetyt.

Gorącym orędownikiem pozytywnego wpływu bakterii kwasu mlekowego na zdrowie człowieka był Ilja Miecznikow, laureat Nagrody Nobla z dziedziny medycyny z 1908 r. Uważał on, że źródłem zdrowia i długowieczności bułgarskich chłopów jest spożywanie dużych ilości jogurtów.

I to właśnie w jogurtach, kefirach, maślance, skwaśniałym mleku czy kiszonej kapuście i ogórkach możemy znaleźć probiotyczne bakterie. Niekiedy jednak równowaga w jelitach jest zbyt zaburzona, żeby udało się ją przywrócić dietą bogatą w produkty fermentacji mlekowej – wtedy najlepiej jest sięgnąć po suplementy z liofilizowanymi bakteriami. Liofilizacja oznacza usuwanie wody z zamrożonego preparatu, a dla bakterii oznacza po prostu przejście w stan uśpienia.

Preparaty probiotyczne stosowane są również miejscowo po antybiotykoterapii w kuracjach ginekologicznych.

Uczta dla bakterii

Wspomniane wcześniej prebiotyki są niczym innym, jak „ucztą" dla bakterii probiotycznych. Pod względem chemicznym są do fruktooligosacharydy, np. inulina czy oligofruktoza. Występują naturalnie w niektórych produktach roślinnych, w tym w karczochach, cykorii, szaparagach czy czosnku. W żadnym razie prebiotyki nie mogą zastąpić probiotyków, mają za zadanie tylko ją wspomagać.

Coraz częściej można usłyszeć o synbiotykach, dostępnych na aptecznych półkach. Takie preparaty są połączeniem probiotyków (a więc bakterii) i prebiotyków (czyli pożywienia dla nich). Na razie zbyt niewiele badań sprawdzało, czy takie połączenie jest lepsze niż każdy z produktów osobno, dlatego nie można jednoznacznie określić, czy warto sięgać po synbiotyki podczas kuracji antybiotykowych.

UNITRAL
HOTEL
★★★★

Rozpłyń się w...

Restauracja i SPA Hotelu Unitral

Zapraszamy codziennie.
Mielno, ul. Piastów 6
tel. 94 31 68 100

HOTELE
NADMORSKIE
★★★★

Chore stawy, chore dziąsła

Naukowcy od dawna podejrzewali, że istnieje korelacja pomiędzy chorobami dziąseł a rozwojem reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS) – choć rozstrzygnięcie związku przyczynowo-skutkowego oraz dokładnego mechanizmu wciąż im umykało.

Autor: Agnieszka Mielcarek

Wyniki badań zaprezentowane podczas ostatniego Europejskiego Kongresu Reumatologii (EULAR 2018) przez naukowców z John Hopkin's University wskazują, że bakterie powodujące stany zapalne przyzębia mogą być odpowiedzialne za powstawanie reakcji autoimmunologicznej niszczącej stawy.

Gdy bolą stawy...

Reumatoidalne zapalenie stawów jest przewlekłą chorobą zapalną, atakującą przede wszystkim tkankę łączną stawów, choć oddziałującą również na inne narządy, w tym nerki, serce, płuca a nawet wzrok.

Kojarzone jest z podeszłym wiekiem i związaną z nim niepełnosprawnością, jednak może też atakować i powodować ból oraz kalectwo u nawet bardzo młodych osób. Szacuje się, że RZS dotyka około 1 procenta populacji na świecie, przy czym w Polsce z jego powodu cierpi około 400 tysięcy osób. Częściej są to kobiety niż mężczyźni.

...cierpią też dziąsła

Od dawna wiedziano, że istnieje związek pomiędzy występowaniem reumatyzmu oraz chorób dziąseł. Już Hipokrates zalecał chorym na stawy usunięcie popsutych zębów. Zaawansowana postać RZS może przyczyniać się do kłopotów z odpowiednią higieną jamy ustnej, w tym z utrzymaniem szczoteczki do zębów czy nitkowaniem przestrzeni między zębami. W chorobie zajęciu może ulec też staw skroniowo-żuchwowy, co może utrudnić rozwarcie szczęk i wprowadzenie do ust szczoteczki.

U mniej więcej jednej trzeciej chorych na reumatyzm dochodzi do pojawienia się zespołu Sjörgena, w którym niszczone są komórki ślinianek i brakuje śliny. Taka suchość w jamie ustnej to nie tylko zaburzenia smaku, ale też większa skłonność do rozwoju próchnicy. Istnieje wiele podobieństw na poziomie komórkowym między reumatoidalnym zapaleniem stawów a chorobami dziąseł, w tym paradontozą. Oba rodzaje schorzeń charakteryzują się występowaniem przewlekłego stanu zapalnego i podwyższonym poziomem czynników prozapalnych takich, jak TNF-α, IL-1 czy IL-6. U wszystkich chorych na RZS obserwowany jest wyraźny wzrost liczby patogenów bakteryjnych, w tym również tych, które powodują występowanie chorób przyzębia. Aż 65 procent cierpiących na reumatoidalne zapalenie stawów ma objawy paradontozy – dla porównania w grupie kontrolnej badania było to 28 procent osób.

Znaleźć mechanizm

Jednak przez całe dekady lekarzom i naukowcom umykał mechanizm łączący choroby stawów z chorobami przyzębia. Przypuszczano, że może mieć on coś wspólnego z występującym tym samym rodzajem bakterii w obu rodzajach schorzeń. Okazuje się, że przypuszczenie to rzeczywiście jest prawdziwe.

Według amerykańskich uczonych kluczowym czynnikiem, który wyzwala odpowiedź immunologiczną, niszczącą stawy, są bakterie odpowiedzialne za przewlekłe stany zapalne w jamie ustnej, w tym bakteria Porphyromonas gingivalis..

Po pierwsze bakterie te powodują występowanie nasilonego procesu cytrulinacji – czyli specyficznego sposobu modyfikacji białek. Cytrulinacja występuje też w zdrowych organizmach, jednak u chorych na reumatoidalne zapalenie stawów zmienione w jej wyniku białka odkładają się w ciele i podrażniają układ odpornościowy. A od podrażnienia układu immunologicznego do uszkodzenia stawów już niedaleka droga. Po drugie Porphyromonas gingivalis jest w stanie wytworzyć enzym deiminazę peptydyloargininy (PAD, od ang. peptidylarginine deiminanse), który podrażnia układ odpornościowy i potrafi skierować jego agresją na zdrowe tkanki gospodarza.

Znajomość mechanizmu, łączącego RZS z paradontozą i innymi chorobami dziąseł, może pomóc w zapobieganiu rozwojowi reumatoidalnego zapalenia stawów, który jest jedną z najczęstszych przyczyn niepełnosprawności u osób w wieku produkcyjnym.

ARTMED
CHROSTOWSCY

ZAPRASZAMY
NA BEZPŁATNE
KONSULTACJE
Z MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

KOSZALIN, UL. PIŁSUDSKIEGO 74, TEL: 511 787 909

WWW.CHROSTOWSCY.PL

ARTMED CHROSTOWSCY

Trzy tysiące gatunków krwiopijców

Przed jakimi chorobami przenoszonymi przez komary można się zabezpieczyć zanim wyjedziemy w ciepłe kraje, a na które wciąż brak szczepionki i lekarstwa?

Autor: Agnieszka Mielcarek

Z roku na rok choroby przenoszone przez komary są coraz niebezpieczniejsze. Wynika to ze zmian klimatycznych, coraz większej dostępności podróży do krajów leżących w strefie międzyzwrotnikowej oraz z coraz mniejszej skuteczności repelentów i insektycydów, stosowanych przeciwko komarom.

Bzyczący krwiopijca

Komary są owadami należącymi do muchówek. Znane są ponad trzy tysiące gatunków komarów, które zamieszkują wszystkie strefy klimatyczne: od tropikalnych aż po arktyczne.

W naszym kraju spotykanych jest 47 gatunków tych owadów. Kąsają wyłącznie samice, które potrzebują zawartych we krwi białek do produkcji jajeczek. Ofiarami komarzyc padają nie tylko ludzie, ale również inne ssaki, gady (np. jaszczurki), a nawet niektóre owady. Samce żywią się roślinnymi nektarami i pełnią funkcję zapylaczy roślin.

Po akcie płciowym, do którego dochodzi w powietrzu, samica składa w stojącej wodzie kilkaset jajeczek o łódkowatym kształcie, z których wykluwają się przecinkowate larwy. Cykl życia komara to zazwyczaj kilka tygodni – o ile nie przeczeka on zimy w stanie hibernacji.

Rurka komara, przy użyciu której wkłuwa się on w ciało ofiary, ma dwa otwory: przez jeden owad wprowadza substancje znieczulające i przeciwdziałające krzepnięciu krwi, drugi otwór działa jak

miniaturowa strzykawka. To właśnie wprowadzana do organizmu ofiary ślina odpowiedzialna jest za przenoszenie mikroorganizmów chorobotwórczych.

Szczepienie – obowiązkowe

Szacuje się, że do 2017 roku przeznaczono 2,7 mld dolarów na walkę z samą tylko malarią – a chorób, w których komary są wektorami, jest znacznie więcej. Dziś potrafimy zabezpieczyć się tylko przed trzema chorobami przenoszonymi przez komary: żółtą febrą, japońskim zapaleniem mózgu oraz dengą.

Występująca głównie w Afryce Subsaharyjskiej oraz Ameryce Środkowej i Południowej żółta febra przenoszona jest przez komary z rodzajów Aedes, Haemagogus lub Sabethes. Niekiedy infekcja przebiega bezobjawowo, ale żółta febra może się objawiać również wysoką gorączką, bólami głowy, dreszczami, nudnościami, zażółceniem skóry czy zaczerwienieniem spojówek. Jej ciężkimi powikłaniami są uszkodzenia wątroby oraz nerek, a także krwawienia z przewodu pokarmowego. Nie dysponujemy lekarstwem na żółtą febrę, ale możemy się na nią zaszczepić. Przed podróżą do wielu krajów afrykańskich szczepienia przeciwko żółtej febrze są obowiązkowe. Należy się też zaszczepić, jeśli podróżujemy w rejony, gdzie stwierdzono występowanie endemicznych ognisk żółtej febry – pełna lista krajów, w których takie regiony występują, dostępna jest na stronie Zakładu Epidemiologii i Medycyny Tropikalnej Wojskowego Instytutu Medycznego.

Przygotowując się do podróży do krajów Dalekiego Wschodu, Azji Południowo-Wschodniej, Indii, Sri Lanki, Pakistanu czy Nepalu, warto zaszczepić się przeciwko japońskiemu zapaleniu mózgu. W 99 proc. przypadków ta wirusowa infekcja przebiega bezobjawowo, jednak u jednej osoby na sto przybiera ciężką postać z objawami ze strony ośrodkowego układu nerwowego. Są nimi przede wszystkim zapalenie mózgu, objawy oponowe, zaburzenia świadomości i różne niedowłady. Postać ostra w co trzecim przypadku kończy się śmiercią, w pozostałych wiązać się może z licznymi powikłaniami, w tym z afazją, parkinsonizmem czy zaburzeniami psychicznymi.

Ostatnią chorobą przenoszoną przez komary, przed którą uchroni nas szczepionka, jest denga. Na świecie stwierdzanych jest około 400 milionów przypadków zachorowań rocznie, z których 500 tysięcy ma postać krwotoczną, a 25 tysięcy kończy się śmiercią. Objawami dengi są gorączka, bóle głowy, mięśni i stawów oraz wysypka przypominająca tę w odrze. Czasami wirus atakuje szpik kostny, wynikiem czego jest skłonność do krwawień. Jeszcze w latach 70. XX wieku denga obecna była tylko w 9 krajach, dziś stwierdza się jej obecność w 100 państwach, głównie Azji Południowo-Wschodniej, Afryki Subsaharyjskiej oraz Ameryki Środkowej i Południowej.

Królowa chorób...

Największe środki na badania nad przeciwdziałaniem chorobom przenoszonym przez komary trafiają do badaczy zajmujących się malarią. Według różnych źródeł zapada na nią od 216 do nawet 390 milionów osób rocznie, a z jej powodu umiera nawet 1-3 miliony chorych – głównie dzieci do lat 5. Nie dysponujemy szczepionką na malarię a objawy choroby mogą powracać po tygodniach czy nawet latach od pierwszego ataku. Chorobę wywołuje pięć gatunków pierwotniaka, z czego najczęściej są to zzarodziec ruchliwy (Plasmodium vivax) oraz zarodziec sierpowaty (Plasmodium falciparum). Zakażenie tym ostatnim w 90 proc. przypadków kończy się zgonem. Atak malaryczny rozpoczyna się od gorączki (nawet powyżej 40 st. C) oraz dreszczy. Towarzyszyć im mogą bóle głowy, nudności, wymioty i niekiedy biegunka. Pod koniec ataku temperatura ciała spada drastycznie i występują obfite poty. Napady gorączki zazwyczaj pojawiają się co dwie (przy trzeciaczce) lub trzy doby (przy czwartaczce). Pierwotniaki niszczą czerwone krwinki oraz komórki wątroby. Brak na malarię szczepionki, a jedną z form zabezpieczenia na terenach objętych epidemią jest profilaktyczne podawanie leków przeciwmalarycznych.

...i jej świta

Komary występujące w strefie międzyzwrotnikowej mogą przenosić również chinkungunyę, chorobę wirusową o objawach podobnych do klasycznej grypy (gorączka, bóle stawów, mięśni, głowy), rzadko powodującą przewlekłe zapalenie stawów. W 2017 roku odnotowano 2 mln zachorowań na chinkungunyę. Niecharakterystyczne, grypopodobne objawy daje również gorączka Zachodniego Nilu, która jednak w 1 proc. przypadków przybiera postać ostrą z zapaleniem opon mózgowych oraz objawami zapalenia mózgu. Dostępne leczenie jest objawowe.

Komary są owadami należącymi do muchówek. Znanych jest ponad 3000 gatunków komarów, z czego około 100 z nich odpowiedzialnych jest za przenoszenie chorób. W Polsce występuje 47 gatunków komarów. Komary zamieszkują środowiska od tropikalnych po arktyczne i żyją zazwyczaj kilka tygodni. W środowisku są ważnym elementem łańcucha pokarmowego oraz pełnią rolę zapylaczy.

Gorączka Zika, wywoływana przez wirusa o tej samej nazwie, początkowo była traktowana jako choroba zwierzęca, ponieważ do 2007 roku stwierdzono zaledwie 14 przypadków zachorowań u ludzi. Od 2007 roku w różnych częściach świata obserwowane są epidemie zachorowań na gorączkę Zika. W 80 proc. przypadków zakażenie wirusem Zika przebiega bezobjawowo, w pozostałych – choroba przypomina dengę i chinkungunyę. Jest jednak szczególnie niebezpieczna u kobiet w pierwszym trymestrze ciąży, ponieważ może prowadzić do mikrocefalii (małogłowia).

Czapka niewidka

Ponieważ na większość chorób przenoszonych przez komary nie ma skutecznych szczepionek, najlepszą profilaktyką tych schorzeń jest unikanie pokąsania przez owady. Służą do tego zarówno środki mechaniczne (np. moskitiery), jak i preparaty chemiczne (repelenty).

Komary namierzają swoje ofiary poprzez wydychany dwutlenek węgla, wydzielane ciepło a także poprzez zapach. Rolą repelentów jest „ukrycie" nas przed komarami, a najczęściej stosowane preparaty zaburzają odczuwanie zapachów przez komary. Najpopularniejszym repelentem jest DEET, czyli N,N-dietylo-m-toluamid, stosowany już od czasów II wojny światowej i wodoodporny. Jego działanie odstraszające zależy od stężenia: im

wyższe stężenie DEET w preparacie, tym dłuższa i lepsza ochrona; 20-30-procentowe roztwory chronią nawet przed 90 proc. ataków komarów przez 8-14 godzin. Niestety, DEET może niszczyć syntetyczne tkaniny oraz może wykazywać działanie neurotoksyczne (dlatego nie mogą go stosować dzieci poniżej drugiego miesiąca życia oraz kobiety w ciąży). U dorosłych DEET może działać drażniąco na skórę.

Bezpieczniejszym od DEET preparatem jest ikarydyna, nie mająca działania neurotoksycznego, nie wywołująca alergii, nie niszcząca tworzyw sztucznych. Jest ona jednak mniej skuteczna, choć czas jej działania jest porównywalny z DEET (dla 20-procentowych roztworów). Alternatywą dla DEET i ikarydyny są preparaty z IR3535. Substancja ta jest biodegradowalna i rozpuszczalna w wodzie, działa jednak słabiej niż ikarydyna i DEET.

Naukowcy nie ustają w pracach nad opracowywaniem nowych środków odstraszających komary. Najnowszym pomysłem są substancje aktywne regulujące apetyt – zarówno u komarów, jak i u ludzi. Kluczowy jest neuropeptyd Y (NPY), uniwersalny regulator odczuwania głodu u niemal wszystkich przedstawicieli królestwa zwierząt. Najedzone komarzyce nie wykazują bowiem zainteresowania ludźmi i zapadają w trwający dobę sen. Naukowcy z Rockefeller University karmili komary z gatunku Aedes aegypti preparatami działającymi na receptory NPY i w ten sposób wywołali uczucie najedzenia nawet u głodnych osobników. Owady przestały atakować badanych i zapadały w śpiączkę. Efekt utrzymywał się przez 2-3 doby.

Eksterminacja

W krajach, gdzie komary są całorocznym problemem, samo odstraszanie może nie wystarczyć. Dlatego w strefie międzyzwrotnikowej popularne są preparaty zabijające komary. Pierwszym i niezwykle skutecznym był DDT (dichlorodifenylotrichloroetan), za który w 1948 r. Paul Muller otrzymał Nagrodę Nobla. Insektycyd ten okazał się jednak niebezpieczny dla środowiska naturalnego, powodował, m.in. zmniejszenie populacji ptaków i zaburzał łańcuchy pokarmowe w ekosystemach, dlatego od lat 70. XX wieku zaprzestano jego stosowania, a problem malarii powrócił.

Dziś stosuje się jako insektycydy syntetyczne pochodne peretryny (np. permetrynę), Trebon Mega 10 czy środki na bazie Bacillus thuringiensis (bakterii produkującej substancje toksyczne dla larw komarów). Wykorzystuje się je albo w postaci rozpylonej, albo w formie wkładu do pułapek na komary (w których wabikiem są sami ludzie). Pułapki takie montuje się w otworach prowadzących do domów, a obecny w pułapce środek oblepia komary i je zabija. Testowane są również inne sposoby na zmniejszanie liczebności komarów, m.in. sterylizowanie samców promieniowaniem jonizującym czy modyfikacje genetyczne, przekazywane z pokolenia na pokolenie.

Nikt jednak do końca nie wie, co by się stało, gdyby całkowicie wyeliminować komary z naszych ekosystemów. W październiku br. naukowcy z Uniwersytetu Ghany i Uniwersytetu Oksfordzkiego rozpoczną 4-letnie badania nad rolą, jaką odgrywają w ekosystemach Ghany przenoszące malarię komary z gatunku Anopheles gambiae. Naukowcy sprawdzą, na ile dieta miejscowych zwierząt (np. nietoperzy) jest zależna od komarów oraz czy rośliny poradzą sobie bez zapylaczy, jakim są samce tego gatunku. Badacze sądzą, że może się nam, ludziom, opłacać wyeliminowanie gatunków komarów, które przenoszą choroby, oraz zastąpienie ich niegroźnymi gatunkami w ekosystemach. Na ile jest to możliwe – czas i badania pokażą.

W strefie międzyzwrotnikowej komary są wektorami wielu chorób, w tym:
- malarii,
- żółtej febry,
- dengi,
- japońskiego zapalenia mózgu,
- chinkungunyi,
- obrzęku limfatycznego (słoniowacizny),
- gorączki Zachodniego Nilu,
- Ziki.

Dotychczas opracowano i dopuszczono do obrotu szczepionki przeciwko zaledwie trzem chorobom przenoszonym przez komary: żółtej febrze, japońskiemu zapaleniu mózgu oraz dendze. Wykaz punktów, w których można zaszczepić się przed wyjazdem zagranicznym, dostępny jest na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Przykłady krajów, w których szczepienia przeciwko chorobom przenoszonym przez komary są obowiązkowe lub zalecane.

Kraj	szczepienia przeciwko żółtej febrze	szczepienia przeciwko japońskiemu zapaleniu mózgu
Egipt	Z	-
Angola	O	-
Demokratyczna Republika Konga	O	-
Republika Środkowoafrykańska	O	-
Ghana	O	-
Niger	O	-
Wybrzeże Kości Słoniowej	O	-
Panama	O	-
Gujana Francuska	O	-
Australia	E	Z
Chiny	E	Z
Korea Północna	E	Z
Filipiny	E	Z
Indonezja	E	Z
Kambodża	E	Z
Singapur	E	Z
Tajlandia	E	Z
Wietnam	E	Z
Indie	E	Z
Sri Lanka	E	Z

Legenda: O – szczepienie obowiązkowe, Z – szczepienie zalecane, E – szczepienie obowiązkowe przy podróży do miejsca endemicznego występowania choroby

Źródło: Zakład Epidemiologii i Medycyny Tropikalnej Wojskowego Instytutu Medycznego

Stan-Med

GABINETY SPECJALISTYCZNE

PRACOWNIA USG

- DOPPLER
- JAMA BRZUSZNA
- TARCZYCA
- SZYJA
- WĘZŁY CHŁONNE
- PŁUCA
- DOŁY PODKOLANOWE
- PIERSI

ECHO SERCA
HOLTER EKG
HOLTER CIŚNIENIOWY
TESTY SKÓRNE
SPIROMETRIA

PEDIATRA PULMONOLOG Grażyna Stanisławska
PEDIATRA ALERGOLOG Aleksandra Nogalska
PEDIATRA KARDIOLOG dziecięcy Leszek Czarnecki
CHIRURG DZIECIĘCY Jerzy Niesłuchowski
INTERNISTA PULMONOLOG Lidia Sławińska

RADIOLOG Joanna Staniewicz
RADIOLOG Aleksander Kaczmarek
RADIOLOG Hubert Sekular
RADIOLOG Katarzyna Stanisławska

NEUROCHIRURG Michał Tarnowski
KARDIOLOG Agata Pawelska-Buczeń
KARDIOLOG Karolina Zakutyńska-Kowalczyk
KARDIOLOG Krzysztof Jarząbek
ORTOPEDA Piotr Kaczkowski
ORTOPEDA Krzysztof Buczeń
NEUROLOG Marek Żmuda
NEUROLOG Adriana Ziemiańska-Gadomska
LARYNGOLOG Edward Bauer
DERMATOLOG Danuta Jurgielaniec

Stan-Med
Rejestracja:
94 347 74 61, 602 776 267
Koszalin ul. Staszica 8a
www.stanmed.pl

Strefa 3L

Czas na zmianę!

Iwona podczas konsultacji z trenerem i w czasie pomiaru składu ciała

Marzysz o spektakularnej przemianie? Motywacja do regularnego trenowania zwykle szybko cię opuszcza? Wysiłki, jakie podejmujesz, by zgubić zbędne kilogramy, nie przynoszą rezultatów? Jeśli choć na jedno z pytań padło z twojej strony „tak", warto zgłosić się do Strefy 3L. Do dyspozycji jest tu super nowoczesny system do treningu obwodowego Milon, trening EMS (z elektrostymulacją), masaż, fizjoterapia, gimnastyka korekcyjna, trenerzy personalni oraz zajęcia edukacyjne. Wszystko, co potrzebne, aby zmienić tryb życia na zdrowszy.

Trenerzy Strefy 3L wskazują, że największą grupę podopiecznych stanowią osoby 40+. To budujące, bo choć ruch jest niezbędny w każdym wieku, dla osób dojrzałych ma ogromne znaczenie. Wtedy właśnie ciało zaczyna dotkliwie sygnalizować wszelkie błędy w jego traktowaniu, zwłaszcza gdy „oszczędzaliśmy" mu wysiłku fizycznego. Zaniedbania da się zniwelować i warto, a wśród klubowiczów Strefy 3L wielu ma na koncie wspaniałe metamorfozy, jak na przykład pani Iwona Lichmańska.

Do klubu 3L trafiła trochę przez przypadek – karnet na próbny trening był nagrodą w konkursie. Przyszła do klubu z ciekawości i została... na pół roku. Ćwiczy regularnie, trzy razy w tygodniu i przez sześć miesięcy nie opuściła zajęć. – Zaczęłam w październiku 2018 roku, na kilka dni przed swoimi urodzinami, więc można powiedzieć, że zrobiłam sobie prezent z długim okresem przydatności – uśmiecha się. – Nie tylko udało mi się schudnąć, ale także unormować wyniki badań krwi, w tym cholesterolu czy pozbyć się migrenowych bólów głowy, z którymi walczę od wielu lat. No i znacznie poprawiła mi się kondycja.

Ze sportem podopieczna Strefy 3L wcześniej nie miała wiele wspólnego, pomijając długie, rekreacyjne spacery. Z ćwiczeniami typu siłowego/fitnessowego, w dodatku w tak nowoczesnym systemie jak Milon, spotkała się po raz pierwszy. Przyznaje, że brak doświadczenia trochę ją onieśmielał, ale już podczas pierwszej wizyty wątpliwości minęły. – To na pewno zasługa trenerów, którzy tworzą przyjazną atmosferę, wspierają, uczą, pomagają w trudniejszych momentach i nie trzeba się dopraszać o ich uwagę – mówi pani Iwo-

na. – Trafiłam pod skrzydła pana Marcina Marczaka i jemu jestem szczególnie wdzięczna za wprowadzenie mnie w meandry ćwiczeń oraz opiekę. Od razu wskazałam cel – zrzucenie wagi i trener mnie odpowiednio ukierunkował. Przeprowadził szczegółowy wywiad na temat mojego stanu zdrowia, analizę składu ciała i wytrzymałości, ułożył plan treningowy. Na bieżąco omawiamy moje postępy.

Aleksandra Zwolak, menedżer Strefy 3L podkreśla: – Iwona od samego początku wykazywała pełne zaangażowanie. Regularnie ćwiczyła, przychodziła na konsultacje, podczas których analizowaliśmy, czy wykonuje pełen trening i czy robi go poprawnie. Na tej podstawie mogliśmy nie tylko monitorować, ale też modyfikować treningi, żeby były optymalne. Hasła przewodnie Strefy 3L to motywacja, zdrowie, dieta i odnowa biologiczna. Klienci, którzy oddali się w nasze ręce i są konsekwentni, triumfują, jak pani Iwona.

Najlepszą rekomendacją skuteczności treningów jest fakt, że pani Iwonie udało się w ciągu pół roku schudnąć ponad 10 kilogramów. Spokojnie, bez wyrzeczeń, w tempie adekwatnym do możliwości organizmu. Treningi wsparła dietą, mądrą suplementacją, wiedzą oferowaną podczas cyklicznych wykładów w ramach Strefy Wiedzy 3L i dziś może się pochwalić szczupłą sylwetką, mocniejszymi mięśniami i prawidłową postawą. Oczywiście, bez silnej motywacji sukcesu by nie było, ale poprawa samopoczucia, sprawności, ubywające sukcesywnie kilogramy z pewnością ją wzmacniają. – Podoba mi się, że nie jest to typowa siłownia – podkreśla Iwona Lichmańska. – Ćwiczenia są dopasowane indywidualnie, sam klub jest wygodny, tworzymy małą społeczność i chodzę tam z ogromną przyjemnością. Namówiłam koleżanki, by spróbowały, i wiem, że mają podobne odczucia. Zachęciły je na pewno moje osiągnięcia, widoczne gołym okiem, i nastawienie do życia, bo gdy człowiek czuje się zdrowszy, ma lepszy humor, samopoczucie i stosunek do świata. Córka nie może mnie na spacerach dogonić!

To, co osiągnęła pani Iwona, jest w zasięgu każdego, choć motywacją nie musi być odchudzanie, ale poprawa sprawności, rehabilitacja, wzmocnienie ciała czy po prostu profilaktyka zdrowotna, której ruch jest nieodłącznym elementem. – Klubowicz Strefy 3L może liczyć na uwagę, bezpieczeństwo i wsparcie specjalistów, którzy pomogą zrewolucjonizować mu dotychczasowy styl życia – mówi Aleksandra Zwolak. – Poza naszymi trenerami, fizjoterapeutami i masażystami współpracuje z klubem znakomita dietetyczka – Aldona Lewita-Paszko prowadząca gabinet Dietetyczne Niebo. Przemiana powinna obejmować nie tylko sferę fizyczną, ale przede wszystkim dotychczasowy sposób myślenia.

Wszystkim niezdecydowanym Strefa 3L oferuje trening wprowadzający. Podczas spotkania trener personalny lub fizjoterapeuta przeprowadza wywiad na temat stanu zdrowia, ewentualnych przeciwwskazań, wykonuje pomiary z wykorzystaniem profesjonalnego analizatora składu ciała, dzięki czemu możliwe jest dokładne określenie wszystkich najważniejszych parametrów: tkanki tłuszczowej, zawartości wody w organizmie oraz bada zakres ruchu. W oparciu o zebrane dane zaproponuje model sesji treningowych, które zagwarantują największą efektywność i realizację wybranego celu treningowego bez ryzyka przeciążeń, kontuzji. Chodzi o to, by nie trenować za karę, ale z przyjemnością. Każda osoba, która chciałaby wypróbować innowacyjny trening Milon lub EMS może wejść na stronę internetową klubu w zakładkę „wypróbuj trening" i zostawić swoje dane kontaktowe.

Strefa 3L
ul. Jana Matejki 1, Koszalin
www.strefa3L.pl
kontakt@strefa3l.pl

Czynne w godzinach:
pon-pt: 8.00-22.00
sob: 9.00-14.00
#więcej niż trening

Odwiedzasz w nocy toaletę, sprawdź ciśnienie krwi

Nocne wycieczki do toalety mogą być oznaką nadciśnienia tętniczego i zbyt dużej ilości soli w codziennej diecie. O czym jeszcze może świadczyć nykturia, czyli oddawanie moczu w nocy częściej niż jeden raz?

Zgodnie z naszą fizjologią noc powinna być porą odpoczynku, kiedy pęcherz nie powinien dawać sygnału o konieczności jego opróżnienia przez co najmniej kilka godzin. Jeśli jednak musimy wstać w nocy co najmniej jeden raz, aby skorzystać z toalety, cierpimy na nykturię.

Najczęściej jest ona wynikiem zachowań, które prowadzą do nadmiernej produkcji moczu porą nocną. Należą do nich wypijanie dużej ilości płynów przed snem, duże spożycie napojów zawierających kofeinę lub alkohol oraz zażywania leków moczopędnych.

Częste wizyty w toalecie w nocy u mężczyzn mogą być też oznaką przerostu gruczołu krokowego, do którego dochodzi zazwyczaj wraz z wiekiem. Niestety nykturia może być także objawem poważnej choroby, w tym cukrzycy, niewydolności serca czy chorób nerek.
Może świadczyć również o występowaniu problemu nietrzymania moczu, hiperkalcemii (czyli nadmiarze wapnia w organizmie), moczówce prostej, zapaleniu pęcherza czy o... bezdechu nocnym. Niekiedy przyczyną nykturii potrafią być choroby neurologiczne.

Japońscy lekarze ze szpitala w Sandai wykazali, że częste nocne wizyty w toalecie mogą być także objawem wysokiego ciśnienia krwi oraz zbyt dużej ilości płynów w organizmie. Wyniki analizy zostały zaprezentowane podczas 83. Zjazdu Naukowego Japońskiego Towarzystwa Kardiologicznego pod koniec marca 2019 roku.

W badaniu wzięło udział 3749 mieszkańców Watari, ponad 33-tysięcznego miasta w Japonii. Wszyscy uczestnicy badania przechodzili w 2017 roku bilans zdrowotny, podczas którego mierzono im między innymi ciśnienie krwi oraz proszono o wypełnienie kwestionariusza, w którym były pytania o częstość wstawania w nocy do toalety i inne oznaki nykturii. Każda osoba o ciśnieniu krwi powyżej 140/90 mmHg lub przyjmująca leki obniżające ciśnienie była zaliczana do grupy osób z nadciśnieniem.

Okazało się, że związek między nocnymi wycieczkami do toalety a nadciśnieniem był ścisły – i to nawet po wyeliminowaniu innych czynników, które mogłyby zaburzać analizę. Im częściej dana osoba wstawała do toalety w ciągu nocy, tym wyższe ryzyko nadciśnienia u niej występowało. Już jednorazowe korzystanie z łazienki w porze nocnej zwiększało prawdopodobieństwo występowania nadciśnienia u badanego o 40 procent.

Już wcześniej japońscy lekarze powiązali potrzebę korzystania z toalety w nocy z ilością przyjmowanej w ciągu doby soli. Im więcej soli w diecie, tym więcej płynów jest zatrzymywanych w organizmie i tym częściej istnieje potrzeba oddawania moczu w nocy.

Japończycy spożywają średnio 10 gramów soli dziennie, podobnie jak Polacy. Jest to prawie dwukrotnie więcej niż wynosi średnia światowa i naturalna potrzeba organizmu!

U mieszkańców Japonii źródłem soli są przede wszystkim owoce morza i ryby, a także sos sojowy, będący bazą w wielu japońskich potrawach. Z powodu wysokiego spożycia soli nadciśnienie tętnicze, podobnie jak w Polsce, jest prawdziwą plagą. Dodatkowym problemem Japończyków jest ich duża wrażliwość na sól rozumiana jako szybszy niż u innych nacji wzrost ciśnienia tętniczego przy takiej samej ilości zjedzonego chlorku sodu.

Szacuje się, że na całym świecie na nadciśnienie tętnicze cierpi około miliard osób. Jest ono jedną z najczęstszych przyczyn chorób układu sercowo-naczyniowego. Wśród powikłań nadciśnienia tętniczego wymienia się, m.in. choroby nerek, zawał serca czy udar. Głównymi czynnikami, obniżającymi ciśnienie krwi u osób z nadciśnieniem tętniczym, są wysiłek fizyczny, odpowiednia dieta uboga w sól, wzbogacana za to w sole potasowe, a także zaprzestanie palenia papierosów oraz unikanie picia alkoholu.

tianDe™

TYBETAŃSKA MOC ZIÓŁ

Produkty TianDe to kolekcja ekskluzywnych kosmetyków o produktów zdrowotnych, opracowana na podstawie starożytnych receptur medycyny Wschodu i najnowszych badań naukowców.

Bazę każdego produktu TianDe stanowią wyłącznie cenne naturalne składniki: wyciągi z ziół leczniczych (żeń-szeń, imbir, lotos, listownica i inne), olejki eteryczne (ylang-ylang, jaśminu, rozmarynu, migdałowców).

Botox Effect Transdermal Complex

Efekt rozluźnienia mięśni! Transdermalny kompleks z efektem botoksu łączy w sobie dwa środki o wysokiej koncentracji: mikrokapsułki i mezokoktajl. Stymuluje produkcję własnego kolagenu, sprzyja wygładzeniu zmarszczek, działają one na zasadzie miejscowego środka relaksującego, zachowując przy tym naturalną mimikę. Widocznie podnoszą owal twarzy, czyni skórę bardziej jędrną, działa odmładzająco.

Kosmetyczny olejek do masażu „Tajemnica obfitych szczytów"

Sekret kobiecej energii, atrakcyjności i zdrowia Kompleks ekstraktów roślinnych i olejków eterycznych ma korzystny wpływ na stan gruczołów sutkowych, pomaga eliminować stagnację i zapobiegać mastopatii.

Aktywator wzrostu włosów BIO REHABę

BIO REHAB to kosmetyki stworzone specjalnie do pielęgnacji włosów osłabionych i skłonnych do wypadania. Kompleksowe używanie kosmetyków serii zwiększa objętość włosów, przywraca im siłę i zdrowy połysk oraz stymuluje wzrost nowych włosów.

Koszalin ul. Zwycięstwa 7, tel. 788 122 533, marcintiande.tzm@wp.pl

Zapraszamy na darmowy zabieg spa na dłonie "Aksamitne dłonie"

Witaminki dla chłopca i dziewczynki, czyli zdrowotny kapitał na całe życie

Istnieje ścisła zależność pomiędzy prawidłowym odżywianiem we wczesnej fazie rozwoju dziecka a skłonnościami do otyłości i innych chorób w późniejszym wieku. Które mikro- i makroelementy oraz witaminy powinny być dostarczane dziecku wraz z pożywieniem, aby prawidłowo się rozwijało, a których w diecie dziecka w polskich warunkach może być zbyt mało?

Autor: Agnieszka Mielcarek

Optymalnym sposobem żywienia noworodka jest karmienie piersią. U dzieci, które spożywają pokarm matki, obserwowane jest mniejsze ryzyko rozwoju chorób infekcyjnych, rzadziej występują choroby alergiczne i inne schorzenia autoimmunologiczne.

Karmienie piersią wpływa również na lepsze umiejętności poznawcze w późniejszym życiu oraz na lepszy stan układu krążenia. Matki, które karmią piersią, znacznie szybciej odzyskują masę ciała sprzed ciąży, rzadziej obserwowane jest u nich krwawienie z dróg rodnych oraz rzadziej zapadają nie niektóre rodzaje nowotworów. Tworzy się również niepowtarzalna więź emocjonalna pomiędzy karmiącą matką a jej potomkiem.

Około szóstego miesiąca życia mleko matki przestaje być wystarczającym pokarmem dla dziecka, ponieważ nie dostarcza odpowiedniej ilości energii, białek, żelaza, cynku oraz niektórych witamin. Rozszerzanie diety dziecka powinno się zacząć między 17. a 26. tygodniem życia. Stopniowo wprowadzane powinny być gładkie puree z miksowanych warzyw, owoców, mięsa, jaj oraz kleiki, kaszki czy naturalne przecierowe soki. Z czasem różnorodność składników powinna być coraz większa, a konsystencja pokarmów bardziej stała.

Suplementacja u małych dzieci

Dieta dziecka w pierwszym roku życia powinna zawierać szczególnie duże ilości kwasu dokozoheksanowego (DHA), jednego z kwasów omega-3. Póki niemowlę karmione jest piersią, nie występuje konieczność suplementacji DHA. Potem źródłem tego nienasyconego kwasu tłuszczowego powinna być dieta, w której obecne będą tłuste ryby morskie, lub mleko modyfikowane.

Według wytycznych z 2013 roku w Polsce powinno się suplementować u każdego dziecka (niezależnie, czy jest karmione piersią czy nie) witaminę D. Do 6. miesiąca życia powinno być to 400 j.m., potem do pierwszego roku życia 400-600 j.m., a powyżej pierwszego roku życia 600-1000 j.m. w okresie przynajmniej od września do kwietnia. Na niedobory witaminy D narażone są szczególnie dzieci karmione piersią (mleko modyfikowane jest wzbogacane w tę witaminę), maluchy z ciemną karnacją, nadwagą i niedostateczną ekspozycją na słońce.

Wszystkie noworodki po urodzeniu dostają domięśniowo (0,5 mg) lub doustnie (2 mg) witaminę K. Powinna być ona suplementowana również w późniejszym okresie od drugiego tygodnia życia do trzeciego miesiąca życia u dzieci, które są karmione piersią. Nie ma za to właściwie w Polsce konieczności suplementowania żelaza, ponieważ jego niedobory są obserwowane prawie wyłącznie u dzieci z rodzin o niskim statusie socjoekonomicznym.

Sprzedawana w sklepach i aptekach żywność dla małych dzieci musi spełniać normy zawarte w rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady nr 609/2013. W rozporządzeniu tym zawarto wykaz substancji, które dopuszczono do stosowania w żywności dla niemowląt i małych dzieci, w tym w mlekach modyfikowanych.
Nastolatki

Ze względu na błędy żywieniowe, młodzież w wieku nastoletnim jest szczególnie narażona na występowanie u niej niedoborów witamin i minerałów. Najczęstszymi nieprawidłowościami jest monotonia i brak urozmaicenia posiłków, nadmierne spożycie cukrów (napoje gazowane, słodycze) oraz niewystarczające spożycie

warzyw i owoców. A z punktu widzenia nadal rozwijającego się organizmu nadal kluczowe pozostają witaminy D, K i witaminy z grupy B oraz żelazo.

Ostatnie wyniki badań wskazują, że źródłem tych witamin i minerałów nie powinny być syntetyczne suplementy diety (tzw. multiwitaminy), lecz właśnie zbilansowana dieta. Wykazano, że stosowanie multiwitamin zazwyczaj nie wpływa w żaden sposób na zdrowie zażywających je osób.

REKLAMA

Klinika Urody Dobosz jest nowym miejscem usług estetycznych na polskim wybrzeżu, filią kliniki medycznej z Trójmiasta. Zapraszamy do skorzystania z naszej oferty. Mamy nadzieję, że profesjonalizm Zespołu i nowoczesny sprzęt w pełni Państwa zadowolą.

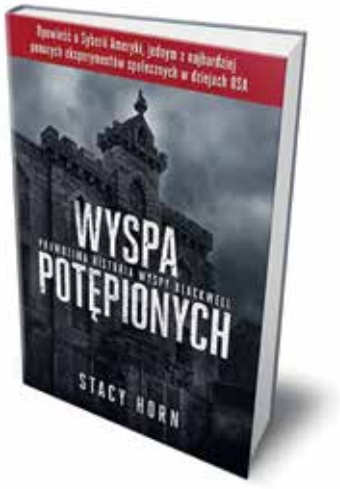
Klinika Urody Dobosz
Kropla Bałtyku – przy latarni
ul. Wschodnia 12 lok. U2A, 76-150 Darłowo
tel. +48 728 818 880, +48 728 818 801

klinikaurodydobosz.pl
kontakt@klinikaurodydobosz.pl
Zapraszamy od wtorku do soboty
w godzinach 10-20

Prestiżowe książki

Nowości i hity wydawnictwa Znak

proponuje: Andrzej Mielcarek



STACY HORN: „WYSPA POTĘPIONYCH . PRAWDZIWA HISTORIA WYSPY BLACKWELL"
Historia wyspy Blackwell, czyli jednego z najbardziej ponurych eksperymentów społecznych w dziejach Ameryki, jest przerażająca. Stworzono tam szpital i przytułek dla „niewygodnych": sierot, biednych, zniedołężniałych, chorych psychicznie oraz przestępców. Mieli oni tam otrzymać opiekę i szansę na resocjalizację, ale trafiali do prawdziwego piekła na ziemi, z którego nie było ucieczki. Prawdę o nim ujawniła reporterka Nellie Bly, która spędziła na wyspie 10 upiornych dni. Udając obłąkaną, pozwoliła zamknąć się w szpitalu, by móc opisać warunki na wyspie. Jej relacja wstrząsnęła opinią publiczną. Stała się także jednym z epokowych dokonań reportażu. Stacy Horn przypomina, co się dzieje, gdy bezwzględna i cyniczna władza spotka się z problemami społecznymi. Wyspa potępionych to wstrząsająca opowieść o tym, jak w demokratycznym społeczeństwie zgodnie z prawem można stworzyć instytucję niosącą cierpienie i śmierć. Premiera - 15 kwietnia br.

M.T. EDVARDSSON: „ZUPEŁNIE NORMALNA RODZINA"
Są zupełnie zwyczajną rodziną. Adam jest pastorem, jego żona prawniczką. Mieszkają w niewielkim Lund i wspólnie wychowują 19-letnią Stellę. Piątkowe wieczory spędzają z pizzą przed telewizorem, soboty w centrum handlowym. Pewnego dnia ten świat obraca się w pył – Stella zostaje aresztowana. Jest oskarżona o zamordowanie młodego mężczyzny. Co widział ojciec, czego nie mówi matka, co ukrywa córka? Mistrzowsko skonstruowana, opowiedziana z trzech perspektyw, historia o tym co zdarzyło się w pewnej „zupełnie normalnej rodzinie". Międzynarodowy bestseller (prawa zostały sprzedane do ponad 30 krajów) i dowód na to, że skandynawski kryminał, choć nie tak popularny jak dekadę temu, nadal ma się dobrze.

GRZEGORZ GŁUSZAK: „WALKA PRZEZ ŁZY"
To opowieść o oddaniu, poświęceniu i przede wszystkim o niezwykłej sile matczynej miłości, która potrafi rozerwać więzienne kraty. Kiedy zapadł wyrok skazujący jej dziecko na 25 lat więzienia, świat się rozsypał. Jednak nie poddała się i walczyła o syna – Tomasza Komendę – do ostatniej łzy, do momentu, kiedy usłyszała że jest niewinny. Teraz walczy o jego codzienność i uczy jak żyć w świecie, który tak bardzo się zmienił. Przez 18 lat nakrywała stół do wigilijnej kolacji, zostawiając jedno wolne miejsce. Nie dla zbłąkanego wędrowcy, a dla własnego syna, niesprawiedliwie skazanego za gwałt i morderstwo. Stała pod drzwiami więzienia i krzyczała, że jeśli on się zabije, ona zrobi to samo. Krążyła po mediach, prokuraturach, odwiedzała prawników z dokumentami w reklamówce przekonując, że Tomek jest niewinny. Nikt jej nie wierzył, ale ona nigdy nie utraciła wiary.

Hotel ★★★ Sport

Hotel Trawa Sport, położony przy trasie nr 6 (Gdańsk-Szczecin), gwarantuje Gościom indywidualnym, biznesowym oraz grupom turystycznym wypoczynek na miejscu lub bazę do wycieczek nad morze.

Mamy 30 pokoi jedno-, dwu- i trzyosobowych oraz apartamenty z balkonem, pokój przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych oraz dwupokojowe studio z własną kuchnią. Wszystkie komfortowe, przestronne, wyposażone w TV-SAT i bezpłatny dostęp do szybkiego Internetu. Obszerny parking zapewnia bezpieczne miejsca postojowe dla samochodów i autokarów.

W naszej restauracji serwujemy dania kuchni polskiej i europejskiej – smaczne i zdrowe. Stawiamy na regionalne bogactwo – ryby. Oferujemy również desery, szeroki wybór win i regionalnych piw.

Hotel Trawa Sport pozwala organizować sympatyczne spotkania rodzinne (wesela, przyjęcia komunijne, chrzciny, obiady), również z oprawą muzyczną DJ-a.

Posiadamy również zaplecze do organizacji spotkań biznesowych, konferencji, szkoleń oraz bankietów dla grup liczących do 120 osób (mamy dwie sale konferencyjne wyposażone w sprzęt umożliwiający profesjonalne prowadzenie spotkań).

Kładziemy nacisk na sport i rekreację, dlatego oddajemy do dyspozycji Gości:

- kort tenisowy (można z niego korzystać również wieczorami),
- basen 12/12 m (możliwa nauka pływania lub organizacja urodzin dziecięcych - pod opieką ratownika oraz animatora wodnych zabaw),
- strefę cardio - wyposażoną w nowoczesny sprzęt i gwarantującą opiekę trenerską,
- saunę parową,
- salę bilardową, mini dart oraz stół do tenisa stołowego,
- możliwość wypożyczenia rowerów dla całej rodziny.

Serdecznie zapraszamy do zapoznania się z naszą ofertą na www.trawahotelsport.pl oraz do kontaktu pod numerami telefonów: 94 316 32 15, 603 603 044, 603 067 145.

DNI KOSZALINA

753-LECIE MIASTA

24-26 maja 2019

PROGRAM:

23 maja (czwartek)

godz. 18:00
Otwarcie wystawy „Niebezpieczne zabawy" Henryka Cześnika z udziałem artysty
Bałtycka Galeria Sztuki, CK105, Agencja Zegart, PGS
Organizator: Centrum Kultury 105 w Koszalinie

24 maja (piątek)

godz. 10:00-15:00
Oprowadzanie po wystawie „Pradzieje Pomorza"
godz. 17:00
Spacer „Śladami koszalińskich masonów"
Muzeum w Koszalinie
Organizator: Muzeum w Koszalinie

godz. 10:00-18:00
„Żywa Biblioteka"
Budynek główny Koszalińskiej Biblioteki Publicznej
Organizator: KBP

godz. 11:00
INAUGURACJA DNI KOSZALINA
Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
Rynek Staromiejski
Organizator: Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Koszalinie, Centrum Kultury 105 w Koszalinie

od godz. 11:00
Dzień Zdrowia i urody PWSZ w Koszalinie
Budynek PWSZ od godz.11:00
Ul. Piastowska od godz.18:00
Organizator: PWSZ w Koszalinie

godz. 16:00-18:00
Ulica Barw
Ul. Bogusława II
Organizator: Pałac Młodzieży

godz. 18:30
Koncert „Młodzi wirtuozi"
Filharmonia Koszalińska
Organizator: Filharmonia Koszalińska

godz. 20:00
Silent Disco
Parking przy Amfiteatrze
Organizator: Centrum Kultury 105 w Koszalinie

24-26 maja (piątek-niedziela)

24 maja - godz. 16:00-21:00
25-26 maja - godz. 12:00-21:00
Festiwal Smaków Foodtrucków
Parking przy Amfiteatrze
Organizator: Centrum Kultury 105 w Koszalinie

25 maja (sobota)

godz. 8:30-16:00
Wyścigi Rowerowe MTB
Góra Chełmska
Organizator: Fundacja Nauka dla Środowiska, Centrum Kultury 105 w Koszalinie

godz. 10:00-14:00
Oprowadzanie po wystawie stałej w Zagrodzie Jamneńskiej
„Jamno w Twoim kadrze"
plener fotograficzny
Zagroda Jamneńska, ul. Jamneńska 24
Organizator: Muzeum w Koszalinie

godz. 10:00-15:00
W Samo Południe
„Odkrywamy historię Koszalina - klasztor cysterek"
„Bitwy i dowódcy"
mini wystawa złożona z planszowych gier strategicznych
Oprowadzanie po wystawie stałej „Koszalin od średniowiecza do współczesności"
Historia obrazu...
Muzeum w Koszalinie
Organizator: Muzeum w Koszalinie

KOSZALIN
Centrum Pomorza

105
CENTRUM KULTURY 105
W KOSZALINIE

Zaprasza Piotr Jedliński
Prezydent Miasta Koszalina

25 maja (sobota)

od godz. 11:00
Dzień Zdrowia i urody PWSZ w Koszalinie
Parking przy Amfiteatrze
Organizator: PWSZ w Koszalinie

godz. 12:00
Malarstwo Ścienne pod Mostami Koszalina
Przejścia podziemne pod ul. Zwycięstwa i ul. Młyńską
Organizator: Pałac Młodzieży

godz. 12:00-14:00
Talent show w wykonaniu zespołów z CK105
Sala widowiskowa CK105
Organizator: Centrum Kultury 105 w Koszalinie

godz. 12:00-17:00
Dzień motoryzacyjny
Parking przy Amfiteatrze
Organizator: Centrum Kultury 105 w Koszalinie

godz. 12:00-17:00
Miasteczko Rycerskie
Park im. Książąt Pomorskich, w pobliżu sali gimnastycznej Zespołu Szkół nr 2 przy ul. Jedności
Organizator: Centrum Kultury 105 w Koszalinie

godz. 14:00-15:30
Bieg Kolorów
Park im. Książąt Pomorskich, okolice Filharmonii Koszalińskiej, ul. Piastowska
Organizator: Centrum Kultury 105 w Koszalinie

od godz. 16:00
Bieg Wenedów
Start: ul. Piastowska
Organizator: TKKF Koszalin

godz. 19:00-21:00
Koncert GooseBumps
Parking przy Amfiteatrze
Organizator: Centrum Kultury 105 w Koszalinie

26 maja (niedziela)

godz. 17:00
TORT DLA MIESZKAŃCÓW KOSZALINA
Rynek Staromiejski
Organizator: Urząd Miejski w Koszalinie
Centrum Kultury 105 w Koszalinie

godz. 17:30-22:00
KONCERT „LATO NA MAXXXA" :
GRZEGORZ HYŻY,
BEDNAREK,
KALWI I REMI
Rynek Staromiejski
Organizator: Centrum Kultury 105 w Koszalinie

godz. 17:30-22:00
Słodki Wawel Truck
Rynek Staromiejski
Organizator: Centrum Kultury 105 w Koszalinie

27 maja (poniedziałek)

godz. 17:30
Otwarcie wystawy „Artyści Miastu"
Galeria Ratusz piętro II
Organizator: ZPAP Okręg Koszalin-Słupsk

IMPREZY TOWARZYSZĄCE

28 maja (wtorek)

godz. 19:00
Teatr „Rozwiń Skrzydła"
Spektakl: „Kim jesteś człowieku ... "
odbędzie się w Club105, ul. Zwycięstwa 105
Współorganizatorzy: Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych ich Rodzin i Przyjaciół "PRZYSTAŃ", Urząd Miejski w Koszalinie, Teatr Propozycji "Dialog" w Koszalinie, Muzeum w Koszalinie, Centrum Kultury 105 w Koszalinie

8 czerwca (sobota)

godz. 10:00-14:00
VII Piknik Naukowy Wydziału Technologiii Edukacji Politechniki Koszalińskiej
Kampus przy ul. Sniadeckich 2
Organizator: Politechnika Koszalińska

www.koszalin.pl
www.ck105.koszalin.pl
www.facebook.com/KulturaWKoszalinie
Szczegółowe informacje u organizatorów wydarzenia.

„Dziewczyna o czterech palcach”

Pierwsza szpiegowska powieść Marka Krajewskiego

Dwadzieścia lat temu Marek Krajewski wywołał modę na polskie kryminały. W 1999 roku ukazała się „Śmierć w Breslau” – jego pierwsza powieść. Książka, która wytyczyła polskiej literaturze popularnej nową drogę. Przez dwie dekady ojciec chrzestny gatunku napisał 17 bestsellerowych powieści, stworzył charakterystycznych bohaterów, wypracował swój niepodrabialny literacki styl i zyskał setki tysięcy czytelników. Z okazji 20-lecia twórczości pisarz zaskoczy czytelników – w tym roku wyda dwie nowe książki!

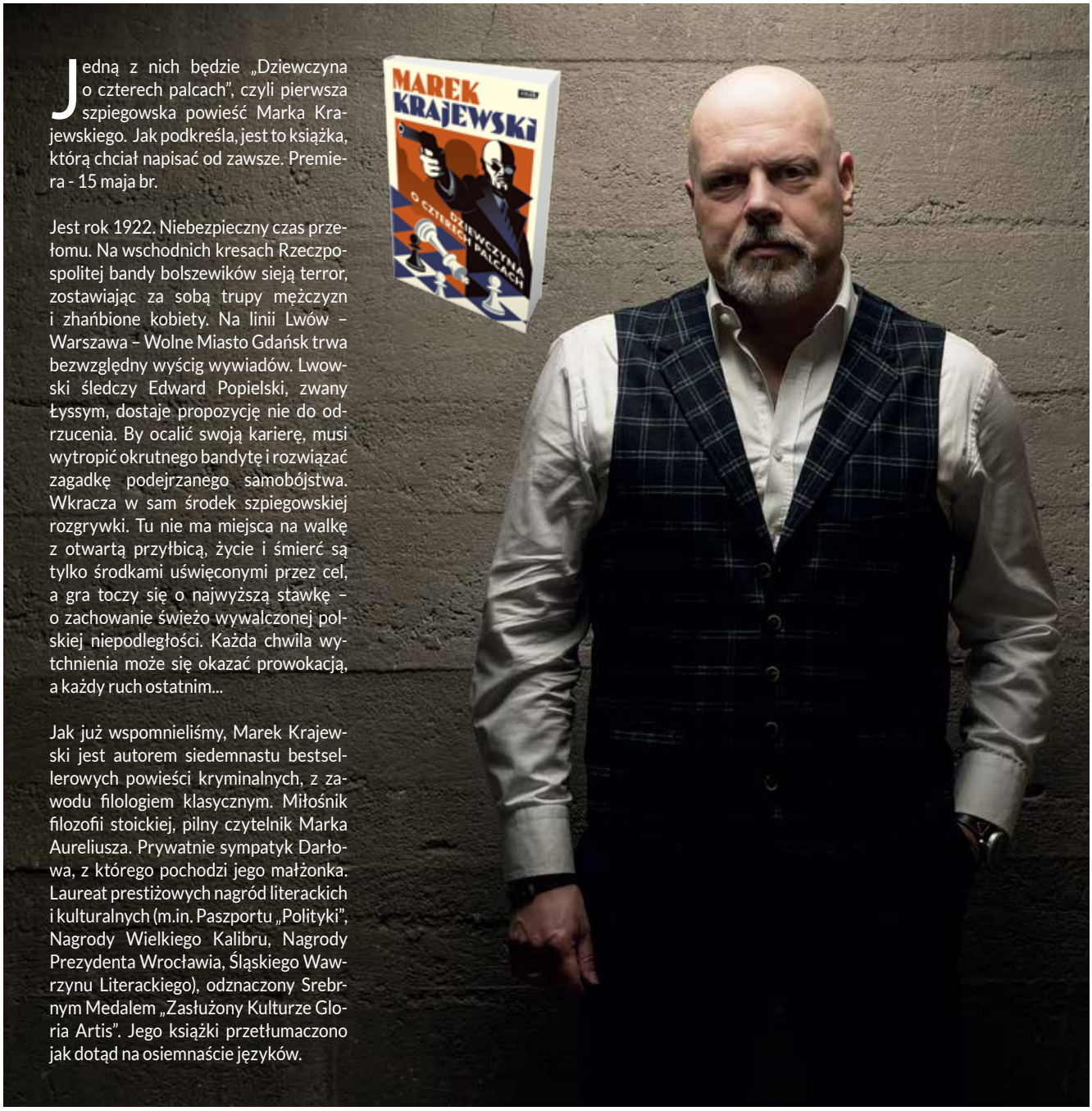


Foto: Radosław Kaźmierczak

Jedną z nich będzie „Dziewczyna o czterech palcach”, czyli pierwsza szpiegowska powieść Marka Krajewskiego. Jak podkreśla, jest to książka, którą chciał napisać od zawsze. Premiera - 15 maja br.

Jest rok 1922. Niebezpieczny czas przełomu. Na wschodnich kresach Rzeczpospolitej bandy bolszewików sieją terror, zostawiając za sobą trupy mężczyzn i zhańbione kobiety. Na linii Lwów – Warszawa – Wolne Miasto Gdańsk trwa bezwzględny wyścig wywiadów. Lwowski śledczy Edward Popielski, zwany Łyssym, dostaje propozycję nie do odrzucenia. By ocalić swoją karierę, musi wytropić okrutnego bandytę i rozwiązać zagadkę podejrzanego samobójstwa. Wkracza w sam środek szpiegowskiej rozgrywki. Tu nie ma miejsca na walkę z otwartą przyłbicą, życie i śmierć są tylko środkami uświęconymi przez cel, a gra toczy się o najwyższą stawkę – o zachowanie świeżo wywalczonej polskiej niepodległości. Każda chwila wytchnienia może się okazać prowokacją, a każdy ruch ostatnim...

Jak już wspomnieliśmy, Marek Krajewski jest autorem siedemnastu bestsellerowych powieści kryminalnych, z zawodu filologiem klasycznym. Miłośnik filozofii stoickiej, pilny czytelnik Marka Aureliusza. Prywatnie sympatyk Darłowa, z którego pochodzi jego małżonka. Laureat prestiżowych nagród literackich i kulturalnych (m.in. Paszportu „Polityki”, Nagrody Wielkiego Kalibru, Nagrody Prezydenta Wrocławia, Śląskiego Wawrzynu Literackiego), odznaczony Srebrnym Medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”. Jego książki przetłumaczono jak dotąd na osiemnaście języków.

Przedsiębiorstwo Budowlane
BUDOMAL® Sp.j

ul. Franciszkańska 18, Koszalin, tel.: 94 342 39 75
biuro@budomal.pl, www.budomal.pl

AKTUALNA OFERTA

Ostatnie Mieszkania, Lokal usługowy

Mieszkania (70 -100m²)
w apartamentowcu
powstałym przy ulicy
Zwycięstwa/Jedności

- Lokalizacja w samym centrum miasta
- Nowoczesna bryła budynku
- PARTER - Lokale usługowe, pozostałe kondygnacje - mieszkania od 55,38 m do 139,03 m²
- Mieszkania, każde z parkingiem
- Winda osobowa
- LOGGIE
- Komorki lokatorskie

III ETAP ROZPOCZĘTY 04.2019

Domki szeregowe (122,8 m²
+ 40 m² poddasza)
- Osiedle Słoneczne II
(ulica Promykowa/Ruszczyca)

- Lokalizacja: Koszalin, kwartał ulic Słoneczna – Chałubińskiego – Ruszczyca
- Przeważająca zabudowa jednorodzinna dwukondygnacyjna
- Dobrze skomunikowane osiedle
- Zespół 19 domków jednorodzinnych w zabudowie szeregowej wraz z infrastrukturą sieciową w pasie pieszo - jezdnym, z przyłączeniami wodociągowymi, kanalizacji sanitarnej, deszczowej, energetycznej i gazowej oraz sieci wewnętrzne.
- Wszystkie domy są jednakowej wielkości - pojedynczy dom liczy 122,89 m²,w tym 15m² garaż. Domy te składają się z parteru, piętra oraz poddasza (z możliwością adaptacji na cele użytkowe).

Zapraszamy do kontaktu – z przyjemnością zaprezentujemy Państwu szczegóły oferty

Pomorska Droga Świętego Jakuba: od Kretyngi na Żmudzi do Rostocku.

Dobrej drogi! Buen camino!

„Ja, Jan Paweł, syn polskiego narodu, który zawsze uważał się za naród europejski, syn narodu słowiańskiego wśród Latynów i łacińskiego pośród Słowian, z Santiago kieruję do ciebie, stara Europo, wołanie pełne miłości: odnajdź siebie samą! Bądź sobą! Odkryj swoje początki. Tchnij życie w swoje korzenie." Papież powiedział to 35 km od Atlantyku, w małym hiszpańskim Santiago de Compostela, gdzie jest grób św. Jakuba Większego, starszego z apostołów Jakubów.

Autor: Fitzroy / Foto: ze zbiorów Ryszarda Wenty, Alicji Górskiej, Fitzroy

W średniowieczu miejsce to było jednym z trzech głównych celów pielgrzymek, obok Rzymu i Ziemi Świętej. Witało 500 tysięcy pątników rocznie.

W XX wieku – nie. W latach 70. docierało do Santiago kilkadziesiąt osób na rok, w 1978. trzynaście. Swą obecnością w 1982 roku nasz papież zwiększył liczbę pielgrzymów do 1.868, teraz przybywa ich 300 tysięcy rocznie.

Nieprzypadkowo. Po apelu Ojca Świętego Rada Europy przypisała Drodze Jakuba szczególne znaczenie dla kultury i zaapelowała o odtwarzanie jej dawnych szlaków. W 1987 roku Unia ogłosiła drogę pierwszym europejskim Szlakiem Kulturowym, w 1989 roku do Santiago przyszły Światowe Dni Młodzieży i ponownie Jan Paweł II. W 1993 roku do dziedzictwa ludzkości UNESCO wpisano szlaki hiszpańskie, w 1998 - francuskie, a w 2000 - Santiago z ośmioma miastami zostało zbiorową Europejską Stolicą Kultury. To metodyczne działanie dostrzegło Pomorze i wzięło przykład.

Słupy z muszlami

Droga Jakuba to europejskie dorzecze łączące szlaki z całego kontynentu ku Santiago de Compostela. W Polsce są trzy główne: Pomorska Droga św. Jakuba (od Kretyngi na Żmudzi do Rostocku przez Koszalin), Polska (od Kowna przez Toruń do Zgorzelca) i Via Regia (Lwów, Kraków, Zgorzelec).

Pomorska zaczęła się w 1996 roku pielgrzymką od Jakuba do Jakuba, między kościołami w Lęborku i Łebie. Zaczęto organizować w Lęborku Jarmarki Odpustowe św. Jakuba. W 1998 Jakub został patronem miasta. Do świątyni apostoła wprowadzono jego relikwie – fragmenty kości. Rok 2007: I Międzynarodowy Zlot Jakubów w Lęborku, ale też wytyczenie i oznakowanie Lęborskiej Drogi św. Jakuba od wsi Sianowo przez Lębork do Smołdzina, 120 km. I niedosyt.

Rok 2008: pomysł na drogę wchłaniającą Lęborską zajął uczestników spotkania, które wyłoniło Kapitułę Drogi Pomorskiej z udziałem środowisk turystycznych, kościelnych, samorządowych, uniwersyteckich, Niemców i Litwinów, z Urzędem Miejskim w Lęborku jako wiodącym beneficjentem wsparcia unijnego.

Oznakowano szlak graniastymi słupami z odległościami do Santiago, wzdłuż drogi pojawiły się muszle wskazujące szczytem kierunek. To muszle przegrzebków – małży znad Atlantyku. Dawni pątnicy posilali się nimi, muszle zaś nieśli na pamiątkę i dowód odbycia pielgrzymki. Kapituła wydała czterojęzyczne przewodniki, mapy i gadżety. Powstała strona: www.re-create.pl. Wyposażono bezpłatne (co łaska) noclegownie we franciszkańskim domu pielgrzyma w Lęborku i przy kościele w Łebie. Budżet 1,4 mln euro zrealizowany w 2014 r. ujął 1135 km szlaku głównego i pętle do miejsc ważnych jak Polanów i Szczecin.

Pielgrzymi wędrują różnie: weekendowi pokonują kilkanaście kilometrów i wracają do domu, inni poświęcają urlop na kilkaset kilometrów, a w następnych latach zaliczają kolejne części trasy. Jeden od razu przeszedł całość.

Zwątpienie herosa

Niejednokrotny zdobywca biegunów Marek Kamiński postanowił zdobyć trzeci: przejść aż do Santiago od Drogi Pomorskiej. Nie zaczął od samej Kretyngi, lecz w Kaliningradzie (Królewcu), czyli od miejsca urodzin, życia, a zwłaszcza grobu filozofa Immanuela Kanta – i doszedł do grobu św. Jakuba; nazwał to może nieco niefortunnie przejściem od bieguna rozumu do bieguna wiary.

Absolwent koszalińskiego „Bronka" przeszedł 4.301 km witany, goszczony i... ratowany: przed Łebą naszła go boleść. – Przedobrzył – ocenia Jan Kiśluk, wiceprezes Federacji Przewodnickiej Województwa Pomorskiego, który na małym odcinku towarzyszył śmiałkowi. – Tego dnia pokonał dwa etapy, 80 km! A niósł ciężki plecak. Skurcze mięśni, uraz nogi, zwątpienie i Zdrowotel, który zabiegami przywrócił drodze tego dzielnego człowieka.

Przytulaczek i składany nocnik

Tego dnia w deszcz wcinała się piątka ludzi: troje na rowerach z dwójką maluchów w wózku za rowerem. To Ryszard Wenta z córką Justyną, zięciem Konradem i wnukami, ośmiomiesięcznym Jerzykiem i trzyletnim Alkiem. Jechali z Lęborka do Szczecina, złapało ich przed Darłowem. – Nie mogliśmy przerwać, mieliśmy umówiony nocleg. Jednak dzieci miały w przyczepce cieplutko i suchutko, nawet dał znać instynkt opiekuńczy Alka, który karmił Jerzyka biszkoptami. Dorośli zmokli – opowiada Justyna Kosecka. Spali na plebaniach i w prywatnych kwaterach. Przez osiem dni przejechali 450 km. – Piękny i ważny czas bycia z bliskimi i z samym sobą pokazał nasze ograniczenia, ale też jak bardzo potrzebujemy siebie – ocenia pani Justyna. – Dziękujemy gospodarzom za... wyrozumiałość, zdarzało się popłakiwanie dzieci – ks. Zenonowi w Łebie, franciszkanom w Darłowie z o. Wiesławem, w Koszalinie z o. Andrzejem... Urokliwa była ścieżka rowerowa wzdłuż brzegu Bałtyku – do Kołobrzegu i dalej, mogliśmy schodzić na plażę. Jedną sakwę przeznaczyliśmy na ubranka dzieci, pampersy i ulubioną podusię Alka; nocnik – składany na płasko. Dzieci szybko nuży monotonia. Ale w drodze dużo spały. Robiliśmy przerwy, żeby jeden biegał, a drugi raczkował. W koszalińskim akwaparku tak zaszaleli, że całą noc spali aż miło. Jerzyka karmiłam piersią, ale o Alku musieliśmy pamiętać – jeśli rano nie miał ulubionego musu, był kłopot. No i za mało zabawek – kompaktowe do piaskownicy i kotek przytulaczek. W sierpniu ruszą ze Szczecina do Norymbergi i takimi etapami za parę lat osiągną Santiago. Inna sprawa, że Justyna była tam już z Konradem: w podróży poślubnej przeszli Hiszpanię do samej katedry.

Idą z każdego powodu

Oto wypowiedzi caminowiczów z filmu „W międzyczasie" Agnieszki Błaszczyk i Pawła Brzenczka. Ksiądz: „niektórzy zaczynali jako turyści, z ciekawości, teraz pielgrzymi – to rewitalizacja szlaku, ale i wiary". „Odciski, pęcherze, myślami jestem już tam, a postępu w drodze nie widać". „Przychodzą dni kryzysu, wszystko boli fizycznie i psychicznie, czuję się jakaś wypruta". „Kciuk wystawiony przez

Justyna i Konrad Koseccy ruszają z Lęborka przez Koszalin do Szczecina. W wózku Jerzyk i Alek.

kierowcę na poboczu – odkryłem, że pomagały mi zwykłe gesty mijanych ludzi". „Nie wszyscy są katolikami. Czemu idziecie? Nie wiemy, może by zobaczyć jak jest być katolikami". „Po tygodniach znikają animusz i przesłanie wewnętrzne, a są już tylko kamienista droga i deszcz, i uzależnienie od kroczenia".

Przewodniczący Kapituły Pomorskiej Drogi św. Jakuba i jej kurator Ryszard Wenta: – Zacząć można nie tylko wszędzie, ale z każdego powodu. Komuś jest ciężko, ktoś ma cel dziękczynny, inni pragną się wyciszyć. Jest w tym pierwiastek ascezy, to trudna pielgrzymka. Nie ma natomiast powodów pokutnych, spowiednicy nie zadają, chyba że ktoś sam znajdzie taką motywację. Coraz częstsze są nastawienia turystyczne, poznawcze, kulturowe albo żeby się sprawdzić. Jednak niezależnie od motywów szlak zmienia. W pokorze jest się zdanym na innych, narażonym na zbłądzenie i uraz. Są setki powodów i jeden standard: wychodzę z domu, szukam siebie, nabieram dystansu do spraw.

Przystanek Koseckich w ogrodach Dobrzycy: dla rodziców atrakcja turystyczna, dla dzieci zmiana perspektywy z wózka.

Marek Kamiński z Ryszardem Wentą (po lewej) i przewodnikiem Janem Kiślukiem, którzy na krótko dołączyli do pielgrzyma.

Pogromca biegunów z wnukami gościnnej gospodyni w pomorskim Popowie. Po Marku Kamińskim już widać trasę, ale przejdzie jeszcze 10 razy więcej.

Przewodnik PTTK Tadeusz Krawczyk: – Różnych pielgrzymów widziałem. Raz berlińczycy szli pod prąd i nocowali pod sianem. To inne pielgrzymki niż maryjne, gdzie z wyprzedzeniem przygotowuje się duże imienne listy z udziałem księży, harmonogramy i transport bagażu. Jakubowe są bardziej klasyczne: kilka osób, często jedna. Są mniej formalne, a 12 kilo na plecach dodatkowo uczy pokory. Polską specyfiką są pielgrzymki autokarowe – jednak tylko maryjne, w jakubowych dotyczy to tylko niesprawnych i starych, a i oni opuściwszy autobus pokonują 5-6 km pieszo lub wózkiem, gdy pielgrzymka zbliża się do świętych miejsc.

Fenomen niewygody

Alicja Górska, dyrektorka Radia Plus w Koszalinie, była z koleżanką w Santiago, gdy 25 lipca (dzień Jakuba) przypadł w niedzielę – wtedy jest rok święty, wszystko bardziej huczne i o wiele więcej pielgrzymów. – Brakowało miejsc w schroniskach, wójtowie kierowali nas do sal gimnastycznych. Tylko że tam był zimny beton, po półgodzinie czułam go w kręgosłupie i w mózgu – opowiada pani Ala. – Płakać mi się chciało. Nie przetrwam tu nocy! Poszłyśmy do miasta szukać karimaty (koleżanka miała), ale w sklepach nie było i nie znali angielskiego. Wreszcie Danusia pokazała brystol na ladzie i złożyła ręce do snu. Sprzedawczyni wybiegła, zostawiła wszystko. Z karimatą, którą gdzieś kupiła, wróciła po dobrych 10 minutach – poruszający gest. Gdy szlak wiódł po kamieniach, z których można było spaść do wody, bez słowa podszedł starszy pan, podał ramię i tak przeszłam ten odcinek – niesamowita mowa ciała. Kiedy wracałyśmy, w zatłoczonym pociągu do A Coruny ktoś mnie pociągnął za nogawkę. To dwójka dzieci: Luis i Jennifer, też jechały z Santiago. Ich angielski szybko się skończył, więc ja mówiłam po polsku, one po hiszpańsku, pokazywały filmiki o sobie, śpiewały. Do dziś nie potrafię pojąć, jakim sposobem całe pół godziny rozumieliśmy się. Na koniec ich babcia wyciągnęła z portfela kartkę z angielskim napisem: „Daj się dobrze poznać, żebyś dobrze został zapamiętany". To spotkanie też zostawiło ślad w moim sercu. Albo historia Brazylijczyków: teściowa szła z synowymi szlakiem portugalskim, a synowie francuskim, by spotkać się u celu – to ci relacje rodzinne! W ogóle były to spotkania z dobrocią, życzliwością i bezinteresownością. A fenomen polega na tym, że świat idzie do wygody i ci ludzie mogli wylegiwać się na plaży, lecz woleli się mordować, bez względu na status z tymi samymi pęcherzami na stopach i wrzynającymi się plecakami.

Dlaczego tu nie chodzę

Ustecki bursztynnik Waldek pokonuje tylko szlaki hiszpańskie i portugalskie. We wrześniu ruszy piąty raz: z dwoma kolegami poleci do Porto, skąd przejdą 250 km. – Powinno się dotrzeć do grobu, bo to cel pielgrzymki. Nie mam czterech miesięcy, żeby zacząć od domu – wyjaśnia. – Poza tym u nas prawie nie ma gdzie spać w cenach pielgrzymkowych. W porównaniu z hiszpańską prowincją Polska to Ameryka. Tam jest pusto i siermiężnie, młodzi wyjechali, starzy nie dbają o zapyziałe obejścia. Nie ma aptek ani sklepów, a w ciągu ośmiu godzin na normalnej, asfaltowej drodze mijają cię dwa samochody. Ale co kilka-kilkanaście kilometrów jest dom pielgrzyma i wciąż powstają nowe, myślę, że za pieniądze unijne. Kiedyś było w nich donativo (co łaska), teraz częściej są opłaty, ale standard urósł, poza tym to 5-10 euro za ciepły prysznic i łóżko. Tanio, bo nie robią na tym interesu i mają ogromną rotację: latem wszystkie miejsca zajmują codziennie nowi pielgrzymi. Aspekt religijny, duchowość są bardzo ważne. Inaczej nie przeżyje się tego w należnym wymiarze. Wegetarianin nic nie zobaczy w mięsnym,

a ja nie pojadę do Mekki, bo nie dostrzegłbym tego, co muzułmanie. Co innego w Santiago.

Najważniejsze atrybuty

Pątnicy niosą paszporty uprawniające do noclegów w domach pielgrzyma. Gromadzą pieczątki z mijanych miejsc, bez tego nie otrzyma się koronnej pamiątki: wydawanej w katedrze composteli poświadczającej przebycie ostatnich kilometrów w Hiszpanii. Żeby dostać ów certyfikat, „wystarczy" pokonać 100 km pieszo lub 200 km rowerem czy konno bezpośrednio przed Santiago. Z rozmaitych polskich paszportów katedra honoruje tylko lęborski.

Muszle nie są wymogiem otrzymania compostelki, ale otwierają przychylność na trasie. W średniowieczu pielgrzymka mogła zająć lata, bo idący błądzili, chorowali, nieraz umierali w drodze. Podczas prac archeologicznych przy odbudowie kołobrzeskiej starówki w latach 90. znaleziono taką muszlę sprzed setek lat. Miała dwie dziurki służące zapewne do wieszania jej na sznurku – na szyi bądź przy ekwipunku pielgrzyma, który zachował ją do końca.

Miejsca szczególne

Restauratorzy pomorskiego szlaku wzięli pod uwagę średniowieczny przebieg, kościoły św. Jakuba, inne miejsca kultowe, ale i turystyczne atrakcje. Sianowo z figurką Matki Bożej Królowej Kaszub, lęborskie sanktuarium św. Jakuba i łebski kościół św. Jakuba – też z relikwiami, Słowiński Park Narodowy z Ruchomymi Wydmami, świętą górą Słowińców Rowokół i skansenem w Klukach. I dalej: Kraina w Kratę ze Swołowem, w Darłowie kościoły Mariacki z sarkofagami książąt i Gertrudy w stylu skandynawskiego gotyku, a w Koszalinie sanktuarium Matki Bożej Trzykroć Przedziwnej na Górze Chełmskiej, skąd południowa pętla zagarnia Górę Polanowską z pustelnią o. Janusza Jędryszka i źródełkiem o mocy być może uzdrawiającej.

Jeszcze nie biznes

Odcinek od Kamminke na Uznam do Rostocku jest wspólny dla Drogi Pomorskiej i niemieckiej Via Baltica. Wymóg partnerstwa międzynarodowego dla pozyskania unijnego wsparcia transgranicznego sprawił, że zamysł od Gdańska do granicy z Niemcami poszerzono o Litwę, Rosję i wspomnianą część Drogi Bałtyckiej.

Przyjęto też w dokumentach, że pielgrzymi to dobry interes – muszą jeść, spać, prać, dbać o higienę, kupują dewocjonalia, bilety, miną zakątek nad wodą i wrócą z wędkami do domu agroturystycznego. Kapituła wydała nawet podręcznik „dla interesariuszy" z rozdziałem, jak założyć biznes obsługujący: jadłodajnie, punkty z owocami i napojami, pokoje, pensjonaty, przewożenie niepełnosprawnych, bagażu, przewodnictwo, pamiątki, żywność regionalna. To nie mrzonka? – To przedwczesne – przyznaje Ryszard Wenta. – Zwłaszcza że Pomorze jest na początku. Szlaki hiszpańskie i portugalskie są na końcu, więc najbardziej uczęszczane. Tam opłaca się inwestować w otoczkę, na przykład w schroniska – od komercyjnych do tanich komunalnych z salami dla 20 osób i piętrowymi łóżkami. U nas nie ma aż takiego zapotrzebowania, region mało zarabia na szlaku. Nastawiamy się raczej na szeroko pojęty jednodniowy ruch turystyczny i na to, że wśród takich rowerzystów będą się zdarzać pielgrzymi.

I tak zawsze na klęczkach

Pielgrzymki do grobu apostoła zaczęły się w IX w., gdy grób odkryto. Nad relikwiami wzniesiono pierwszy kościół, a na przełomie XI i XII w. wspaniałą katedrę. Szlak znany jest także jako Camino de Santiago, stąd pielgrzymi nazywają siebie caminowiczami (camino – droga). Przeszli go Karol Wielki, św. Franciszek i Goethe.

W Kamieniu Pomorskim przed Wolinem rowerowi pielgrzymi natknęli się na Jarmark św. Ottona i biskupa z Bambergu.

Tekst Composteli: Kapituła tegoż dostojnego apostolskiego i metropolitalnego kościoła w Composteli tytułem stróża ołtarza świętego Jakuba Apostoła do wszystkich wiernych i pielgrzymów ze wszystkich ziem świata, którzy poruszeniem pobożności lub dziękczynno-błagalną sprawą przybywają do progów Naszego Apostoła, Hiszpańskiego Patrona i Opiekuna Świętego Jakuba, czyni list, aby zaświadczyć autentyczność złożenia wizyty wszystkim i poszczególnym mającym zamiar sprawdzić, że Pan/Pani pobożnie nawiedził/a tę najświętszą świątynię z pobudek religijnych. Na dowód tego tenże list pieczęcią tegoż świętego kościoła zabezpieczony, poświadczam.

Dano w Composteli, dnia... miesiąca... roku Pańskiego... [oryginał w łacinie].

O apostole napisał Hegezyp:
- Sam wchodził do świątyni
- I znajdowano go na klęczkach
- Modlącego się za lud o przebaczenie
- Kolana jego zgrubiały jak u wielbłąda
- Dlatego, że tak zawsze był na klęczkach przed Bogiem.

Foto: Andrzej Wiktor

Paweł Szefernaker

Jestem koszalińskim ambasadorem w Warszawie

Powściągliwy, opanowany, rzeczowy – takie wrażenie robi Paweł Szefernaker, obecnie wiceminister spraw wewnętrznych i administracji, wcześniej minister w Kancelarii Premiera, 32-letni poseł Prawa i Sprawiedliwości wybrany do Sejmu obecnej kadencji w koszalińskim okręgu wyborczym. Od wieku nastoletniego zaangażowany w politykę. Zapewnia jednak, że może sobie wyobrazić swoje życie poza nią. Z posłem rozmawia Andrzej Mielcarek.

Nie jest już Pan – jak wtedy kiedy rozmawialiśmy niemal 4 lata temu – najmłodszym członkiem rządu. Ilu obecnych wiceministrów jest od Pana młodszych?

- Kilku młodszych ode mnie ministrów w rządzie w ciągu tych blisko czterech lat się pojawiło. Choćby Piotr Müller ze Słupska, obecny wiceminister nauki i szkolnictwa wyższego.

- On urodził się tuż przed przełomowymi wyborami 4 czerwca 1989 roku. To sygnał, że do głosu dochodzi pokolenie niepamiętające PRL.

- To dobrze, że w polityce następuje dopływ „młodej krwi" i młodzi ludzie z nowym, świeżym spojrzeniem mają wpływ na najważniejsze decyzje w państwie. Wiecznie nie da się być najmłodszym członkiem rządu, więc to naturalne, że pojawili się młodsi ode mnie.

- Inna zmiana w Pana przypadku to „przeprowadzka" z Kancelarii Premiera (wówczas Beaty Szydło) do gabinetu wiceministra MSWiA w rządzie Mateusza Morawieckiego. Z perspektywy postronnego obserwatora może to nie wyglądać na awans. Co zdecydowało o takim ruchu?

- Z premier Beatą Szydło współpracowałem w kampaniach w 2015 roku, więc współpraca w Kancelarii Premiera była naturalna. Podczas rekonstrukcji padły dwie konkretne propozycje dotyczące mojej dalszej pracy w rządzie. W grę wchodziło ministerstwo cyfryzacji lub współpraca z ministrem Joachimem Brudzińskim w MSWiA. Uznałem, że praca w największym resorcie w rządzie będzie najlepszym miejscem, gdzie będę miał możliwość wpływu na ważne decyzje w państwie. Nadzór nad wojewodami oraz współpraca z samorządami, czyli to za co dziś przede wszystkim odpowiadam, to możliwość prowadzenia realnej polityki państwa w terenie.

- Jest Pan blisko swego politycznego promotora Joachima Brudzińskiego – jako ministra spraw wewnętrznych i administracji, a jednocześnie wiceprezesa PiS oraz szefa zachodniopomorskich struktur partii. Minister jest obecnie liderem listy do europarlamentu. Zastąpi go Pan w MSWiA, będąc jego pierwszym zastępcą, jeśli Joachim Brudziński zdobędzie mandat europosła?
- W wyborach europejskich minister Joachim Brudziński jest liderem listy PiS w województwie zachodniopomorskim i lubuskim. W związku z tym także mieszkańcy Koszalina i regionu będą mogli 26 maja zagłosować na szefa MSWiA. Na dziś nie ma omawianego tematu następcy, bo ostatecznie to wyborcy zdecydują czy minister Brudziński będzie od czerwca pracował w Brukseli czy nie. Dla mnie wielkim wyróżnieniem jest to, że wiele osób pyta mnie o to czy zastąpię ministra Brudzińskiego. To znaczy, że wielu docenia moją pracę i widziałoby mnie na tym stanowisku. Myślę jednak, że w polityce najważniejsze są cierpliwość i pokora.

- Spora grupa polityków – członków rządu znalazła się na listach w majowych wyborach. Zabieg w kategoriach taktyki wyborczej zrozumiały – popularne, eksponowane w TV osoby mają przyciągnąć wyborców. Ale z drugiej strony dla poszczególnych osób rzecz ryzykowna, bo może się okazać, że nie są tak popularne, jak zakładano. Co stanie się (w sensie politycznym) z urzędnikami - kandydatami, którzy wypadną w wyborach słabo?
- Tegoroczne wybory zdecydują o tym w jakim kierunku będzie zmierzać nasz kraj przez kolejne lata. Wybory do Parlamentu Europejskiego są tym pierwszym etapem i stąd ta mobilizacja w Prawie i Sprawiedliwości, aby uzyskać jak najlepszy wynik. Dlatego przedstawiliśmy listy z mocnymi nazwiskami, na których są także parlamentarzyści i ministrowie. Rozliczanie kandydatów za ich wyniki będzie możliwe po wyborach. Jestem przekonany, że większość kandydatów PiS uzyska bardzo dobre rezultaty.

- Jest Pan liderem PiS w koszalińskim okręgu wyborczym. Już na jesieni kolejne wybory – tym razem parlamentarne. Wystartuje Pan ponownie z Koszalina?
- Dzięki mieszkańcom Koszalina i regionu zostałem posłem na sejm RP w 2015 roku. W ciągu tych czterech lat robiłem tyle, ile mogłem, żeby zrealizować jak najwięcej projektów dla naszego regionu. Dzięki moim staraniom m.in. zostało zagwarantowane finansowanie na budowę pierwszego odcinka drogi S11 z Koszalina w stronę Poznania, w Koszalinie powstały siedemnaste oddziały w kraju „gazowni" oraz Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa, ponadto trwa budowa nowoczesnej Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej Straży Pożarnej w Koszalinie. Chciałbym oczywiście kontynuować tę misję jako poseł, reprezentując okręg koszaliński.

- PiS w Koszalinie sprawia wrażenie partii kadrowej, która ma krótką ławkę „rezerwowych". Co decyduje o tym, że nie przybywa członków partii, choć jest ona u władzy?
- Pan Andrzej Jakubowski, kandydat PiS na prezydenta Koszalina

Paweł Szefernaker z żoną Magdaleną i synkiem Stasiem

w zeszłorocznych wyborach samorządowych, to najlepszy przykład na to, że jako środowisko polityczne nie jesteśmy zamknięci na nowe osoby, nawet te które przez lata współpracowały z innymi partiami.

- Kiedy rozmawialiśmy poprzednio (tamten tekst wciąż utrzymuje się w trójce najpopularniejszych na naszej stronie internetowej), nie ukrywał Pan, że zna Koszalin i region koszaliński słabo. Poznał go Pan lepiej?
- Tak jak już Panu mówiłem, od czterech lat, czyli od samego początku jak tylko zostałem posłem, pracę na rzecz Koszalina i regionu traktuję bardzo poważnie. Wiele osób tutaj mi zaufało i to jest dla mnie wielkie zobowiązanie. Mam biuro poselskie w Koszalinie, w którym staram się być regularnie i w miarę możliwości - przy jednoczesnym pełnieniu funkcji ministra w MSWiA - uczestniczę także w życiu Koszalina i regionu. Myślę, że skutecznie zabiegam w Warszawie na rzecz Pomorza Środkowego. Proszę mi uwierzyć, że bez dużej wiedzy o regionie nie byłoby to możliwe.

- Jakie są Pana zdaniem najważniejsze wyróżniki tego regionu na tle reszty Pomorza i Polski w ogóle?

- Pomorze Środkowe to region z ogromnym potencjałem, który przez lata był zapomniany przez polityków w Warszawie. Moim zdaniem od początku przemian ustrojowych region został pozostawiony sam sobie. Dziś walczymy z wykluczeniem komunikacyjnym Pomorza Środkowego. To dobrze, że dzięki kolei dużej prędkości można dużo szybciej dojechać z Krakowa czy Warszawy. Zdecydowanie najbardziej priorytetowa jest budowa drogi ekspresowej S11, która przede wszystkim połączy Koszalin z autostradą A2. Potencjał turystyczny i gospodarczy jaki mamy tutaj dzięki bliskości morza, będzie w końcu wykorzystany, gdy region będzie dobrze skomunikowany z resztą kraju.

- W ostatniej kampanii wyborczej do parlamentu ze strony PiS padły słowa odgrzewające u niektórych nadzieje na powołanie 17. województwa. Będzie 17. województwo?
- Od początku mojej pracy w parlamencie zabiegam o powrót ważnych instytucji do Koszalina. To moim zdaniem powinien być podstawowy impuls w drodze do ewentualnego powołania województwa środkowopomorskiego. W ciągu ostatnich trzech lat powstały siedemnaste oddziały dwóch ważnych dla regionu instytucji - Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa i Polskiej Spółki Gazowniczej. Do idei siedemnastego województwa trzeba przekonać także mieszkańców powiatów, które miałyby wejść w jego skład. Jeżeli będzie taka wola i przekonanie mieszkańców całego regionu, to województwo powinno powstać.

- Największą dolegliwością, jaką odczuwa Środkowe Pomorze jest moim zdaniem nie brak statusu wojewódzkiego Koszalina, ale właśnie wykluczenie komunikacyjne. Dlaczego modernizacja trasy S11 odbywa się tak wolno, a perspektywa jej zakończenia na całej długości tej drogi jest właściwie czasowo nieokreślona?
- Kiedy Prawo i Sprawiedliwość objęło rządy w 2015 roku, nie było przez naszych poprzedników z PO i PSL zagwarantowane finansowanie budowy tej drogi. Obecny rząd przekazał 1,5 miliarda złotych na budowę odcinka do Bobolic. Na dalszych odcinkach do Piły i Poznania, i dalej na Śląsk, rozpoczęto prace geologiczne. Gdyby nasi poprzednicy też pracowali w takim tempie, to pewnie dziś ta droga, przynajmniej na odcinku do Poznania, byłaby oddana do użytku.

- Jak Pan ocenia swoją rolę w polityce koszalińskiej? Ma Pan poczucie zadowolenia, czy raczej niedosyt?
- Uważam, że jako ambasadorowi koszalińskich spraw w Warszawie udało mi się przekonać wielu ministrów do podjęcia rządowych inwestycji u nas w regionie. Jednocześnie uważam, że nie wszyscy politycy potrafią wspiąć się ponad partyjne podziały i razem działać na rzecz Koszalina i regionu. Jeżeli mam niedosyt to właśnie z tego powodu.

- Wyobraźmy sobie, że nagle stwierdza Pan, że ma dość polityki. Jak wyglądałoby Pana życie zawodowe? Ma Pan taki „plan B"?
- Wybierając studia prawnicze wiedziałem, że dają one interdyscyplinarną wiedzę, która może przydać się w różnej pracy. Mam dosyć szerokie spektrum zainteresowań, więc myślę, że odnalazłbym się w świecie poza polityką. Póki widzę szansę na zmianę otaczającego nas świata i mam w tej pracy wsparcie rodziny, to myślę, że będę próbował swoich sił w polityce. Ale nie za wszelką cenę…

- Na koniec prośba o coś w rodzaju wróżby: jaki będzie wynik wyborów do europarlamentu? Jakie formacje przekroczą próg wyborczy i jakie poparcie wyrażone procentowo uzyskają?
- Rozmawiamy na blisko miesiąc przed wyborami. Polityka jest bardzo dynamiczna, więc trudno dziś cokolwiek prognozować. Miesiąc przed wyborami prezydenckimi w 2015 r. były sondaże, w których prezydent Bronisław Komorowski wygrywał z Andrzejem Dudą w pierwszej turze. Ostatecznie przegrał wybory. W polityce trzeba być pokornym i walczyć o każdy głos. Tylko tacy politycy w dłuższej perspektywie są zwycięzcami.

Paweł Maciej Szefernaker (32 lata) – poseł Prawa i Sprawiedliwości, w latach 2015–2018 sekretarz stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, od 2018 sekretarz stanu w Ministerstwie Spraw Wewnętrznych i Administracji. Absolwent Katolickiego Liceum Ogólnokształcącego w Szczecinie i prawa w Europejskiej Wyższej Szkole Prawa i Administracji w Warszawie. W 2015 roku kierował internetową częścią kampanii prezydenckiej Andrzeja Dudy. W 2015 roku znalazł się w drugiej edycji zestawienia „New Europe 100 Challengers", obejmującego liderów innowacji w Europie Środkowo-Wschodniej.

Tytus poleca!

HUAWEI P30 PRO

Cztery obiektywy LEICA gwarantują niesamowite możliwości fotograficzne

HUAWEI

Koszalin
ul. Paderewskiego 1

Godziny otwarcia:
Pon. - Sob. 09.00 - 21.00, Niedziela handlowa 10.00 - 20.00

raty Santander CONSUMER BANK orange nc+

Infolinia / Zadzwoń i zamów 799 35 35 35 mediamarkt.pl

MediaMarkt®

Punkt widzenia

Z okazji maja o szerzej pojmowanej wolności

Weź jajko, wstaw do wody, gotuj przez trzy minuty, ostudź, posól, zjedz z pieczywem - oto algorytm śniadania, czyli plan czynności składowych procesu po przebudzeniu. Albo weź biało-czerwoną na drzewcu, wyjdź na balkon, zaśpiewaj zwrotkę „Morze, nasze morze…" – to ewentualny algorytm nadmorskiego patrioty.

Yuval Noah Harari uważa, że technologie XXI wieku mogą odwrócić humanistyczną rewolucję, dlatego że ludzie przechodzą pod władanie algorytmów. Algorytmy projektują większość codziennych czynności, choć my ludzie, nie przywiązujemy wagi, do ich obecności. Banalny dojazd do pracy z ominięciem korków? Proszę bardzo Wielki Brat Google zbiera dane, przelicza algorytmem i rozsyła do naszych telefonów propozycje trasy. Wszystko dzieje się w drugim planie, bo akurat słuchamy wiadomości, których ważność i kolejność ustalił inny algorytm. On wcześniej wyłapał objawy naszego zainteresowania rodzajem informacji śledząc nasze polubienia na Facebooku. Teraz algorytm te dane przetworzył i dostarczył do newsroomu. Wydawcy serwisu wydaje się, że skomponował dla nas coś ekstra, a on tylko skorzystał z podpowiedzi algorytmu.

Algorytmy są wszędobylskie i jest ich coraz więcej. Zdaniem Harariego, autora książki „Homo Deus" coraz bliższy jest czas, gdy władzę na światem przejmą algorytmy. Algorytmy będąc podstawowym składnikiem Sztucznej Inteligencji (SI), objawią się w miejscu Pana Boga (PB), o ile sam PB nie jest algorytmem. Teoria Harariego jest dziko poczytna, stosunkowo mało się o niej pisze krytycznie. Przemyca ona atrakcyjną formą brak podziału na dobro i zło oraz piękno i brzydotę. Algorytmy tego nie wiedzą.

Niejako w opozycji do tego o wartościowaniu idei przez ludzki umysł pisze Jonathan Haidt w książce „Prawy umysł". Ostatecznie prorokuje on w niej zwycięstwo wartościowania z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji i przypisanych genetycznie aktywności półkul naszego mózgu, ale jednak samodzielnie. Nie negując samodzielnego, pozbawionego manipulacji intelektualnego procesu wyboru, staje po stronie wolności wyboru. Algorytm sterujący człowiekiem nie mieści się w teorii Haidta. Nie wiem, czy panowie się znają. Google na ten temat milczy. Haidt jest Amerykaninem dwanaście lat starszym od Harariego, który jest Żydem. Każdy z nich czytany jest w milionowych nakładach.

Według Harariego algorytmy posługują się statystyką liczb, ewentualnie wektorem entropii ale nie odczuciem i doznaniem. Algorytm trasy samochodowej, może oczywiście uwzględnić w obliczeniach atrakcyjność pejzażu, ale nie wzruszy się zachwytem kierowcy nad bezkresem rozgwieżdżonego nieba, a już na pewno nie dostosuje trasy do jego lęków egzystencjalnych („Czy ona mnie jeszcze kocha?").

Cóż z tego? Ano tyle, że czytając i stając się wyznawcą kościoła algorytmu, pośrednio i niezauważalnie sami stajemy się biologicznym, bezsensownym, pozbawionym świadomości Algorytmem Świata (AŚ). W tym wypadku czytanie zdań wydrukowanych na papierze, jest paradoksalnie rewolucyjnym aktem wolności. Dopóki to co tu piszę, nie zostanie włączone do globalnej sieci internetowej, żaden algorytm nie zaindeksuje tej treści i nie przeliczy na kod „zero-jedynkowy", to tenże algorytm nie zaprojektuje kolejnego algorytmu, wpływającego na świadomą, intelektualnie niezależną decyzję człowieka. Uf, co za ulga.

Zatem Drogi Czytelniku (DCz) w tej Doniosłej Chwili (DCh) razem bierzemy udział w akcie wolnościowym, nie podlejącemu globalnemu uśrednianiu procesów decyzyjnych. Mamy indywidualne odrębne zdanie, wzruszenie i emocje, choćby tylko na czas, dopóki ktoś tego tekstu nie zeskanuje i nie rzuci na żer algorytmów do sieci. Ale także i wtedy, DCz, da się wyodrębnić opóźnienie, a to jest czas wolny od algorytmicznego wpływu, czas poza siecią, w którym to nawet krótkim ułamku opóźnienia, wiele zdarzyć się może.

Być może ten ułamek czasu wyrwany spod władzy algorytmu wystarczy, by podjąć samodzielną decyzję. Czytam, nie czytam? Kupuję nie kupuję? Idę w prawo czy w lewo? Liberałowie czy konserwatyści? Hm? Co mówi twój mózg?

Haidt twierdzi, że ewolucyjnie będziemy otwierać się na istnienie moralności, etyki wspólnoty i etyki boskości. Jemu ta iluminacja przydarzyła się to w czasie pobytu w Indiach w 1993 roku.

Ostatecznie zestawienie tych dwóch idei – algorytmicznej Harariego i wartościującej Haidta, okazało się jest niezłą zabawą intelektualną, którą pozwalam sobie dołączyć do majowych życzeń wolnościowych, rocznicowych i wszelkich manifestacji z życzeniami zachowania Wolnego Ducha.

Jarosław Banaś, dziennikarz, współpracownik Polskiego Radia Koszalin.

Fundusze Europejskie Program Regionalny

Pomorze Zachodnie

KARR Koszalińska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A.

Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

Uprzejmie informujemy, że

KOSZALIŃSKA AGENCJA ROZWOJU REGIONALNEGO S.A.

jest Operatorem Usług Rozwojowych dla mikro, małych i średnich przedsiębiorstw oraz stowarzyszeń, fundacji i spółdzielni (prowadzących działalność gospodarczą) z województwa zachodniopomorskiego, w ramach których mogą oni uzyskać wsparcie

DO 80% REFUNDACJI KOSZTÓW

USŁUG SZKOLENIOWYCH ORAZ DORADCZYCH
TAKICH JAK NP.: SZKOLENIA, STUDIA PODYPLOMOWE, E-LEARNING, KURSY ZAWODOWE, EGZAMINY, DORADZTWO, MENTORING, COACHING.

Usługi Rozwojowe

Usługi rozwojowe oferowane są w ramach projektu pt.

„Usługi rozwojowe dla przedsiębiorców i pracowników przedsiębiorstw dostępne w ramach Bazy Usług Rozwojowych"

Szczegółowe informacje znajdują się na stronie projektu pod adresem:

www.uslugirozwojowe.karrsa.eu

Ludzie sukcesu czy analfabeci XXI wieku?

Każdy, kto prowadzi dziś firmę, doświadcza wyzwań rzeczywistości zmieniającej się tak gwałtownie, że może nas to przyprawić o zawrót głowy. Badacze określają dzisiejszy świat akronimem VUCA – jest on: niestabilny (volatile), niepewny (uncertain), złożony (complex) i niejednoznaczny (ambiguous). Kto będzie potrafił w nim przetrwać? Kto utonie jak Nokia albo Kodak?

Autor: Błażej Gałkowski

Ralf Knegtmans – światowej sławy specjalista HR, autor wydanej w tym roku na polskim rynku książki „Zwinny talent. Dziewięć kluczowych kroków do wyboru pracowników, którzy przetrwają nadchodzące zmiany" twierdzi, że absolutnie fundamentalne znaczenie dla powodzenia każdego przedsięwzięcia ma dziś tytułowa „zwinność" rozumiana jako elastyczność i gotowość do nieustannego oduczania się starych schematów i uczenia na nowo. Knegtmans, który od ponad dwudziestu lat zajmuje się badaniem czynników składowych talentu i doradza firmom przy rekrutacji pracowników najwyższych szczebli, pokazuje też, jak w praktyce poradzić sobie z jednym z największych problemów każdej firmy: wyborem właściwych ludzi.

Jak znaleźć właściwych ludzi do firmy?

Skoro świat zmienia się tak dynamicznie, zmienić powinien się nasz stosunek do rekrutacji pracowników, a także – co dla wielu szefów ze starszego pokolenia może być szczególnie trudne – nasz sposób zarządzania. Wtedy sprawimy, że ludzie zdolni dodać naszej firmie skrzydeł nie tylko zgodzą się podpisać z nami umowę, ale też zostaną jak najdłużej.

Przez wiele lat podstawy zatrudniania ludzi pozostawały stosunkowo niezmienne: o wyborze decydowały formalne kryteria, takie jak wykształcenie, odbyte kursy, uprawnienia i doświadczenie zawodowe na podobnym stanowisku. Mogło to mieć rację bytu w stabilnym świecie, w którym ludzie ucząc się konkretnego zawodu w młodości, mieli dość duże szanse, że będą mogli wykonywać go przez resztę życia.

Obecnie jednak wiedza przedawnia się najczęściej jeszcze zanim kandydat opuści mury uczelni, a nowe technologie rozwijają się tak dynamicznie, że niemal nikt z nas nie wie, jak może wyglądać jego praca za kilka lat.

W tej sytuacji pilny student, który otrzymał dyplom z wyróżnieniem i grzecznie odbył wzorowy staż na stanowisku odpowiadającym jego wykształceniu, wcale nie rokuje lepiej niż luzak, który podczas studiów lawirował, aby tylko zaliczyć egzaminy i mieć jak najwięcej czasu na własne zainteresowania. Już dziś lub za kilka lat obaj staną przed wyzwaniem dalszego uczenia się zupełnie nowych rzeczy i funkcjonowania poza swoją strefą komfortu. O sukcesie decyduje zdolność płynnej adaptacji i „czucia się komfortowo w niekomfortowych sytuacjach".

W przypadku kierowcy, kucharza czy operatora tokarki będzie to może miało mniejsze znaczenie (choć i tu technologia stawia coraz większe wyzwania), ale na stanowiskach managerskich niezdolność błyskawicznego reagowania na zmiany to prosta droga, by firma podzieliła los gigantów takich jak Nokia czy Kodak, które pomimo ugruntowanej pozycji i rzeszy wiernych marce klientów całkowicie straciły pozycję rynkową. W obu przypadkach powodem klęski przedsiębiorstwa były zbyt późno wprowadzone innowacje (np. odwlekanie modyfikacji systemu Symbian, na którym działała ponad połowa ówczesnych smartfonów). I nie są to wcale przykłady dalekie od naszej codziennej rzeczywistości, bo podobnie można dziś pogrążyć wspaniały biznes, jeśli zaniedbamy choćby rolę profesjonalnej prezentacji w Internecie i mediach społecznościowych

Dr Błażej Gałkowski – przedsiębiorca, językoznawca, wykładowca akademicki i szkoleniowiec, twórca kilku marek wydawniczych oraz agencji Imprint Media z biurem w Warszawie i Koszalinie, odpowiedzialnej między innymi za wizerunek i marketing Galerii Emka.

czy też dostosowanie sposobu komunikacji z klientami do oczekiwań dzisiejszego rynku.

Dlatego też najbardziej postępowe przedsiębiorstwa od lat zamiast patrzeć tylko na CV, iloraz inteligencji, doświadczenie i umiejętności kandydatów, zwracają coraz większą uwagę na zdolności adaptacyjne, elastyczność, talent do nauki i wprowadzania w życie nowych rozwiązań, motywację, wartości i inne „miękkie" cechy osobowości, tak ważne w świecie opartym na informacji i komunikacji.

Szczególną zaletą książki „Zwinny talent" jest to, że autor nie tylko określa problem, ale dzieli się wypracowanym przez ponad dwie dekady warsztatem i pokazuje, jak bez pomocy zewnętrznej agencji HR jasno określić oczekiwania w stosunku do przyszłego pracownika i dokonać obiektywnego wyboru na podstawie sprawdzonych w praktyce narzędzi. W książce znajdziemy więc kompletną procedurę rekrutacji, pokazaną krok-po-kroku, a także przykłady niezwykle przebiegłych i skutecznych pytań, które podczas rozmowy kwalifikacyjnej pozwolą naprawdę zajrzeć w głąb człowieka i znacząco poprawić trafność wyboru. Okazuje się też, że odejście od wybierania „na czuja" i sformułowanie przejrzystych zasad rekrutacyjnych przynosi firmom doskonały PR i sprawia, że do pracy zgłaszać się będą coraz zdolniejsi i lepiej zmotywowani ludzie.

Jak „ogarnąć" millenialsów?

Niestety, aby firma mogła przetrwać i odnieść sukces, nie wystarczy zatrudnienie wybitnych talentów. Przypisywane Alvinowi Tofflerowi spostrzeżenie „analfabetami XXI wieku nie okażą się ci, którzy nie potrafią czytać i pisać, lecz ci, którzy nie potrafią się uczyć, oduczać i uczyć na nowo" odnosi się w równym stopniu do pracowników, jak i do pracodawców. Młodzi ludzie, którzy dziś przychodzą do pracy, mają zupełnie inny system wartości. Warto poczytać o pokoleniu Y (millenialsach), aby lepiej zrozumieć, z kim będziemy teraz pracować i sprawić, aby środowisko pracy uwzględniało także ich wartości i sposób postrzegania świata. Oto niektóre z opisywanych cech ludzi urodzonych w latach 80. i 90. ubiegłego wieku:
- życie prywatne cenią wyżej niż życie zawodowe,
- nie cierpią autorytetów i hierarchicznych struktur,
- możliwość rozwoju jest dla nich ważniejsza niż stabilna praca,
- lubią pracować w zespołach,
- od przełożonych oczekują bliskich stosunków i częstych informacji zwrotnych,
- wartości są dla nich równie ważne jak korzyści,
- chętnie angażują się społecznie,
- współodpowiedzialność motywuje ich bardziej niż polecenia szefa.

Jedni twierdzą, że mamy do czynienia z pokoleniem „Piotrusiów Panów", inni, że to naturalny i pozytywny krok w rozwoju ludzkiej świadomości. Trzeba jednak zauważyć, że złożoność świata oraz tempo zmian sprawiają, że tworzenie elastycznego środowiska sprzyjającego pracy zespołowej, kreatywności, sprawnej komunikacji, wymianie myśli i osobistemu rozwojowi stało się obecnie koniecznym warunkiem rozwoju.
Sztywne modele hierarchiczne, z góry narzucone plany, cele i budżety często stają temu na przeszkodzie. Stąd tak wiele firm godzi się obecnie na transformację w kierunku modeli zwinnych (agile).

Niezbędne przemiany

Richard Branson, twórca grupy Virgin radzi: „Wyszkol swoich ludzi na tyle dobrze, by mogli odejść. Traktuj ich na tyle dobrze, by chcieli zostać". W dzisiejszych czasach najczęściej będzie to wymagało wprowadzenia w firmie wielu zmian: organizacyjnych, strukturalnych, a niekiedy nawet architektonicznych!

W książce „Zwinny talent" opisany został kierunek tych zmian a także przykłady transformacji ogromnych korporacji, takich jak Bank ING czy Philips. Jej polskie wydanie zostało uzupełnione wywiadami z członkami zarządu czterech odnoszących sukcesy w naszym kraju przedsiębiorstw. Dominika Bettman, prezeska Siemensa i Brunon Bartkiewicz, prezes ING Banku Śląskiego wyraźnie wskazują na rozpad struktur hierarchicznych oraz potrzebę nowych modeli współpracy i przywództwa. Bartkiewicz opisuje też niezwykłą transformację polskiego oddziału ING w kierunku „zwinnych" metod pracy i zarządzania. Jarosław Koziński, partner EY pokazuje praktyczne realia środowiska wspierającego kreatywność i nieustanną naukę w wiodącej na świecie firmie konsultingowej (wielka trójka). Marek Śliboda, prezes firmy Marco, przedstawia zasady rekrutacji i pracy w firmie bliskiej sformułowanemu przez Frédérica Laloux ideałowi pozbawionego hierarchii turkusowego przedsiębiorstwa.

Reguły gry wyraźnie się zmieniają. Warto je poznać.

Ralf Knegtmans. Niekwestionowany autorytet w dziedzinie nowoczesnego przywództwa, HR i rekrutacji talentów. Autor wielu książek i artykułów. Partner zarządzający holenderskiej firmy De Vroedt & Thierry specjalizującej się w doradztwie i rekrutacji kadry kierowniczej. Od 20 lat zgłębia kluczowe cechy wybitnych talentów poprzez własne badania oraz liczne wywiady z członkami zarządów firm i naukowcami. „Zwinny talent. Dziewięć kluczowych kroków do wyboru pracowników, którzy przetrwają nadchodzące zmiany" [Imprint Media 2019 we współpracy z Business Consulting (search&selection)] to jego pierwsza książka dostępna w języku polskim.

We wrześniu tego roku Knegtmans wystąpi w Warszawie na konferencji „Elite Leadership" organizowanej przez „Harvard Business Review Polska".

„Zwinny talent" nabyć można na stronie www.zwinnytalent.pl. Dla czytelników „Prestiżu", ta książka, której polskie wydanie powstało w Koszalinie, do 10 czerwca dostępna jest z rabatem 40% (kod rabatowy: PRESTIZKOSZALIN).

Na stoiskach wystawców znaleźć było można również produkty luksusowe jak ta długo dojrzewająca szynka

VI Spotkania Gastronomiczne Allfood

Doroczne targi organizowane w Kołobrzegu przez firmę Allfood po raz kolejny były okazją do poznania aktualnych trendów gastronomicznych i nowych produktów oferowanych przez dostawców zaopatrujących restauracje. W tym roku gwiazdą wieczoru był Grzegorz Łapanowski, który doskonale łączy talent kulinarny z biznesowym i popularyzatorskim.

Jeśli by sądzić po frekwencji i reakcjach słuchaczy, wystąpienie Grzegorza Łapanowskiego, szefa kuchni, dziennikarza, jurora i prowadzącego polską edycję znanego programu Top Chef, było tym najważniejszym. Rzeczywiście mówił on w sposób bardzo zajmujący, dzieląc się swoimi doświadczeniami nie tylko z kuchni, ale również tymi czysto biznesowymi. W opinii restauratorów, z którymi rozmawialiśmy, były to wartościowe inspiracje do zastosowania „z marszu".

Również pozostałe prezentacje szefów kuchni miały wymiar bardzo praktyczny i polegały w gruncie rzeczy na gotowaniu na oczach publiczności z jednoczesnym komentarzem. Nie były one przy tym adresowane wyłącznie do właścicieli wykwintnych restauracji, ale również mniejszych i „zwyczajnych" lokali. Efekty pracy kucharzy słuchacze mieli okazję od razu wypróbować. Czasami były to przepisy na wykorzystanie wartościowych a mało popularnych gatunków mięsa, czasami pomysły jak wykonać z najprostszych produktów cieszącą oczy i podniebienie kanapkę, po którą na pewno chętnie sięgną klienci.

Zasadnicze zadanie Spotkań to prezentacja gastronomicznych nowości – również produktów i półproduktów. Stąd obecność wystawców pokazujących, co mają nowego do zaproponowania gastronomikom.

Jak zawsze, końcowym elementem Spotkań Gastronomicznych Allfood była część integracyjna w atmosferze klubowej.

Gwiazdy wieczoru, szefowie kuchni

Emil Robert Dziubak, regionalny szef kuchni firmy Unilever Food Solution

Grzegorz Łapanowski i Kurt Scheller

Co roku targi gromadzą producentów, których wyrobami handluje Allfood

Networking, czyli ważny wymiar dorocznych Spotkań Gastronomicznych Allfood

Adam Merkis, współwłaściciel Allfoodu, wręcza jedną z nagród

Agnieszka Stodolnik, prezes zarządu i dyrektor oddziału koszalińskiego Allfood czyta nazwisko kolejnej osoby, które miała szczęście w losowaniu nagród

Foto: Tomasz Majewski

Grupa MoCarta nie zawiodła

Z wielką satysfakcją wspominamy wieczór w Filharmonii Koszalińskiej związany ze setnym wydaniem „Prestiżu". Publiczność po brzegi wypełniająca salę świetnie bawiła się przy najnowszym programie Grupy MoCarta. Zespół nie zawiódł – podwójnie. Raz, że sam występ to humor i muzyka najwyższych lotów. Dwa, że muzycy wyszli po koncercie do słuchaczy, rozdając autografy i pozując do wspólnych zdjęć. Im chyba również spodobał się ten wieczór w Koszalinie! Dziękujemy wszystkim, którzy byli z nami. Szczególne podziękowania kierujemy do wszystkich osób i firm, które pomogły nam zorganizować to wydarzenie. Spadło na nas dużo miłych słów i najlepszych życzeń. Za każde jesteśmy Państwu ogromnie wdzięczni.

prestiž

Szukajcie nas w prestiżowych miejscach!

RESTAURACJE, BARY, KAWIARNIE

- Bar Przerwa – Arcy Catering, ul. Powstańców Wielkopolskich 8
- Bar Vittorio, Pasaż Milenium, ul. 1 Maja 22/4
- Bez cukru Kawiarnia, ul. Zwycięstwa 109
- Bistro LOFT7, ul. Jana z Kolna 7
- Buongiorno, ul. Zwycięstwa 32
- Cafe Arabica, ul. Śniadeckich 7A
- Cafe Mondo, Galeria Emka - I piętro, ul. Jana Pawła II 20
- Cafe Mondo, Rynek Staromiejski 13
- City Box, Rynek Staromiejski 14
- Club 2CV Restauracja, ul. Piastowska 1
- Cukiernia Kaliszczak, ul. Młyńska 48
- Cukiernia Kaliszczak, ul. Zwycięstwa 152
- Cukiernia Kaliszczak, ul. Zwycięstwa 26a
- Cukiernia Poznańska, Pasaż Milenium, ul. Krzywoustego 2
- Cukiernia Poznańska, ul. Połtawska 2
- Gospoda Jamneńska, ul. Młyńska 37
- Gościniec Zamkowy, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 23, Darłowo
- Il Buon Cafe, Pasaż Milenium, ul. Domina 3/6
- Kawiarnia Kawa z Duszą, ul. Dzieci Wrzesińskich 9/2
- Kawiarnia Pauza, ul. Kaszubska 6A/2
- Kawiarnia SO! COFFEE, CH Atrium, ul. Paderewskiego 1
- Kawiarnia Widokówka, ul. Sikorskiego 3, Kołobrzeg
- Kukuryku Lunch Bar, Plac Gwiaździsty 5/1
- Lodziarnia Furore! CH Atrium, ul. Paderewskiego 1
- Maredo Restauracja, ul. Zwycięstwa 45
- Między kartkami, ul. Zwycięstwa 90-92
- Park Caffe, ul. Asnyka 11
- Petrykowska, ul. Zwycięstwa 135
- Pod Bramą ul. Zwycięstwa 109
- Powidoki Kawiarnia, ul. Piłsudskiego 4,
- Projekt Kuchnia, ul. Piłsudskiego 6
- Restauracja Biała Dama, ul. Chrobrego 26A, Mielno
- Restauracja Fregata, ul. Podgrodzie 1a
- Restauracja „Pod Winogronami", ul. Towarowa 16, Kołobrzeg
- Restauracja Studnia, ul. Mickiewicza 6
- Restauracja Vabanque II Riposta, Pasaż Millenium, ul. I maja 12/1
- Restauracja Viva Italia, ul. Skłodowskiej - Curie 1-3
- Sushi Moon, Pasaż Milenium, ul. Domina 9/4
- Sushi77, CH Atrium, ul. Paderewskiego 1
- Świat Lodów, ul. Zwycięstwa 43
- Toscana Pizzeria & Ristorante, Pasaż Milenium, ul. Domina 5

KOSMETYKA, KOSMETOLOGIA, FITNESS

- Amadeus Fitness Klub, ul. H. Modrzejewskiej 40
- Biuro Avon, ul. Zwycięstwa 24b
- Park Wodny Koszalin, ul. Rolna 14
- Aquarius Beauty, ul. Fredry 15a, Kołobrzeg
- Atelier Fortunata Aleksandra Górecka, ul. Kubusia Puchatka 2
- Balans Fitness Klub, ul. Broniewskiego 2
- Beauty Manager Sandra Lewińska, ul. 4 marca 29A
- Cosmedica Gabinet Podologiczny Katarzyna Kasprzak, ul. Kościuszki 7
- Dermalogica Instytut Kosmetologii i Medycyny Estetycznej, C.H.Jowisz I piętro, ul. Zwycięstwa 40
- Centrum Rekreacji Forma, ul. Rolna 14
- Instytut Pięknego Ciała, ul. H. Modrzejewskiej 13
- Klinika Medycyny Estetycznej i Dermatologii dermaArt, ul. Św. Wojciecha 16
- Pod Arkadami Salon Kosmetyczny, ul. Księżnej Anastazji 8
- Centrum Medyczno - Rehabilitacyjne Remedica, ul. Śniadeckich 4
- Salon Fryzjerski Aneta, ul. Bogusława II 3A
- Salon Fryzjerski „Dorota", ul. Piłsudskiego 18
- Salon Fryzjerski Piotr Pająk, ul. Harcerska 9 D
- Salon Urody Fantazja, Pasaż Millenium, ul. Domina 1 lok. 5
- Salon Urody Jasminum, ul.Fałata 11F
- Squash Koszalin - Adria, ul. Grunwaldzka 8-10
- Strefa 3L, ul. Jana Matejki 1
- Studio BEA, ul. Lelewela 9
- Studio Figura, ul. Jaśminowa 16
- Studio Fryzur Styl, Pasaż Millenium, ul. Domina 1 lok. 8
- Studio Kosmetologii Agata Zejfer, ul. Piłsudskiego 4
- Studio Urody Avangarda, ul. Zwycięstwa 173
- Studio Urody Brand, CH Atrium, ul. Paderewskiego 1
- Studio Urody Brand, Galeria Emka ul. Jana Pawła II 20
- Studio Urody Mega, ul. Popiełuszki 3 ul. Św. Wojciecha 16
- TOP LASER Centrum Depilacji Laserowej, ul. Jana z Kolna 20
- Zdrofit Klub Fitness, CH Atrium ul. Paderewskiego 1

GABINETY LEKARSKIE

- Adent Ortodoncja i Stomatologia, ul. 4-go marca 23G
- Artmed Chrostowscy - Gabinety stomatologii, medycyny estetycznej i urologii,ul. Piłsudskiego 74
- Cliniq - Klinika Pięknej Skóry, ul. Spółdzielcza 7
- Gabinet Stomatologiczny Bogurscy, ul. Boczna 11/5
- Klinika Chirurgii Plastycznej i Medycyny Estetycznej dr Andrzej Krajewski, ul. Fredry 15 A, Kołobrzeg
- Medicor Centrum Medyczne, Pracownia Badań Prenatalnych, ul. Nowowiejskiego 7
- Millennium-Dental Prywatna Praktyka Stomatologiczna Magdalena i Sebastian Lenkiewicz, ul. Jantarowa 25A
- OKULARNIA ul. Poprzeczna 1a
- Optyk Lewińscy, ul. Połtawska 2/2
- Optyk Lewińscy, ul. Zwycięstwa 24
- Optyka Łużycka, ul. Łużycka 30
- Praktyka Stomatologiczna Paweł Iwanek, ul. Jaworowa 17
- Pro Beauty Klinika Chirurgii i Medycyny Estetycznej, ul. Głowackiego 7 (Uromed)
- Prywatna Lecznica Chirurgiczna PRAXIS, Al. Armii Krajowej 7
- PulsMed Przychodnia Specjalistyczna, ul. Stoczniowców 11-13
- Sanatus Gabinety Specjalistyczne, ul. Żwirowa 10
- Sanatus, Przychodnia Lekarzy Rodzinnych ul. Wenedów 1
- Socha Optics Optyk i Okulista, ul. Wyspiańskiego 17
- Specjalistyczna Praktyka Stomatologiczna Aneta i Krzysztof Kałużyńscy, ul. Zientarskiego 5/58
- Stan-Med Klinika, ul. Staszica 8a
- Stomatologia estetyczna Snoch & Kucharczyk, ul. Bajkowa 30

HOTELE, APARTAMENTY

- Baltic Korona, ul. Północna 27, Darłówko
- Baltic Star Apartment House, ul. Pogodna 6, Mielno
- Baltin Hotel & SPA, ul. Akacjowa 31A, Mielenko
- Blue Marine Mielno, ul. Gen. Maczka 32, Mielno
- Bog-Mar Apartamenty SPA, ul. Fredry 9, Kołobrzeg
- Club 2CV Hotel, ul. Piastowska 1
- Dune Resort Apartamenty, ul. Pionierów 18, Mielno
- Hotel Apollo, ul. Kąpielowa 11, Darłowo
- Hotel Aquarius SPA,ul. Kasprowicza 24, Kołobrzeg
- Hotel City, ul. Wenedów 3A,
- Hotel Delfin SPA & Wellness, ul. Darłowska 15, Dąbki
- Hotel Emocja SPA, ul. 6 marca 16, Mielno
- Hotel Gromada Arka Lux, ul. Zwycięstwa 20-24
- Hotel Jan, ul. Słowiańska 24, Darłówko
- Hotel Lidia SPA & Wellness, ul. Dorszowa 3, Darłowo
- Hotel Medical SPA Unitral, ul. Piastów 6 Mielno
- Hotel Planeta, ul. Woj. Polskiego 4, Mielno
- Hotel Sport, ul. Sportowa 14
- Hotel Trawa, ul. Szczecińska, Stare Bielice 7a
- Hotel Verde, ul. Koszalińska 1, Mścice
- Marina Mielno, ul. Chrobrego 26A, Mielno
- Marina Royale, ul. Rybacka 16, Darłowo
- Marine Hotel & Ultra Marine, ul. Sułkowskiego 9, Kołobrzeg
- Meduza, ul. Nadbrzeżna 2, Mielno
- Polonez w Rymaniu, ul. Koszalińska 13, Rymań
- Pro-Vita Wellness Hotel, ul. Kościuszki 17, Kołobrzeg
- Royal Park Hotel & Spa, ul. Wakacyjna 6, Mielno

SKLEPY

- Antracyt, ul. Młyńska 54A
- Atom Webski sklep, ul. Drzymały 15, Koszalin
- Autoryzowany Serwis GSM Samsung, Pasaż Millenium, ul. 1 maja 22/3
- BLU Salon Łazienek, ul. Morska 33a
- Bokaro Salon Łazienek, ul. Brzozowa 1
- Bokaro Salon Łazienek, ul. Gnieźnieńska 11
- Butik u Anny, ul. 1 Maja 44 (vis-a-vis LO Dubois)
- Centrum Ogrodnicze Żulicki, ul. Jed. Narodowej 30, Kołobrzeg
- Ceramika Salon łazienek i studio mebli kuchennych, ul. Batalionów Chłopskich 77
- Cuksik Koszalińska Manufaktura Słodyczy ul. Wyszyńskiego 2
- Deni Cler, ul. Zwycięstwa 78
- Denimking.pl, ul. Mickiewicza 6
- Dom Mody Polskiej, ul. Grunwaldzka 4
- Ibero Łazienki, ul. Szczecińska 42
- IDEAgsm Premium Mobile, Pasaż Millenium, ul. 1 maja 14/2
- KOSMAZ, ul. Lniana 8
- Kwiaciarnia Centrum, ul. Gnieźnieńska 38
- Kwiaciarnia na Młyńskiej, ul. Młyńska 66-70
- Livia Corsetti Fashion, ul. Wenedów 1A
- Patrizia Aryton, ul. Zwycięstwa 78
- Perfect Bride Salon Mody Ślubnej, Pasaż Milenium, ul. Krzywoustego 4a/4
- Pufa Design, ul. Bałtycka 31 lok. 2, Kołobrzeg
- Punkt sprzedaży Cyfrowy Polsat i Plus, ul. Jana z Kolna 30
- RAGAZZE, ul. Harcerska 9F
- Salon Elements, ul. Franciszkańska 22
- Tropex - Salon Meblowy, ul. Szczecińska 5
- ZONA Salon wyposażenia wnętrz, ul. Moniuszki 2

BIURA NIERUCHOMOŚCI, DEWELOPERZY

- Agrobud, ul. Szczecińska 42
- Ankam, ul. Piłsudskiego 5,
- Dom Deweloper, Pasaż Milenium, ul. 1 Maja 20/5
- Firmus Group, ul. Dworcowa 29, Mścice
- Gadomska Nieruchomości, ul. Zwycięstwa 46/U14
- Galeria Nieruchomości, ul. Zwycięstwa 160
- Gołek Nieruchomości, ul. Zwycięstwa 142
- Indahouse.pl, ul. Bukowa 29A
- Invest Nieruchomości, Pasaż Milenium, ul. Wyszyńskiego 3/3
- Koszalińska Agencja Nieruchomości Szczerbińscy, ul. Bogusława II 3
- Lechbud Koszalin, ul. Podgórna 8
- PBO Piotr Flens, ul. Gnieźnieńska 74
- Przedsiębiorstwo budowlane Kuncer Sp. z o.o., ul. Wąwozowa 15
- Urbanowicz S.C. Centrum Nieruchomości, ul. Andersa 2

KANCELARIE, BIURA ROZLICZENIOWE, DORDCY PODATKOWI

- Eksperci Finansowi TAGER, Pasaż Millenium, ul. Domina 5/9 I piętro
- Jagiełło Biuro podatkowe. Rachunkowość, doradztwo, ul. Szczecińska 25A/202
- Kancelaria Doradztwa Podatkowego i Audytu Debet Halina Kozak, ul. Grottgera 6
- Kancelaria Patentowa Aneta Balwierz-Michalska Pasaż Milenium, ul. Wyszyńskiego 3/5
- Kancelaria Podatkowa Constans, ul. Wojska Polskiego 24-26
- Usługi Podatkowo - Księgowe Sława Pyrda, Pasaż Milenium, ul. Wyszyńskiego 3/6

SALONY SAMOCHODOWE

- Auto.Galeria ul. Gnieźnieńska 32
- Bemo Motors, Stare Bielice 117D
- BMG Goworowski Sp. z o.o., ul. Słupska 6, Bolesławice
- Bodex Zakład Usługowo-Produkcyjny, ul. Bohaterów Warszawy 28
- Dowbusz Sp. z o.o., ul. Lniana 3
- Drewnikowski Sp. z o.o. Autoryzowany Dealer Citroen i Mitsubishi Motors, ul. Piastowska 1
- Dubnicki Sp. z o.o. Autoryzowany Dealer Renault i Dacii, ul. Gnieźnieńska 81
- Grupa Krotoski-Cichy, u. Gnieźnieńska 43a
- Grupa Mojsiuk - Mercedes-Benz, Honda, Peugeot, Centrum Blacharsko-Lakiernicze, Stare Bielice 128
- Grupa Polmotor, Stare Bielice 8B-1,
- Toyota Jankowscy S. J., ul. Diamentowa 2

BIURA PODRÓŻY

- AGA HOLIDAY Biuro Podróży, ul. Piłsudskiego 88 A
- Biuro Podróży El Mundo, ul. Zwycięstwa 170/3
- Biuro Podróży ITAKA, Pasaż Milenium I p., ul. Domina 7/9
- Biuro Turystyczne TURYSTA
- Sławomira Małgorzata Ignatowicz, ul. Andersa 2
- Exodos Biuro Podróży, ul. Kaszubska 6A
- Rainbow Tours, CH Atrium,ul. Paderewskiego 1
- Rainbow Tours, Galeria Emka, ul. Jana Pawła II 20
- TUI Centrum Podróży, CH Atrium, ul. Paderewskiego 1

INNE

- Air-Transfer.pl, ul. Zwycięstwa 87
- Bałtycki Teatr Dramatyczny im. Juliusza Słowackiego, ul. H. Modrzejewskiej 12
- Centrum Kultury 105, ul. Zwycięstwa 105
- Centrum Kultury w Mielnie, ul Chrobrego 45, Mielno
- Centrum Promocji i Informacji Turystycznej Gminy Mielno, ul. Lechitów 23, Mielno
- Centrum Rozrywki MK Bowling, Galeria Kosmos, ul. Okrzei 3
- Fundacja Centrum Innowacji i Przedsiębiorczości, ul. Zwycięstwa 42
- Galeria Na Piętrze, ul. Dworcowa 8
- Galeria Sztuki, ul. Zwycięstwa 20-24
- Kospel S.A., ul. Olchowa 1,
- Koszalińska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A., ul. Przemysłowa 8
- Koszalińska Izba Przemysłowo-Handlowa, ul. Zwycięstwa 126
- KPPD Biuro w Koszalinie, ul. Boh. Warszawy 5,
- Miejska Energetyka Cieplna, Dział Obsługi Klienta, ul. Łużycka 25a
- Miejskie Wodociągi i Kanalizacja Sp. z o.o., ul. Wojska Polskiego 14,
- MPS International Sp. z o.o., ul. Bohaterów Warszawy 30,
- Muzeum, ul. Młyńska 37-39
- Norman - Centrum Rehabilitacyjne, ul. Pomorska 28
- Polska Żegluga Bałtycka S.A. Polferries, ul. Portowa 41, Kołobrzeg
- Polskie Radio Koszalin, ul. Piłsudskiego 41
- Północna Izba Gospodarcza w Koszalinie, ul. Racławicka 15-17, budynek F, p. 214
- Regionalne Centrum Informacji Turystycznej Koszalin, ul. Dworcowa 11
- Świetlica TPD, ul. Piłsudskiego 11-15
- Teatr Variete Muza, ul. Morska 9
- Unia Sp. z o.o., Biuro Obsługi Klienta, ul. Lechicka 23
- Urząd Miejski w Darłowie, Plac T. Kościuszki 9, Darłowo
- Urząd Miejski w Koszalinie, Rynek Staromiejski 6-7
- Urząd Miejski w Mielnie, ul. Chrobrego 10, Mielno
- Zbigniew Murzyn Galeria, ul. Dworcowa 6

GABINET BOGURSCY

Uśmiechnij się

Bez skrępowania i poczucia wstydu

Należymy do Międzynarodowego Towarzystwa Ortodontów. Członkami tego stowarzyszenia, jest zaledwie kilkadziesiąt gabinetów i pracowni ortodontycznych w Polsce. Znajdujemy się więc wśród najlepszych z najlepszych, chcących praktykować ortodoncję na najwyższym, światowym poziomie!

www.facebook.com/bogurscy
www.gabinetbogurscy.pl

LPG
endermologie
przełom
w walce
z cellulitem
FIGHT
FOR
NATURAL
BEAUTY
NOWOŚĆ
CLINIQ
KLINIKA PIĘKNEJ SKÓRY
ENDERMOLOGIA W NAJNOWSZEJ ODSŁONIE
EFEKTY WIDOCZNE JUŻ PO 3 ZABIEGU
cliniq.pl | Cliniq - Klinika Pięknej Skóry, ul. Spółdzielcza 7, Koszalin, +48 728 314 126