# prestiż

MAGAZYN KOSZALIŃSKI

# POLITECHNIKA KOSZALIŃSKA

## WŚRÓD NAJLEPSZYCH UCZELNI W KRAJU

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY WWW.PRESTIZKOSZALIN.PL NR 7 | 132 | WRZESIEŃ 2022 R.

# Trochę więcej? Zmieści się!

**Całkowicie nowa Klasa T**. Zmieści Twoją rodzinę i każdy moment Twojego życia.
Dowiedz się więcej na stronie www.mercedes-benz.pl/klasa-t

Klasa T: średnie zużycie paliwa: 5,3-7,0 l/100 km, średnia emisja $CO_2$: 138-158 g/km. Podane wartości są ustalonymi wartościami $CO_2$ WLTP zgodnie z art. 2 nr 3 rozporządzenia (EU) 2017/1153. Zużycie paliwa jest obliczane na podstawie tych wartości. Dane nie dotyczą konkretnego pojazdu i nie są częścią oferty, lecz służą jedynie porównaniu różnych typów pojazdu. Wartości różnią się w zależności od wybranego wyposażenia dodatkowego i mogą się różnić od końcowych wartości zamówionego wzgl. dostarczonego pojazdu.

**Mojsiuk Sp. z o.o. Sp.K.**, ul. Pomorska 88, Szczecin Dąbie, tel.: + 48 91 48 08 760; ul. Koszalińska 89, Stare Bielice, tel.: +48 94 34 77 376

MENNICA
MAZOVIA

# Złota polska jesień, to czas na mądre inwestycje.

W Mannica Mazovia bezpiecznie kupisz monety bulionowe i sztabki z certyfikatem LBMA.
**www.mennicamazovia.pl**

**info@mennicamazovia.pl** **www.mennicamazovia.pl**

**WARSZAWA**
ul. Krucza 16/22
+48 22 602 22 48

**KATOWICE**
ul. Króla Jana III Sobieskiego 2
+48 32 323 51 00

**SZCZECIN**
ul. Jagiellońska 85/8
+48 91 425 80 20

**ŁÓDŹ**
ul. Wólczańska 66 lok. A111
+48 42 620 03 00

**GDAŃSK**
ul. Grunwaldzka 56 lok. 214 IIP.
+48 58 585 90 90

**POZNAŃ**
ul. Libelta 27 lok. A 5.2
+48 61 649 20 60

**METALOR®**

**MENNICA MAZOVIA** AUTORYZOWANY DYSTRYBUTOR PRODUKTÓW **METALOR** W POLSCE **WWW.MENNICAMAZOVIA.PL**

# ANKAM
NIERUCHOMOŚCI
od 1991 roku

605 405 744
690 017 041
**ankam.pl**

**www.ankam.pl**

**www.slowianskaresidence.pl**

**www.apartamentypoludniowa.pl**

**www.blekitnetarasy.pl**

**www.apartamentyhexagon.pl**

APARTAMENTY POŁUDNIOWA

Madeleine
apartamenty
Mielno

**Chcesz mieć apartament w Mielnie za niecałe 200.000 zł? zadzwoń 605 405 744**

# SŁOWIAŃSKA
RESIDENCE

Twój drugi dom nad morzem

www.slowianskaresidence.pl

A

B

C

**A - luksusowa rezydencja pod Koszalinem**

**B - działka inwestycyjna w centrum Koszalina**

**C - Sarbinowo - luksusowy dom z widokiem na morze**

# W NUMERZE


**WYDARZENIA**
**10** ZAPRASZAMY DO SIANOWA NA FOLK FILM FESTIWAL
**12** OGÓLNOPOLSKI KONKURS REPORTAŻU I DOKUMENTU RADIOWEGO „BAŁTYK" - NAGRODY POJECHAŁY DO LUBLINA

**TEMAT Z OKŁADKI**
**14** POLITECHNIKA KOSZALIŃSKA - WŚRÓD NAJLEPSZYCH UCZELNI W KRAJU

**LUDZIE**
**26** BRUNO KOKOT - W DRODZE NA SZCZYT
**32** KAZIMIERZ MOJSIUK: „JEŚLI PRACA ŁĄCZY SIĘ Z PASJĄ, MOŻNA POKONAĆ WSZELKIE PRZECIWNOŚCI LOSU"

**RELACJE**
**36** SPOTKANIA JAK NAJBARDZIEJ REALNE
**38** CHWILA, KTÓRA WSZYSTKO ODMIENIA
**42** PODRÓŻE DONIKĄD, CZYLI WSZYSCY GRAMY W POLSKIM FILMIE

**STYL ŻYCIA**
**46** RODZINNY AZYL ZA MIĘTOWYMI DRZWIAMI

**MODA**
**52** ELEGANCKA NONSZALANCJA
**56** MY SIĘ DOPIERO ROZKRĘCAMY - Z WIZYTĄ W PRACOWNI FRYZJERSKIEJ MONIKI DUDY

**KULINARIA**
**58** WAŻKA WZIĘŁA KURS NA FRANCJĘ

**DESIGN**
**62** JASNA PODŁOGA W JASNYM POMIESZCZENIU
**64** DOBRZE DOPRAWIONE WNĘTRZE PUFA DESIGN WSPIERA BRANŻĘ GASTRONOMICZNĄ

**BIZNES**
**66** KARLIŃSKIE BRODO: ROLETY ZEWNĘTRZNE NA SIEBIE ZARABIAJĄ
**70** APARTAMENT NAD MORZEM – LOKAL Z POTENCJAŁEM

**ZDROWIE I URODA**
**72** ŚNIADANIE MISTRZÓW, CZYLI JAK MĄDRZE SKOMPONOWAĆ POSIŁEK DO SZKOŁY
**76** ZADBAJ O SŁUCH... I NIE TYLKO - KOMPLEKSOWA DIAGNOZA I REHABILITACJA ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO FUNDUSZU ZDROWIA
**80** ŚWIAT PEŁEN DŹWIĘKÓW
**82** „WYKORZYSTUJĘ TYLKO SPRAWDZONE PROCEDURY I ZABIEGI"
**86** RODZICU, NIE CHOWAJ GŁOWY W PIASEK
**89** TOP NAJLEPSZYCH ZABIEGÓW NA JESIEŃ

**MOTORYZACJA**
**90** W SZPILKACH ZA KIEROWNICĄ - NOWY OPEL ASTRA ZASKAKUJE KLIENTÓW I KONKURENCJĘ
**94** ELEKTRYCZNA MAZDA MX-30, CZYLI ZNAKOMITE AUTO CODZIENNEGO UŻYTKU
**98** SALON VOLKSWAGENA W KOSZALINIE: NOWY SAMOCHÓD DO ODEBRANIA JESZCZE W TYM ROKU
**102** KOSZALIŃSKI SALON HYUNDAI: SPRZEDAŻ, FINASOWANIE, UBEZPIECZENIA ORAZ SERWIS W JEDNYM MIEJSCU
**106** UROCZYSTE OTWARCIE AUTORYZOWANEGO SERWISU BMW MINI BOŃKOWSCY W KOSZALINIE
**108** LEGENDA MOTORYZACJI ZMARTWYCHWSTAŁA I MA SIĘ DOBRZE

**SPOŁECZEŃSTWO**
**110** CZAS ZATARŁ ŚLAD - ŻYDZI W PRZEDWOJENNYM KOSZALINIE
**114** W CENTRUM KULTURY 105 TALENTY MOGĄ ROZWIJAĆ CAŁE RODZINY

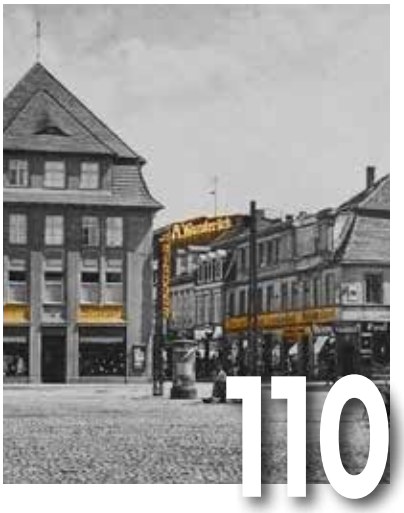
**KULTURA**
**116** NOWY SEZON W BTD JUŻ TRWA
**118** ODKRYWAMY MAROKO - NAJNOWSZA KSIĄŻKA KATARZYNY ŁAWRYNOWICZ JUŻ DO KUPIENIA
**120** III KOSZALIŃSKI KONGRES KULTURY 14 – 15 PAŹDZIERNIKA 2022 R.

**PODRÓŻE**
**122** MINORKA - WYSPA CUDOWNIE ZAPOMNIANA


**Na okładce:**
dr hab. Danuta Zawadzka, prof. PK, rektor Politechniki Koszalińskiej

**Fotografia:**
Nikola Moskal

www.prestizkoszalin.pl



# KU SŁOŃCU

Komfort życia nad Bałtykiem

## ZDROWY BUDYNEK

Do budowy domu użyto naturalnych materiałów zdrowych dla człowieka w technologii STEICO

## SPRZEDAŻ DOMÓW:

telefon: +48 607 079 041
+48 607 071 087
e–mail: kusloncu@ekomech.com.pl

kusloncu.info

ekomech®
Bliżej natury

# KOMPLEKS ENERGOOSZCZĘDNYCH CAŁOROCZNYCH DOMÓW

## USTRONIE MORSKIE / KUKINKA

**NOWOCZESNA EKOLOGIA I EKONOMIA**
Wiemy jak ważny jest dla naszych przyszłych mieszkańców dobór zdrowych, naturalnych materiałów (technologia STEICO) oraz niskie koszty utrzymania nieruchomości, to właśnie dlatego każdy z domów wyposażony został w instalację fotowoltaiczną i system rekuperacji. Zadbaliśmy o wysoką efektywność energetyczną budynków oraz zasilanie części wspólnych energią odnawialną.

**PRZESTRZEŃ DOPASOWANA DO TWOICH POTRZEB**
KU SŁOŃCU to niska i lekka architektura tworząca kameralną przestrzeń stworzoną z 22 domów (81–111 $m^2$), każdy z ogrodzoną działką oraz dwoma miejscami parkingowymi.
Starannie zaprojektowane zielone otoczenie zachęca do korzystania (m.in. piękny staw, plac zabaw, siłownia zewnętrzna). W najbliższej okolicy: morze, plaża, eskapady sportowe i konne, golf, tenis, kręgielnia i aquapark dostarczą przyjemności na co dzień i przez cały rok.

**WYJĄTKOWA LOKALIZACJA**
Osiedle znajduje się w odległości 2,5 km od Bałtyku, w bezpośrednim sąsiedztwie Ustronia Morskiego (0,5 km) i Kołobrzegu (15 km). Przy osiedlu znajduje się droga pieszo–rowerowa. W pobliżu przebiegają drogi – ekspresowa S6 i krajowa nr 11 oraz zlokalizowany jest dworzec PKP (przystanek Intercity), co zapewnia świetne skomunikowanie z całym wybrzeżem oraz resztą Polski.

Na 14-15 października br. zaplanowany jest III Koszaliński Kongres Kultury. Różne tematy będą tam omawiane. Mnie zależy na jednym, choć nie wiem, czy organizatorzy przewidzieli go w programie wydarzenia. Chodzi mi o znalezienie sposobu na skoordynowanie wydarzeń kulturalnych w mieście w taki sposób, żeby one z sobą nie konkurowały w czasie.

Niestety dzieje się tak, że w tym samym terminie, o tej samej porze, dzieją się w Koszalinie interesujące rzeczy, w których chciałoby zapewne wziąć udział podobne grono osób.

Nie łudźmy się, uczestnictwem w kulturze wysokiej interesuje się zaledwie kilka procent społeczeństwa (potwierdzają to badania socjologiczne; niektóre podają liczbę 2-3 proc.). Tak więc w stutysięcznym mieście ambitne propozycje są w gruncie rzeczy adresowane do dwóch-trzech tysięcy osób. W praktyce liczbę systematycznych uczestników wydarzeń z obszaru kultury wysokiej oszacować można na kilkaset osób; pozostali korzystają z takich propozycji sporadycznie.

Powie ktoś, jaki problem? Przecież konkurencja jest czymś dobrym. Zgoda, lecz nie zawsze. Na pewno nie wtedy, gdy (jak na przykład 23 września br.) trzeba wybierać między koncertem znakomitego zespołu Dikanda w ramach festiwalu kontrabasowego Koszalin BassFest w sali Filharmonii Koszalińskiej, grupy New Bone w Teatrze Adria w ramach jubileuszowego Good Vibe Festival a spektaklem „Wszyscy jesteśmy dziwni" Teatru Nowego im. K. Dejmka w Łodzi pokazywanym w ramach Konfrontacji Teatralnych Młodych mTeatr na scenie BTD. Takich kolizji zresztą w tygodniu 19-25 września br. było więcej.

Chcę być dobrze zrozumiany. Nie mam pretensji do któregokolwiek z organizatorów. Wręcz odwrotnie – każdego podziwiam.

Mateusza Prusa za to, że już po raz dziesiąty ściągnął do Koszalina muzykę na światowym poziomie klasyfikowaną umownie jako „dobre wibracje". Błażeja Babija (wspieranego przez żonę) za to, że mimo różnych przeciwności doprowadził do drugiej edycji imprezy propagującej kontrabas jako instrument solowy. Wreszcie – Bałtycki Teatr Dramatyczny z jego dyrektorem Zdzisławem Derebeckim za to, że mimo pozbawienia go po raz kolejny wsparcia ze strony Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego pokazał koszalinianom kawałek współczesnego, młodego teatru, sprowadzając na m-Teatr przedstawienia z różnych polskich miast.

Tak więc mieliśmy swoistą „kumulację", którą można nazwać marnotrawstwem. Tych atrakcji starczyłoby na trzy tygodnie! Latem zresztą zdarzało się podobnie.

Nie wiem, jak temu zapobiegać. Po to jest Kongres Kultury – tak myślę – żeby się w szerszym gronie nad sprawą zastanowić. Bo wielki żal, kiedy nie można skorzystać ze wszystkich ciekawych propozycji z powodów tylko organizacyjnych. I przykro, kiedy słyszy się później niesprawiedliwe opinie, że „w Koszalinie nic się nie dzieje". Dzieje się. Czasami nawet za dużo na raz.

**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:**
Flash Press

**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
joanna.radziun@prestizkoszalin.pl

**Reklama i marketing:**
Wiesława Barzycka
tel.: + 48 609 859 822
barzycka@prestizkoszalin.pl

# 7. Mieleński Festiwal Piwa

# OKTOBERFEST

2022

**14.10.22** GODZ: **20:00**

BLUE MARINE MIELNO

**Blue Marine Mielno po raz siódmy zaprasza na coroczny MIELEŃSKI FESTIWAL PIWA.**
**Miłośnikom złocistego trunku oraz dobrej zabawy w doborowym towarzystwie**
**będzie towarzyszył Zespół Kwaśnica Bavarian Band specjalizujący się w muzyce bawarskiej i tyrolskiej.**
**Z kolei Blue Marine Mielno zapewni wyborne dania kuchni bawarskiej.**
**W menu obowiązkowe pozycje, między innymi:**

- Golonka pieczona w piwie
- Kiełbasa z rusztu
- Knedle z mięsem
- Kwaśnica
- Mięsa pieczyste
- i inne

**Nie zabraknie tradycyjnych precli piwnych i innych specjałów.**

**Koszt biletu 199 zł** (* dla grup powyżej 5-ciu osób atrakcyjne rabaty - zapytaj w recepcji obiektu)

Bilet zawiera udział w zabawie, menu, piwo z beczki bez ograniczeń i napoje bezalkoholowe.
Bilety do zakupu w recepcji Blue Marine Mielno: tel. 530 144 511, e-mail: recepcja@bluemarine.pl
*liczba miejsc ograniczona więc nie zwlekaj z zakupem biletu i dołącz do naszej wspólnej zabawy !

# Zapraszamy do Sianowa na Folk Film Festiwal

**Autor:** Magdalena Grzybowska

Po raz 9. w Sianowie – od 26 września do 2 października br. – odbędzie się Folk Film Festiwal, interdyscyplinarna impreza kulturalna, która przyciąga miłośników kina, folku i filozofii slow life. Integralną częścią wydarzenia jest, odbywający się od ośmiu lat, Konkurs Krótkich Filmów KOKOF-y, na który każdego roku przysyła swoje jednominutowe filmy 70-80 osób – amatorów i profesjonalistów. W tym roku wyjątkowo festiwal będzie połączony z konferencją Cittaslow – Międzynarodowej Sieci Miast Dobrego Życia.

Folk Film Festiwal (FFF) powstał z potrzeby promocji kultury polskiej w mniejszych ośrodkach miejskich i na wsiach, a także promocji realizowanych w mieście i gminie projektów kulturalnych. Głównie jednak jest przestrzenią do prezentacji tego, co w kinie polskim nowe, aktualne i ważne. Stąd tak duża liczba premier filmowych. Dość powiedzieć, że w ciągu ośmiu lat – podczas dotychczasowych edycji FFF – widzowie mogli zobaczyć ponad 100 produkcji!

**UROK ŻYCIA W SIECI CITTASLOW**

W ramach konferencji Cittaslow do Sianowa przyjadą samorządowcy z kilku miejscowości w kraju, którzy będą dyskutować między innymi o: funkcjonowaniu Polskiej Krajowej Sieci Miast Cittaslow (PKSMC), o rozwoju miast w zgodzie z przesłaniem slow life, o korzystaniu z dofinansowania w ramach Cittaslow na rozwój miejscowości, konkretnych przykładach takich inwestycji i o korzyściach dla Sianowa płynących z udziału w PKSMC.

– Cittaslow to projekt, który już wiele zmienił w naszym podejściu do funkcjonowania miasta i sposobie budowania relacji z mieszkańcami, a w przyszłości, kiedy otwarta zostanie droga ekspresowa, która wyprowadzi z Sianowa ciężki ruch pojazdów, mamy nadzieję, że pokieruje naszym rozwojem w dobrą stronę – przyznaje Maciej Berlicki, burmistrz gminy i miasta Sianów. – Znajdujemy się w momencie przełomowym i mamy tego świadomość. Przed nami zmiany, duże inwestycje, a w przyszłym roku między innymi dziesiąta, a więc jubileuszowa edycja Folk Film Festiwal, czyli jednego z flagowych wydarzeń kulturalnych Sianowa.

**PIEKORZ, STANKIEWICZ, MELLER**

W tym roku gwiazdami FFF będą: reżyserka Magdalena Piekorz, dziennikarz i pisarz Marcin Meller i zespół Varius Manx z Kasią Stankiewicz.

Projekcje filmów rozpoczną się już 26 września (poniedziałek). 29 września (czwartek) odbędzie się spotkanie z Marcinem Mellerem, a 30 września (piątek): warsztaty plastyczne dla dzieci „Dlaczego kura jest mniejsza od koguta?", które poprowadzi koszaliński artysta Waldemar Jarosz, wernisaż wystawy fotograficznej „Sianów obiektywem fotoreportera" Krzysztofa Sokołowa i rozstrzygnięcie KOKOF-ów. Zwieńczeniem dnia będzie koncert Varius Manx i Kasi Stankiewicz.

1 października (sobota), poza kolejnymi projekcjami filmów, w programie wydarzenia znajdą się: warsztaty rękodzielnicze „Magnes z Sianowa", które poprowadzi Beata Piwar-Borowska z Pracowni Działań Twórczych, „Spacer fotograficzny po Sianowie" – z przejściem przez centrum miasta – ze znanym fotografem Wojtkiem Szwejem i spotkanie z Magdaleną Piekorz, która będzie przewodniczącą jury Konkursu Krótkich Filmów KOKOF-y.

**Z GDYNI DO SIANOWA**

W ramach festiwalu, w ciągu tygodnia, widzowie obejrzą w sumie kilkanaście filmów polskich, wyprodukowanych w latach 2021-2022.

Oto lista tytułów i reżyserów: „Inni ludzie", reż. Aleksandra Terpińska; „Na chwilę, na zawsze", reż. Piotr Trzaskalski; „Jakoś to będzie", reż. Sylwester Jakimow; „Sonata", reż. Bartosz Blaschke; „Piosenki o miłości", reż. Tomasz Habowski; „Każdy wie lepiej", reż. Michał Rogalski; „Johnny", reż. Daniel Jaroszek; „Szczęścia chodzą parami", reż. Bartosz Prokopowicz; „Wrobiony", reż. Piotr Śmigasiewicz; „Dzień, w którym znalazłem dziewczynę w śmieciach", reż. Michał Krzywicki. W ramach pokazów specjalnych, w związku z obecnością na festiwalu Magdaleny Piekorz, będzie można obejrzeć jej filmy: „Pręgi" (2004) i „Senność" (2008).

Organizatorzy przypominają, że część z produkcji swoją premierę miała dosłownie tydzień przed Sianowem – podczas Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni. Oznacza to, że widzowie FFF będą mieli okazję zobaczyć jeszcze gorące polskie premiery kinowe!

**MINUTA I ANI SEKUNDY DŁUŻEJ!**

Kuratorem KOKOF-ów jest filmowiec Marek Jackowski, o oprawę graficzną festiwalu zadbał Łukasz Waberski z pracowni Dobry Sztos, a wydarzenia poprowadzi Krzysztof Plewa – to stali współpracownicy FFF od pierwszej edycji.

KOKOF-y to projekt, który z roku na rok przyciąga coraz więcej osób, które chcą sprawdzić się w surowej formule tej konfrontacji. Trudność najważniejsza polega na krótkim czasie trwania filmów. Jednak, w ocenie profesjonalnych reżyserów, minuta to dość, żeby przekazać coś istotnego dla twórcy.

– Jak co roku na festiwal i do Sianowa zapraszamy wszystkie osoby, które chcą pooddychać kulturą polską, obejrzeć dobre filmy rodzimej produkcji, odpocząć, pobyć w dobrym towarzystwie, posłuchać rozmów z artystami i porozmawiać o tym, co ważne – mówi Aleksandra Kowalczyk, dyrektor FFF. – Wstęp na wszystkie imprezy i projekcje jest bezpłatny, a na warsztaty i spacer fotograficzny trzeba było zarejestrować się wcześniej. Rezultaty artystyczne tych wydarzeń towarzyszących poznamy w najbliższym czasie, podczas osobno przygotowanych przedsięwzięć.

### Ogólnopolski Konkurs Reportażu i Dokumentu Radiowego „Bałtyk”

# Nagrody pojechały do Lublina

**Autor:** Andrzej Mielcarek | **Fotografie:** Jarosław Ryfun

Jubileuszową, trzydziestą edycję Ogólnopolskiego Konkursu Reportażu i Dokumentu Radiowego „Bałtyk” zdominowali dziennikarze lubelskiej rozgłośni radia publicznego, zdobywając wszystkie nagrody. Jury oceniało w tym roku rekordową liczbę prac, bo aż pięćdziesiąt.

Konkurs tradycyjnie zorganizowało Polskie Radio Koszalin, w tym roku wespół z Polskim Radiem Rzeszów. Z uwagi na obecną, szczególną sytuację międzynarodową tej edycji towarzyszyło hasło „Bałtyk – przekraczając granice”, które było sygnałem rozszerzenia tematyki prac o zagadnienia związane z życiem na styku kultur, migracjami i napływem uchodźców z Ukrainy.

Piotr Ostrowski, prezes i redaktor naczelny PRK, tak wyjaśnia cel konkursu: – Jest to przedsięwzięcie, za pomocą którego chcemy zwrócić uwagę całej Polski na sprawy morza, gospodarki morskiej, historię regionu nadmorskiego, a także na związki i wzajemne kontakty mieszkańców państw nadbałtyckich. Do udziału zapraszamy reportażystów mediów publicznych z całego kraju. Konkurs jest przeglądem najciekawszych reportaży radiowych o tematyce morskiej minionego roku, tworzącym reporterski obraz życia i losów ludzi związanych z morzem poprzez pracę, działalność społeczną, zainteresowania, pasje, emocje. Ważnym celem konkursu jest również dowartościowanie twórców trudnej formy radiowej, jaką jest reportaż, którą uprawiają obecnie niemal wyłącznie dziennikarze radia publicznego.

W tym roku na konkurs wpłynęła rekordowa liczba reportaży, m.in. z Białegostoku, Lublina, Katowic, Rzeszowa, Szczecina, Gdańska, Katowic, Krakowa i Wrocławia. Audycje oceniało jury w składzie: Piotr Ostrowski (prezes i redaktor naczelny Polskiego Radia Koszalin, przewodniczący), Marta Rebzada (kierownik literacki Teatru Polskiego Radia) oraz Edyta Kluk-Wisz (dyrektor programowy Polskiego Radia Rzeszów).

Nagrodę główną otrzymała Agnieszka Czyżewska -Jacquement z Polskiego Radia Lublin za reportaż zatytułowany „Milczeć więcej nie mogę" pokazujący, jak wojna w Ukrainie zmieniła życie Rosjanina Michała. Nagroda ufundowana przez Mieczysława Struka, marszałka województwa pomorskiego, przypadła Mariuszowi Kamińskiemu (również z Polskiego Radia Lublin) za reportaż pod tytułem „Nasz sąsiad bosman". To historia najsłynniejszego polskiego niszczyciela ORP „Błyskawica", opowiedziana z perspektywy jego załoganta. Z kolei nagroda Portu Morskiego Gdańsk trafiła do rąk Katarzyny Michalak z tej samej rozgłośni za reportaż zatytułowany „Lenka", opowiadający o mieszkającej w Polsce Ukraince, która od pierwszych dni wojny pomagała uchodźcom w przygranicznym Hrubieszowie.

Finał tegorocznego konkursu otworzyły warsztaty dziennikarskie poprowadzone przez Martę Rebzdę (kierownika literackiego Teatru Polskiego Radia) i Waldemara Modestowicza (reżysera słuchowisk radiowych, przedstawień teatralnych oraz dubbingu).

Konkurs Reportażu i Dokumentu Radiowego ma już ponad trzydziestoletnią tradycję. W tym czasie w jego ramach zaprezentowano kilkaset reportaży, z których powstała interesująca mozaika opowieści o morzu, ludziach z nim związanych, czasami zabawnych, a czasami dramatycznych wydarzeniach.

# POLITECHNIKA KOSZALIŃSKA

## WŚRÓD NAJLEPSZYCH UCZELNI W KRAJU

**Autor:** Mateusz Stankiewicz | **Fotografie:** Nikola Moskal

Rozmowa z dr hab. Danutą Zawadzką, prof. PK, rektorem Politechniki Koszalińskiej u progu nowego roku akademickiego.

**Sporo wydarzyło się na Politechnice Koszalińskiej od naszej ostatniej rozmowy wiosną tego roku. Co uważa pani profesor za największe nowe osiągnięcie uczelni?**

– Ten rok kalendarzowy przynosi nam wiele powodów do dumy i radości. Przypuszczam, że gdybyśmy chcieli zaplanować większość z tego, co się wydarzyło, na pewno nie oczekiwalibyśmy aż tak dobrych rezultatów. Sukces to suma działania i uwarunkowań, w jakich działa uczelnia, ale także szczypta szczęścia. Jak dotąd tego szczęścia nam nie brakuje, choć wolałabym nie zapeszać (uśmiech). Od czego mam zacząć?

**Od tego, co cieszy panią najbardziej.**

– Nie chcę naszych osiągnięć w jakikolwiek sposób wartościować, bo wszystkie mają znaczenie. Posłużę się zatem chronologią zdarzeń. Zespół naukowców pod przewodnictwem prof. dr. hab. inż. Wojciecha Kacalaka z Wydziału Mechanicznego otrzymał Zachodniopomorskiego Nobla w dziedzinie nauk inżynieryjno-technicznych. Przypomnę, że także w ubiegłym roku ta nagroda trafiła do Koszalina, wtedy laureatem był dr hab. inż. Adam Słowik, prof. PK z Wydziału Elektroniki i Informatyki. W latach poprzednich nasi naukowcy kilkakrotnie i w ramach różnych dyscyplin naukowych, sięgali po statuetkę. Można powiedzieć, że po kilku latach przerwy kontynuujemy dobrą passę. Pokazujemy, że z perspektywy regionalnej uczelni możemy sięgać po najwyższe zaszczyty.

**Jaka jest skala trudności w uzyskaniu Zachodniopomorskiego Nobla?**

– Politechnika Koszalińska nie jest jedyną szkołą wyższą w województwie, a każda uczelnia ma po kilka lub kilkanaście zespołów badawczych, więc konkurencja jest każdego roku duża. Nagroda Zachodniopomorskiego Nobla to prestiż, wyróżnienie i wyraz docenienia osiągnięć w pracy naukowej, która wymaga pomysłowości, dociekliwości i wytrwałości. Bez naukowców nie byłoby wielokilometrowych mostów nad wodami, wyprawy łazikiem na Marsa, czy szczepionki przeciwko COVID-19. Tegoroczny Zachodniopomorski Nobel badacze otrzymali za projekt mający cechy innowacji, wdrożony w przemyśle i przynoszący zyski – to jest najcenniejsze w tym dokonaniu.

**Ile projektów naukowych realizuje uczelnia?**

– Kilkanaście równocześnie. Cieszę się, że ta liczba stale rośnie. Po szczegóły – obszernie i dokładnie przedstawione – odsyłam na stronę uczelni, gdzie znajdują się dwie edycje naszej corocznej publikacji zatytułowanej „Co się dzieje w nauce?", prezentującej prace i dokonania naukowe środowiska. A wracając do osiągnięć: Politechnika Koszalińska weszła w skład sojuszu dziewięciu uczelni, które razem tworzą Uniwersytet Europejski EU4DUAL, ukierunkowany na kształcenie dualne, a więc integrujące naukę z biznesem.

**Co to oznacza dla kandydatów na studia, studentów i pracowników?**
– Wchodzimy do wąskiego, elitarnego grona uczelni. W Polsce podobnych jest tylko dwadzieścia, razem współtworzymy różne sojusze międzynarodowe. Czemu służą te działania? W największym skrócie: otwarciu na Europę, pozyskiwaniu studentów z innych państw oraz partnerów zagranicznych do badań naukowych, poszerzeniu możliwości kształcenia studentów i jeszcze bliższemu powiązaniu nauki z biznesem. Pomoże nam też w tym sukces, jakim zakończyła się ewaluacja działalności naukowej uczelni zakończona niedawno przez Ministerstwo Edukacji i Nauki.

**Czym jest ewaluacja (inaczej – wartościowanie) dla szkoły wyższej?**
– Sprawdzianem, testem aktywności naukowej. W praktyce od jej wyników zależą uprawnienia do kształcenia, nadawania stopni naukowych oraz wysokość dotacji z budżetu państwa. Dla studentów to element prestiżu szkoły, dyscypliny naukowej i kierunku, który zgłębiają. Inżynieria mechaniczna uzyskała kategorię A, co potwierdza jej duży potencjał i daje szanse na dalszy dynamiczny rozwój. Kategorię B+ uzyskały: automatyka, elektronika i elektrotechnika; ekonomia i finanse; Nauki o polityce i administracji, co oznacza uprawnienia do nadawania stopnia doktora i doktora habilitowanego. Po raz pierwszy uczelnia będzie mogła nadawać stopnie naukowe w dyscyplinach z dziedziny nauk społecznych.

**Po ogłoszeniu Rankingu Szkół Wyższych miesięcznika „Perspektywy" posypały się gratulacje dla Politechniki Koszalińskiej. Co dostrzegli eksperci?**
– Rozwój uczelni – to klucz do oceny. W tegorocznym rankingu awansowaliśmy na dziewiętnastą pozycję wśród uczelni technicznych. Na piętnastym uplasowaliśmy się w kategorii wynalazczości, przy czym w tym zestawieniu wyprzedziliśmy na przykład Politechnikę Poznańską i Akademię Górniczo-Hutniczą. Wysoko ocenione zostały poszczególne kierunki studiów. Informatyka awansowała o osiem miejsc, zajmując trzynastą pozycję. Elektronika i telekomunikacja – z jedenastego na dziewiąte miejsce. Na piętnastym pozostały: mechanika i budowa maszyn. Największy wzrost odnotował kierunek zarządzenie. Ponadto, niezależnie od rankingu, Komisja Akredytacyjna Uczelni

Technicznych przyznała mechanice i budowie maszyn europejską akredytację EUR-ACE. Dyplomy ukończenia kierunku będą uznawane w całej Europie.

**Czy wyniki rankingu przekładają się na popularność kierunków i zainteresowanie młodych ludzi studiowaniem na Politechnice Koszalińskiej?**
– Popularność kierunków jest zmienna i zależy od wielu czynników, głównie zewnętrznych, na przykład zapotrzebowania rynku pracy. Wiem z doświadczenia, ponieważ przez dwie kadencje byłam protektorem do spraw kształcenia, że kandydaci na studia szukają swojej ścieżki rozwoju także poprzez obserwacje koniunktury gospodarczej. Na przykład branża IT przeżywa rozkwit i liczba chętnych na ten kierunek stale rośnie. Co ważne, nie obowiązują nas limity przyjęć, więc nadal zapraszamy chętnych do studiowania!

**Czy wynik w rankingu ma znaczenie dla kandydatów?**
– Podobnie jak w przypadku popularności kierunków, to element indywidualnego wyboru. Nie prowadzimy tak szczegółowych badań dotyczących preferencji i wpływu poszczególnych informacji i walorów promocji na decyzję kandydatów. Niemniej sama obecność premiowana w tym zestawieniu, zwłaszcza, gdy możemy poszczycić się sukcesem, ma znaczenie dla marki i prestiżu szkoły. Uczelnie, których miejsce spada w rankingu, bądź nie notują wzrostów, nie mają poważnego atrybutu w staraniach o kandydatów, jakim jest rozwój. Młodzi ludzie chcą uczyć się tam, gdzie aktywność uczelni przynosi postęp, zmiany stanowią wartość samą w sobie i dobrze rokują na przyszłość.

**Młodzi ludzie cenią zmiany i potrzebują zmian – to wynika z badań postaw młodzieży. Jakie zmiany są potrzebne, a nawet niezbędne?**
– Trudne pytanie (uśmiech). Niekoniecznie muszą to być zmiany oczekiwane, ale na pewno powinny być realne i akceptowalne. Nie chcę wchodzić w sferę filozofii, ale myślę, że życie człowieka składa się ze zmian. Niektóre są inicjowane i widoczne, inne naturalne i niedostrzegalne. Ważne jest, żeby mieć ich świadomość, nie tracić kontroli nad przemianami. Moja podpowiedź dla młodych ludzi, z punktu widzenia nauczyciela i naukowca, ale również rodzica: potrzeba odwagi i śmiałości czegoś, co nazywamy „wyjściem ze strefy komfortu", żeby coś w życiu osiągnąć i zrealizować swój cel. Siedzenie na kanapie, pod kocem, z telefonem w ręku nie gwarantuje niczego (uśmiech).

**Wraz z inauguracją roku akademickiego uczelnia rozpoczyna obchody swojego pięćdziesięciopięciolecia. Jaki będą mieć przebieg?**
– Mamy nadzieję, że poprzez organizację całego szeregu różnych przedsięwzięć postaramy się odpowiedzieć na pytanie, o obecne miejsce uczelni w mieście, regionie, społeczności i na mapie szkół wyższych. Nie poszukujemy znaczenia uczelni, bo jest ono zdefiniowane przez bieżące osiągnięcia i liczbę absolwentów – ponad sześćdziesiąt tysięcy. Nie odkrywamy tożsamości, ponieważ mamy ją zapisaną na kartach historii i w naszych annałach. Chcemy dowiedzieć się, dla kogo jesteśmy szczególnie istotni, w czym możemy być pomocni i w jaki sposób jeszcze bardziej przydatni otoczeniu.

**Jaki jest plan samych obchodów jubileuszu?**
– Wszystkiego nie zdradzę. Kalendarz imprez jest bogaty, a wiele realizowanych cyklicznie, nabierze cech edycji specjalnych. Większość wydarzeń będzie otwarta dla wszystkich zainteresowanych, więc już teraz serdecznie zapraszam. W planach mamy koncerty, wystawy, konkursy, otwarcie prezentacji dotyczącej historii, wydawnictwa okazjonalne i pamiątkowe oraz galę w dniu 8 czerwca przyszłego roku, prawdopodobnie w Filharmonii Koszalińskiej. Już październik przyniesie otwarcie dwóch nowoczesnych laboratoriów – na Wydziale Nauk Ekonomicznych i Wydziale Elektroniki i Informatyki.

**Jak przebiega tegoroczna rekrutacja na studia?**
– Jej dotychczasowy przebieg to kolejny powód naszego optymizmu. Zanotowaliśmy wzrost zainteresowania ofertą uczelni o trzydzieści procent w stosunku do roku ubiegłego. Co równie ważne: mimo wciąż oddziałującego niżu demograficznego, to pierwszy duży wzrost liczby kandydatów na studia od 2008 roku. Mamy nadzieję, że to zapowiedź trwałego trendu. Przypomnę, że rekrutacja potrwa niemal do końca października, więc wciąż jest czas, żeby zainwestować w swoją przyszłość i wybrać Politechnikę Koszalińską!

> **Mimo niżu demograficznego Politechnika Koszalińska notuje pierwszy duży wzrost liczby kandydatów na studia od 2008 roku.**

**Dlaczego warto?**
– Ile mam miejsca na odpowiedź? (uśmiech). Poza wszystkim, co powiedziałam, myślę, że w Koszalinie studiuje się optymalnie. Taniej niż w większych miastach i wygodniej: wszędzie blisko, kampusy zlokalizowane są w niewielkich odległościach od siebie, coraz łatwiej o dojazd do i z miasta. Ofertę mamy bogatą, wielokierunkową i interdyscyplinarną, a mówiąc wprost: jest w czym wybierać. Uczelnia ma renomę, prestiż, tradycję, dorobek i miejsce w przestrzeni publicznej. Studenci otrzymują szeroki pakiet udogodnień, trochę, jak w domu rodzinnym: niczego im u nas nie brakuje. Po studiach natomiast mogą znaleźć pracę. Rynek koszaliński jest niezwykle chłonny.

**Czego życzyć środowisku Politechniki Koszalińskiej na nowy rok akademicki i w roku dla uczelni jubileuszowym?**
– Spokoju, a więc zażegnania wszystkiego, co może budzić niepokój. Inspiracji do twórczych zmian i wytrwałości w nauce, badaniach i sięganiu po najwyższe zaszczyty. Poza tym także tego, abyśmy wolniej odczuwali upływ czasu. Płynnie i niezauważenie minęła połowa kadencji rektorskiej. Nie mieliśmy zbyt wielu okazji do podsumowania właśnie dlatego, że wydarzenie goni wydarzenie. Inna rzecz: czy ktokolwiek potrafiłby spowolnić zegary? Tego rodzaju wątpliwość nie mieści się w kategoriach nauki, więc problem zostawiam innym (uśmiech).

# Zachodniopomorski Nobel dla naukowców z Politechniki Koszalińskiej

**Autor:** Mateusz Stankiewicz | **Fotografie:** Adam Paczkowski/Politechnika Koszalińska

Zespół naukowców pod przewodnictwem prof. dr. hab. inż. Wojciech Kacalaka zdobył Zachodniopomorskiego Nobla 2021 w dziedzinie nauk inżynieryjno-technicznych. To drugie tego rodzaju wyróżnienie w ostatnich latach, które wskazuje, że naukowcy z Politechniki Koszalińskiej nie zwalniają tempa pracy i rozwoju.

Nagrodę otrzymał prof. dr hab. inż. Wojciech Kacalak oraz jego zespół naukowy w składzie: dr hab. inż. Dariusz Lipiński, prof. PK, dr inż. Katarzyna Tandecka, dr inż. Łukasz Rypina, dr inż. Filip Szafraniec z Katedry Inżynierii Systemów Technicznych i Informatycznych Wydziału Mechanicznego oraz dr inż. Robert Tomkowski z Katedry Mechaniki Precyzyjnej Wydziału Mechanicznego.

**Noble dla najlepszych**

Naukowcy otrzymali Zachodniopomorskiego Nobla za wdrożenie przemysłowe innowacyjnych narzędzi z mikroagregatami ściernymi, które zapewniają zmniejszenie energii szlifowania, a przy tym zwiększają trwałość narzędzi sprzedawanych obecnie do wielu krajów świata. Dzięki zastosowaniu tych narzędzi możliwa była poprawa całego procesu obróbki ściernej.

Nagroda przyznawana jest od 2000 r. przez kapitułę, czyli Zachodniopomorski Klub Liderów Nauki. Celem konkursu jest promocja zachodniopomorskich naukowców i ich osiągnięć. Nagradzane są prace o najwyższym standardzie, wdrożone lub opatentowane i publikacje notowane na indeksie filadelfijskim. Noble przyznawane są w kategoriach nauk: humanistycznych, podstawowych, technicznych, ekonomicznych, rolniczych, medycznych, o morzu i artystycznych.

**MIARA OSIĄGNIĘĆ NAUKOWYCH**

Prof. Wojciech Kacalak, rektor Politechniki Koszalińskiej w latach 1993-1999, podkreśla: – Staram się inspirować pracowników do upowszechniania osiągnięć naukowych we wszelkich formach, które przynoszą uznanie dla twórczej pracy. Nasze zespoły uzyskiwały wyróżnienia w tym konkursie, który cieszy

się zainteresowaniem środowisk naukowych i osiągnął trwały, ceniony status.

Doktor Honoris Causa Politechniki Poznańskiej (2015) i Politechniki Koszalińskiej (2017) dodaje: – Uczelni zależy na wyzwalaniu potencjału twórczego pracowników. Wiemy, że potencjał jest większy, niż się sądzi. Dopiero sprawdzanie możliwości twórczych daje pełny wynik. Kryteriów i miar oceny osiągnięć jest wiele, niemniej każde osiągnięcie jest cenne.

W latach 2004-2020 naukowcy z Koszalina otrzymali osiem Zachodniopomorskich Nobli, w tym pięć indywidualnych i dwa dla zespołów badawczych.

**Podczas spotkania z władzami uczelni (na zdjęciach), dr hab. Danuta Zawadzka, prof. PK, rektor Politechniki Koszalińskiej, pogratulowała laureatom otrzymania Zachodniopomorskiego Nobla.**

## DOTYCHCZASOWI LAUREACI ZACHODNIOPOMORSKIEGO NOBLA

**2004**

**Prof. Mirosław Maliński** za „Opracowanie i zastosowanie metody numerycznej analizy piezoelektrycznych widm fotoakustycznych materiałów elektronicznych";

**2005**

**Prof. Przemysław Borkowski** za „Opracowanie podstaw i opatentowanie nowej metody obróbki trudnodostępnych powierzchni wysokociśnieniową strugą hybrydową: wodno-ścierno-lodową";

**2007**

**Zespół Laboratorium Techniki Próżniowej** za „Wdrożenie nowoczesnych technologii próżniowo-plazmowych w wytwarzaniu narzędzi do obróbki drewna i materiałów drewnopochodnych dla potrzeb przemysłu meblarskiego i leśno-drzewnego w Euroregionie Pomerania";

**Prof. Paweł K. Zarzycki** za „Międzynarodową aktywność naukową, a w szczególności za cykl siedmiu prac o charakterze badań podstawowych oraz stosowanych, poświęconych opracowaniu oraz zastosowaniu w praktyce nowych metod chromatograficznych do oznaczania substancji drobnocząsteczkowych istotnych z punktu widzenia medycyny oraz ochrony środowiska naturalnego";

**2009**

**Prof. Bohdan Andriyevsky** za „Pionierskie prace teoretyczne i doświadczalne struktury elektronowej pasmowej";

**2014**

**Zespół Instytutu Technologii i Edukacji** za „Hybrydowe technologie modyfikacji narzędzi do obróbki drewna";

**2020**

**Prof. Adam Słowik** za „Inspirowane naturą populacyjne algorytmy optymalizacyjne i ich zastosowania".

# Awans w rankingu „Perspektyw” i lepsze wyniki rekrutacji

**Autor:** Mateusz Stankiewicz | **Fotografie:** Sebastian Banucha/Politechnika Koszalińska

19. miejsce wśród uczelni technicznych i awans do pierwszej siedemdziesiątki najlepszych uczelni w Polsce – tak wygląda pozycja Politechniki Koszalińskiej w najświeższym Rankingu Szkół Wyższych Perspektywy 2022. Druga bardzo dobra informacja ze środowiska akademickiego dotyczy aż o 30 proc. wyższego wskaźnika tegorocznej rekrutacji na studia. To pierwszy tak duży skok od 2008 r.! Poza tym Wydział Mechaniczny otrzymał prestiżową europejską akredytację EUR-ACE

W najnowszym rankingu magazynu edukacyjnego „Perspektywy" Politechnika Koszalińska uplasowała się na 15. miejscu w dziedzinie wynalazczości (w tym zestawieniu wyprzedza wiele wiodących uczelni technicznych, w tym Politechnikę Poznańską i Akademię Górniczo-Hutniczą).

**SILNA UCZELNIA REGIONALNA**

Wysoko ocenione zostały również poszczególne kierunki studiów. Informatyka skoczyła w swojej grupie aż o 8 oczek i tym samym jest na 13. miejscu w kraju. Wyższą pozycję zajął również kierunek elektronika i telekomunikacja (z 11. na 9. miejsce). Bez zmian, bo na 15. miejscu, pozostaje mechanika i budowa maszyn.

Spory wzrost odnotował kierunek zarządzanie, które z 42. pozycji w kraju wskoczyło na 35. miejsce. Równie dobrze poradziły sobie pozostałe sklasyfikowane w rankingu kierunki, które prowadzone są na Politechnice Koszalińskiej.

– Awans uczelni w rankingu bardzo nas cieszy – podkreśla dr hab. Danuta Zawadzka, prof. PK, rektor Politechniki Koszalińskiej. – Wyniki potwierdzają, że obrana przez nas droga rozwoju uczelni, nakierowana na wzmacnianie badań, jakości kształcenia i współpracy z otoczeniem społeczno-gospodarczym przynosi efekty. Politechnika Koszalińska jest silną uczelnią regionalną, ale też nie boi się realizować projektów o charakterze ogólnokrajowym i międzynarodowym.

Ranking magazynu „Perspektywy" ocenia polskie uczelnie wyższe, uwzględniając blisko 30 wskaźników zgrupowanych w osiem kryteriów: prestiż, absolwenci na rynku pracy, wynalazczość, potencjał naukowy, efektywność naukowa, publikacje, warunki kształcenia i umiędzynarodowienie. Poza rankingiem ogólnym, uczelnie podzielone są według rodzajów. Stworzone są również rankingi dla wybranych kierunków technicznych, humanistycznych czy medycznych.

**REKRUTACJA Z DOBRYM WYNIKIEM**

Politechnika Koszalińska prowadzi rekrutację na 28 kierunków studiów. – W pierwszej turze naboru zanotowaliśmy półtora tysiąca zapisów – wyjaśnia prof. Danuta Zawadzka.

Aktualnie, co warto przypomnieć, nie obowiązują limity przyjęć. Największym zainteresowaniem na studiach stacjonarnych pierwszego stopnia cieszy się: informatyka, filologia angielska, finanse i rachunkowość, budownictwo, logistyka i zarządzanie. Na studiach niestacjonarnych podium zajmują kolejno: budownictwo, informatyka oraz finanse i rachunkowość.

Prof. Danuta Zawadzka dodaje: – Wzrost zainteresowania ofertą uczelni o trzydzieści procent w stosunku do roku ubiegłego jest dla nas szczególnie ważny – wchodzimy w pięćdziesiąty piąty rok akademicki. Poza tym to pierwszy duży wzrost od dwa tysiące ósmego roku. Mam nadzieję, że to zapowiedź trwałego trendu wzrostowego. Koszalin to optymalne miasto do studiowania, uczelnia ma ciekawą ofertę, a koszty studiowania są zdecydowanie niższe od tych, które trzeba ponosić w dużych miastach.

Listy kandydatów są otwarte dla wszystkich osób zainteresowanych studiowaniem na Politechnice Koszalińskiej. Rekrutacja potrwa do 28 października br.

– Od ponad dziesięciu lat obserwuję wskaźniki rekrutacji – przyznaje prof. Danuta Zawadzka. – Notowany obecnie wzrost jest pierwszym tak znacznym i widocznym od dwa tysiące ósmego roku.

**WIĘKSZE MOŻLIWOŚCI DLA STUDENTÓW**

Komisja Akredytacyjna Uczelni Technicznych (KAUT) zdecydowała o przyznaniu na najbliższe pięć lat kierunkowi mechanika i budowa maszyn wydziału mechanicznego (WM) europejskiej akredytacji EUR -ACE. Komisja KAUT zwróciła uwagę na silne strony wydziału, w tym ciekawy i nowoczesny program studiów, rozbudowaną i nowoczesną bazę laboratoryjną oraz współpracę wydziału z otoczeniem gospodarczym.

KAUT nadaje kierunkom certyfikat stworzony przez europejskie organizacje inżynierskie. To potwierdzenie wysokiego poziomu kształcenia konkretnego kierunku, ale również zgodności z przyjętymi w Europie normami. System jest powiązany z procesem bolońskim, w praktyce oznacza otwartość na przyjęcie studentów zagranicznych.

– Mechanika i budowa maszyn to pierwszy kierunek, który otrzymał prestiżową akredytację KAUT – podkreśla dr hab. Krzysztof Wasilewski, prof. PK, prorektor ds. kształcenia. – Z pewnością nie jest jednak ostatni. Dopingujemy pozostałe jednostki, gdzie prowadzone są studia techniczne, aby podjęły ten wysiłek.

Prof. dr hab. inż. Waldemar Kuczyński, dziekan WM dodaje: – Akredytacja dla mechaniki i budowy maszyn umożliwia absolwentom uzyskanie dyplomu, który jest uznawany w ramach Unii Europejskiej bez konieczności jego nostryfikacji. Jednocześnie jest to potwierdzenie, że wydział kształci na poziomie międzynarodowym. Oczekujemy na ocenę kolejnego kierunku studiów – energetyki.

# Politechnika Koszalińska częścią Uniwersytetu Europejskiego

**Autor:** Mateusz Stankiewicz | **Fotografie:** Robert Suszyński/Politechnika Koszalińska

Politechnika Koszalińska stała się częścią sojuszu dziewięciu europejskich szkół wyższych, które współtworzą Uniwersytet Europejski (UE) EU4DUAL. To rezultat kilkumiesięcznych starań władz uczelni i efekt docenienia rozmaitych działań, które służą podniesieniu i uatrakcyjnieniu oferty kształcenia oraz lepszej współpracy z otoczeniem, zwłaszcza biznesowym.

Uniwersytet Europejski będzie ukierunkowany na kształcenie dualne, czyli ściśle powiązane z biznesem i przemysłem. 27 lipca br. uczelnia otrzymała pozytywną decyzję wobec swoich starań o przystąpienie do aliansu.

– Dla uczelni to ogromny skok w kierunku internacjonalizacji naszych działań, na początek w obszarze dydaktyki – podkreśla dr hab. Danuta Zawadzka, prof. PK, rektor Politechniki Koszalińskiej

**ZUPEŁNIE NOWE MOŻLIWOŚCI**

– To rezultat naszego porozumienia z dziewięcioma uczelniami z całej Europy, które będą ten alians współtworzyć – dodaje prof. Danuta Zawadzka. – Cieszy nas zwłaszcza, że w tym gronie jesteśmy jedyną uczelnią z Polski. Chcemy opracować model kształcenia praktycznego przy współudziale przedsiębiorstw, czyli kształcenia nakierowanego na praktyczne umiejętności potrzebne na rynku pracy.

– Dla osiągnięcia sukcesu istotne było zbudowanie dobrych relacji z partnerem gospodarczym, czyli przemysłem – wyjaśnia dr hab. inż. Błażej Bałasz, prof. PK, prorektor ds. nauki. – Motorem do działania jest także to, że w Koszalinie i w regionie z powodzeniem funkcjonuje dużo oddziałów firm globalnych, które włączyły się w proces wnioskowania, ponieważ wiedzą one, że będziemy kształcić inżynierów nie tylko na potrzeby lokalnego rynku pracy. Firmy zakładają, że absolwenci Politechniki Koszalińskiej trafią do oddziałów na całym świecie.

Poza Politechniką Koszalińską w skład UE EU4DUAL wejdą uczelnie techniczne z Hiszpanii, Francji, Niemiec, Austrii, Węgier, Chorwacji, Finlandii i Malty. Głównym założeniem Uniwersytetu Europejskiego jest współpraca z otoczeniem gospodarczym. Sojusz ma być największą na świecie instytucją kształcenia dualnego, w której standardy akademickie i biznesowe będą wzajemnie przenikać się i uzupełniać. Da to studentom tych szkół zupełnie nowe możliwości.

**WEJŚCIE NA RYNEK EUROPEJSKI**

W tym rozdaniu środków finansowych trzy polskie uczelnie dołączyły do nowo utworzonych uniwersytetów europejskich. Poza Politechniką Koszalińską, jedynie 18 uczelni polskich tworzy takie alianse.

– Tym samym dołączyliśmy do prestiżowego grona uczelni tworzących uniwersytety europejskie – podkreśla prof. Danuta Zawadzka i dodaje: – Bardzo nam na tym zależało, widzimy w aliansie realną szansę na wejście na europejski rynek szkolnictwa wyższego.

W ramach UE w najbliższych latach powstaną programy i rozpoczną się badania nastawione na kształcenie praktyczne. Wszystko to w oparciu o ścisłą współpracę z przedsiębiorcami. Dodatkowym działaniem będzie stworzenie odnoszącego się do idei life long learning systemu szkoleń, certyfikatów oraz

Po otrzymaniu oficjalnej decyzji o zakwalifikowaniu Politechniki Koszalińskiej do aliansu w ramach Uniwersytetu Europejskiego, w kampusie przy ulicy Śniadeckich 2 odbyła się w tej sprawie konferencja prasowa, w której udział wzięli: prof. Danuta Zawadzka, rektor, prof. Błażej Bałasz, prorektor ds. nauki i kanclerz dr inż. Artur Wezgraj.

uznawania efektów uczenia się uzyskanych poza szkolnictwem.

Inicjatywa ma ambitny mandat, którego celem jest zainicjowanie i pogłębienie współpracy instytucjonalnej pomiędzy instytucjami szkolnictwa wyższego na niespotykanym dotąd poziomie, czyniąc ją systemową, strukturalną i zrównoważoną. Jego celem jest zachęcanie do powstawania oddolnych sojuszy uniwersytetów w całej Europie, które umożliwią studentom łączenie studiów w kilku krajach.

**FIRMY WSPARŁY UCZELNIĘ**

EU będą kluczowymi czynnikami stymulującymi poprawę jakości kształcenia, a więc całego szkolnictwa wyższego i – tam, gdzie to możliwe – wzmocnieniem jego powiązania z przestrzenią badań i innowacji w Europie oraz jego oddziaływania na społeczeństwo i gospodarkę.

EU4Dual będzie również pierwszym projektem dedykowanym studiom dualnym charakteryzującym się tym, że połączy dwa miejsca nauki, gdzie uniwersytet kładzie nacisk na teorię, a miejsce pracy – na praktykę. Dziewięć instytucji partnerskich i sieć ponad 35 biznesowych partnerów stowarzyszonych chce współpracować, aby zmobilizować: edukację, badania, innowacje i usługi dla społeczeństwa na poziomie regionalnym z misją wykorzystania transnarodowej edukacji dualnej, aby pomóc Europie w sprostaniu głównym wyzwaniom społecznym.

W przypadku Politechniki Koszalińskiej, starania o wejście do elitarnego grona uczelni europejskich poparły i deklarację współpracy podpisały: Koszalińska Izba Przemysłowo-Handlowa, Drutex S.A., koszaliński oddział GlobalLogic, Signify oraz GEA Tuchenhagen Polska z siedzibą w Koszalinie.

– Działania w obszarze Uniwersytetu Europejskiego zostaną sfinansowane w dużej mierze z budżetu unijnego – zaznacza UE dr inż. Artur Wezgraj, kanclerz Politechniki Koszalińskiej. – Wartość tego ogromnego projektu to blisko piętnaście milionów euro – dodaje.

# Ministerialna ocena wypadła znakomicie!

**Autor:** Mateusz Stankiewicz | **Fotografie:** . Adam Paczkowski/Politechnika Koszalińska

Na Politechnice Koszalińskiej zakończyła się, realizowana przez Ministerstwo Edukacji i Nauki, ewaluacja działalności naukowej za lata 2017-2021. Ocena przyniosła uczelni ogromny sukces.

Politechnika zgłosiła do ewaluacji 6 dyscyplin z zakresu nauk inżynieryjno-technicznych, społecznych i w dziedzinie sztuki. Oto one: automatyka, elektronika i elektrotechnika; ekonomia i finanse; inżynieria lądowa i transport; inżynieria mechaniczna; nauki o polityce i administracji; sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki.

**PIERWSZY RAZ W HISTORII**

Dyscypliny, które zostały poddane ocenie, reprezentowane są przez 280 pracowników naukowych. W trzech ewaluowanych kryteriach zgłoszono łącznie ponad 2.300 osiągnięć, w skład których weszły artykuły naukowe, monografie, patenty, projekty, granty zewnętrzne, usługi badawcze i przychody z komercjalizacji.

Inżynieria mechaniczna uzyskała kategorię A, przy jednocześnie najwyższej nocie w kryterium pierwszym (poziom naukowy prowadzonej działalności) w całym kraju ze wszystkich ocenianych jednostek. Potwierdza to ogromny potencjał w tej dyscyplinie i daje szanse na dalszy dynamiczny jej rozwój. Automatyka, elektronika i elektrotechnika;ekonomia i finanse; nauki o polityce i administracji uzyskały kategorię B+, dzięki czemu uczelnia zdobyła nowe uprawnienia na nadawania stopnia doktora i doktora habilitowanego oraz możliwość kształcenia doktorantów w Szkole Doktorskiej.

Pierwszy raz w historii Politechniki Koszalińskiej uczelnia będzie mogła nadawać stopnie naukowe w dyscyplinach z dziedziny nauk społecznych.

**ŁĄCZENIE NAUKI Z BIZNESEM**

Wyniki ewaluacji potwierdzają, że Politechnika Koszalińska jest ważnym ośrodkiem naukowym na mapie Polski, realizującym nowoczesne badania naukowe, dostosowane do potrzeb rozwoju regionu. Uczelnia zapewnia kształcenie kadr na najwyższym światowym poziomie. Kategorie A oraz B+ uprawniają do nadawania stopni doktora i doktora habilitowanego w kolejnych dyscyplinach. Rekrutacja do Szkoły Doktorskiej rozpocznie się 1 września.

Ewaluacja działalności naukowej to kolejny sukces uczelni w ostatnim czasie. Pod koniec lipca br., Politechnika Koszalińska dołączyła do elitarnego grona 21 polskich szkół wyższych, które działają w ramach uniwersytetów europejskich. W ostatnim naborze, nasza uczelnia była zaledwie jedną z trzech, które współtworzyły nowe uniwersytety europejskie, a nie przystąpiły do już funkcjonujących. EU4DUAL, bo tak nazywa się konsorcjum, w którym jednym z partnerów jest uczelnia, będzie koncentrować się na kształceniu praktycznym i łączeniu nauki z biznesem.

**OCENA EKSPERCKA**

Czym jest ewaluacja naukowa? To ocena jakości działalności naukowej przeprowadzana w ramach dyscyplin uprawianych w uczelni.

Co ważne, w obrębie dyscyplin, nie zaś wydziałów, jak było dotąd. Określona dyscyplina, np. inżynieria mechaniczna lub ekonomia i finanse, może zostać poddana ewaluacji, jeżeli zatrudnia co najmniej 12. pracowników prowadzących działalność naukową w tej dyscyplinie.

W wyniku ewaluacji, dyscyplinom przyznawane są kategorie naukowe: A+, A, B+, B albo C. Od nich zależą uprawnienia do prowadzenia studiów, szkół doktorskich, nadawania stopni i tytułów. A także kwota dotacji z budżetu państwa. Dla studentów to również element prestiżu szkoły wyższej, dyscypliny nauki i kierunku, który zgłębiają. Dodatkowo, w wyniku oceny eksperckiej możliwa jest do uzyskania kategoria A+, przyznawana tylko wyróżniającym się dyscyplinom na arenie międzynarodowej.

# 17. JAZZ FESTIWAL

# HANZA

**23.09 (PIĄTEK)**

## PRE-HANZA: TOMASZ CHYŁA QUINTET

19:00 | BILETY: 25/50 ZŁ
SALA WIDOWISKOWA CK105

**29.09 (CZWARTEK)**

## IDA ZALEWSKA QUARTET

19:00 | BILETY: 25 ZŁ
SALA WIDOWISKOWA CK105

**30.09 (PIĄTEK)**

## GROOVE DEPARTMENT & GIVATAIM BIG BAND

19:00 | WSTĘP WOLNY
SALA WIDOWISKOWA CK105

## JAM SESSION

22:00 | WSTĘP WOLNY
KLUB PLASTELINA

**1.10 (SOBOTA)**

## MARCIN WASILEWSKI TRIO

19:00 | BILETY: 50 ZŁ
SALA WIDOWISKOWA CK105

ORGANIZATOR

WSPÓŁFINANSOWANIE

PARTNER STRATEGICZNY

PATRONAT MEDIALNY

# BRUNO KOKOT
# W drodze na szczyt

**Autor:** Andrzej Mielcarek | **Fotografie:** Marcin Betliński, archiwum B. Kokota

Niemal 200 dni w roku poza domem, czasami trzy turnieje w różnych częściach świata jeden po drugim. Każdego dnia (oprócz niedziel) treningi i oczywiście szkoła. Tak wygląda życie 16-letniego tenisisty, który z trenerem spędza więcej czasu niż z rodzicami. Kiedy pytamy, jaki stawia sobie cel w sporcie, Bruno Kokot – zdziwiony jak w ogóle można zadawać takie pytanie – bez zastanowienia odpowiada: „Być najlepszym". W tym roku w kategorii wiekowej U16 zdobył kolejne tytuły mistrzostw Polski, wygrał w singlu i deblu parę liczących się turniejów, zagrał w juniorskich Indywidualnych Mistrzostwach Europy, został również jednym z pierwszych polskich stypendystów prestiżowego programu „Young Talents Team" grupy bankowej BNP Paribas. Ale to wciąż początek jego drogi na szczyt.

**Bruno Kokot z trenerem Damianem Bartosiakiem podczas ceremonii wreczenia nagród Mistrzostw Polski U16 w Krakowie**

Na pierwszy trening przyszedł jako pięciolatek dzięki starszej siostrze Klaudii, która wtedy uczyła się gry na kortach koszalińskiego Bałtyku. Tak ten moment wspomina Paweł Wykrzykowski, pierwszy trener obojga: – Bruno był wyjątkowym chłopcem. Jako kilkulatek potrafił przez godzinę skupić się na treningu. Dzieci w tym wieku po paru minutach się dekoncentrują, bo widzą kolegów, coś się dzieje na sąsiednim korcie, przeleci ptak... On od razu był mentalnie starszy od swoich rówieśników. Obecnie fizyczność mu nie pomaga, jest niższy od wielu graczy w kategorii wiekowej do lat 18, w której aktualnie rywalizuje, ale to go nie przekreśla. Ktoś fizycznie słabszy musi na korcie nadrabiać większą uważnością, pracą przy siatce czy choćby lepszym poruszaniem się na korcie. Ważnym momentem w karierze każdego gracza jest przejście z fazy juniorskiej do dorosłego tenisa. Jestem przekonany, że on sobie z tym doskonale poradzi, bo jego siłą jest „głowa".

Na kortach Bałtyku Bruno pracował również z Grzegorzem Sułkiem, który mówi: – Bezsprzecznie ma talent. Było to widać od samego początku. Pewne elementy techniczne, których nauka w przypadku innych dzieci zajmowała parę treningów, on „łapał" w pół godziny. Jest poukładanym chłopakiem. Co najważniejsze, ma zespół cech, które warunkują powodzenie w tenisie, czyli waleczność, zdolność koncentrowania uwagi, wszechstronność przygotowania fizycznego oraz przede wszystkim wiarę w siebie i w sukces. To ostatnie usłyszymy pewnie od każdego młodego sportowca, ale jest to najczęściej tylko deklaracja, a nie głębokie wewnętrzne przekonanie. Bruno jest silny psychicznie, pracuje nad warstwą mentalną tak jak nad fizyczną. U niego deklaracja „chcę być najlepszy" oznacza, że on w to wierzy naprawdę. Tenis jest sportem trudnym, wymagającym. Bez wewnętrznej siły i wiary w siebie nic w nim się nie osiągnie.

Z Pawłem Wykrzykowskim i Grzegorzem Sułkiem Bruno pracował do dziesiątego roku życia. Kolejnymi jego trenerami byli Adam Mlazga i kołobrzeżanin Dawid Kujawa. Przez trzy lata trenował również regularnie w akademii Global Tennis Team na Majorce pod okiem jej head coacha – Jofry Porta, byłego trenera Rafaela Nadala oraz Carlosa Moyá. Obecnie można już mówić o teamie trenerskim, bo obok Damiana Bartosiaka, trenera tenisa, który dla Bruna przeprowadził się trzy lata temu z Zabrza i zamieszkał w Koszalinie, równie ważną rolę odgrywa Rafał Kobusiński jako trener przygotowania motorycznego, trener mentalny oraz fizjoterapeuta młodego zawodnika. Nieocenioną pomoc zapewniają również Brunowi osteopata Paweł Dżugan oraz dietetyk Tomasz Piekarski.

**TURNIEJE I RANKINGI**

Za sprawą sukcesów Igi Świątek i innych polskich tenisistów nawet osoby na co dzień nie interesujące się tenisem, zaczynają rozumieć, jakie znaczenie mają rankingi. Punkty do nich zawodnicy zbierają,

uczestnicząc w kolejnych turniejach, przy czym turnieje miewają różną rangę i w związku z tym przysparzają różnej liczby punktów.

W przypadku tenisowej młodzieży rankingi prowadzi się w przedziałach wiekowych. Bruno przechodzi właśnie z kategorii U16 do U18. W kategorii do lat 16 klasyfikuje się w pierwszej trójce w kraju oraz zajmuje 17. pozycję w Europie. W rankingu światowym ITF (Międzynarodowej Federacji Tenisowej) w kategorii wiekowej do lat 18 jest uplasowany już w czwartej setce zawodników.

Gromadzenie punktów wymaga udziału w turniejach, a to z kolei oznacza życie w podróży. Kiedy na początku września rozmawialiśmy z trenerem Damianem Bartosiakiem, usłyszeliśmy od niego: – W ciągu ostatnich 80 dni, 65 dni spędziliśmy w podróży, a tylko 15 w domu. Tak to wygląda w okresie startowym. Sześciotygodniowy okres przygotowawczy do kolejnego sezonu spędzimy w Koszalinie, a później znów rozpocznie się podróżowanie.

**KORT I SZKOŁA**

Trening to ciężka codzienna praca. W okresie przygotowawczym każdego dnia (poza niedzielą) odbywa się jeden trening tenisowy i jeden przygotowania motorycznego. Łącznie 3-4 godziny wysiłku. Do tego oczywiście dochodzą obowiązki szkolne.

Bruno uczy się w szkole internetowej. Marcin Kokot, tato tenisisty, mówi: – Korzystamy ze szkoły brytyjskiej, King's InterHigh, która ma opinię lidera, jeśli chodzi o internetowe szkoły angielskojęzyczne. Wybraliśmy ją, bo pracuje inaczej niż większość szkół prowadzących nauczanie zdalne, w których panuje klasyczny e-learning, to znaczy uczniowie dostają materiały, uczą się sami i po pewnym czasie muszą zdać test. Nam zależało, żeby Bruno miał kontakt z nauczycielami, miał regularne lekcje, a także, żeby mógł szlifować znajomość języka angielskiego i hiszpańskiego. W King's InterHigh odbywają się „żywe" lekcje z udziałem nauczycieli i to jest duża wartość.

Bruno komentuje: – Lekcje są porozrzucane w ciągu całego dnia, więc czasami nie jestem w stanie uczestniczyć w nich na bieżąco, bo kolidują z innymi zajęciami. Jest jednak możliwość odtworzenia lekcji po jakimś czasie i to się znakomicie sprawdza. Szybko przywykłem do tego, że uczę się wyłącznie po angielsku.

Marcin Kokot dodaje: – Bruno dołączył do klasy dziesiątej. Klasa 10 i 11 to dwie klasy, po których pisze się egzamin IGCSE. Potem jest klasa 12 i 13, po której jest angielska matura. Zdanie matury w języku angielskim umożliwia tenisistom studiowanie w USA, gdzie uniwersytety chętnie zapraszają graczy z Europy, ale pod warunkiem posiadania brytyjskiej matury i odpowiedniej pozycji w rankingu UTR (Universal Tennis Ranking). Dzięki temu można kontynuować edukację i granie.

**KADRA**

Bruno Kokot po zdobyciu (w czerwcu br., podczas Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży) tytułu mistrza Polski w grze singlowej oraz brązowego medalu w grze deblowej w kategorii do lat 16 znalazł się w polskiej dwuosobowej reprezentacji na Indywidualne Mistrzostwa Europy. W kadrze narodowej A jest już od lat.

European Junior Championships 2022 jak zwykle były wielkim wydarzeniem tenisowym – wzięło w nich udział 440 najlepszych juniorów z 44 krajów. Po raz pierwszy rozegrano je w 1976 roku. Są one najbardziej prestiżowym wydarzeniem w Tennis Europe Junior Tour, z punktami rankingowymi dostępnymi dla kategorii U14 i U16. Starsi zawodnicy (U18) otrzymują punkty rankingowe ITF World Tennis Tour Junior.

Aż 12 światowych „jedynek" – w tym Novak Djokovic, Stefan Edberg, Martina Hingis i Steffi Graf – triumfowało w grach pojedynczych w poprzednich edycjach turniejów IME. Z kolei Szwed Mats Wilander jest do tej pory jedynym graczem, który kiedykolwiek zdobył tytuły w grze pojedynczej we wszystkich trzech kategoriach wiekowych. Ostatnie polskie zawodniczki, które wygrały Mistrzostwa Europy Juniorów to Iga Świątek (U14, 2015) i Maja Chwalińska (U16, 2017).

**STYPENDIUM BNP PARIBAS**

Talent koszalinianina docenili organizatorzy programu „Młode Talenty BNP Paribas" – Bruno Kokot znalazł się w pierwszej czwórce jego polskich podopiecznych obok Jakuba Jędrzejczaka, Hanny Koprowskiej oraz Amelii Paszun.

Program stypendialny Grupy BNP Paribas obejmuje 150 młodych zawodników i zawodniczek z Francji, Włoch, Stanów Zjednoczonych, a od tego roku również z Polski i Belgii

Swoim podopiecznym Bank BNP Paribas zapewnia przez pół roku nie tylko miesięczne stypendia finansowe wspierające rozwój kariery zawodniczej, ale także różnorodne szkolenia (np. z wystąpień publicznych, planowania kariery, prowadzenia mediów społecznościowych, współpracy ze sponsorami). Młodzi tenisiści i tenisistki zyskują także

Zdjęcie z Johnem McEnroe amasadorem programu „Młode Talenty BNP Paribas" w Stanach Zjednoczonych

możliwość uczestnictwa w turniejach BNP Paribas m.in. na zasadach dzikiej karty, jako sparing partnerzy czy uczestnicy szkoleń grupowych. Polskim ambasadorem programu jest znakomity tenisista Mariusz Fyrstenberg, specjalista od gry podwójnej, pięciokrotny uczestnik deblowego turnieju Masters dla ośmiu najlepszych debli na świecie, reprezentant i kapitan reprezentacji Polski w Pucharze Davisa, olimpijczyk.

Tegoroczne otwarcie programu stypendialnego w Paryżu podczas French Open rozgrywanego na kortach Roland Garros okazało się wielkim przeżyciem nie tylko dla zawodników, podobnie mocno przeżywali je rodzice. Marcin Kokot wspomina: - Ambasadorami „Young Talents Team" BNP Paribas są tacy wielcy tenisiści jak John McEnroe, Jo-Wilfried Tsonga czy Justine Henin. Inauguracja odbywała się uroczyście na korcie centralnym. W tym czasie obok rozgrzewała się Iga Świątek przed swoim meczem czwartej rundy. Mieliśmy potem okazję obejrzeć jej mecz oraz mecz Huberta Hurkacza. Żałuję, że następnego dnia musieliśmy już wracać, bo Bruno miał kolejny turniej ITF w Gdańsku.

**POTENCJAŁ**

Wszyscy trenerzy, z którymi rozmawialiśmy na temat Bruna zgodnie podkreślają dwie rzeczy: jego niezwykłą siłę mentalną i ogromny potencjał zawodniczy.

Damian Bartosiak, z którym Bruno pracuje obecnie najwięcej, mówi: – Bruno w porównaniu z rówieśnikami z Europy Południowej rozwija się nieco wolniej. Na tym etapie zawodnik wyższy, z dłuższymi ramionami, serwuje z większą siłą, a więc ma w pewnym sensie naturalną przewagę. To powoduje, że Bruno musi zdobywać punkty z głębi kortu, wkładając w to więcej wysiłku. Musi strategicznie bardziej polegać na zmianie rotacji piłki i kierowaniu serwisu w różne strony niż na sile.

Kiedy Bruno zyska jeszcze kilka centymetrów wzrostu, pojawią się dodatkowe argumenty na korcie. Praktyka pokazuje, że osoby które rozwijają się harmonijnie jak on, z czasem radzą sobie coraz lepiej. W nim na pewno jest jeszcze ogromny potencjał, który dopiero się ujawni.

Na pewno mocną stroną Bruna jest „głowa", czyli siła mentalna. Sam ma tego świadomość, ale wie również, że w trakcie gry, łatwo się zdekoncentrować: – Stres może spowodować, że przestaje się grać to, co było założone, a reaguje się impulsywnie. Walczę z tym cały czas. Opanowanie, zachowanie zimnej krwi, konsekwencja mają ogromne znaczenie.

Marcin Kokot podkreśla: – Nieoceniona jest pomoc pana Rafała Kobusińskiego, który jest trenerem, fizjoterapeutą i trenerem mentalnym. Pracuje z zawodnikami różnych dyscyplin, między innymi z piłkarzami i szachistami. Mocno zaangażował się w rozwój Bruna od samego początku. Mamy z nim kontakt niemal każdego dnia, tak jak z trenerem Damianem. Udało się nam stworzyć mocny team, który pracuje w harmonii. Trenerzy się spotykają, ustalają różne rzeczy. Bruno czyta również książki z dziedziny psychologii sportu. Plus współpracy z trenerem Rafałem jest taki, że stale z sobą rozmawiają, czy to podczas sesji pracy mentalnej, czy w czasie zabiegów fizjoterapeutycznych. W gruncie rzeczy trening mentalny trwa więc nieustannie. To nie są „lekcje" na zasadzie „usiądź Bruno, teraz powiem ci, co masz myśleć", ale naturalny niekończący się proces.

Istotą treningu mentalnego jest to, żeby zawodnik wypracował zdolność stałego utrzymywania skupienia na jednakowym poziomie. Żeby nauczył się koncentracji na tej konkretnej piłce, którą gra w danym momencie, a nie myślał o tym, co będzie albo o tym, co już było, czyli na przykład nieudanej wymianie piłek sprzed chwili. Ona się już skończyła; ważne jest to, co dzieje się w tym momencie. W czystej postaci „tu i teraz". To jest bardzo trudne. Trening tej umiejętności pochłania dużo czasu i energii. Nie dotyczy zresztą tylko momentów, kiedy zawodnik przegrywa, ale w takim samym stopniu sytuacji odwrotnej, kiedy prowadzenie w meczu zdaje się zapowiadać końcowy sukces. Wtedy może się pojawić zbyt wczesny triumfalizm i dekoncentracja. W tenisie – inaczej niż na przykład w piłce nożnej – nie da się „dowieźć wyniku" do końca spotkania. Trzeba umieć grać tak samo od pierwszego do ostatniego serwisu. To oczywiście ideał, niewielu go osiąga, ale praca mentalna jest dążeniem do tego idealnego stanu.

- W przypadku początkujących zawodników chodzi o nauczenie się panowania nad emocjami dosłownie i właściwego zachowania na korcie. Później, jak w przypadku Bruna obecnie, praca mentalna uczy zawodnika panowania nad sposobem myślenia. To zabrzmi banalnie, ale tenisista toczy dwie walki jednocześnie: z przeciwnikiem i ze swoimi myślami – podkreśla Marcin Kokot.

Kiedy rozmawiamy z Brunem o pracy mentalnej, kilka razy pada sformułowanie „zagranie z luźnej ręki". O jego objaśnienie poprosiliśmy Rafała Kobusińskiego: – Stres powoduje napięcie wszystkich mięśni – potrzebnych i niepotrzebnych. „Z luźnej ręki" oznacza, że gra się przy użyciu tylko tych potrzebnych. Oznacza, że zawodnik się rozluźnił psychicznie i zaczął grać „luźną ręką" czyli optymalnie, tak jak na sparingu czy treningu. Większość polskich sportowców jest zaprogramowana na wynik. „Co powiedzą media?", „Jak się będę czuł, gdy przegram?". Takie myślenie mimowolnie powoduje wyzwalanie hormonu stresu. Każda dziedzina sportu opiera się na użyciu innych grup mięśni. Trening powoduje udoskonalenie ich pracy. Pracujemy nad tym, by napięcie mięśniowe nie przekładało się na półmetrowy out. Granie z „luźną ręką" oznacza stan psychiczny, który pozwala nie patrzeć na

Polska reprezentacja w kategorii do lat 16 na Indywidualne Mistrzostwa Europy wraz z trenerami

wynik, a na sposób gry. Paradoksalnie takie zjawisko często obserwujemy u zawodników, którym wydaje się, że mają już przegrany mecz. Jest 0:4, zawodnik wchodzi w stan „luźnej ręki" i dochodzi do 4:4. Po czym znowu się usztywnia, zaczyna się stresować, bo jest zaprogramowany na wynik, na serwis, na forehand. Kluczem do sukcesu jest konsekwentne działanie i skupienie na jednym zagraniu – tłumaczy Rafał Kobusiński.

## RODZINA

Sportowymi postępami Bruna żyją jego bliscy. Każde z nich ma swój wkład w jego sukcesy. Siostra, bo od jej przykładu wszystko się zaczęło, a obecnie płynie od niej stałe psychiczne wsparcie dla brata. Tato, który latami spędzał weekendy na wyjazdach na dziecięce turnieje. I wreszcie mama, czuwająca nad właściwą dietą młodego sportowca.

Bruno komentuje: – Dietę ustala dla mnie pan Tomasz Piekarski, dietetyk ze Słupska. Mam uczulenie na wiele owoców, więc są one wyeliminowane z jadłospisu. Dieta uwzględnia jednak dania, które bardzo lubię, bo jak mówi pan Piekarski, dieta to nie jest kara. Po meczu mogę pić nawet colę. Ale tylko wtedy – śmieje się tenisista.

A tato dodaje: – W domu jemy tak jak Bruno. To zasługa żony. Gotuje codziennie, zgodnie z przepisaną dietą, z suplementacją i ważeniem posiłków. Bruno dzięki Polskiemu Związkowi Tenisowemu uczestniczy również w szkoleniach antydopingowych. Lekarz kadry uświadamia zawodników pod tym kątem, bo niechcący można narobić sobie kłopotów, na przykład biorąc tabletkę przeciwbólową, która jest dostępna w każdym sklepie i na każdej stacji benzynowej.

## PIENIĄDZE

Trudny temat. Trener Paweł Wykrzykowski tak mówi o pieniądzach w tenisie: – Ludzie usłyszą, że Iga Świątek zarobiła gdzieś milion, a gdzieś dwa miliony i myślą, że tak mają wszyscy tenisiści. Tymczasem prawda jest taka, że wychować gracza, który będzie na tenisie zarabiał, jest trudniej niż trafić główną nagrodę na loterii. Tenis to są wielkie wyrzeczenia rodziny trwające latami bez jakiejkolwiek gwarancji zwrotu. To trudny indywidualny sport, w którym materialny sukces odnoszą nieliczni.

W przypadku Bruna do niedawna kosztem rozmaitych wyrzeczeń wszystko finansowali rodzice. A są to wydatki olbrzymie: wynagrodzenia trenerów, wynajem kortów, sprzęt, koszty wyjazdów i hoteli...

Zawodnikom kadry narodowej pomaga również Polski Związek Tenisowy. Dużo zmieniło się na lepsze, odkąd prezesem PZT został pan Mirosław Skrzypczyński. Spowodował, że w Polsce powstała liga tenisowa, ściągnął sponsorów, stawia na szkolenie młodzieży. Jednak głównymi osobami finansującymi szkolenia dzieci pozostają nadal ich rodzice i bez pomocy sponsorów droga na szczyt jest praktycznie niemożliwa.

## PRZYSZŁOŚĆ

Bruno Kokot jest w ważnym momencie swej kariery (choć znawcy tenisa powiadają, że każdy jest jednakowo ważny). Przeszedł właśnie do kategorii U18, która jest ostatnim etapem przed przejściem na zawodowstwo. Na turniejach przyjdzie mu się mierzyć z zawodnikami z całego świata nawet o dwa lata starszymi i budować swoją pozycję w rankingu. Czy podoła? Jego dawni i obecni trenerzy, tak jak najbliżsi, nie mają wątpliwości, że tak.

**Aktualne wyniki Bruna można śledzić na jego profilach społecznościowych:**

**/brunokokotPL**
**/brunokokot_**

# Kazimierz Mojsiuk: „Jeśli praca łączy się z pasją, można pokonać wszelkie przeciwności losu”

**Autor:** Andrzej Mielcarek

O przedsiębiorczości, kluczowych momentach w rozwoju własnej firmy i stojących przed nią wyzwaniach w rozmowie z „Prestiżem” mówi pan Kazimierz Mojsiuk, założyciel i prezes Grupy Mojsiuk.

**- Co skłoniło Pana do założenia w 1979 roku warsztatu samochodowego i podjęcia ryzyka własnej działalności gospodarczej? Nie łatwiej było znaleźć pracę etatową, by zapewnić rodzinie utrzymanie?**

- Moją motywację wyrażę jednym słowem: pasja. Zawsze interesowała mnie szeroko pojęta mechanika. Już jako chłopak lubiłem pomagać ojcu przy wszelkich mechanicznych sprawach. To sprawiło, że również kształciłem się w tym kierunku w szkole samochodowej i na studiach. Potem pojawił się temat blacharsko-lakierniczy i to było to, czego potrzebowałem: łączył on pasję mechaniczną z taką trochę nutą artystyczną, bo w dziedzinie napraw ostateczny wizualny efekt ma największe znaczenie. W tamtym czasie tego typu usługi praktycznie można było realizować tylko w ten sposób, stąd decyzja o podjęciu działalności gospodarczej na własny rachunek. Fakt, nie było łatwo jej prowadzić w tamtych czasach, ale wtedy takie były realia życia gospodarczego w Polsce.

**- Rozpoczynając prywatną działalność gospodarczą, mimo wyższego wykształcenia technicznego, musiał Pan uzyskać status rzemieślnika, czyli zdać egzamin mistrzowski przed komisją Izby Rzemieślniczej.**

- Tak jak wspomniałem, takie były ówczesne realia gospodarcze w Polsce i albo się je spełniało, albo nie. Uzyskanie tytułu rzemieślnika to była droga do postanowionego celu, jakim było uruchomienie własnego warsztatu. Pewien etap drogi do pokonania. Dało mi to dodatkową wiedzę praktyczną, co też później przydało się w prowadzonej działalności. Dodam, że egzamin mistrzowski zdałem z bardzo dobrym wynikiem.

**- Jak Pana zdaniem zmienił się w ciągu minionych 40 lat wizerunek przedsiębiorcy? Czy ma Pan poczucie, że przedsiębiorcy są doceniani adekwatnie do wnoszonych do życia zbiorowego wartości?**

- Wizerunek przedsiębiorcy zmienił się diametralnie na przestrzeni tych lat, tak samo jak diametralnie zmienił

się nam ustrój po 1989 roku. Bywało z tym różnie na przestrzeni czasu. Osobiście uważam, że wszyscy przedsiębiorcy, mali, średni i duzi stanowią jednakowo ważne filary gospodarki i powinni być doceniani przez państwo, a przynajmniej nie powinno się im przeszkadzać w prowadzeniu działalności gospodarczej.

**- Pod koniec czerwca, podczas obchodów Ogólnopolskiego Dnia Przedsiębiorcy, otrzymał Pan, nadany przez prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudę, Złoty Krzyż Zasługi „za zasługi w działalności na rzecz rozwoju polskiej gospodarki, za działalność społeczną i charytatywną". Czym jest dla Pana to odznaczenie? To ukoronowanie dotychczasowej pracy zawodowej czy też impuls do kolejnych działań?**
- I jedno, i drugie. Firma zaczynała swoją działalność w zupełnie innej od teraźniejszej sytuacji gospodarczej. Przeszliśmy przez fazę zmian ustrojowych w Polsce, stale się rozwijając i doskonaląc się w swoim zakresie działalności. Nie ukrywam, że był to trudny czas, który wymagał ode mnie i od firmy wiele pracy, ale jeżeli pasja jest połączona z pracą, można przezwyciężyć wszystkie przeciwności losu. Przyznane przez Prezydenta RP odznaczenie jest też z pewnością motorem do dalszego działania. Firma stale się rozwija, zgodnie z hasłem: „Stale dążymy do doskonałości".

**- Ilu ludzi zatrudniał na początku działalności, a ilu pracuje obecnie w firmach Grupy Mojsiuk?**
- W momencie rozpoczęcia działalności pracowników można było policzyć na palcach jednej ręki, aktualnie w trzech oddziałach pracuje blisko 500 osób.

**- Zbudował Pan, wspierany przez Małżonkę, a od lat również przez córki, silne przedsiębiorstwo rodzinne. Czy zaangażowanie bliskich we współzarządzanie pomaga w biznesie?**
- Każda firma musi mieć silny kręgosłup, szkielet, podstawę działania i podejmowania decyzji. Z pewnością taką niezwykle stabilną podporą działalności jest rodzina, która w całości angażuje się w życie i prowadzenie firmy. To ułatwia i niezwykle scala działania. Nie ma mocniejszego wsparcia jak rodzina. Dodam, że aktualnie w życie firmy wchodzi już trzecie pokolenie.

Kazimierz Mojsiuk odbiera Złoty Krzyż Zasługi z rąk ministra Andrzeja Dery

**- Pana firma przetrwała i wciąż się rozwija. Jakie były kluczowe czynniki tego sukcesu? Jakie były decydujące momenty w rozwoju Grupy Mojsiuk?**
- Każdy z okresów rozwoju firmy był ważny, nie można ich przymierzyć do siebie jedną miarą. Każdy z nich niósł inne wyzwania i wymagał od nas i od firmy innych rzeczy, innego podejścia. Jedno jest pewne – nie można stać biernie, tylko trzeba działać i być otwartym na nietypowe rozwiązania. Dzięki takiemu elastycznemu podejściu firma dostosowywała się do zmieniającej się sytuacji gospodarczej w latach osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych – ten okres można zaliczyć do takich właśnie kluczowych momentów. Kluczowe były także decyzje o wkroczeniu firmy na nowe rynki – szczeciński a potem gorzowski. W ostatnich latach to ważne inwestycje w rozwój infrastruktury firmy a także pozyskanie nowych marek – Citroen, Opel i aktualnie Fiat.

**- Patrząc z perspektywy czasu, czy zrobiłby Pan coś inaczej, podjął w jakichś momentach inne decyzje?**
- Dysponując obecną wiedzą, z pewnością znalazłbym sytuacje, w których postąpiłbym inaczej, ale należało podejmować decyzje „tu i teraz". Patrząc wstecz z perspektywy czasu przez pryzmat obecnego stanu i rozwoju firmy mogę zdecydowanie stwierdzić, że były one w większości dobrze przemyślane i zarazem podjęte w dobrym kierunku.

**- Pan i Pańska firma od dawna angażujecie się w działalność społeczną i charytatywną, promując np. edukację i szkolnictwo zawodowe, organizując środowiska branżowe, działając na rzecz regionu, wsparcia kultury m.in. będąc partnerem Festiwalu Młodzi i Film, wspomagając uchodźców wojennych z Ukrainy. Dlaczego się w to wszystko angażujecie? Co spowodowało, że Pan i Pańska rodzina nie traktujecie przedsiębiorczości tylko jako źródła dochodu i sposobu na życie, ale także jako społeczną misję?**
- Jesteśmy firmą odpowiedzialną społecznie, dlatego stale angażujemy się w lokalne inicjatywy kulturalne, charytatywne czy sportowe. Czujemy się aktywnym członkiem naszej społeczności, ponieważ firma to ludzie, którzy żyją na terenie

działalności naszej firmy, którzy mają rodziny i także funkcjonują w lokalnych społecznościach oddziałujących na nasz region. To swoistego rodzaju naczynia połączone. Mając to na uwadze, wychodzimy z założenia, że wspieranie różnego rodzaju inicjatyw przekłada się na lepsze funkcjonowanie firmy.

**- Jak Pan uważa, co jest głównym atutem Pana działalności i Pana firmy ?**
- Kompleksowość usług, a to oznacza, że opiekujemy się klientem przez cały czas jego styczności z firmą. Co to dokładnie znaczy? Już w momencie zakupu pomagamy klientom zmaterializować ich potrzeby i oczekiwania związane z nowo kupowanym autem, ale także umożliwiamy dobranie odpowiedniej dla danej osoby formy finasowania. Jesteśmy w stanie również dobrać odpowiednie ubezpieczenie, dzięki czemu klient może wyjechać od nas w poczuciu, że jest w pełni przygotowany do użytkowania pojazdu. Pełny wachlarz usług serwisowych, w skład którego wchodzą także usługi blacharsko-lakiernicze, daje możliwość spokojnego użytkowania zakupionego pojazdu bez konieczności odrywania się od swoich obowiązków w celu np. naprawy czy przeglądu auta. Na koniec możemy pomóc w zmianie auta po zakończeniu jego eksploatacji przez aktualnego właściciela, oferując możliwość odkupu i nabycia nowego auta na preferencyjnych warunkach. Klienci to doceniają, wielu z nich współpracuje z nami od lat.

**- Jakimi zasadami kierował się Pan jako przedsiębiorca w swojej pracy, budując zdolne do stałego rozwoju przedsiębiorstwo? Jakie jest biznesowe credo prezesa Kazimierza Mojsiuka, które chciałby Pan przekazać młodszym menedżerom?**
- Tak jak wspominałem wcześniej – róbmy swoje możliwie jak najlepiej, wsłuchując się w głos i opinie klientów, a jeżeli jeszcze to co robimy zawodowo, jest naszą pasją, to już jest można powiedzieć prawie gotowy przepis na dobrze funkcjonująca firmę.

**- Czuje się Pan spełniony jako przedsiębiorca?**
- Powiem tak, przed nami kolejne wyzwania – którymi są z pewnością trwająca przebudowa siedziby salonu i serwisu Mercedes-Benz w Starych Bielicach koło Koszalina oraz pozyskanie nowych marek do naszej oferty takich jak Opel i Fiat – i to jest chyba najlepsza odpowiedź na to pytanie.

Dodajmy, że na ukończeniu jest przebudowa koszalińskiego salonu i serwisu Mercedes-Benz Mojsiuk zlokalizowanego w podkoszalińskich Starych Bielicach. Obiekt powstał w oparciu o najnowsze standardy tej niemieckiej marki dotyczące salonów sprzedaży. Mieści się w tym standardzie kształt salonu z charakterystyczną dużą gwiazdą i przeszkloną fasadą jako znak rozpoznawczy najnowszych placówek tego typu w Polsce. Idąc z duchem czasu, będą w nim dominować multimedia pozwalające na wspólne z klientem „zbudowanie" przed wykonaniem zamówienia jego wymarzonego auta, natomiast część serwisowa zyska dodatkowe miejsca do diagnostyki i naprawy aut osobowych i dostawczych marki Mercedes-Benz.

# ROZWIĄZANIA MEBLOWE
# SZYTE NA MIARĘ

KOSMAZ
do mebli, dla domu

W **Kosmaz** znajdziesz rozwiązania
**Blum** idealne dla Ciebie i Twojej rodziny

blum

**Udanego startu w nowy rok szkolny wszystkim pociechom i ich rodzicom życzy KOSMAZ**

Zapraszamy na **Jazdę Próbną Kuchni w KOSMAZ**.
Doradzimy i zaprezentujemy Ci na żywo w skali 1:1
**Twoje pomysły i nasze rozwiązania.**
**Umów się** tel.663 746 468

Koszalin, ul. Lniana 8 | 663 746 468 | koszalin@kosmaz.com.pl | www.kosmaz.pl

# Spotkania jak najbardziej realne

**Autor:** : Dana Jurszewicz | **Fotografie:** Tomasz Majewski

Od 16 września br. w Galerii Region Koszalińskiej Biblioteki Publicznej można oglądać wystawę interdyscyplinarną „Real 8". To już ósma wystawa z cyklu „Spotkajmy się w realu".

Pomysłodawcą wydarzenia jest koszaliński artysta Wal Jarosz. – Dziś artyści częściej spotykają się i prezentują swoje prace w Internecie, niż w żywych galeriach sztuki – mówi. – Powody tego są różne, przede wszystkim tak jest łatwiej, szybciej można zaprezentować swoje najnowsze prace. Oczywiście liczą się też koszty zorganizowania wystawy, czyli wysyłka prac, wyjazd, oprawa graficzna. Nic jednak nie zastąpi żywego kontaktu ze sztuką oraz artystą.

Wal Jarosz organizuje coroczne wystawy, na których spoytkają się i artyści, i ich prace. I tak jest do tej pory, choć pierwotnie miał to być jednorazowy projekt. Autorzy prac chętnie przyjeżdżają do Koszalina, poznają się, co owocuje potem nawiązaniem współpracy z galeriami, wyjazdami na plenery. Niekiedy odnawiają zapomniane kontakty lub znajdują wspólnych znajomych. Co równie ciekawe – spotykają się też ich prace.

Wal Jarosz mówi: – Nigdy do końca nie wiadomo, jakie obrazy autorzy przyślą. I tu, na ścianach galerii następuje czasem niezwykle interesująca konfrontacja. Obrazy przecież wpływają wzajemnie na siebie, kiedy wiszą na jednej ścianie.

Dlatego wystawy z cyklu „Real" co roku są inne – czasem jednorodne tematycznie lub pod względem użytych technik czy barw, a czasem wybuchają feerią barw i tematów. Aranżacja wystawy bywa trudna. W tym roku poszło trochę łatwiej – jedną stronę galerii zajęły prace bardzo kolorowe, po drugie – te bardziej stonowane. A przybyli na wernisaż autorzy stwierdzali, że ich obrazy wyglądają nieco inaczej, niż je postrzegali do tej pory. Nikt z nich nie brał dotychczas udziału w takiej wystawie, choć mają za sobą mniejszy lub większy dorobek artystyczny.

Widzowie zaś zobaczyli po raz pierwszy w „Realu" bardzo ciekawe formy przestrzenne – tkaniny z juty Doroty Średnickiej z Warszawy. Poza tym są obrazy w technikach – akwareli, oleju i akrylu na płótnie, kolażu. Podczas wernisażu bardzo podobały się żywiołowe abstrakcje Anity Grobelak z Częstochowy, domowe kwiaty Izabeli Wolskiej ze Szczecina tęskniące za innym światem, pełne emocji ale i empatii obrazy będące wspomnieniem własnych przeżyć Aleksandry Kuczyńskiej (Wrocław). A Wal Jarosz nie mógł pozbawić miłośników sztuki spotkania z charakterystycznymi dla siebie kurkami, ale też zaprezentował pracę powstała na wakacyjnym plenerze i jest to „Konik z Radawnicy".

Do tradycji wernisaży w Koszalin należy występ muzyczny rozpoczynający spotkanie ze sztuką. Tego wieczoru wystąpił Marek Kopczyński, prezentując obok obrazów piosenki swojego autorstwa.

W tegorocznej edycji „Realu" udział wzięli: Piotr Gola (Bilcza), Anita Grobelak (Częstochowa), Wojciech Herman (Skarżysko -Kamienna), Marek Kopczyński (Białogard), Aleksandra Kulczycka (Wrocław), Andżelika Miszczuk (Płock), Dorota Średnicka (Warszawa), Maria Piątek (Warszawa), Krzysztof Trzaska (Warszawa), Grzegorz Radecki (Gdańsk), Marta Wojnicka (Kraków), Mira Skoczek-Wojnicka (Kraków), Izabela Wolska (Szczecin) i Wal Jarosz (Koszalin).

Wystawę „Real 8" można oglądać do 16 października br.

# Chwila, która wszystko odmienia

**Autor:** Dana Jurszewicz | **Fotografie:** Wojtek Szwej

Tegoroczny, już 19. Europejski Festiwal Filmowy Integracja Ty i Ja organizowany przez Koszalińskie Towarzystwo Społeczno-Kulturalne oraz Koszalińską Bibliotekę Publiczną, trwał w dniach 6-10 września. Miłośnicy kina mogli obejrzeć 34 filmy konkursowe, oceniane przez jury pod przewodnictwem aktora Piotra Głowackiego. Widzowie wybierali swoje filmowego faworyta, głosując na specjalnej planszy po każdym seansie.

Kolejne festiwale w Koszalinie mają swoje odrębne przesłania. W tym roku było to hasło „Jedna chwila". Organizatorzy chcieli zwrócić uwagę na ten moment w życiu człowieka, który potrafi zaważyć na dalszych jego losach. To moment, gdy ze zdrowej, w pełni sprawnej osoby stajemy się osobą na wózku, często zależną od innych. Przyczyną jest najczęściej wypadek komunikacyjny, ale także nieuwaga, niedostrzeżona w porę choroba.

O tym mówiono na konferencji naukowej „Psychologiczne aspekty niepełnosprawności", na spotkaniach z gośćmi z niepełnosprawnością z Polski i Ukrainy, podczas dyskusji z bohaterami i twórcami filmów. Spotkanie, które miało miejsce po inauguracji w kinie Alternatywa, zapoczątkowało temat. Pokazano bowiem film Bartosza Blaschke „Sonata".

Jego bohaterem jest chłopak, u którego dopiero w wieku kilkunastu lat zdiagnozowano „zwykły" niedosłuch, a nie autyzm. Gdyby nie spostrzegawczość nauczycielki, Grzegorz Płonka uznawany za niepełnosprawnego intelektualnie pozostałby zamknięty w nieswoim świecie. Grzegorz nauczył się mówić, ponadto okazało się, że ma niezwykły talent muzyczny. Dziś koncertuje (wystąpił z recitalem podczas inauguracji), komunikuje ze światem, ale sam mówi, że byłby kimś innym, gdyby diagnoza była wcześniejsza. – Zmarnowanego czasu już się nie cofnie – wyjaśniał z goryczą w głosie.

Wcielający się w jego postać Michał Sikorski dodał, że choć przygotowaniom do roli poświęcił mnóstwo czasu i pracy, najważniejsze okazały się spotkania po projekcjach.

- To mnie zmieniło i zostanie we mnie na zawsze – nie krył.

Festiwalowi towarzyszyły dwie wystawy fotograficzne. Pierwsza to efekt Fotokonfrontacji, które w Dźwirzynie prowadził znakomity koszaliński fotografik Wojtek Szwej. Duże, wyraziste fotografie osób z nie-

## WERDYKT

**Jury w składzie:** Piotr Głowacki, przewodniczący, Anna Dzieduszycka, Iwona Siekierzyńska, Bartosz Blaschke po obejrzeniu 34 filmów konkursowych (13 fabularnych, 15 dokumentalnych i 6 amatorskich) przyznało:

- Motyla 2022 za najlepszy film fabularny - dla Lin Po-Yu (Tajwan) „W stronę morza" za warsztatową doskonałość w zbudowaniu przejmującego i prawdziwego do szpiku kości portretu matki,

- Motyla 2022 za najlepszy film dokumentalny - dla Lidii Dudy „Pisklaki" za mistrzowskie decyzje artystyczne i ich brawurową realizację,

- Motyla 2022 w kategorii filmów amatorskich - otrzymał Maciej Książko „Jak mam...?" za imponującą sprawność w opowiedzeniu niezapomnianej historii o przyjaźni.

**Wyróżnienia:**

- film fabularny - Cristina Guillen (Francja) „Emillia" za szczególnie udane wpisanie walorów edukacyjnych w głęboką opowieść egzystencjalną,

- film dokumentalny - Helena Malak „Nocą spaceruję" za subtelne użycie kamery w procesie integracji, Adan Alliaga (Hiszpania) „Hardcore" za bezkompromisowe oddanie głosu bohaterowi i Michał Kawecki „Antybohater" za znalezienie formy filmowej, która pozwala bohaterowi na bycie sobą,

- film amatorski - Karolina Mróz i Mariusz Niewiarowski „Niepokonany" za pełny pasji i odwagi filmowy autoportret nie uciekający od tematów tabu,

- nagrodę publiczności zdobyła Aleksandra Kutz za „Jeszcze zdążę",

- nagroda specjalna Rektora Politechniki Koszalińskiej przypadła Maciejowi Książce.

pełnosprawnością w niezwykłych sytuacjach czy otoczeniu wysyłały ogromny ładunek pozytywnej energii. Drugą wystawę zaprezentował Stanisław Składanowski, autor słynnego zdjęcia Lecha Wałęsy niesionego na ramionach robotników w sierpniu 1980 r. Autor zrobił je jedyną sprawną ręką.

Najważniejsze jednak były filmy i to one gromadziły publiczność w sali kina Alternatywa. Wielu widzów podkreślało, że czerpią bardzo dużo z oglądania filmów o problemach ludzi z różnymi rodzajami niepełnosprawności żyjących w różnych krajach, kulturach, społecznościach. Wniosek jest jeden – taki festiwal jest wciąż potrzebny.

Jednocześnie z tym, co działo się w salach KBP – publiczność w kilkudziesięciu miastach Polski mogła obejrzeć niektóre filmy w ramach Małych Festiwali Ty i Ja.

Anna Dzieduszycka, która była w Koszalinie w ubiegłym roku jako aktorka grająca główną rolę w nominowanym do Oscara filmie „Sukienka" powiedziała na zakończenie imprezy: - Dziękuję, że mogłam być w tym roku w jury, że przeżyłam tak ogromne emocje. Gratuluję każdemu twórcy filmu tu pokazywanego i każdemu, kto tu był.

Laureaci 47. FPFF

# Podróże donikąd, czyli wszyscy gramy w polskim filmie

**Autor:** : Anna Makochonik, Piotr Pawłowski | **Fotografie:** Anna Bobrowska – mat. prasowe FPFF

Powiemy wprost: tegoroczny, 47. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych (FPFF) nas rozczarował. Z kilkoma wyjątkami. To jednak tylko część widoku na polskie kino, bo do konkursu głównego trafiło jedynie 20 spośród niemal 50 filmów zrealizowanych w ostatnim roku.

Regulamin konkursowy przewiduje, że filmów powinno być 16. Komisja selekcyjna zdecydowała o przyjęciu czterech dodatkowych, co miało wpływ na większe zróżnicowanie propozycji, jednak dla uczestników wydarzenia stanowiło nie lada wyzwanie. Dwadzieścia filmów do obejrzenia w pięć dni to nowy rekord gdyński, niekoniecznie warty powtórki.

## KONTROWERSJA BEZKONKURENCYJNA

Zacznijmy od końca, czyli werdyktu. Ocena jurorów w zasadzie jest zgodna z naszymi przewidywaniami i nie budzi większych zastrzeżeń. Poza przyznaniem przez dziennikarzy akredytowanych przy FPFF nagrody filmowi „Chleb i sól" w reż. Damiana Kocura, który uważamy akurat za jeden z najmniej udanych konkursowych filmów. Pozostajemy w tym zdaniu odosobnieni – debiut został nagrodzony w Wenecji, opatulony zachwytami polskiego środowiska filmowego i recenzenckiego, a reżyser uznany za objawienie kina autorskiego. Szanujemy, nie podzielamy.

Za zupełnie innego, zbiorczego, zwycięzcę można uznać filmy poruszające aktualne problemy, najczę-

ściej rodzinne. Kino, którego wszyscy jesteśmy bohaterami, kino przypadkowych zwrotów akcji, życia w szarej codzienności; przeciętne, lecz poruszające, wreszcie kino sprawnej opowieści i dobrego aktorstwa.

W tym segmencie wyróżnilibyśmy „Strzępy" w reż. Beaty Dzianowicz, „Śubuka" w reż. Jacka Lusińskiego, a przede wszystkim w naszej ocenie jeden z najlepszych filmów konkursowych – „Kobietę na dachu" w reż. Anny Jadowskiej z wybitną rolą Doroty Pomykały.

Warte dostrzeżenia wydaje się nam też kino nowego moralnego niepokoju w postaci „Cichej ziemi" w reż. Agnieszki Woszczyńskiej, „Taty" w reż. Anny Maliszewskiej i „Zadry" w reż. Grzegorza Mołdy.

Osobną kategorią jest polskie kino historyczne, realizowane trochę z pasji twórców, a trochę zgodnie z zapotrzebowaniem społecznym i politycznym. „Filip" w reż. Michała Kwiecińskiego (drugi film zwycięski) wymyka się z tej kategorii i stanowi przykład dobrze skrojonej opowieści. Okazuje się przy tym, że o drugiej wojnie światowej wciąż można opowiadać oryginalnie, chociaż potrzeba do tego nowego punktu odniesienia.

Najbardziej kontrowersyjnym filmem, na którego temat spieramy się od wyjścia z sali kinowej, okazali się „Głupcy" w reż. Tomasza Wasilewskiego, ale o tym dlaczego, napiszemy obszernie w kolejnym wydaniu „Prestiżu".

Bezkonkurencyjny, jak zawsze, okazał się Wojciech Smarzowski z drugą odsłoną „Wesela".

Filmowe buble to: „Apokawixa" w reż. Xawerego Żuławskiego z osobliwym występem Sebastiana Fabijańskiego oraz Cezarym Pazurą i Tomaszem Kotem w roli zombies oraz „Brigitte Bardot cudowna" w reż. Lecha Majewskiego, która stanowi przykład filmu zrealizowanego bez wyraźnego pomysłu i kontekstu, a co najważniejsze - oceny poziomu wytrzymałości widza na ekranowe wydumania. Rozczarowanie przyniósł też „Broad Peak" w reż. Leszka Dawida, z którego chłodem bije dosłownie i w przenośni.

Zdjęcie na ściance nie musi być nudne

## SIŁA KOBIET

Komisja selekcyjna każdego roku wybiera produkcje, które zdaniem przedstawicieli branży zasługują na poddanie ocenie, a w istocie postawienie w świetle fleszy. Problem zawsze polega na tym samym, czyli odpowiedzi na pytanie: czy to wybór właściwy, a więc reprezentatywny i dla sezonu, i dla aktualnej kondycji kina.

Z tym można, a nawet trzeba, polemizować, bo np. w ostatnim okresie widzowie chętnie chodzili na polskie komedie, a w konkursie ten gatunek nie znalazł odbicia. Ubolewamy nad formułą selekcji. Wybór powinien odbywać się na innych zasadach, zwłaszcza, że o gustach pojedynczych odbiorców nie warto dyskutować, cenniejsza jest konfrontacja smaków.

Powtórzymy to, co piszemy od kilku lat, teraz z większym naciskiem: polskie kino to kobieta. Dotyczy to zwłaszcza pionu producenckiego, ale nie tylko. Coraz więcej jest reżyserek, a to dobra wiadomość. Najlepsze filmy w tym roku zreali-

Dorota Kolak

Damian Kocur

Otwarcie alei Filmowców Polskich

zowały kobiety, kobiety zaprezentowały też najciekawsze role: główne, drugoplanowe, a nawet epizodyczne. Kobiety są w filmach silne, bardziej zdecydowane i wyraziste, napędzają opowieści, stanowią osie zdarzeń. Bohater męski wydaje się wycofany i stale czymś zaniepokojony, rozedrgany i zagubiony. Ciekawe.

Dodajmy, że festiwal przyniósł dwa wydarzenia zrealizowane przez nasze reżyserki po angielsku i z angielskimi ekipami, w czym obie panie widziały szansę na wyjście rodzimego kina z zaściankowości, natomiast widzowie mogli dostrzec wyższości anglosaskiego rzemiosła filmowego. Są to: „Infinite Storm" w reż. Małgorzaty Szumowskiej (z odmienioną, dojrzałą, piękną Naomi Watts) i „The Silent Twins" w reż. Agnieszki Smoczyńskiej. Ostatni, niezwykle oryginalny i realizacyjnie perfekcyjny, obraz zasłużenie okazał się zwycięzcą Gdyni.

Agnieszka Smoczyńska, reżyserka „The Silent Twins" ze Złotymi Lwami

## PROSTOTA W DOBRZE SKONSTRUOWANEJ INTRYDZE

Reżyserzy i scenarzyści (szkoda, że wciąż często występujący w jednej osobie) za pośrednictwem filmów stale gdzieś podróżują, o czym od kilku lat mówimy z przekąsem, ale tym razem musimy stwierdzić ponad wątpliwości, że to eskapady donikąd. Każda niemal ekipa „projektu filmowego" pod wpływem „procesu" oraz „spotkania" staje się rodziną, z którą reżyserka lub reżyser przyjeżdża do Gdyni, jak do domu. Ma więc prawo spodziewać się czułego przyjęcia, a kiedy natrafia na niezrozumienie bądź obojętność, nadyma się, obraża, ucieka w milczenie.

Film to praca zbiorowa, to oczywiste. Istotne jednak, aby w tej zbiorowości znalazło się miejsce dla widza, który w zgodzie z rodzinnymi obyczajami ma prawo mówić szczerze o tym, co czuje i nazywać swoje emocje po imieniu. To, co przywieźliśmy z Gdyni, to brak przeżyć. Być może zbyt wysoko ustawiliśmy poprzeczkę. Co ważne, mimo wyraźnego spadku liczby widzów w kinach, polskie filmy radzą sobie bardzo dobrze w repertuarach.

Pocieszające jest również to, że liczba filmów produkowanych w kraju z roku na rok rośnie. Ilość rzecz jasna nie musi i nie przekłada się na jakość, ale stanowi o silnym zróżnicowaniu oferty. Przybywa producentów, w tym najcenniejszych: niezależnych i obracających dużym kapitałem oraz producentów, którzy po latach pracy w studiach i przy liniach, stawiają na samodzielność.

Wniosków pofestiwalowych mamy tak wiele, że na wszystkie nie wystarczyło miejsca w tym wydaniu „Prestiżu". Rekomendacje wybranych tytułów z tegorocznej kolekcji zaprezentujemy w październikowym wydaniu. Spośród 20 polecimy połowę, co jest gestem dobrej woli wobec przeciętności sezonu. Kino polskie nauczyło nas jednak, że pracuje w swoim rytmie, który niestety przewiduje również słabsze lata.

# Koszaliński Budżet Obywatelski 2023

# Oddaj głos na Koszalin przyszłości.

Przejdź na stronę i zagłosuj →→→

## Masz czas do 23 października 2022

**www.budzetobywatelski.koszalin.pl**

Konsultacje Społeczne

KOSZALIN
Centrum Pomorza

# Rodzinny azyl za miętowymi drzwiami

**Autor:** Anna Zawiślak | **Fotografie:** Nikola Moskal

Za miętowymi drzwiami jest gwar, jest kolor, są ludzie i zapach drożdżowego ciasta ze śliwką. Miękkim sofom i puszystym dywanom do twarzy jest z dżdżystym deszczem za szeroko uchylonym oknem. W dzbanku rozmarynowej herbaty odbija się ciepło rozpalonych świec, a w miękkich fotelach rozmościły się ludzkie historie. O tym kto mieszka za miętowymi drzwiami, można by napisać książkę, ale to może kiedyś. Dziś miętowe drzwi i mieszkańców bardzo klimatycznego, przedwojennego, koszalińskiego domu można podejrzeć w mediach społecznościowych i choć tylko wirtualnie, poczuć ich styl i sposób na życie.

Magda Homlik-Gabryś, żyje tak, jak to sobie wymarzyła. Przeglądając fotografie, które tworzy i publikuje na Instagramie, odkrywamy z jednej strony świat sielski, bardzo rodzinny, ciepły, przytulny, ale i bogaty duchowo, pełen wartości i osobistych przemyśleń. Pytanie brzmi, czy to tylko obrazek? Scrollowany kolejny post, o pięknym wnętrzu, czy może coś więcej?

Kilka lat temu wrócili z Anglii. Magda i Irek nigdy nie czuli, żeby to właśnie tam było ich miejsce, chociaż żyło im się na Wyspach wygodnie: mieli pracę, dom, a dzieci swoje pierwsze szkolne przyjaźnie. Magda uczyła w polskiej szkole. Irek miał dobrą pracę, w której zdobywał doświadczenie. Decyzję o powrocie podjęli wspólnie, kiedy przeniesienie chłopców do szkół w kraju mogło odbyć się jeszcze bezboleśnie.

W Koszalinie, zaczęli wszystko od nowa. Pozornie od nowa, w końcu mieli tu rodzinę, przyjaciół i kiełkujące w głowie marzenia.

Magdzie szybko udało się znaleźć pracę w liceum. Uwielbiała uczyć, choć cała biurokratyczna część tego zawodu zawsze wydawała się zbyt sztywna i absorbująca. Mitem okazało się też to, że nauczyciel ma tylko kilkanaście godzin pracy w tygodniu. Boleśnie zweryfikowała to pandemia. Dziesiątki godzin przy komputerze, setki prac, maili, poprawek, komentarzy. Wszystko to przyniosło wypalenie. Okazało się też, że łapanie własnego ogona, nie jest grą wartą świeczki. Zaczęło brakować czasu dla dzieci, na chwilę z książką, na dopilnowanie tego co najważniejsze.

Magdzie potrzebny był oddech, dystans i czas. W tak chwiejnym okresie rezygnacja z etatu pewnie w wielu wzbudziłaby nieprzyjemny dreszcze, a jej dodało to wiatru w skrzydła.

Wystrój wnętrz, przebudowy, remonty grały jej w duszy od dawna. Jeszcze będąc na Wyspach, miała okazję aranżować przestrzenie, bardziej intuicyjnie i naturalnie niż w sztywnych ramach konwenansów czy projektów.

Ukończenie Gdańskiej Akademii Projektowania utwierdziło ją, że ma do tego „nosa", że to co robi jest dobre, być może wcześniej działała zupełnie po swojemu, ale było to trafne, a przede wszystkim wygodne i komfortowe.

Logistyczna eskapada na cotygodniowe zjazdy była wyzwaniem dla całej rodziny. Łamigłówką. Dla niej był to taki czas, w którym mogła spotkać się ze sobą, porozmawiać z innymi, którzy mieli podobnie, nauczyć się czegoś i zainspirować. Po latach bycia nieustannie „na etacie w pracy i w domu" studiowanie okazało się swoistymi wakacjami od codzienności. I tego jej było trzeba.

Wróćmy jednak do przedwojennego domu.

Rodzina Magdy i Irka to na co dzień skład 2 + 4 w porywach do 5, bo najstarszy Mati właśnie został studentem w Bristolu. Maturzysta Jaś uczy się w Gdyni, ale do domu przyjeżdża często, Kuba właśnie rozpoczął ósmą klasę, Antoś pierwszą, a Tosia to jeszcze przedszkolak. Dla takiej gromadki, która wprost uwielbia zapraszać znajomych i spędzać wspólnie czas, będąc przy tym (bezwzględnie każdy) indywidualnością, wykrojenie przestrzeni, wspólnej i osobnej, okazało się nie lada wyzwaniem, ale i nową perspektywą.

To była okazja, aby praktyki z Akademii odbyć we własnych „czterech ścianach".

Zyskany dzięki rzuceniu pracy czas odzyskał dawne barwy. Oboje z Irkiem, lubią wstać bardzo wcześnie rano i celebrować poranną kawę, to czas na omówienie dnia, szybkie plany i chwilę dla siebie. Kiedy dzieci rozbiegały się po placówkach oświatowych, Magda pomiędzy domowymi obowiązkami z dnia na dzień zaczęła wciągać się w remont domu bez reszty.

To co jest tym domem dziś, w niczym nie przypomina tego, co było. Przedwojenne budownictwo, małe okna, brak izolacji, wszystkie instalacje do wymiany. Niskie wnętrza, małe pokoje i wcale nie za wiele metrów kwadratowych.

Rewolucyjnie postanowiła podnieść dach, dobudować nowe wejście i zbudować werandę. Na papierze to kilka słów, a w prawdziwym życiu to setki kilogramów gruzu, starych dech, niepotrzebnych przedmiotów po niegdysiejszych właścicielach. W ogrodzie: dzikich krzaków, zarośniętych, nieprzycinanych latami drzew, rozpadającej się komórki gospodarczej i starej stodoły. Kupując dom, będący ruiną, oboje zobaczyli w nim potencjał i możliwości, ale obrócenie marzeń w realne dzieło okazało się mrówczą, codzienną pracą, zarówno z ołówkiem w ręku, kalkulatorem, jak i w budowalnych butach pośród sterty spróchniałych belek i rozpadających się ścian.

W miejscu, w którym ktoś by się załamał, Magda wręcz gotowała się do pracy. W końcu mogła ziścić swój sen o kolorach, o domu pełnym barw i przestrzeni. Wyszukiwanie starych mebli, szukanie perełek, odpowiednich tkanin, detali, ale też zupełne przemodelowanie funkcji pomieszczeń okazało się tym, co chyba zawsze chciała robić. Kiedy inni widzieli obdrapane mury i żadnego światełka w tunelu, ona była już na etapie pluszowych kap i miękkich dywanów – w wyobraźni, ale właśnie to układanie klocków, planowanie i projektowanie stało się nie koniecznością a pasją.

Za miętowymi drzwiami, które były wymarzonym elementem wejścia do domu państwa Gabrysiów, zaczęły „kwitnąć" pełne roślinności ornamenty, tapety i tkaniny. Każdy wcześniej przemyślany kąt, wypełniły meble, bibeloty i pamiątki. Pokoje zalało ciepło domowego życia, zapach naparów i wypieków. Powstało sporo

mebli, nowych rozwiązań, wygodnych stref, ale i miejsc na realizację hobby członków rodziny. W ogrodzie zakwitły kwiaty, przy płocie pną z się do góry pampasowe trawy i bluszcze.

To Janek w czasie pandemii podpowiedział mamie, że mogłaby wrzucić na Instagram zdjęcie odnowionego domu. Spektakularna metamorfoza na fotografiach miała być w założeniach wirtualnym pamiętnikiem. Jednak ze zdjęcia na zdjęcie obserwujących przybywało. Dopytywali o detale, szukali podpowiedzi, jak coś zrobić, czy gdzie można zdobyć tak wyszukane detale. Te pierwsze kilka zdjęć dało Magdzie poczucie, że to co tworzy, ma sens, podoba się i gra. Co tu dużo mówić, to po prostu był całkiem spory dopływ energii i doping do dalszego działania.

Choć do tej pory internetowy świat był gdzieś obok, a prywatność zarezerwowana dla najbliższych, to miętowe drzwi otworzyły się na wirtualnych gości, którzy z dnia na dzień zaczęli poprzez swoje ekrany smartfonów pojawiać się w domu Magdy regularnie, poznając zakamarki i przypatrując się zmianom.

Dziś prawie 14 tysięcy obserwujących codziennie zerka i zastanawia się „Co u Magdy?"

Jej fotografie intrygują i inspirują, poza tym w wirtualnych relacjach nawiązują się niewidzialne więzi, bo przecież ludzie „w sieci" choć się nie znają osobiście, dużo o sobie wiedzą. „Jak się dziś macie?", „Dobrego dnia" i kilka zdań o codzienności zbliża. Szczególnie osoby, które mają podobnie: dzieci, gwar, szkolne sprawy, pracę, szukanie inspiracji itd.

Ktoś zagląda, bo remontuje swój dom, ktoś podpatruje, jak połączyć z pozoru gryzące się desenie. A ktoś jeszcze, bo po prostu lubi tą estetykę.

Te właśnie domowe rewolucje jakiś czas temu ośmieliły Magdę na tyle, że wyremontowała i przearanżowała dom na koszalińskim Rokosowie, który do tej pory wynajmowali wraz z Irkiem, innym mieszkańcom.

Magda „klasycznemu" klockowi z lat siedemdziesiątych nadała sznyt współczesności, dodała komfortu i wygody. Zadanie przygotowania czyjegoś domu do sprzedaży było zupełnie czymś innym od remontu ich własnego domu. Przebudowa musiała być zarówno uniwersalna, ale z pazurem, niby dla wszystkich, ale nietypowa. Dostosowana dla rodziny, a być może tylko dla pary. Tych zagwozdek było kilka, a z każdym dniem remontu tylko ich przybywało, bo jak wiadomo, czasem lepiej zbudować coś od początku niż przerabiać.

Instagramowi obserwatorzy, znów mogli przypatrywać się budowlanym perypetiom i korzystać z doświadczania Magdy.

Tych pytań: jak, gdzie, dlaczego, codziennie w wiadomościach DM autorka profilu „Za miętowymi drzwiami" dostaje kilkana-

ście. Jej nieoczywisty styl, tak inny od niezwykle popularnego boho, czy skandynawskiego, jest kolorową odskocznią i odejściem od kanonu. Już całkiem niedługo to co jest w stylu Magdy, to co tak bardzo ujmuje jej obserwatorów, wyjdzie poza wirtualną strefę. Dodatki, meble, ryciny, rysunki, będzie można kupić w jej internetowym sklepie „Deco Mięty", który swoją premierę będzie miał wkrótce.

W Magdzie, poza tym, że ma w sobie to coś: ciepło, którym wypełnia pomieszczenie, uśmiech, przy którym miękną serca, jest jeszcze dojrzałość. Nie ma problemu z tym, że ma 44 lata i z tym, że nie powiedziała jeszcze ostatniego słowa. Z tym, że chce się nadal uczyć, ale też z tym, jak bardzo ważna jest dla niej rodzina, czas dla niej, wspólne wakacje i niedzielne śniadanie przeciągające się do samego południa. To, że czeka na męża i dzieci z ciepłym obiadem, daje jej poczucie spełnienia. To, że drzwi domu są otwarte, a miejsce przy stole jest dla tych co chcą pożartować i się pożalić jest jej dumą. Także to, że w ogromie obowiązków telefon on bliskich jest najważniejszy, ale też to, że przy tak licznej rodzinie i wielu obowiązkach znalazła czas dla siebie i pomysł na to, co tak naprawdę chce robić. Magda odkopała, a może tylko odkurzyła w sobie dawne potrzeby i chęci. Z pomocą dzieci odnalazła się w internetowym świecie, a liczby lajków, komentarzy i obserwatorów może pozazdrościć jej wielu twórców.

Jej instagramowy profil to nie tylko ładne obrazki. To pewien rodzaj ładu i estetyki, a także pozytywnych wibracji. Chyba w tym tkwi właśnie jej sukces i to, że inspiruje tak wiele osób. Co u Magdy Za Miętowymi Drzwiami zobaczyć możecie sami w sieci, może kawałek tego ciepła zabierzecie do siebie i rozgości się u was na dobre.

# Elegancka nonszalancja

Dominuje wygoda, kolor i niepowtarzalny fason, tak w największym skrócie można określić kolekcję Pierre Cardin na tegoroczną jesień i zimę. Cała gama męskich ubrań, skomponowana jest tak, aby dowolnie je łączyć w zależności od okazji. Delikatny szarosrebrny czy złamana biel kontrastuje z ultramaryną. Zielony, brąz i khaki uzupełnia ciepły musztardowy odcień Dried Tobacco. Dla zwiększenia akcentu, w kolekcji znajdziemy też kolorystyczne impulsy w postaci: ciemnego brązu, khaki, granatu, amarantu czy czerwieni.

Warstwy i faktury tworzą trend tego sezonu, a wysoka jakość tkanin ciepło i delikatnie otula ciało nawet w chłodne dni. Mięsiste marynarki i wygodne golfy, spodnie chinosy, koszule, kamizelki.

Przełamanie klasyki w komponowaniu zestawów ubioru nigdy nie było tak intuicyjnie proste. Uniwersalne stylizacje sprawdzą się zarówno w czasie wolnym od pracy, jak i w służbowych sytuacjach. Wisienką są tu detale i dbałość o szczegóły, wykończenie i jakość. Jesień i zima to przede wszystkim wełna, drobne kratki, delikatne melanżowe faktury, bawełna, grube sploty, sztruksowe prążki, jersey w funkcjonalnej formie.

To wszystko czyni kolekcję Pierre Cardin wyjątkową i ponadczasową.

pierre cardin

Kolekcja pierre cardin jesień / zima 2022
dostępna w **SDH SATURN** w Koszalinie przy ul. Zwycięstwa 44

Dom Handlowy „Saturn" | Koszalin ul. Zwycięstwa 44
poniedziałek-piątek: 10-18 | sobota: 10-14
/ sdhsaturn

## My się dopiero rozkręcamy

# Z wizytą w Pracowni Fryzjerskiej Moniki Dudy

**Autor:** Anna Zawiślak | **Fotografie:** Karolina Magnowska

W tym miejscu zawsze coś się dzieje. Koloryzacje, modelowanie, upięcia, metamorfozy i tak już od dwóch lat. Pracownia Fryzur Moniki Dudy właśnie obchodzi urodziny. Powodów do świętowania jest więcej, bo pracowania powiększyła się o nowe pomieszczenie, kilka stanowisk, a także przybyło rąk do pracy.

Dwa lata temu Monika Duda założyła Pracownię Fryzur, ale w zawodzie jest już od ponad dwóch dekad. Podobnie wszystkie pracujące z nią fryzjerki – to doświadczone specjalistki, z długoletnią praktyką. Każda nieco inna, każdej „konikiem" jest coś wyjątkowego. To z czego słynie Pracownia to metamorfozy. Kolor, cięcia i decyzje. Tu nie raz odbywa się kobieca „burza mózgów", żeby zrobić coś wyjątkowego, tak aby klientka czuła się najlepiej w swoim najpiękniejszym wydaniu. Aby móc tak działać, najważniejsze są fachowe ręce i doświadczenie. Kolosalne znaczenie mają wysokiej klasy, profesjonalne produkty i komfort pracy.

Pracownia rozwija się nieustannie. Liczne szkolenia, podnoszenie kwalifikacji, nowinki na rynku, ale również istotny, co podkreśla Monika Duda, jest dobry klimat i wygoda odwiedzających to miejsce pań i panów. Tu nie ma pośpiechu, jest czas na rozmowę, analizę, a także na dopasowanie odpowiedniej pielęgnacji po wykonanych w salonie zabiegach. Pracownia Fryzur regularnie bierze udział w różnych wydarzeniach, zarówno akcjach charytatywnych, jak i własnych inspirujących eventach. Warto zaglądać na FB Pracowni Fryzjerskiej Moniki Dudy. Można tu podejrzeć zarówno to, co „zadziało się" na głowach innych, upolować okazję, czy wziąć udział w wyzwaniach, jakie dziewczyny u siebie organizują. Do jednej z ostatnich takich akcji należały wakacyjne metamorfozy fryzur nastolatków. Ten event stał się strzałem w dziesiątkę. Młodzież miała okazję nauczyć się, jak dbać o włosy, zobaczyć z czym im do twarzy, a także poeksperymentować z kolorem i nowymi odcieniami. Dziś nastolatki wracają po nowe i bardziej odważne cięcia. Wolą to niż próbować nie do końca skutecznie i z zadowalającym efektem w domu.

Monika Duda i jej sposób bycia pozwala na otwartość. Czasem tli się w głowie jakiś szalony pomysł o nowych włosach, w jej Pracowni zaś nie ma żadnych barier. Panie: Ania, Ola, Elena Kasia, Paulina i Monika doradzą i wyprowadzą z „trudnych włosowych sytuacji", więc jeśli marzy się wam odmiana – spróbujcie. W tym miejscu nie mówi się „to tylko włosy", a „ależ wspaniałe włosy!".

Drugie urodziny to z jednej strony okazja do podsumowań, ale też moment na kolejny krok. Jak podkreśla Monika Duda - wszystko dla klientów. – Nasze miejsce ma być nie tylko punktem ze znakomitymi fachowcami, ale także przestrzenią, w której wszyscy dobrze się czujemy. Bardzo zależy mi na tym, aby klienci byli zadowoleni i wychodząc od nas, czuli się wyjątkowi. Tak samo zależy mi na tym, aby całemu naszemu zespołowi dobrze i komfortowo pracowało się każdego dnia. Jeśli ktoś miałby ochotę dołączyć do nas – serdecznie zapraszam. Pracy i wyzwań mamy każdego dnia sporo, ale to tylko powód do radości i napęd do rozwoju i pracy nad sobą oraz nad warsztatem.

rzecz tortowa

Pracownia Tortów
MONIKA RUDNICKA

## SZEROKI WYBÓR DODATKÓW DO TORTÓW I CIAST

barwniki, ranty cukiernicze,
masy cukrowe, ozdoby,
podkłady, toppery,
opakowania cukiernicze.

# Tort weselny

jedna z najsłodszych
i najchętniej fotografowanych
przez gości chwil przyjęcia
weselnego.

rzecz_tortowa_koszalin
/rzecz.tortowa

Rzecz Tortowa
Koszalin, ul. Sikorskiego 4A
tel. 884 32 33 44

pracowniatortowmonikarudnicka
pracownia_tortow_rudnicka

732 55 88 44
www.monikarudnicka.pl

# Ważka wzięła kurs na Francję

**Autor:** Andrzej Mielcarek | **Fotografie:** Alla Boroń

Po roku działalności koszalińska kawiarnia Ważka (mieszcząca się przy siedzibie kliniki stomatologicznej Gabinet Bogurscy) przeżywa metamorfozę. O powodach zmian i ich kierunku rozmawiamy z panią Moniką Bogurską, współwłaścicielką lokalu.

**- Jakie wnioski wyciągają Państwo z pierwszego roku istnienia Ważki?**

- Podstawowy to taki, że spełniła ona główny założony cel. Otwierając Ważkę, myśleliśmy o niej jako miejscu, w którym można przysiąść, wypić dobrą kawę, zjeść ciastko, porozmawiać. Kierowaliśmy się obserwacją pochodzącą jeszcze z poprzedniej lokalizacji Gabinetu. Nasi pacjenci często znają się między sobą, kiedy się spotykają, mają ochotę porozmawiać. Ważka im to umożliwia. Ale spotykają się w niej nie tylko pacjenci, wielu goście przyjeżdża do nas specjalnie, odbywa tutaj rozmowy biznesowe, czasami organizowane są wydarzenia towarzyskie w większym gronie.

**- A jednak postanowili Państwo wprowadzić zmiany. Dlaczego?**

- Doświadczenia w branży gastronomicznej dopiero nabieramy, nigdy nie ukrywaliśmy, że to dla nas nowy biznesowo obszar. Deklarowaliśmy od początku, że będziemy się wsłuchiwać w opinie gości, bo lokal istnieje dla nich, a nie odwrotnie. Zresztą sami również dostrzegaliśmy stopniowo elementy, które można poprawić albo warto byłoby całkiem zmienić. Zdecydowaliśmy się przy tym na skorzystanie ze wsparcia profesjonalnego konsultanta, żeby

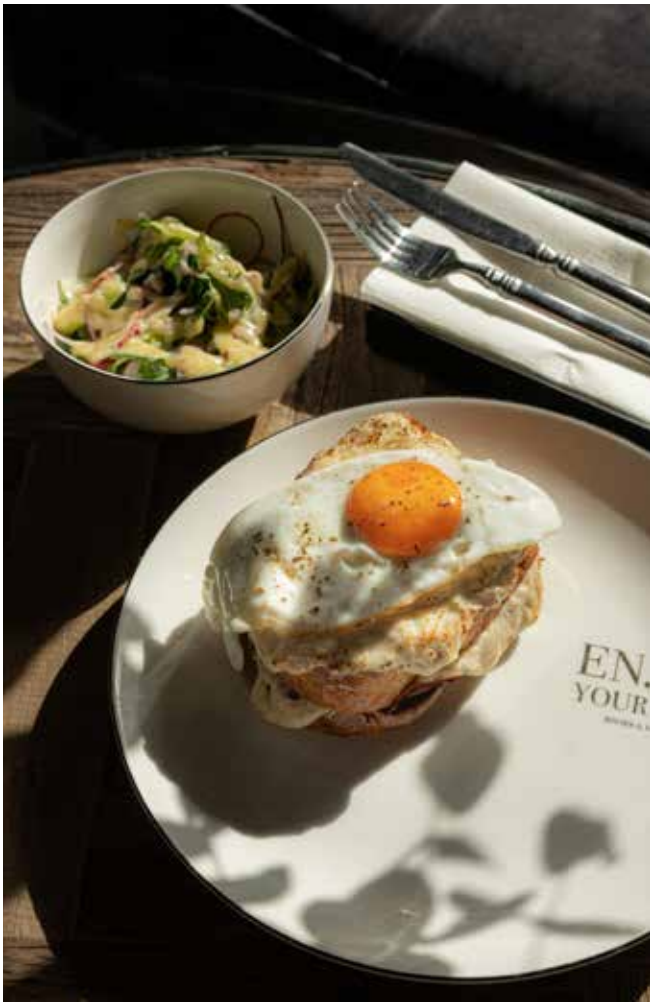
porównać nasze pomysły na zmianę z punktem widzenia człowieka, który dobrze zna preferencje klientów, współczesne trendy kulinarne i umie przewidzieć skutki określonych decyzji.

**- I co Państwu wyszło ze zsumowania obserwacji własnych, uwag gości i opinii eksperta?**
- Co do kilku rzeczy byliśmy całkowicie zgodni. Przede wszystkim co do tego, że lokal musi mieć swój charakter, wyróżniać się, oferować sympatyczny, przyciągający klimat oraz oryginalną kartę. Doszliśmy również do zgodnego wniosku, że pierwotna stylizacja przestrzeni, bardzo szykowna, mogła niektórych potencjalnych gości onieśmielać albo sugerować bardzo wysoką półkę cenową. I to zmieniliśmy od razu, „odpompowaliśmy" nieco muskuły. Bardzo nam zależy na tym, żeby Ważka była miejscem codziennych, zwyczajnych spotkań, a nie tylko tych ze szczególnych okazji.

**- Ważka idzie w kierunku coraz większej liczby dań restauracyjnych...**
- Tak, ale jednocześnie obrała wyraźny kurs na kuchnię francuską. W Koszalinie nie ma lokalu o takiej orientacji. Chcemy naszym gościom przybliżać francuskie smaki i dania. I nie chodzi tylko o jakieś wyszukane pozycje w karcie, ale również takie proste przysmaki jak francuskie tosty, które można przyrządzić na wiele sposobów, z różnymi dodatkami, a podać wytrawne albo na słodko. Wydaje nam się, że na koszalińskim rynku gastronomicznym brakuje nowości. W ogromnym wyborze znajdziemy domowe jedzenie, ale jeśli ktoś szuka czegoś więcej, może mieć z tym kłopot. Wychodzimy naprzeciw takim oczekiwaniom.

**- Śledząc latem media społecznościowe, można było zauważyć, że w Ważce sporo się wtedy działo.**
- Mieliśmy między innymi okazję gościć nieformalną grupę Slow Koszalin, która propaguje nieśpieszny i harmonijny styl życia, a jednocześnie przywiązuje znaczenie do przyjemności stołu. Wspólnie testowaliśmy wina, francuskie przystawki i rozmawialiśmy o kulinarnym świecie. Dyskusje i wspólna burza mózgów pozwoliła na wykreowanie wielu ciekawych pomysłów. Część z nich na pewno wcielimy w czyn.

**- Ale to nie jedyne takie spotkanie.**
- Przekonujemy się, że wieczory przy winie z udziałem sommeliera wzbudzają zainteresowanie gości i zbierają u nich wysokie noty. Warto tu zaznaczyć, że to nie są wyłącznie degustacje win. W równym stopniu chodzi o pokazanie, jak właściwie dobrany



trunek uszlachetnia danie – i na odwrót, jak danie lub przekąska wyzwala z wina pełnię jego bukietu oraz smaku. Sommelier uświadamia przy tym uczestnikom ważną rzecz: dobre wina to niekoniecznie te najdroższe; prawdziwe perełki można znaleźć w popularnych sklepach, lecz trzeba wiedzieć, czego szukać. Dlatego zdecydowaliśmy się kontynuować ten wakacyjny eksperyment, organizując podobne eventy przynajmniej dwa razy w miesiącu. W piątki można będzie w Ważce posłuchać muzyki na żywo miksowanej przez DJ-a. Warto więc śledzić profil Ważki na Facebooku, bo tam umieszczamy informacje o kolejnych takich wydarzeniach.

**- Z kuchnią francuską jest ten kłopot, że z powodu małej popularności języka francuskiego w Polsce, większość z nas ma kłopot nawet z poprawnym wymówieniem nazw potraw...**

- Mówiąc pół żartem, pół serio, chcemy temu zaradzić. Wspomniane eventy mają za zadanie oswajanie nas również z tajemniczo brzmiącym nazwami. Weźmy na przykład „Croque Monsieur" i „Croque Madame", których nazwy wydają się egzotyczne. A to klasyka kuchni francuskiej. Nazywane „chrupiącym panem" i „chrupiącą panią" stanowią doskonały pomysł na śniadanie lub przekąskę. Croque Monsiuer to kanapka z szynką, serem i sosem beszamelowym, apetycznie zrumieniona w piekarniku. Jego żeńska wersja wzbogacona jest dodatkowo o jajko sadzone ułożone na wierzchu, które przypomina kapelusz – stąd wzięła się nazwa tego tostu. Jedno i drugie można u nas zamówić, podobnie jak wiele innych francuskich specjałów.

**- Na przykład zupełnie inną niż zazwyczaj zupę cebulową...**

- Tak, u nas jest ona przede wszystkim swoistym wywarem z cebuli z dodatkiem szpinaku. Przyznaję, że kiedy po raz pierwszy ją jadłam, byłam zaskoczona, ale szybko ją doceniłam. Podobnie reagują goście.

**- Sygnałem zmian jest to, że obecnie Ważka przedstawia się jako „bistro&deli".**

- Streszcza to istotę metamorfozy. Już nie wyłącznie propozycje typowo kawiarniane, ale raczej właśnie klasyczne bistro: szybki, smaczny posiłek albo przerwa w pracy przy kawie i rozmowach. Z drugiej strony możliwość zakupu win albo produktów delikatesowych.

**- Nie będzie już rodzinnych spotkań?**

- Wręcz przeciwnie! Tak zaaranżowaliśmy górną część lokalu, żeby przy jednym stole mogło zasiąść około 20 osób. Ważka dorobiła się już grona sympatyków, którzy celebrują w niej takie przeżycia jak chrzciny, urodziny, pierwszą komunię świętą, rocznicę ślubu. Niedawno gościliśmy na przykład młodą mamę wraz z jej gośćmi podczas „baby shower", czyli przyjęcia z okazji narodzin dziecka. Cieszy nas fakt, że mamy coraz więcej takich rezerwacji. Pocztą pantoflową rozchodzą się po Koszalinie opinie zadowolonych klientów, które przyciągają do lokalu kolejne osoby.

**- Wracając do codzienności. Atutem położenia Ważki jest dostępność miejsc do parkowania...**

- Zdajemy sobie z tego sprawę. Jest parking przed kliniką i dużo publicznych miejsc parkingowych w okolicy. To działa na naszą korzyść. Kiedy postawiliśmy stojak na rowery, wśród klientów pojawili się klienci przemieszczający się po mieście za pomocą jednośladów. W pobliżu zawsze stoją również hulajnogi. To wyraźnie wskazuje, że mamy bardzo różnych gości. Zależy na tym, by zebrać grupę klientów, którzy będą powracać. Również studentów, dla których przygotowujemy specjalne ulgi po okazaniu legitymacji studenckiej. Od października startujemy ze śniadaniami i w związku z tym Ważka zmieni godzinę otwarcia z 11 na 9. Będzie można zjeść śniadanie na miejscu albo kupić pyszne kanapki na wynos.

**- Na kiedy planują Państwo zakończenie metamorfozy Ważki?**

- To jest proces, a więc nie może być mowy o jakiejś dacie, kiedy uznamy, że to już finał przekształceń. Zawsze można coś poprawić, ulepszyć, zmienić. Stawiamy sobie ambitne cele, a jednym z nich jest zbudowanie stabilnego zespołu gwarantującego stałą jakość oferty i odpowiedni klimat lokalu. I wciąż czekamy na opinie gości, które są dla nas wartościowym materiałem do przemyśleń. W miarę jak nabieramy doświadczenia, coraz mocniej się przekonujemy, że gastronomia jest bardzo wymagającą dziedziną biznesu. Ale my lubimy wyzwania, lubimy się uczyć, tak jak uwielbiamy spotkania z naszymi gośćmi.

---

**Ważka bistro&deli**
Koszalin, Śniadeckich 27a
telefon +48 731 398 788

# Jasna podłoga w jasnym pomieszczeniu

Liczne innowacyjne rozwiązania wraz z silnym naciskiem na jakość sprawiły, że Quick-Step jest dziś jednym z czołowych globalnych graczy w branży rozwiązań podłogowych. Marka, znana między innymi z bezklejowego systemu instalacyjnego Uniclic, oferuje różnorodne wzory szybkich i łatwych w montażu oraz utrzymaniu podłóg.
My prezentujemy tutaj przykłady jasnych podłóg marki Quick-Step doskonale dopełniających jasne wnętrza.

Więcej informacji: **www.quick-step.com.pl**

*Lampy bezprzewodowe Asteria, Umage*

# Dobrze doprawione wnętrze Pufa Design wspiera branżę gastronomiczną

O tym, że dobry obiad jeszcze lepiej smakuje w pięknie urządzonym wnętrzu, a aromat kawy znakomicie podbija przytulna atmosfera kawiarni, wiadomo nie od dzisiaj. Jeżeli myślisz właśnie o otwarciu lub nowej aranżacji lokalu gastronomicznego, nie musisz szukać daleko...

...bo zaledwie w Kołobrzegu, gdzie mieści się sklep Pufa Design, oferujący wyselekcjonowane duńskie wzornictwo – inwestorom i architektom. Można odwiedzić showroom na Bałtyckiej 31 albo umówić z doradcami. Oczywiście jest też sklep internetowy (www.pufedesign.pl), który umożliwia spokojny wybór i zakupy w biurowym zaciszu.

**WYBÓR NA LATA**

Pufa Design oferuje doradztwo osobiste, telefoniczne i online, obejmujące zarówno dobór produktów, jak i podpowiedzi aranżacyjne i stylistyczne, wspólne analizowanie projektów przedstawionych przez klientów, pomoc w przygotowaniu kosztorysów; udostępnia wzorniki, próbniki, katalogi, pliki 3D. Adam Wysocki, właściciel Pufy, zawsze podkreśla, że w takiej współpracy najważniejsza jest swobodna rozmowa przy dobrej kawie. A jaki dizajn szczególnie poleca Adam inwestorom z branży gastronomicznej?

- Wyselekcjonowane lampy wiszące i stołowe, szczególnie ogromnie popularne teraz lampy bezprzewodowe. Jeżeli chodzi o meble, to do restauracji polecam wybrane krzesła tapicerowane, a także hokery i stoły, do kawiarni zaś – ręcznie wykonane duńskie stoliki kawowe, oraz wygodne fotele. Wszystkie meble są trwałe, starannie wykończone. Duński design jest efektowny, a zarazem na tyle uniwersalny, że przedmioty te będą służyły przez lata i nawet jeśli za jakiś czas postanowimy diametralnie zmienić wystrój wnętrza, nie przestaną do niego „pasować".

**MOC DOBREGO RZEMIOSŁA**

Wspomniane przez Adama Wysockiego ręcznie robione w Danii stoliki kawowe to dzieła duńskiej marki Skovby. Blaty mają wykończone specjalnym laminatem, który zarówno upiększa mebel, jak i chroni go przed nieestetycznymi zadrapaniami. Fotele szczególnie godne polecenia to dzieła kopenhaskiego brandu Umage: A Conversation Piece i The Reader; zgodnie ze swoimi nazwami idealne,

aby zasiąść w nich z książką, gazetą lub prowadzić długie pogawędki. Są nie tylko wygodne, ale wyrafinowane estetycznie – zaprojektowane i wykonane tak starannie, że nie widać wkrętów czy innych elementów łączących poszczególne elementy. Do restauracji warto polecić większe stoły Linear, sygnowane przez Muuto, proste, uniwersalne, dostępne w różnych rozmiarach. Przy stołach tych usiądziemy na tapicerowanych krzesłach Skovby (model SM65 to już klasyka!), Fiber od Muuto (tu zwraca uwagę wiele wariantów wykończenia do wyboru) albo na krześle Time Flies (Umage), tapicerowanym trwałą i zrównoważoną tkaniną Horizons, pozyskiwaną z... recyklingu butelek PET. Warto wprowadzić do swojego lokalu taki eko-mebel!

**SMAK NOWYCH TRENDÓW**

Pufa Design startowała ponad dekadę temu jako sklep z designerskim oświetleniem i do dziś lampy stanowią największą część jej oferty. Architekci i inwestorzy branży gastronomicznej znajdą tu modne i praktyczne lampy w wielu wzorach i stylach dedykowane branży gastronomicznej. Adam Wysocki podpowiada model lamp bezprzewodowych na stoliki kawiarniane Asteria (Umage), do którego dokupić można stację ładującą dla siedmiu lamp jednocześnie. Asteria ma też wersje wiszącą i podłogową. Elegancki klosz, łączący w sobie klasykę i nowoczesność, jest dostępny w wielu zaskakujących kolorach. Dobrym wyborem do kawiarni lub restauracji będą też lampy wiszące duńskiej marki Nordic Tales: Bright Spot, Bright Malus, Brigt Modeco Plus. Ich klosze to różne adaptacje klosza w formie kuli z mlecznego szkła, dającego rozproszone, łagodne światło.

- Wiele modeli lamp objętych jest przez producentów 10-letnią gwarancją – dodaje Adam Wysocki – Tak jest choćby w przypadku bezprzewodowej Asterii. Ale w gruncie rzeczy w przypadku takich produktów już sama marka jest gwarancją, że kupujemy rzeczy długowieczne i premium.

Zanim więc włączymy ekspres we własnej, nowiutkiej (lub odnowionej) kawiarni, warto wpaść na kawę do Pufa Design!

*Lampy wiszące Nordic Tales*

*Wazony Ridge, Muuto*

*Stoliki kawowe Skovby*

*Krzesło Time Flies, Umage*

ZADBAJ O SWOJĄ PRZESTRZEŃ

**Pufa Design**

Zakupy online: www.pufadesign.pl

Sklep stacjonarny: Pufa Design Showroom

Bałtycka 31 w Kołobrzegu

@pufadesign

Dariusz Stępień z żoną Mariolą. O małżonce mówi: „Zawsze mogę na nią liczyć, jest w stanie mnie we wszystkim zastąpić. Ogromnie dużo jej zawdzięczam."

# Karlińskie BRODO: rolety zewnętrzne na siebie zarabiają

**Autor:** Andrzej Mielcarek | **Fotografie:** Katarzyna Stępień

BRODO, karliński producent rolet zewnętrznych, postawił na ścisłą współpracę z koszalińskimi wytwórniami okien plastikowych E.Link oraz PUF, które są jego głównymi odbiorcami. Nie oznacza to, że nie wykonuje zleceń dla innych klientów. Obsługuje inwestycje prywatne, handlowe i hotelowe, nawiązując współpracę również z kolejnymi deweloperami. Świadczy przy tym usługę kompleksową, służąc również doradztwem, montażem i serwisem.

Produkcją rolet BRODO zajmuje się od kilku lat. Poszerzyła ona wcześniejszą (i wciąż kontynuowaną) działalność firmy koncentrującą się na usługach finansowych i pośrednictwie ubezpieczeniowym. Rolety powstają w obiektach dawnej fabryki maszyn rolniczych w Karlinie, gdzie firma urządziła również myjnię samochodową parową z usługami autodetailingu.

Jak podkreśla Dariusz Stępień, właściciel BRODO, liczba wytwarzanych rolet stale rośnie, głównie dzięki ścisłej współpracy z fabrykami plastikowej stolarki E.Link Koszalin: – Właściciele firmy E. Link, panowie Andrzej Hondo i Ireneusz Gabryś, wychodzą naprzeciw oczekiwaniom klientów niemieckich, zapewniając im najlepszą jakość towarów w formie stolarki okiennej, a firma BRODO w formie rolet zewnętrznych. Współpraca firm jest efektem kilkuletniej biznesowej przyjaźni, wsparcia merytorycznego oraz innowacyjnego.

Firma E.link oraz PUF Koszalin są odbiorcami większej części wyrobów i które z kolei niemal całą swoją produkcję eksportują do krajów Europy Zachodniej: – Dostarczamy im między innymi rolety nadstawne, które preferują odbiorcy niemieccy i francuscy. W przypadku

rynku francuskiego skrzynki nadstawne muszą być całe w jednym określonym kolorze, bo skrzynka staje się elementem elewacji. Żeby sprostać tym wymaganiom, stworzyliśmy własną lakiernię. Wcześniej korzystaliśmy z usług zewnętrznych. Pojawiała się jednak kwestia długich okresów wykonania zleceń i oczywiście kosztów transportu do i z Koszalina, więc postawiliśmy na samodzielność.

Jeżeli chodzi o realizację zleceń w Polsce, firma BRODO może pochwalić się montażem rolet nadstawnych między innymi w kompleksie APARTPARK w Świnoujściu, na który składają się trzy luksusowe budynki apartamentowe. Jej realizacja dotyczyła apartamentowca RUBUS, który oferuje gościom 81 apartamentów.

Dariusz Stępień dodaje: – Dla naszych partnerów współpraca jest wygodna, bo mogą dostarczać do odbiorców, na przykład w Niemczech, rolety zespolone z oknami. Odpada więc osobne montowanie rolet, co zajmuje dużo czasu i niekiedy stanowi kłopot ze względu na ograniczoną dostępność ekip monterskich. Wszyscy są zadowoleni. My, bo mamy zapewnione regularne zamówienia oraz rzetelne i terminowe rozliczenia. Producenci okien, bo mogą zaproponować klientom rolety zintegrowane z oknami. A klienci zyskują, bo czas wykonania kompletnego zlecenia bardzo się skraca, a dostają przy tym rolety idealnie spasowane z oknami.

BRODO nie tworzy własnych biur handlowych poza Polską, bo zbieraniem zamówień na jego rzecz zajmują się bezpośrednio producenci okien. Zamówienia te są spore, bo dotyczą kilkuset rolet miesięcznie.

– My pracujemy w Karlinie, okna powstają w Koszalinie. Ta nieduża odległość powoduje, że jesteśmy w stanie elastycznie i szybko reagować, gdy zajdzie potrzeba, czyli gdy trzeba coś poprawić, wymienić – mówi Dariusz Stępień. – Szybki czas reakcji jest naszym atutem, który nasi partnerzy doceniają. To jest również nasza przewaga konkurencyjna wobec dużych producentów, których czas reakcji bywa długi, związany z przemysłową organizacją produkcji. Podobnie rzecz ma się z wyjazdami serwisowymi do klientów docelowych na terenie Niemiec. E.Link czy PUF mają pewność, że jesteśmy dyspozycyjni i szybko zrealizujemy zlecenia serwisowe. To dla nas korzystna sytuacja, bo jesteśmy przez wytwórców okien polecani kolejnym klientom.

BRODO ma również dużo klientów indywidualnych, którzy zamawiają głównie rolety zewnętrzne adaptacyjne. Warto tu wtrącić, że generalnie wyróżnia się trzy typy rolet: nadstawne, podtynkowe i zewnętrzne adaptacyjne. Nadstawne to te, które są zespolone z oknem. Specjalnością karlińskiej wytwórni są właśnie one, stanowiąc 80 proc. produkcji.

Szef firmy podkreśla: – Dla klientów indywidualnych produkujemy oczywiście wszystkie trzy typy. Zapewniamy przy tym usługę montażu i serwisu. Na spotkaniach z klientami staramy się im doradzać. Zabieramy wzorniki kolorów, wspólnie z klientem dopasowujemy barwy, wyjaśniamy działanie mechanizmów sterujących. Czasami pierwotne wyobrażenie klienta ulega zmianie pod wpływem tej rozmowy. Znaczenie ma wiele czynników – choćby rodzaj napędu i sposób sterowania roletą. Sterowanie może odbywać się przyciskiem,

Dariusz Stępień

przez pilot, smartfon, z projektowaniem czasowego uruchamiania się mechanizmów, z podglądem sytuacji w czasie rzeczywistym podczas nieobecności właściciela w domu. Wybór jest duży, warto więc wybrać rozwiązanie najkorzystniejsze dla danej osoby.

Skąd biorą się zamówienia indywidualne? Okazuje się, że najlepszą formą reklamy jest poczta pantoflowa, czyli polecenia klientów: – Zdarza się, że zamontujemy rolety u kogoś mieszkającego w mniejszej miejscowości, a wkrótce odbieramy stamtąd kolejne zlecenia. Po prostu wykonana praca staje się naszą wizytówką. Kolejni potencjalni klienci mogą z bliska obejrzeć efekt i ocenić, czy to ta jakość, której oczekują i czy w ogóle takie rozwiązanie zabezpieczenia okien im odpowiada – relacjonuje pan Dariusz.

Sporo zleceń BRODO pozyskuje w Trójmieście, gdzie w roli handlowca pracuje Krystian Stępień, syn właściciela firmy. Klientami są w tym przypadku najczęściej deweloperzy.

W naszym kraju rolety powoli zyskują uznanie. Nadal jednak wielu osobom wydaje się, że ich posiadanie jest luksusem. Tymczasem zastosowanie rolet w dłuższym czasie staje się opłacalne z powodu korzyści, jakie przynoszą. Najlepiej myśleć o ich zakupie na samym początku inwestycji, czyli w trakcie projektowania albo na etapie stanu surowego budynku. Montaż po zakończeniu budowy wiąże się z koniecznością wycinania fragmentu elewacji (by zrobić miejsce na elementy sterujące), a później uzupełnianiem jej, co może prowadzić do powstawania tzw. mostków cieplnych, czyli stref przez które następuje szybka utrata ciepła. Klientom, którzy nie mają pieniędzy na zamontowanie rolet w trakcie budowy, BRODO proponuje zamontowanie pod tynkiem puszek, które kiedyś zostaną wypełnione.

Jakie są wspomniane korzyści z zastosowania rolet? Ich zasadniczym zadaniem jest odciąć światło słoneczne, gdy jest ono niepotrzebne albo za silne. Chronią więc przed nadmiernym nagrzewaniem się pomieszczeń. Oczywiście wtedy, kiedy rolety mamy zamontowane na zewnątrz, przed oknem. Nie nagrzewa się wtedy szyba i nie oddaje ciepła do wnętrza. Inaczej jest w przypadku żaluzji wewnętrznych, tekstylnych i innych. Owszem, chronią one przed ostrym światłem słonecznym, ale już nie przed nagrzewaniem się szyb, czyli w konsekwencji przed nagrzewaniem się mieszkania czy biura.

Karolina Pater

Rzadziej klienci zdają sobie sprawę z faktu, że rolety zewnętrzne odgrywają istotną rolę nie tylko latem. Otóż kiedy je w całości zamkniemy na noc, powodujemy powstanie swoistej poduszki powietrznej, która spełnia funkcję izolacyjną. Po prostu mniej ciepła „ucieka" przez powierzchnię szyb. Eksperci policzyli, że rocznie można dzięki tej właściwości rolet zaoszczędzić nawet 8-10 procent energii cieplnej. To bardzo ważne, zwłaszcza, że w obecnym czasie każda oszczędność energii szybko przekłada się na konkretną korzyść finansową. Tak więc warto rolety zewnętrzne zamykać za noc.

Pan Dariusz komentuje: - Świadomość korzyści płynących z posiadania rolet doskonale widać na rynku niemieckim, gdzie są one dużo popularniejsze niż w Polsce. Tam częstokroć klienci zamawiają okna tańsze, z wkładem dwuszybowym, i roletami zamiast okien trzyszybowych. W końcowym rozrachunku finansowym i energetycznym to rozwiązanie okazuje się efektywniejsze, bo klient zyskuje jednocześnie osłonę przed nadmiernym naświetleniem, izolację termiczną i wygłuszenie. Kupując okno trójszybowe można uzyskać wygłuszenie, ale szyba dźwiękochłonna jest dwukrotnie droższa niż zwykła. W Polsce na rolety patrzy się jeszcze głównie pod kątem estetycznym i funkcjonalnym a mniej ekonomicznym. A oszczędność ciepła to obecnie bardzo ważna sprawa.

Materiały potrzebne do produkcji rolet nadstawnych BRODO kupuje w cieszącej się w całej Europie dobrą opinią austriackiej firmie Hella. Karolina Pater, która w karlińskiej wytwórni pełni funkcję technologa i na bieżąco kieruje produkcją, wyjaśnia: – Hella legitymuje się szeregiem certyfikatów, które mają znaczenie szczególnie we Francji. Tam końcowy odbiorca zyskuje ulgi podatkowe pod tym warunkiem, że rolety zewnętrzne wykonane są z materiałów certyfikowanych.

– Produkcja rolet zewnętrznych (adaptacyjnych) oraz rolet podtynkowych, jest możliwa dzięki współpracy z takimi firmami, jak: ALUPROF oraz BeClever, od których firma BRODO kupuje niezbędny materiał oraz komponenty. Należy również wspomnieć o partnerze biznesowym, jakim jest firma SUKCES dostarczająca kompletną automatykę (YOODA) do rolet zewnętrznych oraz pełną elektronikę. Na szczególne wyróżnienie zasługuje pan Grzegorz Dolat, kierownik regionu północnego, za wdrażanie nowych technologii z zakresu automatyki roletowej – mówi Dariusz Stępień i kwituje: – Jak widać, mamy niedługi, kilkuletni staż na rynku, ale znaleźliśmy na nim dla siebie miejsce. Cieszy mnie, że nasza produkcja się rozwija i że zyskujemy nowych odbiorców. Jesteśmy otwarci na współpracę z kolejnymi, na przykład lokalnymi deweloperami, bo jesteśmy w stanie dostarczyć produkty wysokiej jakości w konkurencyjnych cenach. Nie zamykamy się na swoim podwórku i staramy się być aktywni społecznie. Wspieramy koszalińską piłkę ręczną jako główny sponsor Piłki Ręcznej KOSPEL Gwardia Koszalin.

Kontakt: BRODO Dariusz Stępień, 78-230 Karlino, Koszalińska 87D
Biuro – telefon +48 577 029 999, rolety@brodo.pl
Produkcja – telefon +48 533 301 355, rolety@brodo.pl
Sprzedaż – telefon +48 533 301 354, pcikontakt@gmail.com

# Apartament nad morzem – lokal z potencjałem

**Rozmawiała:** Anna Makochonik

Wynajem apartamentów to jedyna dziedzina rynku nieruchomości, na którą inflacja nie miała znaczącego wpływu. Jest atrakcyjny zarówno dla inwestorów, jak i gości szukających wygodnego i bardziej prywatnego niż hotelowy noclegu. Jak funkcjonuje on na lokalnym rynku rozmawiamy z Anną Kamińską, właścicielką Biura Nieruchomości ANKAM.

**Czy apartamentów w naszym regionie jest dużo?**
W obszarze naszej działalności, czyli w pasie nadmorskim od Kołobrzegu – włączając miejscowości podkołobrzeskie – do Darłowa i trochę dalej, buduje się bardzo dużo apartamentowców. Kończy się sezon, a w miejscu pustych działek już powstają place budowy. W Koszalinie natomiast jest inna specyfika rynku – budowane są bloki mieszkaniowe, osiedla domów jednorodzinnych. To zrozumiałe, ponieważ apartamenty pod wynajem krótkoterminowy są przeznaczone przede wszystkim do wypoczynku, a więc ważna jest ich atrakcyjna lokalizacja, w tym wypadku nad morzem.

**Kto kupuje apartamenty?**
Są trzy grupy klientów. Jedni kupują wyłącznie dla siebie, żeby mieć bazę wypadową albo drugi dom nad morzem. Drudzy klienci pół na pół – przyjeżdżają do swojego apartamentu w czasie wakacji lub na parę dni w roku, a przez resztę czasu nierucho-

mość wynajmują, czerpiąc z tego zyski. Kolejną grupą są inwestorzy kupujący nieruchomości lub kilka apartamentów wyłącznie pod wynajem, zarobkowo. Zatrudniają wówczas profesjonalną firmę do obsługi swojej inwestycji, która zarządza, prowadzi marketing, a przede wszystkim utrzymuje w czystości wynajmowane lokale. Są to dodatkowe koszty, ale i bezpieczeństwo dla właściciela, który często mieszka na drugim końcu Polski

**Mówiąc wprost – ile można na takim apartamencie zarobić?**
Z ogólnych danych wynika, że zwrot jest na poziomie ok. 7 procent, choć bywa większy. Osobiście tego tak precyzyjnie nie określam, ponieważ wspomniana wartość zależy od wielu czynników, począwszy od standardu wykończenia nieruchomości, a skończywszy na lokalizacji. Cena za metr będzie inna w przypadku różnych miejscowości nadmorskich – są mniej i bardziej prestiżowe – ale też położenia lokalu oraz otaczającej go infrastruktury. Apartament bezpośrednio przy plaży z widokiem na morze będzie droższy nawet o połowę w cenie nabycia i przełoży się to na cenę najmu. Generalnie zasada jest taka: im dalej od morza, tym taniej.

**Jaki wpływ na rynek apartamentowców ma szalejąca inflacja?**
Szczerze mówiąc niewielki. Większość lokali kupowana jest za gotówkę przez klientów, którzy mają środki na koncie i chcą je zainwestować, ulokować właśnie ze względu na inflację. Wynajem krótkoterminowy stał się bardzo popularny. Nad morze ludzie dziś przyjeżdżają nie tylko w sezonie, ale przez cały rok, na święta czy majówkę, a więc inwestycja pracuje cały czas. Oczywiście ceny są zróżnicowane w zależności od pory roku i terminu. I to się nie zmieniło nawet w ostatnim, trudnym okresie. Wielu klientów właśnie teraz sprzedało swoje domy czy mieszkania i nabyło apartamenty nad morzem jako lepszą i bardziej rentowną formę inwestycji.

**Pani firma ma swój udział w lokalnym rynku apartamentowców. Jaki?**
Prowadzimy wielotorową działalność w tym obszarze. Budujemy, wynajmujemy, a także obsługujemy koncerny deweloperskie, głównie z południa Polski i zagraniczne. Oferujemy im kompleksową obsługę, pełen marketing, reklamę, prowadzenie działu sprzedaży oraz spraw prawnych z tym związanych. Inwestorzy nie tworzą dodatkowych biur, a co za tym idzie – nie generują dodatkowych kosztów. Dla nich to bardzo wygodne rozwiązanie, ponieważ oddają sprawy w ręce lokalnej firmy, która doskonale zna rynek i jest na miejscu, co w znacznym stopniu ułatwia pracę z klientem, który również jest zazwyczaj przyjezdnym inwestorem.

**Czy ceny wynajmu bardzo poszły w górę?**
Podrożały wynajmy długoterminowe, co jest związane z podwyżkami opłat i czynszów ze względu na rażący wzrost zaliczek na c.o. Najem jest droższy minimum o 30 procent. Co gorsze, nie mamy w tej chwili ani jednego mieszkania do wynajęcia. Na domy mam zapisy na kilka miesięcy do przodu. Jest to związane nie tylko z drożyzną. Mnóstwo mieszkań wynajęli uchodźcy, którzy napłynęli do nas po wybuchu wojny na Ukrainie i tu się osiedlili. Lokali wolnych po prostu nie ma. Problem mają między innymi studenci. Pokoje wynajmują w Sianowie i w okolicach, w Koszalinie jest to praktycznie niemożliwe. Natomiast wynajem krótkoterminowy nie podrożał znacząco. To zbyt konkurencyjny rynek, żeby drastycznie podnosić ceny. Nie mogą być dużo wyższe niż pokoje w hotelach czy pensjonatach, zwłaszcza że oferują one porównywalny standard, a często dodatkowe atrakcje w postaci SPA czy restauracji na miejscu.

**Kiedy inwestycja w apartament realnie się zwraca?**
Dobra inwestycja to zamknięty zwrot włożonych środków finansowych po około dziesięciu latach. Wszystko zależy od tego, ile pieniędzy zainwestowaliśmy, czy lokal został kupiony na kredyt, czy za gotówkę, czy jest urządzony od podstaw, czy wyremontowany i jaki mamy standard wykończenia. Czasem te z tzw. górnej półki zwrócą się szybciej niż te w średnim standardzie.

**Ceny wynajmu apartamentów nie są wyższe, ale czy zainteresowanie nimi w czasie wakacji nie spadło?**
Wakacje zawsze są wskaźnikiem zasobności portfeli Polaków. Miniony sezon nie był najlepszy, żeby nie powiedzieć słaby. Obłożenie pensjonatów i domów nad morzem w lipcu było dużo mniejsze niż w poprzednich latach. W szczytowym okresie od 15 lipca do 15 sierpnia nie sięgnęło stu procent. Bony turystyczne, które wydawane były w czasie pandemii, zostały już wykorzystane. Mnóstwo osób zamiast wypoczynku tygodniowego czy dwutygodniowego wybierało przyjazd na weekend lub kilka dni, także ze względu na wysokie ceny żywności czy utrzymania w nadchodzącej zimie – to wszystko są czynniki mające wpływ na nasz letni budżet. Ogólnie rzecz biorąc, pieniędzy mamy mniej, a to przekłada się na rynek turystyczny. Unormowanie się kredytów mieszkaniowych i czynszów również będzie miało wpływ na rodzimą turystykę.

**Jak jest teraz?**
Nie najlepiej, zwłaszcza jeśli chodzi o rynek wtórny. Coraz wyższe są stawki kredytów, coraz mniejsze zdolności kredytowe, ceny rosną, zarobki nie. Lokale niedawno wybudowane stoją puste. Mało kogo stać na zakup mieszkania, nawet ze wspomnianego rynku wtórnego. Ta sytuacja musi się jednak zmienić, ponieważ państwo nie może sobie pozwolić na zachwianie sektora budowlanego. Odbije się na kondycji całego kraju i pogłębi inflację. Są już małe przebłyski optymizmu, na przykład nieco potaniały materiały budowlane, co może pozwoli dokończyć te budowy nieruchomości, które stanęły ze względu na wywindowane do granic ceny towarów i brak siły roboczej. Wszyscy wiemy, jak ciężko znaleźć ekipę remontową czy fachowca do domowych przeróbek. Obecnie lepiej kupić lokal wykończony pod klucz lub po remoncie, mimo wyższej ceny, niż samemu go wykańczać. Niemniej patrząc na ilość nowych inwestycji i ilość sprzedawanych apartamentów i mieszkań, kondycja finansowa Polaków nie jest najgorsza, a decyzja aby nabyć nieruchomość, a nie trzymać pieniędzy na koncie, jest słuszna i na pewno opłacalna.

# Śniadanie mistrzów, czyli jak mądrze skomponować posiłek do szkoły

**Autor:** Agnieszka Kobalczyk-Rohde

Kiedy jako dietetyk rozmawiam z rodzicami i dziećmi o konieczności jedzenia śniadań, zawsze wraca wspomnienie sprzed kilku lat: siódma rano, mroźny, zimowy, ciemny poranek i dziewczynka przechodząca przez szkolną bramę, niosąca na tekturowej tacce drożdżówkę. Czy to było jej pierwsze, czy drugie śniadanie? Tego nie wiem, ale zrobiło mi się jej żal i pomyślałam, że to po prostu nie jest OK. Mimo że mnie samej też zdarzało się przynosić z powrotem kanapki w tornistrze, prowokując nieuniknioną reprymendę, nigdy nie wychodziłam z domu bez śniadania. To był element higieny, jak mycie zębów i poranne splatanie warkocza.

Obecnie aż 30 procent dzieci i młodzieży szkolnej w ogóle nie zjada śniadania przed wyjściem do szkoły. Tak duża część z nich nie zabiera ze sobą do szkoły drugiego śniadania, a jeśli zabiera, często jest ono niezbilansowane i oparte na przetworzonych, gotowych produktach.

Powszechną praktyką jest dawanie dziecku (szczególnie starszemu) pieniędzy, by sobie „coś kupiło" w sklepiku szkolnym. I nawet jeśli asortyment ma ambicje być „zdrowszy", pamiętajmy, że sklepiki są także obok szkół, a uczniowie trafiają właśnie tam, bo przy ladzie jest znajomo, słodko, kolorowo i „chipsowo".

Skutkiem tego w brzuchach dzieciaków lądują niezdrowe przekąski i litry słodkich napojów, a na pierwsze śniadanie – zwykle słodkie płatki z mlekiem, ewentualnie białe pieczywo (najlepiej bułki) i parówki. Czasem zabłąka się jakiś owocowy jogurcik.

Kiedy pytam dzieci i rodziców, dlaczego nie jedzą śniadania, pojawiają się takie argumenty jak brak czasu, potrzeba dłuższego wyspania się i wstawanie na ostatnią chwilę, brak odczucia głodu, ogólny pośpiech i rozgardiasz.

No dobrze, czas to mocny argument, ale czy byłbyś skłonny wyjść w piżamie do szkoły lub pracy? Albo czy byłabyś skłonna wyjść bez makijażu lub nieuczesana? No właśnie, jakoś znajdujesz na to czas, bo przecież „nie wypada". Z zawiłych powodów przyjmowane przez nas normy społeczne paradoksalnie zezwalają na głodzenie się, ale nie aprobują uszczerbku na zewnętrznym wizerunku. Może czas to zmienić?

## JEDZENIE ŚNIADAŃ JEST OPŁACALNE

Nie jedząc śniadań, twoje dziecko (i być może ty sam) spłacasz odsetki zdrowotne od rozpoczynania dnia „na kredyt". W normalnych warunkach, po nocnej przerwie na sen, stężenie glukozy jest niskie, a bez porannego posiłku może jeszcze spaść, co wiąże się z gorszą pracą mózgu i niedotlenieniem organizmu, bo to właśnie głównie mózg i krwinki czerwone potrzebują do życia glukozy. Regularne spożywanie śniadań wpływa pozytywnie na normalizację masy ciała, a więc w pewnym sensie zapobiega nadwadze i otyłości.

Im częściej twoje dziecko je śniadania, tym mniej jest narażone na cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, otyłość brzuszną czy zespół metaboliczny. Dzieci, które nie jedzą śniadań, mają problemy z koncentracją, zapamiętywaniem, są przysypiające, trudniej im się skupić, a do tego mogą być bardziej rozdrażnione, nadpobudliwe, może być im zimno.

Śniadanie ma korzystny wpływ na funkcje poznawcze i nastrój: poprawia spostrzegawczość, kreatywność, umiejętność rozwiązywania problemów, zdolności matematyczne, arytmetyczne i werbalne, zmniejsza ryzyko depresji.

Regularne spożywanie śniadań zwykle poprawia jakość żywienia i sprzyja lepszej kontroli odczucia głodu. Mało tego, udowodniono, że sprzyja lepszym ocenom w szkole! Jeśli więc dostrzegasz, że dziecku idzie gorzej, jest zestresowane, ciągle zmęczone, może wcale nie jest leniwe, ale po prostu jakościowo niedożywione.

Ogromna część dzieci jest zmuszana przez rodziców do jedzenia śniadania, które w gruncie rzeczy nie jest jedzone przy jednym stole, ale często na szybko i w samotności. Czy taki posiłek może smakować? Pomijam już fakt, że rodzice często sami nie jedzą śniadań i nie mają nawyku zabierania drugiego śniadania do pracy. A dziecko kombinuje: „Skoro rodzic tego nie musi, dlaczego muszę ja?"

## ŚNIADANIE TO NIE PRZEKĄSKA

Dzieci spędzają w szkole wiele godzin. Pierwszy posiłek dnia powinien być wartościowy, zbilansowany, zawierający zarówno węglowodany, białko, tłuszcze i sporą porcję warzyw i owoców w odpowiedniej proporcji (najlepiej 3 objętości warzyw na 1 objętość owoców).

Najczęstszym błędem jest wkładanie do „lanczówki" gotowych, mocno przetworzonych przekąsek bogatych w cukry proste, np. mlecznych batonów, mleka smakowego, deserów mlecznych udających jogurty, słodkich jogurtów, serków owocowych, soczków, słodkich napojów i słodyczy.

Trzeba pamiętać, by dopasować produkty i wielkość porcji do wieku, aktywności i masy ciała dziecka. Inaczej spakujemy lunchbox małego sportowca, a inaczej dziecka, które nie lubi się ruszać lub jest otyłe.

Co warto uwzględnić? Produkty z pełnoziarnistych zbóż, naturalne jogurty z dodatkiem orzechów, ziaren i owoców, chude wędliny, pasty warzywne czy kawałki pokrojonych warzyw. To wcale nie musi być nudna kanapka z serem czy wędliną. W to miejsce można przygotować warzywne muffinki, placuszki warzywno-zbożowe, tortille z dodatkiem białkowym i warzywnym, falafele.

Wygodną opcją (od czasu do czasu) są koktajle nabiałowo-owocowe z dodatkiem zbóż i nasion czy domowe ciastka zbożowe. Nawet banalna kanapka może jednak stać się pełnowartościowym posiłkiem pod warunkiem, że nie będzie z białego pieczywa, a jej uzupełnieniem stanie się porcja warzyw i owoców.

Kanapkę łatwo się trzyma w ręce, łatwo ją zapakować, jest po prostu wygodna w „obsłudze". Kluczem jest wybranie wartościowego pieczywa i dodatków. Kanapkę warto posmarować niewielką ilością masła lub wysokiej jakości miękkiej margaryny z przewagą oleju rzepakowego i oliwy, które można też zastąpić awokado, chudym serkiem twarożkowym czy masłem orzechowym. Białkowym dodatkiem może być plaster pieczonego mięsa, pasta rybna, chudy ser, chuda wędlina, pasta ze strączków, jajko, cienki plaster żółtego sera. Źródłem białka może także być jogurt naturalny czy kefir. Warzywa można dyskretnie poupychać w kanapce lub pokroić je na mniejsze cząstki do chrupania. Małe pomidorki, marchewki, rzodkiewki, słupki ogórka są świetnym dodatkiem do kanapki.

## KILKA PROSTYCH INSPIRACJI NA DRUGIE ŚNIADANIE DO SZKOŁY

1. Pełnoziarnista kanapka z pastą z czerwonej fasoli i prażonych migdałów, ogórek małosolny, pomidorki koktajlowe, borówki, herbata owocowa.

2. Wrapy z pełnoziarnistej tortilli z pesto z suszonych pomidorów i orzechów z dodatkiem świeżych warzyw i pieczonej piersi kurczaka, jabłko, woda z cytryną.

3. Twarożek z dodatkiem oleju lnianego, pieczywo pełnoziarniste, rzodkiewki do chrupania, kakao prawdziwie na ciepło lub zimno (bez cukru).

4. Kakaowy koktajl z bananem, masłem orzechowym i babką jajowatą, domowe ciastko owsiane bez cukru, woda.

5. Sałatka warstwowa z makaronem pełnoziarnistym, fetą, pomidorkami koktajlowymi, rukolą i oliwkami z dodatkiem oliwy z oliwek i ziół, woda z dodatkiem mięty, ananasa i mango.

6. Jajeczno-warzywne muffinki ze szpinakiem, cukinią i papryką, pieczywo pełnoziarniste z masłem, sałatka z jabłka z cynamonem, herbata.

Owoce mają być deserowym dodatkiem do posiłku, zjedzone razem z nim, nie powinny więc dominować. Dzieci o prawidłowej masie ciała i bardziej aktywne mogą sobie pozwolić na więcej, łącznie z bananem, winogronami, figami, daktylami czy odrobiną suszonych owoców.

Dla dzieci otyłych lub mniej aktywnych zdecydowanie bardziej bezpieczne są owoce jagodowe: maliny, borówki, porzeczki, jagody, truskawki, kiwi, cytrusy czy jabłko. Na początek warto więc wprowadzać małe zmiany, np. białą bułkę zamienić na grahamkę, sok czy słodki napój na wodę z dodatkiem owoców, mięty i cytryny lub owocową herbatę.

Ponieważ część dzieci bojkotuje drugie śniadania, rodzice składają broń uznawszy, że lepiej, żeby dziecko zjadło cokolwiek niż nic. Nie jest to jednak dobre rozwiązanie, bo pod szyldem „cokolwiek" zazwyczaj kryją się ulubione produkty dziecka bogate w cukry i niezdrowe tłuszcze. „Cokolwiek" nie zaspokoi na dłużej głodu dziecka, a sprawi, że dziecko nie będzie chciało sięgnąć po pełnowartościowy posiłek.

### ILE DAĆ DZIECKU JEDZENIA DO SZKOŁY?

To będzie zależało od wieku dziecka, jego aktywności, czasu spędzanego w szkole i na dodatkowych zajęciach, czy je obiad w szkole, czy w domu. W większości przypadków wystarcza skoncentrowanie się na jakości posiłków, a u dzieci z nadmierną masą ciała zwrócenie uwagi na ograniczenie produktów bogatych w tłuszcze zwierzęce i cukry proste oraz wprowadzenie do menu większej ilości warzyw. Niejadkom i aktywnym dzieciom warto podawać dodatkowo bogatokaloryczne, ale zdrowe produkty, np. orzechy, migdały, domowej roboty owsiankę z owocami i masłem orzechowym, pełnoziarniste ciastko czy domowy czekoladowy pudding.

### W CO ZAPAKOWAĆ DRUGIE ŚNIADANIE

Dzieci szkolne podlegają ogromnym wpływom rówieśników. Dzisiaj noszenie do szkoły pudełka, które zapakowała mama, nie jest trendy, część dzieci uważa, że to „obciach". Im starsze dziecko, tym trudniej je przekonać do jedzenia w szkole.

Ważne, żeby jedzenie drugiego śniadania dla dziecka było w miarę wygodne. Pamiętajmy, że przerwy, nawet te śniadaniowe, bywają za krótkie, więc zjedzenie drugiego śniadania ma pójść sprawnie. Warto wybrać te pudełka, którym można zaufać, bo nic się z nich nie wysypie i nie wyleje. Nic tak nie zniechęci do jedzenie śniadania jak ubrudzona sukienka i plama, z którą trzeba się „zaprzyjaźnić" na cały dzień.

Mamy ogromny wybór lunchboxów i znajdziemy wśród nich praktyczne zestawy nie tylko do przechowywania, ale także ułatwiające transport jedzenia i utrzymujące jego temperaturę. Warto poświęcić odrobinę czasu na wyszukanie dobrego pojemnika czy torby na lunch, które spełnią wyma-

gania i spodobają się naszemu dziecku. Na pewno warto je wybrać razem z nim! A może razem przygotować i spakować?

**WALCZ ZE ŚNIADANIOWYM HEJTEM W SZKOLE!**

Coraz częściej dostaję sygnały od rodziców, że obecnie w modzie jest hejtowanie zdrowych posiłków. Dzieci przynoszące do szkoły zdrowsze produkty, starannie przygotowane przez bardziej świadomych rodziców, bywają wyśmiewane i wyzywane od dziwaków. Na pewno nie pozostaje to bez wpływu na ich poczucie własnej wartości i może zrujnować to, co rodzice tak skrzętnie wypracowali – zdrową relację z jedzeniem. Dziecko stojąc w obliczu ryzyka braku akceptacji i w imię przynależności do grupy, może zrezygnować ze zdrowszych nawyków.

Drodzy Rodzice i Nauczyciele – jeśli spotykacie się z takim żywieniowym hejtem, rozmawiajcie o tym z dziećmi i reagujcie.

**AGNIESZKA KOBALCZYK-ROHDE**
dietetyk kliniczny, psychodietetyk
prowadzi Gabinet Dietetyczny w Koszalinie
(Przychodnia Specjalistyczna PulsMed, ul. Stoczniowców 11-13)
tel. 791 208 330, koszalin.dietetyk@gmail.com,
facebook.com/koszalin.dietetyk

REKLAMA

**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,**
**698 077 284, 698 077 285**
**clinika@przychodnia-clinika.pl**
**www.przychodnia-clinika.pl**

Zespół poradni

# Zadbaj o słuch... i nie tylko

## – kompleksowa diagnoza i rehabilitacja ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia

**Autor:** Anna Zawiślak | **Fotografie:** Nikola Moskal

O tym jak bardzo ważny jest słuch, często przekonujemy się, kiedy zaczyna go brakować. Lekarze od dawna alarmują, że z naszym słuchem z dekady na dekadę jest coraz gorzej. Wady słuchu mogą być zarówno wrodzone, jak i nabyte, ale w obu przypadkach można, a wręcz należy, szukać rozwiązań i sprawić, aby żyło się z tą dolegliwością jak najbardziej komfortowo. Utrata słuchu powoduje wycofanie społeczne, utratę możliwości komunikacji z otoczeniem, zamknięcie się w sobie czy obniżenie nastroju, często także mocne ograniczenie w życiowych przyjemnościach, a przecież nie zawsze trzeba się na to skazywać. W **Polskim Związku Głuchych OZ Specjalistycznej Poradni Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu diagnozują, leczą i rehabilitują** – drugiej tak kompleksowej placówki nie ma w całym Pomorzu Środkowym. Kompleksowe usługi dostępne są nieodpłatnie dla pacjentów **dzięki umowom jakie Poradnia zawarła z Narodowym Funduszem Zdrowia**. Warto z tego skorzystać.

Inhalacje wibroaerozolem - AMSA -

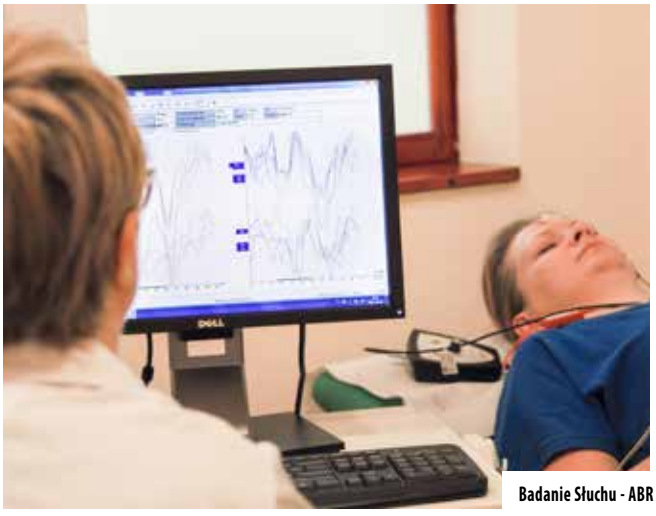
Badanie Foniatryczne

Specjalistyczna Poradnia Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu, przy ul. Jana z Kolna 24, przyjmuje pacjentów od 1994 roku. Każdego roku pomaga setkom potrzebujących, zarówno dzieciom jak i dorosłym. Poradę, diagnozę, a w końcu rehabilitację i opiekę profesjonalnego zespołu uzyskać tu mogą zarówno mieszkańcy Koszalina, jak i okolicznych miejscowości. Ta z pozoru niewielka poradnia w swoich murach roztacza opiekę nad pacjentami w najróżniejszych potrzebach – najczęściej z dysfunkcją słuchu.

Poradnia działa w kilku obszarach. Pierwszymi pacjentami są noworodki, które świadomi rodzice przynoszą na badanie w ramach Programu Powszechnego Przesiewowych Badań Słuchu u Noworodków prowadzonego przez Fundację Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Oznacza to, że maluszki, dzięki Fundacji skorzystać mogą z kompleksowo wyposażonych gabinetów diagnostyki słuchu, które prowadzi wykwalifikowana kadra lekarzy i techników. Ktoś powie, że badania słychu wykonywane są niemowlętom w szpitalu tuż po urodzeniu. Owszem, ale w nie każdym szpitalu, tam, gdzie badania takie nie są wykonywane albo podczas szpitalnego badania powstały jakieś wątpliwości, to właśnie Poradnia z ul. Jana z Kolna jest naturalnym miejscem, do jakiego należy się zgłosić.

Wszelkie tego typu badania realizowane są w ramach Programu PPBSuN lub w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia. Jest to niebywała okazja, aby sprawdzić słuch maleństwa, jeśli cokolwiek nas niepokoi, albo chcemy być pewni, że słuch dziecka jest w porządku. Współpraca z WOŚP to gwarancja odpowiedniego sprzętu i wykwalifikowanej kadry. Do poradni niemal codziennie młodzi rodzice przywożą swoje maleńkie pociechy z najodleglejszych zakamarków naszego regionu. To niezwykle ważne, aby określić stan słuch noworodka i w razie jakiś niepokojących diagnoz uruchomić jak najszybciej leczenie lub włączyć inne działania (np. aparatowanie i rehabilitację).

**Gabinety diagnozy medycznej przyjmują dzieci, młodzież i dorosłych** w ramach dwóch poradni: **otolaryngologicznej i audiologicznej-foniatrycznej**. Tu poza badaniami podstawowymi i poszerzonymi, wykonuje się również drobne zabiegi: podcięcie wędzidełka, płukanie uszu, usuwanie obcych ciał w obrębie nosa, gardła czy uszu. Specjaliści, lek med Arkadiusz Mikulski – otolaryngolog, foniatra, specjalista II stopnia oraz lek med Ta-



Badanie Słuchu - ABR

Badanie Laryngologiczne

deusz Dąbrowski – otolaryngolog to doświadczeni lekarze, a wiedza i sprzęt jakim dysponują, pozwala postawić diagnozę szybko i wdrożyć leczenie lub pokierować na dalsze pogłębione badania diagnostyczne.

Z diagnozy medycznej korzystają zarówno mieszkańcy Koszalina, jak i całego regionu. Choć więcej tu dzieci, z uwagi na doświadczenie personelu z pracą z dziećmi, to korzystają także dorośli, którzy zauważyli u siebie pierwsze dolegliwości ze słuchem lub inne laryngologiczne przypadłości. Dla zapewnienia kompleksowej opieki nad pacjentem z niedosłuchem, w tym samym budynku działa gabinet zaopatrzenia w aparaty słuchowe – Pracownia Protetyki Słuchu ECHO, gdzie prowadzony jest bezpłatny dla pacjentów Bank Aparatów Słuchowych.

W tym samym budynku, działają również profesjonalne, mające ogromne doświadczenie **poradnie rehabilitacyjne: Logopedyczna, Rehabilitacji osób z dysfunkcją słuchu i mowy, Rehabilitacji dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego.**

Poradnie, podobnie jak diagnostyczne: otolaryngologiczna i audiologiczno-foniatryczna, działają w ramach umowy z NFZ i uczestnictwo dziecka, bo to właśnie dzieciom i młodzieży dedykowane jest to miejsce, wymaga jedynie skierowania od właściwego lekarza.

**Na rehabilitację trafiają dzieci już od pierwszych miesięcy życia – wszystko zależy od potrzeb i stanu dziecka. Im szybciej, tym lepiej.**

Największą popularnością cieszy się **Poradnia logopedyczna.** Tu trafiają dzieci, u których stwierdzono **wady wymowy**. W przyjaznej formie, często podczas zabawy z klockami, malowania czy gier planszowych specjaliści logopedzi pracują utrwalając prawidłowe wzorce mowy. Dzieci chętnie uczestniczą w tego typu zajęciach, czują się swobodnie, mniej szkolnie, a w takich warunkach nauka przebiega szybciej i efektywniej. Rodzice po każdych zajęciach otrzymują wskazówki na temat tego, jak kontynuować pracę i zabawę w domu, tak aby efekty były jak najlepsze. Choć na miejsca czasem trzeba poczekać, warto zapisać się „w kolejkę". Przede wszystkim jest to okazja na bezpłatne, ciekawe i profesjonalne zajęcia rehabilitacyjne, przynoszące realne efekty.

Kolejną jest **Poradnia rehabilitacji osób z dysfunkcją narządu słuchu i mowy**. Mali pacjenci podczas cykli rehabilitacyjnych korzystają z zajęć: logopedycznych/ surdologopedycznych, pedagogicznych/ surdopedagogicznych, fizjoterapeutycznych oraz psychologicznych. Główną intencją poradni znajdującej się pod opieką terapeuty prowadzącego, psychologa, mgr Teresy Meyer jest **ułatwienie dzieciom z niedosłuchem funkcjonowania w świecie osób słyszących**. Im szybciej dziecko ma szansę na uczestnictwo w tak kompleksowej terapii, tym szybciej zauważalne są efekty, co przyznają zgodnie zarówno rodzice i opiekunowie podopiecznych, jak i wykwalifikowani specjaliści.

**Poradnia rehabilitacja dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego** dedykowana jest dzieciom, u których już w momencie narodzin **rozwój psychofizyczny wymaga dodatkowego wsparcia**. W poradni pacjenci liczyć mogą na wielospecjalistyczną terapię obejmującą według potrzeb zajęcia z: fizjoterapeutą, terapeutą zajęciowym, pedagogiem, logopedą/ neurologopedą, psychologiem. Nad przebiegiem terapii czuwa lekarz prowadzący Magdalena Stefańska-Ilków – lekarz specjalista rehabilitacji medycznej, a regularne konsylia pozwalają określić postęp i wyznaczyć kierunek terapii indywidualnie dla każdego pacjenta.

Zajęcia terapeutyczne

Dzieci czują się tu bezpiecznie, nawiązują relacje społeczne, a forma zajęć dostosowana do potrzeb jest ciekawa i budząca zainteresowanie u podopiecznych. Mali pacjenci chętnie tu przychodzą, bo terapia prowadzona jest przez terapeutów-specjalistów z odpowiednimi do pracy z dziećmi kwalifikacjami, dla których praca jest pasją. Zajęcia rehabilitacyjne organizowane są w cyklach 3-miesięcznych, w stałych dniach i godzinach ustalanych z rodzicem/opiekunem, co pozwala na dostosowanie terminów terapii do pozostałych aktywności dziecka, np. przedszkola, szkoły, zajęć dodatkowych.

Pacjenci Specjalistycznej Poradni Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu, do diagnozy i terapii przyjmowani są na podstawie skierowania od lekarza – zgodnie z zasadami NFZ. W Poradni do podjęcia rehabilitacji nie jest wymagane orzeczenie o niepełnosprawności ani opinie np. z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych, ale ich posiadanie ułatwia dopasowanie form terapii do potrzeb dziecka.

Poradnię niemal od samego poranka wypełnia gwar dzieci, jest tu trochę jak w przedszkolu. Ściany sal zdobią rysunki małych pacjentów, a szafy puchną od pomocy dydaktycznych. Jak mówi dyrektor Katarzyna Sierpowska, placówka rozwija się nieustannie. Nowe, coraz lepszej jakości sprzęty do diagnozy i rehabilitacji, których może pozazdrościć niejeden gabinet, współpraca z najlepszymi specjalistami, a także kameralne otoczenie sprawiają, że zarówno mali, jak i nieco starsi pacjenci czują się tu swobodnie, zaopiekowani, a to bezcenne uczucie, szczególnie jeśli wizyt lub zajęć terapeutycznych jest sporo.

Poradnia PZG przy ul. Jana z Kolna, choć rozmiarami niewielka, jest bardzo wygodna dla pacjentów, rodziców i opiekunów. Wygodny dojazd w centrum miasta, bezpłatny parking na terenie poradni, wydzielony mini plac zabaw dla dzieci oczekujących i roślinność sprawia, że miejsce to prawie w ogóle nie kojarzy się z placówką służby zdrowia.

Pacjentów w potrzebie jest coraz więcej. Lepsze metody diagnozy i badania przesiewowe pozwalają dostrzec dysfunkcję czasem na tyle wcześnie, kiedy, kolokwialnie mówiąc, jest ona jeszcze niewidoczna. Dyrektor Katarzyna Sierpowska, deklaruje chęć nawiązania współpracy z logopedami, terapeutami, lekarzami do stacjonarnego wsparcia pracy zespołu w siedzibie Poradni oraz placówkami, w których pacjenci Poradni mogliby uzyskać dodatkowe, specjalistyczne wsparcie.

Mówi wprost: - Nieustannie pracujemy na tym, aby jak najwięcej z naszych podopiecznych, wchodziło w życie bez obciążeń utrudniających funkcjonowanie w grupie rówieśniczej. Wiemy doskonale, jakie postępy można uzyskać poprzez regularną terapię i współpracę naszych specjalistów z rodzicami i opiekunami. To wszystko sprawia, że efekty cieszą, dają ogromną satysfakcję i motywują do dalszego działania.

Problemy ze słuchem mogą pojawić się na każdym etapie życia. Pomoc na wysokim poziomie, w jednym z najlepiej wyposażonych miejsce w naszej okolicy jest dosłownie pod ręką.

Zainteresowane osoby więcej informacji mogą uzyskać na stronie internetowej **https://poradnia-pzg-koszalin.pl**

**Od lewej: Katarzyna Sierpowska – dyrektor poradni, Patrycja Gawrońska - z-ca dyrektor poradni**

**ZAPRASZAMY DO REJESTRACJI**

Polski Związek Głuchych Oddział Zachodniopomorski
Specjalistyczna Poradnia Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu
ul. Jana z Kolna 24 B, 75-204 Koszalin
tel. 94/ 341-04-84
kontakt@poradnia-pzg-koszalin.pl
www.poradnia-pzg-koszalin.pl

# Świat pełen dźwięków

**Autor:** Anna Zawiślak

Poprawienie jakości słuchu to jedno ze wspanialszych osiągnięć zarówno medycyny, jak i technologii. Na niedosłuch i inne problemy ze słuchem cierpi ok. 1,5 mld ludzi na świecie. W Polsce schorzenie to dotyczy 6 proc. populacji. Według ekspertów w 2050 roku będzie to już 9 proc. Choć kłopoty ze słuchem dotyczą przede wszystkim osób starszych, to coraz częściej problem mają też młodsi. To efekt życia w coraz większym hałasie czy zbyt głośnego słuchania muzyki przez słuchawki. Choć aparaty słuchowe poprawiają jakość życia, z danych Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że 83 proc. osób na świecie, które powinny używać aparatów słuchowych, nie korzysta z nich. A przecież tak łatwo to zmienić.

Do Pracowni Protetyki Słuchu ECHO trafiają najróżniejsi pacjenci. **Najmłodsi** – to zaledwie półroczne bobasy, których ubytki w słuchu udało się wyłapać dzięki badaniom przesiewowym. **Seniorów**, zdarza się, że przyprowadzają dzieci lub wnukowie, bo przychodzi moment, kiedy problem z komunikacją doskwiera całej rodzinie. **Nastolatki**? Niestety, ta grupa pacjentów przybiera na sile. One jednak coraz częściej nie mają już w sobie skrępowania, a aparaty słuchowe traktują jak gadżety, w których prócz kształtu i koloru ważne są dodatkowe możliwości.

Współczesne aparaty słuchowe, w wielkim skrócie, porównać można do smartfonów. Mogą być naszpikowane najnowszą technologią, a mogą być zupełnie proste. Najważniejsza w tym wszystkim jest jednak decyzja o tym, że chce się słyszeć.

Pracownia Protetyki Słuchu ECHO prowadzona przez mgr Katarzynę Sierpowską to prócz umownego sklepu z aparatami słuchowymi także **Bank Aparatów Słuchowych** prowadzony zarówno na potrzeby pacjentów własnych, jak i mieszczącej się budynku Polskiego Związku Głuchych Specjalistycznej Poradni Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu.

Do Pracowni można przyjść, sprawdzić swój słuch, zapoznać się z tym co aktualnie jest dostępne na rynku w zakresie aparatów słuchowych i urządzeń wspomagających słyszenie, skonfigurować aparat pod swoje potrzeby i wypożyczyć go na kilka dni. Ta możliwość sprawia, że w warunkach domowych i codziennych można dopasować aparat pod swój styl życia i rytm dnia, tym samym podnieść komfort komunikacji na najwyższy możliwy poziom.

Zakup aparatu, opieka serwisowa, gwarancyjna i pogwarancyjna, możliwości **dofinansowania z Narodowego Funduszu Zdrowia**, z którym Pracownia ECHO ma podpisaną umowę, lub z innych instytucji, wydaje się skomplikowaną operacją. Wszystko jednak zależy od tego, w czyje ręce trafimy.

Katarzyna Sierpowska to protetyk słuchu z kilkunastoletnim doświadczeniem. Na co dzień zajmuje się protetyką dzieci i dorosłych, przy czym posiada dość wyjątkowe **kwalifikacje w aparatowaniu dzieci do lat 4**. Zdobyte **kompetencje surdopedagoga** pozwalają jej jeszcze lepiej zrozumieć potrzeby osób z niedosłuchem, a to już bezpośrednio przekłada się na lepszy dobór aparatu i pracę z wymagającym pacjentem. Te współprace zazwyczaj są wieloletnie, ponieważ nie każdy aparat jest „na zawsze" (dzieciom zmienia się je częściej, a i dorośli zmieniają upodobania czy potrzeby), dochodzi jeszcze serwis gwarancyjny i pogwarancyjny. To wszystko sprawia, że **wyboru miejsca, w którym chce się zakupić aparat, nie warto zostawiać przypadkowi.**

Osoby mające przy uchu swój pierwszy aparat, często mocno się dziwią. Okazuje się nagle, że przypominają sobie dawno niesłyszane dźwięki, rozsmakowują się w rytmie miasta, czy w odgłosach przyrody. Najważniejsze jednak jest to, że najzwyczajniej wracają do kontaktów społecznych, poprzez aktywny udział w życiu, rozmowach, komunikacji.

Badanie słuchu, powinno być nam tak bliskie, jak inne rutynowe badania, które wykonujemy. Czasem takiej opieki wymaga ktoś, kto może ma pewne obawy, nie wie czego się spodziewać, a może wszedł w świat ciszy zbyt mocno. Do Pracowni ECHO można umówić się na wizytę, przyjść, porozmawiać, dowiedzieć się, wypożyczyć, kupić, ale można też będąc pod fachową opieką poznać swoje potrzeby i otworzyć się na bezpieczny i otwarty świat dźwięku. **Wizyty konsultacyjne są bezpłatne.**

mgr Katarzyna Sierpowska - protetyk słuchu

**REJESTRACJA TELEFONICZNA**

Pracownia Protetyki Słuchu ECHO
Ul. Jana z Kolna 24 B (wejście „C"), Koszalin
Tel. 502 – 564 - 266
www.echo-koszalin.pl

# „Wykorzystuję tylko sprawdzone procedury i zabiegi”

**Autor:** Andrzej Mielcarek | **Fotografie:** Izabela Bobrowicz

Rozmowa z Agatą Zejfer, koszalińską kosmetolożką, która stworzyła autorski model pracy oparty o wartości, które ceni – harmonię, rozwój, samoświadomość.

**- W swej kosmetologicznej pracy poszła pani własną drogą, wydaje się, że odmienną niż większość gabinetów. Na czym ona polega?**
- Podstawowa zasada w mojej pracy to „praca na przyczynach", czyli docieranie do źródeł skórnych problemów pacjentów oraz świadomość, że kosmetologia to nie tylko obszar urody, lecz przede wszystkim zdrowia. Trafia do mnie dużo osób z trądzikiem albo przebarwieniami, które w innych miejscach odbijały się od ściany, bo kolejne zabiegi nie przynosiły trwałej, pożądanej zmiany. W trakcie wywiadu często okazuje się, że nie miały wykonanych potrzebnych badań. U pacjentów z trądzikiem koniecznie trzeba sprawdzić gospodarkę hormonalną. Z przebarwieniami to samo. Ogromne znaczenie dla stanu skóry mają zaburzenia jelitowe. Rozpoznanie sytuacji zdrowotnej powinno być punktem wyjścia do dalszego działania. Nie ma sensu wykonywać zabiegów, jeśli nie została określona i usunięta – o ile się da – przyczyna zmian skórnych.

**- W kosmetologii co rusz pojawiają się nowości. Jaki ma pani do nich stosunek?**
- Od samego początku samodzielnej działalności wykorzystuję tylko sprawdzone procedury i zabiegi. Nie mam odruchu, że kiedy wchodzi na rynek jakaś nowość sprzętowa, to muszę ją mieć, bo to najczęściej jest tylko marketing. Ufam bardzo naukowej części kosmetologii: co udowodniono, że działa, to stosuję. Co nie znaczy, że nie śledzę nowinek. Wprowadziłam w tym roku w moim gabinecie bardzo dokładne badanie skóry wykonywane za pomocą aparatu Observ 520x. Klientka po badaniu dostaje obszerny raport z opisem, co się dzieje z jej skórą. To jest bardzo pomocne narzędzie, które zmieniło moją pracę, bo gwarantuje precyzyjną ocenę sytuacji.

**- Wyraźnie widać, że stawia pani na wiedzę, ukończyła pani studia kosmetologiczne na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu oraz studia psychologiczne w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Sopocie, otworzyła pani przewód doktorski...**
- Wiedza to fundament. Połączona z doświadczeniem zdobywanym w praktyce buduje naszą kompetencję. W każdej dziedzinie, nie tylko w kosmetologii. Nie wyobrażam sobie, bym mogła działać inaczej.

**- W tym roku wydała pani w renomowanych wydawnictwie – Państwowym Zakładzie Wydawnictw Lekarskich – książkę zatytułowaną „Kompleksowa terapia problemów skórnych". Do kogo jest ona skierowana?**
- Napisałam ją z myślą o profesjonalistach. Pokazuję w niej zależności między wyglądem i zdrowiem skóry a ogólnym stanem psychofizycznym człowieka. Jestem zwolenniczką podejścia holistycznego, które pozwala spojrzeć na problemy skórne z szerszej perspektywy i stworzyć od podstaw kompleksową terapię kosmetologiczną. Uważam, że w swojej pracy kosmetolog powinien wykorzystywać wiedzę z zakresu psychologii, medycyny, chemii, biochemii i wielu innych dziedzin, ale także umiejętnie współpracować z lekarzami różnych specjalności.

**- Wiem, że w przygotowaniu jest kolejna publikacja.**
- Rzeczywiście, na przyszły rok mam zakontraktowaną drugą publikację. Odnalazłam się w naukowej części kosmetologii. Na co dzień prowadzę również szkolenia dla profesjonalistów.

**- Działa pani w sferze szkoleniowej, ale cały czas również praktykuje w gabinecie?**
- Oczywiście. To co przekazuję podczas szkoleń, wyrasta z mojego doświadczenia w pracy w gabinecie. Pracuję w sposób holistyczny i to ten sam kierunek pracy przekazuję podczas szkoleń. Dla mnie holistyczna praca rozpoczyna się od szczegółowego wywiadu – konsultacji, podczas której dopytuje klienta o sposób funkcjonowania na co dzień, dietę, aktywność fizyczną, radzenie sobie ze stresem. Ważną częścią pierwszej wizyty jest zapoznanie się z wynikami badań. Przed rozpoczęciem terapii muszę wiedzieć, w jakiej kondycji jest zdrowie pacjenta, na jakie działania możemy sobie pozwolić, a z czego należy zrezygnować. Jestem osobą wymagającą, wierzę, że taki model pracy przynosi najwięcej korzyści dla obu stron. Czasami potrafię w ogóle rezygnować z terapii, jeśli klient nie współpracuje. Odbywamy drugie, trzecie spotkanie, a klientka na przykład nie wprowadza pielęgnacji domowej. Kolejne spotkania byłyby w takiej sytuacji tylko stratą czasu, a dla niej również pieniędzy.

**- Wrócę jeszcze do wątku nietypowej drogi, na którą się pani zdecydowała. Inne gabinety w miarę zdobywania popularności raczej rozbudowują zespół, a u pani tego nie widać.**
- U mnie model oparty na zespole się nie sprawdził. Wchodziłam wtedy w rolę przedsiębiorcy: szefa i zarządcy. Nie mogłam się skupić na klientce, bo myślałam bardziej o pracownikach, zobowiązaniach, podatkach. Będąc przedsiębiorcą, trudno mieć empatyczne podejście do klienta – a ono jest dla mnie ważne. Swobodę finansową daje mi działalność naukowa. Nie mam parcia, że muszę robić promocje i przyciągać wciąż nowych klientów.
Moim zdaniem bardzo często za reklamą zogniskowaną na wyposażeniu gabinetu nie idzie jakość usług, a raczej powierzchowne podejście, bo konsultacje trwają kilka minut, na zabieg jest ściśle wyliczony czas, nie ma zindywidualizowanych zaleceń pielęgnacji domowej. Chcę być dobrze zrozumiana: tak się dzieje nie tylko w Koszalinie. Ja wolę inne podejście.

**- Po raz drugi użyła Pani stwierdzenia: pielęgnacja domowa. Uściślijmy, co to znaczy?**
- Można to objaśnić na przykładzie trądziku. Kosmetyki stosowane w domu powinny odpowiadać na potrzeby skóry. W przypadku trądziku będzie to działanie przeciwzapalne, antybakteryjne, seboregulujące, które można osiągnąć z pomocą: kwasu salicylowego, kwasu migdałowego, azelainowego,

retinoidów. Pielęgnacja domowa jest niejako przedłużeniem pozytywnych skutków zabiegu, a czasem, kiedy na przykład celem jest odbudowa naturalnej bariery ochronnej skóry, po pewnym czasie zabieg okazuje się w ogóle zbędny.

**- Czyli właściwie proces terapeutyczny odbywa się w domu, poza gabinetem?**
- Dlatego zawsze mówię, że to jest terapia. Bo klient, który się do mnie zgłasza, zanim jeszcze przyjdzie do gabinetu, musi wykonać badania będące wstępem do oceny stanu zdrowia. Jeśli ktoś ma anemię, nadczynność lub niedoczynność tarczycy, inne zaburzenia, to one w dużym stopniu wpływają na skórę. Podejmowanie przy anemii niektórych zabiegów jak mikronakłuwania, średnio głębokie czy głębokie peelingi chemiczne, może generować stany zapalne. Taka skóra będzie się bardzo długo goiła, a efekt okaże się odwrotny do oczekiwanego. Tkanka nie jest w stanie się zregenerować. Dlatego najpierw zajmujemy się organizmem. Czasem konsultacja kończy się wysłaniem kogoś do innego specjalisty, najczęściej ginekologa albo endokrynologa. Dlatego dla mnie ważny jest szeroki wywiad: co to są za zmiany i od kiedy są zauważalne? Jak człowiek funkcjonuje, jak śpi, jaka jest jego dieta? A kiedy są uchybienia w zdrowym stylu życia, to z czego one wynikają: czy to brak chęci, czy brak wiedzy? Taka konsultacja trwa godzinę, czasem półtorej godziny. Później robimy badanie skóry za pomocą wspomnianego urządzenia Observ 520x. Badanie pozwala określić rodzaj i głębokość zmian skórnych – umiejscowienie przebarwień, aktywność sebocytów, kondycję bariery naskórkowej i inne.

**- Na jakiej zasadzie działa ten aparat? W jaki sposób jest w stanie zanalizować głębsze warstwy skóry?**
- Zastosowanie w nim mają wiązki światła. Wykorzystujemy to, że różne chromofory inaczej świecą, inaczej świeci melanina, inaczej naczynia krwionośne. Dzięki temu wiemy, gdzie coś jest zlokalizowane i jak mocno nasilone. Na przykładzie trądziku: trądziki są różne, bo można mieć stan zapalny, ale bez komponentu bakteryjnego. I to może pokazać wspomniane urządzenie – że mamy stan zapalny, bez świecenia metabolitów bakterii. W przypadku takiego klienta nie ma potrzeby wdrażania leczenia przeciwbakteryjnego. U niego trzeba wprowadzić kosmetyki przeciwzapalne, antyoksydacyjne, budujące naturalną barierę ochronną.

**- Taki sposób postępowania z cerą trądzikową jest alternatywą dla Izoteku, leku będącego pochodną witaminy A, mocno obciążającego organizm?**
- Mam dużo klientek, które stosowały Izotek. Są to osoby, które skutki uboczne odczuwają do dnia dzisiejszego, często mają bóle stawowe, problemy z kręgosłupem. Nie jestem przeciwniczką takiego leczenia, ale w praktyce w Polsce jest niewielu lekarzy, którzy współpracują z kosmetologami i ma to negatywne konsekwencje dla klienta. Klient otrzymuje tylko lek, nie ma informacji o suplementacji, diecie, pielęgnacji domowej.

**- Działań ubocznych może być dużo, ale podobno dosyć szybko pojawia się oczekiwany efekt.**
- To pytanie do nas, czego chcemy. Bo efekt nie jest najczęściej długoterminowy, z reguły utrzymuje się rok. A przyjmowanie po raz kolejny Izoteku oznacza jeszcze poważniejsze skutki uboczne, problemy z zajściem w ciążę. To nie jest lek, który można brać nieustannie lub do niego powracać. Im szybciej rozpoczęta jest kompleksowa terapia kosmetologiczna, tym szybciej będą efekty. Nie ma co odkładać tego w czasie. Nie radzę sobie z trądzikiem, terapia domowa nie pomaga, to trzeba dojść, co jest tego przyczyną i albo usunąć przyczynę, albo – kiedy znaczenie ma komponenta genetyczna – ograniczyć ją do minimum, zmienić styl życia, żeby stał się inny niż naszych rodziców. To działanie małymi krokami, systematyczna pielęgnacja. Ja w tym procesie chętnie wspieram moich klientów, bo wierzę, że da to lepsze efekty niż drastyczna ingerencja farmakologiczna.

Kosmetologia Interdyscyplinarna Agata Zejfer
ul. Lutyków 6/5, 75-833 Koszalin
tel: 886 764 058
**www.agatazejfer.pl**

Stan-Med

**Rejestracja telefoniczna:**
**94 314 00 03**
**602 776 267**

# GABINETY SPECJALISTYCZNE

## PRACOWNIA USG

- DOPPLER
- JAMA BRZUSZNA
- TARCZYCA
- SZYJA
- WĘZŁY CHŁONNE
- PŁUCA

## ECHO SERCA
## HOLTER EKG
## HOLTER CIŚNIENIOWY
## TESTY SKÓRNE I PŁATKOWE
## SPIROMETRIA

**PEDIATRA PULMONOLOG** Grażyna Stanisławska
**PEDIATRA ALERGOLOG** Aleksandra Nogalska
**CHIRURG DZIECIĘCY** Jerzy Niesłuchowski
**KARDIOLOG** Agata Pawelska-Buczeń
**KARDIOLOG** Krzysztof Jarząbek

**RADIOLOG** Marta Jamróz
**RADIOLOG** Katarzyna Stanisławska
**RADIOLOG** Bartłomiej Rękawiecki
**RADIOLOG** Marcin Kiszka
**RADIOLOG** Piotr Dziwisz

**NEUROCHIRURG** Michał Tarnowski
**ORTOPEDA** Piotr Kaczkowski
**ORTOPEDA** Krzysztof Buczeń
**ORTOPEDA (również dziecięcy)** Michał Walczak
**NEUROLOG** Adriana Ziemiańska-Gadomska
**LARYNGOLOG** Edward Bauer
**LEKARZ REHABILITACJI MEDYCZNEJ** Dorota Hornung

Zapraszamy na konsultacje
8 października 2022r.

ORTOPEDY (również dziecięcego) - lek. med. Michała Walczaka

RADIOLOGA - Dr n. med. Katarzyny Stanisławskiej

Konsultacje z zakresu neuroradiologii zabiegowej, w szczególności: tętniaki mózgu i naczyniaki mózgu. Katedra Radiologii Ogólnej i Zabiegowej Katedra Neurochirurgii i Neurotraumatologii Uniwersytet Medyczny w Poznaniu

**Stan-Med** **Rejestracja: 94 314-00-03, 602-776-267, Koszalin ul. Staszica 8a, www.stanmed.pl**

# Rodzicu, nie chowaj głowy w piasek

**Autor:** Sylwia Hille-Jarząbek

Na myśl o początku roku szkolnego niektórzy rodzice mają ciarki na plecach, bo wraca „udręka". Trudności w nauce dziecka są często tematem, który nie tylko martwi, lecz również przerasta rodziców. Nie warto od niego uciekać, a raczej stawić mu czoło.

Kiedy na świecie pojawia się dziecko, większość rodziców snuje wizję wspaniałej przyszłości swojej pociechy. Euforia trwa kilka lat. Pierwsze chmurki pojawiają się już w przedszkolu. Właśnie wtedy najczęściej zgłaszany jest przez nauczycieli wychowania przedszkolnego brak zainteresowania kilkulatka nauką, niechęć do udziału w zajęciach grupowych czy też konflikty rówieśnicze. Kiedy dziecko idzie do szkoły, problemy narastają. Zniecierpliwieni nauczyciele piszą maile z uwagami, wzywają do szkoły, dochodzą do tego skargi innych rodziców na zachowanie dziecka w klasie

Najczęściej, gdy rodzice zauważą pierwsze problemy dziecka, zaczynają go wypierać. Wyparcie jest częstym mechanizmem obronnym. Nie chcemy uznać, że nasze doskonałe dziecko może zmagać się z trudnościami takimi jak dysleksja, dysgrafia, dyskalkulia czy też często idące w parze z nimi problemy z koncentracją uwagi (w skrócie ADHD, szerzej o tematyce ADHD można poczytać w sierpniowym wydaniu magazynu). Używamy sformułowań: „zdolny, ale leniwy", „chodzi z głową w chmurach", „pewnie mu się nie chce". Przytaczamy doświadczenia z własnego dzieciństwa, kiedy pod groźbą kary uczyliśmy się tabliczki mnożenia i jakoś to działało.

Innym mechanizmem obronnym jest przeniesienie punktu ciężkości problemu na innych, zazwyczaj nauczycieli. Zaczynamy kierować uwagi pod ich

adresem, że nie lubią naszego dziecka, że nie chcą mu poświęcić czasu czy też celowo angażują nas w coś, co sami powinni załatwić.

Przyjmujemy postawę atakującą i roszczeniową, licząc, że szkoła za nas coś załatwi. W odwecie nauczyciel rzeczywiście przestaje akceptować nasze dziecko i postrzega je jako dodatkową pracę, której nie chce wykonywać. Dochodzi do sytuacji patowej, gdzie naprzeciwko siebie są osoby dorosłe rozgrywające wojnę, zapominając o tym, że tak naprawdę wszelkiego rodzaju dysfunkcje wiążą się z dużym cierpieniem dziecka. Jest ono najczęściej obiektem uszczypliwych uwag wśród rówieśników, czuje się gorsze, ma obniżony nastrój, zaczyna unikać sytuacji, w których jego dysfunkcje będą widoczne.

Co w takim razie powinniśmy zrobić w sytuacji, gdy podejrzewamy, że nasze dziecko ma problemy z grupy dysfunkcji w zakresie pisania, czytania, liczenia?

Po pierwsze należy pamiętać, że nie jesteśmy z problemem sami. Jeśli podejrzewamy u naszego dziecka dysleksję, dysgrafię czy dyskalkulię, nie czekajmy, aż ktoś coś dla nas zrobi, tylko zaczynajmy działać. Wstępnym elementem pomocy dziecku jest nawiązanie współpracy pomiędzy nauczycielem prowadzącym a rodzicem. Umawiamy się z nauczycielem na konsultacje i tu zaznaczę: proszę pamiętać, że przychodzenie do szkoły bez umówienia wizyty nie jest dobrym pomysłem. Każdy nauczyciel w swoim planie pracy ma godziny konsultacji, które są przeznaczone na rozwiązywanie takich problemów jakie opisywane wyżej. Umawiając się na spotkanie, mamy też pewność, że nauczyciel będzie miał dla nas odpowiednią ilość czasu. Celem spotkania jest omówienie planu działania, otrzymanie od nauczyciela zaleceń związanych z rodzajem pracy z dzieckiem w domu.

Równolegle umawiamy spotkanie w poradni zajmującej się diagnozą wyżej opisanych dysfunkcji. W Koszalinie jest to Miejska Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna przy ulicy Morskiej 43. Diagnoza jest bezpłatna.

Drugim etapem jest zadbanie o dobrostan dziecka. Dziecko doskonale zdaje sobie sprawę z faktu, że robi coś inaczej, gorzej niż inni. Generuje to u niego lęk, obniża poczucie własnej wartości, a przede wszystkim powoduje podtrzymanie przekonania: „jestem gorszy, nie potrafię". Odbiera to poczucie własnej skuteczności, przekładając się na podejmowane decyzje w życiu dorosłym. Myślenie o sobie na zasadzie „jestem gorszy" powoduje, że dziecko nie podejmuje samodzielnie wyzwań, będąc przekonanym, że i tak się nie uda.

Wraz z diagnozą dysleksji, dysgrafii czy dyskalkulii otrzymujemy pakiet zaleceń i wytycznych dla nauczycieli i dla rodziców. Opinia o dysleksji czy innej dysfunkcji jest dokumentem obowiązującym do końca edukacji szkolnej. Przestrzeganie zawartych w niej zapisów jest obowiązujące na mocy Ustawy o systemie oświaty z 7 września 1991 r. z późniejszymi zmianami oraz Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych.

Ustawa nakazuje dostosowanie wymagań edukacyjnych do potrzeb i możliwości psychofizycznych ucznia. Jednocześnie nauczyciel jest zobowiązany indywidualizować pracę z uczniem na zajęciach edukacyjnych odpowiednio do możliwości ucznia.

Rozporządzenie jest spisem nadrzędnych wytycznych dotyczących postępowania oraz form pomocy, które uczeń powinien otrzymać w szkole. Mogą to być dodatkowe zajęcia kompensacyjno-wyrównawcze, praca z logopedą, dodatkowa godzina zajęć przedmiotowych lub inne. Uczniowi przysługuje wydłużony czas pisania sprawdzianów, egzaminów do szkół średnich oraz zmiana kryteriów oceniania. Nauczyciel prowadzący na podstawie dostarczonej opinii przygotowuje indywidualny plan pracy z dzieckiem, który następnie jest przedstawiany rodzicowi do zapoznania się i podpisania. Rodzice powinni spotykać się z nauczycielem na spotkaniach walidacyjnych, podczas których omawiane są postępy pracy dziecka.

Po stronie rodziców jest organizacja pracy dziecka poza szkołą, dostosowana do jego indywidualnych potrzeb zawartych w otrzymanej opinii z poradni. Praca własna z dzieckiem oraz poszukanie zajęć wzmacniających dziecko powinna być priorytetem dla rodzica. Mogą to

AVON

NOWOŚĆ!
DLA NIEJ I DLA NIEGO
ATTRACTION INTENS

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

REKLAMA

być zajęcia ogólnorozwojowe czy też konkretnie związane z rozwojem wskazanego w opinii obszaru. Dobrym pomysłem są szkoły pamięci, które pokazują, jak się uczyć.

W kierunku dzieci z dysfunkcjami często kierowany jest mobbing rówieśniczy. Z reguły, zanim dziecko otrzyma opinię, ponosi w szkole wiele porażek, bardzo często w związku z tym zmienia się jego zachowanie, co jest zauważane przez inne dzieci w klasie. Czasami przyjmują one postawę niezrozumienia i poniżają ucznia z gorszymi wynikami w nauce, często śmiejąc się z niego, wykluczając z aktywności pozaszkolnych. Dziecko w ramach samoobrony wycofuje się albo też staje się agresywne, co z kolei budzi frustrację w innych rodzicach. Dlatego też tak istotna jest normalizacja problemów przez nauczycieli prowadzących, których obowiązkiem jest dbanie w klasie o atmosferę akceptacji i zrozumienia.

Bywają też takie sytuacje, kiedy szkody poczynione przez długotrwałe, niezdiagnozowane dysfunkcje są na tyle duże, że dziecko może wymagać pracy z psychologiem. Praca ma na celu przywrócenie wiary w siebie, we własną sprawczość oraz wzmocnienie poczucia własnej wartości.

Grono znanych ludzi z dysfunkcjami jest bardzo duże. Dysleksję miał m.in. Albert Einstein, Walt Disney, Adam Mickiewicz czy Mozart. Pomimo o osiągnęli życiowy sukces. Skarbnicą wiedzy w zakresie dysleksji jest światowy bestseller Ronalda D.Davisa i Eldona M. Brauna „Dar dysleksji", którego lekturę polecam.

Autorka jest psychologiem, certyfikowanym konsultantem terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach oraz terapeutą w procesie certyfikacji. W swojej pracy łączy pasję, jaką jest psychologia, z wieloletnim doświadczeniem pracy z ludźmi w organizacji. Prowadzi w Koszalinie gabinet terapeutyczny.
Kontakt pod nr telefonu 798666497
lub e-mail: sylwia.hillejarzabek@gmail.com

# TOP najlepszych zabiegów na jesień

Kochamy korzystać z uroków lata, ale niestety nasza skóra nie lubi tego okresu. Dlaczego? To właśnie latem narażamy ją szczególnie na działanie szkodliwych promieni słonecznych, przez co pogarsza się jej kondycja. Dlatego po lecie należy ją zregenerować! Przeczytaj, jakie zabiegi odbudowujące, nawilżające i niwelujące zmarszczki oraz przebarwienia poleca dr Elżbieta Młyńska-Krajewska z Klinik Krajewscy Chirurgia Plastyczna i Medycyna Estetyczna w Kołobrzegu i Rzęskowie. Twoja skóra ich potrzebuje!

Lato to trudny czas dla skóry. Opalanie, słona woda, gorące temperatury i niedostarczanie odpowiedniej ilości wody od wewnątrz – to czynniki, które powodują, że po wakacjach zauważamy, że skóra potrzebuje silnej stymulacji do odnowy. Na szczęście korzystając z zabiegów z zakresu medycyny estetycznej, możemy skutecznie poprawić jej kondycję! Dla każdego typu skóry znajdzie się najlepsza metoda, należy tylko skorzystać z fachowej porady eksperta.

**POBUDZAJ SKÓRĘ DO ODNOWY DZIĘKI NOWOCZESNYM TECHNOLOGIOM!**

– Po lecie skóra potrzebuje silnej regeneracji – potwierdza dr Młyńska-Krajewska. – Aby doprowadzić do jej głębokiej przebudowy, polecam najnowocześniejsze zabiegi laserowe dostępne w naszych klinikach. Kiedy nasłonecznienie nie jest już tak duże, laser frakcyjny CO2 Fraxis, będzie doskonałym rozwiązaniem do stymulacji naturalnych procesów odnowy skóry, a przez to poprawy jej kondycji. Laser ten wywołuje kontrolowane mikrouszkodzenia skóry, przez co dochodzi do jej intensywnej odbudowy i pobudzenia wytwarzania nowego kolagenu i elastyny – tłumaczy dr Elżbieta Młyńska-Krajewska. Dzięki zabiegowi skóra będzie wyglądała młodziej: ulegnie przebudowie, zmarszczki zostaną zredukowane, a przebarwienia staną się mniejsze.

Dr Elżbieta Młyńska-Krajewska swoim pacjentkom poleca również zabieg radiofrekwencji mikroigłowej, który doskonale sprawdza się w przypadku liftingu, odmłodzenia, poprawy napięcia skóry i redukcji zmarszczek. Zabieg w wyniku generowania kontrolowanych przegrzań doprowadza do regeneracji i tworzenia nowych struktur kolagenowych.

**KORZYSTAJ Z BIOSTYMULATORA I WYPEŁNIACZA W JEDNYM ZABIEGU**

– Jeśli moim pacjentkom zależy na zwiększeniu elastyczności skóry i wygładzeniu zmarszczek po lecie, proponuje im zabieg, który będzie w naturalny sposób stymulował ich skórę do odnowy. – Nowy stymulator tkankowy Etrebelle to produkt dający podwójne korzyści, to zatem doskonałe rozwiązanie dla zabieganych osób, które chcą uzyskać jak najlepsze efekty przy mniejszej ilości zabiegów. Z jednej strony stymuluje produkcję nowego kolagenu, a z drugiej daje natychmiastowy efekt wypełniający. Po zabiegu kondycja skóry ulega poprawie, a efekt narasta w czasie. Twarz staje się odmłodzona i gładsza – tłumaczy dr Elżbieta Młyńska-Krajewska.

**NAWILŻAJ I WZMACNIAJ SKÓRĘ**

Wyjątkową dawkę nawilżenia skóry gwarantuje natomiast oferowany w klinikach zabieg Jalupro® Super Hydro. To produkt, któ-

dr Elżbieta Młyńska-Krajewska

ry zawiera unikalną formułę dwóch molekuł kwasu hialuronowego, kompleks 7 aminokwasów oraz 3 peptydy. Ten skład to samo dobro dla skóry! Dzięki zabiegowi dochodzi do jej długotrwałego nawilżenia i zahamowania niekorzystnego procesu glikacji kolagenu. W efekcie skóra odzyskuje blask i energię, staje się bardziej napięta i nawilżona, a kontury twarzy stają się bardziej wyraziste.

**KORZYSTAJ Z POTENCJAŁU SWOJEGO ORGANIZMU!**

– Niezmienną popularnością wśród naszych pacjentek, zarówno po lecie, jak i w każdym innym okresie roku, cieszą się zabiegi z wykorzystaniem dobroczynnych komórek macierzystych CGF, które pobiera się z krwi pacjenta. Zabieg stosuje się w celu intensywnej regeneracji skóry i widocznej poprawy jej kondycji. To prawdziwa perełka, dla osób dopiero rozpoczynających swoją przygodę z medycyną estetyczną i ceniących sobie naturalne efekty – poleca dr Elżbieta Młyńska-Krajewska.

KLINIKI KRAJEWSCY
CHIRURGIA PLASTYCZNA
MEDYCYNA ESTETYCZNA

**Kołobrzeg ul. Fredry 15 A**
tel.: 94 353 81 65

**Rzęskowo k.Gryfic ul. Topolowa 1**
tel.: 787 503 008

/ chirurgiaplastycznakrajewski
/ klinikikrajewscy

**www.chirurgiaplastycznakrajewski.pl**

## W SZPILKACH ZA KIEROWNICĄ

# Nowy Opel Astra zaskakuje klientów i konkurencję

**Autor:** Andrzej Mielcarek | **Fotografie:** Marcin Betliński

Każda licząca się marka motoryzacyjna ma w swojej historii modele, które zyskały szczególną przychylność rynku i których kolejne generacje cieszyły się niezmiennym powodzeniem sprzedażowym. W przypadku Opla bez najmniejszej wątpliwości można to powiedzieć o Astrze, która 31 lat temu przejęła pałeczkę po modelu Kadett. Najnowsze, szóste wcielenie Astry ma wszelkie dane ku temu, by kontynuować dobrą tradycję. W naszym cyklu testów konsumenckich auto to prezentujemy wraz z panią Katarzyną Chołuj, naszą czytelniczką, która na co dzień prowadzi w Koszalinie Biuro Rachunkowe Katarzyna Chołuj. Pani Katarzyna zasiadła za kierownicą topowej wersji nowej Astry (Ultimate) wyposażonej w silnik o mocy 130 koni mechanicznych i automatyczną skrzynię biegów oraz pakietem wyposażenia Black.

Już pierwszy rzut oka na nową Astrę nie pozostawia wątpliwości, że projektanci całkowicie odeszli od stylistyki jej poprzedniczki. Oddajmy głos naszej czytelniczce: – Przed testem nie szukałam w Internecie informacji o tym samochodzie, żeby ocenić go bez jakichkolwiek nastawień – mówi Katarzyna Chołuj. – Przeżyłam ogromne zaskoczenie, bo zobaczyłam auto intrygujące, zupełnie odmienne od Astry, jaką pamiętałam. Nadwozie może się kojarzyć wręcz z samochodem sportowym. To nowoczesny design, smukła i dynamiczna sylwetka. Przyciąga wzrok.

Rzeczywiście, zaokrąglone kształty ustąpiły miejsca ostrym liniom i wyraźnym przetłoczeniom, które jako pierwszy w gamie auto Opla przyniósł model Mokka (prezentowaliśmy go w „Prestiżu" w maju ubiegłego roku). To właśnie z tego crossovera projektanci zaczerpnęli charakterystyczny panel przedni, który nazwano Opel Vizor, integrujący diodowe reflektory z osłoną chłodnicy. Nowa Astra przypomina Mokkę także z tyłu, a to za sprawą smukłych, poziomych świateł LED.

Wnętrze nowej Astry również przeszło prawdziwą rewolucję: – Rzucają się oczy dwa duże wyświetlacze, na których pojawiają się wszelkie informacje dotyczące parametrów jazdy jak i pozwalające zmieniać rozmaite ustawienia – podkreśla pani Katarzyna. – Jednocześnie dostęp do najbardziej podstawowych funkcji pozostał bardzo łatwy i bezpośredni, dzięki tradycyjnym przyciskom. Bardzo mi się to podoba, bo chodzi o często używane sterowanie nawiewem, temperaturą czy zimą podgrzewanie szyb. Dodatkowy plus to nieduża kierownica, która jest dla kobiety bardzo poręczna. W ogóle odnoszę wrażenie, że nowy Opel Astra został stworzony jakby z myślą o młodych, aktywnych kobietach. Ma bardzo wygodne fotele, które dają się dokładnie dopasować do sylwetki kierowcy. Do tego samochód pomaga w parkowaniu, bo obraz z kamer, jaki pojawiał się podczas mojej jazdy po mieście, był bardzo ostry i dokładny. W takim samochodzie wyko-

Gama silnikowa nowej Astry obejmuje dwie jednostki benzynowe, jedną wysokoprężną oraz hybrydę plug-in. Wszystkie wersje mają przedni napęd. Prezentujemy dane techniczne nowej Astry hatchback, w nawiasach podajemy parametry wersji Astra Sports Tourer (o ile się różnią).

**Silniki benzynowe:**

- 1.2 Turbo (110 KM, 205 Nm) z 6-biegową manualną skrzynią, przyspieszenie 0-100 km/h: 10,5 (10,8) s, prędkość maksymalna: 199 km/h
- 1.2 Turbo (130 KM, 230 Nm) z 6-biegową manualną skrzynią, przyspieszenie 0-100 km/h: 9,7 (10,0) s, prędkość maksymalna: 210 km/h
- 1.2 Turbo (130 KM, 230 Nm) z 8-biegową przekładnią automatyczną, przyspieszenie 0-100 km/h: 9,7 (9,9) s, prędkość maksymalna: 210 km/h

**Silniki wysokoprężne:**

- 1.5 Diesel (130 KM, 300 Nm) z 6-biegową manualną skrzynią, przyspieszenie 0-100 km/h: 10,6 (10,8) s, prędkość maksymalna: 209 km/h
- 1.5 Diesel (130 KM, 300 Nm) z 8-biegową przekładnią automatyczną, przyspieszenie 0-100 km/h: 10,6 (11,0) s, prędkość maksymalna: 209 km/h

**Napęd hybrydowy:**

- 1.6 Turbo Plug-in Hybrid (180 KM, 360 Nm) z 8-biegową przekładnią automatyczną, przyspieszenie 0-100 km/h: 7,6 (7,7) s, prędkość maksymalna: 225 km/h, średnie zużycie paliwa: 1,0-1,1 (1,1-1,2) l/100 km, zasięg w trybie elektrycznym: do 60 km.

Nowy Opel Astra ma 437,4 cm długości, 186,0 cm szerokości (206,2 cm z lusterkami) i 147,0 cm wysokości. Rozstaw osi to 267,5 cm. Bazowa pojemność bagażnika wynosi 422 litrów, a maksymalnie można ją powiększyć do 1339 l. Wersja hybrydowa oferuje nieco mniejszy kufer, odpowiednio: 352-1268 l.

nanie „koperty" na ciasnym parkingu nie stanowi kłopotu. Chociaż jestem w miarę doświadczonym kierowcą, przyznaję, że parkowanie wciąż bywa dla mnie wyzwaniem i chyba nie jestem w tym odosobniona. W nowej Astrze schodzi to na plan dalszy.

Kolejne pochwały naszej czytelniczki wywołuje zawieszenie. Doskonale tłumi ono skutki jazdy po dziurawej jezdni albo pokonywania progów zwalniających. Układ kierowniczy oraz zawieszenie i podwozie – z kolumnami McPhersona z przodu i belką skrętną z tyłu – zaprojektowano tak, by do minimum zredukować poprzeczne przechyły nadwozia.

Wspomnieliśmy już, że mocną stroną nowej Astry są reflektory. Nie chodzi tylko o to, że zostały one umieszczone za czarną osłoną przypominającą kask motocyklowy, co daje bardzo elegancki efekt. Ważniejsze, że pojawiają się tutaj adaptacyjne pikselowe światła IntelliLux LED pochodzące z Insignii, flagowej limuzyny Opla. Razem jest to 168 elementów LED – po 84 na każdy wąski reflektor. Zapewniają one płynną adaptację wiązki światła do warunków jazdy i otoczenia, bez oślepiania innych uczestników ruchu. Moduły LED pod kloszem lampy głównej tworzą trzyrzędowy układ, włączając się i wyłączając w zależności od potrzeb. W trybie świateł mijania dolny układ pikseli dostosowuje kształt wiązki do promienia zakrętu. Granica światła jest wyraźnie zaznaczona, a dynamicznie zapalane i gaszone piksele zapewniają optymalny zasięg. Z kolei funkcja matrycowa środkowego i górnego rzędu umożliwia dokładne „wycinanie" pojazdów nadjeżdżających z przeciwka w cią-

gu milisekund, gdy pozostały obszar pozostaje w pełni oświetlony główną wiązką. Daje to kierowcy komfort jazdy po zmroku i istotnie wpływa na bezpieczeństwo.

A co o samej jeździe powie testująca nową Astrę Katarzyna Chołuj? – Auto jest dynamiczne, czuje się zapas mocy. Jedzie się bardzo płynnie. Automatyczna skrzynia biegów pracuje w sposób niezauważalny – podkreśla nasza czytelniczka. – Można sobie wyobrazić, że dłuższa podróż byłaby komfortowa, bo samochód świetnie się prowadzi. Jakkolwiek myślę, że najlepiej sprawdzi się w mieście ze względu na kompaktowe wymiary, zwinność i łatwość parkowania. Idealny drugi samochód w rodzinie, którego używa się do dojeżdżania do pracy i załatwiania codziennych spraw.

Przykładowo – model Opel Astra można nabyć w leasingu już od 1069 PLN netto miesięcznie (okres leasingu 48 miesięcy, wkład własny 30%, 10 tys. km rocznie).

Zapraszamy do Autoryzowanego salonu i serwisu - Opel Mojsiuk Motor w Starych Bielicach k/Koszalina, ul. Koszalińska 89 lub pod nr telefonu: 94/71 00 444

www.opel.koszalin.pl

Szukaj nas na Facebooku: Opel Mojsiuk Motor i Instagramie: opelmojsiuk

# Elektryczna Mazda MX-30, czyli znakomite auto codziennego użytku

**Autor:** Andrzej Mielcarek

Maksymalny zasięg do przejechania na jednym ładowaniu baterii stał się swoistym fetyszem w światku motoryzacyjnym i dla wielu wyznacznikiem wartości użytkowej samochodu. Mazda nie poddała się tej presji. Wychodząc z praktycznego punktu widzenia, z chłodnym spokojem zaproponowała „elektryka", którego zasięg wynosi do 200 km. Model MX-30 nie jest bowiem pomyślany jako pojazd do długich podróży, bo tych odbywamy stosunkowo niewiele, lecz jako narzędzie ułatwiające codzienne życie współczesnemu człowiekowi.

Jak wynika z badania zachowań konsumenckich Europejczyków, dziennie przejeżdżamy średnio 48 km. W rodzinie coraz częściej są używane dwa samochody – zazwyczaj jeden większy i drugi mniejszy, służący do załatwiania spraw powtarzających się każdego dnia: dojazdów do pracy, odwożenia dzieci do przedszkoli albo szkół, robienia zakupów. Mazda wyciągnęła z tego praktyczne wnioski i dlatego MX-30, czyli jej pierwszy w pełni elektryczny model, nie bije się o rekordy zasięgu. W konsekwencji możliwe było zastosowanie stosunkowo lekkiej baterii, bez kłopotu doładowywanej ze zwykłego domowego gniazdka. Warto zauważyć, że mała bateria to mniejszy ogólny ciężar pojazdu, a więc per saldo mniejsze zużycie energii. Bez utraty wszystkich zalet napędu elektrycznego – zaznaczmy od razu.

Między bajki można włożyć martwienie się o zasięg, o ile codziennie podłączymy auto do ładowania. Tu może pojawić się obawa osób, które nie posiadają garaży, że nie będą miały jak ładować baterii. Uzupełnianie energii w akumu-

## MAZDA MX-30

parametry techniczne

**Silnik:** e-SKYACTIV o mocy 145 KM
**Maksymalny moment obrotowy (Nm):** 270
**Napęd:** na przednią oś
**Pojemność baterii:** 35,5 (kWh)
**Zawieszenie przód/tył:** kolumny MacPhersona/belka skrętna
**Zużycie energii (kWh/100km):** w cyklu mieszanym: 17,9
**Przyspieszenie 0-100 km/h:** 9,7 sekundy
**Prędkość maksymalna:** 140 km/h
**Maksymalny deklarowany zasięg:** 200 km
**Masa własna:** 1645 kg
**Długość:** 4395 mm
**Szerokość całkowita (bez lusterek):** 1795 mm
**Wysokość:** 1555 mm
**Prześwit:** 130 mm
**Rozstaw osi:** 2655 mm

latorze napędzającym silnik elektryczny Mazdy nie musi odbywać się wyłącznie pod dachem, bo gniazdo ładowania w samochodzie i wtyczka kabla ładującego są tak skonstruowane, że zanim zacznie się przepływ prądu, łączą się one hermetycznie. Trwa to kilka sekund i kończy charakterystycznym dźwiękiem. Tak więc cały ten proces może się toczyć nawet podczas deszczu czy przy opadach śniegu. Kto nie dowierza, niech zajrzy na wideoblog Szymona Sołtysika w serwisie Youtube zatytułowany „Moje życie z Mazdą MX-30". Znaleźć tam można dużo praktycznych obserwacji i podpowiedzi ze strony użytkownika tego modelu.

Jednym z wątków jest właśnie kwestia zasięgu. Deklarowane przez producenta 200 km odnosi się do sytuacji idealnej. W praktyce na ilość zużywanej energii wpływa szereg czynników: styl jazdy, pora roku a więc temperatura zewnętrzna, liczba włączonych w aucie dodatkowych odbiorników prądu (radio, ogrzewanie, nawiew powietrza albo klimatyzacja, intensywnie pracujące wycieraczki szyb). Autor bloga zdaje relację z różnych wariantów sytuacji i wykazuje, że przy bardzo niesprzyjających okolicznościach zasięg może spaść do 120-140 km. To wciąż jednak więcej niż robi każdego dnia typowy Europejczyk, zauważmy.

Nasze doświadczenia z testu (auto z rocznika 2021, wersja Enso, tapicerka Modern, lakier Soul Red Crystal Metallic 3-tone) odbywającego się w jesienne dni (ani zimne, ani szczególnie ciepłe) są zachęcające. Przekonaliśmy się, że osiągnięcie zasięgu 180-185 km na jednym ładowaniu nie jest kłopotem. Oczywiście o ile jeździmy poprawnie. Co to oznacza w przypadku „elektryków"? Poprawnie, czyli płynnie, bez nagłego przyspieszania i gwałtownego hamowania, z przepisową prędkością, z wykorzystaniem zjawiska rekuperacji, kiedy w trakcie zwalniania bez użycia hamulca część

energii jest odzyskiwana i wraca do baterii. Właściwego stylu jazdy można się zresztą szybko nauczyć, jeśli będziemy obserwować wskaźniki, które na bieżąco pokazują zużycie energii.

Zaznaczamy, że testowany samochód pochodził z serii wyprodukowanej w 2021 roku, bo dostępna staje się już edycja 2023, w której producent wprowadził pewne zmiany. Najistotniejsza to nowa ładowarka pokładowa. Dotychczasowa jednofazowa ładowarka AC o mocy 6,6 kW zastąpiona została trójfazową ładowarką AC o mocy 11 kW. Oznacza to, że przy prawidłowo skonfigurowanej ładowarce domowej (3 fazy i 11 kW) efektywne ładowanie wyniesie 10,8 kW zamiast dotychczasowych 6,6 kW. Tak więc ładowanie prądem zmiennym od poziomu 20 proc. do 80 proc. (zalecane ze względu na wydłużenie żywotności baterii) trwać będzie około dwóch godzin, a prądem stałym (np. szybkie ładowarki na stacjach) zajmie nieco mniej niż pół godziny. I co ważne – zużycie energii zmniejszy się z 19 do 17,9 kW na 100 przejechanych kilometrów.

W tym miejscu warto jeszcze raz wrócić do wspomnianego wideoblogu Szymona Sołtysika, by porównać koszt energii potrzebnej do napędzania Mazdy MX-30 w odniesieniu do kosztu paliwa zużywanego przez Mazdę CX-30. Z szacunków autora wynika, że w przypadku „elektryka" koszt przejechania 100 km jest niemal trzy razy niższy niż w przypadku napędu spalinowego. Są to oczywiście przybliżone szacunki aktualne w momencie ich wykonywania, być może w tym momencie – ze względu na skokowy wzrost cen nośników energii – nieaktualne. Jedno jednak pozostaje pewne: posiadacze instalacji fotowoltaicznych na dachach domów jeżdżą niemal za darmo...

Skupiliśmy się na aspektach związanych z napędem, ale warto poświęcić uwagę również innym zaletom modelu MX-30.

Projektanci Mazdy uważają, że samochody służą do czegoś więcej, niż tylko przemieszczanie się z punktu A do punktu B. Zgodnie z japońską tradycją Jinba Ittai wierzą, że kiedy samochód i kierowca stanowią jedność, z każdym przejechanym kilometrem prowadzenie staje się czystą przyjemnością. Według nich samochód i kierowca powinni tworzyć perfekcyjną harmonię, niczym doskonale ułożony wierzchowiec i wprawny jeździec, a zastosowane technologie mają sprawiać, że prowadzenie staje się nie tylko przyjemne, ale również bardziej intuicyjne i bezpieczne.

Ślady japońskiej filozofii i tradycyjnej estetyki pojawiają się również w obszarze designu. MX-30, tak jak cała obecna generacja modeli Mazdy, wyróżnia się stylową sylwetką i eleganckim wnętrzem, które charakteryzuje szlachetny minimalizm i dopracowana w najdrobniejszym detalu ergonomia.

Mazda MX-30 jest dostępna w ramach rządowego programu wsparcia „Mój Elektryk", dzięki któremu osoby prywatne i przedsiębiorcy mogą skorzystać z dopłat nawet do 27 000 zł brutto na zakup samochodu elektrycznego. Dodatkowo, chcąc wspierać rozwój elektromobilności w Polsce, Mazda oferuje ekodopłatę w wysokości 5 000 zł brutto.

Mazda nie epatuje nadmiarem elektroniki. Choć oferuje samochody będące owocami najwyższej technologii, nadal stosuje tradycyjne przyciski i pokrętła do sterowania najczęściej zmienianymi parametrami. Również wyszukiwanie i ustawianie funkcji na wszystkich ekranach centralnego wyświetlacza odbywa się za pomocą pokrętła wielofunkcyjnego (rodzaj joysticka). Działa on według schematu „obróć i wciśnij". Wraz z pionowym układem wszystkich ekranów pozwala ograniczyć do minimum rozproszenie uwagi kierowcy, bo wszystkie niezbędne informacje kierowca znajduje w zasięgu wzroku.

Bardzo długa jest lista nowoczesnych elementów służących podniesieniu poziomu bezpieczeństwa. Trudno je wszystkie wymienić, ale warto wspomnieć choćby reflektory matrycowe LED z systemem adaptacyjnego oświetlania. Dzięki adaptacyjnym reflektorom diodowym, które samoczynnie regulują natężenie światła, w zależności od sytuacji na drodze nikogo nie oślepiamy, a zachowujemy maksymalną widoczność. Inne znakomite udogodnienie to adaptacyjny tempomat umożliwiający utrzymywanie stałej prędkości samochodu, bez konieczności operowania pedałem gazu. Urządzenie samoczynnie utrzymuje odstęp od poprzedzającego pojazdu. Z kolei system wspomagania hamowania (SCBS) zmniejsza ryzyko kolizji w ruchu miejskim. W razie potrzeby samochód sam zahamuje przy prędkości do 80 km/h, zmniejszając skutki kolizji lub też przy niższych prędkościach całkowicie jej zapobiegnie. Dodać można jeszcze system kamer 360°, który zapewnia łatwiejsze parkowanie i manewrowanie w ciasnych uliczkach.

I jeszcze słowo o komforcie jazdy. Jednym z jego aspektów jest wyciszenie kabiny. W wnętrzu Mazdy MX-30 słucha się muzyki niemal tak samo wygodnie jak w domowym zaciszu.

**BMG Goworowski | Autoryzowany Dealer Mazda**
76-251 Kobylnica, Bolesławice | ul. Słupska 6
Tel +48 59 848 70 80 | Mobile +48 668 163 577

# Salon Volkswagena w Koszalinie: nowy samochód do odebrania jeszcze w tym roku

**Autor:** Adam Różański | **Fotografie:** Bartosz Orłowski

Takie wiadomości to w obecnym czasie rzadkość: zamawiając na przełomie września i października nowe auto w koszalińskim salonie Volkswagen Cichy-Zasada, można mieć pewność, że odbierzemy je przed końcem roku.

Oferta dotyczy dwóch modeli: Volkswagen T-roc oraz Volkswagen T-Cross. Te dwa modele zamówione na przełomie września i października zostaną wyprodukowane i dostarczone odbiorcom jeszcze w bieżącym roku, czyli w ciągu najbliższych trzech miesięcy. To wyjątkowa sytuacja, bo u większości producentów okres oczekiwania jest znacznie dłuższy - czasami jest to nawet 9 miesięcy i więcej. Przyczyną są przerwane przez pandemię łańcuchy kooperacyjne, w tym zwłaszcza utrudniony dostęp do odpowiedniej liczby podzespołów elektronicznych produkowanych w Azji.

**VOLKSWAGEN T-ROC**

Ponad milion egzemplarzy sprzedanych na świecie w ciągu zaledwie czterech lat to nie przypadek. Model T-Roc został przyjęty przez rynek znakomicie jako wygodny miejski SUV. W tym czasie przeszedł on zresztą facelifting, w ramach którego producent z Wolfsburga odświeżył nieco jego stylistykę i wnętrze. Kuracja odmładzająca przyniosła ze sobą także przeprojektowany wyświetlacz systemu multimedialnego oraz cyfrowych wskaźników Digital Cockpit, a także matrycowe reflektory LED IQ.Light. W ramach wyposażenia seryjnego w nowym T-Rocu są dostępne liczne nowoczesne systemy asystujące, oferowane wcześniej jedynie w modelach wyższych klas. Do standardu należą nadal Front Assist oraz Lane Assist, a od teraz także nowy IQ.Drive Travel Assist oraz aktywny tempomat. Podczas jazdy z prędkością do 210 km/h może on automatycznie kierować pojazdem, hamować oraz przyspieszać. Dzięki obrazowi z kamery umieszczonej z przodu auta, danym GPS oraz mapom nawigacji system ten z wyprzedzeniem reaguje na lokalne ograniczenia prędkości i uwzględnia w swojej pracy teren zabudowany, skrzyżowania czy ronda.

## T-ROC FL

wersja STYLE 1.5 TSI 150 KM DSG, kolor: biały „Pure" specjalny

**Pojemność skokowa -** 1498 cm3

**Typ silnika -** benzynowy

**Moc silnika -** 150 KM (110 kW) przy 5000 obr/min

**Maksymalny moment obrotowy -** 250 Nm przy 1500-3500 obr/min

**Doładowanie turbosprężarkowe**

**Liczba i układ cylindrów –** 4, rzędowy

**Liczba zaworów –** 16

**Długość -** 4234 mm

**Szerokość -** 1819 mm

**Szerokość z lusterkami bocznymi -** 1992 mm

**Wysokość -** 1501 mm

**Rozstaw osi -** 2603 mm

**Maksymalna pojemność bagażnika (siedzenia złożone) -** 1290 l

**Minimalna pojemność bagażnika (siedzenia rozłożone) –** 445 l

**VOLKSWAGEN T-CROSS**

Jest to najnowszy, wprowadzony na rynek jako czwarty, z obecnie oferowanych przez koncern Volkswagena modeli kategorii SUV. Jednocześnie jest wśród nich najmniejszy, co nie oznacza, że to jakiś „maluch". Kto porówna jego wnętrze i modelu T-Roc zdziwi się, że oddaje on do dyspozycji kierowcy oraz pasażerów podobną ilość miejsca co „starszy" brat. Mierzący tylko 4108 mm T-Cross zaskakuje pozytywnie ilością miejsca w kabinie. Na z grubsza podobnej powierzchni, jaką dysponuje Volkswagen Polo, udało się wygospodarować znacznie więcej przestrzeni dla pasażerów i bagaży. Wyżej podniesione fotele i przesuwana tylna kanapa (o 14 cm) zrobiły swoje. Volkswagen T-Cross bez problemu zmieści rodzinę z dziećmi i jednym wózkiem. Odczucia z jazdy są bardzo pozytywne. Auto mimo podniesionego nadwozia prowadzi się pewnie. Zaskakująco dobre jak na naprawdę niedrogi samochód jest resorowanie, dzięki czemu można się w nim czuć komfortowo nawet w czasie jazdy po nierównościach. Dla T-Crossa wyboiste i dziurawe drogi przeszkodą nie są, podobnie jak wysokie miejskie krawężniki.

Ważna informacja dla przedsiębiorców: od początku września br. dla modelu T-Cross wprowadzona została promocyjna oferta finansowania Leasing EasyDrive oraz Kredyt EasyBuy z obniżoną ratą miesięczną zaczynającą się już od 799zł. To nie wszystko. Na pozostałe modele Volkswagen wprowadził także nowy produkt finansowy- jakim jest najem długoterminowy, a także inne atrakcyjne leasingi. Szczegóły u sprzedawców.

## T-CROSS

wersja STYLE 1.0 TSI 110 KM, kolor: turkusowy „Makena" metalik

**Pojemność skokowa silnika –** 999 $cm^3$
**Typ silnika –** benzynowy
**Moc silnika –** 110 KM (81 kW) przy 5000 obr/min
**Maksymalny moment obrotowy –** 200 Nm przy 2000-3500 obr/min
**Doładowanie –** turbosprężarkowe
**Liczba cylindrów –** 3, układ rzędowy
**Liczba zaworów –** 12
**Liczba miejsc –** 5
**Średnica zawracania –** 10,6 m
**Promień skrętu –** 5,3 m
**Długość –** 4108 mm
**Szerokość –** 1760 mm
**Szerokość z lusterkami bocznymi –** 1977 mm
**Wysokość –** 1584 mm
**Wysokość przy otwartej klapie bagażnika –** 2041 mm
**Rozstaw osi –** 2551 mm
**Prześwit –** 175 mm
**Maksymalna pojemność bagażnika (siedzenia złożone) –** 1281 l
**Zwykła pojemność bagażnika (siedzenia rozłożone) –** 455 l

GC - Z GRUPA CICHY-ZASADA

Bieżącą ofertę koszalińskiego salonu firmy Volkswagen Cichy-Zasada śledzić można w serwisie internetowym OtoMoto pod nowym adresem:

www.gcz-vw-koszalin.otomoto.pl/inventory

**Autoryzowany Dealer Volkswagena Grupa Cichy - Zasada**
**Gnieźnieńska 24b, 75-736 Koszalin**

POLSKIE RADIO KOSZALIN

# REGION

prk24.pl

**REGION 103,1 FM KOSZALIN 97,8 FM SŁUPSK 95,3 FM**
**PIŁA 88,1 FM ŚWIDWIN 92,5 FM KOŁOBRZEG 91,0 FM**

# Koszaliński salon Hyundai: sprzedaż, finasowanie, ubezpieczenia oraz serwis w jednym miejscu

**Autor:** Adam Różański | **Fotografie:** Bartosz Orłowski

Na koszalińskim rynku motoryzacyjnym pojawił się nowy gracz. W Starych Bielicach, obok obiektów Bemo Motors, od 10 sierpnia br. pracuje pełną parą salon firmy Auto Club, oferujący kompletną gamę modeli koreańskiej marki Hyundai. Klienci mogą na miejscu załatwić również wszelkie sprawy związane z finansowaniem zakupu samochodu (kredyt, leasing, wynajem długoterminowy ), jak i ubezpieczeniem.

Paweł Wójtowicz

Paweł Napieraj

Eryk Kuchnowski

Dominika Noskowska

W nowoczesnym, przestronnym i jasnym wnętrzu salonu na klientów czekają auta czołowego koreańskiego producenta. Są dostępne od ręki, bo jeszcze prowadząc budowę w Starych Bielicach, firma zadbała o to, by od samego początku działalności salon miał do dyspozycji pewną pulę samochodów każdego z oferowanych obecnie przez koncern modeli.

Paweł Napieraj, który kieruje salonem, komentuje: – Salon zaczął pracę w nowym obiekcie od 10 sierpnia, ale już wcześniej pracowaliśmy nad tym, żeby jak najszerzej rozpropagować informację, że Hyundai jest już w Koszalinie. Byliśmy na przykład obecni ze stoiskami prezentacyjnymi w obu głównych koszalińskich centrach handlowych. Już wtedy sprzedaliśmy pierwsze egzemplarze, co było dla nas jasnym sygnałem, że marka w Koszalinie jest potrzebna, bo są klienci zainteresowani zakupem jej aut. Kiedy otworzyliśmy salon, tylko upewniliśmy się w tym przekonaniu. Odzew klientów na fakt rozpoczęcia działalności na pełnych obrotach we własnym obiekcie miło nas zaskoczył. Mówiąc pół żartem, pół serio, samochody wystawione w salonie mają tę zaletę, że są – to znaczy: są dostępne i nie trzeba na nie czekać. Nie jest to takie oczywiste, bo pocovidowe globalne problemy z łańcuchami dostaw spowodowały, że na nowe samochody wielu marek klienci muszą czekać miesiącami.

Pan Paweł dodaje: – Nie sztuką jest kierować salonem, który już działa. Sztuką jest zorganizować go od zera, i tak pokierować sprawami, żeby od początku działał energicznie. Przyznam, że najbardziej obawiałem się, czy znajdę odpowiednich ludzi do pracy. Ale udało się. Mam młody, zgrany zespół złożony z pasjonatów i bardzo kompetentnych handlowców, potrafiących doradzać klientom w wyborze modelu albo wersji samochodu. Widać jak bardzo żyją tym, co tu wspólnie zbudowaliśmy i co obecnie robimy.

Oprócz Pawła Napieraja w salonie pracują doradcy handlowi: Eryk Kuchnowski, Paweł Wójtowicz, którzy zajmują się również sprawami związanymi z obsługą finansowania zakupu samochodów oraz Dominika Noskowska, specjalizująca się w ubezpieczeniach.

O ofercie usług finansowych Paweł Wójtowicz mówi: – Dostępny jest u nas leasing klasyczny, operacyjny, czyli taki jak u niemal wszystkich dealerów. Możliwy jest również dobrze już znany klientom najem długoterminowy. Produktem wyróżniającym nas, wartym specjalnej uwagi, jest Leasing Easy Move On, czyli rozwiązanie, w którym dealer gwarantuje odkup samochodu po upływie okresu umowy. W praktyce znaczy to, że przy niskiej początkowej wpłacie własnej i niewysokich ratach miesięcznych możemy przez 3-4 lata cieszyć się nowym samochodem, później go oddać i podpisać następną umowę na kolejne auto. Można także pozostać jego właścicielem i kontynuować spłatę leasingu, a po wykupie sprzedać auto we własnym zakresie. Leasing Easy Move On nabrał szczególnej atrakcyjności w momencie, kiedy z początkiem roku zmieniły się – na niekorzyść przedsiębiorców – zasady rozliczania sprzedaży wykupionych z leasingu samochodów. Leasing Easy Move On eliminuje te problemy, bo tutaj płacąc nieduże raty miesięczne, korzystamy z nowego samochodu, a po upływie okresu umowy po prostu go oddajemy i zawieramy kolejną umowę. Można powiedzieć, że to rodzaj abonamentu.

O to, z jakim nastawieniem klienci odwiedzają salon i czy mają jakąś wiedzę na temat marki, zapytaliśmy Eryka Kuchnowskiego: – Przekonujemy się co rusz, że postrzeganie marki Hyundai jest bardzo pozytywne. Wiele osób kojarzy ją z niezawodnością i dobrą ceną w stosunku do standardu wyposażenia. Klienci przyjeżdżają do salonu już z pewną wiedzą na temat Hyundaia, znają modele. My zaś służymy im informacjami o dostępnych konfiguracjach wyposażenia, wersjach silnikowych i typach napędu. Zawsze dopytujemy o charakterystykę sposobu korzystania z samochodu przez daną osobę, czy porusza się niemal wyłącznie po mieście, czy raczej często wyrusza w dalsze trasy, ile średnio przejeżdża kilometrów w roku. Z kolei ze strony gości słyszymy dużo pytań dotyczących napędów hybrydowych. Warto wiedzieć, że występują trzy rodzaje hybryd: klasyczne, tak zwane miękkie i typu plug in. Pierwsza umożliwia poruszanie się dzięki silnikowi elektrycznemu albo spalinowemu – do wyboru. Typ plug in rozwija te możliwości o ładowanie baterii za pomocą zwykłego domowego gniazdka. Z kolei hybryda miękka ma za zadanie wspomagać silnik spalinowy w momentach, kiedy potrzebna jest duża ilość energii – na przykład podczas ruszania i rozpędzania samochodu. Efektem jest oszczędność paliwa i mniejsza ilość wydalanych gazów spalinowych. Dla niektórych klientów ważne jest to, że możemy im zaoferować auta z silnikami wolnossącymi czterocylindrowymi, bo niektórzy nie mają jeszcze przekonania do dominujących obecnie silników turbodoładowanych.

Jak informuje Paweł Napieraj, flagowym obecnie autem marki jest Hyundai Tucson, o który klienci pytają najczęściej i najczęściej go kupują. Ale również Hyundai Kona czy i30 mają wielu zwolenników. Czym produkowany od dwóch lat w obecnej wersji Tucson zjednuje sobie taką popularność? Pan Paweł mówi: – Głównie przez swój nietuzinkowy wygląd, świeżą stylistykę, dopracowaną sylwetkę oraz możliwość szerokiego wyboru wersji wyposażeniowych. Jest SUV-em z prawdziwego zdarzenia, przestronnym i bezpiecznym.

Salon dysponuje samochodami demonstracyjnymi wszystkich modeli Hyundaia napędzanych tradycyjnie i hybrydowo. Również wszelkie sprawy związane z serwisowaniem aut i ewentualnymi naprawami, w tym blacharsko-lakierniczymi, można załatwić na miejscu.

Co ważne, Hyundai zapewnia pięcioletnią gwarancję bez ograniczenia liczby przejechanych kilometrów, co jest dużą wartością – szczególnie dla osób, które używają samochodu jako narzędzia pracy. W przypadku większości marek za tak długi okres gwarancyjny trzeba dodatkowo dopłacić, a i tak zazwyczaj pojawia się limit przebiegu, do którego działa gwarancja. – Klienci to doceniają – podkreśla Paweł Napieraj. – Myślą na takiej zasadzie: „skoro producent daje taki długi okres gwarancyjny, to pewnie auta są bezawaryjne". A druga pojawiająca się myśl brzmi: „producent jest pewny swych aut i nie boi się ręczyć za ich niezawodność przez pięć lat". Jedno i drugie jest prawdą. Zapraszamy koszalinian do odwiedzenia naszego salonu. Mogą się wtedy przekonać, że mamy w ofercie nowoczesne auta, spośród których nietrudno będzie wybrać to jedno najodpowiedniejsze dla danej osoby. Reprezentujemy ciekawą markę, która ma dobry wizerunek i oferuje porządne samochody.

**Auto Club**
ul. Koszalińska 28 | 76-039 Koszalin-Stare Bielice
Telefon: +48 (94) 7 100 500 | E-mail: salon.koszalin@auto-club.com.pl

MAJSTER PLUS

BAUMAL
HURTOWNIA BUDOWLANA I PARAPETÓW

# OKNA • DRZWI • PODŁOGI • TARASY

DRE ERKADO POL-SKONE DRZWI I OKNA VOX vilo CLASSEN. Gerflor Krono

INTER DOOR EGGER INVADO drzwi PORTA DRZWI intenso ENTRA C4L

enger Polstar You're welcome. MY FLOOR DOORSY MEISTER PERGO

Koszalin, ul. Szczecińska 4B, tel. 785 550 907
koszalin@majsterplus.pl, www.koszalin.majsterplus. com
Kołobrzeg, ul. Św. Macieja 15, tel. 570 990 864
kolobrzeg@majsterplus.pl, www.kolobrzeg.majsterplus. com
e-hurtowniabudowlana.pl

# Uroczyste otwarcie Autoryzowanego Serwisu BMW MINI Bońkowscy w Koszalinie

Serwis BMW MINI Bońkowscy ulokował się w dawnych obiektach firmy Dowbusz przy ulicy Lnianej już w styczniu tego roku, ale uroczyste otwarcie placówki nastąpiło w sierpniu. Połączone zostało z „The 7 Roadshow", czyli oficjalnym przedstawieniem najnowszego modelu klasy luksusowej, czyli BMW serii 7.

Auto mocno absorbowało uwagę gości, wśród których wielu to użytkownicy samochodów marki BMW i już od lat klienci firmy BMW Bońkowscy. Po krótkiej prezentacji modelu każdy mógł osobiście sprawdzić, co oferuje nowa wersja „siódemki".

Impreza była bardzo szykowna. Gospodarze przygotowali muzyczną niespodziankę w postaci koncertu Kasi Cerekwickiej, która wystąpiła na scenie rozstawionej na dziedzińcu firmy. Na marginesie: zapewne niejeden z gości zdziwił się, jak obszerny jest teren, którym dysponuje serwis.

Koncert artystki, koszalinianki z pochodzenia, jednej z najbardziej rozpoznawalnych polskich wokalistek, poprzedziło wystąpienie Dominiki Bońkowskiej, współwłaścicielka BMW MINI Bońkowscy. Było to interesujące podsumowanie prawie trzydziestoletniej historii rodzinnej firmy, która stale się rozwija, czego dowodem jest choćby pojawienie się ze stałym przedstawicielstwem w Koszalinie.

Partnerami wydarzenia były koszalińskie firmy: Dermalogica Klinika Medycyny Estetycznej i Pracownia Optyczna Renata Tomkalska.

# Legenda motoryzacji zmartwychwstała i ma się dobrze

Na ulicach Koszalina zauważyliśmy charakterystyczny samochód na miejscowych numerach rejestracyjnych. Postanowiliśmy się dowiedzieć, jaką ma historię.

Jak się okazało Dogde Challenger należy do pana Filipa Kaufmana, który nabył auto w stanie poważnego uszkodzenia, sam jej naprawił i wystylizował.

Dogde Challenger to samochód sportowy (segment G) należący do odradzającej się klasy „pony cars". Produkowany był w latach 1970-1974, 1978-1983 oraz ponownie od 2008 roku. Pierwsza generacja modelu podbiła rynek amerykański i do dziś model jest jednym z najważniejszych dzieł tamtejszej motoryzacji. Challenger był mniejszym bratem Chargera, innego kultowego Dodge'a.

Zdjęcia, które Państwo oglądają, wykonał nasz współpracownik, pan Patryk Brzeski, w scenerii pewnej porzuconej koszalińskiej fabryki (adresu miejsca świadomie nie podajemy).

PL
Z 2J2

Z 2J2

Z 2J2

Koszalińska synagoga, oddana do użytku 23 września 1886 r., spalona 9 listopada 1938 r. Widok od strony dzisiejszej ul. Szpitalnej, 1903 r.

# CZAS ZATARŁ ŚLAD
# Żydzi w przedwojennym Koszalinie

**Autor:** Krzysztof Urbanowicz

Wśród drobnych anonsów i reklam dziennika „Kösliner Zeitung" z 8 lutego 1919 roku znalazło się ogłoszenie, w którym Willy Rosenthal z żoną Metą z domu Senger oraz Eduard Baruch z żoną Hedwig z domu Hanft z dumą informowali o zaręczynach swoich dzieci: 25-letniej Charlotty i 36-letniego Arthura. Uroczystość zaplanowano na 16 lutego 1919 roku, a ślub na wrzesień tego samego roku. Młoda para pochodziła ze znanych w ówczesnym Koszalinie kupieckich rodzin i wydawało się, że mimo trudnych czasów czeka ich jasna przyszłość. Jednak przyszło im żyć w dramatycznych czasach, a w dodatku oboje byli Żydami, co ich los uczyniło jeszcze dramatyczniejszym.

Mimo końca I wojny światowej, pierwsze miesiące 1919 roku były dla mieszkańców Koszalina i całych Niemiec czasem zamętu. Lokalny „Kösliner Zeitung" informował codziennie o starciach zbrojnych z Polakami w nieodległej Wielkopolsce i rewolucyjnej atmosferze burzliwych wieców odbywających się w całych Niemczech.

Po demobilizacji wracających z frontu żołnierzy rosło bezrobocie. Niemal wszystko było reglamentowane: poczynając od chleba, poprzez masło (60 gramów tygodniowo), cukier (pół kilo miesięcznie), na cebuli skończywszy. Na kartki były nawet nici bawełniane (200 metrów miesięcznie).

Z powodu braku dostaw brakowało w sprzedaży węgla. Rosło niezadowolenie społeczne: w marcu na koszalińskim rynku zorganizowano protest przeciwko podwyżce cen gazu i prądu, w lipcu komunikację miejską sparaliżował strajk tramwajarzy i kolejarzy, do którego dołączyli robotnicy branży metalowej. Kulminacja napięcia społecznego nastąpiła we wrześniu 1919 roku, gdy po manifestacji przeciwko spekulantom żywnościowym, tłum rozjuszony wysokimi cenami jajek, masła, owoców i mięsa sprzedawanych tego dnia na rynku, zaczął grabić nie tylko sprzedających, ale również plądrować kilkadziesiąt okolicznych restauracji i sklepów. Policja nie była w stanie temu zaradzić, a wezwani żołnierze zaczęli bratać się z robotnikami. Sytuację opanowały dopiero oddziały Selbschutzu, które otworzyły ogień do demonstrantów i we wczesnych godzinach porannych 18 września przywróciły porządek.

Tego samego dnia zaręczeni pół roku wcześniej Artur Baruch i Charlotte Rosenthal zawarli małżeństwo przed urzędnikiem stanu cywilnego. Świadkami byli ich ojcowie: Willi Rosenthal oraz właściciel jednego ze splądrowanych sklepów, Eduard Baruch.

**RODZICE I TEŚCIOWIE**

Ojciec dziewczyny, Willy Rosenthal pojawił się w Koszalinie na początku lat 90. XIX wieku. W 1892 roku ożenił się z 25-letnią pan-

Kamienica przy Neue Bahnhofstrasse 2 (obecnie ul. Dworcowa 4), w której mieszkali Arthur i Charlotta Baruchowie z dziećmi: Evą i Lotharem. Ze zbiorów Zbigniewa Wojtkiewicza.

ną Metą Senger, wchodząc tym samym do dużej i przedsiębiorczej rodziny koszalińskich kupców i podejmując pracę w działającym od 1857 roku sklepie szwagra. W tym związku mieli dwie córki: urodzoną w 1894 roku Charlotte oraz o rok młodszą Käthe.

Ojciec Arthura, Eduard Baruch, od 1879 roku prowadził sklep przy koszalińskim rynku. W całostronicowych reklamach wykupionych w książkach adresowych polecał bieliznę, galanterię (krawaty, rękawiczki, kapelusze, czapki), laski, parasole, kufry i artykuły sportowe, a także cygara i papierosy najlepszej jakości i „w wielkomiejskim wyborze" (Grosstädtische Auswahl). Oprócz Arthura, Baruchowie mieli córkę Herthę, która dziesięć lat wcześniej wyszła za berlińskiego handlowca Louisa Münzera.

Obaj koszalińscy kupcy byli Żydami i aktywnymi działaczami miejscowej gminy żydowskiej, reprezentującymi ją w kontaktach z władzami.

**JEDEN PROCENT**

Na początku XX wieku w nieco ponad 23-tysięcznym niemieckim Koszalinie społeczność wyznania mojżeszowego liczyła zaledwie około 220 osób, stanowiąc niecały 1 procent ogółu mieszkańców, dwa razy mniej niż katolicy. Jednak wielu z nich należało do finansowej elity miasta, a świadectwem zamożności tej grupy wyznaniowej była ogromna synagoga uroczyście otwarta 23 września 1886 roku przy dzisiejszej ul. Szpitalnej.

Jednym z najbogatszych koszalińskich Żydów był bankier Moritz Behrend, który w 1861 roku kupił koszalińską papiernię od jej założyciela Friedricha Schlutiusa i doprowadził ją do rozkwitu, a w 1868 roku stał się również właścicielem papierni w Warcinie.

Tego samego wyznania był Eduard Ascher - właściciel powstałego w 1845 roku browaru przy Neutorstrasse 20, będącego w tamtym czasie drugim po papierni pod względem wielkości zakładem przemysłowym w Koszalinie. Liczącymi się postaciami byli również członkowie zarządu gminy żydowskiej w Koszalinie: Josef Rosenberg, właściciel mieszczącej się przy rynku drukarni i wydawnictwa założonego w 1846 roku oraz Bernhard Jacob, właściciel konkurencyjnej drukarni i wydawnictwa znajdującego się na rogu Bergstrasse i Hochetorstrasse (obecnie ul. Zwycięstwa i 1 Maja).

Pierwszy i największy koszaliński dom towarowy przy Bergstr. 10 został założony w 1895 roku przez Adolfa Wunderlicha, wymienionego jako reprezentant społeczności żydowskiej w statucie tutejszej gminy izraelickiej z 1909 roku. Drugim pod względem wielkości był Kaufhaus Frisher, znajdujący się przy Markt 7 i należący do Heinricha Frischera. Pod sąsiednim numerem działał sklep należący do sieci domów towarowych Hamburger Engros-Lager, założonej przez żydowskiego biznesmena z Berlina, Abrahama Adolfa Jandorfa i prowadzony przez Juliusa Mayera, wymienianego w opracowaniach jako jedynego koszalińskiego Żyda poległego podczas I wojny światowej. Wcześniej w tym miejscu działał sklep z konfekcją należący do Louisa Heinsiusa, należącego do zarządu gminy żydowskiej. Oprócz nich wokół rynku działały sklepy Eduarda Barucha, Isidora Barucha, Maxa i Eugena Rosenbergów, braci Hirschfeldt, Hermanna Lebrama, Paula Sabatzky'ego i Emila Wolffa. Przy Hohetorstr. 4 (obecnie ulica 1 Maja) sklep z konfekcją prowadził Wilhelm Lopatka. Członkami koszalińskiej społeczności żydowskiej byli również właściciele sklepów wzdłuż dzisiejszej ulicy Zwycięstwa: Dawid Lewin, Sally Sommerfeldt, Moritz Lewin, Salomon Lewinberg i jego syn Willi, Paul Litten, Gustav Rubensohn, Max Arndt, Julius Mannheim, Max Lebram, Leopold Hinzelmann, Carl Sabatzky, Abraham i Louis Sengerowie oraz Moritz Pestachowsky,

Die Verlobung ihrer Kinder Lotte und Artbur beehren sich ergebenst anzuzeigen

Willi Rosenthal und Frau Meta geb. Senger.

Eduard Baruch und Frau Hedwig geb. Hanft

Köslin, 8. Februar 1919.

Lotte Rosenthal
Arthur Baruch
Verlobte.

Zu Hause: Sonntag, den 16. Februar.

Ogłoszenie o zaręczynach Charlotty Rosenthal i Arthura Barucha, zamieszczone w Kösliner Zeitung z 8 lutego 1919 r.

którego nazwisko znalazło się na dokumencie dotyczącym uroczystego otwarcia synagogi w 1886 roku.

**ROSENTHALOWIE I BARUCHOWIE**

Po ślubie z Charlottą, Arthur Baruch, mający handlowe doświadczenie dzięki wcześniejszej pracy u ojca, znalazł zatrudnienie w sklepie 64-letniego teścia. W latach dwudziestych młode małżeństwo zamieszkało przy Grünstrasse 15 (obecnie ulica Konstytucji 3 Maja), a później w eleganckiej i nieistniejącej już dziś kamienicy przy Friedrich-Wilhelm Platz 1 (obecnie plac Wolności). W latach trzydziestych przeprowadzili się do wciąż dziś istniejącej kamienicy przy Neue Bahnhofstrasse 2 (obecnie ulica Dworcowa 4).

Mieli wówczas dwójkę dzieci: urodzoną w 1923 roku Evę i młodszego o dwa lata Lothara. Żydami byli religijnymi, ale nie ortodoksyjnymi. Arthur wraz z teściem Willym Rosenthalem i szwagrem Louisem Münzerem są wymienieni jako reprezentanci koszalińskiej społeczności żydowskiej na uchwalonym w 1926 roku statucie gminy. Gdy w połowie lat 30. Willy Rosenthal przeszedł na emeryturę, a w 1937 roku zmarł, Arthur podjął pracę jako przedstawiciel handlowy dużych firm.

**PRZED BURZĄ**

W tym czasie w III Rzeszy obowiązywały już dyskryminujące Żydów ustawy norymberskie. Jednak antysemityzm istniał w Niemczech dużo wcześniej. Dziesięć dni po ślubie Arthura Barucha i zdemolo-

**Południowo-wschodni narożnik koszalińskiego rynku z zaznaczonymi sklepami należącymi do członków gminy żydowskiej**

waniu sklepu jego ojca podczas rozruchów w Koszalinie, w gazecie „Kösliner Volksblatt" z 29 września 1919 roku opublikowano artykuł, w którym napisano m.in.:

„Nie można dziś ignorować działalności Żydów w Niemczech. Odgrywają znaczącą rolę we wszystkich dziedzinach: kontrolują handel, transakcje pieniężne i dużą część życia prywatnego. Niezwykle potężni politycznie, stali się przywódcami, a nawet prorokami dużej części naszego narodu. Stanowią znaczny odsetek lekarzy, prawników, nauczycieli akademickich, są właścicielami większości niemieckiej prasy, krytyki, reklamy, teatru, przemysłu filmowego i handlu sztuką. Osiągnęli ogromne znaczenie w literaturze i sztuce. Nie oznacza to nic innego, jak to, że judaizm zapewnił sobie silną pozycję wszędzie tam, gdzie jest w stanie wywierać decydujący wpływ na życie gospodarcze i intelektualne naszego narodu.

Jeśli akceptujemy ten wpływ, wtedy oczywiście nie ma dla nas kwestii żydowskiej. Ale jeśli się nie zgadzamy, to mamy prawo do walki z żydowskimi wpływami.

Nie możemy pozwolić, aby żyjące między nami niewielkie plemię obcej rasy przejęło kontrolę nad pozostałymi. Dołożymy wszelkich starań, by się przed tym bronić bez względu na przynależność partyjną i wyznanie."

**ZAGŁADA**

Mimo rosnącego w Niemczech antysemityzmu, do końca lat 20. XX wieku sytuacja koszalińskich Żydów nie zmieniła się, choć ich liczba spadała. W 1926 roku został zarejestrowany nowy statut synagogalny, w którym znalazły się nazwiska reprezentantów społeczności, między innymi Willego Rosenthala, jego zięcia Arthura Barucha i Louisa Münzera (szwagier Barucha).

Rządy nazistów w latach 30. spowodowały, że liczba ludności żydowskiej w Koszalinie systematycznie malała, wynosząc w 1933 roku 123 osoby, a w 1939 roku zaledwie 25 osób. Sklepy i firmy sprzedawano „aryjskim" właścicielom (co ciekawe: w nazwach pozostawiano nazwiska żydowskich założycieli, dodając jedynie nazwiska nowych właścicieli). Dotychczasowi wyjeżdżali do miast, w których były większe skupiska żydowskie (jak w Berlinie, w którym mieszkało 160 tysięcy niemieckich Żydów), albo emigrowali za granicę.

W nocy z 9 na 10 listopada 1938 roku w całych Niemczech zorganizowano pogromy Żydów. W Koszalinie spalono wówczas synagogę i zdewastowano żydowskie cmentarze. Dziesięć dni później na urzędowym akcie ślubu Arthura i Charlotty dopisano stygmatyzującą adnotację, że na mocy specjalnej ustawy „o zmianie nazwisk i imion" stanowiącej, iż niemieccy Żydzi musieli używać imion „typowo żydowskich", Arthurowi urzędowo dodano imię Israel, a Charlotcie – Sara.

Dalsze losy rodziny Baruchów potoczyły się tragicznie. Po kilku latach ukrywania się w Berlinie, w 1942 roku, Arthur, Charlotta i ich córka Eva znaleźli się w się jednym z transportów, którymi wywożono niemieckich i austriackich Żydów na Łotwę. Tam zostali zamordowani w jednej ze zbiorowych egzekucji pod Rygą. Kilka miesięcy wcześniej, w styczniu 1942 roku, również w Rydze, zginęła siostra Arthura – Hertha wraz z mężem Louisem Münzerem, który po śmierci Eduarda Barucha prowadził jego sklep przy koszalińskim rynku. We wrześniu 1942 roku w Treblince zginęła matka Charlotty, 75-letnia Meta Rosenthal z domu Senger. W tym samym roku zamordowano bratanicę Mety, Elly Senger oraz obie siostrzenice: Ernę i Gertrud. W 1943 roku w Auschwitz zginęła siostra Charlotty, Käthe.

**OCALONY**

Z całej rodziny ocalał tylko syn Arthura i Charlotty, urodzony w 1925 roku Lothar, którego w 1938 roku udało się wysłać do Wielkiej Brytanii w kilkuosobowej grupie dzieci z berlińskiego sierocińca. Po wojnie zdobył uznanie jako profesor Leslie Brent, wybitny naukowiec w dziedzinie immunologii, mający swój wkład w przyznanie nagrody Nobla dwóm brytyjskim uczonym. Gdy w połowie lat 80. po raz pierwszy przyjechał ponownie do Koszalina, było to już zupełnie inne, polskie miasto, nie tylko bez Niemców żydowskiej i nieżydowskiej narodowości, ale po zniszczeniu synagogi i cmentarzy w ogóle bez widocznych żydowskich śladów. Jednak po jego rodzinie zachowała się pamiątka, którą zdążył zobaczyć, zanim zmarł w 2019 roku. Była to odnaleziona w latach 90. na dnie rzeki macewa z nazwiskiem jego stryjecznego dziadka. Dziś upamiętnia zniszczony przez Niemców, nieistniejący stary żydowski cmentarz przy ulicy Rzecznej. Zaś na jego rodzinnym domu przy dzisiejszej ulicy Dworcowej 4 zawisła tablica honorująca najsłynniejszego koszalińskiego Żyda – syna Arthura i Charlotty Baruchów.

POMORSKIE SKŁADY DREWNA

## POMORSKIE SKŁADY DREWNA OFERUJĄ:

DREWNO KONSTRUKCYJNE | DREWNO KVH | DREWNO BUDOWLANE | BOAZERIE | PODBITKI | TARAS MODRZEWIOWY I SOSNOWY | PŁYTY OSB, MFP, WIÓROWE, MEBLOWE | SKLEJKI LIŚCIASTE I IGLASTE | SKLEJKI SZALUNKOWE | LISTWY DREWNIANE | SCHODY I STOPNIE SCHODOWE | BLATY KLEJONE DĄB, BUK, SOSNA | PODŁOGI DREWNIANE | BARLINECKIE DESKI PODŁOGOWE | PANELE PODŁOGOWE | DRZWI WEWNĘTRZNE I ZEWNĘTRZNE | IMPREGNATY KOOPMANS | USŁUGA CIĘCIA I TRANSPORTU

KOSZALIN, UL. BOHATERÓW WARSZAWY 5 | TEL. 94 343 20 10
GODZINY OTWARCIA: PONIEDZIAŁEK – PIĄTEK 8.00-16.00, SOBOTA 8.00-14.00

# W Centrum Kultury 105 talenty mogą rozwijać całe rodziny

**Autor:** Anna Zawiślak

Początek roku szkolnego to gorący okres dla wielu rodziców. Książki, zeszyty, nowe plecaki to jedno, ale z roku na rok coraz więcej uwagi przywiązujemy do rozwoju naszych pociech także poza szkolnymi murami. Wachlarz zajęć dodatkowych jest ogromny. Jak wybrać to, co dziecku przypadnie do gustu, jak rozbudzić w nim pasje, jak pokazać, że w czasach pełnych życia online, coś co można zrobić realnie tu i teraz? Po odpowiedź na te pytania zgłaszamy się do Moniki Modły, zastępczyni dyrektora Centrum Kultury 105 w Koszalinie.

**- Taniec, śpiew, zajęcia plastyczne, ten wybór wydaje się prosty, jeśli maluchy mają już swoje konkretne potrzeby, a co z dziećmi, które chcą, ale jeszcze nie wiedzą, czego?**

- Dzieci mają to do siebie, że są ciekawe świata, i to jest wspaniałe. Bywa tak, że patrzymy, jak dorastają na naszych oczach, niekoniecznie w jednym zespole. Próbują, testują, sprawdzają swoje możliwości – od tańca, poprzez śpiew, plastykę, grę na instrumencie. Często wybór uzasadniony jest tym, że koleżanka chodzi już na zumbę albo ulubiony kolega uczęszcza na zajęcia plastyczne, a wówczas same zainteresowania nie są już takie istotne

**- Jakie aktywności pozalekcyjne czekają na dzieci w CK 105?**

- Zumba Kids, balet, taniec nowoczesny, studium wokalne, zajęcia plastyczne, ceramika i nauka gry na instrumentach. Te propozycje skierowane są do najmłodszych.

**- Dla jakich grup wiekowych przygotowano w tym roku sekcje**

**w CK 105?**
- U nas swoje zainteresowania mogą rozwijać już dzieci pięcioletnie. Generalnie zajęcia dzielimy na trzy grupy wiekowe: dzieci, młodzież, dorośli. Choć w różnych sekcjach, zajęcia dla siebie może znaleźć w naszych murach cała rodzina.

**- Pomówmy o młodzieży. Ta grupa jest zdecydowanie najbardziej wymagająca, nie da się jej przyprowadzić za rękę, a propozycje muszą być niezwykle atrakcyjne, aby odciągnąć nastolatków zarówno od towarzystwa, jak i od Internetu.**
- Marzy nam się, żeby w CK 105 „potykać się" o młodzież. To grupa, którą zaktywować jest najtrudniej. Mają dużo nauki i mało czasu. Nie bez znaczenia jest też to, że dostęp do wielu rzeczy jest na wyciągnięcie ręki, wszystko można załatwić online, ale jak wiemy nie o to w tym wszystkim chodzi. Kształcenie się w kierunkach artystycznych to jedno, przebywanie w grupie rówieśniczej o tych samych zainteresowaniach to drugie. Zdajemy sobie sprawę, szczególnie po dwóch latach pandemii, jak ważny jest bezpośredni kontakt z rówieśnikiem. Maluchy są przyprowadzane za rękę przez rodziców, młodzież musi chcieć tu być, zadecydować o tym samodzielnie i poświęcić na to dwie godziny tygodniowo. Patrzymy na trendy, na to co może ich zainteresować. Zajęcia plastyczne, taneczne i wokalne mają swoje grupy od lat. Studio Artystyczne im. Ziembińskich pomaga przygotować swoich uczestników do egzaminów na uczelnie artystyczne. Posiadamy też w ofercie zajęcia indywidualne gry na instrumentach (gitara, pianino, skrzypce, akordeon), salę prób, w której ćwiczą zespoły.

**- Do osiągnięcia jakiego wieku młodzież może uczestniczyć w zajęciach proponowanych przez CK 105?**
- „Młodzież" to określenie umowne, nie trzymamy się sztywno jakichś ram wiekowych. W teorii jest to osoba w wieku mniej więcej 11-18 lat, ale wszystko zależy od stopnia zaawansowania, od tego, gdzie dany uczestnik czuje się lepiej. Jeśli jedenastolatek będzie miał chęć ćwiczyć z grupą młodszą, bo na to akurat pozwalają jego umiejętności czy rozwój emocjonalny, to nie ma najmniejszego problemu. Podobnie w drugą stronę.

**- CK 105 to placówka kulturalna z ogromną tradycją, spod skrzydeł instruktorów wyfrunęły w „wielki świat" prawdziwe gwiazdy.**
- Zgadza się. Nie sposób nie wspomnieć Darii Zawiałow, która rozwijała swoje umiejętności wokalne na naszych oczach w Mini Studiu Poezji i Piosenki prowadzonym wówczas przez Ewę Turowską. Z dumą obserwujemy poczynania aktorskie Mai Wolskiej, która uczęszczała do Studia Artystycznego im. Ziembińskich prowadzonego przez Ewę Czapik-Kowalewską i Rafała Kowalewskiego. Spod skrzydeł Ewy Turowskiej wyszła także Wiktoria Wizner, która zachwyca swoim mezosopranem i koncertuje w filharmoniach i operach w całej Europie. Powodów do dumy jest wiele, nie starczyłoby nam wydania, żeby pochwalić się każdym uczestnikiem.

**- Powiedzieliśmy o wychowankach, powiedzmy też kilka słów o instruktorach.**
- To wykwalifikowani pedagodzy, którzy oprócz tego, że przekazują swoją wiedzę, oddają na zajęciach część siebie. Nasi wychowankowie wybierają, co chcieliby robić popołudniami, jakie zajęcia ich interesują – taki jest pierwszy krok. Drugim natomiast jest to, żeby dana osoba u nas została. Dobre flow pomiędzy prowadzącym a uczestniczącym w zajęciach to połowa sukcesu. Każdy z instruktorów jest inny. To artyści, ludzie o bardzo wysokiej wrażliwości.

**- Czy w tym sezonie liczyć możemy na jakieś nowości?**
- W tym roku mamy dwie. Pierwsza nowa sekcja to to ceramika dla dzieci i dorosłych, którą poprowadzi pani Beata Orlikowska. To odpowiedź na prośby, które do nas spływały. Sporo osób pytało nas o ceramikę, stwierdziliśmy, że warto spróbować. Kolejna nowość to nauka gry na akordeonie. To propozycja, która po jakimś czasie wraca do Centrum Kultury 105. Sekcja prowadzona będzie przez pana Krzysztofa Szymanowskiego. Będą to zajęcia indywidualne. Później będzie możliwość stworzenia zespołu.

**- Dzieci zdobywają nowe umiejętności, ale czy my, rodzice, mamy szansę zobaczyć czego nasze pociechy nauczą się w CK105?**
- Organizujemy sporo wydarzeń, podczas których występują zespoły amatorskiego ruchu artystycznego CK 105. Często też inne instytucje proszą nas o prezentacje naszych podopiecznych. Tak więc okazji do pokazania swoich umiejętności jest sporo. Jest teraz nowa scena otwarta w amfiteatrze, która działa w okresie jesienno-zimowym. Tam też młodzi artyści mogą się zaprezentować. W maju, w ramach Dni Koszalina, organizujemy duży koncert, podczas którego nasi wychowankowie pokazują, czego nauczyli się na zajęciach.

**- Przejdźmy do konkretów: do kiedy można zapisywać się do poszczególnych sekcji, kiedy odbywają się zajęcia i jakie (jako rodzice) ponosimy opłaty?**
- Zapisy prowadzimy od sierpnia, ale zazwyczaj we wrześniu kształtują się grupy. Opłaty i spis wszystkich zajęć znajdziecie Państwo na www.ck105.koszalin.pl/sekcje-ck105. Ceny zaczynają się od 30 złotych.

**- A co, jeśli w upatrzonej sekcji brak miejsc?**
- Zawsze można do nas zadzwonić i zapytać, czy przypadkiem się nie zwolniło jakieś miejsce. Są różne sytuacje i czasem jeszcze w ciągu roku ogłaszamy dodatkowy nabór. Zachęcam do śledzenia naszej strony www i profilu na Facebooku.

# Nowy sezon w BTD już trwa

**Autor:** Andrzej Mielcarek | **Fotografia:** Izabela Rogowska

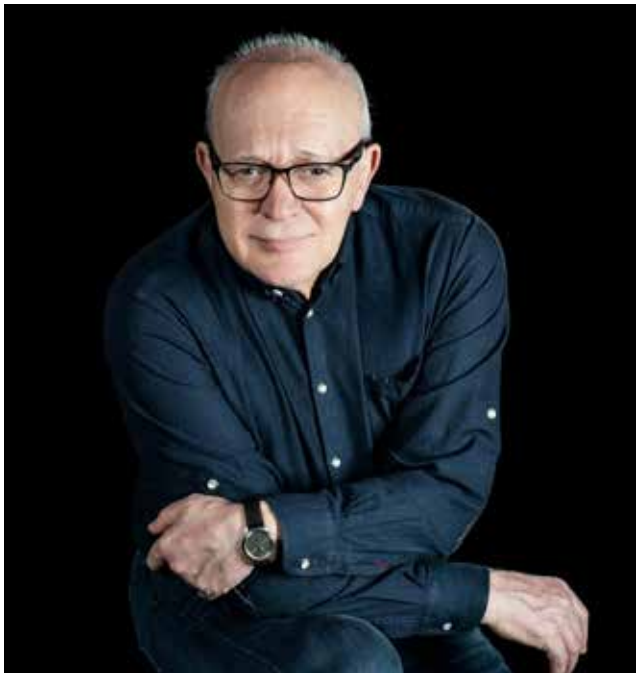
O bieżącym sezonie artystycznym Bałtyckiego Teatru Dramatycznego rozmawiamy z jego dyrektorem Zdzisławem Derebeckim, który obchodzi właśnie jubileusz 40-lecia pracy w Koszalinie.

**- Co będzie najważniejsze w nowym sezonie teatralnym BTD?**
- Walka o przeżycie, jakkolwiek dramatycznie by to nie zabrzmiało. Wobec podwyżek cen energii stajemy w niezwykle trudnym położeniu, bo fundusze którymi dysponujemy, i tak skromne, skrojone zostały na normalną sytuację. Tymczasem przyjdzie nam mierzyć się z ogromnym wyzwaniem, którym są drożyzna i inflacja. Chyba większym niż pandemia koronawirusa.

**- Sezon rozpoczął się w BTD świetnie. Wrześniowe spektakle wyprzedały się do ostatniego biletu.**
- Zachętą dla widzów stała się z pewnością niższa cena biletów. Nie wiem, jak długo będziemy ją w stanie utrzymać. W związku z tym, że zrezygnowaliśmy z wystawienia planowanego wstępnie na wrzesień spektaklu dla młodzieży, pierwszą premierę zagramy w sylwestra, a będą nią „Stosunki na szczycie" Edwarda Taylora w reżyserii Wojciecha Rogowskiego, czyli komedia opowiadająca o codziennym życiu urzędników. To nasz powrót do tej sztuki, bo przed remontem teatru zagraliśmy ją tylko kilka razy. Kiedy przenieśliśmy się z konieczności do „Muzy", tam nie było możliwości postawienia potrzebnych dekoracji.

**- Czy obejrzymy coś w Pana reżyserii?**
- Tak, a będzie to coś, co najbardziej lubię – bajka, „Królowa śniegu" Andersena, absolutna klasyka literatury dziecięcej. Adaptację przygotowuje Tomasz Ogonowski. Bardzo cenię sobie pracę dla dzieci i nie zgadzam się z tymi, którzy nie traktują poważnie takich inscenizacji. Dzięki bajkom i innym sztukom dla dzieci kreujemy gust i potrzeby teatralne najmłodszych. To ich pierwsze zetknięcie z teatrem, które często decyduje o tym, czy zechcą odwiedzać go jako ludzie dorośli. Dla mnie to ważna premiera z jeszcze jednego powodu, osobistego. Otóż kiedy zacząłem pracę w Koszalinie w 1982 roku, po raz pierwszy wyreżyserowałem właśnie bajkę, „Czarodzieja ze Szmaragdowego Grodu".

**- Zazwyczaj z okazji Międzynarodowego Dnia Teatru, który przypada 27 marca, BTD proponuje widzom premierę. Czy tak stanie się również 27 marca 2023 roku?**
- Mieliśmy pierwotnie myśl, by wystawić „Mistrza i Małgorzatę" Michaiła Bułhakowa, ale w obecnej sytuacji nie udźwignęlibyśmy tego wyzwania finansowo. Zaczęliśmy szukać innej propozycji o podobnej randze. Jesteśmy już umówieni z Aliną Moś -Kerger, która wyreżyseruje „Czyż nie dobija się koni", opowieść inspirowaną amerykańskim filmem z 1969 roku w reżyserii Sydneya Pollacka powstałym na podstawie powieści Horace'a McCoya pod tym samym tytułem. To historia ludzi próbujących zdobyć główną nagrodę w maratonie tanecznym, osadzona w realiach Wielkiego Kryzysu. Tańczą dla nagrody, padają ze zmęczenia, krwawią im stopy... Do dziś pamiętam sceny z filmu



i znakomicie napisany tekst. Zrobiły na mnie ogromne wrażenie wiele lat temu, a są tak bliskie naszej rzeczywistości, bo pokazują mechanizmy społecznej manipulacji.

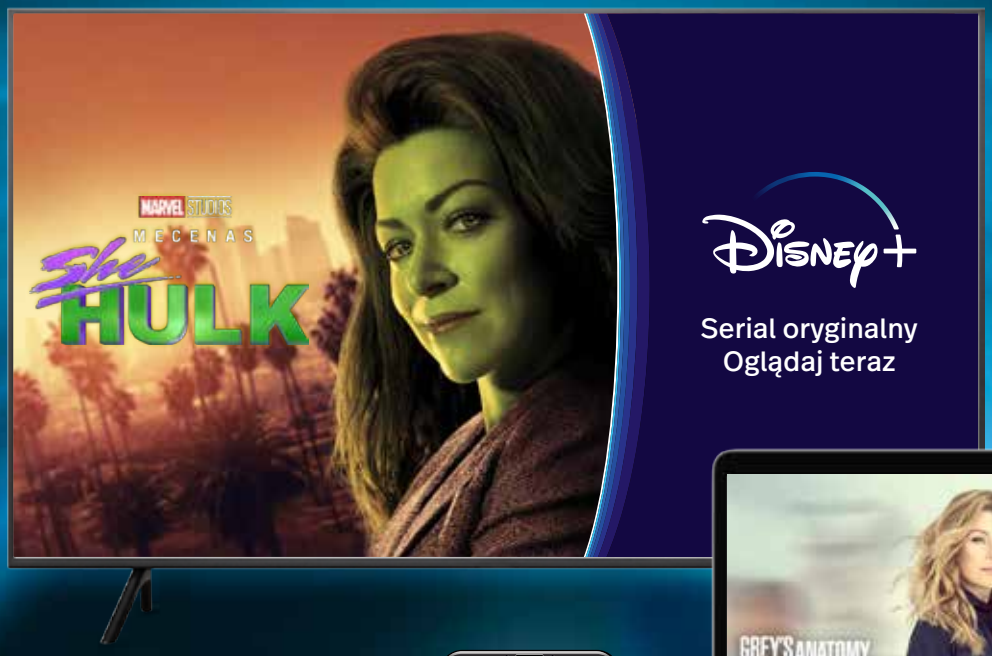
**- Taki film jako punkt odniesienia staje się dla reżysera wysoko zawieszoną poprzeczką.**
- McCoy był człowiekiem teatru. Jego tekst zachowuje jedność czasu i miejsca. Jest bardzo teatralny. Większe wyzwanie stanie przed aktorami, bo będą się mierzyć ze wspomnieniem wielkich kreacji Jane Fondy i Michaela Sarrazina.

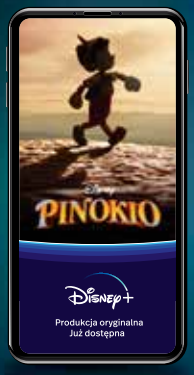
**- Dla Aliny Moś-Kerger to kolejna, po niezwykle udanej „Korze", inscenizacja w BTD...**
- Wraca również Paweł Szkotak, który wyreżyseruje ostatnią premierę sezonu, czyli „Tango" Sławomira Mrożka. Klasyczna rzecz, która brzmi wciąż aktualnie. Pokazuje całą strukturę społeczną z jej wszelkimi wadami. Ustrój się zmienił, a nic się nie zmieniło. Władza Edka jest wieczna.

**- Nasz teatr co roku pokazuje kameralne przedstawienia w ramach Sceny Inicjatyw Aktorskich. Czego można się spodziewać tym razem?**
- Chciałbym, żeby repertuar uzupełnił monodram Żanetty Gruszczyńskiej-Ogonowskiej i jeszcze jedna nieduża rzecz, ale tutaj jeszcze nie ma ostatecznych ustaleń.

# Disney+
# Rozrywka dla całej rodziny

## Z telewizją już od 35 zł/mies. przez 24 miesiące






Pobierz ulotkę

**polsat box**

**Wybierz swoje wszystko**

© 2022 Disney i podmioty powiązane.

Promocja dla nowych Klientów telewizji satelitarnej przy umowach od pakietu S z Disney+, z zobowiązaniem od 35 zł/mies. i z okresem podstawowym na 24 miesiące. Od 25 miesiąca z zobowiązaniem od 45 zł/mies. Serwis Disney+ nie jest dostępny na dekoderach. Dostawcą serwisu Disney+ jest The Walt Disney Company (Benelux) BV. Szczegóły w Warunkach Oferty i Regulaminie dostępnych u Sprzedawców i na polsatbox.pl

**Przyjdź i sprawdź**
**KOSZALIN | CH FORUM** (ul. Paderewskiego 1) **| ul. Dworcowa 3**
**KOŁOBRZEG | ul. Armii Krajowej 9, tel. 508 14 15 15**

# ODKRYWAMY MAROKO

# Najnowsza książka Katarzyny Ławrynowicz już do kupienia

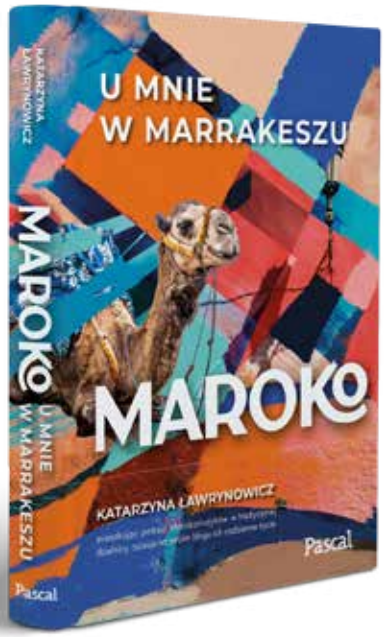
**Autor:** Anna Zawiślak

Pod koniec września br. w księgarniach pojawi się druga książka koszalinianki Katarzyny Ławrynowicz. Znana z barwnego opisywania Maroka, autorka bloga „U mnie w Marrakreszu", tym razem opowie o zwyczajach, kulturze i realiach życia w tym uwielbianym przez turystów miejscu, a jednak tak mało znanym od codziennej strony.

Pierwsza książka, która swoją premierę miała dwa lata temu, a ukazała się nakładem wydawnictwa Pascal, była swoistym przewodnikiem po Marrakeszu. Atrakcje, zabytki, główne trasy, noclegi i podstawowe, najważniejsze informacje przydatne w podróży spotkały się z entuzjastycznym przyjęciem na rynku wydawniczym i turystycznym.

Książka „Maroko. U mnie w Marrkeszu" to zdecydowanie bardziej subiektywna opowieść o kraju, mieście, dzielnicy, o przenikaniu się afrykańskich kultur, wierzeniach i religii, a także o życiu w społeczności bardzo tradycyjnej i tak innej od naszej.

Ponad 300-stronnicowa wyprawa w marokański świat powstawała, jak dopowiada autorka, w tajemnicy przez blisko trzy lata.




Doświadczenia i obserwacje to efekt poznania marokańskiej kultury od podszewki, od bycia częścią bardzo tradycyjnej i wielopokoleniowej rodziny, od poznania języka i dialektów, od bycia na co dzień od czternastu lat w świecie, który ciągle jest dla Europejki w pewnym sensie zamknięty i magiczny, a dostęp do tych żywych i kultywowanych zwyczajów zarezerwowany jest tylko dla członków społeczności.

Katarzyna Ławrynowicz zabiera czytelników „do siebie", czyli do tradycyjnej dzielnicy Marrakeszu i opisuje detalicznie codzienność - tradycje, obyczaje, wierzenia, realia, ale i nie brak tu również sporej ilości ciekawostek historycznych, refleksji czy wątków bardzo osobistych. Poznając różnorodność etniczną mieszkańców, poznajemy również całą historię związaną z daną społecznością, a mowa tu o Berberach, Żydach, Arabach, ludności saharyjskiej, subsaharyjskiej i europejskiej. Książa jest drzwiami do poznania kultury reprezentowanej przez Maroko, ale nie tylko o nim jest w niej mowa.

Nie jest to typowy przewodnik, to raczej propozycja dla osób chcących zrozumieć inną kulturę, poznać ją, zobaczyć w spisanych słowach autorki coś więcej niż na turystycznym wyjeździe. Tematyka dotyka również życia codziennego, subtelności życia, powiązań rodzinnych i kulturowych. Autorka porusza też wątek Marokańczyków w Polsce oraz wielokulturowość naszego świata.

Książka okraszona jest licznymi fotografiami wykonanymi przez samą autorkę. Naturalne ujęcia i „zwykłe życie", ale przede wszystkim to czym żyje Maroko każdego dnia.

Znajdziemy tu także kilka przepisów na bardzo tradycyjne i lubiane przez Marokańczyków dania, co jeszcze bardziej pozwoli rozsmakować się i poczuć smak tętniącej życiem i spieczonej słońcem Afryki.

Na długie jesienne wieczory książka o ciągle egzotycznym dla nas Maroku to przedłużenie wakacji, a może inspiracja do poznania odległego kawałka lądu, który swoją magią oczarował tak wielu, za to poznać się dał nielicznym.

REKLAMA

MEDOS
medos-koszalin.pl

• ZAOPATRZENIE ORTOPEDYCZNE I REHABILITACYJNE,
• PROFILAKTYKA ZDROWOTNA,
• ARTYKUŁY MEDYCZNE I POMOCNICZE,
• BIELIZNA DLA AMAZONEK,
• PERUKI I TURBANY,
• PODOLOGIA,
• WYROBY KOMPRESYJNE.

ul. Konstytucji 3 Maja 14, Koszalin
600 516 559 | 94 7170717
biuro@medos-koszalin.pl
medos-koszalin.pl
www.medos-koszalin.pl

REALIZUJEMY WNIOSKI NFZ

# III Koszaliński Kongres Kultury 14 – 15 października 2022 r.

Koszaliński Kongres Kultury musiał poczekać aż cztery lata na swoją trzecią edycję. Pierwsza odbyła się w 2016 roku, druga w 2018 roku. Kolejnej na drodze stanęła pandemia, ale na szczęście wszyscy, którym kultura jest bliska, będą mogli spotkać się bez przeszkód 14 i 15 października br. W programie są prezentacje, panele dyskusyjne, warsztaty i wydarzenia artystyczne.

Nadrzędnym założeniem Koszalińskiego Kongresu Kultury jest regularne (co dwa lata) tworzenie forum wymiany pomysłów, opinii, obserwacji oraz inspiracji osobom w różny sposób zaangażowanym w koszalińską kulturę i wspólne wypracowanie rozwiązań, które mogą zmienić się w konkretne działania. Poprzednie edycje były udaną realizacją tych założeń. Przyczyniły się do uruchomienia portalu grafikkultury.pl, czyli internetowego kalendarium wydarzeń, a postulaty zgłaszane w czasie trwania pierwszego kongresu istotnie wsparły tworzenie założeń Programu Rozwoju Kultury, dokumentu który kształtuje koszalińską politykę kulturalną.

Wydarzenie ma co prawda określoną, kongresową, formułę, ale także przyjazną i otwartą atmosferę, sprzyjającą szczerym dyskusjom panelowym i pozakulisowym. Może w nim wziąć udział każdy zainteresowany tematem, wstęp jest wolny, wymagana jest jedynie rejestracja poprzez stronę internetową www.koszalin.pl.

Tegoroczny Kongres odbędzie się pod hasłem „Kultura w przestrzeni, przestrzeń dla kultury". – Chcemy rozmawiać o roli przestrzeni publicznej w budowaniu uczestnictwa w kulturze – mówią organizatorzy. – Zastanowimy się, jakie miejsca w Koszalinie mają potencjał do organizowania wydarzeń, a można w tej kwestii działać nieszablonowo, jak choćby w okresie pandemicznym, kiedy organizatorzy imprez odkrywali dla miasta nowe, ciekawe przestrzenie.

Wśród uczestników Kongresu znajdą się m.in. pracownicy miejskich instytucji kultury i instytucji edukacyjnych, członkowie organizacji pozarządowych działających w obszarze kultury, artyści i twórcy, animatorzy kultury, młodzież szkolna, studenci oraz zaproszeni eksperci, którzy wezmą udział w panelach i dyskusjach. Miejmy nadzieję, że licznie także mieszkańcy – odbiorcy oferty kulturalnej.

Namacalnym efektem Kongresu ma być stworzenie „mapy miejsc przyjaznych kulturze", na której znajdą się instytucje, galerie, kluby czy kawiarnie, a także inne miejsca wskazane przez koszalinian. Mapa pojawi się w holu Centrum Kultury 105 – swoje propozycje będzie można umieścić na niej w czasie trwania Kongresu lub zgłosić organizatorom wcześniej, wysyłając wiadomość na adres: kongreskultury@um.koszalin.pl.

Na program III KKK składa się wiele wydarzeń. Już odbyły się dwa przedkongresowe spotkania. Pierwsze poświęcone było perełkom architektonicznym Koszalina, a poprowadziła je koszalińska artystka Greta Grabowska. W ramach drugiego organizatorzy zaprosili chętnych na spacer śladami koszalińskich murali w towarzystwie Cukina, koszalińskiego artysty street art.

Kongres (14 października w galerii Amfiteatru) otworzy wykład Aleksandry Szymańskiej, menadżerki kultury, specjalistki w zakresie polityki kulturalnej, od marca 2011 roku dyrektorki Instytutu Kultury Miejskiej w Gdańsku. Wykładowi będzie towarzyszyć wernisaż koszalińskich stypendystów w dziedzinie kultury, a pierwszy dzień Kongresu zakończy się koncertem koszalińskich zespołów Lady Extasy, Kaboom!, przezwyczajność i WHOISWHO w Clubie 105.

W programie drugiego dnia (15 października) znajdą się dwa panele dyskusyjne. W pierwszym ph. „Wydarzenia w przestrzeni miejskiej. Jak podnoszą atrakcyjność miasta i integrują mieszkańców" wezmą udział: Natalia Koralewska i Jakub Knera (Fundacja Palma z Gdańska), Marcin Gręźlikowski aka Andrzej Poprostu, Artur Celiński (Magazyn Miasta) i Bartosz Warzecha (Warzecha Studio). Do drugiego ph. „Przestrzeń miejska przyjazna kulturze – rewitalizacja przez działania kulturalne" zaproszeni zostali przedstawiciele Fundacji Otwarta Strefa Kultury z Poznania oraz koszalińscy organizatorzy wydarzeń. Dyskusję poprowadzi Artur Celiński.

W programie znajdą się także prezentacje z cyklu : „Miasto – akcja" pokazujące najciekawsze inicjatywy organizowane w miejskiej przestrzeni a także: warsztaty sitodruku (Pracownia Druklin), rękodzieła (Aleksandra Lejewska), muzyczne (Dj Zaju), street art (Cukin) i sztuki w przestrzeni miejskiej (Fundacja Otwarta Strefa Kultury). Wszystkich chętnych do pokazania swojej twórczości organizatorzy zapraszają do udziału w kiermaszu sztuki, który odbędzie się w holu CK 105.

III KKK organizowany jest przez Urząd Miejski w Koszalinie i Centrum Kultury 105 . Spotkania moderować będzie Paweł Wiśniewski, dziennikarz, prezenter telewizyjny, publicysta i menadżer kultury. Autorem identyfikacji wizualnej jest jak w latach poprzednich Łukasz Waberski, koszaliński grafik. Jak mówi: „kongresowe logo opiera się na skojarzeniu pinezki lokalizacyjnej z okiem poszukiwacza, które ma na celu oddać status obserwatora kultury lub osoby, która ma oko na kulturę".

Szczegóły na stronie internetowej Koszalin.pl (zakładka „koszaliński kongres kultury") oraz na facebookowym profilu Koszaliński Kongres Kultury.

III Koszaliński Kongres Kultury

14–15 PAŹDZIERNIKA

# PRZESTRZEŃ DLA KULTURY

Mam oko na kulturę!

Centrum Kultury 105

Pełen program dostępny jest na stronie www.koszalin.pl,
zakładka:III Koszaliński Kongres Kultury i kanale Facebook/@KoszalińskiKongresKultury

Organizatorzy

Dofinansowanie

Współpraca

Patroni medialni

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Narodowego Centrum Kultury Kultura – Interwencje. Edycja 2022.

# Minorka.
# Wyspa cudownie zapomniana

**Autor:** Beata Ostrowska

Jest jak Kopciuszek. Zawsze w cieniu swoich bardziej strojnych i słynnych sióstr – zatłoczonej Majorki  i hałaśliwej Ibizy. Przez lata trochę zapomniana, niedoceniona, pomijana – dzisiaj odkrywa światu swoje nieskażone przyrodnicze piękno.

Karaiby Europy. Dotąd nazywałam tak Sardynię. Ale zyskała ona w moim oczach godną konkurentkę – Minorkę. Ta druga co do wielkości wyspa hiszpańskich Balearów powala na kolana lazurem wody i stopniem jej przejrzystości, białymi piaszczystymi plażami i wydmami pokrytymi dywanem bujnej i unikalnej roślinności, jak choćby rzadko już u nas spotykanym mikołajkiem nadmorskim, który tam rozrasta się nieskrępowanie. Spośród olbrzymich sosen, których korony przypominają nieco drzewa piniowe, wyłaniają się palmy, araukarie, migdałowce i wiele innych egzotycznych roślin .Cała wyspa, objęta statusem Rezerwatu Biosfery UNESCO, jest siedliskiem mnóstwa gatunków ptaków i zwierząt.

Poszarpana linia brzegowa z mnóstwem urokliwych zatoczek i stromymi, wysokimi skalnymi klifami na północy Minorki czynią z niej rajski zakątek świata. I oazę spokoju. To najmniej zadeptana wyspa Balearów, bez tłumów turystów, wielopiętrowych hotelowców i uciążliwego zgiełku. Jej powierzchnia jest wielkości większego polskiego powiatu, więc można ją przemierzyć w obie strony w ciągu jednego dnia, bo ma zaledwie 50 km długości, a w najwęższym miejscu jej szerokość nie przekracza 16 km. Przez wyspę biegnie jedna główna droga, od której odchodzą pomniejsze, prowadzące do miasteczek, zabudowań, hacjend i plaż, których jest tu około 70. Na Minorce mieszka zaledwie ok. 90 tysięcy ludzi, a jednorazowo nie może na niej przebywać więcej niż 150 tys. turystów, co sprawia, że nawet w szczycie sezonu nie ma tu tłoku i problemu z zaparkowaniem auta. Dla porównania Majorkę, którą zamieszkuje blisko milion ludzi, odwiedza 10 mln turystów rocznie.

## ZEMSTA, KTÓRA OCALIŁA WYSPĘ

Na Minorce nie znajdziecie zatłoczonych kurortów i hałaśliwych dyskotek. Zresztą na wyspie jest tylko jeden klub nocny – w schowanej w klifie jaskini Cova d'en Xoroi, w której można też oglądać romantyczne zachody słońca. Za „jedyne" 20 euro od osoby! Ale chętnych nie brakuje – długa kolejka ustawia się godzinę przed otwarciem. To najmniej zabetonowana europejska wyspa, na jakiej kiedykolwiek byłam. Ingerencja człowieka w naturę wydaje się tu minimalna. Dlaczego tak się stało? Co ocaliło tę niewielką wyspę od losu, który stał się udziałem Majorki i Ibizy?

Najprostsza odpowiedź – generał Franco! Był on przeciwny inwestowaniu na Minorce, podobnie jak w całej Katalonii. Bynajmniej nie w celu ochrony jej zasobów naturalnych, lecz z czystej zemsty. Katalończycy zostali w ten sposób ukarani przez faszystowskiego przywódcę za to, że nie poparli jego reżimu, a wręcz się mu przeciwstawili.

Dyktator pozbawił więc Katalonię autonomii, zakazał używania języka katalońskiego w szkołach i miejscach publicznych i odciął region od inwestycji, w tym mających znaczenie dla rozwoju turystyki. Wyjątek zrobił dla Majorki, która miała służyć jako miejsce wypoczynku dla milionów zwykłych Hiszpanów – członków partii i profrankońskich związków zawodowych.

Generał nakazał zbudować na wyspie betonowe, wysokie hotelowce naszpikowane małymi klitkami, aby każdy zwolennik jego rządów miał na Majorce swój letni apartament. I w ten sposób rozpoczął się proces psucia krajobrazu tej

wyspy. Zapominania Minorka została na szczęście oszczędzona. Potem była to już świadoma polityka kolejnych władz Balearów, które dbały o zrównoważony rozwój, chcąc uchronić ją przed tym, co spotkało Majorkę.

**PIESZO SZLAKIEM KONIA**

Przyrodnicze i krajobrazowe cuda tej wyspy najlepiej podziwiać, podążając Camí de Cavalls, spektakularnym szlakiem o długości 185 km, ciągnącym się wzdłuż całego wybrzeża Minorki. Można na niego wejść niemal w każdym miejscu wyspy i jest to najlepsza forma oglądania jej przyrodniczych skarbów.

W języku katalońskim nazwa szlaku oznacza ścieżkę konia. W czasach starożytnych pokonywano go bowiem konno. Dzisiaj rowerem lub pieszo, jednak przy ponad 35-stopniach w cieniu – jak podczas naszego pobytu, gdy Hiszpanię zalała fala tropikalnych upałów – zdaje się być to wyczynem na miarę rajdu Paryż-Dakar. Dużo potu i kremu z filtrem, ale też ogrom zachwytu.

Nasz odcinek szlaku wiódł przez strome klify, charakterystyczne dla północnej części wyspy, z wysokości których podziwialiśmy oszałamiające widoki. Ich urody nie są w stanie oddać żadne zdjęcia. Niemal co krok kolejna skalna zatoka oblana lazurowym morzem i wzniesienia porośnięte niską, ale bujną roślinnością i obłędnie pachnącymi ziołami. Nieliczni mijani po drodze wędrowcy i dość licznie żyjące tu dzikie kozy. Przeklinając piekielny upał i wychwalając anielskie pejzaże, pokonaliśmy wzniesienie dzielące naszą zatokę Arenal de Son Saura od pobliskiej Arenal d'en Castel. Kulminacją tego przyrodniczego piękna był położony tuż obok park narodowy Parque Naturals Albufera des Grau.

Naszą bazą był ośrodek hotelowy Son Park, w miejscowości o tej samej nazwie, która składa się praktycznie z kilku takich obiektów, pola golfowego i dwóch sklepów. Sam ośrodek o rozłożystej, lecz niskiej zabudowie przypomina miasteczko i nieco trąci już myszką, ale jego obłędne położenie – wśród sosnowego lasu, obfitej zieleni i przy zachwycającej plaży – rekompensuje wszelkie braki. Blisko stąd też do Mahón – stolicy wyspy, która w języku katalońskim nazywa się Maó.

Wypożyczonym na dwa dni za niewielkie jak na dzisiejsze ceny fiatem 500 (120 euro) ruszyliśmy w głąb wyspy, po drodze wjeżdżając na najwyższe jej wzniesienie – górę El Toro (357 m n.p.m.). Ze szczytu, do którego prowadzi z miasteczka El Mercadal ponad trzykilometrowa wąska i kręta droga, przy dobrej pogodzie widać niemal całą wyspę. To miejsce od XVII w. jest celem pielgrzymów, którzy odwiedzają znajdujące się tam sanktuarium Mare de Déu del Toro, a dzisiaj także pozostałości ruin klasztoru pielgrzymkowego augustianów i monumentalną statuę Chrystusa.

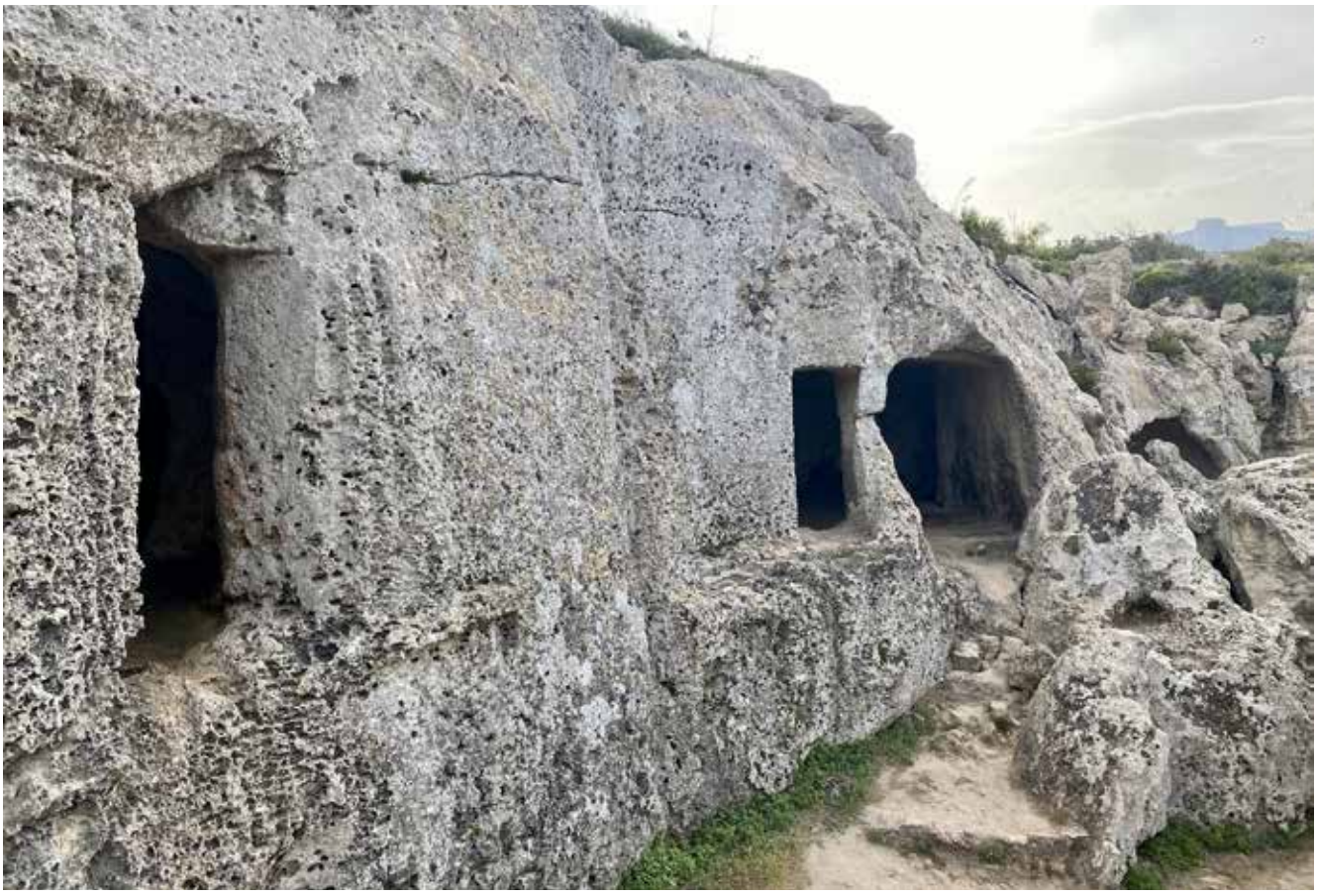
## TAJEMNICZY MEGALITY

Zwiedzając interior wyspy, trudno nie zauważyć dziwnych kamiennych budowli. Wiele z nich widocznych jest z głównej drogi, do innych prowadzą świetnie oznakowane szlaki. Tajemnicze konstrukcje mają około 5 tysięcy lat, choć niektórzy szacują ich wiek na nawet 10 tysięcy i więcej. Zbudowane z kamiennych bloków bez żadnej zaprawy tak precyzyjnie, że trudno wcisnąć między nie palec. Są porozrzucane po całej wyspie, a archeolodzy doliczyli się ich około 1600!

Kto je zbudował i do czego służyły? To pozostałości domów, grobowców i świątyń starożytnej cywilizacji Talayot. Ta prehistoryczna kultura megalityczna, która uchodzi za jedną z najstarszych w Europie, rozwinęła się na Minorce w epoce brązu. Jej ślady znajdziemy w wielu miejscach Europy, m.in. obiekty cywilizacji nuragijskiej na Sardynii, ale chyba nigdzie nie występują one tak licznie jak na Minorce. Ta ogromna liczba stanowisk archeologicznych na tak niewielkiej przestrzeni robi piorunujące wrażenie. Ich skala może świadczyć o tym, że wyspa była znaczącym ośrodkiem tej kultury w basenie Morza Śródziemnego.

Starożytni budowniczowie wznosili na Minorce trzy rodzaje obiektów: Talajoty – kilkunastometrowej wysokości konstrukcje w kształcie ogromnego kopca, kopuły na planie koła lub kwadratu, Navety – budowle przypominające odwróconą łódź z jednym małym wejściem i kamiennym piętrem wewnątrz oraz Taule – dwie ogromne kamienne płyty ułożone w kształcie litery T. O ile dwie pierwsze budowle były grobowcami, to płyty w kształcie litery T – przypominające trochę te w Stonehenge – pozostają zagadką. Niektórzy naukowcy wskazują, że służyły prawdopodobnie za ołtarze ofiarne i były miejscem kultu.

Największa liczba znalezisk koncentruje się na północnym zachodzie od Mahón oraz na północnym wschodzie od Ciutadelli. Obok dawnej stolicy wyspy znajduje się jeden z najlepiej zachowanych kompleksów megalitycznych – Naveta de Tudons, a także Cales Coves, nekropolia składająca się z 90 wykutych w skale grobów w niewielkiej odległości od Cala en Porter. Do złudzenia przypominają one jaskinie we włoskiej Materze, w których przez wieki aż do



lat 50. ubiegłego wieku mieszkali ludzie. I choć Cales Coves służyły zdaniem archeologów za grobowce, to nie można wykluczyć, że zanim zaczęto składać w nich ciała zmarłych, wcześniej były zasiedlane, na co wskazują ślady po paleniskach, kominy i skalne podesty, które mogły być miejscami do spania, wykute w wapiennej skale rynny, zbiorniki na wodę i poidła dla zwierząt.

**MAJONEZ, GIN I SANDAŁY**

Stolica Minorki położona jest na wysokim skalnym wzniesieniu, u podnóża którego rozciąga się drugi co do wielkości naturalny port na świecie. Wrzyna się w głąb lądu aż na 5 kilometrów, stanowiąc nie tylko handlowo-transportowe okno na świat Minorki, ale też turystyczną atrakcję w postaci rejsów widokowych katamaranem, z którego pokładu można podziwiać panoramę miasta.

Maó jak na stolicę przystało, jest miastem zamożnym, ale też bardzo czystym i zadbanym, a jednocześnie jedynym miejscem na wyspie, gdzie panuje miejski harmider, gdzie trzeba się momentami przeciskać przez tłumek turystów, gdzie usłyszymy pokrzykiwania dostawców i dźwięk klaksonów.

Niewiele osób wie, że z Mahón pochodzi najsłynniejszy sos świata – majonez, który swoją nazwę wziął od imienia miasta. Nie do końca wiadomo, kto był twórcą jego receptury. Jedne źródła mówią o tym, że nie został on wymyślony przez wyspiarzy, lecz Francuzów w czasie ich oblężenia wyspy w XVIII wieku. Inni twierdzą natomiast, że Francuzi jedynie rozsławili majonez. Gdy francuski książę Richelieu spróbował sosu, który wyspiarze podawali do ryb, tak się nim zachwycił, że po powrocie do kraju wprowadził „sos z Mahón" (hiszp. salsa mahonesa) na salony.

Z kolei Brytyjczykom, którzy także panowali na wyspie przez kilkadziesiąt lat, wyspiarze zawdzięczają gin. Ciekawostką jest jednak fakt, że nie wytwarza się go na Minorce ze zbóż, lecz z wytłoczyn winogron. Stanowi on więc swoiste połączenie tradycji brytyjskiej i śródziemnomorskiej.

Podczas zwiedzania stolicy warto wstąpić na degustację do znajdującej się przy porcie destylarni Xoriguer, która oferuje szereg nalewek i likierów na bazie ginu oraz oczywiście gin w najczystszej postaci. Najbardziej popularnym na wyspie drinkiem jest robiona na bazie ginu i cytrynowej lemoniady orzeźwiająca pomada.

Wpływy francuskie i brytyjskie widać także w architekturze miasta, w którym wiele budynków – jak choćby ratusz – zbudowane zostały w gregoriańskim stylu. W stolicy warto obejrzeć fortecę na półwyspie La Mola z XIX w., Plac Hiszpański z targiem rybnym czy też kościół św. Marii.

Nam jednak bardziej spodobała się utrzymana w iberyjskim stylu dawna stolica Minorki – Ciutadella, położona po przeciwnej stronie wyspy. Przepiękne, bogate miasto, mogące stanowić pierwowzór miast kolonialnych. Znajdujący się na starówce plac Es Born, dawny plac defilad średniowiecznej cytadeli, otacza sieć średniowiecznych uliczek, wśród któ-

rych warto się na chwilę zgubić, podziwiając liczne pałace, kościoły, forty czy katedrę, która powstała w XIV wieku w miejscu meczetu z czasów panowania arabskiego. Miejscem tętniącym życiem jest długi port, w którym cumują liczne łodzie i jachty, a niemal całe nabrzeże zajmują restauracje i tawerny serwujące solidne porcje świetnie przyrządzonych ryb i owoców morza.

Z doskonałej kuchni, której najjaśniejszą gwiazdą jest gulasz z homara, znane jest Fornells na północy wyspy. Ta niegdyś mała wioska rybacka, dzisiaj jest urokliwym białym miasteczkiem. Panujący tu post hipisowski klimat i wyluzowani ludzie kuszą, aby zamieszkać na dłużej w tej położonej na krańcu zatoki miejscowości.

Poza dawną i obecną stolicą na wyspie jest jeszcze zaledwie pięć niewielkich, kilkutysięcznych miasteczek. We wspomnianym już Es Mercadal, u podnóża góry El Toro, warto wybrać się na zakupy. Słynie z tradycyjnego rzemiosła i rękodzieła, w tym z najwygodniejszych sandałów świata. W tych ręcznie szytych butach chodzą wszyscy: kobiety, dzieci i mężczyźni. Sandały produkowane są dzisiaj przez kilku producentów na całej wyspie, stając się jej rozpoznawalnym, markowym produktem.

**SEROWE ELDORADO I WINNE BIAŁE KRUKI**

Kolejnym takim produktem Minorki są sery z krowiego mleka. Producenci, zrzeszeni w spółdzielnię, tworzą pod jedną marką – Maó – bardzo smakowite wyroby oraz szlak serowy, ruta del queso. Co więcej, sery mają własną apelację DOP, która jest gwarantem jakości i pochodzenia. Świeże, twarogowe do codziennej konsumpcji, jak i dojrzewające kilka miesięcy, 150 dni, a nawet po-

nad rok i dłużej. Czas dojrzewania ma wpływ na smak i konsystencję sera, jak i oczywiście na jego cenę. Te najdroższe bardzo kojarzą się z włoskim parmezanem. Pastwiska dla krów zajmują znaczące obszary wyspy, co bez trudno można zauważyć niemal w każdym jej miejscu. Coraz rzadszy w Polsce widok pasących się wolno krów, tam jest czymś powszednim.

Przemierzając wyspę, można zatrzymać się w jednej z wielu queserii, czyli małej, lokalnej serowarni, do czego zachęcają przydrożne napisy. My wybraliśmy polecaną przez spotkaną polską rezydentkę farmę Hort Sant Patrici w centralnej części wyspy, niedaleko miejscowości Ferreries, w której poza serami uprawia się także winorośla i robi wino. W starej hacjendzie urządzono butikowy hotel, a w dawnej stodole – salę degustacyjną i małe muzeum serowarstwa. I w tej właśnie sali przeżyliśmy degustacyjny szok, gdy do kilkumiesięcznego sera dostaliśmy w kieliszkach białego Merlota, czyli białe wino zrobione z czerwonej odmiany. Takie wino to prawie biały kruk. Winnica produkuje rocznie zaledwie 14 tysięcy butelek, co starcza na zaspokojenie potrzeb miejscowych i turystów. Dlatego niezwykle trudno kupić ich wina w kontynentalnej części Europy. A tam gdzie niska produkcja, to i dość wysokie ceny. Ale ich wina warte są każdego wydanego euro. Oferta winnicy wydawać by się mogła dość skromna, bo oferuje tylko dwa rodzaje wina: wspomniana biała odmiana Merlota i czerwony kupaż Merlota, Shiraz i Monastrella (do którego podano nam już ser dojrzewający ponad rok), ale przecież nie w ilości asortymentu sztuka.

To jedna z zaledwie kilku winnic na Minorce. Wyspa jest niewielka, więc i areały upraw nie mogą się tu równać z tymi w kontynentalnej części Hiszpanii. Tym bardziej, że każda z liczących się winnic ma zaledwie do 15 ha. Jedną z nich jest Bodega Binifadet. Położona niezwykle atrakcyjnie: między stolicą wyspy, pobliskimi plażami i prehistorycznymi megalitami. Bardzo urokliwa, z wysokiej jakości restauracją, do której w szczycie sezonu trzeba robić rezerwację.

Tutejsi winiarze uprawiają głównie Merlota i Syrah, z których robią wina, także różowe. Króluje tu także Chardonnay, z którego powstają wina jednorodne, jak i bardzo ciekawe kupaże z Muscarisem, Sauvignon Blanc oraz Viognierem i Parelladą. Aż żal, że niezbyt duża powierzchnia wyspy ogranicza jej winny potencjał. Z drugiej strony Minorka na tej niewielkiej powierzchni ma wszystko, co wartościowe i coraz rzadsze w innych miejscach Europy: spokój, ciszę, nieskażoną przyrodę, rajskie plaże i wysokiej jakości produkty regionalne.

**SALON CANAL+** I KOSZALIN, UL. DOMINA 11/4, TEL: 94 341 33 87
**SALON CANAL+** I KOŁOBRZEG, UL. TRZEBIATOWSKA 51A, TEL: 94 351 87 07
**PARTNER CANAL+** I DARŁOWO, UL. KOŚCIUSZKI 11/4, TEL: 94 314 40 40

# TUTAJ NAS ZNAJDZIECIE

## SALONY SAMOCHODOWE

- Auto Galeria, 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
- Dubnicki Sp. z o.o. Autoryzowany Dealer Renault i Dacia, ul. Gnieźnieńska 81
- Grupa Cichy-Zasada, u. Gnieźnieńska 43a, salon Skody
- Grupa Cichy-Zasada, u. Gnieźnieńska 24b, salon VW
- Grupa Mojsiuk - Mercedes-Benz, Honda, Peugeot, Citroën oraz 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, 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 Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy i Miasta Sianów, Plac pod Lipami 9
- Centrum Rozrywki MK Bowling, Galeria Kosmos, ul. Okrzei 3
- EkoWodrol sp. z o.o. , ul. Słowiańska 13
- 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
- Kospel S.A., ul. BoWiD 24
- 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. Piłsudskiego 6
- Regionalne Centrum Informacji Turystycznej, ul. Dworcowa 11
- Teatr Variete Muza, ul. Morska 9
- 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
- Urząd Gminy i Miasta w Sianowie, ul. Armii Polskiej 3
- Windhunter Academy , ul. Morska 18a
- 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
- Centrum Smaku Maredo ul. Zwycięstwa 45
- 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
- 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 Viva Italia, ul. Skłodowskiej - Curie 1-3
- Sushi Moon, Pasaż Milenium, ul. Domina 9/4
- 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 Klinika Medycyny Estetycznej Edyta Słupczewska, CH Jowisz I piętro, ul. Zwycięstwa 40
- Genobeauty Gabinet Kosmetologii Estetycznej, ul. Asnyka 12
- Instytut Pięknego Ciała, ul. H. Modrzejewskiej 13
- Koszalińskie Centrum Stopy Pro-Cosmetica, ul. Spółdzielcza 5
- Pod Arkadami Salon Kosmetyczny, ul. Księżnej Anastazji 8
- Salon Fryzjerski Aneta, ul. Odrodzenia 2,
- 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
- SKIN Centrum Kosmetologii, ul. Bogusława II 3a
- Strefa 3L, ul. Jana Matejki 1
- Studio BEA, ul. Lelewela 9
- 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
- Pracownia Fryzjerska Monika Duda ul. Staszica 20a (Zielony Zakątek)

## GABINETY LEKARSKIE

- Adent Ortodoncja i Stomatologia, ul. 4 Marca 23G
- Artmed Chrostowscy - Gabinety Stomatologii, Medycyny Estetycznej i Urologii, ul. Piłsudskiego 74
- BiM-med Centrum Medyczne, ul. Kościuszki 2
- Clinig - Klinika Pięknej Skóry, ul. Spółdzielcza 7
- Dermalogica Klinika Medycyny Estetycznej Edyta Słupczewska, CH Jowisz I piętro, ul. Zwycięstwa 40
- Gabinet Stomatologiczny Bogurscy, ul. Śniadeckich 27a
- Millennium-Dental 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
- Przychodnia Clinika, ul. Okulickiego 24
- 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 NZOZ, 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

- BLU Salon Łazienek, ul. Morska 33a
- Bokaro Salon Łazienek Koszalin ul. Gnieźnieńska 11
- Butik u Anny, ul. 1 Maja 44 (vis-a-vis LO Dubois)
- Cuksik Koszalińska Manufaktura Słodyczy, ul. Wyszyńskiego 2
- Deni Cler, ul. Zwycięstwa 78
- Denimking.pl, ul. Mickiewicza 6
- Dom Handlowy SATURN Koszalin ul. Zwycięstwa 44
- IDEAgsm Premium Mobile, Pasaż Millenium, ul. 1 Maja 14/2
- JANEX" Salon Oświetleniowy, ul. Przemysłowa 11a
- KOSMAZ, ul. Lniana 8
- Kwiaciarnia Centrum, ul. Gnieźnieńska 38
- Kwiaciarnia na Młyńskiej, ul. Młyńska 66-70
- Kwiaciarnia Tatarak ul. Traugutta 24
- Kwiaciarnia Emka ul. Zwycięstwa 185
- Natura Się Opłaca - sklep ekologiczny, ul. Poprzeczna 1a/6
- 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
- Pracownia Florystyczna Dariusz Szwajcar, ul. Zwycięstwa 249
- 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
- Twój Dom - Nieruchomości ul. Kołłątaja 1B/F, Koszalin
- 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. 1 Maja 14/2
- 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, 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

- BOKARO Salon Łazienek Kołobrzeg ul. Sienkiewicza 17F
- Interviol - sklep z wykładzinami i dywanami, Jasna 25
- Drewland , ul. Sienkiewicza 14
- Kamera Press, ul. Jasna 7
- 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. Wyłotowa 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, 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 159
- JANEX" Salon Oświetleniowy, ul. Sienkiewicza 12
- Restauracja „Pod Winogronami", ul. Towarowa 16

# SOLIDNOŚĆ - JAKOŚĆ - TRWAŁOŚĆ - BEZPIECZEŃSTWO

ZAXON

smart energy management

**MIKRO-INSTALACJE**
**SYSTEMY KOMERCYJNE**
**FARMY FOTOWOLTAICZNE**

**ZAXON Smart Energy Management**
Koszalin ul. Zwycięstwa 137-139
tel. 607 280 947

**/ fotowoltaika.zaxonsem**

**www.zaxonsem.pl**

KRISHOME
SALON STOLARKI KRISPOL
careco
PROJEKT - SPRZEDAŻ - MONTAŻ - SERWIS
Polecam
Łukasz Piszczek
CARECO SALON STOLARKI KRISPOL
Koszalin, ul. Bohaterów Warszawy 35A,
tel. 728 265 505, krispol@careco.com.pl
Kołobrzeg, ul. Zwycięzców 12B,
tel. 510 879 307, krispol@nowydach.eu
www.careco.krishome.pl
BRAMY ▪ OKNA ▪ ROLETY