prestiż

magazyn koszaliński

OKULARNIA

Pasja i rodzinny biznes

Klasa V: zużycie paliwa: 7,2–8,9 l/100 km (cykl mieszany); emisja CO_2: 189–234 g/km (cykl mieszany).
Podane wartości ustalono zgodnie z przewidzianą przepisami procedurą pomiarową. Są to „wartości CO_2 WLTP" w rozumieniu art. 2 pkt 3 rozporządzenia wykonawczego (UE) 2017/1153. Wartości zużycia paliwa obliczono na bazie tych danych. Dane nie dotyczą konkretnego pojazdu i nie są częścią oferty, lecz służą jedynie porównaniu różnych typów pojazdu. Wartości te są zmienne w zależności od wyposażenia dodatkowego.

Mercedes Klasy V. Wygodny dla rodziny, korzystny dla Ciebie!

Oto marzenie każdej rodziny! Osiem komfortowych miejsc w przestronnym i luksusowym wnętrzu.
Klasa V w niezwykle korzystnej ofercie, tylko teraz tańsza nawet o 50 tysięcy złotych brutto, dostępna od ręki.
Liczba samochodów ograniczona, ale jeśli się pośpieszysz, zyskasz nielimitowaną ilość rodzinnych wycieczek!

Klasa V

tańsza nawet o 50 000 PLN brutto*

*Oferta limitowana.

Mercedes-Benz
The best or nothing.

Mojsiuk Sp. z o.o. Sp.K., ul. Pomorska 88, Szczecin Dąbie, tel.: + 48 91 48 08 714; ul. Koszalińska 89, Stare Bielice, tel.: +48 94 34 77 376

PRO BEAUTY
KLINIKA CHIRURGII I MEDYCYNY ESTETYCZNEJ
LEK.MED. ANDRZEJ ILKÓW

VascuLife
EVLA By Alma

TWOJE NOGI MAJĄ JESZCZE WIELE KILOMETRÓW PRZED SOBĄ...

ROBOTYCZNA REWOLUCJA W DZIEDZINIE LECZENIA ŻYLAKÓW

VascuLife to przełomowa technika w usuwaniu żylaków. Zautomatyzowany system o sztucznej inteligencji sam dostosowuje parametry zabiegowe i precyzyjnie działa światłem lasera we właściwym miejscu. Zabieg leczenia żylaków za pomocą VascuLife jest bezpieczny i znacznie mniej inwazyjny niż technika klasyczna. Nie pozostawia krwiaków w miejscu zamykania żyły.

OFERUJEMY KOMPLEKSOWE LECZENIE ZMIAN NACZYNIOWYCH KOŃCZYN DOLNYCH

» żylaki
» żyły siatkowate
» teleangiektazje - pajączki czerwone
» wenulektazje - pajączki granatowe

TECHNIKI LECZENIA DOBIERANE SĄ INDYWIDUALNIE DO PACJENTA:

» Laser endowaskularny VascuLife
» Skleroterapia
» Laser zewnętrzny ND: YAG
» Operacje klasyczne
» Terapie hybrydowe

ul. Głowackiego 7 (Budynek Uromedu), 75-402 Koszalin
tel.: +48 606 424 423, kontakt@pro-beauty.pl, www.pro-beauty.pl

Aktorka Krystyna Sienkiewicz mawiała, że pracuje na swoje dobre imię, bo nazwisko już ma. No cóż, nie każdy nazywa się Sienkiewicz, Potocki czy Radziwiłł. Nosząc nazwiska bardziej pospolite, więcej musimy się starać, by ktoś nas zapamiętał.

Więcej również musimy włożyć wysiłku, jeśli chcemy poznać „skąd nas ród". Ale wiedzieć to chcemy. Mam wrażenie, że ostatnio rośnie moda na rodzinne badania genealogiczne. Powstały nawet albo zostały spolszczone liczne programy komputerowe służące do budowania drzew genealogicznych. W tym kontekście powiedzenie, że z rodziną najlepiej wychodzi się na obrazku, nabiera nowego, pozytywnego znaczenia.

Nie mamy jednak tak łatwo jak na przykład Brytyjczycy, których kraj obcy najechali ostatni raz w roku 1066. Mieszkają więc Wyspiarze w domach co mają po 700 lat (najwyżej okna wymienią na nowe, pochodzące z koszalińskiego Q4Sash), papiery mają kompletne, wszystko o wszystkich wiadomo. Polska dzięki nieszczęsnemu położeniu w centrum kontynentu bywała co rusz miażdżona walcami wojen, a obie wojny światowe doświadczyły ją najmocniej. Cudem jest – można powiedzieć – że cokolwiek się zachowało w tych kataklizmach. Tym lepszy ma smak odkrywanie wiedzy o rodzinnej przeszłości, gdy niewiele jest źródeł.

Stosunkowo najgorzej mają ci, których korzenie to Warszawa albo Wołyń, czy szerzej – Kresy Wschodnie. Moja rodzina cała wywodzi się z Wielkopolski, więc możliwe było to, czego dokonały moje trzy ciotki, przygotowując na niedawny zjazd rodzinny drzewo genealogiczne, które ledwo zmieściło się na płachcie papierowej o długości 3 metrów i szerokości 60 cm, uwzględniające 834 osoby. Zrobiły to zresztą dzielne panie bez pomocy komputerowej! Ograniczyły się przy tym do okresu od połowy XIX wieku do bieżącego roku, choć pobocznie wspominają nawet pradziada urodzonego w 1772 roku.
Na marginesie: te 834 osoby to moja rodzina po kądzieli, przy czym 440 osób w linii prostej pochodzi od mojej prababci Wiktorii z Chlebowskich Stranc-Różańskiej, dwukrotnie zamężnej, matki 12 dzieci. Skojarzyło mi się od razu zdjęcie, które widziałem gdzieś w Internecie, a wykonane w tym roku pod Ścianą Płaczu w Jerozolimie. Przedstawiało ono 104-letnią panią w otoczeniu ponad 300 osób. To wszystko były jej dzieci, wnuki, prawnuki i nawet praprawnuki, a ona sama okazała się ocaloną z Holokaustu, byłą więźniarką Auschwitz. Komentarz do fotografii brzmiał: „Najlepsza zemsta po latach". Rzeczywiście trudno wyobrazić sobie większy triumf ofiary nad katami. Z drugiej strony to dowód na to, że każde życie ma ogromną wartość i każde jest jednakowo ważne.

Ale wracając do poszukiwań korzeni i śladów rodzinnych historii. Już 30 września w Archiwum Państwowym w Koszalinie będzie można zobaczyć najcenniejsze eksponaty z prywatnych zbiorów podarowane przez koszalinian naszemu AP. Ono zaś tego dnia odwdzięczy się darczyńcom specjalnymi podziękowaniami. Pasjonaci poszukiwań genealogicznych będą mogli uzyskać podpowiedzi, jak skuteczniej docierać do źródeł i jak dbać o to, co w formie dokumentów udało się znaleźć. Archiwum – ustami pani dyrektor Katarzyny Królczyk – zachęca do oddawania mu materiałów z okresu kształtowania się odrodzonej polskiej państwowości (1918-1939). Bez obawy, Archiwum z wdzięcznością przyjmie oryginały, ale na życzenie sporządzi odpowiednie kopie (elektroniczne i papierowe) tych skarbów. Tak więc w oryginale zasilą one zbiory państwowe i posłużą do badań historycznych, a w formie duplikatów pozostaną w rękach wspaniałomyślnych ofiarodawców.

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

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

Katarzyna Sikora, tel.: +48 692 008 006
sikora@prestizkoszalin.pl

dermalogica®

INSTYTUT KOSMETOLOGII I MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

C.H. JOWISZ, PIĘTRO I, KOSZALIN, UL. ZWYCIĘSTWA 40/55-58 • +48 668 469 240

WWW.INSTYTUT-DERMALOGICA.PL

W numerze

WYDARZENIA
8 Akant Good Vibe Festival coraz mocniejszy
10 Nie ma już nc+, jest Platforma CANAL +
12 Uwaga, wydarzenie w BTD! To trzeba zobaczyć!
15 Wielki powrót Forum Koszalin. Centrum handlowe zmienia nazwę
16 Wymiana myśli nie tylko filmowych
19 Schaeffer prowokuje do anegdot

TEMAT Z OKŁADKI
20 Okularnia. Pasja i rodzinny biznes

PRESTIŻOWY ŚLUB
28 Suknie ślubne marki AGNES Fashion Group
32 Małe, większe i największe marzenia do spełnienia
34 Centrum Ogrodnicze J. Żulicki. Efektowna dekoracja ślubna nie musi być droga
36 Prezent ślubny – łatwo popełnić błąd
38 Ten pierwszy walc...
40 Nazwy rocznic ślubu
42 Jakie nazwisko po ślubie?
44 Pamiętaj o tym, idąc do USC
46 Jaki powinien być weselny tort?
48 Stylowa impreza z mobilnym barem Prosecco Prego
50 Rady brafitterki dla panny młodej
52 Idealna sala weselna
54 Co kupić na wieczór panieński?

LUDZIE
58 Jacek Dehnel. Najpierw język nienawiści, potem maczety
62 Karmelek. Koszalińskie łakocie z charakterem
64 Monika Zawierowska-Łozińska. Okruchy emocji zapisane w porcelanie
68 CzesławHoc Chciałbym, żeby Polska była biało-czerwona, a nie tęczowa

BIZNES
72 Biznes to nie wszystko
76 Bucik: mały sklep, wielkie możliwości
78 Agencja wypisz-wymaluj. Mateusz Sudoł pisze o nowoczesnym marketingu
80 Eko, znaczy zdrowo
82 Prawo w biznesie (2).Kluczowa data: 7 listopada 2019 roku

DESIGN
86 Fotowoltaika w ofercie firmy Janex. Inwestycja w czystą energię się opłaca
88 Bajkowy Świat Firan. Tkaniny nadają wnętrzu charakter
90 Jesień w Mielnie. Odpocznij w apartamencie Dune Beach Resort i odwiedź nową restaurację Dune Brasserie & Bar

SPOŁECZEŃSTWO
92 Tomasz Czuczak. Samorządy potrzebują reprezentacji w parlamencie
96 RAFAEL Opieka dla Ciebie. Z szacunkiem dla wieku i przemijania

KULINARIA
100 Restauracja La Maison. Wszystko co najlepsze z natury

MODA
102 PATRIZIA ARYTON. 30 lat mody
105 Sportowy szyk w Deni Cler Milano
106 Rzemiosło w służbie kobiecości w Deni Cler Milano
107 Luksus komfortu Deni Cler Milano
108 Pierre Cardin, kolekcja jesień-zima 2019/2020

MOTORYZACJA
118 Nowa SKODA SUPERB COMBI. Uroda, komfort i luksus bez ostentacji
122 Porsche Centrum Sopot z Mateuszem Kusznierewiczem!
124 Z cyklu Gosia testuje. Volkswagen Passat Variant. Mistrzowska recenzja Małgorzaty Hołub-Kowalik
128 VOLVO XC40 D4 AWD. Kompaktowy SUV klasy premium
132 Serwis – autoryzowany czy dowolny?
134 Spytaj mechanika, co wlewa do silnika
136 Grupa Mojsiuk. Samochody na „szóstkę"

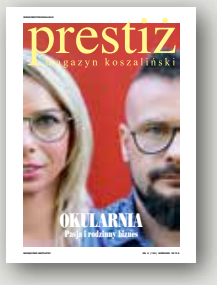
PODRÓŻE
140 W cieniu Himalajów

ZDROWIE I URODA
144 Strefa 3L. Najważniejszy pierwszy krok
146 Idealne ciało po ciąży – to możliwe!
148 Bakterie odmładzają
150 Smart ageing. Zdrowy organizm to zdrowa skóra
152 Pułapka przetworzonego jedzenia
154 Cyfrowa precyzja w implantologii

KULTURA
158 Czytamy o roku 1939, a widzimy współczesność
161 Opowieść o samotności
162 Prestiżowe książki

164 Kroniki „Prestiżu"

Na okładce:
Katarzyna i Damian Urbanowiczowie
Foto: Agnieszka Orsa



www.prestizkoszalin.pl

KOSZALIŃSKIE
CENTRUM STOPY

Czy wiesz, że powodem większości problemów stóp jest ich nieodpowiednia pielęgnacja?

Odbierz 20% rabatu

na kosmetyki pielęgnacyjne do stóp na hasło STOPY W CENTRUM UWAGI

*akcja trwa do końca października

Koszalińskie Centrum Stopy
ul. Spółdzielcza 5/1, Koszalin
Rejestracja: 500 300 558
/centrumstopy

Akant Good Vibe Festival coraz mocniejszy

Najważniejsze muzyczne wydarzenie w Koszalinie zbliża się wielkimi krokami. Akant Good Vibe Festival odbędzie się w dniach 25-28 września. Ideą imprezy jest zaprezentowanie najciekawszych i najbardziej utalentowanych artystów, poruszających się w takich muzycznych gatunkach, jak jazz, soul, funk oraz hip-hop. Łącznie podczas czterech dni zaprezentuje się osiem zespołów, z czego aż trzy z zagranicy. Będzie to więc największa dotychczas edycja imprezy, która w ubiegłym roku otrzymała nagrodę Kulturalnego Wydarzenia Roku w Koszalinie.

Koncert inaugurujący odbędzie się 25 września w Filharmonii Koszalińskiej. Wystąpi na nim EABS, czyli zespół jazzowy, który jest prawdziwą sensacją. Ich najnowszy album „Slavic Spirits" spotkał się z niezwykle entuzjastycznym przyjęciem krytyków i odbiorców. EABS kontynuuje tradycję polskiej szkoły jazzu, wymykając się równocześnie wielu brzmieniowym schematom, prezentując zupełnie autorskie podejście do utartych muzycznych standardów.

Po raz pierwszy w swojej historii GVF zawita do Sianowa. Dzięki współpracy z Centrum Kultury, w tamtejszym Kinie Zorza, 26 września br. wystąpi Kuba Więcek Trio. Artysta jest laureatem m.in. Fryderyka oraz „Mateusza Trójki" za debiut fonograficzny zatytułowany „Another Raindrop", który jest pierwszym debiutem w kultowej serii „Polish Jazz" od 28 lat. Aktualnie promuje swój drugi album „Multitasking" z tejże serii.

Kolejne dwa dni festiwalowe odbędą się w nowej koszalińskiej sali koncertowej – G38. 27 września wystąpią trzy zespoły. Pierwszym z nich jest Beluga Stone. To równoległy projekt twórców grupy P.Unity, którzy stali się sensacją ubiegłorocznego Good Vibe Festivalu. Tym razem Jędrzej Dudek i Maciej Sondij prezentują mieszankę gitarowej psychodeli, soulu i hip-hopu.

Po nich wystąpi grupa Shishko Disco. Zespół narodził się wiosną 2014 roku u podnóży Himalajów z inicjatywy gitarzysty Moshe Zehavi i wokalistki Joy Tyson. Wielobarwna ekspresja muzyczna Shishko rozpościera swoje korzenie po całym świecie, ocierając się o Bałkany, Turcję, Bliski Wschód, Maroko, Amerykę Południową, rock, funk, jazz i wiele innych. Muzykę Shishko Disco komponuje i aranżuje Moshe Zehavi.

Na koniec wieczoru wystąpi znakomita artystka J. Lamotta. Urodzona w Tel Avivie artystka, wykonuje muzykę neo soul inspirowaną takimi nazwiskami jak Billie Holiday, John Coltrane, Sun Ra, Lauryn Hill i J Dilla. Jej najnowszy album „Suzume" przynosi spokojne, kojące kompozycje przypominające dokonania Eryki Badu. J. Lamotta poza śpiewaniem gra na trąbce i tworzy bity.

Ostatni dzień Festiwalu rozpocznie Hubert Tas. Artysta zaprezentuje materiał ze swojej ostatniej płyty „Unfinished". Na albumie nie zabrakło podkładów około-hip-hopowych opartych na ciepłych, jazzujących samplach. Warto zaznaczyć, że materiał zawarty na płycie powstawał nie tylko w Polsce, ale i na Tajwanie, miejscu, które Hubert regularnie odwiedza w ostatnich latach.

Po Hubercie wystąpi Eskaubei i Tomek Nowak Quartet, czyli skład, który idealnie łączy ze sobą światy rapu i jazzu. Muzycy będą promować nowy album „Sweet Spot" gdzie groove spotyka się ze swingiem, a tłusty i ciepły soulowy vibe z jazzową surowością.

Cały Festiwal zakończy sensacja brytyjskiej nowej fali jazzowej czyli zespół Cykada. To grupa uznanych muzyków na scenie londyńskiej, grających w takich grupach jak m.in. Myriad Forest, EZRA Collective, Maisha, Where Pathways Meet, Family Atlantica i Don Kipper. Cykada to energetyczna bomba o niepowtarzalnym stylu. W zgrabny sposób łączy odległe bieguny, świat analogów rozbity jest elektroniką, wschodnie wpływy przeplatają się z zachodnimi, a harmonizujące i nostalgiczne momenty z parkietowymi bombami. Tak wiele inspiracji sprawia wrażenie niemożliwości ich zjednoczenia, jednak Cykada umiejętnie tego dokonuje.

Bilety dostępne są na stronie www.goodvibefestival.pl

OrthoFoot

ORTHOFOOT
GABINET FIZJOTERAPII ORTOPODOLOGICZNEJ
mgr Agnieszka Ochim

Badania stóp – diagnostyka wad kończyn dolnych
Indywidualne wkładki ortopedyczne
Specjalistyczna terapia wad stóp

SPRAWDŹ SWOJE STOPY!

Sprawdź stopy swoje lub Twojego dziecka i odpowiedz na pytania!
- Czy nieprawidłowo lub asymetrycznie zdzierasz buty?
- Czy bolą Cię stopy, kolana, biodra?
- Czy masz nawracające modzele, odciski?
- Czy masz powtarzające się kontuzje stóp?
- Czy często się potykasz?
- Czy masz halluksy lub inne deformacje palców?
- Czy masz trudności z wykonaniem przysiadu bez oderwania pięt?

Jeśli odpowiedziałaś/odpowiedziałeś TAK na więcej niż trzy pytania wskazane jest przeprowadzenie badania stóp!

Zapraszamy do gabinetu OrthoFoot!

Koszalińskie Centrum Stopy
OrthoFoot Agnieszka Ochim
Koszalin, ul. Spółdzielcza 5/1
tel.: 500 300 558
/ OrthoFoot

KOSZALIŃSKIE
CENTRUM STOPY

Nie ma już nc+, jest Platforma CANAL+

Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami platforma cyfrowa nc+ nosi od 3 września br. nazwę Platforma CANAL+. Dla abonentów nie wiąże się to z żadnymi utrudnieniami, bo wszelkie umowy i warunki korzystania z usług pozostają bez zmian.

W świadomości polskich odbiorców CANAL+ jest mocną marką. Kojarzą ją oni m.in. z koprodukcją filmów, które zdobywały najwyższe laury na międzynarodowych festiwalach i przyciągały uwagę milionów widzów - wystarczy tu wspomnieć „Idę" czy „Zimną wojnę". Dobrą opinię mają o nim również kibice sportowi, znajdujący w ofercie platformy relacje z najbardziej prestiżowych wydarzeń sportowych. Ponadto marka od zawsze postrzegana jest jako prekursor innowacyjnych rozwiązań technologicznych, bo jako jedna z pierwszych wprowadziła transmisje w HD oraz 4K, a wkrótce będzie wdrażała technologię OTT.

Platforma CANAL+ oferuje obecnie ponad 170 wyselekcjonowanych kanałów telewizyjnych, w tym ponad 100 w standardzie HD. Dostarcza również superszybki Internet LTE i usługę telefonii komórkowej. Na Platformie CANAL+ można oglądać najbardziej prestiżowe wydarzenia sportowe, hity filmowe, a także seriale oraz autorskie serie dokumentalne. Wszystko to dostępne na ośmiu kanałach premium (nieprzerywanych reklamami) z rodziny CANAL+: CANAL+ DISCOVERY, CANAL+ SERIALE, CANAL+, CANAL+ 1, CANAL+ FILM, CANAL+ FAMILY, CANAL+ SPORT i CANAL+ SPORT2. Na platformie znaleźć można szeroką gamę własnych kanałów tematycznych: nSport+, Ale kino+, Kuchnia+, Domo+, Planete+, MiniMini+ i teleTOON+.

Zbigniew Cieślak, właściciel Salonu CANAL+ mieszczącego się w Koszalinie przy ulicy Domina, mówi: - Nasi klienci zareagowali na zmianę nazwy sympatycznie. To mocna marka, która wciąż była obecna w świadomości Polaków mimo powstania nc+. Tak więc obecna nazwa platformy to dla wielu po prostu powrót do czegoś, co znali i lubili.

Przygotuj się do jesieni z Gabinetem My Way Refleksologia

DETOKS – dzięki zabiegowi Efekt WOW, który pobudzi twój układ limfatyczny

ODŻYWIENIE – dzięki doborowi 3 miesięcznej kuracji wzmacniającej organizm

REGENERACJA – dzięki zabiegom refleksoterapii stóp, dłoni i twarzy

my way

BADANIE NIEDOBORÓW WITAMIN I MINERAŁÓW

W oparciu o medycynę kwantową, szybkie i bezbolesne

45 CZYTELNYCH RAPORTÓW NA TEMAT STANU ZDROWIA TWOJEGO CIAŁA

3-miesięczna suplementacja dobrana przez specjalistę, w tym uzupełnienie niedoborów naturalnymi metodami

Zalecenia dietetyczne
Suplementacja oparta o tradycyjną medycynę chińską (TCM)

Efekt WOW

WYGŁADZENIE
OCZYSZCZENIE
WYSMUKLENIE

Zabieg pneumatycznego drenażu limfatycznego, który:
- usuwa toksyny, pobudzając układ limfatyczny
- ujędrnia skórę
- redukuje cellulit
- zmniejsza obwód ciała
- likwiduje zastoje i obrzęki limfatyczne

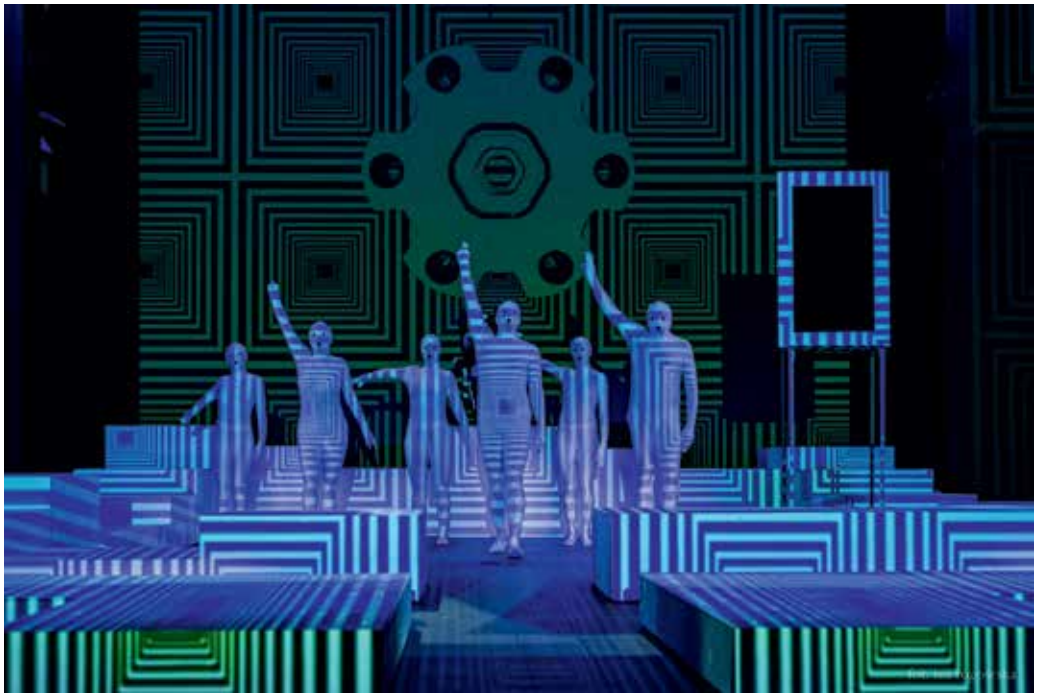
Koszalińskie Centrum Stopy
Koszalin, ul. Spółdzielcza 5/1
tel. 574 187 092
/mywayrefleksologia

KOSZALINSKIE CENTRUM STOPY

Uwaga, wydarzenie w BTD! To trzeba zobaczyć!

Trudno sobie wyobrazić lepszy początek 10. Koszalińskich Konfrontacji Młodych m-teatr – „Like Fake. Historia, której nie było" to brawurowy spektakl w założeniu dla młodzieży, ale wart uwagi każdego widza. Bez taryfy ulgowej, cenzury i upiększeń, w rewelacyjnej oprawie wizualnej i z przesłaniem, które każdy może sformułować na własny użytek. Wydarzenie nie tylko festiwalowe.

Autor: Anna Makochonik



Inscenizacja „Like Fake" to perfekcyjne zgrane i zagrane kombo słowa, dźwięku, obrazu, ruchu fundujące widzom teatralną ucztę w nowoczesnym, nieobecnym na deskach BTD, wydaniu. Spójna intelektualnie i artystycznie koncepcja, przykuwająca uwagę od pierwszego słowa do ostatniej scenicznej kropki i zostawiająca widza w kropce, bo sugestia, że „Nic nie jest takie, jakim się wydaje" ziszcza się w finale w złowieszczy i zaskakujący sposób, choć podpowiedzi, by tego co na scenie nie brać za prawdę, jest kilka: przewrotny tytuł – fragment wyliczanki, czytany dosłownie oznaczający podróbkę, scenografia poprzez zmieniające się wizualizacje wrzucająca widza co chwilę w nowe, płynne dekoracje, nielogiczne decyzje bohaterów itp. Internet nie ma kształtu, czasu i przestrzeni. W sieciowej pulpie może zawisnąć wszystko, pojawić się, zniknąć; każdy fakt może zmienić się w zmyślenie, nie ma reguł, sprawiedliwości, a jeśli coś rządzi tym nietrwałym, mrocznym uniwersum to jedynie przypadek.

W spektaklu uosabia go Demiurg (Marcin Borchardt) – chimeryczny, karykaturalny i wszechmocny, zmieniający bieg zdarzeń i losy bohaterów słowami kolejnych wyliczanek. Daje, zabiera, upokarza, karze, ośmiesza. W tle – postaci bez twarzy, bezpłciowe, zunifikowane i sprowadzone do ról, idei, pojęć, internetowych komentarzy, bełkoczące, klepiące formułki, przyjmujące wystudiowane pozy. Nieprawdziwe. Dorośli – zajęci sobą, okopani na pozycji autorytetów, życiowo bezradni lub niezdolni do dialogu. Rówieśnicy – jurorzy wyglądu i przydatności do życia towarzyskiego. Komunikacja – sprowadzona do językowego skrótu, slangu, emotikony, mema. W tych ramach rozgrywa się (lub nie) koślawy i pełen zaskakujących zwrotów akcji romans patostreamera Mariusza/Metyla (Karol Donda) i enigmatycznej Zosi/Soni (Magdalena Zabel), Romea i Julii internetowego czatu.

Oglądając „Like Fake. Historię, której nie było", nie mogłam uwolnić się od skojarzeń z „Euforią", znakomitym amerykańskim serialem sprzed kilku miesięcy będącego porażającą diagnozą pokolenia Z – samotnego, bezbronnego, uwikłanego w wirtualną rzeczywistość, która nie jest już światem do jakiego się ucieka, ale światem zastanym, w którym trzeba znaleźć sobie miejsce. Bohaterowie serialu robią to desperacko, brnąc w narkotyki, toksyczne relacje, pornografię, przemoc i nielimitowaną imprezę. Choć w efekcie zmagają się z problemami zarezerwowanymi dla dorosłych i trudno rozpoznać w nich nastolatków, w głębi – bardzo czasem poranionej – duszy wciąż dzieci, pragnące bliskości, opieki, bezpieczeństwa miłości i przyjaźni. Serialowa i teatralna puenta jest jak cios w podbrzusze: to my, dorośli, zgotowaliśmy dzieciom piekło i zostawiliśmy je samym sobie.

Mam wrażenie, że twórcy „Like Fake" – Arkadiusz Buszko (reżyser) i Tomasz Ogonowski (autor) – wyszli z podobnego założenia: za-

miast wygodnie oskarżać młodzież o pustkę i próżność, postanowili dotrzeć do niej innym kanałem – postawić przed nią lustro, wierząc że sama wyciągnie z tej konfrontacji wnioski. Mało tego – posłużyli się równie wyrazistymi, środkami artystycznymi, doskonale rozumiejąc, to co reżyser „Euforii", Sam Levinson – jeśli chcesz powiedzieć coś młodym ludziom – pozbądź się dydaktycznego tonu, nie pouczaj, nie wymądrzaj się, nie mów „jak żyć", nie próbuj kumplować się na siłę, nie oceniaj. Po prostu spójrz na świat ich oczyma i bądź przygotowany, że widok może nie być piękny.

Obraz w „Like Fake" jest największą ozdobą spektaklu i elementem kluczowym, nie tylko dlatego, że zacierając granice między prawdą a złudzeniem, akcentuje wspomnianą „fejkowość" opowieści. Przede wszystkim odtwarza naturę współczesności, zwłaszcza internetowej: głośną, agresywną, przebodźcowaną, cukierkową, powierzchowną, wulgarną. W bliskim kadrze atrakcyjną, na dłuższą metę męczącą. Trudno w niej funkcjonować dorosłym, a co dopiero młodym ludziom pozbawionym mechanizmów obronnych wobec emocji nieskrojonych na młode głowy.

Za stworzenie tego wizualnego cacka odpowiadają: Grupa Mixer (kostiumy/scenografia), kolektyw .wju: Mikołaj Ludwik Szymkowiak, Grzegorz Leszczyński, Arkadiusza Zub (wizualizacje, multimedia, animacje) oraz Arkadiusz Buszko, który poza reżyserią opracował przedstawienie choreograficznie, a jego wieloletnie doświadczenie widać w każdym ruchu i geście aktorów.

Nie wiem, co z „Like Fake" zabierze ze sobą młody widz. Jeśli przekonanie, że warto w sztucznym świecie pozostać sobą i zainwestować w prawdziwe uczucia – to świetnie. Czy dotrze do wszystkich poziomów interpretacji tego wielokrotnie złożonego, nieoczywistego tworu? Nie wiem.

Czy doceni próbę rozmowy bez patetycznych wtrętów i natrętnych morałów – myślę, że tak. Poza wszystkim to po prostu ponad godzinna przyjemność oglądania na wskroś współczesnego spektaklu i ogromna satysfakcja, że powstał w Koszalinie.

„Like Fake. Historia, której nie było". Premiera: 14 września 2019 r. Reżyseria/plastyka ruchu: Arkadiusz Buszko; Autor: Tomasz Ogonowski; Teksty piosenek: Tomasz Ogonowski; Obsada: Adrianna Jendroszek, Dominika Mrozowska-Grobelna, Beata Niedziela, Żanetta Gruszczyńska-Ogonowska, Magdalena Zabel, Marcin Borchardt, Karol Donda, Wojciech Kowalski, Wojciech Rogowski; Scenografia: Grupa Mixer; Muzyka: Maciej Osada-Sobczyński; Kostiumy: Grupa Mixer; Multimedia i wizualizacje: Mikołaj Ludwik Szymkowiak, Grzegorz Leszczyński z wykorzystaniem animacji Arkadiusza Zuba

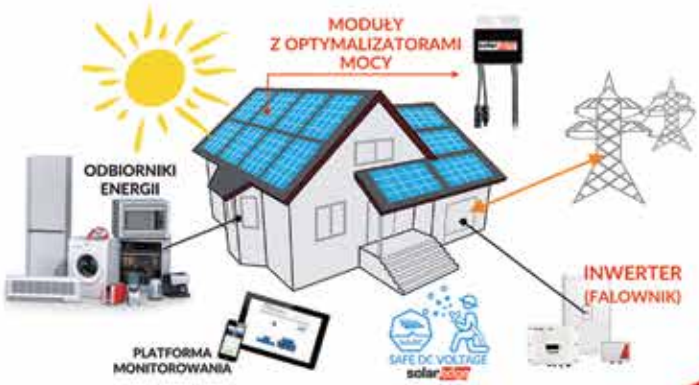
FOTOWOLTAIKA
DORADZTWO • INSTALACJA • SERWIS

ZASILAJ DOM I FIRMĘ ENERGIĄ SŁONECZNĄ

Dlaczego wybrać system solaredge

- Nowoczesne i inteligentne rozwiązania
- **Optymalizatory mocy** gwarantują, że obniżenie sprawności jednego modułu nie wpływa na wydajność pozostałych
- Funkcja samoczynnego odłączania wysokiego napięcia podczas konserwacji i w sytuacjach awaryjnych, zapewnia ochronę i **wysoki poziom bezpieczeństwa osób i mienia**
- Zaawansowana, **bezpłatna platforma** na komputer i telefon umożliwia monitorowanie wydajności i zarządzanie instalacją
- Ładowanie samochodów elektrycznych

Zostań prosumentem. Magazynuj niewykorzystaną energię u operatora
Skorzystaj z ulgi podatkowej i dotacji do 5.000zł z programu Mój Prąd



TWÓJ INSTALATOR: WOJ. ZACHODNIOPOMORSKIE
tel. 690 42 68 68 tel. 884 304 804
www.solar-edge.pl

REKLAMA

Zapraszamy przedsiębiorców na konferencję poświęconą reformie postępowania cywilnego w świetle aktualnych zmian Kodeksu postępowania cywilnego.

Prowadzenie: Katarzyna Kujawska, radca prawny

Kancelaria Perfecta

Program prezentacji:

1. Założenia wprowadzenia odrębnego postępowania gospodarczego.
2. Zasady sporządzania pozwu i odpowiedzi na pozew, pism przygotowawczych.
3. Posiedzenie przygotowawcze.
4. Plan rozprawy.
5. Postępowanie dowodowe, dowody.
6. Przejawy nadużycia prawa procesowego i jego sankcje.
7. Koszty sądowe.

Podczas szkolenia słuchaczom zostaną przekazane materiały szkoleniowe.

CZAS: 8 PAŹDZIERNIKA 2019 ROKU, GODZ. 14.00-17.00
MIEJSCE: KOSZALIN, HUDSON, UL. POŁCZYŃSKA 18

Udział jest bezpłatny. Zgłoszenia za pośrednictwem serwisu społecznościowego Facebook (wydarzenie KONFERENCJA DLA PTRZEDSIĘBIORCÓW). Liczba miejsc ograniczona.

Partnerzy wydarzenia

HUDSON APARTAMENTY • SALA BANKIETOWA • CAFFE-PUB

SIMPLEX

Mec KOSZALIN

ZPP

Patron medialny

prestiż magazyn koszaliński

Organizator

Północna Izba Gospodarcza Koszalin

Kancelaria Perfecta
ul. Emilii Gierczak 7a, 75-333 Koszalin
tel. 516 033 115, www.kujawska.net
kujawska.kk@gmail.com, radca@kujawska.net

Wielki powrót Forum Koszalin Centrum handlowe zmienia nazwę

Atrium Koszalin przechodzi rebranding. Od teraz będzie się nazywać Forum Koszalin. Zmiana nazwy to początek ewolucji, jaka czeka największe centrum handlowe w mieście – tuż po zmianie właściciela i zarządcy obiektu.

Urszula Lipińska, dyrektor CH Forum Koszalin

9 lipca obiekt został zakupiony przez ECE European Prime Shopping Centre Fund II i zarządzanie nim przejęło ECE Projektmanagement Polska Sp. z o.o. - W związku z tym, że nazwa Centrum nawiązywała do poprzedniego właściciela, wskazane było, aby ją zmienić. Uznaliśmy, że jest to świetny powód, żeby wrócić do pierwszej nazwy Centrum, o której wiemy, że zakorzeniła się w świadomości mieszkańców miasta i całego regionu. Do dzisiaj słyszymy, że mówią oni, że idą na zakupy do Forum, co postanowiliśmy podkreślić – tłumaczy Urszula Lipińska, dyrektor Forum Koszalin.

Zmiana nazwy będzie się również wiązała ze zmianami w przestrzeni Centrum. - W przyszłym roku planowane jest rozpoczęcie prac modernizacyjnych w pasażach oraz w toaletach. Zależy nam, aby Centrum zyskało nową jakość. Dlatego po zmianie właściciela i – co za tym idzie – nazwy i logotypu obiektu, planujemy modernizację jego przestrzeni – mówi Urszula Lipińska.

W sobotę (21 września br.) na odwiedzających czeka cała gama atrakcji. Wielcy świata muzyki spotkają się w jednym miejscu: Michael Jackson, Tina Turner, Elvis Presley i inni poruszają się w rytm swoich przebojów dzięki zręcznej animacji Krzysztofa Falkowskiego. Odwiedzający Centrum przekonają się, jak marionetka jest w stanie oddać charakterystyczne ruchy gwiazd estrady. Na głodnych wrażeń czekają pokazy kulinarne w wykonaniu samego mistrza kuchni – Roberta Sowy. Oprócz wspólnego przygotowywania potraw, widzowie będą mogli je degustować.

Na scenie nie zabraknie również muzycznych atrakcji na żywo. Zuza Jabłońska, finalistka „The Voice Kids" zabierze fanów na znany im „Spacer po linie", a energiczna Lanberry zrobi prawdziwą muzyczną „Mixturę". Fani mocnych przeżyć będą mogli sprawdzić, jak reagują w sytuacjach ekstremalnych. To wszystko dzięki symulatorom i stanowiskom VR, wśród których znajdą się deska strachu, boisko do piłki nożnej, rollercoaster oraz fotel wyścigowy. Aby zarówno wrażenia, jak i zakupy zabrać do domu, w fabryce gadżetów klienci będą mogli samodzielnie przygotować personalizowane torby zakupowe.

Forum Koszalin to pierwsze tak duże centrum handlowe w Koszalinie. Czterokondygnacyjny obiekt został oddany do użytku 27 listopada 2008 r. W ofercie ma niemal 130 lokali handlowych, sześciosalowe Multikino oraz siłownię Zdrofit. Centrum zajmuje 55 000 m kw. powierzchni. Podziemny i naziemny parking może pomieścić 1600 samochodów.

Wymiana myśli nie tylko filmowych

Szesnasta edycja Europejskiego Festiwalu Filmowego Integracja Ty i Ja za nami. Nagrody w konkursie filmowym odebrało dziewięciu laureatów, choć jak podkreślili jurorzy, na piękne statuetki Motyli 2019 zasłużyli wszyscy. Było jak zawsze: bardzo filmowo, refleksyjnie i bezpretensjonalnie.

Fotografie: Wojciech Szwej

Goście, widzowie, filmowcy powtarzają jak mantrę: takiej atmosfery jak na EFF Integracja Ty i Ja nie ma nigdzie. Można to brać za banał lub kurtuazję, ale nietrudno uwierzyć w dobre samopoczucie, kiedy uczestniczy się w wydarzeniu, które zrównuje wszystkich w jedną, festiwalową społeczność. Ci, którzy są tu po raz kolejny, doskonale to wiedzą. Ci którzy przyjeżdżają do Koszalina po raz pierwszy, szybko skracają ewentualny dystans, wynikający najczęściej z niepewności co do własnych emocji i ciężaru tematyki, z jaką przyjdzie się podczas festiwalu zmierzyć. Na miejscu okazuje się, że obawy nie mają uzasadnienia – doświadczają nieudawanej życzliwości, pobudzającego do rozmyślań kontaktu z filmem i autentycznej otwartości.

EFF Integracja Ty i Ja był pierwszym w Europie festiwalem filmowym poświęconym niepełnosprawności. Od 2019 roku jest członkiem europejskiej sieci Klappe Auf Short Film, zrzeszającej kilkanaście podobnych imprez. Nie tylko ich ilość i obecność w wielu krajach pokazuje, jak temat niepełnosprawności ewoluował w sferze kulturalnej i kinematograficznej. Wystarczy wspomnieć, że filmy do tegorocznego konkursu zostały wyłonione spośród dwóch tysięcy zgłoszeń, co jest zadaniem iście karkołomnym W sumie o Motyle walczyło 38 produkcji fabularnych, dokumentalnych i amatorskich z Polski, Europy i świata, w tym choćby z Kenii i Tajwanu (ich twórcy przyjechali do Koszalina) – Jurorzy: Jowita Budnik, Marzena Trybała, Małgorzata Sobieszczańska, Piotr Wereśniak i Petro Aleksowski, a także jury młodzieżowe – Dagmara Pawłowska, Sandra Dowhun, Martyna Masiak i Dorota Szyszko spędzili na sali kinowej kilkadziesiąt godzin, wchłaniając obrazy i emocje o rozpiętości trudno dostępnej na co dzień. Od lekkich, optymistycznych i zabawnych, przez nieoczywiste, kontrowersyjne i skłaniające do dyskusji, po wstrząsające, dramatyczne historie ludzi zmagających się nie tylko z niepełnosprawnością, ale niewydolnym systemem, polityką, biedą, społecznym niezrozumieniem i odrzuceniem. Oglądali je w towarzystwie niezawodnej festiwalowej publiczności, wypełniającej salę kina Alternatywa po brzegi, której serce ostatecznie skradł uroczy „Rycerz Stefan" w reżyserii Agnieszki Kozaczki-Gralak.

Skradł je też... Robert Więckiewicz. Wizyta aktora związana z projekcją pozakonkursową znakomitego filmu „Jak pies z kotem" w reżyserii Janusza Kondratiuka, elektryzowała koszalinian na długo przed spotkaniem. Ostatecznie bohater oczarował, wzruszył i rozśmieszył niemal tysiąc osób – to z całą pewnością wydarzenie numer jeden festiwalu.

Do tych najważniejszych – spośród mnóstwa aktywności – należy też dodać niezwykle ciekawą konferencję naukową związaną z tematem przewodnim, współorganizowaną z Powiatowym Urzędem Pracy w Koszalinie, a poświęconą możliwościom, paradoksom i barierom rynku pracy dla osób z niepełnosprawnością, filmową prezentację wyjątkowego pokazu mody, jaki zrealizował w maju Tomasz Karcz, Muzyczny Stand Up Czesława Mozila i recital Kamila Czeszela oraz wszystkie spotkania w ramach festiwalu, które pozo-

stają jego esencją, pozwalając na bieżącą wymianę myśli i wrażeń, te oficjalne – z filmowcami, gośćmi specjalnymi i jurorami i te kuluarowe, może nawet cenniejsze.

Warto dodać, że Integracja zagościła w sumie w pięćdziesięciu miejscach w Polsce – poprzez 33 Małe Festiwale Ty i Ja oraz seanse w 17. kinach studyjnych.

Motyle 2019
Film amatorski: „Superhero", reż. Dariusz Janiczak
Film dokumentalny: „Połączeni", reż. Aleksandry Maciejczyk
Film fabularny: „Mam na imię Pietia", reż. Daria Binevskaya

Wyróżnienie film amatorski: „Kolor życia" w reż. Michael Njoroge i Grace Matu
Wyróżnienie film dokumentalny: „Projektanci", reż. Otoxo Productions
Wyróżnienie film dokumentalny: „Znak miłości", reż. Elad Cohen i Iris Ben Moshe
Wyróżnienie film dokumentalny: „Szczęśliwi razem", reż. Yen Kung Kuo
Wyróżnienie film dokumentalny: „Fale uderzeniowe", reż. Kineret Hay-Gillor

Nagroda jury młodzieżowego: „Superhero", reż. Dariusz Janiczak
Nagroda publiczności: „Rycerz Stefan", reż. Agnieszka Kozaczka-Gralak.

AVON
the company for women

NOWY ZAPACH W KOLEKCJI FAR AWAY

Zostań naszą Ambasadorką
AVON

BIURO AVON

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

REKLAMA

NC+ ZMIENIA SIĘ W PLATFORMĘ CANAL+

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

Schaeffer prowokuje do anegdot

Wkrótce kultowy spektakl w reżyserii Mikołaja Grabowskiego, który zagra obok brata Andrzeja i Jana Peszka: dowcipna rozgrywka z inteligentnym widzem poprzez improwizacje, w których trio mistrzów zdradzi coś z ich prywatności – to nastraja do poplotkowania o tych i innych gwiazdach odwiedzających Koszalin.

Autor: Fitzroy / Foto: Agencja Artystyczna Eskander

„Scenariusz dla trzech aktorów" to wyjątkowe przeżycie z wybornym dowcipem i prywatnymi akrobacjami skojarzeniowymi.

Spektakl sprowadzi Joanna Kubacka (słupska agencja Around the Music), która o goszczących na środkowym Wybrzeżu artystach zgodziła się opowiedzieć to, czego nie widać na scenie.

Krystyna Janda

12 X będzie w Filharmonii z „Zapiskami z wygnania" w reżyserii Magdy Umer. Pani Joanna mówi: – Pracownicy techniczni lubią z nią pracować. Jest konkretna i wie, czego chce. Taka sytuacja. Poczęstunek po jej monodramie: wszyscy czekają, aż się rozcharakteryzuje, rozluźnieni dowcipkują, śmieją się. Na to wchodzi aktorka, sala zamiera, nikt ani słowa. Bo ona stwarza dystans, budzi respekt. Gwiazda stoi, cisza trwa. Kelner widzi, co się dzieje, i natychmiast reaguje: „A może zupkę z krewetek? Świeżutka, dopiero zrobiona". I wszystko wróciło do normy.

Waldemar Malicki

16 XI da w Filharmonii koncert „Klasyka po bandzie". – W latach 80. szukaliśmy pianisty, który będzie akompaniował skrzypkowi wykonującemu „Symfonię hiszpańską" Edouarda Lalo. Nikt się nie chciał podjąć. Wreszcie „znalazł się" Waldek, student gdańskiej Akademii Muzycznej, długowłosy chłopak w sztruksach koloru brązowego. Rozłożył nuty i a vista zagrał jak trzeba ten niełatwy utwór. Potem wielokrotnie przyjeżdżał już jako uznany solista, zanim stał się znany powszechnie z powodu jego „Filharmonii dowcipu" – wspomina Joanna Kubacka.

Krzesimir Dębski

Wystąpi w FK nieco egzotycznie 31.1 i 1.2 2020 roku. – Krzesimir jest duszą towarzystwa. Po występie opowiada w restauracji: „Otóż będąc z przyjacielem w Indiach, raz nie zdołaliśmy zadośćuczynić przyjaźni międzynarodowej. Stanęliśmy w pewnej wiosce, gdzie, jak to w wiosce, było pole do krykieta. Napisy jeszcze po Anglikach. Opiekun obiektu pożyczył nam sprzęt i koszulki – nie jestem pewien, czy już z XX stulecia. Gdy zaczęliśmy partyjkę, Hindus spytał, czy wieś może przyjść popatrzeć i podawać piłki. Po paru minutach było 15 osób, po 20 dwieście, a po 40 jakiś tysiąc. Rozumiecie, że w tym klimacie nie mogliśmy grać dość długo, by każdy zdołał nam podać."

„Scenariusz dla trzech aktorów" Bogusława Schaeffera, 21 października br., godz. 18.30, Filharmonia Koszalińska. Bilety do 30.09 100-110 zł, od 1.10 110-120 zł; w kasie filharmonii i na www.kupbilecik.pl.

Okularnia
Pasja i rodzinny biznes

Kto dziś nie zna powiedzenia, że jeśli wybierzesz pracę, którą kochasz, nie przepracujesz ani jednego dnia w życiu? Pytanie retoryczne, bo przecież ta myśl Konfucjusza przetrwała wieki i pewnie przez kolejne lata będzie mottem dla wielu. Katarzyna i Damian Urbanowiczowie należą do tych osób, które nie tylko profesjonalnie wykonują swój zawód, ale także lubią to, co robią. Optometria i optyka okazały się ich pasją.

Autor: Monika Nieckarz / Fotografie: Agnieszka Orsa

Okularnia, jeden z dwóch salonów optycznych państwa Katarzyny i Damiana Urbanowiczów, od progu zaprasza klienta. Jasne uporządkowane wnętrze, nowoczesna stylistyka ekspozycji opraw okularowych, uśmiech właścicieli na dzień dobry i aromatyczna kawa dla spragnionych dawki energii. Żadnych barier architektonicznych, parking tuż pod drzwiami. Każdy kto szuka salonu optycznego spełniającego choćby te wymagania, odnajdzie je w Okularni państwa Katarzyny i Damiana.

- Przywiązujemy dużą wagę do obsługi klienta. Współczesny rozwój technologii podsuwa coraz to nowsze rozwiązania i produkty. Rozumiemy, że klienci mogą poczuć się zagubieni w tym gąszczu propozycji, dlatego naszą rolą jest służyć wiedzą i radą, by każdy z naszego salonu wyszedł zadowolony – mówi Damian Urbanowicz, technik optyk, który wraz z małżonką Katarzyną ponad 4 lata temu otworzył pierwszy salon w Koszalinie przy ul. Poprzecznej (w pasażu Czerwona Torebka).

Optometria, która stała się pasją

Ziarno pasji padło na grunt przygotowany doświadczeniem. Katarzyna Urbanowicz pracowała kilka lat dla producenta i dystrybutora soczewek kontaktowych. Dzięki temu miała okazję poznać potrzeby i oczekiwania zarówno specjalistów optometrystów, jak i ich klientów.

- Optometria zafascynowała mnie na tyle, że postanowiłam związać z nią swoją przyszłość. Dlatego ukończyłam studia na Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. To właśnie na tej uczelni 36 lat temu powstał pierwszy w Polsce Zakład Optometrii. Miałam przyjemność i zaszczyt właśnie tam zdobyć wiedzę i kompetencje wymagane do prowadzenia badań oraz korekcji optycznej wzroku. Studia prowadzone były w niewielkich grupach, co dawało nam - studentom komfort uczenia się i okazję do konsultacji z wykładowcami – wyjaśnia pani Katarzyna. – Dziś mogę z pewnością i radością przyznać, że moja praca to moja pasja. Mało tego – zaraziłam nią męża (uśmiech).

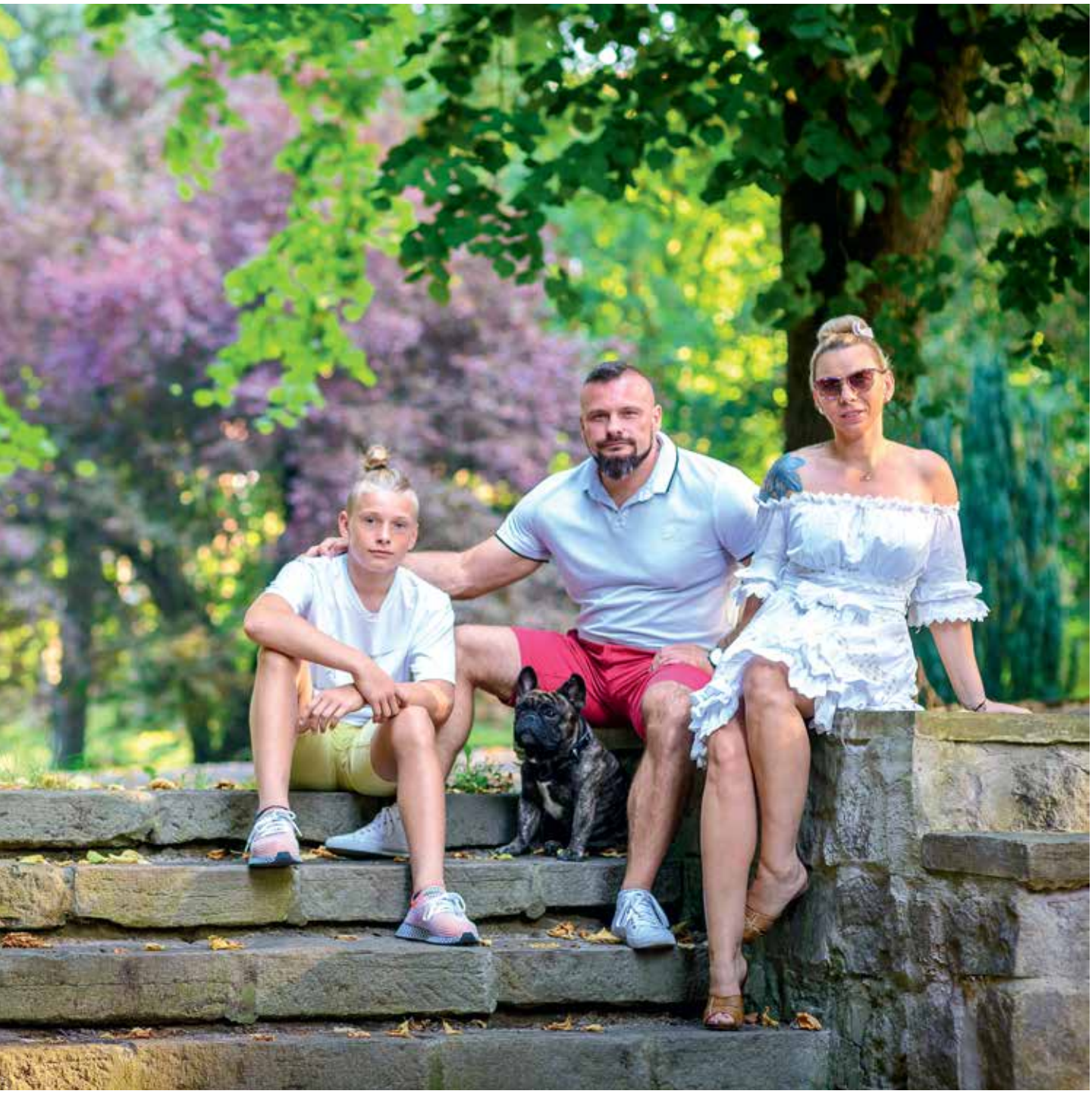
Rok po otwarciu koszalińskiego salonu powstał kolejny – tym razem w Sianowie. Przy głównej ulicy Armii Krajowej, w bliskim sąsiedztwie ratusza, można nie tylko wybrać oprawy okularowe lub soczewki ,ale także zbadać wzrok. Zarówno Okularnia w Koszalinie, jak i salon w Sianowie, mają w pełni wyposażone gabinety.

- Nasza praca to także poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo pacjentów. Zadbaliśmy o jak najlepsze urządzenia do badania wzroku – podkreśla Damian Urbanowicz. – Stale podnosimy kwalifikacje i zabiegamy, żeby być na bieżąco z branżowymi nowinami. Odwiedzamy targi, śledzimy trendy w modzie okularowej i soczewkowej. Dokładamy starań, aby w ślad za trzymaniem ręki na „optometrycznym i optycznym pulsie" podążała jakość usług i zwiększał się zakres oferowanych badań.

- Zdecydowanie stawiamy na rozwój, dlatego od września wkraczamy w nowy obszar możliwości pomiaru wzroku – zapowiada pani Katarzyna.

Skaner DNEye 2 Rodenstock - nowy wymiar badań już od września
To innowacja w Okularni. Optometryście daje możliwość rozszerzenia zakresu badań, pacjentowi natomiast pozwala uzyskać więcej informacji o stanie jego układu wzrokowego podczas jednej wizyty w gabinecie. Skaner jest bowiem wielofunkcyjnym urządzeniem pomiarowym.

- Możemy bardzo precyzyjnie badać wzrok i określać parametry oka mające wpływ na jakość widzenia. Gałka oczna mierzona jest



aż w 1000 punktach, co umożliwia zaprojektować soczewki dostosowane idealnie do potrzeb danego pacjenta – kontynuuje właścicielka Okularni. – Rogówka jest jak odcisk palca, unikalna dla każdej osoby. Specjalistyczne badanie skanerem DNEye2, będącym nową generacją tego urządzenia, pozwala zgromadzić dane niezbędne do zaprojektowania optymalnych soczewek. Czemu ma to służyć? Polepszeniu widzenia kontrastowego, widzenia barw , a także widzenia po zapadnięciu zmierzchu. Ten kto na co dzień boryka się z takimi problemami, wie jakie to ważne dla poprawy funkcjonowania zmysłu wzroku. Lubimy, kiedy nasze smartfony wyposażone są w aparaty o wysokiej rozdzielczości, bo to gwarancja doskonałej jakości zdjęć. Skaner pozwala osiągnąć podobne rezultaty w optometrii.

Jakie jeszcze możliwości daje DNEye2? W uproszczeniu mówiąc pozwala m.in. na wgląd w głąb oka aż za rogówkę oraz pomiar jej grubości (tzw. pachymetrię). Jest to szczególnie ważne dla osób chorych na jaskrę i nadciśnienie oczne. Pachymetria to niezbędne badanie wykonywane przed zabiegami chirurgicznymi na rogówce. Skaner ma także opcję tonometrii, czyli pomiaru ciśnienia wewnątrzgałkowego, to z kolei droga do wykrywania jaskry i otwieranie pola dla badania u lekarza okulisty.

- Tonometria zastosowana w skanerze jest oparta o najnowszą technologię, określana bezdotykową lub bezkontaktową – objaśnia pan Damian. – Pacjent w trakcie badania nie musi być znieczulany, ponieważ pomiar odbywa się poprzez podmuch powietrza. Ciśnienie wewnątrz gałki ocznej mierzy się szybko i bezboleśnie.

- Zależało nam na wzbogaceniu zestawu urządzeń pomiarowych – uzupełnia pani Katarzyna. – Optometria to wymagająca dziedzina, a my

mamy tego świadomość. A że pokochaliśmy to, co robimy, czujemy dobrą adrenalinę. Uczymy też naszych pacjentów, że pomimo postępu technologii, zawsze lepiej dbać o wzrok zawczasu, niż później go leczyć. Statystyki Polskiego Towarzystwa Optometrii i Optyki są zatrważające. Około 80% uszkodzeń wzroku można uniknąć. Jak to możliwe – nasuwa się pytanie. Tu powtórzę za PTOO – obserwujmy naszych bliskich, reagujmy, kiedy coś zaczyna nas niepokoić. Nasze dziecko mruży oczy podczas oglądania telewizji? Mama skarży się na bóle głowy i coraz rzadziej czyta książki, choć zawsze to kochała? Proszę pamiętać , że wzrok trzeba kontrolować co dwa lata. Widzenie otaczającego nas świata to przywilej, warto go pielęgnować, tak jak każdy aspekt zdrowia. Nasze salony ulokowaliśmy w takich miejscach, aby ułatwić dotarcie do nich jak największej liczbie osób z całego regionu. Jesteśmy niemal na wyciągnięcie ręki. Okularnia jest przyjazna dla mam z wózkami, dla osób z niepełnosprawnościami poruszającymi się na wózkach inwalidzkich, seniorów. Słowem dla każdego. Warto zdać sobie sprawę, że w wielu krajach ludzie muszą pokonywać nieraz setki kilometrów, żeby skonsultować się ze specjalistą. Skoro zatem taki dramat nas nie dotyczy, korzystajmy z badań, zwłaszcza profilaktycznych.

Praca i rodzina – jak to pogodzić

- Rodzina to podstawa, nasz azyl i dobra wizja na przyszłość. Każdy ma na pewno własną receptę na to, jak pogodzić i jednocześnie oddzielić pracę od życia rodzinnego. Dla nas ważne jest wspólne patrzenie w tym samym kierunku – uśmiechają się Katarzyna i Damian Urbanowicz. – Kiedy tylko to możliwe wspólnie gotujemy, spotykamy się z przyjaciółmi i wyjeżdżamy w plener. Dajemy sobie też przestrzeń do spędzania czasu oddzielnie, np. na zajęciach sportowych. Obowiązki służbowe zostawiamy za drzwiami salonu.

Właśnie. Nie samą pracą żyją właściciele Okularni. Oboje wraz z synem Filipem kochają sport. Wszyscy mają doświadczenie w judo jiu-jitsu. Dyscypliny te nie mają przed nimi tajemnic. Trudno zliczyć medale krajowe i międzynarodowe 13-letniego Filipa. Sukcesy niejednokrotnie triumfował też pan Damian. Ciągle trenuje i dba o rozwój syna. Pani Kasia zamieniła salę sportów walki na bryczesy i kask, ponieważ lubi również jazdę konną. Najczęściej jednak ładuje akumulatory pozytywną energią na zajęciach z gimnastyki. Wszyscy kochają swojego pupila Fidla, buldoga francuskiego, który stał się już ulubieńcem klientów Okularni.

Salony optyczne Okularnia zapraszają:
Koszalin ul. Poprzeczna 1a, tel.735 008 009
Sianów u. Armii Krajowej 20, tel. 606 500 142

AGNES

FASHION GROUP

Pasja tworzenia pięknych sukien oraz marzenia tysięcy kobiet o wyjątkowym dniu ślubu splotły się w jedno, dając początek firmie Agnes Fashion Group, która od 30 lat pomaga kobietom na całym świecie wyglądać najpiękniej w najważniejszym momencie swojego życia. W salonie mody ślubnej Agnes Fashion Group w Świdwinie dostępna jest już kolekcja na rok 2020 stworzona dla trzech autorskich marek. Szlachetność, elegancja, romantyzm i ponadczasowa klasyka to cechy opisujące kolekcję. W poszukiwaniu idealnej sukni ślubnej warto udać się do salonu firmowego Agnes Fashion Group, gdzie poza samą suknią można wybrać wszystkie dodatki ślubne, bieliznę, biżuterię oraz obuwie. W dokonaniu właściwego wyboru pomagają wykwalifikowane stylistki mody ślubnej posiadające wieloletnie doświadczenie.

przyjdź - przymierz - pokochaj

AGNES FASHION GROUP

Świdwin, ul. 3 Marca 26
salon.swidwin@agnesgroup.pl
tel: +48 94 364 84 64

www.agnesfashiongroup.pl

the One
www.agnesfashiongroup.pl

LOVELY

www.agnesfashiongroup.pl

Agnes
BRIDAL DREAM

www.agnesfashiongroup.pl

Małe, większe i największe marzenia do spełnienia

Praca konsultantki ślubnej składa się z wyzwań. Raz musi zorganizować kameralne przyjęcie, innym razem – ceremonię na kilkaset osób. Czasem tylko wesprzeć państwa młodych w przygotowaniach, częściej wyręczyć ich we wszystkim. Słowo „wyzwanie" Anna Barczak, właścicielka Agencji Ślubnej AnnDecor lubi szczególnie. Wiele z nich ma za sobą, wiele jest przed nią. Wszystkie traktuje jednakowo poważnie, bo każde wesele, niezależnie od „rozmiaru", musi być perfekcyjne.

Autor: Anna Makochonik / Fotografie: szczepanskimateusz.pl

Anna Barczak przyznaje: „Jestem od spełniania marzeń". To w skrócie. W detalach właścicielka AnnDecor jest dekoratorką, organizatorką, inspiratorką, przewodnikiem, wykonawcą i osobą, która z oczekiwań, pragnień i możliwości tworzy efekt finalny – idealną uroczystość. – Para młoda zazwyczaj próbuje najpierw sama przygotować się do wesela – mówi. – Zaczyna się od szukania inspiracji w internecie. Im bardziej jednak zgłębiają przepastne zasoby sieci, tym bardziej gubią się w trendach, modach, stylach, kolorach i własnych – najczęściej niezłych – pomysłach. Wtedy szukają kogoś, kto im ten chaos uporządkuje, podpowie, skonfrontuje możliwości z potrzebami. Czyli mnie.

Firma Anny Barczak powstała w 2013 roku. Właścicielka nie miała wyjścia – dogoniły ją własne marzenia. Przez kolejne lata budowała solidną bazę do pracy. Przede wszystkim magazyn mieszczący kilkanaście tysięcy elementów dekoracyjnych (!). Przeważnie ślubnych, choć wiele z nich ma charakter uniwersalny – AnnDecor jest co prawda agencją ślubną i specjalizuje się w weselach, ale z powodzeniem organizuje także inne uroczystości: komunie, imprezy jubileuszowe, firmowe. Wśród dekoracji są między innymi wszelkiego rodzaju ozdoby, tkaniny, świece, bibeloty, naczynia, przedmioty wykonane ze szkła, drewna, ceramiki, metaloplastyki, a także meble, w tym odrestaurowane przez właścicielkę. Do tego bogatego zbioru Anna Barczak dodaje swoją niespożytą energię, pomysłowość i życzliwość – bez pasji, zawód który wykonuje, polegałby tylko na ustawianiu wazonów na stole. Takie podejście jest jej obce.

Największy kapitał AnnDecor? – Dotychczasowe realizacje – odpowiada. – Nie przepadam za chwaleniem się. Uważam, że jakości tego, co robię, dowodzi każde kolejne zamówienie. Ślub i wesele to

najważniejsza impreza w życiu, zatem wybór osoby, która zajmie się jej organizacją jest kluczowa. Musi budzić zaufanie, zazwyczaj wybierana jest z polecenia, na podstawie opinii. Skoro zwracają się do mnie kolejne pary, znaczy że spełniam te oczekiwania.

Ważne są nie tylko własne kompetencje, ale też zaplecze współpracowników. Prawą ręką Anny Barczak w firmie jest pani Renata i mąż Tomasz. Poza nimi właścicielka współpracuje z wieloma podwykonawcami. Ich usługi i poczucie odpowiedzialności sprawdziła w praktyce. Ma pewność, że są godni zaufania, a przy organizacji wesel to absolutny fundament – każde zlecenie finalnie podpisuje swoim nazwiskiem, na pomyłki nie może sobie więc pozwolić. – Miałam przyjemność organizować różne przyjęcia, mniejsze i większe, w tym ekskluzywne wesele na kilkaset osób – wspomina. – Udało się wyśmienicie dzięki całemu zespołowi ludzi, który mnie wspomagał. Państwo młodzi byli zachwyceni, a ja nabrałam pewności siebie i wiatru w żagle, bo skoro jestem w stanie podołać tak trudnemu i czasochłonnemu wyzwaniu, poradzę sobie z każdym.

Przed Anną Barczak organizacja kolejnego wielkiego wesela. Odbędzie się w Białce Tatrzańskiej, w urokliwym góralskim obiekcie z widokiem na Tatry. Państwo młodzi zdecydowali się na ceremonię w stylu glamour, co oznacza konieczność połączenia góralskich wnętrz z błyskiem, nowoczesnością i luksusem. – Muszę przyznać, że to oryginalne zamówienie – uśmiecha się Anna Barczak. – Panna młoda to rodowita warszawianka, a pan młody to „góral" z krwi i kości. Wesele odbędzie się za rok, zaplanowane jest na ponad dwieście osób. Czasu jest sporo, ale pewne działania trzeba podjąć już dziś. Przede mną mnóstwo pracy. Część mogę prowadzić zdalnie, część oczywiście na miejscu.

Tak duże przedsięwzięcie, w dodatku – ze względu na pozycję zawodową panny młodej – prestiżowe, to ogromne wyzwanie. Stres? – Jest, ale motywujący – podkreśla Anna Barczak. – Raczej czuję ekscytację, bo w tak skomplikowanym zadaniu będę mogła wykazać się kreatywnością, a bardzo to lubię.

Obie wspomniane imprezy rozmachem robią wrażenie, ale AnnDecor nie nastawia się na organizację wyłącznie drogich i wystawnych. Wręcz przeciwnie. – Przekonanie, że ceremonia weselna wymaga ogromnych środków finansowych jest mitem – podkreśla. – Oczywiście, im więcej pieniędzy, tym na więcej można sobie pozwolić, ale zachęcam do współpracy pary, które dysponują mniejszym budżetem. Zapewniam: używając wyobraźni i przy prawdziwym zaangażowaniu nawet skromnymi środkami da się urządzić elegancką uroczystość.

Zapraszam Młode Pary
na bezpłatne konsultacje ślubne
kontakt telefoniczny po numerem 664 003 242

...i nie opuszczę Was aż do ślubu...

AnnDecor

AnnDecor
+48 664 003 242
kontakt@anndecor.eu
Koszalin, ul. Jagoszewskiego 8/9

Centrum Ogrodnicze J. Żulicki

efektowna dekoracja ślubna nie musi być droga

W najpiękniejszym dla każdej panny młodej dniu ważna jest nie tylko suknia i welon, ale również kwiaty zarówno te w bukiecie ślubnym, jak i te stanowiące oprawę wydarzenia w kościele czy sali weselnej. O tym, jak sprawić, by dzięki kwiatom ten najważniejszy dzień w życiu był jeszcze piękniejszy, opowiada Mirella Żulicka, dyplomowana florystka z Kwiaciarni przy Centrum Ogrodniczym J. Żulicki w Kołobrzegu.

Idealny bukiet ślubny powinien być spełnieniem marzeń i oczekiwań przyszłej panny młodej. Ogromne znaczenie ma dobór odpo3wiednich kwiatów – ich rodzaj i kolor, jak również forma i kształt bukietu, dopracowane do ostatniego szczegółu – mówi Mirella Żulicka .

Kwiaciarnia Żulicki jest częścią Centrum Ogrodniczego J. Żulicki, rodzinnej firmy, której tradycje sięgają 1945 r. Dzięki swojej zróżnicowanej ofercie obejmującej zarówno kwiaty, rośliny, jak i dodatki, ma możliwości tworzenia niepowtarzalnych bukietów i dekoracji ślubnych. Jej dewizą jest indywidualne podejście do każdego klienta i dbałość o każdy, nawet najmniejszy szczegół. Na giełdę kwiatową przynajmmniej raz w tygodniu jeździ nestor rodu Żulickich – Jerzy Żulicki, teść pani Mirelli. Wyposażony w przygotowane przez nią zamówienie, osobiście wybiera każdą kupowaną roślinę.

– W naszej pracy najważniejsze są jakość pracy oraz zaufanie naszych klientów – mówi pani Mirella. - Jesteśmy firmą o długoletniej renomie, dlatego dbamy o to, by każdy klient wyszedł od nas zadowolony i chętnie do nas wrócił. Tym szczególniej jeśli jest to przyszła panna młoda. W dniu ślubu to ona ma być najpiękniejsza, a trzymany w dłoniach bukiet ślubny ma być jej ozdobą.

Sam bukiet ślubny, jego styl, kolorystyka i rodzaj kwiatów jest omawiany wspólnie. - Nasze doświadczenie pozwala zadowolić nawet najbardziej wymagające panny młode – mówi pani Mirella. - Pro-

ponuję, aby pierwsze spotkanie z jedną z naszych florystek odbyło się na dwa miesiące przed planowaną uroczystością. Zaczynamy od rozmowy o tym, czego oczekuje przyszła panna młoda, co jej się podoba. Zawsze słuchamy naszych klientek, bo wychodzę z założenia, że jeśli klientka o czymś marzy, to powinna to otrzymać. Staramy się też doradzić, podpowiedzieć. Po miesiącu zapraszamy na kolejną rozmowę - to moment, w którym można coś zmienić. Zawsze zachęcam też do wizyty w kwiaciarni, kiedy przychodzi dostawa kwiatów. Łatwiej jest wówczas doprecyzować rodzaj i kolorystykę kwiatów oraz dodatków do bukietu. W dniu ślubu panna młoda ma również możliwość zobaczyć i wziąć do ręki swój bukiet, kiedy jest niemal gotowy. Wówczas panna młoda może stanąć z nim przed lustrem, „przymierzyć", powiedzieć, czy dobrze się z nim czuje.

Jakie kwiaty najlepiej sprawdzają się w bukietach ślubnych?

– Klientki chętnie wybierają eustomę, róże czy frezje w kolorach bieli, ecru czy różnych odcieniach różu. Jako dodatek do bukietów w stylu boho popularny jest eukaliptus, który występuje w różnych odmianach. Bliskość roślin doniczkowych w Centum Ogrodniczym daje nam dodatkową możliwość pozyskania do bukietów na przykład hortensji czy storczyków – słyszymy od naszej rozmówczyni. - Nie ogranicza nas sezonowość kwiatów. Mamy możliwość proponowania klientkom bukietów z piwonii czy gladioli nawet na przełomie zimy i wiosny. Aczkolwiek wtedy zawsze sugeruję przygotowanie planu B. Zrobimy wszystko, aby zamówione kwiaty sprowadzić, ale nie mamy wpływu na to, czy na przykład odcień koloru kwiatu będzie odpowiedni.

Jakich kwiatów należy unikać w tym dniu? – To na pewno kalie. Jak głosi przesąd, ich obecność w bukiecie ślubnym nie wróży życia usłanego różami – śmieje się pani Mirella. – Są natomiast klientki, które zamawiają bukiety z jej odmiany, zantedeschii. To kwiat w podobnym kształcie, występuje w różnych odcieniach, w tym choćby w bordo. Robimy z niego proste, minimalistyczne wiązanki. Wciąż chętnie wybierane są bukiety okrągłe z mieszanych kwiatów w pastelowych kolorach – bieli, pudrowym różu, ecru. Sama takie lubię najbardziej. Jeśli chodzi o trendy od paru lat nieustająco na topie jest styl boho. Często też zamawiane są bukiety w stylu „polnym" zawierające proso czy sedum.

W Kwiaciarni Żulicki można również zamówić usługę: kompleksowy ślub. To nie tylko bukiet dla panny młodej, butonierki dla pana młodego czy korsarza dla świadkowej, ale też i dekoracja kościoła, sali weselnej i samochodu. – Takie zamówienia zdarzają się coraz częściej i nasza firma ze względu na swoje możliwości, może je wykonać. W swojej ofercie mamy nie tylko kwiaty, ale i dekoracje – m. in. latarnie, świeczniki, wszelkiego rodzaju szkło, krzesła, klęczniki, a także rośliny z naszego Centrum Ogrodniczego. Dzięki temu możemy stworzyć niezapomniany ślub, jak z bajki – z dywanem w białym lub czerwonym kolorze, z zielenią w donicach ustawionych pod kościołem. Kiedy czegoś nie mamy w ofercie, zamawiam to. Niedawno zakupiłam przestrzenne stojaki na kwiaty. Ustawiając na nich świece w szkle, uzyskam naprawdę magiczny efekt. Każda z panien młodych do czegoś mnie mobilizuje, czegoś mnie uczy – mówi pani Mirella.

Żuliccy realizują też śluby na plaży. – To jest wyzwanie – wyznaje pani Mirella. – Na plaży ze względu na przestrzeń trudniej jest uzyskać taki efekt jak w zamkniętym pomieszczeniu. Ale rozstawiamy pergolę, pod którą stanie para młoda, elegancki stół dla urzędnika, rozwijamy 25-metrowy dywan, robimy po obu stronach szpaler z białych surfinii lub hortensji – nie ma rzeczy, których nie jesteśmy w stanie zrobić.

Jak przekonuje pani Mirella, efektowna dekoracja ślubna nie musi być droga. Przywołuje jeden z ostatnich ślubów, przy którym pracowała. – Motywem przewodnim była juta. Do słoików ozdobionych kokardkami z juty wstawiliśmy kwiaty z ogródków działkowych i trawy. Wyszło pięknie i niedrogo. Nie jest sztuką zrobić wielki bukiet z drogich kwiatów. Prawdziwym wyzwaniem jest stworzyć kompozycję, która uszczęśliwi pannę młodą. Jeśli może wydać na nią mniej pieniędzy, bukiet będzie mniejszy, ale równie piękny.

I ostatnia rada: bukiet ślubny odbieramy możliwie tuż przed uroczystością. – Najlepiej w drodze po pannę młodą – mówi pani Mirella. – lepiej niech do ostatniej chwili stoi u nas, usytuowany w odpowiednim naczyniu i temperaturze.

CENTRUM OGRODNICZE ŻULICKI
ul. Jedności Narodowej 30,
78-100 Kołobrzeg
tel.: +48 94 351 67 67 wew. 10

Prezent ślubny - łatwo popełnić błąd

W czasach opłacalnego konkubinatu trudno o ślub, a gdy już się zdarzy, niełatwo o fortunny prezent.

Autor: Fitzroy

Najwięcej ślubów jest w czerwcu i sierpniu, bo latem jest poręczniej z plenerową sesją zdjęciową, gdy nie trzeba zasłaniać kreacji i wdzięków kurtkami, a w nazwach miesięcy jest „r", co przynosi szczęście. Obecnie nam trwający wrzesień też jest w porządku.

A prezenty? Które są fartowne, a jakie pechowe? Czym się różni posag od wiana i czy jeszcze istnieją?

Co na prezent, czego nie

Markowa pościel i komplet ręczników: tego nie za wiele, prędzej czy później się przydadzą, nawet gdy inni też je sprezentują. Jednak nie nazbyt wyraziste w barwach i wzorach, bezpieczniej coś stonowanego, uniwersalnego estetycznie.

Poduszki i kołdry z gęsiego puchu są w lepszym tonie niż te z tworzyw.

Prezentami narażonymi na zdublowanie, bo popularnymi, są sztućce i ekspresy – upewnijmy się zawczasu, czy sklep przyjmie ewentualny zwrot towaru.

Mało kto wpadnie na pomysł zgrabnego radia do kuchni lub łazienki – wiadomości, komunikaty czasowe i muzyczka pod porannym prysznicem albo przy parzeniu kawy będą na miejscu.

Dzieło sztuki ryzykowne, gdy darczyńcy nie znają upodobań nowożeńców, a jeszcze gorzej, gdy nie znają się na sztuce. Jeśli coś wartościowego, to raczej miniatura. Reprodukcje i pokojowe podkowy na deskach z wyrytymi imionami zabronione. Rzecz w tym, że to ma być widoczne – obdarowani zostaną więc z dylematem: męczyć się z niechcianym dziełem czy schowawszy je, sprawić przykrość odwiedzającym ich potem darczyńcom.

Ilu talerzy czy kieliszków młodzi by nie dostali, z pewnością je wytłuką, jednak niech to będzie coś dobrego – komplet szkła z Krosna, ćmielowski serwis obiadowy.

Rzeczy dziecięce – nawet w dobie 500+ to niezręczna presja. Od rozłożystej monstery w stulitrowej donicy celniejszy będzie ciekawy, ale łatwy w pielęgnacji gatunek storczyka. Skrzynia gadżetów erotycznych – przyciężki dowcip. Słodki piesek, zabawna małpka: bez uzgodnień duży błąd.

Dobrym prezentem może się okazać ufundowanie zbieżnego z upodobaniami młodych zajęcia: pobytu w SPA, serii zabiegów relaksacyjnych, odpoczynku w górach.

Oprócz modnej personalizacji, z którą wszakże nie przesadzajmy (deska do krojenia z napisem „panna młoda"), liczy się pomysł na oprawę. Jeśli go nie mamy, zdajmy się na sklep. Od ręczników wepchniętych w reklamówkę czy przepasanych wstążką lepsze wrażenie zrobi dostępny w sieci wysyłkowej zdobny dodatkami tort z sześciu grubych ręczników z obrączkami na szczycie.

Ślub to nie walentynki, gdy najbardziej liczy się śmieszna niespodzianka. Chodzi o praktyczne ułatwienie młodym startu w życie. Nawet kiedy para wprowadza się do nowego lokum i potrzebuje wszystkiego, ma własną wizję wnętrza. Najlepiej prezent uzgodnić. Jeśli nie mamy pewności, poprzestańmy na gotówce z kwiatami. Wypada również, by prezent był dla obojga, nie zaś dwa osobne.

KWIACIARNIA
TOMA

Kompleksowe dekoracje ślubne i weselne:

» wiązanki i butonierki
» dekoracja kościoła
» dekoracje sali weselnej
» dekoracje samochodów

Indywidualne projekty pod Klienta

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

Ten pierwszy walc...

Pierwszy taniec zawsze należał do pary młodej, choć nigdy nie był to „obowiązek". Od kiedy silny wpływ na naszą obyczajowość mają wzorce płynące z Zachodu, pierwszy taniec stał się elementem, do którego przykłada się wielkie znaczenie. Do tego stopnia, że jest on na długo przed weselem ustalony i doskonale wyćwiczony - czasami nawet w szkole tańca, pod okiem zawodowego instruktora albo choreografa.

Kinga Olchowik, właścicielka koszalińskiej szkoły tańca King Dance a jednocześnie tancerka i nauczycielka tańca komentuje: - Nic na siłę. To powinna być przyjemność dla wszystkich. Lepiej więc, jeśli państwo młodzi zatańczą mniej efektownie a za to swobodnie, niż by mieli robić coś wbrew sobie, byle zabłysnąć. Tę nienaturalność widzowie od razu wyczuwają.

Co jednak, jeśli ktoś zupełnie nie umie tańczyć (albo tak uważa)? Czy można taką osobę szybko nauczyć tańczyć? Pani Kinga odpowiada dyplomatycznie: – Na pewno można taką osobę nauczyć poruszać się w określony sposób w rytm muzyki. To jest namiastka tańca. Potrzeba na to 5-6 lekcji.

Jak się okazuje, obecnie dominuje trend, w którym dopuszczona jest nawet improwizacja. Ale jak podkreśla pani Kinga Olchowik, taniec wtedy wygląda na improwizację, ale tak naprawdę jest doskonale wyćwiczony: - Wciąż oczywiście popisowy taniec młodych to często coś z klasyki, a więc walc albo tango, ale równie często są to inne formy. Moda taneczna zmienia się wraz z przemianami mody ślubnej w ogóle. Od paru lat wyraźnie widać, że na przykład sukienki panien młodych są coraz lżejsze, z mniejszą liczbą warstw, krótsze. W ten sposób zwiększa się swoboda ruchów, a więc można wybrać coś spoza klasycznego kanonu. I ci, którzy czują się w tańcu swobodnie, z tego korzystają. Motywem bardzo popularnym jest na przykład melodia z filmu „Dirty Dancing" wraz z naśladowaniem układu, jaki wykonywali w nim główni bohaterowie. To oczywiście rzecz już bardzo wymagająca, ale niezwykle efektowna.

Nie tylko filmy fabularne dostarczają wzorców. Kopalnią inspiracji jest również kanał internetowy YouTube. Pani Kinga relacjonuje: - Czasami młodzi przychodzą z wybranym filmikiem i próbują naśladować pierwowzór. Zazwyczaj z dobrym skutkiem, zwłaszcza jeśli skorzystają z naszego wsparcia. Bywa jednak, że porywają się na rzeczy ponad ich siły. Wtedy wprost radzimy wybór czegoś innego, bo najważniejszy warunek dobrego wrażenia to wspomniana już naturalność.

Nauka dla nowożeńców odbywa się indywidualnie. Wypracowane efekty wzmacnia również udział w „zwyczajnych" kursach tańca dla dorosłych. – To rozwiązanie, które polecam tym, którzy nie czują się w tańcu mocni albo bardzo się stresują. Wtedy w otoczeniu innych dorosłych osób nabierają większej pewności siebie i mniej się stresują.

Na wspomniane kursy dla dorosłych zapisują się zarówno pary, jak i single. Jeśli przychodzą w pojedynkę, kogoś do pary znajdują już wśród innych uczestników zajęć. Pani Kinga Olchowik z uśmiechem relacjonuje: - Jestem bardzo dumna, że na takim kursie poznała się para, której znajomość tak się potoczyła, że wkrótce będzie ich ślub.

Jak się okazuje, młodzi którzy szlifowali swoją taneczną formę albo konkretny popisowy taniec w King Dance, przesyłają filmiki z wesela. Jak wypadają? – Zazwyczaj dobrze. Dla mnie najważniejsze jest, żeby było widać bliskość i zaufanie do siebie pary młodej. Wtedy ta autentyczność pozwala wybaczyć nawet pomyłkę w krokach albo jakąś inną niedoskonałość.

HOTEL DELFIN ★★★★

SPA & WELLNESS

WESELE MARZEŃ W HOTELU DELFIN**** W DĄBKACH

- Przyjęcie weselne w eleganckich wnętrzach klimatyzowanej Restauracji Hotelu Delfin, mieszcząca nawet 200 osób
- Apartament dla Młodej Pary - GRATIS
- Możliwy ślub w plenerze - plaża, hotelowy park
- Różnorodne menu, dania serwowane przez Szefa Kuchni, słodkie specjały hotelowego cukiernika
- Poprawiny w specjalnie przygotowanej wiacie grillowej
- Wystrój sali i stołów, dekoracje kwiatowe
- Na dodatkowe życzenie pomagamy przy wyborze DJ-a, zespołu, kamerzysty, fotografa
- Oferujemy pomoc przy atrakcjach tj: pokaz sztucznych ogni, wedding bar, pokaz mistrzów barmańskich, fotobudka, fontanna z czekolady, karykaturzysta, wynajem bryczki lub limuzyny, białe gołębie, balony z helem puszczane na szczęście, opiekunka do dzieci
- Przygotowania do ceremonii (szeroki wachlarz usług SPA& Wellness)

HOTEL DELFIN ★★★★

SPA & WELLNESS

Hotel Delfin Sp. z o.o.
ul. Darłowska 15, 76-156 Dąbki
sj@delfinhotel.pl
www.delfinhotel.pl

Manager Gastronomii
Jolanta Suwalska
tel. +48 94 314 89 50
lub 533 355 528

Nazwy rocznic ślubu

Każda rocznica ślubu powinna być tak wyjątkowa, jak samo wydarzenie. Dlaczego więc jedne są ważniejsze od innych? Dla wielu osób najważniejsza jest 10, 15, 25, 30 czy 40 rocznica ślubu. A co powinniśmy robić w pozostałe?

Nazwy te zostały nadane dopiero w 1922 roku przez Emily Post, amerykańską autorkę specjalizującą się w etykiecie. Kobieta wymyśliła pierwsze osiem nazw dla 1, 5, 10, 15, 20, 25, 50 i 75 rocznicy. Kolejne nazwy 15 lat później określił Związek Jubilerów Amerykańskich.

Nazwy rocznic ślubu

1. rocznica ślubu - papierowa
2. rocznica ślubu - bawełniana
3. rocznica ślubu - skórzana
4. rocznica ślubu - kwiatowa lub owocowa
5. rocznica ślubu - drewniana
6. rocznica ślubu - cukrowa
7. rocznica ślubu - wełniana
8. rocznica ślubu - spiżowa, brązowa lub blaszana
9. rocznica ślubu - gliniana lub generalska
10. rocznica ślubu - cynowa lub aluminiowa
11. rocznica ślubu - stalowa
12. rocznica ślubu - płócienna, jedwabna lub lniana
13. rocznica ślubu - koronkowa
14. rocznica ślubu - kości słoniowej
15. rocznica ślubu - kryształowa
20. rocznica ślubu - porcelanowa
25. rocznica ślubu - srebrna
30. rocznica ślubu -perłowa
35. rocznica ślubu -koralowa
40. rocznica ślubu - rubinowa
45. rocznica ślubu - szafirowa
50. rocznica ślubu – złota- tzw. złote gody
55. rocznica ślubu - szmaragdowa lub platynowa
60. rocznica ślubu - diamentowa
65. rocznica ślubu - żelazna
70. rocznica ślubu - kamienna
75. rocznica ślubu - brylantowa

Sala Weselna
Wiga
W KOŁOBRZEGU

Wesela, Chrzciny, Komunie

Sala bankietowa do 160 os; 207 m²
Sala kameralna do 30 os; 44 m²

Potrawy przyrządzane od podstaw w oparciu o naturalne i świeże składniki.

Dysponujemy bazą noclegową dla gości do 115 miejsc w sezonie od maja do października, 55 miejsc w pokojach hotelowych oraz 60 miejsc w murowanych domkach letniskowych.

Sala weselna położona w cichej urokliwej okolicy, blisko Parku im. Aleksandra Fredry oraz zaledwie 500 m od najszerszej kołobrzeskiej plaży.

SALA WESELNA WIGA W KOŁOBRZEGU
ul. Fredry 13, 78-100 Kołobrzeg, tel. (94) 35 223 06 | 504 248 485, wiga-kolobrzeg@wp.pl, www.wiga.kolobrzeg.pl

Jakie nazwisko po ślubie?

Zdecydowanie częściej w związku z zawarciem małżeństwa zmieniają nazwisko panie niż panowie, choć zdarzył się niedawno głośny przypadek, o którym mówiła cała Polska. Otóż 40-letnia (jak doniosły wścibskie tabloidy) Magdalena Wałęsa, córka byłego prezydenta RP Lecha Wałęsy, wyszła za mąż za 50-letniego Lecha Kaźmierczyka, gdańskiego radnego. Pan młody przyjął nazwisko żony i tym samym stał się drugim Lechem Wałęsą.

Historia ta zaświadcza o zmianie obyczajowości, jaka zachodzi w Polsce. Jeszcze do niedawna przyjęcie nazwiska męża przez żonę wydawało się standardem. Niektóre panie zachowywały również swoje nazwisko i dodawały do niego nazwisko wybranka. Jednak prawo przewiduje więcej możliwości. Przyjrzyjmy się im z bliska.

Nie ma w kwestii nazwisk całkowitej swobody. Możliwości określa art. 25 Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego: „O nazwisku, które każdy z małżonków będzie nosił po zawarciu małżeństwa, decyduje jego oświadczenie złożone przed kierownikiem urzędu stanu cywilnego. Oświadczenie może być złożone bezpośrednio po zawarciu małżeństwa albo przed sporządzeniem przez kierownika urzędu stanu cywilnego zaświadczenia stwierdzającego brak okoliczności wyłączających zawarcie małżeństwa. Małżonkowie mogą nosić wspólne nazwisko będące dotychczasowym nazwiskiem jednego z nich. Każdy z małżonków może również zachować swoje dotychczasowe nazwisko albo połączyć z nim dotychczasowe nazwisko drugiego małżonka. Nazwisko utworzone w wyniku połączenia nie może składać się z więcej niż dwóch członów. W razie niezłożenia oświadczenia w sprawie nazwiska, każdy z małżonków zachowuje swoje dotychczasowe nazwisko."

Przepisy jednak nie zawsze tak wyglądały. Do 1998 roku, jeżeli oświadczenie nie zostało złożone, żona z automatu dostawała nazwisko męża.

A co jeśli czyjeś nazwisko rodowe składa się z dwóch członów. Dajmy na to za mąż za pana Jana Malinowskiego wychodzi pani Karolina Kowalska-Nowak. Musi ona dokonać stosownego wyboru członów nazwiska. Może wybrać nazwisko łączące człony Kowalska i Malinowska, albo Malinowska i Nowak, ale nazwisko Kowalska-Nowak-Malinowska jest już niedopuszczalne). Przepisy nie regulują kolejności członów, uznaje się więc, że pozostawione jest to w gestii małżonka.

Ponieważ przepisy określają ściśle granice wyboru jeżeli chodzi o nazwisko małżonków po ślubie, to uznaje się, że inne konfiguracje, wychodzące poza ramy przepisów, są przez prawo niedopuszczalne. Oto kilka hipotetycznych przykładów.

Niedopuszczalna jest wymiana nazwisk. Jeżeli pani Kowalska poślubi pana Nowaka, to nie może skończyć się to tak, że po ślubie to ona będzie się nazywała Nowak, a on Kowalski.

Niedopuszczalne jest przybranie zupełnie „obcego" nazwiska – panna młoda Kowalska i pan młody Nowak nie mogą wybrać, że po ślubie będą nazywać się Wójcik.

Trzeba też uważać przy nazwiskach dwuczłonowych. Pani Kowalska poślubiając pana Nowaka, może zostać panią Kowalską-Nowak, tylko wtedy, kiedy jej wybranek nie zmieni swojego nazwiska. Nie może być sytuacji, że pan młody wybierze nazwisko żony (stanie się po ślubie Kowalskim) zaś żona wybierze nazwisko dwuczłonowe (Kowalska –Nowak).

Trzeba też uważać, jeżeli obie osoby przed ślubem noszą nazwiska dłuczłonowe. Za niedopuszczalną uznaje się wtedy taką wymianę członów nazwisk, która skutkowałaby tym, że każde z małżonków nosiłoby odmienne nazwisko po ślubie (ślub biorą pani Kowalska-Wójcik i pan Nowak-Polak; nie może być tak, że po ślubie ona będzie nazywać się Kowalska-Nowak, a on Wójcik-Polak).

O tym, jakie nazwisko będzie nosił każdy z małżonków po ślubie, decyduje jego oświadczenie. Co ważne, przepisy mówią o oświadczeniu każdego z małżonków. Nie jest więc wymagane wspólne, zgodne oświadczenie w tym zakresie. Mąż nie może na przykład zabronić żonie przyjęcia jego nazwiska, nie może jej również tego nakazać. W większości przypadków przed ślubem toczą się na ten temat rozmowy i koniec końców narzeczeni dochodzą do jakiegoś porozumienia.

Czasami wpływ na decyzję chciałyby mieć jeszcze inne osoby. Mówi pani Bogusława Mielcarek, udzielająca ślubów od 25 lat w koszalińskim Urzędzie Stanu Cywilnego: - Wokół wyboru nazwisk zdarzają się napięcia. Pamiętam na przykład sytuację, kiedy panna młoda na pytanie, jakie wybiera nazwisko po ślubie, odpowiedziała, że zachowuje swoje dotychczasowe. W tym momencie krewka mama pana młodego na cały głos skomentowała „Co? Wstydzisz się naszego nazwiska?". Oczywiście jej oburzenie nie miało żadnego znaczenia, a zakłócanie uroczystości mogło ją narazić na wyproszenie z sali, ale bez wątpienia był to sygnał, że relacje synowa-teściowa w tym przypadku nie będą łatwe.

PAŁAC PARKOWY
PARNOWO

NIEZAPOMNIANE CHWILE
W MAGICZNYM MIEJSCU

PAŁAC PARKOWY USYTUOWANY JEST BEZPOŚREDNIO
NAD BRZEGIEM JEZIORA PARNOWSKIEGO

WESELA, KOMUNIE I PRZYJĘCIA OKOLICZNOŚCIOWE

Imprezy plenerowe (namiot na 300 osób) • Noclegi
Jazda konna • Mini ZOO • Plac zabaw • Kąpielisko i plaża dla Gości

PAŁAC PARKOWY

Parnowo 2 k. Koszalina
tel. 664-195-378, 664-195-369

kontakt@palac-parnowo.pl
www.palac-parnowo.pl

Pamiętaj o tym, idąc do USC

Podpowiadamy, o czym należy pamiętać przed pierwszą wizytą w urzędzie stanu cywilnego.

Związek małżeński mogą zawrzeć wyłącznie osoby pełnoletnie. W wyjątkowych sytuacjach możliwe jest zawarcie małżeństwa dorosłego mężczyzny z kobietą, która ukończyła 16 lat, jeśli uzyskają na to zgodę sądu.

Małżeństwem nie mogą zostać osoby spokrewnione ani spowinowacone w linii prostej. Jego zawarcie nie jest też możliwe w przypadku pary pozostającej w stosunku przysposobienia. Prawo nie zezwala również na ślub osób całkowicie ubezwłasnowolnionych. Chorzy psychicznie oraz niepełnosprawni psychicznie mogą go wziąć tylko po wydaniu zezwolenia przez sąd.

Gdzie można wziąć ślub?

Choć polskie pary najczęściej biorą śluby w urzędach stanu cywilnego, to rosnącą popularnością cieszy się idea organizowania ich w bardziej nietypowych miejscach. Większą swobodę na tym polu zapewniło, wprowadzone w 2015 roku, Prawo o aktach stanu cywilnego. Umożliwiło narzeczonym nie tylko wybór dowolnego urzędu stanu cywilnego, ale też zawarcie małżeństwa np. w plenerze. Warunkiem jest jednak, by zorganizowanie uroczystości w danym miejscu nie wiązało się z kosztem przekraczającym 1000 złotych, a ono samo pozwalało na zachowanie powagi sytuacji i bezpieczeństwa członków ceremonii. Obowiązuje również tzw. właściwość miejsca. Znaczy to, że ślubu w Mielnie nie może udzielić kierownik USC z Koszalina, ale kierownik miejscowy.

Jakie dokumenty?

Przed wizytą w Urzędzie Stanu Cywilnego należy przygotować niezbędną dokumentację: dokumenty potwierdzające tożsamość, czyli dowody osobiste bądź paszporty; skrócone akty urodzenia; potwierdzenie opłaty skarbowej; w określonych przez prawo przypadkach - zgoda sądu na zawarcie związku małżeńskiego; w razie korzystania z pomocy pełnomocnika - zezwolenie sądu na ślub poprzez pełnomocnictwo.

Osoby będące obywatelami Polski, ale nieposiadające polskich aktów stanu cywilnego, muszą dostarczyć USC zagraniczny odpowiednik aktu urodzenia. Dodatkowo, jeśli zawierały już wcześniej związek małżeński za granicą, są zobowiązane okazać dokumenty potwierdzające ustanie, unieważnienie lub nieistnienie wspomnianego małżeństwa.

W dniu ślubu potwierdzone muszą zostać dane zawierających związek małżeński oraz świadków, dlatego muszą okazać oni dokumenty tożsamości.

Ślub z cudzoziemcem

Narzeczony, który jest cudzoziemcem, musi dostarczyć do urzędu stanu cywilnego dokument potwierdzający, iż może on zawrzeć małżeństwo w świetle prawa swojego ojczystego kraju. W przypadku, gdy uzyskanie takiego potwierdzenia uniemożliwiają trudne okoliczności (np. wojna), zezwolenie na ślub danej osoby może wydać polski sąd.

Warto wiedzieć, że wszystkie dokumenty sporządzone w obcym języku muszą zostać urzędowo przetłumaczone przez tłumacza przysięgłego lub polskiego konsula. Gdy jedno z narzeczonych nie zna polskiego, niezbędne jest też zatroszczenie się o wsparcie ze strony tłumacza/biegłego, by móc swobodnie porozumieć się z kierownikiem USC.

Wizyta w USC przed ślubem

Podczas wizyty w urzędzie stanu cywilnego ustalane są najbardziej istotne kwestie dotyczące ślubu. Wybrana zostaje np. data uroczystości. Jeśli narzeczeni decydują się na zawarcie małżeństwa w innym miejscu, to właśnie podczas spotkania mają możliwość złożenia stosownego wniosku. Ponadto jest to moment, gdy para musi podpisać tzw. zapewnienie o nieznaniu jakichkolwiek okoliczności mogących wykluczyć ich prawo do wzięcia ze sobą ślubu.

Po złożeniu oświadczeń o wstąpieniu w związek małżeński, narzeczeni składają również te dotyczące przyszłego nazwiska – piszemy o tym osobno.

Koszt i termin

Kosztem, jaki trzeba ponieść z tytułu ślubu cywilnego, jest obowiązkowa opłata za sporządzenie aktu małżeństwa, czyli 84 zł. Pary decydujące się na ceremonię poza urzędem muszą liczyć się z dodatkowym wydatkiem wysokości 1000 zł. Za wydanie zaświadczenia o zdolności prawnej do zawarcia małżeństwa przez cudzoziemca należy z kolei zapłacić 38 zł.

Ślub nie może się odbyć wcześniej niż miesiąc po złożeniu zapewnienia o braku okoliczności wykluczających małżeństwo. Istnieje jednak możliwość przyśpieszenia ślubu, jeśli przemawiają za tym ważne względy - ciąża, choroba jednego z narzeczonych, nagły wyjazd za granicę itp. Para, która chciałaby skorzystać z tego rozwiązania, musi złożyć w USC wniosek o skrócenie czasu oczekiwania, gdzie poda powody swojej prośby. Do podania należy dołączyć dokumenty potwierdzające wskazane w nim okoliczności oraz dowód uiszczenia wymaganej opłaty skarbowej o wysokości 39 zł.

BLUE MARINE
MIELNO

Jedyna taka chwila w życiu, wyjątkowe miejsce

Sprawimy, że uroczystość weselna w Blue Marine Mielno pozostanie na długo w pamięci Państwa oraz wszystkich Gości jako wyjątkowe wydarzenie.

Oferujemy miłą, profesjonalną obsługę oraz salę bankietową zaledwie kilkadziesiąt metrów od romantycznej, dzikiej plaży.

Pomagamy w doborze tortu, winietek, atrakcji, upominków dla Gości oraz przy dekorowaniu sali.

Z każdym z Państwa spotkamy się indywidualnie, by ustalić konieczne szczegóły. W oparciu o Państwa preferencje i wyznaczony budżet stworzymy ofertę, weryfikując możliwości i proponując wygodne rozwiązania.

Dołożymy wszelkich starań, by Państwa marzenia stały się faktem i by zyskały właściwą oprawę. W końcu jest tylko jeden taki dzień w życiu, a Państwo zasługują na to, co najlepsze!

Blue Marine Mielno

ul. Gen. Maczka 32 (d. Świerczewskiego), 76-032 Mielno

www.bluemarine.pl, tel. 530 148 015 - Joanna Domańska, sprzedaz@bluemarine.pl

Jaki powinien być weselny tort?

Krojenie tortu to jeden z kluczowych momentów wesela, dlatego jego wybór to niebanalna decyzja. Musi on spełniać określone oczekiwania smakowe i estetyczne oraz wpisywać się stylistycznie w główny motyw przyjęcia. Jak w modzie i dekoracjach ślubnych, tak samo w cukiernictwie weselnym panują zmienne trendy, które również należy wziąć pod uwagę. Jakie style, kształty, kolory i ozdoby królują w 2019 roku?

Nikt już nie jest w stanie powiedzieć, od kiedy na polskich weselach podaje się torty. Owszem, serwowano je na dworze królewskim już za czasów Bony Sforzy, podobnie na dworach magnackich i należących do bogatej szlachty, ale kiedy trafiły one „pod strzechy" i stały się nieodzownym punktem każdej weselne zabawy? Prawdopodobnie ich powszechne i rosnące znaczenie to jedno z zapożyczeń obyczajowych z kultury anglosaskiej rozpropagowane przez amerykańskie filmy.

Z obserwacji doświadczonych cukierników weselnych wynika, że w hierarchii elementów wesela torty stale awansują. Jeszcze 10-15 lat podawano je po północy, a obecnie często po obiedzie. Monika Rudnicka, która prowadzi w Koszalinie renomowaną pracownię cukierniczą wyspecjalizowaną w wypiekach weselnych, komentuje: - Tort to jeden z tych momentów, które warto mieć na fotografiach i na filmie, więc coraz częściej pojawia się on zaraz po pierwszym tańcu. Młodzi mówią, że chcą, żeby goście zapamiętali wygląd i smak tortu.

Jeśli chodzi o smak, trzeba pamiętać, że nie ma jednego gustu a dzieło cukiernika ma smakować nawet 100 czy 150 osobom. We wschodniej Polsce nie są rzadkością przyjęcia na nawet 300 gości…

Pani Monika mówi: - Dlatego wielu smaków unikamy. Jakieś wymyślne rzeczy z nutą kokosa, chałwy czy orzechów odpadają. Staramy się przygotowywać propozycje niebanalne, inne niż to co jada się u cioci na imieninach – w stylu biszkopt i śmietanka. Jednak są to propozycje niezbyt ekstrawaganckie. To zawsze jest coś wykwintnego, ale w gamie smakowej, o której można powiedzieć, że jest „bezpieczna".

Liczba gości wpływa w oczywisty sposób na wielkość słodkiej konstrukcji. – Ponieważ modne są torty piętrowe, można łatwo sterować liczbą porcji. Po prostu dodaje się kolejne piętra – mówi Monika Rudnicka. – W mojej pracowni panuje zasada, że nie wykorzystuje się żadnych atrap. Nawet kiedy tort ma być olbrzymi, cała konstrukcja opiera się na cieście. Warstwy, ingrediencje muszą być tak dobrane, żeby całość była stabilna. Nawet kiedy realizowałam zamówienie w postaci słodkiej kopii wysokiego budynku w Singapurze, wszystko było naturalne. I wszystko poszło dobrze, „budowla" wytrzymała.

Zazwyczaj miejsca, które są wyspecjalizowane w organizacji dużych imprez, mają na wyposażeniu zarówno chłodnie, jak i odpowiednie wózki kelnerskie pozwalające efektownie wtoczyć tort na salę weselną. Ale na zasadzie dmuchania na zimne, warto się co do tego upewnić. Jeśli restauracja albo dom weselny nie gwarantują odpowiedniego wyposażenia, warto je wypożyczyć w pracowni cukierniczej.

Skąd młodzi czerpią pomysły na torty i jakie najczęściej zamawiają? – Nie ma jednego wzorca – wyjaśnia pani Monika. – Dla mnie przygotowywanie tortów to pasja, więc im oryginalniejsze oczekiwania, tym mam więcej pracy ale i frajdy. Czasami tort dostosowujemy do motywu przewodniego, przenosimy napisy z zaproszeń, czasami nawiązujemy do zainteresowań pary młodej, więc pojawiają się postacie filmowe albo wykonawcy muzyczni.

W przypadku najpopularniejszych pracowni cukierniczych zamówienia składać trzeba z dużym wyprzedzeniem. – U mnie jest to nawet rok – śmieje się Monika Rudnicka. - Jesteśmy małą pracownią, dlatego szybko terminy się wyczerpują. Oczywiście w momencie zamówienia nie ustalamy szczegółów, bo wtedy często jeszcze nie wiadomo, ilu będzie gości na weselu. To precyzujemy później. Podobnie ze smakami. Młodzi często zamawiają coś na próbę, porównują. To zrozumiałe, bo przecież tort to bardzo ważny element.

Pracownia Tortów

MONIKA RUDNICKA

Zapraszam do kontaktu, Monika Rudnicka

Pracownia Tortów Monika Rudnicka, www.monikarudnicka.pl, tel. 732 55 88 44
FB / pracowniatortowmonikarudnicka, INSTAGRAM / pracownia_tortow_rudnicka

Stylowa impreza z mobilnym barem Prosecco Prego

Szukają Państwo pomysłu na ożywienie Waszej imprezy, wesela, garden party, eventu? Warto skorzystać z oferty Prosecco Prego, która serwuje prosecco, koktajle na jego bazie i inne trunki schłodzone do idealnej temperatury, wprost… z mobilnego baru.

Hanna i Łukasz Jarczyńscy to rodzeństwo, które łączy wiele, w tym m.in. pasja i doświadczenie w organizacji imprez okolicznościowych. Dlatego sprowadzili z Włoch Piaggio Ape - trójkołowy pojazd, który został zaaranżowany do potrzeb mobilnego baru.

- To jedyny na Pomorzu Środkowym tego typu pojazd. Rozmawialiśmy z wieloma znajomymi, którzy wspominali, że duża część imprez i wydarzeń pod względem oryginalnych atrakcji jest dość ograniczona. Tak narodził się pomysł na ściągnięcie z Włoch Piaggio Ape - mówi Hanna Jarczyńska.

- To mały van z silnikiem o niewielkiej pojemności. Jego moc kryje się jednak w tylnej części. Nasz samochód jest wyposażony w stylowy bar z czterema nalewakami, z których goście każdej imprezy mogą zapełnić swoje kieliszki dowolnymi trunkami niskoporocentowymi. My zdecydowaliśmy się na włoskie, białe musujące prosecco. Jest ono lekkie, idealnie nadaje się więc jako napój towarzyszący przekąskom i daniom głównym - dodaje Łukasz Jarczyński.

Oryginalne i wyjątkowe eventy

Dużym plusem prosecco jest fakt, że na jego bazie można zrobić wiele wyśmienitych koktajli. Zamawiając Vana Prosecco Prego wraz z profesjonalną obsługą można też zażyczyć sobie dowolne inne trunki, m.in. wina białe i czerwone oraz piwa regionalne.

Kompaktowych rozmiarów Piaggio Ape to nie tylko mobilny bar, ale także niebanalny i elegancki dodatek do każdego eventu. Podczas przyjęcia można wokół niego rozłożyć leżaki i delektować się sielską atmosferą. O to zadbali właściciele Prosecco Prego zapewniając Strefę Chill Prego, która sprawia, że każde przyjęcie, event czy spotkanie w gronie najbliższych, nabierają zupełnie nowego klimatu. Nocą bar jest efektownie oświetlony i ozdobiony sznurami żarówek dających przytłumione światło. Zarówno w dzień, jak i w nocy to idealna sceneria do pamiątkowych zdjęć.

Od wesela do teatru

Pomysły na wykorzystanie Vana Prosecco Prego są ograniczone jedynie wyobraźnią klientów. Można go ustawić nie tylko na świeżym powietrzu, ale także w pomieszczeniach. Dzięki stylowemu designowi pasuje zarówno do swojskiego, rustykalnego wesela, nowoczesnych wnętrz oraz do zdobionych sal. Niewielkie rozmiary Vana Prosecco Prego powodują, że może wjechać praktycznie wszędzie. Pojazd Prosecco Prego sprawdził się już na przykład podczas wesel, gdzie był wykorzystywany nie tylko podczas przyjęcia, ale także tuż po wyjściu pary młodej i gości z Urzędu Stanu Cywilnego. Wówczas wyśmienity poczęstunek był atrakcją dla gości, którzy nie uczestniczyli w części typowo weselnej.

Włoskie autko wjechało także już kilkukrotnie na poprawiny oraz imprezy typu garden party. Świetnie sprawdziło się również w Bałtyckim Teatrze Dramatycznym, podczas inauguracji festiwalu Koszalińskie Konfrontacje Młodych „m-teatr".

Jak zamówić Prosecco Prego Vana?
Więcej informacji o mobilnym barze na:
www.facebook.com/ProseccoPrego
Prosecco Prego Vana zamówić można dzwoniąc pod numer telefonu 513 126 091 lub mailowo proseccoprego@gmail.com

WESELE w Domu nad Rozlewiskiem

Miejsce, które cię zachwyci

Sercem, a zarazem chlubą naszego gospodarstwa jest rozległy plener z przepięknym rozlewiskiem, które jest częścią „Szwajcarii Połczyńskiej", „Doliny Pięciu Jezior" i Drawskiego Parku Krajobrazowego. Nasze okolice to tereny jeszcze nieodkryte w pełni przez turystów, w większości objęte ochroną NATURA 2000. Niepowtarzalna przyroda, wszechobecny spokój oraz bogata oferta agroturystyczna powodują, że nasi Goście z przyjemnością stale do nas powracają. Posiadamy nowoczesną bazę pobytową z pokojami gościnnymi, a także Gospodę, w której serwujemy dobrą, tradycyjną kuchnię, opartą na zdrowych, lokalnych produktach. Spośród bogatego wyboru dań, królują smażone i wędzone ryby pochodzące z naszej hodowli, w tym główny przysmak: pstrąg.

Imprezy okolicznościowe - wesela, bankiety

Nasze Gospodarstwo znane jest z profesjonalnie organizowanych imprez okolicznościowych. Bogate doświadczenie oraz walory Domu nad Rozlewiskiem powodują, że jesteśmy doskonałym miejscem do organizacji wesela lub innej ważnej uroczystości: chrzcin, bankietu firmowego, wigilii, Sylwestra itp. Posiadamy doskonale przystosowaną do tego celu salę biesiadną, która zawsze jest idealnie wystrojona w zależności od charakteru imprezy. Zapewniamy także odpowiednie nagłośnienie oraz doskonałą kuchnię. Zajmiemy się także całą oprawą imprezy, m.in. przygotowaniem scenariusza z atrakcjami, tak, by było to wyjątkowe wydarzenie w waszym życiu, które będziecie wspominać przez lata. Ponadto pomagamy przy dekoracji sali, dekoracji kościoła oraz uatrakcyjnieniu wesela przy użyciu gadżetów, sztucznych ogni, lampionów szczęścia, płonących pochodni, świetlików, baniek mydlanych itp.

Agroturystyka w najlepszym wydaniu

Opinie Gości: Miejsce z duszą! Zachowany przepiękny klimat starych budynków. Piękny ogród ze stawem i wszechobecna atmosfera sielskości. Oprócz noclegów jest tam również Gospoda z najlepszymi rybami wędzonymi oraz przepyszna zupa rybna. Obsługa przemiła, piękna okolica. Serdecznie polecam!

Gospodarstwo Agroturystyczne „Dom nad Rozlewiskiem"
Toporzyk 21, 78-320 Połczyn Zdrój, woj. zachodniopomorskie
tel. kom. 781 868 784, reniacudyk@gmail.com
www.domnadrozlewiskiem-toporzyk.pl

Zapraszamy: od wtorku do niedzieli w sezonie w godzinach 12.00-20.00 poza sezonem wrzesień-marzec w godzinach 13.00-18.00 w poniedziałek nieczynne

Rady brafitterki dla panny młodej

Marzena Abramowicz, brafitterka ekskluzywnej marki Christelle, podpowiada jak dobrać idealnie dopasowaną, subtelną, a do tego komfortową bieliznę ślubną.

Bielizna ślubna, która podkreśla atuty oraz tuszuje ewentualne mankamenty – brzmi jak ideał. A czy istnieje?
Każda panna młoda zastanawia się czy wybrać bieliznę seksowną czy może praktyczną? Z doświadczenia doradzam praktyczną. Bielizna pod suknię ślubną musi być przede wszystkim perfekcyjnie dopasowana i wygodna. Tego dnia panna młoda musi czuć się pięknie i komfortowo. Najczęstszym błędem przy zakupie odpowiedniej bielizny jest nieznajomość swojego rozmiaru. W takim salonie jak nasz możesz liczyć na różnorodność fasonów i rozmiarów, a co najważniejsze na pomoc brafitterki.

Czym kierować się wybierając biustonosz?
Biustonosz musi być odpowiednio dobrany do rodzaju sukni. W przypadku, gdy mamy sukienkę z zakrytym dekoltem lub ramiączkami tutaj nie będzie problemu z dopasowaniem odpowiedniego fasonu.W zależności od wielkości biustu możemy wybierać z różnych fasonów od zbierających push up'ów czy modelujących na większy biust. Dla sukienek z odkrytymi ramionami idealnym biustonoszem będzie bardotka, która stabilnie uniesie biust bez wsparcia ramiączek. Dla sukienek z dekoltem na plecach, dobrą propozycją będą biustonosze z obniżanym tyłem lub biustonosze samonośne. Także ważnym elementem jest kolor bielizny ślubnej. Nie zawsze pod białą sukienkę trzeba mieć białą bieliznę. Ważny tu będzie materiał i jego grubość. Najbardziej praktycznym i bezpiecznym kolorem pod delikatne materiały będzie kolor cielisty/naturalny. Jednak, jeżeli mamy do czynienia z gorsetem lub grubszym materiałem, możemy pozwolić sobie na kolor bielizny taki jak sukienka.

A jeśli chodzi o alternatywę zamiast biustonosza?
Często spotykamy się z pannami młodymi, które zdecydowały się na sukienki z samych koronek czy mających mocne dekolty z przodu i z tyłu, w takich przypadkach najlepszą propozycją są biustonosze samonośne lub taśmy/plastry podtrzymujące biust, ewentualnie jeżeli nie ma zbyt niskiego wycięcia na plecach biustonosz z obniżanym zapięciem.

Bielizna to nie tylko biustonosz, figi, szorty, stringi, co będzie najlepszym wyborem?
Oczywiście nie możemy zapomnieć o dole bielizny. I tutaj nasuwa się pytanie jakie majtki? Tu też dopasowujemy modele do sylwetki i sukienki. Dla sukienek dopasowanych dobrymi modelami będą stringi lub figi w kolorze cielistym cięte laserowo, które nie odznaczą się pod sukienką. Natomiast, gdy suknia jest rozkloszowana, z dużą ilością halek , tutaj możemy założyć dowolny fason. Wybieramy ten, w którym najlepiej się czujemy i wyglądamy.

Oprócz bielizny pod suknię ślubną trzeba pamiętać także o tym, co założyć na siebie w noc poślubną.
Bielizna na noc poślubną na pewno musi być kobieca, seksowna i zmysłowa. Wiele klientek wybiera kolor biały lub kremowy. Jednak ostatnimi czasy, panie odchodzą od klasyki i często decydują się na odważniejsze kolory np. czerwony lub czarny. Niektóre klientki wybierają delikatne koronkowe koszulki i peniuary, inne decydują się na odważniejsze modele typu gorsety lub body. Doskonałymi dodatkami będą pasy do pończoch, pończochy i podwiązki.

YES

ÉTERNEL

Odkrywaj Swój Blask

Zapraszamy do Salonu YES

Koszalin: Forum Koszalin, Galeria Emka,
Kołobrzeg: CH Hosso, **Szczecinek**: CH Hosso

Idealna sala weselna

Dobór odpowiedniej sali to jedno z największych wyzwań przyszłej pary młodej. Z pozoru proste – „wybierzemy salę, która nam się spodoba, będzie nam odpowiadała ceną i wielkością!". Jednak to nie wszystko. Warto zwrócić uwagę na kilka mniejszych, ale bardzo istotnych drobiazgów.

Poczucie estetyki jest bardzo subiektywne. Sala wizualnie musi pasować do całokształtu – inna będzie, gdy para młoda zapragnie wesela w stylu rustykalnym, inna, gdy w koktajlowym, a jeszcze inna w romantycznym. Niezależnie od tego warto jednak pamiętać o kilku podstawowych kwestiach. Warto zwrócić uwagę na kształt sali, wysokość, rozkład kolumn czy nawet szerokość drzwi. Warto dopytać, czy pomieszczenie jest klimatyzowane. Warto ocenić sposób prowadzenia negocjacji i wszelkich rozmów. Jeżeli właściciel jest niepunktualny, lekceważy klienta i jego życzenia, a kontakt z nim jest utrudniony – lepiej od razu szukać innego miejsca.

Cena

To kolejny bardzo ważny aspekt. To właśnie ta kwestia często spędza nam sen z powiek. Warto być tu naprawdę uważnym, bo nie zawsze najtaniej znaczy... najtaniej! Często najniższa cena jest tylko zwodniczą przynętą, dlatego warto zwrócić uwagę czy w koszt wliczone zostały takie elementy jak: „korkowe", napoje i ciasta i tzw. dodatkowe opłaty (płatny parking dla gości, nocleg dla pary młodej, dodatkowe elementy dekoracyjne). Trzeba pamiętać również o umowie zaliczkowej. Ważne, żeby w sytuacji losowej, rezygnacji bądź zwyczajnie zmniejszenia liczby gości weselnych kwota ta mogłaby być elastycznie modyfikowana.

Duża czy mała?

Jednym z podstawowych czynników jest też dobór wielkości sali. Zbyt duża sprawi, że „zginą" goście, a także piękne, pieczołowicie dobrane dekoracje. Nastąpi tzw. efekt pustki, przez co w głowie może zrodzić się poczucie, iż goście źle się bawią. Jeżeli wymarzona sala jest nieproporcjonalnie duża do liczby osób, warto zapytać o możliwość przedzielenia sali. Nie należy przesadzać także w drugą stronę. Zbyt mała sprawi, że o tańcu do białego rana mało kto będzie myślał. Należy pamiętać też o miejscu dla orkiestry. Najlepszym rozwiązaniem byłby odpowiedni podest dla muzyków.

Lokalizacja

Nie ma nic lepszego niż ładne otoczenie lokalu weselnego. Niektórzy marzą o weselu na uboczu, w otoczeniu przyrody, z dala od ruchliwych dróg, inni wybierają lokale położone w centrum. W obu przypadkach najważniejszym z kryteriów lokalizacji powinna być praktyczność. Środek miasta wiąże się zazwyczaj z dogodnym dojazdem. Natomiast z weselem poza miastem wiążą się często trudności logistyczne i zapewnienie gościom noclegu. Bez względu na opcję, którą wybierzecie, warto zadbać o transport i ewentualne wskazówki dojazdu, aby przemieszczanie się gości było sprawne i nie spowodowało chaosu organizacyjnego.

Menu

Decydując się na lokal warto przyjść tam wcześniej na obiad lub umówić się z właścicielem na degustację. Praktycznie każdy lokal ma przygotowane kilka menu, z których wybiera się opcję najbardziej przystępną, cenowo jak i ze względu na zawartość. Dobrze byłoby upewnić się czy istnieje możliwość modyfikacji zestawu. W końcu nie każdy gość zadowoli się schabowym... Jednak nie zawsze więcej znaczy lepiej – 3 czy 4 ciepłe dania w ciągu nocy w zupełności wystarczą, ważne żeby były świeże i przygotowane w dniu wesela. Jeśli spodziewacie się gości na specjalnej diecie (np. wegetarian) zapytajcie wcześniej nie tylko o możliwość przygotowania dla nich obiadu, ale też 1-2 ciepłych dań.

Kwiatkowo

Studio dekoracji kwiatowych ▪ Kwiaciarnia ▪ Konsultacje ślubne

Jestesmy od 10 lat na rynku ▪ Kompleksowa oprawa florystyczna ślubów

Wedding planer ▪ Wypożyczanie samochodów ▪ Warsztaty florystyczne

Realizacja indywidualnych zamówień klienta

Kwiatkowo

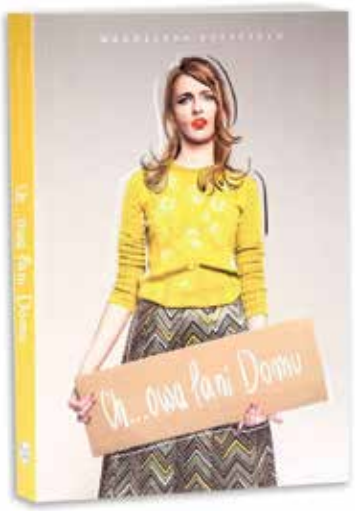
Koszalin ul. Poprzeczna 7, tel. 577 881 214, info@kwiatkowo.com.pl

artflower.kg@gmail.com, www.kwiatkowo.com.pl

Co kupić na wieczór panieński?

Prezenty na wieczór panieński to najczęściej gadżety w kształcie męskiego przyrodzenia. Jednak nie wszystkie panny młode za taką konwencją przepadają. Istnieją też warianty praktyczne, z klasą, które mogą służyć przez lata! Przedstawiamy wam cztery pomysły na praktyczny prezent dla panny młodej.

KSIĄŻKA
Prezent, który zawsze się sprawdza i choć wydaje się nieco pospolity, można do niego podejść z przymrużeniem oka. W sytuacji kiedy przyszła żona do pichcenia i porządków ma dwie lewe ręce – „Ch...owa Pani Domu" Magdaleny Kostyszyn sprawdzi się idealnie. Można też kupić coś nieco bardziej sarkastycznego, poradnik Sherry Argov „Dlaczego mężczyźni poślubiają zołzy".
Magdalena Kostyszyn,
Ch...owa Pani Domu
CENA: 32,99 ZŁ



SUBTELNA BIŻUTERIA
Bransoletka, kolczyki, delikatny wisiorek, najlepiej nawiązujące do motywu przewodniego wesela albo związane z zainteresowaniami panny młodej. Coś, co pozwoli jej pamiętać o tym wyjątkowym wieczorze za każdym razem, gdy tę biżuterię założy.
SKAGEN, ELIN
CENA: 299 zł

SZLAFROK
Pozostając w temacie bieliźnianym, praktycznym prezentem na pewno będzie szlafrok, który jest idealnym rozwiązaniem na czas przedślubnej krzątaniny. Dobrze, by podczas domowej wizyty kosmetyczki lub fryzjera panna młoda miała na sobie coś wygodnego i ładnego – przygotowaniom najczęściej towarzyszy fotograf.
ETAM, SONGE
CENA: 199 ZŁ

EKSKLUZYWNA BIELIZNA
Każda kobieta marzy o pięknej bieliźnie, ale nie każda może sobie na taką pozwolić. Koszula nocna, biustonosz, a może coś specjalnego na podróż poślubną? Opcji jest wiele, jednak warto zastanowić się też nad kartą podarunkową, ponieważ przyszła żona sama zdecyduje, co chciałaby mieć w swojej garderobie.
INTIMISSIMI, BRALETTE
CENA: 135 ZŁ

MIELNO
HOLIDAY
APARTMENTS

Ślub na plaży, wesele nad morzem

Przyjęcie weselne w hotelu Mielno Holiday Apartments to radosne chwile spędzone w gronie rodziny i przyjaciół, zaledwie 70 metrów do brzegu morza oraz 150 metrów od Jeziora Jamno, w prawdziwie romantycznej scenerii. Ślub na plaży albo na IV piętrze naszego Hotelu pozostawi niesamowite wspomnienia do końca życia, nie tylko w sercach Pary Młodej, ale i w pamięci gości weselnych.

Zaręczyny na plaży - chcesz zrobić wrażenie na ukochanej? Poproś ją o rękę na piaszczystej plaży. Możemy dla Ciebie przygotować kameralną kolację przy świecach z lampkę wyjątkowego szampana, a jedyne co pozostanie w Twojej gestii to wybór idealnego pierścionka.

Planujecie wesele? Z przyjemnością oprowadzimy Was po Hotelu, zaprezentujemy salę bankietową, pokoje oraz strefę SPA. Nasz doradca już nie może się doczekać spotkania, na którym opowie Wam, co możemy dla Was przygotować.
W obiekcie do dyspozycji Gości znajduje się restauracja z dużym tarasem na zewnątrz, na IV kondygnacji znajduje się przestronny 2-poziomowy taras zapewniający niezapomniane widoki na jezioro i malowniczą panoramę Koszalina, strefa SPA z basenem i saunami, strefa fitness z siłownią, wewnętrzny plac zabaw dla dzieci z animatorami, sale konferencyjne, wewnętrzny parking i wiele innych. Organizujemy też chrzciny, komunie, bankiety i imprezy firmowe.

ul. Generała Stanisława Maczka 34, 76-032 Unieście
tel. 94 732 86 00 i 533 500 837, marketing@mielnoholiday.pl, www.mielnoholiday.pl

VIP-TOUR

JACEK MICHALSKI

EKSKLUZYWNY PRZEWÓZ OSÓB
EXKLUSIVE PERSONENBEFÖRDERUNG
LUXURY COACHES

- Oferujemy LIMUZYNĘ dla nowożeńców i gości weselnych
- Transport ekskluzywnymi samochodami typu BUS na 8 i 9 osób
- Transfery na wszystkie krajowe i zagraniczne lotniska i z lotnisk
- Wyjazdy i obsługę turystyczną - zwiedzanie Pomorza z przewodnikiem

KOMFORT DOŚWIADCZENIE BEZPIECZEŃSTWO PROFESJONALIZM

VIP-TOUR tel. +48 505 13 88 66 viptour@onet.eu

Jacek Dehnel

Najpierw język nienawiści, potem maczety

Wyobraź sobie, że coś dziwnego dzieje się z Twoim językiem - nagle zaczyna puchnąć, cieknie z niego dziwny płyn, po chwili pleśnieje i powiększa się tak, że nie mieści się w ustach… Brzmi jak senny koszmar? Jacek Dehnel w swojej najnowszej powieści „Ale z naszymi umarłymi" w taki właśnie sposób przedstawił jeden z aspektów wojny polsko-polskiej, czyli nienawistny, kłamliwy, napastliwy język jako formę komunikacji podsycającą nastroje i służącą polaryzacji społeczeństwa. W rozmowie z Jakubem Jakubowskim, wybitny pisarz stawia kontrowersyjną diagnozę nie tylko polskiego społeczeństwa, ale i narodu jako całości, zarówno w odniesieniu do współczesności, jak i dalekiej historii.

Rozmawiał: Jakub Jakubowski / Foto: Karol Kacperski

W recenzjach Pana ostatniej książki „Ale z naszymi umarłymi" często przewija się stwierdzenie, że to książka bardzo polska, a w jednym z wywiadów powiedział pan, że jest to książka o normalizacji koszmaru. Jakie koszmary są normalizowane według pana?
- W centrum tej powieści stoi to, co dziś stanowimy jako naród: nasze mity, nasze tradycje, nasza klasa polityczna i nasz język. Nie ten piękny, z Kochanowskiego, Mickiewicza, Norwida, tylko ten, którym nasiąkamy na co dzień: język sączący się z mediów, ambon, mównic sejmowych, rozmaite odmiany nowomowy, która służy nie wyjaśnianiu, ale zaciemnianiu.

- Postawił Pan na dość oryginalną jak na Pana formę artystycznego wyrazu. Bohaterami Pana powieści są m.in. zombie. Są one metaforą polskich demonów, kompleksów, uprzedzeń?
- Raczej tego, co robi z nami nacjonalistyczna, ksenofobiczna ideologia, pompowana poczuciem własnej wyjątkowości, które z kolei, owszem, wychodzi z naszych kompleksów. Metaforą tego, że nurty nie do pomyślenia stopniowo stają się akceptowalne, przechodzą do mainstreamu aż przejmują władzę i wtedy pokazują swoje oblicze.

- Polacy zawsze byli dumnym narodem, doświadczonym przez los i historię. Jak pan myśli, skąd się bierze w nas ta potrzeba bycia „Chrystusem narodów"? I czy to dążenie do tego jest faktycznie takie złe?
To pierwsze zdanie, które wziął pan z obiegu i powtórzył w dobrej wierze, jest bardzo znamienne, ponieważ literalnie nic w nim nie jest prawdą. A wynika ono właśnie z naszego szkodliwego myślenia o sobie. Po pierwsze – zostawmy na razie przymiotniki – co to znaczy, że Polacy zawsze byli narodem? Owszem, odkąd istniała Polska, mieszkali tu różni ludzie, tworzyli społeczności i, wspólnie, społeczeństwo. I jesteśmy skłonni mówić: w XVI wieku Polacy zrobili to czy tamto, myśląc o ogóle ludności zamieszkującej Koronę, a nawet całą Rzeczpospolitą Obojga Narodów. Tymczasem projektujemy na tamtą epokę pojęcie narodu, które powstawało od końca XVIII wieku i przez wiek XIX.

- Każdy naród ma swoje korzenie, skądś się wywodzi…
- Tak, ale tzw. naród szlachecki był zupełnie czym innym – uprzywilejowaną kastą społeczną, do której należało się z urodzenia. Oprócz tego było mnóstwo rozmaitych grup etnicznych, które czasem się jakoś identyfikowały, a czasem po prostu mówiły, że są „tutejszymi" i mówią „tutejszym" językiem. Takich ludzi było pełno jeszcze w II Rzeczypospolitej. Więc nie, nie zawsze byliśmy narodem, zostaliśmy nim, jak wszyscy. Czy byliśmy dumni? Rozmaicie. Odnosi się Pan tu do narracji o tej klasie decydującej, szlacheckiej, która faktycznie o dumie i odwadze bojowej dużo lubiła rozprawiać, choć jak poskrobać, to różnie z tym bywało. Szlachta chowała dumę do kieszeni i sprzedawała głosy magnatom, świniła się za ruble ambasadora Ingelströma, a kiedy przyszło co do czego, to przeszła po Rejtanie leżącym w progu sali sejmowej. A mieszczaństwo? A chłopstwo, z którego przecież w większości dziś się wywodzimy? Gdzie tam była duma? To była grupa sprowadzona bez mała do zwierząt pociągowych, która próbowała przeżyć za wszelką cenę, bo taki jest nasz ludzki instynkt.

- Abstrahując od tego, historia nas nie oszczędzała…
- No właśnie, byliśmy szczególnie doświadczeni przez los i historię? Często, niestety, doświadczaliśmy innych, a nasza historia, jak każda, jest również pasmem podbojów i wyrządzania krzywd. Powstania kozackie, rabacja, tumulty nie brały się znikąd. Jeszcze przed samą II wojną światową państwo polskie wycelowało we własnych obywateli akcje gett ławkowych i burzenia cerkwi. Staramy się o tym nie pamiętać, tylko puszymy się nazwami ostrożnie wybranych pól bitewnych i tą „Polską od morza do morza". Co zresztą też jest mitem, bo do tego Morza Czarnego nigdy Polska tak naprawdę nie sięgała: krótko mieliśmy Mołdawię jako lenno oraz spieraliśmy się z Turcją o tak zwane Dzikie Pola, ale to tak naprawdę były ziemie Wielkiego Księstwa Litewskiego, przyłączone przez sejm do Korony, żeby wymóc na magnatach litewskich zgodę na unię lubelską (porozumienie pomiędzy stanami Korony Królestwa Polskiego i Wielkiego Księstwa Litewskiego zawarte 1 lipca1569, w wyniku którego powstało państwo znane w historiografii jako Rzeczpospolita Obojga Narodów – przyp. red.).

- XIX i XX wiek spływał jednak dość obficie polską krwią.
- Owszem, w XX wieku dwa totalitaryzmy wymordowały nam znaczną część ludności - przy czym, jeśli mówimy o narodzie w sensie takim, jak w konstytucji, czyli o ogóle obywateli, to większą; a jeśli w sensie etnicznym, to mniejszą - i wpędziły nas w straszną niewolę. To nasza realna trauma. Ale są narody, które wówczas ucierpiały bardziej. I jeszcze XIX wiek – brak niepodległości i powstania, dociskanie śruby. Tyle, że to dociskanie śruby było w znacznej części, niestety wynikiem naszych działań: nieprzemyślanych i straceńczych powstań. A przecież większość historii I Rzeczypospolitej to istnienie pod berłem obcych dynastii: Andegawenów, Jagiellonów, Wazów, Sasów. Żeby było jasne: jestem zwolennikiem niepodległości, uważam co do zasady, że społeczeństwa powinny być wolne i walczyć z tyranami, ale nie znaczy to, że zawsze najlepszym sposobem takiej walki jest zbrojny konflikt i polska historia XIX wieku pokazuje to, niestety, dobitnie.

- Wróćmy do Polski współczesnej, tej opisanej w książce „Ale z naszymi umarłymi". Co Pana najbardziej irytuje, boli w polskim dyskursie publicznym?
- Irytowało mnie wcześniej, od pewnego czasu jestem raczej załamany – poziomem agresji, furii, przyzwoleniem na przemoc werbalną. I kompletnym praktycznie brakiem odpowiedzialności za słowa, wszystkimi tymi pseudo przeprosinami w rodzaju „jeżeli ktoś się poczuł urażony", i tak dalej. Po takich „przeprosinach" będzie kolejny atak.

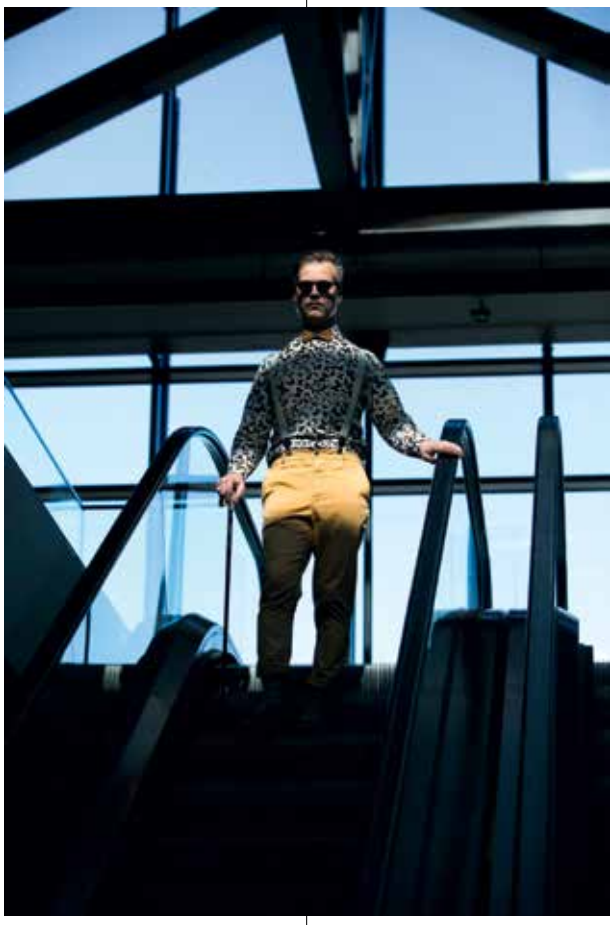
- Słowo ma moc, a język, którym się posługujemy to broń masowego rażenia? Jest taka scena w książce – pracownik telewizji śni o tym, że pleśnieje mu język, puchnie i wychodzi mu z ust. Symbolika tej sceny jest bardzo wymowna…
- Pisarze po to są, żeby wymyślać wymowne sceny. O ile mi wiadomo, nie było w znanej nam historii ludobójstwa, które nie miało podbudowy językowej. Żeby ludzie masowo mordowali ludzi, najpierw trzeba ich wyposażyć w język, a potem w maczety.

- Komentuje Pan rzeczywistość, niemniej Pana opinie trafiają w zdecydowanej większości do ludzi, którzy z Panem się zgadzają. Jak zatem rozmawiać z nasterydowanym, łysym kibolem, czy z katolickim ortodoksem w pelerynie z napisem Rycerze Chrystusa o LGBT, tolerancji, otwartości?
- Hmm, zważywszy na to, co znajduję w folderze „Inne" albo na forach prawicowych portali pod materiałami o moich wypowiedziach, to trafiają chyba do wielu ludzi z tej drugiej strony. Nie bardzo wierzę w sens rozmawiania z fanatykami. To jest zasadniczo strata czasu. Natomiast czasem rozmawia się dla przekonania osób

postronnych, które nie mają ustalonego zdania i są podatniejsze na refleksję, zmianę nawyków myślenia, spojrzenie z innej strony.

- Czy uważa Pan, że w Polsce mamy społeczeństwo obywatelskie? Jeśli tak, to co jest jego największą wadą?
- W stosunku do 1989 roku zdecydowanie. Myśmy się bardzo obywatelsko zorganizowali. NGOsy, Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, Polska Akcja Humanitarna, różnego rodzaju stowarzyszenia, zarówno lokalne, jak i ogólnopolskie. I to ze wszystkich stron, niech pan popatrzy na te kluby Gazety Polskiej, Rodziny Radia Maryja, Solidarnych 2010 i tak dalej. To też jest społeczeństwo obywatelskie i zaangażowane, nawet jeśli nie po tej stronie, którą uważam za słuszną i pożyteczną. Ale jesteśmy też społeczeństwem chwiejnym, łatwym do oszukania; nieufnym wobec siebie nawzajem, ale ufnym wobec politycznych machinacji i populizmu.

- A propos „Gazety Polskiej". Co Pan poczuł, gdy gazeta ta zapowiedziała wypuszczenie naklejek „Strefa Wolna od LGBT"?
- Nic szczególnego, bo to jest po prostu element większej całości. Nasz kraj się faszyzuje, faszyzował się tak już raz, w latach trzydziestych. Widać coś nas musi do takiej ideologii ciągnąć, coś musi w niej współgrać z naszym społecznym charakterem, skoro tak łatwo i ochotnie nam to idzie. Smutne to, ale jakoś specjalnie mnie nie zaskakuje. I pokazuje, że nasze ludowe porzekadło „mądry Polak po szkodzie" się nie sprawdza – nic nas nie nauczyła druga wojna i krematoria. Inna rzecz, że Kochanowski już dawno ostrzegał: Nową przypowieść Polak sobie kupi, że i przed szkodą, i po szkodzie głupi.



- Ma Pan wehikuł czasu – do jakich czasów, do jakiej rzeczywistości chciałby się Pan przenieść?
- Mimo wszystko jestem miłośnikiem czasów, w których żyjemy. Chętniej bym przeniósł część ludzkości, choćby i samego siebie z bliskimi, na jakąś zapasową Ziemię, na której mielibyśmy szansę przetrwać.

- Pana mąż, Piotr Tarczyński, powiedział w jednym wywiadzie, że Polska to nie jest kraj, w którym chciałby mieć dziecko, i to nie jest epoka, w której chciałby kogoś przywoływać na świat. Myśli Pan, że to ma szansę się zmienić? W jakiej perspektywie czasowej i co musiałoby się wydarzyć, żeby było inaczej?
- Zważywszy, w jakim tempie niszczymy, przeludniamy i przegrzewamy świat – nie sądzę, że w ogóle mamy taką perspektywę. Może w latach 70. czy 80. jeszcze dało się to uratować, ale już nie teraz. Moi dziadkowie rodzili się, kiedy ludzkość nie osiągnęła jeszcze dwóch miliardów. Ja nie mam jeszcze czterdziestki, a już jest nas ok. cztery razy więcej niż wówczas. Tu chyba nie będzie ocalenia.

- Jak się żyje Panom w dzisiejszej Polsce? Czujecie się bezpiecznie?
- Nie, czemu? Tak mógłby powiedzieć tylko człowiek pozbawiony wyobraźni albo rozumienia rzeczywistości. Jasne, czuję się bezpieczniej niż w Rosji, gdzie panuje autorytarny homofobiczny reżim albo w Brazylii, gdzie jest wysoka przestępczość, również wymierzona w społeczność LGBT, ale to nie znaczy, że czuję się bezpiecznie. I nie chodzi tylko o kwestię orientacji i tej wielkiej kampanii wymierzonej w naszą mniejszość przez partię i Kościół, ale jeśli okazuje się, że wiceminister sprawiedliwości osobiście koordynował trollerskie ataki na obywateli własnego państwa, którzy występowali w obronie konstytucyjnych wolności, to trudno mieć jakiekolwiek zaufanie do struktur państwowych. Żyję w kraju, w którym rząd wypowiedział wojnę obywatelom, a raczej jej części, bo druga, i to większa część najwyraźniej tę wojnę i ten rząd popiera.

- Jak zmieniał się komfort Pana życia na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat? Pytam, bo życie homoseksualisty w Polsce, wyautowanego czy skrytego, nie jest chyba łatwe.
- Wie Pan, jeśli nie liczyć jednego drobnego zakazu dyskryminacji w narzuconym przez UE nowym prawie pracy, to prawnie w Polsce nic się pod tym względem nie zmieniło od upadku PRL-u, a to było 30 lat temu. Odczuwam zmiany obyczajowe, społeczne, ale one idą w obie strony – i rosnącej tolerancji, akceptacji, i rosnącej agresji i wezwań do wykluczenia i prześladowania. Nie wiem jeszcze, w którą to stronę ostatecznie przeważy.

- Zastanawiam się jak wygląda Wasza proza życia? Czy chodzicie po ulicach za rękę, objęci? Okazujecie sobie czułości w miejscach publicznych? Czy raczej nie chcecie kusić losu?
- Ale co znaczy „losu"? Kuszenie losu, to jak ktoś gra w rosyjską ruletkę albo obstawia cały majątek w kasynie na jakiś numer. Pan mówi o narażaniu się na agresję werbalną i fizyczną współobywateli, to co innego. Na ogół staramy się nie narażać – bo okazywanie sobie czułości publicznie, choć jest rzeczą najzwyklejszą i ludzką, oznacza w przypadku pary jednopłciowej w Polsce, że trzeba się spodziewać ataku i mieć oczy dookoła głowy. A to jest po prostu męczące, ten wydatek energetyczny się nie zwraca.

- Jak Pana zdaniem zmieniają się modele związków i w jakim kierunku to się będzie rozwijać? W Polsce i w krajach bardziej światopoglądowo otwartych i rozwiniętych od Polski?
- Ludzie żyją dłużej, w Europie ostatnie dwa stulecia wybiły trochę zębów religii, więc mamy powszechne rozwody i po pierwszym ważnym związku często następuje drugi i trzeci, choć nie było żadnego pogrzebu. Dawni małżonkowie żyją dalej, mają jakieś nowe związki, potomstwo, dzieciaki mają przyrodnie rodzeństwo, obfitość dziadków, rodziny patchworkowe. W dodatku antykoncepcja z jednej

strony, a badania genetyczne z drugiej sprawiły, że stosunek do seksu się zmienił: można go było bezpiecznie oddzielić od prokreacji, a zarazem mężczyzna może być pewien, że dziecko, które wychowuje, jest jego. Dla mnie to akurat średnio istotne, ale dla wielu mężczyzn chyba tak. Do tego dochodzi coraz powszechniejsze legalizowanie związków jednopłciowych – w Niemczech to już jedno na czternaście zawartych małżeństw. W Polsce liczbę par jednopłciowych, wychowujących dzieci, szacuje się na 50 tysięcy. Zmieniamy się, ale też formy małżeństwa zawsze się zmieniały w zależności od czasu i miejsca – to, że historycznie był jakiś jeden uświęcony przedwieczną tradycją wzorzec rodziny czy związku, jest kompletną fikcją.

- Jedną z najbardziej kontrowersyjnych rzeczy jest tzw. karta LGBT.

- Nie widzę w tym nic kontrowersyjnego. To zestaw rozwiązań dość oczywistych w większości krajów Unii Europejskiej. PiS sobie do tego wymyślił jakąś idiotyczną narrację o przymusowym uczeniu dzieci masturbacji w przedszkolach, ale to kompletne zmyślenie. Karta LGBT+, jeśli chodzi o edukację, mówi o zajęciach z wychowania seksualnego zgodnymi z podstawą programową – co oznacza, że są to zajęcia dobrowolne, a nie obowiązkowe i zaczynają się w klasie czwartej. Podstawą mają być standardy WHO – i tam, faktycznie, napisane jest, że dzieci w wieku od 0 do 4 lat czasem się masturbują i rodzice oraz opiekunowie powinni umieć na to reagować zgodnie z potrzebami dziecka. Czyli na przykład nie wpadać w panikę, tylko powiedzieć, że nie wypada się dotykać w towarzystwie innych przedszkolaków. Nie wiem, za jakich debili trzeba mieć Polaków, żeby wmawiać im, że Światowa Organizacja Zdrowia chce uczyć masturbacji. Ale pewnie, sądząc po sukcesie propagandy, znów nas przeceniłem.

- I na koniec zapytam, jakie ma Pan marzenia, w sferze osobistej, prywatnej jak i te dotyczące Polski i Polaków?

- Moje marzenia są banalne: nie chcę cierpienia i przedwczesnej śmierci dla bliskich i siebie. Mam nadzieję, że może uda się ocalić naszą planetę, choć z miesiąca na miesiąc jest to nadzieja coraz słabsza. Pocieszam się tym, że jeśli prędko dojdzie do najgorszego, to nie mam dzieci i nie będę musiał patrzeć na ich śmierć. A co do Polski i Polaków – że może opowiemy się jednak po stronie demokracji liberalnej i Zachodu, a nie autorytaryzmu i Wschodu, ale tu również nie spodziewam się spełnienia marzeń.

JACEK DEHNEL – poeta, prozaik, tłumacz z języka angielskiego, zajmuje się również malarstwem i rysunkiem. Urodził się 1 maja 1980 w Gdańsku. Absolwent polonistyki na Uniwersytecie Warszawskim. Laureat licznych konkursów poetyckich. Autor książek poetyckich, powieści i opowiadań. Za swoje publikacje, w tym za powieści „Balzakiana" i „Krivoklat" oraz tom poetycki „Ekran kontrolowany", był aż pięciokrotnie nominowany do Nagrody Literackiej Nike. W 2015 roku odznaczony Brązowym Medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis", nosi również tytuły Honorowego Ambasadora Polszczyzny i Młodego Ambasadora Polszczyzny, nadane mu przez Radę Języka Polskiego.

Karmelek

koszalińskie łakocie z charakterem

Przy kolorowym muralu Cukina zdobiącym ścianę domu, w którym mieści się Karmelek, przechodnie robią sobie zdjęcia. Obraz nie pozostawia wątpliwości: to pod tym adresem jest królestwo słodyczy pierwsze i jedyne o takim charakterze miejsce w naszym mieście gdzie od progu witają nas słodkie i niepowtarzalne zapachy przywołujące wspomnienie dzieciństwa. Trudno wyjść z niego z pustymi rękami – bez kolorowego lizaka, słoika cukierków albo paczki mlecznych ręcznie robionych krówek.

Gdyby szukać najbardziej „koszalińskiego” cukierka, mogłaby to być krówka. Przez 40 lat ten cukierek produkowała Bogusławka, położona zresztą niedaleko Karmelka, bo przy ulicy Mickiewicza. Sentyment pozostał. – Rzeczywiście, przychodzą do nas klienci, zwłaszcza starsi i wspominają Bogusławkę – przyznaje Anna Piasecka, właścicielka Karmelka. – W pewnym sensie kontynuujemy więc lokalną tradycję, choć nie było to naszym pierwotnym zamierzeniem. Raczej zależało nam, żeby Koszalin miał swój słodki produkt eksportowy.

– Historia Karmelka zaczęła się właściwie od moich dzieci – mówi Anna Piasecka. – Jak każde, moje też uwielbiają słodycze, ale skład sklepowych może przerazić: głównie chemia i sztuczne dodatki. Synowie są zachwyceni, że ich mama produkuje słodycze, po całym dniu przynoszę ich zapachy do domu – może być coś fajniejszego (śmiech)?

Krówka wyrabiana w Karmelku nie przypomina tej produkowanej taśmowo w fabryce. Na recepturę składają się jedynie trzy składniki: mleko, cukier i masło. Odpowiednie rozłożenie proporcji powoduje, że krówki są jednocześnie aksamitnie gładkie, rozpływające się w ustach. Kluczem jest specyficzny proces produkcji i jakość dobranych składników, od których zależy właściwa konsystencja i oczywiście wyjątkowy smak.

Po pokrojeniu masy, każda krówka pakowana jest w osobny, ręcznie przycinany pergaminowy papierek, a następnie ląduje firmowych paczuszkach lub ozdobnych bombonierkach. Poza klasycznym, dostępne są charakterystyczne dla tradycyjnych krówek smaki z makiem, sezamem oraz z czekoladą i kokosem. Wkrótce, na życzenie klientów, pojawią się nowe smaki.

Poza krówkami Karmelek słynie z ręcznie wyrabianych cukierków i lizaków, które charakteryzuje równie prosty skład oraz dobór naturalnych barwników i aromatów. – W ich produkcji przydaje się zręczność i zdolności manualne – mówi Anna Piasecka. – Materiał do pracy nie jest łatwy, bo masa jest gorąca, miękka i szybko zastyga. Trzeba też mieć poczucie estetyki, bo poza tym, że nasze słodycze są pyszne, mają być też ładne, a do tego smak musi współgrać z kolorem.

Wspomniane umiejętności można sprawdzić w czasie warsztatów. Karmelek organizuje je regularnie. – Do udziału zapraszamy nie tylko przedszkolaki, ale również młodzież szkolną, wycieczki, kolonie i naszych kochanych seniorów – mówi Anna Piasecka. – Pracujemy w grupach, całość pokazu trwa około godziny. Możliwość zrobienia własnych cukierków oraz lizaków sama w sobie jest bardzo ekscytująca. Na warsztatach razem współtworzymy przepiękne łakocie i przeważnie przy procesie produkcji karmelowej masy jest gwarno i śmiesznie.

Słodycze w Karmelku powstają na bieżąco. Nie ma dnia, by pani Anna i współpracownicy nie uzupełnili zapasów o świeże krówki, lizaki czy cukierki. Na półkach manufaktury znajdziemy też niepowtarzalne wzory lizaków, kolorowe żelki, pastelowe pianki (marshmallow), watę cukrową, rzemieślnicze czekolady, gumy do żucia oraz chałwę. – Oferta Karmelka jest bardzo bogata – mówi właścicielka. – Każdy znajdzie tu coś dla siebie, nawet diabetycy i weganie oraz osoby stroniące od glutenu. Jeszcze w tym roku pojawią się nowe czarujące niespodzianki, nasz asortyment znacznie się poszerzy i wprowadzi koszalinian w słodki zawrót głowy.

Wiek klientów Karmelka waha się od kilku do kilkudziesięciu lat. Częsty widok – babcia z wnuczkiem, turyści zaopatrujący się w słodkie regionalne pamiątki, dorośli kupujący słodkie upominki.

Poza codzienną sprzedażą Karmelek realizuje zamówienia specjalne, spersonalizowane, na przykład – bardzo popularne – prezenty dla gości weselnych. – Bywa, że klienci przychodzą do nas z własnymi, inspirującymi pomysłami – mówi Anna Piasecka. – Nie ma zamówienia, którego nie zrealizujemy. Robimy paczki z prezentami na każdą okazję, zamówienia indywidualne i dla firm, świąteczne, weselne walentynkowe itp. Kontakt z ludźmi to najcenniejszy bonus naszej pracy. Mam wrażenie, że nasz sklep ich rozwesela. Dzieci – wiadomo, są w siódmym niebie, ale dorosłym chyba kojarzy się z dzieciństwem. Rozmawiamy, gawędzimy, wspominamy i zajadamy się krówką. Taki był zamysł – żeby złapać u nas oddech, pośmiać się, ale też kupić coś smacznego, zdrowego i oryginalnego.

Koszalińska Pracownia Słodyczy KARMELEK
Koszalin ul. Wyszyńskiego 2
tel. 516 005 900
www.pracownia-karmelek.pl

Monika Zawierowska-Łozińska

Okruchy emocji zapisane w porcelanie

Ceramika raczej nie kojarzy się nam z biżuterią. Tymczasem wiele prac Moniki Zawierowskiej to właśnie ozdoby osobiste. „Obrazy do noszenia" - taki tytuł miała zresztą niedawna wystawa koszalinianki w prestiżowej galerii Związku Polskich Artystów Plastyków w Gdańsku. Warto przyjrzeć się temu, jak powstają te porcelanowe cudeńka i jak udaje się artystce zamknąć w malutkich formach całe kolorowe opowieści.

Gdańsk jako miejsce pierwszej wystawy prac ceramicznych dr hab. Moniki Zawierowskiej nie wziął się z przypadku. Tam studiowała, zrobiła dyplom (jeszcze Państwowej Wyższej Szkoły Sztuk Plastycznych, kolejny rocznik kończył już Akademię Sztuk Pięknych), później doktorat i habilitację. Jej domeną są grafika i komunikacja wizualna, czego od lat uczy studentów kierunku Wzornictwo na Politechnice Koszalińskiej.

Tylko porcelana!

Skąd więc zainteresowanie technikami ceramicznymi? Pani Monika mówi o tym tak: - Od dziecka miałam kontakt z rozmaitymi formami plastyki. Moja mama zajmowała się tkaniną artystyczną. Przyglądałam się jej pracy z fascynacją. Ale sama również próbowałam różnych rzeczy. Moi rodzice nie krępowali mojej ekspresji, nawet kiedy mając pięć lat „ozdabiałam" rysunkami ściany domu. Później, na studiach, również jakoś nie mogłam usiedzieć w miejscu. Już wtedy w ramach poszukiwania zajęć fakultatywnych zainteresowałam się tym, co dzieje się w pracowni ceramicznej. „Ceramicy" tworzyli jednak zamknięty krąg, który niechętnie otwierał się na ludzi z zewnątrz. Tak więc wówczas niewiele dowiedziałam się o ceramice.

Jednak ciekawość wykiełkowała i czekała na zaspokojenie. Jak wspomina pani Monika, krokiem naprzód był udział w plenerze ceramicznym w Chodzieży. - Wtedy poznałam podstawy, ale jednocześnie zrozumiałam, że szamot albo glina mnie nie interesują. Za to pociągała mnie porcelana i to z nią się zaprzyjaźniłam. Porcelana

jest wymagająca, ma swoją pamięć. Jeżeli cokolwiek jej się stanie w trakcie wylewania, dokładnie to samo wyjdzie w piecu. Ona nie zna granic, wróci do tego stanu-momentu, gdzie był błąd. Czasem świadomie wykorzystuję te wady, ale w początkach po prostu te przedmioty wyrzucałam. Latami uczyłam się nowych rzeczy, dochodziłam do kolejnych umiejętności, ale przede wszystkim ćwiczyłam się w cierpliwości – mówi z uśmiechem koszalińska artystka. Wszystko ma swoją kolej

Praca nad ceramiką ma swoje etapy, wymaga czasu i solidności. Podstawą jest wykonanie formy. W fazie półmokrej trzeba poczekać, aż odsączy się woda i forma wyschnie. Dopiero wtedy można wylać właściwy materiał i znów trzeba czekać na jego wyschnięcie. Włożony za wcześnie do pieca, po prostu popęka i stanie się kruchym złomem.

Kolejny etap to wypiekanie w piecu garncarskim na tak zwane ciasteczko, czyli żargonowo - biscuit. Robi się to w połowie temperatury właściwego wypału.

Kiedy wypiecze na ciasteczko i spokojnie wyschnie, można po nim malować; żadnego rycia, dłubania, musi ono pozostać nienaruszone. Pani Monika objaśnia: - Najbardziej lubię pracę na porcelanie białej, bo wiem czego się mogę spodziewać po kolorze. Porcelana pozwala mi nakładać wiele precyzyjnych linii, bawić się w tych farbach. Dopiero potem następuje szkliwienie i ostateczny wypał, w temperaturze 1230-1300 stopni Celsjusza. Ten zabieg trwa około 12 godzin. Później przedmiot musi tyle samo czasu, a bywa że dłużej, stygnąć. Kiedyś połowa moich prac lądowała w koszu, bo chciałam za szybko zobaczyć efekt.

Artystka ma własny piec do wypalania prac. Można w nim umieścić przedmioty do 60 cm wysokości. Ponieważ piec jest duży, a nie można wypalać pojedynczych rzeczy, bo dla uzyskania właściwego efektu piec musi być cały wypełniony, trzeba przygotować dużo surowych prac i uruchomić to elektryczne urządzenie. Jednak czasem wkłada się do niego puste formy, by wszystko wypiekało się równomiernie – w tym ten jeden element, o który chodzi twórcy.

Obraz, którego nie widać

Zdobienie farbami, złotem, platyną form buiscuitowych wymaga od artysty unikalnych umiejętności, połączenia znakomitej pamięci i wyobraźni: - One nie wyglądają tak jak później po wypaleniu. Mogą

wyglądać wszystkie na brązowe albo szare. Nawet w wypadku samego lustrowania, czyli ostatecznego zdobienia, są to brązowe olejki, które zasychają na brązowo i tym momencie nie sposób rozróżnić wzorów, motywów, ornamentów. Trzeba pamiętać precyzyjnie każdy ruch pędzla, każdą linię i smugę. To trochę tak jakby malowa

atramentem sympatycznym, ale warstwa po warstwie. Dlatego nienawidzę w trakcie tego procesu wychodzić z pracowni, bo potem nie pamiętam, czy położyłam już srebro albo złoty kolor, i w jaki sposób. Czasem wtedy praca się marnuje. Jak się pomylę to koniec - podkreśla nasza rozmówczyni.

Na etapie „ciasteczka" dodaje się farby podszkliwne. - Można też nakładać później farby naszkliwne, ale wolę te pierwsze, dają lepsze efekty – mówi Monika Zawierowska.

A cóż to jest owo szkliwienie? To kąpiel całej pracy w cieczy, która po wypaleniu da twardą błyszczącą warstwę.

Później „tylko" do pieca i po jakiejś dobie wyjmujemy przedmiot, który możemy poddać ostatecznemu szlifowi. Proste, prawda?

Pani Monika mówi o fazie wypalania: - Myślę, że z nami, artystami pracującymi z ceramiką, jest podobnie jak z chirurgami. Jeśli stoją któryś dzień z rzędu nad stołem operacyjnym, to są w formie. Mogą mnóstwo wytrzymać. Najgorzej kiedy w trakcie wypalania jest jakiś „ważny" telefon albo trzeba wyjść z domu. Niestety, to wybija z rytmu. Wtedy również spada to mobilizujące napięcie, a pojawia się zmęczenie wielogodzinną pracą.

Na początku w przypadku pani Moniki była to głównie wyczerpująca praca fizyczna, bo zaczynała ona swoją twórczość ceramiczną od dużych elementów – niektóre ważyły nawet 30 kg. Taką formę trzeba było delikatnie podnieść, przenieść w pobliże pieca i w nim bezbłędnie ustawić. Inaczej cały wcześniejszy wielogodzinny wysiłek szedł na marne. Stopniowo przybywało doświadczenia, a przygotowywane elementy stawały się coraz mniejsze.

Ilustracje życia

Skąd pomysł na drobiazgi ceramiczne, w tym biżuterię? Pani Monika wyjaśnia: – Wielu naszych znajomych, którzy nas odwiedzali i chcieli coś zabrać z sobą z Koszalina, miało problem, bo samolot, bo bagaż za ciężki, bo się połamie... Szukałam rozwiązania. Zaczęłam tworzyć dla bliskich mi ludzi miniatury a czasami miniaturki. Na przykład rozmaite wizerunki Matki Boskiej. Rozmaite, bo ci ludzie byli w różnych sytuacjach życiowych, niektórzy w ciężkich, niektórzy w radosnych. To były takie najwyżej 10- centymetrowe obrazki, które można założyć jako na przykład naszyjnik.

Rzeczy małe wcale nie powstające szybciej czy łatwiej niż „gabaryty". - To jest bardzo wolna robota, nad każdą miniaturką trzeba się skupić. Motyw czasem przychodzi mi do głowy, więc go sobie zapisuję i rozważam. Inspiruje mnie to co się wydarzy, lub wydarzyło, co widziałam i muszę odtworzyć. Robię szkice, odkładam, wracam do nich na przykład po roku i potem znów na nich pracuję. Mam dużo skojarzeń z przyrodą, naturą. Wiele jest związanych z księżycem. Nie wiem skąd to się wzięło. Łączę słońce i księżyc, dom i księżyc, dwa wzgórza. Są to prace symboliczne, a ludzie mogą sami dopowiedzieć sens. Ważnym motywem są dla mnie przyroda i dom, zwierzęta. Są to ilustracje życia, ślady emocji, myśli, relacji.

O wystawie w Gdańsku artystka mówi: - To była moja pierwsza wystawa wyłącznie biżuterii i obrazów ceramicznych. Postawiłam sobie za zadanie, by każdy znalazł tam coś dla siebie. Pojawiły się prace, które nigdy nie były pokazywane, ale też i takie, które już dawno zrobiłam. Celem było pokazanie małych dzieł sztuki do noszenia. Taki był też tytuł „Obrazy do noszenia". Chciałam pokazać, że można się przenosić z tymi obrazami. Porcelana to szczególny materiał, doskonale nadaje się na przedmioty osobiste, bo się nagrzewa od ciała, zachowuje ciepło ludzkiego ciała a nawet jego zapach.

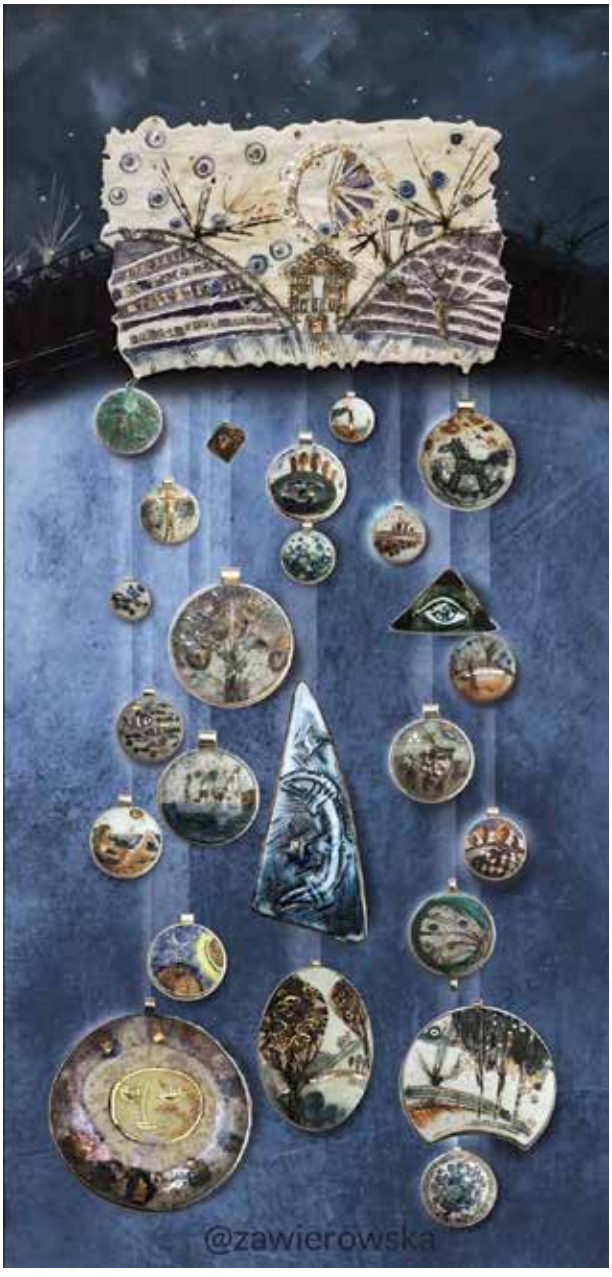
Nie do powtórzenia

Kim są odbiorcy prac? Przeważnie panie, które doceniają samą technologię i sposób wykonania. Inne uwielbiają tę biżuterię, bo pasuje im do wszystkiego. Jest pełna kolorów, a przez to uniwersalna. Są zwolennicy motywów abstrakcyjnych, a inni wolą motywy kojarzące im się z miejscami, w których bywali.

Norman Łoziński, mąż pani Moniki, komentuje: - Ludziom podoba

się to, że to są unikaty. Nie ma dwóch takich samych rzeczy. Nawet gdyby chcieć powtórzyć coś dokładnie, nie da się, bo tutaj rolę gra takie mnóstwo czynników, że powtórzenie ich jest praktycznie niemożliwe. Nie da się dwa razy identycznie zalać formy... Kwestia różnicy dwóch stopni w piecu i praca nie jest już taka sama.

- To są rzeczy bardzo osobiste – dodaje artystka. - Nie jestem za tym, żeby ktoś użytkował porcelanowe rzeczy innej osoby. One przejmują nasz zapach, nastrój, w którym jesteśmy. Mam takie motywy, które nie pasują do wszystkich okazji. Sama kiedy chcę dodać sobie animuszu, energii, to noszę swój motyw ze słońcem. To był mój pierwszy medalion robiony specjalnie dla mnie, w idealnym rozmiarze. Trzeba z tymi szczególnymi drobiazgami postępować jak z perfumami. W zależności od okoliczności różne nam odpowiadają. Chcę jednak podkreślić, że nie umiem wykonywać ich na zamówienie. One powstają pod wpływem ludzi, którzy ich potrzebują. Dopóki nie mam poczucia, że rozumiem tę czyjąś potrzebę i dopóki nie odczytam emocji tej osoby, praca nie wychodzi.



Mąż komentuje: - Monika ma to do siebie, że kiedy zacznie rysować to nieważne, że kartka się skończyła, ona dokończy na stole. Pisze jakąś historię i musi to dokończyć. To jest chyba najfajniejsze. Każda z jej prac jest opowiastką na granicy bajki, zamyka w sobie jakąś historię a przede wszystkim myśli i emocje.

- Jako grafik zawsze opieram się na jakimś obrazie – mówi pani Monika. - Czy będę robić kolaż fotograficzny, czy coś z komunikacji wizualnej, komercyjnej, wszystko zaczyna się od obrazu. Studenci widzą, że robimy jako wykładowcy – bo nie chodzi tylko o mnie – coś poza głównymi specjalnościami. Chcemy ich inspirować do aktywności, poszukiwań, ale nie chcemy naśladowców. Chcemy żeby mieli własny styl, nie podążali czyjąś ścieżką. Często oglądając książki dla dzieci zastanawiam się, czy grafiki nie tworzyli czasem ci sami ludzie. Tak wszystko jest do siebie podobne. Gdzieś ginie twórczość z jej indywidualnym charakterem. Mnie zachwyca to, że ktoś tworzy coś swojego i może się tym bawić. Tak właśnie podchodzę do mojej ceramiki.

Czesław Hoc

Chciałbym, żeby Polska była biało-czerwona, a nie tęczowa

Lekarz endokrynolog z 40-letnim stażem i jednocześnie 20-letnim stażem w polityce. Lider listy kandydatów Prawa i Sprawiedliwości do sejmu w koszalińskim okręgu wyborczym. W rozmowie z nami mówi, że zdecydowane poglądy w kwestiach zasadniczych wcale nie utrudniają mu życia, a wręcz przeciwnie.

Autor: Andrzej Mielcarek

Skąd się pan wziął w polityce?

- Trochę z przypadku. Dość nieoczekiwanie, zaproponowano mi w 1998 r. start w wyborach do rady powiatu z listy komitetu Prawica Razem. W tym czasie otrzymałem odznaczenie „Zasłużony dla Kołobrzegu", m.in. za utworzenie w Kołobrzegu jeden z pierwszych ośrodków kształcenia lekarzy rodzinnych w Polsce, za co zresztą dostałem również nagrodę ministra zdrowia. Zatem, dość łatwo uzyskałem mandat radnego, choć byłem na dalekim miejscu na liście. Byłem przewodniczącym komisji zdrowia i po czterech latach zaproponowano mi, żebym startował do sejmiku.

- To były czasy PO-PiS-u, czyli wspólnego startu w wyborach obu zwalczających się obecnie partii.

- W naszym okręgu „jedynką" na liście był Sławomir Nitras z Platformy, a ja byłem na drugim miejscu jako reprezentant Prawa i Sprawiedliwości. To było wielkie wydarzenie, bo z drugiego miejsca pokonałem

kandydata z PO, który nie wszedł z pierwszego. Mało tego, z całego okręgu zachodniopomorskiego nikt z PiS nie wszedł poza mną.

- Jakie to miało dla pana skutki?
- Po tamtych wyborach oficjalnie przedstawiono mnie panu prezesowi, bo to był sukces. Prezesa Jarosława Kaczyńskiego i jego brata śp. Lecha już znałem, bo opiekowałem się ich Mamą, kiedy leczyła się w sanatorium w Kołobrzegu. Uzyskałem wynik lepszy niż „jedynka" i na dokładkę znany lokalnie polityk z PO, wówczas asystent wojewody koszalińskiego. Ja dostałem prawie pięć tysięcy głosów, a on zdobył około trzech. Tak zaistniałem na dobre w polityce. Potem w 2004 roku były wybory do Parlamentu Europejskiego...

- Europosłem pan wtedy nie został.
- Nie, ale o mało co. Do godziny 16 następnego dnia po wyborach wszystko wskazywało, że nim będę. Potem okazało się, że zabrakło nam 600 głosów na listę i mandat otrzymał kandydat PiS z okręgu pomorskiego. Ale dla mnie to był wielki sukces, bo w Kołobrzegu uzyskałem 55% poparcia, co było w krajowym rankingu jednym z najlepszych wyników w ujęciu procentowym.

- A ta popularność to skąd? Dlatego, że był pan zaangażowanym lekarzem?
- Myślę, że tak. Znaczenie na pewno miał też ośrodek implementowania instytucji lekarza rodzinnego. Wyszkoliłem ponad 70 lekarzy! Większość lekarzy rodzinnych z Kołobrzegu, ze Złocieńca, Połczyna Zdrój, nawet z Koszalina - to moi wychowankowie.

- Na początku był PO-PiS, czyli porozumienie głównych sił postsolidarnościowych. Był wspólny korzeń, ale ostatecznie nici ze współpracy.
- Do dzisiaj jest wiele osób, które chciałyby, żeby te partie były razem. Wszystko pogrzebali politycy PO, na czele z Donaldem Tuskiem. Kiedy wygraliśmy wybory w 2005 roku, to oni jednoznacznie oznajmili, że nie wejdą z nami w żaden sojusz.

- Rozczarowali się, bo to oni mieli wygrać?
- Byli całkowicie zaskoczeni. I zamiast przekuć to zaskoczenie w pewną pokorę i racjonalne perspektywy, to obrócili to w wielką złość, antagonizm i potem nienawiść. Wszak ani z Samoobroną, ani LPR wówczas nie było nam „po drodze". Zostaliśmy niejako politycznie zmuszeni do stworzenia z nimi rządu. A potem, skrócona kadencja do dwóch lat i utrata władzy.

- To jak to można było inaczej rozegrać?
- Należało po wyborach 2005 r. wobec niemożności powołania rządu jeszcze raz rozpisać wybory. One by przyniosły rozstrzygnięcie.

- A potem było 8 lat rządów Platformy, a PiS w opozycji.
- Tak. Staliśmy się opozycją, patrzyliśmy rządzącym na ręce. Najlepszym przykładem może być moja działalność. W tym czasie zawiadomiłem NIK w kilku sprawach, a w kilku złożyłem zawiadomienie do prokuratury i CBA. Zawsze oficjalnie, otwarcie i przy kamerach. Chodziło, np. o sprawę aquaparku w Koszalinie, ochrony brzegów morskich, przepławki, budowę wiatraków, wrota sztormowe. Wiele kwestii z wystąpień pokontrolnych NIK czy też moich zawiadomień do organów ścigania znalazło swój oddźwięk w aferze melioracyjnej, począwszy do mego zawiadomienia do NIK w kwestii naprawy murów oporowych Parsęty w 2011 roku.

- Pan został czterokrotnie wybrany do sejmu. W czasie czwartej kadencji zajął pan miejsce Marka Gróbarczyka i został na niepełną kadencję europarlamentarzystą. Podobno nawet wtedy przyjmował pan pacjentów jako endokrynolog. Nadal ich pan przyjmuje?
- W poniedziałki, czyli w tzw. dni poselskie, które z założenia są przeznaczone na działania poselskie w okręgu. Ja czasem żartuję, że to moja pokuta, choć nie jestem skory do grzechu. Przyjmuję po 80 pacjentów, od 6.45 do 16.00 - bez przerwy. Lekarze specjaliści przyjmują zwykle po 30 pacjentów dziennie dwa razy w tygodniu. Niektórzy mi zarzucają, że niby za szybko, ale pacjenci są zadowoleni. Mając cały zestaw badań (np. USG, komplet hormonów tarczycy, przeciwciała, biopsję, scyntygrafię, itd.) mogę naprawdę w ciągu kilku minut wszystko ocenić jako doświadczony specjalista. Ja to robię właściwie w ramach poczucia misji. Otrzymuję 500 zł miesięcznie. Szpital musi się rozliczać z NFZ, zatem umowę o pracę daje prawo wypisywania pacjentom recepty i szeregu badań specjalistycznych. I też nie jest prawdą, że muszę pracować, bo w przeciwnym razie utracę prawo wykonywania zawodu. Otóż mógłbym otworzyć prywatną praktykę specjalistyczną i ciągłość zawodowa zapewniona. W „nagrodę", kiedyś znienacka usłyszałem - „tyle zarabia, a jeszcze mu mało".

- Polityk musi mieć grubszą skórę niż zwykły człowiek.
- Wziąłem za swoje motto słowa świętego Jana Bosko: „Nie lękam się ludzi, gdy mówię prawdę, boję się Boga, gdy skłamię". Kiedy jestem niesłusznie atakowany, niesprawiedliwie, bezzasadnie, ta dewiza „Nauczyciela Młodzieży" mnie całkowicie uspakaja. Często, w niedzielę nigdzie nie mogę wyjechać, bo w poniedziałek już od 6.45 jestem w gabinecie. A przecież mógłbym mieć wtedy dzień wolny.

- Odwołał się Pan do wiary, więc zapytam o „wartości chrześcijańskie" w życiu lekarza? Co to dla pana oznacza?
- Oznacza bardzo dużo. Esencją zawodu lekarza jest ochrona życia człowieka na każdym jego etapie i w każdym jego momencie. Smutno mi, gdy lekarz publicznie , w tym z mównicy sejmowej, opowiada się za aborcją, eutanazją, pigułką „dzień po" nastolatek czy in vitro. Choć, w kwestii in vitro, mógłbym dyskutować o ściśle egzekwowanych kryteriach możliwości zastosowania tej metody (oczywiście, po wyczerpaniu dostępnych procedur, np. naprotechnologii, po oznaczeniu AMH - hormonu antymüllerowskiego jako oceny rezerwy jajnikowej i innych badań specjalistycznych). Z wyraźnym podkreśleniem, że pomimo iż nie akceptuję in vitro w obecnie powszechnie stosowanej metodzie, to jednak każde ludzkie życie jest pojmowane jako dar Boży i dzieci poczęte metodą in vitro mają przynależną godność i powinny być otoczone miłością. Musimy pamiętać, że lekarze składają przysięgę Hipokratesa i obecnie tzw. Deklarację Genewską (przytoczono za aktualną wersją przysięgi), w której jest napisane: „nawet pod wpływem groźby nigdy nie użyję mojej wiedzy lekarskiej niezgodnie z prawami ludzkości". Chodzi o ochronę życia od momentu poczęcia do naturalnej śmierci. Myślę, że mogę udowodnić naukowo, bez odwoływania się do wiary, że aborcja to zawsze zło, że nie ma kompromisu między dobrem a złem.

- Ale jest pan zwolennikiem kompromisu aborcyjnego w Polsce?
- Raczej jego zakładnikiem. Jestem też realistą, bo wiem, że „wszystko ma swój czas i jest wyznaczona godzina na wszystkie sprawy pod niebem". Potrzeba stałej edukacji . Warto też pamiętać słowa Ronalda Reagana - „Zauważyłem, że wszyscy którzy popierają aborcję zdążyli się już urodzić"!

- Pana postawa nie jest popularna. Religijność Polaków mocno osłabła, a w naszym regionie bez wątpienia najmocniej, jeśli mierzyć to częstotliwością praktyk religijnych, a są to dane samego Kościoła. Nie żyje się tu panu trudno?
- O dziwo nie. Nikt nie ma do mnie pretensji, nikt nie zadaje mi trudnych pytań, bo każdy wie, jaki mam światopogląd. Wszyscy się przyzwyczaili. Nawet moi oponenci polityczni nie zahaczają mnie o aborcję, in vitro, eutanazję, moment poczęcia, bo wiedzą, jaki mam do tego stosunek. Mój światopogląd jest całkowity i utrwalony. Natomiast ja się dostosowuję do pewnych sytuacji: jako lekarz będę zawsze czynił tak, jak mówi mój światopogląd, jednak jako polityk pewne sprawy muszę ogarnąć inaczej.

- Już się pan w polityce otrzaskał nieźle. Stąd moje pytanie: czego nauczył się pan w europarlamencie? Co panu dała możliwość spojrzenia z innej perspektywy na politykę krajową?
- Utwierdziłem się w przekonaniu, że polskość to sacrum. Dla mnie tradycja, kultura, tożsamość narodowa, chlubna historia - to wartości stałe i ponadczasowe! To, co mnie uderzyło w Europie to to, że wielu polskich eurodeputowanych nie czuje polskości i niestety „kala własne gniazdo". Frans Timmermanns i jego akolici to dla mnie niezrozumiały dramat. Chciałbym, żeby Polska była biało-czerwona, oparta na wartościach, a nie tęczowa. Chciałbym, żeby na tych wartościach budować siłę Polski w Europie a nie na tęczowym obrazie, podpowiedziach Timmermannsa, gdzie antywartości zwyciężają. Chciałbym Europy państw narodowych, a nie superpaństwa zdominowanego przez Niemcy i Francję. A tę dominację widać wyraźnie w Parlamencie Europejskim. Jest on tak naprawdę pewną fasadą, rządzi Komisja Europejska i Rada Europejska.

- Sprawczość Komisji jest dużo wyższa niż Parlamentu, mimo że jej skład nie pochodzi z wyboru.
- Obraz Bruegla Starszego „Wieża Babel" mówi o wyniosłości, pysze człowieka, która doprowadziła do ruiny. Tak samo wydaje się, że jeśli Europa będzie zmierzała ku antywartościom, ku neoliberalnej wizji superpaństwa, to też skończy źle. To będzie nicość polityczna i gospodarcza. Myślę, że Europa dojdzie do ściany, już właściwie do niej dochodzi. Dlatego do głosu dochodzą takie państwa jak Polska. Naprawdę Polska zaczyna się liczyć w Europie, bo ma bardzo silny fundament wartości. Będzie wolności narodów chorążym! To, że oni budują na ruchomych piaskach, to spowoduje, że wszystko prędzej lub później się zawali. My budujemy swoją przyszłość w Europie na twardych fundamentach wartości uniwersalnych, ale zakorzenionych w chrześcijaństwie. Już dziś wokół Polski, jak wokół światła, skupia się coraz więcej państw, bo widzą, że tu jest siła i tu jest przyszłość.

- Ale jednocześnie w Polsce liczba osób deklarujących wiarę i przywiązanie do chrześcijaństwa maleje. Czy nie ma w tym paradoksu?
- Tu bym polemizował. Rzeczywiście, liczby są takie, jakie są. Ale jak chodzę na msze święte to obserwuję wyraźnie większą liczbę osób przyjmujących komunię świętą. W naszej bazylice mniejszej w Kołobrzegu widzę, że na każdej mszy jest ona przepełniona. Im bardziej atakuje się Kościół, tym mocniejsza jest postawa ludzi, którzy swą obecnością dają świadectwo swojego przywiązania do Kościoła. To też jest we Francji, powstają tam różne wspólnoty, np. świętego Jana, odbudowuje się to chrześcijaństwo od biblijnej strony, od małych świadomych wspólnot. No, ale tam to rzeczywiście jest pustka, zniknęły konfesjonały. Proszę zwrócić uwagę na to, że w Parlamencie Europejskim nie ma żadnej kaplicy, jest tylko dom swobodnej myśli lub inaczej dom modlitwy.

- Taka świecka świątynia.
- Jak tam kiedyś wchodziliśmy, to sprzątali akurat „atrybuty" innych wiar. Zaraz wchodzimy my, bo przyjechał ksiądz z misji… Nie wiem, kto był po nas. W Parlamencie Europejskim raczej wykorzenia się wiarę w ogóle, a na pewno wartości chrześcijańskie.

- Jest temat, który ostatnio wywołał sam zainteresowany. Jarosław Kaczyński mówił w jednym z wywiadów, że czekają go dwie operacje. Pomaga mu pan jako lekarz? Czy wasza znajomość wychodzi poza relację lekarz-pacjent?
- Mam to szczęście i autentyczny zaszczyt, ponieważ uważam, że z prezesem jesteśmy zaprzyjaźnieni. A jeśli chodzi o zdrowie, to pan prezes się bardzo dobrze czuje...

- To po co te operacje?
- To tylko sprawa kolana. Wszystko bierze się z wytężonej pracy i braku czasu na rehabilitację. Gdyby od początku pan prezes poddał się pewnym zabiegom rehabilitacyjnym, zapewne nie byłoby takiej potrzeby.

- Kiedy jeszcze żył pan Lech Kaczyński, to bracia przyjeżdżali na wywczas do leśnika pod Sławnem...
- Teraz pan prezes też przyjeżdża! Uwielbia przyrodę i walory krajobrazowe w zachodniopomorskim. Zapewne pamiętamy, gdy zamiar posadowienia pierwszej elektrowni jądrowej w Gąskach skwitował „to niemądry pomysł".

- Początkowo nie było pana na liście kandydatów do sejmu. Potem wskoczył Pan na „jedynkę" i przesunął o jedną pozycję Pawła Szefernakera. Co tu się stało? Został Pan znowu przywołany jako Wunderwaffe?
- Raczej nic z „cudownej broni". Chciałem wybrać „drogę refleksji i zadumy". Zaproponowałem, że pójdę do senatu wcale nie będąc pewnym, że wygram, bo nasz teren jest dla PiS trudny, a z okręgu wchodzi tylko jedna osoba. Początkowo była na taki mój ruch szybka zgoda, ale potem zaczęły się analizy. Uznaliśmy, że muszę być jedynką na liście do sejmu, bo musimy wzmocnić listę i zawalczyć o co najmniej cztery mandaty. Gdyby zabrakło mnie, to byłoby o nie trudniej…

- Jak patrzy się na listę PiS, to można wywnioskować, że zadaniem Pawła Szefernakera jest zbierać głosy w Koszalinie, Małgorzaty Golińskiej w Szczecinku… Brakowało ekwiwalentu kołobrzeskiego?
- Nawet nie chodziło o ekwiwalent kołobrzeski. Chodziło o osoby, które dają efekt wzmocnienia, przyciągania. Pan prezes porozmawiał ze mną bardzo długo i szczerze. Przeważył argument, że trzeba wzmacniać się, bo to jest trudny teren i okręg. Jesteśmy pełni pokory, ale chcemy wygrać, po to ta mobilizacja i zmiana. Potem stanął tu na jedynce listy konkurencyjnej pan poseł Nitras, to tym bardziej było zrozumiałe moje startowanie, bo już raz ze mną przegrał (śmiech).

- Mówi pan o zdobyciu czterech z ośmiu mandatów. To bardzo ambitny cel…
- Ja bym sobie życzył, żeby w starciu z Koalicją Obywatelską było 5 do 3 dla nas!

- Tendencje sondażowe dla PiS w skali kraju są pozytywne, ale chyba nie aż tak... Jakie są według Pana trzy najważniejsze sprawy do załatwienia przez PiS w tej drugiej kadencji?
- Nie będę oryginalny: służba zdrowia, czyli stopniowe zwiększanie nakładów do poziomu 6 procent PKB do 2024 roku przy jednoczesnym uszczelnieniu i uporządkowaniu systemu. Już mamy prawie 5 procent PKB przeznaczone na ochronę zdrowia, choć ja uważam, że to wciąż za mało. Potrzeby rosną. Po pierwsze rolę gra demografia. Średnia długość życia rośnie, a więc będą coraz większe potrzeby w zakresie opieki geriatrycznej. Po drugie - wdrażanie osiągnięć medycznych jest bardzo kosztowne. Pracuję jako lekarz już 40 lat i gdybym napisał książkę o tym, jak leczyło się 40 lat temu i jak leczy się teraz, to byłby to bestseller.

- Naprawdę?
- To nawet nie niebo a ziemia, a kosmiczna różnica w wielu obszarach. Na przykład w przypadku endoprotezy stawu biodrowego nie ma już granicy wieku, ostatnio z powodzeniem operowano w naszym szpitalu 96-latkę. Nie ma też granicy wieku przy dializach. Kiedy 40 lat temu zaczynałem pracę, to 26-latek umierał na nefropatię cukrzycową, bo nikt nie wiedział o dializoterapii. Kiedyś umierało ok. 50 % pacjentów w ostrym zawale serca, dziś tylko dwóch na stu. To jest piękne, że w dzisiejszej medycynie nie ma już bariery wieku. Przecież wszczepiamy soczewki nawet stulatkom, podobnie rozruszniki serca. To piękne zdobycze współczesnego świata, ale to kosztuje.

- A onkologia? Mówi się, że nie mamy nowoczesnych terapii onkologicznych.
- Z całą stanowczością temu zaprzeczę, bo mamy takie terapie jak na całym świecie! Nie mamy wczesnej wykrywalności i to jest niestety prawda. Na Zachodzie rak piersi rozpoznawany jest w początkowym stadium (łatwy do wyleczenia), a najczęściej wykrywają go same kobiety w samobadaniu. W Polsce rak wykrywany jest najczęściej w badaniu obrazowym, mammografii lub USG, z reguły dość późno. Podobnie, badanie cytologiczne w raku macicy, czy PSA w raku prostaty, itd. Tak więc edukacja jest niemniej ważna niż aparatura diagnostyczna i nowoczesne terapie.

- O zdrowiu może pan mówić bez końca, ale proszę powiedzieć, jakie są inne ważne zadania na najbliższy czas?
- Drugie to oczywiście infrastruktura transportowa, nie tylko drogowa, ale i kolejowa, bo nie ma rozwoju bez szybkiego i bezpiecznego dojazdu. Trzecie wielkie wyzwanie to ekologia i ochrona środowiska, bo to jest bardzo ważne dla perspektywy pokoleniowej. Tych ważnych zadań jest tak naprawdę długa lista, w tym, rolnictwo i polska zdrowa żywność, bez GMO. Są również bardzo ważne kwestie, jak dalsza reforma wymiaru sprawiedliwości, bo nadal jest przeświadczenie, że do sądu idzie się po wyrok a nie po sprawiedliwość. Wszyscy żądają wymiaru sprawiedliwości rzetelnego, uczciwego i sprawiedliwego. Dalej, to gospodarka morska i rybołówstwo. Zajmowałem się tymi kwestiami i w Parlamencie Europejskim, i w sejmie.

- Z jakim skutkiem?
- Myślę, że mogę mieć satysfakcję, którą dzielę z Markiem Gróbarczykiem, że udało się nam ocalić Polską Żeglugę Bałtycką i że jej centrala jest wciąż w Kołobrzegu. Bez naszych starań, jeszcze w poprzedniej kadencji, firma poszłaby pod młotek za grosze. Robiliśmy wszystko, żeby wydłużyć procedury i żeby do sprzedaży nie doszło przed wygranymi przez Prawo i Sprawiedliwość wyborami. Udało się. Firma przetrwała i się rozwija.

- Ale rybołówstwo bałtyckie leży na łopatkach.
- Rybołówstwo bałtyckie jest rzeczywiście w bardzo złej sytuacji. Komisja Europejska zawaliła i zaczynają się bardzo nerwowe kroki, łącznie z zakazem łowienia dorsza. Myślę jednak, że system rekompensat i zadośćuczynienia pozwoli rybakom przeżyć trudny okres. Bez odbudowy odpowiedniej liczebności dorsza w Bałtyku będzie tragedia, dlatego staramy się pomagać rybakom komercyjnym i tym, którzy przestawili się na usługi turystyczne i wędkarstwo morskie. Jestem dobrej myśli.

materiał wyborczy KW Prawo i Sprawiedliwość

Biznes to nie wszystko

Wręczenie certyfikatu IFS HPC. Od lewej: prezes MPS International Wanda Stypułkowska, wiceprezes Tomasz Tołwiński, audytor wiodący TÜV SÜD Polska Sylwia Stokowska.

Foto: Tomasz Majewski

Wysokie standardy działania wymusza na nas nasz rodowód – mówi Wanda Stypułkowska, prezes MPS International, firmy działającej w Koszalinie od blisko 30 lat. Korzenie przedsiębiorstwa produkującego kosmetyki, opakowania plastikowe i środki czystości sięgają drugiego brzegu Bałtyku, do Szwecji.

Śmiało można pokusić się o stwierdzenie, że produkty pochodzące z koszalińskiej fabryki stoją w łazienkach większości z nas. W zakładzie, mieszczącym się w Koszalinie przy ul. Bohaterów Warszawy 30, produkowane są kremy do twarzy, do rąk, balsamy do ciała, mydła w płynie, szampony, żele pod prysznic i do kąpieli, antyperspiranty, toniki i mleczka do demakijażu oraz wiele, wiele więcej.

– Nie produkujemy własnej marki, jesteśmy usługodawcą dla firm z Polski i zagranicy – mówi Wanda Stypułkowska. – Tworzymy kosmetyki od podstaw: opracowujemy formuły, przeprowadzamy testy, produkujemy masę i pakujemy ją do butelek, które sami produkujemy.

Kamienie milowe

W działalności MPS International można wyznaczyć kilka ważnych wydarzeń, które wpłynęły na to, jak firma wygląda dziś. – Na początku lat 90. ub. w., gdy zaczynaliśmy działalność po przeniesieniu się ze Szwecji do Polski, wyróżniało nas doświadczenie i umiejętności, a także znajomość języków. To nam ułatwiło zdobycie rynków zagranicznych – mówi pani prezes.

W 1998 roku MPS nawiązał współpracę z firmą Avon. Do dziś jest to jeden z największych klientów w zakresie produkcji butelek. Firma specjalnie zakupiła nowe maszyny, by sprostać wymaganiom klienta. – Zdobyliśmy też znaczące know-how, ponieważ niemal co tydzień był u nas inżynier z Wielkiej Brytanii, który uczył nas nowych technologii – dodaje Wanda Stypułkowska.

Przez wiele lat MPS International zajmował się rozlewaniem olejów silnikowych. W 2004 roku klient wycofał się z Koszalina, ponieważ otworzył własny zakład produkcyjny. Władze firmy stanęły więc przed wyzwaniem: co zrobić, by przetrwać na rynku? Szybko zapadła decyzja o rozwoju produkcji kosmetyków. – Pozyskaliśmy dużego klienta z Wielkiej Brytanii. To była firma, której bardzo zależało na tym, by nasza współpraca się powiodła. Dzięki temu zyskaliśmy kolejny znaczący bagaż doświadczeń – mówi Tomasz Tołwiński, wiceprezes MPS International.

Sukces za granicą

MPS International zdobywa klientów na rynkach europejskich, głównie w Szwecji, Wielkiej Brytanii, krajach Beneluksu. Dziś aż 60 procent przychodów firmy pochodzi z eksportu.

– Nasi klienci doceniają lojalność i jakość. Cena nie jest dla nich głównym wyznacznikiem wyboru dostawcy – tłumaczy Wanda Stypułkowska. – Zupełnie inaczej jest w Polsce. Tu wciąż kluczową wartość ma cena.

By przez tyle lat utrzymać się na rynku i stale się rozwijać – dziś firma zatrudnia blisko 350 osób – trzeba bacznie obserwować rynek, wyszukiwać nowości i nadążać za nimi.

– Udaje nam się to dzięki zdeterminowanym i zmotywowanym pracownikom. Mamy wdrożony nowoczesny system zarządzania. Menedżerowie są liderami akceptującymi zmiany. Wdrożyliśmy również sprawne narzędzia zarządzania – wylicza pani prezes.

Zarządzanie z certyfikatami

Co daje potencjalnemu klientowi pewność, że firma, do której zwraca się ze zleceniem wyprodukowania kosmetyku czy opakowania, stanie na wysokości zadania? Dziś są to liczne certyfikaty, potwierdzające zachowanie standardów w różnych obszarach działania przedsiębiorstwa.

Od 2018 roku MPS działa w oparciu o normę ISO 9001:2015 (zarządzanie jakością) i ISO 14001:2015 (zarządzanie środowiskiem).
– Efektem wdrożonego nowego standardu jest m.in.: identyfikacja zagrożeń i skutków, zarządzanie ryzykiem, zapewnienie powtarzalności wyrobów i usług, zmniejszenie liczby braków wewnętrznych i reklamacji, lepsza identyfikacja potrzeb poszczególnych komórek organizacyjnych, zwiększenie skuteczności realizacji celów – tłumaczy Joanna Morawska, pełnomocnik zarządu ds. zintegrowanych systemów zarządzania.

Ustawa o kosmetykach zobowiązuje producentów do posiadania opisu metody produkcji zgodnej z tzw. Dobrą Praktyką Produkcji (GMP – Good Manufacturing Practice). W celu ułatwienia realizacji zasad GMP opracowano normę ISO 22716:2009.

Produkcja innowacyjnej butelki I'm Green jest bezpieczna dla środowiska naturalnego. Dzięki wykorzystaniu specjalnej technologii ograniczana jest emisja dwutlenku węgla do atmosfery.

Foto: MPS

– Norma ta zawiera wskazówki dotyczące produkcji, kontroli, składowania i transportu produktów kosmetycznych. Poszczególne jej rozdziały w uporządkowany sposób określają obszary, które wymagają nadzoru: personel, pomieszczenia, procedury, produkcja i produkty – mówi Joanna Morawska. – Poza tym gwarancję wytworzenia bezpiecznego produktu daje dodatkowe narzędzie – standard IFS HPC (International Featured Standard Household and Personal Care Standard). Dzięki niemu w znacznie szerszy sposób możemy przeanalizować nasze grupy produktowe oraz procesy, w tym projektowanie i transport, mające wpływ na bezpieczeństwo produktu.

Powstanie standardu IFS HPC jest wynikiem współpracy International Featured Standard z wieloma zainteresowanymi jednostkami – sieciami, sprzedawcami detalicznymi, firmami, jednostkami certyfikującymi itp. – z największych rynków kontynentalnej Europy: Niemiec, Francji i Włoch. – Dzisiaj wymagania rynku kosmetycznego idą nieco dalej. Stosowne warunki wytwarzania, bezpieczeństwo produkcji są już podstawą i nie podlegają dyskusji – tłumaczy Joanna Morawska. – Kolejnym krokiem jest odpowiedź na potrzeby dzisiejszego rynku kosmetycznego, które to idą już dużo dalej w swoich wymaganiach zapewnienia standardów jakościowych aniżeli GMP czy IFS HPC – chodzi o wyselekcjonowaną grupę produktową, czyli wyroby ECOCERT/COSMOS i Vegan. W przypadku obu tych standardów niezbędne jest stworzenie i wdrożenie bezpiecznych warunków produkcyjnych, obejmujących m.in. odpowiedni sposób magazynowania, mieszania masy kosmetycznej, konfekcjonowania, mycia i dezynfekcji, higieny pomieszczeń i personelu.

Przede wszystkim ludzie

Wysokie standardy dotyczą nie tylko samej produkcji, ale także podejścia do zarządzania ludźmi. MPS International od 2002 roku jest audytowany pod kątem spełniania wymagań standardów etycznych, z początku SA8000, obecnie SMETA.

– Wdrożyliśmy szereg polityk i procedur dotyczących zakazu dyskryminacji i mobbingu, kładziemy nacisk na etyczne zachowania w miejscu pracy, ściśle przestrzegamy regulacji prawnych w obszarze czasu pracy oraz wynagradzania i premiowania pracowników – wylicza Wioleta Iwanek, kierownik Działu Personalnego.

Ciągła praca nad udoskonalaniem systemów zarządzania, rozwojem organizacji i pracujących w niej ludzi, poszerzania już bogatej oferty benefitów dla pracowników – od szkoleń i ubezpieczenia na życie, przez dofinansowanie wczasów, imprezy integracyjne, imprezę mikołajkową dla dzieci pracowników, po upominek finansowy przed Bożym Narodzeniem oraz dodatkowe dwa dni wolne – w Wigilię i w Sylwestra. To wszystko wpływa na postrzeganie MPS jako przyjaznego, odpowiedzialnego i rzetelnego pracodawcę.

– Nasz wizerunek jest podstawą dla rozwoju firmy i zakończenia procesów rekrutacyjnych z sukcesem – dodaje Wioleta Iwanek.

Odpowiedzialność za środowisko

Tak duża firma, jaką jest MPS International, nie funkcjonuje w oderwaniu od otoczenia. Jej działalność, związana z produkcją opakowań plastikowych, jest szczególnie obserwowana, zwłaszcza dziś, gdy plastik staje się wrogiem publicznym numer jeden. To temat, którego MPS nie przemilcza.

– Po pierwsze: produkcja opakowań plastikowych, ich transport i utylizacja wcale nie jest bardziej szkodliwa dla środowiska, niż opakowań szklanych czy papierowych. Mało kto o tym wie. Po drugie: MPS International ma korzenie skandynawskie, a tam świadomość społeczna dotycząca recyklingu, segregacji odpadów i ich odzysku zawsze była dużo większa niż w naszej części Europy. Dlatego od początku wychodzimy naprzeciw oczekiwaniom dotyczącym ochrony środowiska i minimalizowania negatywnego wpływu naszej działalności na nie – informuje Tomasz Gabrysiak, kierownik ds. klientów kluczowych. – Nigdy nie produkowaliśmy opakowań, których nie dałoby się poddać recyklingowi. Od wielu lat w naszych celach mamy zapisaną dbałość o środowisko, czego przejawem jest posiadanie już od pierwszej połowy lat 90. ubiegłego wieku certyfikatu ISO 14001.

Dzięki zaawansowanym badaniom, w MPS udało się wprowadzić do produkcji butelki, w których wykorzystywane jest tworzywo pochodzące z recyklingu. W nowych butelkach może więc znajdować się 25 procent materiału, który już raz był w rękach konsumentów.

– W naszej ofercie tworzyw do produkcji opakowań kosmetycznych mamy też materiał, pozyskiwany z etanolu uzyskanego z trzciny cukrowej – I'm Green – dodaje Tomasz Gabrysiak. – Jest to materiał odnawialny, będący alternatywą polietylenu petrochemicznego. Produkcja I'm Green w znaczący sposób przyczynia się do ograniczenia emisji dwutlenku węgla do atmosfery. Stosujemy ten materiał od czterech lat na rynku skandynawskim. Ostatnio zauważamy też coraz większe zainteresowanie ze strony polskich właścicieli marek kosmetycznych.

Innym znaczącym działaniem w trosce o środowisko jest promowanie, przy wsparciu producentów surowców, tzw. zrównoważonego rozwoju. Polega on m.in. na stosowaniu surowców opartych na oleju palmowym i jego pochodnych, pochodzących z certyfikowanych upraw. – W 2016 roku rozpoczęliśmy certyfikację RSPO Mass Balance. Plantacje, którym przyznaje się certyfikat RSPO, nie doprowadzają do wylesiania, a więc do utraty siedlisk dzikich zwierząt. Jednocześnie gwarantują godne warunki pracy dla lokalnych społeczności – tłumaczy Wanda Stypułkowska, prezes MPS International.

Niemałe znaczenie dla ochrony środowiska ma też wybudowana w 2014 roku własna podoczyszczalnia ścieków. Ze względu na trudno rozpuszczalne związki chemiczne zawarte w kosmetykach, specjalna instalacja przetwarza je do tego stopnia, że ściek wypływający do miejskiej kanalizacji jest praktycznie czystą wodą. Za tę inwestycję MPS został nagrodzony tytułem Lidera Ekologii 2014.

Społeczna odpowiedzialność

Władze MPS szczycą się, że zanim hasło CSR (od ang. corporate social responsibility – społeczna odpowiedzialność biznesu) stało się popularne w Polsce, firma już realizowała jego założenia w praktyce.

– Od lat wspieramy dwie fundacje: koszalińską Zdążyć z Miłością oraz warszawską Piękniejsze Życie. Pierwsza z nich opiekuje się samotnymi matkami w trudnej sytuacji, druga – kobietami zmagającymi się z nowotworami – mówi Marcin Napierała, specjalista ds. promocji i wizerunku. – W 2016 roku z inicjatywy mojej poprzedniczki Katarzyny Gerlaczyńskiej powstała Galeria MPS. Zapraszamy do niej artystów z naszego regionu, ale też z Polski. Za nami już trzynaście wernisaży. Było malarstwo, rzeźba, fotografia, grafika, ilustracja. Szykujemy kolejne wystawy.

– Każdego dnia naszą galerią przechodzi 350 osób. Dzięki temu nasi pracownicy mogą obcować ze sztuką. Dajemy też szansę mieszkańcom Koszalina, by zapoznali się z pracami zapraszanych przez nas twórców – dodaje Wanda Stypułkowska.

W tym roku władze MPS zdecydowały się rozpocząć współpracę z pierwszoligowym klubem piłki ręcznej Gwardia Koszalin. Firma została sponsorem VIP i patronem szkolenia młodzieży.

– Wybraliśmy piłkę ręczną, ponieważ jest to sport rodzinny, kojarzący się z pozytywnymi emocjami i liczymy na to, że spora grupa naszych pracowników będzie kibicować koszalińskiej drużynie – mówi Wanda Stypułkowska, prezes MPS International. – Poza tym dostrzegamy w drużynie duży potencjał. Zarząd Gwardii Koszalin przedstawił nam ambitny, ale realny plan rozwoju.

Galeria MPS przyciąga wielu miłośników sztuki. Zatrudnieni w MPS chwalą sobie możliwość odwiedzenia galerii w drodze do pracy.

Foto: Tomasz Majewski

MPS jest sponsorem VIP klubu piłki ręcznej Gwardia Koszalin. Umowa została podpisana w świetle kamer. Od lewej: zarząd MPS – Tomasz Tołwiński i Wanda Stypułkowska oraz prezes klubu Tomasz Nowe i pełnomocnik zarządu Gwardii Jan Stasiuk.

Foto: MPS

MPS wspiera drużynę szczypiornistów nie tylko finansowo, ale także zatrudnił kilku zawodników, którzy przyjechali do Koszalina z różnych polskich miast, by wesprzeć swoim talentem i umiejętnościami tutejszą drużynę.

MPS jako sponsor VIP również liczy na korzyści – główną z nich będzie umocnienie w świadomości mieszkańców Pomorza Środkowego marki MPS jako rzetelnego, uczciwego i społecznie odpowiedzialnego pracodawcy.

– Chcemy pokazać się nie tylko jako firma, która istnieje w Koszalinie już blisko 30 lat, ale także jako przedsiębiorstwo zaangażowane w życie lokalnej społeczności, wspierające pasje i hobby swoich pracowników – mówi Tomasz Tołwiński. – A wśród 350 osób zatrudnionych w MPS jest wielu kibiców, dlatego w hali Gwardii będziemy mieć własny sektor, w którym zamierzamy być bardzo widoczni.

To nie pierwszy raz, kiedy MPS International wspiera lokalny sport. Od lat koszalińska firma sponsoruje zawody dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Jest też jednym ze sponsorów prestiżowego Międzynarodowego Turnieju Tenisa Ziemnego Futures Men's Toyota Koszalin Open. Od 2019 roku prezes MPS International Wanda Stypułkowska jest członkiem Klubu Biznesu Akademii Piłkarskiej Bałtyk Koszalin, a przedsiębiorstwo zostało sponsorem turnieju Bałtyk Transport Cup, organizowanego przez Akademię Piłkarską Bałtyk Koszalin.

MPS International
ul. Bohaterów Warszawy 30
75-211 Koszalin
tel. 94 348 42 00
www.mps.koszalin.pl
office@mps.koszalin.pl

W naszej ofercie znajdują się
KURSY I SZKOLENIA:

- Prawo Jazdy B (także skrzynia automatyczna)
- Wózki widłowe
- BHP
- HDS
- Pilarz
- Kombajnista
- Podesty Ruchome
- Szkolenie okresowe KOD 95
- Spawacz
- Koparki
- Koparko – ładowarki
- Zagęszczarki i ubijaki
- Żurawie
- Kosy spalinowe
- Suwnice
- Burty samowyładow.
- Hakowy

D&S
doradztwo i szkolenia

Firma D&S jest młodą, dynamiczną firmą specjalizującą się w profesjonalnych szkoleniach i doradztwie w Kołobrzegu i Koszalinie.

L

Naszą firmę tworzy wykwalifikowana kadra z wieloletnim doświadczeniem zawodowym, która bezstresowo i z pełną dbałością o klienta przygotowuje każdego uczestnika szkoleń do pełnienia obowiązków odpowiedzialnego operatora.

Informacje i zapisy:
tel. 605 225 569, doradztwo.szkolenia@o2.pl, www.doradztwo-szkolenia.com

Bucik: mały sklep, wielkie możliwości

Dokładamy wszelkich starań by nasi mali klienci swoje pierwsze i kolejne kroki stawiali w dobrych butach – mówią właściciele Bucika. W październiku minie dziesięć lat, od kiedy , Magdalena i Krzysztof Stefanowiczowie prowadzą swój sklep. W prezencie zafundowali mu nowy wystrój, a upominki klientom rozdawać będą cały miesiąc.

Bucik to jedno z miejsc na mapie handlowej Koszalina, które mimo braku agresywnej reklamy, obecności galerii handlowych i zaawansowanej sprzedaży internetowej działa od lat, ciesząc się niezmienną popularnością i niesłabnącą sympatią. Buty dla dzieci kupuje tu już trzecie pokolenie koszalinian, a Bucik ubiera ich stopy na kolejnych etapach rozwoju.

Dwadzieścia lat jak jeden dzień

Magdalena i Krzysztof Stefanowicz prowadzą go od dziesięciu lat, ale historia Bucika sięga trzech dekad. Poprzednia właścicielka najpierw prowadziła dział obuwniczy w Saturnie, później sklep w położonym obok pasażu handlowym, a następnie przy ulicy Domina. – Pamiętam, jak mama kupowała mi buty w sklepie pani Stefanii – wspomina Krzysztof Stefanowicz. – Kiedy przypadkiem usłyszeliśmy z żoną, że zamierza Bucika zamknąć, pomyśleliśmy – czemu nie? Zawodowo zajmowaliśmy się tzw. sprzedażą, a jako młodzi rodzice mierzyliśmy z problemem zakupu dobrych butów dla córki i syna.

Początkowo właściciele równolegle pracowali i prowadzili sklep, ale w końcu zrezygnowali z podwójnych etatów i poświęcili czas tylko Bucikowi. Przejmując sklep, o butach i stopach wiedzieli tyle, co przeciętny klient. – Szkolenie? – uśmiecha się Krzysztof Stefanowicz. – Bezcenne, bo przy pani Stefanii. Uważnie obserwowałem, jak pracuje, rozmawia z dziećmi, rodzicami. Reszta to własna, długoletnia praktyka.

Mały-duży sklep

Bucik sprawia wrażenie, jakby zatrzymał się w nim czas. Niewielki, ale o imponujących rozmiarów asortymencie, rozmieszczonym na półkach, dosłownie od podłogi do sufitu, według numeracji – od 18 do 40. Ilość robi wrażenie, a to jedynie wycinek zasobów sklepu. Właściciele liczą go w tysiącach. Półbuty, sandały, baleriny, kapcie, obuwie sportowe, kalosze – kolekcje zmieniają się wraz z porami roku. – Dzięki tak szerokiej ofercie jesteśmy w stanie dobrać buty każdej dziecięcej stopie, na każdą okazję – zapewnia Krzysztof Stefanowicz. – Co ważne, buty są najlepszych polskich i zagranicznych producentów, a więc wykonane z dobrej jakości skór, odpowiednio wyprofilowane, mają odpowiednie certyfikaty i atesty.

Małe krzesełka nie pozostawiają wątpliwości, kto tu jest najważniejszy. Na nich zasiadają właściwi klienci sklepu. – Nasza praca ma charakter klęczący – śmieje się Magdalena Stefanowicz. – Rodzice, zwłaszcza ci zdezorientowani, mogą odetchnąć – wszystkim się zaj-

miemy. Poświęcimy dzieciom tyle czasu i przymiarek, ile trzeba. W wygodnym bucie daleko zajdziesz.

Nie może być inaczej. Zakup butów dla dziecka muszą, a przynajmniej powinny, poprzedzić dokładne oględziny stóp, nie do zrealizowania w internecie. Warto podkreślić, że od właściwego obuwia zależy nie tylko komfort noszenia, ale zdrowie i prawidłowa postawa ciała. Ważna jest nie tylko długość stopy, ale jej szerokość, wysokość podbicia, budowa, sposób stawiania, wszelkie cechy charakterystyczne i nieprawidłowości. Obowiązują dwie zasady. Pierwsza: każda stopa jest inna, druga: but nie może przeszkadzać.

Po dziesięciu latach i tysiącach obutych stóp Magdalena i Krzysztof Stefanowicz(....) nadal dokładają wszelkich starań, by zyskać zaufanie klientów. – Dobranie butów dziecku bywa dla rodziców czarną magią – mówi Krzysztof Stefanowicz. – Uśmiecham się, gdy wybór zaczyna się od koloru. To oczywiście bardzo istotne, jednak równie ważne są funkcje, jakie but ma spełniać. Inne dobieramy stopom prawidłowym, inne tym z dysfunkcjami. Osoby nowe czasem przychodzą do nas bez dziecka i zasypują pytaniami: kiedy kupić pierwsze buty; czy powinny być usztywniane czy elastyczne; co z profilowaniem, wybrać te za kostkę czy niekoniecznie; jaka skóra jest najlepsza; po jakim czasie dziecko wyrośnie z butów i kiedy kupić następną. Na wszystkie pytania cierpliwie odpowiadamy i zapraszamy na wizytę z dzieckiem.

Krok za krokiem

– Bardzo lubię słuchać, gdy młoda mama, wchodząc do Bucika, mówi do swojego dziecka: „Gdy byłam mała, Twoja babcia kupowała tu dla mnie buty" – mówi Krzysztof Stefanowicz. – Często słyszymy, że klienci trafili do nas z polecenia znajomych, ale też lekarzy, ortopedów. Przychodzą do nas babcie z patyczkiem po buty dla wnuczków w Warszawie i turyści z zagranicy. Sprzedawaliśmy buty nawet do Australii. Pierwsze kroki dziecka to wyczekiwane w całej rodzinie wydarzenie, nierozerwalnie związane z zakupem pierwszych butów. Także emocjonalne przeżycie dla rodziców. Zdarza się, że przychodzą z dziadkami, a zakupione u nas buciki zostawiają są na pamiątkę, by już dorosłemu człowiekowi pokazać, jak małe miał stópki.

Na dziesięciolecie Bucik zafundował sobie nową aranżację sklepu, zachowując jednak niepowtarzalny, kameralny klimat. Przez cały jubileuszowy październik na klientów czekają upominki, kupony rabatowe, zniżki. Magdalena i Krzysztof Stefanowicz: – Dziękujemy dotychczasowym klientom za zakupy i wszelkie wyrazy sympatii, a nowych zapraszamy na rekonesans, by zobaczyli jak wiele do zaoferowania nasz niewielki sklep.

Przy okazji jubileuszu pragniemy podziękować za owocną współpracę producentom butów: BARTEK, BEFADO, DANIEL, DAWID, MIDO–NOSTER, MRUGAŁA, PRIMIGI, RENBUT, SUPERFIT.

BUCIK
sklep obuwniczy
ul. Ks. Bp Cz. Domina 1/9, Koszalin

Sklep Bucik
ul. Ks.Cz. Domina 1/9, Koszalin
tel. 518-199-909
sklep@bucik.koszalin.pl
www.bucik.koszalin.pl

Zanim SMART stały się phony, zegarki, telewizory, a nawet domowe wagi, słowo to kojarzyło się na dwa sposoby: z autem tak małym, że tablice rejestracyjne wystają po bokach lub ze sposobem wyznaczania celów, który przyszedł do nas z pierwszymi książkami związanymi z rozwojem osobistym.

I o ile na ulicach samochody marki SMART widzę raczej rzadko, o tyle mam wrażenie, że o tym, jak prawidłowo zapisać „Chcę zrobić formę w nowym roku!" słyszały całe pokolenia, a już na pewno wszyscy nasi Klienci. Nie mamy Klienta, który zapytany przez nas o cel działań marketingowych nie odpowiedziałby „Chcę więcej sprzedawać!". I bardzo dobrze, że tak jest, bo dzięki temu plasujemy się w europejskiej czołówce wzrostu gospodarczego - chcemy więcej. Nic tak jednak nie boli, jak stwierdzenie w czerwcu, że formy nie ma, a cel, jak patrzył na nas z kartki w styczniu, tak patrzy dalej. „E, to nie działa! To całe zapisywanie celów to jakaś amerykańska bujda.". Dzieje się tak najczęściej, kiedy jesteśmy dla siebie zbyt wymagający w styczniu i zbyt surowi w czerwcu - zapominamy o tym, że dochodzenie do formy to proces. Zdarza nam się także zapomnieć, że sprzedaż jest procesem, a marketing może ją wspomóc, jednak nie zastąpić. Kiedy ostatni raz zdarzyło Ci się kupić coś widząc produkt po raz pierwszy? Kiedy zrealizowałeś/aś zakup 5 minut po zobaczeniu jednego posta na Facebook'u? Badania neuromarketingowe dowodzą, że aby zamówić stolik w restauracji potrzebujemy około 6 kontaktów z marką. Jak myślisz, ilu kontaktów z Twoją marką potrzebuje Klient zanim zdecyduje się kupić? I czy na skali łatwości podejmowania decyzji zakupowej będziesz tak faworyzowany wany jak restauracje? Czy raczej decyzje zakupowe będą podejmowane jak w przypadku zakupu auta, gdzie Klient musi zobaczyć komunikat reklamowy 19 razy zanim podejmie decyzję?

Czy o sprzedaży decydują kontakty?

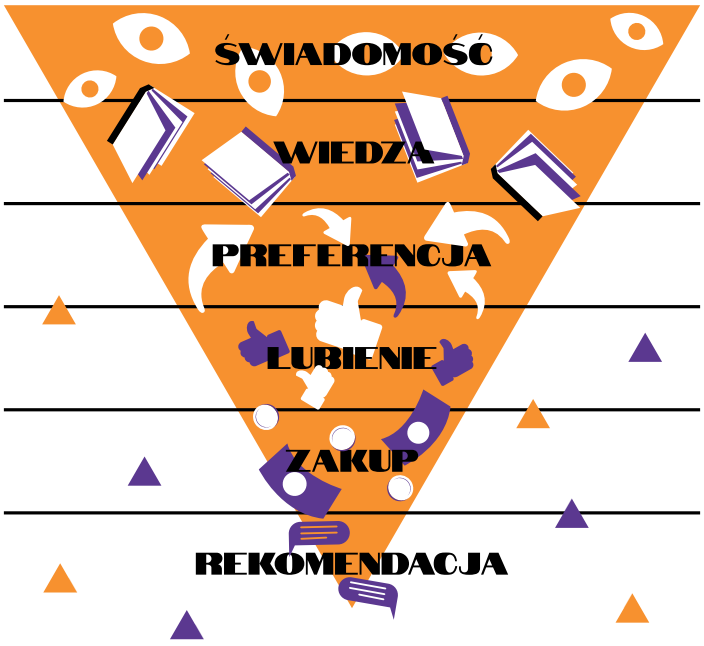
Na początku swoich działań w marketingu zastanawiałem się nad tym „Dlaczego ludzie wydają pieniądze na billboardy oraz reklamy w prasie?". Przecież tego nie da się zmierzyć - nie można ocenić ile par oczu widziało nasz billboard, kim i skąd są, jakie mają wykształcenie, pracę, status rodzinny i co najważniejsze, czy po zobaczeniu naszej marki w wielkim formacie zdecydowali się odwiedzić nasz salon, sklep lub stronę internetową. Dzisiaj wiem, że te nośniki mają swoją funkcję - dzięki nim Klienci wiedzą, że istniejesz. Dzięki nim

Mateusz Sudoł, współwłaściciel agencji wypisz-wymaluj

realizujesz pierwszy etap lejka stosowanego w marketingu - budowanie świadomości marki.

Lejek, czyli co?

Sprzedaż i marketing często używają pojęcia lejka żeby zobrazować proces zakupowy od pierwszego kontaktu z marką, po realizację zakupu. Przywołuje się lejek, ponieważ jego kształt najlepiej obrazuje przechodzenie Klientów przez kolejne etapy.



Etap 1: Budowanie świadomości marki Znasz markę, którą kojarzą wszyscy jej potencjalni Klienci? Czy wszyscy ludzie, którzy mogą zostać Twoimi Klientami wiedzą, że istniejesz? To czas na to żeby się przywitać „Uszanowanie, to my - Wypisz Wymaluj!", „Dzień dobry, jesteśmy Strefą 3L." „Hej, tu Prestiż." Zazwyczaj przy reklamach realizujących ten cel liczy się ekspozycja - nie jej rozmiar, a częstotliwość. Efektem ekspozycji nazywa się oswojenie z marką na podstawie ilości kontaktów z nią. To znaczy, że im częściej Klient będzie widział Twoje logo czy ofertę, tym bardziej będzie ją lubił. Dowiódł tego Robert Zajonc - amerykański naukowiec, a korzystają z tego do dziś reklamodawcy na całym świecie. Reklamy wykorzystywane w etapie 1 zazwyczaj mają miejsce na realizację kolejnej fazy lejka - przypisaniu do kategorii.

Etap 2: Przypisanie do kategorii najłatwiej wytłumaczyć pytaniami. Do czego są Ci potrzebne produkty marki Lipton? Kiedy sięgniesz po produkty Apple? Czy do salonu VOLVO idzie się na kolację? No nie, bo wszyscy wiedzą, że VOLVO działa w kategorii sprzedaży aut. W takim razie po co może przyjść do Ciebie Klient? Jaki jego problem jesteś w stanie rozwiązać? Jak zatem udoskonalić komunikaty z Etapu 1? „Uszanowanie, to my - Wypisz Wymaluj! Robimy marketing w internecie", „Dzień dobry, jesteśmy piekarnią Kaliszczak. U nas znajdziesz naturalne wypieki oraz torty" „Hej, tu Prestiż. Jesteśmy koszalińskim magazynem pełnym ciekawych treści." Do obu powyższych etapów świetnie sprawdzą się reklamy na Facebook'u. Wówczas jako cel reklamy wybieramy Budowanie Świadomości. Facebook sam dobiera grupę odbiorców i sposób wyświetlania, tak by Klienci oswoili się z naszą marką i zapamiętali czym się zajmuje. Skoro Klient już nas rozpoznaje i wie czym się zajmujemy, jak sprawić żeby wybrał naszą ofertę, a nie ofertę konkurencji?

Etap 3 Preferencja
Klienci często stoją przed wyborem, czy zdecydować się na ofertę Twojej firmy, czy może Twojej konkurencji? Żeby wybrać musi odpowiedzieć sobie na pytanie czym różnią się te firmy i ich produkty czy usługi? Pora na budowanie preferencji. To czas na chwalenie się i mówienie o sobie. Czas na pisanie/mówienie o czymś co Cię wyróżnia.

Zrezygnuj z mydełka

Blanki - inaczej mydełka czyli płytki w scrablach, które można zastąpić dowolną literą. Pasuję wszędzie i do każdego słowa. Jeśli brakuje nam liter albo weny wykorzystujemy blanki. „Jesteśmy zaangażowaną firmą z 15 latami doświadczenia." - jeszcze nigdy tak często wykorzystywane hasło nie znaczyło tak niewiele. Wracając do wyróżnika, co Twoja firma ma w sobie wyjątkowego? Może to proces produkcji, kadra o wyjątkowych doświadczeniach albo autorskie rozwiązania? Jeśli wyróżnik sprawi Ci trudność szukaj informacji na temat „Differentiator" - marki funkcjonalnej pozwalającej odróżnić Cię od konkurencji. Na tym etapie lejka świetnie sprawdzą się reklamy na Facebook'u, w których wykorzystana jest kreacja wideo albo karuzela ukazująca najważniejsze cechy Twojego produktu.

Etap 4 Lubienie
A co jeśli w Twój Klient przy porównaniu produktów nie widzi różnicy? Spraw by Cię polubił. Pokazuj ludzką stronę Twojej firmy, a czasem pozwól sobie na luźniejszą formę komunikacji. W social mediach posługuj się GIFami, zadawaj otwarte pytania i pamiętaj po co ludzie tak często wchodzą na Facebooka lub Instagrama. Szukają rozrywki. Nie suchych informacji, a rozrywki.

Etap 5 I tu wchodzi on, cały w kolorze banknotowej zieleni - Zakup „Kup teraz!", „Odbierz 10% zniżki", „Darmowa dostawa tylko dziś." - tak to czas na używanie tych komunikatów. „Te komunikaty" to nic innego jak CTA - call to action, czyli wezwanie do działania. Wydaje się to być niemodne, trochę passe, ale cały czas działa. Komunikaty marketingowe z konkretnie określonym CTA cały czas działają lepiej. Upewnij się, że wezwanie jest proste, widoczne i odsyła w konkretne miejsce - do sklepu internetowego czy strony z formularzem do pozostawienia danych. Klient musi przejść 4 poprzednie etapy, by być gotowym do zakupu. Wie kim jesteś, czym się zajmujesz, czym różnisz się od konkurencji i nawet trochę lubi czytać Twoje posty. Pora na zakup. Lejek to narzędzie, które przemodelowało nam wszystkie kampanie. Poznaliśmy je na początku swojej drogi i stosujemy go do dziś. Od sprzedawania bułek w piekarni, przez stylowe, kobiece piżamy po marketing wełny celulozowej i branży budowlanej. Działa, zawsze. Skąd to wiemy? Bo wykorzystujemy nasze drugie marketingowe odkrycie - mierzenie skuteczności swoich działań. O tym, dlaczego ponad 50% marketerów nie mierzy efektywności swojej pracy przeczytasz w kolejnych wydaniach „Prestiżu". Jeśli chcesz zobaczyć przykłady kreacji dla każdego z etapów lejka, wejdź na nasz blog: blog.wypisz-wymaluj.com

Ps. Powyższe zdanie to przykład CTA :)

wypisz wymaluj.

Eko, znaczy zdrowo

Podróż przez półki sklepu ekologicznego Natura się Opłaca dla miłośników zdrowego trybu życia jest prawdziwą przyjemnością. Nawet wprawne oko „eko wyjadacza" wypatrzy na nich prawdziwe rarytasy. Sklep jest wybawieniem dla osób walczących z alergiami, nietolerancjami pokarmowymi, zmagającymi się z chorobami cywilizacyjnymi. Niezależnie czy zamierzamy uzupełnić zapasy w spiżarni, lodówce, apteczce, czy kosmetyczce, jesteśmy w dobrym miejscu, i dobrych rękach właścicielki, Marty Krzymińskiej.

W październiku 2017 roku, gdy Marta Krzymińska otworzyła sklep, moda na zdrowe odżywianie zaczęła rozkwitać. Jednak nie to zadecydowało o jego powstaniu. Właścicielka przez dwanaście lat była farmaceutką, a od dziesięciu myślała o własnej działalności, oczywiście związanej z branżą zdrowia, bo ta sfera niezmiennie pozostaje jej najbliższa. – Otwierając sklep, nie myślałam kategoriami mody na eko żywność – mówi. – Czułam, że to będzie po prostu dobre i dla ludzi, i dla mnie. Ostatecznie skłoniły mnie dwie rzeczy. Po pierwsze zostałam mamą, więc nie chciałam wracać za ladę apteki, dwa – coraz częściej los stawiał na mojej drodze ludzi, którzy z różnych schorzeń wychodzili nie z pomocą leków, ale suplementacji i zmiany sposobu odżywiania. Opowiadali mi o tym, a ja weryfikowałam te rozmowy, zgłębiając temat.

Wiedza Marty Krzymińskiej to ogromny atut w prowadzeniu sklepu, którego filozofią jest promowanie zdrowego trybu życia. Poza farmacją, właścicielka specjalizuje się w ziołolecznictwie i suplementacji, jest też wykształconym kosmetologiem, a przede wszystkim praktykiem – sama żyje w stylu eko, zdrowo je i stosuje naturalną pielęgnację. Jest zatem wsparciem dla miłośników tematu i przewodnikiem dla osób, które stykają się z nim po raz pierwszy.

Wizyty w Natura się Opłaca nie należą do krótkich. Przejrzenie asortymentu wymaga czasu, bo choć sklep jest niewielki, to jego zaopatrzenie imponujące. Ofertę można podzielić na cztery działy: produkty świeże – mięsa, wędliny, nabiał, owoce i warzywa oraz wyroby garmażeryjne, np. pierogi czy naleśniki; żywność ekologiczną – wszelkiego rodzaju mąki, kasze, przyprawy, gotowe mieszanki do wypieków, oleje, roślinne mleka, słodycze, zdrowe przekąski, pasty warzywne, soki, dżemy, suszone owoce i ziarna; produkty zdrowotne – zioła i suplementy oraz naturalne kosmetyki i chemię gospodarczą. – Największym zainteresowaniem cieszy się żywność świeża, niedługo kupimy dodatkową lodówkę – mówi Marta Krzymińska. – Moim priorytetem jest oferować produkty niedostępne w Koszalinie, tak by mieszkańcy nie musieli zamawiać ich przez internet. Dostawców mam mnóstwo. Szukam ich w całej Polsce. Stawiam na uznanych, ale zachęcam do współpracy także nowych, nieznanych. Najpierw na próbę, a często na stałe. Żywność świeża to oczywiście lokalni producenci.

Wielu osobom ekologiczna żywność kojarzy się z wysokimi cenami. Fakt, za to co eko, trzeba zapłacić więcej. Dotyczy to przede wszystkim produktów z krótkim terminem przydatności do spożycia, uprawianych przy zachowaniu wysokich standardów, sprowadzanych z zagranicy. Jednak wiele z nich ma ceny nieznacznie wyższe od „zwykłych", za to nieporównywalnie wyższą jakość, potwierdzoną certyfikatami. Marta Krzymińska wskazuje też aspekt psychologiczny: – Marnujemy mnóstwo żywności. Warzyw kupionych za grosze nie jest nam, niestety, żal wyrzucać, ale tych kupionych za większą kwotę już tak. Poza tym, najważniejszy jest kontekst zdrowotny – ta żywność naprawdę nam służy. Lepiej wydać więcej pieniędzy na dobrej jakości jedzenie, niż leki na schorzenia wywołane złym odżywianiem.

Czy natura naprawdę się opłaca? – Po dwóch latach jestem pewna, że tak – mówi Marta Krzymińska. – Zanim zainwestowałam we własny biznes, przeprowadziłam ostrożne i wnikliwe rozeznanie, także od strony biznesowej. Na początku klientów było mniej niż obecnie, mniejszy był też asortyment. Obserwowałam klientów, czego potrzebują, o co pytają i budowałam ofertę według tych wskazówek. Tak jest i teraz – podpowiadają co trudno im dostać, kupić, a ja szukam i sprowadzam. Słuchanie ludzi jest kluczem do sukcesu.

Natura się opłaca, sklep EKOlogiczny
Koszalin ul. Poprzeczna 1a/6
(Czerwona Torebka)
Pon-Pt: 9-18, Sob: 9-14

DOTACJE NA INNOWACJE DLA FIRM

w powiatach:
- koszalińskim
- kołobrzeskim
- białogardzkim

1.8 Inwestycje przedsiębiorstw w ramach Strategii ZIT dla Koszalińsko-Kołobrzesko-Białogardzkiego Obszaru Funkcjonalnego (KKBOF)

Nabór wniosków: od 01.10.2019 do 02.12.2019 r.

KTO MOŻE SKŁADAĆ WNIOSKI?
W ramach Działania 1.5 podmiotami uprawnionymi do ubiegania się o dofinansowanie są przedsiębiorstwa z sektora MŚP, tj.:
a) mikroprzedsiębiorstwa,
b) małe przedsiębiorstwa,
c) średnie przedsiębiorstwa.

NA CO MOŻNA OTRZYMAĆ DOFINANSOWANIE?
- inwestycje w grunty, budynki, budowle (zakup nieruchomości, budowa)
- nowoczesne maszyny i urządzenia,
- linie produkcyjne,
- wartości niematerialne i prawne,
- wdrażanie nowych rozwiązań technologicznych,

FINANSE
Maksymalny poziom dofinansowania projektu ze środków EFRR wynosi:
» 55% całkowitych wydatków kwalifikowalnych w przypadku mikro i małych przedsiębiorstw;
» 45% całkowitych wydatków kwalifikowalnych w przypadku średnich przedsiębiorstw.

Maksymalna kwota dofinansowania projektu
1 000 000,00 zł

Minimalna wartość wydatków kwalifikowalnych projektu
brak

SZANOWNI PAŃSTWO

Perspektywa finansowa na lata 2014-2020 powoli dobiega do końca. W ramach tej perspektywy wiele firm z sektora MŚP otrzymało dofinansowanie na realizację innowacyjnych projektów zwiększających ich konkurencyjność.

Pragnę Państwu przedstawić jedną z ostatnich możliwości otrzymania dofinansowania unijnego na realizację projektu związanego z rozwojem Państwa firmy.

Prior Consulting Sp. z o.o. to firma doradcza specjalizująca się w pozyskiwaniu funduszy unijnych.

Nasze usługi charakteryzuje duży profesjonalizm, indywidualne podejście do klienta i wysoka skuteczność działania, przy jednoczesnym zachowaniu przystępnych cen.

W perspektywie finansowej na lata 2007-2013 zrealizowaliśmy ok. 200 projektów inwestycyjnych związanych zarówno z budową sieci szerokopasmowych, realizacją prac badawczych, jak również prostych projektów inwestycyjnych na łączną sumę ok. 300 mln zł.

Natomiast w nowej perspektywie finansowej na lata 2014-2020 do tej pory realizowaliśmy ok. 100 projektów, których wartość dofinansowania to ok. 150 mln zł., które dotyczyły zarówno działań w innowacje technologiczne i produktowe, prace badawczo-rozwojowe czy tez działania proeksportowe (poprzez tworzenie Strategii Internacjonalizacji czy też organizację wyjazdów na targi i misje gospodarcze).

Chciałbym serdecznie Państwa zaprosić do skorzystania z Naszego doświadczenia i dorobku w celu pozyskania dofinansowania unijnego dla państwa firmy.

W przypadku Państwa zainteresowania w zakresie dotacji unijnych proszę o telefon lub wiadomość mailową.

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU

PRIOR CONSULTING

PRIOR CONSULTING SP. Z O.O.
Adres biura:
ul. Wojska Polskiego 24-26
75-712 Koszalin
biuro@priorconsulting.pl
www.priorconsulting.pl
tel. 518 975 511

„Najważniejszy w każdym działaniu jest początek” – Platon

Prawo w biznesie (2)

Kluczowa data: 7 listopada 2019 roku

Powracamy do tematu z poprzedniego wydania „Prestiżu". Kolejne przepisy znowelizowanej procedury cywilnej zaczynają wchodzić w życie. Większość z nich zacznie obowiązywać po trzech miesiącach od ogłoszenia ustawy, a więc niebawem. Inne - przykładowo przepisy dotyczące zmian w elektronicznym postępowaniu upominawczym - po sześciu miesiącach od dnia ogłoszenia. Warto być na te zmiany przygotowanym.

Autor: Katarzyna Kujawska

Ustawodawca uzasadniając ponowne wprowadzenie odrębnego postępowania gospodarczego powołuje się na statystykę. Według danych Ministerstwa Sprawiedliwości w okresie po zniesieniu odrębnego postępowania w sprawach gospodarczych wpływ spraw do sądów gospodarczych wzrósł z 1,44 mln spraw w 2012 r. do 1,97 mln spraw w 2017 r. Jednocześnie liczba spraw zaległych wzrosła z 183 tys. w 2012 r. do 400 tys. na koniec 2017 r. Po zmianie ma być szybciej oraz sprawniej przez nałożenie surowszych wymagań i rygorów procesowych.

Poniżej przedstawiamy, jak będzie wyglądało postępowanie od 7 listopada 2019 r. Należy pamiętać, że niektóre przepisy obowiązują już teraz. Przykładowo bez złożenia wniosku o uzasadnienie i wniesienie opłaty w wysokości 100 zł, nie będzie można wnieść apelacji. Ustawodawca od dłuższego czasu coraz większy nacisk kładzie na polubowne formy rozwiązania sporu. W praktyce przed wniesieniem pozwu niezbędne jest wezwanie dłużnika do dobrowolnej zapłaty. Przedsiębiorca, który przed wytoczeniem powództwa wziął udział w mediacji prowadzonej na podstawie umowy o mediację uiszcza niższą opłatę o dwie trzecie wysokości danej opłaty stałej lub stosunkowej, jednak nie więcej niż 400 zł.

Sąd może również nałożyć sankcję na przedsiębiorcę, który przed wytoczeniem pozwu nie podjął jakiejkolwiek próby polubownego rozstrzygnięcia sporu poprzez obciążenie jego w całości lub w części kosztami procesu i to niezależnie od wyniku sprawy. W rezulta-

cie można wygrać spór, a zarazem ponieść koszty opłaty sądowej, wynagrodzenia biegłych oraz występującego w postępowaniu pełnomocnika strony przeciwnej.

Po zmianach sądy gospodarcze będą również rozstrzygały:
- umowy o roboty budowlane oraz związane z procesem budowlanym umowy dotyczące wykonywania robót budowlanych,
- roszczenia z umów leasingu,
- powództwa przeciwko osobom odpowiadającym za dług przedsiębiorcy, także posiłkowo lub solidarnie z mocy prawa lub czynności prawnej,
- sprawy z zakresu prawa upadłościowego i restrukturyzacyjnego.

W rezultacie nie zawsze po obydwu stronach sporu będą się znajdować przedsiębiorcy. Ponownie należy przypomnieć, że na wniosek strony, która nie jest przedsiębiorcą lub jest przedsiębiorcą będącym osobą fizyczną, sąd rozpozna sprawę z pominięciem przepisów o odrębnym postępowaniu gospodarczym. Powyższy wniosek powód zawiera w pozwie, a pozwany w odpowiedzi na pozew. Jeśli sąd doręczył pouczenia - w terminie tygodnia od ich odebrania.

W sprawach gospodarczych powód ma obowiązek wskazać wszystkie twierdzenia i dowody w pozwie, a pozwany w odpowiedzi na pozew. Należy pamiętać, że po nowelizacji w pierwszej kolejności należy samemu podjąć próbę uzyskania niezbędnych do dowodzenia swoich twierdzeń dokumentów od organów, urzędów lub osób trzecich. Sąd dopiero po uprawdopodobnieniu braku możliwości ich otrzymania, zwróci się o ich udostępnienie.

Błędem będzie ograniczenie odpowiedzi na pozew do wskazania, że pozwany wszystkiemu zaprzecza bez skonkretyzowania zarzutów. Powyższe może być odebrane przez sąd tak jakby pozwany w ogóle nie przedstawił stanowiska w sprawie. Należy bowiem wyszczególnić jakie fakty uznaje za bezsporne, które kwestionuje i uzasadnić dlaczego, ewentualnie składając wnioski dowodowe.

Zwiększono wymogi określania dowodów - strony muszą wskazać jakie fakty mogą być nimi wykazane. Nierzetelne sporządzanie pozwu będzie mieć istotne skutki procesowe. Jeżeli z jego treści wyniknie, iż jest oczywiście bezzasadny, sąd nie zobowiąże strony do uzupełnienia braków. Z kolei próba uiszczenia opłaty sądowej na posiedzeniu niejawnym poskutkuje oddaleniem pozwu.

Termin do wskazania dowodów będzie dłuższy, jeżeli strona występuje samodzielnie. Przepis stanowi, iż sąd obligatoryjnie doręcza stronom niereprezentowanym przez profesjonalnego pełnomocnika pouczenia o obowiązku złożenia (w terminie nie krótszym niż 7 dni) wszelkich twierdzeń i dowodów. Kolejno sąd wyznacza rozprawę przygotowawczą, która stanowi swoiste novum w procedurze cywilnej. Strony mają obowiązek w niej uczestniczyć. Również w tym przypadku jest nałożona sankcja.

Nieusprawiedliwione niestawiennictwo powoda skutkuje umorzeniem postępowania i obciążeniem kosztami postępowania, a wobec pozwanego powoduje sporządzenie planu rozprawy bez jego uczestnictwa.

Ustawodawca założył, że na takim posiedzeniu strony powinny ustalić co jest sporne, wyjaśnić stanowiska w celu rozwiązania sporu, a jeżeli jest to niemożliwe, sąd sporządzi plan rozprawy.

W przeważającej liczbie spraw sądowych zostanie sporządzony plan rozprawy, który będzie zawierał rozstrzygnięcie wniosków dowodowych stron zastępujące dotychczasowe postanowienia dowodowe. Niezłożenie lub wadliwe złożenie odpowiedzi na pozew, niestawiennictwo na posiedzeniu przygotowawczym doprowadzi do ujęcia w planie rozprawy wniosków dowodowych złożonych wyłącznie przez powoda.

Należy nadmienić, że ustawodawca wyznaczył również termin na wydanie rozstrzygnięcia w sprawie, które powinno zostać sporzą-

dzone nie później niż sześć miesięcy od dnia złożenia odpowiedzi na pozew. Powyższy termin ma charakter instrukcyjny, a więc brak sankcji prawnej w przypadku jego nie zachowania przez sąd.

W powyższym planie rozprawy sąd ustala również terminy posiedzeń. Dotychczas, na każdym terminie rozprawy sąd dopiero wyznaczał kolejny termin. Po zmianach, sąd określi wszystkie terminy posiedzeń w planie rozprawy. W praktyce, jeżeli nie będzie możliwe przeprowadzenie wszystkich dowodów na jednej rozprawie, kolejne posiedzenia powinny odbywać się w następnych dniach. Jeżeli nie będzie to możliwe - tak aby upływ czasu pomiędzy kolejnymi posiedzeniami nie był nadmierny. Istotną regułą, jest zamysł aby na jednym terminie rozprawy zgromadzić materiał dowodowy wystarczający do wydania rozstrzygnięcia w sprawie.

Jak już wspomniano wcześniej, nowelizacja daje prymat dowodom z dokumentów. W swojej praktyce zawodowej spotykam się z pytaniami, czy nagranie słów drugiej strony może stanowić dowód w sprawie. Należy mieć na uwadze, iż każdy dowód podlega weryfikacji przez sąd. Nagrania rozmów (niezależnie od zgody osoby nagrywanej) sąd może dopuścić, po stwierdzeniu, że osoba nagrywająca sama była uczestnikiem rozmowy, zapis ma charakter ciągły, wypowiedzi nie są zmanipulowane, nie wykorzystano przymusowego położenia, złego stanu zdrowia rozmówcy.

Natomiast w powyższym przypadku można się narazić na zarzut naruszenia dóbr osobistych. Zadośćuczynienia z nim związane nie są jednak zasądzane w znacznych wysokościach.

W sporach gospodarczych nie jest rzadkością, że powód udowodniając roszczenie ogranicza się do przedłożenia faktury VAT. Należy pamiętać, że powyższy dokument nie stanowi dowodu zawarcia umowy, a co za tym idzie nie jest potwierdzeniem ustaleń stron. W rezultacie po nowelizacji definicji dokumentu, należy sporządzać umowy, pisać smsy, emaile, wiadomości tekstowe, ponieważ są to istotne dokumenty w rozumieniu prawa materialnego.

Wraz z nowelizacją przepisów dotyczących postępowania gospodarczego wiąże się zmiana wysokości kosztów sądowych. Inaczej będą liczone opłaty sądowe. W sprawach majątkowych, w których wartość przedmiotu sporu nie przekracza 20.000 zł powód ma uiścić opłatę stałą:

1) do 500 złotych – w kwocie 30 złotych;
2) ponad 500 złotych do 1500 złotych – w kwocie 100 złotych;
3) ponad 1500 złotych do 4000 złotych – w kwocie 200 złotych;
4) ponad 4000 złotych do 7500 złotych – w kwocie 400 złotych;
5) ponad 7500 złotych do 10 000 złotych – w kwocie 500 złotych;
6) ponad 10 000 złotych do 15 000 złotych – w kwocie 750 złotych;
7) ponad 15 000 złotych do 20 000 złotych – w kwocie 1000 złotych.

Powyżej tej kwoty jest opłata stosunkowa, która wynosi 5 % wysokości dochodzonego roszczenia.

Jednocześnie będzie trudniej uzyskać przez przedsiębiorcę zwolnienie z kosztów sądowych. Dotychczas zwalniając od poniesienia kosztów sądowych spółkę sąd badał wyłącznie jej stan finansowo -majątkowy. Po zmianach każda spółka handlowa ubiegająca się o zwolnienie, przykładowo z opłat sądowych, zobowiązana jest wykazać, że także wspólnicy albo akcjonariusze nie mają dostatecznych środków na zwiększenie majątku spółki lub udzielenie pożyczki. W praktyce należy przedstawić nie tylko stan finansowy spółki, ale również jej wspólników, akcjonariuszy.

Jeśli są Państwo zainteresowani zmianami w przepisach prawnych dotyczących przedsiębiorców, zapraszam na konferencję, która odbędzie się 8 października br. w Koszalinie, w godzinach 14.00-17.00 w Hudson Pokoje Butikowe przy ulicy Połczyńskiej 18. Zapisy będą przyjmowane poprzez specjalnie utworzone wydarzenie na Facebooku. Udział jest bezpłatny.

Autorka jest radcą prawnym, specjalizuje się w prawie gospodarczym. Jej kancelaria znajduje się w Koszalinie przy ulicy Emilii Gierczak 7A, telefon 516 033 115

Barlinek professional

KPPD Szczecinek S.A.

VOX

NAJWIĘKSZY

DYSTRYBUTOR NA POMORZU

- ***drzwi i podłogi***
- ***deska barlinecka***
- ***drewno budowlane***
- ***impregnaty REMMERS***
- ***montaż drzwi i podłóg***

KPPD KOSZALIN, UL. BOHATERÓW WARSZAWY 5 | TEL. 94 343 20 10

Fotowoltaika w ofercie firmy Janex

Inwestycja w czystą energię się opłaca

Fotowoltaika to metoda zamiany energii słonecznej w elektryczną. Instalacja ogniw fotowoltaicznych jest prosta, a korzyści natychmiastowe. Współpracując z renomowanym producentem – firmą CORAB i doświadczonym wykonawcą – firmą CELTAR jesteśmy w stanie zaproponować Państwu usługę najwyższej jakości.

Instalacja fotowoltaiczna pozwala ograniczyć rachunki za energię elektryczną nawet do 90%. Po prostu prąd produkujemy sami i zasilamy nim wszystkie urządzenia w domu. Może ona posłużyć również do ogrzewania pomieszczeń np. z wykorzystaniem pomp ciepła. Inwestycja we własną instalację fotowoltaiczną to nie tylko oszczędność pieniędzy, to również bezpośredni wpływ na ochronę środowiska. Najważniejszy jest jednak wybór komponentów oraz zaufanej firmy instalatorskiej.

Jaka moc instalacji pokryje nasze zapotrzebowanie?

Zanim przystąpimy do montażu instalacji fotowoltaicznej, najważniejszy jest właściwy dobór mocy systemu. W przypadku gospodarstw domowych (prosumentów) wielkość instalacji powinna być dobrana tak, by wyprodukowana w ciągu roku energia nie przekraczała rocznego zużycia. Jak dobrać odpowiednią moc instalacji fotowoltaicznej – w tym zazwyczaj pomoże firma zakładająca instalację, warto jednak wiedzieć od czego zależy dopasowanie wielkości elektrowni słonecznej.

Czym właściwie jest fotowoltaika?

Nim przejdziemy do właściwych obliczeń, należy zrozumieć sobie do czego tak właściwie służy instalacja fotowoltaiczna. Słowo fotowoltaika jest połączeniem dwóch wyrażeń – greckiego słowa phōs oznaczającego światło i jednostki pomiaru napięcia – volt. Łatwo zatem wywnioskować, że fotowoltaika to po prostu prąd generowany przez słońce.

W jaki sposób? Na ogniwa fotowoltaiczne padają promienie słoneczne, a dzięki odkrytemu w 1839 roku przez Aleksandra Becquerela efektowi fotowoltaicznemu, powstaje w nich prąd stały. Wygenerowany przez panele prąd trafia następnie do falownika (inwertera), gdzie przekształcany jest w prąd zmienny, i po kablach zasila Twoją lodówkę, telewizor czy zmywarkę, dzięki wyższemu napięciu wypierając z domu prąd sieciowy.

Niewykorzystany na bieżąco wyprodukowany prąd trafia do sieci i zaczyna zasilać wszystkie domy w okolicy. Owa nadwyżka, zgodnie z prawem, następnie może wrócić do Ciebie bezpośrednio z sieci (80% lub 70% zależnie od mocy instalacji). Zazwyczaj zatem generując nadprodukcję w miesiącach letnich, bez problemu możesz wykorzystywać ją do zasilania domu również zimą. Przy obliczeniach, należy pamiętać, że mimo przebywania w pracy, wiele z urządzeń elektrycznych w domu wciąż pracuje – tak jak choćby lodówka.

Same panele fotowoltaiczne są najczęściej mylone z kolektorami słonecznymi służącymi do podgrzewania wody. Zamontowana instalacja fotowoltaiczna nie potrzebuje czasowych przeglądów technicznych, serwisów czy np. wymiany glikolu, jak ma to miejsce w przypadku kolektorów, co czyni energię słoneczną jedną z najprostszych i najłatwiejszych do uzyskania. Średni koszt domowej

instalacji fotowoltaicznej wynosi od 20 do 35 tys. złotych i jest bezpośrednio uzależniony od tego ile prądu zużywamy.

Ile energii zużywa dom?

Najważniejszym aspektem przy doborze mocy instalacji jest określenie ile prądu zużywamy w domu ciągu roku. Od tego parametru będzie zależeć wielkość instalacji fotowoltaicznej i bezpośrednio okres zwrotu inwestycji – najczęściej, im większa instalacja tym szybciej się „zwraca". W tym celu najlepiej posłużyć się rachunkami za prąd – najlepiej podsumowującymi cały ubiegły rok lub ostatnie miesiące, jeśli wykonaliśmy działania, które mogły wpłynąć na ich wzrost. Na ich podstawie jesteśmy w stanie dobrać przybliżoną moc instalacji, tak by nie była ona ani za mała, ani przewymiarowana. Na tym etapie należy wziąć też pod uwagę możliwy wzrost zapotrzebowania, czyli to czy mamy zamiar w najbliższym czasie np. zmienić sposób ogrzewania na elektryczne (np. zamontować pompę ciepła) lub dokupić energochłonne urządzenia (zmywarkę, większą lodówkę czy nawet telewizor w pokoju dla dzieci), każdy czynnik pomoże nam lepiej zaplanować instalację fotowoltaiczną – zamontowanie jednego panela więcej jest czasem rozwiązaniem lepszym niż zakup całej nowej instalacji.

Na podstawie analizy rachunków otrzymanych z zakładu energetycznego z uwzględnieniem zasad rozliczania energii w postaci opustów możemy określić przybliżoną moc paneli fotowoltaicznych będzie odpowiednia na dom. Zgodnie z systemem opustów dla instalacji o mocy do 10 kW za 1 kWh oddaną do sieci prosument może odebrać 0,8 kWh, w przypadku instalacji o mocy 10-50 kW rozliczenie odbywa się w stosunku ilościowym 1 do 0,7 kWh.

Lokalizacja domu, wielkość dachu

Przed przystąpieniem do prac montażowych konieczne jest określenie możliwości instalacyjnych, w tym powierzchni dachu/gruntu, ekspozycji powierzchni względem słońca, kąta nachylenia połaci dachowej oraz możliwości występowania zacienień. Ważna jest także ocena więźby dachowej i pokrycia. Jeśli warunki nie są sprzyjające np. dach na wschód i zachód, możliwe, że trzeba będzie dobrać większą moc instalacji, tak by ta pokryła całkowite zapotrzebowanie gospodarstwa na energię elektryczną.

Najlepiej jeśli instalacja dobrana jest tak, by w pełni pokrywała zapotrzebowanie gospodarstwa, jednak nie zawsze się to udaje. Zainstalowanie mniejszej mocy skutkuje jedynie tym, że oszczędności na rachunkach za prąd będą mniejsze. Okres zwrotu instalacji fotowoltaicznej pozostanie na podobnym poziomie jak w przypadku instalacji pokrywającej w pełni zapotrzebowanie. Za duża moc instalacji to wyższe nakłady finansowe na inwestycję i długi okres zwrotu. Oszczędności nie są większe ponieważ nadmiar energii pozostaje utracony.

Zapraszamy Państwa do salonów firmy Janex po szczegóły.

Tekst opracowany na podstawie materiałów Columbusenergy.pl

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

Zapraszamy do naszych e-sklepów partnerskich

Cleoni
www.cleoni-sklep.pl

TK LIGHTING
www.tklighting.pl

MAXlight
www.maxlight-lampy.pl

ZUMALINE
www.zuma-line.pl

Nowodvorski LIGHTING
www.lampynowodvorski.com

MARK SLÖJD SWEDEN
www.skandynawskielampy.pl

Koszalin, ul. Przemysłowa 11A
tel. 502 121 807

www.janex.koszalin.pl

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

Bajkowy Świat Firan

Tkaniny nadają wnętrzu charakter

Dobrze dobrane zasłony tworzą eleganckie, ciepłe oraz przytulne wnętrze. Kołobrzeski salon „Bajkowy Świat Firan" oferuje tkaniny znanych marek i aranżacje okien zgodne z najnowszymi trendami.

Do każdego klienta podchodzimy indywidualnie. Świadczymy kompleksowo usługę od pomiaru aż po montaż. Doradzamy w wyborze odpowiednich tkanin pasujących do danego wnętrza, szyjemy firany i zasłony , montujemy szyny lub karnisze – mówi właścicielka „Bajkowego Świata Firan", Małgorzata Włodarczyk. – Naszym zadaniem jest pokazać nowości, wskazać, co jest modne, zasugerować, co będzie pasowało do wnętrza. Przedstawiamy dwie lub trzy wersje dekoracji klientowi i pomagamy w podjęciu trafnego wyboru. Ostateczna decyzja należy do klienta. Jeździmy na spotkania ze wzornikami tkanin, ale również wypożyczamy je, jeżeli klient ma takie życzenie. Bardzo często będąc w danym pomieszczeniu i przykładając tkaniny do ścian okazuje się że zmieniamy zdanie co do koloru wcześniej wybranej tkaniny. Gra światła, nasłonecznienie powoduje że w każdym pomieszczeniu dana tkanina inaczej wygląda.

W „Bajkowym Świecie Firan" można „ubrać" swoje mieszkanie, restaurację bądź apartament hotelowy we wszelkiego rodzaju tkaniny, nadające wnętrzu charakter. Firma zajmuje się przede wszystkim dekoracją okien , czyli firanami, zasłonami, roletami rzymskimi, panelami .

W swojej ofercie ma tkaniny kolekcji Evy Minge, Pierre Cardin, a także tkaniny firmy Ridex, Vadain, Dekoma, Mottivo, Ozlem, Spagnolo i Ado. Do tego dochodzą też systemy montażowe: karnisze, szyny, mechanizmy rolet. Wszystkie systemy mogą być zwykłe lub elektryczne. W sklepie można również zakupić żaluzje drewniane w bogatej kolorystyce, które cieszą się dużą popularnością.

- Oprócz dekoracji okiennych szyjemy też narzuty, poduszki, obrusy, przekładki – mówi Małgorzata Włodarczyk. – Zasłony zazwyczaj wybiera się w kolorach bezpiecznych, z poduszkami można poszaleć. To one pozwalają szybko i łatwo zmienić charakter wnętrza. Wiosną królują kolory, głównie pastelowe oraz wzory takie jak kwiaty , liście , geometria.

Coraz odważniej klienci bawią się wzorami , kolorami czy też strukturą tkanin mieszając je i łącząc ze sobą. Jesienią i zimą poszukujemy błysku, połysku i tkanin przyjemnych w dotyku.

W tym wypadku doskonale sprawdzają się plusze, które już od ponad

dwóch lat wróciły do łask. W mieście, w którym ciepłych dni jest tak niewiele w roku, dobrze jest otaczać się tym, co daje wrażenie ciepła.

Od lat w aranżacji okien najważniejsza jest prostota, elegancja i jakość. Klienci bardzo zwracają uwagę na to, żeby tkaniny były dobrej jakości. I wbrew pozorom nie chodzi tu tylko o to, że mają starczyć na długie lata. Przy takiej ofercie na rynku zmieniamy nasze zasłony czy firany co kilka lat. Po prostu lubimy otaczać się rzeczami ładnymi.

Bardzo na czasie są wszelkie tkaniny naturalne - o splotach drobnych, grubszych i nawet bardzo grubych. Choć klienci pragną naturalnych tkanin to jednak rzadko się na nie decydują. Jak zdradza pani Małgorzata, najczęściej wybierane są te z niewielkim dodatkiem poliestru. Zasłona wygląda wtedy naturalnie, ale się nie gniecie. - Na pogniecione zasłony w oknie nie jesteśmy jeszcze gotowi – śmieje się. Co warto podkreślić, len w salonie „Bajkowy Świat Firan" występuje w pełnej gamie kolorystycznej, a nawet, dla osób, które obawiają się nieco jego surowego charakteru, są wersje z połyskiem – nazwijmy to len w wersji glamour.

Jeśli chodzi o formy szycia zasłon, to firma oferuje tradycyjne taśmy oraz szycie na wave lub flexach (te najczęściej stosowane są we wnętrzach hotelowych).

Szarość, biel i drewno – trzy kolory, które dominowały w ostatnich latach we wnętrzach, powoli stają się przeszłością. – Klienci nie chcą już mieszkać tak jak wszyscy – mówi pani Małgorzata. – Wnętrza stają się coraz bardziej spersonalizowane, mają być ładne, eleganckie, ale i czymś się wyróżniać, a tę rolę znakomicie pełnią dodatki tekstylne. Klienci wybierają czasem odważne i niebanalne zestawienia, które potrafią zaskoczyć nawet panią Małgorzatę. – Wzorzysta tapeta, do tego zasłona, tu motyw zwierzęcy, tam linie geometryczne – brzmi może dziwnie, ale utrzymane w jednej gamie kolorystycznej naprawdę świetnie wyglądają – zapewnia

Kolor zresztą zawsze trzeba zobaczyć na żywo. Róż nie musi być wściekły, a brzoskwinia, bardzo modna w tym sezonie, przesłodzona. Może się też okazać, że do białej tkaniny z motywem zieleni niekoniecznie pasują dodatki tylko w tych dwóch kolorach, ale też w odcieniach żółtego i niebieskiego. Może nie każdy klient da się na takie połączenie namówić, ale w „Bajkowym Świecie Firan" zobaczy, że jest ono możliwe.

Coraz częściej klienci decydują się na zdecydowane kolory, które nadają wnętrzu eleganckiego charakteru. W Kołobrzegu chętnie wybierane są wszelkie odcienie niebieskiego od głębokiego granatu po pastele. Modne są wnętrza w stylu Hampton, czyli wnętrza o kolorystyce morskiej z odrobiną luksusu.

Kolorem dość trudnym jest wciąż bardzo modna butelkowa zieleń. – Ją się albo lubi, albo nienawidzi – mówi pani Małgorzata. – Jeśli już zostaje wybrana do wnętrza, to bardziej w dodatkach niż w zasłonach. Chociaż cieszy mnie, że zielenie i motywy roślinne coraz częściej pojawiają się w restauracjach, które przestają być takie sterylne. Właściciele lokali zaczynają rozumieć, że ludzie lubią posiedzieć we wnętrzach, które są ciepłe i przytulne.

W słoneczne dni sprawdzają się zasłony typu blackout. Zabezpieczają nie tylko przed gorącem i nasłonecznieniem, ale zimą również przed chłodem. Dają zaciemnienie od 60 do 100 procent i występują dziś w wersji błyszczącej lub matowej, w wielu kolorach i w różnych strukturach.

Do okien kuchennych i w garderobach często są stosowane się żaluzje drewniane, zwłaszcza te o grubości deseczki 50 mm znakomicie wyglądają. Również w salonie zwłaszcza w połączeniu z zasłonami tworzą efektowną całość . Jest i nowocześnie i przytulnie.

Wciąż na topie są rolety rzymskie – pojedyncze i podwójne, czyli będące połączeniem firanki i zasłony. Wybór jest ogromny, a jak zapewnia pani Małgorzata w „Bajkowym Świecie Firan" każdy znajdzie coś dla siebie.

Salon współpracuje również projektantami wnętrz. – Bardzo cenię sobie tę współpracę, bo zaufanie, którym klient darzy swojego architekta, pozwala na wybór odważnych i ciekawych rozwiązań – mówi pani Małgorzata. – Ale jeśli ktoś trafi do nas sam, może liczyć, że pomożemy urzeczywistnić jego marzenie o pięknym, bajkowym wnętrzu.

Kołobrzeg
ul. Bałtycka 11
tel: 603 553 456

Jesień w Mielnie

Odpocznij w apartamencie Dune Beach Resort i odwiedź nową restaurację Dune Brasserie & Bar

Luksusowy Dune Resort znajduje się w Mielnie przy linii brzegowej Morza Bałtyckiego. Niesamowite widoki zapewnia sąsiedztwo piaszczystej plaży. W resorcie znajduje się 330 luksusowych apartamentów, które spełnią oczekiwania każdego gościa.

Porzucając tętniącą życiem promenadę można skryć się w strefie relaksu. Dune Beach Resort oferuje dla swoich gości przestrzeń wellness. To wyjątkowe miejsce zapewniające wyjątkowe doznania dla ciała i ducha. Każdy fragment przestrzeni powstał z myślą o Państwa zadowoleniu.

- W okresie jesiennym dla naszych gości przygotowaliśmy specjalne weekendowe pakiety. W trakcie pobytu w naszych apartamentach można zrelaksować się w strefie wellness & fitness, a także spróbować smaków nowo otwartej restauracji - mówi Magdalena Ziętek, dyrektor zarządzający Dune Beach Resort.

Druga restauracja w Dune Resort przyjęła formułę brasserie. Zaprasza ona na szybki posiłek, nie wyznaczając sztywno pór serwowania określonych dań. Tak więc będzie można do niej wpaść jeszcze przed południem na późne śniadanie albo wczesny lunch, licząc na to, że bez długiego oczekiwania zjemy co tylko sobie zażyczymy z długiej listy przekąsek i potraw.

W Dune Brasserie obowiązuje home made food philosophy. Na miejscu, robimy wszystko co tylko się da: makarony, pieczywo, pizzę na cieście z własnego zakwasu, lody, ale również majonezy, pasty, sosy, demiglasy, czyli bazy do sosów i zup. Chodzi o to, by wszystko miało spójny, niemal domowy charakter.

- W związku z tym, że nasza restauracja jest częścią resortu, przygotowaliśmy również ofertę śniadaniową - mówi Paweł Zelewicz, manager gastronomii. - Śniadania są dostępne codziennie od 8:00

do 10:30. W ofercie znajdą Państwo elementy śniadania kontynentalnego ze świeżo pieczonymi croissantami oraz śniadania gorącego z jajecznicą, grillowanymi pieczarkami i wędzonym bekonem.

Po śniadaniu praca restauracji zaplanowana jest od godziny 12.00 do 22.00. Stąd w karcie pojawi się część dań kojarzących się z wczesnymi lunchami, a są to głównie tosty, sandwiche, pasta lub risotto. Wprowadziliśmy dużo przekąsek, które mogą zagrać rolę dania głównego. Jest więc Sałatka Cezar, marynowany tuńczyk z ogórkiem, carpaccio wołowe, lekko grillowany tatar. Ten ostatni przygotowujemy w identyczny sposób, jak serwuje się go w Cannes czy innych miejscach francuskiej Riwiery.

Wśród dań mięsnych na szczególną uwagę zasługuje Stek Turnedos Rossini – danie z wyjątkową historią. Według tradycji jego autorem jest kompozytor i znawca kuchni Gioacchino Rossini. Ponoć gdy zamówił kiedyś danie swego pomysłu, serwujący je kelner uznał je za tak niesmaczne, że odwrócił się plecami do kompozytora i jego potrawy. W rzeczywistości jednak to danie wyjątkowo wyrafinowane, które podaje się w towarzystwie trufli i foie gras i które ma swoich miłośników na całym świecie.

Na deser koniecznie trzeba spróbować naszych lodów i sorbetów, które przygotowujemy sami w niewielkich ilościach, aby zawsze były świeże.

Warto dodać, że druga restauracja w Dune Resort może w swoim wnętrzu przyjąć jednocześnie około 60 gości, a 100 w części zewnętrznej. Tak więc przy dobrej pogodzie w lokalu może spotkać się przy posiłku ponad 150 osób. Lokal ma własną kartę win i napojów. Jeśli ktoś ma ochotę na jakiegoś szczególnego drinka, może go zamówić w cocktail barze.

Dune Resort – podwójna przyjemność!
Połącz wypoczynek w luksusowym
w apartamencie z testowaniem smaków
w nowej restauracji.
Taki weekend zostanie
w Twojej pamięci na długo!
Więcej informacji:
www.dunebeachresort.com
Rezerwacje: +48 606 700 607
Rezerwacja stolika: +48 501 870 805

Tomasz Czuczak

Samorządy potrzebują reprezentacji w parlamencie

Mimo matury zdanej w technikum elektryczno-elektronicznym wybrał studia politologiczne ze specjalnością samorządową. Był najmłodszym przewodniczącym koszalińskiej Rady Miejskiej, a od niemal dziesięciu lat sprawuje funkcję sekretarza miasta. Koordynuje nie tylko pracę urzędu, ale również koszaliński budżet obywatelski i współpracę z organizacjami pozarządowymi. O tym, dlaczego kandyduje do sejmu i czym by się w nim chciał zająć rozmawiamy z Tomaszem Czuczakiem.

Autor: Andrzej Mielcarek / Fotografie: Agnieszka Orsa/archiwum

W szkole był pan bardziej „ścisłowcem" czy humanistą?
- Dla mnie humanista to osoba, która potrafi odnaleźć się także w naukach ścisłych. Chodziłem do szkoły sportowej, gdzie kładziono wielki nacisk na sport, ale nie tylko. Były tam małe klasy, po 15-16 osób, przez co nauczyciel na każdej lekcji, również matematyki, mógł wszystkich przepytać. To mi się potem przydało i w „elektroniku", i na studiach. Mimo że wybrałem studia humanistyczne, to mieliśmy w ich trakcie zajęcia ze statystyki z elementami matematyki.

- Wybrał pan studia politologiczne, na dokładkę aż w Lublinie.
- Zgodnie z zasadą, że po wiedzę powinno się jechać daleko od domu… Ale serio: wtedy nie było łatwo podejmować studia za granicą, z kolei politologia w Polsce miała trzy mocne ośrodki: lubelski, wrocławski i warszawski. Wybrałem Lublin, bo miałem w kieszeni indeks dowolnej uczelni, który zdobyłem jako laureat olimpiady wiedzy o prawach człowieka.

- Planował pan karierę polityczną?
- Wybrałem specjalizację „Samorząd i polityka lokalna". Tak naprawdę wszystko jest polityką, więc chciałem poznać jej naturę. Tam gdzie jest jakikolwiek spór, na przykład o to, jak wydawać publiczne pieniądze, jest już polityka. Spór trzeba jednak prowadzić w sposób cywilizowany. Warto uczyć się, jak przekazywać informacje, żeby pokazać, że się z czymś nie zgadzamy, ale tak, by druga osoba nie czuła urazy, by nie czuła się poniżona. W Polsce nie prowadzi się prawdziwego sporu politycznego. Głównie zastępuje go deprecjonowanie przeciwnika, a nie rozmowa o konkretnym problemie.

- Jest nie przeciwnik a wróg…
- Zaczyna to wyglądać jak wojna plemienna. „Kto nie z nami, ten przeciw nam". To brutalne i to mi się bardzo nie podoba. Na poziomie samorządowym jest stosunkowo najlepiej, bo tutaj rozmawia się o konkretnych sprawach, bliskich wszystkim. Mogę to powiedzieć na przykładzie spotkań z mieszkańcami w kontekście budżetu obywatelskiego. Na radach osiedli jeszcze 15 lat temu dominowała zła atmosfera i agresja werbalna, a teraz ludzie potrafią rozmawiać inaczej. Emocje są, ale już kulturalniej wyrażane.

- Pan wcześnie zaczął robić karierę w samorządzie, bo już w 2006 roku został pan radnym, a rok później przewodniczącym rady, najmłodszym w jej historii.
- Kiedy radni zaproponowali mi tę funkcję, miałem duży stres. Wtedy w radzie miejskiej było kilka osób, które piastowały wcześniej funkcje prezydentów, zastępców prezydenta. Panowie Sobolewski, Załuski, Zaroda, pani Kościńska. Budzili respekt. Jako 30-latek bez doświadczenia starałem się prowadzić obrady tak, by z każdej ze stron było poczucie, że cały czas przewodniczący czuwa, panuje nad emocjami własnymi i sali.

- W tak młodym wieku łatwo się zachłysnąć sukcesami.
- Patrzyłem na to przez pryzmat doświadczeń ze szkoły sportowej, wielkiej dyscypliny i poświęcenia dla pływania. Wiem, że sukces przyjdzie, tylko wtedy kiedy się systematycznie pracuje i pracy nie przerywa. Z kolei na studiach, na samym początku, jeden z profesorów mówił nam: „Witam wszystkich, którzy przyszli na politologię, bo wiedzą co to za kierunek i nie pomylili go z filologią czy politechniką. Pamiętajcie: w życiu publicznym i w polityce jest tak, że im szybciej się wzniesiecie, tym boleśniejszy będzie upadek. Zachęcam was do stąpania powoli, ale zawsze do przodu."

- Znalazł pan tam autorytety?
- Profesor Chmaj i profesor Paruch, którzy często pojawiają się w mediach, to są ludzie, z którymi ja miałem zajęcia. Mogę o nich powiedzieć wiele dobrych słów. Nieważne, że są oni z różnych stron barykady politycznej. Na tym wydziale też tak było, że nie oceniano nikogo przez pryzmat poglądów. Można było o wszystkim mówić otwarcie, nikt nie krytykował poglądów prawicowych, lewicowych, takich czy innych. Na zajęciach toczyliśmy debaty na aktualne tematy polityczne.

- Studia przygotowały pana do pracy w samorządzie?
- Myślę, że tak. Dużo zdobytej wtedy wiedzy wykorzystałem w życiu. Żyjemy w świecie, w którym żadne studia nie wystarczą na całe życie, ciągle trzeba się dokształcać, ale powinny one pokazać studentowi, jak sobie radzić w zmieniających się warunkach politycznych, ekonomicznych czy społecznych. Nie ma nic gorszego niż studia uczące zakuwania a nie sprawnego myślenia.

- Samorząd terytorialny to rzecz, która najbardziej się nam, Polakom, udała w 30-leciu po przemianach ustrojowych.
- Tak, ale martwi mnie to, że teraz podejmowane są próby zniweczenia tego dorobku. Kiedy samorząd się rodził, pieniądze i kompetencje poszły z centrum do gmin. Od tego czasu zaczął się rozwój miast. On będzie trwał, dopóki samorząd będzie mógł samodzielnie decydować jak wydawać pieniądze i w jakiej kolejności realizować cele. Tymczasem pojawiła się można tendencja centralizacyjna.

- Na czym ona polega?
- Chodzi o pokusę myślenia programami rządowymi. Ale nawet najlepsze rządowe programy budowy dróg nie spowodują, że w najmniejszych miejscowościach pojawią się nowe bądź wyremontowane drogi. Środków centralnie sterowanych będzie zawsze za mało. Samorząd to nie władze, a mieszkańcy gmin. Na tym poziomie lepiej wiadomo, co jest potrzebne danej społeczności.

- Co więc trzeba zrobić?
- Ważne jest, aby po 30 latach ich istnienia porozmawiać o dochodach samorządów. Powinniśmy sobie wyraźnie powiedzieć, że samorządy powinny mieć większe udziały w podatku od osób fizycznych, prawnych. Koalicja Obywatelska proponuje, aby całe udziały w CIT i PIT przekazać samorządom. Państwo powinno iść w stronę decentralizacji tych wydatków, a nie centralizacji i ograniczania dyspozycyjności tu na dole. To miasta odpowiadają za rozwój, nie państwo. Teraz co chwilę pojawiają się coraz większe problemy finansowe i to nie z winy samorządów.

- Co by się musiało stać, żeby udział samorządów w podatkach wzrósł?
- Boję się, że jest to obecnie niemożliwe. Rząd ma inną wizję, ma plan sterowania państwem poprzez różne programy centralne takie jak na przykład plan budowy dróg lokalnych i rozdawania ludziom rozmaitych dóbr. One, owszem, zwiększają zasobność portfeli mieszkańców, ale nie przewidziano, jakie to ma skutki dla społeczności na dole. Stąd trzeba, myślę, na nowo zaczą postrzegać ważną rolę samorządów. Minęło ponad 20 lat od nowego podziału administracyjnego kraju, a nie podsumowano w żaden sposób jego skutków, nie wyciągnięto wniosków. Moim zdaniem nie da się tak dużym krajem jak Polska sterować z Warszawy. Tam nie widać lokalnych problemów. Polska potrzebuje ludzi z doświadczeniem samorządowym.

- Sądzi pan, że samorządowcy kojarzeni z PiS-em też myślą w ten sposób?
- Jestem o tym przekonany. Dla prezydenta, wójta, czy radnego - niezależnie czy jest z PiS-u, PO, Nowoczesnej, PSL czy Lewicy - tak samo problemem jest brak środków, to że nie można pewnych rzeczy robić, że trzeba czekać. Centralne zarządzanie osłabia kryteria merytoryczne przy dzieleniu pieniędzy. W ich miejsce wchodzą kryteria polityczne.

- Sprawuje pan funkcję sekretarza miasta, koordynuje pan pracę Urzędu Miejskiego w Koszalinie i nie tylko. Jest to rola, która pozwala mieć wpływ na wiele decyzji, więc naturalne wydaje się pytanie, dlaczego rezygnuje pan z tego i startuje w wyborach do sejmu?
- Samorząd to moja pasja. Mógłbym pozostać tu gdzie jestem. Ale ja chcę zmian. W polskim systemie politycznym trudno coś zmienić, siedząc w pokoju urzędu miejskiego. Jestem przewodniczącym Zachodniopomorskiego Forum Sekretarzy, przez co stałem się delegatem regionu na forum krajowym. My się tam często spotykamy i rozmawiamy o problemach samorządów. Pojawia się zawsze konkluzja, że trudno przebić się w sejmie, czy w ministerstwach z pewnymi postulatami, które wiele by poprawiły w samorządzie i w życiu mieszkańców. Myślę, że moje doświadczenie samorządowe może się przydać w parlamencie. Wiem, że jeden człowiek nie zawojuje sejmu, ale jeśli znajdzie się w nim więcej osób o takim doświadczeniu jak moje, możemy doprowadzić do pożądanych zmian. Ważne jest to, by przez struktury państwa tworzyć warunki do rozwoju społeczności lokalnych.

- Pan, jako sekretarz miasta, nie jest członkiem partii, bo tego wymaga prawo, ale startuje pan z list Platformy Obywatelskiej.
- Startuję z Koalicji Obywatelskiej, bo tak jest skonstruowany nasz system wyborczy, że z jakiegoś komitetu trzeba wystartować. Wiadomo, że komitety, które są tworzone ad hoc w wyborach do sejmu nie mają szans. Zresztą na całym świecie to właśnie partie kreują politykę, bez nich nie ma demokracji. Inną sprawą jest ten obecny polski spór, który celowo jest eskalowany, bo kiedy ludzie są rozemocjonowani, łatwo się nimi rządzi.

- W kampanii wyborczej ma to sens, bo mobilizuje elektoraty.
- Tak, ale mam wrażenie, że dopuszczalna granica napięcia została już przekroczona. Ludzie reagują agresją, kiedy dowiadują się o poglądach innych ludzi. To nie jest już mobilizacja, to destrukcja. To nie jest dobre.

- I to dotyczy często ludzi, którzy w 2005 roku o mały włos nie stworzyli jednej formacji pod nazwą PO-PiS. Wtedy wydawało się, że jest mnóstwo rzeczy, które łączą PO i PiS.
- Do senatu w 2005 roku obie partie wystawiały wspólnych kandydatów. Senat był wybierany „PO-PiS-owo". Później to się gdzieś rozmyło i zaczęła się walka liderów. Dopiero wtedy wyszły na jaw różne wizje rozwoju państwa – czy to państwo będzie obywatelskie, czy śledzące obywateli. Zamiłowanie do resortów siłowych ludzi aktualnie rządzących jest mocno widoczne i niepokojące. Moim zdaniem w demokratycznym kraju w czasach pokoju organy ścigania, wojsko, policja powinny być postawione poza bieżącym wpływem polityków i ten stan powinien wynikać z konsensusu. Z państwa obywatelskiego przekształcamy się w takie, w którym rządzący chcą mieć coraz większą wiedzę o obywatelach. To stało się już niebezpieczne. Wykorzystywanie danych szczególnie chronionych i hejt w sieci, by kogoś niewygodnego poniżyć to działania poza wszelkim dopuszczalnym standardem.

- Hejt to nie jest wyłącznie specjalność PiS-u...
- Zgoda. Dotyczy to wszystkich, którzy używają Internetu do pognębienia kogokolwiek. Ale szkoda, że są w to zamieszane organy państwa. Sprawa hejtu w Ministerstwie Sprawiedliwości nie ma precedensu. Sędziowie nie wydają wyroków w imieniu własnym, tylko reprezentując państwo, a władza sądownicza jest filarem demokracji. Każde uderzenie w autorytet sędziów jest szkodliwe, to po prostu psucie państwa.

- Liczy się pan z tym, że może być w kampanii zaatakowany nie fair?
- Liczę na to, że kampania wyborcza w naszym okręgu będzie prowadzona w sposób cywilizowany, bez dyskryminacji żadnego komitetu. Ważne jest to, żeby spotykać się i rozmawiać merytorycznie. Ludzie tego oczekują. Ja zdecydowałem się wejść do polityki jako „nowe pokolenie" również po to, by była ona prowadzona w innym stylu niż dotychczas.

- W kampanii wyborczej kandydaci budzą zainteresowanie. Pan nigdy nie krył informacji o sobie, nawet delikatnych. Mówił pan m.in. o tym, że ma cukrzycę i o tym, jak stara się pan ją opanować. Kiedy dowiedział się pan o swojej chorobie?
- To było jakoś rok po tym, jak zostałem przewodniczącym rady. Cukrzyca dopadła mnie nagle, bo to typ pierwszy. Diagnoza nastąpiła po dwóch miesiącach. Na początku byłem przerażony. W szpitalu na oddziale diabetologii przeszedłem szybki kurs na temat tego, czym jest ta choroba i jak sobie z nią radzić. Staram się znaleźć pozytywne aspekty tego wszystkiego...

- Jakie?
- Wróciłem do sportowych korzeni, więc dbam o kondycję fizyczną, biegam regularnie. Aktywność fizyczna przy cukrzycy jest wskazana, choć moja pani doktor bywa zszokowana, że przebiegłem

kolejny maraton, bo w czasie wielkiego wysiłku trzeba non stop sprawdzać poziom cukru we krwi. Choroba dała mi wiedzę, jak funkcjonuje moje ciało. Teraz wiem, że muszę być dobrze zorganizowany, uważać na to, co jem i jak jem.

- Ale skąd u człowieka szczupłego i wysportowanego w ogóle cukrzyca?
- Jedną z jej przyczyn był mój ówczesny styl życia. Jako przewodniczący rady miałem dużo spotkań o rozmaitych porach dnia, nie jadałem regularnie, żyłem w stresie. Mój organizm się zbuntował i wyraził protest w postaci cukrzycy.

- Która już nigdy pana nie opuści...
- Rzeczywiście tak jest. Idąc do sejmu chciałbym zająć się tematem polskiej diabetologii dla dorosłych i dzieci. Są nowoczesne ale kosztowne terapie, które z trudem są u nas wdrażane. Ze względu na skalę problemu, bo przecież ponad półtora miliona Polaków ma cukrzycę a pewnie z milion nie jest jeszcze zdiagnozowane, jest to choroba o ogromnym wpływie na społeczeństwo. W interesie państwa jest to, by ograniczyć jej skutki. To, że na cukrzycę nie umiera się nagle, bywa zgubne dla wielu ludzi. Ona stopniowo powoduje spustoszenie organizmu, w naczyniach krwionośnych, w oczach, stopach. Są to rzeczy, które wychodzą po czasie a zmiany są często nieodwracalne. Państwo jakby nie widziało tego problemu, a powinno umożliwić nam korzystanie z dobrych usług diabetologicznych, a przede wszystkim zapobiegać cukrzycy.

- Wspomniał pan o odpowiednim odżywianiu. Czy te zmiany w żywieniu dotyczą całej rodziny?
- Nie zrobiłem rewolucji. Dbam o to, żeby moje dzieci też odżywiały się w odpowiedni sposób, chociaż dzieci nie zawsze są tego świadome. Staram się synom wytłumaczyć, dlaczego trzeba ograniczyć jedzenie słodyczy i fast foodów.

- Synowie podzielają pana aktywny styl życia?
- Nie chcieli trenować pływania, tak jak ja, ale za to grają w tenisa stołowego jako zwodnicy i mają zadatki na biegaczy. W swoich kategoriach wiekowych mają dobre wyniki.

- Pana rodzina jest dumna z pana kolejnych maratonów?
- Tak myślę... Pełnych maratonów przebiegłem siedem, połówek nie liczyłem. Maraton to morderczy dystans. Łatwiej się biegnie, kiedy ma się cel. Ja na przykład, kiedy wiem, że moje dzieci są na mecie, biegnę ze świadomością, że będę z nimi mógł wbiec na metę i będę widział, że mi kibicują. To jest super. To myśl, która mnie ciągnie do przodu.

- Nadal pana marzeniem jest udział maratonie nowojorskim?
- Oczywiście. Jedno takie marzenie spełniłem, bo wystąpiłem w maratonie berlińskim. Było tam 60 tysięcy osób. Nowojorski jest jeszcze większym wydarzeniem. To są już biegi globalne. Jeżeli mi starczy sił i uzbieram pieniądze na wyjazd do USA, to kiedyś pobiegnę i w Nowym Jorku.

- Wśród spraw, za które pan odpowiada w ratuszu jest budżet obywatelski. To inicjatywa, do której wielu było początkowo nastawionych sceptycznie. Ale sytuacja się chyba zmieniła?
- Ludzie coraz bardziej się angażują. W tym roku jesteśmy już po analizie merytorycznej i formalnej zgłoszonych pomysłów. Ale zaszły istotne zmiany w realizacji budżetu obywatelskiego, bo weszła ustawa, która narzuciła nowe rozwiązania. Dotychczas na osiedlach konsensus wypracowywaliśmy podczas spotkań mieszkańców. Obecnie na osiedlach musimy przeprowadzić głosowanie. Próbujemy nie zatracić naszego ducha dyskusji i dlatego od początku września trwają rozmowy w ramach tych małych wspólnot. Mam nadzieję, że będą to rzeczowe dyskusje i ostatecznie mieszkańcy zagłosują jednogłośnie na najlepszy pomysł, który chcieliby zrealizować.

- Na pewno dużą zmianą jest przejście na głosowanie elektroniczne?
- Inaczej jako samorząd musielibyśmy zorganizować komisje wyborcze, a to jest kłopotliwe i kosztowne. Myślimy, że głosowanie elektroniczne za pomocą komputerów czy smartfonów jest dobrym pomysłem. Dla osób, które nie czują się pewnie w świecie cyfrowym, mamy propozycję, by głosowały w radach osiedli lub bibliotekach. Są to miejsca, w których ktoś może pomóc obsłużyć dane urządzenie i pokazać w jaki sposób oddać ten głos.

- A jak jest z jakością zgłaszanych projektów obywatelskich?
- Z roku na rok są one coraz lepiej przygotowane. O to nam chodziło. Zaczynając z budżetem obywatelskim kilka lat temu, mieliśmy za cel edukację na temat tego, jak się tworzy budżet jako taki. To się sprawdza.

- Prezydent Jedliński powiedział kiedyś, że udział budżetu obywatelskiego w budżecie miasta z każdym rokiem ma rosnąć a wpływ mieszkańców ma być rozszerzany.
- Prezydent w samorządowej kampanii wyborczej mówił o tym, że chcielibyśmy, aby cały budżet miasta był kiedyś budżetem obywatelskim. Jest to dalej aktualne. Pewne aspekty, na które nie mamy wpływu, takie jak koszty stałe, nie byłyby poddawane pod dyskusję. Ale ustalanie priorytetów wydatkowych, pytania o inwestycje i tym podobne rzeczy chcielibyśmy robić w pełnym porozumieniu z mieszkańcami. W czerwcu tego roku mieliśmy konferencję dotyczącą budżetu obywatelskiego. Już wtedy zapowiadaliśmy, że chcielibyśmy dalej pracować nad rozwijaniem konsultacji społecznych dotyczących dużego budżetu. Jakby to udało się zrobić nam jako miastu i prezydentowi Jedlińskiemu, to na pewno nadal bylibyśmy w awangardzie miast w Polsce.

Podobnie jest ze współpracą z organizacjami pozarządowymi. Przełomowym momentem w Koszalinie była realizacja projektu Miasto na Model w partnerstwie z Pracownią Pozarządową. Wprowadzone zostały takie rzeczy jak festiwal organizacji pozarządowych - po to, by mogły się one pokazać i pochwalić tym co robią. Kiedy miasto pomaga, a nie wyręcza, tworzy się prawdziwie obywatelskie społeczeństwo. To ogromna wartość.

RAFAEL Opieka dla Ciebie

Z szacunkiem dla wieku i przemijania

Szczęście lubi nas omijać, ale starość raczej nie. Zamiast narzekać, że się Panu Bogu nie udała, możemy sprawić, żeby stała się spełnionym etapem życia. Taką dewizą kieruje się Anna Zienkiewicz, która kilka lat temu otworzyła w Dębicy pod Rymaniem Rodzinny Dom Opieki „Rafael", a niedawno Dom Pobytu Dziennego dla osób starszych w Kołobrzegu.

Autor: Kasia Madey / Fotografie: Izabela Rogowska

Dziś starość jest niemodna. Nie mówi się o niej, spycha się ją gdzieś na bok, chowa... Nie mówimy „umarł", wolimy powiedzieć „odszedł". W społeczeństwie, w którym obowiązuje kult zdrowego ciała i wiecznej młodości, nie wolno się starzeć. A szkoda, bo obcowanie ze starszymi ludźmi uwrażliwia i przygotowuje na to, co nas czeka – na nieuchronne starzenie się naszych bliskich, a w końcu nas samych. I na konieczność opieki, którą trzeba będzie zorganizować.

Większość z nas wcześniej czy później stanie przed wyborem: czy zająć się swoim schorowanym rodzicem samemu, w domu, czy powierzyć to zadanie profesjonalnej placówce. – To nigdy nie jest łatwa decyzja – mówi Anna Zienkiewicz. – Zwłaszcza, że zmagamy się z funkcjonującym wciąż stereotypem, że oddanie rodzica do placówki opiekuńczej to coś złego, że nie mamy serca, że nie chcemy się nim zająć. „Ja bym swojej mamy nigdy nie oddała"- tak najczęściej mówią osoby, których ten problem nie dotyczy. Takie pretensje pojawiają się też w rodzinach, gdzie jest więcej dzieci, ale część mieszka daleko i na co dzień nie zajmuje się potrzebującym pomocy rodzicem. Ich trudno przekonać, że to już czas, że nie ma innego wyjścia, bo przecież według nich „mama sama sobie radzi".

Czasy bardzo się zmieniły, dziś pracujemy więcej, dłużej nie ma nas w domu. I nawet, kiedy uda nam się zadbać o podstawowe potrzeby pielęgnacyjne starszej osoby, musimy pamiętać, że zostawiamy ją na cały dzień samą, że nie ma z kim porozmawiać, bo jej jedynym towarzyszem jest telewizor.

- Dziś z perspektywy lat widzę i doceniam, że zostałam wychowana w szacunku dla wieku, starości i wszystkiego, z czym wiąże się przemijanie – wspomina Anna Zienkiewicz.

W dzieciństwie małą Anią opiekowała się babcia, żeby dziewczynka nie musiała chodzić do żłobka, a potem do przedszkola. W domu dziadków mieszkała też prababcia. Osoba mocno już starsza, była centralną postacią rodziny. To z nią jako pierwszą witano się w domu, ona jako pierwsza dostawała posiłek. Pani Anna pamięta również, że kiedy mama przynosiła jej słodycze, taką samą paczuszkę miała też dla prababci. – Miałam 10 lat, kiedy zmarła, a dożyła pięknego wieku 105 lat. Wtedy ludzie nie mieli świadomości, że jest coś takiego jak starcza demencja. Moja prababcia na pewno była nią dotknięta. Zapominała na przykład, że już zjadła obiad. Ale moja babcia, która się nią opiekowała, miała do niej ogromną cierpliwość. I tego mnie nauczyła.

Pani Anna jest absolwentką Szkoły Pielęgniarskiej przy Evangelisches Waldkrankenhaus - Klinice Uniwersytetu Humboldta w Berlinie, w której przepracowała później 16 lat. – To jest zawód, do którego trafiłam dopiero w wieku dorosłym. Widać był mi pisany, choć jako dziecko nigdy nie bawiłam się w robienie zastrzyków misiom. Wyjechałam z rodziną do Niemiec i żeby nie siedzieć na zasiłku socjalnym postanowiłam zostać pielęgniarką. Czasy były takie, że nie musiałam martwić się o pracę w tym zawodzie. Szybko zrozumiałam, że znalazłam swoje powołanie i dziś już nie mogłabym zajmować się niczym innym.

Planując powrót do Polski pomyślała, że mogłaby wykorzystać swoją wiedzę i doświadczenie zdobyte na oddziałach geriatrycznych w niemieckich szpitalach tworząc dom opieki dla chorych i starszych osób, zgodny z zachodnimi standardami. Tak w 2012 roku powstał w Dębicy pod Rymaniem Rodzinny Dom Opieki „Rafael", który potem przekształciła w mieszkanie wspierane (to model, który pani Anna zna z Niemiec, tzw. Betreuteswohnen), czyli połączenia domowej atmosfery z profesjonalną opieką. – Moi podopieczni to osoby leżące lub będące w całkiem dobrej formie, ale jednak nie takiej, która umożliwia samodzielne życie. Mieszkają w przytulnych jedno lub dwuosobowych pokojach. Każdy wyposażony jest w łóżka pielęgnacyjne – istotne zarówno dla mieszkańców, jak i dla ich opiekunów, bo bardzo ułatwiają codzienną opiekę.

Ośrodek łączy domowe warunki z profesjonalną opieką. W domu jest część wspólna, salon i kuchnia, która zapewnia domowe jedzenie. Mieszkańcami przez 24 godziny na dobę zajmują się opiekunki - do godziny 16.00 dyżurują trzy, od 16.00 do 8.00 – dwie oraz oczywiście pani Anna. Mieszkańców odwiedza lekarz rodzinny, jeśli wyrażą takie życzenie, odwiedzi ich ksiądz z miejscowej parafii.

- W naszej pracy ważne są kwalifikacje, doświadczenie, ale przede wszystkim wrażliwość. Choć ona czasem bardzo przeszkadza. Pamiętam osoby, które musiały zrezygnować z pracy u nas, bo nie dawały sobie rady psychicznie, w podopiecznych widziały swoich bliskich, było to dla nich traumatyczne przeżycie. Rozumiem to i szanuję. Do tej pracy trzeba dojrzeć. Jedna z opiekunek przychodząc do „Rafaela" nie miała żadnego doświadczenia w pielęgnacji osób starszych, poza tym wyniesionym z domu. Pracując, skończyła szkołę opiekuna medycznego, dziś nie wyobraża sobie innej drogi zawodowej.

Początki zawsze są trudne. Każdy, kto zaczyna pracę w domu opieki boi się podnieść, obrócić czy postawić starszą osobę. Po prostu, nie chce jej zrobić krzywdy. Trzeba przełamać w sobie te obawy, to przychodzi z czasem. Podobnie jak umiejętność stawiania granic. Wrażliwemu człowiekowi trudno jest kazać swojemu podopiecznemu wziąć myjkę i się umyć. Chciałoby się go wyręczyć, ale to błąd. Trzeba - dla jego własnego dobra - nauczyć się stawiać mu zadania,

wymagać i dopilnować wykonania, chociaż zajmuje to naprawdę dużo czasu i wymaga ogromnych pokładów cierpliwości.

Jakie zmiany w zachowaniu powinny zaniepokoić bliskich, co wskazuje na to, że zaczyna się problem, i za chwilę może być potrzebna pomoc? – Rodzinom często trudno jest dostrzec ten moment. Dzieje się tak dlatego, że osoby mieszkające u siebie, funkcjonujące w swoim naturalnym środowisku znakomicie potrafią maskować pojawiające się deficyty – tłumaczy pani Anna. – Orientują się, że dzieje się z nimi coś niepokojącego, nie radzą sobie z tym, zaczyna dochodzić do reakcji agresywnych. To moment, w którym należy zgłosić się do lekarza.

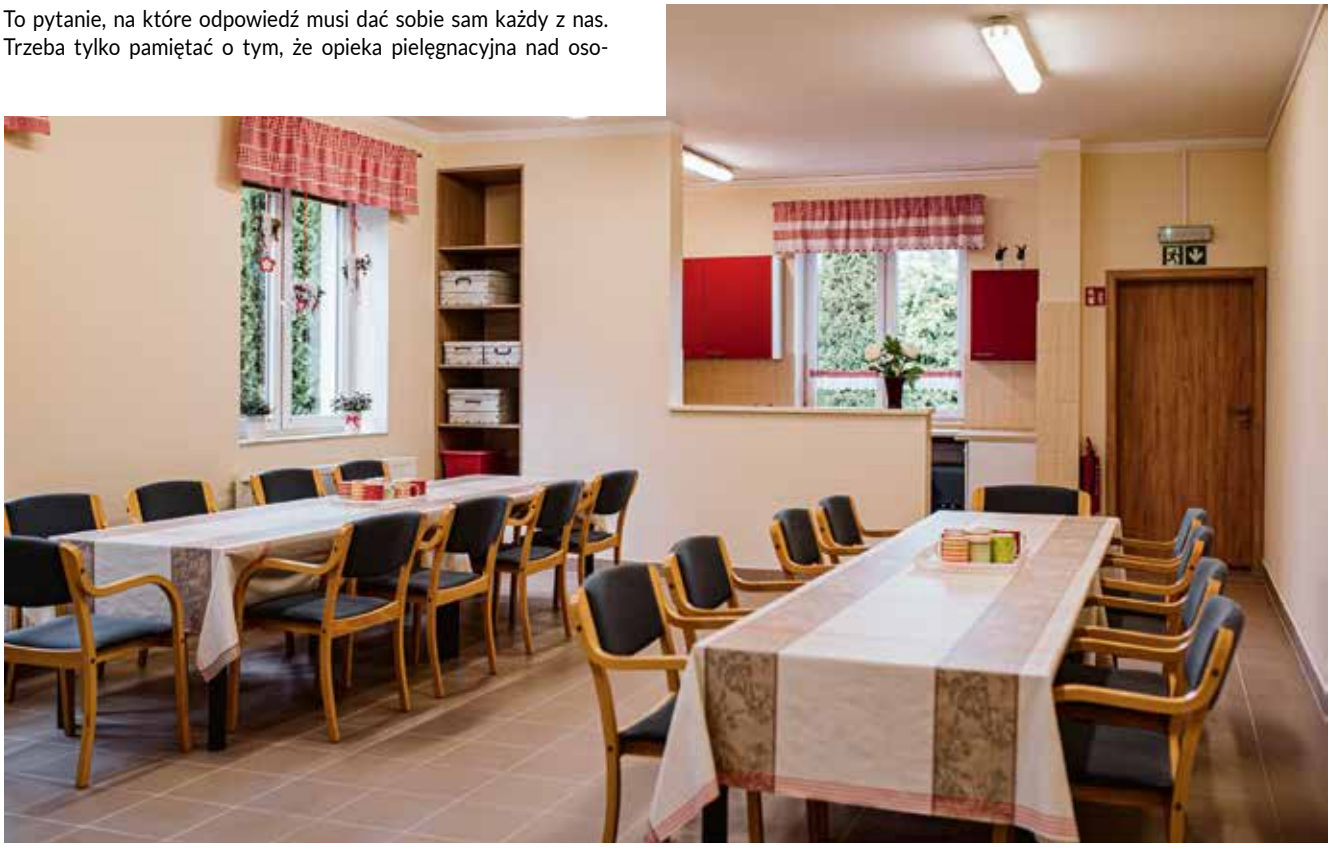
Dużo trudniej jest doradzić, kiedy powinno poszukać się profesjonalnej opieki dla osoby starszej, dotkniętej demencją. – To zależy od bardzo wielu czynników – mówi pani Anna. – Rodzina powinna dobrze się do tego przygotować i przemyśleć, czy jeśli zamierza oddać bliską osobę pod opiekę profesjonalnej placówki, to chce zrobić to w momencie, gdy mama czy tata na tyle dobrze jeszcze funkcjonuje umysłowo, że odnajdzie się w nowym środowisku, czy też woli poczekać, aż znajdzie się w stanie, w którym nie będzie już rejestreować na stałe zaistniałych zmian w otoczeniu.

Nie ulega wątpliwości, że podstawowym kryterium podejmowania tak ważnej decyzji jest bezpieczeństwo. I to nie tylko osoby starszej, która może się przewrócić i nie umieć zawołać o pomoc, ale też i otoczenia, jeśli na przykład włączy kuchenkę gazową i o niej zapomni.

- Pojawia się pytanie: czy ja chcę dobrze dla siebie, czy dla tej potrzebującej opieki osoby – mówi pani Anna. – Czy pozostawienie jej w domu zapewni mi „spokój" sumienia, bo nie oddałam mamy, czy też wybieram drogę odpowiedzialnej opieki. I tu już obojętne, czy w formie profesjonalnej placówki czy całodobowej opiekunki w domu.

To pytanie, na które odpowiedź musi dać sobie sam każdy z nas. Trzeba tylko pamiętać o tym, że opieka pielęgnacyjna nad osobą starszą jest trudna również dlatego, że ona często z różnych względów nie chce na nią pozwolić, bo np. się wstydzi. Nie pamięta o przyjmowaniu leków, za mało pije, bo ma problemy z nietrzymaniem moczu, więc chce ograniczyć wyjścia do toalety. Jeśli dojdą do tego leki odwadniające, następują zaburzenia świadomości wywołane zwykłym odwodnieniem – wyjaśnia pani Anna. - Trzeba też nauczyć się postępować z często występującymi u starszych ludzi zachowaniami polegającymi na tym, że wydaje im się, że ktoś im coś ukradł. – Nigdy nie można zaprzeczać, tłumaczyć, że taka sytuacja nie miała miejsca – radzi pani Anna. – To tylko jeszcze bardziej ich zdenerwuje, wywoła agresję. W takich sytuacjach ja zwykle mówię, że musimy razem poszukać złodzieja. To pomaga. Pamiętam też taką podopieczną, która codziennie o tej samej porze wychodziła na korytarz, myśląc, że jest na dworcu i za chwilę z wojny wróci jej syn. Długo nie wiedzieliśmy, jak sobie z tym poradzić, dopóki jedna z opiekunek nie wpadła na pomysł, żeby odczytywać komunikat o opóźnieniu pociągu. Nasza podopieczna przyjmowała ten fakt do wiadomości i wracała do pokoju. Po chwili już o niczym nie pamiętała.

U osób starszych z różnych przyczyn dochodzi do zaburzeń pamięci. Zazwyczaj dłużej zachowana jest ta odległa, zaburzenia dotyczą najczęściej pamięci krótkotrwałej. Dlatego taka osoba nie będzie pamiętała, czy wzięła leki, ale można z nią porozmawiać o dawnych czasach czy starych znajomych. – Osoby np. po udarach, z zachowaną świadomością, ale niepełnosprawne fizycznie są największym obciążeniem dla samych siebie – mówi pani Anna. – świadomość funkcjonuje, ale ciało już mu nie dorównuje. Chciałyby coś zrobić, ale nie mogą taki stan jest często przyczyną depresji. Natomiast osoby, u których występują zaburzenia świadomości, stanowią większe obciążenie dla rodziny. Bliscy nie umieją pogodzić się z tym, że mama czy tata, żyje w swoim świecie, nie poznaje ich.



Pani Anna jest osobą stworzoną do działania. Niedawno pomyślała, że przydałoby się miejsce dla osób z chorobami otępiennymi, w którym znalazłyby opiekę i wsparcie w czynnościach życiowych oferowane w czasie, gdy ich bliscy i opiekunowie pracują. Taka bezpieczna przystań powstała na obrzeżach Kołobrzegu. Przytulny, położony w malowniczym ogrodzie dom funkcjonuje w dni powszednie, 5 dni w tygodniu, od poniedziałku do piątku, w godz. 7.30-17.00. Świadczy usługi polegające na: udzielaniu pomocy w podstawowych czynnościach życiowych, opiece higienicznej w niezbędnym zakresie, utrzymywaniu i podnoszeniu sprawności fizycznej, aktywizacji podopiecznych, stymulowaniu nawiązywania, utrzymywania i rozwijania kontaktu z rodziną i społecznością lokalną, organizacji czasu wolnego.

Personel czuwa nad przyjmowaniem leków własnych podopiecznego, według ścisłych zaleceń lekarza rodzinnego lub lekarza specjalisty i za pisemną zgodą podopiecznego lub jego opiekuna. - Włożyłam w to miejsce serce, radość i nadzieję – mówi pani Anna. – Chciałam, żeby nasi podopieczni mogli poczuć się potrzebni, spędzić czas w grupie, zobaczyć, że nie są sami ze swoimi chorobami. U nas znajdą towarzystwo, mogą wziąć udział w terapii zajęciowej, skorzystać z pomocy psychologa. Prowadzić wspólne rozmowy. Niektórzy są tak skoncentrowani na swoich chorobach, że mówią tylko o nich, ale są też tacy, którzy lubią poopowiadać o swojej rodzinie. Dochodzi też do dyskusji politycznych – śmieje się pani Anna.

- To na pewno nie jest łatwy zawód. Potrzebna jest cierpliwość, empatia, a pracujemy pod presją bardzo dużego stresu, ze świadomością ogromnej odpowiedzialności. Kiedy przychodzi moment zmęczenia i nie oszukujmy się, czasem też frustracji i zwątpienia, myślę, że kiedyś moje dziecko będzie potrzebowało takiej opieki. Mnie już nie będzie, zajmą się nim obcy ludzie. Więc ja zajmuję się swoimi podopiecznymi tak, jak chciałabym, żeby ktoś kiedyś zaopiekował się moim dzieckiem… (pani Anna ociera łzę). Od razu dostaję zastrzyk energii, wracają siły, cierpliwość, inaczej się pracuje. Opieka nad starszymi, schorowanymi ludźmi to moja pasja i powołanie. Kiedy zmarła moja mama, a potem straciłam młodszego syna, dużo czasu potrzebowałam, żeby nauczyć się z tym żyć. Nie mogłam dać się pochłonąć rozpaczy, czułam, że muszę tę tragedię przekuć w coś dobrego. I tak powstał „Rafael". Ja po prostu działam. To mi pozwala żyć.

Dom Dziennego Pobytu
Kołobrzeg ul. Władysława Jagiełły 4,
tel: 512 051 400, rafael.debica@wp.pl

Krystian Gajek, nowy szef kuchni, wcześniej wieloletni zastępca szefa, z tacą twarogów z gospodarstwa Wojciech Pilcha.

Wojciech Pilch (pośrodku) z dyplomem potwierdzającym zdobycie pierwszej nagrody na niedawnym festiwalu Chleb i Wino w Kazimierzu Dolnym. Towarzyszą mu Krystian Gajek – szef kuchni La Maison (z lewej) i Łukasz Łuczka, zastępca szefa kuchni.

Restauracja La Maison

Wszystko co najlepsze z natury

Z początkiem października w kołobrzeskiej restauracji La Maison w hotelu Leda SPA** będzie miała premierę jesienna karta dań. Zmienia się ona nie tylko ze względu na porę roku. Od paru tygodni restauracja ma nowego szefa kuchni, który przygotowuje autorskie menu. Jedno nie zmieni się na pewno, a mianowicie poszukiwanie kulinarnych inspiracji w produktach w pełni naturalnych, pochodzących od lokalnych dostawców, sprawdzonych, posiadających liczne certyfikaty najwyższej jakości i ekologiczności produkcji.**

Bartosz Suchorzewski, zastępca dyrektora Ledy SPA**** mówi: - Założeń nowej karty jeszcze nie zdradzamy. Zapraszamy do samodzielnego sprawdzenia, co zaproponuje szef kuchni. Nasi goście mogą być pewni, że pozostanie dostępne wszystko to, co uznają oni za atuty naszej restauracji, a więc na przykład homary z naszego homarium, doskonałą sezonowaną wołowinę stekową, zupy oparte na staropolskich recepturach. Staramy się odzyskiwać stare, niemal zapomniane smaki. Stąd w naszej karcie takie potrawy jak żur z ryb bałtyckich, turbot, czy pojawiająca się zawsze jesienią czernina. Oprócz specjałów rodzimych goście znajdą u nas dania z rodowodem śródziemnomorskim.

La Maison szczyci się wieloma certyfikatami i nagrodami. Należy do regionalnej sieci Dziedzictwo Kulinarne Pomorza Zachodniego, posiada rekomendację stowarzyszenia Slow Food. Oznacza to, że restauracja poddała się drobiazgowej zewnętrznej ocenie, która potwierdziła stosowanie wyłącznie naturalnych produktów o najwyższej jakości, w tym tradycyjnych produktów regionalnych. Nic dziwnego, że w prestiżowym konkursie „Poradnika Restauratora" uznana została za „Najlepszą hotelową restaurację w Polsce" w 2018 roku.

Aby nie być gołosłownym wspomnimy tutaj o trzech wyjątkowych dostawcach, z którymi współpracuje restauracja La Maison w kołobrzeskim hotelu Leda SPA****.

Od wielu lat można w niej delektować się produktami serowarni „Sery Pilch". Gospodarstwo mieści się w miejscowości Dargosław w gminie Brojce pod Trzebiatowem. Wytwarza domowymi, w pełni naturalnymi sposobami twarogi, sery podpuszczkowe i twarde długo dojrzewające. Mają one niepowtarzalny smak. Same twarogi występują w wielu odmianach tworzonych z użycie ziół, orzechów i innych dodatków. W menu restauracji są obecnie stale.

Ryby do La Maison dostarcza Gospodarstwo Rybackie Zielenica Anny i Łukasza Skowrońskich założone w roku 2001 na bazie wieloletniej tradycji rodzinnej chowu ryb. Jego stawy, położone w nieskażonej okolicy, 40 km na wschód od Koszalina, wykorzystują unikalne warunki wodno-środowiskowe i źródlaną wodę. Ryby z Zielenicy mają wyśmienity smak, są delikatne i zawsze świeże, bo do odbiorców trafiają żywe w specjalnie przygotowanych do transportu pojazdach.

Z kolei miody wykorzystywane w restauracji hotelu Leda SPA**** to produkty spod Kołobrzegu, z działającej w Dygowie pasieki Miodowy Raj pana Andrzeja Rytwińskiego. Obecny właściciel również wykorzystuje doświadczenie rodzinne, dostarczając miody nierozgrzewane, w wielu czystych smakach, wielokrotnie nagradzane na targach i przeglądach pszczelarskich.

Bartosz Suchorzewski podsumowuje: - Wykorzystując takie produkty, a także warzywa i zioła z ekologicznych gospodarstw, mamy znakomitą bazę, by serwować dania wyjątkowe. Goście to doceniają. Tych, którzy jeszcze się o tym nie przekonali, zapraszamy serdecznie.

La Maison Restaurant

Kołobrzeg
ul. Kasprowicza 23
Rezerwacja: 94 351 39 15
www.hotelleda.pl

V MIELEŃSKI FESTIWAL W BLUE MARINE MIELNO

11.10.2019
godz. 20.00

Serdecznie zapraszamy wszystkich smakoszy piwa, dobrego jedzenia i wyśmienitej zabawy na tradycyjną biesiadę piwną, w trakcie której wystąpi zespół **Kwaśnica Bavarian Show**

Cena pakietu – 150 zł/osoba

BLUE MARINE
MIELNO

CENA IMPREZY OKTOBERFEST OBEJMUJE:
- Open bar na piwo i napoje bezalkoholowe
- Wspaniały „bufet piwny" (m.in. golonka, precle piwne, kwaśnica, kiełbaski z rusztu i inne)
- Występ na żywo zespołu „Kwaśnica Bavarian Show" ze wspólnym śpiewem szlagierów biesiadnych
- Zabawa teneczna z DJ-em do późnych godzin nocnych
- Konkurs z nagrodami na najlepszy bawarski strój

DODATKOWO UCZESTNIKOM OFERUJEMY
- Atrakcyjne ceny noclegów po imprezie w pok.2-osobowych ze śniadaniem 100 zł/os.
- Dla grupy powyżej 20 osób zorganizujemy transport autokarem z Koszalina do Blue Marine Mielno i powrót do Koszalina po zakończonej zabawie

Wszystkich chętnych do wspólnej zabawy zapraszamy do kontaktu:

uczestnicy indywidualni
- tel 530 144 511, recepcja@bluemarine.pl

grupy zorganizowane
- tel 530 148 015, frontoffice@bluemarine.pl
- dla grup powyżej 10 osób oferujemy dodatkowy rabat do ceny biletów i noclegów

Blue Marine Mielno
ul. Gen. St. Maczka 32
76-032 Mielno
tel. 530 144 511
recepcja@bluemarine.pl
www.bluemarine.pl

Opowieść o kolekcji zaczyna się podróżą do pełnego wzorów, kolorów i ciepłej atmosfery Orientu. Na myśl przychodzą aromaty i odcienie przypraw: szafranu, anyżu czy kardamonu. Prócz tego słynne bliskowschodnie wzory, w tym paisley, zwany wzorem tureckim.

PATRIZIA ARYTON

30 lat mody

Fundamentem najnowszej, jubileuszowej kolekcji marki Patrizia Aryton na sezon jesień-zima 19/20 są płaszcze, wśród których najważniejszą rolę odgrywa model Evercoat. Jest bezpośrednim odwołaniem do jednych z pierwszych konstrukcji płaszczy marki, które od początku wprowadzenia do sprzedaży cieszyły się ogromnym zainteresowaniem. Zaprojektowany został w trzech różnych modelach, różniących się od siebie długością. Każdy z nich ma pasek i kaptur, dzięki czemu można go wystylizować na ponad 10 sposobów.

Kolejna linia kolekcji, RUE D'OCRE, to flirt ciepłych odcieni granatu z elektryzującą ochrą. Do tego szczypta kurkumy i efektowne akcesoria.

WHEN GARDEN FALLS ASLEEP

Tak jak w porach roku po ciepłych odsłonach następuje ochłodzenie. Tu spod znaku szmaragdowej zieleni, mięty, przydymionego różu i przygaszonego camelu.

Kolekcję zamyka linia golden leopard, śmiałe wzory inspirowane maścią dzikich kotów są tu bazą kolorystyczną do blokowego zestawienia barw.

PATRIZIA
ARYTON

Salon Firmowy PATRIZIA ARYTON
Zwycięstwa 78, Koszalin 75-950, vis a vis Ratusza
tel. 94 341 55 73, kom. 509 981 924
godziny otwarcia: pon-pt 10-18, sob 10-14
www.patrizia.aryton.pl

Sukienka
DENI CLER MILANO
1399 zł

Torba
DENI CLER MILANO
1799 zł

Kurtka
DENI CLER MILANO
2799 zł

Sportowy szyk **w Deni Cler Milano**

Projektanci Deni Cler Milano tworząc kolekcje z coraz większą odwagą i swobodą sięgają do sportowego, ulicznego stylu. Jeden z efektów tego mieszania stylów to sportowe, ultra lekkie i bardzo kobiece kurtki. Miejskie, dynamiczne, budzące pożądanie.

Kurtka
DENI CLER MILANO
2899 zł

Buty
DENI CLER MILANO
1999 zł

Rzemiosło w służbie kobiecości **w Deni Cler Milano**

Najwyższe krawieckie wartości,
Szlachetne tkaniny, kobiece kroje.
Wszystko to w służbie kobiecości.
Aby każda kobieta, która sięgnie
po płaszcz Deni Cler Milano czuła się
jeszcze piękniejsza i jeszcze bardziej
pewna siebie.

Torba
DENI CLER MILANO
1699 zł

Płaszcz
DENI CLER MILANO
4499 zł

Buty
DENI CLER MILANO
1799 zł

Płaszcz
DENI CLER MILANO
3799 zł

Buty
DENI CLER MILANO
3599 zł

Sweter
DENI CLER MILANO
1399 zł

Sweter
DENI CLER MILANO
1599 zł

Płaszcz
DENI CLER MILANO
3999 zł

Luksus komfortu
Deni Cler Milano

Dla projektantów Deni Cler Milano tak samo ważne jest poczucie siły, kobiecości jak i komfortu. Dlatego też w realizacjach projektów sięgają zawsze po najwyższej jakości tkaniny i materiały. Dzięki temu wszystkie elementy kolekcji nie tylko świetnie wyglądają, pięknie się układają, ale dają jeszcze niesamowite poczucie zarówno wygody i jakościowego komfortu.
To sprawia, że z tych ubrań po prostu nie chce się wychodzić.

Buty
DENI CLER MILANO
1999 zł

Salon Firmowy Deni Cler Milano
Koszalin, ul. Zwycięstwa 78, vis a vis Ratusza
tel. 94 341 55 73, kom. 509 981 924
godziny otwarcia: pon-pt 10-18, sob 10-14

pierre cardin

Pierre Cardin, kolekcja jesień-zima 2019/2020

Moda męska w SATURN

Marka Pierre Cardin to od samego jej początku znakomita jakość materiałów, szeroki wybór wzorów i rozmiarów. W Koszalinie zdominowała ona – ku zadowoleniu panów – dział mody męskiej w Domu Handlowym Saturn. Właśnie pojawiła się w nim nowa kolekcja jesienno-zimowa. Niektóre propozycje prezentujemy Państwu w naszej sesji zdjęciowej.

Styl weekendowy, casualowy to główny trend jesiennej kolekcji Pierre Cardin. Liczy się w nim przede wszystkim wygoda, praktyczność i odrobina nonszalancji. Ale nie brakuje również propozycji klasycznych. Modne koszule, eleganckie garnitury oraz spodnie, bluzy, puchowe kurtki oraz kamizelki do noszenia na co dzień - o te rzeczy można wzbogacić garderobę, zaglądając obecnie do Saturna. Stylizacje uzupełniają dodatki: buty, szale czy paski.

Modelami w naszej sesji zgodzili się być przedsiębiorcy: Wojciech Jacek Walach i Rafał Mazur. Bardzo im za to dziękujemy. Zdjęcia wykonała Agnieszka Orsa. Do sesji zdjęciowej wykorzystaliśmy najnowszą kolekcję marki Pierre Cardin, którą w całości można nabyć w DH Saturn. Zapraszamy.

SATURN

Koszalin ul. Zwycięstwa 44
Godziny otwarcia: 10:00 - 18.00
soboty: 9:00 - 15:00

SPODNIE JEANS 359 zł
KOSZULA 259zł
KAMIZELKA MIODOWA 549 zł

SPODNIE JEANS 359zł
KURTKA CHABROWA 799 zł
KOSZULA 199 zł
SWETER 199 zł

SATURN

SPODNIE JEANS 359 zł
KOSZULA 299 zł
KURTKA 599 zł
SATURN

SPODNIE 359 zł
KOSZULA BIAŁA 279 zł
SWETER 399 zł
KURTKA 999zł

SPODNIE 359 zł
KOSZULA BIAŁA 179 zł
PŁASZCZ GRANATOWY 999 zł
SZALIK 199 zł
SATURN
SATURN

SPODNIE JEANS 359 zł
KOSZULA BIAŁA 179 zł
KURTKA 599 zł

SWETER 199 zł
KOSZULA BIAŁA 179 zł
SPODNIE JEANS 359 zł
SATURN

SWETER 199 zł
KOSZULA BIAŁA 179 zł
SPODNIE JEANS 359 zł
SATURN

DŻINSUJ

NA NAS

denimking - Outlet Dżinsowej Koalicji

LEVI'S ® | G-STAR RAW | DOCKERS | TOMMY HILFIGER | Wrangler | Lee | MUSTANG JEANS

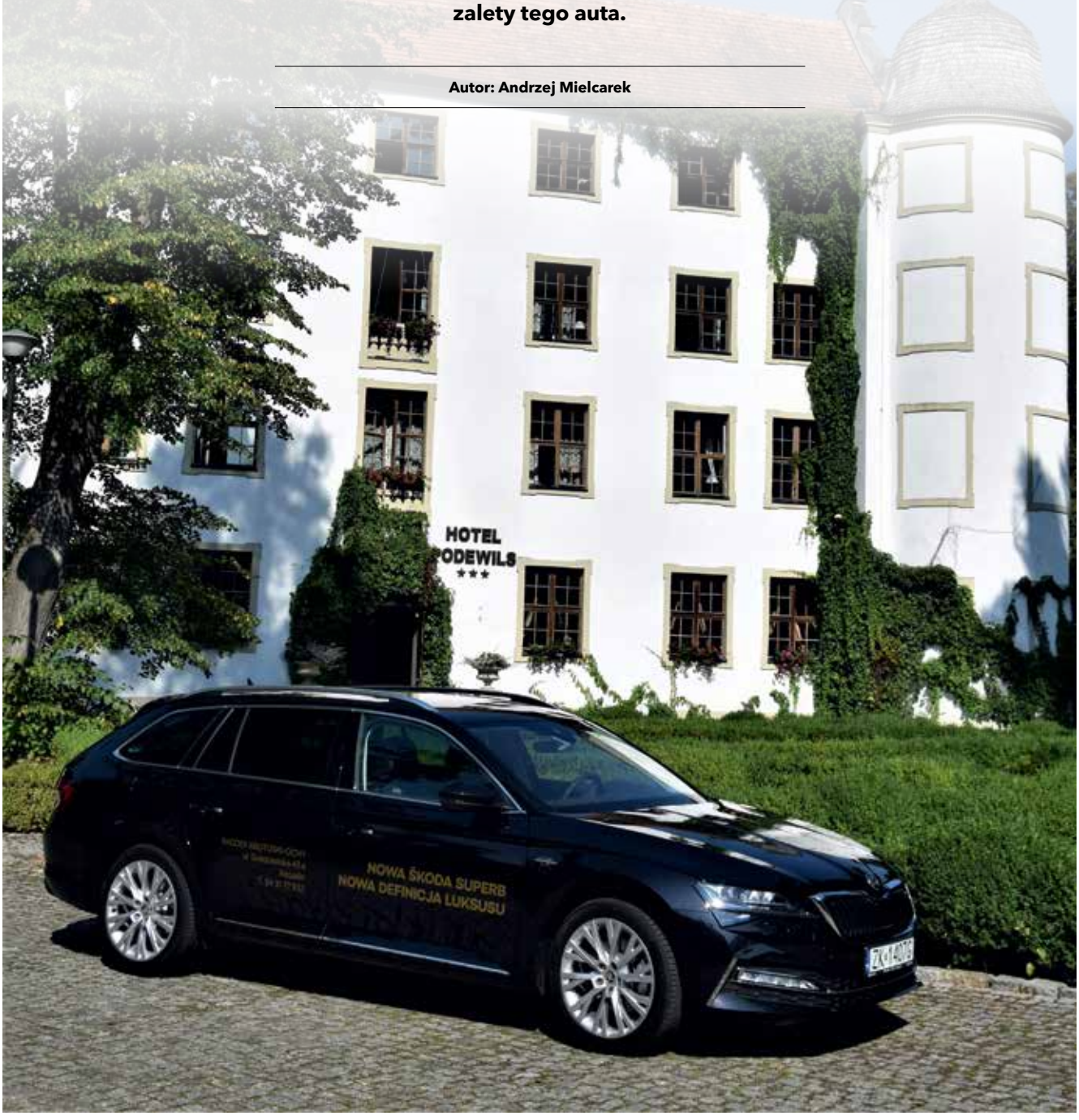
Mickiewicza 6, pn. - sb. 10 - 18

Nowa SKODA SUPERB COMBI

Uroda, komfort i luksus bez ostentacji

Jeśli mielibyśmy wybierać między Skodą Superb hatchback albo kombi, zdecydowanie postawilibyśmy na kombi - nie dla większego o 60 litrów bagażnika, ale dla pięknej sylwetki. Dynamiczne wrażenie nadaje jej idealnie zrównoważone zestawienie: skrócony zwis przedni, lekko pochylająca się do tyłu linia dachu i dostosowana do niej tylna szyba. Urody nie brakuje również wnętrzu, tym bardziej w topowej wersji Laurin & Klement, którą testowaliśmy. Ale nie tylko w wyglądzie mieszczą się zalety tego auta.

Autor: Andrzej Mielcarek



Obecna wersja Skody Superb trzeciej generacji dostępna jest w Polsce w sprzedaży od lipca br. Od poprzedniczki jest ona dłuższa o 8 mm w przypadku wersji hatchback i o 6 mm w przypadku wersji kombi, co jest zasługą zmienionego przedniego zderzaka. Rozstaw osi pozostał bez zmian. Odmłodzony Superb ma też nowy, większy „grill" z podwójnymi żeberkami, który zachodzi odrobinę niżej na przedni zderzak. Po obu jego krawędziach znalazły się węższe niż do tej pory reflektory LED. Przemodelowano też światła przeciwmgłowe.

Najważniejsza zmiana w tylnej części karoserii była do przewidzenia, jeśli śledzi się aktualną linię aut czeskiej marki: w miejsce logo Skody pojawił się tam teraz napis Skoda, dodatkowo podkreślony chromowaną listą przebiegającą przez całą szerokość tyłu samochodu. Logo marki nie zniknęło zupełnie - zostało umieszczone na tylnych światłach LED z dynamicznymi kierunkowskazami.

Zmiany techniczne

O ile modyfikacje wyglądu nowego Superba mają charakter kosmetyczny, w zakresie technicznym zmian jest więcej i są dalej idące. Jednym z najbardziej innowacyjnych rozwiązań są reflektory Full LED Matrix, które po raz pierwszy zostały zastosowane w seryjnym modelu marki. System wykorzystuje kamerę umieszczoną w podstawie lusterka wstecznego do wykrywania zbliżających się z naprzeciwka pojazdów i osób, i automatycznie wyłącza poszczególne wiązki światła. Dzięki temu zapobiega oślepianiu innych użytkowników drogi bez konieczności wyłączania świateł drogowych.

W odświeżonym Superbie pojawił się także aktywny tempomat ADAPTIVE CRUISE CONTROL, który z wyprzedzeniem wykrywa ograniczenia prędkości oraz zakręty na drogach i dostosowuje do nich prędkość jazdy. Nowością jest także asystent awaryjnego zatrzymania EMERGENCY ASSIST, który w nagłych sytuacjach skieruje samochód na pobocze i zatrzyma go.

Na pokładzie nie zabrakło systemu LANE ASSIST, pomagającego utrzymać auto w na swoim pasie ruchu, SIDE ASSIST, udoskonalonego czujnika martwego pola o zasięgu do 70 m oraz układu FRONT ASSIST, utrzymującego bezpieczną odległość od pojazdu jadącego z przodu.

Diesel? Jaki diesel?

Podczas testu korzystaliśmy ze Skody Superb z dwulitrowym silnikiem dieslowskim współpracującym z automatyczną skrzynią biegów DSG (standard dla tej wersji silnikowej) i napędem 4X4 (opcja). Pierwsze wrażenie kierowcy (potwierdzone reakcjami pasażerów): trudno zorientować się, że mamy do czynienia z napędem wysokoprężnym! Praca motoru jest niezwykle cicha i mimo automatycznej skrzyni biegów bardzo płynna. Na pewno jakieś znaczenie, ale nie rozstrzygające, dla odczucia niskiego hałasu ma doskonałe wyciszenie kabiny, wszak mamy do czynienia z autem z wyższej półki. To po prostu kolejny znakomity silnik w gamie stosowanych przez Skodę diesli – jak legendarny już i stosowany przez ponad dekadę 1,9 TDI. Jedną z istotnych zalet silnika 2.0 TDI jest niskie zużycie paliwa, co przekłada się na ekonomiczność eksploatacji. Podczas naszych redakcyjnych testów rzadko się zdarza, by odnotowane przez nas zużycie paliwa pokrywało się z deklarowanym przez producenta. W tym przypadku zgoda była pełna.

Przejechaliśmy około 1000 km, więc materiał porównawczy był wystarczający. Podczas pierwszej jazdy liczącej 300 km świadomie trzymaliśmy się „grzecznej" prędkości, nie szarżowaliśmy przy wyprzedzaniu, nie ruszaliśmy z piskiem opon spod świateł na skrzy-

Skąd Superb, skąd „Laurin&Klement"?
W 1895 roku w czeskiej miejscowości Mladá Boleslav Vaclav Laurin (mechanik) i Vaclav Klement (księgarz) stworzyli zakład produkcji rowerów pod nazwą Slavia. Trzy lata później wypuszczają na rynek „motocykletę", czyli prototyp motocykla. W 1899 roku powstał ich pierwszy motocykl – Slavia Typ A. Przełomowym momentem był rok 1905, kiedy światło dzienne ujrzał samochód dwuosobowy tej marki nazwany Vouiurette A (fr. „mały samochód"). Napędzał go silnik o mocy zaledwie 7 KM. Dwa lata później, w 1907 roku, przedsiębiorstwo stało się spółką akcyjną, co ułatwiło pozyskiwanie kapitału i ludzi do pracy. W tym samym roku na rynek trafił drugi model auta - czterocylindrowy L&K F, wyprodukowany w 371 egzemplarzach. Jego silnik osiągał już moc 21 KM. W 1925 roku doszło do fuzji koncernu Skoda Pilsen z firmą L&K, a już po roku współpracy zaprezentowano wspólnie skonstruowany samochód - model 150, ale ze znaczkiem Škody. Podczas II wojny światowej Niemcy włączyli Škodę do gospodarki III Rzeszy. Fabrykę opuszczały głównie skrzydła samolotów, silniki do ciągników, wały korbowe, koła zębate, granaty artyleryjskie. Ale mimo to udało się zapoczątkować kolejny model osobówki – Škodę Superb.

żowaniach. Zostaliśmy nagrodzeni wynikiem 5,3 litra na 100 km! Druga jazda to było 350 km ze 150-kilometrowym odcinkiem autostradowym, na którym prędkość jazdy wynosiła 140-150 km/h. I tu wynik okazał się znakomity, bo wyniósł 6,5 litra na 100 km (na samej autostradzie – 7,7 litra na 100 km). Wynik dla jazdy mieszanej z przewagą miejskiej to 6,6 litra na 100 km.

Przyjemność podróżowania

Parametry techniczne oraz ekonomiczność na pewno są ważne. Ale jeśli jeździmy dużo, oczekujemy wygody. I na tym polu Superb nie zawodzi. To niezwykle komfortowe auto. Prowadzi się je znakomicie. Każdy kierowca na pewno doceni precyzyjnie wspomaganie kierownicy i miękkie zawieszenie. Tak jak i nowoczesną konstrukcję fotela, która pozwala dopasować go do osobistych preferencji, a dodatkowo umożliwia wsparcie odcinka lędźwiowego kręgosłupa poprzez użycie (znanych z samochodów kategorii premium) małych, regulowanych poduszeczek powietrznych.

Ale główny wyróżnik Superba pozostaje niezmienny – przestrzeń. Zarówno z przodu, jak i z tyłu miejsca jest tyle, że nie mamy żadnych wątpliwości, że siedzimy w limuzynie.

Wyposażenie wnętrza, jakość materiałów i ich spasowanie również nie pozostawiają wątpliwości, że obcujemy z luksusem, ale w jego przyjemnej, wysmakowanej formie. Żadnej ostentacji i krzykliwości, wszystko podporządkowane komfortowi i praktyczności.

Dla porządku zaznaczmy, że nowa Skoda Superb jest obecnie prezentowana z wybranymi silnikami, ale generalnie dla rocznika modelowego 2020 przewidziane jest ich sześć – o mocy od 150 do 272 KM, zarówno benzynowych, jak i dieslowskich.

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

SKODA SUPERB COMBI 2.0 TDI 190 KM 4X4, wersja Laurin&Klement
Pojemność skokowa silnika - 1968 cm^3
Moc silnika - 190 KM (140 kW) przy 3500 obr./min
Opony opcjonalne - 215/55 R17; 235/40 R19; 235/45 R18
Średnica zawracania - 11,7 m
Promień skrętu - 5,8 m
Długość - 4861 mm
Szerokość - 1864 mm
Szerokość z lusterkami bocznymi - 2031 mm
Wysokość - 1468 mm
Rozstaw osi - 2841 mm
Prześwit - 148 mm
Pojemność bagażnika - 680 litrów

ABONAMENT

ELASTYCZNA OFERTA

Wymarzona oferta!

HUAWEI P30 Pro

ROZMOWY, SMS-Y, MMS-Y

BEZ LIMITU

24GB

+ do wyboru:

TIDAL

HBO GO

UEFA CHAMPIONS LEAGUE

ipla

SPORT PREMIUM

PLUS.PL

Dotyczy wybranych wariantów ofert. Szczegóły w Regulaminach: „PLUS. III" oraz „Huawei z dodatkowym urządzeniem" na plus.pl

plus

Przyjdź i sprawdź!

Koszalin, Forum Koszalin, ul. Paderewskiego 1

ul. Jana z Kolna 30, tel. 508 141 515

Porsche Centrum Sopot

z Mateuszem Kusznierewiczem!

Na wodzie nieustraszony i zawsze nastawiony na zwycięstwo. Na drodze rozważny i skoncentrowany. Pływa na łódkach szybkich i dających adrenalinę. Podobnie jest z samochodami, wybiera takie, które w DNA wpisane mają adrenalinę, ale są też bezpieczne i komfortowe. Mateusz Kusznierewicz, najbardziej utytułowany polski żeglarz, został Ambasadorem Porsche Centrum Sopot i od kilku miesięcy można go spotkać w autach tej znakomitej marki.

Autor: Max Radke

Mateusz Kusznierewicz to mistrz olimpijski z Atlanty w żeglarskiej klasie Finn. Na igrzyskach w Atenach zdobył brązowy medal. Ma na koncie wiele medali mistrzostw świata i Europy, a ostatni z nich, złoty, wywalczył w czerwcu tego roku, tym razem na dwuosobowej klasie Star. Mateusz Kusznierewicz urodził się w Warszawie, a po raz pierwszy na łódkę wsadził go tata. To było na Mazurach. Gdy miał 9 lat, rodzice zapisali go na obóz w Nieporęcie nad Zalewem Zegrzyńskim. Żeglarstwo wygrało z innymi pasjami, zainteresowaniami i sportami, takimi jak gimnastyka, gra na pianinie i gitarze, śpiew, gokarty, modelarstwo czy skoki do wody. Gdy w wieku 21 lat zdobywał złoto na igrzyskach w Atlancie na trwałe zapisał się w historii polskiego sportu.

- Porsche Centrum Sopot zdecydowało się na współpracę z Mateuszem oceniając głownie jego dorobek sportowy. Zauważyliśmy bowiem wiele podobieństw między nim, a naszą marką i naszą firmą. Szybko znaleźliśmy wspólny język. Mateusz jest mistrzem i żeglarskim autorytetem na skalę światową. Marka Porsche, słusznie utożsamiana ze sportowym charakterem, jest mistrzem wśród sportowych samochodów. Sport jest dla nas częścią życia, a charyzma oraz ambicja Mateusza sprawiły, że nasze drogi połączyły się – mówi Karolina Łukaszewska-Kempa, marketing manager Porsche Centrum Sopot.

Obecnie Mateusz Kusznierewicz jeździ Porsche Cayenne Coupe. To samochód idealnie skrojony pod jego potrzeby. Sportowiec wybrał ten model ze względu na jego rodzinny charakter. Mateusz często bowiem podróżuje po Polsce i Europie z całą rodziną, stąd te duże i wygodne samochody bardzo mu odpowiadają. Najważniejsze cechy nowego Cayenne Coupé to: ostrzejsze linie z całkowicie unikalną tylną partią nadwozia, adaptacyjny tylny spojler, kanapa wyprofilowana z myślą o dwójce pasażerów oraz dwie różne koncepcje dachu – standardowo montowany panoramiczny, stały dach szklany oraz opcjonalny dach z włókien węglowych.

Standardowe Cayenne Coupe napędzane jest 6-cylindrową jednostką z turbodoładowaniem, o pojemności 3.0 i mocy 340 KM. Ceny zaczynają się od 411 tys. zł. Wersja Cayenne Turbo Coupe, napędzana przez 4-litrowe V8 generuje 550 KM i przyspiesza do 100 km/h w 3,9 s. Osiągi imponujące. Podobnie jak cena, która rozpoczyna się od 720 tys. zł.

Cayenne Coupe to nie jedyny samochód marki Porsche, który upodobał sobie Mateusz Kusznierewicz. Zanim przesiadł się do wygodnego SUV-a, jeździł modelem Panamera GTS. Sportowa limuzyna rozpala wyobraźnię miłośników motoryzacji. Jak mało który samochód, łączy ona cechy auta luksusowego i sportowego, a każdy z programów jazdy diametralnie różni się od siebie. Sercem Panamery GTS jest 4-litrowy silnik V8 biturbo o mocy 338 kW (460 KM) oraz maksymalnym momencie obrotowym 620 Nm. Napęd na obie osie Porsche Traction Management (PTM) oraz 8-biegowa przekładnia dwusprzęgłowa PDK dostarczają moment obrotowy do kół bez przerw w dostawie siły napędowej.

Kolejnym samochodem, którym jeździł Mateusz Kusznierewicz był Porsche 718 Boxster – dwuosobowy roadster idealnie nadaje się do krótkich weekendowych wypadów. To prawdziwy sportowiec, a prowadzenie go wyzwala niesamowite pokłady adrenaliny, tym bardziej, że współpraca między kierowcą a elektrycznie wspomaganym układem kierowniczym jest niemal telepatyczna. Centralnie umieszczony silnik zapewnia idealny rozkład masy, co z kolei pozytywnie przekłada się na stabilność, aczkolwiek ten samochód potrafi zarzucić tyłem i spowodować dreszczyk emocji u kierowcy. Ale Boxster ma też spokojne oblicze, o ile tylko chcemy łagodnie go traktować.

- Jacht, na którym zwyciężyłem w tegorocznych mistrzostwach świata nazwałem Carrera. Tak Porsche nazywa modele z mocniejszym silnikiem. Podobnie jest z moim jachtem. Jest szybszy i mocniejszy od konkurencji. Tak wygląda moje podejście do współpracy z Porsche Centrum Sopot. To nie tylko rola ambasadora, liczne działania promocyjne czy przyjemność z jazdy fantastycznymi sportowymi autami marki Porsche. Z zespołem Porsche Centrum Sopot mamy podobne podejście do życia, wspólne cele i pasję do osiągania wyjątkowych rzeczy. Połączyły nas sportowe geny. Nasza współpraca jest bardzo ciekawym i pozytywnym doświadczeniem. Przygotowaliśmy interesujący plan działań, który realizujemy przez cały rok – podsumowuje Mateusz Kusznierewicz.

Z CYKLU GOSIA TESTUJE

Volkswagen Passat Variant

Mistrzowska recenzja Małgorzaty Hołub-Kowalik

Efektem współpracy koszalińskiego salonu Volkswagena z panią Małgorzatą Hołub-Kowalik będzie cykl prezentowanych na naszych łamach recenzji konsumenckich aut z oferty tej marki. Na pierwszy ogień poszedł Volkswagen Passat Variant.

Pani Małgorzata wraz mężem Jakubem testowała samochód przez tydzień. Jak podkreśla, test odbywał się w warunkach letnich i przy dobrej pogodzie, nie było więc możliwości sprawdzenia jego zachowania w trudniejszych okolicznościach.

Pani Małgorzata mówi: „W pierwszym kontakcie VW Passat robi niezwykle pozytywne wrażenie. Wielokrotnie przekonywałam się, że auta, które wydawały się duże z zewnątrz, w środku miały niewiele miejsca. W przypadku Passata byłam pozytywnie zaskoczona tym, ile miejsca jest z przodu i z tyłu, dzięki czemu jazda jest komfortowa nie tylko dla kierowcy i pasażera podróżującego z przodu. Pasażerowie siedzący na tylnej kanapie miejsca mają pod dostatkiem zarówno na nogi, jak i nad głowami.

Jeśli chodzi o wygląd wnętrza warto podkreślić, że wewnętrzne podświetlenia, czarna podsufitka i duży wirtualny kokpit idealnie komponują się z wygodnymi fotelami. Wszystko to robi wrażenie solidności i świetnego dopasowania.

Mieliśmy obawę, „przesiadając się" z mniejszego auta, którego na co dzień używamy, że będziemy potrzebowali więcej czasu, żeby się przestawić, bo przecież Passat to limuzyna. Krótka jazda pozwoliła poczuć się w nim pewnie. To ważna cecha samochodu i dowód na jego dopracowanie. Naprawdę po niedługim czasie czuliśmy się w nim jak byśmy używali go od dawna.

Jedyne co stanowiło jakieś wyzwanie, to wyczucie rozmiarów samochodu przy parkowaniu. Ale i to w gruncie rzeczy nie było kłopotem, choć – jak wcześniej wspomniałam – zwykle korzystamy z mniejszego auta, które z wiadomych powodów parkuje się łatwiej. Warto podkreślić, że Passat wyposażony jest w czujniki odległości, które znakomicie pomagają nie tylko w parkowaniu ale i innych precyzyjnych manewrach.

Choć pod maską był silnik dieslowski, to pracował on miękko i bardzo cicho. Nawet po porannym rozruchu silnika niemal nie było słychać w kabinie. Auto ma więc dobre wyciszenie wnętrza. Motor nie hałasuje nawet przy dużych prędkościach, a i z zewnątrz jest łagodny dla uszu. Już po przejechaniu pierwszych kilku kilometrów można poczuć, że nowy Passat jest zwinny, a przy tym wykazuje sprinterskie predyspozycje, zaś pasażerowie mają zapewniony komfort resorowania.

Trudno omówić wszystkie nowoczesne systemy, które zostały zastosowane w testowanym modelu. Kilka szczególnie mi się spodobało. Na przykład automatyczne sterowanie światłami jest bardzo przydatne, szczególnie po zmroku oraz przy gorszych warunkach pogodowych. Doświetlanie zakrętów przy skręcaniu wpływa na bezpieczeństwo i komfort jazdy. Doceniłam również wspomaganie kierownicy, dzięki któremu prowadzenie to w tym przypadku przyjemność.

Volkswagen Passat 2.0 TDI 150KM
Silnik – czterocylindrowy, wysokoprężny
Pojemność – 1968 cm^3
Moc maksymalna – 150 KM (110 KW)
Max moment obr. – 340 Nm/1750-3000/min
Skrzynia biegów – automatyczna DSG 7-stopniowa
Prędkość maksymalna – 216 km/h
Długość min/max – 4767/4887 mm
Szerokość – 1832 mm
Wysokość – 1516
Pojemność bagażnika – 650 litrów
Średnica zawracania – 11700 mm
Pojemność zbiornika paliwa – 66 litrów

Należymy z mężem do osób, które dużo słuchają muzyki w czasie podróży. System multimedialny jest fantastyczny i gwarantuje niezłą jakość dźwięku. Jeśli chodzi o nawigację, to testowaliśmy ją krótko, ale wszystko było jasne i czytelne. Dotykowy panel w kokpicie nie sprawia żadnej trudności w obsłudze i jest bardzo intuicyjny.

Poleciłabym to auto szczególnie rodzinom i osobom takim jak ja, które dużo podróżują i stawiają na komfort. Z jednej strony imponuje wygoda, a z drugiej poczucie bezpieczeństwa jazdy. Bagażnik jest bardzo pojemny, więc nie było żadnego problemu, żeby zmieścić wszystkie moje walizki, które spakowałam na obóz treningowy. A było tego niemało. Nie mam najmniejszych wątpliwości, że podobnie cała rodzina z dziećmi spokojnie zapakowałaby się na wczasy.

Małgorzata Hołub-Kowalik to najbardziej utytułowana zawodniczka w dziejach koszalińskiej lekkiej atletyki, wychowanka klubu Bałtyk Koszalin. Od lat w reprezentacji kraju, wielokrotna medalistka imprez o randze europejskiej i światowej. Obecnie przygotowuje się do Igrzysk Olimpijskich Pekin 2020. Polska sztafeta kobiet 4x400 metrów, w której biega koszalinianka, wymieniana jest wśród faworytów tej konkurencji.

Autoryzowany Salon Volkswagen Grupa Cichy Sp.J.
ul. Gnieźnieńska 24B, 75-736 Koszalin
tel. 94 317 79 50

NOWY PEUGEOT 508

PEUGEOT ROZUMIE BIZNES. TWÓJ BIZNES.

SPRAWDŹ OFERTĘ SPECJALNĄ
DLA PRAWNIKÓW

MOTION & e-MOTION

PEUGEOT PROFESSIONAL

PEUGEOT REKOMENDUJE TOTAL Peugeot 508 sedan – zużycie paliwa i emisja CO_2: pomiary zgodne z procedurą WLTP. Zużycie paliwa od 4,7 do 7,4 l/100 km w cyklu mieszanym zgodnie z procedurą WLTP. Emisja CO_2 (w cyklu mieszanym) WLTP: od 124 do 166 g/km. Podane wartości zużycia paliwa i emisji CO_2 są zmierzone na podstawie procedury WLTP zgodnie z przepisami prawa europejskiego, w tym rozporządzenia (UE) 2017/1151 i rozporządzenia wykonawczego Komisji (UE) 2017/1153. Wartości mogą odbiegać od rzeczywistych, ponieważ nie uwzględniają m.in. zróżnicowanego wyposażenia danego samochodu, stylu oraz warunków jazdy. Informacje dotyczące wyników pomiarów zużycia paliwa i emisji spalin w pojazdach, demontażu samochodu, przydatności do odzysku oraz recyklingu są dostępne na stronie internetowej www.peugeot.pl.
Zaprezentowany model może się różnić od wersji dostępnych w ofercie, a niektóre opcje wyposażenia mogą być dodatkowo płatne. Niniejsza informacja nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 Kodeksu cywilnego. Szczegóły oferty dostępne u dealerów Peugeot oraz na stronie www.peugeot.pl.

Autoryzowany Salon i Serwis Peugeot w Koszalinie - Mojsiuk Motor Sp.J.
ul.Koszalińska 89, Stare Bielice k/Koszalina, tel.: 94/342 51 00, tel. assistance 24h: 606 20 40 20
www.mojsiukmotor.peugeot.pl

VOLVO XC40 D4 AWD

Kompaktowy SUV klasy premium

Prezentację SUV-ów marki Volvo rozpoczęliśmy od największego z nich (XC90) a kończymy na najmniejszym (XC40). Ponieważ auto to zdobyło tytuł Car of the Year 2018, warto się zastanowić, czym sobie zasłużyło na takie wyróżnienie przyznawane przez dziennikarzy akredytowanych na dorocznych targach motoryzacyjnych w Genewie.

Autor: Andrzej Mielcarek / Fotografie: Marcin Betliński

SUV-y (ang. Sport Utility Vehicle), czyli samochody łączące cechy klasycznego samochodu osobowego i terenowego, mają swoich zdeklarowanych zwolenników i zaciekłych przeciwników. Jeśli sądzić po liczbie sprzedawanych aut tego typu, rosnącej z roku na rok, ci pierwsi mają coraz większą przewagę. Ale co poza modą może przekonywać do SUV-ów?

Na pewno wygoda już na starcie, czyli w momencie wsiadania do pojazdu. Wysoki próg i wysoko osadzony fotel powodują, że wsiada się łatwiej a pozycja za kierownicą jest wygodniejsza. Dla najmłodszych kierowców to być może bez znaczenia, ale dla tych w średnim i starszym wieku jest to często jeden z najistotniejszych argumentów przemawiających za zakupem SUV-a. Tak jak w przypadku tych obdarzonych wzrostem zdecydowanie wyższym niż średni...

Pod tym względem XC40 nie zawodzi, choć generalnie jest w nim miejsca mniej niż w pozostałych SUV-ach z rodziny Volvo. Jest go jednak na tyle dużo, że auto to może znakomicie posłużyć za samochód „codziennego użytku". Kompaktowy rozmiar i zalety, o których za chwilę napiszemy, czynią z niego wygodne auto dla kogoś,

kto każdego dnia wykonuje kursy pod szkołę albo przedszkole, potem do pracy, do sklepu i znowu po dzieci...

Miejsca wewnątrz starczy dla czterech rosłych pasażerów. Przednie fotele są bardzo wygodne i zostały wyposażone we wszechstronną regulację elektryczną (opcja za 2530 zł). Z tyłu przydałaby się regulacja pochylenia oparcia kanapy, ale i tak jest całkiem wygodnie.

Bagażnik o pojemności 460 litrów ma spory schowek pod podłogą. Zmieści się w nim podróżny plecak lub średniej wielkości torba i wiele drobiazgów. Składana mata na podłodze pozwala dostosować przestrzeń w bagażniku do różnych potrzeb. Podłogę można złożyć całkowicie lub częściowo. Wtedy uzyskujemy dwie oddzielne przestrzenie, w których przewożone przedmioty na pewno nie będą się przesuwać. Na dokładkę uzyskujemy w ten sposób również trzy haczyli, na których można zawiesić siatki z zakupami. Mała rzecz a cieszy.

Testowane auto ma mnóstwo poręcznych miejsc do przechowywania nie tylko drobnych przedmiotów. W schowkach w drzwiach zmieści się laptop lub trzy duże butelki z wodą. W podłokietniku, umieszczonym między siedzeniami, znalazło się miejsce na dodatkowy pojemnik na śmieci. Przy schowku pasażera zamontowany jest praktyczny haczyk, idealny na podręczną torbę lub siatkę z zakupami.

Praktyczne funkcje nowego Volvo XC40 powstały w jednym celu: by uczynić życie kierowcy łatwiejszym. Dzięki inteligentnej technologii, jest on w stałym kontakcie ze światem, może łatwo zaparkować samochód czy podładować telefon, a to tylko część z możliwości.

Kilka słów na temat samej jazdy. Odczucia jak w innych samochodach szwedzkiej marki: komfort, płynność, doskonałe wyciszenie kabiny. Wypróbowaliśmy XC40 w mieście i poza nim. Prześwit o wysokości 21,1 cm gwarantuje, że żaden krawężnik przy parkowaniu nie jest problemem. Również leśna albo polna droga, dziurawa jak szwajcarski ser, jest tylko wyzwaniem a nie trudnością. Podobnie kilka kilometrów przejechane po płytach betonowych nie wywołuje żadnych niemiłych wrażeń, bo amortyzacja XC40 sprawdza się znakomicie.

Volvo XC40 D4 AWD, wersja Inscription
Nadwozie: SUV, 5d
Moc: 190 KM przy 4000 obr./min
Moment obr.: 400 Nm w przedziale 1750-3000 obr./min
Pojemność silnika: 1969 cm3
Skrzynia biegów: automatyczna, 8-biegowa
Napęd: na cztery koła
Wymiary: 4425/1850/1658 mm
Rozstaw osi: 2702 mm
Poj. bagażnika: 460 l
Przyspieszenie 0-100 km/h: 8,4 s
Śr. zużycie paliwa w cyklu mieszanym (WLTP) : 8 l/100 km (dane katalogowe)
Prędkość maksymalna: 210 km/h

EVENT CENTER G38 – KULTURALNA STRONA MIASTA

**Wyobraź sobie miejsce, gdzie główna rolę grają emocje,
a muzyczne uczty na długo pozostają w pamięci.
G38 to miejsce, które pokochają koszalinianie spragnieni
najlepszych koncertów i wydarzeń, które zapamiętają na długo.**

Wszechstronne wnętrze

Ponad 600 m kw powierzchni, zaawansowane, dostosowane do potrzeb oświetlenie, nagłośnienie i scena, nowoczesny bar oraz industrialne wnętrze to sala koncertowa Event Center G38, która zapełni lukę na koszalińskim rynku.

Event Center G38 to przestrzenne, klimatyczne i elastyczne miejsce przystosowane do wymagających imprez kulturalnych i eventów od dużych imprez koncertowych, stend-upów, gali, konferencji, po imprezy firmowe, szkolenia czy kameralne uroczystości. Pomieszczenie jest wyposażone w sprzęt nagłośnieniowy i oświetleniowy najwyższej jakości, scena przystosowana do największych eventów. Bar i jego obsługa zaspokoją najbardziej wybrednych miłośników trunków Sala jest klimatyzowana, a wysokość pomieszczenia zapewnia wrażenie, iż przestrzeń „oddycha".

Z miłości do jakości

Właściciele od wielu lat zajmują się organizowaniem eventów, kompleksową obsługą techniczną wydarzeń. Są specjaiistami w swoich dziedzinach, od lat działają w branży rozrywkowej. Mieszkają w Koszalinie, kochają to miasto, czują jego potrzeby. Chcą więcej i lepiej, stąd zrodził się pomysł na wyjątkową przestrzeń pod konkretne wydarzenia.
Lata doświadczeń oraz zbudowane biznesowe relacje z menadżerami artystów polskich i zagranicznych dają możliwość sprowadzenia do miasta najświetniejszych wykonawców. .

Zespół Event Center G38 nie zamyka się na żaden konkretny nurt, będą robić to, czego chcą słuchać ludzie i przy czym chcą się bawić. Głowy są pełne pomysłów, a serca energii do ich realizacji. Wśród wielu dziedzin kultury oraz eventów, jakie zaistnieją w centrum, bardzo ważną rolę będzie odgrywała muzyka.

Po prostu dobra zabawa i najlepsze muzyczne brzmienia

Oferta kulturalna tego miejsca cały czas się się tworzy.
14 września salę po brzegi zapełnili fani zespołu RIVERSIDE, a już w najbliższym czasie obiekt wypełnią dźwięki takich topowych zespołów jak Kult, HAPPYSAD, Nocny Kochanek czy IRA.

Już 27 i 28 września w Event Center G38 kolejna edycja Good Vibe Festiwal.

ZESPÓŁ EVENT CENTER G38 ZAPRASZA ORGANIZATORÓW I ARTYSTÓW DO WSPÓŁPRACY.

I.F.

Włodzimierz Żurowski

Serwis – autoryzowany czy dowolny?

Każdy samochód, nawet ten eksploatowany w sposób idealny, wymaga co pewien czas kontroli stanu technicznego i mniejszych lub większych napraw. Część kierowców po upływie okresu gwarancyjnego przestaje korzystać z usług punktów autoryzowanych. Popełniają błąd, który może mieć poważne skutki. Sprawdźmy to na przykładzie Autoryzowanego Serwisu Peugeot Mojsiuk Motor w Starych Bielicach pod Koszalinem.

O tym, że udokumentowana historia serwisowania auta ułatwia jego sprzedaż na rynku wtórnym nie trzeba nikogo przekonywać. Nabywca może w każdej chwili sprawdzić, czy widoczny na liczniku przebieg jest prawdziwy, czy w odpowiednich odstępach czasu wykonywane były przeglądy okresowe i jakie czynności naprawcze przeżyło auto. To buduje wiarygodność, która wpływa bezpośrednio na cenę transakcji – po prostu auta z etykietą „z polskiego salonu, serwisowany w autoryzowanej stacji obsługi" uzyskują ceny wyższe.

Ale to nie jedyna korzyść z serwisowania samochodu w warsztacie firmowanym przez określoną markę. **Leszek Mierzejewski, kierownik serwisu Peugeot firmy Mojsiuk Motor**, komentuje: - Lojalność wobec marki, czyli serwisowanie w autoryzowanym punkcie, pozwala uzyskać wsparcie producenta w momencie powstania usterki po okresie gwarancyjnym. Producent widząc, że klient regularnie serwisuje auto, partycypuje w kosztach naprawy.

W przypadku Peugeota mamy do czynienia również z czymś, z czego nie zdaje sobie sprawy wielu kierowców. Przez osiem lat od zakupu auta obowiązuje bezpłatny program gwarantujący bezpłatne odholowanie auta do najbliższego autoryzowanego serwisu marki, jeśli kierowcy przydarzy się coś w podróży. Korzystanie z niego nie wymaga żadnych dodatkowych klauzul ani opłat. Jedyny wymóg to właśnie lojalność wobec marki. - Nie wiem dlaczego klienci wolą korzystać z telefonów alarmowych assistance firm ubezpieczeniowych, a nie wykorzystują tej możliwości – mówi Leszek Mierzejewski. - Dzwoniąc do ubezpieczyciela powodują odnotowanie szkody i narażają się na ewentualna zwyżkę składek w kolejnym roku.

Warto podkreślić, że odholowanie do najbliższego serwisu Peugeota nie jest żadnym zobowiązaniem. Jeśli serwis wyceni naprawę, a klient uzna wycenę za zbyt wysoką, może bez żadnych konsekwencji zabrać samochód i naprawiać go w innym miejscu.

Kolejny czynnik budujący przewagę serwisów autoryzowanych to stosowanie oryginalnych części oraz udzielanie gwarancji. Gwarancja obowiązuje bez ograniczenia terytorialnego, a więc ktoś wyjeżdżający za granicę, jeśli zdarzy się awaria części wymienionej z gwarancją, ma prawo do bezpłatnej interwencji mechaników w dowolnym miejscu na świecie.

Leszek Mierzejewski zwraca uwagę na jeszcze jeden ważny element: - Serwisy autoryzowane są zobowiązane do wykonywania określonych czynności w reżimie technologicznym producenta. To oznacza, że klient może być spokojny o koszty robocizny. Jeśli na przykład producent przyjmie, że na wymianę klocków hamulcowych ma wystarczyć pół godziny, to serwis nie zafakturuje czasu jaki mu się podoba, ale zgodny z wytycznymi. Czas technologiczny określony przez producenta jest taki sam w każdym autoryzowanym punkcie w każdym kraju.

Jeśli mowa o standardach, warto uświadomić sobie jeszcze jedno: - Naprawy wykonujemy według technologii producenta, więc nie

Jarosław Bubnowicz

ma tu „uczenia się" na samochodzie klienta. Mamy dostęp do przypadków z całego świata, więc odwołujemy się do doświadczeń i najlepszych praktyk gromadzonych przez całą sieć marki. Jesteśmy wyspecjalizowani w tej konkretnej marce, więc wiemy o niej niemal wszystko. Nie zgadujemy, nie wymieniamy nic na próbę. Inaczej jest w małych warsztatach obsługujących wiele marek. Mamy do czynienia z sytuacjami, kiedy trafiają do nas klienci, którzy z jakimś problemem odwiedzili parę miejsc. Tydzień tu, tydzień tam, a w każdym przypadku płacili, mimo że nikt sobie z problemem nie poradził. U nas jest zaskoczony, że zanim wjedzie na stanowisko naprawcze, my wiemy co jest z jego samochodem.

I wreszcie rzecz kluczowa przy obecnym poziomie rozwoju technicznego: dostęp do odpowiednich narzędzi i oprogramowania. Współczesne samochody to w ogromnym stopniu elektronika. - Tylko serwis autoryzowany może sobie pozwolić na drogie wyposażenie potrzebne do kompletnej obsługi określonej marki, ale korzyść z tego jest podwójna. Serwis jest w stanie naprawić wszystko, a klient poza pewnością jakości ma usługę wykonaną na pewno w najkrótszym możliwym czasie i na pewno w najwyższym standardzie technicznym.

Spytaliśmy dwóch klientów, korzystających z obsługi koszalińskiego Autoryzowanego Serwisu Peugeot Mojsiuk Motor, o ich doświadczenia.

Włodzimierz Żurowski, prowadzący firmę sprzedaży i montażu stolarki budowlanej, mówi: - Użytkujemy samochody marki Peugeot stosunkowo nowe, więc usterek praktycznie nie ma. To co zauważyłem i co sobie bardzo cenię, to perfekcyjna organizacja czasu.Jeśli umawiam się na określoną godzinę na odbiór auta, to mogę być pewny, że będzie ono na mnie czekało gotowe właśnie o tej porze. **Jarosław Bubnowicz, prowadzący od 21 lat znaną w Koszalinie szkołę jazdy,** podsumowuje: - Korzystam z Autoryzowanego Serwisu Peugeot Mojsiuk Motor z wielu powodów, ale jeden w przypadku mojej działalności jest kluczowy, a chodzi o poczucie bezpieczeństwa. Po prostu jestem pewny, że auto oddaję w zaufane ręce i że odbiorę je w stanie, który nie budzi najmniejszych technicznych wątpliwości. Biorę odpowiedzialność za osoby, które szkolę i muszę mieć pewność, że uczę je jeździć samochodami pewnymi w stu procentach.

Autoryzowany Serwis Peugeot Mojsiuk Motor
w Starych Bielicach k/Koszalina
ul. Koszalińska 89, tel.: 94/34 25 100
www.mojsiukmotor.peugeot.pl
Szukaj nas na Facebooku: Peugeot Mojsiuk Motor

REKLAMA

STUDIO KOSMETYKI SAMOCHODOWEJ

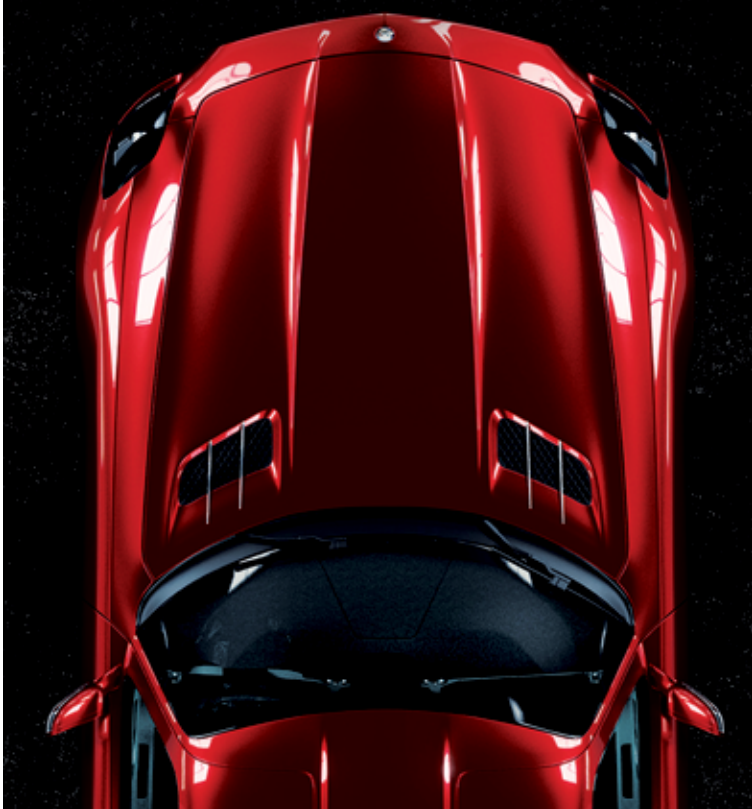
BACCARA

KOMPLEKSOWA RENOWACJA LAKIERÓW I WNĘTRZ

POWŁOKI OCHRONNE: POLIMER, KWARC, CERAMIKA

TEL. 666 400 120

WWW.BACCARA-GARAGE.PL



SPYTAJ MECHANIKA, CO WLEWA DO SILNIKA!

Dbanie o silnik samochodu oznacza korzystanie z najlepszych oryginalnych olejów silnikowych wskazanych przez producenta samochodów. W ostatnim czasie na rynku spotkać można się z olejami nieoryginalnymi - nierekomendowanymi, które nawiązują wyglądem do olejów oryginalnych Volkswagen i sprawiają niektórym kierowcom kłopot w odróżnieniu. Dlatego warto wiedzieć jak odróżnić olej oryginalny od nieoryginalnego, na co zwrócić uwagę w warsztacie, by jak najlepiej dbać o swoje auto!

Spytaj mechanika co wlewa do silnika!

Odróżnienie oryginalnych produktów – dostarczanych przez koncern Volkswagen od nieoryginalnych – nierekomendowanych przez producenta samochodów, które coraz częściej pojawiają się na rynku, może być wyzwaniem dla przeciętnego kierowcy. Warto wiedzieć, na co należy zwracać uwagę kupując samodzielnie oleje i części samochodowe oraz o co pytać w warsztatach samochodowych. Podstawowym elementem, na który zwracać należy uwagę przy zakupie są opakowania nabywanego oleju i części. Przedsiębiorcy dostarczający nieoryginalne produkty często wykorzystują na opakowaniach czcionki, motywy graficzne, czy znaki towarowe, „zapożyczone" od tych znajdujących się na produktach oryginalnych, wprowadzając nierzadko w ten sposób kupujących w błąd, co do pochodzenia towaru.

Ważną rolę w całym procesie sprzedaży spełniają właściciele warsztatów samochodowych oraz mechanicy, którzy powinni zwracać baczną uwagę na to jakie towary kupują i od jakich dostawców. Warto pytać w swoim warsztacie o olej wlany do silnika samochodu: od jakiego producenta oraz dystrybutora pochodzi, kto jest jego bezpośrednim dostawcą, i jaka jest jego norma. Naszą szczególną uwagę powinna zwrócić także atrakcyjnie niska cena zakupu – nie dajmy się skusić podejrzanie taniej ofercie.

Oleje samochodowe, których generalnym dostawcą jest koncern VW produkowane są wyłącznie przez znany z wysokiej jakości koncern BP, a jego dystrybucją do warsztatów niezależnych i/lub klientów ostatecznych zajmują się bezpośrednio autoryzowani partnerzy serwisowi poszczególnych marek koncernu VW na terenie kraju. Jakość tych olejów gwarantuje dopasowanie do przedłużonych okresów międzyobsługowych samochodów koncernu VW, a co za tym idzie, dłuższą żywotność silnika pojazdu. Przekłada się to na znaczące zwiększenie bezpieczeństwa na drodze oraz brak kosztów związanych z częstą naprawą samochodu. Olej oryginalny, którego generalnym dostawcą jest koncern Volkswagen to też jedyny olej silnikowy preferowany jako olej do pierwszego napełnienia wszystkich fabrycznie nowych pojazdów marek Volkswagen, Audi, Seat, Škoda oraz Volkswagen Samochody Użytkowe.

Volkswagen Group Polska, chcąc chronić swoich klientów przed nabywaniem produktów nieoryginalnych, których opakowania mogą sprawiać wrażenie, iż są to produkty oryginalne, podejmuje w tym zakresie różnorodne działania. Dokonywane są zakupy opisanych wyżej nieoryginalnych produktów celem sprawdzenia ich jakości, podejmowana jest współpraca z policją i portalami aukcyjnymi blokująca możliwość oferowania i sprzedaży produktów nieoryginalnych, na których opakowaniach wykorzystywane są w sposób nieuprawniony zastrzeżone znaki towarowe, etc. W jednym z przypadków dotyczącym oleju silnikowego, badania wykonane w niezależnym laboratorium wykazały, że olej nieoryginalny miał zauważalnie gorsze parametry niż oryginalny m.in. w zakresie jego lepkości.

Volkswagen Group Polska rozpoczęło kampanię adresowaną do kierowców pod hasłem „Spytaj mechanika co wlewa do silnika!". Cenne będą wszelkie sygnały o olejach silnikowych i częściach samochodowych, które same w sobie lub ich opakowania wywołują u nabywających jakiekolwiek wątpliwości co do pochodzenia, jakości, oznaczenia, etc. Na stronie nieoryginalnyolejzabija.pl zamieszczone są informacje na temat nieoryginalnych olejów i części kierowane do warsztatów samochodowych.

Autoryzowany Serwis Volkswagena Grupa Cichy
ul. Gnieźnieńska 43A, 75-736 Koszalin
tel. 94 317 79 20

Czas wybrać swoją legendę.

Tylko teraz Porsche Panamera i Porsche Cayenne z dodatkowymi korzyściami w Porsche Centrum Sopot.

Porsche Centrum Sopot
al. Niepodległości 956
81-861 Sopot
tel.: 58 550 91 10
www.twojeporsche-sopot.pl

W zależności od wariantu i wersji zużycie paliwa w cyklu mieszanym od 9,2 l/100 km do 12,8 l/100 km, emisja CO_2 od 209 g/km do 289 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie paliwa i emisja CO_2 zostało określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Autoryzowanego Dealera Marki Porsche lub sprawdź na stronie https://porsche.pl/porsche-wltp

PORSCHE

Mercedes-Benz: auta na „szóstkę”

Za nami początek nowego roku szkolnego. W dziennikach pojawiają się pierwsze stopnie. U nas również, ale za to same „szóstki”. Przedstawiciele koszalińskiego dealera marek Mercedes-Benz, Peugeot i Honda, czyli Grupy Mojsiuk, na moment zamienią się w nauczycieli wskazujących, jakie modele zasługują ich zdaniem na najwyższe noty i dlaczego. Sprawdźmy ich rekomendacje, które mogą się przydać przy podejmowaniu decyzji o zakupie nowego auta.

Rafał Zawada, szef sprzedaży samochodów osobowych Mercedes-Benz, przyznał „szóstkę” dwóm oferowanym modelom. Pierwszym z nich jest GLC Coupe. - Przyznaję najwyższą ocenę temu modelowi za niezwykle udane połączenie właściwości jezdnych zarezerwowanych dla typowych SUV-ów z designem samochodu sportowego klasy coupe – mówi Rafał Zawada. - Nowy okazały, imponujący grill diamentowy i nowo zaprojektowane elementy chromowane zwracają uwagę, tak samo jak montowane po raz pierwszy standardowo reflektory LED High Performance z nową stylizacją świateł. Nowy GLC Coupé dzięki Mercedes-Benz User Experience mówi w języku polskim oraz doskonale rozumie się ze światem cyfrowym.

Za pomocą opcjonalnego układu jezdnego DYNAMIC BODY CONTROL można indywidualnie dostosować amortyzację i reakcje samochodu podczas jazdy. Amortyzacja odbywa się w sposób ciągły i oddzielnie dla każdego koła.

Pakiet wspomagania bezpieczeństwa jazdy łączy najnowocześniejsze systemy bezpieczeństwa i systemy wspomagające, które wyczuwalnie odciążają kierującego, zmniejszając w ten sposób ryzyko wypadków, jednocześnie poprawiając bezpieczeństwo (wspiera kierowcę podczas utrzymywania pasa ruchu, asystuje przy zmianie pasa, hamuje w razie zagrożenia oraz w poważnej sytuacji może zminimalizować skutki wypadku).

Model GLC COUPE jest dostępny od 2149zł netto w programie Lease&Drive 1 % (WPŁATA WSTĘPNA 5%, PRZEBIEG ROCZNY: 25000 km, OKRES UMOWY: 24 MIESIĄCE)

- Co do modelu E Klasa Coupe zasługuje ona również na najwyższą ocenę – mówi Rafał Zawada. - Ucieleśnia ona połączenie nowoczesnego stylu z elegancką sportowością. Dzięki perfekcyjnym proporcjom i atletycznym elementom stylistycznym Klasa E Coupé przyciąga spojrzenia poruszając się po ulicach z niewymuszoną gracją.

Wydłużona pokrywa komory silnika z przetłoczeniami oraz płynna linia dachu bez słupka B są klasycznymi cechami nowoczesnego modelu Gran Turismo. Dzięki swojemu perfekcyjnie zaprojektowanemu tyłowi nadwozia Klasa E Coupé jest jeszcze bardziej aerodynamiczna niż kiedykolwiek. Układ jezdny AGILITY CONTROL dzięki swojemu niskiemu ustawieniu podkreśla sportowy wygląd. Fascynującym rozwiązaniem jest dostępny opcjonalnie szerokoekranowy kokpit składający się z dwóch 12,3-calowych wyświetlaczy oraz przycisku Touch Control na kierownicy. Całość tego luksusowego wnętrza uzupełnia wydobywający się dźwięk z dostępnego opcjonalnie systemu nagłaśniającego Burmester® High-End 3D-Surround.

Układ jezdny AIR BODY CONTROL z wielokomorowym zawieszeniem pneumatycznym w połączeniu ze stałą regulacją amortyzacji zapewnia bardzo wysoki komfort i dynamikę jazdy. Na życzenie można ją ustawić bardziej komfortowo lub bardziej sportowo. Automatyczna skrzynia biegów 9G-TRONIC z dziewięcioma biegami do jazdy do przodu zachwyca jeszcze szybszą zmianą biegów i bardziej delikatnym przełączaniem. Dzięki tym atutom przyznana „szóstka” jest bezdyskusyjna.

Model E COUPE jest już dostępny od 2410 zł netto miesięcznie w programie Lease&Drive 1% (WPŁATA WSTĘPNA 5%, PRZEBIEG ROCZNY: 25000 km, OKRES UMOWY: 24 MIESIĄCE)

Sprawdź samochody dostępne od ręki.

Zapraszamy do Autoryzowanego Salonu Mercedes-Benz Mojsiuk w Starych Bielicach k/Koszalina, ul. Koszalińska 89 lub pod nr tel.: 94/34 77 372
www.mojsiuk.mercedes-benz.pl
Szukaj nas na Facebooku: Mercedes-Benz Mojsiuk

„Szóstkowicze" z salonu Hondy

Przyznaję „szóstki" najmniejszej i największej Hondzie – mówi Krzysztof Kwiatkowski, doradca handlowy Mojsiuk Auto KM. - Modelowi Jazz ponieważ ten mały „Japończyk" posiada wyrazistą stylistykę nadwozia, oferuje ekonomiczny silnik i-VTEC o pojemności 1,3 litra, który może współpracować ze sportową, 6-biegową manualną skrzynią biegów lub z płynnie pracującą, 7-biegową automatyczną przekładnią typu CVT, a także oferuje wyjątkowy komfort i przestronne wnętrze.

Faktycznie wnętrze zostało zaprojektowane z myślą o wszechstronności. Zapewnia nie tylko dużo miejsca pasażerom, ale także możliwość regulowania i konfigurowania foteli na wiele sposobów. Przekłada się to na prawdziwą elastyczność aranżowania wnętrza i pozwala uzyskać odpowiednie miejsce na bagaż. Honda Jazz zapewnia niewiarygodnie dużo miejsca na nogi i głowę dzięki naszym pionierskim siedzeniom Magic Seat, które można w mgnieniu oka rozłożyć lub złożyć, aby dopasować wnętrze do potrzeb i stylu życia właściciela.

Precyzyjna 6-biegowa manualna skrzynia biegów zapewnia odpowiednią dynamikę jazdy, ale jeśli ktoś woli opcję automatyczną, bezstopniowa skrzynia biegów CVT zapewnia płynną zmianę biegów i niższy poziom emisji. Z sportowego charakteru modelu Jazz, można korzystać przełączając tryby automatyczne przy jednoczesnym korzystaniu z manetek przy kierownicy inspirowanych samochodami wyścigowymi.

Rata leasingowa na model Jazz zaczyna się już od 539,12 netto miesięcznie (PRZY ZAŁOŻENIU WPŁATY 45%, OKRES LEASINGU 60 M-CY, 1% WYKUP)

- Model CR-V to także sprawdzony model na polskim rynku, z ugruntowaną bardzo dobrą opinią wśród klientów – dodaje Krzysztof Kwiatkowski. - Już to samo predysponuje go do tej najwyższej oceny.

Honda CR-V to model, który oferuje wysoki standard wnętrza i zoptymalizowaną przestrzeń o wyjątkowej funkcjonalności. Dzięki temu samochód oferuje wyjątkowy komfort niezależnie od czasu podróży. W nowej Hondzie CR-V jako opcja dostępny jest także trzeci rząd foteli oferowany w wybranych wersjach benzynowych. Ekonomiczny silnik VTEC TURBO o pojemności 1,5 litra zapewnia doskonałe osiągi — w wersjach 173KM i 193KM. Nowa automatyczna skrzynia biegów CVT sprawnie przekazuje tą moc na koła. Układ wyposażono w funkcję wcześniejszej redukcji biegu przy hamowaniu, która rozpoznaje zwalnianie i zapewnia hamowanie silnikiem podczas zjazdów. Z drugiej strony to unikalne rozwiązanie opracowane przez Hondę utrzymuje obroty silnika, gdy na chwilę kierowca zwalnia, a następnie szybko przyspiesza, np. podczas wyprzedzania. Honda CR-V oferowana jest w wersji z napędem 4WD lub 2WD.

Rata leasingowa na model CR-V zaczyna się już od 951,54 netto miesięcznie (PRZY ZAŁOŻENIU WPŁATY 45%, OKRES LEASINGU 60 M-CY, 1% WYKUP)

Wszelkich informacji na temat prezentowanych modeli udziela
Autoryzowany Salon Honda Mojsiuk Auto KM w Starych Bielicach k/Koszalina
ul. Koszalińska 89 lub pod nr tel.: 94/34 77 363
www.honda.mojsiuk.pl
Szukaj nas na Facebooku: Honda Mojsiuk Auto KM

Peugeot: „szóstka" dla nowego oraz sprawdzonego modelu

W palecie oferowanych samochodów Peugeot „szóstkę" przyznaję nowemu modelowi 508 SW i sprawdzonemu już na rynku modelowi 3008 – ocenia Dariusz Kieliański, szef sprzedaży samochodów marki Peugeot.

Nowy PEUGEOT 508 SW zwraca na siebie uwagę dzięki nowoczesnej, eleganckiej, wyrafinowanej i atletycznej stylistyce bryle nadwozia połączonej z niezwykłą funkcjonalnością nadwozia typu kombi. Producent umożliwia wyposażenie tego modelu w wiele udogodnień dla kierowcy zarówno z zakresu bezpieczeństwa, jak i komfortu. Podczas jazdy w nocy kamera na podczerwień Night Vision ułatwia wykrywanie pieszych lub zwierząt. Z kolei systemy wspomagania prowadzenia i manewrowania, takie jak adaptacyjny tempomat z funkcją Stop & Goi w połączeniu z systemem utrzymywania środka pasa ruchu umożliwiają jazdę w trybie półautonomicznym. Wreszcie - nowe wysokiej klasy kombi PEUGEOT 508 SW zapewnia stałą łączność ze światem cyfrowym i może zostać wyposażony w ładowanie indukcyjne smartfonów oraz radio cyfrowe i pojemnościowy ekran dotykowy 10" HDi wraz z nawigacją 3D online z systemem rozpoznawania mowy i dostępem do bogatej oferty usług mobilnych TomTom®.

Wydajne silniki PureTech i BlueHDi zgodne z normą Euro 6 i automatyczna skrzynia biegów o 8 przełożeniach EAT8i łączą moc z niskim poziomem emisji CO_2.

Model 508 SW jest już dostępny od 992 zł netto miesięcznie w programie PERFECT DRIVE

SUV PEUGEOT 3008 wciąż emanuje siłą i charakterem, pomimo tego że jest już obecny na rynku motoryzacyjnym od jakiegoś czasu.

W ofercie dostępne są silniki benzynowe PureTech. Montowane w tym SUV-ie są gwarancją wysokich osiągów i przyjemności z jazdy. Dostępne są w dwóch wersjach: 1.2 PureTech 130 S&S M6 i 1.2 PureTech 130 S&S EAT8, natomiast diesel`e to silniki BlueHDi wykorzystujące wyjątkową technologie AdBlue®i i SCRi opracowane przez PEUGEOT, które łączą wysoką wydajność z obniżoną emisją. Gama jednostek napędowych w modelu PEUGEOT 3008 obejmuje trzy silniki BlueHDi:
1.5 BlueHDi 130 S&S M6
1.5 BlueHDi 130 S&S EAT8
2.0 BlueHDi 180 S&S EAT8

Gamę nowoczesnych silników w tym modelu doskonale uzupełnia automatyczna skrzynia biegów EAT8, która oferuje zupełnie nową jakość prowadzenia. Zastosowana w skrzyni biegów technologia Quickshift zapewnia szybką i płynną zmianę przełożeń. Skrzynia jest wyposażona w nowy interfejs elektrycznego sterowania one -touch i łopatki zmiany biegów przy kierownicy (tryb manualny). To rozwiązanie łączy przyjemność z jazdy z najwyższym komfortem prowadzenia.

Model 3008 jest już dostępny od 707 zł netto miesięcznie w programie PERFECT DRIVE.

Po szczegóły związane z zaprezentowanymi modelami, zapraszamy do Autoryzowanego Salonu Peugeot Mojsiuk Motor w Starych Bielicach k/Koszalina ul. Koszalińska 89 lub pod nr tel.: 94/34 25 100 www.mojsiukmotor.peugeot.pl Szukaj nas na Facebooku: Peugeot Mojsiuk Motor

Organizator:

POLSKIE RADIO KOSZALIN

TURNIEJ MŁODZIEZOWY MANAGER MASTERS*

9-10 PAŹDZIERNIKA 2019

studio koncertowo - nagraniowe
im. Czesława Niemena
w Polskim Radiu Koszalin

szczegóły:
www.prk24.pl

Mecenas Turnieju:

Energa społeczna odpowiedzialność biznesu

* turniej dla szkół ponadgimnazjalnych z regionu środkowopomorskiego

W cieniu Himalajów

Wiatr szarpie kolorowe sukienki, trzepocze modlitewnymi chorągiewkami, jaskraworóżowa wata cukrowa kolebie się na patyku, psy leżą w cieniu albo gonią za małpami, które jak zawsze są zbyt ruchliwe, żeby móc nie zwrócić na nie uwagi. Jest piękny jesienny dzień, pełen słońca i ciepłych barw, baloników i uśmiechów, rodzinnych pogawędek i głębokich spojrzeń w oczy.

Autor: Iwona Szelezińska

Sobota, jedyny w Nepalu dzień wolny od pracy. Leniwie mija czas, dla wszystkich, również dla nas, jest to moment odpoczynku. Stoimy na wzgórzu przy stupie Swayambhunath i patrzymy na miasto, którego gęsta zabudowa rozściela się w dolinie wypełniając ją swoją tkanką po samiutkie brzegi. Teraz wiatr delikatnie przeczesuje nam włosy, wybiera z głowy myśli i kieruje je w stronę Katmandu, gdzie chwilę błądzą po jego krętych uliczkach, po czym niesie je w stronę niebosiężnych szczytów, prosto do krainy bogów, w Himalaje.

Miasto otaczają porośnięte lasem wzgórza, tak że tworzą zielony wyniesiony w górę pierścień wokół Katmandu, wewnątrz widać tylko nieliczne wysepki zieleni - kilka drzew w sąsiedztwie królewskiego pałacu, park, rozległy pokryty trawą teren koszar.

Jeszcze kilka lat temu było całkiem inaczej, jedną dzielnicę od drugiej oddzielały pola ryżu, pomiędzy budynkami rosły stare drzewa, w których cieniu spotykali się dziadkowie, by poplotkować lub wspólnie posiedzieć w ciszy gapiąc się na życie toczące się wokół ich domostw.

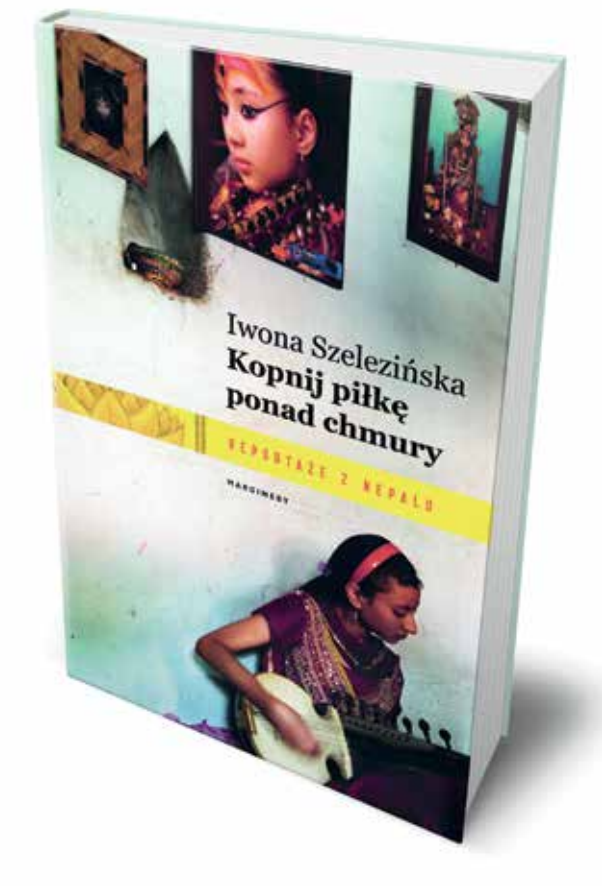
Miasto się zmienia, pęcznieje, rośnie w górę, powoli wspina się na okalające je wzgórza. Z pobliskich miasteczek i odległych wsi przybywają ludzie, wciąż nowi, wciąż żądni lepszej przyszłości dla siebie

i swoich dzieci, gotowi by w tej największej nepalskiej aglomeracji postawić swój dom.

Katmandu nie rozbudowuje się planowo, brakuje tu autorytetu miejskiego architekta, raczej rządzi prawo twórczego chaosu i azjatycki pośpiech. I duża doza fantazyjnej kreacji, może dlatego czujemy się tu aż tak dobrze. Domy stawiane są blisko siebie, tworzą niejednolitą siatkę niskich, najczęściej trzypiętrowych budynków, im dalej od historycznego centrum miasta tym solidniejsze i mocniej zbrojone, bardziej nowoczesne, ale też mniej dopracowane pod względem detali i pozbawione większej urody. Zupełnie inne od tych, które dawniej stawiali Newarowie.

Newarowie to jedna z większych, też bardziej znaczących grup etnicznych Nepalu, to właśnie oni są rdzennymi mieszkańcami Doliny Katmandu, która zawsze była i jest po dziś dzień jego historycznym, kulturowym i administracyjnym centrum. Tradycyjne newarskie domy skomponowane są z lekkiego i prostego budulca, całkowicie naturalnego, który można z łatwością pozyskać lokalnie, to wypalona w okolicznych cegielniach czerwona cegła i drewno - z niego wykonane są bogato rzeźbione okiennice, drzwi i wsporniki pod dachem.

Choć ośrodki Newarów zostały założone dużo wcześniej, jeszcze przed naszą erą, to główny ich rozkwit przypadł na wieki średnie, kiedy to władcy z dynastii Malla budowali kolejne świątynie i pałace, czyniąc swoje królestwa wyjątkowymi pod względem architektury i rozplanowania terenu. Trzy najważniejsze miasta : Patan, Bhaktapur i Katmandu (wszystkie wpisane na listę dziedzictwa kulturowego UNESCO), dawniej niezależne królestwa, zachowały oryginalny układ zabudowy miejskiej, z pałacem królewskim pośrodku przylegającym do wielkiego Placu Durbar pełnego świątyń i pomniejszych kapliczek.



Newarowie to w większości wyznawcy hinduizmu. W ich świątyniach wybrzmiewają imiona wielu bóstw, jest kolorowo i gwarno, wnętrze wypełnia kadzidlany dym, a posągi zdobią girlandy świeżych nagietków. Główne sanktuarium to miejsce szczególne, zarezerwowane dla bóstw, jest mało przestronne, mieści się w nim tylko posąg i bramin (kapłan) odprawiający codzienną posługę. Wierni stoją na progu lub na świątynnym dziedzińcu skąd dostępują łaski spotkania z bóstwem, składają do modlitwy dłonie, a ich usta poruszają się w rytm szeptanych mantr. Całość budowli wieńczy wielokondygnacyjny dach, na kształt strzelistych szczytów górskich.

Bo Himalaje nigdy nie dają o sobie zapomnieć, są rdzeniem nepalskiej mentalności, siłą charakteru Nepalczyków, ich największym skarbem i codziennym trudem życia.

Nawet z Doliny Katmandu przy dobrej widoczności, właśnie w taki dzień jak dzisiaj, jesienny i wietrzy, kiedy jest najlepsza przejrzystość powietrza, widać sześcio- i siedmiotysięczne himalajskie szczyty. Nawet Newarowie, których ośrodki, tak jak Katmandu, ulokowane są w dolinach albo u podnóży gór, każdego dnia odczuwają obecność Himalajów, ich majestat i siłę. Nawet Newarowie, typowe mieszczuchy, uważają się za ludzi gór, cenią naturę i czują przed nią respekt. Himalajom nadali świętą rangę i nie chcą konkurować z bóstwami czy demonami o pierwszeństwo do najbardziej wyniesionych do nieba szczytów. Dobrze wiedzą, że to teren magii i wyższych istnień, a człowiek nie wszędzie jest mile widziany.

Himalaje wychowały sobie Nepalczyków, oni natomiast – na ile mogli, na ile natura im na to pozwoliła – oswoili te święte góry.

Nadal stoimy na wzgórzu. Wiatr trochę osłabł, słońce powoli chyli się ku zachodowi. Patrzymy w dal, na dumne miasto pod naszymi

stopami. Pozwalamy myślom swobodnie krążyć po Nepalu, od miasta do wsi, od doliny po wysokie przełęcze.

Chwilę wcześniej wróciliśmy z gór. Kilkanaście dni wędrowaliśmy wokół Annapurny i już doskonale wiemy, że pobyt w Himalajach wymaga pokory, skupienia i hartu ducha. Na szlaku mieliśmy sporo czasu, by zajrzeć w głąb siebie, uporządkować rozchełstane myśli, zmodyfikować plany. Zdążyliśmy zdziwić się różnorodnością świata, zachwycić urodą i wielkością Himalajów. Nabraliśmy w płuca świeżego powietrza, a wraz z nim całkiem nową perspektywę. Nie tylko wysiłek fizyczny, codzienny marsz i niewyobrażalnie piękny krajobraz, ale przede wszystkim kontakt z ludźmi żyjącymi na stokach najwyższych gór świata, dał nam poczucie siły i wyjątkowości. Bo właśnie doznaliśmy piękna w najczystszej postaci. Poczuliśmy wdzięczność i szczęście. Ta emocja zostanie z nami na zawsze, pomimo wiatru, który szarpie kolorowe sukienki, trzepocze modlitewnymi chorągiewkami i wywiewa myśli z głowy, by zabrać je ku niebosiężnym szczytom.

Iwona Szelezińska
Podróżniczka i reporterka. Autorka zbioru reportaży z Nepalu „Kopnij piłkę ponad chmury". Od kilkunastu lat zawodowo związana z Azją. Organizuje kameralne wyprawy, nie tylko do Nepalu, w ramach własnego Biura Podróży MIEJSCA; www.miejsca.net.pl

---

Studio wyposażenia wnętrz

decodomo

75-557 Koszalin
ul. Stanisława Moniuszki 2
Tel: +48 796 662 596

78-100 Kołobrzeg
ul. Wylotowa 87
Tel: +48 730 952 333

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

Z myślą o pięknie

Oficjalny partner

Villeroy & Boch
1748

Strefa 3L

Najważniejszy pierwszy krok

Nowe otoczenie, nowi ludzie – to sytuacje, które stresują wiele osób. Niektórzy czują blokadę przed nawiązywaniem nowych kontaktów, inni mają obawy przed przebywaniem w nowym miejscu. Wchodząc do klubu STREFA 3L, zapomina się o tym natychmiast. Już w progu przywita cię uśmiechnięty trener albo fizjoterapeuta, który będzie się Tobą opiekował. To on pomoże Ci zapoznać się klubem, byś poczuł się pewnie. Przebierasz się i jesteś gotowy!

Jesień to dobry czas na aktywność fizyczną. Sport pobudza organizm do wytwarzania endorfin, które zapobiegają nierzadkiej w tym okresie depresji, pomaga przetrwać jesienne wieczory, wzmacnia, pobudza do działania. Tak naprawdę jednak każdy moment jest dobry, żeby zacząć, a Strefa 3L gwarantuje, że te najtrudniejsze czasem początki będą naprawdę bezproblemowe.

– Zdajemy sobie sprawę, że w głowie osoby zaczynającej przygodę ze sportem pojawia się wiele różnych, czasami nawet sprzecznych myśli: „Czy to jest dla mnie?", „Co ja tu robię?", „Czy sobie poradzę?" – mówi Aleksandra Zwolak, menadżerka Strefy 3L. – Opiekun, a każdy ma u nas swojego, stara się wprowadzić nową osobę w atmosferę klubu i świat aktywności fizycznej krok po kroku.

Zaczyna się od zapoznania. Trener przeprowadza szczegółowy wywiad dotyczący celów treningowych, stanu zdrowia, dotychczasowego doświadczenia sportowego, a następnie dokonuje analizy składu ciała. Podczas spotkania warto zadawać pytania i pamiętać, że nie ma złych – kto pyta, nie nie błądzi. Po przeanalizowaniu wszystkich parametrów doradzi, jaki trening wybrać i jak trenować, aby ćwiczenia były efektywne, bezpieczne i dopasowane do możliwości. – Naszymi trenerami są również fizjoterapeuci, więc nawet

dysfunkcje aparatu ruchu nie dyskwalifikują do korzystania z klubu. Kompleksowe podejście do poprawy stanu zdrowia gwarantuje dostęp do gabinetu fizjoterapeutycznego i masażu. Strefa 3L to również doskonałe miejsce relaksu.

Podczas pierwszej sesji trener zapoznaje podopiecznego z obsługą wszystkich maszyn. Pokazuje, w jaki sposób prawidłowo ćwiczyć i na co zwrócić uwagę. Wykonuje też proste testy siły, a na podstawie wyniku dobiera obciążenie adekwatne do możliwości i celu treningowego podopiecznego. Zaleca też ćwiczenia rozciągające, które świetnie niwelują dolegliwości bólowe np. pleców i zwiększają zakres ruchomości w stawach.

Osoby, które zdecydują się realizować swoje cele mogą wziąć udział w autorskim programie Strefy 3L „10 kroków do Twojego sukcesu", który zachęca do zdrowego stylu życia i pomogą wytworzyć dobre nawyki. Program opiera się na dziesięciu etapach. Łącznie trwa trzy miesiące i obejmuje konsultacje z trenerem, analizy składu ciała, indywidualne spotkanie i rozciąganie z fizjoterapeutą, określoną liczbę jednostek treningowych do odbycia oraz edukację. – Na koniec programu wręczamy nagrodę rzeczową w postaci torby treningowej – mówi Aleksandra Zwolak. – Pozostałe nagrody za wytrwałość to satysfakcja, lepsza sylwetka, kondycja i zdrowie. Lubimy dopieszczać naszych klubowiczów, dlatego każdy z nich na początku przygody z nami dostaje od nas rewelacyjną książkę dotyczącą odżywiania.

Klubowicze pod opieką trenera są cały czas, a on regularnie dokonuje analizy postępów, poprawia przy wykonywaniu ćwiczeń i odpowiada na pytania. Co ważne, taka opieka jest w cenie karnetu, co odróżnia Strefę 3L od innych klubów, w których jest ona usługą płatną. Klubowicze otrzymują też wodę, ręcznik i owoce.

Aleksandra Zwolak zachęca: – Trening to czas dla siebie. W Strefie 3L można miło spędzać czas, po treningu zjeść zdrowy posiłek, który oferuje klub, nawiązać nowe znajomości, ale też skorzystać z różnych eventów np. wykładów z dietetyki, badań diagnostycznych, warsztatów z oddychania. Strefa 3L to kameralny klub, który nie ma nic wspólnego ze standardowym klubem fitness. Pomagamy osiągnąć cele i doprowadzamy podopiecznych na Mont Everest oczekiwań. Każdy sukces zaczyna się od zrobienia pierwszego kroku. Wiemy, że wiele osób trenujących boryka się ze słabnącą motywacją. Sukces zależy od podopiecznych, ale mają też nas. Wierzymy w ich determinację, ale pierwszy krok należy do nich, a my ich w tym procesie będziemy wspierać.

Warto śledzić stronę Strefy 3L na Facebooku i stronę internetową, gdzie znajdziemy informacje nie tylko na temat spotkań w Strefie Wiedzy 3L, ale i innych wydarzeń organizowanych przez klub. Osoby zainteresowane nowoczesnymi treningami, najbardziej zoptymalizowanymi w czasie (jedna sesja treningu całego ciała trwa 35 lub 20 minut klub zachęca do skorzystania z treningu próbnego – zapisy poprzez stronę internetową.

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

KLINIKA
CHIRURGII PLASTYCZNEJ
MEDYCYNY ESTETYCZNEJ
dr Andrzej Krajewski

KLINIKA PRZYJAZNA MAMIE

Idealne ciało po ciąży

– to możliwe!

Ciąża to jeden z najpiękniejszych okresów w życiu kobiety. Oczekiwaniu na nowe życie towarzyszą nie tylko ekscytacja i niecierpliwość, ale często również stres... Przyszłe mamy martwią się nie tylko o to, czy poradzą sobie w opiece nad noworodkiem, ale również o to, że ich ciało po porodzie może się diametralnie zmienić... Powrót do formy sprzed ciąży może nie jest najłatwiejszy, ale nie oznacza to, że jest niemożliwy. O zabiegach, które pomagają odzyskać nie tylko zadowalający wygląd ale i zdrowie oraz dobre samopoczucie opowiadają specjaliści z Kliniki Chirurgii Plastycznej i Medycyny Estetycznej dr Andrzej Krajewski.

Wiotka i rozciągnięta skóra (w szczególności na brzuchu i piersiach), rozstępy, blizny po cesarskim cięciu – to tylko niektóre z problemów, z którymi zmagają się po ciąży młode mamy. Na początku warto podkreślić, że po porodzie należy dać sobie i swojemu ciału trochę czasu na odpoczynek i regenerację. Oczywiste jest to, że brzuszek nie stanie się płaski od razu po porodzie, a macica musi mieć czas by się obkurczy

. Teoretycznie okres połogu trwa około 6 tygodni, ale wszystko zależy od indywidualnych możliwości organizmu. Czasami powrót do stanu sprzed ciąży przebiega szybko i sprawnie, a czasami ciało kobiety nie jest w stanie samodzielnie cofnąć zmian, które zaszły podczas ciąży i porodu. Mimo wszystko z powrotem na siłownię czy z zabiegami polepszającymi wygląd sylwetki nie należy się spieszyć, a ewentualną decyzję należy przedyskutować ze swoim lekarzem ginekologiem.

Na szczęście ze zmianami, z którymi ciało kobiety nie jest w stanie samo sobie poradzić można udać się do gabinetu medycyny estetycznej lub chirurgii plastycznej i tam otrzymać pomoc. Poniżej przedstawiamy propozycje zabiegów, które pomogą przywrócić sylwetce świetny wygląd, pozbyć się blizn i rozstępów, a także poprawić wygląd brzucha czy piersi. W każdym przypadku w pierwszej kolejności należy udać się na konsultacje ze specjalistą – warto wspomnieć, że przeciwwskazaniem wielu zabiegów jest nie tylko ciąża, ale również okres karmienia piersią.

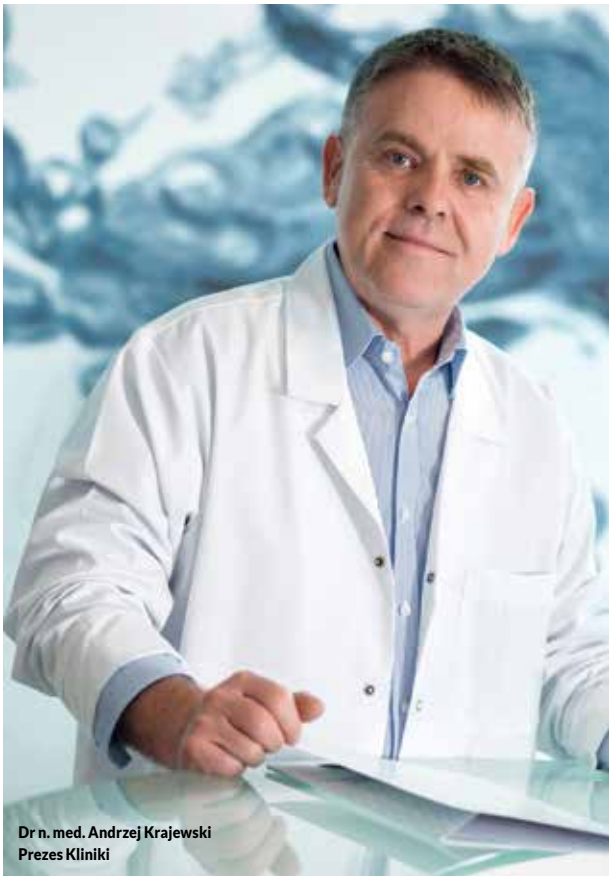
Żegnajcie rozstępy i blizny!

Rozstępy to bolączka wielu kobiet, które mają za sobą ciążę. – Istnieje wiele sposobów walki z rozstępami. Jednym z nich jest intensywny peeling Nomelan Cafeico Despigmentante. Do uzyskania pożądanych efektów zalecana jest seria zabiegów, ich ilość dobierana jest indywidualnie do potrzeb i stanu skóry pacjenta. Po zabiegu następuje intensywna przebudowa skóry – tłumaczy dr Elżbieta Młyńska-Krajewska. Peeling działa dzięki obecnej w jego składzie mieszaniny kwasów m.in. kwasu kawowego, kojowego, glikolowego i salicylowego.

W walce z rozstępami sprawdzi się również zabieg kolagenowy Linerase. – Linerase to zabieg odbudowujący i regenerujący, doskonale sprawdza się w redukcji rozstępów, leczeniu blizn zanikowych i potrądzikowych. Jest to zabieg wręcz idealny po ciąży – skóra stymulowana jest do produkcji kolagenu (a warto dodać, że po 25. roku życia jego produkcja spada), który działa ujędrniająco i zagęszczająco – wyjaśnia dr Elżbieta Młyńska-Krajewska.

Skóra na brzuchu jak marzenie

Najbardziej problematycznym obszarem ciała po ciąży jest zazwyczaj skóra na brzuchu. Nie ma w tym nic dziwnego, w końcu przez 9 miesięcy jest stopniowo rozciągana. Mało która kobieta zauważa i docenia te niezwykłe właściwości skóry, natomiast większość pragnie aby jej



Dr n. med. Andrzej Krajewski
Prezes Kliniki

stan sprzed ciąży wrócił jak najszybciej. Niestety bardzo często skóra na brzuchu traci swoje napięcie i staje się wiotka. Na szczęście są zabiegi, które pomogą ją ujędrnić. Jednym z nich jest mezoterapia, która idealnie sprawdza się nie tylko w obszarze twarzy. – To niechirurgiczną metoda regeneracji skóry polegającą na podawaniu drogą iniekcji substancji czynnych w głąb skóry w celu poprawienia jej metabolizmu, stymulacji fibroblastów do produkcji kolagenu i elastyny oraz prawidłowego odżywiania i nawilżenia skóry – objaśnia dr Młyńska-Krajewska.

A gdy medycyna estetyczna nie wystarczy…

Niestety czasami zabiegi medycyny estetycznej nie rozwiążą problemu. Wtedy wkracza chirurgia plastyczna. – Nie oszukujmy się – gdy luźnej skóry na brzuchu jest zdecydowanie za dużo, mikronakłuwanie czy inne małoinwazyjne zabiegi nie rozwiążą problemu. A już na pewno nie przyniosą takich efektów, jakich oczekuje Pacjentka. W takich przypadkach sprawdza się plastyka brzucha – podpowiada dr Andrzej Krajewski, specjalista w zakresie chirurgii plastycznej, rekonstrukcyjnej i estetycznej.

Po ciąży i okresie karmienia piersią zmienia się również biust. Piersi mogą utracić jędrność, zmienić swój rozmiar i kształt. – Jeżeli nie akceptujemy swoich piersi to są dwie opcje: plastyka bądź powiększanie. Lifting piersi pozwala przywrócić ich dawny wygląd. Poprawa wyglądu piersi wpływa bardzo pozytywnie na psychikę pacjentek, na ich samoocenę. Trwałość wyników operacji zależy od wielkości piersi, ich elastyczności, gwałtownych zmian wielkości biustu spowodowanych tyciem i chudnięciem. – tłumaczy dr Andrzej Krajewski. Zdarza się również, że Pacjentki chcą skorzystać z okazji i powiększyć piersi i tu najbezpieczniejszą metodą okazuje się korekta implantami silikonowymi.

Zadbaj o okolice intymne

Po porodzie może się okazać, że okolice intymne nie wyglądają tak jak wcześniej. U niektórych kobiet pojawia się również problem nietrzymania moczu, a także „rozluźnienie" pochwy. – Ginekologia estetyczna poprawia nie tylko wygląd narządów płciowych i jakość życia seksualnego. W wielu przypadkach, zwłaszcza po ciąży, jest dla kobiety szansą na powrót do normalnej aktywności. Zabiegi chirurgiczne związane z budową i funkcjonowaniem narządów płciowych to intymny, często nawet wstydliwy temat. Tymczasem problemy, jakie pojawiają się na przykład po urodzeniu dziecka, dotykają większości kobiet – mówi dr Teresa Bajorek – Czarnecka, specjalista. Współczesna medycyna pozwala nie tylko przywrócić pochwie elastyczność, ale dzięki wykorzystaniu laseroterapii proces ten jest szybki, bezbolesny i nie powoduje uciążliwej rekonwalescencji.

Pamiętajmy, że chirurgia plastyczna i medycyna estetyczna obecnie są w stanie poradzić sobie z większością problemów powstałych na skutek ciąży czy porodu i warto z nich korzystać bo zdrowie i szczęście mamy procentuje na kolejnych etapach macierzyństwa, a kobiecie pomaga poczuć się w pełni spełnioną.

Dr n. zdr. Elżbieta Młyńska- Krajewska
Dyrektor Medyczny Kliniki

Klinika Chirurgii Plastycznej i Medycyny Estetycznej dr Andrzej Krajewski
ul. Fredry 15 A, 78-100 Kołobrzeg
tel. +48 94 35 38 165
www.chirurgiaplastycznakrajewski.pl

Bakterie odmładzają

Czy sekret długowieczności tkwi w naszych jelitach? Badania przeprowadzone przez hiszpańskich uczonych u chorych na progerię dzieci i gryzoni wykazały, że przywrócenie odpowiedniej równowagi gatunkowej w mikroflorze jelitowej może spowalniać starzenie, a nawet wydłużać życie.

Autor: Agnieszka Mielcarek

Progeria jest schorzeniem genetycznym, w którym dochodzi do przyspieszenia procesów starzenia się i przedwczesnej śmierci chorego (najczęściej w wieku około 13 lat). Jest interesującą dla naukowców chorobą, ponieważ badania nad nią mogą być źródłem informacji na temat naturalnych procesów starzenia się.

Ważna równowaga

Wiek i związane z nim choroby często zaburzają naturalna równowagę gatunkową bakterii w jelitach. Badacze z hiszpańskiego University of Oviedo postanowili sprawdzić, czy przyspieszone procesy starzenia się również wywołują zaburzenia homeostazy jelitowej oraz czy można spowodować spowolnienie starzenia się i wydłużenie życia przywracając tylko odpowiedni stosunek różnych gatunków bakterii wewnątrz jelit.

W tym celu naukowcy pobrali próbki mikrobiomu jelitowego od 5 małych pacjentów, chorujących na progerię. Wywołali też tę chorobę u modyfikowanych genetycznie myszy. Zbadali również skład gatunkowy mikroflory jelitowej u stulatków, czyli osób, które uznaje się za „prawidłowo starzejące się".

Bakterie rządzą!

Okazało się, że zarówno u dzieci z progerią, jak i u modyfikowanych genetycznie myszy, zaobserwowano nieprawidłowości w równowadze gatunkowej mikrobiomu. Im większe były odchylenia od normy, tym szybciej choroba postępowała.

Dlatego naukowcy postanowili przeszczepić bakterie jelitowe od zdrowych, młodych myszy do jelit myszy z progerią. Zaobserwowano, że chore myszy po przeszczepie mikroobiomu jelitowego wolniej traciły na wadze oraz rzadziej dochodziło u nich do niebezpiecznych niedocukrzeń (hipoglikemii), charakterystycznych objawów progerii. Okazało się, że zabieg ten nie tylko spowolnił rozwój choroby, ale spowodował również wydłużenie życia gryzoni aż o 15%!

Z kolei przeniesienie bakterii jelitowych chorych na progerię gryzoni do organizmów zdrowych myszy odbiło się negatywnie na ich zdrowiu. Choć nie zauważono przyspieszonego starzenia się, to myszy te szybciej przybierały na wadze, a ich metabolizm wyraźnie zwolnił.

Badanie składu bakteryjnego mikroflory jelitowej stulatków pokazało zaś, że jedną z bakterii mających wpływ na zdrowe starzenie się jest Akkermansia muciniphila. Bakteria ta spotykana była powszechnie w jelitach stulatków, prawie zaś nie występowała w jelitach chorych na progerię (im mniej jej było, tym bardziej zaawansowana była choroba). Gdy badacze podawali tylko tę bakterię do jelit chorych na progerię myszy, okazywało się, że długość życia tych gryzoni rosła.

Wyniki eksperymentu pokazują, że być może sposobem na spowolnienie starzenia się okazać się mogą odpowiednie preparaty probiotyczne. Zanim jednak do tego dojdzie, badacze muszą udowodnić, że przeszczep mikrobiomu jelitowego jest równie skuteczny u ludzi co u myszy.

Jak przebiega przeszczep?

Przeszczep mikrobiomu jelitowego, inaczej nazywany bakterioterapią fekalną, polega na pobraniu od dawcy próbki kału i po odpowiedniej obróbce przekazaniu jej do ciała biorcy. Obróbka ta polega na wymieszaniu próbki z solą fizjologiczną, odsączeniu i zamrożeniu wyodrębnionych bakterii. Mikroorganizmy mogą być następnie podane podczas kolonoskopii bezpośrednio do jelita grubego, podczas gastroskopii do dwunastnicy lub zostać połknięte po wcześniejszym opakowaniu je w kapsułkę, uwalniającą swoją zawartość dopiero w jelitach.

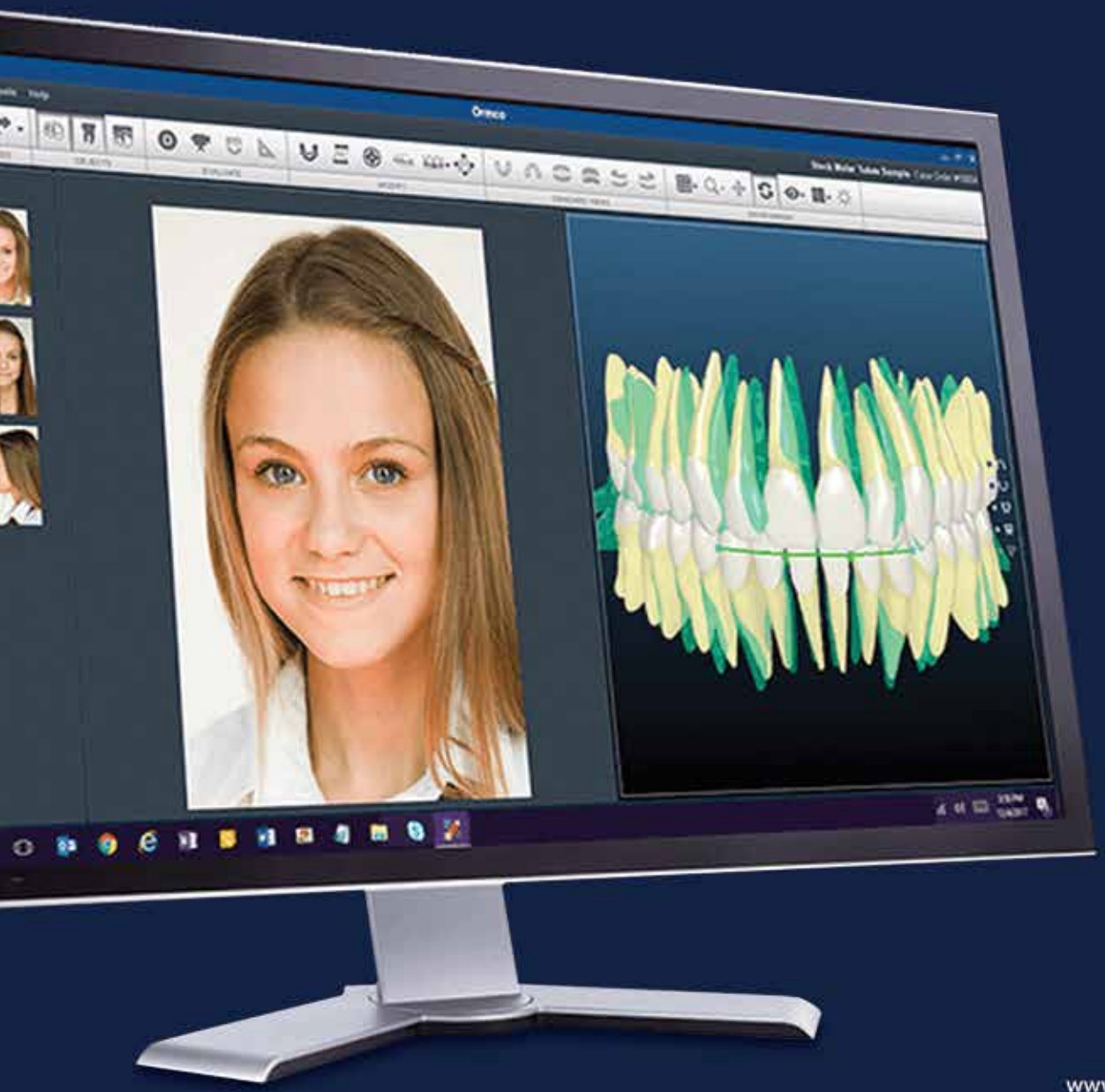
Z powodzeniem procedurę tę stosuje się dziś podczas przewlekłych zakażeń bakterią Clostridium difficile, będącą jedną z najczęstszych przyczyn rzekomobłoniastego zapalenia jelit. Bakterioterapia fekalna pomaga też odtworzyć naturalną florę bakteryjną i wzmocnić odporność organizmu po intensywnym leczeniu, np. antybiotykami lub chemioterapeutykami.

GABINET BOGURSCY

Insygnia™

Leczenie ortodontyczne wkracza w erę cyfrową

Już niedługo w naszym Gabinecie będą mogli Państwo skorzystać
z najnowszej metody leczenia ortodontycznego – Insignia™
Jest to system łączący ortodoncję z nawigowanym cyfrowo planem leczenia,
który znacząco poprawia efekty i skraca czas kuracji.



fb.com/bogurscy
www.gabinetbogurscy.pl

Smart ageing

Zdrowy organizm to zdrowa skóra

Zabiegi z zakresu kosmetologii oraz medycyny estetycznej są w Polsce coraz popularniejsze. To już nie tylko zabiegi korygujące tj. botoks czy wypełniacze, lecz także zabiegi, które pozwalają stopniowo cofnąć wiek biologiczny skóry.

Autor: dr n. med. Magdalena Kiełczewska

Nowym trendem w kosmetologii i medycynie estetycznej jest smart ageing, który polega na tym, że w sposób zrównoważony, powolny i naturalny chcemy uzyskać odmłodzony, zdrowy wygląd. Nie robimy tego radykalnie, unikamy sztuczności, stawiając na naturalność. Wprowadzamy pacjenta w program kompleksowej regeneracji. Nie skupiamy się tylko na skórze, lecz także na zdrowym trybie życia, odpowiedniej diecie oraz aktywności fizycznej.

Należy pamiętać, że nie tylko zmarszczki są objawami starzenia się skóry. To przede wszystkim spadek masy tkanki kostnej, mięśniowej, tzw. poduszek tłuszczowych oraz deficyt tkanki podskórnej. To wszystko powoduje widoczny w pewnym momencie życia zaburzony owal twarzy i bardzo nielubiany przez moje klientki efekt tzw. „chomiczków". To wszystko są widoczne objawy, ale co tak naprawdę powoduje często przedwczesne starzenie się skóry i jak można temu przeciwdziałać? Co postarza nas najbardziej?

Do czynników wpływających nieustannie na nasz organizm należą: stres oksydacyjny i wolne rodniki, nadmierne spożycie cukru, spożywanie konserwantów, wzmacniaczy smaku w przetworzonej żywności, częste opalanie się, palenie papierosów, za mała ilość snu, osłabiona odporność, spadek poziomu hormonów, nadwaga i otyłość, depresja i niektóre leki antydepresyjne, choroby przewlekłe, a raczej

przewlekle leczone: (hiperglikemia, hipercholesterolemia, nadciśnienie), inflammaging (proces starzenia się skóry wywołany stanem zapalnym, który uszkadza naskórek oraz głębsze warstwy skóry).

Jak widać czynników jest bardzo wiele, a u podwalin wszystkiego leży bardzo często stres. Nastawienie do życia, umiejętność relaksacji i radzenia sobie z emocjami.

W obecnym stanie wiedzy nie można skóry traktować jako odrębnego organu nie zaglądając i nie szukając przyczyn. Zadaniem kosmetologa jest odpowiednie zdiagnozowanie przyczyn i ustalenie tzw. beauty planu (planu postępowania naprawczego). Jest to forma współpracy z pacjentem, ponieważ wiąże się z wprowadzeniem w życie zmian na wielu płaszczyznach.

Przede wszystkim zaczynamy od dokładnego wywiadu i ustalenia słabszych obszarów w organizmie, diagnostyka laboratoryjna, plan zabiegowy w tym indywidualnie dobrana pielęgnacja domowa. To samo dotyczy działań trychologicznych. Przede wszystkim należy określić przyczynę. Oczywiście poziom świadomości pacjentów jest coraz większy, ale nadal spotykam się z pytaniem „na ile wystarczy ten zabieg?" Nie ma odpowiedzi na takie pytanie. Dlaczego? Otóż nasza skóra pracuje w określony sposób – często nieprawidłowy - i potrzebny jest plan postępowania holistycznego, aby to zmienić, naprawić. Do tego potrzebny jest czas, zaufanie do terapeuty i pewna regularność wizyt, która stopniowo w miarę poprawy i nabierania prawidłowych nawyków pielęgnacyjnych i żywieniowych ulega zmniejszeniu. Zaczynamy rozumieć potrzeby organizmu, zmieniamy nawyki i widzimy poprawę. Gdy skóra jest nadmiernie przesuszona, występują przebarwienia bądź zmiany zapalne w postaci krostek, nadmiernie się czerwieni, pomimo że mamy już czas dojrzewania dawno za sobą nadal codziennie rano dostrzegamy w lustrze nowe stany zapalne. Najczęściej powód naszych problemów leży w naszych jelitach. Jest to już bardzo powszechnie dostępna wiedza i wiele badań jakie opublikowano na ten temat bezsprzecznie to potwierdza. W dużym uproszczeniu nasz stan umysłu bardzo często powiązany jest ze stanem naszych jelit, a to wszystko wpływa na aktywność cytokin zapalnych inicjujących groźne stany zapalne w organizmie, również w skórze.

Stres zmienia procesy biochemiczne organizmu. Wpływa na wiele neurohormonów. Jeżeli czujemy że to stres jest naszym największym wrogiem i naszej skóry musimy znaleźć czas na regularne wyciszanie się co znacznie obniża poziom kortyzolu (hormonu stresu) we krwi.

Prawidłowa dieta to najlepszy sprzymierzeniec urody. Jeżeli spożywamy za dużo cukru, za mało dobrego tłuszczu, do tego palimy papierosy, bardzo trudno będzie uzyskać efekty stosując nawet najbardziej innowacyjne zabiegi.

Nadmierna produkcja wolnych rodników przyspiesza degradację kwasu hialuronowego, tak się dzieje w przypadku osób palących, ale również u osób uprawiających sport wyczynowy. W ich organizmie również dochodzi do nadmiernej produkcji wolnych rodników i dochodzi do stresu oksydacyjnego. Aktywność fizyczna powinna być utrzymywana na umiarkowanym poziomie.

Zdrowy organizm wyposażony w odpowiednie ilości witamin, minerałów, kwasów tłuszczowych oraz sprawna obrona przeciw wolnorodnikowa bardzo dobrze zareaguje na zabiegi pobudzające skórę do regeneracji. Jakie zabiegi najlepiej stosować?

Toksyna botulinowa czy wypełniacze tylko maskują skutki starzenia, są to zabiegi korygujące i oczywiście w pewnych sytuacjach warto po nie sięgnąć natomiast powinien to być końcowy etap w naszym planie postępowania. Jeżeli zaczniemy od tych metod to efekty owszem będą, ale krótko, a skóra jej struktura nie zostanie pobudzona do regeneracji, nie zostaną uruchomione procesy naprawcze. Z czasem komórki naszej skóry fibroblasty produkują mniej kolagenu i elastyny czyli włókien podporowych, nie radzą sobie z obroną przeciwwolorodnikową. Należy je pobudzić do pracy poprzez zabiegi i techniki biostymulacji: pilingi indywidualnie dobrane do potrzeb skóry, oczyszczanie np. oksybrazja, zabiegi polegające na mikro nakłuwaniu (dermapen), zabiegi fizykalne (ultradźwieki, fale radiowe z mikro nakłuciem, zabiegi laserowe), mezoterapia- śródskórne podawanie substancji aktywnych.

Podsumowując: jak powinna wyglądać idealna terapia przeciwstarzeniowa? Systematyczne wykonywanie działań z zakresu biostymulacji sprawi, że efekty będą znacznie lepsze i dłuższe.

Po pierwsze: drenaż i masaż, aby pobudzić mikrokrążenie; poprawią one elastyczność skóry, a kojący dotyk sprawi na pewno przyjemność i odstresuje.

> **Powinnyśmy odżywiać cały organizm i pobudzać komórki do pracy na rzecz naszej skóry. W zamian otrzymamy nie tylko zdrowy, młody wygląd ale również dobre samopoczucie.**

Po drugie: peelingi. Bardzo ważne jest regularne pozbywanie się nadmiernej warstwy rogowej naskórka. Wykonywane regularnie peelingi sprawiają, że skóra nabiera blasku, ponieważ pozbywając się warstwy rogowej odsłaniamy naskórek, w którym światło inaczej się odbija i uzyskujemy efekt naturalnego blasku.

Po trzecie: zabiegi biostymulujace, w tym moje ulubione: radiofrekwencja mikroigłowa i mezoterapia. Pobudzają skórę do pracy i produkcji kolagenu oraz elastyny. Termicznie pobudzone warstwy skóry właściwej w wyniku delikatnego uszkodzenia silnie się regenerują, następuje poprawa owalu twarzy, zmarszczki ulegają znacznemu spłyceniu, skóra jest bardziej jędrna, nabiera równomiernego kolorytu i blasku.

W dobrze opracowanym planie nie może zabraknąć odpowiednio dobranej pielęgnacji domowej. Jest to niezmiernie ważne, aby zadbać o składniki działające aktywnie w naszej skórze, powinno zawierać (prawidłowe oczyszczanie, antyoksydanty, retinol, ochronę przeciwsłoneczną). Kolejnym etapem może być korekcja zmarszczek poprzez podanie kwasu hialuronowego lub zmniejszenie aktywności mięśniowej toksyną botulinową.

Pojawiające się z wiekiem zmiany w wyglądzie skóry są częścią procesów obejmujących cały organizm. Jeżeli chcemy zachować długo młodzieńczy wygląd musimy działać u źródła procesu starzenia. Powinnyśmy odżywiać cały organizm i pobudzać komórki do pracy na rzecz naszej skóry. W zamian otrzymamy nie tylko zdrowy, młody wygląd ale również dobre samopoczucie.

medeztetic

ul. Mazowiecka 24H, lok. U5
(osiedle Bajkowe), Kołobrzeg
Tel: 505 173 546

Pułapka przetworzonego jedzenia

Wysoce przetworzone jedzenie może sprawić, że zjesz go zdecydowanie więcej – nawet, gdy będzie miało obniżoną zawartość kalorii, cukru, soli czy innych dodatków. Nie do końca jasne jest, z czego wynika ta różnica i co właściwie w przetworzonym jedzeniu powoduje „przymus" zjedzenia go w większej ilości.

Autor: Agnieszka Mielcarek

Niemal każdy rodzaj jedzenia dostępnego w naszych sklepach podlega różnym procesom przetwarzania, np. pasteryzacji, próżniowemu zamknięciu, ugotowaniu, zamrożeniu, wzbogacaniu w witaminy czy mieszaniu z konserwantami lub wzmacniaczami smaku. Dlatego definicja „przetworzonego jedzenia" jest kontrowersyjna.

Kevin Hall z amerykańskiego Narodowego Instytutu Cukrzycy i Chorób Pokarmowych i Nerek (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases) w swoim badaniu wykorzystał definicje jedzenia, zaproponowane w ramach klasyfikacji NOVA, stworzonej przez naukowców z Brazylii. Zgodnie z tą klasyfikacją wysoce przetworzone pokarmy to takie, które są gotowe do zjedzenia, zawierają 5 lub więcej składników, w tym najczęściej wzmacniacze smaku, barwniki i stabilizatory. Z kolei jedzenie nisko przetworzone według klasyfikacji NOVA to pokarmy mrożone, suszone, gotowane lub pakowane próżniowo, pozbawione dodatków cukru, soli czy tłuszczów.

4 tygodnie w Instytucie

W eksperymencie, stworzonym przez Halla, wzięło udział 20 zdrowych osób, które przez 28 dni zamieszkały w Instytucie oraz których dieta była restrykcyjnie kontrolowana. Wszyscy badani nosi przez ten czas luźny strój, aby nie mogli sami ocenić, czy podczas trwania eksperymentu schudli czy przytyli. Uczestnicy badania przez dwa tygodnie dostawali posiłki z wysoce przetworzonych produktów (np. płatki śniadaniowe, słodzone jogurty, gotowe ravioli czy hot dogi), przez kolejne dwa – z minimalnie przetworzonego jedzenia (np. płatki górskie, parzone warzywa, sałatki, grillowany kurczak). Naukowcy bardzo starannie dobierali składniki obu diet, dbając o to, aby zawartość tłuszczy, cukrów czy białek w obu rodzajach posiłków była zbliżona. Uczestnicy eksperymentu mieli za to dowolność w tym, ile jedli przygotowanych posiłków.

Okazało się, że gdy badani byli na diecie z wysoko przetworzonych produktów, zjadali średnio 500 kcal więcej dziennie niż gdy byli na diecie ze składników minimalnie przetworzonych. Sprawiło to, że podczas 2 tygodni diety z przetworzonych produktów średnio każdy z uczestników badania przytył kilogram, zaś podczas 2 tygodni diety z minimalnie przetworzonych produktów – schudł kilogram. Dowodzi to, że nawet bardzo ostrożne dobieranie wysoko przetworzonych składników diety (o obniżonej zawartości niebezpiecznych tłuszczy czy cukrów) nie chroni przed przybieraniem na wadze.

Wcale nie smaczniejsze

Początkowo autorzy badania przypuszczali, że uczestnicy eksperymentu jedli więcej przetworzonego jedzenia, bo było one smaczniejsze. Po analizie ankiet okazało się jednak, że obie diety oceniane były identycznie pod względem smaczności. Dlaczego więc badani zjadali więcej wysoce przetworzonego jedzenia?

Naukowcy stworzyli cztery prawdopodobne wytłumaczenia tego zjawiska. Po pierwsze wysoko przetworzone jedzenie jest łatwiejsze w pogryzieniu i połknięciu, więc łatwiej i szybciej jest go zjeść więcej. Po drugie badania krwi uczestników eksperymentu wykazały, że podczas diety z nisko przetworzonych produktów w krwioobiegu krążyło więcej hormonów ograniczających apetyt, podczas gdy na diecie z wysoko przetworzonych produktów więcej było greliny – hormonu głodu. Po trzecie, pomimo zabiegów o dopasowanie ilości składników odżywczych w obu dietach, produkty wysoko przetworzone są zawsze mniej białkowe niż nisko przetworzone. Według jednej z teorii żywienia, ludzie jedzą dopóki nie zaspokoją swojego zapotrzebowania na białko. Ponieważ składniki wysoko przetworzone zawierały go mniej, więcej ich zjadano – przyjmując w ten sposób zdecydowanie więcej kalorii niż przy nisko przetworzonych produktach. Po czwarte, wysoko przetworzone produkty są kaloryczniejsze (ich 1 g dostarcza więcej kalorii przy tej samej objętości). Osoby przyzwyczajone do zjadania określonej objętości posiłków przyjmowały więc więcej energii na diecie z wysoko przetworzonych produktów.

W kolejnym eksperymencie naukowcy planują wyeliminować ten ostatni problem – dodając do wysoko przetworzonych posiłków więcej włókien roślinnych, aby spróbować wyrównać kaloryczność obu diet.

REFLEKSOLOGIA I TERAPIA PIJAWKĄ LEKARSKĄ

781 003 010,

HIRUMEDICA

DIETETYKA I PORADNICTWO ŻYWIENIOWE

575 431 650

Akademia Profilaktyki Zdrowotnej

PODOLOGIA

512 855 900

PODOLOGICA Instytut Zdrowych Stóp

Koszalin ul. Kościuszki 7, Gabinet 117 (1 piętro), www.podologica-koszalin.pl

Cyfrowa precyzja w implantologii

Współczesna stomatologia bez nowoczesnych technologii nie istnieje – zgodnie zapewniają dr Sebastian Lenkiewicz i dr Maciej Oszmiański. W rozmowie z nami wyjaśniają, dlaczego „szóstki" są najważniejszymi zębami człowieka i czemu dziesiąte części milimetra w implantologii mają kolosalne znaczenie.

Statystyczny Polak po 35. roku życia ma zaledwie 21 zębów, choć powinien ich mieć 32. Szacuje się, że około 40 proc. dorosłych Polaków (nie tylko w jesieni życia) zmuszonych jest do noszenia protez zębowych. Zazwyczaj pierwszymi zębami, które Polacy tracą, są „szóstki", a więc pierwsze zęby trzonowe.

- Żeby swobodnie żuć, w jamie ustnej potrzebujemy przynajmniej jednego trzonowego zęba – przypomina dr Maciej Oszmiański. – Gdy go tracimy, na przykład w żuchwie, sytuacja w jamie ustnej staje się niestabilna: górne zęby przemieszczają się w dół, dolne zaś zaczynają się przesuwać tak, aby zapełnić powstałą lukę. W efekcie zęby szybciej się zużywają i są bardziej podatne na starcie.

Wprowadzenie do szczęki lub żuchwy implantu „szóstki" staje się wtedy dobry rozwiązaniem, przywracającym stabilność zgryzowi. W niektórych przypadkach implant nie jest własnym zębem i może być nieco inaczej odczuwany. - Czasami taki implant może zostać wprowadzony do kości natychmiast podczas tej samej wizyty, na której usuwany jest ząb. Czasem należy poczekać od trzech miesięcy do nawet pół roku, wszystko zależy od warunków anatomicznych pacjenta – mówi dr Sebastian Lenkiewicz.

Pierwsza wizyta w gabinecie

- Pierwszym badaniem, które lekarz stomatolog wykonuje podczas wizyty przed wszczepieniem implantu, jest badanie kliniczne, a więc wstępna ocena warunków panujących w jamie ustnej pacjenta – tłumaczy dr Oszmiański. – Później wkraczają techniki cyfrowe: badanie tomograficzne oraz skaner wewnątrzustny.

Badanie tomograficzne pozwala na uzyskanie pełnego, trójwymiarowego obrazu podłoża kostnego zębów pacjenta. Dzięki niemu lekarz wie, jak szeroka jest kość w miejscu ubytku po zębie oraz czy konieczne będą zabiegi odtwarzające utraconą część kości. Specjalne oprogramowanie tomografu pozwala na dokładne obejrzenie struktur anatomicznych wewnątrz jamy ustnej pacjenta (np. przebiegu nerwu zębodołowego dolnego), a także na włączenie i wyłączanie ich widoczności podczas planowania leczenia implantologicznego.

Maciej Oszmiański

Z badania tomografią komputerową oraz skanu wewnątrzustnego tworzony jest trójwymiarowy obraz warunków anatomicznych pacjenta, który może zostać wydrukowany na drukarce 3D. Dzięki temu dentysta jest w stanie dokładnie obejrzeć i precyzyjnie ocenić warunki.

– Niekiedy na dwuwymiarowym obrazie w komputerze wydaje się, że kość i dziąsła u pacjenta wydają się mieć dostateczną szerokość, aby móc wprowadzać implant do jamy ustnej bez dodatkowych zabiegów. Jednak po obejrzeniu trójwymiarowego modelu, który możemy oglądać pod różnymi kątami, okazuje się, że taki zabieg byłby niebezpieczny i kość jednak trzeba odbudowywać – opisuje dr Maciej Oszmiański.

Odbudowa kości

Dlatego nie warto latami zwlekać z decyzją o uzupełnieniu brakującego zęba. – Około 60 procent objętości kości po ekstrakcji zęba jest tracone w ciągu pierwszych trzech lat – przypomina dr Sebastian Lenkiewicz . – Średnio po więcej niż trzech latach od ekstrakcji zęba należy się niestety spodziewać, że możemy mieć zbyt mało kości, aby bez problemów wszczepić implant. Nie oznacza to jednak, że założenie implantu jest wtedy niemożliwe.

Kość, która z czasem zaczęła zanika, może zostać uzupełniona specjalnymi materiałami kościotwórczymi. Dzieli się je zazwyczaj na 3 grupy: na materiały pochodzące od samego pacjenta (autogenne), na materiały pochodzące od innych ludzi (allogenne) lub materiały odzwierzęce (ksenogenne). – Złotym standardem są przeszczepy własnej kości pacjenta – mówi dr Lenkieiwcz. - Jako, że przeszczep pochodzi z tego samego organizmu, nie istnieje bariera immunologiczna, a właściwości osteogenne, czyli pobudzające kość do powstawania, zostają zachowane.

Dobrze przyjmowane są również przeszczepy kości z ludzkich banków tkanek. Zanim taka ludzka kość trafi do jamy ustnej pacjenta, jest oczywiście poddawana wielu procesom, które mają na celu wyeliminowanie ryzyka przeniesienia patogenów od dawcy do biorcy. Mogą one jednak pogarszać właściwości mechaniczne materiału. Materiał kościozastępczy może być pozyskiwany także od zwierząt (krów, koni, świń) lub z morskich alg czy wodorostów.

Jeśli liczba ubytków w jamie ustnej, które mają być zastąpione implantami, jest duża, to efekt końcowy zabiegów osiągany jest po wielu miesiącach, a nawet latach. Duża liczba zabiegów chirurgicznych przed wszczepieniem potrzebnych implantów może wywoływać lęk u pacjenta o bolesność całego procesu. – Rzeczywiście, często pacjenci mają obawy o to, co będzie się działo po zabiegach chirurgicznych: o opuchliznę, kilkudniową dysfunkcję czy o ból. Trzeba podkreślić, że przy dzisiejszej dostępności i jakości środków przeciwbólowych ból, który może towarzyszyć zabiegom chirurgii stomatologicznej, można i należy całkowicie wygasić, uwalniając pacjenta od potencjalnego cierpienia – mówi dr Lenkiewicz.

Cyfrowa precyzja

Techniki cyfrowe, stosowane w implantologii, służą nie tylko do oceny warunków anatomicznych jamy ustnej pacjenta, ale również do zaplanowania przebiegu leczenia. – Mając komplet danych (czyli obrazy tomograficzny i wewnątrzustny) możemy najpierw wstępnie, a potem ostatecznie zaplanować ustawienie implantu – mówi dr Oszmiański. Takie zaplanowane cyfrowo leczenie jest bardziej przewidywalne i bezpieczniejsze dla pacjenta.

Na to co jako laicy nazywamy „implantem", składają się właściwie trzy elementy: śruba tytanowa, którą umieszcza się w kości (czyli implant); korona, która zastępuje utracony ząb oraz łącznik, spajający koronę z implantem. Idealne rozmieszczenie tych trzech elementów w jamie ustnej pacjenta zależy od bardzo wielu czynników, w tym od: grubości kości pacjenta w szczęce lub żuchwie, przebiegu nerwów czuciowych, wzajemnego łuków zębowych oraz wysokości zwarcia.

Kiedyś implanty były umiejscawiane w szczęce „z ręki", na podstawie doświadczenia lekarza stomatologa, dziś częściej korzysta się z nowoczesnej techniki. – Na podstawie obrazu tomograficznego w specjalistycznym oprogramowaniu stomatolog wirtualnie umieszcza w jamie ustnej implant, dobierając jego szerokość i długość oraz ustawienie przyszłej korony względem sąsiednich zębów – relacjonuje dr Oszmiański. - Przy ustalaniu odpowiedniego miejsca dla implantu w szczęce lub żuchwie znaczenie mają dziesiąte części milimetra, które przy wstawianiu implantu z „ręki" są zawsze wynikiem przypadku. A to one decydują o tym, czy podczas zabiegu nie zostaną uszkodzone ważne struktury anatomiczne, na przykład nerw zębodołowy dolny – podkreśla stomatolog.

Porażenie nerwu zębodołowego dolnego ma szereg bardzo nieprzyjemnych konsekwencji dla pacjenta. Może dojść do zaniku czu-

Sebastian Lenkiewicz

cia w obrębie wargi dolnej oraz brody, co może być odczuwane jako duży dyskomfort.

Sposobem na idealne odwzorowanie zaplanowanego cyfrowo położenia implantu w szczęce pacjenta są specjalne szablony chirurgiczne. Są one projektowane – oczywiście cyfrowo - na podstawie plików przygotowanych przez lekarza stomatologa. Taki szablon pozwala na bardzo precyzyjne nawiercenie podłoża kostnego i umieszczenie w nim implantu. – Umiejscawiając w szczęce lub żuchwie implant bez szablonu chirurgicznego, albo nie wykorzystujemy w pełni podłoża kostnego, albo możemy doprowadzić do uszkodzeń nerwów lub zatok – mówi dr Lenkiewicz. – Dodatkowo cyfrowe zaplanowanie działań pozwala na szybszą akceptację efektu leczenia, ponieważ zarówno pacjent, jak lekarz są w stanie zobaczyć zamierzony rezultat na ekranie komputera zanim w ogóle leczenie się rozpocznie.

Hollywoodzki uśmiech

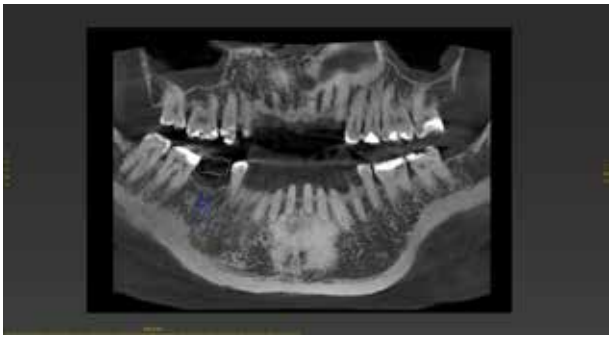
A co z efektem estetycznym, gdy jednak nasze warunki anatomiczne nie pozwalają na wszczepienie implantu na tej samej wizycie, na której dochodzi do usunięcia zęba? – Pacjent nigdy nie wychodzi bez zęba – podkreśla dr Lenkiewicz. - Na czas leczenia zawsze wykonywane są uzupełnienia tymczasowe, oparte na obecnych już w jamie ustnej implantach czy sąsiednich, własnych zębach pacjenta.

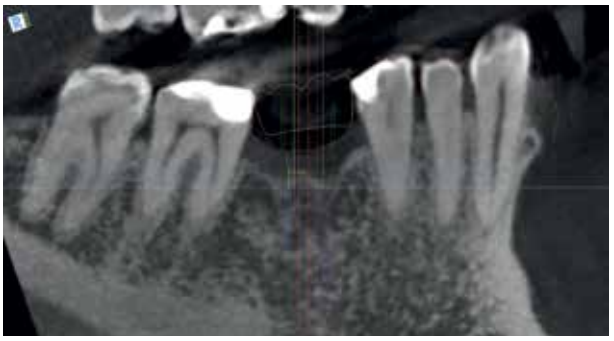
- Dużym wyzwaniem są uzupełnienia tymczasowe, gdy wiemy, że przez dłuższy czas nie będziemy w stanie zamontować w jamie ustnej docelowego rozwiązania – mówi dr Oszmiański. – Znajdujemy jednak zawsze rozwiązania, które będą estetyczne, choć nie zawsze w pełni funkcjonalne, bo pacjent nie będzie mógł nimi na przykład nagryzać.

Wyzwaniem są też sytuacje, gdy w wyniku poważnej choroby lub urazu pacjent traci wszystkie zęby w szczęce lub żuchwie. – W takim przypadku do zamontowania ruchomej protezy, opartej na implantach, potrzebujemy w szczęce przynajmniej 4 implantów, w żuchwie zaś minimum 2 (bo kość żuchwy jest bardziej zbita i lepiej przenosi siły działające w jamie ustnej) – mówi dr Lenkiewicz. – Jeśli jednak chcemy zdecydować się na nieruchome rozwiązanie, czyli protezę stałą, w szczęce potrzebujemy przynajmniej 6 implantów, a w żuchwie 4.

Na jakie implanty najlepiej jest się wtedy zdecydować? – Dostępne implanty dzieli się zazwyczaj na „prestiżowe" i „budżetowe". Różnią się one oczywiście ceną, ale przede wszystkim jakością popartą długoletnimi badaniami klinicznymi – mówi dr Lenkiewicz. – Dlatego zdecydowana większość pacjentów decyduje się na „prestiżowe" implanty renomowanych producentów obecnych na rynku od 20-30 lat.

- Nastąpiła cyfryzacja stomatologii, która ułatwia i udoskonala leczenie. Sprzęt i oprogramowanie wydają się nieodzowne w nowo-





czesnym gabinecie stomatologicznym – podsumowuje dr Sebastian Lenkiewicz. – Żeby nadążyć za tempem zmian, stomatolog musi cały czas się kształcić. Staramy się dotrzymywać kroku postępowi w technice, uczestnicząc w szkoleniach, bo to podstawa bezpiecznego leczenia pacjenta – dodaje dr Maciej Oszmiański.

Materiały zastępujące kość
W niektórych przypadkach zaniki kości szczęki lub żuchwy powstałe w ciągu kilku lat po usunięciu zęba nie pozwalają na zastosowanie prawidłowego leczenia implantologicznego. Wtedy konieczne staje się zastosowanie materiałów zastępujących kość. Materiały te dzieli się na trzy grupy:
(1) Materiały autogenne – czyli preparaty kostne, pochodzące z organizmu pacjenta. Najczęściej potrzebną kość pobiera się z kresy skośnej zewnętrznej żuchwy (miejsce za „siódemką"), czasami z bródki. Miejsca, z których pobiera się kość, całkowicie się regenerują.
(2) Materiały allogenne – czyli ludzkie preparaty kostne, zdeponowane w bankach kości. Są 100% bezpiecznie, bo każdy dawca jest przebadany i analizowana jest historia jego chorób. Kości od dawców dodatkowo poddawane są obróbce chemicznej, termicznej lub promieniami gamma.
(3) Materiały ksennogenne – czyli odzwierzęce preparaty kostne. Najczęściej jest to kość bydlęca, choć mogą być to też preparaty z kości koni, świń lub z morskich alg. Materiały odzwierzęce również są poddawane obróbce termicznej, chemicznej lub promieniami gamma, aby usunąć białka, mogące powodować odpowiedź układu odpornościowego.
Każdy z powyższych materiałów może występować w formie sproszkowanej lub w formie bloku.

MILLENNIUM-DENTAL Prywatna Praktyka Stomatologiczna
Magdalena i Sebastian Lenkiewicz
ul. Jantarowa 25A, 75-256 Koszalin
Rejestracja od poniedziałku do soboty:
+48 94 347 70 63, +48 94 347 70 64,
+48 608 080 80

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
RADIOLOG Bartłomiej Rękawiecki

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

Zapraszamy na konsultacje
ORTOPEDY DZIECIĘCEGO
- Dr Joanna Kraśny - 16 listopada 2019r.

Specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu dzieci.
Klinika Ortopedii i Traumatologii Dziecięcej
w Ortopedyczno-Rehabilitacyjnym Szpitalu
Klinicznym im. W. Degi w Poznaniu.

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

Czytamy o roku 1939, a widzimy współczesność

Autor: Andrzej Mielcarek

Metoda, którą przyjął Cezary Łazarewicz, pisząc „1939. Wojna? Jaka wojna?", sprawia, że jego książka o ostatnim roku pokoju nie powiela wiedzy wyniesionej przez czytelników ze szkoły albo z lektur typowo historycznych, ale uzupełnia ją o obraz rzeczywistości widziany oczyma zwyczajnego Polaka. Autora w tym wszystkim prawie nie ma. Rysunek Polski roku 1939 tworzą głównie przytaczane we fragmentach dokumenty: niepublikowane pamiętniki, wspomnienia, artykuły z prasy popularnej tamtego okresu. Lektura wciąga. Po niedługim czasie mamy wrażenie, że cofnęliśmy się o 80 lat, a jednocześnie trudno uciec od niepokojącego wrażenia, że czytamy w pewnym sensie o własnym doświadczeniu. Chodzi głównie o dwie rzeczy: zbiorowe złudzenia i skłócenie społeczeństwa.

Polska międzywojenna była nie tylko krajem wieloetnicznym (ojczyzną Polaków, Żydów, Ukraińców, Białorusinów, Niemców i kilku innych mniejszości), ale również mocno wewnętrznie poróżnionym. Polaków w tej mieszance było 70 procent, podzielonych nie mniej niż współcześnie.

Język prasy poszczególnych środowisk politycznych był - podobnie jak obecnie - pełen nienawistnych epitetów kierowanych w stronę przeciwnika. Właściwie nie przeciwnika a wroga, bo natężenie agresji i zacietrzewienia było nie mniejsze niż na przykład między czytelnikami współczesnych - „Gazety Polskiej" i „Gazety Wyborczej". Z tym, że za krytykę poczynań władz można było wtedy trafić do Berezy Kartuskiej, utworzonego w 1934 roku ciężkiego więzienia (de facto obozu koncentracyjnego) dla przeciwników sanacji.

Doświadczył takiego losu na przykład dziennikarz i pisarz Stanisław Cat-Mackiewicz, który jednak miał to szczęście w nieszczęściu, że się szybko w Berezie rozchorował, a że był osobą bardzo znaną, władze nie chciały jego śmierci za murami i zwolniły go dość szybko. Inny był jednak los wielu endeków, komunistów, ludowców, a także nacjonalistów ukraińskich. Do obozu osadzeni trafiali na podstawie decyzji administracyjnej (bez sankcji sądowej), bez możliwości korzystania ze środka odwoławczego. Stałym elementem traktowania więźniów było stosowanie tortur.

W przestrzeni publicznej mieszały się w 1939 roku zarzuty zdrady narodowej, zaprzaństwa z zarzutami wstecznictwa i ciemnoty. Obóz rządzący rozdmuchiwał balonik samozadowolenia aż do śmieszności. Tak jak obecnie promowany nachalnie i prymitywnymi metodami oficjalny patriotyzm zamieniał się w martwe rytuały. Józef Piłsudski nie żył już od 4 lat, ale w pewnym sensie nadal spełniał funkcję ostatecznej instancji, co oczywiście musiało prowadzić do groteskowych sporów o to, kto najlepiej realizuje Jego kierunek polityczny. Jednym zdaniem – brakowało przywództwa, choć kreowany na „wodza" (i tak nazywany) marszałek Edward Rydz-Śmigły starał się jak potrafił zastąpić Naczelnika. Jak się okazało we wrześniu 1939 roku, rola go mocno przerastała.

Przeciętni Polacy poddani byli presji zwalczających się obozów ale również rządowej propagandy. Władze malowały obraz potęgi kraju i jego ogromnego politycznego znaczenia. Cezary Łazarewicz pisze we wstępie: „Jedno co pozostaje w nas od osiemdziesięciu lat niezmienne, to nierealistyczne poczucie własnej pozycji w Europie i świecie. Przekonanie, że to my rozgrywamy Europę, a nie Europa nas, i że muszą się z nami liczyć". Czy nie przypomina to Państwu czegoś?

Wśród wykorzystanych przez autora wcześniej publikowanych materiałów szczególnie wartościowy wydaje się pamiętnik Romany Oszczakiewicz, żony kapitana Wojska Polskiego. Zaczęła go spisywać w 1938 roku, szczerze notując swoje opinie i obserwacje. Zostawiła dokument świadomości zwyczajnych Polaków, ich ambicji, stosunku do innych nacji, ale również reakcji na politykę i propagandę. Świetne są również wpisy odnoszące się do życia codziennego, bardzo konkretne i plastyczne, dzięki którym naprawdę możemy się poczuć jak ludzie żyjący w 1939 gdzieś między Warszawą a Krakowem.

Książkę Cezarego Łazarewicza można śmiało nazwać zapisem nadchodzącej katastrofy. Jej klimat niepokojąco może kojarzyć się z tym, co dane jest nam odczuwać w świecie pełnym niepewności w naszym roku 2019.

Cezary Łazarewicz (współpraca Ewa Winnicka): „1939. Wojna? Jaka wojna?". Wydawnictwo Czerwone i Czarne. Warszawa 2019.

Nowy Ford Transit

od **1279 PLN** netto/mies.*

w Ford Wynajem

z kompleksową obsługą serwisową w cenie

Wielkie wsparcie dla Twojego biznesu.

Większa ładowność, oszczędne silniki EcoBlue o mocy nawet 185 KM, innowacyjne rozwiązania, takie jak asystent parkowania, tylna kamera z oświetleniem czy światła LED do jazdy dziennej, oraz pierwsza w segmencie technologia Mild Hybrid. To tylko niektóre benefity, jakie może zaoferować Ci teraz Ford Transit nowej generacji. Dowiedz się więcej na **ford.pl**

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

***Wyliczenia dla Forda Transit w wersji Ambiente 2.0 EcoBlue 105 KM M6, 290 L2, na okres 36 miesięcy przy całkowitym przebiegu 90 000 km i opłacie wstępnej 10%.** Podana wysokość raty w Programie Ford Wynajem jest kwotą netto. Niniejsza propozycja skierowana jest do przedsiębiorców i nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego. Decyzja o wysokości opłaty wstępnej podejmowana jest na podstawie analizy finansowej Klienta.

Zużycie paliwa i emisja CO_2 określone na podstawie pomiarów w cyklu WLTP (Światowa zharmonizowana procedura badań pojazdów lekkich) Forda Transit w wersji Ambiente 2.0 EcoBlue 105 KM M6, 290 L2, Euro 6.2: 7.9–8.4 l/100 km, 206–221 g/km.

Na zdjęciu nowy Ford Transit Van 350 L4 Limited z wyposażeniem opcjonalnym.

Made in KOSZALIN

V FORUM

LAURY MADE IN KOSZALIN 2019

**Nominuj firmy, osoby i wydarzenia,
z których Koszalin jest dumny!
Przyjmujemy nominacje w kategoriach:**

BIZNES
KULTURA I DESIGN
STYL ŻYCIA I INSPIRACJE

Formularz nominacji i szczegóły:
www.made-in-koszalin.pl, www.biznes.koszalin.pl
tel. 94 347 71 27
Nominacje przyjmujemy drogą emailową
do dnia 25.10.2019 na adres:
info@cb.koszalin.pl

Dofinansowano z budżetu Gminy Miasta Koszalin

ORGANIZATOR

PARTNERZY

PATRONAT HONOROWY

Opowieść o samotności

Autor: Andrzej Mielcarek

„Czarni", czyli księża w języku współczesnych polskich antyklerykałów. Tytuł podziałał na mnie zniechęcająco. Wydał mi się efekciarski i wręcz niesmaczny w kontekście powszechnego – i łatwego – hejtu skierowanego przeciw duchownym. Za to nazwisko autora zachęcało, by zajrzeć do środka. Warto było. To nie jest przyjemna lektura, ale ma ważny walor: pokazuje środowisko duchownych od wewnątrz, nie ocenia, prowokuje ważne pytania.

Paweł Reszka to doświadczony reporter. Ostatnio jego znakiem firmowym są „wcieleniówki". Takim sposobem, zatrudniając się w roli sanitariusza w pogotowiu ratunkowym, pokazał w książkowym reportażu zatytułowanym „Mali bogowie", jak polscy lekarze podchodzą do pacjentów, których mają leczyć w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.

Tym razem założył sutannę. Jego książka to jednak nie jest zapis tego eksperymentu; stanowi on raczej element poboczny. Zasadniczym jest mozaika opublikowanych anonimowo wypowiedzi księży. Rozmówcy Pawła Reszki reprezentują cały przekrój środowiska: są wśród nich młodzi i starzy, zakonnicy i księża diecezjalni, pracujący w małych wsiach w różnych regionach Polski oraz w mniejszych i większych miastach.

Mówią anonimowo, więc można założyć, że szczerze. Wychodzi z tego obraz bardzo złożony. Wiele rzeczy już nie zaskakuje po głośnym filmie „Kler". Ale oprócz katalogu grzechów głównych (pycha, chciwość, nieczystość, nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu, gniew, lenistwo) ilustrowanych przypadkami powtarzających się zachowań, jest w tej książce świadectwo samoświadomości mężczyzn, którzy zrezygnowali z normalnego życia rodzinnego i przyjęli wraz ze święceniami kapłańskimi celibat.

Gdyby zapytać każdego z nich oficjalnie o bezżeństwo, usłyszelibyśmy zapewne wzniosłe uzasadnienia zalet tego stanu. Ponieważ jednak czytamy wypowiedzi niepozwalające zidentyfikować autorów, słyszymy coś innego - zgodnie z obserwacją hinduskiego jezuity, wybitnego spowiednika i psychoterapeuty Anthony'ego De Mello. W „Przebudzeniu" napisał on, że ilekroć spowiadał księży, słyszał o seksie, a kiedy przed konfesjonałem klękały prostytutki, centralnym tematem wyznań stawała się tęsknota do Boga.

Nasza polska tradycja ma na to własne określenie: „głodnemu chleb na myśli".

Głód miłości – nie tej mistycznej, ale zwykłej, ludzkiej, jest powszechnym doświadczeniem katolickich duchownych. Nie jest go w stanie stłumić pracoholizm ani inne formy nadaktywności. Stąd romanse, a czasami wieloletnie ukrywane związki, kompulsywna masturbacja i uzależnienie od pornografii. Niektórzy, jak młody wikary Mariusz, łatwo się rozgrzeszają („Celibat to nie jest czystość, tylko bezżeństwo. Proste?"), inni jednak przeżywają bolesne rozdarcie, żyjąc w dwóch światach jednocześnie, tkwiąc notorycznie w kłamstwie.

Jeśli nie „baba na boku", to co? Najczęściej pustka i piekielna samotność bez perspektywy zmiany. Młody chłopak, zaraz po maturze (często pod wpływem środowiska - rodziny, matki) wstępuje do seminarium. Przez sześć lat jest pod kloszem, bez kontaktu ze zwykłym światem. Później trafia jako wikariusz do parafii. Jest na łasce i niełasce starszego o 20-30 lat proboszcza. Niczego nie ma na własność, każdy grosz w jego kieszeni zależy od tamtego. Na dokładkę jeśli się nie podporządkuje, w każdej chwili może być przeniesiony w inne miejsce. Bez dania racji, bo przecież Kościół to twór hierarchiczny, którego zasadą jest bezwzględne posłuszeństwo. Tak mija 10,20 lat i „młody" nie jest już młody, sam zostaje proboszczem. I znów tak naprawdę nie ma niczego wyłącznie dla siebie. Na plebanii pojawia się ktoś przysłany z przypadku (jeden albo kilku), kto wiecznie się kręci w jego „domu". Na użeraniu się mijają kolejne lata, aż wreszcie nadchodzi czas emerytury (najczęściej po ukończeniu 75 lat życia). Nie ma nikogo: żony, własnych dzieci; dzieci rodzeństwa nim również się nie zaopiekują, bo niby dlaczego miałyby to robić? I ląduje stary człowiek w Domu Księży Emerytów. Czeka na koniec. W zupełnej samotności, wśród podobnych sobie samotnych staruszków, bez więzi z kimkolwiek, często z poczuciem goryczy.

Paweł Reszka napisał kapitalną opowieść o samotności. Nie pisał jej po to, by skandalizować. Rozmawiał z katolickimi księżmi jako praktykujący katolik, chcąc ich zrozumieć. Nie ocenia i nie moralizuje. Wnioski pozostawia czytelnikowi. Warto zostać czytelnikiem „Czarnych".

Paweł Reszka: „Czarni". Wydawnictwo Czerwone i Czarne. Premiera: 4 września 2019 roku.

Prestiżowe książki

Nowości i hity wydawnictwa Znak

proponuje: Andrzej Mielcarek

RODRIC BRAITHWAITE:
„ARMAGEDON I PARANOJA"
6 sierpnia 1945 roku, godzina 8.15, Hiroszima. Na tle nieba pojedynczy samolot zrzuca bombę. Rozpoczyna się pierwszy w historii atak zbrojny z użyciem broni atomowej. Nad centrum miasta uformował się gigantyczny słup dymu, przybierający kształt grzyba. Jego wysokość sięgała kilkunastu kilometrów.. 43 sekundy później miasto wraz z mieszkańcami wyparowuje. Znika z powierzchni ziemi. Hiroszima nie istnieje.
Tak zaczyna się nowa era w dziejach świata. Czas atomu. Ludzkość dostaje do rąk broń, która jest w stanie unicestwić planetę. Rozpoczyna się wyścig zbrojeń światowych mocarstw. Naukowcy rozgryzają tajemnice natury, posłuszni wojskowi skrupulatnie planują możliwe manewry, a politycy borykają się z podjęciem decyzji, których konsekwencje mogą się okazać nie do przyjęcia. Żaden z nich nie chciał rozpocząć wojny nuklearnej, ale wszyscy byli paranoikami co do tego, co może zrobić druga strona.
W tej opowieści występują liczne czarne charaktery – i to po obu stronach żelaznej kurtyny. To mroczny czas paranoicznego strachu przed nuklearną katastrofą. Dysponujemy bronią zbyt potężną, by można jej było użyć. Zniszczyłaby naszą cywilizację w kilka sekund. Wystarczy błędna ocena sytuacji, zamach terrorystyczny lub... czysty przypadek. Temat wymaga nowej analizy, a książka Braithwaite'a jest cennym punktem wyjścia...

ROGER MOORHOUSE:
„POLSKA 1939. PIERWSI PRZECIW HITLEROWI"
Szkoda, że takie książki potrafią pisać brytyjscy historycy a nie potrafią tego polscy. Wciągające ujęcie tematu, sprawny język, mnóstwo nowej wiedzy na wydawałoby się zupełnie „wyprany" temat - warto sięgnąć i czytać.
Rok 1939. II RP istnieje na mapie świata od zaledwie dwóch dekad. Ludzie, którzy wywalczyli dla niej niepodległość, patrzą z niepokojem, jak za granicami kraju rosną w siłę znane im od wieków wrogie potęgi. Polska ma silną i bitną armię. Ma sojuszników, którzy w razie hitlerowskiej napaści przyjdą jej z pomocą. Naczelny wódz odgraża się, że wrogowi nie oddamy nawet guzika. Pokolenie wolnej Polski właśnie wchodzi w dorosłość. Nie zamierza zginać karku przed żądaniami Hitlera. A ten mówi swoim generałom: „Bądźcie bez litości, bądźcie brutalni, nasza przewaga daje nam wszystkie prawa".
Jest wrzesień. Czas próby. I choć przewaga niemiecka okaże się miażdżąca, Anglia i Francja nie zrobią nic, by pomóc sojusznikowi, a Sowieci 17 września wbiją nam nóż w plecy, będziemy walczyć. Osamotnieni, w beznadziejnym boju na dwa fronty. Tej wojny nie wygramy, lecz ocalimy to, co najcenniejsze. Nasz honor.

GRZEGORZ BRONA, EWELINA ZAMBRZYCKA:
„CZŁOWIEK ISTOTA KOSMICZNA"
50 lat temu stanęliśmy na Księżycu. Co dalej? Czy kiedyś złapiemy deszcz diamentów, który pada na Saturnie każdego dnia? Po co szukać wody na Marsie, skoro jest jej pod dostatkiem na księżycach Jowisza? Kiedy zamieszkamy w hotelach na orbicie Ziemi? Czy podróże w kosmos mogą wydłużyć życie człowieka?
Grzegorz Brona – doktor habilitowany nauk fizycznych i biznesmen. Pracował na Wydziale Fizyki Uniwersytetu Warszawskiego. Były szef Polskiej Agencji Kosmicznej, miłośnik science fiction. Pracę zawodową rozpoczynał w Europejskiej Organizacji Badań Jądrowych CERN, po powrocie do Polski został współzałożycielem spółki Creotech Instruments. Buduje satelity, wie wszystko o kosmosie, chciałby podróżować w czasie i poznawać ludzi, którzy zmieniali świat.
Ewelina Zambrzycka – dziennikarka i redaktorka, pasjonatka tematyki popularnonaukowej. Związana m.in. z „Życiem Warszawy" oraz magazynami Gazety.pl oraz Wirtualnej Polski. Lubi zadawać pytania o tajemnice wszechświata i marzy o miejscu w Akademii Gwiezdnej Floty.

KINO KRYTERIUM ZAPRASZA

BILETY JUŻ OD **12 ZŁ**

Dyskusyjny Klub Filmowy, kino ambitne dla każdego.

1 października – „Kobieta idzie na wojnę"
8 października – „Maiden"
15 października – „Ból i blask"
22 października – „Parasite"
29 października – „Dzięki Bogu"

Bilety:
12 zł – jednorazowy
9,5 zł – bilet w karnecie ulgowym*
11 zł – bilet w karnecie normalnym*

* Całkowita cena karnetu uzależniona jest od ilości seansów w danym miesiącu

Kino Małego Widza, czyli najnowsze animacje dla najmłodszych!

5 października – „Agent Kot"
12 października – „Sekretne życie zwierzaków domowych 2"
19 października – „Magiczny dywan"
26 października – „Wyprawa Magellana"

Bilety: 12 zł

DKF KIDS, nowy cykl filmowy.

13 października – „Kickbokserka"

Bilety: 15 zł

Szminka Movie, seanse filmowe dla Pań!

17 października – „W deszczowy dzień w Nowym Yorku"

Bilety: 12 zł

Kino Przyjazne Sensorycznie:

20 października – „Król Lew"

Bilety: 12 zł

Filmy premierowe najtaniej w Koszalinie!

od 4 października – „Joker"
od 4 października – „Piłsudski"

Bilety:
17 zł/19 zł** – normalny
15 zł/17 zł** – ulgowy/Karta Seniora
12 zł/14 zł** – Tanie Poniedziałki/grupowy
11 zł/13 zł** – Karta Dużej Rodziny

** Cena obowiązująca w weekend.

ul. Zwycięstwa 105, Koszalin kryterium@ck105.koszalin.pl (94) 347 57 03/37/41 www.ck105.koszalin.pl/kino www.facebook.com/kinokryterium

Fotografie: Tomasz Majewski

XXII Plener Osiecki 2019

W malowniczej scenerii Dworku Osieckiego odbyło się uroczyste zakończenie XXII Międzynarodowego Pleneru Malarskiego Osieki 2019, organizowanego przez dr Ewę Miśkiewicz- Żebrowską oraz Annę Tkacz ze Związku Polskich Artystów Plastyków Okręg Koszalin -Słupsk. Uczestnikami pleneru byli artyści ze Szwecji, Słowacji, Ukrainy oraz z Polski. Przez 11 dni tworzyli prace olejne, pastele, rysunki, akwarele oraz ceramikę.

799.-

Cena za szt.

oppo

Smartfon OPPO AX7

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®

Fotografie: Tomasz Majewski

Ćwierćwiecze Telewizji Kablowej Koszalin

Znakomitym koncertem zatytułowanym „Zalewski śpiewa Niemena" w wykonaniu Krzysztofa Zalewskiego, któremu towarzyszyły siostry Natalia i Paulina Przybysz, uczciła swoje 25-lecie koszalińska kablówka. Okolicznościowy film pokazany podczas gali w Filharmonii Koszalińskiej udokumentował ogromne zmiany, jakie w tym czasie przeszła firma. Obecnie sprzedaje ona nie tylko dostęp do programów telewizyjnych około 33 tysiącom odbiorców, ale również dostarcza szybki Internet i jest wydawcą prasy lokalnej. Kolegom z TV MAX składamy gratulacje i życzenia kolejnych lat sukcesów.

Tytus poleca!

Już w sprzedaży!

4149.-*

SAMSUNG

Galaxy Note10 | Note10+

*Cena dotyczy Samsung Galaxy Note10

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®

5. PKO Bieg Charytatywny – z dedykacją dla najmłodszych

W sobotę 14 września br. w Koszalinie i 11 innych polskich miastach po raz piąty odbył się PKO Bieg Charytatywny pod hasłem „Pomagamy z każdym krokiem". Wystartowały w nim pięcioosobowe sztafety, które przez godzinę pokonywały kolejne okrążenia stadionów. Za zaangażowanie zawodników Fundacja PKO Banku Polskiego przekaże środki na cel dobroczynny, którym jest wsparcie edukacji pozaszkolnej podopiecznych z ośrodków opiekuńczo-wychowawczych.

W tym roku Koszalin wypadł w biegu znakomicie, bo w ogólnej klasyfikacji zajął trzecie miejsce po Lublinie i Rudzie Śląskiej, pokonując m.in. Warszawę, Kraków i Poznań. Najlepsza z koszalińskich męskich sztafet pokonała w ciągu godziny bieżnię stadionu Bałtyku 48 razy (FPP/Ciachu Ciach), podobnie jak najlepsza sztafeta mieszana (Przetrenowani), a najlepsza kobieca (Pięcioraczki z Tartanowej Paczki) – 38 razy. Łącznie koszalinianie zaliczyli 3871 okrążeń stadionu.

Odbył się również w różnych kategoriach wiekowych Bieg Młodych, czyli dla dzieci do 14. roku życia oraz wspólny bieg wszystkich uczestników imprezy. Biegowi towarzyszył rodzinny piknik sportowy z rozmaitymi konkurencjami i atrakcyjnymi nagrodami.

W Koszalinie ambasadorem wydarzenia był Marek Kolbowicz, czterokrotny mistrz świata i mistrz olimpijski z Pekinu w wioślarstwie w czwórce podwójnej. Nie mogło zabraknąć również prezydenta Koszalina Piotra Jedlińskiego, który wraz z gospodarzem imprezy Tomaszem Cemelem p.o. dyrektora Regionu Bankowości Detalicznej otworzył uroczyście bieg.

#pomogarayszkezdynkrokiem

Bank Polski

Szukajcie nas w prestiżowych miejscach!

SALONY SAMOCHODOWE

- AutoGaleria, 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 Dacia, 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 88-1
- 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
- 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
- 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

RESTAURACJE, BARY, KAWIARNIE

- Bar Przerwa – Arcy Catering, ul. Powstańców Wielkopolskich 8
- Bar Vittorio, Pasaż Milenium, ul. 1 Maja 22/4
- Bezalians, ul. Sikorskiego 4m
- 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
- Piano Bar, 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
- II 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
- 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 Studnia, ul. Mickiewicza 6
- Restauracja Vabanque II Riposta, Pasaż Millenium, ul. 1 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
- 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
- Centrum Medyczno – Rehabilitacyjne Remedica, ul. Śniadeckich 4
- Centrum Rekreacji Forma, ul. Rolna 14
- Dermalogica Instytut Kosmetologii i Medycyny Estetycznej, C.H.Jowisz I piętro, ul. Zwycięstwa 40
- Instytut Pięknego Ciała, ul. H. Modrzejewskiej 13
- Klinika Medycyny Estetycznej i Dermatologii dermaArt, ul. Św. Wojciecha 16
- Klinika Urody DOBOSZ, ul. Wschodnia 12 lok. U2A (Kropla Bałtyku - przy latarni morskiej) Darłówko
- Pod Arkadami Salon Kosmetyczny, ul. Księżnej Anastazji 8
- 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 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
- 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 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
- Meduza, ul. Nadbrzeżna 2, Mielno
- Polonez w Rymaniu, ul. Koszalińska 13, Rymań
- 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)
- 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
- Patrizia Aryton, ul. Zwycięstwa 78
- Perfect Bride Salon Mody Ślubnej, Pasaż Milenium, ul. Krzywoustego 4a/4
- 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, DORADCY PODATKOWI

- Kancelaria Podatkowa Constans, ul. Wojska Polskiego 24-26
- Usługi Podatkowo - Księgowe Sława Pyrda, Pasaż Milenium, ul. Wyszyńskiego 3/6
- 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 3/6

KOŁOBRZEG

- Kawiarnia Widokówka, ul. Sikorskiego 3
- Klinika Chirurgii Plastycznej i Medycyny Estetycznej dr Andrzej Krajewski, ul. Fredry 15 A
- Hotel Aquarius SPA,ul. Kasprowicza 24
- Aquarius Beauty, ul. Fredry 15a, Kołobrzeg
- Marine Hotel & Ultra Marine, ul. Sułkowskiego 9
- Shuum Boutique Wellness Hotel, ul. Tadeusza Kościuszki 17
- Centrum Ogrodnicze Żulicki, ul. Jedności Narodowej 30
- Pufa Design, ul. Bałtycka 31 lok. 2
- Polska Żegluga Bałtycka S.A. Polferries, ul. Portowa 41
- Manufaktura Lodów KUPIEC, ul. Wylotowa 87
- Odlodowo, ul. Zapleczna 1a
- Coffeedesk, ul. Mazowiecka 24
- Uzdrowisko Kołobrzeg, ul. Ściegiennego 1
- Hotel LEDA, ul. Kasprowicza 23
- Sanatorium Uzdrowiskowe BAŁTYK, ul. Rodziewiczówny 1
- Hotel Skanpol, ul. Dworcowa 10
- Barbab, ul. Zapleczna 5a
- BarberShop, ul. Waryńskiego 2
- Pracownia Fryzjerska Ilona Idczak, ul. Obrońców Westerplatte 18c
- Gałązka Oliwna, ul. Mariacka 12
- Medestetic, ul. Mazowiecka 24
- Cosmedical, ul. Mazowiecka 25
- Hair & Beauty Studio Kołobrzeg, ul Źródlana 1
- Klinika Sorea, Plac 8 Marca 4
- Stomatologia, ul. Armii Krajowej 3
- Gabinety dentystyczne Gabriela Świderek, ul. Armii Wojska Polskiego 6c
- Endo – Dent, ul. Armii Wojska Polskiego 10 a
- Centrum Medyczne World Medica, ul. Zapleczna 3f/1
- Regionalne Centrum Kultury, ul. Solna 1
- CONCEPT Monika Buśko – Kuś, ul. Zwycięzców 13
- MOSIR, ul. Łopuskiego 38
- Dom – Hit, ul. Mazowiecka 24h
- Bram Serwis, ul. Wesoła 6
- Optyk Mianowski, Plac 8 marca 2/1
- AT Lampy, ul. Sienkiewicza 28b
- Salon Dobrego Snu, ul. Mazowiecka 5
- Nieruchomości Morek, ul. Zwycięzców 15/9
- Restauracja „Pod Winogronami", ul. Towarowa 16

Kosmetologia:

- Depilacja laserowa LightSheer
- Mezoterapia igłowa i mikroigłowa
- Karboksyterapia
- Usuwanie przebarwień
- Redukcja tkanki tłuszczowej i cellulitu Winback Beauty
- Walka z trądzikiem
- Terapia tkankowa EstGen
- Peelingi medyczne

Medycyna estetyczna:

- Botox, Azzalure
- Wypełanianie kwasem hialuronowym
- Nici APTOS
- Osocze bogatopłytkowe

ul. Jana z Kolna 20, Koszalin

Godziny otwarcia: pon-pt 10-19, sob 9-14

TOPLASER

tel. 790 257 010

salon@top-laser.pl

www.top-laser.pl

„Chodź ze mną do Forum!”

Forum łączy to, co znane i lubiane, z tym, co nowe. Odwiedź nas i zobacz, co u nas słychać. Daj się zaskoczyć nową odsłoną tego, co dobrze znasz!

FORUM
KOSZALIN