MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY WWW.PRESTIZKOSZALIN.PL NR 3 | 111 | CZERWIEC 2020 R.

prestiż

magazyn koszaliński

Nowa energia za sterami EkoWodrolu

GLA 180 d – średnie zużycie paliwa 5,4 l/100 km, średnia emisja CO_2 141 g/km. GLB 180 d – średnie zużycie paliwa 5,5 l/100 km, średnia emisja CO_2 146 g/km. GLC 200 d Business Edition – średnie zużycie paliwa 5,9 l/100 km, średnia emisja CO_2 154 g/km. GLE 300 d 4MATIC – średnie zużycie paliwa 7,6 l/100 km, średnia emisja CO_2 198 g/km. GLS 350 d 4MATIC – średnie zużycie paliwa 8,4 l/100 km, średnia emisja CO_2 220 g/km.

Zaplanuj wakacje z „Hej, Mercedes!"

Tylko teraz samochody osobowe dostępne od ręki w jeszcze lepszych, niższych cenach.
Skorzystaj z oferty elastycznego leasingu 100% z urlopem od rat i pierwszym rokiem ubezpieczenia w pakiecie*.

Nie zwlekaj, liczba aut w ofercie ograniczona.

Szczegóły w salonach i na mercedes-benz.pl

* Leasing 100% – całkowity koszt leasingu prezentowany dla warunków: okres leasingu 24 miesiące, stałe oprocentowanie, wpłata wstępna 30%, wartość końcowa 19%, standardowy harmonogram spłaty z równymi ratami. Promocja dotyczy pojazdów z roku produkcji 2019, w przypadku których realizacja zamówienia oraz odbiór pojazdu nastąpią do 30.06.2020 r.
„Urlop od rat" – w ramach promocji, przed złożeniem wniosku o finansowanie, możliwe jest indywidualne dostosowanie harmonogramu spłaty, które może mieć wpływ na całkowity koszt leasingu. Produkt promocyjny Mercedes-Benz Leasing Polska Sp. z o.o. Promocja skierowana do przedsiębiorców.
„Ubezpieczenie na pierwszy rok za 0 zł" – promocja dotyczy ubezpieczenia komunikacyjnego na pierwszy rok (AC, OC, NNW i assistance) dla samochodów finansowanych w produktach finansowych Mercedes-Benz Financial Services. Promocja dotyczy pojazdów z roku produkcji 2019, w przypadku których realizacja zamówienia oraz odbiór pojazdu nastąpią do 30.06.2020 r. Powyższa informacja nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu art. 66 par. 1 Kodeksu cywilnego.

Mojsiuk Sp. z o.o. Sp.K., ul. Pomorska 88, Szczecin Dabie, tel.: + 48 91 48 08 712; ul. Koszalinska 89, Stare Bielice, tel.: +48 94 34 77 372

dermalogica®

INSTYTUT KOSMETOLOGII I MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

ENDOLIFT

NOWOŚĆ

Najnowsza
technologia laserowa
prosto z Włoch

Zapewniająca lifting
oraz niwelowanie
tkanki tłuszczowej
podczas 1 zabiegu

INSTYTUT KOSMETOLOGII I MEDYCYNY ESTETYCZNEJ DERMALOGICA®
JAKO LIDER MEDYCYNY ESTETYCZNEJ **PIERWSZY W KOSZALINIE**
OFERUJE SWOIM PACJENTOM ZABIEG ENDOFIT

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

WWW.INSTYTUT-DERMALOGICA.PL

Warto myć ręce, często i dokładnie – tylko tego można być pewnym. Reszta to mgła i ruchome piaski. Poglądy laików na koronawirus SARS-CoV-2 nie mają znaczenia, bo są echem tego, co mówią autorytety. Gorzej, że wśród tychże (epidemiologów, wirusologów, lekarzy) nie ma zgodności w zasadniczej kwestii, czy mamy do czynienia z groźną pandemią, czy raczej zbiorową histerią. W efekcie braku jednoznacznej oceny zagrożenia od samego początku różnie reagowali politycy. Trudno o jasność, co było właściwą reakcją. Na jednym biegunie lockdown (całkowite zamrożenie życia społecznego i ostre ograniczenie kontaktów międzyludzkich), z czym mieliśmy do czynienia w Polsce, a na drugim podejście liberalne (minimalne obostrzenia) - ze Szwecją jako praktyczną ilustracją tego stanu.

Można się pogubić, bo oto w pierwszych dniach czerwca szwedzki minister zdrowia i tamtejszy główny epidemiolog ostro zmienili front, składając oświadczenia, że liberalny model przyjęty w ich kraju był błędem i przyniósł zbyt dużo ofiar ludzkich. Parę dni później norweska pani premier również wystąpiła z samokrytyką, ale o 180 stopni odmienną: „lockdown, który zastosowaliśmy, był reakcją paniczną, zbyt ostrą; należało kontrolować zakażenia bez blokowania gospodarki, bo straty ekonomiczne przybrały skalę katastrofalną". Bądź tu mądry, pisz wiersze.

W mediach modne stało się szukanie odpowiedzi na pytanie, jak to będzie „po". Mnie o wypowiedź na ten temat poprosiła pewna gazeta. Zawiodłem oczekiwania jej redaktorów, bo odpowiedziałem uczciwie: nie wiem.

Nie wiem, jak będzie, ale podobnie jak Państwo wiem, jak jest. W gruzach legło nasze względne poczucie bezpieczeństwa, bo uświadomiliśmy sobie, że nieskomplikowany zarazek jest w stanie zrujnować plany całemu światu, nie mówiąc o jednostkowych. A gdyby nagle wydarzyło się coś naprawdę strasznego? Bezsilność, absolutna bezsilność.

Dlatego staram się, choć to trudne, patrzeć na bieżące wydarzenia ze spokojem. Powtarzam sobie słowa modlitwy autorstwa Marka Aureliusza, cesarza rzymskiego, stoika, którego rządy przypadły na okres wielkich klęsk - nieustających wojen, katastrofalnych powodzi, dżumy, szarańczy i głodu:

„Boże, użycz mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić.
Odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić.
I mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.

Pozwól mi co dzień żyć tylko jednym dniem i czerpać radość z chwili, która trwa;
w trudnych doświadczeniach losu ujrzeć drogę wiodącą do spokoju;
i przyjąć – jak Ty to uczyniłeś – ten grzeszny świat takim, jakim on naprawdę jest,
a nie takim jak ja chciałbym go widzieć;
i ufać, że jeśli posłusznie poddam się Twojej woli, to wszystko będzie jak należy.
Tak, bym w tym życiu osiągnął umiarkowane szczęście,
a w życiu przyszłym, u twego boku, na wieki posiadł szczęśliwość nieskończoną."

Tym wydaniem po przymusowej przerwie wracamy do Państwa, życząc Państwu i sobie przede wszystkim zdrowia, ale i spokoju, bo będzie jak ma być i nikt z nas naprawdę na to nie ma wpływu.

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

Dyrektor ds. Marketingu i Reklamy
Joanna Radziun, tel.: + 48 600 116 112
radziun@prestizkoszalin.pl

Reklama i marketing:
Wiesława Barzycka, tel.: + 48 609 859 822
barzycka@prestizkoszalin.pl
Katarzyna Sikora, Kołobrzeg
tel.: +48 692 008 006, sikora@prestizkoszalin.pl

LECHBUD KOSZALIN

Wybierz najwyższy standard!

Nowa inwestycja OSIEDLE HOLENDERSKIE

dewelopera LECHBUD KOSZALIN na Osiedlu Unii Europejskiej w Koszalinie.

Obecnie prowadzona jest budowa budynku wielorodzinnego 4 - kondygnacyjnego Budynku G, składającego się z 36 mieszkań 1, 2 i 3 pokojowych o powierzchni od 30,15 do 74,36 m^2; każde mieszkanie posiada balkon. Budynek wyposażony jest w klatkę schodową z windą, pod budynkiem znajdują się hale podziemne z miejscami postojowymi oraz komórki lokatorskie. Przewidywany termin oddania do użytku - IV kwartał 2020 r.

Lokale o powierzchniach od 30,15m^2 do 74,36m^2

LECHBUD KOSZALIN
ul. Podgórna 8
75-322 Koszalin
tel. 94 342 62 77
tel. kom. 663 746 451
www.lechbud.pl
lechbud-koszalin@wp.pl

W numerze

WYDARZENIA
11 Lotnisko Goleniów powraca do normalnego funkcjonowania
12 Prezes Wanda Stypułkowska uhonorowana nagrodą She's Mercedes by Mercedes-Benz Mojsiuk
15 Trudny start nowego koszalińskiego teatru muzycznego
16 Dwie wystawy w Centrum Kultury 105
19 Bałtycki Teatr Dramatyczny: kulturalnie, online
20 W Koszalinie powstanie Budka Życia

TEMAT Z OKŁADKI
22 Nowa energia za sterami EkoWodrolu

LUDZIE
32 Przypadki Piotra Krótkiego
38 Bez cukru życie może być słodkie
42 Bebuszka: pamiętnik mocno osobisty

MOTORYZACJA
46 Opel Corsa-e w pełni elektryczna, cicha i wygodna
50 Mercedes-Benz GLB 200 przestronny, wszechstronny, komfortowy – da się polubić od pierwszej chwili

PODRÓŻE
54 Nowojorski alfabet

MODA
60 Świadectwo trudnego czasu

ZDROWIE I URODA
64 Zdrowie na pierwszym miejscu
68 Czy można się umyć bez mydła?
70 Cecylia Gałązka: najważniejsze jest zadowolenie klientki
72 Smaczliwka wdzięczna, masło bogów, gruszka aligatora. Owoc inny niż wszystkie
74 Wstydliwy zapach z ust
76 Kiedy stres zjada zęby

PRESTIŻOWY ADRES
77 „Przyjazne Budowanie" PB Kuncer
97 Smartfon pozwala „przymierzyć" podłogę
98 Nowoczesność skrojona na miarę komfortu
106 Paryski duch w starej kamienicy
110 Dekoracja ścian - co powiesić i jak to zrobić?
114 Największe formaty w ofercie Bokaro
120 Frumax. Podłogi dębowe flooro w każdym kolorze
125 Lokator. Zarządzanie najmem. Nieruchomość pod opieką
128 Łososie i szmaragdy... w świecie ryb, czyli inne oblicze smażalni
132 Dostępne są ostatnie domy na Osiedlu Słonecznym
132 Dobry dizajn może iść w parze z dobrą ceną
136 Raport Prestiżowy adres 2020

SPOŁECZEŃSTWO
138 Inwestycje w kulturę i naukę
142 Seks może uzależniać
146 Razem raźniej
148 Społeczne Ognisko Muzyczne w Koszalinie kończy 70 lat
151 Skąd się wzięły zmiany w mamie?

KULTURA
154 Galeria Jednego Autora – Anna Klinkosz (fotografie)
159 Prestiżowe książki
160 Nawet „Almanach" padł ofiarą koronawirusa
161 „Drapieżnik". Odtrutka na serialowe bajki o „CSI"

Na okładce (od lewej): Karol Królak, Konrad Chudzik, Rafał Wojciechowski oraz Kamil Dzikiewicz (siedzi) - nowy zarząd spółki EkoWodrol. Fotografia: Agnieszka Orsa

www.prestizkoszalin.pl

KOSZALIN
Centrum Pomorza
KOSZALIŃSKI
ROWER MIEJSKI
Wybierz dwa kółka i bądź EKO!
Koszaliński Rower Miejski
czeka na Ciebie.
Więcej informacji na stronie **koszalinskirowermiejski.pl**

Endolift: jeden zabieg, długotrwały efekt

Instytut Kosmetologii i Medycyny Estetycznej Dermalogica regularnie wprowadza do swojej oferty nowe i nowatorskie zabiegi. Tym razem pojawił się w niej Endolift, zabieg laserowy prosto z Włoch, niezwykle skuteczny w rozprawianiu się z brakiem jędrności i profilaktyce anty aging. O tym, na czym polega, i dlaczego warto – a warto! – z niego skorzystać, rozmawiamy z Edytą Słupczewską, właścicielką Instytutu Dermalogica.

Rynek medycyny estetycznej oferuje mnóstwo zabiegów ujędrniających i odmładzających, dlaczego zdecydowała się Pani akurat na Endolift?
Zabieg jest nowością w Polsce, a dzięki nam również w Koszalinie. Zawsze inwestujemy w wartościowe produkty, a Endolift idealnie wpisuje się w założenia medycyny regeneracyjnej, w której Instytut Dermalogica się specjalizuje. Ujęła mnie jego innowacyjność i wszechstronność. Łączy właściwie wszystko to, czego pacjenci oczekują od nowoczesnych terapii: ma szerokie zastosowanie, w porównaniu do chirurgii plastycznej Endolift zapewnia nieinwazyjny charakter, co dla wielu osób jest bardzo ważne, a co najważniejsze zapewnia trwały efekt, który uzyskujemy już podczas jednej procedury.

Endolift, czyli co?
Czyli innowacyjna technika laserowa wykonywana za pomocą lasera diodowego Eufoton LASEmaR 1500 o długości fali 1470 nm, liftingująca i ujędrniająca skórę twarzy lub ciała. Endolift bardzo silnie pobudza produkcję własnego kolagenu, a dzisiejsza medycyna estetyczna stawia właśnie na stymulowanie naturalnych procesów odnowy skóry. Dzięki temu zabieg nie ma charakteru doraźnego, na chwilę, ale jest rozłożoną w czasie inwestycją.

Jakie są jego inne zalety?
Po pierwsze podczas jednego zabiegu możemy zadziałać wielokierunkowo, a więc jednocześnie liftingować wybrany obszar twarzy czy ciała oraz redukować nagromadzoną tkankę tłuszczową. Po drugie, sama procedura nie wymaga nakłuwania czy nacinania skóry, jest bezbolesna, a zatem nie trzeba stosować do niej znieczulenia. Po trzecie, w przeciwieństwie do większości tego typu zabiegów, Endolift wykonuje się jednorazowo i nie ma potrzeby go powtarzać, czy stosować w seriach. Rezultatem cieszymy się natomiast bardzo długo.

Kiedy można się spodziewać ostatecznego efektu?
Po około 3 – 6 miesiącach, ponieważ tyle trwa produkcja nowego kolagenu w najgłębszych warstwach skóry. Pierwsze efekty są natomiast widoczne gołym okiem, od razu po zabiegu. Potem obserwujemy, jak dzień po dniu regeneruje się nasza skóra.

Na czym technicznie polega zabieg Endolift?
Laser wykorzystuje najnowszej generacji mikro-optyczne fibry FTF o grubości zaledwie 200-300 mikronów, czyli mikro optyczne włókna, nieco grubsze od włosa ludzkiego. Aplikowane są one podskórnie, co jest praktycznie niewyczuwalne dla pacjenta, bo

zakończenie włókna ma formę stożka, przez co jego wprowadzenie jest łatwe, bezbolesne i nie pozostawia śladu na skórze. Procedura jest bardzo bezpieczna sama w sobie, a dodatkowo zabieg wykonuje lekarz. Giętkość włókien pozwala na precyzyjną penetrację tkanek i umożliwia dotrzeć do kłopotliwych okolic twarzy i ciała, co jest trudne do osiągnięcia przy zastosowaniu technologii wykorzystujących grubsze światłowody czy też sztywne kaniule.

Jak długo trwa rekonwalescencja po zabiegu?
Jest minimalna lub nie ma jej wcale. Pacjent po zabiegu może od razu powrócić do codziennych zajęć i aktywności.

Co możemy dzięki zabiegowi Endolift ujędrnić lub odmłodzić?
Jeśli chodzi o twarz: dolną powiekę, podbródek, linię żuchwy, obszary dolne i środkowe. Zabieg pozwala zlikwidować tzw. chomiki, czyli charakterystyczne zgrubienia na policzkach, poprawić owal twarzy. Endolift możemy zastosować także do liftingu problematycznej skóry szyi i dekoltu, na których upływ czasu jest szczególnie widoczny. Obszary na ciele, na które stosuje się laser to m.in. ramiona, brzuch, wewnętrzna i zewnętrzna strona ud, okolica kolan czy kostek. Wszystkie te okolice, gdzie skóra najszybciej wiotczeje, i gdzie gromadzi się tkanka tłuszczowa, a pozbycie się ich jest czasem niemożliwe, nawet mimo intensywnych ćwiczeń.

Kto może poddać się zabiegowi?
Każdy, kto ma problem z utratą jędrności lub nagromadzoną tkanką tłuszczową. W zależności od kondycji skóry, a więc stopnia wiotkości, czy ilości nagromadzonego tłuszczu, można modyfikować parametry lasera i dobierać grubość włókien fibrynowych. Możemy równocześnie redukować wiotkość i stosować lipolizę, lub jedynie ujędrniać i liftingować skórę, jeśli pacjent ma prawidłową ilość tkanki tłuszczowej. Słowem jesteśmy w stanie maksymalnie zindywidualizować zabieg, dostosowując go do potrzeb konkretnego pacjenta. Endolift można też łączyć z innymi terapiami anty aging, nawet podczas jednego zabiegu.

PRZED PO

Czy do wykonania zabiegu istnieją jakieś przeciwwskazania?
Jedynie standardowe. Podobnie jak w przypadku większości zabiegów medycyny typu anty aging nie powinien być stosowany u kobiet w ciąży, osób chorych na nowotwory, choroby serca, cukrzycę, z aktywnymi infekcjami bakteryjnymi i wirusowymi, atopowym zapaleniem skóry, a także stosujących sterydy czy przyjmujących leki uwrażliwiające na światło.

DERMALOGICA
Instytut Kosmetologii
i Medycyny Estetycznej
75-037 Koszalin
ul. Zwycięstwa 40/55-58
C.H. Jowisz, I piętro
tel.: 668 469 240
www.instytut-dermalogica.pl

dermalogica
INSTYTUT KOSMETOLOGII I MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

ARTMED
CHROSTOWSCY

MEDYCYNA ESTETYCZNA

ZAPRASZAMY NA
BEZPŁATNE KONSULTACJE

WSZYSTKIE ZABIEGI W NASZYM GABINECIE
PRZEPROWADZONE SĄ PRZEZ LEKARZA

- TOKSYNA BOTULINOWA
- KWAS HIALURONOWY (WYPEŁNIANIE BRUZD, UST, MODELOWANIE POLICZKÓW, BRODY I ŻUCHWY)
- LIFTING HYBRYDOWY
- PROFHILO
- OSOCZE BOGATOPŁYTKOWE
- FIBRYNA BOGATOPŁYTKOWA
- PLASMA COMPLEX
- KOLAGEN
- HYDROKSYAPATYT WAPNIA
- MEZOTERAPIA
- NICI GŁADKIE Z POLIKAPROLAKTONU
- WSKAZANIA MEDYCZNE (MIGRENA, BRUKSIZM)
- I WIELE INNYCH

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

WWW.CHROSTOWSCY.PL

ARTMED CHROSTOWSCY

Lotnisko Goleniów powraca do normalnego funkcjonowania

Nowa rzeczywistość, nowe połączenie oraz powrót już otwartych połączeń to moment, w jakim obecnie znajduje się Port Lotniczy, który w swojej siatce połączeń posiada loty do Warszawy oraz 10 rozkładowych połączeń lotniczych.

Połączenia regularne to: Oslo Gardermoen, Oslo Torp, Stavanger, Bergen, Londyn Stansted, Dublin, Liverpool, Kraków oraz Kopenhaga. Już niebawem, bo 3 lipca br., do siatki połączeń dołączy również Lwów z linią Wizzair oraz zwiększy się częstotliwość połączeń z Kopenhagą dzięki drugiemu przewoźnikowi na tej trasie, jakim jest Norwegian.

Od początku czerwca zostały ponownie uruchomione połączenia ze stolicą kraju – Warszawa Okęcie - Polskimi Liniami LOT. I tak sukcesywnie kolejni przewoźnicy, jak Ryanair, uruchamiają swoje kierunki z naszego szczecińskiego Lotniska do Liverpoolu, Londynu Stansted, Dublina a także po kraju - do Krakowa. Równocześnie Wizzair, którego siatka obejmuje Oslo Torp, Stavanger i Bergen, czeka w starterach, by operować z naszego lotniska również na trasie do Lwowa. Norweskie linie lotnicze Norwegian będą znów przewozić pasażerów do Oslo Gardermoen i Kopenhagi a SAS powróci na swojej trasie do stolicy Danii, do Kopenhagi, do jednego z największych hubów Europy.

Podróż samolotem nie ogranicza się tylko do wskoczenia w samolot, ale również pozwala na odrobinę relaksu przed wylotem i po przylocie. Bowiem nie mniej ważną rzeczą jest możliwość spędzenia w urozmaicony sposób czasu w oczekiwaniu na odlot lub przylot samolotu. A nic tak nie poprawia samopoczucia jak zakupy, a po nich chwila wytchnienia w przytulnej kawiarni. Dlatego też dbając o jakość podróży Lotnisko posiada zaplecze usługowe: sklepy, kawiarnie, księgarnię oraz sieć z prasą, jak również sklep z artykułami luksusowymi Aelia Dyty Free.

Z usług Portu Lotniczego Goleniów korzystają mieszkańcy całego Pomorza Zachodniego. Położony jest około 120 km od Koszalina i 33 km od centrum Szczecina, przy skrzyżowaniu dwóch dróg ekspresowych S3 oraz S6. Posiada połączenie kolejowe na trasie do Kołobrzegu oraz Szczecina, siatkę połączeń autobusowych ustawionych pod konkretne rejsy samolotów oraz parkingi dla klientów lotniska. Infrastruktura lotniska pozwala na lądowanie praktycznie wszystkich rodzajów samolotów, takich jak B737 czy AN124.

W mejlu od zarządzającej Portem Lotniczym Goleniów spółki czytamy: „Lotnisko to infrastruktura, to terminal pasażerski, pas startowy i płyty postojowe, to miejsce na mapie. Jednak bez pasażerów nie spełnia swojej najważniejszej funkcji, jaką jest obsługa klientów w trakcie ich podróży. Czekamy na Was, bo jak nigdy dotąd tęskniliśmy za Wami. Bo #BezWasNieMaNas."

Prezes Wanda Stypułkowska uhonorowana nagrodą She's Mercedes by Mercedes-Benz Mojsiuk

Zakończyła się druga edycja plebiscytu „Magnolie Biznesu", w którym jednym ze sponsorów była firma Mercedes-Benz Mojsiuk. Tak jak w ubiegłym roku, tak i tym razem, przyznała ona specjalne wyróżnienia.

Nagroda She's Mercedes by Mercedes-Benz Mojsiuk przyznawana jest aktywnym kobietom, które są miłośniczkami motoryzacji, a na co dzień w sposób zbilansowany łączą trzy światy: życie zawodowe, życie prywatne i pasje. W tej edycji „Magnolii Biznesu" jedną z dwóch laureatek została pani Wanda Stypułkowska, prezes MPS International z Koszalina.

Pani Wanda Stypułkowska związana jest z branżą kosmetyczną. Od wielu lat sprawuje funkcję prezesa zarządu MPS International w Koszalinie, rozwijając firmę pod kątem zatrudnienia oraz zdobywając nowe rynki. Poza pracą swój czas poświęca rodzinie, na podróże i czytanie. Chętnie udziela się społecznie i wspiera działalność organizacji charytatywnych. Kocha sztukę, stale powiększając kolekcję obrazów, zarówno prywatną, jak i w galerii sztuki przy MPS International. W ten sposób swoją pasją dzieli się ze wszystkimi pracownikami firmy.

Na stronie internetowej Grupy Mojsiuk czytamy: „Dlaczego tytuł „She's Mercedes"? Ponieważ marka ta towarzyszy Jej (pani Wandzie Stypułkowskiej – red.) każdego dnia. Konieczność częstych wyjazdów służbowych oraz pewność komfortu i bezpieczeństwa jazdy zapewniają Jej właśnie samochody marki Mercedes-Benz. To już trzecie auto tej marki w dorobku pani Wandy Stypułkowskiej i z pewnością nie ostatnie. Zaawansowane systemy ochrony pasażerów to jedno z istotniejszych kryteriów wyboru samochodu, ponieważ poza podróżami służbowymi, prywatnie często spędza czas z wnuczkami, które są oczkiem w Jej głowie. A przecież czas spędzony z babcią musi być nie tylko ciekawy i wyjątkowy, ale przede wszystkim bezpieczny."

Inicjatywa She's Mercedes to specjalny program producenta marki skierowany do pań, stworzony przy współudziale kobiet z całego świata, które wzajemnie się inspirują, dzieląc się swoimi spostrzeżeniami na temat sukcesu zawodowego, życia prywatnego, realizacji pasji i właściwego zbalansowania wszystkich dziedzin życia.

Ze względu na ogłoszenie pandemii koronawirusa i związane z tym środki ostrożności, oficjalna gala wręczenia nagród w plebiscycie została przełożona na późniejszy termin. W siedzibie MPS International w Koszalinie statuetkę, certyfikat oraz nagrody od marki Mercedes pani Wandzie Stypułkowskiej przekazała Hanna Mojsiuk, dyrektor firmy Mercedes-Benz Mojsiuk.

OPAKOWANIA NA MIARĘ TWOICH POTRZEB

30 lat doświadczenia

HEAN OPAKOWANIA

Hean Opakowania Pawlak Sp.J.
ul. Zalesie 3, 76-031 Mścice
hean@heanopakowania.pl
Godziny otwarcia: Poniedziałek -Piątek 7-15
www.heanopakowania.pl

POLSKIE RADIO KOSZALIN

REGION

Trudny start nowego koszalińskiego teatru muzycznego

Autor: Katarzyna Kużel, dziennikarka Polskiego Radia Koszalin

Energetyczna czerwień i czerń teatralnej sceny witają już od wejścia gości powstającego właśnie Teatru Muzycznego Adria w Koszalinie. Jeszcze trwają prace, ale już można poczuć klimat, jaki w tym miejscu zamierzają stworzyć jego właściciele: Kacper Wojcieszek i Magdalena Łoś-Wojcieszek.

Kacper Wojcieszek i Magdalena Łoś-Wojcieszek, prywatnie małżonkowie, są twórcami i producentami kilku przedstawień muzycznych, które zrobiły wrażenie nie tylko na koszalińskiej publiczności. Ich zespół dotychczas za macierzystą scenę miał Teatr Variete Muza. Okazała się ona jednak za mała jak na ambitne plany. Pani Magdalena mówi: - To był koncept Kacpra. Uznał, że ponieważ nadal chcemy robić musicale i rozwijać się, fajnie byłoby mieć swoje miejsce - taki drugi dom dla nas i dla artystów, z którymi współpracujemy. Potem zaczęło się wymyślanie, gdzie w Koszalinie można byłoby coś takiego zrobić, bo to nie jest łatwe. Musi być przestrzeń, odpowiednia akustyka, kulisy i dostęp do nich, przejście do garderób.

Kacper Wojcieszek dodaje: Wyszło nam, że Adria stoi pusta... i kupiliśmy ją. Bardzo nam zależy na tym, by nawiązać do kinowej historii tego miejsca. Będą na przykład stare zdjęcia na ścianach. To jest historia bliska koszalinianom. Ktokolwiek tutaj nie wejdzie, ten ma związane z tym miejscem wspomnienia: pierwszych randek, pierwszych filmów i kinowych wzruszeń. Chcemy do tego wszystkiego nawiązać i dlatego też nie chcemy wiele zmieniać w środku - jeżeli chodzi o samą salę.

Obecni właściciele miejsca, twórcy nowego teatru muzycznego w Koszalinie, pierwotnie zamierzali odejść od starej nazwy, ale ostatecznie uznali, że jest w niej potencjał poprzez emocje wielu osób i oczywiste skojarzenia z kulturą. - Chcemy się skupić zarówno na naszych autorskich projektach, jak i na dużych tytułach z kupioną licencją. Mieć salę dla siebie i gotową na nasze realizacje, ale jeżeli ktoś będzie chciał przyjechać i wystąpić u nas, to oczywiście jesteśmy otwarci. Chcemy, by Adria była typem teatru angielskiego, czyli takiego, do którego można przyjść nawet prosto z ulicy - bez garniturów, krawatów i wieczorowych sukien. Dużo zainwestowaliśmy w scenę, która będzie miała takie mechanizmy, których jeszcze w Koszalinie nigdzie nie ma i w nowoczesne sceniczne światła, bo doskonale wiemy, jak ważne są one w czasie pracy na scenie.

Trzon zespołu już jest. To ci tancerze, muzycy i wokaliści, którzy uczestniczyli w dotychczasowych produkcjach. - Przy nowych będziemy się opierać na castingach i tak budować obsadę każdego spektaklu – mówi Kacper Wojcieszek. - Ta forma się już nam sprawdziła i tak też pracuje się w Polsce i na świecie. Liczymy na nowe twarze i zdolne osoby. Wiemy, że chętnych do zagrania w Koszalinie nie brakuje.

Pozostaje zapytać, kiedy pierwsze show w Adrii. Magdalena Łoś -Wojcieszek odpowiada: - Gdyby nie epidemia koronawirusa, już byśmy szykowali się do otwarcia. Chcieliśmy wystartować w czerwcu, ale intuicja podpowiadała nam, by nie podawać dokładnej daty.

Pan Kacper potwierdza: - Daty dokładnej nie podamy, ale możemy zagwarantować, że na pierwsze spektakle zaprosimy jeszcze w tym roku. Szykujemy coś specjalnego! Kto z sentymentem wspomina dawne kino Adria w Koszalinie, ten z przyjemnością zajrzy do Teatru Muzycznego Adria. Kto nie znał kina, będzie miał okazję poznać nowy teatralno-muzyczny smak.

Dwie wystawy w Centrum Kultury 105

W Bałtyckiej Galerii Sztuki trwa wystawa Rafała Olbińskiego: kolekcja ponad trzydziestu wyjątkowych plakatów zaprojektowanych do znakomitych sztuk teatralnych, oper i operetek, m.in. „Carmen" Georga Bizeta, „Tosci" Giacommo Pucciniego czy „Króla Leara" Williama Shakespeare'a.

Rafał Olbiński to polski malarz, grafik i twórca plakatów oraz jeden z przedstawicieli tzw. polskiej szkoły plakatu. Jego prace są obecne w największych i najbardziej prestiżowych galeriach świata, cenione przez kolekcjonerów. Jego styl jest pełen metafor i znaczeń, w których każdy szczegół zdaje się skrywać tajemnicę, być częścią układanki czekającej na widza, aby ten przyszedł i odkrywając ją krok po kroku, nadawał znaczenia poszczególnym elementom. Wprowadza w liryczny świat pełen symboli i emocji.

„Portret intymny", który można oglądać w holu kina Kryterium, to retrospektywa prac fotografika i fotoreportera Wojciecha Druszcza, powstałych w ciągu pół wieku jego pracy dla najpoważniejszych tytułów prasy krajowej i zagranicznej. Są tu zdjęcia pokazujące życie codzienne w PRL robione dla tygodników „Kultura" i „Literatura"; migawki z okresu przemian ustrojowych w Polsce i w republikach ZSRR fotografowane dla Agence France Presse, AP czy Reuters'a; fragmenty reportaży dla „Magazynu Gazety Wyborczej", a potem „Polityki"; fotosy z planów filmowych i telewizyjnych.

Wystawa jest kolażem różnych gatunków fotografii, w których dominującym motywem jest portret sytuacyjny, a zdjęcia łączy ze sobą historia 50-letniej aktywności zawodowej Wojciecha Druszcza.

Obie wystawy trwają do 30 czerwca w Centrum Kultury 105 przy ulicy Zwycięstwa 105.

0,5 LITRA PIWA ZAWIERA 25 GRAMÓW CZYSTEGO ALKOHOLU ETYLOWEGO

SPRZEDAŻ ALKOHOLU OSOBOM DO LAT 18 JEST PRZESTĘPSTWEM

PEUGEOT RECOMMENDS TOTAL Zużycie paliwa w cyklu mieszanym WLTP (l/100 km): od 4,1 do 5,9. Emisja CO_2 w cyklu mieszanym WLTP (g/km): od 107 do 134. Podane wartości zużycia paliwa i emisji CO_2 są zmierzone na podstawie procedury WLTP zgodnie z rozporządzeniami (UE) nr 715/2007, nr 2017/1153 oraz nr 2017/1151. Procedura WLTP zastąpiła dotychczasową europejską procedurę homologacyjną (NEDC). Podane wartości zużycia paliwa i emisji CO_2 mogą się różnić od rzeczywistych w zależności od wyposażenia danego pojazdu, w tym wyposażenia dostępnego w opcji lub jako akcesoria fabryczne, oraz typu opon. Zużycie paliwa i emisja CO_2 zależą również od warunków użytkowania samochodu. Dane pokazują wartości od najwyższych do najniższych, uzyskane z uwzględnieniem wyposażenia dodatkowego pojazdu. Wszystkie informacje były aktualne w momencie publikacji materiału. Peugeot Polska Sp. z o.o. zastrzega sobie prawo do zmian specyfikacji produktów. Szczegółowe informacje można uzyskać w najbliższym punkcie sprzedaży oraz na stronie https://www.peugeot.pl/swiat-marki-peugeot/innowacje-i-technologie/wltp.html.
Informacje dotyczące 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.

Mojsiuk Motor, ul. Koszalińska 89, Stare Bielice k/Koszalina
tel.: 94/34 25 100, www.mojsiukmotor.peugeot.com.pl, www.facebook.com/PeugeotMojsiuk

Bałtycki Teatr Dramatyczny: kulturalnie, online

Program „Kultura w Sieci", uruchomiony przez Narodowe Centrum Kultury, pozwoli wielu instytucjom i podmiotom kulturalnym na przetrwanie trudnego okresu kulturalnej kwarantanny i twórcze działania online. Z tej możliwości skorzystał też Bałtycki Teatr Dramatyczny. Z sukcesem – otrzymał dofinansowanie dwóch projektów. Oba będę realizowane jesienią.

„Kultura w Sieci" to program dotacyjny Narodowego Centrum Kultury, finansowany ze środków MKIDN. Do 1200 beneficjentów trafiło 60 mln zł na wsparcie i rozwój działalności kulturalnej i artystycznej w sieci czasie epidemii koronawirusa. W ramach programu realizowane będą online warsztaty, webinaria, kursy e-learningowe z zakresu edukacji kulturalnej; koncerty, spektakle, czytania, recitale, spotkania z twórcami/artystami. Będzie też możliwe udostępnianie i ponowne wykorzystywanie cyfrowych zasobów muzealnych, bibliotecznych, audiowizualnych, zabytkowych oraz archiwalnych, tworzenie stron, gier internetowych, aplikacji mobilnych z dziedziny kultury oraz wydawnictw audio-video udostępnianych w formie elektronicznej oraz publikacji książkowych w formie elektronicznej (e-booki, audiobooki).

Pierwszy projekt to warsztaty skierowane do młodzieży. – Do udziału chcemy zaprosić osoby spoza Koszalina, z mniejszych miejscowości naszego regionu, które nie mają na co dzień dostępu do teatru – uściśla Marcin Borchardt, aktor Bałtyckiego Teatru Dramatycznego, pomysłodawca i koordynator projektu (za sformułowanie merytoryczne projektów odpowiadają Sławomir Dudek oraz Tomasz Ogonowski). – Teatr może stać się dla nich w ten sposób „namacalny" przynajmniej w rzeczywistości wirtualnej. Zależy nam na zintegrowaniu osób z różnych miejsc i środowisk.

Program warsztatów jest bogaty i wieloetapowy. Pozwoli uczestnikom zdobyć różne umiejętności. Obejmuje zajęcia indywidualne z doskonalenia dykcji, interpretacji tekstu czy budowania dialogu, które poprowadzą instruktorzy, m.in. aktorzy BTD oraz ćwiczenia grupowe – ich celem będzie przygotowanie słuchowiska teatralnego na bazie tekstów literatury młodzieżowej.

Nabór uczestników będzie prowadzony przez stronę BTD i rozpocznie się pod koniec czerwca. – Chętni będą musieli nagrać swoją wizytówkę – mówi Marcin Borchardt. – Będziemy weryfikować, czy dana osoba potrafi się sprawnie posługiwać narzędziami internetowymi, czy ma adekwatne możliwości sprzętowe i czy jest w stanie praktycznie pracować online oraz oczywiście predyspozycje artystyczne.

Finał warsztatów będzie miał miejsce we wrześniu br. Zajęcia odbędą się w lipcu (dwa tygodnie) i sierpniu.

Drugi projekt - Byliśmy/Jesteśmy/Będziemy - nawiązuje do początków działalności Stowarzyszenia Aktorzy po Godzinach działającego przy BTD, czyli czytania performatywnego. Takich „czytań" odbyło się kilka, wszystkie cieszyły się sporym zainteresowaniem, dopisywała im też publiczność. To, co wtedy odbywało się w zaprzyjaźnionej Centrali Artystycznej na żywo, teraz ma przenieść się do wirtualnej rzeczywistości. – Chcemy, pracując zdalnie, stworzyć projekt teatralny – mówi Marcin Borchardt. – Ma być formą ciekawej artystycznej aktywności, dać możliwość pracy twórczej aktorom i oczywiście zaproponować spotkanie ze sztuką spragnionym teatru widzom.

W przypadku „czytań" założeniem od początku była prezentacja twórczości współczesnych dramaturgów – od bajek po teksty prowokacyjne, zawsze osadzone we współczesności. Tak będzie i w przypadku tego projektu – Tytułów na razie nie zdradzę, ale pojawią się takie nazwiska jak Krzysztof Babicki, Artur Pałyga i Tomasz Ogonowski – zapowiada Marcin Borchardt.

Czytania przewidziane są na październik tego roku.

Budka Życia stanie w Koszalinie

Budka Życia to społeczny projekt mający poprawić bezpieczeństwo i świadomość mieszkańców miasta Koszalina oraz turystów w dziedzinie udzielania pierwszej pomocy przy użyciu defibrylatora AED.

Uważamy, że edukacja i zapobieganie są lepszym rozwiązaniem, niż brak reakcji, strach i niewiedza, która w wielu przypadkach może skutkować brakiem udzielenia pierwszej pomocy i potencjalną śmiercią osoby potrzebującej – mówi Tomasz Molesztak, koszalinianin, który od ponad dekady jest związany z szeroko pojętym ratownictwem w naszym mieście, i który od wielu lat uczy mieszkańców udzielania pierwszej pomocy.

Paulina Waluk-Szyperska i jej mąż Marek postawili sobie za cel poprawę dostępności defibrylatorów AED w Koszalinie. Michał Pelc, który już wcześniej starał się o to (m.in. poprzez zgłoszenie projektu w ramach funduszu obywatelskiego) wniósł do zespołu ogromne doświadczenie: 13 lat pracy w pogotowiu ratunkowym, status czynnego strażaka OSP, a od roku także praktyczną wiedzę dyspozytora numeru alarmowego 999.

Pani Paulina tak wspomina początki projektu: - Podczas zorganizowanego przeze mnie koszalińskiego spotkania społeczności „Era Nowych Kobiet by Joanna Przetakiewicz" – poświęconego m.in. udzielaniu pierwszej pomocy, uświadomiłam sobie, że w niektórych przypadkach użycie defibrylatora AED jest jedyną skuteczną metodą umożliwiającą uratowanie ludzkiego życia. Tym większe było moje zdziwienie, gdy prowadzący szkolenie Tomasz - wykwalifikowany ratownik medyczny – powiedział, że w Koszalinie dostęp do defibrylatorów AED jest bardzo trudny.

Pierwszym krokiem wspomnianego czteroosobowego zespołu jest uruchomienie publicznej zbiórki na postawienie Budki Życia. Przewidywany koszt projektu to 40 000 zł. Obejmuje on zakup defibrylatora AED, kapsuły bezpieczeństwa 24/7 dla AED, profesjonalnej apteczki, gaśnicy, legendarnej budki telefonicznej w stylu brytyjskim (jej transport, przygotowanie, zabezpieczenie, renowacja), pięcioletniego dostępu do systemu zdalnego monitorowania statusu oraz lokalizacji defibrylatora AED wraz z wymianą akcesoriów eksploatacyjnych i odpowiedniego oznakowania naszej Budki Życia. Nasza Budka Życia ma być dostępna 24/7 dla każdego. Bez żadnych ograniczeń.

- W Koszalinie mieszka około 100 tysięcy osób. Wystarczy, że co trzecia osoba, przekazałaby symboliczną złotówkę, aby udało nam się zrealizować projekt! – tłumaczy z entuzjazmem Marek Szyperski. - Do współpracy zaprosiliśmy władze miasta, bo bez ich pomocy nie będziemy w stanie postawić Budki Życia w samym sercu Koszalina – na placu przed ratuszem. A dla osób lub firm, które wspomogą projekt określoną kwotą, przygotowaliśmy specjalne niespodzianki. Budka zostanie pomalowana przez dobrze znanego koszalinianom artystę Cukina.

Więcej informacji o akcji można znaleźć na stronie www.budkazycia.pl, kanałach społecznościowych (Facebook/Instagram: budkazycia) oraz pod hashtagiem #budkazycia. Zbiórka odbywa się za pośrednictwem serwisu SiePomaga.pl.

CANAL+
PLATFORMA

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

WRACAMY DO GRY!

29.05

PKO Bank Polski
EKSTRAKLASA

WYBRANE PAKIETY TV

49,99 ZŁ MIES.

PRZEZ 3 MIESIĄCE

CENA PO RABACIE 10 ZŁ/MIES.

Po okresie promocyjnym opłata wzrasta: Pakiet Comfort+ z CANAL+ 89,99 zł/mies.; Extra+ z CANAL+ 99,99 zł/mies.; Superpremium+ 4K 139,99 zł/mies. Podane ceny pakietów zawierają rabaty: 5 zł/mies. za wyrażenie zgód marketingowych i 5 zł/mies. za e-rachunek i terminową płatność. Umowa na 24 miesiące. Szczegóły w Warunkach Promocji i w FAQ na canalplus.pl i w Punktach Sprzedaży. Wznowienie lub kontynuacja rozgrywek uzależnione od decyzji organizatora rozgrywek lub odpowiednich organów administracji publicznej, związanych z sytuacją epidemiologiczną.

Nowa energia za sterami EkoWodrolu

75-846 Koszalin, ul. Słowiańska 13, tel. 94 348 60 40, www.ekowodrol.pl

EkoWodrol® tworzymy przyjazne środowisko

Rzadko da się obserwować w polskich firmach tak przemyślany proces sukcesji, czyli przekazania władzy w ręce młodszego pokolenia, jak ma to miejsce w koszalińskim EkoWodrolu. Ostatnim jego aktem stanie się formalne powołanie jeszcze w czerwcu br. nowego składu zarządu przez walne zgromadzenie spółki. Tworzą go czterej młodzi menedżerowie, którzy w firmie zawodowo dojrzewali i znają ją od podszewki. Teraz przejmują za nią pełną odpowiedzialność.

Autor: Andrzej Mielcarek / Fotografie: Agnieszka Orsa

Kiedy w pierwszej połowie 2019 roku w gronie kilkunastu osób odbywały się w EkoWodrolu kolejne sesje warsztatów strategicznych, prezes Lech Wojciechowski podkreślał, że wypracowywane kierunki rozwoju będzie realizował już nie ówczesny, ale nowy zarząd.

Uczestnikami warsztatów byli między innymi czterej panowie, którzy obecnie tworzą nowy skład zarządu. Już wtedy wiedzieli o czekających ich awansach? – pytamy Lecha Wojciechowskiego.

- Nie, dopiero po warsztatach ogłosiliśmy, kogo rekomendujemy do nowego zarządu. Oni zaś między sobą ustalili role i zakresy odpowiedzialności, a co najważniejsze - ze swego grona wyłonili nowego prezesa firmy – podkreśla Lech Wojciechowski. – Został nim Kamil Dzikiewicz. Wiceprezesem będzie mój syn Rafał, który nadal będzie kierował obszarem technologicznym w zakresie projektowania i budowy oczyszczalni ścieków. W zarządzie znalazł się również Konrad Chudzik, syn mojego wspólnika a jednocześnie dotychczasowego wiceprezesa Zbigniewa Chudzika, równocześnie dyrektor działu sprzedaży nowych produktów. Czwartym członkiem zarządu jest Karol Królak, który stanął na czele połączonych działów kanalizacyjnego i stacji uzdatniania wody. Kamil Dzikiewicz, jako prezes, oddał kierowanie działem instalacji wewnętrznych swemu zastępcy Dawidowi Malinowskiemu, bo nie byłby w stanie godzić skumulowanych obowiązków.

Decyzje te są pewnikiem, choć formalnie musi je jeszcze zatwierdzić walne zgromadzenie spółki. Odbędzie się ono jeszcze w czerwcu br.

Wypracowana przed rokiem strategia wskazuje kierunki rozwoju firmy do roku 2023. Najważniejsze ustalenia to między innymi stopniowe zmniejszanie zaangażowania w przetargi publiczne. - Znów najważniejszym kryterium wyboru wykonawców inwestycji stała się najniższa cena, bez odpowiedniego uwzględnienia innych istotnych parametrów jak potencjał techniczny firmy i jej doświadczenie – mówi Lech Wojciechowski. - To frustrujące, że choć przepisy się zmieniają we właściwym kierunku, nie zmienia się praktyka. Poza tym samorządy zbiednieją z powodu obecnej sytuacji i będą poszukiwały oszczędności na siłę. Dlatego przyjęliśmy, że powinniśmy w coraz większym stopniu kierowa naszą ofertę do inwestorów prywatnych i przemysłowych. Od dłuższego czasu rozwijamy dział instalacji wewnętrznych, który przynosi nam już 30 procent sprzedaży. Będziemy również rozwijać eksport, a liczymy głównie na Stany Zjednoczone.

Obecnie w EkoWodrolu pracuje etatowo około 190 osób, nie licząc pracowników zakładów rzemieślniczych, stale współpracujących z nim w charakterze podwykonawców. Obroty roczne przekraczają 100 mln zł. Firma stale podnosi swoją wartość. Dopiero od dwóch lat część zysku była wypłacana udziałowcom jako dywidenda; zysk powiększał wartość firmy jako dodatkowy kapitał.

- Sukcesja to trudny proces - podkreśla Lech Wojciechowski. - Dlatego my staramy się ją przeprowadzić w sposób planowy. Nic tutaj nie jest wymuszone ekonomią, nic nie dzieje się pod presją czasu albo innych czynników. Ja chcę się wyłączyć z zarządzania operacyjnego, choć nie do końca jest to możliwe szybko, bo dalej w przypadku niektórych inwestycji jestem kierownikiem kontraktu i muszę je doprowadzić do końca, bo takie są warunki prawne. My, „stary zarząd", pozostaniemy w firmie, ale już w roli członków rady nadzorczej.

Czy wobec tego nie było wśród pracowników obaw, że zmiana ma tylko formalny charakter, a w gruncie rzeczy nic się nie zmieni? Lech Wojciechowski, śmiejąc się, odpowiada: - Nie będzie „kierowania z tylnego fotela". Nowy zarząd przejmuje decyzyjność i wraz z nią odpowiedzialność w pełnym zakresie. Chyba już nikt nie ma co do tego żadnych wątpliwości. Mówiliśmy o planowanej zmianie od roku, więc nie jest ona zaskoczeniem. Zresztą jeździłem po budowach i wyjaśniałem pracownikom, jakie są założenia całego procesu. Rewolucji w działalności firmy nie będzie, ale na pewno pojawi się nowa energia. Kiedy my przejmowaliśmy firmę, byliśmy w podobnym wieku, jak nasi następcy.

Kiedy pytamy prezesa, komu chciałby w szczególny sposób podziękować za długie lata współpracy, przez chwilę się zamyśla, żeby stwierdzić: - Trudno byłoby zrobić jakąś listę imienną, bo przyszło mi pracować z fantastycznymi ludźmi, oddanymi firmie i zaangażowanymi, więc wdzięczny jestem wszystkim. Ta postawa pracowników dawała mi zawsze poczucie bezpieczeństwa i liczę na to, że będzie podobnie pod nowym zarządem. W EkoWodrolu jest dużo szacunku, przyjaźni, ludzie czują się z sobą dobrze. Ta dobra atmosfera to jest rodzaj niewymiernego kapitału. A jeśli miałbym wymienić jedną osobę (oprócz wspierającej mnie zawsze żony), której chciałbym szczególnie podziękować, to wymieniłbym mojego wspólnika Zbigniewa Chudzika. Przez lata współpracy rozumieliśmy się, zawsze było współdziałanie, a to przekładało się na sukces firmy.

Kamil Dzikiewicz, prezes zarządu

Nowy prezes EkoWodrolu podjął w nim pracę w 2002 roku. Jest absolwentem Politechniki Koszalińskiej, gdzie ukończył Inżynierię Środowiska. Przeszedł w firmie długą ścieżkę kariery, od stanowiska stażysty, przez etat majstra, kierownika robót, zastępcy dyrektora i dyrektora działu.

Jak mówi - fakt, że został wskazany przez właścicieli firmy do grona kandydatów do zarządu, zaskoczył go, ale oczywiście przysporzył

również satysfakcji: - Myślę, że zostało docenione sprawne zarządzanie Działem Instalacji Wewnętrznych. Wszystko robiliśmy w nim sami: szukaliśmy zleceń z wolnej ręki, tworzyliśmy umowy wykonawcze, organizowaliśmy pracę. Robót systematycznie nam przybywało, przez co dział miał coraz większy udział w ogólnych obrotach przedsiębiorstwa. Początkowo byliśmy czymś w rodzaju eksperymentu, a staliśmy się jednym z filarów firmy. To była szkoła samodzielności i operatywności.

A dlaczego koledzy jego właśnie wybrali do roli szefa – prezesa zarządu? – pytamy Kamila Dzikiewicza. – Trzeba by ich zapytać – śmieje się. - To były bardzo szczere rozmowy. Chcieliśmy, żeby wszystko było od początku jasne. To dobra metoda przygotowania pola do współpracy: wyrzucić z siebie wszystko na starcie, a nie tłumić w sobie, bo prędzej czy później takie rzeczy i tak by się ujawniły. My znamy się od lat. Wiemy, kto jak funkcjonuje, jak reaguje, co dla niego jest ważne. Z tych naszych dyskusji wyłonił się podział funkcji, obszarów odpowiedzialności. Myślę, że dobrze to poukładaliśmy. W zarządzie reprezentowany jest każdy z głównych obszarów działalności firmy.

Jak podkreśla Kamil Dzikiewicz, to że EkoWodrol nie jest firmą o wąskiej specjalizacji, daje mu przewagę konkurencyjną: - Każdy z głównych działów jest obszarem, który mógłby stać się przedmiotem wyłącznej aktywności firmy. Większość konkurencyjnych przedsiębiorstw na terenie naszego województwa tak właśnie działa. Są firmy, które budują sieci zewnętrzne, ale nie robią już na przykład instalacji wewnętrznych. My łączymy w jedno kilka potencjałów, łącznie z innowacjami technologicznymi. To pozwala różnicować źródła przychodów i stabilizować firmę od strony finansowej, dając nam większe poczucie bezpieczeństwa, ale i szanse rozwojowe. Wąska specjalizacja to niebezpieczeństwo uzależnienia od jednego segmentu rynku czy jednej kategorii klientów. Warto pamiętać, że inwestorami w zakresie sieci wodociągowych, oczyszczalni ścieków, czy stacji uzdatniania wody są niemal wyłącznie samorządy. Ich problemy natychmiast przekładają się na sytuację pracujących dla nich wykonawców. My postanowiliśmy się od tego niebezpieczeństwa ubezpieczyć poprzez dywersyfikację portfela zamówień. Czy firma odczuła skutki pandemii koronawirusa? Jak to może wpłynąć na jej sytuację ekonomiczną? – Mamy w niektórych działach podpisane umowy z budżetem rozpisanym na cały rok a nawet na następny. Mamy więc do realizacji tyle inwestycji, żeby działać bez przerw i bez zwalniania ludzi. Oczywiście obserwujemy sytuację i przygotowujemy scenariusze alternatywne. Takie zjawiska, jak trudniejszy handel z USA, dokąd eksportujemy zawory, albo zamrożenie niektórych inwestycji w turystyce, możemy odczuć negatywnie. Trudno ocenić, w jakim stopniu.

Jak podkreśla Kamil Dzikiewicz, uniezależnianie się od zleceń pozyskiwanych w przetargach już daje efekty i jest kierunkiem przyszłościowym: - Dział Instalacji Wewnętrznych ma już 80-90 procent inwestycji pozaprzetargowych. Z kolei sieci zewnętrzne to w większości budowy zlecane na drodze przetargowej, ale można w tym obszarze znajdować również zlecenia przemysłowe, a więc już nie samorządowe, a prywatne. Udział takich robót w portfelu zamówień chcemy systematycznie zwiększać.

EkoWodrol, zatrudniając poniżej 250 osób, mieści się w kategorii firm średniej wielkości. Biorąc jednak pod uwagę specyfikę dziedziny w jakiej działa, musi szukać zleceniodawców w całym kraju a nie tylko na Pomorzu Środkowym. I tu pojawia się jedno z wyzwań dla nowego zarządu, bo nie wszyscy pracownicy akceptują perspektywę delegacji. – Nikogo nie możemy do niczego zmuszać, ale chcemy wypracować model, w którym w działach będą zawsze osoby gotowe do pracy wyjazdowej obok tych, które wolą pracę na miejscu

albo w niewielkiej odległości od Koszalina – mówi prezes Kamil Dzikiewicz.

Rafał Wojciechowski, wiceprezes zarządu

Oczyszczalnie ścieków oraz technologie z nimi związane to domena Rafała Wojciechowskiego. Z firmą związany jest od roku 2000. Wtedy to,jako świeżo upieczony maturzysta, odbył pierwszą praktykę w biurze projektowym. Później praktykował w EkoWodrolu jeszcze kilkukrotnie jako student Politechniki Koszalińskiej.

Jedną z praktyk pan Rafał wspomina ze szczególnym sentymentem, nie tylko dlatego, że oznaczała ona wyjątkowo całe wakacje spędzone na budowie oczyszczalni ścieków w Polanowie. Tam trafił pod skrzydła kierownika, który jako technolog szwedzkiej firmy współpracującej z EkoWodrolem, wdrażał nowatorskie rozwiązania technologiczne, w Polsce jeszcze mało znane. Po latach Grzegorz Wiesiołek, bo o nim mowa, jest jednym z pracowników działu kierowanego przez pana Rafała. Po tym, co zobaczyłem na tamtej budowie, utwierdziłem się w przekonaniu, że kierunek studiów wybrałem właściwie, a inżynieria środowiska to jest to, co mnie pasjonuje – podkreśla Rafał Wojciechowski.

Od 2011 roku, gdy doszło do połączenia działu badawczo-rozwojowego z działem technologii oczyszczania ścieków, pan Rafał - jako dyrektor - odpowiada nie tylko za projektowanie i budowę oczyszczalni, ale również za prace badawczo-rozwojowe. Z dumą podkreśla, że w firmie wszystkie nowe technologie były wynikiem jakiegoś projektu badawczego.

Jeden z nich, z budżetem ponad siedmiu milionów złotych, dotyczył znalezienia sposobu na zmniejszenie uciążliwości zapachowej transportowanych rurami ścieków. EkoWodrol, współpracując z jednostką naukową PAN (Polska Akademia Nauk) z Warszawy, był liderem projektu, a jego kierownikiem został pan Rafał: - Wyzwanie przed zespołem, w którego składzie oprócz naszych inżynierów znaleźli się ludzie z doktoratami i profesorowie, było ogromne. Problem odoru przy transporcie ścieków jest powszechny i bardzo dokuczliwy. Projektanci linii przesyłowych dla wygody przyjmują przy obliczeniach założenie, że rury są wypełnione wyłącznie cieczą. W praktyce rurami tłocznymi płyną ścieki, ale wskutek ich zagniwania pojawiają się również szkodliwe gazy, które wydostając się poza instalację, powodują rozmaite nieprzyjemne zapachy. Zapachy te da się w dużym stopniu neutralizować za pomocą chemii, ale nie zawsze jest to możliwe, a przede wszystkim jest to szkodliwe dla środowiska naturalnego. Naszym zadaniem, którego rozwiązania szukaliśmy przez trzy lata, było ograniczenie uciążliwości zapachowej płynnych ścieków bez stosowania chemii. I udało się. Opracowaliśmy technologię pod nazwą BTS (Bezemisyjny Transport Ścieków). Uzyskaliśmy wyjątkowe narzędzie, które pozwala nam precyzyjnie projektować sieci, w których po zastosowaniu naszego innowacyjnego urządzenia, problem odoru udaje się sprowadzić do absolutnego minimum.

Rafał Wojciechowski jest przekonany, że to unikalne i ekologiczne rozwiązanie, które stanowi przewagę konkurencyjną EkoWodrolu, jest ilustracją potencjału kadry inżynierskiej przedsiębiorstwa: - Oprócz rozwoju całej firmy, ważne jest poszerzanie wiedzy i umiejętności poszczególnych pracowników – podkreśla. – W efekcie zespół staje się bardziej kreatywny i efektywny. Dlatego będziemy starali się o granty na kolejne prace badawczo-rozwojowe.

Jak mówi, do nowej roli czuje się dobrze przygotowany: – Nasi poprzednicy dobrze zaplanowali sukcesję. Dali nam czas na przygotowanie się do nowych zadań. Każdy z nas ma już duże doświadczenie w kierowaniu działem. Na dokładkę ja, Karol i Kamil od dłuższego

czasu byliśmy w zarządzie mniejszej spółki. Mieliśmy więc okazję ściśle współpracować. Z kolei ja i Konrad Chudzik wiemy, jak wyglądała przez lata współpraca naszych ojców. Na bazie ich doświadczeń chcieliśmy rozpocząć pracę w zarządzie poprzez ustanowienie naszego „kodeksu". Najtrudniejsza będzie pewnie zgodna ocena ryzyka rozmaitych decyzji, więc tutaj umiejętność dogadania się będzie kluczowa. Mnie zaś zależy na tym, by praca odbywała się w sposób uporządkowany i planowy.

Karol Królak, członek zarządu

Do firmy trafił drogą pośrednią. Po studiach ukończonych w 2005 roku (studiował na jednym roku z Rafałem Wojciechowskim) podjął pracę w spółce Sanko, współpracującej z EkoWodrolem. Kiedy ta popadła w kłopoty i została przez większego partnera przejęta, pan Karol został stażystą a później pracownikiem EkoWodrolu. Szybko stał się specjalistą w zakresie technologii uzdatniania wody, uczestnicząc w latach 2006- 2007 w budowie stacji w Łobzie, w Świdwinie, w browarze Brok i kilku mniejszych.

Później, kiedy firma uczestniczyła w ogromnym projekcie uporządkowania gospodarki wodno-ściekowej w Dorzeczu Parsęty, pan Karol dostał propozycję kierowania działem specjalnie stworzonym dla zadań związanych z uzdatnianiem wody. Tak wspomina tamten czas: - Mieliśmy zaprojektować i wybudować w ciągu dwóch lat 30 stacji. Od dwóch-trzech rocznie, skoczyliśmy na taki pułap. Kontrakty były podpisane, nie było odwrotu. Wielu rzeczy uczyliśmy się w ogniu walki, bo byliśmy wtedy zespołem jeszcze niedoświadczonym. Z obecną świadomością nie podjąłbym się takiego wyzwania. Oceniłbym, że to nie do zrobienia. Ale myśmy to wykonali! Patrząc pod nogi, robiąc krok za krokiem, weszliśmy na tę olbrzymią górę!

Jak mówi Karol Królak, zaproszenie do grona czteroosobowego grona szefów spółki było dla niego niespodzianką. Wśród ważnych zadań nowego zarządu widzi mądrą kontynuację tego, co zostało w firmie wypracowane do tego czasu: - Jest sfera techniczna i sfera ludzka. Tworzymy przyjazne środowisko pracy, dobre relacje z klientami. O to trzeba dbać. Jako pracownik zawsze czułem się bezpiecznie, zawsze rozmawialiśmy o wszystkim otwarcie. Do pracy, gdzie panują takie zasady, chodzi się chętnie. To nieprawda, że liczą się tylko pieniądze. Równie ważny jest klimat szacunku do każdego pracownika i poczucie wspólnoty – mówi pan Karol. – A jeśli chodzi o sprawy techniczne, musimy dalej dywersyfikować zdolności wykonawcze. W tej dziedzinie stale robimy postępy i na przykład opanowaliśmy technologię spawania stali nierdzewnej, bo wcześniej korzystaliśmy z technologii klejonej. Chcemy teraz procesy spawalnicze automatyzować oraz prefabrykować elementy służące do budowy sieci i instalacji technologicznych, by wszystko przyśpieszyć i niwelować błędy. Musimy stale się uczyć, żeby wejść w inne rodzaje sieci, czyli na przykład ciepłownicze, czy gazownicze. To duży, ale niełatwy rynek. My na pewno zrobimy wszystko żeby na nim zaistnieć.

Konrad Chudzik, członek zarządu

Najmłodszy w zarządzie, pracuje od 2010 roku. Absolwent studiów na kierunkach Inżynieria Środowiska i Ekonomia na Politechnice Koszalińskiej. Odpowiada za sprzedaż i rozwój nowych produktów EkoWodrolu, przejmie również cały marketing i PR firmy.

Szybko został rzucony na głęboką wodę. Półtora roku po podjęciu pracy mianowano go osobą odpowiedzialną za sprzedaż. Jak wspomina, największym wyzwaniem w tamtym czasie była dla EkoWodrolu komercjalizacja innowacyjnych projektów, w tym tak nowatorskich ja zawory SZUSTERsystem (patrz: ramka). W ciągu roku zbudowaliśmy dział sprzedaży, w którym kluczowymi osoba-

mi stało się czterech przedstawicieli handlowych. – Trzech szybko podkupiła nam konkurencja i to zadziałało jak kubeł zimnej wody – mówi Konrad Chudzik. – Prawie wszystko trzeba było zaczynać od nowa. Ale już z ważnymi doświadczeniami.

Jak podkreśla, sprzedaż innowacyjnych produktów to z jednej strony błogosławieństwo, a z drugiej przekleństwo, bo trudno je z czymś porównać, trzeba poświęcić dużo wysiłku i czasu na ich wypromowanie. A w tym przypadku nie chodziło o proste produkty i masowego klienta. Zawory i inne produkty pod marką SZUSTER-system to rozwiązania niszowe, skierowane głównie do użytkowników sieci wodno-kanalizacyjnych. - To było naprawdę duże wyzwanie – mówi pan Konrad. - Od momentu inicjacyjnego kontaktu z klientem do podpisania umowy może minąć nawet pięć - sześć lat. Mówię to na przykładzie jednego z naszych największych klientów ze Stanów Zjednoczonych. Pierwszy raz byłem u nich w 2011 roku, a sprzedaż pojawiła się w 2016. Błogosławieństwo polega na tym, że kiedy już je poznali, zakochali się w naszych produktach.

Czasami przeszkodą w dobiciu targu stawało się to, że EkoWodrol nie jest międzynarodową korporacją. Kiedy w 2013 roku blisko było do zawarcia umowy z wodociągami nowojorskimi i miały odbyć się testy zaworów, konieczne stało się wykupienie bardzo drogiego ubezpieczenia. Jego koszty przekraczały jednak możliwości koszalińskiej firmy. Konrad Chudzik komentuje: - To były cenne doświadczenia, szczególnie moja prezentacja przed grupą doświadczonych pracowników wodociągów nowojorskich. Cała sytuacja była impulsem do zmiany strategii. Budowaliśmy swoją pozycję w USA nie w oparciu o duże wodociągi, ale o lokalnych dystrybutorów. Teraz mamy 4 dystrybutorów działających w 11 stanach w USA i dwóch dystrybutorów działających w 6 prowincjach w Kanadzie. Otwieramy własną spółkę w USA i tam będzie nasz magazyn. Chcemy, żeby ta ekspansja była jeszcze większa. Wielu klientów mówi, że ich decyzja o zakupie zależy od tego, czy produkt będzie na miejscu. Stąd takie działanie. To jest kolejne wyzwanie i duży krok w rozwoju firmy.

Konrad Chudzik przez niektóre osoby jest odbierany jako człowiek z wizją. On sam przeciw takiemu wizerunkowi nie protestuje: - Im więcej osób mówi, że coś się nie uda, tym bardziej staram się pokazać, że to jednak możliwe i robię to nie z chęci, żeby komuś coś udowodnić, ale znajdując w tym wyzwanie. Inaczej nie wysyłalibyśmy wyrobów do Australii, która stała się trzecim naszym rynkiem, do Peru czy Korei Południowej. Obecnie 2/3 naszej sprzedaży stanowi eksport.

EkoWodrol to przez dziesięciolecia przedsiębiorstwo wykonawcze. Rozwój w oparciu o innowacyjność i co za tym idzie - również o sprzedaż - to kierunki dla niego nowe. - Cieszę się, że firma weszła na ścieżkę innowacyjnego rozwoju – mówi pan Konrad. - Jesteśmy coraz częściej postrzegani jako inkubator pomysłów. Z drugiej strony nabieramy pewności siebie w sprzedaży i jest nam obecnie zdecydowanie łatwiej, bo mamy zbudowane kontakty, sieć dystrybutorów i międzynarodowych odbiorców.

Co jeszcze uznaje za najważniejsze zadania dla siebie i kolegów z nowego zarządu? - Chcemy, by udziałowcy i pracownicy czuli się bezpiecznie - odpowiada. – Nie zamierzamy zmieniać wartości stanowiących podstawę sukcesu EkoWodrolu. Mimo ogólnego kryzysu koronawirusowego, jako firma jesteśmy w relatywnie dobrej sytuacji z portfelem robót na ten rok większym niż w roku poprzednim. Oczywiście jest ryzyko, ale staramy się je zminimalizować. Naszym potencjałem jest kompetentna kadra i ogromne doświadczenie. Na rynku zamówień publicznych nie ma to rozstrzygającego znaczenia, bo tam znów liczy się głównie niska cena, ale świat nie kończy się na zamówieniach budżetowych i samorządowych. Otwieramy się coraz mocniej na to, co poza nim, czyli między innymi na klientów przemysłowych i prywatnych.

SZUSTERsystem

EkoWodrol stał się firmą usługowo-produkcyjną za sprawą wynalazku inż. Mirosława Szustera. Z czasem powstała cała rodzina specjalistycznych produktów znana w świecie technicznym jako SZUSTERsystem. Zawór zwrotny kulowy kolanowy, bo tak brzmi pełna nazwa wynalazku inż. Szustera, laikowi nie wyda się niczym szczególnym, bo wygląda jak każdy inny duży zawór. Jednak jego właściwości spowodowały, że stał się hitem w branży wodno-kanalizacyjnej i dlatego jest chroniony patentami np. w USA, Japonii, Indiach, Chinach i w wielu krajach Europy. W największym skrócie można powiedzieć, że zapobiega on cofaniu się wody, ścieków lub innych płynów w momencie, kiedy zostanie przerwany ich dopływ. Rzecz z pozoru prozaiczna, ale nikomu wcześniej nie udało się skonstruować zaworu, który by takie bezawaryjne działanie gwarantował.

Zawór ma kształt kolana, jest kompaktowy (wymaga mniej miejsca niż inne rozwiązania), ma lepsze parametry hydrauliczne od zaworów powszechnie używanych. Jest przy tym niezawodny, bo już przy bardzo małej prędkości przypływu płynów zawsze się w pełni otworzy, przez co jest bardziej odporny na zapychanie się i uszkodzenia.

Współpraca firmy z Mirosławem Szusterem rozpoczęła się w czerwcu 2004 roku. Później powstał kilkuosobowy zespół badawczo-rozwojowy, który przygotował kolejne produkty na bazie pomysłów inż. Szustera, przeznaczone dla branży wodno-kanalizacyjnej.

WAKACJE BEZ RAT

6 MIESIĘCY FINANSOWEGO
SPOKOJU **BEZ RAT***

SPRAWDŹ MODELE **DOSTĘPNE**
OD RĘKI U DEALERA FORDA

PROPOZYCJA WAŻNA DO 30.09.2020 R.

BEMO MOTORS
Stare Bielice k. Koszalina, ul. Koszalińska 26
tel. 94 3 400 400, www.bemo-motors.pl

*Propozycja odroczenia spłaty do 6 miesięcy:

Klient Indywidualny

Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) dla kredytu samochodowego na zakup nowego pojazdu marki Ford, wyliczona na dzień 02.06.2020 r. na reprezentatywnym przykładzie wynosi 9,52%.

Każda umowa kredytowa oceniana jest indywidualnie, nie ma gwarancji odroczenia. Okres finansowania nie ulega zmianie. Kredyt samochodowy udzielany jest przez BNP Paribas Bank Polska S.A. („Bank"), z którym współpracują Dealerzy sieci dealerskiej Ford, umocowani do świadczenia w imieniu Banku usług pośrednictwa w zakresie czynności faktycznych i prawnych związanych z zawieraniem umów kredytu.

Klient Instytucjonalny
Propozycja dostępna przy wpłacie własnej od 25%. Propozycja skierowana jest do przedsiębiorców. Nie jest ofertą w rozumieniu Kodeksu cywilnego i może ulec zmianie m.in. z uwagi na kondycję ekonomiczną Korzystającego lub warunki dostawy samochodu. Propozycja obowiązuje dla umów leasingu zawartych w ramach programu Ford Leasing oraz Ford Leasing Opcje prowadzonego wspólnie z Santander Leasing S.A.

Zużycie paliwa i emisja CO_2 określone na podstawie pomiarów w cyklu WLTP (Światowa zharmonizowana procedura badań pojazdów lekkich) dla Forda: Puma 1.0 EcoBoost 125 KM, M6, FWD, Euro 6.2: 5.4-6.2 l/100 km, 123-141 g/km; Kuga 1.5 EcoBoost 150 KM, M6, FWD, Euro 6.2: 6.6-6.9 l/100 km; 150-157 g/km.

Na zdjęciu Ford Puma i Kuga w wersji ST-Line z wyposażeniem opcjonalnym.

Przypadki Piotra Krótkiego

Rozmowa z Piotrem Krótkim, od 35 lat aktorem i reżyserem Bałtyckiego Teatru Dramatycznego (BTD) w Koszalinie.

Autor: Piotr Pawłowski / Fotografie: Izabela Rogowska

Co hutnik robi w teatrze?
– Życiem rządzą przypadki. Zamiast do technikum radiowo-telewizyjnego, dostałem się do technikum hutniczego. W ten sposób zdobyłem pierwszy zawód – hutnika (śmiech).

O specjalności?
– Przeróbka plastyczna metali nieżelaznych. Kucie, walcarki, ciągarki. Nie każdy hutnik stoi przy piecu martenowskim.

Jaka była Twoja droga do aktorstwa?
– Od najmłodszych lat lubiłem występować. Inne dzieci wstydziły się, a mnie to sprawiało przyjemność.

Byłeś ozdobą szkolnych akademii?
– Akademii nie pamiętam, ale byłem śmieszkiem. W szkole średniej założyłem dwa kabarety. Nie trzeba było mnie wypychać na scenę.

Czyli wrocławska szkoła teatralna to nie przypadek?
– Nie. Byłem drugim lub trzecim rocznikiem Wydziału Aktorskiego. Zadziałał zmysł praktyczny – we Wrocławiu miałem rodzinę, więc nie musiałem zabiegać o akademik (śmiech).

Z kim studiowałeś na roku?
– Z Martą Klubowicz, Cezarym Żakiem, Waldemarem Obłozą, Maćkiem Tomaszewskim. Dyplom obroniło trzynaście osób. Większość z nas została w aktorstwie.

Jak – zaraz po studiach – trafiłeś do Koszalina?
– Pochodzę z Górnego Śląska. Przyjeżdżałem do Mielna autostopem. Lubiłem Koszalin, podobała mi się okolica. Szukałem miejsca zielonego, najlepiej nad wodą. Brałem pod uwagę także Olsztyn. Znowu przypadek: kiedy zdawałem egzamin, pojawiło się ogłoszenie, że teatr koszaliński poszukuje młodych aktorów. Zdałem, zgłosiłem się i przyjechałem z żoną.

Jak przyjął Cię zespół, który wtedy składał się z doświadczonych teatralnych osobowości?
– Zespół, włącznie z inspicjentami i suflerami, liczył blisko czterdzieści osób. Dla porównania, teraz aktorów jest kilkunastu. W połowie lat osiemdziesiątych to był zbiór aktorów bardzo doświadczonych i ludzi bez dyplomu, którzy później zdawali egzaminy eksternistyczne. Zostałem przyjęty bardzo ciepło. W teatrze jednak, tak czy owak, aktor musi pokazać, co potrafi.

Dzisiaj jest tak samo?
– Zupełnie inaczej. Młodzi aktorzy przychodzą jak na swoje, czasami wydaje się, że już wiedzą wszystko. Nas nauczono pokory: „Jeszcze nic nie umiesz, ucz się, przy każdej okazji łap doświadczenie". Różnica w podejściu jest teraz mocno widoczna. Znak czasu.

Czy teatr jest dobrym nauczycielem aktorstwa?
– Życie jest najlepszym nauczycielem. Dobry sposób nauki polega na przenoszeniu na scenę tego, co aktorowi udało się podpatrzeć w życiu. Aktorstwo to niełatwy zawód. Trzeba mieć skórę nosorożca, a równocześnie nie można stracić wrażliwości.

Co jest w nim najtrudniejsze?
– Pogodzenie życia rodzinnego z tym zwariowanym kołowrotkiem, jakim jest życie aktora – to wyższa szkoła jazdy. Zdarza się nam pracować po kilkanaście godzin na dobę. Całym sobą.

Wiedziałeś wtedy, co chcesz grać?
– Chciałem grać! Miałem szczęście, że teatry poszukiwały wykształconych aktorów. Państwo finansowało instytucje na niewyobrażalnym teraz poziomie. W Bałtyckim Teatrze Dramatycznym

pracowało sto osób, zajmowaliśmy dwa piętra w sąsiednim budynku Archiwum Państwowego. Niesamowity okres.

Czy to, że po pięciu latach zostałeś uznany za najlepszego aktora BTD, zmieniło coś w Twoim podejściu do zawodu?
– Przypadek (śmiech). Udało się, bo akurat zagrałem w „Ślubach panieńskich" rolę Gustawa, do którego panienki wzdychały i słały liściki (śmiech). Pewnie dlatego.

Byłeś etatowym amantem teatralnym, a później – jak sam mówisz – przesunąłeś się ku rolom charakterystycznym. Jak jest dzisiaj?
– Bez zmian; cieszę się z tego. Bohaterowie napracują się, a wyjdzie ksiądz czy niania i od razu zapisuje się w pamięci widza. Zagranie dobrego epizodu może być bardziej satysfakcjonujące od roli Hamleta. Aktor musi patrzeć w lustro i realnie oceniać swoje możliwości i predyspozycje.

Piętnaście lat temu w odniesieniu do aktorstwa powiedziałeś: Nie mógłbym robić niczego innego. Podtrzymujesz te słowa?
– Tak. Zaczynać od nowa w wieku sześćdziesięciu lat? Aktorstwem zajmuję się przez całe swoje życie zawodowe. Przy tym jestem typowym aktorem teatralnym, nie mam czasu jeździć na castingi filmowe; tak już pozostanie.

Świętujesz w tym sezonie jubileusz pracy artystycznej. Grasz od trzydziestu pięciu lat w BTD. Jak czujesz się na scenie?
– Im większą aktor zyskuje świadomość siebie na scenie, tym większą czuje odpowiedzialność. Chociaż teoretycznie nie ma powodów, stres premierowy czasami jest jeszcze większy.

Masz w sobie ten typowy rys Ślązaka z Pszczyny?
– Dla mnie Ślązak to człowiek rodzinny, poważnie traktujący swoją pracę, no i lubiący się zabawić (śmiech).

Wszystko się zgadza.
– Otóż to (śmiech).

Dzisiaj jesteś bardziej stąd czy stamtąd?
– Do końca nie odciąłem korzeni śląskich. Mimo że mieszkam w Koszalinie tyle lat, coś ciągnie mnie w rodzinne strony. Mam tam ludzi, z którymi spędziłem młode lata, więc może dlatego.

Miewasz momenty zwątpienia w aktorstwo?
– W każdym człowieku, który poważnie traktuje swój zawód, pojawiają się chwile zwątpienia. Kiedy nadeszła transformacja ustrojowa, chciałem przeobrazić się w przedsiębiorcę. W teatrze dostałem roczny urlop bezpłatny. Wytrzymałem pół roku i wróciłem.

Być może dzisiaj byłbyś dyrektorem prywatnego teatru. Nie żałujesz, że nie wyszło?
– Może byłbym (śmiech). A może nie.

Czy swoje reżyserowanie uznajesz za rezultat poszukiwań twórczych?
– Różnie z tym bywa. Pierwsza realizacja [„Dzieła wszystkie" Szekspira] to był przypadek. Sztukę miał wyreżyserować inny aktor – ze Szczecina – któremu nie pasował termin. Padło na mnie. Ważny jest tekst. To, co dotąd zrobiłem, trafiało do mnie, ponieważ lubię kabaret literacki.

Jako reżyser pokazujesz aktorom, jak mają grać?
– Staram się tego nie robić. Jeżeli już, to młodszym kolegom. Co do starszych, lubię, gdy mnie zaskakują.

Aktorstwo to misja?
– Misja była wtedy, gdy bohaterscy aktorzy pod zaborami wystawiali coś dla ludu ku pokrzepieniu serc. Aktorstwo teatralne to nie misja, lecz rzemiosło. Misję poczułem, gdy w 1988 roku z kolegą Zbyszkiem Kułagowskim (były aktor i dyrektor BTD, obecnie reżyser w Państwowym Zespole Ludowym Pieśni i Tańca „Mazowsze") zrealizowaliśmy spektakl grany później w kościołach. Z KW PZPR był telefon, żeby nas zwolnić z teatru. To była misja.

Jesteś obecnie aktorem najdłużej grającym w BTD. Czy z tego wynikają dla Ciebie jakieś przywileje?
– Czasami mogę więcej powiedzieć, posłużyć się swoim doświadczeniem.

W wielu Twoich postaciach jest rys szaleństwa podskórnego. Ci bohaterowie tacy są, czy takimi ich stwarzasz?
– W postaciach przede wszystkim szukam człowieka. Uczucia ekstremalne na scenie, zwłaszcza dużej, zawsze są ciekawe. Zamiast krzyczeć cały czas, warto krzyknąć raz, ale wtedy, kiedy trzeba i z odpowiednim natężeniem. Być może to jest właśnie to, co nazywam rzemiosłem.

Czego szukasz w aktorstwie?
– Kontrastu. Postać im bardziej jest skontrastowana, tym bardziej intrygująca. Dla mnie i dla widza.

Lubisz improwizację?
– Tylko wtedy, gdy jest naprawdę dobrze przygotowana (śmiech). Owszem, to ma wyglądać na improwizację, ale ponieważ improwizacja musi być bezbłędna, trzeba ją dobrze rozpisać i przećwiczyć.

Z jakim nastawieniem idziesz na pierwszą próbę?
– Zawsze jestem trochę zaniepokojony, co to będzie. Dla mnie najważniejsze jest pierwsze zetknięcie z tekstem. Muszę sobie odpowiedzieć na pytanie: „Co to jest?" Kiedy już wiem – nawet, jeżeli tekst trochę mnie przerazi – jaki pomysł ma reżyser, spokojniejszy przystępuję do pracy.

Masz jakieś rytuały przed- lub popremierowe?
– Nie. To, co mają wszyscy aktorzy. Nic więcej.

Przynosisz lub przenosisz teatr do domu?
– Nie lubię tego. Staram się tego nie robić. Przez pierwsze lata żona miała nawet pretensje, że tak mało mówię o teatrze. Zawsze odpowiadałem, że teatr mam w teatrze. Mimo to w naszym domu nie ma zakazu rozmów o teatrze (śmiech).

Psycholog w domu ułatwia życie aktorowi?
– Nie łączymy spraw zawodowych, chociaż kiedyś żona mi powiedziała, że z racji zawodu mogę być dobrym psychologiem. Zanim psycholog wydobędzie coś z człowieka podczas sesji, dowiaduje się tego z jego obserwacji.

Jakim recenzentem pracy męża jest Twoja żona?
– Sama przyznaje, że nie jest obiektywna wobec spektakli, w których mnie ogląda. Jeżeli coś jej nie podpasuje, mówi o tym otwarcie.

Mąż na scenie obściskuje i całuje panią w tiulach. Czy to ciężki temat do rozmów w domu?
– Jak żona mówi, trochę przyzwyczaiła się już do tego, ale gdzieś ją to wewnętrznie gniecie. Wiadomo, że to nie są łatwe sprawy, na szczęście to nasze, jak powiedziałeś, obściskiwanie ma raczej wymiar symboliczny. Przecież nikt nago nie chodzi po scenie (śmiech).

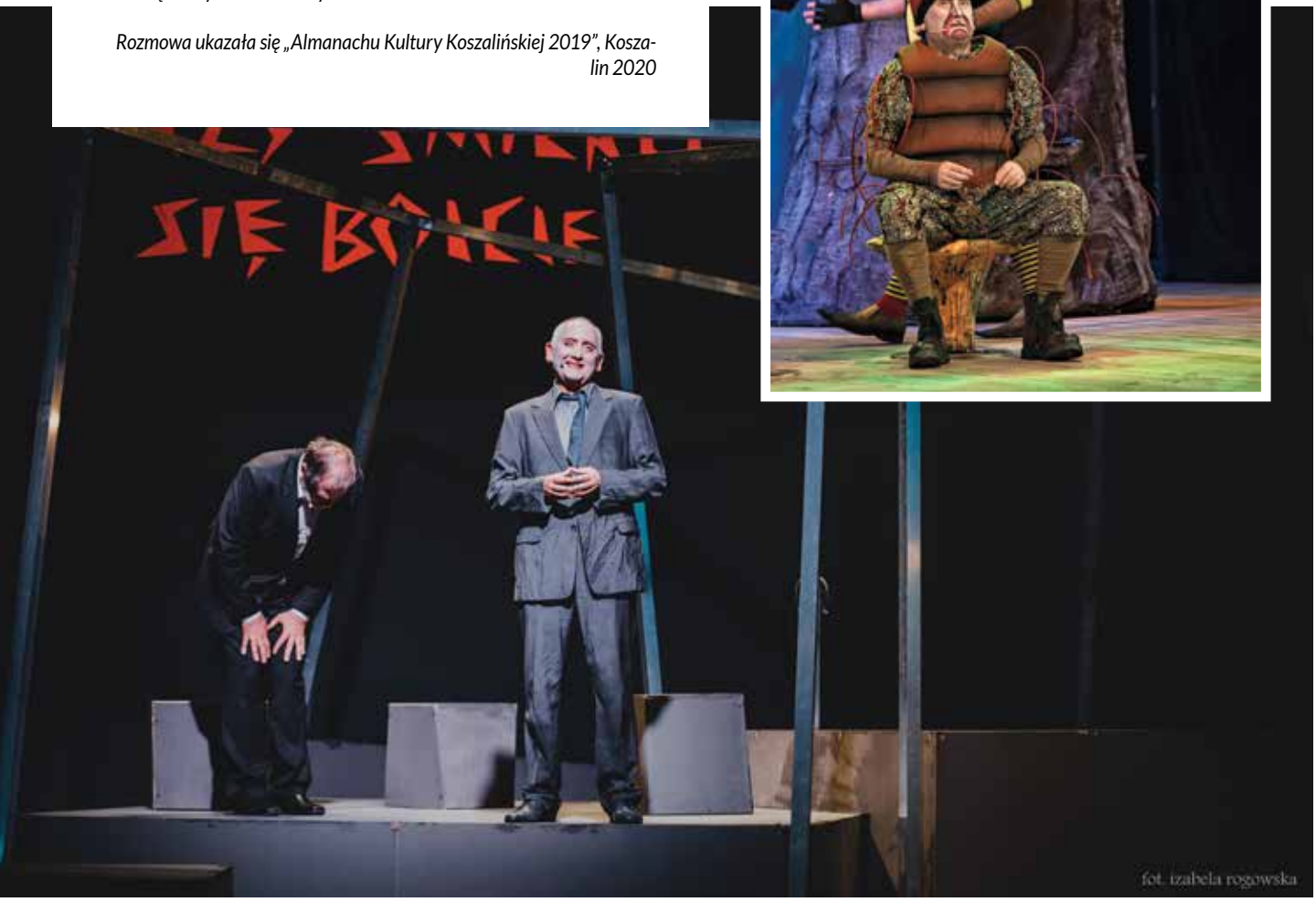
Twoja żona napisała pracę dyplomową na temat poczucia sprawiedliwości społecznej wśród aktorów.
– Tak! Na dodatek w Teatrze Polskim we Wrocławiu.

Czy coś takiego w ogóle jest możliwe w teatrze?
– Oczywiście, że nie. Taka też była konkluzja jej pracy. Nie ma czegoś takiego w teatrze (śmiech). W teatrze nie może być sprawiedliwości.

Piotrze, jeżeli masz jakąkolwiek tajemnicę aktorską, najwyższa pora ją wyjawić. Słucham.
– Tajemnicy nie mam. Prędzej obawę. Otóż im więcej mam lat, tym mniej sił. Sił i entuzjazmu. Uważam, że aktor na scenie musi dawać z siebie wszystko. Jeżeli tego nie robi, pozostaje zaledwie letni. Chciałbym, żeby jak najdłużej wystarczyło mi sił na pełne zaangażowanie. Z entuzjazmem jest o tyle lepiej, że podtrzymują go spotkania z ciekawymi reżyserami i interesującymi tekstami.

Jak dokończyłbyś zdanie: Dzisiaj jestem...
– ...zmęczony i zadowolony.

Rozmowa ukazała się „Almanachu Kultury Koszalińskiej 2019", Koszalin 2020



fot. izabela rogowska

TOYOTA
JANKOWSCY

Toyota Jankowscy Spółka Jawna

ul. Diamentowa 2, 75-736 Koszalin

tel: 94 341 02 87, 94 346 55 10

www.toyota.koszalin.pl

Bez cukru życie może być słodkie

Ósmego marca 2018 roku Magda otwiera lokal inny niż wszystkie. W kawiarni „Bez Cukru" oprócz pysznej kawy serwuje desery i ciasta bez cukru właśnie, bez nabiału, bez glutenu. Ciasta piecze sama, desery przyrządza zgodnie z sezonową dostępnością składników. Wielu powątpiewało w sukces („pomysł ciekawy, ale nie na Koszalin" – mówili). Szybko pojawili się klienci - osoby szukające nowości, ale i mamy dzieci z alergiami, dla których tradycyjne słodycze są problemem. Mija jednak rok i Magda zamyka kawiarnię. Ktoś powie – klęska. Ona jednak uważa, że wygrała coś więcej, choć drogi do szczęścia nie projektowała.

Autor: Anna Zawiślak / Fotografie: Izabela Rogowska

Jest wczesny ranek. Magda zabiera mnie na spacer. Miasto dopiero zaczyna się rozkręcać, choć słońce już intensywnie ogrzewa parkowe ławki i kamienie.

Pamiętam ją doskonale, właśnie z kawiarni „Bez Cukru". Tak, jak pamiętam moje ówczesne odkrycia smakowe, które jej zawdzięczam, a których nie mam odwagi naśladować w domu.

Choć kawiarnia już dawno zamknięta, to dalej bezwstydnie podglądam Magdę w mediach społecznościowych. I tam, i tu - na żywo, emanuje spokojem, ale podczas rozmowy w oczach ma błysk uważnego obserwatora.

Moda, potrzeba, konieczność? Co sprawia, że ktoś zagłębia się w nieoczywiste smaki i takież połączenia składników, a nawet potrafi znaleźć w tym pomysł na życie? Nurtują mnie te pytania, więc idąc alejkami, zatapiamy się w rozmowie.

Pierwszy impuls

Magda otwarcie przyznaje, że jako dziecko była „pulchną kruszynką". Taka już jest nasza kultura: mamy i babcie futrują dzieciaki „wszystkim co najlepsze", niekoniecznie zdrowo i z umiarem. Tak po prostu było i jest. Niczyja to wina, bierze się to z miłości, a miłość bywa bezrefleksyjna.

Słodki bobas, potem pulchny przedszkolak i uczeń. „Taki jej/jego urok", nikt nie odbiera tego jako problemu. Jednak kiedy wkracza się w wiek nastoletni, przychodzą pierwsze zauroczenia, koleżanki zakładają rodziny, coraz trudniej akceptować swoją sylwetkę i siebie.

Łatwo powiedzieć – zmień dietę i zacznij ćwiczyć, ale jak znaleźć w sobie siłę i jak zrobić ten najtrudniejszy, pierwszy krok.

– Chyba sto razy słyszałam od przyjaciółek „chodź, pójdziemy poćwiczyć". Kompletnie to na mnie nie działało. Ja na siłowni? Ależ skąd! Tam chodzą tylko zgrabne dziewczyny w obcisłych strojach – wspomina Magda. - Te wszystkie przyjacielskie rady działały wręcz odwrotnie. Teraz już wiem, że każdy ma swój czas i na każdego zadziała coś innego. Nie ma jednej idealnej metody, zdania czy impulsu. I ja też, mimo tych propozycji, nie zaczęłam ćwiczyć. Przyszedł jednak dzień, kiedy po prostu poszłam na spacer. Mieszkałam wtedy blisko dzisiejszej Wodnej Doliny. Ten dynamiczny spacer, zmęczył mnie, ale dał mi satysfakcję i po prostu poczułam się lepiej. Kolejnego dnia znów poszłam na spacer. Kolejnego znów i jeszcze następnego. Pomyślałam, że zmienię delikatnie swoje odżywianie. Wtedy modną dietą, choć dziś nie cierpię tego słowa, było po prostu cięcie kalorii. Przyniosło to dość szybko efekty. Byłam młodsza, więc organizm zareagował piorunem. Poczułam się nieco pewniej i wtedy poszłam na siłownię.

Co siedzi w głowie?

W tym czasie otwierało się dużo klubów sportowych. Rynek opanowowały sieciówkowe siłownie, które umożliwiały podjęcie aktywności na najróżniejszych poziomach zaawansowania, ale i doznań. Wiele osób zaczynało, kupując karnet i wiążąc się umową z klubem. Magda też tak zrobiła, pomimo braku pewności siebie i wciąż jeszcze pełna kompleksów.

Ma ogromne szczęście, bo trafia na trenera, który dodaje jej wiary, sugeruje jej aktywności przy ciężarach i ćwiczeniach z obciążeniem. Odkrywa, że to sprawia jej niesamowitą radość, w końcu uwalniają się legendarne endorfiny. Zaczyna treningi na całego: – Uwielbiałam chodzić na siłownię. Zakochałam się w tym klimacie i atmosferze klubu. Zaczęłam podpatrywać trenerów, jak oni szykują się do zajęć, co jedzą – opowiada Magda. - Treningi tak zawróciły mi w głowie, że zrobiłam kurs, jeden, drugi i po jakimś czasie sama zostałam trenerem personalnym. To był wspaniały czas, pracowałam nad tym ponad cztery lata.

- Na początku w klubie nie było łatwo. Dziewczyny wybierały trenerów – panów. Do mnie przychodziły raczej panie, które wstydziły się swojego ciała i nie czuły się pewnie na sali. Doskonale widziałam, co one czuły. Byłam przecież taka sama jak one. Wiedziałam, gdzie tkwi problem. Umiałam zauważyć wiele mechanizmów, słabości. Coraz bardziej pogłębiałam swoją wiedzę i ciągle pracowałam nad sobą. Wtedy do mnie dotarło, jak wiele dzieje się w naszej głowie i że tak naprawdę nie chodzi tylko o ciało. Jak ważna jest akceptacja samego siebie. Ile pracy trzeba włożyć w to, aby po prostu przestać się porównywać, zrozumieć siebie, poznać swój organizm. Wiele razy widziałam, jak dziewczyny nie posprzątały sobie głowy, tylko rzuciły się na dietę i ćwiczenia. Szybko osiągały fizyczny efekt, ale w głowie dalej były pełne kompleksów, zazdrości i braku akceptacji. Po kilku miesiącach przychodził efekt jo-jo i coraz trudniej było podnieść się z desek – relacjonuje.

Diagnoza: insulinooporność

W tym czasie Magda coraz częściej wychodzi ze swoją pracą poza klub. Są panie, które, tak jak ona wcześniej, nie są gotowe przyjść w elastycznych trykotach na salę. Razem ćwiczą w ogródkach, biegają po lesie, gimnastykują się w salonie. Indywidualne podejście do każdej z nich jest kluczem do sukcesu i wyników.

- W tym całym zabieganiu od treningu do treningu, zaczęłam opadać z sił. Było mi trudno zmobilizować się. Organizm zaczął wysyłać z pozoru niewinne sygnały. Mimo stałych treningów i sportowej diety, przybywały mi kilogramy. Któryś z kolegów - trenerów powiedział, że powinnam wykonać badania, bo faktycznie dzieje się coś dziwnego. Szybko okazało się, że to insulinooporność.

Taka diagnoza budzi lęk przed nieznanym. Brzmi poważnie. Zresztą z roku na rok coraz większa liczba Polaków zapada na choroby cukrzycowe. Często wizyty u lekarzy sprowadzają się do komunikatu „jest pani/pan chora" i tyle. Niestety leczenie farmakologiczne to za mało. W tego typu chorobach konieczna jest zmiana nie tylko żywienia, ale w zasadzie podejścia do życia. Internet zalany jest złotymi radami…

Czego potrzebuje mój organizm?

- O dietach sportowych miałam wiedzę, jednak teraz już nie chodziło o kalorie i potocznie rozumiane odchudzanie. Teraz chodziło o dobre, wartościowe paliwo dla organizmu. Natłok informacji na temat insulinooporności z jednej strony był duży, a z drugiej strony naturalne stawało się pytanie: Którą drogę wybrać dla siebie? Na pewno pomogła mi w tym dyscyplina wynikająca z bycia trenerem

– odważne mówi Magda. - Na nowo zweryfikowałam swoją kuchnię i styl odżywiania. Odstawiłam na bok myślenie o kaloriach, zaczęłam skupiać się na tym, co służy mojemu organizmowi. Bywały dni, że byłam pogubiona, a bywały takie, że chciałam się z kimś tym podzielić. Na moim facebookowym profilu pisałam niekiedy o swoich przemyśleniach i okazało się, że nie jestem w tym sama, że dookoła są osoby, z którymi wespół w zespół można zgromadzić więcej doświadczeń i więcej wsparcia. Sama dla siebie stałam się inspiracją. Ciągle poszukiwałam nowych przepisów dostosowanych do moich potrzeb. Były to strony internetowe, blogi, profesjonalne wydawnictwa. Stałam się swoim własnym ekspertem. Takim tylko dla siebie, bo przecież każdy z nas jest inny i wymaga indywidualnego podejścia – opowiada Magda.

Własna ścieżka

Praca trenera personalnego zaczęła w Magdy przypadku schodzić na plan dalszy. Postanowiła założyć swój własny biznes i to wcale nie sportowy.

- Od zawsze kocham wszystko, co słodkie. Od czasu wykrycia choroby zaczęłam przygotowywać dla siebie i rodziny „słodkości bez cukru". Może dla niektórych to nie było ukochane tradycyjne ciasto, ale coraz częściej słyszałam „ale to dobre". Potem zaczęły się pierwsze zamówienia, również za pieniądze. Pomyślałam, że pora na kolejny krok - relacjonuje. - Rozpisałam biznesplan i złożyłam wniosek o dotację z Urzędu Pracy. Znalazłam lokal i poczułam, że wszystko zaczyna iść w dobrą stronę. Euforia, ale i obawy. Lokal trzeba było odświeżyć, zainstalować sprzęty, coś skręcić, spiąć kable. Wiele rzeczy zrobiłam samodzielnie, ale nie ze wszystkim dawałam radę. Byłam wtedy sama. I mimo że dużo wzięłam sobie na głowę, szukałam różnych rozwiązań. Strasznie trudno było mi znaleźć kogoś do pomocy. Fachowcy mieli długie terminy. Z bliższych i dalszych znajomych nikt nie miał pojęcia jak wbić gwoździe w ścianę. Któregoś dnia z polecenia przyszedł Piotrek. Pomalował ściany, poskręcał blaty, zamontował lampy. Nikt wcześniej tak mi nie zaimponował, jak on. Piotrek został w moim życiu na dłużej.

Magda relacjonuje: - To było uczucie i emocje, których nie planowałam, szczerze mówiąc nawet o tym nie marzyłam. Nie szukałam miłości, zatraciłam się w remoncie i perspektywie otwarcia lokalu. Na pierwszą randkę zabrał mnie do sklepu z narzędziami, na drugą do sklepu meblowego. Już dawno spadłam twardo na ziemię, żeby wiedzieć, że w uczuciach, emocjach, a finalnie w miłości nie chodzi tylko o romantyczne kolacje, płatki róż i księcia z bajki.

Banalne, ale wszystko co pozytywne, przychodzi wtedy, kiedy się tego łapczywie nie szuka. Nie ma sensu boksować się losem, gonić ideały, szukać świętego Graala. Kiedy pozytywnie jesteś ze sobą, akceptujesz rzeczywistość, stawiasz na siebie, idziesz do przodu, wszystko co tobie pisane, ciebie dogoni. Może nie będą to Himalaje sukcesów, ale po prostu spokojne i normalne życie.

- Kawiarnia wiele mnie nauczyła. Jestem wdzięczą, że mogłam spotkać tam tyle ciekawych osób. Na ciasto i kawę przychodziło wielu bardzo świadomych klientów, którzy borykali się z problemami podobnymi do moich. Wiele mi to dało i bardzo mnie inspirowało do poszukiwania coraz to śmielszych kulinarnych wyzwań. Kawiarnia rozwijała się, a ja piekłam już nie tylko ciasta na co dzień, ale często na specjalne zamówienia. Bardzo dużo osób zmaga się z różnego rodzaju wkluczeniami pokarmowymi, dlatego powstało wiele tortów, biszkoptów na specjalne okazje. Mnie zaczęły pociągać produkty ekologiczne i życie zgodne z naturą. Moja wiedza i umiejętności ciągle się rozwijały. Zauważyłam, że coraz więcej ludzi przychodzi po ciasta lub je zamawia, niż na kawę – mówi.

- Wtedy zdarzył się kolejny cud – Magda promienieje. - Tadzik ma już 14 miesięcy. Byłam przeszczęśliwa, że mogę zostać mamą, że to wszystko tak niespodziewanie zaczęło się układać i zazębiać. Kawiarnię zawiesiłam, choć nadal piekę ciasta „bez cukru". Przez całą ciążę czułam się dobrze, choć po prostu nie dałabym rady prowadzić lokal jak do tej pory, w końcu wszystko robiłam w nim sama – przyznaje. - Koszty nie pozwoliłyby mi kogoś zatrudnić, stąd decyzja o zamknięciu.

Dziś ciasta Magdaleny można zjeść w kilku kawiarniach, nadal są łakomym kąskiem szczególnie dla osób, które muszą wykluczyć z diety cukier, nabiał, gluten, orzechy. Takich klientów jest coraz więcej i niekoniecznie jest to tylko moda na zdrowe produkty. Z roku na rok świadomość wzrasta, a wcale niełatwo poruszać się w tym co nam służy, a co nam szkodzi.

- Gdyby nie to, że kiedyś byłam pulchnym brzdącem, nigdy nie zostałabym trenerem. Gdybym nie zachorowała, pewnie nigdy nie zaczęłabym piec moich ciast „bez cukru" i nie porwałabym się na kawiarnię. Gdyby nie kawiarnia, nie poznałabym Piotrka, a gdyby nie on, nie byłoby Tadzika i nie byłabym tym, kim jestem - mówi. - Tak, jestem szczęśliwa. Cieszą mnie zupełnie zwykłe rzeczy. Nigdy wcześniej nie pomyślałabym, że przygotowanie obiadu dla mojego ukochanego, choć wcale nie przepadam za gotowaniem, będzie sprawiało mi tyle radości. Codziennie spaceruję z Tadkiem, czasem kilka godzin. Wszystko ma swój niespieszny tryb. W zwykłych rzeczach jest tyle piękna. Marzenia też mam raczej zwyczajne. Po prostu duża kuchnia, w której nie musiałabym się potykać o różne sprzęty. Może mały domek, gdzieś pod miastem, z własnym ogródkiem. Piec nadal ciasta, mieć na nie odbiorców.

Najbliższy cel? Zrobić weki. Liczy się tylko dzisiejszy dzień.

Wszystko w życiu dzieje się po coś. Czasem wystarczy zaakceptować to, co przynosi los.

Insulinooporność rozumie się jako obniżoną wrażliwości organizmu na działanie insuliny - hormonu odpowiedzialnego za regulację poziomu cukru we krwi. Może ona doprowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2 lub innych chorób. Dotyczy to zwłaszcza osób zmagających się z nadwagą i otyłością, choć nie tylko. Oporność na insulinę powoduje zmniejszenie zużycia glukozy w komórkach oraz wzmożoną produkcję glukozy w wątrobie i ostatecznie podwyższenie glukozy we krwi. Insulinooporność poprzedza na kilka lat rozpoznanie cukrzycy.

Dodatkowo schorzenie to odgrywa kluczową rolę w powstawaniu zaburzeń lipidowych prowadzących do miażdżycy. U kobiet może powodować zaburzenia miesiączkowania i niepłodność.

Jeśli czujesz, że coś się dzieje nietypowego z twoim organizmem, czujesz przemęczenie, zgłoś się do swojego lekarza. To może być ten właściwy moment, który zmieni twoje życie na lepsze.

Bebuszka:

pamiętnik mocno osobisty

Dobry duch wielu koszalińskich wydarzeń. Zawodowo związana z Pracownią Pozarządową, której prezesuje. Doradza i szkoli działaczy organizacji pozarządowych. Na co dzień tworzy projekty, wspiera III sektor, ściśle współpracując ze stowarzyszeniami i administracją publiczną. Z wykształcenia jest socjologiem. Kocha podróże, lubi gotować i spędzać czas ze swoją rodziną. Robi fantastyczne zdjęcia. Dziś jednak w roli autorki bloga Bebuszka, w którym otwarcie porusza temat swojej choroby nowotworowej. Rozmawiamy z Moniką Widocką.

Autor: Anna Zawiślak / Fotografie: Izabela Rogowska/archiwum Moniki Widockiej

Pamiętam, jak kilka lat temu, przez zupełny zbieg okoliczności zajrzałam na Twój blog. Przejrzałam kilka wpisów, szczególnie tych o podróżach i o zdrowym odżywianiu. Poczułam przez chwilę, jakbym wysiadła w przytulnym kurorcie, w którym świeci słońce, są piękne kadry i pyszne jedzenie. I nagle znikąd nadjechał tir i uderzył we mnie z całą siłą, a nastąpiło to w momencie, gdy przeczytałam o tym, że zmagasz się z nowotworem i właśnie zakończył się etap długiego i trudnego leczenia.

- Dokładnie takie jest życie. Pełne pięknych chwil przeplatanych wyzwaniami. Ten wpis powstał w momencie demobilizacji, czyli wtedy, kiedy wydawało mi się, że wszystkie najcięższe rzeczy są za mną. Było to swego rodzaju domknięcie. W trakcie chorowania gromadziłam sporo przemyśleń i doświadczeń, układały mi się one w głowie, a na koniec przelałam je na „papier".

- Pod wpisem pojawiło się wiele komentarzy wsparcia, czy miało to dla Ciebie charakter pokrzepiający, oczyszczający, coś z ciebie spadło?

- Tak, spotkało się to z dużym odzewem, nie tylko od obcych ludzi, ale też od bliższych lub dalszych znajomych. Niektórzy poprzez ten wpis dopiero dowiedzieli się, co się działo przez ostatnie miesiące. Kiedy spadają na mnie wyzwania, jestem w tym samodzielna, sama lubię przez nie przechodzić. Dopiero gdy sytuacja jest opanowana, mogę dzielić się tym, co czuję. Tak też było w tym przypadku. Bardziej chciałam tym wpisem coś ludziom dać, niż potrzebowałam od nich dostać.

- Są osoby, które blogowanie traktują misyjnie, są też tacy dla których jest to forma pamiętnika. Czym Bebuszka jest dla Ciebie?

- Czuję powołanie do pisania, fotografowania, blogowania. Przychodzi mi to intuicyjnie, naturalnie. Wartość pamiętnikową dostrzegłam dopiero po latach. Zazwyczaj napiszę coś i już do tego nie wracam. Po latach, jak zerkam w stare wpisy, widzę zdjęcia, przypominam sobie emocje, jakie wtedy mi towarzyszyły. Czytając wpisy po dłuższym czasie, jestem już bardziej w roli czytelniczki niż autorki i wtedy dopiero je doceniam. Lubię je czytać. Niektóre i mnie zaskakują, sposób w jaki ujęłam przeżyte sytuacje. Uwielbiam robić zdjęcia i utrwalać myśli. Warto jest zbierać takie doznania i do nich wracać.

- Pisanie na blogu, uzewnętrznianie swoich przemyśleń, jest dość intymne. Intymne duchowo, ale nie tylko, poruszasz ten temat w aspekcie swojej choroby.

- Tak, intymność w trakcie choroby była dla mnie jedną z najtrudniejszych rzeczy. Do dziś to dla mnie jedno z cięższych wspomnień. Zawsze bardzo chroniłam moją prywatność, byłam wstydliwa. Intymność, kiedy jest się bardzo chorym i jest się w szpitalu - kończy się. Nasze ciało, które było do tej pory czymś osobistym, zarezerwowanym dla najbliższych, staje się jakby przedmiotem. Trudno jest przezwyciężyć opór, a jednocześnie walczyć z fizycznym bólem. Wydaje mi się, że dużo jest w naszej służbie zdrowia sytuacji, w których zbyt przedmiotowo podchodzi się do ciała i do intymności. Na każdym kroku zaburza się tą cienką granicę, która stanowi o poczuciu godności i komforcie pacjenta.

- Na czym zbudowałaś zatem swoje filary bezpieczeństwa?

- Psychicznie czułam się dobrze. Dlaczego? Być może dlatego, że z ogromną pokorą podchodzę do losu. Nigdy nie zakładałam, że jestem niezniszczalna. Zawsze byłam uważna na ludzi dookoła, wśród nich też w różnych aspektach była choroba. Byłam blisko ludzi i postrzegałam chorowanie nie jako karę za coś, pech, ale raczej jako naturalną konsekwencję podziału komórek. W zasadzie każdy ma jakieś problemy. Mnie przydarzyły się akurat takie. Będąc w szpitalu zauważyłam, że dużo ludzi ma w sobie obawę przed śmiercią. Ja wtedy myślałam, że mam życie zaprogramowane na jakiś czas, krótszy lub dłuższy. Była we mnie zgoda i pogodzenie z tym, co się może wydarzyć.

- Czy taki rodzaj myślenia jest związany z twoją wiarą?

- Nie. To nie jest związane z żadną religią, raczej z moim światopoglądem. Wiara nie była ani bardziej, ani mniej obecna w moim życiu w tamtym czasie.

- Jest to jednak nietypowe, mam tu na myśli taką silną i zdecydowaną postawę. Większość ludzi zapada się w sobie. Jak sądzisz, czy choroba Ciebie zmieniła, być może to właśnie ona zbudowała w Tobie tę moc?

- Zauważyłam to już na początku, że diagnoza, kolejne badania, pobyt w szpitalu nie załamały mnie psychicznie. Skupiałam się bardziej na codzienności szpitalnej, na relacjach z innymi pacjentami, na tym, aby wspierać innych. Z drugiej strony, kiedy los zrzuca mi takie „zadanie", to podchodzę do tego konstruktywnie, staram się zgłębić temat i szukać rozwiązań. Dzięki temu dowiedziałam się mnóstwa rzeczy o moim organizmie. Często mówię, że w naszej pracy i naszym hobby jesteśmy ekspertami, dokształcamy się, rozwijamy. A kompletnie nie wiemy, co się dzieje w nas i jak w ogóle działa nasz organizm, nasza psychika. Nie żyjemy świadomie i refleksyjnie. Kiedy pozbawi się nasze problemy mistycyzmu, wówczas łatwiej jest zrozumieć pewne mechanizmy i ich konsekwencje, a także powody naszej choroby. Pod tym względem na pewno moje życie się zmieniło. Teraz jestem bardzo świadoma siebie i potrzeb mojego organizmu. Dzięki chorobie, szukając odpoczynku i regeneracji, zaczęłam też brać udział w wielu warsztatach, kursach rozwojowych. Poznałam wówczas Ewę Foley, moją nauczycielkę, którą bardzo cenię. Na pewno to dało mi dużo pewności siebie i odkryłam moje mocne strony. Sama choroba mnie nie zmieniła, ale postawiła przede mną dużo wyzwań, dzięki którym byłam zmuszona szukać rozwiązań i rozwijać się. Kryzysy są świetną mobilizacją do rozwoju. Myślę, że nie byłabym w takim dobrym miejscu w życiu, gdyby nie choroba.

- Pokora, bunt, odpowiedzialność, w jakiej kolejności pojawiły się w tobie te uczucia?
- Słowo bunt możemy wykreślić. Nie wiem, czy to wada, czy zaleta, ale nie umiem się buntować i złościć.

- A odpowiedzialność? Odpowiedzialność można zrozumieć też jako troskę o siebie, ale i o innych. Są przecież chorzy, którzy swoim chorowaniem obarczają wiele osób. Nie mówię tylko o chorobach nowotworowych, o chorobach i smutkach ogólnie.
- Tu właśnie dotykamy tematu, który dla mnie był najtrudniejszy, czyli relacji między osobą chorą a jej zdrowymi bliskimi. Ja jestem osobą bardzo samodzielną, niezależną, ale też empatyczną. Łatwo wyczuwam nastroje i troski innych, a już szczególnie najbliższych. Dostrzeganie cierpienia i strachu rodziny było dla mnie dużym dodatkowym ciężarem. Mnie osobiście łatwiej jest znosić własne trudności, niż patrzeć na chorych czy zatroskanych bliskich. Przyznam, że najwięcej sił dodawało mi towarzystwo osób, które traktowały mnie jak przed chorobą, czyli bez nadmiernej troski i bez nadmiernego dystansu spowodowanego brakiem wiedzy co powiedzieć lub jak się zachować. Temat wspierania osoby chorej jest trudny i na pewno indywidualny. Każdy chory ma inne potrzeby. Wspieranie, moim zdaniem polega na tym, aby dać osobie chorej to, czego ona potrzebuje. Warto chorego po prostu o to spytać.

- Jednak nie wszystkie osoby mają takie podejście, niektóre tak bardzo się wycofują, że ciężko nawiązać z nimi kontakt, albo jeszcze inaczej, obecność naszą, czasem jakieś słowa, traktują jak przekroczenie intymności.
- To prawda, każdy choruje inaczej i każda choroba jest inna. Ja miałam pokorę i przeczucie, że nie umrę i to było też moją siłą. Niektórzy mają jednak dużo cięższe choroby lub inną sytuację, więc na pewno jest im wtedy trudniej.

- Myślisz, że nastawienie można wypracować?
- Tak, jestem pewna. Całe życie można pracować nad swoim zachowaniem, emocjami i postrzeganiem wielu spraw. Co roku jeżdżę na intensywne warsztaty rozwojowe, cały czas nad sobą pracuję. Widzę, jak bardzo mnie to zmienia. Jak świadomość siebie i przepracowanie różnych sytuacji jest dobre. Kiedyś bardzo się wszystkim stresowałam, w zasadzie byle drobiazg mnie mógł poruszyć, teraz mam wrażenie, że mało co jest w stanie wyprowadzić mnie z równowagi i to jest właśnie wypracowane. Taka praca nad sobą pomaga przetrwać trudne sytuacje, bo kiedy mijamy się z życiem, tak bezrefleksyjnie, zdecydowanie gorzej znosimy kryzysy.

- Piszesz na blogu o pewnych rzeczach, których zapewne już nigdy nie spróbujesz czy nie doświadczysz, a z drugiej strony często podkreślasz to, że sami programujemy swoje szczęście.
- Ja mam to szczęście, że jestem już niemal zdrowa. Jeśli jednak w wyniku choroby czy wypadku tracimy bardziej błahe czy bardziej poważne rzeczy, których już nie doświadczymy, warto przejść po nich wewnętrzną żałobę. A później, potraktować nową sytuację jako podróż, z której można czerpać wiele dobrego. Coś tracimy, ale przed nami zostaje jeszcze wiele możliwości i warto z nich korzystać. Szczęście jest wyborem.

- Dlaczego zostałaś wolontariuszką w hospicjum dla dorosłych?
- Z wolontariatem, w różnej formie, byłam związana już od szkoły podstawowej. Wolontariat w hospicjum kojarzył mi się z najwyższą formą dobroczynności i czułam, że zmierzam w tę stronę. Jednak przez wiele lat myślałam, że dojdę do tego, kiedy będę już bardzo dojrzała. Moja choroba bardziej mnie na to otworzyła. Byłam oswojona z kroplówkami, cewnikami, pracą pielęgniarek, szpitalem, śmiercią. To pozwoliło mi łatwiej wejść w hospicyjną rzeczywistość. Moje doświadczenia z pobytów w szpitalu zdecydowanie pomagają mi lepiej zrozumieć pacjentów. Jestem też taką osobą, która potrzebuje doładowywać się dobrą energią, pewnie dlatego jeżdżę na warsztaty, festiwale, na przystanek Pol'and'Rock. W hospicjum też jest taka dobra energia, która mnie doładowuje.

- Dobra energia w hospicjum?
- Porównam to do czasu przed świętami Bożego Narodzenia, kiedy atmosfera na kilka tygodni wcześniej jest już podniosła, nikt nie popada w konflikty, nie ma małostkowości. Jest radowanie się z życia, docenianie prawdziwych wartości. Są rozmowy i potrzebne wspólne chwile. Kiedy poświęcasz czas drugiej osobie, to dajesz jej swój spokój i zaangażowanie, ale i ona daje tobie energię. To żyje wtedy w nas i w jakimś sensie przedłuża życie, pamięć o tej osobie. Zresztą, kiedy nie jesteś kimś z rodziny, nie obciążasz pacjenta swoim strachem i bólem. Możesz z tą osobą śmiać się, obejrzeć skoki narciarskie, wysłuchać historii całego życia. To są pozytywne sytuacje. Oczywiście, przywiązujesz się w pewnym sensie, ale to jest droga, którą albo ta osoba przejdzie niejednokrotnie w zupełnej samotności, albo z tobą. Taka była też moja relacja z panem Józefem. Dla mnie i dla niego było to coś ważnego.

- Pan Józef jest bohaterem jednego z twoich wpisów.
- Ten wpis jest moim ulubionym. Kiedy zaczęłam pracę w hospicjum i poznałam pana Józefa, nie zdawałam sobie sprawy, jak bardzo to będzie wartościowe. Przychodziłam do niego często, bo trzeba pamiętać, że czas w hospicjum płynie szybko. Rozmawialiśmy na najróżniejsze tematy, troszczyliśmy się o siebie, opowiedział mi mnóstwo historii ze swojego życia, ale był też ciekawy co u mnie. Czytałam mu książki. Na początku było to dla mnie miłe spędzanie czasu. Tak naprawdę, kiedy odszedł, po jego pogrzebie, na którym były dosłownie 4 osoby, jego sąsiad powiedział, że od piętnastu lat pan Józef w zasadzie z nikim nie rozmawiał i z nikim nie utrzymywał kontaktów. Zdałam sobie sprawę, że nasz czas to był swego rodzaju dar. U schyłku życia, mógł on jeszcze raz opowiedzieć coś na głos, jeszcze raz sobie coś poukładać, przypomnieć. To ciągle żyje we mnie. Napisałam o tym. Dzięki naszej relacji pamięć o nim ciągle trwa i to jest niezwykła wartość, jaką niesie wolontariat. Ja spełniam się w spotkaniach ze starszymi osobami, których nikt nie odwiedza. Hospicjum nie jest dla mnie miejscem stresującym. Wiele osób boi się uczestniczyć w tego rodzaju wolontariacie, a myślę, że niesłusznie, zdecydowanie w życiu jest więcej stresujących sytuacji, niż tam. Może te słowa: hospicjum, nowotwór po prostu źle się kojarzą, a to element życia.

- A jak postrzegasz kwarantannę, która spadła na nas wszystkich zupełnie nieoczekiwanie?
- Dostrzegam w social mediach, że dla wielu osób jest to bardzo ciężki psychicznie czas. Ja oczywiście też mam dużo wyzwań zdrowotnych, zawodowych, finansowych, ale ogólnie dla mnie jest to naprawdę dobry okres. Uwielbiam być w domu. Teraz mogę dużo czasu spędzić z rodziną, wsłuchać się w siebie, przeanalizować dotychczasową codzienność, rozwijać hobby. Znów wyciągnęłam aparat fotograficzny i pędzle malarskie. Mam czas ugotować coś dobrego, przetestować przepisy. Korzystam też z tego, że wiele wartościowych spotkań z innych miast przeniosło się do Internetu i mogę w nich brać udział. Dla mnie to szczęśliwe chwile.

Opel Corsa-e

W pełni elektryczna, cicha i wygodna

Różnych rzeczy można by się spodziewać po „elektrycznym maluchu", jakim jest Corsa-e, ale nie tego, że będzie dynamiczny. Tymczasem przyspiesza ona od 0 do 50 km/h w 2,8 sekundy a do 100 km/h dochodzi w 8,1 sekundy. Niemal natychmiast wytwarza wysoki moment obrotowy, w efekcie spod świateł na skrzyżowaniu rusza bez kompleksów i w sportowym stylu. Na dokładkę wszystko odbywa się bez warkotu, tak charakterystycznego dla silników spalinowych wchodzących na wyższe obroty. Elektryczną Corsę prowadzi się bardzo przyjemnie i szybko można się do niej przyzwyczaić. Kto wie, czy nie uzależnić?

Autor: Andrzej Mielcarek

O tym, jakie znaczenie mają dla marki Opel samochody elektryczne świadczy fakt, że nowa, szósta generacja bardzo popularnej i docenianej jako auto miejskie Corsy zadebiutowała najpierw właśnie w wersji elektrycznej.

Nowy Opel Corsa został zbudowany na bazie francuskiej platformy CMP, przez co stał się bliskim krewniakiem Citroena C3 i Peugeota 208. Jego bagażnik mieści 309 litrów (+24 litrów w stosunku do poprzedniej generacji). Rozstaw osi powiększył się o 28 mm (obecnie 2538 mm), co przełożyło się na więcej miejsca z tyłu. Corsa również się odchudziła i wjechała na rynek sporo lżejsza, bo aż o 108 kg. Od poprzedniczki jest również ciut dłuższa (4,06 m wobec 4,02 m) i niższa (o 48 mm). Generalnie linia karoserii nowej Corsy, wydaje się smuklejsza, bez wcześniejszych charakterystycznych zaokrągleń.

Kto po raz pierwszy wsiądzie do elektrycznej Corsy na pewno będzie zaskoczony ciszą panującą w kabinie. Jedyne co słyszymy, nawet jadąc „setką", to szum opon i powietrza. Ta właściwość sprawia, że naprawdę można się do wersji samochodu szybko przekonać i ją polubić.

Silnik elektryczny ma 134 KM mocy (100 kW) i 260 Nm maksymalnego momentu obrotowego. Kierowca dostaje do wyboru trzy tryby jazdy - Eco, Normal oraz Sport. Według zapewnień producenta Corsa-e przejedzie 330 km, zanim trzeba będzie ją podpiąć do ła-

Kluczowe liczby dla Corsy-e
Przyspieszenie od 0 do 50 km/h - 2,8 s
Przyspieszenie od 0 do 100 km/h - 8,1 s
Prędkość maksymalna - 150 km/h
Pojemność baterii - 50 kWh
Zasięg na jednym ładowaniu (wg normy WLTP) - 330 km
Ładowanie od 0 do 80 proc. przy użyciu szybkiej ładowarki - 30 minut
Ładowanie od 0 do 100 proc. ze zwykłego gniazdka 1,8 kW - 28 godzin

dowarki. Oczywiście efektywność zależna jest o stylu jazdy. Ale po naszym teście jesteśmy pewni, że dzięki systemowi rekuperacji (odzyskiwania części energii) deklaracja ta jest wiarygodna. Jeśli jedzie się uważnie, bez gwałtownych przyspieszeń, z przepisową prędkością i hamuje się silnikiem, zużywa się naprawdę niewielkie ilości energii. Do hamowania za pomocą silnika zachęca zresztą jeden ze wskaźników, który pokazuje kiedy energia kinetyczna samochodu zamienia się z powrotem w elektryczną.

W eleganckiej i stonowanej, charakterystycznej dla Opla kabinie, pierwsze skrzypce gra duży ekran dotykowy. W bazowej wersji Corsy-e ma on 7 cali, na liście opcji znajdziemy także 10-calowy. W „elektryku" analogowe zegary zostały zastąpione wyświetlaczem.

Pokonanie około 300 km w przypadku auta miejskiego na tle całej – podkreślmy – elektrycznej konkurencji jest wynikiem satysfakcjonującym. Użyta w Corsie-e bateria jest bardzo duża – ma pojemność 50 kWh. Producent zapewnia, że jej naładowanie do 80 proc. zajmuje około pół godziny. Corsa-e może być ładowana na wszystkie możliwe sposoby: przez kabel, z ładowarki naściennej lub na stacji szybkiego ładowania. Akumulator jest objęty ośmioletnią gwarancją. Stan naładowania można sprawdzić w aplikacji „myOpel", co pozwala optymalizować czas i koszty ładowania.

Elektryczna Corsa jest wyposażona w bogatą gamę rozwiązań charakterystycznych do niedawna dla droższych samochodów. Chodzi na przykład o światła IntelliLux LED. Jako pierwszy masowy samochód segmentu B (jest to najpopularniejsza klasa aut w Europie) elektryczny Opel jest dostępny z adaptacyjnymi, matrycowymi diodowymi reflektorami, które do tej pory były zastrzeżone dla modeli z wyższych klas. Po raz pierwszy reflektory IntelliLux LED Opel zainstalował w Astrze w 2015 roku, a ich bardziej rozwiniętą wersję wprowadził razem z nową Insignią w roku 2017. Użytkownicy obu modeli wiedzą, że podczas nocnych podróży sprawdzają się one doskonale.

Samochód wyposażony jest w elektrycznie podgrzewane fotele i takąż kierownicę. Z przodu między fotelem kierowcy i pasażera

znajduje się wygodny, duży schowek na telefon. Smartfony „rosną", a więc w tym przypadku rozmiar ma znaczenie. Na dokładkę w schowku została zamontowana ładowarka indukcyjna, co jest bardzo praktycznym rozwiązaniem.

Samochód posiada komputer pokładowy, który udostępnia kierowcy szereg istotnych informacji. Na wyświetlaczu pokazuje na przykład analizę stylu jazdy, ale również szczegółowe parametry jazdy w danym momencie. Użyteczność takich danych polega na tym, że obserwując je przez jakiś czas, można „wyczuć" auto i nauczyć się jazdy maksymalnie ekonomicznej.

Ładowanie baterii samochodu jest bardzo proste. W miejscu, gdzie zazwyczaj jest umieszczony wlew paliwa, mamy do dyspozycji gniazdko, które łączymy z ładowarką. Standardowo nabywca otrzymuje takie narzędzie. Można nim doładowywać auto podczas postoju w garażu. Naładowanie od zera do pełna zajmuje nieco ponad 20 godzin (kosztuje – przy taryfie nocnej – w granicach 20 złotych). Można oczywiście kupić tzw. szybką ładowarkę, ale to dodatkowy wydatek. Auto miejskie zazwyczaj jest wykorzystywane najwyżej przez połowę doby. Dlaczego więc podczas drugiej połowy dnia nie podłączać samochodu do prądu i nie dopełnić energii w baterii? Tym sposobem mamy do dyspozycji maksymalny ładunek non stop. Jeśli ktoś ma w domu instalację fotowoltaiczną, ładuje akumulator faktycznie za darmo.

Oszczędnością w przypadku auta elektrycznego są dużo niższe koszty utrzymania. Faktycznie ograniczają się one do klocków hamulcowych, płynów eksploatacyjnych i ogumienia. Jeśli doliczyć jeszcze państwową subwencję do zakupu „elektryków", wyraźnie wyższy na starcie koszt zakupu w perspektywie paru lat - poprzez niższy koszt „paliwa" i niższe koszty eksploatacyjne – przestaje mieć duże znaczenie. W zamian otrzymujemy komfort, który powoli staje się standardem. Jeśli wziąć pod uwagę rosnące z roku na roku rygory ekologiczne nakładane na koncerny samochodowe, nie ma innej drogi rozwoju motoryzacji w najbliższej dekadzie, jak auta elektryczne i hybrydowe.

Jak wspomnieliśmy, marka Opel zaczęła promocję szóstej, najnowszej generacji Corsy od wersji elektrycznej. Z drugiej strony marka zapowiada kolejne samochody tego typu. Nie wiadomo, jak obecna ogólna sytuacja i rysujący się globalny kryzys gospodarczy wpłyną na czas realizacji tych zapowiedzi, ale nie ulega wątpliwości, że Opel obrał kurs na napędy ekologiczne i z całą pewnością tej opcji nie zmieni.

Opel Dowbusz, ul. Lniana 3, 75-213 Koszalin
Sprzedaż samochodów osobowych:
+48 94 341 51 20
Serwis samochodów osobowych:
+48 94 343 25 50
www.opel.koszalin.pl

HONDA
The Power of Dreams

CIVIC

W finansowaniu Hondy pierwsze trzy raty

TYLKO 1 ZŁ

WPŁATA WŁASNA 0%

SPRAWDŹ POZOSTAŁE MODELE DOSTĘPNE OD RĘKI NA WWW.MOJSIUK.PL

Honda Twój Nowy Samochód oraz Honda AutoPRO to finansowanie z niską ratą miesięczną w oparciu o wysoki wykup na końcu umowy wraz z obsługą techniczną pojazdu i likwidacją szkód komunikacyjnych. Okres leasingu wynosi od 2 do 5 lat. Minimalna wpłata własna od 0%. Wysokość przykładowej raty jest wartością ustaloną w oparciu o parametry: finansowanie na zmiennej stopie, okres finansowania 36 miesięcy, wersja samochodu Civic 5D 1.0T Comfort MT, 2018/2019 rok modelowy, 2019 rok produkcji, cena samochodu 86.500 PLN brutto, wpłata: 0%, indywidualnie określona wartość wykupu oraz maksymalny roczny przebieg 10 000 km, rata miesięczna 1.601,20 PLN brutto. Przedstawione warunki mają charakter informacyjny i nie stanowią zobowiązania Carefleet S.A. do zawarcia z wnioskodawcą(mi) umowy na warunkach w nim określonych a w szczególności nie stanowią oferty w rozumieniu art. 66§1 k.c. oraz umowy przedwstępnej, w rozumieniu art. 389§1 k.c.

Mojsiuk Auto KM, ul. Koszalińska 89, Stare Bielice k/Koszalina
tel.: 94/34 77 362, www.honda.mojsiuk.pl , www.facebook.com/HondaMojsiuk

www.honda.pl

W SZPILKACH ZA KIEROWNICĄ

Mercedes-Benz GLB 200

Przestronny, wszechstronny, komfortowy – da się polubić od pierwszej chwili

Mercedes GLB to zupełna nowość w gamie aut marki. Teoretycznie jego miejsce jest pomiędzy najmniejszym crossoverem GLA a SUV-em klasy C. Jednak kiedy porównamy wymiary zewnętrzne aut, to wychodzi, że mierzący 463,5 cm GLB jest tylko o 2,5 cm krótszy od GLC, a w dodatku może nim podróżować siedem osób, natomiast w GLC tylko pięć. Ale zostawmy kategorie i klasyfikacje, bo najważniejsze jest zdanie kierowców, którzy poznali już Mercedesa GLB. Dla nas – w ramach cyklu konsumenckiego „W szpilkach za kierownicą" - auto to przetestowała pani Teresa Żurowska, prawniczka prowadząca w Koszalinie kancelarię radcy prawnego a jednocześnie prezes znanej w mieście charytatywnej Fundacji Pokoloruj Świat. Test samochodu wykonała w pełni kompleksowo, ponieważ uczestniczyła w nim cała najbliższa rodzina pani Teresy.

Autor: Andrzej Mielcarek / Fotografie: Izabela Rogowska

Kiedy w umówionym dniu pani Teresa Żurowska wybrała się do firmy Mercedes-Benz Mojsiuk, nic nie wiedziała o samochodzie, do którego wsiądzie. Nie wiedziała nawet, jakiego będzie koloru. Czysty przypadek sprawił (a widać to na naszych fotografiach), że założyła tego dnia buty w kolorze idealnie pasującym do lakieru, a był to perłowy ciemnoniebieski. Uznała to za dobry znak: - Pomyślałam, że ten samochód będzie do mnie pasował we wszystkim – mówi pół żartem pół serio.

Oddajmy głos pani Teresie, która swoje wrażenia z testu relacjonuje w następujący sposób: - Miałam pewną obawę, czy zdołam się szybko przyzwyczaić do samochodu, w który wsiądę jako kierowca po raz pierwszy. I tu spotkała mnie kolejna miła niespodzianka. Mimo że w aucie znajduje się mnóstwo elektroniki, wszystko jest tak intuicyjne, że wyjeżdżając z firmowego parkingu Mercedes-Benz Mojsiuk czułam się, jakbym znała GLB od dawna. Nawet to, że automatyczną skrzynię biegów obsługuje się tutaj inaczej niż w przypadku znanych mi aut, nie sprawiło mi najmniejszego kłopotu. Warto wiedzieć, że w Mercedesie GLB dźwignia zmiany przełożeń jest niewielka i umieszczona przy kierownicy.

Ogromne wrażenie zrobiła na mnie płynność jazdy i przyspieszenie. Miałam odczucie, że auto płynie. To odczucie swobody i lekkości od razu pozwoliło mi nabrać zaufania do samochodu. Idealnie reagował on na każde dodanie albo zmniejszenie gazu. W kabinie było bardzo cicho, ale lekki odgłos pracy silnika cały czas było słychać. Ja to lubię, bo pozwala mi to lepiej wczuć się w auto.

To co na pewno należy pochwalić, to wysoka pozycja siedzenia za kierownicą. Siedzi się wygodnie, widoczność jest doskonała, bo żaden słupek albo inny element nie przeszkadza w najmniejszym stopniu. W znanych mi porównywalnych samochodach, których marki pominę, wcale to nie jest oczywiste, a czasami słupki karoserii wręcz utrudniają obserwację otoczenia. Również widoczność do tyłu jest bez zarzutu. Fotel kierowcy daje się łatwo dostosować do sylwetki danej osoby. Tutaj również wszystko odbyło się na zasadzie intuicyjnej, sprawnie i szybko.

Ten samochód na ulicy na pewno zwraca na siebie uwagę, bo jest po prostu ładny, co nie znaczy, że inne Mercedesy źle wyglądają. Ale GLB jest wyjątkowo zgrabny. Ma klasyczne, nieco kanciaste kształty, wydaje się bardzo silny, jak „terenówka". To chyba kwestia idealnych proporcji i masywnego przodu.

Wnętrze samochodu jest również atrakcyjne i przestronne. Siedzący mają dużo miejsca nad głową oraz wokół siebie. Można również rozłożyć dwa dodatkowe miejsca z tyłu i wtedy podróżować może nawet siedem osób. Oczywiście wtedy zmniejsza się bagażnik, ale miejsca i tak pozostaje sporo. To rozwiązanie na pewno spodoba się

Przykładowo – model Mercedes-Benz GLB można nabyć w leasingu już od 817,15 PLN netto miesięcznie (45% wstępnej wpłaty leasingowej, okres leasingu 60 miesięcy, wykup pojazdu 25%)

rodzicom, którzy mają trójkę i więcej dzieci, bo w tym samochodzie można zainstalować aż cztery foteliki dziecięce.

Muszę powiedzieć kilka słów o wszechstronności. Świetnie się czułam prowadząc to auto w mieście. Mimo że nie jest małe, nie miałam żadnych kłopotów, na przykład z parkowaniem. Podobnie świetne odczucia pozostały mi z jazdy poza miastem. Nie będę wchodzić w szczegóły, ale sprawdziłam, jak auto się rozpędza i zachowuje przy wyższej prędkości. Czysta przyjemność z jazdy! Ale również dobrze można czuć się w nim, kiedy zjedziemy z szosy i spróbujemy gorszych dróg. Mercedes GLB jest wysoko zawieszony, a więc bez lęku da się nim jechać nawet dziurawą polną drogą.

Zupełnie na koniec jeszcze jedna uwaga. Nie jestem znawcą motoryzacji i jej niuansów, ale ogólne wyobrażenie o klasach i cenach aut posiadam. Kiedy dowiedziałam się, ile wynosi cena wersji podstawowej Mercedesa GLB byłam bardzo zaskoczona. Oczywiście pozytywnie. Wiadomo, że dobierając rozmaite opcje wyposażenia powodujemy, że cena się zmienia. Ale nie ulega wątpliwości, że to piękne, przestronne, wszechstronne i komfortowe auto można mieć za naprawdę rozsądne pieniądze."

MERCEDES-BENZ GLB 200
Pojemność skokowa silnika – 1332 cm^3
Moc silnika – 163 KM (120 kW)
Prędkość obrotowa silnika – 5500 obr./min
Prędkość maksymalna – 207 km/h
Przyspieszenie od 0 do 100 km/h - 9,1 s
Skrzynia biegów – automatyczna
Rodzaj paliwa – olej napędowy
Średnie zużycie paliwa – od 5,9 do 6,2 l/100km
Norma emisji - Euro 6d ISC-FCM
Średni emisja CO_2 – od 134 do 141 g/km
Rozstaw osi – 2829 mm
Dopuszczalna masa całkowita – 2085 kg
Masa własna pojazdu – 1555 kg
Lakier - niebieski galaxy metalik

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

SUV klasy komfort

CITROËN

NOWY SUV CITROËN C5 AIRCROSS

CITROËN ADVANCED COMFORT

20 systemów wspomagania prowadzenia
Bagażnik o pojemności do 720 litrów
3 oddzielne fotele w tylnym rzędzie
Systemy Grip Control i Hill Assist
Zawieszenie z progresywnymi ogranicznikami hydraulicznymi®

W LEASINGU DLA FIRM OD 101%

SPRAWDŹ POZOSTAŁE MODELE DOSTĘPNE OD RĘKI NA: WWW.MOJSIUK.PL

CITROËN poleca TOTAL Citroen C5 Aircross – zużycie paliwa i emisja CO_2: pomiary zgodne z procedurą WLTP. Zużycie paliwa od 5,0 do 8,0 l/100 km w cyklu mieszanym, od 7,1 do 9,9 l/100 km w cyklu niskim, od 5,7 do 7,6 l/100 km w cyklu średnim, od 5,1 do 6,8 l/100 km w cyklu wysokim i od 6,4 do 8,4 l/100 km w cyklu bardzo wysokim zgodnie z procedurą WLTP. Emisja CO_2 (w cyklu mieszanym) WLTP: od 131 do 180 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. Oferta leasingowa modelu C5 Aircross jest skierowana do przedsiębiorców. Koszt leasingu z sumą opłat na poziomie 101% ceny samochodu został wyliczony dla okresu 24 miesięcy, wpłaty początkowej 45% oraz wartości wykupu 19%. Leasing zawiera ubezpieczenie Assistance. Ubezpieczenie komunikacyjne za 2,99% dotyczy polis podpisanych z PZU SA oraz TUiR Allianz Polska SA i jest przeznaczone dla wszystkich klientów indywidualnych oraz instytucjonalnych, którzy w swoim parku posiadają do 20 samochodów. Szczegóły oferty u Autoryzowanego Dealera Citroena.

INSPIRED BY YOU SINCE 1919

Niniejsza informacja nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 Kodeksu cywilnego. Zgoda na zawarcie umowy leasingu jest uzależniona od zdolności kredytowej klienta ustalanej zgodnie z procedurami leasingodawcy. Prezentowane informacje zostały podane według stanu na wrzesień 2019 r. Zaprezentowany model może się różnić od wersji dostępnych w ofercie. Informacje dotyczące wyników pomiarów zużycia paliwa i emisji spalin w pojazdach, demonstrazu samochodu, przydatności do odzysku oraz recyklingu są dostępne na stronie internetowej www.citroen.pl.

CITROËN ADVISOR

Mojsiuk Motor, ul. Koszalińska 89, Stare Bielice k/Koszalina
tel.: 94/71 00 440, https://dealer.citroen.pl/koszalin-mojsiuk, www.facebook.com/citroenmojsiuk

Nowojorski alfabet

Jest tylko jedno takie miasto, które nigdy nie śpi. I nawet jeśli epidemia COVID-19 sprawiła, że trochę przysnęło, to i tak znajduje się w ścisłej czołówce tych miejsc świata, które chcielibyśmy odwiedzić w pierwszej kolejności. Ci, którzy wybierali się z wizytą do Wielkiego Jabłka, muszą niestety trochę odczekać, aż znów będzie można korzystać z jego atrakcji. A że apetyt rośnie w miarę oczekiwania, zapraszamy tymczasem na wirtualny spacer po Nowym Jorku.

Autor: Karina Bonowicz

A jak Autobus Nowojorski

Mało popularny środek komunikacji miejskiej, który pojawia się rzadko, jeśli pojawia się w ogóle. Nie warto sugerować się rozkładem jazdy, bo ma się nijak do rzeczywistości. Cena jednego przejazdu to $2,75, czyli mniej więcej tyle, ile dwa kawałki pizzy albo hot-dog z Piątej Alei. Możemy użyć tzw. quoder (patrz: Q jak Quodry), czyli ćwierćdolarówek albo Metro Card – karty służącej do przejazdów komunikacją miejską. Chęć wyjścia z autobusu sygnalizujemy wciśnięciem guzika STOP albo pociągnięciem za żółty kabel dyndający wzdłuż szyby i służący głównie do zabawy nudzącym się dzieciom. Jeśli tego nie zrobimy, wysiądziemy dopiero na pętli. I to po 11 godzinach.

W czasie pandemii autobusy MTA (Metropolitan Transportation Authority) nadal kursują, tyle że zabierają określoną liczbę pasażerów, a podróżowanie jest bezpłatne. To, zdaje się, jedyna sytuacja, kiedy w NY cokolwiek jest za darmo.

B jak Bezpieczeństwo

Nowy Jork to, podobno, jedno z 10… najbezpieczniejszych miast na świecie. Gdyby tak rzeczywiście było, nikt tak głośno nie odtrąbiłby sukcesu 28 listopada 2012, kiedy to nowojorska policja nie odnotowała żadnego morderstwa, żadnej strzelaniny ani nawet napadu.

Statystycznie każdego roku w Nowym Jorku zostaje zamordowanych około 400 osób. W czasie epidemii COVID-19 zwiększyła się liczba rabunków, rozbojów i zabójstw, jak również przypadków przemocy domowej. Uaktywniły się latynoskie i afroamerykańskie gangi na obrzeżach miasta. W lutym br. z więzień wypuszczono w ramach amnestii 12 tys. więźniów, skazanych za lżejsze przestęp-

stwa. Przestępczość w Nowym Jorku wzrosła o 20 proc. w ciągu pierwszego miesiąca pandemii.

C jak Central Park

„Zielone płuca" Nowego Jorku, które odwiedza każdego roku 32 mln turystów, żeby pooddychać „świeżym" nowojorskim powietrzem.

Miejsce akcji wielu amerykańskich seriali i filmów, zwłaszcza produkcji Woody'ego Allena. Warto pamiętać, że w XIX wieku spacerujące samotnie po Central Parku kobiety były brane za prostytutki. W czasie epidemii koronawirusa miejsce zamknięte i wykorzystywane jako plac, na którym stawiano szpitale polowe.

D jak Darmowe Nowojorskie Atrakcje

W Nowym Jorku rzadko co i kiedy jest za darmo. Niemniej warto uważnie śledzić ogłoszenia i darmowe lokalne gazety (np. „Time Out"), gdzie można znaleźć informacje na temat bezpłatnych koncertów albo plenerowych sztuk teatralnych.

Jeśli chodzi o muzea, to warto przeglądać ich strony internetowe, gdzie niektóre z placówek oferują ostatnią godzinę swojej działalności za darmo albo wręcz wyznaczają dni, kiedy można zwiedzać bezpłatnie. Są również muzea, które przyjmują tzw. donację, czyli płacimy „co łaska". Niestety, nie dotyczy już to jednego z największych muzeów, Metropolitan Museum of Art, gdzie w zeszłym roku wejście za donację wycofano i wprowadzono stałą cenę biletów.

E jak Empire State Building

Jedno z najbardziej rozpoznawalnych miejsc w NY, które – co ciekawe – ma własny kod pocztowy. Empire State Building pojawia się bardzo często w amerykańskich filmach. To właśnie na niego wdrapywał się King Kong, zanim został ostatecznie zgładzony. Wysokość budynku to 381 metrów (łącznie z dachem). Właśnie ze względu na tę wysokość, co roku uderza w niego około 100 piorunów.

F jak Filmy Kręcone w Nowym Jorku

W Nowym Jorku kręci się rocznie ok. 40 tys. filmów, seriali i reklam. Widok ekipy filmowej na ulicy nie jest niczym dziwnym, a niejednokrotnie zdarza się spotkać tam gwiazdy dużego i małego ekranu. Dlatego też bardzo często organizowane są specjalne wycieczki tematyczne śladami danego filmu czy serialu.

Na marginesie: Kawiarnia „Perks", doskonale znana z serialu „Przyjaciele", wcale nie wygląda tak imponująco, jak to się wydawało, kiedy oglądało się serial.

G jak Grajkowie w Nowojorskim Metrze

Aby grać na stacjach metra, trzeba zaliczyć egzamin przed specjalną komisją. W metrze można tu posłuchać wiolonczelistów, raperów i kobiety grającej na harfie. Kto wie, może będziecie mieć szczęście i ktoś, kogo słuchaliście za darmo na stacji metra, za chwilę będzie występował w Madison Square Garden. I to na pewno nie bezpłatnie.

H jak Hot Dogi na Piątej Alei

Ulubione danie turystów, pogardzane przez tubylców. Wydawane jest na każdym rogu Manhattanu (nawet w najbardziej ekskluzywnych dzielnicach) z budki na kółkach, w pakiecie z kurzem i smogiem. Zabawne? Kiedy usłyszycie, że roczna opłata za prowadzenie

takiej budki wynosi $289 000, od razu nabierzecie szacunku do szefa kuchni.

I jak Irlandczycy

Irlandzcy imigranci nie byliby sobą, gdyby nie przywieźli do Nowego Jorku Guinnessa i nie zaczęli się nim dzielić z tubylcami. Najstarszym irlandzkim pubem w NY jest McSorley's Old Ale House na East Village. Warto tam zajrzeć, nawet jak się jest kobietą. A może zwłaszcza jeśli się jest kobietą. Przez ponad sto lat kobiety nie miały prawa wstępu do tego pubu. Dopiero Barbara Shaum, która w 1970 roku przekroczyła jego próg, złamała tę zasadę. Jak sama mówi, było to wydarzenie przełomowe dla równości płci w USA.

J jak Jazz

Nowy Jork słynie z jazzowych klubów, zwłaszcza takich popularnych jak na przykład znany na całym świecie „Blue Note" na Greenwich Village, gdzie można wziąć udział w koncercie na żywo. Czasem jednak, jeśli się ma oczy i uszy otwarte, da się posłuchać, zupełnie za darmo, dobrego jazzu na ulicach miasta, np. na Williamsburgu albo na stacjach metra. Czasem w niczym nie ustępują koncertom w Carnegie Hall.

K jak Kuchnia Nowojorska

Mniej więcej to samo, co kuchnia całego świata, a to dlatego, że statystyczny nowojorczyk jest każdym, tylko przeważnie nie Amerykaninem.

Wybierając się do Nowego Jorku, warto pamiętać, że sztandarowa amerykańska potrawa to meksykańskie tacos. Hamburgery z McDonalds'sa najlepiej smakują wszędzie, tylko nie w USA, a coca-cola zawsze smakuje tak samo, więc nawet nie ma co próbować. Jednym słowem, jeśli chcecie spróbować kuchni świata, w tym także polskiej, Nowy Jork jest idealnym miejscem. Niestety, pandemia sprawiła, że wszystkie restauracje zostały zamknięte do odwołania, ograniczając swoje usługi jedynie do wydawania posiłków na wynos. Niemniej jednak, nikt tu z głodu nie umrze.

L jak Loty dla Bezdomnych

Nowy Jork jest w stanie zapewnić bezpłatny lot w jedną stronę każdemu bezdomnemu, który będzie mieć zagwarantowany pobyt w miejscu docelowym. To nie żart.

M jak Metro Nowojorskie

Oficjalnie – najpopularniejszy środek komunikacji publicznej, nieoficjalnie – miejsce, gdzie można napić się kawy, zjeść cynamonową bułeczkę, zrobić sobie makijaż albo sałatkę na lunch i posłuchać faceta grającego na banjo. Co ciekawe, w nowojorskim metrze nie wolno spożywać posiłków, huśtać się na poręczach ani nagabywać innych współpasażerów. Oczywiście nikt tych zasad nie przestrzega.

Metro w NY ma najwięcej na świecie stacji – 468 i linii – 27. Kto jechał chociaż raz nowojorskim metrem, może śmiało powiedzieć, że widział już wszystko.

COVID-19 sprawił, że metro opustoszało. Wprowadzono rygorystyczne zasady: w wagonach nie może być więcej niż sześć osób, powinien zostać również zachowany dystans między pasażerami. Po raz pierwszy w historii na jedną dobę zamknięto wszystkie linie metra, żeby służby sanitarne mogły je porządnie zdezynfekować. Dezynfekcje wagonów odbywają się również na bieżąco.

N jak Nowojorczycy

Mówiąc o swoim pochodzeniu mieszkańcy Nowego Jorku rzadko kiedy powiedzą, skąd tak naprawdę są. Częściej da się słyszeć: jestem nowojorczykiem. I to wystarczy. Nowy Jork to bez dwóch zdań najbardziej multikulturowe miejsce na świecie: spotkacie tu wszystkie możliwe kultury świata i usłyszycie ponad 800 różnych języków. W tym oczywiście język polski.

O jak Obowiązkowe Napiwki

Zanim udacie się do restauracji, która nie jest McDonald'sem, musicie pamiętać, że najlepiej zabrać ze sobą tyle pieniędzy, jakby miał to być wasz ostatni posiłek. Napiwki w Nowym Jorku są obowiązkowe i bardzo często na rachunkach macie co do centa wyliczone, ile trzeba zostawić. Nawet jeśli już sami nie wiecie, czy rachunek dotyczy tylko talerza makaronu czy może wliczona jest w to także cała restauracja. Dobra rada: płaćcie. Inaczej może się zdarzyć, że kelner będzie was gonił przez trzy przecznice (fakt).

P jak Pralnia

To, co w Polsce jest normą, w Nowym Jorku jest luksusem. Tylko nieliczni – legalnie lub nie – mogą sobie pozwolić na pranie w domu. Reszta musi wychodzić na zewnątrz, przemierzyć – w najlepszym razie kilka przecznic – i udawać się do publicznej pralni, gdzie za wcale niedrobną opłatą wrzucić w asyście natarczywego wzroku obcych ludzi swoją bieliznę do pralki. A potem do suszarki. Bo, jak łatwo się domyślić, skoro nie ma w domu pralki, to i nie będzie gdzie rozwiesić prania.

Pandemia sprawiła, że większość pralni została zamknięta. Nowojorczycy muszą zatem udawać się na drugi koniec miasta, żeby wyprać bieliznę. Albo chodzić bez.

Q jak Quodry

Quodra, czyt.: kłodra, to spolszczona nazwa ćwierćdolarówki, która jest bardzo ważną monetą w Nowym Jorku. Jeśli jej nie masz, nie zrobisz prania, ponieważ pralki, podobnie zresztą, jak większość automatów, przyjmują właśnie te monety.

Coraz częściej jednak spotyka się pralnie, gdzie wykupuje się czas prania i suszenia za pomocą karty. Bez quoder nie pojedziesz też autobusem, bo automat przyjmuje jedynie ćwierćdolarówki. Dlatego jeśli znajdziesz na ulicy quodrę, pochyl się nad nią. Czasem tylko ona wyznaczy twoje „być albo nie być" w autobusie.

R jak Rodacy w Nowym Jorku

W Nowym Jorku mieszka niemal 70 tys. Polaków, a 0,54 proc. nowojorczyków mówi po polsku. Oczywiście są to jedynie dane przybliżone. Nikt tak naprawdę nie wie, ilu jest Polaków, bo część z nich nabyła amerykańskiego akcentu na długo przed pojawieniem się w Big Apple.

Żeby poczuć się zupełnie jak w Polsce, wystarczy odwiedzić polskie dzielnice, np. Ridgewood, gdzie kupimy toruńskie pierniki, kiełbasę żywiecką i majonez kielecki. Co ciekawe, te same produkty są bardzo często dostępne także w amerykańskich sklepach, bo Amerykanie rozsmakowali się w naszej kuchni.

Słynny Greenpoint przestał już dawno być polską dzielnicą, a stał się hipsterską. Co to oznacza? Że jest mało polsko, za to drogo.

S jak Sturbucks

Najlepsza toaleta publiczna w Nowym Jorku. To nie żart. Wielkie Jabłko posiada kilka toalet publicznych, co – jak się domyślacie – nie jest zbyt wiele na liczące (oficjalnie) ponad 8 mln mieszkańców miejsce. Dlatego miasto weszło w układ z najpopularniejszą siecią kafeterii, aby te, w zamian za płacenie niższych podatków, zgodziły się na udostępnianie osobom z zewnątrz toalety bez konieczności kupowania czegokolwiek. Warto o tym pamiętać przed podróżą do Nowego Jorku, bo później może już być za późno.

T jak Times Square

Miejsce w Nowym Jorku słynące z neonów, Nagiego – tylko z nazwy – Kowboja i z tego, że tam właśnie możecie po raz ostatni w życiu zobaczyć swój portfel. No i oczywiście z tego, że wszyscy chcą je zobaczyć, chociaż nie ma tam tak naprawdę nic ciekawego do zobaczenia.

Odkryli to już dawno Nowojorczycy, którzy omijają to miejsce szerokim łukiem. Dlaczego? Chociażby dlatego, że Times Square odwiedza rocznie 20 mln turystów. To chyba wystarczający powód, żeby unikać go jak ognia.

U jak Union Square

Drugi po Times Square najbardziej popularny plac na Manhattanie. O ile Times Square nowojorczycy omijają, o tyle Union Square jest ich ulubionym miejscem odpoczynku. Można tu spotkać wróżkę, wyznawców Hare Kryszna i bezdomnych grających z przechodniami w szachy.

W jak Washington Square Park

Klimatyczny park na Manhattanie w pobliżu kampusu New York University, co zapewnia intelektualną atmosferę temu miejscu. Warto jednak pamiętać, że pierwotnie plac pełnił funkcję cmentarza, a nawet wykonywano tam publiczne egzekucje. Dobrze wiedzieć o tym, kiedy będzie się siedziało pod fontanną, pod którą nadal spoczywa około 20 tys. ciał.

Y jak Yellow Cab

Słynne nowojorskie żółte taksówki, które są takiego a nie innego koloru tylko z jednego, i to bardzo prozaicznego powodu: lepiej je widać z odległości. Jeśli numer taksówki jest włączony, oznacza to, że można ją śmiało zatrzymywać machaniem ręki, po uprzednim wyjściu niemal na środek jezdni. Jeśli natomiast wszystkie światła są wyłączone, nie ma sobie co zawracać głowy.

Z jak Zielone światło

W Nowym Jorku wszyscy przechodzą na czerwonym świetle. Nawet policja. Jeśli ktoś czeka na zmianę światła, to znaczy, że jest turystą.

Karina Bonowicz, dziennikarka i pisarka. Od dwóch lat mieszka w Nowym Jorku, gdzie publikuje i wykłada oraz uczy Amerykanów języka polskiego, a Polaków języka angielskiego.

WYPRZEDAŻ

kolekcji letniej 2020

Fotografie: Agnieszka Orsa
Model: Tomasz Fleszar

RABATY DO -40%

pierre cardin

RABATY
DO -40%

SATURN
DOM HANDLOWY

Koszalin ul. Zwycięstwa 44
Godziny otwarcia: pn-pt. 10-18, sob. 10-14
www.facebook.com/sdhsaturn

Świadectwo trudnego czasu

Sesja zdjęciowa, którą mamy przyjemność Państwu przedstawić, powstała w momencie, kiedy pandemia koronawirusa dopiero się w Polsce rozwijała. Obowiązywały surowe zasady higieniczne, które wymagały na przykład, by ekipa pracująca na planie nie liczyła więcej niż pięć osób. Ulice miasta były całkiem opustoszałe. Wszystko to stworzyło niesamowity klimat, który na pewno na długo zapamiętamy. Po rygorach #zostańwdomu #pracujenahomeoffisie wracamy do względnej normalności. Nasza sesja stała się więc swego rodzaju dokumentem czasu. Ale również dokumentem pasji, z jaką pracują niezawodne Natalia, Marta, Karolina i Julia.

Realizacja
Fotografie: Natalia Snoch
Modelka: Julia Sobańska
Stylistka: Marta Waluk
Makijaż: Karolina Maciejewska
Makijaż: Karolina Maciejewska

6 Szczeciński

Zdrowie na pierwszym miejscu

Mija półtora roku, od kiedy Sklep Medyczny „Medos" pojawił się przy ulicy Konstytucji Trzeciego Maja 14 w Koszalinie. Bilans tego czasu jest zdecydowanie „na plus". Rozwinął ofertę, promował – i promuje – profilaktykę, zdobył świetne opinie i zaufanie klientów, a tam gdzie chodzi zdrowie, zaufanie to fundament. Poza szerokim asortymentem, oferuje klientom coś bezcennego: czas i uwagę.

Właścicielka sklepu, Agnieszka Wicher, od początku wiedziała, jaki sklep chce prowadzić: przyjazny, maksymalnie skupiony na klientach i ich potrzebach. Chciała, by był wszechstronnie zaopatrzony, oferował asortyment dobrej jakości i zapewniał komfort zakupów pod każdym względem. Nie chciała być natomiast „panią zza lady" podającą towar, ale osobą, która słucha, rozmawia i doradza. W branży zdrowotnej wydaje się to standardem, choć nie zawsze spełnianym. Tymczasem możliwość uzyskania wyczerpującej informacji jest w przypadku zakupów medycznych kluczowa. Nie mniej niż miła, dyskretna atmosfera, bo sprawy, z jakimi klienci trafiają do Medosu, bywają kłopotliwe, krępujące, dotyczą czasem intymnych dolegliwości. Zakup produktów medycznych powinien być przemyślany, a to wymaga czasu i zastanowienia. Pani Agnieszka go zawsze znajdzie. – Przede wszystkim trzeba być cierpliwym i empatycznym, a tego nie da się udawać – podkreśla Agnieszka Wicher. I dodaje z uśmiechem: – Ja kocham swoją pracę, lubię ludzi, kontakt z nimi i nic się w tej sprawie przez półtora roku nie zmieniło. Upewniłam się, że sklep był świetnym pomysłem, mimo że prowadzenie własnej firmy bywa momentami trudne.

Sklep z wizją

W stworzeniu koncepcji pomogło pani Agnieszce przede wszystkim kilkuletnie doświadczenie zawodowe (pracowała w innym sklepie medycznym). Nie tylko w zakresie merytorycznym. Istotne okazały się wnioski z kontaktów z klientami; ich i własne obserwacje. Po drodze właścicielka Medosu uzyskała tytuł technika farmaceutycznego, co dało jej uprawnienia wymagane przez NFZ do realizowania świadczeń z zakresu zaopatrzenia w środki pomocnicze i przedmioty ortopedyczne, ale przede wszystkim szerszą wiedzę, nieodzowną

w prowadzeniu sklepu z artykułami medycznymi. Do tego nie nieudawany entuzjazm, ujmująca serdeczność i wyczucie, z jakim podchodzi do klientów i pracy. Słowem: komplet.

W pierwszej kolejności zadbała, by sklep był przestronny i wygodny – może się po nim swobodnie poruszać każdy, także osoba o kulach, z niepełnosprawnością czy na wózku (z myślą o takich osobach powstało specjalne wejście). Klienci mogą usiąść, odpocząć lub po prostu konsultować się na siedząco. Wszystko, co znajduje się w dwóch dużych pomieszczeniach, można bez pośpiechu obejrzeć, dotknąć, porównać. Warto przy tym skorzystać ze specjalistycznej wiedzy pani Agnieszki, bo branżę medyczną zna na wylot, a tematyka zdrowotna jest jej pasją. Wie, w co warto zainwestować, co wybrać, a czasem podpowie nieoczekiwane rozwiązanie problemu. Nawet to, o którym nie wspomni lekarz.

Ofertę sklepu buduje bardzo świadomie, wybierając do asortymentu produkty naprawdę wartościowe. – Rynek zmienia się szybko, jest ogromny, ale ja zanim cokolwiek zamówię, muszę to dokładnie sprawdzić, czasem na sobie – podkreśla. – Doceniam zdobycze technologii i nie boję się nowości, ale nie gonię ślepo za gadżetami. Rozważam, czy produkty rzeczywiście dobrze posłużą klientom. Dużo z nimi rozmawiam, więc dostaję bezpośrednio bezcenne wskazówki: co mogłoby im się przydać, czego poszukują, czego im w Koszalinie brakuje i potem sprowadzam to do sklepu. Staram się przy tym trzymać dobre, „ludzkie", ceny. Zresztą nie zawsze to co najdroższe, jest najlepsze. Sprawne i bezpieczne są też produkty ze średniej półki cenowej.

Warto dodać, że produkty w Medosie mają atesty medyczne, co gwarantuje jakość i długość użytkowania – nie mogą się z nimi równać dyskontowe „okazje". W razie ewentualnych problemów certyfikowany sprzęt można też skutecznie reklamować. Wiele produktów jest refundowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia i warto o tę możliwość spytać przy zakupie.

Wszystko dla zdrowia

W ofercie Medosu znajdziemy drobniejszy sprzęt do użytku domowego, jak ciśnieniomierze, termometry; kolorowe plastry i bandaże dla maluchów; wyroby przeciwżylakowe; obuwie i skarpetki dla diabetyków; pieluchomajtki; artykuły do pielęgnacji i higieniczne; produkty ortopedyczne – wkładki, „prostotrzymacze" dla dzieci, poduszki ergonomiczne, stabilizatory i nowoczesne ortezy; asortyment dla sportowców – wzmacniający i po kontuzjach; wszystko, co przyda się do opieki nad chorymi leżącymi i pieluchowanymi; artykuły do wyposażenie gabinetów lekarskich, nowoczesną odzież dla personelu medycznego; specjalistyczne kosmetyki, środki do dezynfekcji, a także różnego rodzaju balkoniki, przenośne toalety, kule, łóżka rehabilitacyjne i wózki. Dużą część oferty stanowią pro-

dukty dla pań zmagających się z nowotworem piersi i w czasie rehabilitacji po mastektomii: znajdą tu bieliznę w różnych rozmiarach (także dużych), stroje kąpielowe, chusty, turbany, peruki, podpórki pod ramiona itd. Na miejscu jest wygodna przymierzalnia. Oferta wzbogaciła się też o sprzęt do tlenoterapii. Osobom starszym i schorowanym z Koszalina i powiatu dostarczamy zakupy do domu – mówi pani Agnieszka. – Można u nas wypożyczyć urządzenia rehabilitacyjne, koncentratory tlenu, wózki, balkoniki. Rodzice na miejscu mogą z pomocą specjalnego urządzenia bezpłatnie zbadać stopy dzieciom pod kątem płaskostopia i od ręki zaopatrzyć w odpowiednie obuwie korygujące lub wkładki ortopedyczne. Dla siebie również.

W ostatnich miesiącach Medos oferował klientom niezbędne w czasie trwającego stanu epidemii środki dezynfekujące, maseczki ochronne, rękawiczki, inhalatory tlenowe. – To był trudny czas – przyznaje pani Agnieszka. – Wielu rzeczy dosłownie szukałam po nocach, przeczesując strony producentów. Mam klientów z astmą, chorobami płuc, którzy szczególnie w tym czasie potrzebowali wspomagania oddechu odpowiednimi urządzeniami i nie mogłam ich zawieść.

Wiedza to podstawa

Tematem niezwykle bliskim właścicielce jest szeroko rozumiana profilaktyka zdrowotna, co ma odzwierciedlenie w asortymencie, ale też w działalności sklepu, daleko wykraczającą poza tę handlową. Od początku bowiem pani Agnieszka założyła, że w Medosie aktywnie będzie promować zdrowy tryb życia i dostarczać chętnym wiedzy z różnych dziedzin. Stąd pomysł cyklicznych spotkań i wykładów prowadzonych przez specjalistów. Ich tematami były między innymi: podologia, refleksologia, zdrowy kręgosłup, cukrzyca, dietetyka czy choroby tarczycy. Sama chętnie się uczy. Brała udział w szkoleniu dotyczącym wspomnianych amazonek, obejmującym m.in. dobór protez i pracę z klientkami, szkoleniach z zakresu ortopedii czy tlenoterapii (to ostatnie nieoczekiwanie okazało się niezwykle przydatne w czasie trwania pandemii). Korzyść jest podwójna: dostarczają wiedzy, ale pozwalają przetestować konkretne produkty czy sprzęt, by potem sprowadzić go do sklepu.

Prężnie działa Facebook Medosu. – To świetna forma komunikacji – mówi właścicielka. – Zamieszczam na stronie porady, informacje o asortymencie, promocjach, zniżkach, wydarzeniach specjalnych. Bywa, że rozmowę zaczynamy w internecie, a kończymy w sklepie.

Medos partneruje też wartościowym inicjatywom – wspierał na przykład Turniej Bałtyczek Cup czy akcję charytatywną MotoMikołaje 2019. W czasie pandemii ufundował materace przeciwodleżynowe oraz inhalatory dla Oddziału Dziecięcego Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie.

Podsumowanie? – Duża satysfakcja – mówi pani Agnieszka. – Ja się realizuję w pracy, którą lubię. Mam stałych klientów, którzy co miesiąc zaopatrują się u mnie. Wielu pojawia się z polecenia. Przychodzą i wychodzą uśmiechnięci – jest tak, jak chciałam.

Sklep Medyczny Medos
ul. Konstytucji 3 Maja 14, 75-828 Koszalin
tel. 94 71 707 17, tel. 600 516 559
biuro@medos-koszalin.pl
www.medos-koszalin.pl
/ MEDOS-Sklep-Medyczny

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

ZAPRASZAMY NA KONSULTACJE - 27 czerwca 2020 r.

ORTOPEDY DZIECIĘCEGO - Dr Joanna Kraśny
Specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu dzieci. Klinika Ortopediii Traumatologii Dziecięcej w Ortopedyczno-Rehabilitacyjnym Szpitalu Klinicznym im. W. Degi w Poznaniu.

RADIOLOGA - Dr n.med.Iwona Kraśny
USG STAWÓW: kolanowy, barkowy, skokowy i łokciowy
Specjalista radiolog.

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

Czy można się umyć bez mydła?

Produkcja mydła jest jedną z najstarszych technologii wynalezionych przez człowieka. Najprawdopodobniej pierwszy raz nasi dalecy przodkowie otrzymali je przez przypadek, gdy tłuszcz skapujący z piekącego się nad paleniskiem mięsa padł na popiół i utworzył szarą grudkę o śliskiej konsystencji. Ktoś inny ją roztarł w dłoniach a potem zmoczył ręce, stwierdzając że stały się czyste.

Autor: Agnieszka Mielcarek

Przez wieki mydła stosowane były raczej jako środki piorące lub substancje lecznicze, nie zaś jako środek higieny osobistej. Mydło było bowiem towarem luksusowym, na który władcy nakładali wysokie podatki.

Do popularyzacji mydła jako środka myjącego doszło dopiero na przełomie XIX i XX wieku, gdy zaczęto zdawać sobie sprawę z zależności między brakiem higieny a pojawianiem się wielu chorób.

Prężny rozwój chemii sprawił, że mydła zaczęły być delikatniejsze dla skóry, dodawano do nich przyjemne aromaty, a odkrycie pod koniec XIX wieku metody otrzymywania mydeł płynnych, ułatwiło ich stosowanie.

Dziś mydła toaletowe otrzymywane są z najlepszych tłuszczów zwierzęcych (z łoju wołowego, tłuszczu wieprzowego) oraz roślinnych (w tym z oleju kokosowego, palmowego, arachidowego, oliwy z oliwek, oleju lnianego, sojowego i wielu, wielu innych).

Do mydeł dodaje się również wiele składników modyfikujących ich właściwości, sprawiających, że są łagodniejsze dla skóry, mogą ją natłuszczać lub wykazują działanie przeciwdrobnoustrojowe.

Ale już samo mydło, bez dodatków, wykazuje aktywność przeciwbakteryjną, bo ułatwia mechaniczne usunięcie z powierzchni ciała mikroorganizmów.

Do czego służy piana?

Mydła, szampony i podobne preparaty kosmetyczne stosujemy po to, aby w sposób możliwie delikatny oczyścić skórę z brudu, kurzu i różnego rodzaju własnych wydzielin.

Ale czy można się umyć bez mydła? Oczywiście. Woda powoduje oczyszczenie skóry, bo sprawia, że zaczynają pęcznieć komórki warstwy rogowej naskórka i dzięki temu dają się one usunąć wraz z brudem w sposób mechaniczny. Sama woda nie zdaje jednak egzaminu, gdy powierzchnia skóry jest zabrudzona tłuszczami czy sebum.

Aby je usunąć potrzebne są substancje powierzchniowo czynne, czyli detergenty (od łacińskiego detergentis – czyszczący). Działanie myjące detergentów polega na tym, że w roztworach wodnych tworzą micele, zamykające w swoim wnętrzu cząsteczki brudu. Micela jest kulistym tworem, zbudowanym z 10-20 cząsteczek związku powierzchniowo czynnego. Pocieranie brudnej powierzchni sprawia, że do wnętrza miceli (poza zanieczyszczeniem) dostaje się pęcherzyk powietrza, unoszący micelę na powierzchnię wody. Micele wraz z pęcherzykiem powietrza wewnątrz potocznie nazywamy pianą. Obecność piany jest zatem niezbędna, aby powierzchnia została dobrze umyta z tłustych zanieczyszczeń.

Zabić mikroby

Liczba znanych chemikom związków o działaniu przeciwdrobnoustrojowym jest znaczna, ale nie wszystkie one mogą być stosowane w wyrobach kosmetycznych, w tym w mydłach. Wynika to z tego, że preparaty takie nie mogą powodować podrażnień skóry, ale również nie powinny zakłócać naturalnej równowagi w składzie mikroflory egzystującej na naszej skórze.

Jednym z najbezpieczniejszych środków przeciwdrobnoustrojowych jest alkohol etylowy, jednak nie może on być na dłuższą metę stosowany w mydłach, bo pozbawia naskórek wody, podrażnia go i wysusza.

Najczęściej do mydeł antybakteryjnych dodawany jest aromatyczny związek z grupy chlorowanych fenoli o nazwie triklosan (TCS). Zawiera go nawet 75% mydeł antybakteryjnych. Do lat 90. XX wieku mydła zawierające TCS były stosowane wyłącznie w szpitalach, ale z czasem zagościły również w naszych domach. Innym antyseptycznym związkiem, wykorzystywanym w przemyśle kosmetycznym do produkcji środków myjących, jest triklokarban (TCC), uznawany za bezpieczniejszy niż TCS.

Jako preparaty antyseptyczne pochodzenia naturalnego stosuje się zaś niektóre olejki eteryczne (np. goździkowy, tymiankowy, lawendowy) oraz kwas usninowy i mlekowy.

Czy mydło do codziennego stosowania musi być mieć dodatki przeciwdrobnoustrojowe? Okazuje się, że niekoniecznie.

W badaniu przeprowadzonym na Uniwersytecie w Seulu badacze sprawdzali, jak zwykłe mydło oraz mydło z dodatkiem triklosanu poradzi sobie z dłońmi zanieczyszczonymi bakteriami E. coli, salmonelli oraz listerii. Badani mieli oboma preparatami myć ręce przez 20 sekund (to nawet krócej niż oficjalne wytyczne WHO). Okazało się, że skuteczność usuwania tych bakterii przez zwyczajne mydło oraz to o właściwościach antybakteryjnych była taka sama.

Najskuteczniejszym sposobem na pozbycie się niechcianych bakterii czy wirusów jest po prostu częste mycie rąk – szczególnie po dotknięciu przedmiotów takich, jak klamki, wózki sklepowe, zabawki czy sierść psa. Statystyki mówią, że średni czas mycia przez nas rąk wynosi tylko sześć sekund, podczas gdy powinien on wynosić 25-30 sekund, aby to mycie było efektywne. Powinno się też unikać przedmiotów, na których mikroorganizmy mogą się osadzać (pierścionki, zegarki) oraz dobrze osuszać dłonie po umyciu (wilgotne środowisko sprzyja namnażaniu się mikroorganizmów).

Certyfikowane Centrum Medycyny Podróży
Centrum Medycyny Pracy

PRZYCHODNIA
Clinika

Rejestracja codzienna: osobiście lub telefonicznie

Badania z zakresu medycyny pracy
Badania kierowców w transporcie drogowym
i kandydatów na kierowców

Badania sanitarno-epidemiologiczne
Porady z zakresu medycyny pracy
Szczepienia ochronne

W ramach umowy NFZ
» LEKARZE RODZINNI (POZ)
» LEKARZE SPECJALIŚCI
Ginekolog-położnik
Neurolog
Audiolog-Foniatra
Psychiatra
Gastrolog

KOLONOSKOPIA
GASTROSKOPIA
REKTOSKOPIA

USG jamy brzusznej - EKG
- Laboratorium analiz medycznych krwi i moczu

Internista - Kardiolog - Psycholog - Onkolog -
- Gastrolog - Laryngolog - Pulmonolog -
- Medycyna Pracy - Medycyna Podróży -
- Badania kierowców -

Koszalin ul. Okulickiego 24a
tel. 94 340 70 83, kom. 602 661 651
clinika@przychodnia-clinica.pl
www.przychodnia-clinika.pl

REKLAMA

Cecylia Gałązka:

Najważniejsze jest zadowolenie klientki

Fryzjerką chciała zostać od dziecka, ale swoje marzenie spełniła dopiero osiem lat temu. Dla fryzjerstwa po 10 latach zrezygnowała z zawodu fizjoterapeuty. Jest właścicielką Instytutu Zdrowia i Urody „Gałązka Oliwna" przy ul. Mariackiej 12 w Kołobrzegu. Specjalizuje się w koloryzacji i krótkich cięciach. – Mój konik to blondy – podkreśla Cecylia Gałązka. Chce o włosach wiedzieć wszystko, dlatego ostatnio podjęła studia trychologiczne.

Autor: Katarzyna Madey / Fotografie: Patrycja Gronkowska

Fryzjerstwo to jej wielka miłość i pasja. O kolorach, barwach i odcieniach może mówić godzinami. Jej kalendarz wypełniony jest nie tylko terminami wizyt klientek, ale i szkoleń – w Polsce i za granicą. – Fryzjer uczy się całe życie – mówi, szkoli siebie, swoich pracowników, a od niedawna także uczniów, których zaraża pasją do tego zawodu.

Jest wymagająca, ale wymaga tak samo dużo od innych, jak i od siebie. Styling, keratynowe prostowanie włosów, czy też ich przedłużanie metodą hairtalk - w jej salonie można zrobić z włosami wszystko.

Wie, że nie wolno klientce obiecać za dużo. Efekt zależy od rodzaju włosa, który nie zawsze podda się każdemu zabiegowi. Najważniejsza jest dla niej satysfakcja klientki. To ona ma być zadowolona po zejściu z fotela, a nie fryzjer. Jeśli będzie zadowolona, wróci, a o to przecież chodzi.

Od dzieciństwa strzygła lalki – zawsze na krótko, to jej znak rozpoznawczy – i towarzyszyła mamie, kiedy ta szła z wizytą do fryzjera. Spędzała w salonie kilka godzin i nigdy nie narzekała na nudę. – Uwielbiałam zapach płynu do trwałej i fascynowało mnie nakładanie pasemek przy użyciu gumowego czepka. Kiedy fryzjer zabierał się

za zdejmowanie go z włosów klientki, aż podskakiwałam, bo niemal czułam jej ból – śmieje się. Jej pierwszymi klientami byli rodzice, których strzyże od czasów VII klasy szkoły podstawowej. Kiedy jednak oznajmiła im, że chciałaby zająć się tym profesjonalnie, zaprotestowali. - Nie wyobrażali sobie, żeby ich córka, uczennica ze świadectwami z czerwonym paskiem, kontynuowała naukę w szkole zawodowej, a wtedy tylko w ten sposób można było zostać fryzjerem – wspomina. Poszła więc inną drogą i wybrała fizjoterapię, której poświęciła 10 lat życia. – Nie żałuję. To praca z ludźmi, a to kocham najbardziej – mówi. – Lubię ludzi: otaczać się nimi, słuchać, rozmawiać… Może to dziwnie zabrzmi, ale ja wśród ludzi odpoczywam – śmieje się.

Jej życie zmieniło się o 180 stopni przez zupełny przypadek. – Był rok 2009, mąż szukał pomieszczenia na biuro dla swojej firmy i znalazł lokal, który wydał nam się wprost idealny na dzienne SPA. Na miejsce, w którym klientka będzie mogła się uczesać, zrobić manicure, a także skorzystać z masażu. A wszystko to w centrum miasta, gdzie można wpaść na chwilę, w przerwie między codziennymi obowiązkami.

Tak powstał Instytut Zdrowia i Urody „Gałązka Oliwna". Szybko jednak okazało się, że Cecylia Gałązka nie zapomniała, co jest jej pierwszą, wielką miłością. Służyła radą swoim fryzjerom przy koloryzacji, bo nikt tak jak ona nie potrafi mieszać kolorów, ale wciąż pragnęła sama stanąć za fotelem fryzjerskim. I tak trafiła do Akademii Technik Fryzjerskich we Wrocławiu. – Spędziłam tam kilka miesięcy. Najpierw teoria, praca na główkach fryzjerskich, potem już z prawdziwymi klientami.

Była w swoim żywiole, chociaż decyzja o wyjeździe do Wrocławia była chyba jedną z najtrudniejszych w jej życiu. – Synowie byli mali, bałam się, jak mąż sobie poradzi z nimi i domem. Przyjeżdżałam do nich tylko w weekendy. Było ciężko, ale wiedziałam, że albo teraz, albo nigdy, bo za chwilę będzie już za późno na zmianę życia. Mąż poradził sobie świetnie, a ta sytuacja paradoksalnie nas do siebie zbliżyła. Dziś twierdzi, że to był znakomity pomysł, którego on jest autorem. Pozwalam mu tak myśleć – śmieje się pani Cecylia. Pierwsza klientka? – Świetnie ją pamiętam! Trafiła do mnie z włosami o bardzo nieładnym, żółtym odcieniu. Wyszła z krótką fryzurką, w chłodnym odcieniu blond. Przychodzi do mnie regularnie od ośmiu lat. Blondy i krótkie fryzury kręcą mnie najbardziej. Jest w tym dobra, co zauważyła od razu jej mistrzyni w Akademii we Wrocławiu, a potwierdził później najbardziej znany duet fryzjerski w Polsce – Andrzej Wierzbicki i Tomasz Schmidt, czyli prowadzący program „Ostre cięcie", z którymi miała okazję pracować i szkolić się pod ich okiem.

- Blond to bardzo wymagający kolor – mówi. – Dla mnie najważniejsze jest zadowolenie klientki, nie mogę pozwolić sobie na to, żeby farba wypłukała jej się po paru myciach do żółtego, a włos był matowy i zniszczony. Dlatego zdecydowała się na współpracę z włoską marką „Davines". Ujął ją naturalny skład jej produktów, ale też fakt, że firma szkoli fryzjerów, którzy chcą pracować z ich kosmetykami. – Bardzo to sobie cenię – mówi. – To dla mnie nie tylko nauka, ale i spotkanie z fryzjerami z całego świata, a to jest inspirujące.

Pani Cecylia inspiracji szuka nie tylko na szkoleniach, czy podglądając innych stylistów w mediach społecznościowych. Ostatnio wpadła jej w ręce książka o Antonim Cierplikowskim, czyli słynnym Antoine, zwanym „królem fryzjerów – fryzjerem królów". – Nagle uświadomiłam sobie, że stosuję w pracy jego filozofię – mówi. – I nie chodzi mi o to, że uwielbiam tak jak i on krótkie fryzury, ale o koncepcję salonu fryzjerskiego jako miejsca, w którym klientka może poddać się w tym samym czasie różnym zabiegom upiększającym.

Bardzo przeżyła zamrożenie usług fryzjerskich spowodowane epidemią koronawirusa. – Fryzjerstwu podporządkowałam swoje życie, bałam się, co będzie, czy dam sobie radę. Przychodziłam do pustego salonu i płakać mi się chciało. Tęskniłam za pracą, za klientkami. Ale na szczęście mamy to już za sobą. Salon działa w nowym reżimie sanitarnym, który w „Gałązce Oliwnej", zajmującej powierzchnię 200 metrów kwadratowych, był wyjątkowo łatwy do wprowadzenia. – Każda z nas przyjmuje klientkę w osobnym pomieszczeniu. Panie w ogóle nie mają ze sobą kontaktu. To komfort i bezpieczeństwo, które większość bardzo sobie ceni, ale zdarzają się klientki, które zmęczone parotygodniową izolacją stęskniły się za pogaduszkami u fryzjera i chciałyby mieć kogoś na sąsiednim fotelu – śmieje się pani Cecylia.

Cecylia Gałązka nie pozwala sobie na nudę. – „Co zasiejesz, to masz" – tego nauczyli mnie rodzice i tak staram się żyć – mówi. Niedawno rozpoczęła studia z trychologii i nie przejmuje się, kiedy słyszy „po co ci to?" - Coraz więcej klientek ma problemy z włosami, a ja lubię pomagać. Czasem wystarczy tylko zbadać poziom ferrytyny, ale to trzeba wiedzieć. Okres izolacji wykorzystała też na przemyślenia i poszukiwania nowych rozwiązań. Uznała, że skoro tak dobrze sprawdziły jej się produkty do włosów firmy „Davines", może warto byłoby skorzystać też z ich kosmetyków do pielęgnacji twarzy?

Kiedy spaceruje ulicami Kołobrzegu, lubi obserwować fryzury mijanych kobiet. – Blondy, które wyszły z „Gałązki Oliwnej", rozpoznam od razu – mówi z satysfakcją.

---

gałązka oliwna

Instytut Zdrowia i Urody
„Gałązka Oliwna"
ul. Mariacka 12, 78-100 Kołobrzeg
tel: +48 505 47 00 39, +48 94 35 123 82
spa@galazkaoliwna.pl

Smaczliwka wdzięczna, masło bogów, gruszka aligatora.

Owoc inny niż wszystkie

Kiedy wspominam licealny wyjazd do Francji, zawsze przypomina mi się powitalna kolacja w domu przesympatycznych Francuzów, której zwieńczeniem, obok deski serów, Bordeaux i winogron było awokado pozbawione pestki, z sosem vinegret. Zważywszy na wtedy dość przaśne realia kulinarne w Polsce, awokado znałam raczej z obrazków, niż wyrafinowanych dań. Pamiętam jak dziś, jak awokado z tym kwaśno-pikantnym sosem rosło mi w ustach i z jakim wysiłkiem robiłam dobrą minę do złej gry. Na pierwszej kolacji nie wypadało przecież okazać zniesmaczenia. Całe szczęście - dorosłam do awokado. Dziś je bardzo lubię, choć niektórzy mawiają, że „smakuje jak mydło". Ja takie opinie uważam raczej za komplement. Ta neutralność smakowa nadaje mu olbrzymie możliwości kulinarnego komponowania z innymi dodatkami, a osobiście wyczuwam w nim raczej lekko jajeczno-orzechową nutę.

Autor: Agnieszka Kobalczyk-Rohde

Awokado pochodzi z południowej Ameryki, w Europie zostało rozpowszechnione dopiero od lat 70. XX wieku. Te odmiany, które możemy kupić w sklepach (zwykle „Hass" lub „Fuerte") to zaledwie „kropla w morzu" – znanych jest bowiem ponad 600 odmian różniących się nieco kształtem, kolorem i smakiem.

Aztekowie nazywali drzewo awokado (tak, owoce awokado rosną na wysokich drzewach) – drzewem Ahuacati, czyli „drzewem z jądrami". Największym producentem awokado jest Meksyk, choć owoc ten jest także uprawiany w południowo-wschodniej Azji i północno-zachodniej Afryce.

Awokado jest nietypowym owocem, ponieważ składa się głównie z tłuszczów (ponad 15%), przy czym większość stanowią „dobre" tłuszcze jedno- i wielonienasycone. Zawiera sporo kwasu oleinowego, który wspiera zachowanie prawidłowych proporcji między „dobrym" (HDL) i „złym" (LDL) cholesterolem, zapobiegając miażdżycy. W unikalnych proporcjach zawiera tłuszcze jednonienasycone, wielonienasycone i nasycone, ograniczając ryzyko chorób serca i naczyń krwionośnych.

Awokado jest bardzo dobrym źródłem białka – zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, w tym tyrozynę, wspierającą procesy myślowe i koncentrację. Pomaga zapobiegać demencji. Jest obfite w przeciwutleniacze: witaminę C, E, luteinę, beta-karoten, wspierając układ odpornościowy i zmysł wzroku.

Awokado jest też jednym z niewielu produktów, które zawierają duże ilości jednego z ważniejszych antyoksydantów – glutationu. Glutation bierze udział, wspólnie z witaminą C, w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym i ich starzeniem się.

Jest istotnym wsparciem naszej bariery odpornościowej – limfocytów, zwalczających bakterie, wirusy i inne patogeny.

Awokado to także skarbnica potasu (100g owocu zawiera ponad 600 mg) oraz witaminy K, o czym powinny pamiętać osoby przyjmujące przeciwzakrzepowe leki starszej generacji (warfarynę).

Gruszka masłowa, bo tak też kiedyś było nazywane awokado, zawiera także witaminy z grupy B: kwas foliowy, witaminę B6, kwas pantotenowy, biotynę, a także wiele makro- i mikroelementów: wapń, magnez, żelazo, fosfor, mangan, miedź, cynk. Działają one dobroczynnie na włosy i paznokcie, zapobiegając ich łamliwości, wypadaniu i rozdwajaniu.

Awokado to moc steroli roślinnych. Beta-sitosterol jest naturalnym sterolem roślinnym, który może pomóc w utrzymaniu prawidłowe-

go poziomu cholesterolu. Ponadto sterole wykazują wpływ przeciwzapalny, przeciwgorączkowy, przeciwzawałowy, przeciwzakrzepowy i przeciwnowotworowy. Mogą one być wykorzystywane w zmniejszaniu reakcji zapalnej w chorobach autoimmunologicznych. Mimo, że w 100 gramach awokado znajduje się 10g węglowodanów ogółem, to aż 7 gramów to błonnik pokarmowy. Awokado jest jednym z najbardziej wartościowych produktów żywnościowych, jakie stworzyła natura, szczególnie zalecane osobom z grupy ryzyka chorób układu krążenia, hipercholesterolemią, miażdżycą, cukrzycą i nadciśnieniem tętniczym.

Jak jeść awokado? W Japonii wykorzystywane jest do sushi, w Meksyku do pasty guacamole, a w Brazylii do przygotowywania mlecznego napoju z lodem.

Dojrzały, miękki miąższ awokado jest świetnym zamiennikiem masła i stanowi dobrą bazę do past, może być dodawane do sałatek, na kanapki, do koktajli czy deserów. Ze względu na swój neutralny smak świetnie komponuje się z wyrazistymi w smaku przyprawami. Niestety, awokado, które kupujemy w sklepie jest twarde i zazwyczaj niedojrzałe, dlatego zanim coś z niego przygotujemy, powinno poleżeć kilka dni w domu, temperaturze pokojowej. By przyspieszyć dojrzewanie, można je zawinąć w papier albo schować do papierowej torby na 2-3 dni.

Awokado należy do owoców, które po pokrojeniu szybko się utleniają i brunatnieją, co obniża walory estetyczne, owoce najlepiej obierać i kroić tuż przed spożyciem, a jeśli chcemy ograniczyć brunatnienie, można je skropić sokiem z cytryny lub przechować w pojemniczku w oliwie.

Być może nie wszyscy wiedzą, ale awokado zawiera także toksyczny dla niektórych zwierząt persin, dlatego nie podawajmy tego owocu naszym pupilom.

Przepis na awokado zapiekane z jajkiem (2 porcje)

1 bardzo dojrzałe awokado
2 małe jaja kurze (można wykorzystać także przepiórcze)
Sól, pieprz
1 łyżka szczypiorku

Awokado kroimy na pół, wyciągamy pestkę. Miejsce po pestce delikatnie powiększamy wyciągając część miąższu. Owoce układamy skórką do dołu w naczyniu żaroodpornym. Do zagłębień po pestkach wbijamy po jednym jajku, oprószamy odrobiną soli i pieprzu. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 200 st. C na 10-15 minut, do momentu aż białko się zetnie.

Czekoladowy mus z awokado z płatkami migdałowymi (2 porcje)
1 bardzo dojrzałe awokado
3 łyżki prawdziwego kakao
1 łyżeczka ksylitolu/erytrytolu (zamiennik cukru)
2 łyżki napoju roślinnego, np. migdałowego
Szczypta soli morskiej
100g mrożonych malin
1 łyżka płatków migdałowych

Awokado zmiksować z kakao, ksylitolem i napojem migdałowym oraz szczyptą soli. Mus wyłożyć do naczynia, dodać rozmrożone maliny i udekorować płatkami migdałowymi.

REKLAMA

AVON
the company for women
CZARNY CZY BIAŁY? WYBIERZ TEN, KTÓRY DO CIEBIE PASUJE

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

Wstydliwy zapach z ust

Przejściowo w ciągu życia problem nieświeżego oddechu dotknie niemal każdego z nas – przekonują lekarze. Jeśli utrzymuje się długo, może sygnalizować chorobę albo karygodne zaniedbania higieniczne.

Sami często nie jesteśmy w stanie stwierdzić, że nasz oddech odpycha. Nie odczuwamy własnej przykrej woni – to naturalne. Jeśli ktoś z bliskich albo znajomych nie zwróci nam uwagi wprost, możemy się czegoś domyślić po reakcjach ludzi, z którymi się kontaktujemy. A wtedy rodzi się wstyd i poszukiwanie sposobu zaradzenia dyskredytującej towarzysko przypadłości.

Nieświeży oddech nie jest chorobą, jest objawem. Może wskazywać na przewlekłe zapalenie migdałków, zapalenie zatok, anginę, ostry nieżyt żołądka albo jego wrzodzenie, infekcje przewodu pokarmowego, nieżyt wątroby, cukrzycę albo nawet nowotwór któregoś z narządów wewnętrznych. Najczęściej jednak wiąże się z chorobami w obrębie jamy ustnej. Dlatego pomocy w tej wstydliwej sprawie należy szukać najpierw u stomatologa, a w drugiej kolejności u laryngologa.

Tym, co powoduje paskudną woń w ludzkim oddechu są lotne związki siarki. Uwalniają się one np. z nalotu nazębnego, nalotu na języku, gnijących w jamie ustnej mikroskopijnych resztek jedzenia (zwłaszcza mięsa). Źródłem związków siarkowych mogą być również stany zapalne dziąseł i przyzębia, a przede wszystkim próchnica zębów. – Nawet drobna z pozoru zmiana próchnicza jest zdolna popsuć od-

dech – przekonuje stomatolog Marcin Bogurski. – Po jej wyleczeniu albo wyleczeniu zmian w śluzówce jamy ustnej i przy częstym, prawidłowym czyszczeniu zębów przykre dolegliwości powinny ustąpić.

Rzeczywiście, według statystyk medycznych w prawie 90 procentach przypadków zdiagnozowane źródło nieprzyjemnego oddechu znajduje się w obrębie jamy ustnej.

Odrębną sprawą jest tzw. halitoza poranna (od halitosis, czyli łacińskiego określenia cuchnącego oddechu), z którą mamy do czynienia bardzo często rankiem. Po nocy, kiedy wydzielanie śliny bardzo się zmniejsza, wydychane powietrze zawiera więcej lotnych związków siarki, bo nie zostały one po prostu zmyte śliną. Dla zwalczenia halitozy porannej wystarczy zazwyczaj dokładne wyszczotkowanie zębów i przepłukanie ich.

Jak się pozbyć nieprzyjemnej woni z ust?

1. Podstawa to utrzymywanie w higienie zębów, dziąseł i języka. Z konieczności czyszczenia tego ostatniego zdaje sobie sprawę niewiele osób. A to właśnie na nim gromadzi się dużo osadu, a więc także bakterii beztlenowych uwalniających lotne związki siarki. Język czyścimy specjalnie do tego przeznaczoną szczoteczką albo szpatułką. I równie często jak zęby! Są również dostępne na rynku pastylki pomagające w zwalczaniu nalotu na języku.
2. Myjemy zęby co najmniej dwa razy dziennie, a jeśli to możliwe – po każdym posiłku. Szczotkowanie z użyciem pasty powinno każdorazowo trwać co najmniej 3-4 minuty.
3. Regularnie odwiedzamy dentystę. Dbamy o to, by szybko uzupełniać ubytki w zębach i leczyć nawracającą próchnicę.
4. Stosujemy nić dentystyczną, dzięki której można usunąć osad z przestrzeni międzyzębowych. Używamy również płynów do płukania ust; są skuteczniejsze niż woda, bo zawierają substancje bakteriobójcze.
5. Często wymieniamy szczoteczkę do zębów.
6. Nie dopuszczamy do powstania stanów zapalnych gardła i migdałków.
7. Na utrzymywanie się przykrego zapachu oddechu wpływ ma palenie tytoniu i nadużywanie alkoholu. Warto pamiętać, że stosowanie w tym przypadku odświeżaczy do ust, pastylek, drażetek przynosi efekt połowiczny i krótkotrwały. Najlepszym rozwiązaniem jest rzucić palenie i nie przesadzać z piciem.
8. Naturalnym sposobem neutralizacji przykrej woni w ustach jest żucie natki pietruszki albo rozgryzanie ziaren kawy.
9. W trwałym pozbyciu się halitozy pomagają suplementy diety zawierające cynk. Ale pamiętajmy: ich stosowanie powinno być skonsultowane z lekarzem.
10. Jeśli mimo maksymalnej dbałości o higienę stomatologiczną dolegliwość się utrzymuje, nie lekceważmy jej. Zgłośmy się z tym do lekarza rodzinnego, który zdecyduje, czy potrzebne są jakieś dodatkowe badania pozwalające potwierdzić albo wyeliminować poważne schorzenie.

elton
APARATY SŁUCHOWE

STERUJ APARATAMI SŁUCHOWYMI ZA POMOCĄ TELEFONU

Pacjencie! już dawno sterowanie aparatami słuchowymi nie było takie proste. Wystarczy ściągnąć aplikację Signia na telefon, aby dyskretnie obsługiwać swoje aparaty podczas słuchania ulubionej muzyki lub oglądania ulubionych programów telewizyjnych. Aplikacja pozwala również na zdalne połączenie się ze swoim protetykiem słuchu i uzyskanie pomocy w uregulowaniu aparatów słuchowych nawet jak jesteś w podróży.

ZDALNA OBSŁUGA
» Zmiany programów i głośności
» Dostosowanie barwy dźwięku
» Monitorowanie stanu baterii

SŁYSZENIE KIERUNKOWE I TRANSMISJA DŹWIĘKU
» Kierunkowe śledzenie mowy w zależności z której strony znajduje się rozmówca
» Bezpośrednia łączność z urządzeniami TV, MIC, PC

TELECARE
» Wirtualne wizyty domowe w celu dokładnych, zdalnych dostrojeń aparatów słuchowych

Tak nowoczesną i indywidualną obsługę pacjenta zapewnia firma Elton APARATY SŁUCHOWE, której główna siedziba mieści się na terenie Koszalina, w Przychodni przy al. Monte Cassino 13, gab.410. Jej dodatkowe punkty protetyczne mieszczą się w Kołobrzegu, Szczecinku, Sławnie i Świdwinie. Zapraszamy do kontaktu telefonicznego 94 34 50 04 lub mailowego h.brodowska@elton-sluch.pl

Nasza strona to
www.elton-sluch.pl

„Telecare to idealne narzędzie do szybkiego kontaktu z pacjentem. Klienci są zachwyceni!”

Honorata Brodowska, wieloletnii doświadczony protetyk słuchu oraz właściciel

REKLAMA

Kiedy stres zjada zęby

Nie lecząc chorobliwego zgrzytania zębami narażamy się nie tylko na uszkodzenie uzębienia, ale także na dokuczliwe bóle głowy, szczęk i uszu.

Mimowolne zaciskanie szczęk i zgrzytanie zębami lekarze nazywają bruksizmem. Dotknięty nim człowiek długo może go sobie nie uświadamiać, bo ataki następują najczęściej w głębokiej fazie snu. Dochodzi wtedy do bardzo silnych skurczów mięśni szczękowych i tarcia o siebie zębów z siłą wielokrotnie większą niż w czasie jedzenia. Ponieważ podczas nieuświadomionych ataków długo działają duże siły, dochodzi do uszkodzenia uzębienia: pękania szkliwa, nadmiernego ścierania, a nawet odłupywania fragmentów zębów.

Chorzy często nie potrafią zrozumieć, dlaczego budzą się z uczuciem bólu twarzy, z bólami głowy i dlaczego ich zęby tak szybko się niszczą. Nawet jeśli ktoś, z kim śpią, powie im o nocnym zgrzytaniu, zazwyczaj nie kojarzą tego z chorobą. Ale bruksizm należy leczyć, bo wpływa na ogólny stan zdrowia i pogarsza jakość życia.

Przyczyn chorobliwego zgrzytania zębami do końca nie zbadano. Najczęściej wskazuje się na działanie stresu, wady zgryzu i źle wyprofilowane plomby dentystyczne, koronki albo mostki. Zjawisko to bywa również wiązane z bytującymi w przewodzie pokarmowym człowieka pasożytami. Na przykład w przypadku dzieci stukanie zębami i zgrzytanie nimi może wskazywać na zakażenie owsikami. Poruszające się w jelitach robaki powodują podrażnienia, na które śpiący człowiek reaguje zaciskaniem szczęk i tarciem zębów.

Jednak najczęściej wśród źródeł bruksizmu wymienia się stres. Nagromadzone w ciągu dnia napięcia nerwowe psychika odreagowuje w czasie odpoczynku i snu, a u cierpiących na bruksizm fizycznymi przejawami tego zjawiska są mimowolne zaciskanie szczęk i zgrzytanie zębami. Chociaż na bruksizm cierpią raczej ludzie młodzi (częściej kobiety), to lekarze zauważają, że przybywa pacjentów w wieku dojrzałym, których praca wiąże się z silnym stresem i ciągłym napięciem uwagi. Dlatego w leczeniu uczestniczą także psychologowie, pomagający chorym w radzeniu sobie ze stresem. Bywa, że psychoterapia nie wystarcza i konieczne jest podawanie leków uspokajających.

1. Symptomy bruksizmu to nieświadome, mocne zaciskanie szczęk – nie tylko w czasie snu, ale także w chwilach zdenerwowania albo kiedy się na czymś koncentrujemy, zgrzytanie i szorowanie zębami.

2. Chorobę tę rozpoznaje się również po szybkim ścieraniu się powierzchni zębów, pękaniu i odpadaniu szkliwa - powodującym nadwrażliwość na pokarmy zimne, gorące albo kwaśne, odsłanianiu szyjek zębowych, krwawieniu dziąseł, wykruszaniu się wypełnień, rozchwianiu zębów, a nawet ich wypadaniu.

3. Bruksizm powoduje utratę komfortu życia pacjenta. Poza szkodami w uzębieniu, wywołuje rozmaite bóle. Bolą stawy szczękowe, uszy, głowa, zwłaszcza w okolicy potylicznej, pojawiają się stany przypominające migrenę, ale nawet bolesność obręczy barkowej, karku i mięśni pleców.

4. Przyczyn bruksizmu lekarze dopatrują się zazwyczaj w stresującym trybie życia, nerwicach i depresji, ale także w zakażeniach pasożytami, czy w źle dopasowanych plombach dentystycznych, mostkach, czy koronkach. Bywa on również uwarunkowany wrodzoną wadliwą budową szczęk i zgryzu, zmianami w stawach i lub mięśniach w obrębie twarzy.

5. Leczenie bywa długotrwałe. Stomatolodzy mają na szczęście coraz więcej sposobów, żeby przynajmniej od razu ograniczyć szkody w uzębieniu. Stosują do tego tzw. szyny relaksacyjne, czyli specjalne nakładki dopasowywane indywidualnie, które zakłada się na noc, na czas długiego skupienia lub pracy w samotności (np. na czas długiej podróży samochodem). Szyny powodują, że słabnie odruch zaciskania szczęk, a dodatkowo osłaniają one zęby.

6. Nie ma jednego uniwersalnego sposobu na to, by ustrzec się bruksizmu albo sobie z nim radzić samodzielnie. Kluczowa jest zdolność do relaksacji. Dlatego zaleca się, by przed snem się wyciszyć i nie rozpamiętywać w łóżku trapiących nas problemów. Pomocne mogą być herbatki z ziół działających tonizująco – np. z melisy. Jeśli to nie pomaga, warto poprosić lekarza o dobranie i czasowe zastosowanie środków uspokajających lub zmniejszających napięcie mięśniowe.

KUNCER
przedsiębiorstwo budowlane

Przyjazne BUDOWANIE

CZERWIEC 2020
NUMER 1 (3)

MAGAZYN INFORMACYJNY PB KUNCER

Cichy bohater każdej inwestycji

– poznajcie naszych kierowników budowy

str. 86-91

PONADTO W NUMERZE

DNA firmy: jakość, uczciwość, zaufanie 78
Pięć aktualnych propozycji 80
Budynki na zamówienie 84
Nasi klienci i ich pasje 92

DNA firmy: jakość, uczciwość, zaufanie

Klienci i kooperanci pytani, jakie mają pierwsze skojarzenia z Przedsiębiorstwem Budowlanym KUNCER, zgodnie odpowiadają: jakość, uczciwość, zaufanie. To wartości, którym firma jest wierna od samego początku. Jej obecna pozycja to efekt ciężkiej pracy założyciela, którego nazwisko nosi w nazwie, ale i skupionego wokół niego zespołu kompetentnych i zaangażowanych współpracowników.

Korzenie firmy sięgają roku 1986. Wtedy to Krzysztof Kuncer, wówczas wykładowca Wyższej Szkoły Inżynierskiej w Koszalinie z trzy lata wcześniej obronionym na Politechnice Gdańskiej doktoratem z budownictwa w kieszeni, postanowił odejść z uczelni i rozpocząć pracę na własny rachunek. W połowie lat osiemdziesiątych zrezygnować z etatu i zakładać własny biznes było kwestią dużej odwagi. Oznaczało na dokładkę rezygnację z prestiżu, bo żeby otworzyć zakład budowlany, Krzysztof Kuncer musiał schować do szuflady dyplomy i wystarać się w Cechu Rzemiosł Różnych o papiery rzemieślnicze, bo tylko one w ówczesnych warunkach prawnych pozwalały na prowadzenie prywatnej firmy.

Jej początek w tym przypadku to samochód osobowy, samodzielnie dorobiona do niego przyczepka, betoniarka i jeden zatrudniony pomocnik. Pracownicy Krzysztofa Kuncera zawsze wiedzieli i wiedzą, że jeśli chodzi o rzemiosło budowlane, szef wie wszystko i wszystko umie zrobić. Do legendy przeszły gumowce, które wozi w bagażniku samochodu, choć teraz już rzadziej je wykorzystuje. Jeden z pracowników wspomina: – Dla nas to było normalne, że szef może pojawić się na budowie w każdym momencie i w każdym miejscu. Tylko czasami dziwili się inwestorzy, że prezes firmy paraduje w gumowcach i wszystko sam sprawdza.

Powstały w 1986 roku Zakład Budowlany Krzysztof Kuncer z czasem przekształcił się w Przedsiębiorstwo Budowlane Kuncer. W nazwie od początku ma zatem nazwisko założyciela. – Nie mogło być inaczej. To był sygnał, że za jakość i rzetelność ręczę osobiście – mówi Krzysztof Kuncer. – Dla mnie była to ogromnie ważna, kluczowa decyzja.

Podsumowanie minionych lat wygląda imponująco. Około 2000 rodzin mieszka w domkach i mieszkaniach pobudowanych przez PB Kuncer. Lista zrealizowanych obiektów to także budynki użyteczności publicznej, skomplikowane technicznie roboty inżynieryjne, zadania wykonywane w roli wykonawcy generalnego i na zasadzie podwykonawstwa.

> Mamy świadomość, że nasz najważniejszy kapitał to zespół. Ludzie bardzo kompetentni, doświadczeni, o ogromnym potencjale.
>
> – Krzysztof Kuncer

Do końca lat 90. PB Kuncer był przede wszystkim firmą wykonawczą. Początki działalności deweloperskiej to szereg pięciu domków jednorodzinnych w Koszalinie pobudowany w roku 2000. Wkrótce w ofercie firmy pojawiły się kolejne domki, ale również domy wielorodzinne, a pierwszym takim jej przedsięwzięciem było Osiedle na Skarpie (70 mieszkań przy ulicy Dąbka). Opinię solidnego dewelopera firma utrwaliła – jak wspomina prezes – właśnie przy okazji inwestycji na Osiedlu na Skarpie. Ale już dużo wcześniej postrzegana była jako rzetelny wykonawca robót zleconych. Niektórym z nich przyglądało się całe miasto. Tak było na przykład z remontem siedziby dawnego Wojewódzkiego Domu Kultury przy ulicy Zwycięstwa, dzisiejszego Centrum Kultury 105.

Krzysztof Kuncer – prezes zarządu PB Kuncer.

Zmienne warunki rynkowe powodowały, że mimo stałego rozwoju, firma przeżywała również trudne momenty. Krzysztof Kuncer wspomina: – Zdarzało się nam kończyć jakieś prace bez zysku albo pod kreską. Honor nie pozwalał „odpuścić", a czasami – w okresach dekoniunktury – szło również o to, żeby zapewnić pracę naszej kadrze i nie dopuścić do jej rozproszenia. Mamy świadomość, że nasz najważniejszy kapitał to zespół. Ludzie bardzo kompetentni, doświadczeni, o ogromnym potencjale.

Od początku prywatnej działalności Krzysztof Kuncer stawiał na młodych. W gronie jego pierwszych i najważniejszych współpracowników znalazła się w 1990 roku Wioletta Stelmach, od lat dyrektor generalna firmy, która mówi: – Tworzymy zgrany team. Trzon załogi stanowią osoby pracujące niemal od samego początku. Są sytuacje, że pracę u nas podejmuje drugie pokolenie. Widzimy i doceniamy zaangażowanie naszych ludzi. Pracują tak, jakby pracowali na swoim. To ogromna wartość. Mamy świetną kadrę, ale również sprawdzonych podwykonawców, których darzymy zaufaniem i którzy się z nami identyfikują tak samo jak pracownicy etatowi.

— ” —

– Tworzymy zgrany team. Trzon załogi stanowią osoby pracujące niemal od samego początku. Są sytuacje, że pracę u nas podejmuje drugie pokolenie.

– Wioletta Stelmach

Każdy, kto przyjrzy się od wewnątrz sposobowi działania PB Kuncer, dostrzeże, że to doskonały przykład zarządzania opartego na delegowaniu zadań. Każdy wie, co ma robić i wie, że ponosi za to pełną odpowiedzialność. Krzysztof Kuncer komentuje: – W moim odczuciu jasny podział zadań warunkuje dobry skutek działań. Trzeba respektować przyjęte zasady, od których nie ma odstępstw. Każdy, adekwatnie do swojej roli, otrzymuje uprawnienie do podejmowania decyzji, ale jednocześnie bierze za te decyzje pełną odpowiedzialność. Stąd płynie wzajemne zaufanie, wsparcie i przekonanie, że jesteśmy jako zespół zgranym mechanizmem. Wewnętrzny porządek przekłada się na nasz wizerunek zewnętrzny.

– Możemy z satysfakcją powiedzieć, że jesteśmy postrzegani jako solidna firma – mówi Wioletta Stelmach. – Kiedy pytamy osoby zainteresowane zakupem mieszkania, dlaczego wybrały nas, najczęściej słyszymy, że to z powodu dobrej opinii. Zadowoleni klienci polecają nas swoim krewnym albo znajomym. To dla nas ogromna satysfakcja i dowód na to, że nasza polityka jakości przynosi pożądane efekty. Rynek jest wymagający, zmusza do kreatywności i wysiłku. Z drugiej strony premiuje konsekwencję, kompetencję i rzetelność. Są momenty, kiedy wydaje się, że na dłużej zyskamy komfort działania, spokój. Ale to tylko pozory. Zaraz pojawiają się nowe wyzwania. Nie mamy złudzeń, powodzenie na rynku wymaga ciągłej walki. Przywykliśmy do niej i już chyba byśmy bez niej nie umieli żyć – kwituje Wioletta Stelmach.

PIĘĆ AKTUALNYCH PROPOZYCJI

Wioletta Stelmach

Kształtując swoją ofertę deweloperską Przedsiębiorstwo Budowlane Kuncer stara się o to, by w jednym czasie mieć do zaproponowania klientom przynajmniej trzy lokalizacje do wyboru. Aktualna oferta zawiera ich nawet więcej, bo dwa przedsięwzięcia dobiegły albo dobiegają końca, dwa inne są w stanie zaawansowanych przygotowań, a jedno (przy ulicy Franciszkańskiej) nabiera rozpędu.

Osiedle Franciszkańska

Oto z czego będą mogli w najbliższym czasie wybierać klienci firmy.

Osiedle Franciszkańska

U zbiegu ulic Franciszkańskiej i Krańcowej w Koszalinie w decydującą fazę wchodzi realizacja pierwszego domu wielorodzinnego przyszłego Osiedla Franciszkańska. Jednocześnie wkrótce rozpoczną się prace przy drugim budynku kompleksu.

Teren przy ulicy Franciszkańskiej, którym dysponuje Przedsiębiorstwo Budowlane Kuncer, to działka o powierzchni niemal trzech hektarów. Deweloper podzielił ją na cztery strefy. W trzech z nich powstanie łącznie osiem budynków (niemal 400 mieszkań), a czwarta stanie się wspólną strefą rekreacyjną, niezależnie od tego, że przy poszczególnych domach również są przewidziane elementy zieleni, ławeczki czy urządzenia służące zabawom dzieci.

Jak już widać po pierwszym, realizowanym obecnie budynku, składającym się z trzech klatek schodowych, Osiedle Franciszkańska to budownictwo wielorodzinne, ale ze stosunkowo niską zabudową. Mieszkania mają zróżnicowaną powierzchnię – od małych (do 40 m kw.), przez średnie (50 m kw. i więcej), po nawet 120-metrowe. Krzysztof Kuncer, prezes zarządu firmy, zapewnia: – Zachowamy spójność i kameralny charakter miejsca. Powstanie przytulne osiedle, zapewniające wszystkim lokatorom komfortowe warunki do życia.

Plany przewidują, że w każdej klatce schodowej będą zamontowane windy zjeżdżające bezpośrednio do garażu. Wioletta Stelmach, dyrektor generalna PB Kuncer, wyjaśnia: – Zawsze przy projektowaniu wyobrażamy sobie naszego klienta i jego potrzeby. Mimo że formalnie nie ma takiego wymogu przy tej liczbie kondygnacji, dla wygody mieszkańców w każdej klatce schodowej zamontujemy windy, podobnie jak robimy to w przypadku innych naszych inwestycji.

Pod wszystkimi obiektami zaplanowane są hale garażowe. Ponieważ obecnie normą jest sytuacja, że w rodzinie używa się dwóch albo i trzech samochodów, potrzeba dużo miejsc postojowych.

Osiedle Franciszkańska jest tak rozplanowane, że w zewnętrznych częściach działki, prostopadle do ulicy Franciszkańskiej, deweloper wykona drogi wewnętrzne, do których przylegać będą dodatkowe miejsca parkingowe.

Tym co wyróżni to osiedle wśród innych w Koszalinie, jest wspomniana strefa rekreacyjna ulokowana w centralnej części kompleksu. Spojrzenie na plany pozwala uświadomić sobie, że nie będzie to ogródek dla dzieci z paroma ławeczkami dla dorosłych, ale zdecydowanie coś więcej. Na tej powierzchni mógłby z powodzeniem stanąć jeszcze jeden budynek, a tym samym deweloper mógłby zbudować i sprzedać kilkadziesiąt mieszkań więcej. Jego myślenie idzie jednak w innym kierunku – ludzie muszą mieć przestrzeń, dostęp do światła słonecznego i zieleni, bo wtedy zyskują poczucie pełnego zadowolenia z lokalizacji, którą wybrali do zamieszkania.

Dyrektor Wioletta Stelmach komentuje: – Nauczyliśmy się tego na Osiedlu Cypryjskim, gdzie również nie pożałowaliśmy miejsca na tereny zielone. Z przyjemnością obserwujemy tam jak nabywcy mieszkań korzystają z tej zieleni i postawionych wśród niej urządzeń. Poza komfortem i wygodą mieszkańców, dodaje to urody osiedlu, a na tym nam również zależy.

Nabywcy mieszkań na Osiedlu Franciszkańska mogą liczyć na to, że ich domy powstaną – jak zawsze w przypadku budowanych przez PB Kuncer – z bardzo dobrej jakości materiałów. Zarówno w zakresie konstrukcji budynku, jego wszystkich przegród izolacji termicznej, wilgociowej i akustycznej jak i w zakresie materiałów wykończeniowych. Części wspólne będą wykończone z największą dbałością o wygodę mieszkańców i estetykę przestrzeni.

Osiedle Zwycięstwa

Zakończenie budowy dwóch domów wielorodzinnych przy ulicy Zwycięstwa 232-234 nie oznacza zakończenia inwestycji PB Kuncer w tej lokalizacji. Firma nabyła działkę sąsiadującą (wzdłuż ulicy Zwycięstwa) i przygotowuje się do budowy kolejnych domów.

Planowane rozwiązanie nie będzie lustrzane w stosunku do dwóch istniejących już budynków, ale idealnie do nich nawiązujące w charakterystyce i stylu. Chodzi zarówno o zachowanie spójności estetycznej, ale również funkcjonalnej.

Jeśli powiodą się starania firmy o tereny budowlane znajdujące się niejako z tyłu posiadanych już działek, u zbiegu ulic Śliwkowej i Morelowej, powstanie następna część osiedla, a na Rokosowie pojawi się naprawdę duża enklawa nowoczesnego budownictwa mieszkaniowego.

Osiedle Zwycięstwa

Warto podkreślić, że zainteresowanie mieszkaniami na Osiedlu Zwycięstwa jest bardzo duże. Podobnie zresztą jak lokalami użytkowymi znajdującymi się na parterze od strony ulicy.

Kolejne realizacje również mają zaoferować powierzchnię handlowo-usługową, której w tej części miasta nie ma w nadmiarze.

Osiedle Zwycięstwa

Działka, na której stanęły dwa pierwsze ukończone domy, jest stosunkowo wąska i długa, położona równolegle do pobliskich ulic Zielonej i Morelowej. Budynki są trzykondygnacyjne (parter, pierwsze i drugie piętro). Tworzą wiele brył przesuniętych względem siebie, tak aby się nawzajem nie zacieniały.

Duże mieszkania na drugim piętrze zaplanowano jako dwupoziomowe. Do decyzji nabywcy należało ustalenie, na którym poziomie znajdzie się kuchnia, łazienka i pokój dzienny. Z wyższego poziomu mieszkańcy wychodzą na przestronne tarasy ulokowane na dachu budynku. Lokatorzy mieszkań położonych niżej również mają gdzie zaczerpnąć świeżego powietrza, bo wszystkie wyposażone są w duże balkony a na parterze – w tarasy.

Osiedle Cypryjskie

Wewnątrz domów, w częściach wspólnych, zostały użyte wysokogatunkowe materiały wykończeniowe (m.in. wysokiej klasy gresy). W każdej klatce schodowej znajdzie się cichobieżna winda, która zjeżdża bezpośrednio do wspólnej dla obu budynków hali garażowej, obliczonej na 96 miejsc postojowych. Klatkę schodową osłania balustrada ze stali nierdzewnej, wypełniona miejscami szkłem.

Wygodnym dla lokatorów rozwiązaniem w pierwszym oddanym do użytkowania budynku są komórki lokatorskie usytuowane na tym samym piętrze co mieszkanie. Nadają się one do przechowywania rzadziej używanych sprzętów, rowerów albo wózków dziecięcych. Do wyboru są również komórki umieszczone w poziomie hali garażowej.

W sprzedaży pozostały już tylko nieliczne lokale.

Termin rozpoczęcia rezerwacji i sprzedaży mieszkań w kolejnych domach nie został jeszcze ustalony.

Osiedle Cypryjskie

Mocno zaawansowana jest realizacja ostatniego etapu Osiedla Cypryjskiego, które jest częścią Osiedla Unii Europejskiej – nowej dzielnicy Koszalina powstałej na osi północ-południe. Zajmuje ono najwyższe, nasłonecznione wzniesienie na tym terenie (rejon ulic Włoskiej i Cypryjskiej), przez co jasne elewacje domów widoczne są z dużej odległości z każdej strony świata. Osiedle jest tak rozplanowane, by budynki znajdowały się w stosunkowo dużej odległości od siebie, przez co powstaje odczucie przestrzeni i komfortu.

Dla PB Kuncer Osiedle Cypryjskie to pierwszy tak duży, zwarty kompleks mieszkaniowy wzniesiony w jednej lokalizacji. Kiedy spojrzymy na jego makietę, zobaczymy dwa zespoły domów wielorodzinnych. Pierwszy tworzą dwa domy o kształcie przypominającym podkowę, a drugi – cztery budynki jako dopełniające się duże litery „L". Całość zachowuje spójność architektoniczną i estetyczną.

Przedsiębiorstwo Budowlane Kuncer przystępowało do budowy Osiedla Cypryjskiego jako cieszący się ogromnym zaufaniem klientów deweloper, z ponad 25-letnim, skumulowanym doświadczeniem wykonawczym. W ostatnich latach ugruntowało ten wizerunek, przenosząc najlepsze wypracowane rozwiązania na kolejne budowy.

Zasadą stosowaną przez dewelopera jest to, że zawsze wraz z oddaniem do użytku miesz-

kań, oddaje do dyspozycji mieszkańców również uporządkowaną całą okoliczną przestrzeń. Stąd gotowe są w tym momencie wszystkie elementy infrastruktury: chodniki, miejsca postojowe, oświetlenie. Tak jak i trawniki oraz zielone nasadzenia, kąciki zabaw dla dzieci, ławeczki gdzie można na chwilę przysiąść i odpocząć. Kolejne etapy budowy to niejako samodzielne całostki.

Wszystkie budynki Osiedla Cypryjskiego mają bardzo wysoki standard. Jeden został wybudowany jako budynek energooszczędny z zastosowaniem rekuperacji (w uproszczeniu: odzyskiem ciepła podczas wymiany powietrza). Wszystkie mają bardzo dobre charakterystyki energetyczne, zawsze korzystniejsze niż wymagane przez polskie normy, co uzyskuje się stosując między innymi wentylację hybrydową. Czym ona jest, wyjaśnia dr Krzysztof Kuncer, prezes zarządu firmy: – Wentylacja grawitacyjna, którą można nazwać tradycyjną, działa czy tego chcemy, czy nie. Ciepłe powietrze jako lżejsze uchodzi kanałami wentylacyjnymi. W przypadku wentylacji hybrydowej zarówno siła wywiewu jak i nawiewu jest regulowana. Intensywność wyciągu mechanicznego zależy od parametrów powietrza w pomieszczeniu, tak że nie dochodzi do zbyt dużego ubytku energii cieplnej jak w przypadku wentylacji grawitacyjnej. Wentylacja hybrydowa bywa nazywa wentylacją inteligentną, a to stąd, że zdolna jest ograniczać straty ciepła. A mniejsze straty ciepła to niższe koszty eksploatacji mieszkań.

Łącznie na Osiedlu Cypryjskim PB Kuncer odda do użytku niemal 400 mieszkań. Obecnie w sprzedaży znajdują się ostatnie lokale w domu nr 5 i duża część powstających w domu nr 6.

To już ostatnia szansa na to, by zamieszkać na Osiedlu Cypryjskim!

Ulica Hallera

Jeszcze w tym roku PB Kuncer rozpocznie budowę zespołu mieszkaniowego przy ulicy Hallera, składającego się docelowo z trzech budynków. Trwa projektowanie pierwszego z nich.

Lokalizacja jest znakomita: w bok od ulicy Gnieźnieńskiej (na wysokości salonu samochodowego Renault), pięć minut piechotą od Centrum Handlowego Forum Koszalin albo alternatywnie od strony „Wodnej Doliny" z ronda przy ul. Sybiraków i Paderewskiego.

Teren jest rozległy, bez istniejącej zabudowy, która wymuszałaby konieczność dostosowywania się do niej, co pozwala rozwinąć projektantom skrzydła. Jest jednak jedno ograniczenie – warunki zabudowy wymuszają rozwiązanie typu pierzeja, a więc stawianie frontowej ściany budynku w granicy działki.

Dom, którego szczegóły opracowują jeszcze architekci, będzie miał pięć kondygnacji, przy czym na ostatniej przewidziane są duże jednopoziomowe mieszkania z rozległymi tarasami. Bez najmniejszych wątpliwości można powiedzieć, że będą to penthouse'y z prawdziwego zdarzenia.

Cały kompleks przy ulicy Hallera liczyć ma finalnie 200 mieszkań.

Róg Barlickiego i Konstytucji 3 Maja

To kolejna nowość w ofercie PB Kuncer. Dom wielorodzinny na około 70 mieszkań na rogu ulicy Norberta Barlickiego (jednokierunkowa, wjazd od ulicy Drzymały) i ulicy Konstytucji 3 Maja. Jego bryła będzie zróżnicowana wysokościowo: część będzie miała wysokość trzech kondygnacji, a część czterech i nawet pięciu. Plan zagospodarowania przestrzennego tego terenu wymaga, by budynek stanął w granicy działki, a więc chodzi o zabudowę pierzejową.

Dyrektor Wioletta Stelmach komentuje: – Zależy nam na tym, by powstał piękny budynek, cacko architektoniczne, które stanie się naszą wizytówką jak dom przy ulicy Janka Stawisińskiego. Jest to ten fragment centrum miasta, który się zmienia w bardzo dobrym kierunku. Ta inwestycja z pewnością doskonale się wpisze w tę tendencję. Projekt, o którym mowa, to propozycja dla osób, chcących zamieszkać w centrum miasta w maksymalnie komfortowych warunkach.

Miejsca parkingowe zostaną ulokowane w podziemiu. Na dziedzińcu będzie się mogło zatrzymać tylko kilka pojazdów.

Początek budowy nastąpi w przyszłym roku, a wraz z nim rozpocznie sprzedaż mieszkań.

Zespoł mieszkaniowy przy ulicy Hallera

BUDYNKI NA ZAMÓWIENIE

Budujemy Centrum Stomatologiczne Bogurscy

Przedsiębiorstwo Budowlane Kuncer w swych początkach było firmą wykonawczą. Z czasem rozszerzyło działalność o ofertę deweloperską. Obecnie to ona dominuje, ale wciąż obok wznoszenia kolejnych domów PB Kuncer podejmuje się budów na zlecenie. Zwłaszcza, jeśli są to tak ciekawe projekty jak siedziba kliniki Centrum Stomatologiczne Bogurscy przy ulicy Śniadeckich w Koszalinie.

Obiekt wkomponowany jest w istniejące osiedle mieszkaniowe. Jego dwukondygnacyjna bryła ustawiona jest równolegle do ulicy Śniadeckich. Budynek ma powierzchnię użytkową 976 m kw. Kondygnacja podziemna, przeznaczona na pomieszczenia techniczne, tomograf, archiwum i szatnie, zajmuje 363 m kw. Na parterze o powierzchni 346 m kw. przewidziane są: poczekalnia, biura i gabinety lekarskie. Druga kondygnacja to niemal wyłącznie gabinety, które łącznie będą miały powierzchnię 266 m kw.

Co ciekawe, od strony zachodniej przewidziane jest miejsce na kawiarnię z tarasem.

Na posesji znajdzie się 13 miejsc postojowych, w tym również dla osób niepełnosprawnych.

Do budowy ścian posłużyły materiały żelbetowe (elementy konstrukcyjne) i surowiec mineralny (cegły SILKA) jako wypełnienia. Podziemie to wyłącznie żelbet z odpowiednim zabezpieczeniem chroniącym od wilgoci.

Elewacja kliniki będzie utrzymana w tonacji jasnej szarości. Złoży się na nią w 60 procentach płytka klinkierowa, a w aż 40 procentach elementy fasadowe. Właśnie duże powierzchnie przeszklone na pewno będą zwracać uwagę przechodniów. Szyby w niektórych oknach ważyć będą nawet 560 kg. Dostawcą aluminiowej stolarki okiennej jest koszalińska firma PUF.

Klinikę zaprojektowała koszalińska pracownia Warzecha Studio, czyli architekci Justyna i Bartosz Warzechowie.

Kierownikiem budowy jest Arkadiusz Szukajło, którego wspiera inżynier budowy Konrad Kierzek.

Zaplanowany finał prac to końcówka bieżącego roku.

Cichy bohater każdej inwestycji – poznajcie naszych kierowników budowy

Kierownik budowy to cichy bohater każdej inwestycji. To on organizuje codzienną pracę ekipy, odpowiada za bezpieczeństwo pracowników, czuwa nad zgodnością realizacji z planami i normami technicznymi. Podejmuje każdego dnia dziesiątki decyzji, jednak rzadko jako pierwszy zbiera gratulacje, gdy przedsięwzięcie dobiegnie końca. Tymczasem ogromnie dużo od niego zależy, w tym również sukces firmy, dla której pracuje. W PB Kuncer zespół kierowników i inżynierów budowy to obecnie siedmiu fachowców, z których każdy jest inną osobowością, ma inny styl działania, różne zawodowe doświadczenie, ale reprezentuje ten sam poziom zaangażowania i profesjonalizmu.

Aby zostać kierownikiem budowy, nie wystarczy ukończenie studiów. Kandydaci muszą posiadać co najmniej dwuletnią praktykę zawodową potwierdzoną przez przełożonych (najczęściej doświadczonego kierownika) w specjalnym dzienniku stażowym. Prawo budowlane precyzyjnie określa, jakiego typu kompetencji musi nabrać kandydat, zanim przystąpi do egzaminu dającego mu pełne uprawnienia.

Egzaminy przeprowadza komisja powoływana przez Polski Związek Inżynierów i Techników Budownictwa (PZiTB), który jest kontynuatorem tradycji Polskiego Związku Inżynierów Budowlanych utworzonego 4 maja 1934 r. Jest on twórczym samorządnym stowarzyszeniem naukowo-technicznym zrzeszającym inżynierów i techników oraz studentów budownictwa.

Zakres wiedzy wymaganej podczas egzaminu jest niezwykle rozległy i szczegółowy: poza kwestiami czysto budowlanymi, obejmuje on na przykład prawo administracyjne, prawo pracy, przepisy sanitarne, szczegółowe normy techniczne z wielu dziedzin.

Podczas sprawdzianu weryfikowana jest również umiejętność radzenia sobie z rozlicznymi problemami, które w sposób nieunikniony pojawiają się na budowie. Nic dziwnego, że zdawalność przy pierwszym podejściu nie jest stuprocentowa. Egzaminy odbywają się co pół roku dla kandydatów z poszczególnych województw.

Znaczenie kierowników i inżynierów budowy podkreśla Wioletta Stelmach, dyrektor generalna PB Kuncer, mówiąc: – Kierownicy odgrywają kapitalną rolę, stanowiąc trzon kadry technicznej. To oni gwarantują przełożenie decyzji kierownictwa firmy na poziom wykonawczy. Bez kompetentnych kierowników i inżynierów budowy nic byśmy nie zdziałali. Jestem przekonana, że od lat mamy najlepszą kadrę budowlaną w Koszalinie. W PB Kuncer kierownicy budów mają szerokie

kompetencje. Sami dobierają sobie współpracowników i podwykonawców, zamawiają materiały, ustalają terminy. Rozliczani są za wynik ekonomiczny budowy. Cieszę się, że możemy ich Państwu zaprezentować.

W PB Kuncer obowiązuje zasada, że młodzi inżynierowie zdobywają doświadczenie pod okiem kolegów z długim stażem. Tym sposobem firma „wychowuje" sobie zespół, który stale się odmładza. Dyrektor Wioletta Stelmach komentuje: – Duet doświadczonego kierownika budowy z mniej doświadczonym kierownikiem albo z inżynierem budowy to optymalne rozwiązanie. To gwarancja, że wszystkie sprawy są odpowiednio dopilnowane nawet w okresie urlopów albo gdy ktoś zachoruje. Czas szybko biegnie i ci, którzy pojawiali się u nas jako dwudziestokilkulatkowie, sami stają się nauczycielami kolejnego pokolenia. Udaje się nam dzięki temu zachowywać wartości naszej firmy, tworzyć klimat wspólnoty celów i sposobów działania. To zaś wpływa na jakość pracy, ale i na nasz wizerunek w oczach klientów oraz środowiska.

Marian Wingert, kierownik budowy

Najstarszy doświadczeniem kierownik budowy w gronie kadry technicznej PB Kuncer. Pracę zawodową rozpoczynał w 1979 roku w Kombinacie Budowlanym, by w 1986 przejść do firmy Arbet. W PB Kuncer pracuje od 1993 roku.

Kiedy pytamy pana Mariana, ile dotychczas wybudował mieszkań, na chwilę się zamyśla i wylicza długą listę zrealizowanych inwestycji. Wychodzi na to, że tych mieszkań mogło być około dwóch tysięcy, budowanych przez PB Kuncer jako wykonawcę i jako dewelopera. – Trudno w to uwierzyć, ale naprawdę do powstania tylu mieszkań przyłożyłem rękę! Na co dzień się o tym nie myśli, bo najważniejsze jest zawsze aktualne zadanie – mówi Marian Wingert.

Od sześciu lat kieruje budową kolejnych etapów Osiedla Cypryjskiego, będącego częścią Osiedla Unii Europejskiej. Sam zresztą na nim zamieszkał. – Pana Mariana znają wszyscy nabywcy mieszkań na Cypryjskim – mówi dyrektor Wioletta Stelmach. – Tak się utarło, że właśnie do niego zgłaszają się z wszelkimi sprawami, również takimi które z pewnością nie należą do obowiązków kierownika budowy. Ale dzieje się tak, bo jest na budowie osiedla od samego początku, zna każdy jego zakątek, a jako człowiek niezwykle życzliwy po prostu nie odmawia nikomu pomocy.

Marian Wingert potwierdza: – Czasami są to telefony grubo po godzinie 15, do której pracujemy. Wczoraj na przykład zadzwoniła o 18.30 pani, której wydawało się, że zobaczyła na suficie zaciek. Dzisiaj poszedłem tam i okazało się, że kończąc pracę malarze niedokładnie zamalowali ciemną plamę i w efekcie miejsce to miało nieco inny odcień niż reszta sufitu.

Pan Marian ma opinię perfekcjonisty i wymagającego szefa. – Jeśli chodzi o organizację i jakość pracy jest bezkompromisowy – podkreśla Wioletta Stelmach. – Ma szacunek pracowników i autorytet wśród pozostałych kierowników. To filar naszego zespołu, człowiek z ogromnym doświadczeniem zawodowym i życiowym.

Czy Marian Wingert wyobraża sobie siebie w innej pracy? Pan Marian odpowiada: – Raczej nie. Ja po prostu lubię budować, choć to ciągły stres, bo jako kierownicy jesteśmy poddani presji czasu, oczekiwań kierownictwa i inwestorów. A z „mieszkaniówką" jest jak z medycyną, każdy się na niej zna – śmieje się. – Jednak zawsze na koniec jest satysfakcja i miła świadomość, że pozostawiamy po sobie bardzo konkretny ślad w przestrzeni miasta.

Sposobem na rozładowanie stresu i zachowanie dobrej formy jest dla pana Mariana jazda na rowerze i wędkowanie. – Zmęczenie fizyczne dobrze robi, kiedy głowa pełna jest problemów codziennych, które chcąc nie chcąc przynosimy z pracy do domu – mówi najbardziej doświadczony kierownik budowy w PB Kuncer.

Arkadiusz Szukajło, kierownik budowy

Ma 42 lata. Pracuje w budownictwie od prawie 20 lat, a w PB Kuncer od 15 lat – początkowo jako majster, później jako kierownik budowy. Należy do grona tych, którzy niedawno byli przyjmo-

wani do firmy jako „młodzi", a obecnie już sami przekazują doświadczenia kolejnemu pokoleniu.

Niektórzy mówią o nim „Pistolet". Zapewne dlatego, że jest osobą niezwykle energiczną, szybko podejmuje decyzje. Jak mówią współpracownicy, potrafi się zdenerwować, gdy ktoś coś zawali i wtedy od razu wyraża swoją opinię – konkretnie i dobitnie. – Najczęściej, a właściwie zawsze, ma rację – dodają koledzy. – Mówi wprost, co myśli i to ma swoją wartość.

Wioletta Stelmach tak charakteryzuje pana Arkadiusza: – Jest świetnym inżynierem. Doskonale radzi sobie w zakresie konstrukcji. Jest u nas człowiekiem do zadań specjalnych. Trafia tam, gdzie projekty są szczególnie wymagające. Obecnie realizuje siedzibę kliniki stomatologicznej państwa Bogurskich przy ulicy Śniadeckich w Koszalinie. To będzie piękny obiekt, ale wykonawczo trudny. Trzeba pracować w obrębie istniejącego osiedla, na niewielkiej działce, co nastręcza wiele problemów organizacyjnych.

Przepisy ochrony środowiska wymagają, by część powierzchni działki pozostawała biologicznie czynna, czyli przeznaczona była na przykład na trawnik, nasadzenia krzewów lub drzew, albo po prostu pozostała odsłoniętą ziemią. Co więc zrobić, gdy działka jest mała a potrzeba dodatkowej powierzchni na przykład na funkcje garażowe lub magazynowe? Można – jak w tym przypadku – zaprojektować kondygnację podziemną. – Jej realizacja wymagała użycia ciekawej technologii – podkreśla Wioletta Stelmach. – Pan Arkadiusz doskonale sobie z tym poradził.

Co jest najtrudniejsze w pracy kierownika budowy? Pan Arkadiusz bez namysłu odpowiada: – Stres. Trzeba nauczyć się z nim żyć. Towarzyszy nam na każdym kroku. Wiąże się z odpowiedzialnością. Ja staram się nie działać mechanicznie, tak więc jeśli zauważę jakąś niekonsekwencję w dokumentacji, staram się to w kontakcie z projektantem zweryfikować. Staram się na każdym etapie minimalizować liczbę błędów, by nie wracać później do rzeczy, które powinny być już dawno poprawnie wykonane.

A jaki jest jego sposób na zrzucenie z siebie stresu związanego z pracą? – Zmiana trybu funkcjonowania – odpowiada. – Przechodzę z pracy umysłowej na fizyczną. Męczą się mięśnie, ale odpoczywa głowa. Inaczej można by się przeciążyć, bo trudno nie myśleć o pracy non stop przy tak dużej odpowiedzialności. Mój własny dom, który wymaga jeszcze „dopieszczenia", daje mi ostatnio okazję do oderwania się od obowiązków zawodowych. Do tego jeszcze ryby i motor, choć na to mam ostatnio niedużo czasu.

Arkadiusz Szukajło podkreśla, że lubi swoją pracę: – Tu nie ma rutyny. Pewne rzeczy są powtarzalne, ale jednak każdy obiekt to nieco inna historia i konieczność podejmowania czasami bardzo trudnych decyzji. Przykład? Z obecnie prowadzonej budowy. To jest środek istniejącego osiedla. Przez budynek biegnie magistrala światłowodowa dla Osiedla Przylesie, a tuż przy granicy działki przewód energetyczny o mocy 15 kW zasilający pobliskie sklepy. Już samo to stanowiło wyzwanie, bo tak należało poprowadzić wszelkie prace, w tym ziemne, by jeden albo drugi przewód nie był zagrożony. Ewentualna awaria któregoś oznaczałaby prawdziwą katastrofę. To są rzeczy niestandardowe, ale bardzo angażujące.

Robert Wachowski, kierownik budowy

W PB Kuncer zatrudnił się zaraz po studiach. Wcześniej – jak wspomina – podczas nauki w Technikum Budowlanym i studiów na Politechnice Koszalińskiej w wakacje dorabiał sobie na budowach jako robotnik.

W zgodnej opinii współpracowników jest uosobieniem spokoju i rzeczowości. Zawodowo wychowanek Mariana Wingerta. Prowadził wykonawstwo deweloperskich przedsięwzięć PB Kuncer w Kołobrzegu, a w Koszalinie budował siedzibę Stowarzyszenia Civitas Christiana. Obecnie jest kierownikiem na Osiedlu Franciszkańska.

Dyrektor Wioletta Stelmach mówi o nim: – Pan Robert ma wybitne zdolności dyplomatyczne, które pozwalają mu rozładowywać wszelkie napięcia i za nie między innymi jest ceniony. To cecha bardzo cenna w kontaktach z inwestorami i podwykonawcami.

O pracy kierownika budowy Robert Wachowski mówi: – To jest zawód bardzo angażujący. Zdarzało mi się w nocy przebudzić z myślą o decyzji, którą miałem do podjęcia albo o rozplanowaniu pracy na kolejny dzień. W tej pracy nie da się zostawić wszystkiego o godzinie 15 na budowie i mieć spokój. Trzeba przewidywać rozmaite sprawy na wiele dni do przodu i brać pod uwagę mnóstwo zmiennych. Ale mimo wszystko jest duża satysfakcja, kiedy roboty posuwają się do przodu i budynek stopniowo nabiera zaplanowanych kształtów.

Co lubi robić prywatnie? – Kiedyś było to nurkowanie, na które nie mam już tyle czasu co dawniej. Obecnie odrywam się od myślenia o pracy w przydomowym ogródku. Zawsze jest tam coś do zrobienia – kompostownik, nowe rabaty, pielenie. Świetny sposób, by wyhamować emocje.

Czy liczy na to, że będzie – jak Marian Wingert na Osiedlu Cypryjskim – budowniczym Osiedla Franciszkańska od A do Z? – Bardzo bym tego chciał, bo to ciekawe wyzwanie i ciekawy projekt. Od Mariana Wingerta dużo się nauczyłem, więc to wzór bardzo dobry pod każdym względem. A co do Osiedla Franciszkańska – miło będzie kiedyś tamtędy przejechać i popatrzeć na coś, w czego powstaniu miało się udział. Zresztą z podobnym sentymentem podchodzę do każdego obiektu na którym pracowałem. To materialny ślad po nas i pamiątka na zawsze.

Która z dotychczasowych budów zapisała się najmocniej w pamięci pana Roberta? – Ta pierwsza – odpowiada bez namysłu. – Podjąłem pracę i następnego dnia jako majster trafiłem na budowę Zielonych Tarasów w Kołobrzegu, gdzie wykonywaliśmy stan surowy kompleksu apartamentowego. To była okazja obserwowania pracy mojego mentora, ale również możliwość pierwszego zetknięcia się z technologią, o której słyszałem ale której nie znałem w praktyce. Chodzi o stropy filigranowe, czyli wykorzystanie elementów prefabrykowanych, które mają funkcję konstrukcyjną a jednocześnie są czymś w rodzaju szalunków dla wylewki betonowej. To zresztą była pierwsza ale nie jedyna nowość, z jaką zetknąłem się, pracując w PB Kuncer. Na budowie przy Franciszkańskiej po raz pierwszy stosujemy prefabrykowane płyty balkonowe, czego wcześniej nie robiliśmy. Oszczędzamy czas potrzebny na przygotowywanie szalunków, a efekt jest znakomity.

Marek Bryzek, kierownik budowy

Kierownik budowy Osiedla Zwycięstwa. W zgodnej opinii przełożonych i podwładnych – perfekcjonista. Bardzo energiczny i samodzielny. Świetny organizator. PB Kuncer to dla pana Marka Bryzka pierwsza praca po studiach (w czasie studiów pracował w biurze projektowym). Jest absolwentem Politechniki Koszalińskiej. – Będąc w liceum już wiedziałem, że wybiorę jakichś ścisły kierunek studiów – mówi. – Początkowo myślałem o studiach medycznych, później o informatyce, a jeszcze później pociągnęło mnie zastosowanie komputerów w budownictwie. Ostatecznie wybrałem budownictwo, kontynuując rodzinną tradycję.

Skąd talent organizatorski? – Pewnie w dużym stopniu to moja natura, bo lubię mieć wszystko dopięte na ostatni guzik, poukładane, uporządkowane. Ale po części to również cechy wypracowane w trakcie stażowania w naszej firmie, kiedy

obserwowałem doświadczonych kierowników, Zaczynałem u pana Kazimierza Pstrągowskiego, który już u nas nie pracuje, a później u Arkadiusza Szukajły.

Co zdaniem pana Marka jest najtrudniejsze w pracy kierownika? – Spinanie budżetu ze sprawnie postępująca pracą i dobrą atmosferą wśród pracowników. Zależy mi na tym, żeby moi ludzie mieli jasność co do zadań i zasad oceny ich wysiłku. Sama konstrukcja, czytanie rysunków i realizacja to rzeczy najłatwiejsze i czysta przyjemność – podkreśla.

W czasie wolnym lubi „grzebanie w samochodach", bo obok budownictwa mechanika samochodowa to jego druga pasja. Ale największą jest rodzina, na której rychłe powiększenie czeka z żoną i czteroletnim synkiem.

Krzysztof Stolarczyk, kierownik budowy

Absolwent Technikum Budowlanego w Koszalinie i kierunku Budownictwo na Politechnice Koszalińskiej. Tuż po studiach podjął pracę w Fabryce Styropianu Arbet. Od 12 lat w PB Kuncer. Jego pierwszą budową, na której pełnił obowiązki majstra, było Osiedle Cichy Zakątek na koszalińskim Rokosowie. Pierwsze kroki w roli szefa budowy stawiał pod okiem Arkadiusza Szukajły.

Poza tym, że doskonale radzi sobie z obowiązkami inżyniera budowlanego, znakomicie „sprzedaje" mieszkania. – Jak nikt inny potrafi pięknie i przekonująco opowiedzieć potencjalnym klientom o ich przyszłym mieszkaniu – podkreśla dyrektor Wioletta Stelmach. – Trzyma się faktów, nie daje nierealnych obietnic. Jest po prostu mistrzem komunikatywności a jednocześnie osobą budzącą zaufanie od pierwszej chwili, wiarygodną, przekonującą. Mam wrażenie, że zarówno jego kwalifikacje budowlane jak i zdolności handlowe są tak samo cenne i pomagają nam w działalności deweloperskiej.

– Talent marketingowy? – dziwi się Krzysztof Stolarczyk – Po prostu staram się być dla ludzi miły. Nasza domena to „deweloperka". To zrozumiałe, że ludzie chcą mieć pewność, iż dobrze wybrali. Mają więc mnóstwo pytań. Dla mnie pokazanie mieszkania, wyjaśnienie różnych kwestii, to coś naturalnego. Ktoś zamieszka w domu, który buduję i czuję się odpowiedzialny za to, by czuł się w nim komfortowo.

Jak wspomnieliśmy, w PB Kuncer zasadą jest rozwiązanie, że budowę prowadzi zawsze kierownik budowy plus inżynier budowy (kiedyś nazwany majstrem) lub drugi kierownik. Krzysztof Stolarczyk obecnie tworzy duet z Marianem Wingertem na finalizowanej budowie Osiedla Cypryjskiego. – Kiedy patrzy na naszą pracę ktoś z zewnątrz, na pewno nie ma świadomości, jak dużo różnych spraw musimy spiąć w jedno. Pół biedy, jeśli wszystko idzie zgodnie z planami. Gorzej, gdy pojawiają się nieprzewidziane kłopoty. Mogą mieć różną naturę, są to choćby opóźnienia w dostawie materiałów albo ich zła jakość. Ostatnio dużym wyzwaniem była sytuacja związana z pandemią koronawirusa. Zwłaszcza w marcu nic nie było wiadomo. Nie wiedzieliśmy na przykład, czy nie będzie decyzji o wstrzymaniu prac budowlanych. Dostawaliśmy sygnały z hurtowni o tym, że mogą pojawić się przerwy w dostawie materiałów i że warto robić zapasy. A główna obawa dotyczyła zdrowia ludzi, bo oni są najważniejsi – podkreśla Krzysztof Stolarczyk.

Mówi również, że stara się nie „przynosić pracy do domu": – Nie do końca mi się to mi udaje. Często łapię się na tym, że będąc w domu myślę o sprawach związanych z pracą. Szczególnie nerwowe momenty to końcowa faza budowy, kiedy czas mocno się liczy. Ta nerwowość jest naturalna, bo przecież budowa to pewien proces, w którym nie wszystko możemy przewidzieć i zaplanować.

Hobby? Od dwóch lat własny dom. – Ciągle jest coś do zrobienia. Ta zmiana trybu – z pracy umysłowej na fizyczną – dobrze mi robi, bo wyraźnie czuję, że z każdą łopatą ziemi przewaloną w ogródku uwalniam się od odrobiny stresu.

Konrad Kierzek, inżynier budowy

Wioletta Stelmach wspomina: – Kiedyś pojawił się w firmie i powiedział, że chce u nas pracować, a jeśli nie ma miejsca, to on poczeka i może

zostać wolontariuszem. Rzeczywiście był to moment, kiedy nie potrzebowaliśmy nikogo nowego do pracy. Wolontariat nie wchodził w rachubę, bo nie praktykujemy takich rozwiązań, ale przyjęliśmy pana Konrada z wynagrodzeniem na poziomie płacy minimalnej. Tyle zarabiał chyba tylko przez miesiąc, bo jak zobaczyliśmy jaki ma potencjał, nie mieliśmy wątpliwości, że powinien się znaleźć w naszym zespole na stałe. Dobrze przygotowany, sumienny i zaangażowany. Materiał na doskonałego kierownika budowy, którym na razie nie może być, bo nie mam jeszcze odpowiednich uprawnień. Towarzyszy Arkadiuszowi Szukajle na budowie kliniki Gabinetu Bogurscy.

Konrad Kierzek ukończył liceum ogólnokształcące a potem kierunek budowlany na Politechnice Koszalińskiej. O wyborze zawodu – jak mówi – zaważyły w pewnym stopniu tradycje rodzinne, bo oboje rodzice są budowlańcami, a na dokładkę jedna z cioć zajmuje się instalacjami sanitarnymi.

Czym kierował się, starając się o pracę w PB Kuncer z taką determinacją? – Wybrałem tę firmę z pełnym przekonaniem, bo wychodzę z założenia, że warto się uczyć od najlepszych. I się nie zawiodłem. Mam poczucie, że nie tracę czasu.

Pan Konrad osiągnął już wymagany przepisami staż, by przystąpić do egzaminu na kierownika budowy. Jednak stan pandemii spowodował, że zamiast w maju przystąpi do sprawdzianu we wrześniu tego roku. Czego obawia się najbardziej? – Zakres wymaganej wiedzy jest szeroki, ale największym kłopotem mogą być akty prawne. Dużo różnych przepisów wchodzi w zakres egzaminu, a polskie prawo nie jest tak precyzyjne jak normy budowlane, gdzie wszystko jest jednoznaczne. Nawet znając ustawy, można na egzaminie polec ze względu na niejednoznaczność zapisów i możliwość różnych interpretacji.

Czas prywatny wypełnia mu pływanie na desce i majsterkowanie.

Adam Murglin, inżynier budowy

Zdobywa pierwsze szlify przy Marku Bryzku na budowie przy ulicy Zwycięstwa 232-234. W firmie pojawił się, kiedy był na piątym roku studiów, w lipcu 2019 roku. – Wybrałem firmę Kuncer zupełnie świadomie – podkreśla. – Jej oferta wyróżniała się na tle innych ofert pracy. Była jasna i przejrzysta. Ukończyłem Politechnikę Koszalińską, Wydział Budownictwa, specjalność Konstrukcje Budowlane. Zamierzam w najwcześniejszym możliwym terminie przystąpić do egzaminu dającego uprawnienia kierownika budowy. Czy się boję? Obawa jest zawsze i ona mobilizuje do pracy. Wszystkiego co wchodzi w zakres egzaminu nie można się nauczyć, bo nie sposób nauczyć się wszystkich norm budowlanych na pamięć. Chodzi raczej o to, by umieć się normami operować. Żeby przywieźć „całą taczkę" norm i umieć, kiedy padnie pytanie podczas części ustnej sprawdzianu, szybko potrzebną informację znaleźć. Część pisemna to test wielokrotnego wyboru, a więc poza wiedzą potrzebny jest również łut szczęścia.

Hobby: komputery, ale również sport, głównie sporty zimowe, najchętniej snowboard, a poza tym rolki i łyżwy.

Opinie naszych klientów

Markę budują ludzie. Najlepszym dowodem na to jest firma PB Kuncer. W mieszkaniach i domach zbudowanych przez koszalińskiego dewelopera mieszka kilka tysięcy zadowolonych klientów. Chcielibyśmy przybliżyć sylwetki kilku z nich.

Renata Rychlewska,

współwłaścicielka firmy NMC-PE Polska

Państwo Rychlewscy mają kontakt z Przedsiębiorstwem Budowlanym Kuncer od co najmniej 20 lat. Na początku lat dwutysięcznych ich rodzina zamieszkała w domu szeregowym zbudowanym przez tę właśnie firmę, później przeniosła się do dużego domu, by obecnie zamieszkać w apartamencie na Osiedlu Cypryjskim. Skąd taka decyzja? – Jesteśmy bardzo zadowoleni, to był jeden z lepszych wyborów jakich w życiu dokonaliśmy. Dzieci dorosły, wyprowadziły się. Nie możemy z mężem dalej zajmować się tak dużym domem i ogrodem – wyjaśnia pani Renata Rychlewska. – Stwierdziliśmy, że potrzebujemy czegoś, co nie będzie tak absorbujące, a jednocześnie da nam komfort porównywalny z mieszkaniem w domu. Gdyby nie pandemia koronawirusa, mieszkanie byłoby już pewnie ostatecznie urządzone. Musieliśmy jednak nasze plany nieco zmienić, ale niewiele już rzeczy zostało do zrobienia.

Mieszkanie ma ponad 100 metrów kwadratowych, licząc z antresolą. Znajduje się na trzeciej kondygnacji. Przylega do niego obszerny taras na dachu budynku. Tam zaś państwo Rychlewscy urządzili ogród zimowy (wykonawcą stolarki jest koszalińska firma DACH). Mimo że ma on sporą powierzchnię, pozostaje jeszcze sporo metrów kwadratowych samego tarasu, z którego roztacza się szeroka, zielona panorama na jezioro Jamno, Osiedle Unii Europejskiej, ogrody działkowe i Skwierzynkę z jej usytuowanymi na skłonie wzniesienia domami.

Pani Renata urządzaniem obecnego mieszkania zajęła się sama, bo jak mówi, wnętrze urządzane samodzielnie zawsze staje się domem: – Uważam, że wnętrze, w którym mieszkamy, powinno coś o nas mówić, a więc projekt architekta mówiłby raczej o nim niż o nas – przekonuje.

Jak podkreśla nasza rozmówczyni, o wyborze Osiedla Cypryjskiego zdecydowało między innymi jego otoczenie. – Nasz dom jest świetnie usytuowany – mówi pani Renata. – Mamy widok na zieleń i stare drzewa. Mąż śmieje się, że dzięki temu mamy ogród, ale nie musimy w nim plewić.

Krzysztof Nowakowski,

współwłaściciel przedsiębiorstwa RGB Technology Sp. z o.o.

Dlaczego nasz – mój i małżonki – wybór padł na firmę Kuncer? Tu zagrało parę czynników – mówi pan Krzysztof. – Z racji technicznego wykształcenia i doświadczeń zebranych podczas budowy własnego domu, później pierwszego, a potem i drugiego zakładu produkcyjnego na terenie koszalińskiej Strefy Ekonomicznej, jestem na pewne rzeczy szczególnie wyczulony.

Kiedy byłem na placu budowy na Osiedlu Cypryjskim, widziałem, że jest on należycie zorganizowany, w oczy rzucał się ład i porządek. Wzięliśmy również pod uwagę historię firmy, a trochę o niej wiemy. Mamy w rodzinie bliską osobę, której kilka lat temu pomagałem wybrać mieszkanie i wybór padł na Osiedle Cypryjskie. Jest ona bardzo zadowolona nie tylko ze swojego mieszkania, ale również z tego jak wygląda i funkcjonuje osiedle. Ta pozytywna rekomendacja jest zrozumiała, bo już po wspomnianej organizacji placu

budowy i po użytych materiałach widać, że tu nie ma miejsca na żaden przypadek. Budownictwo PB Kuncer cechuje bezdyskusyjna powtarzalność, zarówno w zakresie użytych materiałów, kolorystyki, a na wykonawstwie kończąc. Nie jest tak, że z klatki na klatkę jest coś inaczej zrobione, bo wykonywała to inna ekipa. Tutaj wyraźny i rozpoznawalny jest wypracowany wysoki standard. Zresztą w historii firmy można dostrzec mądrą ewolucję: dobre rozwiązania są utrzymywane, a te które budziły dyskusję, są dopracowywane i modernizowane. Mam na myśli takie z pozoru drobne rzeczy jak sposób zabudowy balkonów, gwarantujący szczelność i doskonałą izolacyjność, czy przemyślane topologie poszczególnych instalacji budynkowych. Takie detale budują zaufanie do dewelopera. Poza tym na pewno zaletą jest fakt, że całe osiedle, powstające przecież etapami, ma spójny charakter estetyczny.

Na Osiedlu Cypryjskim państwo Nowakowscy nabyli niedawno dwa mieszkania, ale nie bezpośrednio na swój użytek, lecz z myślą o dwojgu starszych z trojga dzieci. – Znając standard wykonania, jaki gwarantuje PB Kuncer, mam pewność, że mieszkania mogą „zaczekać" aż dzieci dorosną. Przez ten czas po wykończeniu i urządzeniu zostaną wynajęte. Na pewno przez 10 czy nawet więcej lat nie będą wymagały żadnych gruntownych napraw czy modyfikacji – podsumowuje Krzysztof Nowakowski.

Elżbieta Renczyńska,

urzędniczka

Pani Elżbieta zamieszkała na Osiedlu Cypryjskim w maju ubiegłego roku w domu oddanym do użytku kilka miesięcy wcześniej. Wybrała trzypokojowe mieszkanie o powierzchni 54 metrów kwadratowych, usytuowane na trzecim piętrze.

Podjęcie decyzji zajęło jej trochę czasu, bo początkowo wcale nie optowała za Osiedlem Cypryjskim: – Kiedy zastanawiałam się nad zmianą mieszkania, pewne było tylko to, że to będzie „Kuncer", ale bez pewności, która z ich inwestycji. Wtedy, zanim tutaj przyjechałam, nie byłam optymistycznie nastawiona wobec tego osiedla. Wydawało mi się, że to daleko od centrum. Jednak kiedy w pewnym momencie zajrzałyśmy tutaj z córką, żeby zrobić dokładny rekonesans, to stwierdziłam, że chcę mieszkać właśnie tutaj i nigdzie indziej! Poprzednio mieszkałam w wysokim bloku przy ulicy Emilii Gierczak, gdzie było głośno przede wszystkim ze względu na pobliską przelotową ulicę Władysława IV. A tutaj miałam wrażenie, że trafiłam niemal do innego świata. Otoczenie jest nieporównywalnie spokojniejsze. Nawet kiedy przy otwartym oknie słyszy się rozmowy i odgłosy zabaw dzieci na dole, to one nie przeszkadzają, a raczej są sygnałem, że osiedle żyje. Dookoła pełno zieleni, z moich okien widać stare drzewa. Mam odczucie przestrzeni, co bardzo doceniam. Olbrzymim plusem mieszkania jest duży balkon, na którym – jak widać – pomieściły się normalne meble ogrodowe, ale również dużo doniczek z roślinami. Balkony są tak od siebie oddzielone, że nikt nikomu nie przeszkadza, bo sąsiedzi się nie widzą. Również budynki są tutaj tak ustawione, że się nawzajem nie zacieniają.

Pani Elżbieta podkreśla, że mieszkanie jest bardzo słoneczne: – Rano budzi mnie słońce odbite w lustrze, a później mam je do końca dnia po drugiej stronie. To co słyszałam wcześniej od znajomych o mieszkaniach budowanych przez „Kuncera", w pełni się potwierdziło. Wszystko jest wykonane z najwyższą starannością. Idealne jest docieplenie – nawet zimą używałam tylko jednego niewielkiego grzejnika. W to aż trudno uwierzyć. Ja dosyć wcześnie zdecydowałam się na zakup, więc na wczesnym etapie budowy mogłam wskazać deweloperowi, gdzie chciałabym mieć przyłącza i oświetlenie. Wszystko zostało przygotowane zgodnie z moimi oczekiwaniami.

Jak mówi Elżbieta Renczyńska, bardzo szybko się zaakalimatyzowała w nowym miejscu: – Całe otoczenie, piękne klatki schodowe, rodzinny klimat tego osiedla – wszystko to powoduje, że chce się tu wracać. Jestem absolutnie przekonana, że dobrze wybrałam.

Maria Krokosz,

lekarz pediatra

Pani doktor kupiła 80-metrowe mieszkanie na Osiedlu Zwycięstwa. W grudniu ubiegłego roku przeprowadziła się do niego ze starej kamienicy wraz z niepełnosprawną od czasu wypadku córką Agatą: – Wcześniej mieszkaliśmy we własnym domu, który po śmierci męża – co zdarzyło się w czerwcu 2018 roku – stał się dla nas za duży i niewygodny, bo wielokondygnacyjny, z mnóstwem schodów. Szukałyśmy czegoś mniejszego i z udogodnieniem w postaci windy. Kamienica była etapem przejściowym, na czas aż mogłyśmy przeprowadzić się tutaj. To mieszkanie traktujemy jako docelowe, a wybrałyśmy je pod wpływem rekomendacji naszych znajomych prowadzących agencję nieruchomości. Zakochałam się w tym mieszkaniu od pierwszej chwili. Jest jasne i ma rozległy taras. Poza tym zaletę stanowi świetna lokalizacja. Choć wydawać by się mogło, że to duża odległość od centrum, w praktyce jest wręcz przeciwnie. Stąd wszędzie, do każdego punktu w mieście, dojeżdża się w kilka minut. Dzielnica wyjątkowo spokojna, przyjazna mieszkańcom. Mieszkamy w ostatniej klatce patrząc od ulicy Zwycięstwa. Z jednej strony mamy widok na teren ogrodów działkowych, a od drugiej na zagospodarowaną przestrzeń, gdzie znajduje się między innymi plac zabaw dla dzieci. Samo mieszkanie zostało świetnie wykończone. Dałyśmy znać deweloperowi wcześniej o trudnościach Agaty z poruszaniem się, więc otwory drzwiowe są nieco szersze niż zwyczajnie, a kontakty elektryczne umieszczone zostały niżej.

Teresa i Zbigniew Stryjewscy,

przedsiębiorcy

O państwu Stryjewskich można śmiało powiedzieć, że są stałymi klientami firmy Kuncer. Wcześniej kupili mieszkanie na Osiedlu Cypryjskim, a obecnie dwupokojowe na Osiedlu Zwycięstwa, które przeznaczone będzie dla córki. – Jakość jaką oferuje PB Kuncer nie ma sobie równych w Koszalinie – mówi pani Teresa Stryjewska. – Doświadczyliśmy jej i przez to nabraliśmy pełnego zaufania do dewelopera. Wykończenie jest idealne. Gdyby nawet ktoś chciał się przy odbiorze do czegoś „przyczepić", to nie zajdzie powodu. Wszystko jest wykonane solidnie, a przy tym z dobrych materiałów. Liczy się również strona estetyczna. Te domy są schludne, utrzymane w eleganckiej kolorystyce. Proszę spojrzeć na klatki schodowe. Są szersze niż gdzieindziej i również porządnie wykończone. Jest pełna zgodność między tym co widzimy na klatkach i wewnątrz mieszkań. Tu widać, że ktoś zdaje sobie sprawę z faktu, że na poczucie komfortu wpływają również części wspólne domów wielorodzinnych. Tak samo solidnie wykończona jest kondygnacja podziemna, gdzie znajduje się hala garażowa.

Pani Teresa podkreśla jeszcze jeden aspekt działania PB Kuncer: – Za wzór do naśladowania można dawać sposób obsługi klienta w tej firmie. Uprzejmość, życzliwość, wsparcie. Wiadomo, że zakup domu czy mieszkania to życiowa decyzja i stąd wiele pytań, wątpliwości. Na każde otrzymaliśmy pełną i rzeczową informację.

Zdaniem państwa Stryjewskich, inwestycja firmy przy ulicy Zwycięstwa 232-234 to pozytywny impuls w rozwój dzielnicy Rokosowo: – Powstaje zupełnie nowa jakość. Oby więcej takich inwestycji.

Firma PB Kuncer doceniona w skali ogólnopolskiej

Aż cztery nagrody w dorocznych konkursach organizowanych przez Instytut Europejskiego Biznesu zdobyła w 2019 roku firma PB Kuncer. Warto podkreślić, że rankingi te są przygotowywane na podstawie wyników ekonomicznych przedsiębiorstw bez ich inicjatywy. Są więc one w pełni wiarygodne i stanowią wyraz realnej pozycji firm na tle rynkowej konkurencji.

Wspomniane laury to nagrody w XIV edycji Konkursu Gepardy Biznesu 2019, XII edycji Konkursu Brylanty Polskiej Gospodarki 2019, XII edycji Konkursu Efektywna Firma 2019 i VII edycji Programu Promocyjnego Mocna Firma Godna Zaufania 2019.

Magazyn Przedsiębiorców „Europejska Firma" i Instytut Europejskiego Biznesu zajmują się analizą wyników finansowych przedsiębiorstw od 14 lat. Ich eksperci przeanalizowali w tym czasie wyniki finansowe 80 tysięcy polskich firm. Analizy opierają się głównie na oficjalnych i zweryfikowanych danych finansowych, przekazywanych przez firmy do Krajowego Rejestru Sądowego. W ten sposób każdego roku instytut tworzy ranking firm godnych zaufania.

Przedsiębiorstwo Budowlane Kuncer zostało wyróżnione tytułami – Brylant Polskiej Gospodarki, Efektywna Firma, Gepard Biznesu i Mocna Firma Godna Zaufania 2019.

Kapituła doceniła je za dynamiczny rozwój, co przełożyło się na tytuł Gepard Biznesu 2019. Tytuł Efektywnej Firmy oraz Mocnej Firmy Godnej Zaufania 2019 przedsiębiorstwo otrzymało za efektywność.

Firma PB Kuncer działa na rynku od ponad 30 lat, dzięki wieloletniemu doświadczeniu budowlanemu wypracowała silną markę, która znacząco wpłynęła na rozwój lokalnego rynku. Obecnie zatrudnia blisko 100 pracowników. Wśród nich kilkanaście osób wysoko wyspecjalizowanej kadry technicznej. Ciągły rozwój sprawia, że wartość rynkowa Przedsiębiorstwo Budowlane Kuncer Sp. z o.o. z roku na rok wzrasta. W marcu 2019 r. została oszacowana przez Instytut Europejskiego Biznesu na 28 mln zł, co dało jej tytuł Brylant Polskiej Gospodarki 2019.

Wioletta Stelmach, dyrektor generalna PB Kuncer, komentuje: – Wszystkie te nagrody są dla nas olbrzymim wyróżnieniem. Cieszymy się niezmiernie, że zostaliśmy dostrzeżeni i docenieni za swoją działalność. Tworzymy z myślą o naszych klientach, budujemy miejsca, w których sami chcielibyśmy mieszkać, wychowywać swoje dzieci i żyć. Staramy się odpowiadać na wszystkie potrzeby naszych klientów, stąd atrakcyjne lokalizacje inwestycji, zagospodarowana zieleń oraz rozwiązania zgodne z najnowszymi trendami ekologii. Dziękujemy za wyróżnienie i uznanie nas za wiarygodnych partnerów gospodarczych. Wierzymy, że najlepszym tego dowodem jest zaufanie jakim na co dzień obdarzają firmę PB Kuncer nasi klienci.

MMH MARKETING MEDIA HOUSE
Projekt i produkcja Magazynu Informacyjnego „Przyjazne Budowanie" dla PB KUNCER
Marketing Media House Sp. z o.o.
ul. B. Głowackiego 10/2, 75-402 Koszalin, www.mmhouse.biz

BIEŻĄCA OFERTA

KUNCER
przedsiębiorstwo budowlane

Przedsiębiorstwo Budowlane Kuncer Sp. z o.o.
ul. Wąwozowa 15, 75-339 Koszalin
tel.: 94 34 34 567, fax: 94 34 34 498
www.kuncer.pl

Smartfon pozwala „przymierzyć" podłogę

A gdyby tak można było wypróbować kilka różnych podłóg w swoim domu przed dokonaniem zakupu... To by dopiero było coś! Umożliwia to program RoomViewer udostępniany przez Quick-Step! W tym intuicyjnym narzędziu można przeglądać wirtualnie wszystkie podłogi. I zobaczyć, jaka podłoga pasuje bardziej do wnętrza. Jaki układ paneli sprawdzi się najlepiej i czy lepsza będzie jaśniejsza czy ciemniejsza jej wersja.

Przy zakupie podłogi najłatwiej jest określić kwestie praktyczne. Czy podłoga w domu musi być wodoodporna? Czy w pomieszczeniu z tą podłogą będzie duży ruch? Jak częste i gruntowne będą zabiegi konserwacji i czyszczenia podłogi? W przypadku wyglądu wybór jest jednak często znacznie trudniejszy.

RoomViewer firmy Quick-Step pomaga klientom w podjęciu ostatecznej decyzji dzięki następującym funkcjom:
• Użytkownicy mogą po prostu wgrać do programu zdjęcia wnętrz w swoim domu lub zrobić nowe zdjęcie smartfonem lub tabletem.
• Mogą porównać dwie podłogi, wyświetlając je obok siebie w tym samym pomieszczeniu.
• Dzięki wysokiej rozdzielczości zapewniającej realistyczny wygląd i funkcji powiększania obrazu klient może przed podjęciem decyzji przyjrzeć się dokładnie najdrobniejszym detalom.
• Za pomocą jednego kliknięcia można wyświetlić więcej informacji o podłodze, a nawet złożyć zamówienie.

RoomViewer to tylko jedno z narzędzi, które Quick-Step udostępnia klientom, aby ułatwić im dokonanie wyboru. Osobom znajdującym się na początku drogi wybierania podłóg poleca FloorExplorer, dzięki któremu można dowiedzieć się, jakie podłogi pasują do ich stylu i potrzeb. W oparciu o odpowiedzi na pięć podstawowych pytań (rodzaj pomieszczenia, wygląd, kolor, główne wymagania itd.) program ten proponuje wybór podłóg z ogromnej oferty Quick-Step.

RoomViewer stanowi wspaniałe narzędzie umożliwiające wizualizację podłóg, które przypadły klientowi do gustu i pomagające określić, która mu najbardziej odpowiada. Quick-Step oferuje jednak również szybką i wygodną usługę przesyłki próbek. Zamawiając próbkę, można zobaczyć na własne oczy konkretną podłogę przed podjęciem ostatecznej decyzji. Jest też oczywiście sklep internetowy Quick-Step, w którym klienci mogą znaleźć szczegółowe informacje o każdej podłodze, w łatwy sposób je ze sobą porównywać i kilkoma kliknięciami zamówić podłogę swoich marzeń.

Nowy program RoomViewer i FloorExplorer, a także sklep internetowy Quick-Step są dostępne pod adresem www.quick-step.com.pl

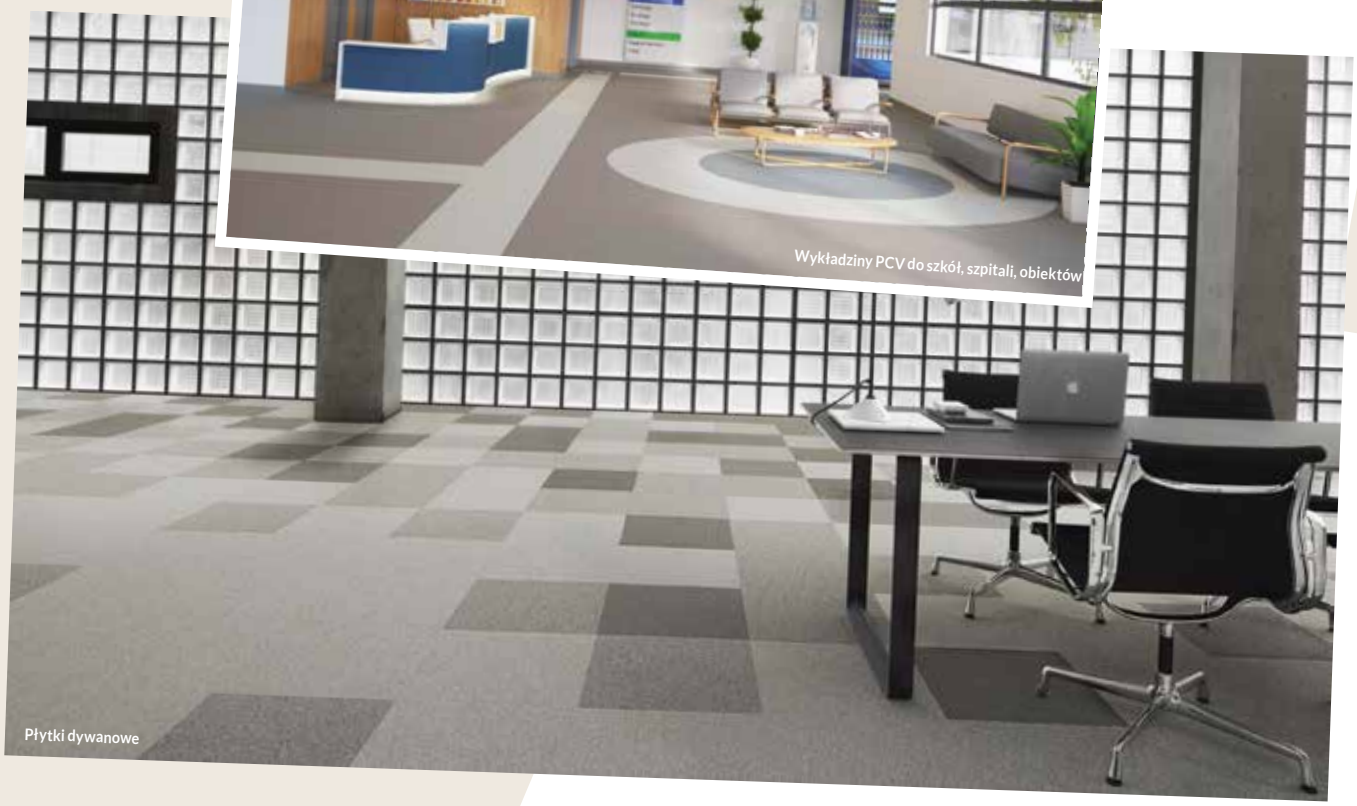
Trawa na tarasy i balkony

Dywany

Wycieraczki systemowe

Zgrany zespół

Wykładziny PCV do szkół, szpitali, obiektów


Płytki dywanowe

Panele laminowane i winylowe

INTERVIOL

PROFESJONALNA OBSŁUGA INWESTYCJI ORAZ SPRZEDAŻ HURTOWA I DETALICZNA

Ponad 200 tys. m² wykładzin dostępnych na magazynie

Podłogi drewniane

- WYKŁADZINY DYWANOWE
- WYKŁADZINY ELASTYCZNE PCV
- PŁYTKI DYWANOWE
- PANELE LAMINOWANE I WINYLOWE LVT
- PODŁOGI DREWNIANE
- DYWANY
- SZTUCZNA TRAWA
- WYCIERACZKI SYSTEMOWE
- PROJEKTOWANIE I PRACA Z ARCHITEKTAMI
- MONTAŻ I OBSZYWANIE

Wykładziny hotelowe

Kołobrzeg ul. Jasna 25
Godziny otwarcia:
Poniedziałek-Piątek: 9:00 - 18:00
Sobota: 9:00 - 14:00
kom. +48 664 045 486
kom. +48 882 702 565
tel. +48 94 351 74 10
biuro@interviol.pl
www.interviol.pl

Obszywanie i montaż

Tysiące metrów dostępnych od ręki

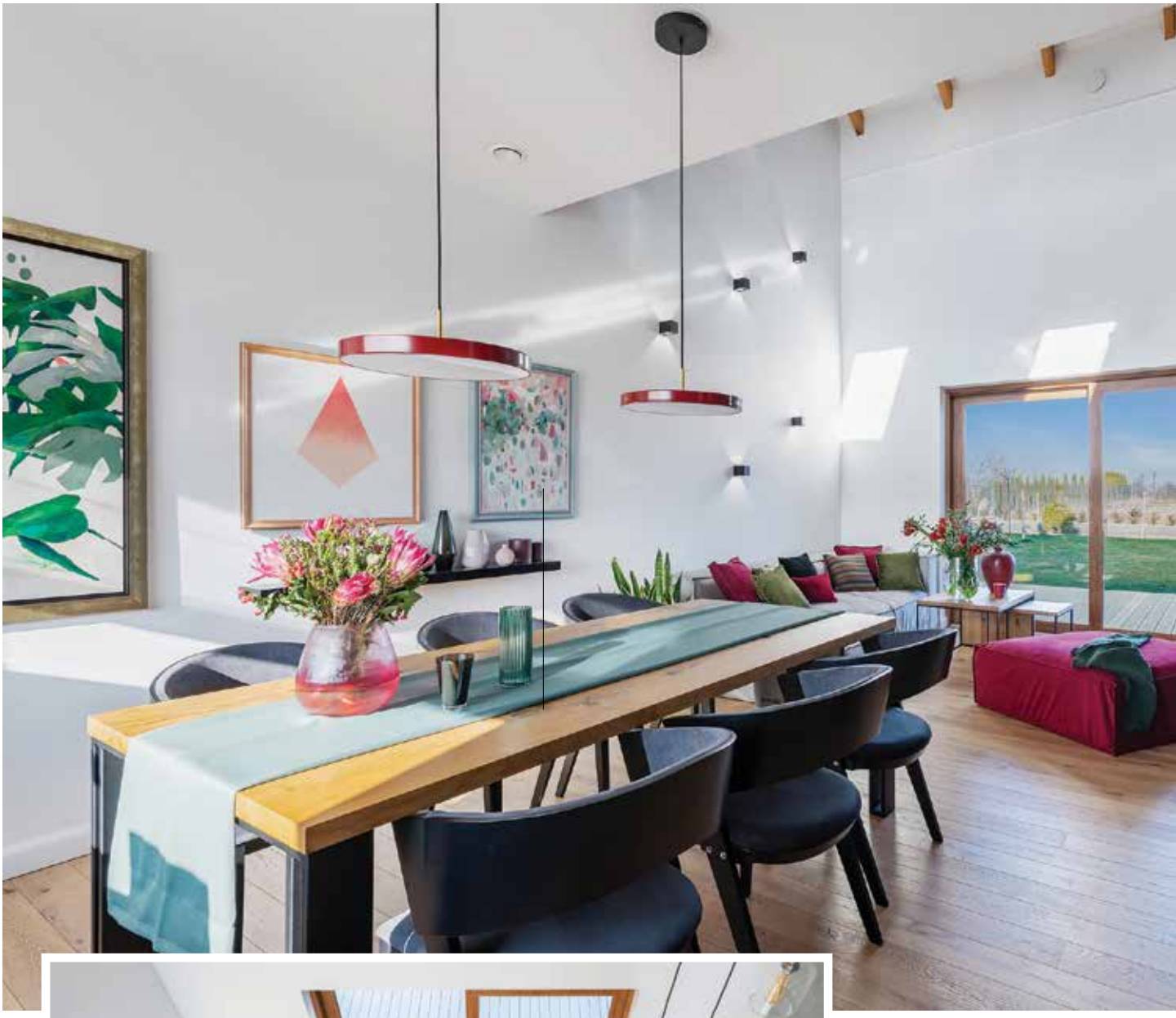
Nowoczesność skrojona na miarę komfortu

Le Corbusier powiedział, że dom jest „maszyną do mieszkania". O to, by nie była bezduszna zadbali właściciele prezentowanego przez nas domu. Tu otwarta przestrzeń jest miłą dla zmysłów, przyjazną przestrzenią.

Projekt nie ma nic z ckliwości, tak typowej dla domów na przedmieściach. Przeciwnie, wnętrze ma zupełnie współczesnego ducha. Z zacytowanego papieża modernizmu zaczerpnięto otwarty plan i duże połacie okiem. Na parterze wzajemnie przenikają się funkcje salonu, kuchni i jadalni. Wysoka na dwie kondygnacje przestrzeń ograniczona jest jedynie antresolą, na której znalazło się miejsce pracy dla pana i pani domu oraz pokój gościnny. Wszystko po to, aby jak najlepiej wykorzystać metraż, nie tracąc przy tym poczucia swobody i oddechu. Nie inaczej jest też na piętrze. W prywatnej części domu połączono sypialnię, garderobę i łazienkę.

– Klienci chcieli zamieszkać w funkcjonalnym wnętrzu, które będzie ponadczasowe i spójne z naturą. Jego styl nazwałbym „nowoczesną przytulnością". Wszystko podporządkowane jest wygodzie, ale bez kompromisów względem estetyki – mówi Paweł Ślęzak, autor projektu, architekt z Architaste.

Choć wnętrze urządzone jest nowocześnie, to wypełnia je przyjemna, domowa atmosfera. A to za sprawą dużej ilości naturalnego drewna. Jest ono motywem pojawiającym się na wielu elementach wyposażenia i meblach. Odważnym zabiegiem jest wykończona w czerni kuchnia, która dzięki temu



Nobonobo jest młodą polską marką, koncentrującą się na produkcji wysokiej jakości mebli tapicerowanych, głównie sof. Modele dostępne są w wyselekcjonowanych salonach na terenie Polski. Istotny wpływ na kształt kolekcji i kierunek rozwoju Nobonobo ma współpraca z Tomkiem Rygalikiem. Uznany polski designer jest dyrektorem artystycznym marki od 2019 roku. Spod jego ręki wychodzą nie tylko zaawansowane wzorniczo i jakościowo sofy, ale również fotele, krzesła i stoły.
Szerzej: www.nobonobo.pl

niemal znika we wnętrzu. Z kolei ożywcze akcenty kolorystyczne wnoszą grafiki wiszące na ścianach, kwiatowa tapeta w korytarzu czy też poduszki. Mocny kolor znajdziemy też na pufie Cushions, która powtarza kształt sofy o tej samej nazwie. Minimalistyczny narożnik marki Nobonobo składa się z kilku zestawionych ze sobą sześcianów. Swoją miękkość zawdzięcza wypełnieniu SoftLayers, połączeniu pianki poliuretanowej z naturalnym pierzem.

- Po sofę do sklepu wybraliśmy się komisyjnie, w trzy osoby. Ja, inwestorka i jej mama. O tym, że to właśnie ten mebel powędruje do domu, zdecydowała ta ostatnia. Gdy mama właścicielki siadła na sofie Nobonobo, nie chciała już z niej wstać. Stwierdziła, że nie ma innej wygodniejszej. I w gruncie rzeczy nie mogliśmy się z nią nie zgodzić... – śmieje się Paweł Ślęzak.

BAKtrans

tel. 503 119 193

baktrans-koszalin.pl

PRZEPROWADZKI

KRAJOWE / ZAGRANICZNE
mieszkania, domy, biura

transport w najwyższym standardzie

Paryski duch w starej kamienicy

Ten apartament po prostu nie mógł wyglądać inaczej. „Styl francuski z elementami nowoczesnego designu" – tak charakter swojego projektu określa architekt Dawid Przewoźny z pracowni Whitecastle.pl. Taka aranżacja idealnie pasowała do 130-metrowego mieszkania w klasycystycznej kamienicy.

Po ponad dwóch latach prac właściciele wprowadzili się do wnętrza, które z powodzeniem mogłoby powstać w okolicach paryskiego Saint-Germain-des-Prés. Po wizycie w nim nie sposób oprzeć się wrażeniu, że jedyne, co zawsze jest modne, to klasyka.

Wnętrze jest bardzo harmonijne i na pierwszy rzut oka widać, że nic nie zostało pozostawione przypadkowi. Uwagę zwraca konsekwencja z jaką zaprojektowano całość. W oparciu o oryginały opracowano sztukaterie i profile całej domowej stolarki nawiązujące do historycznych wzorów.

Kontrapunktem do ścian w chłodnych bielach i szarościach, jest drewniany parkiet, ułożony w przeżywający ostatnio prawdziwy renesans wzór chevron. Głęboki brąz francuskiej jodełki na podłodze to jedyny ciemny akcent kolorystyczny.

Inne barwy, pojawiające się na tkaninach czy dodatkach, to delikatne, spłowiałe pastele. To celowy zabieg – zdecydowane kolory odciągałyby tylko uwagę od kolekcji współczesnego malarstwa zdobiącej ściany. W mieszkaniu swoje miejsce znalazły meble w stylu vintage czy oryginalne oświetlenie.

Właściciele dzielnie samodzielnie wyszukiwali perełki designu w Internecie, chcąc nadać mieszkaniu indywidualny charakter. Natomiast architekt umiejętnie dobrał współczesne elementy wyposażenia, do których należy narożnik Enjoy polskiej marki

Nobonobo. Okazało się, że model poprzez swoją lekką i uniwersalną formę idealnie pasuje do salonu pełniącego równocześnie funkcję biblioteki. Sporej wielkości mebel pozwala wszystkim domownikom wspólnie oglądać telewizję, relaksować się czy oddawać się ulubionej lekturze. Jest wyjątkowo wygodny dzięki wypełnieniu SoftLayers – połączeniu wysokiej jakości pianki z naturalnym pierzem.

Apartament dopracowany jest w najdrobniejszych szczegółach. Wnętrze bez wątpienia ma luksusowy charakter i trudno odmówić mu przytulności. Niewymuszona elegancja powoduje, że mieszkanie stało się wygodnym i pięknym azylem.

Mixstal

BHP
ELEMENTY ŁĄCZNE
ELEKTRONARZĘDZIA
ARTYKUŁY BUDOWLANE

PPUH MIXSTAL TERESA STANGRET mixstal@wp.pl
HURTOWNIA ul. Mieszka I 18b, 75-129 Koszalin
tel.: 504 628 527, 513 099 866, 512 495 448, 94 341 80 74

ORŁY HURTOWNICTWA
LAUREAT KONKURSU
2019

Dekoracja ścian

- co powiesić i jak to zrobić?

Galeria wspomnień, ozdoby retro, czy wiszący ogród? Przedstawiamy kilka propozycji, dzięki którym stworzysz aranżacje ścian nadające niepowtarzalny charakter całemu wnętrzu.

Dobrze przemyślana i wykonana dekoracja ścienna może stać się centralnym punktem domu. Przy jej planowaniu nie musimy ograniczać się jedynie do konwencjonalnych metod, takich jak wzorzyste tapety czy krzykliwe kolory. Czasem wystarczy zawieszenie kilku dodatków, by odmienić charakter wnętrza.

Wzory z natury na dobry początek

Przed przystąpieniem do montażu dekoracji pamiętajmy o sprawdzeniu ścian. Prześledźmy w dokumentacji budowlanej ułożenie instalacji elektrycznej, aby nie przebić lub przewiercić przewodów. Powinniśmy również sprawdzić stabilność nawierzchni, możemy to zrobić np. za pomocą taśmy malarskiej. Jeśli farba odchodzi, czeka nas szlifowanie, gruntowanie i ponowne malowanie.

Na rynku dostępne są też prostsze rozwiązania. Ścienne elementy dekoracyjne (np. panele Walldesign Swiss Krono) zamontujemy na klej lub przymocujemy do drewnianego stelaża w kilka godzin. Sprawdzą się szczególnie w momencie, gdy ściany są nierówne lub zniszczone wcześniejszymi zabiegami dekoracyjnymi. Możemy powiesić lub przykleić na nich dekorację, zamontować lampę czy gniazdko. Przewody schowamy wygodnie za konstrukcją. Co najistotniejsze dla wystroju wnętrza, wzory paneli ściennych są inspirowane zazwyczaj dość drogimi, ekskluzywnymi strukturami betonu, marmuru, kamienia czy dębowego drewna. Jak wiadomo, naturalne materiały są uniwersalną bazą różnorodnych aranżacji.

Kolaż fotograficzny i kontrolowany chaos

W pierwszej kolejności warto zastanowić się, co powinno się w niej znaleźć. Poza zdjęciami, mogą być to np. pamiątki, plakaty czy grafiki. Mając zebrane materiały, powinniśmy dobrać do nich ramki oraz gabloty. Nadadzą charakteru całej galerii. Mogą być jednokolorowe, klasyczne czarno-białe, złote, srebrne. Wybór jest ogromny.

Nic nie stoi na przeszkodzie, aby pobawić się wzorami, kolorami i rozmiarami ramek. Stawiając jednak na jeden motyw przewodni mamy pewność, że całość aranżacji będzie ze sobą współgrać.

Gdy już przygotujemy wszystkie elementy, zbierzmy miarę ze ściany. Na jej podstawie ułóżmy całą galerię na podłodze. Później całość przeniesiemy na ścianę, ramka po ramce. Kompozycja może mieć prosty układ – pionowych rzędów lub równoległych z wyrównaniem do górnej lub dolnej krawędzi. Możemy też zamknąć całą kompozycję w kształcie prostokąta lub kwadratu. Dla bardziej od-

ważnych pozostaje układ otwarty. Przy wyborze techniki montażu zastanówmy się, jak długo dekoracja ma nam służyć. Jeśli elementy mają zostać przytwierdzone na stałe, wybierzmy mocowanie za pomocą kołków, gwoździ lub mocniejszego kleju. Jeżeli tymczasowo – postawmy na taśmę montażową.

Skład porcelany w zawieszeniu

Trendy z przeszłości coraz częściej wracają do łask. Jednym z nich są talerze dekoracyjne na ścianie. Prawdziwą wartość stanowią egzemplarze znalezione w domach naszych mam czy babć. By wzbogacić swoją kolekcję, możemy także udać się do sklepu z antykami lub na targ staroci. Dekorację z talerzy lub mis dopasujemy do różnych wystrojów wnętrz. Kompozycja w kwiaty nada charakteru vintage, jasne porcelanowe elementy współgrają ze stylem glamour, z kolei kolorowa ceramika o modnym wzornictwie wyróżni się w nowoczesnych wnętrzach. Jeśli postawimy na tradycyjny dekor talerzy, warto przełamać go surowym tłem np. jasnym betonem czy kamieniem. Podobnie jak w przypadku galerii zdjęć, powinniśmy wcześniej przetestować ich układ np. na kartonie.

Najprostszym i najbezpieczniejszym rozwiązaniem jest ułożenie elementów w kwadrat lub prostokąt. Nieco odważniejszą formę stanowi kompozycja w symetryczne, pionowe romby. Z kolei, gdy mamy w swoim zbiorze talerze o wielu różnych wielkościach – warto postawić na improwizację.

Kompozycja ścienna z talerzy, ze względu na ich kruchość, wymaga szczególnego traktowania podczas montażu. W sklepach internetowych znajdziemy specjalne zawieszki. Mogą mieć formy zakładanej na talerz sprężyny lub przyklejanego klejem monterskim haczyka, które następnie wieszamy na przykręconych do ściany mocowaniach.

Zielone płuca salonu

Trudno o bardziej ekologiczną i naturalną ozdobę niż rośliny. Monstery, storczyki, paprotki i inne kwiaty są nie tylko dekoracją, ale także prozdrowotnym filtrem powietrza. Możemy z nich stworzyć ciekawą, ścienną aranżację.

Najlepszym miejscem na taki dekor będą ściany naprzeciw okien skierowanych na zachód lub południe, które zapewnią roślinom właściwą dawkę promieni słonecznych. Przy tego typu ozdobach dodatkowym elementem dekoracyjnym są donice. Na rynku mamy obecnie sporo propozycji z możliwością wieszania. Możemy wybrać doniczki przykręcane bezpośrednio do ściany, wiszące na sznurkach czy linkach lub wkładane do specjalnych metalowych stelaży. Aby podkreślić piękno roślin, postawmy na tło z naturalnych materiałów. Zieleń uwydatnimy panelami ściennymi inspirowanymi czarnym marmurem, dębowym drewnem lub słonecznym piaskowcem. Kwiaty możemy rozmieścić według przemyślanego układu lub nieregularnie, wprowadzając efekt kontrolowanego chaosu w stylu urban jungle.

Jedna ściana, świeży efekt

To tylko niektóre ciekawe propozycje dekoracji ścian. Przymocować na nich możemy w zasadzie wszystko: od rakiet tenisowych, przez rysunki dziecka, po dywany. Najważniejsze są właściwie dobrane dodatki, ich układ, a także baza, czyli kolor i faktura ścian.

Efekt będzie zaskakujący, jeśli zamiast bezpiecznych beży wybierzemy naturalne struktury kamienia, drewna czy betonu. Dopiero odpowiednie skomponowanie i wyważenie wszystkich elementów pozwoli nam cieszyć się wyróżniającą i przyciągającą wzrok aranżacją.

MawigDom
zrealizuj swoje marzenie

NOWA INWESTYCJA W KOSZALINIE
przy ul. Azaliowej (os. Rokosowo)

Nowa inwestycja w wyjątkowej lokalizacji.
Tylko cztery mieszkania w kameralnym budynku.

Oferujemy Państwu Nowe Mieszkania w standardzie deweloperskim, położone w cichej i spokojnej dzielnicy Koszalina, przy ulicy Azaliowej (os. Rokosowo).

Nowa inwestycja skierowana jest do osób ceniących sobie prywatność i spokój.

Do każdego z mieszkań przynależą również dwa miejsca postojowe znajdujące się przed budynkiem.
Aktualnie inwestycja jest w fazie wykończenia, oddanie do użytkowania do końca sierpnia 2020 roku.
Nowo powstałe osiedle przewiduje 10 budynków, 4 lokalowych.

Atutem nieruchomości jest bezpośrednie sąsiedztwo lasu oraz łatwy i szybki dostęp do centrum i infrastruktury miasta. Kameralne, czterolokalowe budynki zapewniają wyjątkowy komfort oraz intymność zamieszkiwania. Do mieszkań 3 pokojowych o pow. 67,26m^2 położonych na parterze przynależą ogródki o pow. ok. 100 m^2- 200m^2, a do mieszkań na piętrze 3 pokojowych o pow. 76,16 m^2 przynależeć będzie poddasze o pow.19,60m^2, które przeznaczyć można dodatkowy pokój, garderobę czy pomieszczenie gospodarcze. Łączna powierzchnia użytkowa mieszkań na piętrze wynosi 95,76m^2

Standard wykończenia mieszkań:
- Ogrzewanie indywidualne gazowe- podłogowe firmy Tece wraz z piecem 2-funkcyjnym 24 kW ze sterownikiem funkcji, dodatkowo w łazience kaloryfer „drabinka" z termostatem. Stolarka okienna 5-komorowa „Veka" w kolorze złoty dąb.
- W standardzie rozprowadzona jest również instalacja alarmowa oraz instalacja RTV w każdym pokoju wraz z anteną SAT i analogową na dachu budynku.
- Drzwi wejściowe firmy „Barański" (drewniane w okleinie i na ramiaku dębowym).
- Dojście do budynku oraz miejsca postojowe wyłożone kostką polbrukowa lub ażurową.

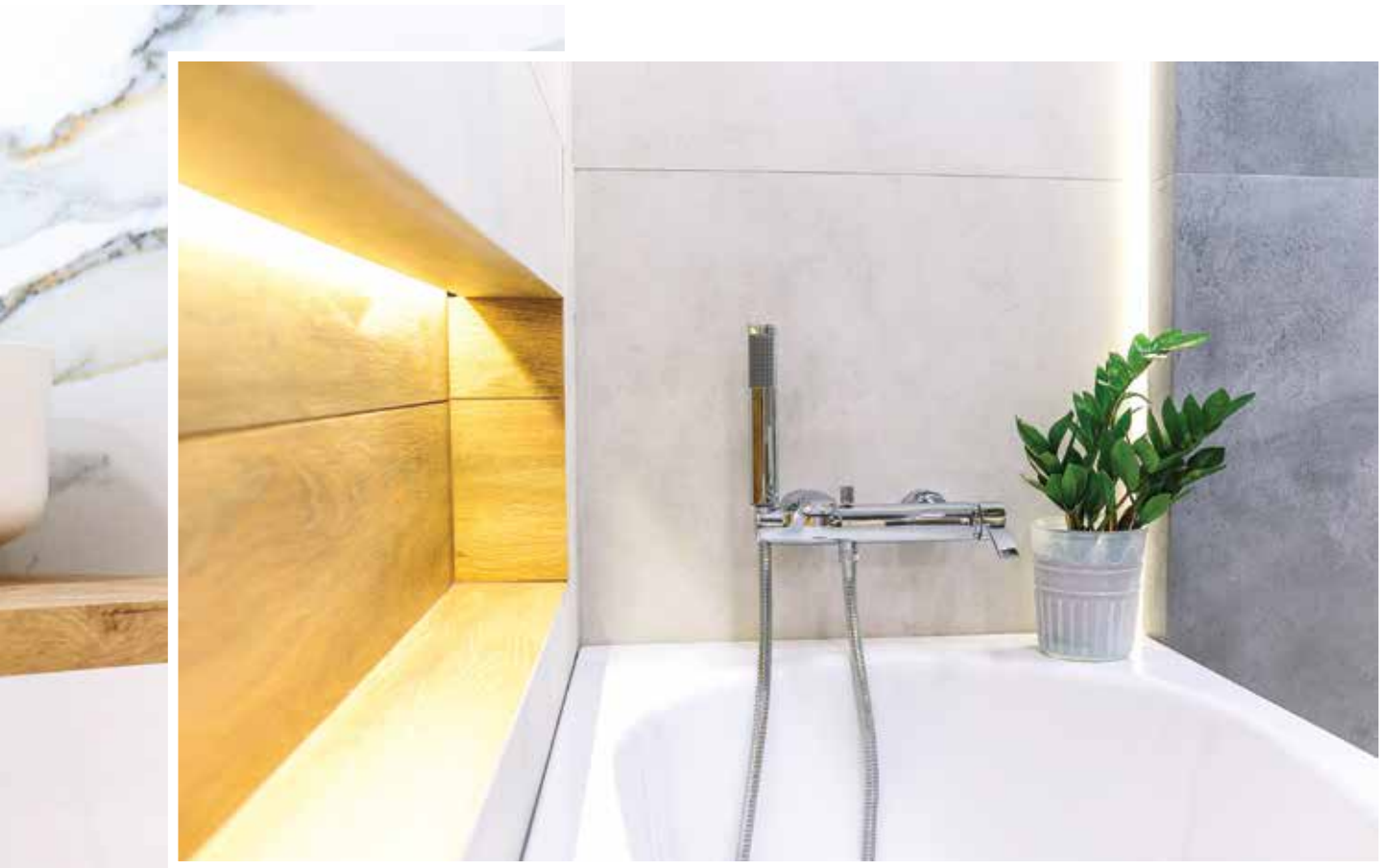
Biuro sprzedaży INVEST Nieruchomości, ul. Wyszyńskiego 3/3. Tel. 602-632-151

INVEST Nieruchomości
www.nieruchomosci-invest.pl

Największe formaty w ofercie Bokaro

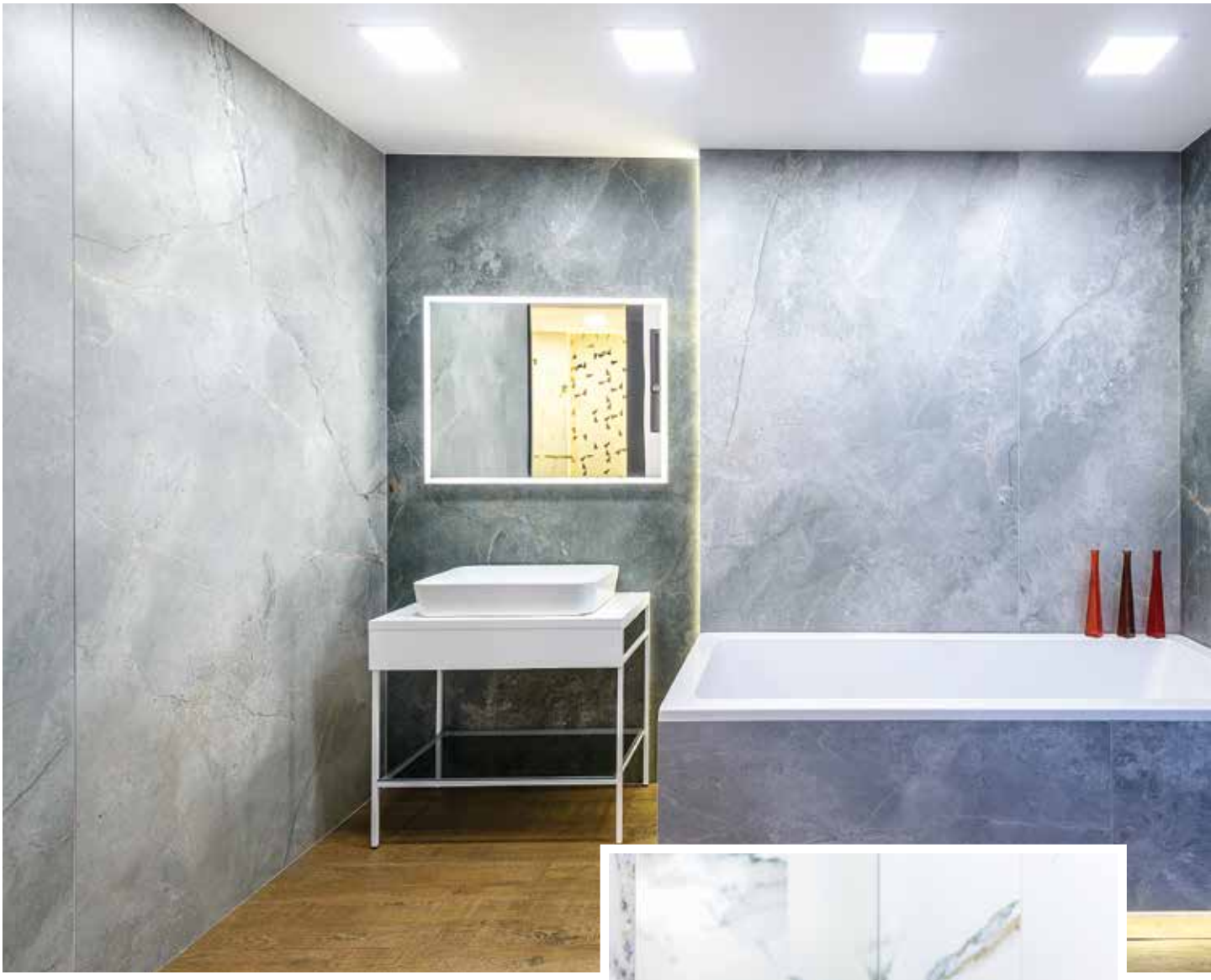
Zapotrzebowanie na duże formaty płytek ceramicznych nie maleje. Klienci i w ślad za nimi projektanci wręcz domagają się jeszcze większych. Naprzeciw tym oczekiwaniom wychodzi Cerrad, polski producent, który po przejęciu Nowej Gali – innego krajowego wytwórcy – proponuje formaty naprawdę ogromne. Znaleźć je można w salonach firmy Bokaro – w bardzo dobrej cenie i z zaledwie tygodniowym czasem oczekiwania na dostawę.

Fotografie: Agnieszka Orsa



Fuzja Cerradu i Nowej Gali przyniosła w efekcie inwestycję w nową fabrykę, jedną z najnowocześniejszych obecnie na świecie. Norbert Koselski, dyrektor Bokaro w Koszalinie, komentuje: - Dało to możliwość zastosowania nowej technologii Lamgea 44000. Powstaje płyta mająca rozmiar niemal 5 metrów długości i 2 metry szerokości. Dopiero z niej wycina się pożądany format płytki. Dzięki temu mamy niespotykanie prostą powierzchnię, ale również odpada problem jej różnicy w odcieniach. Możliwy jest na przykład format 280x120 cm i to jest nowość, a poza tym 120x120, 120x60 i najmniejszy format 60x60 cm. Największa dotychczas produkowana w Polsce płytka mogła mieć 240x120 cm. Rodziło to pewien dyskomfort, bo minimalna wysokość pomieszczeń mieszkalnych to 250 cm, a najczęściej 260-270 cm. W związku z tym trzeba było „kombinować" z docinkami, uzupełnieniami. Tutaj po przycięciu z formatu 280x120 cm uzyskujemy na ścianie monolit. Co ciekawe, fabryka zapowiada w przyszłości format 320x160 cm. Producent proponuje klientom tzw. slabby, czyli płytki pocienione, które mają nie 8 mm a 6 mm grubości. Dzięki temu montażysta jest w stanie unieść tę płytkę bez zbędnego wysiłku.

Cerrad – Nowa Gala daje klientom do wyboru nieograniczone możliwości kolorystyczne i stylowe. - W tej chwili furorę robi calacatta gold – mówi Norbert Koselski. - My na ekspozycji mamy wyklejoną matową płytę 280x120 cm i 120x120 cm. Efekt kamienia odwzorowany przez producenta jest doskonały, ciepły, aż zachęca żeby go dotknąć. Ale trzeba zaznaczyć, że nie są to płytki przeznaczone tylko do łazienek, ale równie dobrze sprawdzają się w salonach i na tarasach. Nie musi to być zresztą wyłącznie calacatta, ale też wszelkie odwzorowanie betonów czy kamienia.



Warto dodać, że płytki są podbarwiane w masie. - To znaczy, że nie jest stosowana biała masa gresowa, ale mamy podbarwienie spodu, co powoduje, że po sfazowaniu, przecięciu tej płytki, nie różni się ona w żadnym miejscu od koloru szkliwa. To ma znaczenie przy układaniu płytek w narożnikach - wyjaśnia pan Norbert. - Z tego materiału można na życzenie Klienta także zrobić piękne stopnice, a więc bardzo precyzyjnie zbudować pokrycie schodów.

bokaro
SALONY ŁAZIENEK

Koszalin, ul. Gnieźnieńska 11
tel./fax: 94 346 09 02
koszalin@bokaro.pl
Kołobrzeg, ul. Sienkiewicza 17F
tel./fax: 94 351 12 08
tel. kom. 607 111 772
Słupsk, ul. Główna 2b
tel./fax: 59 841 53 66

www.cerrad.com
CERRAD
600 x 175
calibrated
new design
Celtis
new design
Setim
CERRAD
dust
Setim mist
Celtis honey

Frumax

Podłogi dębowe flooro w każdym kolorze

Do niedawna Frumax głównie eksportował wyroby drewniane do Europy Zachodniej i USA. Teraz stawia również na odbiorców krajowych – hurtowych i indywidualnych i to dla nich Frumax stworzył markę flooro, a zaczyna budowanie sprzedaży od Koszalina i Pomorza Zachodniego. Nowo powstała przy ulicy Mieszka I 46 siedziba firmy jest najlepszą reklamą jej wyrobów. W nowoczesnym budynku na każdym kroku wykorzystano drewno dębowe, na miejscu urządzona została również bogata wzorcownia. Na klientów - hurtowych i detalicznych - czekają fachowi doradcy, którzy pomogą dobrać drewno odpowiednie do określonych celów.

Frumax zbudował swoją siedzibę na terenie Specjalnej Strefy Ekonomicznej. Składają się na nią zaprojektowane przez architektów z Pracowni Świętego Józefa nowoczesne biuro, wspomniana wzorcownia i magazyn.

We wszystkich pomieszczeniach firmy FRUMAX utrzymywana jest stała wilgotność i temperatura powietrza. Artur Jarosz i Krzysztof Parchoć, menedżerowie, którzy są naszymi przewodnikami po firmie i jej ofercie, zapewniają: - Takim magazynem dysponuje w Polsce tylko kilka dużych firm. Jeśli materiał na podłogę będzie tu składowany przez pół roku czy rok, pod żadnym względem nie zmieni swoich parametrów, a to jest bardzo istotne przy materiałach drewnianych.

Jak podkreśla Artur Jarosz, zajmujący się w firmie rynkiem krajowym, każdy klient firmy Frumax może liczyć nie tylko na wyroby najwyższej jakości w ogromnej gamie kolorów do wyboru, ale również na swoistą opiekę od momentu wyboru materiałów do końca montażu i późniejszej konserwacji podłogi. - Wspólnie z klientem, na podstawie projektu budowlanego, obliczamy ilość potrzebnych materiałów. Przeprowadzamy wizję na inwestycji, gdzie mierzymy wilgotność i twardość wylewki, ustalamy miejsca dylatacji oraz obróbki korkiem. Po akceptacji kosztorysu przez klienta podpisujemy umowę na montaż, zlecamy produkcję wybranej deski podłogowej. Warstwowa deska dębowa jest wdzięczniejszym materiałem niż panele czy płytka ceramiczna. Również nadaje się na podkłady z ogrzewaniem podłogowym.

Do montażu naszych desek stosujemy profesjonalną i ekologiczną niemiecką chemię, przede wszystkim jednak szybko działającą, co jest ważne dla klientów i wykonawców. Dla przykładu nasz przeciwwilgociowy i wzmacniający podkład grunt pozwala na montaż podłogi drewnianej już po godzinie od zagruntowania. Warto podkreślić, że dysponujemy odpowiednimi profesjonalnymi przyrządami, jak np. czujnik wilgotności DNS niemieckiej firmy Denzel, który pozwala z dużą dokładnością ocenić warunki, w jakich montujemy podłogi. Na nasze podłogi klient otrzymuje 10 lat gwarancji.

Zastosowanie deski dębowej daje projektantom wnętrz wiele nowych możliwości. Przede wszystkim dlatego, że można ją kupić

FRUMAX

FRUMAX

w wielu wariantach, tradycyjnych ale też i nowoczesnych, nietuzinkowych kolorach. Ogromna jest również gama metod wykończenia produktu, począwszy od deski fazowanej, po wykończenia typu szczotka, ślad po pile, heblowanie, czy wędzenie. Montaż podłogi odbywa się szybko i w sposób mało kłopotliwy dla klienta. Artur Jarosz zapewnia: - 100 metrów kwadratowych podłogi jesteśmy w stanie położyć w 2-3 dni robocze. Dodatkowy jeden dzień potrzebny jest na wykończenie listwami, które wykonujemy również z drewna.

Najpopularniejszą formą wykończenia deski drewnianej oferowanej przez Frumax jest olej UV. Coraz większe wzięcie mają również tzw. deski postarzane. Różnymi metodami nadaje się ich powierzchni wygląd starego drewna. Efekt jest niesamowity, taka deska przyciąga wzrok i budzi wiele pozytywnych emocji.

Choć Frumax to firma koszalińska, z całkowicie polskim kapitałem, był do niedawna w mieście mało rozpoznawalny. Wynikało to z faktu, że większość produkcji eksportował, głównie do Wielkiej Brytanii. Obecnie to się zmienia: po mieście jeżdżą oklejone reklamą firmy autobusy MZK, zwracają na siebie uwagę firmowe samochody a wspomniana nowa siedziba przy ulicy Mieszka I robi ogromne wrażenie.

Firma dysponuje bardzo nowoczesnym parkiem maszynowym oraz technologią, która pozwala uzyskiwać produkty najwyższej jakości i które z powodzeniem zdobywają zagraniczne rynki. Przy produkcji deski dbamy o każdy szczegół, począwszy od produkcji sklejki po selekcję warstwy wierzchniej, jak i jej wykończenie.

Obecnie firma FRUMAX zaczyna budować markę produktów oferowanych na rynek polski – marka flooro. Produkty marki flooro są przeznaczone zarówno dla klientów hurtowych, jak i indywidualnych. Krzysztof Parchoć, menedżer sprzedaży, zapewnia: - Zapraszamy nie tylko inwestorów, ale również architektów, projektantów wnętrz i wykonawców. Chętnie zaprezentujemy każdemu możliwości, jakie stwarzają nasze produkty. Jesteśmy w stanie zrealizować nawet bardzo indywidualne i jedyne w swoim rodzaju zamówienia. Oczywiście w takich przypadkach nieco dłuższy jest czas oczekiwania na produkty, ale możemy wykonać na życzenie klienta deski o szerokości do 30 cm i długości nawet do 6 metrów. W naszym profesjonalnym showroomie klient może obejrzeć i dotknąć każdy z oferowanych produktów. Na zdjęciach możemy zaprezentować także realizacje w Koszalinie i okolicach o powierzchni od 50 do 300 m^2. Taka fotograficzna dokumentacja bywa dla klientów inspirująca, a z drugiej strony pokazuje ona, jak wiele rozwiązań można uzyskać za pomocą warstwowej deski dębowej, która jest naszą specjalnością.

Warto podkreślić, że Frumax dysponuje certyfikatem FSC (Forest Stewardship Council®). Oznacza to, że drewno, które wykorzystuje, pochodzi ze źródeł kontrolowanych, od dostawców prowadzących właściwą gospodarkę leśną. - Zawsze wiadomo, skąd drewno jest pozyskane i jaką drogę odbyło do momentu wykonania ostatecznego produktu - kwituje Artur Jarosz. – Stawiamy na ekologię i nie jest to tylko deklaracja.

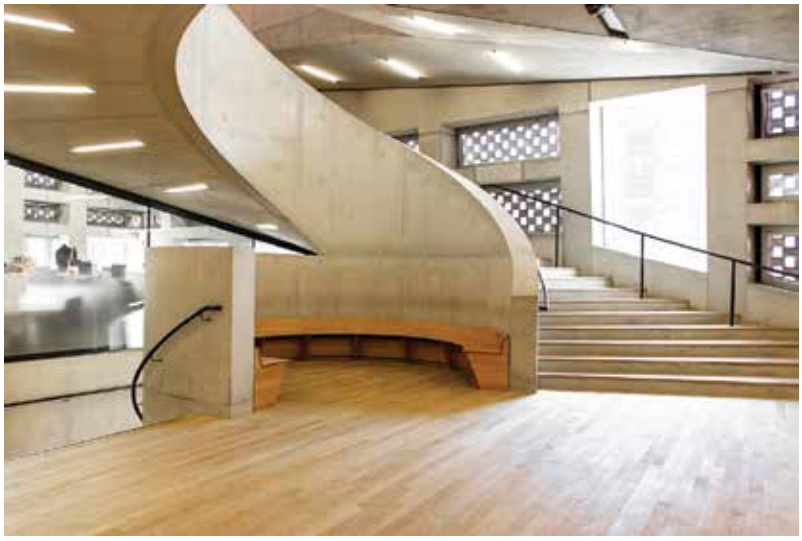
Warstwowa deska dębowa to niejedyny produkt oferowany w wielu wariantach przez koszaliński Frumax. Firma dostarcza również drewniane elementy meblowe, schodowe, kantówkę okienną i blaty kuchenne.

CIRCUS

Frumax. Skojarzenie z owocami nie jest przypadkowe. Firmę założył w 2004 roku koszalinianin Jarosław Palewski. Przez pierwsze lata istnienia zajmowała się ona eksportem owoców do Anglii. Wkrótce jednak firma zmieniła profil i zajęła się eksportem drewna i wyrobów drewnianych, skutecznie zdobywając rynek Europy Zachodniej jak również Australii i USA.

FRUMAX
GALERIA PODŁÓG DREWNIANYCH

FRUMAX Galeria Podłóg Drewnianych
ul. Mieszka I 46, 75-213 Koszalin,
tel. +48 94 343 81 74, kom. 604 760 740
frumax@frumax.com, www.frumax.com



flooro

Lokator. Zarządzanie najmem

Nieruchomość pod opieką

Wynajem to mnóstwo spraw wymagających dopilnowania każdego miesiąca i ciągły niepokój o stan nieruchomości – wie o tym każdy, kto wynajmował komuś mieszkanie, dom albo lokal użytkowy. W krajach zachodnich powierzanie tego zadania profesjonalnym firmom jest powszechne, bo i rynek najmu jest ogromny. W Polsce również się rozwija, a sama usługa staje się coraz popularniejsza. W Koszalinie od sześciu lat oferuje ją firma Lokator. Z sukcesem, czego dowodem są długoletnie umowy z klientami.

Właścicielka firmy Lokator, Anna Romańska-Wedman, jest licencjonowanym zarządcą nieruchomości. Przez szesnaście lat pracowała w jednej z koszalińskich firm handlowych, zajmując się lokalami komercyjnymi, użytkowymi, magazynami, biurami. Branża nie ma dla niej tajemnic, a w dodatku sama przez wiele lat wynajmowała mieszkanie. – Trafiłam wtedy na wzmiankę o zarządzaniu najmem i pomyślałam, że to świetna sprawa – wspomina. – Potem doszłam do wniosku, że właściwie mogłabym się tym zajmować zawodowo, tym bardziej że zbliżałam się do wieku, gdy byłam gotowa zainwestować we własny biznes bez ryzyka, że gdyby coś poszło nie tak, będę mogła wrócić na rynek pracy.

Budowanie od podstaw

I tak pani Anna w 2014 roku wprowadziła na koszaliński rynek całkiem nową usługę. Do tej pory jest bezkonkurencyjna, bo Lokator wciąż pozostaje jedyną firmą w mieście i okolicach specjalizującą się w zarządzaniu najmem. Warto było zaryzykować, choć pierwsze lata – jak podkreśla właścicielka – nie były łatwe. Uruchomienie własnej firmy samo w sobie jest wyzwaniem, a gdy oferuje produkt nieznany, trzeba mu jeszcze przetrzeć drogę. – Potrzebowałam czasu, by ludzie mi zaufali – przyznaje Anna Romańska-Wedman. – Wszystko budowałam od podstaw, czerpiąc z najlepszych wzorców.

W Polsce, w wielu miastach, istnieją podobne firmy. Oczywiście przyglądałam się, jak funkcjonują, ale, wzorując się na najlepszych, stworzyłam własną koncepcję i jej się z powodzeniem trzymam. Najważniejsze zasady: pełna przejrzystość, dobre praktyki, jasne zasady.

Przez sześć lat Lokator mieścił się w pasażu przy ulicy Młyńskiej. Od lutego przyjmuje klientów w przestronnym, eleganckim biurze przy ulicy Zwycięstwa, na przeciwko „łamańca". Przez pierwsze lata pani Anna pracowała sama, dziś zatrudnia trzy osoby. Nieprzypadkowo wyłącznie panie. – Wspieram kobiety – przyznaje. – Musimy się trzymać razem. Także wśród moich klientek jest mnóstwo kobiet, sporo samotnych mam. To najlepsze klientki, terminowi płatnicy, bardzo dbają o swoje cztery kąty. Często w tych wynajętych mieszkaniach odbudowują swój świat po nieciekawych przejściach. Wspaniale się na to patrzy i bardzo im kibicuję.

Od ogłoszenia do wyprowadzki

Oferta Lokatora jest skierowana do osób, które chcą nieruchomość wynająć, ale nie mogą, nie chcą albo nie mają czasu, by zajmować się sprawami związanymi z jej eksploatacją, a wbrew pozorom jest to pracochłonne zajęcie, jeśli zależy nam, by mieszkanie pozostawało w dobrym stanie, było na czas rozliczone i regularnie doglądane. Lokator odciąża właścicieli od wszelkich tych spraw, zapewniając im poczucie bezpieczeństwa i spokój.

Usługa zarządzania jest kompleksowa i bardzo szeroka. Obejmuje poszukiwania najemców i ich weryfikację, podpisanie stosownych umów i zebranie dokumentacji, comiesięczne rozliczanie mieszkania i wnoszenie opłat, a jeśli trzeba – błyskawiczne reagowanie na zaległości. Ponadto: kontrolowanie stanu mieszkania, oczywiście w sposób nienaruszający komfortu najemców, bezpośredni kontakt i z nimi, a także z administracją budynku. Możliwe jest też przeprowadzanie ewentualnych remontów. Po stronie Lokatora pozostaje również sprawne zakończenie umowy, wyprowadzenie najemców i oddanie właścicielowi mieszkania w takim stanie, w jakim zostało ono firmie powierzone. Zakres usługi jest oczywiście ustalany indywidualnie

Co istotne, korzyści z usługi mają sami najemcy. – Podpisujemy z nimi przejrzystą umowę, jasno określającą prawa i obowiązki, otrzymują od nas rozliczenia opłat i mogą liczyć na pomoc w przypadku awarii czy innych kłopotów związanych z użytkowaniem nieruchomości – mówi Anna Romańska-Wedman. – Nie płacą za to, nie pobieramy od nich prowizji. Wszystkie koszty rozliczane są z właścicielem.

Nieduże koszty, bezcenny spokój

W praktyce właściciel mieszkania ma kontakt tylko z firmą Lokator, a firma z najemcą. – Zastępujemy właściciela we wszystkim. Raz w miesiącu otrzymuje od nas pełne rozliczenie mediów i ma pewność, że na bieżąco wszystko jest regulowane – precyzuje Anna Romańska-Wedman.

Zarządzanie to też rozwiązywanie rozmaitych problemów. Czasem błahych, ale i takich, które wymagają nie lada logistyki, pomysłowości i umiejętności. Mogą to być drobne i większe naprawy psujących się sprzętów, ale też łagodzenie problemów z sąsiadami czy interwencje w spółdzielniach mieszkaniowych. – Oczywiście nie mogę wziąć stuprocentowej odpowiedzialności za mieszkanie, ani całkowicie wyeliminować ryzyka związanego z wynajmem, ze względu na stan prawny i skomplikowane prawo lokatorskie, ale mogę to ryzy-

ko minimalizować i interweniować w trudnych przypadkach, biorąc problemy na swoje barki – podkreśla Anna Romańska-Wedman. – Zdarza się to bardzo rzadko, ale jeśli najemca sprawia poważne problemy sugeruję właścicielowi wypowiedzenie najmu i również zajmuję się jego sprawnym wyprowadzeniem.

Warto podkreślić, że Lokator współpracuje z kancelarią prawną, brokerem ubezpieczeniowym, biurem rachunkowym, a także serwisem technicznym. – Zamysł jest taki, żeby właściciel nie musiał w ogóle myśleć o mieszkaniu, a na jego koncie co miesiąc pojawiały się pieniądze z wynajmu – mówi właścicielka Lokatora. – Powołując firmę, wymyśliłam system zarządzania pozwalający na niezawodną i systematyczną obsługę. Jest dobry, ale przy obecnych potrzebach firmy myślę o stworzeniu specjalnego systemu informatycznego, który część spraw pozwoliłby nadzorować automatycznie. Nam zaoszczędziłby czas, a klientom umożliwił wgląd we wszystkie bieżące działania związane z wynajmem poprzez panel użytkownika.

Mieszkanie, dom, lokal

Zdecydowana większość lokali pod opieką firmy Lokator to mieszkania, ale jest też kilka domów i lokali użytkowych. Wśród klientów są zarówno osoby, które po prostu wynajmują swoje mieszkania, ale też właściciele nieruchomości z góry przeznaczonych pod wynajem, a więc traktujący je jak inwestycję. – W Koszalinie jest obecnie mnóstwo lokali do wynajęcia – mówi Anna Romańska-Wedman. – Wyższe są koszty utrzymania mieszkania, zatem wynajem staje się po prostu opłacalny, bo ceny są znacznie wyższe niż do niedawna. W krajach zachodnich system wynajmu jest niezwykle rozpowszechniony, w Polsce w znacznie mniejszym stopniu, ale i u nas zaczyna się rozwijać, także jako intratny biznes.

Oferta Lokatora obejmuje wynajem długoterminowy, minimalnie na rok z możliwością dowolnego przedłużenia. Zerwanie umowy jest możliwe, ale tylko w szczególnych wypadkach i bardzo rzadko się zdarza. Tymczasowy wynajem nie wchodzi w grę, bo wymagałby skomplikowanej logistyki. – Raczej powierza się nam nieruchomości na wiele lat – mówi Anna Romańska-Wedman i dodaje z dumą: – Wielu z moich pierwszych klientów od sześciu lat wciąż są ze mną. Satysfakcja jest ogromna.

LOKATOR Zarządzanie Najmem
ul. Zwycięstwa 176 Koszalin
tel. +48 538 453 457
biuro@lokator.biz, www.lokator.biz

ŁOSOSIE I SZMARAGDY... w świecie ryb, czyli inne oblicze smażalni

PROJEKT WNĘTRZ: mgr sztuki Joanna Bardecka

Z upływem czasu zmieniają się potrzeby zarówno inwestora jak i jego gości, bo tym razem mowa o PIRANII II, niewielkiej smażalni w charakterze restauracji. Od wielu lat to miejsce gości na mapie kołobrzeskiej gastronomii. Pani właściciel po raz kolejny zaufała i zaprosiła do współpracy mgr sztuki Joannę Bardecką oraz Decodomo, aby stworzyć tą przestrzeń od nowa.

Tym razem celem było spełnienie innego niż dotychczas wizualnego marzenia... Zdecydowanie nietypowa to smażalnia, gdzie w blasku złota na kształt glonów zwieszają się rośliny, gdzie szmaragdowa zieleń przeplata się z różem w odcieniu łososia, gdzie magiczne i nietuzinkowe ryby od Cole&Son przepływają po ścianach, a na barze mienią się złote łuski.

Pani Justyna nie wystraszyła niestandardowych, a zarazem odważnych marmurów firmy FLORIM o intensywnej zielonej barwie na podłodze w towarzystwie klasycznych białych, z delikatnym szarym użyleniem na stolikach i w barze. To drobne szaleństwo zdecydowanie się opłaciło. Światło, lustra i kolory w tej niewielkiej przestrzeni mimo sporej elegancji sprawiają że jest przytulnie, a goście są oczarowani i wracają po więcej...

Za sprawą pięknych, charakternych i nietypowych materiałów nie pierwsza to współpraca projektantki wnętrz Joanny Bardeckiej w duecie z Julitą Szczepańską, właścicielką Decodomo.

Tym razem posłużyła ona do stworzenia tego czarującego, a jednocześnie wyszukanego, z nutą glamour, przyjaznego gościom wnętrza. Zdecydowanie inne to oblicze smażalni...

BOXDESIGN
JOANNA BARDECKA

Pracownia Projektowania Architektury Wnętrz, tel: 501 475 322, j.bardecka@ boxdesign.pl, www. boxdesign.pl

decodomo

75-557 Koszalin
ul. Stanisława Moniuszki 2
tel. +48 795 662 596

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

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

Dostępne są ostatnie domy na Osiedlu Słonecznym

Powstający właśnie ośmiosegmentowy szereg domów będzie ostatnim na Osiedlu Słonecznym. Tym samym Przedsiębiorstwo Budowlane BUDOMAL sfinalizuje z końcem przyszłego roku kameralny kompleks komfortowych i architektonicznie niebanalnych budynków na koszalińskim Rokosowie. Przez niedawne inwestycje drogowe samorządu, przeprowadzone w okolicy, miejsce to zyskało bardzo dobre skomunikowanie z resztą miasta.

Osiedle Słoneczne wyróżnia się zewnętrznie dwiema widocznym z daleka cechami: elewacjami z ciemnego klinkieru oraz charakterystycznym kształtem dachów. Projekt jest dziełem architektów ze znanej koszalińskiej pracowni HS99.

Osiedle Słoneczne powstaje na pograniczu strefy zabudowy wysokiej i typowo jednorodzinnej charakterystycznej dla Rokosowa. Miejsce, o którym mówimy, jest dobrze skomunikowane z resztą miasta, bo można korzystać z autobusowych linii nr 2 i 12 jadących ulicą Zwycięstwa w głąb Rokosowa albo z linii 8,9,10 i 15 „startujących" z ulicy Chałubińskiego.

Nietypowym w koszalińskich warunkach rozwiązaniem jest to, że deweloper budując dwa pierwsze szeregi domów Osiedla Słonecznego II, zadbał od razu o całość infrastruktury. Razem z domami powstał kompletny fragment ulicy – z jezdnią, chodnikami, oświetleniem. Ten sam standard dotyczy obecnego etapu inwestycji. Dla przyszłych użytkowników to ogromna wygoda.

Wiele ulic na Rokosowie czeka nawet po kilkanaście lat na twardą nawierzchnię i ustawienie lamp. Wolne tempo tych prac wynika z faktu rzadkiej zabudowy – samorząd zapewnia infrastrukturę komunalną wcześniej tam, gdzie mieszka więcej osób. BUDOMAL na „swoim" osiedlu wziął to na siebie, wykonał i przekazał w zarząd samorządowi. Dzięki temu mieszkańcy od samego początku mogli ze swych posesji dotrzeć w dowolne miejsce suchą stopą.

Projekt Osiedla Słonecznego nie jest sztampowy. Elewacje ukształtowane zostały w bardzo spójny sposób. Wykończenie wszystkich ścian podpalaną płytką klinkierową w połączeniu ze starannie prze-

myślanym, geometrycznym układem poziomych i pionowych otworów okiennych bliskie jest standardom budownictwa północnej Europy, zwłaszcza Holandii.

W domach budowanych w ramach drugiego etapu osiedla niestandardowy jest skos dachu, co dało w efekcie nietypowy wygląd szeregu (pokrycie dachów to blacha, na którą producent udziela 40 lat gwarancji). Obrazowo można to zilustrować tak, że jeżeli rzut dachu z góry jest prostokątem, to w tradycyjnym ujęciu linia dzieląca, od której zaczyna się spad, podzieliłaby prostokąt na dwa mniejsze prostokąty. Tutaj zaś linia dzieląca biegnie z narożnika do narożnika, co daje w efekcie rzut dwóch trójkątów.

Dzięki temu można było wmontować okna połaciowe w kierunku sąsiada, ale w taki sposób, że jeden drugiemu nie zagląda do mieszkania. Niewątpliwą atrakcją jest dodatkowa powierzchnia w postaci około 40 metrów kwadratowych poddasza! Deweloper pozostawia nabywcom decyzję, co chcą z poddaszem zrobić. W praktyce większość klientów korzysta z tej możliwości i wykańcza jego powierzchnię po swojemu. Można tam urządzić przestronną pracownię, biblioteczkę albo sypialnię.

Ogrzewanie opiera się na gazowych piecach dwufunkcyjnych marki Viessmann. Każdy decyduje więc samodzielnie, jaką chce mieć temperaturę w domu i samodzielnie rozlicza się ze zużytego paliwa.

Na ekonomiczność eksploatacji domów wpływa z pewnością fakt, że są one porządnie ocieplone i wyposażone w trójszybowe okna. Takie okna mają jeszcze jedną zaletę, a mianowicie izolują wnętrza od dźwięków zewnętrznych (niejako na „wszelki wypadek", bo lokalizacja jest cicha ze swej natury). Na odczucie komfortu akustycznego wpływa również sposób izolowania ścian między poszczególnymi segmentami. Dzieli je podwójna warstwa cegieł, w środek której włożona jest jeszcze dodatkowo warstwa materiału tłumiącego. Nie ma więc mowy o tym, by wzorem typowych mieszkań w blokowiskach, sąsiedzi słyszeli, co dzieje w innych segmentach mieszkalnych.

Ciekawym rozwiązaniem są zewnętrzne boksy, pełniące funkcję komórek lokatorskich. Służą one za obudowę śmietnika, ale przede wszystkim pozwalają przechowywać rozmaite przedmioty, które nie są potrzebne na bieżąco albo na przykład narzędzia ogrodnicze. Tym sposobem można uniknąć zabałaganienia garażu.

Miejsce, w którym powstaje Osiedle Słoneczne to bardzo spokojna okolica. Bardzo blisko stąd do szkoły podstawowej i gimnazjum, w pobliżu jest również żłobek i przedszkole. Są również inne elementy miejskiej infrastruktury, ważne w codziennym życiu (sklepy, komunikacja autobusowa, apteka, kościół). Dla rodziców małych dzieci ważne jest na pewno to, że ulica jest zamknięta. Korzystają z niej praktycznie tylko mieszkańcy i ich goście. Przed każdym z domów mają do dyspozycji zielony ogródek.

Wspomniane wcześniej skojarzenie z Holandią wzmacniają duże, proste okna. W efekcie mieszkania są doskonale doświetlone.

Przedsiębiorstwo Budowlane
BUDOMAL® Sp.j

Bliższe informacje na temat inwestycji oraz warunków handlowych znajdą Państwo w biurze dewelopera:

Przedsiębiorstwo Budowlane
BUDOMAL Słowik, Subalski, Zięba s.j.
ul. Franciszkańska 18, Koszalin
tel.: 94 342 39 75
biuro@budomal.pl
www.budomal.pl

Dobry dizajn może iść w parze z dobrą ceną

Zawsze twierdzę, że dizajn jest na każdą kieszeń i niemal w każdym budżecie można zaoferować dobrze zaprojektowany produkt. Bardzo często wrażenie, że produkty z naszej oferty są drogie powstaje ze względu na niedoszacowanie budżetu całej inwestycji.

Autor: Adam Wysocki

Jeśli inwestorzy opierają się na założeniu, że „jakoś to będzie", to w praktyce na końcu okazuje się, że środki finansowe kurczą się szybciej niż przewidywali. Etap dekorowania i wykończenia wnętrza, jako ten ostatni najczęściej pada ofiarą niezaplanowanych wydatków na podstawowe prace budowlane czy wyposażeniowe. Zaczynają się cięcia kosztów, wymuszone oszczędności, zmiany koncepcji, poszukiwanie imitacji. Paradoksalnie to właśnie od tej sfery estetycznej, wizualnej zależy końcowy efekt całego przedsięwzięcia. Tak jest np. w hotelach i restauracjach, lecz coraz częściej także biurach (przestrzenie do relaksu czy co-workingowe), salach konferencyjnych, punktach usługowych.

Czy ceny dizajnu faktycznie tak przerażają, czy to uprzedzenia? Jeśli zastanowić się co oferuje dobrze zaprojektowany i jakościowy produkt, a także odnieść płynące z niego korzyści dla inwestora, to śmiem twierdzić, że jest wręcz odwrotnie. Najlepsze wzornictwo tworzone jest w oparciu o wiedzę doskonałych projektantów - takich, którzy dbają nie tylko o względy estetyczne, ale i funkcjonalne,

trwałość użytkową, ergonomię. Dobierają materiały zapewniające długowieczność produktu, niski stopień zużycia. To oczywiście daje wyższą cenę zakupu, jednak w perspektywie wielu lat pracy inwestycji dostarcza również pewności, że nie będzie konieczności ponownego inwestowania za rok czy dwa lata. Bardzo często trafiają do nas inwestorzy, którzy do lokalu użyteczności publicznej wybrali nieodpowiednie meble czy oświetlenie. W efekcie, czasem nawet w ciągu pierwszych kilku miesięcy, zmuszeni byli do ich wymiany. Intensywne użytkowanie powodowało częste usterki, rosnące koszty napraw, przestojów (np. nienadający się do sprzedaży pokój hotelowy), a także utratę gwarancji nie obejmującej tak intensywnego użytkowania. To właśnie powoduje, że zaskakująco mimo pierwotnie niskiej ceny zakupu, taka inwestycja była dla nich droższa.

Co powinno być ważniejsze mury czy wykończenie wnętrza? Uważam, że oba zakresy są równie istotne. Co więcej, myślę, że sami inwestorzy też się z tym zgadzają. Wracając jednak do tego, o czym wspomniałem przed chwilą, to zwykle aspekt wnętrzarski traci ze względu na harmonogram i naturalną kolejność etapów realizacji inwestycji. Z punktu widzenia docelowego odbiorcy usług czy produktów takiego inwestora to właśnie aranżacja wnętrza w dużej mierze przesądza o sukcesie. Klienci wybierają przestrzenie, w których czują się dobrze, które dostarczają komfortu, funkcjonalności, piękna. To zupełnie naturalne, że czujemy się najlepiej we wnętrzach harmonijnych, autentycznych, dającymi nie tylko poczucie estetycznego zachwytu, lecz także bezpieczeństwa i solidności. Podobnie jak jakość obsługi jest to istotnym elementem procesu sprzedaży, tworzenia więzi ze swoim klientem.

Całą naszą ofertę dla rynku kontraktowego opieramy na wnikliwej selekcji. Musimy być przekonani, że dana marka dostarczy nam oczekiwanej jakości, funkcjonalności i wartości estetycznych. W pracy na rynku kontraktowym szczególnie cenimy sobie kilka wybranych brandów. Skandynawia oczarowała nas doskonałymi meblami i oświetleniem takich przedstawicieli jak chociażby Muuto, Umage, Menu, Bolia. Polski rynek dostarcza z kolei bardzo dobre meble. Cenimy stoły Iwony Kosickiej oraz Miloni, krzesła Nurtu, Pagedu czy Famegu. Jest też kilka perełek z innych zakątków Europy. Czeski TON to fantastyczne meble dla koneserów, chorwacka GRUPA oferuje wyjątkowe projekty oświetlenia, szwedzka Pappelina doskonałe dywany o wyjątkowej trwałości i odporności na wodę i brud. Jest w czym wybierać.

Podstawowa gwarancja na produkty z rynku kontraktowego to 2 lata, jednak pamiętajmy, że to produkty tworzone z myślą o bardzo intensywnym użytkowaniu, więc ich trwałość jest znacznie dłuższa. Zresztą wielu producentów nie boi się wydłużyć takiej usługi gwarancyjnej na 5 lat (Bolia) czy 10 lat (lampy z panelami LED z kolekcji Asteria oraz Chimes marki UMAGE). Muuto jako opcję oferuje także wydłużenie gwarancji do 5 lat. Najlepszą rekomendacją są jednak nasze wspólne realizacje - tam można produkt dotknąć, sprawdzić jak świetnie się ma w przestrzeni użytkowej. I tak, dzięki współpracy z architektami czy inwestorami, możemy pochwalić się obecnością naszych produktów np. w kawiarniach Etno Cafe, Coffeedesk, So!Coffee, hotelach Hello Haffner w Sopocie (tu podziękowania dla Ministerstwa Spraw we Wnętrzach), SKAL w Ustroniu Morskim czy Poznanianka Wellness & SPA w Kołobrzegu. Są też i takie inwestycje jak CH Nowa Stacja w Pruszkowie, butik Roberta Kupisza w Starym Browarze, sala konferencyjna kołobrzeskiej fabryki okien Amberline. W lokalnej pizzerii Da Vinci można wygodnie rozsiąść się w dostarczanych przez nas krzesłach.

Doradztwo jest bardzo ważne. Zawsze służymy radą, podpowiadamy najlepsze rozwiązania, pokazujemy alternatywy, wskazujemy na zalety i wady konkretnych pomysłów. Zapewniamy naszą uwagę,

wiedzę nie tylko z zakresu wzornictwa, ale i inwestycyjną, która zaowocuje najlepszymi koncepcjami. Mamy też dużą gamę wzorników, pomocy dla projektantów, a także ekspozycję w showroomie w Kołobrzegu, która pozwala doświadczyć najlepszego światowego wzornictwa bez konieczności podróży do „wielkiego miasta".

Adam Wysocki, właściciel kołobrzeskich sklepów z dizajnem, oświetleniem, meblami i dodatkami do wnętrz Pufa Design (www.pufadesign.pl, Pufa Design Showroom ul.Bałtycka 31 w Kołobrzegu), miłośnik wzornictwa.

Inteligentne oświetlenie, które inspiruje.

SPECTRUM SMART

Wychodząc na przeciw nowatorskim technologiom i wyjątkowym rozwiązaniom, które obecnie bardzo szybko rozwijają się i rewolucjonizują rynek oświetlenia, firma Wojnarowscy Sp. z o.o. ma przyjemność ogłosić premierę: **SPECTRUM SMART – nowoczesnej marki produktów oraz aplikacji mobilnej do sterowania inteligentnym oświetleniem z dowolnego miejsca.**

W naszej ofercie znajdziesz następujące produkty Smart: źródła i oprawy LED, włączniki światła, gniazda sterowane Wi Fi.

Wszystkie produkty z serii oparte są o nowoczesną technologię zawartą w chipach TUYA, które w pełni współpracują z innymi urządzeniami w tym standardzie. Wszystkie produkty testowane są w naszym laboratorium, co gwarantuje im wysoką jakość.

Pobierz aplikację SpectrumSMART

Zalety SPECTRUM SMART:

Bezpieczeństwo danych
dane na europejskich serwerach z silnymi zabezpieczeniami

Inteligentne sterowanie
przy użyciu smartfona i przyjaznej aplikacji Spectrum SMART

Jakość produktu
testowana w polskim laboratorium SpectrumLED

Wsparcie posprzedażowe
chat na stronie internetowej, FAQ na stronie i w aplikacji

Możliwość regulacji:

RGB 16 mln kolorów
Zmiana koloru światła

CCT 2700K (WW) – 6500K (CW)
Zmiana temperatury barwowej

ŚCIEMNIALNA
Aplikacja / ściemniacz Spectrum SMART

CCT (Correlated Color Temperature)
Funkcja zmiany barwy światła od ciepłej przez neutralną po zimną.

Możliwość współpracy z:

works with Google Assistan

WORKS WITH alexa

Powered by tuya Intelligence Inside

spectrum LED

Oprawy w dobrym klimacie

www.spectrumled.pl

Oprawy na szynoprzewód

Zdobywające coraz większą popularność oprawy szynoprzewodowe z powodzeniem montowane są jako główne lub akcentowe światło w domach i mieszkaniach. Możliwość dowolnej konfiguracji i łączenia szyn w linie sprawia, że oprawy z powodzeniem sprawdzają się również jako oświetlenie powierzchni sprzedażowych w lokalach handlowych. Dodatkowym atutem jest możliwość indywidualnego dostosowania kąta i mocy świecenia w przypadku wykorzystania opraw na wymienne źródła światła.

Madara Mini II

Madara Ring

MDR Branta Metalica

Chloe Metalica AR111

Rodzina opraw o nowoczesnych i dekoracyjnych kształtach oraz z możliwością wymiany źródla światła AR111 GU10.

Girlanda

To doskonały sposób na niesamowitą zmianę i aranżację przestrzeni. W prosty sposób odmienisz swój ogród, taras lub mieszkanie.

Koszalin, ul. Przemysłowa 11A, tel. +48 668 577 607
Kołobrzeg, ul. Sienkiewicza 30A, tel. +48 509 496 311
www.janex.koszalin.pl, www.janexmarket.com

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

Raport Prestiżowy adres 2020

Nazwa dewelopera: **Przedsiębiorstwo Budowlane BUDOMAL Słowik, Subalski, Zięba s.j.**
Lokalizacja: Koszalin, ul. Jedności 3
Lokal usługowy w sprzedaży: 1
Powierzchnia: 103,70 m kw.
Cena: 6 300 zł./m kw.
Dodatkowe informacje: www.budomal.pl, zwyciestwa109.pl
Kontakt: tel. 94 342 39 75

MIESZKANIA:

Nazwa dewelopera: **Czernicki Nieruchomości**
Lokalizacja obiektu: Koszalin, ul. Obotrytów
Liczba mieszkań ogółem: 36
Liczba mieszkań w sprzedaży: ostatnie 4 mieszkania dwu i trzypokojowe
Powierzchnia: 45 – 49 m kw.
Data oddania do użytku: I kwartał 2020
Dodatkowe informacje: inwestycja Apartamenty Oaza – II etap, winda, balkony, tarasy, wentylacja hybrydowa, wysoki standard wykończenia klatek schodowych, możliwość nabycia miejsca postojowego w garażu podziemnym, komórki lokatorskie, dziedziniec – w kolejnych etapach przeznaczony pod tereny zielono-rekreacyjne, tj. fontanna, ławki itp.
Cena: od 5 000 zł. do 5 400 zł./m kw. brutto
Kontakt: Tomasz Czernicki, ul. Bohaterów Warszawy 32, Koszalin, tel. 94 342 74 94, 503 141 933
www.apartamentyoaza.com.pl

Nazwa dewelopera: **Dom Deweloper Sp. z o.o. S.K.**
Osiedle POZIOMKOWE
Lokalizacja obiektu: Kretomino ul. Poziomkowa 49
Liczba mieszkań/domów ogółem: 8
Liczba mieszkań/domów w sprzedaży: 4
Powierzchnia: 73,15 m kw. + strych
Data oddania do użytku: IV kwartał 2020
Dodatkowe informacje: lokale mieszkalne w zabudowie bliźniaczej, duży ogródek, dla każdego lokalu miejsce postojowe w cenie, ogrzewanie gazowe z piecem C.O., brama wjazdowa na osiedle na pilota, domofony, dobra lokalizacja.
Cena: od 349 000 zł brutto do 389.000 zł
Kontakt: Koszalin, ul. 1 Maja 20/5,
tel. 799 059 038 lub 94 30 70 170, info@dom-deweloper.eu
www.dom-deweloper.eu

Nazwa dewelopera: **Figura Development sp. z o.o. sp.k.**
Lokalizacja obiektu: Koszalin ul. Grunwaldzka 14
Liczba mieszkań ogółem: 97
Liczba mieszkań w sprzedaży: 40
Powierzchnia: 30,65 – 193,91 m kw.
Lokale usługowe: 4
Data oddania do użytku: IV kwartał 2020
Dodatkowe informacje: apartamentowiec, sześć kondygnacji, w tym poddasze mieszkalne i podziemna hala garażowa; windy (renomowanej firmy), balkony oraz tarasy. Balkony będą wykończone na gotowo a balustrady wykonane ze stali nierdzewnej ze szklanym wypełnieniem. W obiekcie zostaną zamontowane okna trzyszybowe w pakiecie sześciokomorowym. Mieszkania oddawane będą w stanie deweloperskim, ale Figura Development umożliwia zainteresowanym zlecenie prac wykończeniowych według własnej koncepcji.
Cena: 5 000 zł. – 5 500 zł./m kw. brutto
Kontakt: Biuro Figura Development, 75-339 Koszalin, ul. Grunwaldzka 14, czynne od poniedziałku do piątku od 9:00 do 17:00, tel. 787 126 566, e-mail: biuro@figura-development.pl

Nazwa dewelopera: **Przedsiębiorstwo Budowlane KUNCER Sp. z o.o.**
Lokalizacja obiektu: Osiedle Cypryjskie – bud. nr 5, Koszalin ul. Cypryjska 3, Cypryjska 5
Liczba mieszkań ogółem: 48
Liczba mieszkań w sprzedaży: 4
Powierzchnia: 49,70 – 64,93 m kw.
Data oddania do użytku: 30.06.2020 r.
Dodatkowe informacje: Budynek czterokondygnacyjny, komórki lokatorskie na kondygnacjach mieszkalnych, cicha winda. Miejsca postojowe w garażu podziemnym i zewnętrzne. Ogrzewanie miejskie, stolarka okienna trzyszybowa. Wszystkie mieszkania posiadają balkony lub tarasy. Ciekawe zagospodarowanie terenu, zielone skwery, ławki, plac zabaw dla dzieci.
Cena: 5 900 zł./m kw.
Kontakt: Biuro Przedsiębiorstwo Budowlane KUNCER Sp. z o.o., 75-339 Koszalin, ul. Wąwozowa 15
tel. 94 343 45 67, 603 864 499, 607 701 765

Nazwa dewelopera: **Przedsiębiorstwo Budowlane KUNCER Sp. z o.o.**
Lokalizacja obiektu: Osiedle Cypryjskie – bud. nr 6, Koszalin ul. Cypryjska 1, 1A
Liczba mieszkań ogółem: 56
Liczba mieszkań w sprzedaży: 26
Powierzchnia: 31,21 – 65,02 m kw.
Data oddania do użytku: 30.07.2021
Dodatkowe informacje: Budynek czterokondygnacyjny, komórki lokatorskie na kondygnacjach mieszkalnych, cicha winda. Miejsca postojowe w garażu podziemnym i zewnętrzne. Ogrzewanie miejskie, stolarka okienna trzyszybowa. Wszystkie mieszkania posiadają balkony lub tarasy. Ciekawe zagospodarowanie terenu, zielone skwery, ławki, trawniki, plac zabaw dla dzieci.
Cena: 5 900 zł./m kw.
Kontakt: Biuro Przedsiębiorstwo Budowlane KUNCER Sp. z o.o., 75-339 Koszalin, ul. Wąwozowa 15
tel. 94 343 45 67, 603 864 499,

Nazwa dewelopera: **Przedsiębiorstwo Budowlane KUNCER Sp. z o.o.**
Lokalizacja obiektu: Osiedle Zwycięstwa – bud. ABC, Koszalin, ul. Zwycięstwa 234A, 234B, 234C
Liczba mieszkań ogółem: 45 mieszkań
Liczba mieszkań w sprzedaży: 4 mieszkań dwupoziomowych
Powierzchnia: 84,23 – 104,70 m kw.
Data oddania do użytku: 20.08.2019
Dodatkowe informacje: Budynek trzyklatkowy, dwupiętrowy, komórki lokatorskie na kondygnacjach mieszkalnych oraz w garażu,

cicha winda w każdej klatce. Miejsca postojowe w garażu podziemnym. Ogrzewanie indywidualna kotłownia gazowa, okna trzyszybowe. Wszystkie mieszkania z balkonem lub tarasem. Zagospodarowanie terenu, ławki, trawniki, plac zabaw dla dzieci.
Cena: 5 500 zł./m kw.
Kontakt: Biuro Przedsiębiorstwo Budowlane KUNCER Sp. z o.o., 75-339 Koszalin, ul. Wąwozowa 15
tel. 94 343 45 67, 603 864 499, 607 701 765

Nazwa dewelopera: **Przedsiębiorstwo Budowlane KUNCER Sp. z o.o.**
Lokalizacja obiektu: Osiedle Zwycięstwa – bud. DE, Koszalin, ul. Zwycięstwa 232A, 232B
Liczba mieszkań ogółem: 31
Liczba mieszkań w sprzedaży: 3
Powierzchnia: 61,02 – 64,11 m kw.
Data oddania do użytku: 12.05.2020
Dodatkowe informacje: Budynek trzykondygnacyjny, komórki lokatorskie, cicha winda. Miejsca postojowe w garażu podziemnym. Ogrzewanie gazowe, stolarka okienna trzyszybowa. Wszystkie mieszkania posiadają balkony lub tarasy. Ciekawe zagospodarowanie terenu, zielone skwery, ławki, plac zabaw dla dzieci.
Cena: 5 900 zł./m kw.
Kontakt: Biuro Przedsiębiorstwo Budowlane KUNCER Sp. z o.o., 75-339 Koszalin, ul. Wąwozowa 15
tel. 94 343 45 67, 603 864 499, 607 701 765

Nazwa dewelopera: **Przedsiębiorstwo Budowlane KUNCER Sp. z o.o.**
Lokalizacja obiektu: Osiedle Franciszkańska – bud. nr 1 Koszalin, ul. Franciszkańska 144, 144A, 144B
Liczba mieszkań ogółem: 51
Liczba mieszkań w sprzedaży: 22
Powierzchnia: 34,34 – 71,98 m kw.
Data oddania do użytku: 30.10.2020 r.
Dodatkowe informacje: Budynek trzykondygnacyjny, komórki lokatorskie, cicha winda. Miejsca postojowe w garażu podziemnym i zewnętrzne. Ogrzewanie gazowe, stolarka okienna trzyszybowa. Wszystkie mieszkania posiadają balkony lub tarasy. Ciekawe zagospodarowanie terenu, zielone skwery, ławki, plac zabaw dla dzieci.
Cena: 5 900,00 zł/m kw.
Kontakt: Biuro Przedsiębiorstwo Budowlane KUNCER Sp. z o.o., 75-339 Koszalin, ul. Wąwozowa 15
tel. 94 343 45 67, 603 864 499, 607 701 765

Nazwa dewelopera: **Lechbud Koszalin sp. z o.o. sp. k.**
Lokalizacja obiektu: Koszalin, ul. Holenderska 59 - Budynek B
Liczba mieszkań ogółem: 29
Liczba mieszkań w sprzedaży: 1
Powierzchnia: 79,59 m kw.
Data oddania do użytku: czerwiec 2018
Dodatkowe informacje: Budynek z cegły - porotherm, czteropiętrowy, winda, komórki lokatorskie. Możliwość zakupu miejsca postojowego w podziemnym garażu. Ogrzewanie i ciepła woda z sieci miejskiej.
Kontakt: 75-322 Koszalin, ul. Podgórna 8,
tel. 94 3426277, kom. 663 746 451

Nazwa dewelopera: **Lechbud Koszalin sp. z o.o. sp. k.**
Lokalizacja obiektu: Koszalin, ul. Holenderska 55 – Budynek F
Liczba mieszkań ogółem: 29
Liczba mieszkań w sprzedaży: 1
Powierzchnia: 79,56 m kw.
Data oddania do użytku: I kwartał 2019
Dodatkowe informacje: Budynek z cegły - porotherm, czteropiętrowy, winda, komórki lokatorskie. Możliwość zakupu miejsca postojowego w podziemnym garażu. Ogrzewanie i ciepła woda z sieci miejskiej.
Kontakt: 75-322 Koszalin, ul. Podgórna 8,
tel. 94 3426277, kom. 663 746 451

Nazwa dewelopera: **Lechbud Koszalin sp. z o.o. sp. k.**
Lokalizacja obiektu: Koszalin, ul. Holenderska 51A – Budynek G
Liczba mieszkań w sprzedaży: 36
Powierzchnia: 30,15 – 74,36 m kw.
Data oddania do użytku: IV kwartał 2020
Dodatkowe informacje: Budynek z cegły - porotherm, czteropiętrowy, winda, komórki lokatorskie. Możliwość zakupu miejsc postojowych w podziemnych halach garażowych. Ogrzewanie i ciepła woda z sieci miejskiej.
Kontakt: 75-322 Koszalin, ul. Podgórna 8,
tel. 94 3426277; 663 746 451

Nazwa dewelopera: **MAWIG Maciej Godlewski**
Lokalizacja obiektu: Koszalin ul. Azaliowa
Liczba mieszkań: 32
Powierzchnia: 67,26 m kw. + ogródek, 76,16 m kw.+ poddasze
Data oddania do użytku: sierpień/wrzesień 2020
Dodatkowe informacje: Nowe mieszkania – os. Rokosowo. Do sprzedaży 8 budynków 4-lokalowych. Mieszkanie 3 pokojowe na parterze z ogródkami, na piętrze 3 pokoje + dodatkowe poddasze (pokój 19,60 m kw.). Do każdego z lokali przynależą 2 miejsca postojowe przed budynkiem. Ogrzewanie indywidualne gazowe, wykończone w standardzie developerskim.
Cena: od 369.000 zł brutto.
Kontakt: Wszelkie informacje dotyczące nieruchomości w biurze Invest Nieruchomości przy ul. Wyszyńskiego 3/3 w Koszalinie.
tel. 94 347 70 00, e-mail: invest@investsc.pl

DOMY:

Nazwa Dewelopera: **Przedsiębiorstwo Budowlane BUDOMAL Słowik, Subalski, Zięba s.j.**
Lokalizacja: Koszalin, Osiedle Słoneczne, ul. Ruszczyca
Liczba domów: 8
Liczba domów w sprzedaży: (po wybudowaniu) 8
Powierzchnia: 124 m kw. (z garażem) + 45,50 m kw. poddasze nieużytkowe
Zakończenie 3 etapu budowy: pierwszy kwartał 2021 roku
Dodatkowe informacje: www.budomal.pl, osiedlesloneczne.budomal.pl
Kontakt: tel. 94 342 39 75

Nazwa dewelopera: **Dom Deweloper Sp. z o.o. S.K.**
Lokalizacja obiektu: Koszalin ul. Jesionowa 9
Liczba mieszkań/domów ogółem: 9
Liczba mieszkań/domów w sprzedaży: 6
Powierzchnia: 130,64 m kw. z garażem
Data oddania do użytku: II kwartał 2020
Dodatkowe informacje: domy jednorodzinne w zabudowie szeregowej z garażem na osiedlu zamkniętym, duży ogródek, garaż z zamontowaną automatyką bramy, dodatkowe miejsce postojowe, własne podłogowe ogrzewanie gazowe z piecem C.O., brama wjazdowa na osiedle na pilota, wideo domofony, bardzo dobra prestiżowa lokalizacja.
Cena: od 499 000 zł brutto (środkowe)
do 649 000 zł brutto (skrajne)
Kontakt: Koszalin, ul. 1 Maja 20/5, tel. 799 059 038
lub 94 30 70 170, info@dom-deweloper.eu
www.dom-deweloper.eu

Inwestycje w kulturę i naukę

W Szczecinie sporo się dzieje. Przyjrzeliśmy się postępom dwóch inwestycji o szerszym niż miejski zasięgu, współfinansowanych ze środków unijnych będących w dyspozycji Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego: budowom Teatru Polskiego i Morskiego Centrum Nauki.

Na pierwszej z nich trwają obecnie prace ziemne, za które odpowiada główny wykonawca, firma Budimex. Ich celem jest przygotowanie 17-metrowego wykopu pod obecnym budynkiem teatru, aby go następnie rozbudować i zmodernizować. Ten etap ma być gotowy jesienią. – Takich budów w skali kraju nie ma, dlatego gros prac wykonują bardzo wysoko wykwalifikowani specjaliści. Musimy dokładnie zabezpieczyć zarówno miejsce, jak i sam budynek od wewnątrz, aby był odpowiednio ściśnięty i stabilny – wyjaśnia Robert Najmrocki z firmy Budimex.

Teatr z rozmachem

Budimex wszedł na plac budowy 30 marca br., ale pracuje tam również wielu innych zachodniopomorskich przedsiębiorców, którzy wykonali już wycinkę drzew i krzewów oraz prace rozbiórkowe i zabezpieczające, przygotowali też skarpę pod przyszły parking.

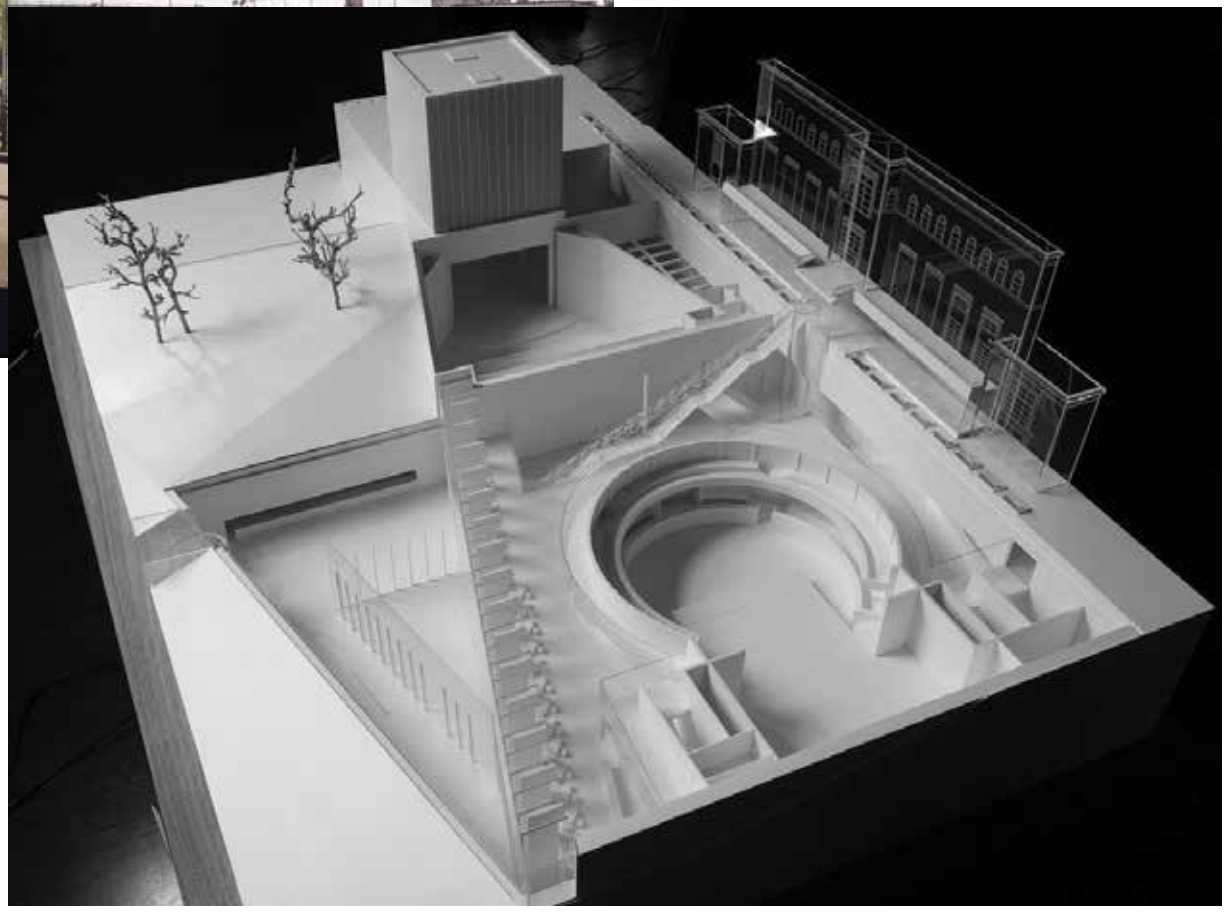
Potrzeba głębokiego wykopu, bo to głównie pod ziemią będzie się mieścił przebudowany obiekt, w tym część sceny głównej na 610 miejsc oraz scena teatru szekspirowskiego na 320 miejsc. Zgodnie z projektem powstaną też 80-osobowa sala kabaretowa, wielofunkcyjna sala prób, scena eksperymentalna ze zmienną liczbą miejsc siedzących, garderoby, magazyny na rekwizyty i pomieszczenia służbowe.

Nowe sceny teatralne będą pierwszymi profesjonalnymi scenami dramatycznymi w Szczecinie. To będzie zupełnie nowa część kompleksu.

Żelbetowa konstrukcja zostanie maksymalnie wpisana w rzeźbę terenu. Ważnym elementem wykończenia stanie się szkło. Widzów ucieszy fakt, że teren wokół teatru także doczeka się zagospodarowania.

W maju teren inwestycji odwiedził marszałek Olgierd Geblewicz. – W czasie II wojny światowej, kiedy padła propozycja obcięcia wydatków na kulturę, premier Wielkiej Brytanii Winston Churchill powiedział, że jeżeli nie będziemy mieli kultury, to nie będziemy mieli czego bronić. Dziś mamy trudny czas, ale musimy pamiętać o ludziach kultury i kulturze. Realizujemy konsekwentnie rozbudowę i modernizację Teatru Polskiego w Szczecinie, inwestycję, na którą czekaliśmy dziesiątki lat – podkreśla Olgierd Geblewicz, marszałek województwa zachodniopomorskiego.

Koszt prac budowlanych to 196 mln zł. Inwestorem jest Teatr Polski w Szczecinie, a w sfinansowaniu inwestycji pomogą środki unijne



z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Zachodniopomorskiego 2014-2020.

Statek na Łasztowni

Powstająca bryła w formie statku z daleka rzuca się w oczy i już przyciąga wielu zainteresowanych szczecinian. Elewacja ma przypominać ponakładane na siebie kontenery, a całość ma być stłumiona specjalną siatką. Tak będzie wyglądać Morskie Centrum Nauki.

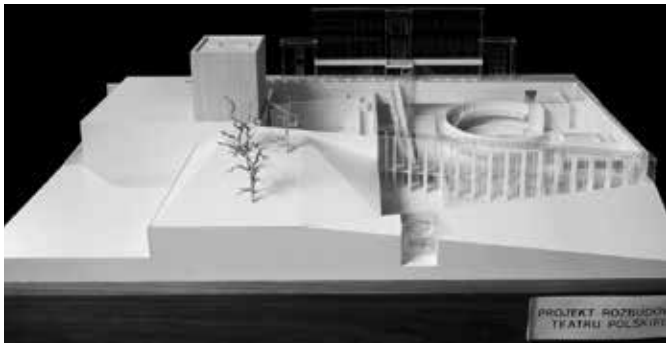
– To okręt, który na stałe zacumuje przy Nabrzeżu Starówka w Szczecinie. Będzie nie tylko podkreślał nasze zachodniopomorskie i szczecińskie tradycje morskie, ale też inspirował kolejne pokolenia do rozkochania się w morzu. To miejsce będzie nadawało nowy ton tej części Szczecina i przyczyni się do dalszego rozwoju Łasztowni – mówił marszałek Olgierd Geblewicz.

Inwestycja realizowana jest zgodnie z planem. Firma ERBUD wykonała dotychczas blisko 30 procent prac budowlanych, które objęły już parter, część podziemną i część drugiego piętra. Powstaje spektakularna kula planetarium o średnicy 13 metrów i powierzchni 531 metrów kwadratowych. Sporym wyzwaniem dla wykonawcy jest stworzenie jej idealnej geometrii. Sama kula będzie zawieszona na szkieletowej konstrukcji budynku w taki sposób, by sprawiać wrażenie unoszącej się w powietrzu bez podparcia. Docelowo planetarium pomieści na raz 87 widzów.

Obecnie trwa montaż próbnej elewacji i wykonywane są testy materiałów, z których ma być przygotowana. W maju br. projekt został odświeżony, tak by plany sprzed dziesięciu lat były zgodne z obecnymi trendami. – Chcemy, aby Morskie Centrum Nauki było wizytówką Pomorza Zachodniego, dlatego sporo uwagi przykładamy do każdego elementu inwestycji – podkreśla marszałek.

Kolejnym etapem będzie zainstalowanie wystawy. Budowa Morskiego Centrum Nauki powinna się zakończyć w pierwszej połowie 2021 r.

Pomorze Zachodnie



Fotografie: materiały prasowe

OPTYKA
OPTOMETRIA

Lewińscy

25 *lat*

CHANEL D&G PRADA Ray-Ban TOM FORD Dior MaxMara HOYA SEIKO

GUESS JIMMY CHOO FENDI BOSS FURLA Chloé TOUS

Salon Optyczny Koszalin
ul. Zwycięstwa 20-24, (Hotel Gromada)

Salon Optyczny Białogard
ul. Wojska Polskiego 11, tel 94 312 82 48

Seks może uzależniać

Małgorzata Ruhnke prowadzi w Koszalinie gabinet psychologiczno-seksuologiczny. Właśnie tworzy pierwszą grupę terapeutyczną dla osób z nałogowymi zachowaniami seksualnymi. Pani Małgorzata jest psychologiem i certyfikowanym seksuologiem po studiach podyplomowych. Pomaga w takich stanach jak depresja, zaburzenia osobowości i seksu, uzależnienia, lęki, kryzysy życiowe, nerwica i stres. Zgodziła się odpowiedzieć na kilka pytań o seks i oto, z jakimi problemami najczęściej zgłaszają się do niej koszalinianie.

Autor: Fitzroy / Fotografie: Agnieszka Orsa

20 marca obserwowałem siebie pod kątem wzmożonej chęci, ale nic nie zaszło, choć był to początek astronomicznej wiosny.
– To popkultura i media przekonują, że od jakiegoś jednego czynnika lepiej funkcjonujemy: biegaj – schudniesz, wiosna – wystrzelisz. Łał! Ale jeśli jest problem, to łał nie wystarczy.

– Przyjmijmy, że nie mam problemu. Mimo to mój seks wiosenny nie będzie szczęśliwszy od zimowego?
– Nie musi. Wiosną jest więcej słońca i odkrytego ciała, jest pan na łonie natury, to nastraja i tworzy okazje. Ale zimą może pan zapalić świece, a coś miękkiego leży przed kominkiem, który mruga ciepłem.

– Znam tezę, że gdy wiosną wyjdę z domu bez celu, bo mi się po prostu chce, może to być nieuświadomione polowanie na partnera.
– To za daleko idące domniemanie. Może pan wyjść na „polowanie", bo czuje pan zew natury, ale raczej świadomie.

– Czy wiosną odżywają uśpione kłopoty? Nawet zacznę bać się wiosny?
– Może nie wiosny, lecz szeroko pojętej presji medialnej na tzw. wiosenne zachowania. Poza tym wiosna np. odsłania zimowe przybranie na wadze, ale to może deprymować raczej kobiety, w dodatku o niestabilnym poczuciu wartości.

– A jednak wiosną czuję, że chcę ogólnego odświeżenia, odmiany. To krok do zdrady?
– Jeśli ma pan nieudane relacje, to poszuka pan innych lub im ulegnie, ale nie z powodu wiosny.

– Pozna pani na oko, że ktoś ma udane relacje? Sprężyste ruchy, żwawy krok, podniesiona głowa?
– Sprężyste ruchy mogą wynikać z wysportowania, a z drugiej strony ktoś o spokojnej ekspresji też może mieć udany seks. Ale udane życie, w tym zawodowe i w związku, skłania bardziej do podobnych zachowań niż problemy.

– Opowie pani o konkretnych przypadkach, w jakich pani pomogła? Oczywiście bez szczególnych cech pacjentów.
– Nie. Bo nawet jeśli nikt ich po tej publikacji nie rozpozna, to oni mogą rozpoznać siebie, a to również byłoby nadużyciem ich zaufania.

– Czym się różnią problemy kobiet i mężczyzn?
– Kobiety to często obniżenie albo zanik pożądania, bolesność przy stosunku, pochwica, kiedy zaciśnięcie mięśni udaremnia penetrację. Najczęstsze kłopoty mężczyzn zaś to zaburzenia erekcji, przedwczesny wytrysk, uzależnienie od pornografii i masturbacji.

– Co jest złego w masturbacji? Chyba nawet nie jest już grzechem.
– Pan to widzi w sposób typowy dla kogoś bez problemów. Masturbacja sama w sobie i dla doraźnego zaspokojenia napięcia seksualnego np. w sytuacji braku partnera, nie jest zła. Ale tu mamy do czynienia ze stanem, w którym staje się ona sposobem ucieczki od problemów, z jakimi ktoś nie jest w stanie się zmierzyć. Taki seks ogrywa rolę podobną jak narkotyki czy alkohol. Wraca pan z pracy i próbuje zagłuszyć kłopoty, pozbyć się stresu, pozbyć nieprzyjemnych uczuć, rozładować złe emocje zamykając się sam na sam ze stronami porno – a nierzadko robi pan to też już w pracy. W domu celowo odwleka pan szczytowanie, by przedłużać seanse do kilku godzin. To izoluje, wyklucza lub bardzo ogranicza życie towarzyskie, sport, hobby i zwykłe relacje seksualne, ale także męczy i powoduje nieefektywne funkcjonowanie. W konsekwencji spadek własnej wartości, zaburzenia depresyjne, lęki. To błędne koło, z którego ci

Małgorzata Ruhnke ma w Koszalinie gabinet psychologiczno-seksuologiczny. Pracuje też w Centrum Psychoterapii i Leczenia Uzależnień Anon.

ludzie nie potrafią sami się uwolnić. Dotyczy to nie tylko masturbacji, ale cyberseksu czy obsesyjnego seksu z przypadkowymi osobami.

– Pacjenci częściej przybywają parami, czy w tajemnicy?
– Najczęściej indywidualnie, ale rzadko w tajemnicy, a wręcz często wysłani przez partnera: „no idź wreszcie i coś z tym zrób".

– A oboje w tajemnicy przed sobą?
– Tak mi się nie zdarzyło.

– O dzieci nie pytam, bo to osobny ogromny temat. Ale spytam o drugi biegun. Jest wiele obrazów „Zuzanna i starcy" czerpiących z historii biblijnej. Najspokojniejsi lubieżnie podglądają kąpiącą się niewinną kobietę, ale u Rembrandta (wersja z 1647) jeden łapie prześcieradło okrywające Zuzannę, a u Veronese'a sięga nawet do jej piersi. Mają po 70-80 lat. Co konkretnie chcą osiągnąć w zalotach?
– Niewinność zawsze była pożądana. Ale zaskoczę pana. Odwiedzają mnie mężczyźni po siedemdziesiątce. Są mniej sprawni niż kiedyś, ale pragnienia zostały, więc chcą wspomóc swoją seksualność, by mieć z żoną, i to niekoniecznie młodą, regularny seks. Im ktoś pewniejszy życia i bardziej aktywny, także sportowo, tym dłużej i z większym sukcesem zawiesza sobie poprzeczkę. Ale także tym wyżej. Wtedy czasem są dwa wyjścia: wspomaganie erekcji lekami albo zmiana seksualności z penetracyjno-wytryskowej na pieszczoty, bliskość; mniej „wyczynu", więcej klimatu.

– Ciekaw jestem generalnego wzrostu oczekiwań co do poziomu satysfakcji. Czy coraz częściej przychodzą osoby z dość dobrym pożyciem, pragnące jednak, żeby było wspaniałe?
– O pomoc zwraca się więcej osób, ale nadal wtedy, gdy jest niedobrze, i po długim czasie.

– Częściej obwiniają partnera czy mają poczucie własnej winy?
– Zdecydowanie częściej przyczynę widzą w sobie. Nierzadko niesłusznie. Na przykład kobieta sądzi, że jest oziębła, bo wmówił to w nią partner co wieczór śmierdzący wódką lub dochodzący swych „praw" nazbyt gwałtownie.

– Na czym polega pani pomoc?
– Na rozmowach, indywidualnych i z obojgiem partnerów (wartościowsze). Szukam przyczyn, mogą sięgać aż dzieciństwa, a potem sposobu na problem. W trakcie cyklu spotkań pacjenci dostają treningowe „zadania domowe", na przykład mają wzajemnie rozpoznać strefy erogenne.

– Czy kurczą się zachowania uchodzące za nieobyczajne lub dewiacyjne, a poszerza wolna dopuszczalność pięcioletnią, co służy satysfakcji?
– Zapewne dostępność wiedzy i pornografii ogólnie zwiększa tolerancję. Ale przekrój pacjentów jest inny, to ludzie z problemami. Nadal odwiedzają mnie osoby, którym tłumaczę, że masturbacja nie musi być złem.

– Na co zwykle nie są gotowi stonowani partnerzy?
– Na przykład kobiety nie godzą się na swingowanie (życie, w tym seks z innymi w obecności stałego partnera, choć z zachowaniem miłosnej relacji z nim – dop. aut.).

– Wskaże pani najbardziej pospolity albo najważniejszy błąd w seksie?
– Partnerzy nie rozmawiają ze sobą, przez co nie znają wzajemnych potrzeb i oporów. Od tego wiele się zaczyna. Nie każda kobieta powie, że ją boli albo że potrzebuje głaskania po plecach lub dotyku szyi, bo się krępuje, a nie każdy mężczyzna zauważy, czego ona potrzebuje. Antycypacja powtórek nieudanego schematu jeszcze bardziej ją blokuje i problem się nawarstwia. Albo seks nie w porę: jeden partner wypoczęty i pełen zamiarów, a drugi po ciężkim dniu i nie w sosie – ale to także trzeba sobie mówić.

– Pacjenci homoseksualni zgłaszają te same kłopoty?
– Nie. Mają psychologiczne problemy związane z nieakceptacją społeczną i poczuciem własnej wartości.

– W facebookowej notce widzę wzmiankę, że swoją pracę poddaje pani regularnej superwizji. Ale nie jest to podgląd kamer?
– Są to spotkania w Poznaniu z superwizorem, prof. Marią Beisert, kierowniczką Zakładu Seksuologii Społecznej i Klinicznej Instytutu Psychologii UAM. Grupa psychologów, seksuologów, w tym ja, przedstawia swoje przypadki i dostaje informację zwrotną, czy optymalnie postępuje. To weryfikuje i podnosi poziom naszych praktyk.

– Jak mi pomoże lekarz, a jak psycholog?
– Lekarz wypisze receptę i raczej specjalizuje się w farmakologii, psycholog nie wypisze i nastawiony jest na psychoterapię.

– Jak się zostaje seksuologiem?
– Lekarz musi mieć specjalizację ginekologiczną, psychiatryczną lub neurologiczną, a po niej robi drugą – pięcioletnią, seksuologiczną. Psycholog po swoich studiach kończy następne, zakończone certyfikatem seksuologa; od tego roku jest nowa specjalizacja – psychoseksuologiczna. Coraz więcej jest osób po rocznych czy dwuletnich kursach, ale to nie są seksuolodzy.

Razem zdobywamy

agencjareklamowa HAFTKOM

Szczyt za Szczytem

Niektóre pamiątkowe gadżety będzie można wygrać w mikro-konkursach, które będą ogłaszane na naszym profilu facebook.com/haftkom/

fot. Paulina Bartosińska

Kominy, które przygotowaliśmy na potrzeby akcji Szczyt za Szczytem, przetestowane!

***Najpierw w górach się zakochałam w swoim partnerze, żeby po kilku latach zakochać się w górach. Największą górską przygodę przeżyłam, jak dotychczas, na Kaukazie. W planach kolejne wyprawy!* – Karolina uwielbia biegi i góry.**

opowiada: Karolina Sadowska
właścicielka Agencji Reklamowej HAFTKOM

O akcji Szczyt za Szczytem dowiedziałam się z początkiem kwietnia. Pomysł od razu przypadł mi do gustu i postanowiłam, że dołączę do biegu na niektórych trasach. Swoim entuzjazmem zaraziłam cały Haftkom. Odtąd wszyscy kibicujemy trójce dzielnych biegaczy, pilnie śledząc ich profil na Facebooku, do czego Was również zachęcamy.

Akcja Szczyt za Szczytem promuje zdrowy tryb życia i nasze polskie góry. Haftkom od lat wspiera ochronę przyrody. Tematy „eko" są nam bliskie. Staramy się propagować wśród naszych Klientów gadżety z surowców naturalnych, biodegradowalnych, lub przynajmniej nadających się do recyklingu. Choćby teraz, do końca czerwca, powróciła do nas promocja *EKO gadżety w EKO cenach*, przerwana w marcu przez pandemię koronawirusa.

fot. Paulina Bartosińska

Kto tworzy Szczyt za Szczytem?

Anna Szloser, to kobieta pełna pasji. Kocha góry, bieganie i wolność. Od 10 lat trekkingowo zwiedza świat. Przygodę z bieganiem zaczęła 8 lat temu, w górach startuje od 4 lat.

Joanna Mostowska biega od bardzo dawna i ma w tej dziedzinie spore osiągnięcia. Poza bieganiem lubi chodzić po górach. Przejechała też Tybet na rowerze.

Mariusz Bartosiński, to pasjonat wszelkiej aktywności górskiej, specjalista od wielodniowych biegów górskich. Na co dzień, poza pracą zawodową, prowadzi treningi nastawione na biegi górskie.

Troje biegaczy wystartuje 20. lipca. Do 24. lipca zamierzają wbiec na 33 szczyty polskich Karpat i Sudetów. W ten sposób pokonają biegiem 272 km i 18 746 m przewyższenia. Na wierzchołki gór dotrą znakowanymi szlakami turystycznymi.

Rozpoczną od krańca wschodniego – Tarnicy, czyli najwyższego szczytu Bieszczad. Start będzie o świcie, tak aby, jak mówią, z pierwszymi promieniami słońca ruszyć ku nowej przygodzie.

Następnie skierują się na zachód, pokonując kolejne pasma górskie i kolejne szczyty, między innymi Rysy. Zmagania będzie można śledzić na bieżąco dzięki GPS-tracking. Ostatnim punktem będzie Ślęża, do której zamierzają dotrzeć żółtym szlakiem z Przełęczy Tąpadła.

Z całą trasą można zapoznać się na wspomnianym profilu na Facebooku, jak również na Instagramie i YouTube.

Wspieramy akcję Szczyt za Szczytem, ponieważ lubimy wyzwania, wciąż przemy do przodu, tak jak Ania, Asia i Mariusz. W naszych działaniach nigdy się nie poddajemy, bo wychodzimy z założenia, że każdy szczyt da się zdobyć. Czasem tylko trzeba nad którymś więcej popracować.

Lubimy niestandardowe zlecenia, które wymagają od nas kreatywności i świeżego podejścia do tematu.

Do biegu... gotowi... start!

Haftkom, jako patron przedsięwzięcia, dba o spójność wizerunku medialnego biegaczy.

PIAP
POLSKA IZBA ARTYKUŁÓW PROMOCYJNYCH

POLNOCNA IZBA GOSPODARCZA

Made in KOSZALIN

OFICJALNY DYSTRYBUTOR promostars

Specjalnie dla Czytelników

KOD PROMOCYJNY
10% zniżki na wykonanie haftu przy zamówieniach o wartości od 1000 zł.
h5JYsg37
Kod ważny do końca lipca 2020!

Agencja Reklamowa HAFTKOM • Kosynierów 47a • 75-232 Koszalin • tel. **725 779 333**, **603 779 333** • **www.haftkom.pl**

„Razem raźniej!”

Projekt „Razem raźniej!” jest przedsięwzięciem przygotowanym w ramach działania „Ponadnarodowa mobilność uczniów”, realizowanym w Programie Operacyjnym Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020, a współfinansowanym z Europejskiego Funduszu Społecznego. Partnerami projektu są: Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. Wincentego Witosa w Boninie oraz Green Academy Aarhus z Danii.

Głównym celem projektu jest integracja młodzieży obu państw oraz zdobycie doświadczenia zawodowego za granicą, ale także doskonalenie umiejętności społecznych i językowych. Uczestnikami strony polskiej są uczniowie ZSCKR w Boninie, kształcący się w zawodach: technik mechanizacji rolnictwa i agrotroniki oraz technik weterynarii. Wyjazd poprzedzają zajęcia z zakresu treningu kompetencji społecznych, przygotowania kulturowego i zapobiegania ryzyku, indywidualne spotkania z doradcą zawodowym i kurs języka angielskiego.

Realizacja projektu rozpoczęła się 1 września 2019 i potrwa do 28 lutego 2021 roku. Pierwsza dziesięcioosobowa grupa uczniów wraz z dwoma opiekunami wyjechała na dwutygodniowy pobyt do Beder w październiku ubiegłego roku. W tej niewielkiej duńskiej miejscowości znajduje się Centrum Edukacyjne, oferujące programy kształcenia dla techników rolnictwa, ogrodnictwa, kwiaciarstwa czy leśnictwa. Plan pobytu dostosowany był do wieku i kierunku kształcenia uczniów i obejmował między innymi: doskonalenie umiejętności obsługi maszyn i urządzeń rolniczych, ich naprawę i konserwację, zastosowanie nowoczesnych technologii w gospodarstwach- dronów i GPS, a także udział w obozie edukacyjnym „Szkoła przyszłości”

oraz konkursy wiedzy i umiejętności zawodowych. Nasi uczniowie spędzali czas z młodzieżą duńską, węgierską i rumuńską również podczas wycieczek, gier sportowych i wspólnych posiłków. Działania te przyczyniły się do zawarcia nowych znajomości, poznania życia codziennego Duńczyków, poszerzenia wiedzy na temat ich kultury i obyczajów, promowania polskich tradycji, przełamania stereotypów i kreowania pozytywnego wizerunku obu narodów, kształtowania postaw otwartości i akceptacji wobec innych nacji oraz doskonalenia niezwykle ważnej umiejętności pracy w grupie.

Wszyscy uczestnicy projektu oceniają jego przebieg bardzo pozytywnie. Udział w nim pozwolił na podwyższenie kompetencji zawodowych i językowych, zdobycie doświadczenia zawodowego za granicą, wzmocnił poczucie własnej wartości, zwiększając tym samym szansę uzyskania zatrudnienia. Właściwa realizacja projektów zagranicznych otwiera możliwości współpracy z nowymi partnerami, wzbogaca także ofertę edukacyjną szkoły i zwiększa jej prestiż w środowisku lokalnym.

Koordynatorem projektu jest pani Renata Kwolek- doradca zawodowy w ZSCKR w Boninie.

Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

Społeczne Ognisko Muzyczne w Koszalinie kończy 70 lat

Powstało pięć lat po II wojnie światowej, przechodziło rozmaite reorganizacje, ale nieprzerwanie umożliwiało i umożliwia dzieciom naukę gry na instrumentach muzycznych. W ciągu 70 lat jego działalności przez Społeczne Ognisko Muzyczne przewinęło się kilka tysięcy uczniów. Od 50 lat pracuje w nim, a od 30 lat kieruje, pan Dariusz Szczeblewski, emerytowany już muzyk Filharmonii Koszalińskiej.

Fotografie: Agnieszka Orsa

Ile dzieci uczy się obecnie w Ognisku?
Dariusz Szczeblewski: - W tym roku szkolnym mamy około stu uczniów.

- Czyli tylu, ile w ostatnich latach. To jakaś norma?
- Były lata o wiele bogatsze. Zdarzyło się nawet około 180 uczniów. Oferta zajęć artystycznych dla dzieci i młodzieży jest w mieście bogata, a i zainteresowanie społeczne wydaje się o wiele mniejsze niż kiedyś. Muzyka staje się czymś „dla wybranych". To niedobra tendencja.

- Ognisko było pierwszym instytucjonalnym ośrodkiem edukacji muzycznej w powojennym Koszalinie.
- W 1950 roku doszło do powołania Miejskiego Ogniska Muzycznego, które w 1951 roku przemianowano na Państwowe Ognisko Muzyczne. Celem było szkolenie przyszłych instruktorów muzycznych dla świetlic i domów kultury. Na przełomie lat 1958 i 1959 Państwowe Ognisko Muzyczne przeobrażono w Państwową Szkołę Muzyczną I Stopnia, a jednocześnie 1 października 1958 roku powołano Społeczne Ognisko Muzyczne. Tak wygląda nasza historia od strony formalnej.

- Pan kieruje Ogniskiem od 1989 roku, ale już wcześniej Pan w nim pracował.
- Pracę tę rozpocząłem w 1970 roku, a równolegle w koszalińskiej orkiestrze filharmonicznej byłem wiolonczelistą. Tak więc w tym roku przypada jubileusz 70-lecia Ogniska i mój prywatny 50-lecia związku z nim.

- Jaki okres tej historii był według Pana najlepszy, najciekawszy?
- Z pewnością lata osiemdziesiąte. Wtedy oprócz tego, że uczyliśmy gry na instrumentach, to wpadliśmy na pomysł, by młodzież uaktywnić i zaczęliśmy systematycznie wystawiać spektakle słowno-muzyczne. Wcześniej robił to niezwykle zasłużony dla Koszalina Władysław Turowski, którego imię obecnie nosi Ognisko. On w 1967 roku wystawił widowisko „Muzyczny salonik Chopina", później kolejne w latach siedemdziesiątych, a my w latach osiemdziesiątych kontynuowaliśmy ten pomysł.

- Jaki charakter miały te przedstawienia?
- Pokazywaliśmy między innymi bajki. Pierwszą, którą Ognisko Muzyczne wystawiło w tych latach, były „Niezwykłe przygody kapitana Łukasza w państwie motyli" z tekstem Czesława Janczara i muzyką Jana Schwarzlose. W następnym roku przygotowaliśmy widowisko „Z polską pieśnią i melodią przez wieki". Apogeum tej aktywności przypadło na rok 1997, kiedy wystawiliśmy widowisko estradowe „Polowanie na polanie. Wiosna". Scenariusz i muzykę napisał łódzki kompozytor Jan Gałecki, z którym miałem ścisłe kontakty, bo pochodzę z Łodzi.

- Przedstawienie miało spory rozmach.
- Wystawiliśmy je w Bałtyckim Teatrze Dramatycznym z udziałem solistów i chóru gimnazjum w Mścicach, którego założycielką i dyrektorem była Bożena Cieńkowska oraz dzieci z klasy rytmiki prowadzonej przez Kamilę Figielską. Całość wyreżyserował Józef Skwark, wówczas dyrektor Bałtyckiego Teatru Dramatycznego, co już samo w sobie dodawało rangi przedsięwzięciu. To było widowisko naprawdę dużego formatu.

- A więc nie tylko muzyka, ale również elementy teatralne były obecne w programie Ogniska.
- Za namową Mirosława Glinieckiego, szefa teatru Stop, którego córka się u nas uczyła, powstał teatrzyk muzyczny. Jego opiekunem został Grzegorz Serwański. Teatrzyk w krótkim czasie wystawił m.in. „Misterium niesforne", „Impresje majowe", „Gdzie ten teatr?".

- Przez Ognisko Muzyczne przewinęło się kilka pokoleń młodych koszalinian.
- Z satysfakcją ale i z dozą przerażenia stwierdzam, że coraz częściej zdarzają się mamy, które były moimi uczennicami a teraz przychodzą ze swymi dziećmi.

- Czy Ognisko to wstęp do nauki w szkole muzycznej?
- Zdarzają się takie sytuacje, ale najczęściej rodzicom chodzi o to, by dzieci nauczyły się gry na instrumencie bez konieczności uczęszczania do szkoły muzycznej. Szkoła – można tak powiedzieć – to placówka zawodowa, obarczona dużą ilością zajęć teoretycznych i nie wszyscy to akceptują. A w ognisku mamy tę możliwość, że program nauczania możemy elastycznie dostosować do możliwości technicznych ucznia i jego zainteresowań. Szkoła ma inne wymagania, ściśle określony program do zrealizowania.

- Niektórzy absolwenci ogniska kończyli jednak później szkoły muzyczne i zostali zawodowymi muzykami.
- To prawda. Był na przykład słynny zespół Akord prowadzony przez Artura Zajkowskiego, w którego członkowie byli naszymi absolwentami. Między innymi Bogna Jaśkiewicz, Wojtek Jaśkiewicz,

REKLAMA

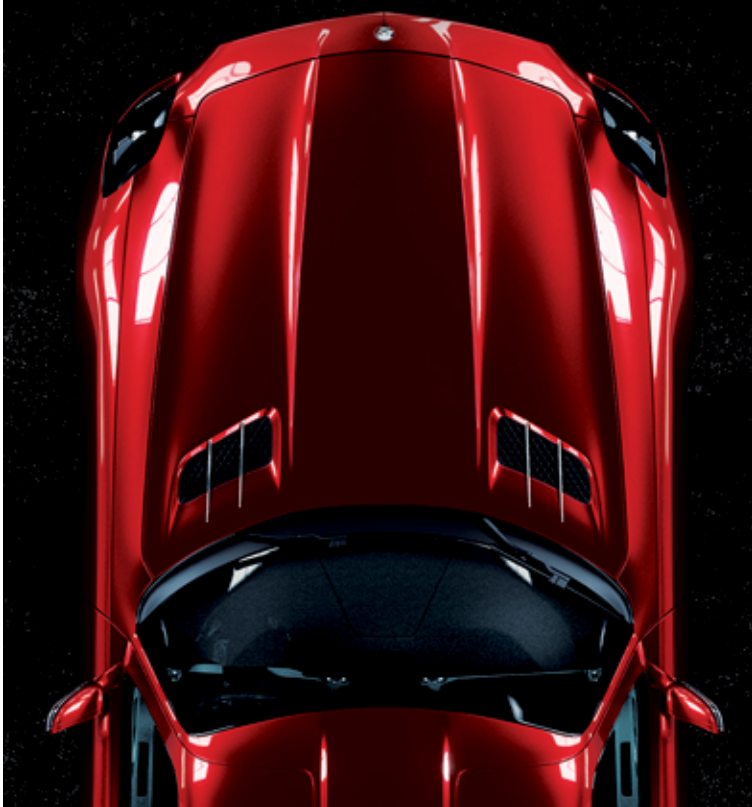
STUDIO KOSMETYKI SAMOCHODOWEJ

BACCARA

KOMPLEKSOWA RENOWACJA LAKIERÓW I WNĘTRZA

POWŁOKI OCHRONNE POLIMEROWE, EKSKLUZYWNE WOSKI

TEL. 666 400 120
WWW.BACCARA-GARAGE.PL



Sebastian Krzewiński, Monika Pietrzak czy Aneta Sobolewska. Z kolei Michał Kosela z klasy keyboardu pana Stefana Juraszczyka, to laureat konkursów poezji śpiewanej, aktualnie aktor w teatrze w Wałbrzychu. Luiza Sobkowiak, rozpoczęła naukę gry na fortepianie i wysłaliśmy ją do szkoły muzycznej, potem ukończyła Akademię Muzyczną w Gdańsku w klasie profesora Wojtala. Od lat pozostawała pod opieką genewskiego Towarzystwa Chopinowskiego. Dominik Hałka, z tego samego okresu co Wojtek Jaśkiewicz, to lider zespołu Raggafaya. Trzeba również odnotować znakomity kwintet gitarowy stworzony przez pana Zbigniewa Dubiellę, który zbierał laury na wielu przeglądach i konkursach. Można by naprawdę bardzo długą listę nazwisk wymienić, bo przecież przez Ognisko przewinęło się łącznie w jego historii parę tysięcy dzieciaków.

- Jak to jest: instrumenty są u Państwa z góry narzucone, czy też przychodzi ktoś zainteresowany grą na określonym instrumencie i są Państwo w stanie dostosować się do tych oczekiwań?
- Wybór jest ograniczony, bo mamy keyboard, fortepian, gitarę (klasyczną, elektryczną, basową) i akordeon. To jest wszystko, czym ognisko dysponuje. A zaczyna się od sprawdzenia słuchu i poczucia rytmu. A w ogóle pierwsze pytanie dotyczy tego, czy dziecko chciało przyjść samo, czy kazał mu rodzic. Jeżeli mówi „ja" to już połowa sukcesu, bo świadczy o prawdziwej motywacji.

- Czas nauki gry na instrumencie jest pewnie zróżnicowany? Dzieci młodsze mają krótsze lekcje?
- To zrozumiałe. Dla młodszych dzieci 30 minut to duży wysiłek, potem dopiero jest 45 i 60 minut w przypadku licealistów. Zajęcia są indywidualne, raz w tygodniu. Oczywiście efekt nauki jest lepszy, jeśli dziecko ćwiczy w domu.

- Kiedyś Ognisko Muzyczne, podobnie jak Ognisko Plastyczne, mieściło się przy ulicy Kościuszki. Obecnie pracują Państwo przy ulicy Andersa. Jakie mają Państwo warunki do pracy w nowej siedzibie?
- Zdecydowanie lepsze. Budynek przy rondzie na Kościuszki był w złym stanie technicznym i w końcu został rozebrany. Na Andersa za sąsiadów mamy telewizję – czasami dzwonią do mnie, żebyśmy przez kilka minut niczego nie robili, bo akurat nagrywają... Ściany nie są niestety akustycznie przygotowane do tego, by dźwięki z sal do nauczania indywidualnego nie rozchodziły się po budynku. Ale jakoś się dogadujemy. Pomieszczeń do nauki nam wystarcza. Nie mamy sali koncertowej, więc korzystaliśmy z gościny Koszalińskiej Biblioteki Publicznej. Ale teraz odkryłem przy ulicy 4 Marca klub 8. Pułku Przeciwlotniczego, który na pierwszym piętrze ma salę z piękną akustyką. Oni nas serdecznie przyjęli, kiedy powiedziałem, że nie mamy sali do koncertowania. Teraz tam urządzamy nasze koncerty. Byłem zaskoczonym podejściem szefów pułku, bo zazwyczaj ludzie chcą za takie rzeczy pieniądze a tutaj możemy korzystać z sali na zasadzie uprzejmości. Bardzo za to dziękujemy.

- Koronawirus pozmieniał rozmaite plany, ale czy był przewidziany jakiś koncept jubileuszowy?
- Tak, myśleliśmy o uroczystym występie w czerwcu. Czy się to uda? Raczej nie. Na przygotowania potrzebny jest miesiąc albo dwa. Tak więc wypadnie nam uroczyście świętować w innym terminie. Zaplanowany repertuar to muzyka Stanisława Moniuszki.

Obecnie kadrę nauczycielską Społecznego Ogniska Muzycznego w Koszalinie stanowią: Irena Bernaś (fortepian), Grzegorz Serwański (fortepian), Dariusz Szczeblewski (fortepian), Stefan Juraszczyk (keyboard), Marek Dziedzic (gitara), Zbigniew Dubiella (gitara). Sekretariat prowadzi nieoceniona Krystyna Juraszczyk.

Skąd się wzięły zmiany w mamie?

Olga Śmierzewska jest koszalinianką, mamą trójki dzieci w wieku szkolnym. Od trzech lat praktykuje edukację domową. Dla rodziców, którzy chcieliby a nie wiedzą jak uczyć swoje dzieci bez posyłania ich do szkoły, opublikowała niedawno podręcznik dostępny w formie e-booka a zatytułowany „Edukacja domowa dla początkujących". Swój blog ZmianyMamy.pl wzbogaciła zaś o księgarnię z materiałami dla dzieci i rodziców.

Na tytułowe pytanie, skąd się wzięły w mamie, Oldze Śmierzewskiej, tak głębokie zmiany, że postanowiła zorganizować swym dzieciom szkołę w domu, sama zainteresowana odpowiada tak: „Przez większość życia miałam poczucie, że płynę niesiona przez nurt rzeki. Temperatura wody była przyjemna, okoliczności przyrody całkiem niezłe. Nie miałam na co narzekać, aż znalazłam się nieoczekiwanie na mieliźnie. Po roku od urodzenia syna, pierwszego dziecka, udało mi się wrócić do pracy, ale później, gdy urodziłam pierwszą a potem drugą córkę, już mi się to nie udało. Zostałam z dziećmi w domu na siedem lat. Nie do końca był to mój wybór, raczej konieczność, splot okoliczności. Tych siedem lat doprowadziło do powstania Zmiany Mamy. Intensywność doświadczania trzeciego dziecka, które za nic miało mój pruski styl rodzicielstwa, zmusiła mnie do poszukiwania innej drogi rodzicielstwa. Takiej, w której obie przeżyjemy. Tak znalazłam język Porozumienia bez Przemocy i rodzicielstwo bliskości.

Te moje odkrycia z obszaru psychologii kompletnie zmieniły moje rodzicielstwo. Poczułam, że chcę się dzielić tymi zmianami, które dzieją się w moim życiu. Tak powstał blog Zmiany Mamy.

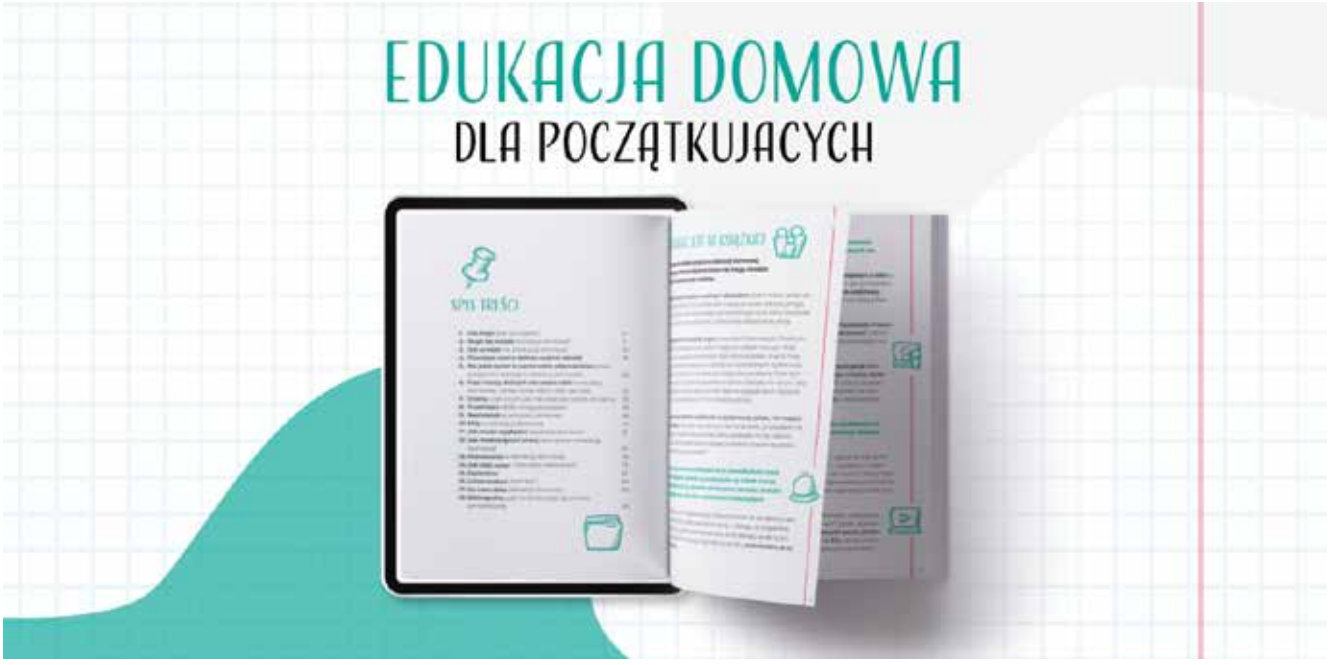
Cały czas czułam potrzebę rozwijania się w tym kierunku, jednak trochę byłam zmęczona wyjazdami na warsztaty rodzicielskie do innych miast. Pomyślałam - a jakby tak te warsztaty organizować w Koszalinie? Pomysł, że mogłabym zadzwonić do Agnieszki Stein czy Małgosi Musiał i zaproponować im zorganizowanie ich warsztatów w Koszalinie był trochę przerażający i wydawał się nierealny, ale... założyłam firmę i w końcu to zrobiłam!

Czułam jak język Porozumienia bez Przemocy, rodzicielstwo bliskości, spotkania z Agnieszką Stein, Natalią Fedan, Małgosią Musiał zmieniają mój sposób myślenia. Jak z kogoś, kto płynie z prądem życia, staję się kimś, kto chce o nim decydować i nadawać mu kształt. Chciałam być zadowolona ze swego życia. Odkryłam zupełną oczywistość - jeśli coś w moim życiu mi się nie podoba, mogę to zmienić. Potrzebne jednak do tego było wzięcie odpowiedzialności za swoje życie.

Dlatego, gdy w pewnym momencie zaczęłam się boksować ze szkołą mojego syna i poczułam, że nie mam na tym polu żadnej sprawczości, pomyślałam sobie: - Nie! Chcę to zmienić! Jeśli mam być odpowiedzialna za naukę moich dzieci, to chcę być odpowiedzialna na moich zasadach.

Zaczęłam zgłębiać temat edukacji domowej i stwierdziłam, że to coś w sam raz dla nas. W ten sposób trzy lata temu rozpoczęłam wrzesień jako edukatorka domowa pierwszoklasistki i piątoklasisty. W tej chwili w edukacji domowej jest już cała trójka. Z absolutną pewnością mogę powiedzieć, że to była najlepsza decyzja naszego życia. Decyzja, która nas kompletnie zmieniła i ukształtowała na nowo.

Co nam daje edukacja domowa? Wolność, niezależność, sprawczość i odpowiedzialność. Mówiąc „nam", mam na myśli nas - rodziców i nasze dzieci. Bo w tej chwili to one są odpowiedzialne za swoją



Olga Śmierzewska jest dziennikarką, mamą edukującą trójkę swoich dzieci domowo (dwójka z nich nigdy nie chodziła do szkoły), absolwentką kursów trenerskich z zakresu Rodzicielstwa Bliskości u Agnieszki Stein oraz rocznego szkolenia z Porozumienia bez Przemocy.

naukę. To one decydują czy, jak i czego, w jakiej kolejności będą się uczyły. My jesteśmy od tego, by służyć im pomocą, ale najczęściej dopiero wtedy, gdy poproszą nas o pomoc. Po czterech latach doświadczeń nauki w szkole, była to dla mnie ogromna ulga. Ostatnie doświadczenia z edukacją zdalną sprawiły, że wielu rodziców też chce odzyskać wpływ na życie swojej rodziny. Napływ pytań o to, jak zacząć edukację domową, jak ona wygląda, czy to trudne i jak się do tego przygotować i czy trzeba rzucić pracę zawodową sprawił, że przyspieszyłam prace nad swoją książką „Edukacja domowa dla początkujących", która powolutku powstawała od jakiegoś czasu. Zaowocowało to w końcu powstaniem e-booka, który jest idealną pozycją dla osób zastanawiających nad decyzją oraz tych, którzy już ją podjęli, ale nie do końca wiedzą, co dalej. To taki pakiet startowy w edukację domową. Wszystko, co powinieneś wiedzieć, by ze spokojem zacząć edukować domowo swoje dziecko.

Gdy istnieje prawdziwe, żywe zainteresowanie, dzieci mogą opanować nieprawdopodobny zakres wiedzy. Wystarczy im tylko go podsunąć. Dzięki ciekawym książkom nielubiany przedmiot może zmienić się w fascynujący proces zdobywania wiedzy. To, czego „nie da się nauczyć", jakoś samo wchodzi do głowy. Obserwowałam to podczas trzech lat edukacji domowej moich dzieci.

Te trzy lata edukacji domowej to był także czas zatopienia się w różnych książkach. Szybko się okazało, że podręczniki są najmniej ciekawymi pozycjami na interesujący mnie temat i by przyswoić jakiś kawałek wiedzy, korzystaliśmy z zupełnie innych rzeczy, dużo bardziej interesujących - często rozszerzając zakres podstawy programowej. Gdy dodałam do tego moje doświadczenie księgarskie w otwarciu i prowadzeniu przez pierwszy rok stacjonarnej Księgarni Natuli w Szczecinie poczułam, że mam ochotę dzielić się z ludźmi całkiem nową i unikalną wiedzą, którą posiadam. W ten sposób Zmiany Mamy z bloga, gdzie dzieliłam się swoim rodzicielskim i edukacyjnym doświadczeniem, stały się w styczniu tego roku jedyną w swoim rodzaju księgarnią internetową, gdzie możecie znaleźć artykuły edukacyjne da dzieci i młodzieży. Większość pozycji, które mamy w ofercie, była testowana na naszych dzieciach, dlatego to co najbardziej lubię w tej pracy, to możliwość doradzania innym, na co warto się zdecydować.

Zmiany Mamy to dopiero początkująca księgarnia internetowa. Istniejemy dopiero pół roku, ale bardzo podoba mi się ten moment. Jest jeszcze tyle rzeczy do poprawy. Tyle produktów do wymyślenia i stworzenia. To bardzo przyjemna myśl, że jeszcze tyle zmian przede mną. Bo zmiany są ekscytujące. Zwłaszcza Zmiany Mamy!

GALERIA JEDNEGO AUTORA

ANNA KLINKOSZ

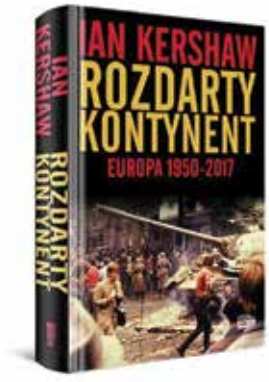
W naszym cyklu poświęconym pracom koszalińskich fotografików, dla których fotografia jest hobby a nie zawodem, prezentujemy prace pani Anny Klinkosz.

To wybrane przez autorkę zdjęcia z podróży do Rumunii. Pani Anna jest od niedawna emerytką, ale jednocześnie osobą niezwykle aktywną. Z przyjaciółmi podzielającymi jej zainteresowania jeździ po świecie i Polsce. Często są to warsztaty i plenery fotograficzne, owocujące nowymi doświadczeniami, a częściej spacery po okolicach Koszalina i dalszych częściach Pomorza. O tym, co ostatnio panią Annę zajmuje, można się przekonać na bieżąco obserwując jej profil w serwisie społecznościowym Facebook.

Prestiżowe książki

Nowości i hity wydawnictwa Znak

proponuje: Andrzej Mielcarek



IAN KERSCHAW: „ROZDARTY KONTYNENT"

Po wstrząsających wydarzeniach z pierwszej połowy XX wieku opisanych w książce „Do piekła i z powrotem", brytyjski historyk z niezwykłą wnikliwością przedstawia panoramę świata, w którym żyjemy. Kiedy II wojna światowa dobiegła końca, mieszkańcy Europy chcieli patrzeć w przyszłość z nadzieją. Wydawało im się, że będą mogli wieść spokojne życie i zapomnieć o tragicznej przeszłości. Nie zdawali sobie jeszcze sprawy, jak bardzo się mylili. Najpierw zimna wojna, a obecnie terroryzm, odbierają Europejczykom spokój. Zwykli ludzie giną z rąk terrorystów bez imion i barw wojennych. Jak można ich pokonać, gdy tak naprawdę nie znamy naszego wroga? Europa znów jest rozdarta przez ideologie, religie i kultury. Czy przetrwa? Czym jest obecnie Europa? Co to znaczy być Europejczykiem? Długa lista inspirujących pytań.

TOMASZ BONEK" „ZAGINIONE ZŁOTO HITLERA"

W Polsce Ludowej żyje się biednie. Mimo szumnych haseł, w kraju brakuje dosłownie wszystkiego. Marzenie o pozostawionych w ukryciu nazistowskich skarbach rozpala wszystkich. W ręce bezpieki wpada Niemiec, który po wojnie zdecydował się zostać na Dolnym Śląsku. Zeznaje, że w ostatnich tygodniach walk brał udział w ukryciu niewyobrażalnego skarbu – kilkudziesięciu ton złota pochodzącego z wrocławskiego skarbca. Marzenie o odnalezieniu kosztowności może się ziścić. Gorączka złota opanowuje najwyższe szczeble władzy. Jaruzelski i Kiszczak wierzą, że odnajdując zaginiony skarb, zdołają uratować zadłużony kraj i utrzymać komunizm. Co udało się komunistom odnaleźć, a co przeleciało im przez ręce? Co stało się z depozytami banków jednej z najważniejszych prowincji III Rzeszy? I czy legenda o złotym pociągu jest prawdziwa?

Tomasz Bonek, dziennikarz i pasjonat dolnośląskiej historii, przeprowadza reporterskie śledztwo, w którym szuka odpowiedzi na pytanie, gdzie jest legendarne złoto banków Breslau oraz opisuje historie szaleństw, oszustw i największych afer Polski Ludowej.

MARIE BENEDICT: „PANI CHURCHILL"

Jest rok 1909. Clementine wysiada z pociągu wraz ze świeżo poślubionym mężem. Z tłumu wypada rozwścieczona kobieta i wpycha Winstona pod pociąg. Clementine w ostatniej chwili chwyta go za marynarkę. Ratuje mężowi życie po raz pierwszy, ale nie ostatni. Oczekiwano od niej, że będzie uległą, poświęcającą się panią domu. Choć oficjalnie stała w cieniu Churchilla, tak naprawdę pełniła funkcję jego najważniejszego doradcy. Z kobiecym wdziękiem gasiła spory, naprawiała jego wpadki, ale też jako jedyna wiedziała wszystko i współdecydowała o losach wojny. O jej przychylność zabiegali najważniejsi, nie tylko brytyjscy, politycy. „Pani Churchill" to błyskotliwa opowieść o ambitnej, ale niedocenianej kobiecie. Historia partnerki wielkiego Winstona Churchilla, dla którego była jedynym człowiekiem, któremu bezwarunkowo ufał i o której powiedział kiedyś: „Poślubienie tej kobiety było moim największym osiągnięciem".

MAREK KRAJEWSKI: „POMOCNIK KATA"

Nowy kryminał klasyka. Tym razem szpiegowski. Tu karty rozdaje historia, a rozgrywa zemsta. Akcja toczy się w roku 1927 w Warszawie, w małych miastach mazowieckich oraz na Wołyniu. Edward Popielski w tajnej misji kontrwywiadowczej ma za zadanie ująć (lub zniszczyć) agentów sowieckich, którzy mają na sumieniu śmierć pewnego wysokiego funkcjonariusza polskich służb specjalnych.

Po znakomicie przyjętej „Dziewczynie o czterech palcach" Marek Krajewski ponownie odkrywa tajemnicze karty historii przedwojennej Polski i wprowadza nas w zakulisowe rozgrywki szpiegowskie. To propozycja nie tylko dla fanów kryminału, ale również miłośników powieści z historią w tle. Jak przyznaje autor, „jeszcze nigdy w mojej twórczości historia nie była tak mocno obecna".

Nawet „Almanach" padł ofiarą koronawirusa

Tegoroczne wydanie „Almanachu Kultury Koszalińskiej" jest jubileuszowe: piętnaste od chwili powstania wydawnictwa i dodatkowo piąte przygotowane w obecnym kształcie. Niezmiennie jest kompleksowym, publicystycznym omówieniem koszalińskiego kulturalnego roku, napisanym przez koszalińskich autorów. Jego promocja miała się odbyć podczas Gali Kultury Koszalińskiej w drugiej połowie marca br.

Pomysł na wydawnictwo, które systematycznie, w cyklu rocznym, podsumowywałoby wydarzenia artystyczne, pojawił się w 2004 roku. Jego realizacja to dzieło powołanej wówczas Rady Kultury. Bogdan Gutkowski, ówczesny przewodniczący Rady i Zdzisław Pacholski, pierwszy przewodniczący kolegium redakcyjnego AKK, pisali we wstępie do pierwszego wydania: „Almanach ma jednocześnie dokumentować i archiwizować zdarzenia artystyczne i prezentować sylwetki twórców Koszalina i okolic. Z czasem może to zaowocować powstaniem unikatowego archiwum sztuki współczesnej w skali regionu."

Pierwsze wydanie „Almanachu Kultury Koszalińskiej" (wówczas pod nazwą „Almanach. Kultura Koszalińska" ukazało się w 2005 roku. Jego redaktorką przez kolejnych 10 lat była Małgorzata Kołowska wspierana przez kolegium redakcyjne.

Do 2015 roku „Almanach" ukazywał się co roku w charakterystycznej, „pasiastej" okładce zaprojektowanej przez Arkadiusza Docza. Jedenaste wydanie pojawiło się już w nowej odsłonie. – Zmian było sporo – mówi Piotr Pawłowski, przewodniczący nowo powstałego w 2015 roku kolegium redakcyjnego: – Modyfikacja nazwy, większy format i objętość. Ponadto alfabetyczny podział tematyczny, większa liczba tekstów oraz ilustracji. Chcieliśmy i chcemy na łamach „Almanachu" pokazywać jak najszerszy obraz kultury, uwzględniający wydarzenia organizowane przez instytucje, artystów, animatorów, podmioty i środowiska, bez dzielenia tych działań na rozrywkę,

Almanach Kultury Koszalińskiej 2015
Autor okładki: Tomasz Cukin Żuk
Dziedzina: streetart

Almanach Kultury Koszalińskiej 2016
Autorzy okładki:
Maciej Mazurkiewicz/ Arkadiusz Trocha
Dziedzina: mural

Almanach Kultury Koszalińskiej 2017
Autor okładki: Łukasz Waberski
Dziedzina: ilustracja komputerowa

Almanach Kultury Koszalińskiej 2018
Autorka okładki: Anna Waluś
Dziedzina: akwarela

Almanach Kultury Koszalińskiej 2019
Autorka okładki: Karolina Tomaszewska
Dziedzina: kolaż

pop kulturę, awangardę, czy tzw. kulturę wysoką. Ogromną wagę przywiązujemy do kultury młodych i tworzonej przez młodych, a także wszelkich przejawów sztuki współczesnej.

Redaktorem prowadzącym „Almanach" została w 2015 roku Anna Makochonik, a kolegium - poza Piotrem Pawłowskim- tworzyli: Anna Marcinek-Drozdalska – z Koszalińskiej Biblioteki Publicznej (KBP), Joanna Chojecka (wówczas dyrektor Archiwum Państwowego w Koszalinie), Anna Popławska (dziennikarka Polskiego Radia Koszalin), Izabela Rogowska (fotografka i dokumentalistka Bałtyckiego Teatru Dramatycznego). Obecnie w kolegium zamiast Anny Marcinek-Drozdalskiej i Joanny Chojeckiej w gremium zasiadają Aleksandra Barcikowska (dziennikarka TV MAX) oraz Łukasz Waberski (projektant graficzny).

Każdego roku do czytelników trafia 800 sztuk „Almanachu". Od początku jest on wydawany przez Koszalińską Bibliotekę Publiczną.

Autorką okładki „Almanachu 2019" jest Karolina ‚Kicia' Tomaszewska, ilustratorka i projektantka graficzna specjalizująca się w kolażu. Jej projekt to właśnie kolaż, w którym artystka wykorzystała wątki prywatne i odniosła do charakterystycznych dla rodzinnego Koszalina obiektów. – Dominującym elementem w ilustracji jest lew, który tworzy kolaż ze zdjęciem mojego taty i siostry – wspomina na łamach „Almanachu" artystka. – Ta rzeźba nie mogła się tutaj nie pojawić, ponieważ fotografowanie przy pomniku lwów należy do naszych tradycji rodzinnych. Cieszę się, że w projekcie mogłam powrócić do wspomnień z dzieciństwa i skorzystać z tych bliższych współczesności.

Wewnątrz wydawnictwa znalazło się ponad 50 artykułów, pióra blisko 30 autorów (wyłącznie z koszalińskich), kilkaset fotografii i ilustracji na 200 stronach. – Co roku największym problemem dla kolegium redakcyjnego jest selekcja tematów – podkreśla Anna Makochonik. – Jest ich mnóstwo, a mimo że „Almanach" jest wydawnictwem o sporej objętości, zawsze brakuje miejsca, by napisać o wszystkim, o czym byśmy chcieli.

Wśród tematów, które kolegium wybrało w tym roku, są te poświęcone najważniejszym festiwalom i wydarzeniom cyklicznym, sezonom artystycznym instytucji miejskich oraz koszalińskim twórcom, m.in. Bogdanowi Narlochowi – muzykowi organowemu, Krystynie Wajdzie prowadzącej wydawnictwo Krywaj, Karolinie Tomaszewskiej i Sarze Olszewskiej – ilustratorkom, Hannie Kowalskiej – projektantce biżuterii, Piotrowi Krótkiemu, Adriannie Jendroszek – aktorom Bałtyckiego Teatru Dramatycznego, Katarzynie Kołtan – malarce. Ponadto na łamach „Almanachu" można przeczytać na przykład o powstałych w 2019 roku pracowniach graficznych, planach nowego dyrektora na odnowę Muzeum w Koszalinie, modernizacji katedry i amfiteatru, arteterapii, wydawnictwach literackich i muzycznych oraz wystawach z roku 2019. Znalazło się też miejsce na wspomnienia, m.in. o Ewie Nawrockiej, znakomitej aktorce BTD czy Annie Marcinek-Drozdalskiej, wieloletniej członkini kolegium „Almanachu" (obie panie zmarły w 2019 roku).

Promocja „Almanachu" co roku ma miejsce w czasie Gali Koszalińskiej Kultury, a bezpłatne egzemplarze wydawnictwa dla Czytelników dostępne były w KBP. W tym roku, ze względu na wprowadzony stan epidemii, kolejna edycja uroczystości została odwołana, biblioteka i inne instytucje zamknięte, więc rocznik musiał poczekać na dystrybucję. Na szczęście, biblioteka już działa i można „Almanach" otrzymać – jest dostępny w wypożyczalni, w gmachu głównym przy placu Polonii 1 oraz filiach KBP. Wersję pdf można pobrać ze strony biblioteka.koszalin.pl, w wirtualnej czytelni. (red)

Szukajcie nas w prestiżowych miejscach!

SALONY SAMOCHODOWE

- AutoGaleria, ul. Gnieźnieńska 32
- Berno 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 8B-1
- Toyota Jankowscy S. J., ul. Diamentowa 2

BIURA PODRÓŻY

- AGA HOLIDAY Biuro Podróży, ul. Piłsudskiego 88 A
- Biuro Podróży El Mundo, ul. Zwycięstwa 170/3
- Biuro Podróży ITAKA, Pasaż Milenium I p., ul. Domina 7/9
- Biuro Turystyczne TURYSTA Sławomira Małgorzata Ignatowicz, ul. Andersa 2
- Exodos Biuro Podróży, ul. Kaszubska 6A
- Rainbow Tours, CH Forum ,ul. Paderewskiego 1
- Rainbow Tours, Galeria Emka, ul. Jana Pawła II 20
- TUI Centrum Podróży, CH Forum, 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
- Club 2CV Restauracja, ul. Piastowska 1
- Cukiernia Kaliszczak, ul. Młyńska 48
- Cukiernia Kaliszczak, ul. Zwycięstwa 152
- Cukiernia Kaliszczak, ul. Zwycięstwa 26a
- Cukiernia Poznańska, Pasaż Milenium, ul. Krzywoustego 2
- Cukiernia Poznańska, ul. Połtawska 2
- Gospoda Jamneńska, ul. Młyńska 37
- Gościniec Zamkowy, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 23, Darłowo
- Il Buon Cafe, Pasaż Milenium, ul. Domina 3/6
- Kawiarnia Kawa z Duszą, ul. Dzieci Wrzesińskich 9/2
- Kawiarnia Pauza, ul. Kaszubska 6A/2
- Kawiarnia SO! COFFEE, CH Forum, ul. Paderewskiego 1
- Kukuryku Lunch Bar, Plac Gwiaździsty 5/1
- Lodziarnia Furore! CH Forum, ul. Paderewskiego 1
- Maredo Restauracja, ul. Zwycięstwa 45
- Między Kartkami, ul. Zwycięstwa 90-92
- Park Caffe, ul. Asnyka 11
- Petrykowska, ul. Zwycięstwa 135
- 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 Forum, 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
- 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 Forum, 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 Forum, 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
- Hudson Pokoje Butikowe, Połczyńska 18
- 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. 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
- 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
- Studio Łazienek, Koszalin, ul. Mieszka I 13
- 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
- Figura Development, ul. Grunwaldzka 14
- 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

Barlinek professional

KPPD Szczecinek S.A.

VOX

KORNIK® Schody i drzwi drewniane

NAJWIĘKSZY

DYSTRYBUTOR NA POMORZU

- ***drzwi i podłogi***
- ***deska barlinecka***
- ***drewno budowlane***
- ***schody i drzwi firmy KORNIK***

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

KRISHOME
SALON STOLARKI KRISPOL
careco
CARECO SALON STOLARKI KRISPOL
ul. Bohaterów Warszawy 35A
75-211 Koszalin
tel.728 265 505
careco@krishome.pl
9
careco.krishome.pl
BRAMY ▪ OKNA ▪ ROLETY