prestiż

MAGAZ KOSZALIŃSKI

WSZYSTKO MA SWOJĄ CENĘ
Rozmowa z Martą Klim

OD ZWIĄZKOWCA DO UNION TOWER
Historia koszalińskiego drapacza chmur

GOŚĆ W CZERWONEJ KURTCE
Rozmawiamy z Arturem Paczesnym po festiwalu w Gdyni

MACIEJ ILECKI

Agent na Harleyu

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY WWW.PRESTIZKOSZALIN.PL NR 7 | 141 | WRZESIEŃ 2023 R.

NOWY GLC COUPE.

Zaprojektowany z pasją.

Umów się na jazdę testową

Mercedes-Benz Mojsiuk

Mercedes-Benz

Mercedes-Benz GLC 220d 4MATIC Coupe: średnie zużycie paliwa 5,1 l/100 km; średnia emisja CO_2: 135 g/km.

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

HÖRMANN

BRAMY | DRZWI | NAPĘDY | SERWIS

Więcej informacji u partnera handlowego firmy Hörmann:

TOMEX

eksperci od automatyki wjazdu

ul. Spokojna 50, Koszalin
tel: 94 343 25 84
biuro@tomex-bramy.pl
www.tomex-bramy.pl

BaronDesign

PROJEKTUJEMY MARZENIA

Biuro Projektowe BARON DESIGN | Koszalin, Austriacka 45
Iwona Baron | tel: +48 604 164 409
www.baron-design.pl

W NUMERZE

WYDARZENIA
10 SPACEREM PO BIBLIOTECE 73
12 OSIEMNASTA JESIEŃ JAZZOWA
12 ŚWIĘTO MONODRAMU W TEATRZE DIALOG
14 KOSZALIN BASSFEST! 2023 – TRZY DNI Z KONTRABASEM
16 17. OGÓLNOPOLSKI FESTIWAL PIOSENKI LITERACKIEJ „REFLEKTOR”
17 TRZY TYGODNIE Z CHAGALLEM

TEMAT Z OKŁADKI
18 AGENT NA HARLEYU

LUDZIE
26 „Z MAŁEGO HORODŁA RUSZYŁEM W ŚWIAT Z JEDNĄ WALIZECZKĄ”
30 GOŚĆ W CZERWONEJ KURTCE
34 WSZYSTKO MA SWOJĄ CENĘ - MARTA KLIM OPOWIADA, JAK SMAKUJE JEJ ŻYCIE
38 KWESTIONARIUSZ PROUSTA
40 TANIEC CZUJĘ PRZEZ SKÓRĘ
44 DWA KÓŁKA WYSTARCZĄ

SPOŁECZEŃSTWO
46 OD ZWIĄZKOWCA DO UNION TOWER
50 BO KOSZALIN ZMIENIA SIĘ DZIĘKI TOBIE!
52 GOŚCINNA WIZYTÓWKA KOSZALINA
56 DO USTRONIA MORSKIEGO PO RELAKS I DOBRĄ KUCHNIĘ
60 TU SIĘ DZIEJE! PONAD 60 IMPREZ W DARŁOWIE
64 „STAWIAMY NA INTERDYSCYPLINARNOŚĆ I UMIĘDZYNARODOWIENIE”
66 UCZELNIA WSPIERA GOSPODARKĘ OBIEGU ZAMKNIĘTEGO
68 SZTUCZNA INTELIGENCJA I CYBERBEZPIECZEŃSTWO – KONFERENCJA NAUKOWA O WYZWANIACH PRZYSZŁOŚCI
69 UCZELNIA WSPIERA PRZEMYSŁ PRZYSZŁOŚCI
70 WPŁYW, A NIE WŁADZA, JEST KLUCZEM DO SKUTECZNEGO PRZYWÓDZTWA
72 PODRÓŻE KSZTAŁCĄ, PRZEKONUJĄ SIĘ O TYM UCZNIOWIE Z BONINA

ZDROWIE I URODA
77 ZDROWE TRENDY: SMART AGING I NATURAL LOOK
78 CHOROBLIWE ODKŁADANIE ZADAŃ TO NIE TO SAMO CO LENISTWO
82 CIEMNA STRONA FRUKTOZY - OWOCE I MIÓD ZAWSZE SĄ „ZDROWE”?
87 KOLOROWY ZAWRÓT GŁOWY, CZYLI JESIENNE METAMORFOZY Z PRACOWNIĄ FRYZJERSKĄ MONIKI DUDY
88 NIE MA ZMIANY BEZ WOLI ZMIANY, CZYLI JAK POMÓC SWOJEMU SERCU
92 LECZĄC NADCIŚNIENIE, REDUKUJESZ RYZYKO DEMENCJI

KULTURA
94 WYJŚĆ POZA KAMPANIJNĄ KAKOFONIĘ
96 NOWOŚCI WYDAWNICTWA ZNAK - KTO CZYTA, NIE BŁĄDZI
98 KOBIETA KOBIECIE W INTERNECIE - PODCAST POWSZECHNIE OBECNY

DESIGN
100 APARTAMENTY NA WYNAJEM KRÓTKOTERMINOWY - CORAZ CZĘŚCIEJ PEŁNE DOBREGO DESIGNU
102 INWESTYCJA W PORZĄDNĄ PODŁOGĘ I DRZWI OPŁACA SIĘ NA LATA

BIZNES
106 SZUKASZ POWIERZCHNI BIUROWEJ DO WYNAJĘCIA? W BUSINESS PARK ZNAJDZIESZ WSZYSTKO, CZEGO POTRZEBUJESZ

MOTORYZACJA
110 SERWIS BMW I MINI BOŃKOWSCY W KOSZALINIE – STRZAŁ W DZIESIĄTKĘ
112 W KRAWACIE ZA KIEROWNICĄ - MERCEDES-BENZ GLE 450 D 4MATIC FL - LUKSUSOWY SUV, KTÓRY NIE ZAWODZI W ŻADNEJ SYTUACJI
116 W SZPILKACH ZA KIEROWNICĄ - MERCEDES-BENZ GLC 200 4MATIC, CZYLI WCIELONA DEFINICJA KLASY PREMIUM

RELACJE
120 ZWYCIĘSTWO KINA DOBREGO I DOBRA W KINIE
124 TYM RAZEM WYGRAŁ KOSZALIN: GRAND PRIX DLA JOLANTY RUDNIK
128 ZAWODOWY TENIS EFEKTOWNIE WRÓCIŁ DO KOSZALINA
132 EUROPEJSKI FESTIWAL FILMOWY INTEGRACJA TY I JA; 5 – 9 WRZEŚNIA 2023 - ŁĄCZY NAS KINO – OD DWUDZIESTU LAT
134 POŻEGNANIE Z GALERIĄ NA PIĘTRZE
136 SZKOLENIOWY WEEKEND RATOWNIKÓW OSP

Na okładce:
Maciej Ilecki

Fotografia:
Jan Potentas

www.prestizkoszalin.pl

Koszaliński Budżet Obywatelski 2024

11. edycja
Czas głosowania!

BO Koszalin zmienia się dzięki Tobie!

Zagłosuj do 23 października

www.budzetobywatelski.koszalin.pl

Konsultacje Społeczne

KOSZALIN
Centrum Pomorza

Witam się z Państwem pierwszy raz w nowej roli – redaktorki naczelnej miesięcznika „Prestiż Magazyn Koszaliński". Niektórzy bohaterowie naszych tekstów już zdążyli mnie poznać jako autorkę opisującą ich ciekawe profesje czy pasje. Dla wielu jednak jestem kimś, kogo zupełnie nie znają, nie kojarzą nawet. I nic w tym dziwnego, moje nazwisko do tej pory pojawiało się tylko w stopce autora.

Częściej niż w prasie, niektórzy mogli poznać moje działania w przestrzeni internetowej i kojarzyć jako autorkę bloga „Restopini", opisującego koszalińską gastronomię i intrygujące smaki Pomorza.

Debiut w nowej roli przypada na wrzesień, a to taki miesiąc, który chyba częściej niż Nowy Rok skłania większość za nas do zmian i do nowego początku. Poza wszystkim

dla mnie to także spore wyzwanie, bo poprzeczka jakości materiałów i tekstów została przez dotychczasowego wydawcę, Andrzeja Mielcarka, zawieszona wysoko. Postaram się podtrzymać nie tylko poziom, ale także wizję i misję z jaką miesięcznik pojawia się na lokalnym rynku.

Być może zastanawiają się Państwo, jaki będzie nowy „Prestiż": czy bardzo się zmieni, a może wszystko zostanie po staremu. Odpowiedź znajduje się gdzieś pośrodku.

Czasem wystarczy tylko trochę zmienić punkt widzenia, aby ujrzeć coś znanego w nowym świetle. Nadal fundamentem pozostaje hasło, które napędza nasz cały zespół do tworzenia wartościowych treści, a brzmi ono: „Ludzie, pasje, sukcesy". Nadal naszym priorytetem będzie pokazywanie i opisywanie interesujących lokalnych wydarzeń. Będziemy relacjonować i zapowiadać kulturalne, sportowe oraz społeczne inicjatywy.

Ponieważ Internet jest mi bliski, na pewno pojawi się na naszych łamach więcej osób i zjawisk, które do tej pory znane były tylko w wirtualnej przestrzeni. Jestem też czuła na punkcie koszalińskiej, a nawet szerzej, naszej nadmorskiej tożsamości. Wszystko co tu się tworzy, buduje, co ma smak, napawa mnie dumą i chciałabym na łamach „Prestiżu" to Państwu pokazać. Chciałam też zapowiedzieć powrót stałych rubryk, których co miesiąc będą Państwo - mam nadzieję - z ciekawością wypatrywać.

Jestem pewna, że w „Prestiżu" znajdą Państwo wiele inspiracji. Liczę na głośne „ooo",„nie wiedziałam/nie wiedziałem o tym", „to u nas takie rzeczy? – fantastycznie". Chciałabym, żeby magazyn był miejscem, w którym zobaczycie nasz region z ciekawej perspektywy. Zbalansowane treści pozwolą zaspokoić ciekawość tego, jak powstają i prosperują lokalne firmy i kim są ludzie, którzy je tworzą, ale także zadbamy o wewnętrzny dobrostan, pokazując to, co koi ciało i duszę.

Zapraszam do przeczytania pierwszego zredagowanego przeze mnie wydania. Dziękuję jednocześnie całemu zespołowi za ciepłe przyjęcie, nieocenioną pomoc i świetne materiały!

Anna Zawiślak

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

Redakcja:
„Prestiż Magazyn Koszaliński"
ul. Wyszyńskiego 3/7, 75-062 Koszalin
tel.: +48 692 008 006
prestizkoszalin@gmail.com

Wydawca:
Wydawnictwo Prestiż Koszalin
Alicja Mielcarek
ul. Gajowa 14, 75-454 Koszalin

www.prestizkoszalin.pl
/ prestiz.magazyn.koszalinski

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

Skład gazety:
Flash Press Kamil Żurek

Redaktor naczelna:
Anna Zawiślak
anna.zawislak@prestizkoszalin.pl
tel. 692 008 006

Druk:
KaDruk Sp z o.o., Szczecin

Dyrektor ds. Marketingu i Reklamy
Joanna Radziun
tel.: + 48 501 640 901
joanna.radziun@prestizkoszalin.pl

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

Redakcja nie odpowiada za treść reklam. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania treści redakcyjnych.

MENNICA MAZOVIA

ZABEZPIECZ SWÓJ KAPITAŁ,
KUPUJĄC ZŁOTE SZTABKI I MONETY,

BO TO MĄDRA ROZGRYWKA!

SZCZECIN, ul. Jagiellońska 85/8
TELEFON: +48 91 425 80 20

GDAŃSK, ul. Grunwaldzka 56 lok. 214
TELEFON: +48 58 585 90 90

BYDGOSZCZ, ul. Królowej Jadwigi 18 lok 310
TELEFON: +48 52 33 5 30 30

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

MONTE CARLO DIAM
MÜNZE ÖSTERREICH
METALOR®

Spacerem po Bibliotece 73

Czy wiedzą Państwo, że w czytelniach Koszalińskiej Biblioteki Publicznej im. Joahima Lelewela istniały kiedyś kabiny do cichej nauki? Że na dachu biblioteki umieszczone były dwa neony, wnętrza zdobiły sgrafitta, a o mały włos także... kaloryfery w oknach? 13 października budynek główny KBP będzie obchodził pięćdziesiąte urodziny i serdecznie zaprasza na wspólną imprezę.

Budynek Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej (WiMBP) oficjalnie otwarto 12 września 1973 r., jednak historia modernistycznej perły Koszalina sięga lat 50. XX wieku. Wówczas misji stworzenia koncepcji biblioteki podjął się jej pierwszy dyrektor, Aleksander Majorek. Dwadzieścia lat później, z wicedyrektorką Marią Hudymową dumnie prezentowali wnętrza imponującej budowli, jedynej tego typu w powojennej Polsce.

Liczyła 20 000m^2 i 4,400m^3 powierzchni użytkowej. Miała trzy kondygnacje z podpiwniczeniem oraz parkingiem. Na parterze, w prawym skrzydle z osobnym wejściem, znalazł miejsce Oddział dla Dzieci i Młodzieży. W zasadniczej części, z wejściem frontowym: „stacja obsługi czytelników" (wypożyczalnia z informatorium), czytelnie, sala kinowa i wystawowa, pracownia mikrofilmów, fonoteka i sala odczytowa. Na pierwszym piętrze – magazyny, na piętrze drugim pomieszczenia administracyjne i biurowe. Mniej więcej taki układ obowiązuje do dziś, wyłączając część dziecięcą, oraz fonotekę, która z parteru przeniosła się w 1981 roku do podziemia.

Do dziś gmach główny – obecnie Koszalińskiej Biblioteki Publicznej im. Joachima Lelewela – urzeka urodą i zaskakuje układem architektonicznym, który przez pięćdziesiąt lat płynnie dostosowywał się do zmieniających się zadań i wyzwań biblioteki. – Biblioteka jest w stylu modernistycznym – mówi Bartosz Warzecha, architekt Warzecha Studio, asystent na Politechnice Koszalińskiej. – Jedną z jego cech jest to, że forma budynku wynika z jego funkcji, podąża za nią. Projektanci modernizmu nie wychodzili więc z idei estetycznej, do której dopasowywali pomieszczenia, ale na odwrót: do pomieszczeń o określonym przeznaczeniu dostosowywali rozwiązania konstrukcyjne i techniczne.

Biblioteczne archiwa są pełne dokumentów i fotografii, obrazujących proces planowania, powstawania, a potem urządzania WiMBP oraz okoliczności wznoszenia obiektu, a także jego działalności w latach PRL. Pięćdziesiąte urodziny budynku to doskonała okazja, by je pokazać.

Spotkanie rozpocznie o godz. 17.00 wystawa i spacer architektoniczny. Przewodniczkami po wnętrzach KBP będą bibliotekarki, które pamiętają, jak gmach KBP wyglądał kilka dekad temu. Opowiedzą, jak się zmieniał i „co, gdzie kiedyś było". Będzie to wycieczka pełna wspomnień, anegdot oraz faktów z życia biblioteki.

Po spacerze, około godz. 18.00, w sali kinowej rozpocznie się prezentacja „Wirtualny Koszalin", przygotowana przez Warzecha Studio. To kolejna odsłona cyklu wizualizującego charakterystyczne koszalińskie obiekty i miejsca z dawnych czasów, stworzona przez pracownię specjalnie na wydarzenie. Po premierze w KBP będzie film będzie można obejrzeć online. Po projekcji odbędzie się spotkanie z Bartoszem Warzechą – architektem oraz Łukaszem Waberskim – grafikiem i projektantem, poświęcone architekturze, designowi i wzornictwu lat 70. i 80. Poprowadzi je Rafał Semołonik – historyk.

Wydarzeniu będzie towarzyszyć wspomniana wystawa archiwaliów, fotografii, oryginalnych planów architektonicznych, rysunków i innych ciekawostek związanych z powstawaniem budynku głównego KBP. Na uczestników czekają też inne, tematyczne, niespodzianki oraz poczęstunek.

Partnerami wydarzenia są Warzecha Studio oraz Dobry Sztos.

Spotkanie 13 października, godz. 17.00. Wstęp wolny

Osiemnasta jesień jazzowa

Na trzy dni wypełnione jazzowymi dźwiękami czekają zarówno fani tego gatunku, jak i muzycy szlifujący swoje umiejętności na warsztatach wokalnych. Hanza Jazz Festiwal to stałe i wyczekiwane wydarzenie muzyczne na Środkowym Pomorzu. Od 12 do14 października koncerty, spotkania, jam session, a wszystko w Centrum Kultury 105 w Koszalinie.

Konwencja festiwalu stawia sobie za cel sprowokowanie dialogu między młodymi artystami, a tymi, którzy na scenie są już od dawna. Przypatrująca się temu publiczność ma szansę na niepowtarzalną muzyczną przygodę. W tym roku warsztaty dla wokalistów poprowadzi Ewa Uryga, uznana przez magazyny Jazz Forum i Twój Blues za jedną z najlepszych polskich wokalistek jazzowych.

Na głównej scenie CK105 w Koszalinie wystąpi Patrycjusz Gruszecki Trio, zdobywca tytułu Polski Jazzowy Artysta Roku 2017, doskonały przykład połączenia wieloletniego estradowego doświadczenia ze świeżym spojrzeniem na muzykę jazzową. Usłyszymy również Ewa Uryga Quartet, w którym założycielka składu jest laureatką najważniejszych festiwali muzycznych w kraju. Dysponuje fantastycznym głosem, ale jej szczególnym atutem jest siła interpretacji. Trzeci wieczór należeć będzie do Joaquina Sosa, uznanego na świecie, kubańskiego muzyka jazzowego, utalentowanego multiinstrumentalisty (gra na klarnecie, saksofonie tenorowym i flugelhornie).

Fot. acek Martyneczko

Patrycjusz Gruszecki TRIO

Hanza to także jam session. Improwizowane muzykowanie odbędzie 13 października po koncercie Ewa Uryga Quartet w dolnym holu budynku przy restauracji „Rezerwat". Grać będą zarówno uczestnicy warsztatów jak i zawodowi muzycy.

Hanza Jazz Festiwal 12-14 października 2023

Bilety na koncerty w cenie 40 zł do nabycia online lub w kasie CK105, karnet w cenie 99 zł

Święto monodramu w Teatrze Dialog

Od 5 do 7 października odbędzie się w Koszalinie 11. Festiwal Debiutów w Monodramie „Strzała Północy`23". Organizatorem festiwalu jest Stowarzyszenie Teatr Propozycji Dialog im. Henryki Rodkiewicz.

W tym roku widzowie festiwalu obejrzą sześć spektakli konkursowych, wyłonionych spośród blisko 30 zgłoszonych. Zgłoszenia napłynęły z teatrów w całej Polsce, ale również z Niemiec, Armenii i Kazachstanu.

Wprowadzeniem do festiwalu będą spektakle towarzyszące. 2 października zaprezentuje się Olek Talkowski, nagrodzony między innymi na 42. Przeglądzie Piosenki Aktorskiej we Wrocławiu oraz na festiwalu FAMA, w spektaklu Rap Magister, 3 października na deskach Dialogu wystąpi Karina Maria Giemza w monodramie „Ona". Festiwal artystycznie otworzy 4 października gościnny spektakl Nory Badalian „A Little Bit More A Little Bit Less". Artystka pochodzi z Armenii, spektakl zagra w języku angielskim, a potem wesprze w pracy festiwalowe jury. Oficjalne otwarcie Strzały Północy nastąpi w czwartek, 5 października o godz. 19.00.

W konkursie wezmą udział monodramy: „Noszę w kieszeni szminkę: – zgłoszony przez Joannę Świtałę (Poznań); „Podszepty" – zgłoszony przez MOS theatre – „The Mirror of Stage" (Edynburg, Szkocja); „Stand-Up" – zgłoszony przez Akademię Teatralną im. A. Zelwerowicza (Białystok); „Smutek & Melancholia" – zgłoszony przez Gdański Archipelag Kultury (Gdańsk); „Wariaci" – zgłoszony przez Aleksandrę Skorupę (Kraków); „Historia Księcia H." – zgłoszony przez Białostocki Teatr Lalek (Białystok).

Zakończenie i wręczenie festiwalowych nagród nastąpi 7 października o godz. 19.00. Jak co roku główną nagrodą festiwalu jest statuetka Strzała Północy. Festiwal zamknie mistrzowski monodramem Wiesława Komasy „Różewiczogranie".

Patronat nad wydarzeniem objął Prezydent Miasta Koszalina.

Wstęp na wszystkie spektakle jest bezpłatny, po wcześniejszej rezerwacji miejsca na stronie: www.TeatrDialog.pl/repertuar

Fot. Szymon Fiedorek

BLUE MARINE MIELNO

BLUE MARINE MIELNO
zaprasza na
OKTOBERFEST

8. Mieleński Festiwal Piwa

13.10.23 godz. 20:00

Blue Marine Mielno po raz ósmy 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 249 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 !

www.bluemarine.pl

Koszalin BassFest! 2023 – trzy dni z kontrabasem

Trzecia edycja, trzy dni i trzech wykonawców. Koszalin BassFest! 2023 na koncerty zaprasza 14, 20 i 21 października. Na scenie Filharmonii Koszalińskiej prezentować się będą artyści różnych styli i formatów muzycznych.

Celina Kotz i Ami Ensemble – zespół, w którego skład wchodzą wybitni kameraliści młodego pokolenia, liderzy i muzycy czołowych polskich orkiestr: Orkiestry Sinfonia Varsovia, Orkiestry Polskiego Radia w Warszawie, Narodowego Forum Muzyki – Filharmonii Wrocławskiej, a także wykładowcy Uniwersytetu im. Fryderyka Chopina w Warszawie oraz Akademii Muzycznej im. Ignacego Jana Paderewskiego w Poznaniu. Celina Kotz jest jedną z najciekawszych skrzypaczek młodego pokolenia. Jej interpretacje zachwycają publiczność i budzą uznanie jury wielu konkursów. Występowała z większością polskich i wieloma zagranicznymi orkiestrami, współpracując z takimi dyrygentami, jak Christoph Poppen, Yuki Miyagi, Jesús Medina, Grzegorz Nowak czy José Maria Florêncio. W 2016 roku zadebiutowała w nowojorskiej Carnegie Hall. Od wielu lat koncertuje z pianistą Marcinem Sikorskim, współtworzy Trio im. Wiłkomirskich, jest współzałożycielką, dyrektorem artystycznym oraz koncertmistrzem Polish Soloists String Orchestra.

Koncert: 14 października, godz. 19.00

Vołosi – polska grupa jest fenomenem na światowej scenie muzycznej. Powstała w wyniku niespodziewanego spotkania tradycyjnych i współczesnych artystów w samym sercu polskich gór. Ich opierający się na dialogu styl muzyczny łączy w sobie elementy rocka, jazzu, muzyki filmowej, ambientu, world. Zagrali ponad 850 koncertów na całym świecie, byli gośćmi najważniejszych sal koncertowych i festiwali. Ich koncerty były transmitowane przez BBC, WDR3, Polskie Radio 2 i 3, O1 oraz Koreańską stację MBC.

Koncert: 20 października, godz. 19.00

Bubliczki – septet dęto-smyczkowo-szarpany, powstał w 2007 r. z inicjatywy Mateusza Czarnowskiego. Zespół wędruje po rumuńskich dancingach, serbskich weselach, węgierskich stepach, tureckich przedmieściach i cygańskich taborach. Pierwszym poważnym sukcesem w karierze kolektywu była II nagroda na Międzynarodowym Festiwalu Muzyki Folkowej „Mikołajki Folkowe" w 2008 r. Wydał trzy płyty. Zagrał setki koncertów na scenach polskich (Globaltica, Wisegrad Waves, Ethnoport, Dźwięki Północy) i zagranicznych (Belgia, Niemcy, Francja, Izrael, Holandia, Austria, Litwa, Szwajcaria, Norwegia). Muzycy brali również udział w kooperacjach artystycznych z takimi zespołami jak Haydamaky czy Solfrid Molland.

Koncert: 21 października, godz. 19.00
Bilety od 29 zł/ kupbilecik.pl

FABRYKA SAMOLOTÓW ARCHE MIELNO
ARCHE HOTELE
BODEX Dealer Koreańskiej Marki
SSANGYONG
Mec KOSZALIN
KOBET
LEO
careco
EMKA
KOSZALIN
Pomorze Zachodnie
Beta
BUSINESS SOFTWARE
Koszalininfo.pl
POLSKIE RADIO KOSZALIN
Miasto
TV MAX
plus Radio 102,6 FM
prestiż

Buongiorno Restauracja Włoska
Koszalin, ul. Zwycięstwa 32
/ Buongiorno Koszalin

Atol, Restauracja i Smażalnia Ryb
Mielno, ul. Kościuszki 10 B
/ Atol Mielno

17. Ogólnopolski Festiwal Piosenki Literackiej „Reflektor”

To nowa odsłona Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki Aktorskiej, który zakończył się na 16. edycji, w 2019 r. W dalszym ciągu jednak celem festiwalu jest promocja polskiej piosenki z wartościowym tekstem, piękną muzyką i ciekawą aranżacją. Festiwal odbędzie się 27 – 29 października 2023.

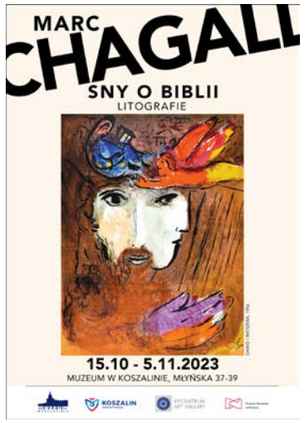
– Po wielu latach prezentowania w Koszalinie piosenki aktorskiej, postanowiliśmy zmienić formułę festiwalu, dając większe szanse młodym wokalistom – mówią organizatorzy.

Na festiwalu literackim w centrum będą piosenki polskich mistrzów. Młodzi artyści zaprezentują utwory z twórczości Wojciecha Młynarskiego, Jerzego Wasowskiego, Jeremiego Przybory, Grzegorza Turnaua, Katarzyny Nosowskiej czy Grzegorza Ciechowskiego. Uczestnicy przygotują także piosenki z twórczości Jonasza Kofty, które zaprezentują na koncercie galowym pod tytułem „Jego portret” (28 października). Festiwal ma także wspierać młode talenty poprzez umożliwienie im pracy z profesjonalnymi muzykami i wokalistami polskiej sceny muzycznej, jak również możliwość zaśpiewania na estradzie w towarzystwie zespołu na żywo. Po raz pierwszy na festiwalu uczestnicy będą śpiewać z zespołem festiwalowym pod kierownictwem Macieja Osady-Sobczyńskiego.

Młodzi artyści, którzy przyjadą do Koszalina, wezmą udział w warsztatach, a następnego dnia w konkursie w Studiu im. Cz. Niemena Polskiego Radia Koszalin, który wyłoni zwycięzcę tegorocznego festiwalu. Jury przewodniczyć będzie Anna Serafińska, wybitna wokalistka jazzowa, która jako pierwsza w Polsce uzyskała tytuł doktora w dziedzinie śpiewu rozrywkowego. Anna Serafińska jest profesorką Akademii Teatralnej im. A. Zelwerowicza w Warszawie, w swoim dorobku ma też album z piosenkami Jonasza Kofty pod tytułem „Nieobecni”. Gościem Reflektora będzie również Krystyna Stańko: wokalistka jazzowa, koncertująca i nagrywająca płyty, pedagog w Katedrze Jazzu i Muzyki Rozrywkowej Akademii Muzycznej im. St. Moniuszki w Gdańsku. Gościem honorowym festiwalu będzie Piotr Kofta – syn poety, który opowie o swoim ojcu i jego twórczości. W jury zasiądzie także przyjaciel festiwalu, Zdzisław Derebecki, przez wiele lat dyrektor Bałtyckiego Teatru Dramatycznego w Koszalinie i Tomasz Bartos, właściciel firmy Mikrofonika. W finale wydarzenia wezmą udział laureaci konkursu, z którymi zaśpiewają Anna Serafińska i Krystyna Stańko. Bilety na koncert finałowy w Bałtyckim Teatrze Dramatycznym są dostępne w kasie teatru.

Trzy tygodnie z Chagallem

W Muzeum w Koszalinie od połowy października – przez zaledwie trzy tygodnie – podziwiać będzie można wyjątkową wystawę: „Sny o Biblii Litografie Marca Chagalla”. W listopadzie zakończy ją tematyczne spotkanie.



Marc Chagall (1887-1985) należy do grona artystów, którzy wysoko oceniani przez krytyków, są znani i kochani także przez szeroką publiczność. Żyją wiecznie – zarówno na kartach podręczników do historii sztuki, jak i w zbiorowej świadomości, jako autorzy sztuki najwyższych lotów, a jednak przystępnej dla przeciętnego odbiory. W przypadku Chagalla ta popularność jest w pełni zrozumiała. Po części wpływa na nią fascynujący życiorys: blisko sto lat wypełnionych artystycznymi poszukiwaniami, podróżami, namiętną miłością; w symbiozie żydowskiej duchowości i obyczajowości oraz zachodniej kultury, przeżywanych i łączonych przez artystę w sposób indywidualny, zawsze „po swojemu”. Najważniejsza jednak jest sztuka: oniryczne obrazy i grafiki, w których wszelkie tematy, czy to zaczerpnięte z życia artysty, czy to z Biblii, mitologii, literatury, przedstawione za pomocą charakterystycznego zestawu motywów (któż nie słyszał o Chagallowskich latających kozach?), żywych kolorów i niepowtarzalnego rysunku, przeistaczają się w metaforę. Jest to sztuka wyjątkowa, „osobna”, która dotyka najczulszych strun w duszy każdego widza.

Koszalińskie Muzeum zaprezentuje zestaw 41 litografii, po raz pierwszy opublikowanych w latach 1956 i 1960 przez francuskie czasopismo „Verve”. Zapraszają one w fascynującą podróż przez księgi Starego Testamentu. Towarzyszyć im będą dwie akwaforty o tematyce mitologicznej, ręcznie kolorowane akwarelą przez samego Chagalla. Wszystkie te prace są własnością prywatnej firmy. Specjalną atrakcją wystawy będą dwie akwaforty z ilustracjami do „Martwych dusz” Gogola, wypożyczone z Muzeum Narodowego w Poznaniu. Jest to zestaw nieprzypadkowy, bowiem pokazanie wspaniałej twórczości mistrza z Witebska to niejedyny cel koszalińskiej wystawy. Jej organizatorzy, na przykładzie prac o różnej wartości kolekcjonerskiej, pragną zachęcić widzów do zastanowienia się nad znaczeniem pojęć oryginału i repliki w grafice oraz we współczesnej kulturze. Rozważania te podsumowane zostaną podczas specjalnej sesji naukowej, która odbędzie się 4 listopada w Muzeum w Koszalinie, z udziałem wybitnych specjalistek z dziedziny muzeologii oraz znawczyń sztuki graficznej: prof. Doroty Folgi-Januszewskiej, prof. Iwony Szmelter i Grażyny Hałasy.

Wernisaż: 15 października, godz. 12.00 w Muzeum w Koszalinie.
Wystawa potrwa do 5 listopada

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

REKLAMA

Agent na Harleyu

Autor: Anna Makochonik | **Fotografie:** Jan Potentas

Czterdzieści lat, w tym dwadzieścia lat pracy w obrocie nieruchomościami – Maciej Ilecki, właściciel biura Ilecki Nieruchomości i prezes zarządu Dom Deweloper z pewnością nie jest nowicjuszem w branży, ale mimo to uważa, że startuje w budowaniu świadomej przyszłości zawodowej i prywatnej. Nie ściga się ani w życiu, ani na motocyklu, choć Harley to obecnie jego narzędzie w pracy. Docenia równowagę, inwestuje w rozwój i podejmuje tylko wartościowe wyzwania. O tym, jaka droga prowadziła go do tego miejsca, opowiada w rozmowie z „Prestiżem”.

Koszalin to Pana miasto rodzinne?
Urodziłem się w Koszalinie, ale moja rodzina pochodzi z kujawsko-pomorskiego. Moja mama urodziła się we Włocławku, tam również urodziła się moja starsza siostra i brat. Babci i dziadka ze strony mamy nie znałem, ale babcia jest w Koszalinie pochowana. Mój tata jest także spod Włocławka, wychował się w rodzinie rolniczej. W wieku 15 lat przyjechał do Sławna uczyć się w szkole melioracyjnej – z plecakiem i paroma rzeczami. To człowiek z pokolenia, które do szkoły chodziło piechotą kilka kilometrów. Po szkole wrócił do Włocławka, a po ośmiu latach przyjechał do Koszalina i zaczął pracować w firmach budowlanych. Rodzice poznali się jeszcze we Włocławku, przed ostateczną przeprowadzką do Koszalina.

Jak pan wspomina szkolne lata?
Rodzice najpierw mieszkali przy Sikorskiego, a potem przeprowadzili się na Spasowskiego. I ja, i rodzeństwo chodziliśmy do „szesnastki”, mimo że nie był to nasz rejon. Potem uczyłem się w budowlance przy Orląt Lwowskich. Planowałem pójść od klasy psychologicznej, ale byłem jedynym chłopakiem i na tamtym etapie mnie to przestraszyło (śmiech). Ostatecznie wybrałem kierunek dokumentacja budowlana. Nie byłem orłem ani kujonem, ale uczyłem się dobrze i nie uciekałem z lekcji. Nauczyciele mnie lubili, a ja umiałem z nimi rozmawiać. Nie siedziałem w książkach i nie miałem wzorowego zachowania, łobuzowałem, ale na pewno nie byłem chuliganem.

Kierunek przydał się Panu w późniejszej pracy?
Przydał się, bo mój tata miał firmę budowlaną. Niedużą, kilkuosobową: zajmowała się niewielkimi inwestycjami. Od 15. roku życia pomagałem mu w pracy. Kilka razy zajmowałem się też czymś innym, na przykład w wakacje sprzedażą muszelek w Mielnie czy pracą w sklepie, ale głównie były to budowy, także w sezonie letnim. Zdobyłem tam mnóstwo umiejętności. Praca była ciężka.

To zaprocentowało w przyszłości, gdy zaczął Pan sam budować nieruchomości?
Na pewno dzięki pracy na budowach widzę wszystko, także rzeczy, których nikt nie zauważa. Na budowie jestem regularnie, więc mam kontrolę nad procesem. Trzeba pamiętać, że wznoszenie domów to nie praca w fabryce, ale nieprzewidywalny proces, w którym najważniejszy jest czynnik ludzki. Ważne, żeby niwelować czyjeś błędy i złe decyzje, zwłaszcza, że domy buduje się na lata. Zawsze przykładałem wagę do jakości materiałów, wykończenia, wykonania, starając się trzymać przy tym atrakcyjnych cen. W ostatnim czasie jest to niestety bardzo trudne, ponieważ jakość generuje koszty, a to przekłada się na wyższe ceny.

Co było pomiędzy technikum a założeniem własnej firmy?
Politechnika Koszalińska, kierunek geodezja i kartografia z inżynierią majątkową. Geodezja wiadomo: wyliczenia, dużo matematyki, pomiary, nauka i praca w terenie. Inżynieria majątkowa uczy wyceny nieruchomości. Szczerze mówiąc, studia zniechęciły mnie do zajęcia się tą dziedziną. Po trzecim roku, ostatnim na inżynierii, dostałem od znajomej propozycję odbycia praktyk w biurze nieruchomości Nord. Po kilku tygodniach zaproponowano mi stałą pracę, którą przyjąłem, jednocześnie studiując. Współpraca trwała dwa lata – odszedłem po zmianach właścicielskich i zniknąłem na jakiś czas z rynku nieruchomości.

Myślał Pan wówczas o otwarciu własnej firmy?
Wtedy jeszcze nieszczególnie, choć ta myśl przewijała się przez głowę. Nie był to wtedy dobry moment na taką decyzję, z różnych względów. Wróciłem na budowę, ale już nie w roli fizycznej, ale kierownika robót budowlanych.

Kiedy nastąpił ten właściwy moment?
W 2009 roku. Zaraz po ślubie, dokładnie 17 września. Biuro z żoną, Karoliną, otworzyliśmy przy ulicy Zwycięstwa. Włożyliśmy w to wszystkie oszczędności, pieniądze z wesela, zapożyczyliśmy się. Nawet w podróż poślubną pojechaliśmy z przyjaciółmi, żeby było taniej.

Jaki był początek firmy?
Powiem krótko: zęby w ścianę (śmiech). Po dobrych latach 2005-2006, na rynku nieruchomości nastały ciężkie czasy, między innymi dlatego, że nie było już tak łatwo o kredyt jak wcześniej i ludzie kupowali mniej nieruchomości. Pieniądze skończyły się nam bardzo szybko. Był okres, że w lodówce mieliśmy tylko światło, odcięli nam prąd, pożyczaliśmy pieniądze na zapłatę rachunków. Do tego żona była w pierwszej ciąży, było nam naprawdę trudno, ale nie poddawaliśmy się.

Myślał Pan wtedy, że otwarcie własnej firmy to błąd?
Zacznę od tego, że nikt w nas nie wierzył. Otaczali nas w większości ludzie, którzy całe życie pracowali na etatach, więc pomysł otwarcia firmy był dla nich dziwny i ryzykowny. My też się baliśmy. Popełniliśmy wiele błędów, wydając ogromne pieniądze na reklamy i inne niepotrzebne rzeczy, co z dzisiejszej perspektywy widzę wyraźniej. Wiele rzeczy zrobiłbym inaczej, rozsądniej. Może nie angażowałbym żony w to wszystko.

Wiem, że bardzo przeżywała tę sytuację, ale nie powiedziała złego słowa, zawsze była, wspierała. Wiele się wtedy nauczyłem, właśnie przez te trudności.

Pierwsze sprzedane mieszkanie?
Trzypokojowe, około 40 metrów, IV piętro w bloku, przy ulicy Tetmajera. Sprzedaliśmy je w sylwestra 2009 roku, a miałem wtedy nie pracować. Na sprzedaży zarobiliśmy pierwsze pieniądze, po pół roku szorowania po dnie. Potem już poszło. Mieliśmy coraz więcej ofert, z czasem nawet więcej niż firmy będące na rynku wiele lat. Kolejnym momentem przełomowym było nawiązanie współpracy z dużym deweloperem z Trójmiasta. Byłem w Koszalinie jego pełnomocnikiem i przedstawicielem, uczestniczyliśmy w organizacji dokumentacji budowlanej, uzyskaniu niezbędnych pozwoleń i uzgodnień, podpisywaniu umów z podwykonawcami oraz w samej budowie obiektów. Sprzedaliśmy przez kilka lat w sumie 250 mieszkań tego inwestora oraz dwie działki. To był prawdziwy zastrzyk pieniędzy, dzięki któremu udało się wyprowadzić firmę na prostą, ale także zacząć rozwijać ją w innych segmentach obrotu nieruchomościami.

Jaki to był kierunek?
Trzeba było zdecydować, czy na mocno konkurencyjnym koszalińskim rynku chcemy rywalizować, czy znaleźć coś swojego. Historia zatoczyła koło i wróciłem do budownictwa, tyle że jako inwestor. Ze wspólnikiem, Tomkiem Bornowskim, zaczęliśmy w 2016 roku budować domy jako Dom Deweloper.

Co Pan bardziej lubi? Sprzedawać nieruchomości czy je budować?
I to, i to. Zresztą są to ściśle związane ze sobą dziedziny. Budownictwo lubię, bo pozwala mi działać kreatywnie – wymyślać nowe rozwiązania, wdrażać ciekawe pomysły, udoskonalać projekty. Teraz po latach, gdy wybudowałem tak wiele domów, ale też od kiedy sam mieszkam w domu, dostrzegam więcej potrzeb. Zresztą to, co zastosowałem u siebie albo co podpowiedzieli mi klienci, przenoszę do kolejnych inwestycji, więc są one coraz bardziej funkcjonalne. Czasem są to drobne rzeczy jak wysokość umieszczenia włączników czy dodanie estetycznych nasadzeń przed domami, które w efekcie – mówiąc kolokwialnie – „robią robotę".

Co Pana zdaniem kiedyś pozwoliło Wam „wystrzelić" na rynku i do dziś na nim trwać?
Nie da się tego zdefiniować, to raczej zbiór różnych okoliczności i składowych. Wiem, że klienci wolą zapłacić nam za usługi więcej za to, że po prostu dla nich jesteśmy. Czują się z nami bezpiecznie. Powierzają nam swoją sprawę i wiedzą, że zostanie poprowadzona od a do z. Taka opcja jest szczególnie wygodna choćby dla osób, z którymi współpracuję na odległość. Wiele osób mamy z polecenia, a to zawsze oznaka uznania. Z niektórymi klientami przeprowadzam czwartą inwestycję – najpierw kupno pierwszego mieszkania, potem zakup domu, sprzedaż domu i kupno nowego. Zazwyczaj towarzyszę w kluczowych momentach życiowych: ktoś bierze ślub, rodzi mu się dziecko, ktoś umiera, ktoś się rozwodzi, a nieruchomości są ważnym elementem tych zmian. Za każdym domem czy mieszkaniem kryje

się jakaś historia, to nie tylko mury. Niemal zawsze są to silne emocje, oby pozytywne.

Czy, i jak po dwudziestu latach pracy zmieniła się Pana perspektywa na prowadzenie biznesu?
Kiedyś miałem inne aspiracje. Chciałem zbudować ogromną firmę, zatrudniająca kilkadziesiąt osób i wydawało mi się, że to mnie spełni jako przedsiębiorcę, będzie miarą mojego sukcesu. Dzisiaj nie jestem tym zainteresowany.

Co się zmieniło?
Ja się zmieniłem. Ludzie mnie nauczyli innego patrzenia świat. Daleko bardziej interesuje mnie tworzenie silnej marki osobistej niż budowanie imperium. Jestem jeszcze młody, ale mam duże, prawie dwudziestoletnie, doświadczenie w branży. Walka z konkurencją czy praca za innych – to też już nie dla mnie. Jestem na takim etapie życia zawodowego i prywatnego, że mogę odpuszczać rzeczy, które mnie nie rozwijają, ale obciążają. Przede wszystkim stać mnie na balans między tymi dwoma sferami: robię tyle, ile mogę i chcę, a nie tyle, ile muszę. Mój przyjaciel powiedział kiedyś: Nie muszę kupować browaru, żeby napić się piwa. Dla mnie oznacza to tyle, że wiele spraw mogę delegować do zewnętrznych wykonawców, a nie rozbudowywać firmę o kolejne stanowiska. W biurze pracuję ja i żona oraz specjalistka od kredytów, i wystarczy.

Czym zajmuje się Pana żona?
Karolina jest dyrektorem finansowym w Dom Deweloper, ale właściwie prowadzimy firmę wspólnie, więc zajmuje się także pośrednictwem w Ilecki Nieruchomości czy sprzedażą lokali w Dom Deweloper.

Jak pracuje się Państwu razem?
Organizujemy sobie harmonogram samodzielnie i niezależnie. Bywa, że w pracy mijamy się i to jest zdrowe. Nie da się uniknąć oczywiście rozmawiania o pracy w ogóle, więc coś do domu przynosimy, przegadujemy. Jednak nauczyliśmy się, żeby nie zaburzało nam to życia rodzinnego. Problemy zostawiamy na czas pracy, czyli „na jutro". Mnie najlepsze rozwiązania przychodzą zresztą w nocy, a czasem mi się śnią (śmiech).

Państwa małżeństwo to równolatek firmy?
Z żoną poznaliśmy się w 2004 roku. Nie od razu się związaliśmy, mieliśmy przerwy w kontakcie, był raczej luźny, tym bardziej że wyjechałem za granicę, do Londynu. Sprawy z Karoliną nabrały tempa w sylwestra 2005 roku – jak widać, to szczęśliwa dla mnie data, choć nie przepadam za tym świętem. Mamy dwójkę dzieci: dwunastoletnią Zosię, która imię odziedziczyła po babci Karoliny, która dożyła 100 lat - i dziesięcioletniego Antka. To kompletnie inne osobowości. Syn ma w sobie dużo luzu i dziecięcej beztroski. Córka jest z usposobienia podobna do mnie: skupiona, pedantyczna, poukładana.

Czyli córka przejmie firmę...
Nie wiem, czy bym chciał (śmiech). Może powinna wyjechać z Koszalina?

A Pan nie chciał wyjechać z Koszalina?
Lubię Koszalin, ale lubię też duże miasta: Warszawę, Gdańsk, Londyn, Paryż, Rzym. Dobrze się w nich czuję, lubię ten ruch, przemieszczanie się, tłum. Mógłbym mieszkać w którymś z nich. Moja żona niespecjalnie. Pochodzi z Białogardu, Koszalin jest dla niej wystarczający.

Jest Pan domatorem?
Niekoniecznie, ale kiedy jestem w ciągu spraw, lubię spędzać wolny czas w domu. Bardzo lubię pracę w ogrodzie, choć nie poświęcam jej obecnie dużo czasu i ogród nie wygląda tak, jakbym chciał, czyli perfekcyjnie. Pedantyczność uważam za swoją największą wadę. W nieruchomościach muszę z nią walczyć, bo to branża wymagająca elastyczności, otwartości i wychodzenia poza schematy, a nie kurczowego trzymania się linii. Dobrą stroną jest idący za tą pedantycznością upór, konsekwentne, metodyczne dążenie do celu. Przydaje mi się to teraz, ale też pozwoliło mi iść do przodu w trudnych momentach, o których opowiadałem wcześniej.

Ma Pan kilka pasji. Zacznijmy od roweru.
W rower „wkręcił" mnie przyjaciel Kuba Głuszko, też koszaliński przedsiębiorca. Kiedyś był kolarzem, a potem z Jarkiem Maryczem zaczęli organizować Velo Baltic – wyścigi rowerowe. W zeszłym roku zostaliśmy zaproszeni z rodziną do udziału w tej imprezie, bardzo mi nam się spodobało, a ponieważ wiedziałem, że chłopaki mają problemy kadrowe, pomogliśmy im w organizacji rajdów, tym bardziej, że wcześniej Dom Deweloper był sponsorem Tour de Koszalin. W tym roku, w lipcu, udało się nam w okolicach Połczyna Zdroju zorganizować Mistrzostwa Polski w Kolarstwie Gravelowym. Przygotowanie takiej imprezy to jedno, a przeżycie jej od środka to co innego. Jeżdżę też rekreacyjnie, z grupą przyjaciół i znajomych z rodzinami. Jest nas szesnaście osób, zabieramy rowery w ustalone miejsce i zwiedzamy okolice.

To niejedyny jednoślad, który Pan lubi.
Jeżdżę motocyklem, a raczej Harleyem – to ogromna różnica (śmiech). Trzeba do niego dorosnąć. Nie jest to ścigacz pędzący 200 km na godzinę, ale mocna, ciężka maszyna do cieszenia się z jazdy. Jak mam gorszy dzień i dużo stresu, wsiadam na motocykl, jadę przed siebie, im bardziej wytrzęsie mnie po drodze, tym lepiej się czuję. Relaksuje mnie to, bo jazda tym motocyklem, wymaga skupienia. No i od roku jestem Agentem na Harleyu – klienci lubią, jak przyjeżdżam nim na spotkania. Ciągnie mnie też do wody i urządzeń motorowodnych. Właściwie od zawsze, ale szczególnie przez mojego sąsiada i przyjaciela. Najpierw zapraszał nas na jacht, potem zrobiłem patent motorowodny i pojechałem na Mazury, ale nie do hotelu i na spacery, tylko popływać po jeziorach. Własnego sprzętu wodnego nie mam i jeszcze zastanawiam się, czy go mieć, ale bardzo mnie kusi.

Nie są to najtańsze pasje. Potrafi Pan rozmawiać o pieniądzach i ich wydawaniu swobodnie?
Oczywiście, nie jest to dla mnie żadne tabu, pracu-

Agent na Harleyu to projekt, który powstał rok temu. Maciej Ilecki jest wielkim miłośnikiem nie tylko jazdy na motocyklu, ale także nowoczesnych technologii. Postanowił połączyć obie te pasje z pracą i prezentować poprzez fotografie, filmy i nagrania internetowe. Produkuje je sam, z użyciem nowoczesnych aparatów, kamer i dronów, a publikuje w mediach społecznościowych. – To świetne narzędzie, przybliżające moją pracę w swobodny, ciekawy sposób, a przy okazji dzielę się z klientami częścią mojego życia prywatnego – mówi Maciej Ilecki. – Myślę, że pozwala mi to budować fajne relacje z ludźmi, ale też pokazuje, że agent nieruchomości niekoniecznie siedzi w biurze pod krawatem, a sprzedaż domów nie musi być konwencjonalna.

Projekt ma luźną formułę, ale ma też wartość merytoryczną – w dużej części prezentuje oferty obu firm prowadzonych przez Macieja i Karolinę Ileckich. Można obejrzeć je wraz z otoczeniem, na terenie, na którym się znajdują, z lotu ptaka. Dom Deweloper skupia się na budowaniu mieszkań i domów – do tej pory na terenie Koszalina i okolic wybudował 150 mieszkań i domów. Obecnie w sprzedaży ma lokale przy ulicy Firletki, na obrzeżach miasta. Biuro Ilecki Nieruchomości zajmuje się z kolei pośrednictwem w obrocie nieruchomościami, w tym sprzedażą lokali budowanych przez Dom Dewelopera.

je się także dla pieniędzy. W polskim społeczeństwie mówienie o pieniądzach jest nadal wstydliwe. Nie uczy się rozmawiania o zarabianiu, o tym, że pieniądze pozwalają wygodnie żyć. Nie uważam się za człowieka niesamowicie bogatego, ale cieszę się, że stać mnie na zakup rzeczy, o którym marzę, na inwestowanie, na oszczędzanie, zapewnienie dzieciom przyszłości. Nie ma w tym nic złego i nie rozumiem, dlaczego miałoby być. Poza tym do takiego statusu prowadziła mnie wcale niełatwa droga, której przecież nikt nie widzi. Miewałem lepsze i gorsze okresy, nie obyło się bez kłopotów finansowych. Na to, co mam, pracowałem dwadzieścia lat. Prowadzenie firmy jest pracą siedem dni w tygodniu, wymagającą myślenia kilka lat do przodu, wyrzeczeń, poświęcenia, czasem na kilka etatów. Zawsze lubiłem rzeczy premium, dobre samochody, więc zamiast zazdrościć innym, starałem się zrobić wszystko, żeby je mieć. Warto kiedyś zobaczyć jedynie światło w lodówce, żeby docenić potem dobrobyt.

Na jakim etapie życiowym i zawodowym jest Pan dzisiaj?
Na starcie, takim prawdziwym. Dzisiaj mogę z całym bagażem doświadczeń, zespołem, teamem, zapleczem, możliwościami wyznaczać sobie dalekosiężne cele i nie przejmować się drobnymi przeszkodami. Wiem, co mogę, co mam, co wiem i gdzie iść, żeby najlepiej wykorzystać narzędzia, którymi dysponuję. Pewniej stawiam kroki w przyszłość.

Gdzie chce Pan postawić ten krok?
Chciałbym pracować dla konkretnej grupy klientów. Skupić się na inwestowaniu w nieruchomości – w sprzedaż, budowanie na zlecenie. Przede wszystkim chcę równowagi między pracą a życiem zawodowym. Inwestuję w siebie, w swój rozwój i rozwój moich dzieci. Powoli pokazuję im, na czym polega prowadzenie firmy, włączam je w różne aktywności, pomagają mi podczas dni otwartych inwestycji.

Jest coś na Pana temat, o czym niewiele osób wie?
Kiedyś tańczyłem w Zespole Pieśni i Tańca Bałtyk, dokładniej w Małym Bałtyku. Przygoda trwała osiem lat od drugiej klasy podstawówki do pierwszej szkoły średniej. Byłem w szkole wyśmiewany w związku z tym tańczeniem, ale lubiłem to i zwiedziłem z Bałtykiem pół świata. Po drodze zajmowałem się też dj-ką. Muzykę lubię, ale nie planuję zakładać zespołu (śmiech).

Poza pasjami, jak Pan lubi spędzać czas wolny?
Lubimy z Karoliną podróże i dobrą kuchnię. Często wyjeżdżamy za granicę, ale też jeździmy po Polsce. Robimy sobie kulinarne wycieczki, szukamy miejscowych przysmaków. Żona uwielbia gotować, piec, a córka z kolei jest idealnym testerem, ponieważ je wszystko, nawet owoce morza, których dzieci zazwyczaj nie tykają.

Jakie wartości są dla Pana ważne?
Na pewno sumienność. Jeśli coś zaczynam, to robię to do samego końca, bez względu na okoliczności. W nieruchomościach, branży nieprzewidywalnej, chwiejnej i kapryśnej, trzeba być gotowym na zmiany, przeszkody, ale konsekwentnie dążyć do efektu, mimo trudności. Uczciwość jest dla mnie fundamentem i oczywistością. Pomijając aspekt etyczny, nie da się w budownictwie na dłuższą metę kombinować, oszukiwać nawet w drobnych sprawach. Przydaje się za to budowanie trwałych relacji. Współpracuję z wieloma wykonawcami długo, wszyscy mieliśmy trudniejsze momenty i mogliśmy liczyć na wzajemną wyrozumiałość, ale nigdy nie przekroczyliśmy granic. Na koniec liczy się na pewno pasja. Lubię to, co robię, ciągle mnie to nakręca. Jestem dumny z projektów, które zrealizowaliśmy. Najfajniejszy moment, to jak przechodzę obok domu, który budowałem, a mój klient zaprasza mnie do środka na kawę.

agentnaharleyu
AgentNaHarleyu

ILECKI
NIERUCHOMOŚCI

tel. 94 344 55 15 | tel. 604 509 109
75-065 Koszalin, ul. Domina 3/7

www.ilecki.pl
www.dom-deweloper.eu

„Z małego Horodła ruszyłem w świat z jedną walizeczką”

Autor: Jarosław Jurkiewicz

O 53 latach pracy na Politechnice Koszalińskiej rozmawiamy z prof. dr. hab. Kazimierzem Szymańskim, kierownikiem Katedry Technologii Wody, Ścieków i Odpadów Wydziału Inżynierii Lądowej, Środowiska i Geodezji

– Panie profesorze, jak Pan trafił do pracy w koszalińskiej uczelni?
– Urodziłem się tuż po wojnie w Horodle na Lubelszczyźnie. Ta nadgraniczna miejscowość – niegdyś miasteczko – ma bardzo bogatą, burzliwą przeszłość. W 1413 roku król Władysław Jagiełło i wielki książę litewski Witold zawarli tam unię, która potwierdziła ścisły związek Polski i Litwy. Przez wieki żyli tam ludzie różnych narodowości i wyznań – katolicy, prawosławni, Żydzi, a od lat trzydziestych XX wieku także wyznawcy kościoła narodowego. Mama z rodzicami w czasie wojny, uciekając z Wołynia, właśnie w Horodle znalazła w miarę bezpieczną przystań. Poznała tam mojego ojca. Do dziś w Horodle mieszka wiele osób noszących nazwisko Szymański – to moi dalecy krewni.

W Liceum Ogólnokształcącym im. Unii Horodelskiej, które powstało już w 1944 roku, języka polskiego i matematyki uczyły nas dwie siostry. Jedna po Uniwersytecie Jagiellońskim, druga – po Warszawskim. One otworzyły nam oczy na świat, przekonując, że trzeba nad sobą pracować, by bez kompleksów walczyć o indeksy najlepszych uczelni.

Marzyłem o studiach nad Bałtykiem. Dziadkowie ze strony mamy zamieszkali w Kołobrzegu. Z wycieczek szkolnych znałem Gdańsk, bardzo mi się tam podobało. Miałem wielu kolegów, którzy studiowali w tym mieście. Wybrałem chemię na Wydziale Matematyki, Fizyki i Chemii Uniwersytetu Gdańskiego, który wcześniej funkcjonował jako Wyższa Szkoła Pedagogiczna.

Kiedy byłem na czwartym roku studiów, z rodzicami skontaktował się znajomy, który niegdyś mieszkał w Horodle. Pracował w kuratorium i liceum im. Dubois w Koszalinie. Powiedział, że w mieście powstała Wyższa Szkoła Inżynierska. Z pewnością będą potrzebowali absolwentów różnych kierunków – także chemii. Faktycznie, uczelnia w Koszalinie poszukiwała pracownika naukowo-technicznego do laboratorium chemii. Kierownik Katedry Chemii Analitycznej na Uniwersytecie Gdańskim wyraził zgodę, żebym jeszcze w czasie studiów podjął pracę na etacie, a w trybie zaocznym dokończył pracę magisterską. I w ten sposób w 1970 roku – dwa lata po utworzeniu Wyższej Szkoły Inżynierskiej w Koszalinie – zostałem pracownikiem tej uczelni.

– Współtworzył ją wiec Pan niemal od początku.
– To były rzeczywiście pionierskie czasy. Na uczelni pracował już inny chemik – mgr Zygmunt Cybulski, który później był profesorem na Politechnice Bydgoskiej. Zmarł niestety w lipcu 2023 r. Pierwsi absolwenci z pewnością go pamiętają. W tamtym czasie pracował nad doktoratem. Wspierałem go w pracy laboratoryjnej. Pomagałem mu także w prowadzeniu laboratorium w działającym wówczas w Koszalinie punkcie konsultacyjnym szczecińskiej Akademii Rolniczej.

Część badań do pracy magisterskiej robiłem już w Koszalinie, raz w tygodniu na konsultacje jeździłem do Gdańska. Studia chemiczne są wymagające: z 60 osób zaczynających naukę, ukończyło je kilkanaście, w tym także ja. Dzięki temu w 1972 roku przeszedłem na etat naukowo-dydaktyczny i zacząłem prowadzić zajęcia z chemii ogólnej. Studentów nie brakowało, sale wykładowe były pełne. Ludzie studiowali w trybie dziennym, zaocznym i wieczorowym!

– Jak wyglądały pierwsze lata pracy?
– To była mała, kameralna uczelnia z bardzo rodzinną atmosferą. W naszym laboratorium bywały najważniejsze osoby: pierwszy rektor doc. Jerzy Smoleński, prorektor doc. Leopold Jastrzębski, pierwszy dziekan Wydziału Budownictwa i późniejszy prorektor doc. Henryk Wierowski, matematyk doc. Ludwik Cendrowski. Na kawę przychodził do nas także kierownik studium wojskowego, pułkownik Jan Ziółkowski. Mieszkałem w pobliżu jego domu. Z jego córką często spotykaliśmy się przy kiosku Ruchu. Przypadliśmy sobie do gustu, no i od blisko 50 lat jest ona moją żoną.

Dość szybko, dla uzupełnienia wiedzy w zakresie technologii chemicznej, zostałem wysłany na półroczny staż w świetnie wyposażonym laboratorium Zakładów Azotowych w Tarnowie. O tak subtelnych urządzeniach jak spektrometr czy chromatograf gazowy w Koszalinie mogliśmy tylko marzyć. Przeszedłem przez wszystkie wydziały produkcyjne zakładów w Tarnowie. Poznałem tajniki produkcji nawozów azotowych, sody oraz tworzyw sztucznych, głównie polietylenu. Zgłębiłem tajniki syntezy chemicznej wodoru z azotem, które są podstawą produkcji amoniaku.

– Pana żona miała ponoć wpływ na późniejszą pana karierę.
– Istotnie, kiedy byłem na stażu w Tarnowie, podsunęła mi wycinek z gazety z informacją, że Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu ogłasza nabór na studia doktoranckie w dziedzinie technologii chemicznej. Przystąpiłem do egzaminów wstępnych i zostałem przyjęty.

Moim promotorem został prof. Henryk Koneczny z Katedry Technologii Chemicznej, specjalizującej się w zakresie nowych rozwiązań wdrażanych w przemyśle sodowym. Twórcą katedry był prof. Ernest Pischinger, który w czasie wojny pracował z Karolem Wojtyłą w zakładach Solvay w Krakowie. Mój promotor żartował więc czasem, że on jest wnukiem, a ja prawnukiem naukowym Jana Pawła II.

Profesor Henryk Koneczny był wymagający, na konsultacje musiałem przyjeżdżać dobrze przygotowany. W czasie roku akademickiego do późnego wieczora, a nawet w nocy, pracowałem w laboratorium uczelnianym przy ul. Racławickiej, a wszystkie kolejne wakacje spędzałem w specjalistycznych laboratoriach Uniwersytetu Mikołaja Kopernika. Zająłem się nową technologią produkcji potażu z wykorzystaniem fenolanu potasu. Opracowałem otrzymywanie bezwodnego substratu. Potaż jest stosowany m.in. przy produkcji szkła optycznego, środków grzybobójczych i gaśniczych. W czteroletnim terminie obroniłem rozprawę doktorską i, ku mojej radości, ta praca nie trafiła na półkę, część wyników badań została wdrożona w produkcji. Wkrótce uzyskałem też pierwszy patent.

Lubiłem pracę w laboratorium. To było moje hobby – nie polowałem, nie jeździłem na ryby. Dziś na koncie mam 17 patentów.

– Jak pan zapamiętał największe postaci z życia uczelni: prof. Andrzeja Rzymkowskiego, prof. Jana Filipkowskiego?
– Było dużo ciekawych osobowości. Prof. Andrzej Rzymkowski miał absolutny autorytet. Kiedy przyjechał do Koszalina z Krakowa, był pierwszym w mieście naukowcem z tytułem profesora. Okazało się zresztą, że to kolega z liceum mojego teścia. Byli bardzo zdziwieni, kiedy pierwszy raz zupełnie przypadkowo trafili na siebie przy wejściu do budynku przy ul. Racławickiej. Często odwiedzał teściów: grali w karty, wspominali. Bywał też w naszym domu. To był nieco ekscentryczny człowiek, humanista. Miał dar barwnego opowiadania i ogromny talent plastyczny. Do dziś mam kilka jego rysunków. Założył uczelniany Yacht Club. Sam zresztą potrafił zbudować żaglówkę. Jedna z takich małych łódeczek – oczywiście bez żagla – służyła mu w zimie za szafę.

Prof. Jan Filipkowski pracował na uczelni od samego początku, był drugim rektorem Wyższej Szkoły Inżynierskiej. Przykładał dużą wagę do rozwoju młodych adeptów nauki. Był dość twardym, wymagającym przełożonym. I łatwo nie zmieniał zdania. Ale nie był pamiętliwy. Któregoś dnia dostałem od niego reprymendę, a po trzech dniach razem jechaliśmy na narty i nalegał, żebyśmy byli w jednym pokoju.

Ja lubię góry i jeżdżę poprawnie na nartach. A on jeździł świetnie - stylem klasycznym, narta przy narcie. Ale kiedy był już starszy, prosił, żebym jechał za nim. „Jeśli się przewrócę, to będzie miał kto mnie podnieść”.

– Ponoć lubił też szybką jazdę samochodem.
– Oj, ludzie bali się z nim jeździć! Mieliśmy na uczelni grupkę przyjaciół, wspólnie robiliśmy wypady na narty. Któregoś razu wypożyczyłem dwa auta. Jednym jechałem ja, drugim prof. Filipkowski. Ci, którzy jechali z prof. Filipkowskim, kiedy wysiedli z auta, dziękowali Bogu, że uszli z życiem.

W nauce i praktyce inżynierskiej miał ogromne dokonania, stworzył świetny zespół asystentów. Specjalizował się w projektowaniu przykryć dachowych o dużych rozpiętościach. Kilka lat pracował na Uniwersytecie w Tanzanii. Czasy były trudne, ale sporo osób wyjeżdżało do zagranicznych uczelni. Mój przełożony Zygmunt Cybulski pracował naukowo w Stuttgarcie. Tam uzyskał stopień naukowy doktora habilitowanego.

– Pan wyjechał do Francji. Z czego wynikał wybór tego kraju?
– O tym zdecydował przypadek. To był początek lat osiemdziesiątych. Na tablicy ogłoszeń w budynku przy ul. Racławickiej zobaczyłem informację, że rząd francuski ogłasza nabór na stypendia naukowe. Początkowo przeszedłem obojętnie. W szkole średniej jedna z nauczycielek dodatkowo uczyła nas francuskiego. Ale przecież upłynęło tak dużo lat, nie czułem się mocny w tym języku. Coś mi jednak nie dawało spokoju. Ówczesny dziekan, profesor Kazimierz Berliński – człowiek ogromnej kultury – przekonywał: „ja już w wielu miejscach byłem, pan jest młody, niech pan jedzie”.

Złożyłem aplikację i dostałem zaproszenie do ambasady francuskiej na rozmowę, poprzedzoną częścią pisemną. Attaché naukowy uspokajał, żeby nie przejmować się językiem. Miałem do wyjazdu około osiem miesięcy. Zapisałem się na intensywny kurs francuskiego w Empiku i w styczniu 1983 roku wyjechałem do Paryża. Okazało się, że wysyłają mnie w Alpy, do Sabaudii – na Uniwersytet w Chambery. Jedną z specjalności uczelni była problematyka zanieczyszczenia wód podziemnych.

Serce podchodziło mi do gardła: „jak ja sobie poradzę, przyniosę wstyd sobie i uczelni”. Z każdym tygodniem jednak czułem się tam coraz pewniej. Uniwersytet Sabaudzki miał wydział inżynierski i wydział obejmujący nauki ścisłe – w tym chemię. Znalazłem się w zespole, w którym mogłem kontynuować badania dotyczące oddziaływania odpadów ze składowisk komunalnych na wody podziemne i grunty. To był problem, z którym zmagały się wtedy także bogate kraje: Francja,

Włochy, Kanada. W trakcie tego pobytu odbyłem staż naukowy w Nantes i w Uniwersytecie Paryskim. Wyniki tych badań, w tym stosowanie techniki spektrofluorymetrycznej w niskiej temperaturze (7K), chronomatografii gazowej i spektroskopii atomowej, zostały opublikowane w artykułach, które ukazały się we Francji i Kanadzie.

Po latach okazało się zresztą, że w tym samym czasie we Francji przebywał na stażu prof. Leon Kukiełka z Wydziału Mechanicznego. On posługuje się czystym, literackim językiem francuskim. Rozmawiamy sobie teraz często o Francji, francuskiej kuchni i o ciekawych miejscach, w których bywaliśmy.

Ten wyjazd otworzył mi drzwi do świata zachodniej nauki, ale też do kultury i języka francuskiego. Podróżowałem, zwiedzałem, poznawałem ciekawych ludzi. Byłem członkiem drużyny piłki siatkowej mojego wydziału z Uniwersytetu w Chambery. Rozgrywaliśmy mecze w różnych alpejskich miasteczkach. Mój młodszy brat, który studiował w Wyższej Szkole Inżynierskiej w Koszalinie, grał w siatkówkę w naszej uczelnianej drużynie.

– A pan kontynuował współpracę z francuskimi uczelniami.
– Już po roku przyszło zaproszenie na kolejne półroczne stypendium z Uniwersytetu w Chambery. W trakcie pobytu we Francji odbyłem też krótki staż w ośrodku informatycznym Uniwersytetu w Grenoble, dzięki czemu mogłem wykonać prace obliczeniowe niezbędne do rozprawy habilitacyjnej. Stopień doktora habilitowanego nauk przyrodniczych z wyróżnieniem uzyskałem w ówczesnej Akademii Rolniczej w Szczecinie. Recenzenci docenili w szczególności możliwości wykorzystania wielowymiarowej analizy czynnikowej do oceny wpływu odcieków z odpadów komunalnych na środowisko przyrodnicze. Zarówno w Polsce jak i we Francji prace dotyczące tego problemu były uważane wtedy za nowatorskie.

Potem wielokrotnie, w ramach wymiany naukowej, mogłem brać udział w badaniach prowadzonych na francuskich uczelniach. Regularnie też w Politechnice Turyńskiej we Włoszech uczestniczyłem w zajęciach Letniej Szkoły Ochrony Środowiska.

– Międzynarodowe kontakty zaowocowały podobnym projektem edukacyjnym w rodzimej uczelni.
– Organizowana przeze mnie w latach 1990-1993 w ramach programu TEMPUS Letnia Szkoła Ochrony Środowiska, finansowana ze środków unijnych, była pierwszym takim przedsięwzięciem na naszej politechnice. Co roku przez pierwszy miesiąc zajęcia prowadzili wykładowcy z Uniwersytetu w Grenoble, Politechniki Turyńskiej, z Uniwersytetu w Lozannie i z Politechniki w Luneburgu na północy Niemiec. W drugim miesiącu byli to polscy wykładowcy – naukowcy uznani w kraju i na świecie, m.in. prof. Apolinary Kowal i prof. Edward Kempa z Politechniki Wrocławskiej. Wielu pracowników miało okazję ukończyć tę szkołę. To były pionierskie czasy. Wykładowcy zagraniczni przyjeżdżali z własnym sprzętem badawczym. Dzięki temu projektowi nasza uczelnia zyskała nowoczesne wyposażenie naukowo-badawcze.

– Panie profesorze, mijają 53 lata pracy na Politechnice Koszalińskiej. Gdyby dziś decydował Pan o swojej zawodowej przyszłości, co by Pan zmienił?
– Ani przez jeden dzień nie żałowałem decyzji o podjęciu pracy w Koszalinie. Miałem i mam doskonałe relacje z przełożonymi. Jesteśmy małą, ale ambitną uczelnią. Przypominam sobie zagraniczne staże, wtedy nie mieliśmy takiego wyposażenia jak zachodnie uczelnie, ale wiedzy teoretycznej nie mogliśmy się wstydzić. Gdyby nie było takiego zaangażowania, tak życzliwej atmosfery na uczelni, nie mielibyśmy tego, co mamy dziś: nowych gmachów, laboratoriów. Przede wszystkim jednak nie wykształcilibyśmy tysięcy absolwentów. Cieszę się, że jest w tym mój mały wkład. Ojciec często mówił o mnie: „z takiego małego Horodła ruszył w świat z jedną zieloną walizeczką i dał sobie radę".

– A Pan jak ocenia swoją karierę?
– Czasem robię podsumowanie. Miałem 32 lata, kiedy zostałem doktorem, 10 lat później uzyskałem habilitację. W wieku 50 lat otrzymałem tytuł naukowy profesora w dziedzinie nauk technicznych. Byłem prodziekanem ds. nauczania i wychowania, a potem ds. nauki na Wydziale Budownictwa i Inżynierii Środowiska, obecnym Wydziale Inżynierii Lądowej, Środowiska i Geodezji. Na 7 lat powierzono mi stanowisko dziekana tego wydziału. A w kadencji 2012-2016 pełniłem funkcję prorektora ds. studenckich. Teraz kieruję Katedrą Technologii Wody, Ścieków i Odpadów.

Wypromowałem pięciu doktorów, recenzowałem szereg rozpraw doktorskich, recenzuję dorobek naukowy osób starających się o habilitację albo o uzyskanie tytułu profesora.

Byłem zastępcą prezesa koszalińskiego oddziału Naczelnej Organizacji Technicznej i zastępcą prezesa oddziału Polskiego Stowarzyszenia Inżynierów i Techników Sanitarnych. Od roku jestem prezesem tego stowarzyszenia. Jestem członkiem koszalińskiego oddziału Lions Club, którego głównym celem jest działalność na rzecz dzieci mających poważne problemy ze wzrokiem i wychowanków domów dziecka.

Swojej szansy chyba nie zmarnowałem.

– Ma Pan czas na pielęgnowanie pasji? Ponoć bywa Pan na koncertach w Filharmonii.
– Chyba za rzadko, nie każdy rodzaj muzyki mi odpowiada. Choć muszę zdradzić, że skończyłem lubelskie studium gry na akordeonie. Przez 10 lat dwa razy w tygodniu miałem lekcje muzyki, dodatkowo raz w tygodniu były próby orkiestry szkolnej. Nauczyciel nosił nazwisko Śpiewak, cała jego rodzina grała na skrzypcach, a on dodatkowo potrafił uczyć gry na akordeonie. Polubiłem ten instrument. Podręcznik Witolda Kulpowicza „Szkoła gry na akordeonie" przerobiłem „od deski do deski". Zdarza mi się, że znoszę ze strychu mój akordeon Weltmeister 80 i „umilam" życie rodzinie, a szczególnie wnukowi, który w sierpniu skończył 4 lata. Umiejętność gry na instrumencie często okazuje się przydatna. Bywało, że po wielogodzinnych konferencjach naukowych i uroczystościach towarzyskich relaksowaliśmy się przy muzyce na żywo.

– Czym zajmują się Pana dzieci?
– Córka jest absolwentką Uniwersytetu Szczecińskiego i pracuje w administracji Wydziału Mechanicznego naszej uczelni. Syn ukończył ekonomię na Politechnice Koszalińskiej. Po studiach pracował w USA i uczył się intensywnie angielskiego. Mieszka w pobliżu Wiednia. Jest przedsiębiorcą, pośredniczy w kontaktach z polskimi firmami poligraficznymi. Rynek w Polsce w tym zakresie jest bardzo rozwinięty, choć obecnie z powodu drastycznych podwyżek cen papieru przeżywa trudności.

Nie ukrywam, że jestem dumny z moich dzieci.

Hotel Unitral w Mielnie
tel. 725 660 330 lub 94 31 68 100
e-mail: rezerwacje@unitral.pl

HOTELE NADMORSKIE ★★★★

Sobota, 25. listopada 2023
Cena 300 zł / os.

Fot. K. Kosycarz

Gość w czerwonej kurtce

Rozmawiała: Anna Makochonik | **Fotografie:** Materiały prasowe FPFF

Debiut w pełnometrażowym filmie fabularnym i od razu nagroda za najlepszą rolę męską na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – to nie zdarza się często. Artur Paczesny w debiucie Grzegorza Dębowskiego zagrał Jarka, rolnika, który próbuje zachować prosty kręgosłup w poddanym politycznym i biznesowym wpływom środowisku współczesnej wsi. „Tyle co nic" okazał się czarnym koniem tegorocznego konkursu głównego festiwalu w Gdyni. Otrzymał pięć nagród, w tym za scenariusz i debiut reżyserski, a o aktorze znanym w Koszalinie z desek Bałtyckiego Teatru Dramatycznego od momentu festiwalowej (jednocześnie krajowej) premiery mówiło się w Gdyni jako faworycie do nagrody. Artura Paczesnego można również obejrzeć w nagrodzonym Złotymi Lwami filmie „Kos" Pawła Maślony, gdzie, jak mówi żartem, zagrał praprzodka Jarka.

Jak trafiłeś do filmu „Tyle co nic"?
Zadzwonił telefon. Reżyser Grzegorz Dębowski zapytał, kiedy mógłby przyjechać do mnie, do Opola ze scenariuszem swojego filmu. Chciał to zrobić osobiście, co mnie bardzo ujęło, jak i to, że był to papierowy egzemplarz. Przyjechał wieczorem, z prośbą, żebym przeczytał tekst i rano się odezwał. Zrobiłem to od razu i jeszcze późnym wieczorem namówiłem go na spotkanie. Poszliśmy na spacer, złaziliśmy godziny, chodząc po Opolu w deszczu i rozmawiając o tym projekcie. Zapytałem, skąd w ogóle mnie zna. Okazało się, że wraz z Agnieszką Skalską jeździł po całej Polsce, po różnych teatrach, szukając ciekawych aktorów. Widział mnie w spektaklach w Opolu i stwierdził, że to będę ja.

Ja, czyli Jarek.
Kiedy Grzesiek dał mi scenariusz, zapytałem, której roli mam się przyjrzeć, ale odpowiedział, że mam przeczytać tekst i przekonać się, którą postać najlepiej poczuję. Trochę było mi głupio to przyznać, bo zawsze cieszę się z udziału choćby w skromnych projektach, ale tu od razu, od pierwszej strony, emocjonalnie rezonowałem z głównym bohaterem. Na szczęście Grzesiek powiedział, że to świetnie, bo właśnie takie miał założenie.

Reżyser w ogóle postawił na nieopatrzone filmowe twarze.
Tak, zresztą kiedy już wiadomo było, że zagram główną rolę, pomagałem mu trochę w castingach – próbowaliśmy sceny wspólnie z osobami, które zapraszał.

Jak budowałeś rolę Jarka? Kto to dla ciebie jest?
Nie wzorowałem się na kimś konkretnym. W dobrze napisanym scenariuszu jest wszystko. Wystarczy uważnie czytać, dokopać się do emocji bohatera i zrozumieć go. Scenariusz Grzegorza jest fantastyczny i jak wspomniałem – od pierwszego zdania nawiązałem z moim bohaterem dialog. Uruchomił we mnie wiele emocji, starałem się temu nie przeszkadzać, nie blokować procesu głową, analizą, tylko pójść w pracę intuicyjnie. Pozwolić Jarkowi, żeby mnie prowadził. To, co jest mi w nim bliskie, to wewnętrzne rozdarcie wobec wyborów, które musi podjąć. On konkretnie, ale to też sytuacja, w której wszyscy możemy się znaleźć, a więc uniwersalna. Bardzo podoba mi się podejście Grzegorza, który nie ocenia swoich bohaterów, nie stawia ocen ani diagnoz. Po prostu im się przygląda, a to jest niesamowicie piękne i czyste.

Pomysł na rolę, poprowadzenie bohatera był zupełnie twój, czy reżyser dawał ci jakieś wskazówki?
Bardzo dużo rozmawialiśmy o mojej postaci. Wspólnie czytaliśmy scenariusz, poszczególne sceny i zastanawialiśmy się: jak Jarek by się zachował? Co by zrobił, czego nie, jakby zareagował? Upewnialiśmy się wzajemnie, że podobnie tę postać widzimy i czujemy, ale Grzegorz pozwolił mi wejść w rolę i iść z nią samodzielnie.

Bardzo charakterystyczna jest czerwona kurtka, którą nosi Jarek.
Nasza kostiumografka, Agata Wińska, wymyśliła, że każdego z bohaterów będzie określał inny kolor stroju, oczywiście symboliczny. Mój był czerwony, ale bardzo długo nie mogliśmy znaleźć odpowiedniej kurtki. Tydzień przed zdjęciami, w hotelu w na obrzeżach Olsztyna, gdzie mieliśmy bazę filmową, Agata zauważyła konserwatora w czerwonej kurtce i się zachwyciła. Powiedziała mu, że to wymarzony strój dla bohatera filmu i chciałaby ją odkupić. Pan konserwator na to, że przecież jest poplamiona olejem od traktora. Dla nas ideał (śmiech). Nie trzeba była jej patynować, mieliśmy gotowy rekwizyt. Założyłem tę kurtkę i poczułem, że to mój kostium, że to kurtka Jarka. Uwielbiałem ją.

Szukałeś drogi do filmu czy to film cię znalazł?
Zagrałem trochę epizodów w filmach, serialach i ta praca, muszę przyznać, dawała mi ogromną radość, nowe spojrzenie na mój zawód. W teatrze gram już bardzo długo i bycie przed kamerą jest

„Tyle co nic"

Grupa rolników organizuje protest pod domem posła (Artur Steranko), który wbrew wcześniejszym obietnicom zagłosował przeciwko ich interesom. W tym samym czasie zostają odnalezione zwłoki jednego z okolicznych rolników. Wszyscy podejrzewają lidera protestu, Jarka (Artur Paczesny), mimo że zmarły był jego najbliższym przyjacielem. Mężczyzna rozpoczyna własne śledztwo, które prowadzi go do poznania prawdziwych przyczyn śmierci nieboszczyka, a przy okazji weryfikuje postawy ludzi w jego otoczeniu.

Film ze scenariuszem i w reżyserii Grzegorza Dębowskiego powstał w ramach programu Studia Munka 60 minut. Jest pełnometrażowym debiutem twórcy. Recenzję filmu zamieścimy w kolejnym numerze „Prestiżu".

Fot. Oleksandr Pozdnyakovz

czymś odświeżającym. Po wyjeździe z Koszalina, a szczególnie po wypadku i rehabilitacji, robiłem mnóstwo podsumowań, układałem sobie w głowie, co dalej chciałbym robić, a czego nie. Odważyłem się powiedzieć wtedy na głos, że zawsze marzyłem, żeby zagrać w filmie. To dość metafizyczne, ale dokładnie pięć lat temu dałem sobie właśnie pięć lat, żeby nie wiem którędy, ale do tego doprowadzić. I proszę – zagrałem główną rolę i dostałem za nią nagrodę w Gdyni.

Chciałbyś balansować między filmem a teatrem czy chcesz na film postawić?
Wszystko zależy od okoliczności. Idealnie byłoby nadal grać w teatrze i realizować się filmowo, ale jest za wcześnie, żeby przewidywać, jak potoczy się dalej moja droga. Któryś z twórców odbierając nagrodę w Gdyni, powiedział, że daje ona jeden pewnik: dwa lata bez pracy (śmiech). Nie zakładam, że teraz nastąpi u mnie rewolucja, czekam na rozwój wydarzeń.

Wziąłeś coś z teatru na plan filmowy czy to kompletnie inne kosmosy?
Na pewno są to inne kosmosy, ale nie wyobrażam sobie bez tego, czego nauczyłem się w teatrze, wejść w film. To nadal to samo aktorstwo, ale inny rodzaj pracy, przestrzeni. Bardzo dla mnie ekscytującej, bo nowej. Używa się w niej innych środków, trzeba panować nad wieloma rzeczami naraz, słyszeć siebie, ale też operatorów, dźwiękowców, czuć kamerę, odpowiednio się ustawiać. Wymaga to innej koncentracji niż praca na scenie, a dochodzi do tego ogromny lęk, czy będę umiał to zrobić, przestawić się. Badanie tej nowej przestrzeni jest fascynujące, bo nie wchodzisz w koleinę, ale zbaczasz ze ścieżki.

Film po raz pierwszy zobaczyłeś w Gdyni?
Tak, na szczęście pierwszego dnia, przed oficjalną premierą. Właściwie nie mogę powiedzieć, że go obejrzałem, a raczej wczepiłem się na półtorej godziny w swoją ekranową postać, w tego gościa w czerwonej kurtce. Włączyła mi się natychmiast krytyczna ocena, byłem gdzieś obok. Dopiero drugiego dnia obejrzałem całość, już z dystansem do siebie spojrzałem na historię, którą stworzyliśmy.

Z jakim odbiorem spotkaliście się po premierze „Tyle co nic"?
Odbiór od początku był niesamowity – mam na myśli i recenzje, które ukazały się po projekcjach, i reakcje widzów. Codziennie podchodzili do mnie, do ekipy ludzie, mówiąc nam piękne rzeczy, opowiadając o swoich odczuciach. Tak było do końca festiwalu, również w czasie gali i po, także ze strony filmowców. Nie spotkałem się z żadną negatywną reakcją czy uwagą. Potwierdzeniem tego są też nagrody dla naszego filmu. Cieszę się ze swojej, ale nagrodę za debiut reżyserski, Złotego Pazura w kategorii Inne Spojrzenie i scenariusz – co jest świetne, bo wiadomo, że w Polsce jest ze scenariuszami ogromny problem – dostał Grzegorz Dębowski, a poza tym Agnieszka Kwietniewska, moja filmowa żona, za drugoplanową rolę kobiecą.

Wydawałeś się oszołomiony, gdy ze sceny padło twoje nazwisko, i długo po jej odebraniu.
Nie budowałem w sobie żadnych oczekiwań co do nagrody. Spychałem tę możliwość, nie dopuszczałem jej do głosu, mimo że spotkałem się z opiniami, że nagroda jest prawdopodobna. Kiedy dostałem sugestywne zaproszenie na galę, przeleciało mi przez głowę, że może coś dostanę, ale jeśli w ogóle, to może nagrodę dodatkową, sponsorską, branżową. Nawet, kiedy już zbliżaliśmy się do mojej kategorii i nic się nie wydarzyło, to pomyślałem, że może jednak dostanę statuetkę, ale ex aequo z innym aktorem, jak zdarzyło się w kategoriach za role drugoplanowe. Bo przecież jestem trochę człowiekiem znikąd, poza tym debiutantem i wątpliwe, żeby jury przyznało nagrodę właśnie mi. Ciągle, uporczywie te myśli odpychałem. A potem, jak już nazwisko padło, to już tylko mieszanka emocji i wybuch całego napięcia.

To był też twój debiut na festiwalu w Gdyni. Jak to jest być w środku polskiego wszechświata filmowego?
No bardzo przyjemnie, zwłaszcza kiedy jest się w pięknym miejscu, ze wspaniałą pogodą, nad morzem. Nie mogę powiedzieć, że nawiązałem tu jakieś silne relacje zawodowe, nie byłem też w centrum festiwalowych zdarzeń, ale poznałem mnóstwo osób związanych z kinematografią. Odebrałem gratulacje od reżyserów, producentów, usłyszałem wiele miłych słów. Mam nadzieję, że to zaowocuje, ale nie mam zamiaru się na tym skupiać i zaciskać zębów w oczekiwaniu na propozycje. Drobne mam, zobaczymy czy pojawią się większe. Na pewno z filmem „Tyle co nic" pojawimy się w przyszłym roku w Koszalinie, na festiwalu Młodzi i Film. Zapewnił mnie o tym Jerzy Kapuściński, producent. Zresztą ogromne doceniam Studio Munka, które niesamowicie wspiera artystów i przede wszystkim – nie przeszkadza im w rozwoju. Dba, żeby filmy były sztuką, a nie produktem.

Fot. Marcin Torbiński

Artur Paczesny

rocznik 1978. W 2005 roku ukończył studia na Wydziale Lalkarskim Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej we Wrocławiu. Przez dwa lata studiował także na Wydziale Wiedzy o Teatrze Akademii Teatralnej w Warszawie. Na kilkanaście lat związał swoje zawodowe życie z Bałtyckim Teatrem Dramatycznym w Koszalinie, w którym zagrał 40 ról, m.in. w spektaklach „Szewcy" i „Aktorzy prowincjonalni" Piotra Ratajczaka, „Love forever" Michała Siegoczyńskiego, „Kobieta z przeszłości" Eweliny Marciniak. Współpracował także z Teatrem Usta Usta-Republika, Teatrem Biuro Podróży, Teatrem Ad Spectatores oraz Teatrem Miejskim w Gliwicach. Od 2020 r. jest aktorem Teatru im. J. Kochanowskiego w Opolu. W filmie grał do tej pory głównie role epizodyczne. Jarek w „Tyle, co nic" to jego pierwsza duża rola filmowa.

WSZYSTKO MA SWOJĄ CENĘ

Marta Klim opowiada, jak smakuje jej życie

Autor: Anna Zawiślak | **Fotografie:** Katarzyna Rosołowska / www.studiokarat.pl

Marta Klim, kobieta ze smakiem, twórczyni kawiarni i cukierni MK Coffee & Cake. Myślała o założeniu restauracji, ale to kawiarnia i wypieki sprawiły, że słodki smak ma teraz jej nazwisko. Bułeczki, które sprzedaje, zburzyły monopol pączków i drożdżówek. Z dala od kuchni rozmawiamy o biznesie, rodzinie i przyszłości.

- Trójka twoich pociech to nadal małe dzieci, które potrzebują mamy tylko dla siebie. Domyślam się, że ciężko pogodzić macierzyństwo z prowadzeniem swojego biznesu.
Marta Klim: - Każdy mój dzień jest spontaniczny. Blanka skończyła 8 lat, Marcel ma 6, a Nela 5 lat. Czasem faktycznie planuję dzień, jednak częściej wszystko się rozjeżdża. Wakacje zawsze są wyzwaniem, dzieci potrzebują mnie, mojej uwagi i czasu, z kolei w kawiarni - szczególnie w taką kapryśną pogodę jak w tym sezonie - jest sporo gości i sezon jagodziankowo-drożdżówkowy jest bardzo gorący. Na szczęście mam już taką ekipę w kawiarni, dzięki której mogę mieć trochę chwil dla siebie i dzieci. Czasami słyszę od dzieci ze smutkiem w głosie: „o, znowu idziesz do pracy", to dla mnie sygnał, że muszę poświęcić im więcej czasu i skupić się na nich. Przyznam też, że one bardzo lubią kawiarnię. Nie są tam za często, bo pilnuję tego, ale jak są to czują się jak w domu.

- Któreś z nich już teraz wykazuje jakieś wyjątkowe zainteresowanie twoim zajęciem?
- Jeszcze tego nie zauważyłam, ale pewnie chciałabym, aby to zamiłowanie do smaku, dobrej kuchni przenieśli gdzieś dalej. W gastronomii często pracują całe rodziny. Ja nie buduję żadnego scenariusza, ale jakby chcieli kiedyś ze mną coś tworzyć, to byłoby ciekawie. Praca w gastronomii ma w sobie coś uzależniającego.

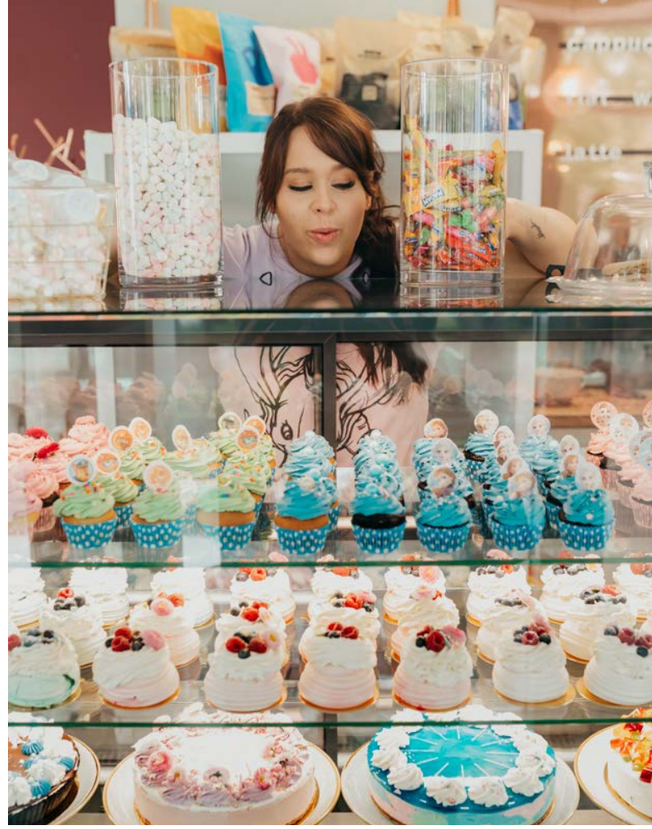
- Co masz na myśli?
- To rodzaj adrenaliny, która niewątpliwie uzależnia. Najbardziej zaś kontakt z klientami: budowanie relacji, reakcje na wprowadzane nowości, przemiana klientów w dobrych znajomych. Dla tych emocji chce się codziennie, mimo wszystko, przychodzić do lokalu, pracować. Jak tego nie ma, to się o tym myśli, a nawet tęskni. Nie wyobrażam już sobie innej pracy.

- Umiesz coś zrobić tak tylko dla siebie?
- Nie, chyba nie, chociaż bardzo lubię gotować. Jeśli mam czas, to faktycznie zrobienie czegoś tylko dla siebie sprawia mi przyjemność, ale robię to naprawdę rzadko. Nie mam obecnie czasu na hobby. Być może to wynika też z mojej sytuacji osobistej. Ciągle myślę o powrocie do ćwiczeń i siłowni, bo to coś, co daje możliwość wyrwania się do zupełnie innego świata. Jak ćwiczę, to nie myślę przez tą godzinę o wszystkich bieżących sprawach. Faktycznie muszę na nowo wbić to w swój kalendarz, tym bardziej, że zaczęły się szkoła i przedszkole, więc będę mogła znaleźć trochę więcej czasu. No i jest jeszcze jedna rzecz, którą bardzo lubię - małe, spontaniczne wyjazdy.

- Opowiedz o nich, proszę.
- Znajomi śmieją się ze mnie, że jestem gastroturystką. Nie zwiedzam zabytków, nie chodzę w miejsca, które trzeba zobaczyć. Chodzę, a przynajmniej tak to sobie zakładam, w same „smaczne" miejsca. Tu często pomaga mi Internet i polecenia innych. Jadąc gdzieś, mam całą listę miejsc, które muszę odwiedzić.

- Zawsze jest smacznie?
- Ależ skąd! Zaliczam mnóstwo wtop. Ostatni mój wyjazd do Wrocławia wcale nie obfitował w pyszną kuchnię, ale i tak bywa. Polecone miejsca okazały się kiepskie, a czasem marketing i promocja stoją wyżej niż smak. Lubię też pójść do miejsc podobnych do mojej kawiarni. Dawno jednak nie byłam w cukierniczym miejscu, które naprawdę by mnie zaskoczyło.

- Twoje wyroby, szczególne drożdżowe, są inne od tych, do których jesteśmy tradycyjnie przyzwyczajeni. Podróżując i odwiedzając inne miejsca w Polsce, masz poczucie, że w jakim jesteś teraz miejscu?



- Może to zabrzmi nieskromnie, ale powiem, że dobrze odrobiłam lekcję. Nasze produkty jakościowo stoją na wysokim poziomie. Wynika to chyba z tego, że ja wobec samej siebie jestem bardzo krytyczna. Najtrudniej mi zadowolić siebie, więc dążę do najlepszego efektu. Szukam smaków, inspiruję się. Czasem pomysł na ciasto czy bułkę chodzi za mną jakiś czas, nim dobrze się ułoży. Jak efekt mnie nie satysfakcjonuje, staje się ciastem „jednego dnia", jak jest dobrze, dopracowuję i standaryzuję przepis i wchodzi do stałej lub cyklicznej oferty.

- Gdyby nie kawiarnia, to co byś robiła?
- Pewnie otworzyłabym restaurację...

- Dobry pomysł!
- No tak, ale nie teraz, nie na moim etapie życie. Chciałabym to kiedyś zrobić, bo wiem, że to coś, co mnie kręci; z drugiej strony nie teraz, bo organizacyjnie i życiowo nie jestem na to gotowa.

- Skąd u Ciebie to całe gotowanie? Kto w twoim domu miał smak?!
- Jestem wychowana na domowej i bardzo tradycyjnej kuchni. Zawsze w domu był obiad, który robiła mama. Kiedy zostawaliśmy pod opieką babci, to ona gotowała, choć jak teraz sobie przypominam, to lubiła dodać do wszystkiego „vegety". Nie dopuszczała nikogo do pomocy, w kuchni rządziła sama. Na pewno wszystkie dania były dobrze i mocno przyprawione. Wychowałam się na pikantnych potrawach. Taka też jest i moja kuchnia, wyrazista. Moje dzieci bardzo to lubią, nie krzywią się na ostre czy mocne smaki.

- Jakich lokali brak ci w Koszalinie?
- Zdecydowanie takich, które prowadzą ludzie z pasją. Uważam, że to właśnie przepis na sukces w tym biznesie.

- Wyjaśnij, proszę.
- Brakuje mi miejsc, które prowadzą ludzie z autentycznym zamiłowaniem, a nie tylko jako kolejny pomysł na biznes. To niestety czuć w potrawach i w atmosferze. Nawet trochę mnie to dziwi, jeśli właściciel cały ewentualny sukces upatruje tylko w umiejętnościach kucharza. Cenię takie miejsca, w których właściciel jest zaangażowany, wie co się dzieje, zbiera opinie, udoskonala, a nie zgłasza się tylko po utarg.

- A jak ty pracujesz?
- Mój zespół jest cały czas w procesie. Z jednej strony to dobrze, bo nie ma nudy, a z drugiej strony czasami bywa to frustrujące - uczyć nowe osoby wszystkiego od podstaw.
Na początku przez dłuższy czas pracowałam z bliskimi mi osobami, Oliwią i Weroniką. Wypracowałyśmy wspólnie wysokie standardy podawania kaw i obsługi. Jakiś czas temu dziewczyny poszły swoją drogą, a ja zaczęłam tworzyć ekipę na nowo. I to niestety nie jest tak proste, jak mogłoby się wydawać. Ja też nie jestem specjalistą do spraw zarządzania, jedyne co mam, to wizję miejsca, które chce tworzyć, dlatego często działam intuicyjnie. Kawiarnia to moje nazwisko. Osoby które tam pracują reprezentują mnie bezpośrednio dlatego omawiam z nimi wszystko. Dosłownie. To co dla mnie jest oczywiste, dla nich nie musi. Cały czas się uczę. Wiem, że dobry team to teraz spora trudność i wyzwanie dla całej branży gastro. Na to składa się wiele czynników. Choćby zarobki. Przepisy i prawo nie są przyjazne dla przedsiębiorców, a sztywne regulacje i wysokie stawki autentycznie komplikują podstawowe funkcjonowanie. Dziś wcale mnie nie dziwi, że młode osoby nie chcą wiązać swojej przyszłości z gastronomią, szczególnie z obsługą, i traktują to tylko jako przygodę na sezon lub dwa. Moje marzenie to stały zespół ludzi którzy, kochają to, co robią. Wspólnie ze mną dążą do wizji i celu, który mam, chcą się rozwijać i uczyć.

- Jesteś wymagającym szefem?
- Niestety jestem. Staram się też rozgraniczyć moje oba światy, ten domowy i ten zawodowy. Wcześniej, kiedy pracowałam z rodziną i bliskimi, nie było to łatwe. Widywałyśmy się w pracy i wieczorami na rodzinnych uroczystościach. Teraz postawiłam grubą kreskę i staram się tego nie łączyć.

- Na kogo możesz w życiu liczyć najbardziej?
- Zdecydowanie na moją rodzinę. Jesteśmy bardzo blisko ze sobą. Szczególnie po śmierci mojego taty, po jego chorobie, zbliżyliśmy się jeszcze bardziej. Razem, wspólnie budujemy też kościół, w którym mój brat jest pastorem (Kościół „Woda Życia" – przyp. red.). Siostra prowadzi całą służbę muzyczną. Ja z kolei staram się pomagać, jak mogę. Czuję się odpowiedzialna za to miejsce i niewątpliwie to nas zbliża do siebie. Mogę też liczyć na moją mamę. Wiele razy ratuje mnie w sytuacjach, kiedy potrzebuję opieki nad dziećmi. Moja mama chyba w ogóle ma teraz taki czas, że bardzo nam wszystkim, myślę tu o sobie i moim rodzeństwie, pomaga. To wypełnia jej całe dni. Co jakiś czas dopytuję, czy nie chciałaby jednak robić czegoś innego, bardziej postawić na siebie, ale ciągle deklaruje, że tak jest jej dobrze.

- Pochodzisz z rodziny, w której wiara miała i ma ogromne znaczenie. Twój tato zakładał i przez wiele lat przewodził we wspólnocie „Woda Życia". Chciałam spytać o twój stosunek do wiary. Dziś angażujesz się w życie Kościoła, zawsze tak było?
- Faktycznie, życie Kościoła było mocno obecne również w naszym domu rodzinnym. Nie czułam jednak presji, aby za wszelką cenę w nim uczestniczyć. Mieliśmy wolną drogę. Był też czas, kiedy oddaliłam się od Kościoła. Z czasem jednak poczułam, że to oddalenie, które miało przynieść mi swobodę, wcale nie nadało mojemu życiu jakiegoś większego sensu. Wręcz przeciwnie - czułam pogubienie i brak fundamentów. Wróciłam i dziś śmiało mogę stwierdzić, że wiara i Kościół to część mojego życia i jestem dumna, będąc częścią tej społeczności.

- Od pewnego czasu jesteś wolną osobą, rozstałaś się z mężem. Wiele spraw jest teraz tylko na twojej głowie. Czy jest tam jeszcze przestrzeń na miłość?
- Jestem sama, ale nie samotna. Moje dni są wypełnione pracą i dziećmi w zasadzie po brzegi. Czasem, śmiejąc się, mówię, że ewentualne randkowanie musiałabym robić z kalendarzem, szukając terminu. A tak na poważnie, to oczywiście pierwsze miesiące po rozstaniu były trudne, zarówno organizacyjnie, jak i tak czysto po ludzku, po prostu brak bliskiej osoby. Dziś mogę powiedzieć, że jest mi dobrze. Radzę sobie, nawet lepiej niż przedtem. Nie zamykam się na miłość, ale chyba też jej nie szukam. Po burzy rozstania sprawy i życie po prostu zaczęły się układać i jest mi z tym dobrze.

- Napisałaś w swoich mediach społecznościowych z okazji rocznicy otwarcia kawiarni, że za ten sukces musiałaś zapłacić sporą cenę. Wiele osób pomyślało, że chodzi o rozpad twojego związku.
- To prawda, że zapłaciłam wysoką cenę, ale tworzenie kawiarni nie było tym, co zaważyło o naszym rozstaniu. Pisząc to, miałam na myśli przede wszystkim swoje dzieci. Rynek gastronomiczny jest bezwzględny. Wszystko zostawia ślad. Prawda jest taka, że przez pierwszy rok prawie nie było mnie w domu. Ominęły mnie niektóre sytuacje wiązane z moimi dziećmi, a jak wiemy, „nic dwa raz się nie zdarzy". Czy jednak biorąc to wszystko pod rozwagę, żałuję? Nie. Nie wyobrażam sobie innej pracy i innej Marty Klim. Udało mi się to na tyle poukładać, że mam więcej czasu dla nich. Popołudniowe zmiany są rzadkością, więc dla moich maluchów wracam do domu jak większość mam - po godzinie 15 czy 16.

- Kusi cię czasem większe miasto i tam stworzenie nowego miejsca?
- Nie kusi. Lubię Koszalin i na pewno tu jest moje miejsce. Mam oczywiście jakieś swoje marzenia, ale skupiam się na kawiarni. Chciałabym, aby koszalinianie odwiedzali częściej wszystkie podobne miejsca, nie tylko moje. Ostatnie wakacyjne miesiące były dobre, gwarne, sporo się działo, ale bywa i tak, że w soboty czy popołudniami czasem nie zajrzy nikt. Później słyszę głosy, że wszystko tak szybko się zamyka. Mówię wówczas: Zapraszam, dla was chcemy być otwarci.

REKLAMA

MIRSTYL
meble na wymiar
aranżacje wnętrz

- szafy wnękowe garderoby
- meble łazienkowe
- meble kuchenne
- regały, komody, biurka
- łóżka ze stelażem

- projektowanie i aranżacje wnętrz
- wystrój i dekoracje wnętrz
- nadzór inwestorski

tel. 605 221 470
www.meblenawymiar-szczecin.pl
www.mirstyl.pl

Kwestionariusz Prousta

spisała: Anna Zawiślak | foto: Bartosz Warzecha

Na przełomie XIX i XX wieku po europejskich salonach krążył zestaw pytań z pozoru błahych, a jednak ukazujących głębię osobowości wypełniającego. Dwukrotnie odpowiadał na nie Marcel Proust, więc zyskał nazwę „Kwestionariusz Prousta". Od tego czasu ewoluował i doczekał się mnóstwa wariantów. Jednym z tych wariantów raczymy naszych Czytelników.

BARTOSZ WARZECHA

architekt, asystent na Politechnice Koszalińskiej, twórca Wirtualnego Koszalina, sprowokowany wypełnił kwestionariusz Prousta. Dzięki temu możemy poznać go z nieco innej, prywatnej strony.

Najstarsza rzecz w twoim domu:
Holenderska komoda z końca XIX wieku, którą kupiliśmy w sklepie z antykami do naszego pierwszego mieszkania. Jest z nami do dziś i ma swoje szczególne miejsce w pokoju dziennym. Trzeba było ją odświeżyć i dorobić „plecy". Mieści różne szpargały. Gdybym miał się gdzieś znów przeprowadzać, na pewno zabrałbym ją ze sobą.

Jakie jest twoje ulubione zajęcie?
Odpowiedź jest prosta. Fotografowanie. Od zawsze. Ostatnio nawet znalazłem odbitki zdjęć, jakie robiłem w wieku 10 lat. Głównie skupiam się na przyrodzie i naturze. Chyba już nie fiksuję się na sprzęcie, a bardziej na temacie. Wychodząc z aparatem, nie biorę całego sprzętu, tylko jeden obiektyw. To zupełnie inaczej ustawia szukanie kadrów. Fotografią udało mi się zarazić moją siostrę. Stała się ona naszą rodzinną kronikarką i portrecistką.

Czym pachnie twój poranek?
Kiedyś powiedziałbym, że kawą; dziś - zdecydowanie rosą. Powiedzieć, że jestem skowronkiem to mało powiedziane. Lubię wcześnie wstać, a mieszkanie pod Koszalinem pozwala rozpocząć poranek od spaceru czy biegu po leśnych ścieżkach. To stało się moim rytuałem.

Książka/film, do którego wracasz:
Często wracam do Sapkowskiego jako autora. Mam w domu wszystkie jego książki. Świat, który w nich stworzył, ciągle mnie zachwyca. Z filmów, raz na jakiś czas z przyjemnością oglądam wszystkie Bondy, choć te pierwsze, przy obecnej poprawności politycznej, z pewnością by nie powstały w formie, którą znamy.

Jesteś zbieraczem/koneserem:
Na szczęście nie. Chociaż mam zdecydowanie za dużo książek i nie bardzo umiem się z nimi rozstać.

Miejsce, do którego chciałbyś pojechać:
Japonia. Na razie wystarczy mi, że przeczytam ze dwie książki na jej temat w ciągu roku. Pewnie gdybym bardzo chciał, to już bym tam był, ale lubię mieć coś, co jeszcze przede mną.

Co bardziej pociąga: historia czy kosmos?
Zdecydowanie kosmos. Lubię myśleć o tym, co ponad naszymi głowami. Księżyc jest często bohaterem moich fotografii. Gwiazdy na nieoświetlonym niebie są fascynujące. To temat, który towarzyszy mi każdego dnia.

Słowo, którego nadużywasz:
Raczej nie ma takiego.

Ulubieni bohaterowie życia codziennego:
Mam słabość do ludzi, którzy nie filozofują, rano wstają, pracują, później cieszy ich prosta rozrywka. Są wolni od trosk tego świata. Szczerze zazdroszczę takiej umiejętności.

Co cenisz u swoich znajomych?
Szczerość. W przyjaciołach zaś to, że można wrócić do rozmowy przerwanej kilka lat wcześniej dokładnie w tym samym miejscu, w którym wówczas była skończona.

Na stoliku nocnym:
Budzik dla zasady. I kindle z nową książką. Telefon zostawiam za drzwiami.

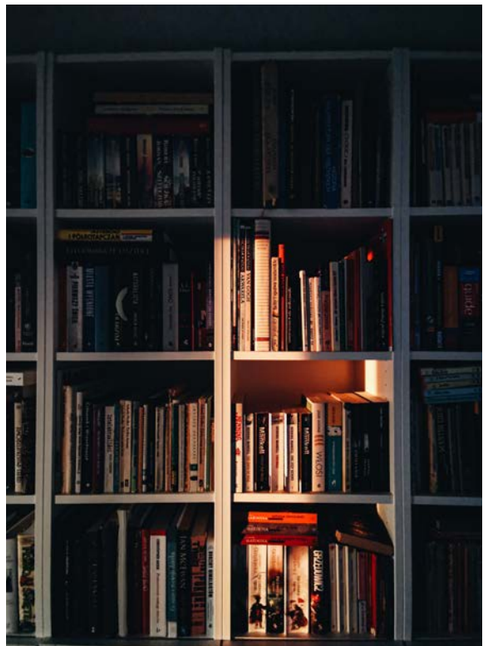
Twój obecny stan ducha:
Droga do osiągnięcia szeroko rozumianego spokoju.

Powracający sen:
Kilka razy śnił mi się ogromny niedźwiedź, który atakuje mnie i moją rodzinę w leśnym domku w środku zimy. Nie sprawdzałem w senniku, o co z tym chodzi.

Ostatnia muzyczna fascynacja:
Słucham wszystkiego. W piątki, kiedy Spotify podsyła listę trzydziestu nowości, to ja ustawiam playlistę w biurze. Ciągle jednak mam wrażenie, że nie jestem na bieżąco i co chwilę ktoś rzuca nazwy bandów, o których wcześniej nie słyszałem. Ostatnia fascynacja to mainstream, czyli Dawid Podsiadło. Kolejne bilety, tym razem na przyszłoroczny czerwcowy koncert, już kupione.

Smak, do którego wracasz z sentymentem:
Prosty biszkopt z owocami i galaretką. Takie ciasto może być i śniadaniem, i urodzinowym tortem. Uwielbiam od zawsze.

Moje marzenie o szczęściu:
Spokój i odrobina ciszy.



Taniec czuję przez skórę

Autor: Anna Makochonik | **Fotografie:** Izabela Rogowska

O Annie Kamińskiej można śmiało powiedzieć, że jeśli nie chodzi, to tańczy. Nie od niedawna, nie okazjonalnie, ale przez większość życia. Wśród wielu pasji – między innymi żegluje, nurkuje i podróżuje – taniec zajmuje miejsce szczególne. Na co dzień prowadzi biuro Ankam Nieruchomości, a po godzinach stawia na... ruchomość, oddając czas parkietom tanecznym w Koszalinie, Polsce i na świecie. To związek na całe życie, wciąż namiętny i pełen planów na przyszłość.

Jaki był Pani pierwszy kontakt z tańcem?
Miałam trzy lata, wystąpiliśmy z przedszkolnym zespołem w Amfiteatrze. Strasznie spodobało mi się bycie na scenie, więc występowałam nadal. Pod koniec przedszkola jedna z wychowawczyń zapytała moją mamę, czy nie chciałaby zapisać mnie do szkoły baletowej. Tak się stało, niestety na krótko – miałam poważny wypadek samochodowy, który uziemił mnie w szpitalu na rok, było nawet zagrożenie, że nie będę chodzić. Ze szkoły nici, ale zaczęłam uczęszczać na różne taneczne zajęcia w Młodzieżowym Domu Kultury, tańczyłam w Zespole Pieśni i Tańca Bałtyk. W czasie szkoły średniej próbowałam kabaretu, tańczyłam w kilku formacjach. Potem jako osoba dorosła, zaczęłam jeździć na Międzynarodowe Warsztaty Tańca Współczesnego organizowane przez Teatr Tańca w Poznaniu (w tym roku odbędzie się 30. edycja tego wydarzenia). Od lat jeżdżę na warsztaty w Polsce i na świecie. Jest mi teraz łatwiej, bo mam już odchowane dzieci, poukładane życie i więcej czasu na rozwijanie tej pasji.

Jaki był powrót do tańczenia?
Nie był łatwy, ale ciało pamięta wszystko. Śmieję się, że kiedy stoimy w grupie na warsztatach, to mam tyle lat, co tancerki z lewej i prawej razem. Ale kondycyjnie czasem jestem od nich wytrzymalsza. Pomaga mi w tym joga, którą praktykuję od 25 lat. W tańcu przydaje się wypracowana mobilność i umiejętność prawidłowego oddychania.

Nie chciała Pani tańczyć zawodowo?
Zawodowstwo przeszło mi przez myśl, ale była też spora obawa. Pierwszych solistów i scenicznych frontmanów jest niewielu, znacznie więcej „łabędzi" tańczy w piątym rzędzie. Kariera zawodowego tancerza trwa góra dwadzieścia pięć lat, więc krótko. To trudna, wyczerpująca, absorbująca praca. Parę razy zdarzyło mi się żałować, że nie tańczę zawodowo, ale z drugiej strony mogę realizować tę pasję dzięki sukcesom zawodowym. Po prostu stać mnie na to. Nie ma co ukrywać – taniec to droga sprawa. Warsztaty sporo kosztują, zwłaszcza te z dobrymi instruktorami czy w dalekich krajach. Do tego stroje, specjalne buty. Dla mnie jednak to jest tego rodzaju fascynacja, że raczej wybiorę parodniowe warsztaty niż wycieczkę all inclusive.

Jak wybiera Pani warsztaty?
W tej chwili zwracam uwagę nie tylko na to, co będę tańczyć, ale z kim. Wybieram zajęcia z konkretnymi choreografami, jadę za tancerzami, najlepszymi w swoich stylach. Nie mam na to szansy w Koszalinie. Są u nas oczywiście fajne zajęcia, ale jest ich niewiele, a co gorsza – nie ma partnerów. Apeluję do panów: zapisujcie się na taniec! Zgłaszajcie się choćby do mnie (śmiech).

Jakich stylów Pani próbowała?
Spróbowałam około czterdziestu. Wiem dzięki temu, co na pewno mi nie leży. Na przykład tańce irlandzkie, które są sztywne i nie pozwalają na swobodę ruchu. Próbowałam tańców chasydzkich, które są przepiękne, do wspaniałej muzyki, ale na jeden występ. Jednak jestem predysponowana do dynamiki typu latino. Zaliczyłam fundamenty: jazz, modern, contemporary i inne formy współczesne. Tańczyłam underground, broadway, musical, hip hop, reaggeton, popping, crumping. Byłam kilka razy w Indiach, gdzie próbowałam tańca bollywood czy hinduskiego, w Maroku afrykańskiego, a w Grecji ludowego – nie mylić z zorbą. Jednym z większych przeżyć był taniec na sambodromie w Brazylii. Samba jest traktowana w tym kraju jak sport i dobro narodowe, musiałam więc zdać bardzo trudne egzaminy, żeby się w ogóle dostać. Choreografie nie są trudne, bo sambodromem jedzie się długo, nikt nie dałby rady odtwarzać skomplikowanych układów, natomiast są ścisłe wytyczne co do kolorów – od stroju po lakier na paznokciach. Samo wydarzenie zabójcze: 40 stopni, kilka godzin, buty z ceraty i stopy w opłakanym stanie, ale wrażenia cudowne.

A co pani w duszy, czy raczej stopach, najbardziej gra?
Na pewno latino, na pewno flamenco. Ostatnio zafascynował mnie folk argentyński, niedawno byłam na warsztatach. Jedną z jego odmian jest taniec z chustką paniuelo, który był tak pięknym przeżyciem, że wszyscy płakaliśmy, włącznie z choreografami. W tej odmianie folku jest mnóstwo emocji przekazywanych drugiej osobie poprzez ruch i dotyk. Sprawa nie do opisania. Ale moim absolutnie ukochanym stylem jest afro.

Co Pani w nim lubi?
Jak słyszę bębny, to mam ciarki. Nie do końca umiem powiedzieć, dlaczego; to organiczna, cielesna reakcja. Chodzi o rytm. Afro odzwierciedla więź z matką ziemią, jest instynktowny, dziki. Pamiętam, że gdy po raz pierwszy widziałam pokaz tańca afrykańskiego, czułam się jakby mi cukier spadł – byłam oszołomiona i miałam dreszcze. Niestety w Polsce bardzo rzadko można go tańczyć, w dużych miastach lub warsztatowo, więc muszę wyjeżdżać.

Żeby poznać jakiś taniec, jedzie Pani do miejsca, gdzie się narodził?
Zdecydowanie tak. Nie chodzi tylko o to, żeby poznać go w czystej formie, ale by w przyszłości, podczas zajęć w Polsce, mieć porównanie. Nauczyciele są różni. Z moich doświadczeń wynika, że bycie świetnym tancerzem często nie idzie w parze z byciem dobrym instruktorem, dlatego poznanie oryginalnych zasad tańca od najlepszych tancerzy jest nieocenione. Uważam, że o tańcu trzeba też czytać, dowiadywać się, jak się kształtował, z czego wynikają poszczególne ruchy. Na przykład w tańcu afrykańskim, który tak lubię, szura się nogami po podłożu. Dlaczego? Bo niewolnicy, którzy przypłynęli, mieli nogi spętane kajdanami. Specyficzne machanie ramionami nawiązuje do cię-

cia maczetą. Niektóre ekspresje odzwierciedlają zachowania zwierząt. Co ciekawe, refleksy afro są widoczne w stylach współczesnych, jazzowych, hip-hopowych, a nawet w balecie. Poznanie korzeni pozwala lepiej rozumieć konkretny taniec.

A jaki taniec jest według Pani najtrudniejszy?
Chyba tango. W te wakacje w Koszalinie były świetne zajęcia z tanga, wzięłam kilka prywatnych lekcji. Dwie godziny zajęło mi nauczenie się, jak kręcić się na stopie, żeby nie wisieć na partnerze! Chyba zabiorę się za tango dopiero w przyszłości. To nie jest uwodzicielska, wesoła salsa, ale wysoki rejestr emocji. Poza tym należy się bezgranicznie poddać partnerowi, na co ciężko jest się kobietom przestawić. W tangu rządzi mężczyzna. On prowadzi, ja podążam.

Wspomniała Pani, że jeździ na warsztaty z dobrymi choreografami. Kto na Pani zrobił największe wrażenie?
Rzeczywiście miałam okazję uczyć się od wielu wspaniałych tancerzy, jak Grzegorz Pańta – dyrektor Kieleckiego Teatru Tańca, Jacek Wazelin – choreograf i tancerz, Małgorzata Matuszyńska, Paulina Wycichowska. Największe wrażenie zrobiły na mnie warsztaty z mistrzem, Thierrym Vergerem, jednym z najsłynniejszych francuskich choreografów. Coś niesamowitego. Zbierałam się trzy lata, żeby w ogóle pójść na jego zajęcia. Wydawało mi się, że nie jestem gotowa, bo to jednak zajęcia na niezwykle wysokim poziomie. W końcu się odważyłam, ale na zajęciach stanęłam z tyłu, co jest dla mnie nietypowe, bo normalnie śmiało wybieram przód. Praca trudna, a sam Thierry superwymagający. Jedną z uczestniczek wyprosił z sali tylko za żucie gumy. W czasie zajęć podszedł do mnie, wyciągnął mnie z ukrycia, a ja czułam się jak uczennica przed egzaminem: onieśmielona spotkaniem z mistrzem, tancerzem, którego podziwiam za jego specyficzny, kanciasty styl. Dał mi wskazówkę, która do dziś stosuję: trzeba wytańczyć każdą nutę. Potem spotkaliśmy się kilkakrotnie i polubiliśmy.

Tańczy Pani w domu?
Może będzie zaskoczenie, ale nie. Za to cztery razy w tygodniu tańczę poza domem, prowadzę zajęcia z salsy, bachaty. Uważam, że jestem dobrym instruktorem i mogę nauczyć tańca każdego. Mam dużo cierpliwości i umiejętność tłumaczenia ruchu. Robię to obrazowo. Generalnie uczę, by taniec czuć, a nie liczyć tempo. Ja taniec czuję przez skórę, oddaje się mu. Czasem zdarza się za granicą, że w biorą mnie za lokalną tancerkę. Zdarzyło mi się to w Grecji, gdzie tańczyłam w grupie tamtejszych pań i na koniec zostałam obrzucona serwetkami, co jest wyrazem dużego uznania. Udaje mi się dzięki znajomym tancerzom wchodzić na zamknięte imprezy rumby afrykańskiej na Kubie i tam jestem pytana, czy jestem Kubanką. Co ciekawe, na Kubie jest tak, że mężczyzna zostawia partnerkę, jak nie umie ona tańczyć na parkiecie. Mnie zdarzało się porzucić partnera, jak mną wywijał bez sensu (śmiech).

Co z Pani perspektywy daje taniec?
Przede wszystkim świadomość ciała, ale także sprawność, mobilność, ładną jędrną skórę, mocne mięśnie. Kobiety tańczące mają więcej gracji i mniej kompleksów. Tańczenie, jak mantra, przez powtarzanie elementów regeneruje umysł, uspokaja, wręcz leczy. Na pewno poprawia humor, reguluje nerwy, rozładowuje emocje i pozwala je z siebie wyrzucić. Taniec nie ma peselu, jest uniwersalny. Dla mnie ogromną wartością jest też kontakt z ludźmi. Jesteśmy społecznością z całego świata, w której nie liczy się kolor skóry, płeć, wiek, pochodzenie. Widujemy się na warsztatach, znamy i przyjaźnimy. Jak się widzimy, nie możemy się nagadać na parkiecie i poza nim. Uważam, że tańca powinno się uczyć w szkołach. Młodzi ludzie wstydzą się tańczyć, a szkoda. Na dyskotekach są raczej solowe tańce dziewczyn, a w parach chłopcy rzucają partnerkami na lewo i prawo, co wynika z braku umiejętności. A przecież w tańcu trzeba patrzeć w oczy. Widzieć drugą osobę. Taniec jest przyjemnością, radością i rozmową muzyki. Myślę, że w przyszłości otworzę szkołę tańca, aby stworzyć w naszym mieście miejsce skupiające młodych tancerzy, instruktorów i pomóc im w starcie i karierze tanecznej.

Jak często Pani wyjeżdża na warsztaty?
Dwa – trzy razy w miesiącu, zależy od miesiąca. Kilka razy w roku wyjeżdżam za granicę. W październiku lecę na Madagaskar tańczyć tańce etniczne. W grudniu na Kubę, a stamtąd prawdopodobnie polecę do Argentyny.

Jakich tańców chciałaby Pani się nauczyć?
Chciałabym rozwinąć umiejętności gagi. To właściwie nie jest taniec, ale metoda albo język ruchu. Istnieją pewne zasady, które interpretuje się we własny sposób. Nie ma określonej choreografii, ale sugestie realizowane przez tancerzy indywidualnie. Inicjatorem tej techniki jest Ohad Naharin, izraelski choreograf i tancerz. Miałam jechać na jego zajęcia kilka lat temu, niestety przeszkodziła w tym pandemia. Brałam udział w zajęciach z gagi w Polsce, u cudownej Natalii Iwaniec, byłam nią zafascynowana. Drugim moim marzeniem jest nauka tańca w Brodway Dance Center w Nowym Jorku. Chcę samą siebie sprawdzić, dla siebie. Dam radę!

Intratne oferty - mieszkaj i zarabiaj

ANKAM NIERUCHOMOŚCI od 1991 roku

605 405 744

ankam.pl

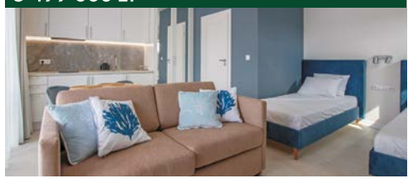
W ramach lokaty kapitału kupujemy apartamenty nad morzem, mieszkania pod wynajem, ale najlepszą na dzień dzisiejszy stopą zwrotu są pensjonaty nad morzem.

Kilkanaście pokoi i mieszkanie "właścicieli", które może być również do wynajęcia lub zamieszkania, wówczas pomniejszamy swoje koszty utrzymania, a sprzedając swoje mieszkanie mam znaczną część kwoty na zakup pensjonatu.

Ceny metra kwadratowego tych nieruchomości są dużo niższe od apartamentów, dają pokaźny zysk właścicielom i łączą funkcje życia domowego z sezonową (bądź całoroczną) dodatkową pracą.

Z mojej wieloletniej pracy obserwuję zakup tego typu nieruchomości nad morzem przez osoby ze Śląska i innych regionów kraju, osiedlają się tutaj mają pracę i świeże powietrze. Coraz częściej przy zdalnej pracy klienci pytają o takie rozwiązanie. Koszt apartamentu to często koszt pensjonatu, nie każdy oczywiście chce pracować nad morzem ale jeżeli mają Państwo taki pomysł to jako biuro Ankam służymy doradztwem i pomocą we wszystkich formalnościach.

Chłopy ul. Lawendowe Pole, inwestycja z 2022 roku wysoki standard 13 apartamentów 500 m od morza 3 499 000 zł



Darlowo ul. Chinska, 10 pokoi 200 m do morza, 1 650 000 zł

Agroturystyka Zakrzewo k/Darłowa budynek mieszkalno - wczasowy i trzy domki letniskowe, 1 349 000 zł

Ustronie Morskie ul. Klonowa, 16 pokoi 300 m do morza, 1 470 000 zł

Chłopy, ul. Szyprów, 8 pokoi 350 m od morza, 1 190 000 zł

Mielno, ul. Elizy Orzeszkowej, 19 pokoi, 1 550 000 zł

Dąbki, ul. Wczasowa, 21 pokoi, 2 999 000 zł

Sarbinowo, ul. Ratowników, 18 pokoi, 350 m do morza, 2 500 000 zł

ANKAM NIERUCHOMOŚCI od 1991 roku

ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 5

PROFESJONALIZM
BEZPIECZEŃSTWO
DOŚWIADCZENIE

Twórcy internetowi, których zazwyczaj oglądamy tylko na małym ekranie smartfonu czy płaskim ekranie monitora, są w gruncie rzeczy bardzo realni. Mają swoje prace, domy, rodziny. W sieci pokazują tylko urywek życia – swoje pasje, zainteresowania i fascynacje. To wystarczy, by nas inspirować, ale również daje nam pole do wyrażania własnych osądów. W tym cyklu chcemy pokazać „usieciowanych", czyli osoby znane ze swoich interesujących, internetowych publikacji.

Dwa kółka wystarczą

Rower to jej podstawowy środek transportu. Jeździ nim do pracy, na zakupy, z dziećmi. Podczas wakacji też wybiera rower. W czasie deszczu zakłada wodoodporną kurtkę i wysokie buty. Magdalena Bielińska na swoim blogu „Dookoła Koszalina" pokazuje miasto i okolice z perspektywy rowerzystki, promując w ten sposób aktywną turystykę, jaką można uprawiać w naszym regionie.

Fot. archiwum Magdy Bielińskiej

Magda Bielińska na wstępie zaznacza: - Mój rower jest jak każdy inny, pomógł mi go wybrać kolega, pod względem parametrów, ale nie jest to żaden profesjonalny sprzęt. Rower mam tylko jeden i wszędzie nim jeżdżę, zarówno na kilkusetkilometrowe wyprawy, jak i po zakupy.

Blogerka to nie tylko rowerzystka, bo dla niej to po prostu środek transportu, ale przede wszystkim propagatorka turystyki i zwiedzania najbliższej okolicy. Wiele lat temu założyła sobie, że nim zwiedzi dalekie zakątki, pozna region, w którym mieszka, a rowerem można zrobić to najlepiej. Z rowerowej perspektywy teren, który nas otacza, jest pełen ścieżek i tras, co ułatwia bezpieczne przemieszczanie się. Zarośla, lasy, plaże i morze, masa jezior i małych rzek to główne widoki, jakie mija się na podmiejskich trasach, więc według niej jeśli chce się pobyć blisko natury, wystarczy wyjechać kilkaset metrów od zabudowań. Bardzo często na takie wyprawy Magda zabiera swoje dzieci, ale jeszcze częściej jeździ sama.

Mówi o tym tak: - Dla mnie to rodzaj medytacji. Jadę i mam czas dla siebie. Otacza mnie przyroda i jej naturalny dźwięk. Nie zagłuszam tego żadną muzyką na słuchawkach. Karmię oczy i duszę, przy okazji docieram do miejsc, które jadąc autem kompletnie bym przeoczyła. Ba, nawet nie miałabym często szansy do nich dotrzeć. Z czasem zaczęłam je fotografować, a zdjęcia umieszczać w sieci. Pierwsze komentarze i zapytania zachęciły mnie do kolejnych publikacji.

Magda Bielińska na swoim blogu pokazuje, jak wiele radości daje zwiedzanie okolicy i jak bardzo potrafi ona zaskakiwać. Jej ulubione miejsca, do których często wraca, wymykając się codzienności, to jezioro Czarne i Czapla. Lubi też swoją rodzinną okolicę. Ścieżka rowerowa prowadzi do samego Niedalina, z kolei leśnie i polne trakty pozwalają wsiąknąć w naturę jeszcze bardziej. Wtedy właśnie cieszy skacząca żaba, przelatujący żuraw, pojawiająca się nagle na polu sarna. Tu, jak mówi: - Czuć dopiero, że jesteśmy tylko jednym z elementów przyrody, ludzki egocentryzm zostaje znokautowany.

Na koncie rowerzystki jest również kilka wyzwań. Ostanie to samotnie przejechana Trasa Pojezierzy Zachodnich z mostu w Siekierkach nad Odrą (granica polsko-niemiecka) do Koszalina, z nocowaniem w hamaku rozpostartym między drzewami przy drodze. Opowiada o tym tak: - Każdemu polecam choć jedną noc pod gołym niebem, daleko od miasta. Noc to nie cisza, a masa dźwięków przepleciona z naszymi wyobrażeniami. Dla mnie było to w pewien sposób przełamanie własnych lęków i chce mi się więcej.

Dzięki blogowi i mediom społecznościowym, w których Magda udostępnia swoje materiały, wielu obserwatorów wie, gdzie najlepiej pojechać na kajaki, gdzie można udać się na morsowanie, jaką trasą udać się na całodzienną wyprawę z dziećmi. Magda nagrywa również video blogi, a jej filmy publikuje Urząd Marszałkowski w serwisie „Pomorze Zachodnie" – promując nasz region nie tylko wśród turystów, ale przede wszystkim pokazując piękno regionu mieszkańcom.

„Cudze chwalicie, swego nie znacie!", ciśnie się samo na usta. Kuszą odległe destynacje, a zawstydza brak wiedzy o tym, jakie jeziora otaczają miasto. Choć pasja Magdy uzewnętrznia się przez internetowe możliwości, to ona sama najlepiej czuje się w realu. Z Magdą można zarówno wybrać się na wycieczkę, towarzyszyć w morsowaniu czy wybrać się na kajaki, jak też śmiało podpytać ją o dobre rady w kontekście krótkich i lokalnych rowerowych wypraw. Na jej profilu znajdziecie również podpowiedzi, gdzie warto pojechać z wędką i w którym kierunku na grzyby.

Nasza bohaterka od pewnego czasu na równi z lokalną turystyką polubiła nagrywanie vlogów, reportaży i różnych form video. Bohaterem jej materiałów w głównej mierze jest przyroda, ale nie tylko. Nagrywa też rozmowy z ludźmi, którzy „żyją regionem", lokalnych przewodników czy sportowych zapaleńców.

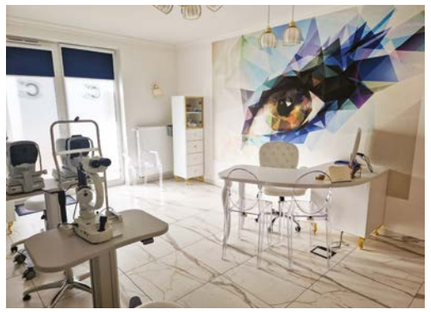
Magda sama przyznaje: To fascynujące, jak z drobnej pasji i pierwszych nieśmiałych zdjęć oraz opisów stworzyłam swój wirtualny kosmos, w którym spotykają się ze mną w komentarzach, reakcjach i prywatnych wiadomościach osoby, które myślą i czują podobnie jak ja. To bardzo napędza i prowokuje do nowych, wartościowych treści, jakie chcę publikować. Cieszą mnie również

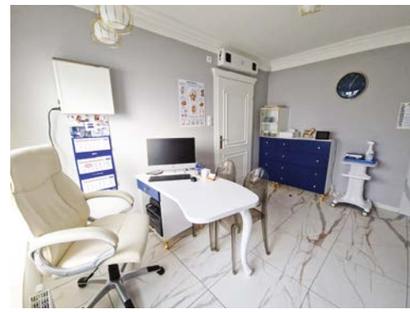
pozytywne reakcje na formy video. Już teraz mam ochotę na więcej i w tej dziedzinie chciałabym się jeszcze bardziej rozwinąć. Internet daje też wiele możliwości. Na pewno jest dobrym startem dla osób, którym brak śmiałości w realnym życiu. Czasem na ulicy mija mnie ktoś, kto nagle wyrzuci z siebie „o cześć, znamy się z sieci". Mam sporo takich znajomości, czasem one stają się coraz bliższe i choć początkowo dzieli nas ten zimny ekran, stajemy się dla siebie ważni.

www.facebook.com/dookolakoszalina

REKLAMA

CHILMED
SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA





OKULISTYKA
dr n. med. Ewelina Chilarska
specjalista w dziedzinie okulistyki

- konsultacje okulistyczne, OCT, Angio-OCT, USG gałek ocznych, diagnostyka jaskry, dobór soczewek MiYOSMART.

ORTOPEDIA
lek. Marek Chilarski
specjalista w dziedzinie ortopedii i traumatologii narządu ruchu

- konsultacje ortopedyczne, USG narządu ruchu, kwalifikacje do leczenia operacyjnego, iniekcje dostawowe.

75-665 Koszalin, ul. Zwycięstwa 238B/5
Rejestracja okulistyczna: 784 305 202 | Rejestracja ortopedyczna: 784 029 299

Budowa Związkowca, koniec lat 60. Fot. Leszek Jesionczak, ze zbiorów Aleksandry Jesionczak.

Od Związkowca do Union Tower

Autor: Krzysztof Urbanowicz

Po ponad 50 latach z koszalińskiego pejzażu znika najwyższy wieżowiec w mieście. Jego dzieje są odbiciem czasów, w których istniał.

Przez kilkaset lat swojej historii Koszalin był niedużym miasteczkiem z niską, dwu-trzypiętrową zabudową, wśród której górował XIV-wieczny kościół Mariacki z wieżą o wysokości 56 m. Tak też miało pozostać po 1945 roku, gdy przystąpiono do odbudowy zniszczonego śródmieścia, wznosząc na początku lat 50. pierwsze dwupiętrowe kamieniczki w miejscu dawnej starówki. Nie wszystkim się to podobało. „Mieszkaniec dużego miasta, przywykły do wysokich, kilkupiętrowych budynków, idąc ulicami Koszalina, odnosi wrażenie, że jego głowa wystaje ponad dachy budynków. Dlaczego nasi architekci tak nisko materializują swoje bądź co bądź artystyczne wzloty? Czy nie stać ich na więcej swobody w projektowaniu? Czy nowe budynki mają nadal skazywać Koszalin na miano „wojewódzkiej wsi?" - kpił w 1956 roku jeden z koszalinian, apelując: „budujmy wyżej, taniej, estetyczniej".

WIELKOMIEJSKA ZABUDOWA

Nawoływanie do wysokiej zabudowy powodowane było nie tylko troską o ekonomiczne wykorzystanie przestrzeni, ale - chyba przede wszystkim - kompleksami mieszkańców stolicy województwa. „Koszalin nie posiada ani jednej ulicy, którą można by nazwać wielkomiejską" - żalił się w 1967 roku na łamach gazety jeden z mieszkańców, dodając, że jego zdaniem śródmieście winno być okolone wieżowcami co najmniej 11-kondygnacyjnymi, a istniejące budynki - podwyższone.

Gdy w 1966 roku zaczęto budować pierwsze w mieście dziesięciopiętrowce przy ulicy Powstańców Wlkp., dziennikarz „Głosu Koszalińskiego" entuzjazmował się: „Nareszcie i stolica naszego województwa wzbogaci się o akcenty wysokościowe w postaci wieżowców". Były w mieście ówczesnym szczytem nowoczesności: w każdym znalazła się winda (wówczas nowość w Koszalinie), schody awaryjne i zsyp na śmieci.

W latach 60. urbaniści i władze miasta chcieli wznieść takich „wysokościowców" więcej: już w 1959 roku planowano budowę trzech tzw. punktowców, które - jak to opisywano w prasie - miały stanowić dominantę nowo powstającej dzielnicy Północ. W śródmieściu między dzisiejszym Hosso i ulicą Jana z Kolna proponowano (być może na wzór głównej ulicy Poznania) postawienie czterech 11-kondygnacyjnych wieżowców mieszkalnych; na szczęście skończyło się na zamierzeniach. Nie doszło również do wybudowania sześciu budynków tej samej wysokości przy ul. Młyńskiej (w jednym z nich miał mieścić się bank). Planowane w tym samym czasie wzniesienie wysokiego biurowca u zbiegu ul. Fałata i Zawadzkiego (obecnie Monte Cassino), zostało zrealizowane w latach 70.

Gdy w 1968 roku zdecydowano o wybudowaniu aż 13-kondygnacyjnego biurowca Wojewódzkiej Komisji Związków Zawodowych u zbiegu ul. Zwycięstwa i Matejki, uznano, że wielkomiejskość wreszcie wkroczyła do śródmieścia. Wieżowiec miał zastąpić pochodzącą z lat 90. XIX w. mieszczańską czterokondygnacyjną kamienicę, w której tłoczyły się biura zarządów wojewódzkich rozmaitych związków zawodowych, m. in. Pracowników Budownictwa i Przemysłu Materiałów Budowlanych, Pracowników Leśnych i Przemysłu Drzewnego, Handlu i Spółdzielczości, Kultury i Sztuki, Gospodarki Komunalnej, Przemysłu Terenowego, Przemysłu Spożywczego, Przemysłu Włókienniczo–Odzieżowego i Skórzanego, Rolnych i Leśnych, a także wojewódzkie biuro skierowań na wczasy Funduszu Wczasów Pracowniczych, oddział wojewódzki Społecznego Komitetu Przeciwalkoholowego, zarząd wojewódzki Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej, Wojewódzki Zarząd Pracowniczych Ogrodów Działkowych i Towarzystwo Szkoły Świeckiej. Swoją siedzibę miało tam również Stowarzyszenie Teatru Propozycji „Dialog".

DRAPACZ CHMUR

Nowy, 42-metrowej wysokości biurowiec, mógł śmiało pretendować do miana nowoczesnego „drapacza chmur". Na parterze zaprojektowano ośrodek metodyczny, reprezentacyjny hall, w którym znajdował się kiosk z prasą oraz salę konferencyjną, mogącą pomieścić 250 osób, połączoną z budynkiem głównym łącznikiem.

Do dziesiątego piętra można było się dostać schodami lub dwiema windami. Na najwyższej kondygnacji urządzono kawiarnię, z której tarasu można było podziwiać panoramę miasta i okolic, aż po brzeg morza.

Ogólna kubatura biurowca wynosiła 20 tys. metrów sześciennych, a powierzchnia użytkowa - 4467 metrów kwadratowych. Projekt powstał w koszalińskim Miastoprojekcie, a smukła sylwetka śródmiejskiego wieżowca stała się dla koszalinian symbolem nowoczesności lat 70.

Budowa Związkowca, koniec lat 60.
Fot. z zasobu Archiwum Państwowego w Koszalinie.

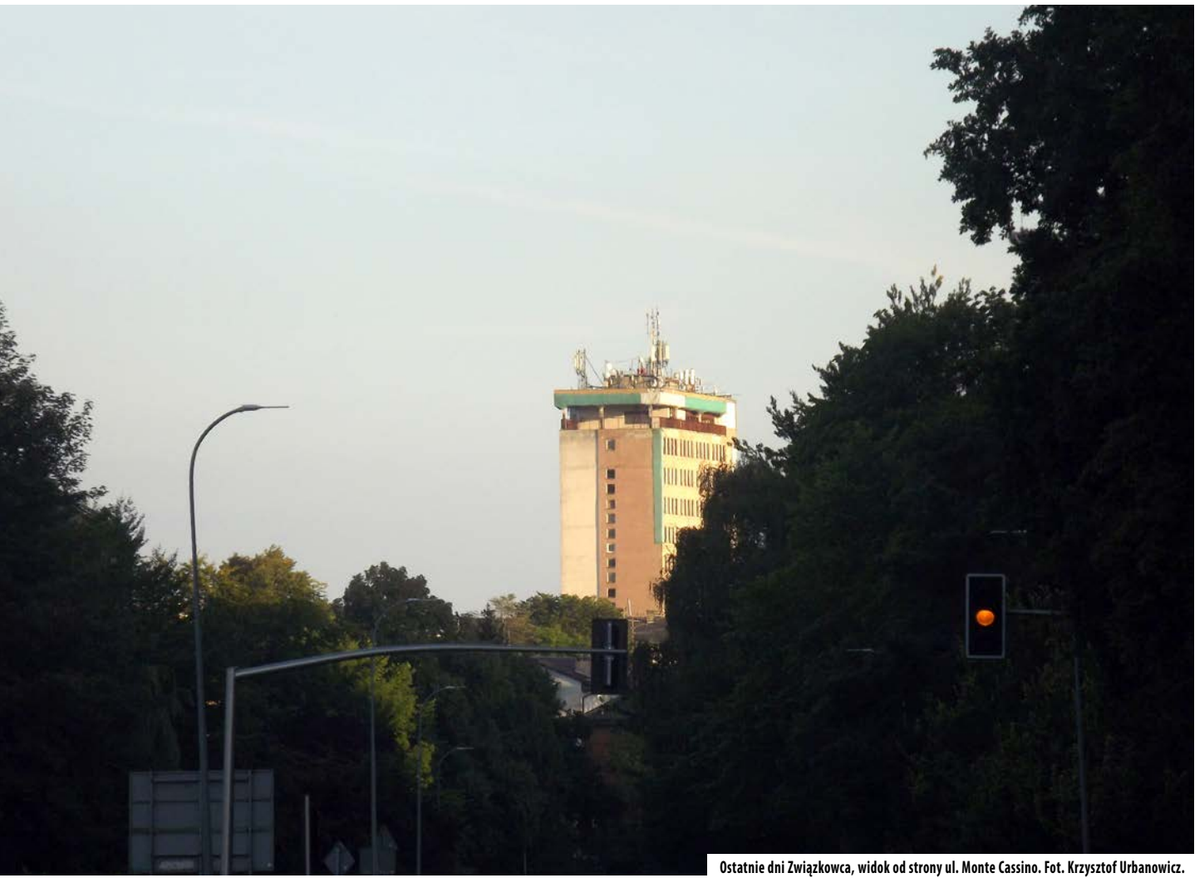
Uznano go za ozdobę miasta, jednak jego stan techniczny pozostawiał wiele do życzenia. Dawni użytkownicy pamiętają do dziś odpadające kafelki i przede wszystkim przeraźliwy chłód, ciągnący zimą od nieszczelnych okien ze szpar, które zatykano starymi gazetami i szmatami.

Ponieważ z założenia budynek był biurowcem dla związków zawodowych, potocznie zaczęto nazywać go „Związkowcem". Miały tam swoje siedziby również organizacje młodzieżowe ze słowem „związek" w nazwie: Komenda Chorągwi Związku Harcerstwa Polskiego i Rada Wojewódzka Federacji Socjalistycznych Związków Młodzieży Polskiej. W 1981 roku do budynku wprowadziły się władze Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego Solidarność oraz redakcja gazety „Sierpień 80", które jednak zniknęły w stanie wojennym.

Najintensywniej tętniły życiem dwa ostatnie piętra „Związkowca". Mieściła się tam redakcja koszalińskiego dziennika „Głos Pomorza", którego nazwa jako neon wieńczyła szczyt budynku. Oprócz pokojów redakcyjnych, w których osobno siedzieli adepci i osobno „wyjadacze", znajdowały się tam pomieszczenia maszynistek, korekta, która sprawdzała teksty, dział łamania, w którym graficy ręcznie rozrysowywali je na makietach stron, oraz ciemnia fotograficzna, w której wywoływano przyniesione przez fotoreporterów negatywy i powiększano zdjęcia.

Ważną rolę odgrywał dział łączności z czytelnikami, którego dziennikarze notowali tematy zgłaszane przez mieszkańców. Gdy w latach 90. część redakcji przeniesiono do dużej sali na parterze, zamienionej w tzw. open space office (otwarta przestrzeń biurowa, wzorowana na zachodnich redakcjach), z czytelnikami często umawiano się w Barze

Widok na Związkowiec w początku lat 70.
Fot. ze strony Stowarzyszenia Przyjaciół Koszalina.



Ostatnie dni Związkowca, widok od strony ul. Monte Cassino. Fot. Krzysztof Urbanowicz.

Panorama, czyli dawnej kawiarence na ostatnim piętrze. Tam, przy herbacie, serwowanej przez legendarnego pana Sławka można było wysłuchać skarg na rzeczywistość, którą następnie próbowano zmieniać interwencyjnymi artykułami.

Po transformacji ustrojowej w 1989 roku w budynku pojawiło się więcej redakcji. Na VII piętrze działały dwa prywatne wydawnictwa: Jantar, wydające miesięcznik dla dzieci „Diablik", oraz Bałtyk, które z kolei wydawało erotyczne czasopismo dla dorosłych „Seksrety". Oba wydawnictwa należały do tych samych byłych dziennikarzy „Głosu Pomorza", a redakcje obu miesięczników stanowili ci sami ludzie, siedzący w tym samym pokoju.

Na VIII piętrze działało z kolei pierwsze koszalińskie prywatne radio – Radio Północ, które rozpoczęło działalność 14 lutego 1993 roku. Podczas pierwszych wieczornych godzin emisji redakcja zaprosiła wszystkich słuchaczy do odwiedzin i składania na falach eteru walentynkowych pozdrowień dla swoich bliskich, co w krótkim czasie spowodowało przybycie pod budynek tłumów młodych ludzi, usiłujących dostać się do środka. Studio radiowe było urządzone bardzo prymitywnie: na ścianach zamiast profesjonalnych wygłuszeń poprzyklejane były wytłaczanki od jajek. Muzykę grano z CD, a reklamy z kaset. W 1998 roku redakcja przeniosła się na ul. Mieszka I. Zastąpiło je Radio City, istniało jednak ledwo dwa lata.

Od 1995 roku w budynku pojawiła się jeszcze jedna redakcja; tym razem była to prywatna szczecińska telewizja Bryza, w której szefem koszalińskiego oddziału został Jupi Podlaszewski. Najważniejszym programem Bryzy były informacyjne Wiadomości Koszalińskie. Program (a wkrótce i telewizja) zniknęły z anteny w 2000 roku. Wtedy też ze Związkowca wyprowadziła się do nowej siedziby przy ul. Mickiewicza redakcja Głosu Pomorza. Mniej więcej od tamtej pory zaczęła się postępująca degradacja niegdysiejszej „ozdoby miasta": w dawnej sali konferencyjnej próbował działać chiński market, sklep meblowy i lumpeks. W 2007 roku będąca właścicielem nieruchomości fundacja „Wsparcie" (spadkobierca Ogólnopolskiego Porozumienia Związków Zawodowych) sprzedała budynek. Nowy właściciel, BS Invest nadał wieżowcowi nazwę Union Tower, próbując pod tym nieco pompatycznym szyldem tchnąć w niego nowe życie. Ostatecznie jednak, po bezskutecznej próbie sprzedaży, zdecydował o wyburzeniu i w sierpniu 2023 roku rozpoczęto prace rozbiórkowe.

Autoryzowany Dealer Volkswagena
Grupa Cichy – Zasada
ul. Gnieźnieńska 24B, 75-736 Koszalin
tel. + 48 94 317 79 00

BO Koszalin zmienia się dzięki Tobie!

Autor: Anna Zawiślak

Od 2 do 23 października po raz kolejny w sposób demokratyczny możemy wybrać i zagłosować na projekty zgłoszone przez mieszkańców w ramach Budżetu Obywatelskiego. Dzięki pomysłom koszalinian mamy zmodernizowane place zabaw, nowe ścieżki rowerowe, nowe chodniki, oświetlenie oraz wiele atrakcyjnych miejsc, w których z przyjemnością spędza się czas wolny. Zwycięskie projekty poznamy do 31 października.

Przypomnijmy Budżet Obywatelski, zwany również partycypacyjnym, jest demokratycznym procesem, w ramach którego mieszkańcy współdecydują o wydatkach publicznych w gminie w perspektywie kolejnego roku budżetowego.

Co to oznacza dokładnie? Mieszkańcy zgłaszają propozycje projektów do budżetu, które następnie są analizowane pod kątem możliwości realizacji. 15 września br. zostały ogłoszone projekty, które przeszły pomyślną weryfikację. Następnie od 2 do 23 października br. poddane zostaną pod głosowanie mieszkańców Koszalina. Ostatecznie do realizacji przeznaczone będą projekty, które otrzymają największą liczbę punktów (projekty ogólnomiejskie o charakterze inwestycyjnym) lub największą liczbę głosów (Społeczny Budżet Obywatelski oraz Zielony Budżet Obywatelski, projekty osiedlowe). W edycji na rok 2024 w puli, na realizację wszystkich zwycięskich projektów jest 3 810 000 złotych.

Bardzo ważną informacją jest to, że swój głos na projekt oddać mogą wszyscy mieszkańcy Koszalina, bez względu na wiek, którzy w momencie oddania głosu są wpisani do rejestru mieszkańców. Jeśli nie jesteście pewni, czy figurujecie w takim rejestrze, sprawdzić to można w Wydziale Spraw Obywatelskich Urzędu Miejskiego w Koszalinie. Jest on czynny w pn. w godzinach 9:00-17:00, wt.-pt. w godzinach 8:00-14:30, tel. 94 348 86 99 oraz 348 8697, pok. 120 i 121.

Dlaczego warto głosować? Odpowiedź jest bardzo prosta. Przede wszystkim jest to możliwość realnego wpływu na wygląd i rozwój miasta. Każdy projekt to poprawa jakości życia, bez względu na to, czy dotyczy on osiedlowych problemów, czy też jest inwestycją, która z założenia służyć ma wszystkim. Dzięki zgłoszonym przez mieszkańców pomysłom Koszalin nabrał koloru, usprawnił i zmodernizował nieco zapomniane miejsca, a co za tym wszystkim idzie, zintegrował małe społeczności w imię większego celu.

Jednym z głośniejszych zrealizowanych projektów ostatniego czasu było rozmieszczenie 40 defibrylatorów AED w miejscach publicznych dostępnych 24 godziny 7 dni w tygodniu w naszym mieście. Celem projektu, poza realną możliwością uratowania ludzkiego życia, jest także zwiększenie świadomości mieszkańców Koszalina poprzez cykl szkoleń z zakresu udzielania pierwszej pomocy. Projekt ten z entuzjazmem został przyjęty wśród mieszkańców, a Punkty Życia, jak je nazwali pomysłodawcy, stały się już nieodłącznym elementem krajobrazu miasta.

Kolejnym projektem, którego realizacja całkiem niedawno zakończyła się, była zmiana nawierzchni i rewitalizacja elementów małej architektury na Wodnej Dolinie. Miejsce cieszące się niesłabnącą popularnością wśród mieszkańców wymagało odświeżenia. Z inicjatywy pomysłodawców złożonego projektu, nowe trakty stały się bezpieczniejsze i solidniejsze. Na czym z pewnością zyskują nie tylko spacerowicze, ale i biegacze oraz chodziarze.

Niezmiennie zachęcamy również do zbierania pomysłów i zgłaszania ich do kolejnych edycji.

Jeśli ktoś zastanawia się, czy przygotowanie i opracowanie projektu jest trudne i zajmuje dużo czasu, podpowiadamy, że absolutnie nie. Pomocą służy niezwykle zaangażowany w sprawę Referat Konsultacji Społecznych, w Wydziale Komunikacji Społecznej, Turystyki i Promocji. Na każdym etapie - od zapytań, po finałowe dopracowania, jego pracownicy pomagają i udostępniają informacje, dzięki którym nawet najbardziej niesamowite pomysły mają szansę na realizację.

W edycji Budżetu Obywatelskiego na rok 2024 do wstępnej weryfikacji mieszkańcy zgłosili aż 94 projekty. Pod głosowanie poddane zostaną 64 projekty.

W 11. edycji, poza projektami ogólnomiejskimi – inwestycyjnymi i osiedlowymi, zagłosować będzie można także na społeczne inicjatywy (np. warsztaty, festiwale, szkolenia) oraz na „zielone projekty", czyli rewitalizacje parków oraz nasadzenia.

W 11. edycji Budżetu Obywatelskiego na rok 2024 wybierzemy spośród:

PROJEKTY OGÓLNOMIEJSKIE

- Modernizacja boiska sportowego na Rokosowie
- Koszalińskie Centrum Wspinaczkowe
- Metamorfoza Fonoteki, czyli kultowe miejsce wraca do gry!
- Założenie ogrodu sensorycznego przy "Zielonym Tarasie"
- Modernizacja ul. Na Skwierzynkę
- Piękny, zadbany zakątek mojego kochanego miasta Koszalina, czysty, zielony i kolorowy oraz przyjazny wszystkim.
- Rewitalizacja parku w Centrum Koszalina
- Rozświetlmy ciemne ulice Koszalina - z szafy do realizacji
- Modernizacja skateparku na Sportowej Dolinie i budowa Parku Rolkarza z wrotkowiskiem/rolkowiskiem
- Ekopunkt wymiany rzeczy używanych
- Bezpieczny chodnik wzdłuż ulicy Polnych Traw
- Bieżnia na terenie boiska w SP nr 17
- Modernizacja koszalińskiego parku
- Reaktywacja Doliny Dwóch Stawów - miejsca odpoczynku i rekreacji mieszkańców Koszalina
- Zielony Koszalin - Park Europejski
- Usprawnienie komunikacji w okolicach Szkoły Podstawowej Nr 7 oraz Przedszkola Nr 20 przy ulicy Piaskowej

PROJEKTY W KATEGORII ZIELONY BUDŻET OBYWATELSKI

- KrokusoweLOVE
- Piękna aleja drzew i kolorowy, przyjazny zakątek a w nim biotop i żyjące organizmy jako spójny, zrównoważony ekosystem naszego miejsca na Ziemi
- Zielony Budżet Obywatelski
- Kwiatowy skwer przy pętli autobusowej ul. Bukowa, Osiedle Bukowe Koszalin
- Nowe, zielone oblicze dożynkowych masztów
- Przenoszenie zwierząt
- Ochrona środowiska poprzez darmową kastrację i czipowanie zwierząt właścicielskich oraz kastrację kotów wolnożyjących
- Zieloni mi - eko mural przy ulicy Podgrodzie 4
- Park Europejski - najmłodszy park Koszalina.
- Zielone ulice Koszalina - nasadzenie drzew w historycznych zielonych pierzejach ulic Koszalina
- Kolorowy Koszalin - łąki kwietne w miejskiej przestrzeni

PROJEKTY W KATEGORII SPOŁECZNY BUDŻET OBYWATELSKI

- Zdrowy Senior, Zdrowa Rodzina
- Koncerty dla młodzieży
- Koszalin Game Arena
- Warsztaty plastyczno kreatywne - łączymy pokolenia
- Cykl koncertów „Parkowe Harmonie"
- Poczujesz się lepiej - bezpłatne konsultacje psychologiczne dla dzieci i młodzieży
- ROKOSOWO: 70-lecie przyłączenia do miasta Koszalin

Więcej szczegółów na: **www.budzetobywatelski.koszalin.pl**

Gościnna wizytówka Koszalina

Autor: Piotr Pawłowski | **Fotografie:** Agnieszka Orsa/archiwum Gromada

Wyobraź sobie przystanek w podróży - miejsce zawsze gotowe na przybycie gościa, doskonale zorganizowane, gwarantujące dyskretną opiekę. Przytulne i eleganckie, gdzie echo kroków ginie w wytłumionych korytarzach, a do pokoju docierają jedynie promienie słońca. Spokój i cisza. Wyobraź sobie, że nie opuszczając komfortowych wnętrz hotelu śpisz, odpoczywasz, jesz i – kiedy to konieczne – spotykasz się z ludźmi. Dlatego tak lubisz tu wracać.

Tak właśnie czują się i tak mówią o pobycie w Hotelu Gromada goście, kiedy dzielą się wrażeniami z wizyty w Koszalinie. O czym to świadczy? Wiesław Świś, prezes zarządu hotelu, odpowiada: – Osiągnęliśmy poziom obsługi, dla którego coraz więcej stałych gości przyjeżdża do nas jak do drugiego domu, a osoby odwiedzające nas pierwszy raz, rezerwują kolejny termin.

HOTEL W CENTRUM MIASTA

W ciągu dwóch ostatnich dziesięcioleci obiekt, który częściowo miał klasę turystyczną, przeobraził się w hotel o wysokim standardzie, ze skrzydłem czterogwiazdkowym. Cenią go nie tylko przyjezdni, ale również koszalinianie. Chętnie kwaterują tu swoich gości, a różne podmioty organizują rozmaite wydarzenia w salach konferencyjnych hotelu.

W tym przypadku można mówić o niezwykłej ewolucji. Odnowić od podstaw mieszkanie, pensjonat, dom – to jedno, ale gruntownie wyremontować i zmodernizować budynek o powierzchni niemal 9 000 m^2 to nie lada sztuka. Gromada przeszła intensywny cykl prac budowlanych – obecnie ma kasyno (jedno z niewielu na Pomorzu), liczącą się w kręgach kolekcjonerskich galerię sztuki, wynajmuje powierzchnię renomowanym sklepom. Od ulicy Kaszubskiej, w najstarszej części, od kilku lat funkcjonuje Salon Historyczny, urządzony w dawnym schronie przeciwatomowym a prowadzony przez Stowarzyszenie Historyczno-Eksploracyjne Odkrywcy.

Prezes Wiesław Świś komentuje: – Niezmienne trzymamy się dwóch założeń: wszystko, co najlepsze mamy dla gości i każdy metr powierzchni powinien być umiejętnie zagospodarowany. Goście mają do dyspozycji aperitif bar, saunę, w restauracji serwowane są posiłki, w tym śniadania w formie stołu szwedzkiego. Czego chcieć więcej?

OD JAŁTY DO GROMADY

Z przytulnych foteli w holu na drugim piętrze, skąd rozciąga się piękny widok na miasto, ruszamy na spacer po hotelu. Dzięki naszemu przewodnikowi poznajemy historię remontów i modernizacji, której

nie powstydziłby się obiekt o walorach zabytkowych. Zresztą warto zauważyć, że od powstania jednego z największych gmachów w śródmieściu Koszalina minęło ponad 60 lat (cała sieć hoteli Gromady w Polsce niedawno obchodziła swoje 85-lecie).

W tym samym miejscu przed wojną stał słynny niemiecki Hotel Schumacher. W ogniu sowieckiego marszu na Berlin wyrafinowany architektonicznie budynek został doszczętnie zniszczony. Na jego fundamentach w 1960 roku stanęła „Jałta", która w latach 90. XX wieku stała się „Arką", by ostatecznie po 10 latach przywdziać szaty Gromady.

Pod gruzami Schumachera ostał się wspomniany już bunkier - schron, w którym obecnie rekonstruktorzy, miłośnicy historii wojskowości, prowadzą miejsce pamięci z kapitalnymi eksponatami i atmosferą z epoki PRL. Sekretnym przejściem przedostajemy się z muzeum do piwnic, stamtąd na piętro części hotelu, od której na początku lat dwutysięcznych rozpoczęła się systematyczna modernizacja.

OPINIE O RANDZE REKOMENDACJI

Idziemy dalej. Dwoma zakrętami korytarza docieramy do strefy, która - aby sprostać wymaganiom Zjednoczonego Przedsiębiorstwa Rozrywkowego, właściciela kasyn - musiała zdecydowanie podnieść standard. Po serii remontów zyskała cztery gwiazdki. Schodzimy na partner, by usiąść w fotelach lobby. – Hotel w swojej kategorii nie należy do największych, ale spełnia oczekiwania wymagających gości – podkreśla Wiesław Świś. – Nie tylko ich obsługujemy, lecz także opiekujemy się nimi.

Osobą, która na co dzień dba, żeby nikomu niczego nie zabrakło, jest Małgorzata Filowiat-Bogdan, dyrektorka koszalińskiej Gromady: – Ta część ma szczególne znaczenie dla atmosfery i wizerunku hotelu. Goście nie tylko nocują, ale także często odbywają tu spotkania biznesowe. Zależało nam, by robili to w przyjaznych warunkach – tłumaczy pani Małgorzata.

Nic nie ma takiej siły promocyjnej jak rekomendacja zadowolonego klienta. Kiedy przeglądamy w internetowych serwisach rezerwacyjnych oceny wystawione Gromadzie przez gości, stwierdzamy, że w komentarzach powtarza się najczęściej jeden wątek: „Brak uwag, wszystko na swoim miejscu".

TO LUDZIE TWORZĄ ATMOSFERĘ

Przeglądamy zdjęcia z poszczególnych etapów remontów, które były drogą do dzisiejszej pozycji Gromady w Koszalinie. W latach 2002-2008 realizowany stopniowo remont 24 pokojów położonych od uli-

cy Kaszubskiej zakończył się uzyskaniem kategorii trzech gwiazdek. Z kolei 26 pokojów (w tym cztery studyjne), zlokalizowane od ulicy Dzieci Wrzesińskich, w latach 2015-2016 znalazły się w strefie czterogwiazdkowej, po czym prace objęły 16 pokojów i przylegających do nich korytarzy umiejscowionych nad recepcją.

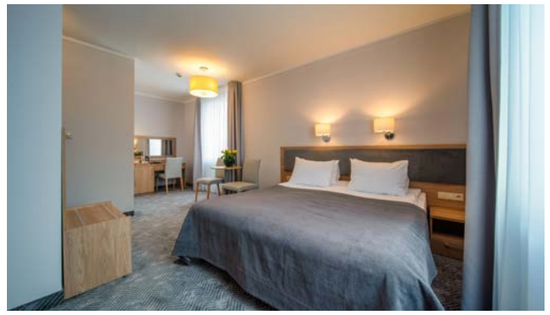
Rok 2018 oznaczał remont parkingu przed hotelem. Rok później niemal w całości zmieniło się lobby z recepcją. Wiesław Świś komentuje: – Najważniejsze jest pierwsze wrażenie. Postawiliśmy więc na przyjemny dla oka wystrój, zachowujący elegancję i kameralność. Goście lubią odpoczywać lub oczekiwać w fotelach, z których rozpościera się widok na fragment ścisłego centrum miasta. Remont lobby prowadziliśmy, nie przerywając działalności, co było możliwe wyłącznie dzięki wsparciu i zaangażowaniu naszych pracowników, co bardzo chcę podkreślić.

Projekt aranżacji wnętrza tej części parteru przygotowała renomowana pracownia Gierałtowski i Partnerzy – Extract Design. Małgorzata Filowiat-Bogdan mówi: – Podobnie jak ludzie tworzą miejsca i ich atmosferę, tak samo stanowią oni o wartości usługi. Nasz zespół tworzą osoby z długoletnim doświadczeniem, stale podnoszące kompetencje i kwalifikacje, a co najważniejsze – dostrzegające i realizujące potrzeby gości. Nic więc dziwnego, że przez klientów są traktowani jak dobrzy znajomi.

PRESTIŻ, ATMOSFERA I KULTURA

Ostatnie dwa lata to finał remontów i modernizacji. Nowe oblicze zyskało ostatnich osiem pokojów, zmieniła się całkowicie sala restauracyjna. W roku bieżącym odbyła się wymiana pokrycia dachu na powierzchni 1,8 tys. m kw. – również bez przerywania działalności. W efekcie obecnie Gromada Koszalin to 74 pokoje dla ponad 120 osób. Hotel cieszy się uznaniem licznego grona gości zagranicznych, głównie z Niemiec, ale także z Austrii, Norwegii, Szwecji, a ostatnio z Czech, odkąd polskie morze zaczęło przyciągać naszych południowych sąsiadów.

Każdy etap remontu miał dwa cele: podniesienie standardu i równocześnie uczynienie z Gromady ważnego elementu krajobrazu miasta. – Zależało nam wówczas i zależy teraz, by hotel wpisał się w środowisko lokalne – wyjaśnia Wiesław Świś. – Aby gościom odzwierciedlał atmosferę i kulturę Koszalina. Myślę, że to się powiodło, czego dowodem wiele inicjatyw: powołanie i utrzymanie przez 20 lat Koszalińskiego Klubu „Rzeczpospolitej", organizacja prestiżowych wydarzeń o zasięgu regionalnym – z cenionymi partnerami, na przykład z redakcjami „Głosu Pomorza" lub „Głosu Koszalińskiego", umiejscowienie w hotelu siedziby Rotary Club i Lions Club Koszalin, a także Radiowego Klubu Obieżyświata.



WYRAZY UZNANIA

Nic więc dziwnego, że hotel Gromada otrzymał w ostatniej dekadzie szereg nagród i wyróżnień, w tym: Srebrnego Denara – Nagrodę Gospodarczą 2014 roku, Koszalińskiego Orła Turystycznego 2014 za „aktywną działalność na rzecz rozwoju miasta", Geparda Biznesu 2015 za „dynamiczny rozwój i wzrost wartości rynkowej". W 2017 roku globalny serwis rezerwacyjny Booking.com przyznał Gromadzie nagrodę Guest Review Award 2017, która w istocie jest przekazaniem hotelowi za pośrednictwem portalu uznania osób, które w nim nocowały i wypoczywały. W 2019 r. hotel otrzymał Złotego Koszalińskiego Denara – Nagrodę Gospodarczą Roku w kategorii „firmy małe".

Część statuetek i dyplomów spoczywa w gablocie eksponowanej w lobby i przyciąga wzrok gości. Dyrektor Małgorzata Filowiat -Bogdan zaznacza: – Eksponujemy nasze osiągnięcia, bo czas ucieka, a pamięć jest ulotna. Coś, czego nie widać, nie istnieje w świadomości, a chcemy być widoczni. Dlatego na zbliżający się jubileusz 65-lecia zamierzamy wydać książkę. W części będzie to podsumowanie ostatnich 20 lat, w części cała historia hotelu i rozdział o Gromadzie w Polsce.

Przed dwoma laty Związek Przedsiębiorców i Pracodawców, który nagradza statuetką Dobra Firma „innowacyjne i najszybciej rosnące przedsiębiorstwa Pomorza Zachodniego", docenił Hotel Gromada za umiejętność dostosowania się do zmiennych warunków rynku zaznaczając, że „ze względu na centralne położenie [hotel] w mieście jest doskonałą propozycją dla odbywających osób podróż służbową i turystów".

Trudno się z tym nie zgodzić. Dlatego każdego roku Gromadę w Koszalinie odwiedza kilkadziesiąt tysięcy osób.

Do Ustronia Morskiego po relaks i dobrą kuchnię

Rozmawiała: Anna Zawiślak

Wybrzeże kusi miejscowych najbardziej poza sezonem. Kiedy turystyczny gwar cichnie, na nowo odkrywamy nadbałtyckie miejscowości, szczególnie doceniając morskie powietrze, puste i przestronne plaże oraz słoneczne dni, kiedy można spacerować brzegiem prawie nikogo nie spotykając. Poszukującym ciekawej kuchni - ale i świetnej strefy relaksu - polecamy udać się do MAX Health Resort Spa w Ustroniu Morskim. Tu wakacyjny klimat udziela się przez cały rok.

Max Resort położony jest w samym sercu Ustronia Morskiego, zaledwie 50 m od pięknej, piaszczystej plaży i linii brzegowej. Obiekt to ciekawie i wygodnie urządzone pokoje, których okna w większości wychodzą na morze. Ponadto znajduje się tu strefa Spa & Wellness z basenem, dwiema saunami: suchą i parową, a także jacuzzi. W SPA czeka bogata oferta zabiegów i rytuałów relaksacyjnych, a także terapii zdrowotnych.

Smacznie i zdrowo można zjeść w hotelowej restauracji. Ciepła herbata czy fantazyjny koktajl wybornie smakują na tarasie Sky Bar, z którego podziwiać można zachody słońca.

Resort założony został 22 lata temu. Na przestrzeni lat miejsce to rozbudowywało się, regularnie powiększając ofertę i dostosowując ją do oczekiwań klientów. Przełomowy okazał się okres pandemii, w którym to powiększono i zmodernizowano całoroczny, otwarty dla wszystkich (nie tylko gości hotelowych) Beach Bar, kulinarną perełkę Ustronia Morskiego.

Dlaczego warto wybrać właśnie to miejsce, myśląc o krótkim wypoczynku, urokliwych, romantycznych chwilach, rodzinnych spotkaniach, wieczorach panieńskich, chrzcinach czy regeneracyjnych zabiegach DAY SPA z najbliższą osobą lub w chwili oddechu i w czasie tylko dla siebie?

MAX Health Resort Spa daje nam szansę na krótkie wakacje: relaks i smaczną kuchnię, a wszystko pod bokiem (z Koszalina do Ustronia Morskiego trasą S6, jedzie się zaledwie 15 minut) – zyskując jednocześnie poczucie komfortu i swobody, jakie poczuć można na najbardziej udanym urlopie.

Jak to możliwe?

Załoga Resortu to zespół profesjonalistów, którzy od lat roztaczają opiekę nad swoimi gośćmi, spełniając nie tylko ich oczekiwania, ale także zaskakując nowościami i niespodziankami. Tu, w pełnym zaufaniu, dyskrecji i z prawdziwym efektem „wow", zorganizować można wszelkiego rodzaju imprezy okolicznościowe: zaręczyny, baby shower, urodziny, rocznice, czy romantyczne kolacje. Wspaniałe balonowe ozdoby dostarcza współpracujący z resortem Pan Balon. Dzięki temu oraz dopracowanym indywidualnie szczegółom, udało się wykreować niezapomniany klimat i stworzyć niespodziankę niejeden raz, zaskakując odwiedzających Max Resort gości.

Butikowy, kameralny hotel, ma wszystko, co powinno się w nim znaleźć, aby dobrze wypocząć oraz zregenerować ciało i duszę. Bliskość morza czuć tu na każdym kroku. Ciekawe zabiegi na ciało z oferty SPA & Wellness Resortu poprawią kondycję, odprężą i ukoją. Dla pełnego komfortu i relaksu pakiet SPA z noclegiem to istny zastrzyk energetyczny. Nie trzeba więc jechać daleko, aby znaleźć czas dla siebie i „naładować baterie".

Co istotne, SPA & Wellness jest dostępne nie tylko dla gości hotelowych. Z atrakcyjnej i wielowymiarowej oferty skorzystać może każdy, nawet decydując się na pojedynczy zabieg. Masaże, hydrozabiegi, kąpiele, lecznicze terapie zdrowotne czy medycyna estetyczna - to tylko część tego, co oferuje Resort.

Przyjemnie jest przyjechać tu, skorzystać z zabiegu dobranego do indywidualnych potrzeb, odbyć spacer brzegiem morza, a następnie posilić się w Beach Barze czynnym przez cały rok.

Max Health Resort Spa w Ustroniu Morskim to także pomysł na kulinarne wyprawy w bliskiej okolicy. Czynny cały rok obiekt, położony na pięknej skarpie, w całości przeszklony, z widokiem na morze oraz wygodnym i dużym tarasem, kusi nie tylko morskim wystrojem i ciepłą atmosferą, ale przede wszystkim kuchnią i smakiem.

Koncepcja tego miejsca kiełkowała przez wiele lat w głowach właścicieli. Trzy lata temu zaczęła nabierać obecnej formy, przekształcając się w jedną z większych, ale przede wszystkim klimatycznych restauracji w Ustroniu.

Pomysłodawcą tego miejsca jest Tomasz Grabski, kucharz i przyjaciel rodziny. Dzięki jego pomysłowi miejsce to nabrało kształtu i obrało konkretny kulinarny kierunek. Dziś, wedle dobrych wzorców, kuchni szefuje, pochodzący z Poznania, Marcin Borowczyk. Jego wieloletnie doświadczenie z pracy w kuchni jednej z bardziej wymagających poznańskich restauracji (w hotelu Blow Up Hall 5050) ma swoje odzwierciedlenie w serwowanych w Resorcie daniach. Nie chodzi tu jednak o kopiowanie smaków, a profesjonalne i zaangażowane podejście do zawodu.

Z panem Marcinem Borowczykiem spotkaliśmy się w Beach Barze przy Max Resorcie i porozmawialiśmy o smakach, jakie proponuje w Ustroniu Morskiem.

- Restauracja ma świetną aurę. Z jednej strony morski, niebieski kolor, który symbolizuje bałtyckie klimaty, z drugiej centralny kominek, dający ciepło i przytulność.
- Restauracja Beach Bar, na przestrzeni lat zmieniała się. Dosłownie od małego miejsca, z produktami na wynos, w pełni profesjonalną restaurację. Wystrój podkreśla klimat regionu, klimat tworzą także ludzie: nasi goście i nasza załoga. Zależy nam na tym, aby wszyscy czuli się tu dobrze i miło spędzali czas, także te wyjątkowe chwile w swoim życiu. Mieliśmy tu przyjęcia urodzinowe, komunie, jubileusze, telewizyjne transmisje meczów, a także zaręczyny i wieczory panieńskie. Podniosła atmosfera udziela się wówczas wszystkim.

- Jaka kuchnia i jaki smak wyróżnia to miejsce?
- Stawiamy na różnorodność. Słuchamy naszych gości i proponujemy nowe smaki. U nas znajdzie się zawsze coś dla lubiących klasykę polskiej kuchni. Chwalona jest także nasza pizza, według oryginalnej i sprawdzonej włoskiej receptury. Oczywiście są ryby i owoce morza, w klasycznych panierkach lub z pieca. Makarony i risotto. Lekkie sałatki i soczyste burgery. Serwowane przez nas potrawy, to opracowane receptury, które wymagają wysokiej jakości, świeżych produktów. To dla nas najistotniejsze.

- Na co dziś Pan my nas namówił?
- Dziś namawiam na żeberko. To blisko półkilowa porcja tzw. 7 kostek. Marynowane przez dwa dni w autorskiej mieszance przypraw pyszne mięso. Pieczone w niskiej temperaturze przez sześć godzin, ma wprost rozpływający się w ustach smak. Danie to cieszy się ogromną popularnością i to nie tylko wśród panów, ale także i pań. Z kolei z dań rybnych wybrałbym z karty sandacza z pieca w sosie z leśnych grzybów z pieczonymi ziemniakami. Ciekawe połączenie, do którego wraca wielu naszych gości. Do tego polecam również pyrę z gzikiem, to danie przyjechało ze mną z Poznania i cieszy się tu znakomitym odbiorem. W tych rejonach nie jest tak popularne jak w Wielkopolsce, tym bardziej warto spróbować. Zachęcam też do spróbowania autorskich sosów, to nasz hit.

Namówiłbym na coś jeszcze...
- Na coś słodkiego?!
- Otóż to! Polecam coś, z czego słyniemy i od czego nasi stali klienci zaczynają nieraz posiłek. Mam tu na myśli naszą firmową bezę. Kawałek słodyczy, do którego się wraca! Nasi goście często zamawiają ją dodatkowo i zabierają ze sobą do domu. To zdecydowanie deser z efektem „wow". Codziennie wypiekamy wszystkie ciasta sami. Fani serników zatopią się w aksamitnym smaku sernika nowojorskiego, a z kolei miłośnicy czekolady rozsmakują w lava cake i wypływającej gorącej czekoladzie oraz w czekoladowym torciku.

- W menu każdy znajdzie coś dla siebie?
- To właśnie nasz cel. Lubimy dopieszczać smak ulubionych potraw. Stawiamy na różnorodność. Kilka razy do roku sprawdzamy z naszym całym zespołem kartę. Wyciągamy wnioski, wprowadzamy nowe propozycje, choć nieskromnie powiem, że trudno coś usunąć z menu, bo nie ma tu potraw, które nie cieszyłyby się powodzeniem. Stale też wprowadzamy sezonowe dania. Jesień to dynie, grusze, bakłażany, ale nie tylko. Oczywiście pamiętamy o najmłodszych i mamy potrawy specjalnie do nich adresowane. Podobnie desery, kolorowe i smaczne, dzieci to uwielbiają.

- Beach Bar, choć nazwa mogłaby wskazywać na tylko sezonowe działanie, otwarty jest cały rok. Kuchnia działa pełną parą. Jak Panu pracuje się w tak dynamicznym miejscu?
- Cieszę się, że tworzymy tu miejsce, które działa cały rok. Daje to nam wiele możliwości, zarówno pod względem budowania ciekawej karty, jak i wypracowania zasad pracy. Mam wspaniały zespół, bez którego na pewno nie byłoby dobrej, przyjemnej i przyjaznej atmosfery. Nasza ekipa w większości to stali pracownicy, którym tak samo, jak właścicielom czy mnie zależy na tym, aby jakość była nie tylko na talerzu, ale także w obsłudze. Beach Bar w okresie zimowym może pomieścić w jednym czasie 75 osób, latem, przy wykorzystaniu tarasu, nawet trzy razy tyle. Dużo się dzieje, ale też mamy czas na analizę i planowanie tego, czym jeszcze chcielibyśmy zaskoczyć naszych gości. Po remoncie Beach Bar powiększył się także o miejsce w kuchni, co bardzo pomaga w codziennych pracach. Przywiązuję wagę do tego, w jaki sposób kelnerzy i kelnerki obsługują naszych klientów. Oni znają kartę bezbłędnie i czasem, gdy jest kłopot z decyzją, warto pytać ich o sugestie. Dużą satysfakcję mam przy tworzeniu sezonowych menu. To krótkie „linie", ale dające sporo przestrzeni na kulinarną fantazję.

- Lokal sprawia wrażenie bardzo wygodnego i naturalnego miejsca.
- Dla nas jest bardzo ważne, aby goście czuli się tu dobrze i bezpiecznie. Widok na Bałtyk to dodatkowy plus, ale widok na naszą salę też jest kojący. Nasze miejsce dostosowane jest także dla osób niepełnosprawnych, swobodnie można wjechać tu wózkiem inwalidzkim.

- Wchodząc na nasze spotkanie, zobaczyłam parę psów, które smacznie zajadały coś z misek, rozumiem, że miejsce to jest przyjazne zwierzętom?
- Zdecydowanie tak, goście wraz ze swoimi czworonogami są u nas mile widziani. Mało tego - z okazji Dnia Psa przygotowaliśmy specjalne menu dla piesków, które cały czas serwujemy, zawsze zaś mamy oczywiście miskę pełną świeżej wodą. Chyba wszyscy tu kochamy zwierzęta.

- Czy nadmorska restauracja to tylko klienci – turyści?
- Zdecydowanie nie. Turyści zdecydowanie wiodą prym w sezonie wysokim, który u nas nad morzem trwa de facto około dwóch miesięcy. Cały jednak rok powracają do nas goście, którzy pokochali nasze smaki. Niektórzy lubią je tak bardzo, że zamawiają nasze dania w formie cateringu, czy gotowych dań na swoje domowe przyjęcia. Działa też poczta pantoflowa. Trafiają do nas osoby z polecenia, które przychodzą na konkretne, wskazane im przez znajomych potrawy, a następnie zamawiają kolejne i rozsmakowują się w nowych smakach. To cieszy, bo dużą wagę przywiązujemy do relacji.

MAX HEALTH RESORT SPA
BEACH BAR Max
Max Health Resort SPA
Kościuszki 18, 78-111 Ustronie Morskie
www.maxresort.pl

Festiwal Miłośników Latawców / Fot. Ł. Dominiak

Tu się dzieje! Ponad 60 imprez w Darłowie

Autor: Krzysztof Urbanowicz

Było wesoło, kulturalnie, rozrywkowo. Darłowo tętniło życiem przez cały letni sezon. Statystyki mówią same za siebie.

Sezon wyjątkowych i ważnych dla Darłowa wydarzeń letnich otworzyła gala wyjątkowa, bo pierwsza i jedyna w swoim rodzaju. 19 czerwca 2023 roku na dziedzińcu Zamku Książąt Pomorskich w Darłowie wręczono nagrodę Króla Eryka Pomorskiego. Jej laureatem został profesor Jerzy Buzek, który osobiście odebrał ją z rąk marszałka województwa zachodniopomorskiego Olgierda Geblewicza i burmistrza Darłowa Arkadiusza Klimowicza. Laudację na cześć laureata wygłosiła aktorka Krystyna Janda, a wydarzenie przyciągnęło do Darłowa wielu znamienitych gości ze świata polityki i kultury. Transmitowane było na żywo w telewizji TVN24 i portalu Onet. I już dziś wiadomo, że będzie to nowe, cykliczne i ważne wydarzenie o zasięgu ogólnopolskim. Inspirację do podjęcia tego ambitnego przedsięwzięcia Darłowo zaczerpnęło z organizowanej regularnie od 1950 roku Międzynarodowej Nagrody Karola Wielkiego, przyznawanej w Akwizgranie wybitnym osobistościom za zasługi w promowaniu pokoju i jedności w Europie.

Festiwal Filmów Skandynawskich / Fot. M. Golik

Dzień Morza / Fot. A. Wejnerowski

Patronem przedsięwzięcia i samej nagrody ustanowiono Eryka Pomorskiego - średniowiecznego władcę Danii, Szwecji i Norwegii, zjednoczonych w 1397 roku unią kalmarską. Książę z dynastii Gryfitów został pierwszym królem stowarzyszonych w ten sposób państw. Z polskim, nadbałtyckim miastem również łączy go wiele. - Eryk, a właściwie urodzony na zamku w Darłowie Bogusław, zrobił sześć wieków temu europejską karierę, której na razie nikomu z Zachodniego Pomorza nie udało się powtórzyć – mówi Arkadiusz Klimowicz, burmistrz Darłowa. Już ruszyły przygotowania do przyszłorocznej edycji wręczenia nagrody.

W zmienionej formule, ale nie mniej spektakularnie niż dotychczas Darłowo zorganizowało swoją sztandarową imprezę. Festiwal Media i Sztuka w wersji „na raty" sprawił, że niemal w każdą wakacyjną sobotę Darłowo było miejscem spotkań z ciekawymi gośćmi znanymi z pierwszych stron gazet. Osiem spotkań organizowanych głównie w Terminalu Turystycznym i finałowe spotkanie z Martyną Wojciechowską na dziedzińcu darłowskiego zamku, przyciągnęły łącznie tłumy mieszkańców i turystów. Wśród gości byli: Andrzej Olechowski, Antoni Dudek, Andrzej Friszke, Szymon Jadczak, Justyna Suchecka-Jadczak, Wacław Radziwinowicz, Wiktoria Bieliaszyn, Andrzej Seweryn, Svitlana Oleshko, Dorota Bzdyla, Ewa Domańska, Szymon Kuśmider, Sławomir Sierakowski, Janina Bąk i wspomniana już Martyna Wojciechowska.

- Naszym prowadzącym i ambasadorom Darłowa, Magdalenie Rigamonti, Ewie Winnickiej, Cezaremu Łazarewiczowi, dziękujemy za piękne rozmowy, mądre pytania i osobiste zaangażowanie w życie Festiwalu. Bardzo to doceniamy! – napisali w podsumowaniu organizatorzy.

Media i Sztuka na raty / Fot. KLarty

Muzyczny Piątek / Fot. M. Burduk

Muzyczny Piątek / Fot. M. Burduk

Nagroda Króla Eryka / Fot. T. Keler

Nagroda Króla Eryka / Fot. T. Keler

Reggaenwalde Festival / Fot. M. Szusty

Tradycyjnie już Darłowo gościło widzów 23. Festiwalu Filmów Skandynawskich. To było niezwykłe kilka dni pełnych kinowej magii i fascynujących opowieści prosto z północnych krańców Europy. Filmy skandynawskie, jak zawsze, nie zawiodły i dostarczyły nam poruszających historii, doskonałej reżyserii oraz niezapomnianych występów aktorskich. Podczas festiwalu nie zabrakło wspaniałych wystaw sztuki, również tej lokalnej, warsztatów twórczych oraz możliwości spróbowania darłowskiego rarytasu czyli „śledziobuły". Były one przygotowywane przez znanego kucharza-youtubera Tomasza Strzelczyka.

W tym roku wypadła także 15. Edycja Reggaenwalde Festival, który zawsze jest niezapomnianą podróżą do krainy reggae i dub. Przez dwa dni Darłówko stało się stolicą reggae, oferując muzykę, warsztaty bębniarskie, parady, stoiska z wegetariańskim jedzeniem i wiele innych atrakcji. Wystąpiły liczne zespoły, w tym Vavamuffin, KLESZCZ, Gutek, Skankan, Raggabarabanda, PIDŻAMA PORNO, NO LOGO, Rise Up! Sound System i wielu innych. To była okazja, by tańczyć aż do białego rana.

Swój jubileusz świętowali też organizatorzy Zlotu Historycznych Pojazdów Wojskowych w Darłowie, którzy już po raz 25. Zaprosili do Darłowa miłośników militariów. Na gości czekały przejażdżki m.in. amfibiami, jeepami i pojazdami gąsienicowymi. Nie zabrakło słynnego bazaru militarnego, czy kuchni wojskowej. Organizatorzy przygotowali konkursy z nagrodami dla publiczności, była też możliwość lotu śmigłowcem. Nocą bawiono się na Military Party w namiocie piwnym. Mnóstwo emocji dostarczyły wyjątkowo aż trzy inscenizacje batalistyczne: „Nalot bombowy" , „Jak dudy Wiliama Millina uratowały kolegów" oraz „Forsowanie Renu - spadochroniarze generała Sosabowskiego".

Wydarzeń mniejszych i większych było oczywiście dużo więcej, łącznie ponad 60. Nie sposób w jednym tekście wymienić wszystkie z nich. Były rajdy rowerowe, piknik kolejowy, tradycyjny piknik charytatywny na rzecz darłowskiego hospicjum. A tak minione lato wyglądało w krótkiej statystyce Darłowskiego Ośrodka Kultury. W Darłowie zagrano:

- 8 Muzycznych Piątków na rynku w Darłowie,

- 5 koncertów organowych w kościele św. Gertrudy,

- 3 koncerty w kościele Mariackim,

- 21 kin plenerowych, w tym – 8 w sercu Darłowa,

- 3 koncerty w klimacie opery i operetki, również dla dzieci.

Operetka na Zamku / Fot. T. Keler

Spektakl NIEWYGODNI / Fot. T. Keler

Spotkanie z Martyną Wojciechowską / Fot. KLarty

Zlot Pojazdów Wojskowych Fot. Ł. Dominiak

Spotkanie z Martyną Wojciechowską Fot. KLarty

Prof. Danuta Zawadzka: – Nauka nie zna granic. Granice są tylko w naszej świadomości i wyobraźni. Dlatego stawiamy na przekraczanie tych, które sami sobie stawiamy. Stąd nacisk na interdyscyplinarność, która doskonale sprzyja rozwojowi.

„Stawiamy na interdyscyplinarność i umiędzynarodowienie”

Autor: Piotr Pawłowski | **Fotografie:** Adam Paczkowski

U progu roku akademickiego 2023/2024 rozmawiamy z prof. Danutą Zawadzką, prof. PK, rektor Politechniki Koszalińskiej.

- Pani rektor, czym charakteryzuje się na uczelni okres poprzedzający rozpoczęcie nowego roku akademickiego?
– Dla nas to czas szczególny: trwają przygotowania do rozpoczęcia kształcenia. Podczas wakacji uczelnia nie zasypia, mamy wiele zajęć organizacyjnych, porządkowych, związanych z uruchomieniem nowych kierunków, specjalności. We wrześniu już odbywają się konferencje naukowe, seminaria, rekrutacja do Szkoły Doktorskiej Politechniki Koszalińskiej. Poza tym nie zapominajmy, że trwa poprawkowa sesja egzaminacyjna. Studentki i studenci szukają zakwaterowania, sporo pytań spływa do naszych służb odpowiedzialnych za kontakt z żakami. Również sama uroczystość inauguracji roku wymaga sporo pracy organizacyjnej. Do tych dwóch uroczystych godzin przygotowujemy się niemal dwa miesiące.

- Z jakimi odczuciami rozpoczyna pani nowy rok akademicki?
– Przede wszystkim z nastawieniem optymistycznym. Ubiegły rok należał do niezwykle twórczych, zrobiliśmy więcej niż zaplanowaliśmy, a nawet więcej, niż mogliśmy sobie wymarzyć, szczególnie w obszarze uprawnień akademickich, rankingów, inwestycji, a także współpracy międzynarodowej. Mam nadzieję, że w nowym roku akademickim będziemy dalej rozwijać działania w tych kierunkach, które okazały się niezwykle ciekawe i zwiększające nasze oddziaływanie.

- Co w nowym roku akademickim uważa pani za najważniejsze dla uczelni?
– Fundamentem działalności jest kształcenie młodzieży, prowadzenie badań i podnoszenie znaczenia uczelni w regionie. Studentkom i studentom chcemy nie tylko oferować coraz nowocześniejsze kierunki, ale też uświadamiać, że wykształcenie pomaga kształtować zdolności adaptacyjne do dynamicznie zmieniającego się otoczenia i rynku pracy, również w obszarze nowych technologii. Zależy nam na upowszechnianiu wyników naszych badań, zwiększaniu zakresu, liczby i wartości usług badawczych, aby poprawić rozpoznawalność naszych specjalizacji i osiągnięć. Uczelnia powinna działać na rzecz gospodarki i rozwoju firm, również podejmować działania nakierowane na ochronę środowiska naturalnego.

W ramach trzeciej misji będziemy dalej wspierać ważne inicjatywy, budować relacje, pielęgnować symbole przeszłości i wspólnie projektować przyszłość. Bardzo zależy mi, żeby o Politechnice Koszalińskiej mówiono: „nasza uczelnia”, „nasza politechnika”. Wspólnotowość chcemy osiągnąć poprzez współdziałanie.

- Jak zatem walczyć skutecznie z atomizacją?
– Odnoszę wrażenie, że atomizacja przechodzi do historii. Uczelnia powinna tworzyć wartości we wspólnych projektach, na tym nam bardzo zależy. Istotą tych działań jest partnerstwo. Mają one wtedy sens, gdy w efekcie ich realizacji wszyscy osiągają korzyści. Głęboko wierzę, że takie myślenie jest jedną z dróg do promocji rekrutacji i lepszego naboru. Przyciąganie młodych ludzi musi odbywać się przez pryzmat ambasadorów idei, nauki, kształcenia, którzy stają się jednocześnie promotorami rozwoju osobistego w oparciu o świat akademicki. Fantastycznie, gdy są to absolwentki lub absolwenci Politechniki, czyli osoby z naszej wielkiej rodziny akademickiej.

- Jak patrzy pani na wyniki tegorocznej rekrutacji na studia?
– Uważam, że są właściwe dla sytuacji, w której wszyscy żyjemy i funkcjonujemy. Odchodzimy od masowości – to proces, który trwa od wielu lat. Często odnosimy się do okresu, kiedy uczelnia miała najwyższą liczbę studentek i studentów – do lat dziewięćdziesiątych. Warto pamiętać, że najpewniej za naszego życia tak wysokiego poziomu wyżu już nie będzie. Paradoksalnie, na tym wygrywamy. Aktualnie młodego człowieka trzeba „zauważyć”, dostrzec talenty, dostosować formę przekazu, wysłuchać. Musimy się o to zatroszczyć.

- Czy to element czegoś, co nosi miano nowoczesnej dydaktyki?
– To podejście, w którym młodego człowieka - studentkę, czy studenta - stawiamy w centrum uwagi. Mamy określone cele: wyposażenie młodzieży w wiedzę, umiejętności i kompetencje potrzebne na rynku pracy. Ale po stronie uczelni leży również konieczność kształtowania umiejętności pracy zespołowej, wskazywanie wartości postaw przedsiębiorczych, czy prośrodowiskowych. To również ukazanie potrzeby empatycznego spojrzenia na innego człowieka. Wygrywamy tworzeniem relacji z naszą młodzieżą, uwagą i starannością w odniesieniu do każdej osoby studiującej, również tym, że wprowadziliśmy pomoc psychologiczną w ramach programu wsparcia. Realizujemy te działania od kilku lat i widzimy, że przynoszą one dobre efekty. Chcemy je kontynuować i rozwijać.

- Co jeszcze, poza teorią i praktyką, studentki i studenci mogą zyskać w wyniku studiowania?
– Studia to nie tylko nauka. To przede wszystkim kształtowanie relacji i dodatkowe aktywności. Jednym z wyróżników naszej uczelni jest wysoka aktywność młodzieży w studenckich kołach naukowych, organizacjach studenckich i samorządzie studenckim, również na szczeblu krajowym. Dbamy o to, żeby młodzi ludzie dobrze wykorzystali czas studiów. Jednym z zadań, które chciałabym wdrożyć w przyszłości, jest rozwój akademickiego inkubatora przedsiębiorczości. Powinniśmy ośmielać innowacyjnych studentów i studentki do zakładania swoich przedsiębiorstw już w czasie studiów i tworzyć im warunki do rozwoju w tym zakresie. Od tego zaczynają się najcenniejsze inicjatywy biznesowe. Mamy ambicję być uczelnią kształcącą innowatorów i przedsiębiorców. Przeszliśmy w ostatnich latach pewien etap dążenia do zaprzestania myślenia o peryferyjności jako wyznaczniku jakości. Mówimy odważnie: „Z perspektywy studenta/studentki, absolwenta/absolwentki, naukowca/naukowczyni, pracownika/pracownicy Politechniki Koszalińskiej i naszego regionu też możesz osiągać wielkie rzeczy”. To nie jest kwestia miejsca, lecz uwarunkowań i możliwości.

- Jakie dziedziny, kierunki kształcenia są najważniejsze dla Politechniki Koszalińskiej?
– Wszystkie realizowane na uczelni są dla nas równie ważne. Jednak w „Strategii rozwoju Politechniki Koszalińskiej do 2030 roku” wyróżniliśmy cztery specjalizacje: 1) „Innowacje społeczne, gospodarcze i technologiczne”; 2) „Inteligentne społeczeństwo i gospodarka”; 3) „Automatyzacja i cyfryzacja procesów. Przemysł Przyszłości”; 4) „Ochrona klimatu. Biogospodarka obiegu zamkniętego. Nowoczesna energetyka niekonwencjonalna”. Wokół tych specjalizacji kształtujemy nurty głównych badań w uczelni. W odniesieniu do kierunków studiów, których obecnie mamy niemal 30, wszystkie traktujemy z jednakową uwagą. Do tego samego namawiamy studentki i studentów. Zdarza się, że kierunek, który nie był brany w pierwszej kolejności pod uwagę przy wyborze studiów, w trakcie nauki okazuje się niezwykle ciekawy, daje pole do rozwoju i realizacji kariery zawodowej. Często zapominamy, że nasze zainteresowania również ulegają zmianom.

- W tym zestawieniu nie ma ważnych i ważniejszych, ale cyberbezpieczeństwo wydaje się teraz priorytetem.
– Mam podobne zdanie. W gronie kilku uczelni technicznych chcemy zaproponować wsparcie Krajowego Systemu Cyberbezpieczeństwa o system certyfikowanych szkoleń w tym zakresie. Niewykluczone, że powstanie porozumienie uczelni, które mają kompetencje do tego, żeby takie szkolenia przeprowadzać. Z konkretną inicjatywą utworzenia krajowego programu szkoleń chcemy wystąpić do ministra cyfryzacji, a całość wesprzeć opiniami osób i podmiotów, które profesjonalnie zajmują się bezpieczeństwem w sieci. Z perspektywy ośrodka regionalnego kolejny raz pokazujemy, że potrafimy inicjować i realizować ogólnopolskie projekty szkoleniowe.

- Gdyby miała pani podsumować ostatnie trzy lata działalności swojej i rozwoju Politechniki Koszalińskiej, co zasługuje na podkreślenie?
– W pierwszej kolejności należy podkreślić, iż dokonaliśmy zmiany instytucjonalnej. Zaczęliśmy w większym stopniu współpracować wewnątrz uczelni, tworzymy interdyscyplinarne zespoły, myślimy wspólnotowo. Prowadzimy szereg kampanii promujących nasze osiągnięcia, otworzyliśmy się na współpracę z podmiotami z zewnątrz uczelni. Dawniej promocja koncentrowała się wyłącznie na rekrutacji na studia, tymczasem odbiorcom treści należy pokazywać, że kształcenie to ważny, ale jeden z wielu elementów działalności uczelni. Wierzymy w możliwości i potencjał naszych badaczek i badaczy. Mamy ciekawą ofertę kształcenia. Ponadto po raz pierwszy w historii uczelni uzyskaliśmy uprawnienia akademickie (chodzi o kreowanie doktorów i doktorów habilitowanych) w dyscyplinach z dziedziny nauk społecznych i dziedziny sztuki, co uważam za ogromne osiągnięcie. Nie mieliśmy tego przez 55 lat! Kolejna płaszczyzna to umiędzynarodowienie, które jest naszą dumą. Politechnika Koszalińska widoczna jest we wszystkich ważniejszych inicjatywach środowiska akademickiego w kraju, i to napawa dumą.

- Co środowisku studenckiemu i naukowemu, co samej uczelni, da jej umiędzynarodowienie?
– Przede wszystkim unowocześnienie we wszystkich aspektach funkcjonowania uczelni, począwszy od kształcenia, poprzez wspólne z partnerami zagranicznymi badania naukowe, nakierowane na współczesne wyzwania cywilizacyjne, wymianę studencką i pracowniczą, zagraniczne praktyki studenckie, zacieśnienie współpracy z przedsiębiorstwami – partnerami EU4DUAL. Umiędzynarodowienie w pewnym sensie wymusza dodatkową aktywność. Z drugiej strony doświadczenia, które już zdobyliśmy w kontekście EU4DUAL, pokazują, że nie mamy prawa mieć kompleksów, bo często działamy lepiej, sprawniej i skuteczniej niż uczelnie zagraniczne. Wszystko, co robimy w zakresie umiędzynarodowienia, daje nam impuls rozwojowy. Jednocześnie podpatrujemy, co dzieje się w tych uczelniach, a tymi obserwacjami dzielimy się wewnątrz i na zewnątrz naszego środowiska. Uniwersytet Europejski EU4DUAL nie tylko daje szansę młodzieży, ale wzmacnia nas instytucjonalnie.

Uczelnia wspiera gospodarkę obiegu zamkniętego

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

O minimalizowaniu zużycia surowców i racjonalnym wykorzystaniu energii mówiono podczas zorganizowanej 13 września br. w Politechnice Koszalińskiej konferencji „Program lokalnej samowystarczalności energetycznej i gospodarki obiegi zamkniętego”.

– W strategii uczelni założyliśmy, że jedną z czterech naszych specjalności jest tematyka ochrony klimatu, dążenie do samowystarczalności energetycznej i gospodarka obiegu zamkniętego oraz rozwój niekonwencjonalnej energetyki – mówiła otwierając konferencję rektor Politechniki Koszalińskiej, dr hab. Danuta Zawadzka, prof. PK.

– Kształcimy studentów na kierunku Energetyka i Ochrona klimatu oraz na 28 innych kierunkach – dodała pani rektor. – Prowadzimy badania naukowe, bierzemy udział w pracach regionalnych i krajowych porozumień, których celem jest rozwój energetyki niekonwencjonalnej i gospodarka obiegu zamkniętego. Cieszę się, że współorganizując dzisiejsze wydarzenie, możemy wspierać współpracę ekspertów i praktyków.

KOSZALIN TWORZY ŚRODOWISKOWY KLASTER

W konferencji wzięli udział przedstawiciele samorządów, reprezentanci firm zajmujących się zagospodarowaniem odpadów i wykorzystaniem ich m.in. do celów energetycznych, a także naukowcy i prawnicy. Organizacja wydarzenia to inicjatywa naszej uczelni, koszalińskiego samorządu oraz miejskich przedsiębiorstw, z inicjatywy których powstał niedawno klaster środowiskowy. Jego zadaniem jest wspólne wdrażanie zasad gospodarki obiegu zamkniętego.

Kanclerz Politechniki Koszalińskiej, dr inż. Artur Wezgraj, podkreślił, że konferencja jest wstępem do budowy platformy współpracy wszystkich firm, które chcą wspierać działania na rzecz minimalizowania zużycia surowców i produkcji odpadów oraz jak najbardziej efektywnego wykorzystania energii.

Prezydent Koszalina, Piotr Jedliński, mówił o staraniach dotyczących szukania rozwiązań zapewniających dostęp do przyjaznych dla środowiska źródeł wytwarzania energii elektrycznej i cieplnej. Wyjaśnił w ten sposób zadania koszalińskiego klastra. – Segregujemy odpady, a tę ich część, której nie da się powtórnie przetworzyć, spalamy. Produkujemy w ten sposób ciepło i energię elektryczną, dzięki której m.in. zasilamy autobusy elektryczne. Czynimy starania zmierzające do odejścia od węgla w Miejskiej Energetyce Cieplnej. To jest gospodarka obiegu zamkniętego.

30 LAT DZIAŁAŃ NA RZECZ EKOLOGII

O polityce państwa, zmierzającej do wsparcia gospodarki obiegu zamkniętego, mówił Dominik Bąk, zastępca prezesa zarządu Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Podkreślał, że zagrożeniem dla środowiska jest brak instalacji pozwalających odzyskiwać surowce i energię z alternatywnych źródeł (kompostownie, instalacje fermentacyjne, spalarnie odpadów, instalacje fotowoltaiczne, biogazownie), a nie istnienie takich instalacji.

Wskazywał, że w nurcie działań, które wspiera jego instytucja, jest cały szereg inicjatyw zmierzających do ograniczenia zużycia surowców i minimalizowania szkodliwego wpływu na środowisko (wspieranie ekologicznego ciepłownictwa i energetyki, ograniczenie strat ciepła, powstawanie lokalnych instalacji recyklingu odpadów, tworzenie punktów selektywnej zbiórki odpadów komunalnych, edukacja ekologiczna).

Marek Subocz, prezes Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska w Koszalinie, podsumował trzy dekady działalności tej instytucji. W tym okresie wojewódzki fundusz wsparł różnego rodzaju działania proekologicznego kwotą ponad 2,7 mld zł (to m.in. dotacje, pożyczki). Dzięki temu powstało ponad 4700 kilometrów instalacji wodno-kanalizacyjnej, dofinansowano budowę oczyszczalni ścieków, termomodernizację budynków i inne przedsięwzięcia.

W tajniki przepisów unijnych dotyczących realizacji inwestycji związanych z wytwarzaniem energii (m.in. o opłatach za emisję CO2, tzw. EU ETS) wprowadził słuchaczy specjalista prawa unijnego, mec. dr Radosław Maruszkin.

NIE BÓJMY SIĘ SPALARNI ODPADÓW!

Podczas konferencji przywoływano przykłady realizowanych na Zachodzie śmiałych inicjatyw związanych m.in. z zagospodarowaniem odpadów komunalnych. Jednym z takich przykładów jest nowoczesna i nieszkodliwa dla otoczenia spalarnia odpadów w Kopenhadze, która funkcjonuje w pobliżu osiedli mieszkaniowych. W kompleksie spalarni działa modna restauracja, a na dachu obiektu urządzono tor narciarski.

W Polsce funkcjonuje obecnie 9 spalarni. W najbliższych latach (do 2026 r.) taki obiekt ma powstać także w Koszalinie. Spalarnia będzie w stanie przetworzyć 30-40 tysięcy ton odpadów rocznie i zasilić w ciepło i energię elektryczną część miejscowych odbiorców. Tomasz Uciński, prezes Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej w Koszalinie, które realizuje tę inwestycję powiedział, że najprawdopodobniej w grudniu zostanie wydana decyzja środowiskowa, umożliwiająca podjęcie dalszej procedury związanej z powstawaniem spalarni.

Prof. dr hab. inż. Grzegorz Wielgosiński z Politechniki Łódzkiej, ekspert w zakresie inżynierii środowiska podkreślał, że 30 procent odpadów komunalnych nie nadaje się do recyklingu. Stąd konieczność budowy spalarni, które pozwalają ograniczyć składowanie odpadów, umożliwiając przy tym wytwarzanie taniego ciepła i energii elektrycznej. W Europie powstało do tej pory ok. 500 spalarni.

Prof. Grzegorz Wielgosiński przyznał, że wokół działania spalarni narosło wiele mitów. Obecność tych obiektów budzi skrajnie odmienne emocje. – Tymczasem są to instalacje zupełnie bezpieczne, a przy tym ważne dla otoczenia, bo pozwalające zutylizować odpady. O wiele mniej zanieczyszczają środowisko niż m.in. tradycyjne kotłownie węglowe – zapewnił.

O nowoczesnych sposobach zagospodarowania odpadów komunalnych i o możliwości traktowania odpadów jako źródła energii mówił prof. dr hab. inż. Robert Sidełko, dziekan Wydziału Inżynierii Lądowej, Środowiska i Geodezji Politechniki Koszalińskiej.

Sztuczna inteligencja i cyberbezpieczeństwo – konferencja naukowa o wyzwaniach przyszłości

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

Politechnika Koszalińska gościła uczestniczki i uczestników dwudniowej konferencji naukowej „Sztuczna inteligencja, cyberbezpieczeństwo, innowacje technologiczne. Wyzwania dla rozwoju kompetencji", zorganizowanej – 13/14 września br. – przez Sektorowe Rady ds. Kompetencji w dziedzinach: Informatyka oraz Telekomunikacja i Cyberbezpieczeństwo Polskiej Agencji Rozwoju Regionalnego (PARP).

Program obydwu dni konferencji był niezwykle bogaty, złożyły się na niego nie tylko wystąpienia, lecz także panele tematyczne, omówienia realizowanych przez samorządy, przedsiębiorstwa, organizacje i inne podmioty projektów z zakresu cyberbezpieczeństwa, warsztaty i sesje plenarne. Współorganizując wydarzenie, uczelnia wpisała się do grona instytucji, które na najwyższym poziomie promują bezpieczeństwo w sieci.

BEZPIECZEŃSTWO JEST NAJWAŻNIEJSZE

– Nie mamy wątpliwości, że to najważniejsze zadanie, przed jakim stoi nie tylko społeczność akademicka, ale całe społeczeństwo – zauważył dr hab. inż. Tomasz Królikowski, prof. PK, prorektor ds. studenckich, który był koordynatorem konferencji. – Niestety, z powodu efektu nowości, dzisiaj więcej niż o cyberbezpieczeństwie mówi się na przykład o możliwościach sztucznej inteligencji. Liczymy, że tego rodzaju konferencje pozwolą na problem spojrzeć z szerszej perspektywy.

Gości powitała rektor dr hab. Danuta Zawadzka, prof. PK, która powiedziała: – To wydarzenie jest wyjątkowe z kilku powodów: ma bardzo interesujący i zróżnicowany program, gościmy przedstawicieli szkół różnych szczebli kształcenia i dużą reprezentację instytucji centralnych. Temat jest aktualny i ważny, łączy wokół wspólnej sprawy uczelnię, samorząd, biznes i innych partnerów. Uczelnie mają za zadanie upowszechniać wiedzę z zakresu cyberbezpieczeństwa. Poza kształceniem i badaniami, Politechnika Koszalińska również tym się zajmuje.

PROJEKTOWANIE PRZYSZŁOŚCI

Prof. Tomasz Królikowski dodał: – Politechnika Koszalińska jest drugim miejscem spośród czterech, w których odbywają się konferencje organizowane przez rady sektorowe. Przed nami było Zabrze, po nas – Jarosław i Łódź. Przyciągnięcie do Koszalina wydarzenia tak dużej rangi, z tak znamienitymi gośćmi, nie było zadaniem łatwym. Ale udało się, również dlatego, że uczelnia jest postrzegana w kraju jako silny regionalny ośrodek opiniotwórczy, wymiany myśli i działań uwzględniających potrzeby przyszłości.

Celem każdej z konferencji jest wsparcie modelu współpracy regionalnego środowiska naukowego z firmami technologicznymi, przedstawienie propozycji zmian w programach kształcenia, uwzględniających rozwój technologiczny oraz potrzeby dynamicznego rynku pracy, wymiana doświadczeń i transfer najlepszych praktyk pomiędzy sektorem edukacji formalnej i pozafomalnej czy przedsiębiorcami i instytucjami. Istotna jest także poprawa współpracy i zbudowanie partnerstwa pomiędzy podmiotami kształtującymi rynek pracy, możliwa dzięki identyfikacji potrzeb kompetencyjnych poszczególnych grup specjalistów z obszarów informatyki, telekomunikacji i cyberbezpieczeństwa.

HEJT I MOWA NIENAWIŚCI

Koordynator podkreślił, że to konferencja była doskonałą okazją do poszerzania horyzontów, wymiany doświadczeń i znalezienia inspiracji w dziedzinach, które stanowią fundament współczesnej przemiany cyfrowej. Koncentrowała się również na analizie aktualnych trendów i wyzwań, jakie niesie ze sobą dynamicznie rozwijający się świat technologii. Wydarzenie podzielone było na kilka części i dziedziny tematyczne oraz poziom teoretyczny i praktyczny. Uczestniczki i uczestnicy, najczęściej reprezentujący placówki oświatowe lub środowiska związane z branżą IT, podkreślali wysoki poziom merytoryczny i kompetencyjny wszystkich wystąpień, wykładów, prelekcji i zajęć warsztatowych. Udział w tych ostatnich umożliwiał zdobycie certyfikatów.

Z zaproszenie do Koszalina skorzystali przedstawiciele między innymi: Ministerstwa Cyfryzacji, Sieci Badawczej Łukasiewicz, resortu obrony narodowej, NASK – Państwowego Instytutu Badawczego, Instytutu Badań Edukacyjnych. Podczas konferencji odbyły się wykłady z zakresu cyberbezpieczeństwa, sztucznej inteligencji, cyberzagrożeń, luk kompetencyjnych w sektorach, a także warsztaty z zakresu możliwości wykorzystania VR i AR, roli sektorów ICT w projekcie „Bezpieczny Samorząd" oraz hejtu i mowy nienawiści, prowadzone przez Forum Bezpiecznego Internetu.

Uczelnia wspiera przemysł przyszłości

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

Politechnika Koszalińska była pod koniec sierpnia br. gospodarzem posiedzenia Zachodniopomorskiej Regionalnej Rady Przemysłu Przyszłości (ZRRPP). Gości spotkania, dostępnego również online, powitali: rektor dr hab. Danuta Zawadzka, prof. PK i Robert Bodendorf, przedsiębiorca, przewodniczący ZRRPP.

– Cieszę się, że właśnie na Politechnice Koszalińskiej odbywa się dzisiejsze posiedzenie – powiedziała prof. Danuta Zawadzka. – Spotykamy się w miejscu otwartym na współpracę. Dla uczelni przemysł przyszłości to szansa, która znajdzie odzwierciedlenie w naszej ofercie kształcenia i działalności badawczej.

SŁOWO KLUCZ – TRANSFORMACJA

Uczestniczki i uczestnicy spotkania opowiedzieli o podmiotach, które reprezentowali. Głos później zabrał Robert Bodendorf, który przedstawił bieżące informacje o Platformie Przemysłu Przyszłości. – Dziękuję, że możemy spotkać się w murach Politechniki Koszalińskiej, i w tak zacnym gronie – przyznał przewodniczący ZRRPP. – Uczelnia pełni istotną rolę w procesie wspierania przemysłu regionalnego, a teraz wspólnie możemy zrobić wiele dobrego dla przemysłu przyszłości.

Prof. Danuta Zawadzka zaprezentowała Politechnikę Koszalińską podkreślając: – Rada ma kluczowe znaczenie dla tego, co dzieje się i wydarzy w regionie i biznesie, ale także między innymi dla przekonywania młodych ludzi, aby pozostali w Koszalinie. Transformacja – to słowo klucz do przyszłości, zwłaszcza, że ma charakter ustawiczny. Znaczenie uczelni będzie rosło, a nam zależy na włączeniu się we wszelkiego rodzaju działania związanie z przemysłem przyszłości. Dlatego współpracujemy z przedsiębiorstwami, dostosowujemy ofertę kształcenia do rynku pracy, prowadzimy badania wspierające firmy. Warto współpracować z uczelniami, zwłaszcza regionalnymi, takimi jak Politechnika Koszalińska.

WRĘCZENIE AKTÓW POWOŁANIA

W dalszej części obrad o działalności Parku Technologicznego S.A. w Koszalinie mówiła jego prezes, Małgorzata Kmita. Dr hab. inż. Robert Suszyński, prof. PK zaprezentował usługi PIONIER-LAB – Krajowej Platformy Integracji Infrastruktury Badawczej z Ekosystemami Innowacji. W spotkaniu, z ramienia uczelni, wzięli także udział między innymi: dr hab. inż. Błażej Bałasz, prof. PK, prorektor ds. nauki oraz dr inż. Artur Wezgraj, kanclerz, a ponadto przedstawiciele przedsiębiorstw produkcyjnych, doradczych i informatycznych, dostawcy rozwiązań dla nowoczesnego przemysłu, przedstawiciele innych szkół wyższych i samorządu gospodarczego.

W drugiej części obrad Robert Bodendorf, w towarzystwie prof. Danuty Zawadzkiej, wręczył akty powołania na członków Zachodniopomorskiej Regionalnej Rady Przemysłu Przyszłości. Otrzymali je między innymi: prof. Błażej Bałasz, prof. Robert Suszyński, dr inż. Artur Wezgraj i Piotr Huzar, prezes Koszalińskiej Izby Przemysłowo-Handlowej, a równocześnie przewodniczący Rady Uczelni.

Wpływ, a nie władza, jest kluczem do skutecznego przywództwa

Autor: Amy Szymańska

Tytułowe stwierdzenie stanowi kluczową prawdę dotyczącą skomplikowanej natury przywództwa we współczesnym świecie. Często jednym z wiecznych wyzwań w naszym życiu zawodowym jest przekonanie innych, aby robili to, czego od nich oczekujemy, najlepiej szybciej i lepiej. Możemy wymagać od nich generowania informacji, wykonywania zadań, podejmowania decyzji lub wprowadzania innowacji w pewien sposób. Jednakże nie jest to zadanie, które łatwo się realizuje. Każdy ma swoje własne obowiązki i zadania, więc dlaczego mieliby być zainteresowani pomaganiem akurat nam?

Właśnie w tym momencie pojęcie wpływu staje się kluczowe. Zamiast postrzegać niechęć ludzi do robienia tego, co od nich oczekujemy, jako nieuniknioną i naturalną, często traktujemy ją jako źródło frustracji. Mamy tendencję do przekonania, że ludzie są niechętni do współpracy, ponieważ są, cóż... niechętni do współpracy. Uważamy, że ich niepowodzenia w dostarczaniu tego, czego wymagamy na czas i w oczekiwanej jakości, świadczą o ich nieefektywności, braku zaangażowania, niekompetencji lub braku profesjonalizmu. Często nawet interpretujemy te niepowodzenia jako przejaw ludzkiego oporu przed zmianami. Nasze spiskowe interpretacje mogą szybko przechodzić w irracjonalność.

Warto jednak zrozumieć, że to nie jest jednokierunkowy problem. Kiedy ludzie pytają mnie na seminarium o radę, jak skuteczniej wpływać na innych, zawsze odpowiadam tym samym pytaniem: Dlaczego sami nie chcą nauczyć się wywierać wpływ? Dlaczego nie chcą być po drugiej stronie procesu wpływania, pomagając osobie wpływającej osiągnąć jej cele w sposób terminowy i efektywny? Moje pytania te zazwyczaj wywołują chwilową ciszę, być może uśmiech lub dwa. Zastanawiają się nad tym, że wpływ nigdy nie powinien być jednokierunkowy. Musimy podchodzić do rozmów z pokorą. Tak, mamy swoje przekonania, ale może istnieć inna perspektywa, inna ścieżka do sukcesu lub inna potrzeba, która jeszcze nie została dostrzeżona. Musimy być otwarci na te możliwości.

Ale teraz chcę cię przekonać, że mogłeś źle zrozumieć pojęcie wpływu. To prawdopodobnie nie jest przyjemne uczucie, ale taki jest cel tej rozmowy. Nasze wysiłki mające na celu przekonanie innych prawie zawsze zakończą się niepowodzeniem, jeśli nie zrozumiemy przeszkód stojących na drodze do współpracy. Aby lepiej zrozumieć te przeszkody, warto postrzegać siebie jako źródło problemu, a nie innych. Mało prawdopodobne jest, żebyśmy mogli przekonać innych, jeśli uważamy, że nasza „sprawa" jest ważniejsza niż „sprawa" innej osoby. Wytykanie własnych harmonogramów i standardów jakości nie jest najlepszym sposobem na zachęcanie innych do robienia tego, czego chcemy. Oczekiwanie, że inni będą reagować na nasze priorytety, zanim sami nie pokażemy takiego samego podejścia wobec nich, nie jest właściwym modelem. Niewiele osób cieszy się, gdy inni mówią im, co powinni robić.

Nasze wysiłki mające na celu wpływanie na innych często brakuje zrozumienia ich wyzwań, priorytetów, perspektyw i fundamentalnych wartości. Co więcej, jeśli nie mamy dobrych relacji z drugą osobą, może nam brakować podstawy do żądania czegokolwiek w kontekście pracy, gdzie nasze priorytety i cele często kolidują. Dlatego ważne jest, abyśmy podejście do wpływania na innych było bardziej empatyczne i otwarte na zrozumienie ich perspektyw i potrzeb.

W rezultacie, aby stać się bardziej efektywnymi przywódcami i wywierać pozytywny wpływ na innych, musimy podejść do tej kwestii z większą empatią, zrozumieniem i gotowością do współpracy. Wykorzystanie władzy jako narzędzia nie jest zazwyczaj skutecznym sposobem osiągnięcia trwałych i pozytywnych efektów w długoterminowych relacjach zawodowych. Zrozumienie drugiej strony, jej potrzeb i perspektyw, może prowadzić do bardziej efektywnego wywierania wpływu i osiągania wspólnych celów w sposób harmonijny i efektywny.

Jednym z kluczowych elementów skutecznego wpływu jest zdolność do słuchania. Musimy być gotowi wysłuchać innych, zrozumieć ich perspektywy i potrzeby, zanim spróbujemy przekonać ich do swojego punktu widzenia. To nie tylko pokazuje szacunek wobec drugiej osoby, ale także umożliwia nam dostosowanie naszych argumentów i strategii przekonywania do ich konkretnych.

Autorka jest Tunezyjką od lat mieszkającą w Koszalinie, lektorką języka angielskiego i arabskiego. Szkoli menedżerów w zakresie różnic międzykulturowych i skutecznej komunikacji w biznesie. Sama zakłada i prowadzi firmy – m.in. w branży edukacyjnej. Pracuje również w Wyższej Szkole Bankowej w Gdańsku. Prywatnie żona pana Macieja, mama dwóch chłopców.

Podróże kształcą, przekonują się o tym uczniowie z Bonina

Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. W. Witosa w Boninie, realizuje przesłanie patrona szkoły, który w swojej walce o lepszą wieś, domagał się także szybkiego wprowadzenia postępu rolniczego. Jednym ze sposobów są realizowane przez szkołę projekty współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus Plus.

Uzyskana przez szkołę akredytacją, pozwoliła na zrealizowanie projektu numer 2021-1-PL01-KA121-VET-000009853, w ramach którego uczniowie Technikum Żywienia i Usług Gastronomicznych, Technikum Architektury Krajobrazu, Technikum Mechanizacji Rolnictwa i Agrotroniki oraz Technikum Weterynarii realizowali praktyki u przedsiębiorców w Szwecji i Portugalii.

W ramach tego projektu szkoła w Boninie postawiła także na rozwój nauczycieli. Siedmiu z nich wraz z nauczycielami z Reunionu wzięło udział w kursie „Nowoczesne technologie w pracy nauczyciela przedmiotów zawodowych w rolnictwie", który odbył się w Portugalii. Jedna z nauczycielek wzięła udział w kursie branżowego języka angielskiego na Malcie.

Ciekawym doświadczeniem był także job shadowing, którego nauczyciele mogli doświadczyć w Szwecji. Polega to na przyglądaniu się, jak na podobnym stanowisku pracują koledzy w innej, choć bardzo podobnej w swojej specyfikacji szkole za granicą. Taki model poznania warunków pracy przynosi korzyści, zarówno dla już zatrudnionych pracowników jak i pracodawców.

Młodzież szkolna w ramach projektu spędziła również dwa tygodnie w malowniczej miejscowości Povoa de Varzim, w Portugalii oraz w Malmo, w Szwecji. W ramach realizacji programu kulturalnego uczestnicy projektu odwiedzili miejsca zarówno związane z pracami okołorolniczymi jak i historyczne ciekawostki regionów.

Udział w projekcie Erasmus Plus pozwala uczniom nie tylko podnieść ich kompetencje zawodowe i umiejętności językowe, ale także daje niepowtarzalną okazję do bliższego i niezapomnianego kontaktu z portugalską i szwedzką kulturą.

Wyjazd w ramach Projektu otworzył przed uczestnikami możliwość poznania nowych osób, poszerzył świadomość kulturową, pozwolił nabyć nową wiedzę i umiejętności oraz zwiększyć potencjał językowy. Poza zdobyciem nowej wiedzy na temat innych krajów oraz poznaniem środowiska naturalnego rówieśników, wyjazdy uczą tolerancji i otwartości. Dla Szkoły to też świetna okazja do wymiany doświadczeń i promowania wiedzy na temat innych kultur. Wyjazdy tego typu – jak podkreślają sami uczestnicy - rozwinęły w nich poczucie przynależności do Europy, nauczyły poszanowanie dla innych, zmieniły postrzeganie i wyobrażenia o innych krajach.

6 LAT GWARANCJA MAZDY

HYBRYDOWA
MAZDA CX-60

Stworzona rękoma japońskich mistrzów rzemiosła Takumi, Mazda CX-60 Plug-in Hybrid łączy wyrafinowaną elegancję języka stylistycznego KODO z wytrzymałością SUV-a. Starannie wyselekcjonowane materiały, moc 327 KM, wyjątkowa dynamika i przyspieszenie 5,8 sekundy do setki, łączą się w idealnej harmonii w samochodzie zaprojektowanym z myślą o kierowcy. Jeżeli z taką perfekcją dopracowujemy każdy detal – wyobraź sobie, z jaką przyjemnością będziesz prowadzić hybrydową Mazdę CX-60.

BMG GOWOROWSKI SŁUPSK
BOLESŁAWICE | Słupska 6, tel. +48 59 848 70 80 | www.mazda-slupsk-goworowski.pl

W zależności od wersji samochodu średnie zużycie paliwa, energii oraz emisja CO2 (na podstawie WLTP) wynoszą odpowiednio: 1,5-5,3 l/100 km, 23 kWh/100 km oraz 33-139 g km. Samochody Mazda są wyposażone w układ klimatyzacji zawierający fluorowany gaz cieplarniany o współczynniku ocieplenia globalnego powyżej 150. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji znajdują się na mazda.pl

mazda.pl

CRAFTED IN JAPAN

mazda

Specjalistyczna Poradnia Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

KOMPLEKSOWE BADANIA SŁUCHU NOWORODKÓW, DZIECI I DOROSŁYCH

- Poradnia otolaryngologiczna
- Poradnia audiologiczno-foniatryczna

DIAGNOSTYKA I LECZENIE DLA DZIECI I DOROSŁYCH

- Audiometria
- Tympanometria
- Badanie ABR
- Badanie OAE
- Stroboskopia
- Videostroboskopia
- Inhalacje wibroaerozolem - AMSA
- Nebulizacje

KOMPLEKSOWA REHABILITACJA SŁUCHU, MOWY, ZABURZEŃ WIEKU ROZWOJOWEGO DLA DZIECI

- Poradnia rehabilitacji osób z dysfunkcją narządu słuchu i mowy
- Poradnia rehabilitacji dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego
- Poradnia logopedyczna

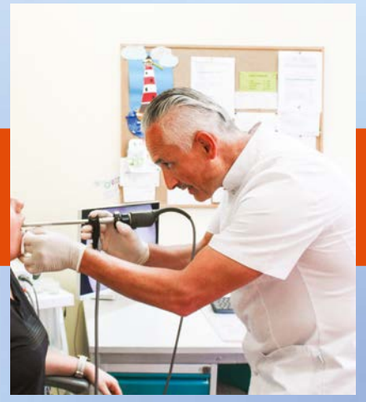
Jesteśmy placówką leczniczą działającą na rzecz dzieci, młodzieży i dorosłych od 1994 r.

Zajmujemy się diagnozą zaburzeń słuchu i mowy u noworodków, małych dzieci, młodzieży i dorosłych (również w ramach Programu Powszechnych Przesiewowych Badań Słuchu u Noworodków). Uzupełnieniem kompleksowej diagnostyki jest prowadzona przez nas wielospecjalistyczna rehabilitacja słuchu, mowy oraz zaburzeń rozwojowych u dzieci i młodzieży.

Cały zespół Poradni (w tym terapeuci, lekarze, kadra pomocnicza) od kilkudziesięciu lat dba o prawidłowy rozwój naszych podopiecznych, sprawując specjalistyczną opiekę w taki sposób, aby dzieci po okresie wsparcia w Poradni samodzielnie rozpoczęły etap edukacji publicznej.

Wszystkie świadczenia realizowane są dla osób ubezpieczonych nieodpłatnie, w ramach umów z Narodowym Funduszem Zdrowia.

Jesteśmy jedyną placówką w regionie świadczącą tak kompleksową specjalistyczną opiekę nad Pacjentem.



ul. Jana z Kolna 24 B, 75-204 Koszalin
tel. 94 341 04 84 | kontakt@poradnia-pzg-koszalin.pl
www.poradnia-pzg-koszalin.pl

SPECJALIŚCI / LEKARZE / TERAPEUCI

Katarzyna Sierpowska, Dyrektor

Patrycja Gawrońska, Zastępca Dyrektora

Wioleta Chutnik - Fizjoterapeuta

Grażyna Stępniak, Logopeda

Hanna Linnik, Logopeda

Kamila Klincewicz, Fizjoterapeuta

Dominika Pazio-Osiowy, Logopeda

Grażyna Miksza, Pielęgniarka

Krystyna Wiatr-Soja, Fizjoterapeuta

lek. med. Magdalena Stefańska-Ilków, Rehabilitacja Medyczna

lek. med. Tadeusz Dąbrowski, Laryngolog

Izabela Grudzień-Pilarczyk, Psycholog

lek. ned. Arkadiusz Mikulski, Laryngolog, Foniatra

Magdalena Łuczyk, Terapeuta, Logopeda

Magdalena Surma, Rejestratorka Medyczna

Kinga Łapińska - Dudzic, Logopeda

Marta Filipek, Terapeuta Zajęciowy

Adriana Sztuba, Surdopedagog

Teresa Meyer, Psycholog

Enklawa
INSTITUTE
CONCEPT BY CZERKAWSKA

SZCZECIN KOSZALIN BERLIN

Programy lecznicze
Laseroterapia
ZO® SKIN HEALTH
BY ZEIN OBAGI, MD

Aromaterapia
ALQVIMIA

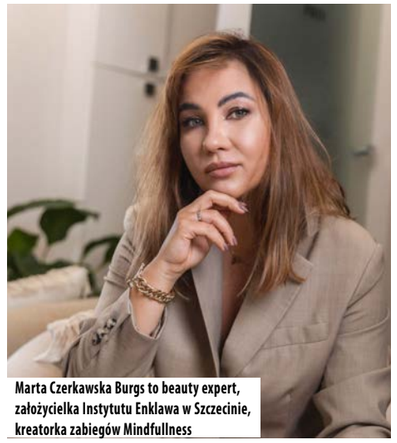
Naturalny permanentny
by Czerkawska

Koszalin
Dzieci Wrzesińskich 19a
Inst enklawa_institute_koszalin
Tel +48690221626

Zdrowe trendy: Smart Aging i Natural Look

Enklawa Institute by Marta Czerkawska-Burgs (kojarzona wcześniej w Koszalinie głównie z makijażu permanentnego) otworzyła w mieście na stałe własną placówkę - filię Enklawa Institute ze Szczecina. Tym samym nowy trend w kosmetologii i medycynie estetycznej, rozwijany od lat przez Martę Czerkawską-Burgs, rozszerzył swoje horyzonty o Koszalin.

Co wyróżnia metodę pracy stosowaną przez panią Martę? Zdominowana kuracjami antiagingowymi medycyna estetyczna niechętnie uwzględnia naturalne terapie spowalniające procesy starzenia. Wymagają one cierpliwości, konsekwencji w działaniu i zaufania do technologii. Wielu klientów szuka jednak szybkich efektów, bo boryka się z problemem samooceny. Marta Czerkawska-Burgs, jako beauty expert, proponuje inne podejście. Stworzyła Concept Smart Aging, w którym dba się o skórę, bazując na jej zdolnościach do autoregeneracji.



Marta Czerkawska Burgs to beauty expert, założycielka Instytutu Enklawa w Szczecinie, kreatorka zabiegów Mindfullness

Marta Czerkawska-Brugs mówi: - Kiedy 15 lat temu otwierałam w Szczecinie Day Spa, autoryzowany instytut światowej marki Dermalogica (jeden z pierwszych w Polsce), czułam, że powinien to być całkiem inny gabinet niż większość, bliższy idei slow food a nie fast food. W Enklawie zawsze bardziej koncentruję się na potrzebach klientów niż na zysku, który tak czy inaczej zawsze jest wynikową biznesu opartego na prawdzie i jakości. Zależy mi na wzmacnianiu poczucia własnej wartości u innych kobiet, mężczyzn i młodzieży. Moją misją jest pokazanie, że warto podchodzić do siebie z szacunkiem i delikatnością, a właśnie autentyczność jest wartością, która sprawia, że jesteśmy wyjątkowe. Od dawna czułam, że medycyna estetyczna i gabinety kosmetyczne potrzebują przedefiniowania i zdecydowałam, że teraz jest na to właściwy czas. Smart Aging to mój charakter i szczerość w tym wyborze. Uważam, że jeśli dbać o swoją zewnętrzność, to tylko długofalowo, zdrową dietą, treningami, jogą o poranku i najlepszymi kosmetykami. Dla mojego butikowego instytutu w Koszalinie wybrałam amerykańską markę premium ZO Skin Health, coraz bardziej rozpoznawalną w naszym kraju, która rozwija się pod fachowym okiem dr. Zein Obagi. Marka ZO Skin Health słynie z intensywnych tarapii złuszczających przeciwstarzeniowych i terapii na przebarwienia oraz ze swoich, opracowanych przez doktora Obagi, programów leczniczych.

Proces starzenia jest nieunikniony. Mentalnie musimy się do tego przygotować i zaakceptować ten fakt, a w międzyczasie stymulować skórę i ciało w taki sposób, aby były w najlepszej możliwej formie. Wyznaję filozofię, w której świadomie odzyskuję zaufanie do intuicji i stwarzam sobie życie, w którym czuję się prawdziwie spełniona, szczęśliwa, szczera i wolna. Tak więc moje autorskie terapie Smart Aging Plan powstały dla pełnego zaopiekowania się klientami, ale i z mojej wewnętrznej potrzeby. Stworzyłam programy dopasowane do kondycji skóry w danym wieku. Ich realizacja rozciąga się co najmniej na pół roku. Wstępem jest konsultacja z kosmetologiem oraz diagnoza skóry oparta na rzetelnej wiedzy oraz komputerowym badaniu, pokazującym co dzieje się pod powierzchnią skóry. To pozwala na personalizację planu działania. Terapie opracowuję indywidualnie, po przeanalizowaniu i konsultacji z kosmetologiem. Realizacja każdego z planów rozpoczyna się oczyszczaniem skóry z użyciem oxybrazji, mikrodermabrazji, wodorowego oczyszczania skóry lub peelingów chemicznych, które przygotowują skórę klienta do boosterów laserowych. W przypadku osób w wieku 25+ oprócz złuszczania i światłoterapii nie potrzeba właściwie nic więcej – wystarczy od czasu do czasu wykonać krótki zabieg lunchowy, aby proces starzenia się skóry przebiegał wolniej. Plan dla osób 45+ i 55+ to dłuższe terapie, podczas których pracujemy nad odmłodzeniem wizerunku przez okres około roku. W planach dla osób dojrzałych, w wieku 65+, które wymagają intensywniejszej stymulacji, włączamy zabiegi z dłuższym okresem rekonwalescencji. Dzięki zastosowaniu platformy laserowej z trzema długościami fali, okres rekonwalescencji po zabiegu trwa znacznie krócej niż miało to miejsce w przypadku laserów frakcyjnych starszej generacji. Końcową procedurą jest przywrócenie naturalnego owalu twarzy.

Trzeba jednak pamiętać, że proces starzenia się skóry - niczym grawitacja - trwa cały czas, dlatego też zabiegi wykonujemy systematycznie. Podobnie jak ze zdrową dietą czy treningami – najważniejsza jest systematyczność i konsekwencja. Nie możemy nic zrobić na zapas. Możemy spowolnić procesy, poprawić jakość skóry, ale musimy cały czas regularnie ją stymulować z uważnością, żeby nie przesadzić. Często plan modyfikujemy i zmniejszamy częstotliwość zabiegową i wprowadzamy moją autorską terapię Mindfullness, która opiera się na świadomym relaksie z masażem a także na połączeniu masażu w stylu Kobido - Zoga Face Integration i najwyższej jakości hiszpańskiej aromaterapii spod znaku Alqvimia (całość to błogosławieństwo dla skóry i duszy!). Dla podtrzymania efektów kluczowa jest zaś pielęgnacja domowa.

A co z makijażem permanentnym, z którym głównie byłam dotychczas kojarzona w Koszalinie? To moja pasja od 15 lat, która pozostanie ze mną na zawsze. Obecnie liczy się w nim totalny Natural Look, gdzie tylko można się domyślać, że ktoś ma makijaż. Nie wykonuję makijaży, które nie będą współgrały z moim gustem. Skupiam się na malowaniu naturalnych włosków na brwiach, usta w wersji Aquarelle Lips lub Nude, a kreski uwielbiam w linii rzęs ewentualnie z lekkim tylko podciągnięciem.

Marki kosmetyczne wyselekcjonowane przez właścicielkę, Martę Czerkawską-Burgs, pasjonatkę kosmetologii i aromaterapii, można zakupić stacjonarnie w jej instytutach w Szczecinie i Koszalinie lub na stronie www.

Poznaj nas!

Enklawa INSTITUTE

Instagram
enklawa_institute_koszalin
enklawa_institute

Koszalin, ulica Dzieci Wrzesińskich 19A, tel. +48 690 221 626
Szczecin, ulica Wojska Polskiego 40/2, tel. +48403139369
www.enklawa-institute.pl

Umów się już dziś i odbierz swój rabat 200 zł. Wyślij SMS na numer +48 690 221 626 z hasłem „Prestiż Koszalin"!

Chorobliwe odkładanie zadań to nie to samo co lenistwo

Autor: Sylwia Hille-Jarząbek

Gdyby można było prokrastynację opisać jednym zdaniem, powtórzyłabym za Christopherem Parkerem, że jest ona jak karta kredytowa: dużo zabawy, dopóki nie dostanie się rachunku. Inaczej: choć zdajemy sobie sprawę z negatywnych konsekwencji, odkładamy ważne sprawy na jutro, pojutrze, na za miesiąc. Spodziewając się kłopotów, brniemy dalej, udając, że mamy inne, ważniejsze sprawy do załatwienia. Definicyjnie prokrastynacja jest dobrowolnym procesem odwlekania zaplanowanej czynności, pomimo wiedzy, że takie postępowanie jest dla nas szkodliwe. W tym miejscu często pojawia się pytanie: czy to przypadkiem nie jest definicja lenistwa?

Lenistwo od prokrastynacji różni poczucie winy, a poczucie winy to wyjątkowo niewygodny stan emocjonalny. Wiąże się on z wyrzutami sumienia, wstydem, spadkiem nastroju, a w efekcie obniżeniem samooceny. Krótko mówiąc prokrastynacja to stan, w którym nasza racjonalna część Ja jest w konflikcie z nieracjonalną. Ta pierwsza wie, że bycie sumiennym jest dla nas korzystne, a ta druga robi wszystko, aby do realizacji zadania nie doprowadzić.

Ażeby lepiej zobrazować sytuację, posłużę się przykładem. Wyobraźcie sobie Państwo, że macie w pracy ważny projekt do przygotowania. Szef mówił o nim od miesięcy, ustalona była konkretna data wykonania zadania. Pomimo to odsuwaliście od siebie wszelkimi sposobami jego wykonanie. Deadline się zbliża, bierzecie już pracę do domu, ale zamiast siąść do roboty wykonujecie mnóstwo innych czynności: mycie okien, pieczenie ciasta, zmiana pościeli. Godziny lecą, a wy jeszcze nic nie zrobiliście, za to dom lśni jak nigdy. Narasta złość, rośnie poziom stresu, bo krótko mówiąc, z najważniejszym zadaniem jesteście „daleko w polu".

Jak częste to jest zjawisko? Badania przeprowadzone na populacji polskiej pokazały, że prokrastynacja to prawie nasz sport narodowy, aż 80 proc. z nas odkłada sprawy na później. Co drugi z nas odkłada sprzątanie, 15 proc. obowiązki służbowe, 11 proc. sprawy urzędowe, 10 proc. drobne naprawy i remonty domowe.

Częściej odwlekają młodzi niż osoby po 60. roku życia. Badania przeprowadzone na amerykańskich studentach pokazały, że są oni liderami rankingu - ponad 80 proc. prokratsynuje niemal zawodowo. Jest to wytłumaczalne, ponieważ do 25. roku życia kształtują się ośrodki w mózgu odpowiedzialne za samoregulację, zatem dla dorosłych po 25. roku życia niestety wytłumaczenia rozwojowego nie ma.

KRÓTKOTERMINOWA POPRAWA NASTROJU

Dlaczego tak się dzieje, że będąc świadomymi konsekwencji niewykonania zadania, samodzielnie narażamy siebie na kłopoty? Otóż prokrastynujemy z obawy przed porażką. Unikamy wykonania zadania, bo łatwiej nam wytłumaczyć sobie i ponieść konsekwencje niewykonania zadania, niż uświadomić sobie brak umiejętności, wiedzy czy pomysłu na to, jak wykonać nasze zadanie. Unikając, chronimy swoją samoocenę. Niestety generujemy przy okazji lęk, który w skrajnej formie może zapukać do nas w postaci ataków paniki.

Część z nas prokrastynuje, gdyż poszukuje doznań: kiedy zbliża się termin zrobienia czegoś, rośnie poziom pobudzenia, a dreszczyk emocji związanych z wykonaniem zadania na ostatnią chwilę powoduje, że nasza ryzykancka część Ja jest zadowolona.

Odkładamy sprawy na później również wtedy, kiedy mamy problemy z podejmowaniem decyzji. Brak podejmowania decyzji jest wyborem mniejszego zła, bo choć celu nie zrealizujemy, nie musimy wychodzić ze strefy komfortu, jakim jest wzięcie odpowiedzialności za podjętą decyzję.

W zasadzie możemy powiedzieć, że jest to krótkoterminowa strategia poprawy nastroju. Kluczem jest tu słowo „krótkoterminowa". Choć poprawa nastroju następuje, to konsekwencje mogą prowadzić do jego znacznego obniżenia. Kiedy pojawiają się na horyzoncie nieprzyjemne emocje, a pamiętajmy, że za prokrastynacją stoi poczucie winy, lek wyrzuty sumienia, łatwiej jest nam odsuwać w czasie podejmowanie działań związanych z wykonaniem zadania, wykonując szereg różnych czynności, które będą niejako naszym alibi. „Nie zrobiłam, bo..." - i tu każdy z nas może wstawić, co chce. Od braku wkładu w naszym ulubionym długopisie, po konieczność umycia okien.

CZTEREJ JEŹDŹCY PROKRASTYNACJI

Co robimy najczęściej, zamiast tego, co powinniśmy? Drzemka, jedzenie, sprzątanie, skrolowanie social mediów. Warto podkreślić, że zwyczajowo:

- odkładamy na później te zadania, których nie lubimy, które nie są dla nas interesujące, są raczej z grupy obowiązków niż przyjemności;
- dostajemy zbyt mało lub niejasne instrukcje, mało konkretne, czyli nie wiemy, jak to zrobić;
- boimy się podjąć decyzję, odpowiedzialność nas przytłacza;
- boimy się porażki, negatywnej oceny.

Naturalnie pojawia się pytanie: co robić, żeby poprawić swoją skuteczność oraz zakończyć samoutrudnianie?

ODZYSKAĆ KONTROLĘ

Zanim przejdziemy do strategii radzenia sobie z prokrastynacją, warto spojrzeć na siebie holistycznie, a skoro źródłem odwlekania jest słaba samoregulacja i samokontrola samych siebie, to uzyskanie poprawy w tej sferze przełoży się na zwiększenie motywacji do działania.

Krok 1: Dbanie o sen, bo sen wpływa w zasadzie na wszystko: wydajność, wygląd, wagę, nastrój, emocje pamięć. Higiena snu, poczucie bycia wyspanym, zwiększy nam optymizm o poranku, a pozytywne nastawienie, jak każdy wie, jest motorem motywacji.

Krok 2: Wsparcie siły woli, czyli praca nad rozwojem użytecznych nawyków. Identyfikujemy bodźce, które nas najczęściej rozpraszają, bo to one wprowadzają nas w tryb prokrastynacji. Tworzymy listę użytecznych zwyczajów, a przy okazji pamiętamy o pozytywnych wzmocnieniach, czyli nagradzaniu się za wykonaną pracę. Pomocna jest medytacja, choć nie każdy wie, jak z tego narzędzia skorzystać.

Krok 3: Podniesienie energii do działania. Choć każdy z nas ma swoje sposoby, tajemnicą nie jest, że nawet 15 minut aktywności fizycznej dziennie poprawia nastrój, a to przekłada się na większe chęci do działania. „Śmiech to zdrowie", ten znany slogan ciągle jest na topie, im więcej się śmiejemy, tym poziom wydzielanych endorfin jest większy, a to ma wpływ na poczucie zadowolenia z życia i większe

chęci. Regularne jedzenie, picie odpowiedniej ilości wody również poprawia nasz dobrostan. Ćwiczenia oddechowe, zimny prysznic, odrobina czekolady, kawa nie zaszkodzą, a wzmocnią pozytywne nastawienie.

Krok 4: Zadbane otoczenie. Odsłoń okna, wpuść światło do pomieszczenia. Posłuchaj energetycznej muzyki, zadbaj o odpowiednią temperaturę pomieszczenia. Spraw, żeby miejsce, przy którym pracujesz było dla ciebie przyjemne.
Kiedy zaczniemy dobrze regulować siebie, behawioralna praca nad prokrastynacją będzie dla nas łatwiejsza.

BYKA ZA ROGI

Praca własna, czyli co konkretnie?

• Na początek warto poszukać wzorca, gdyż każdy z nas postępuje według jakiegoś schematu. Warto wypisać sobie na kartce najczęściej odwlekane rzeczy, a obok nich zidentyfikować pojawiające się przy nich emocje. Zobaczyć, które pojawiają się najczęściej oraz zastanowić się nad źródłem ich pochodzenia.

• Kolejnym etapem jest wybór zadania do wykonania oraz odwołanie się do motywacji autonomicznej. Motywacji, która jest zintegrowana z naszym wewnętrznym sposobem działania, wartościami i potrzebami. Wewnętrzne poczucie sprawczości to obraz siebie jako jednostki inicjującej i mającej wpływ na realizację zadań. To z kolei zwiększa wiarę w siebie, w swoją skuteczność oraz daje nadzieję na ukończenie pracy, czy też realizację celu.

• Słowa, jakimi opisujemy zadanie, mają znaczenie. Jeśli „muszę" przeformułujemy na „chcę", „powinnam" na „zrobię" zmieni się nasze postrzeganie, zacznie nabierać dla nas korzystnego znaczenia. Jeśli mam potrzebę coś robić, brzmi to inaczej niż „kazali mi coś zrobić". Małe słowa czynią różnicę.

• Organizacja, czyli plan pracy. Plan zawsze ułatwia, jeśli spełnia zasadę SMART: skuteczny, mierzalny, realny, określony w czasie. Cele, które sobie stawiamy na dzień, muszą być odpowiednie do naszych możliwości koncentracji. Jeśli na ten moment nasza koncentracja to, np. jedynie 11 minut, stosujemy zasadę Pomodoro. Nastawiamy budzik na 11 minut, pracujemy, a potem robimy 11 minut przerwy. Stopniowo, w miarę rozwoju naszych zdolności koncentracji uwagi, wydłużamy czas pracy. Zawsze wzmacniamy nasz ośrodek nagrody, podkreślając, że udało nam się osiągnąć cel. Każdy minimalny krok to zawsze krok naprzód.

• Implementacja intencji. Żeby nam się chciało, musimy sobie wytłumaczyć, po co to robimy. Pomocne jest stworzenie listy korzyści, które będziemy mieć, jak wykonamy zadanie. Programujemy się na pozytywne konsekwencje podjętych przez nas zadań.

• Monitoring pracy. Podkreślamy postępy, odhaczamy w planie, to co już zrobiliśmy. Kiedy widzimy postęp, zauważamy naszą skuteczność, a to zmienia kontekst z „nie potrafię" na „umiem". W ten sposób kształtujemy nawyki, widzimy jakie zachowania wdrożyliśmy i które z nich są dla nas skuteczne.

• Na koniec to, co już nie raz tutaj padło – czyli nagrody. Wzmocnienia powodują, że zapamiętujemy wzorzec korzystnego dla nas postępowania. Podkreślając sukcesy, wzmacniamy wiarę w siebie. Czujemy się dobrze, nasze poczucie sprawstwa wzrasta oraz rośnie nasza samoocena.

Wiara we własne możliwości musi być połączona z działaniem. Możemy czytać na temat prokrastynacji, słuchać podcastów, obejrzeć film o kimś, komu się udaje i dalej być w punkcie wyjścia, jeśli nie wdrożymy systemu działań.

DOBRY CZAS NA ZMIANĘ

A co, jeśli pomimo wszystko nie wychodzi? Czasami samodzielna praca jest zbyt trudna, ponieważ za prokrastynacją stoi system regulacji emocji, a za nim może być ukrytych wiele różnych, trudnych doświadczeń. System ten kształtuje się w dzieciństwie i to, czego doświadczyliśmy, ma przełożenie na nasze funkcjonowanie w życiu dorosłym. Wtedy powinniśmy zapukać do psychologa.

Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach podkreśla umiejętności oraz zasoby klienta. Pokazuje, co osoba zgłaszająca się do gabinetu już umie oraz wskazuje, jak wraz z terapeutą budować rozwiązania na przyszłość. Pomocne są również terapie poznawczo-behawioralne, koncentrujące się na identyfikacji oraz zmianie błędnych przekonań.

Dla wszystkich tych, którzy chcieliby zgłębić temat prokrastynacji polecam książkę Piotra Modzelewskiego zatytułowaną „Pokonaj odwlekanie i rozwiń wytrwałość". Powoli wchodzimy w okres jesienno-zimowy, być może to jest właśnie ten czas, który warto poświęcić na rozwój osobisty.

Autorka jest psychologiem, certyfikowanym konsultantem terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach, psychotraumatologiem 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

rzecz tortowa

SZEROKI WYBÓR DODATKÓW
DO TORTÓW I CIAST

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

rzecz_tortowa_koszalin
/rzecz.tortowa

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

Pracownia Tortów
MONIKA RUDNICKA

Tort weselny

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

pracowniatortowmonikarudnicka
pracownia_tortow_rudnicka
732 55 88 44
www.monikarudnicka.pl

Ciemna strona fruktozy

Owoce i miód zawsze są „zdrowe”?

Autor: Agnieszka Kobalczyk Rohde

Przez całe życie słyszymy, że owoce są bardzo zdrowe, jak więc z nimi jest? Bać się ich, czy nie? Co do zasady nie, ale... wszystko zależy od tego, w jakiej kondycji zdrowotnej się znajdujemy i jak wyglądają nasze nawyki żywieniowe.

Fruktoza nazywana „cukrem owocowym” została zidentyfikowana w 1874 roku przez francuskiego chemika Augustin'a-Pierre'a Dubrunfaut. W formie wolnej, obok glukozy i sacharozy, występuje powszechnie w owocach (od 1 do 8% masy), miodzie (38%), a także naturalnych syropach, niektórych warzywach, nektarze kwiatów.

Fruktoza jest spożywana przede wszystkim w postaci cukru (sacharozy), która jest połączeniem dwóch cząsteczek: glukozy i fruktozy. W 1957 roku Richard Marshall i Earl Kooi opracowali metodę enzymatycznej hydrolizy skrobi kukurydzianej, której produktem był bogaty we fruktozę i tani w produkcji syrop wysokofruktozowy (HFCS – high fructose corn syrup). Począwszy od lat 70. XX wieku zaczął robić karierę na skalę światową i szeroko zdobywał serca producentów napojów i żywności. Możemy go znaleźć w wielu odmianach i pod różnymi nazwami, jako syrop glukozowo-fruktozowy, syrop fruktozowy (HFS), izoglukoza. W zależności od zawartości fruktozy istnieją jego odmiany HCFS-90, HSF-55 (stosowany głównie w USA i Kanadzie) oraz HCFS-42 – najpopularniejszy w Europie. Do produkcji syropów wysokofruktozowych można wykorzystać także inulinę, czyli naturalną substancję zapasową roślin, uzyskując syrop inulinowy, a także syrop z agawy – o zawartości 56-92% fruktozy.

Obecnie wiadomo, że globalny wzrost spożycia fruktozy pod postacią napojów słodzonych i dodatków do żywności, przyczynia się do zwiększenia częstości występowania insulinooporności i zespołu metabolicznego u dzieci i dorosłych. Fruktoza jest metabolizowana odmiennie od glukozy. Nie może być bezpośrednio wykorzystywana jako źródło energii przez wszystkie komórki ludzkiego organizmu. Najpierw musi zostać przekształcona w glukozę (np. w wątrobie), mleczan lub kwasy tłuszczowe. Dopiero w takiej, zmienionej formie, organizm może wykorzystać fruktozę. Wchłonięta w przewodzie pokarmowym fruktoza jest prawie całkowicie metabolizowana w wątrobie, gdzie przy udziale specyficznego dla niej i obecnego tylko tutaj enzymu, fruktokinazy, jest przekształcana do substratu, wykorzystywanego do syntezy kwasów tłuszczowych i glicerolu, które następnie w formie trójglicerydów zostają wydzielane do krążenia jako tzw. małe gęste VLDL, przyczyniając się do zaburzeń lipidowych. Trójglicerydy odkładające się w wątrobie i mięśniach szkieletowych, prowadzą do stłuszczenia tych narządów i oporności na działanie insuliny. Co ciekawe, w odróżnieniu od metabolizmu glukozy, ich synteza jest tym większa, im większa jest podaż fruktozy. Wzrost spożycia fruktozy przyczynia się również do krytycznego przerostu komórek w tkance tłuszczowej trzewnej, jej zapalenia oraz zaburzenia metabolizmu i funkcji endokrynnej. Glukoza stanowi więc źródło energii, a fruktoza jest preferencyjnie zamieniana w tłuszcz.

Spożycie fruktozy (kolejna różnica) nie powoduje wzrostu poziomu insuliny. Jej indeks glikemiczny wynosi 20, co w porównaniu do sacharozy (68) oraz glukozy (100) wydawało się być pozytywne. Z tego powodu fruktoza swego czasu została uznana za zdrowszy zamiennik cukru dla cukrzyków.

Nic bardziej mylnego! Ponieważ fruktoza nie wpływa na poziom insuliny, nie następuje także wydzielania hormonu sytości: leptyny, która – wydzielana przez komórki tkanki tłuszczowej informuje, kiedy mamy skończyć jeść.

Dodatkowo fruktoza nie hamuje wydzielania hormonu głodu: greliny. Uważa się więc, że posiłek bogaty we fruktozę nie daje adekwatnego uczucia sytości i może przyczyniać się do spożywania nadmiaru kalorii, co w zasadzie jest kluczowe dla rozwoju otyłości i związanych z nią schorzeń.

Dodatkowo produktem ubocznym metabolizmu fruktozy jest kwas moczowy, który przyczynia się do wzrostu ciśnienia tętniczego krwi, zwiększa ryzyko miażdżycy tętnic, zawału, udaru oraz zagraża nerkom i stawom. Jednym słowem odgrywa ważną rolę w patogenezie składowych zespołu metabolicznego. Oprócz tego może przyczyniać się do insulinooporności, hiperglikemii, hiperlipidemii, hiperinsulinemii, cukrzycy typu 2. Jest również niezależnym czynnikiem ryzyka choroby nerek.

Fruktoza nie jest także obojętna dla naszego mózgu. W bieżącym roku „The American Journal of Clinical Nutrition” opublikował pracę wykazującą, że choroba Alzheimera może być konsekwencją nadmiernego metabolizmu fruktozy w mózgu. Przypuszcza się, że kiedyś ten szklak metaboliczny „wyłączał” niektóre ośrodki w mózgu, sprzyjając koncentracji i skupieniu na żerowaniu i przetrwaniu. Dziś, w związku z kompletnie odmiennymi warunkami życia, wszechobecność fruktozy prowadzi do powstania stresu oksydacyjnego, miejscowego stanu zapalnego, utraty mitochondriów, dysfunkcji neuronów i ich śmierci.

Wchłanianie fruktozy jest stymulowane przez obecność w pożywieniu innych cukrów: glukozy i galaktozy i jest najsilniejsze, gdy glukoza i fruktoza występują w proporcji 1:1. Jak wiemy, owoce są mieszaniną różnych substancji: wody, fruktozy, glukozy, sacharozy, skrobi, witamin, substancji mineralnych, substancji aktywnych (związki polifenolowe) oraz błonnika.

W związku z rosnącym w ostatnich latach spożyciem produktów obfitujących w różne formy fruktozy, częstym zaburzeniem czynnościowym występującym u dzieci, ale także dorosłych, szczególnie z zespołem jelita drażliwego i SIBO, jest nietolerancja fruktozy. Objawia się ona biegunkami, wzdęciami, dyskomfortem jelitowym, obfitymi gazami, objawami refluksu żołądkowo-jelitowego.

W przypadku upośledzenia wchłaniania fruktozy zaleca się ograniczanie spożycia produktów, które zawierają fruktozę w ilościach znacznie przewyższających zawartość glukozy i galaktozy oraz bogatych w tzw. fruktany, czyli niewchłaniane w jelicie dłuższe łańcuchy fruktozowe. Należą do nich: produkty przetworzone z dodanym HFCS lub jego pochod-

nymi, soki owocowe, jabłka, gruszki, mango, melony, papaja, arbuzy, maliny, suszone owoce (szczególnie daktyle), miód, a także pory, czosnek, cykoria, cebula, szparagi, jęczmień.

Mimo coraz większej ilości dostępnych badań dotyczących negatywnego wpływu fruktozy na stan zdrowia, temat ciągle jest kontrowersyjny. W większości z nich obserwacje były prowadzone na zwierzętach lub po stosowaniu suplementacji dużymi dawkami fruktozy, a nie w oparciu o ocenę zwyczajowej diety badanych osób. Kontynuacja badań nad wpływem fruktozy na organizm może pozwolić m.in. na ustalenie, jaką dawkę fruktozy można uznać za bezpieczną. Nie ulega wątpliwości: fruktoza może prowadzić do niekorzystnych zaburzeń metabolicznych, tym bardziej, że spożywanie dużych ilości tego cukru często może wiązać się z innymi „ryzykownymi" zachowaniami takimi jak przejadanie się, spożywanie zbyt dużych ilości nasyconych kwasów tłuszczowych czy ograniczenie aktywności fizycznej. Każdy z tych czynników może przyczyniać się niezależnie do zaburzeń metabolicznych w organizmie.

Przez całe życie słyszymy, że owoce są bardzo zdrowe, jak więc z nimi jest? Bać się ich, czy nie? Co do zasady nie, ale... wszystko zależy w jakiej kondycji zdrowotnej się znajdujemy i jak wyglądają nasze nawyki żywieniowe.

Owoce, obok fruktozy i innych cukrów prostych, zawierają także sporo wody (80-90%), są niskokaloryczne (poza nielicznymi wyjątkami - jak banany czy awokado), są pełne witamin, przeciwutleniaczy, składników mineralnych i błonnika. Składniki te mają działanie „ochronne". Są wartościową częścią naszego zdrowego talerza i warto je włączać w ilościach dopasowanych do naszego stanu zdrowia i stylu życia. Ważne jednak, by jeść więcej warzyw niż owoców, starać się sięgać po świeże owoce o niższej zawartości cukrów i raczej traktować jako deser po posiłku bogatym w warzywa, szczególnie jeśli chorujemy na choroby sercowo-naczyniowe czy metaboliczne.

Tutaj konieczny jest umiar. Badania naukowe, ale i moje doświadczenia w pracy z pacjentami wskazują, że u osób mało aktywnych i obciążonych schorzeniami metabolicznymi ograniczenie spożycia owoców na rzecz większej ilości warzyw na talerzu jest ogromnie pomocne w ich leczeniu oraz sprzyja redukcji trzewnej tkanki tłuszczowej.

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

Kolorowy zawrót głowy, czyli jesienne metamorfozy z Pracownią Fryzjerską Moniki Dudy

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

Wrzesień jest nowym początkiem nie tylko dla uczniów. W tym miesiącu częściej niż w Nowym Roku skutecznie realizujemy swoje postanowienia, szczególnie te, które dotyczą nas bezpośrednio. Karnet na siłownię albo nauka nowego języka to świetne plany, ale długoterminowe. Są jednak takie zmiany, które można wykonać od ręki, a natychmiastowy efekt dodaje pewności siebie, odświeża i regeneruje.

Metamorfozy to specjalność Pracowni Fryzjerskiej Moniki Dudy. Tutaj nikt nie boi się odważnych, mocnych cięć i kolorów. Najlepszą zmianą, jak podkreśla właścicielka Pracowni Fryzur, jest zadbany, zdrowy i mocny włos.

Pracownia Fryzjerska pełną parą działa już od ponad 3 lat. W międzyczasie powiększyła się o nową, dodatkową przestrzeń oraz kilka stanowisk fryzjerskich. Przekraczając próg salonu, od razu czujemy mocną kobiecą energię. Pracuje tu sześć profesjonalistek: Anna, Aleksandra, Kasia, Paulina, Emilia i Monika. Każda z nich ma za sobą długoletnią praktykę, „konikiem" każdej jest coś wyjątkowego. Nie raz ostateczny kształt włosowej metamorfozy to wspólne dzieło kilku specjalistek.

Kobieca „burza mózgów", pozwala zrobić coś wyjątkowego, tak aby klientka czuła się najlepiej w swoim najpiękniejszym wydaniu. Prócz fachowych rąk i doświadczenia, kolosalne znaczenie mają wysokiej klasy, profesjonalne produkty i komfort pracy.

Co cenne, stylistki włosów proponują klientkom najbardziej twarzowe i zdrowe fryzury, cięcia i koloryzacje. Ich rolą jest nie tylko spełnianie życzeń, ale przede wszystkim profesjonalne konsultacje, dobór odpowiednich etapów metamorfozy oraz pielęgnacja i wskazówki, które można wykonać w domu dla podtrzymania efektu zmian.

Takie podejście do klientów sprawdza się! Świadczy o tym pokaźne grono klientów oraz nieustannie przybywające nowe osoby z tak zwanego polecenia.

W Pracowni Fryzjerskiej Moniki Dudy oprócz świetnych fryzur, tworzą się również niezapomniane momenty. Miejsce to i usługi profesjonalnych oraz odpowiedzialnych fryzjerek, bardzo często wybierane są przez przyszłe panny młode, świadkowe czy bliższą i dalszą rodzinę uczestniczącą w ślubach i weselach. Tu powstają magiczne wręcz, bardzo misterne, choć wciąż naturalne upięcia dobrane tak, aby w tym wyjątkowym dniu kobieta czuła się piękna, naturalna, wyjątkowa. Aby wciąż była sobą, a odświeżony kolor i fryzura nie „przebrały" jej w kostium, a wydobyły naturalne piękno.

Klientki doceniają w Pracowni niesztampowe rozwiązania oraz to, że wszystkie stylistki fryzur stale szkolą się i zdobywają wiedzę, zarówno odnoście trendów, jak i technik pielęgnacji. Wszystko to sprawia, że odważne zmiany to znak rozpoznawczy tego miejsca.

Monika Duda, właścicielka Pracowni oraz również fryzjerka, mówi: - U nas wszystko dla włosów, ale z głową! Niektóre pomysły naszych klientek wymagają kilku wizyt, inne da się zmaterializować natychmiast. Każdy efekt jest nowym początkiem, a my z nieskrywaną przyjemnością przyglądamy się paniom, które często dzięki włosowym metamorfozom coś sobie w życiu postanawiają, coś chcą odmienić, coś zaczynają. Mocno kibicujemy i wspieramy nasze panie.

Pracownia Fryzjerska to miejsce, w którym warto zarezerwować termin, zarówno jeśli szuka się odmiany, ale także jeśli chce się o włosy zadbać. Jesień to dobry czas, aby poświęcić go sobie.

ul. Staszica 20a – Zielony Zakątek
/ Pracownia Fryzjerska Monika Duda
tel. 692 709 007

Nie ma zmiany bez woli zmiany, czyli jak pomóc swojemu sercu

Autor: Andrzej Mielcarek

Niby wszyscy wiedzą, co służy zdrowiu, a jednak większość z nas nic z tym nie robi. Dr Krzysztof Jarząbek, nasz rozmówca, ceniony przez koszalinian lekarz kardiolog, nie ma co do tego złudzeń. Mimo to namawia do zmiany codziennych nawyków, które odbierają nam szansę długowieczności i psują smak życia. Przekonuje, że warto podchodzić z sercem do swego serca.

- Przez ostatnie 100 lat średnia trwania ludzkiego życia rosła, lecz nagle zaczęła spadać. Od kiedy tak się dzieje?
- Od paru lat. Zjawisko zaczęło się już przed pandemią, która je nasiliła. Badacze przyjrzeli się schorzeniom, które najczęściej powodują zgony nadmiarowe. Wśród nich na czele listy znalazły się choroby układu krążenia i nowotwory. Jak wytłumaczyć sytuację, że medycyna robi postępy, jest coraz więcej dostępnych metod leczenia, wydłużamy poszczególnym osobom życie, a średnia spada? Jeden z włoskich badaczy, posługując się statystyką, wyłonił rejony na Ziemi, gdzie notuje się największą przeżywalność. Wybrał pięć obszarów z największy odsetkiem stulatków, a są to: Okinawa, Ogliastra na Sardynii, Półwysep Nicoya w Kostaryce, wyspa Ikaria w Grecji. W Ameryce Północnej również jest miejscowość, gdzie odsetek stulatków jest bardzo wysoki, a jej mieszkańcami są adwentyści dnia siódmego, co nie jest bez znaczenia, ale o tym wspomnę później. Włoski badacz wraz z współpracownikami zaczął szukać sekretu zdrowia i długowieczności mieszkańców tych miejsc. Okazało się, że na pierwszym miejscu jest dieta, potem aktywność ruchowa, na trzecim miejscu pozytywne nastawienie do życia i aktywność prospołeczna (jakieś hobby, ciągłe działanie). Ja dopisałbym na czwartym miejscu systematyczność w wykonywaniu badań profilaktycznych i wreszcie na piątym - konsekwencję we wdrażaniu wszystkiego, co wymienione zostało wcześniej.

- Czyli mamy odpowiedź na pytanie, jakie nawyki służą sercu i zdrowiu w ogóle.
- Okazuje się, że na Okinawie i innych wymienionych lokalizacjach dominuje dieta wegańska, a mięso ma tylko dwuprocentowy udział w jadłospisie. Resztę pokarmu stanowią przetworzone i surowe potrawy roślinne. Można by powiedzieć, że to coś jak dieta śródziemnomorska.

- Zaledwie dwa procent mięsa, w tym ryb? Polak by nie przeżył…
- Tak, dwa procent łącznie. Na Okinawie każdy ze stulatków uprawia własny ogród. Soja, sałata, ryż, ogólnie warzywa – to głównie jedzą. Przy tym mają zasadę nie najadać się do syta, nasycają apetyt tak góra do 80 procent. Podobne cechy ma dieta na Sardynii, w Kostaryce i Grecji. Tam jeszcze dochodzi własne pieczywo, najczęściej chleb na zakwasie, własne wina, różne herbaty ziołowe. Te zachowania prozdrowotne wytworzyły się same wraz z rozwojem miejscowej kultury i są tam czymś naturalnym jak u nas miłość do schabowego.

- Spójrzmy na polskiego pięćdziesięciolatka z nadwagą, żyjącego w stresie, palącego i pijącego piwo parę razy w tygodniu. Co on powinien zrobić, żeby ulżyć swojemu sercu?
- Każdy z nas teoretycznie wie, jak powinna wyglądać zdrowa dieta. Gorzej z praktyką. Do tego dochodzą oczywiście uwarunkowania osobnicze, genetyczne. Nie u każdego ten sam rodzaj diety poskutkuje. Dlatego jeśli chcemy zmniejszyć wagę ciała, powinniśmy pójść po poradę do dietetyka klinicznego, a później konsekwentnie trzymać się wdrożonej diety. I tu jest najgorzej. Następnym punktem jest aktywność fizyczna. Okazuje się, że nie musi to być coś wyjątkowego, bo zalecenia kardiologiczne mówią wyraźnie: co najmniej 150 minut w tygodniu, najlepiej 45 minut wysiłku fizycznego dziennie, ale o różnym natężeniu. Niekoniecznie określony wysiłek, np. bieganie, tylko aktywność mieszana: możemy pójść na siłownię, basen, na rower czy zrobić jogging lub nordic walking. Ważne tylko, by robić to systematycznie.

- Nie bez powodu pewien typ ćwiczeń na siłowni nazywa się „kardio”.
- Odnośnie „kardio”, ciekawostka z długowiecznej Sardynii. Okazuje się, że najwyższy odsetek stulatków żyje tam we wsiach położonych wysoko. Wspomniany włoski naukowiec w swoim raporcie podaje przykład 96-letniej kobiety, która codziennie chodzi pod górę do kościoła, a ta jej droga trwa około godziny. Zrobiła z tego nawyk, nie traktuje tego oczywiście jako ćwiczenie, ale ma codziennie prawdziwe „kardio”. Pani ta nie ma problemów z ciśnieniem, nie bierze leków...

- Czyli koniecznie każdego dnia ruch?
- Cały problem polega na wyborze takiego rodzaju wysiłku fizycznego, żeby sprawiał nam przyjemność. Na Okinawie ludzie uprawiają ogrody, pomagają sobie nawzajem sprzątać w domu i to też jest systematyczna aktywność. Krzątają się, schylają, bez przerwy drepczą. I jak to u Japończyków: w domach tylko niski stół, więc kiedy wykonują codzienne czynności w domu, to muszą wielokrotnie wstawać, siadać. W ten sposób mają aktywność fizyczną cały czas, bez jakiegoś przymuszania się do ruchu. A u nas? Wychodzimy z domu, jedziemy do pracy samochodem, w pracy siedzimy, piszemy przy komputerze. Po pracy jesteśmy zmęczeni, znużeni, odpalamy telewizor, często jeszcze nalewamy sobie trochę alkoholu, żeby się odprężyć lub wypalamy papierosa. Robi się z tego nawyk. Zły nawyk, bo po pewnym czasie przychodzą jego opłakane skutki, czyli otyłość, nadciśnienie, cukrzyca. One nie pojawiają się z dnia na dzień. Pracujemy na nie latami.

- Pan na pewno obserwuje u pacjentów przerażenie, gdy w gabinecie okazuje się, że ich serce jest w złej formie. Ludzie rzeczywiście zaczynają wtedy zmieniać styl życia?
- Najczęściej następuje wstrząs, bo nagle okazuje się, że coś jest nie tak. Jeszcze mocniejszy, kiedy pacjent ląduje w szpitalu z powodu zawału albo drastycznie wysokiego ciśnienia krwi. Wtedy wysłuchujemy zaleceń, rzucamy nałogi. I to albo stanie się nawykiem, albo po okresie szoku wrócimy powoli do dawnych przyzwyczajeń.

- Jaki odsetek pacjentów jest w stanie wytrwać?
- Niewielu. Oceniam, że jakieś 90 procent po jakimś czasie wpada w stare koleiny. Czasem palą mniej, czasami chodzą więcej. Wiedzą, że coś jest nie tak, ale wracają do szkodliwych nawyków. Tymczasem zmiana musi się stać naszą codziennością.

- Jak to się wiąże z pozytywnym nastawieniem, które jest według wspomnianego raportu jednym z elementów potrzebnych do osiągnięcia długiego życia?
- Zachowania prospołeczne, przebywanie z rodziną, z przyjaciółmi, uprawianie hobby wpływa na nasze nastawienie, poziom optymizmu. Bo to wszystko jest aktywność, a ta działa niczym lek na samopoczucie oraz zdrowie w ogóle. Poza tym nie można chować głowy w piasek i od czasu do czasu należy odwiedzić lekarza, robić badania, sprawdzać, jak funkcjonuje nasze ciało: jak wygląda ciśnienie, cholesterol, cukier. I tutaj dochodzimy do piątego elementu: konsekwencji w stosowaniu czterech wcześniejszych, czyli zdrowej diety, ruchu fizycznego, pozytywnego nastawienia do życia i systematyczności.

- Począwszy od jakiego wieku i jak często, nawet jeśli czujemy się dobrze, powinniśmy przechodzić kompleksowe badania lekarskie, takie od A do Z?

- Wiek 30-35 lat to może jeszcze za wcześnie, chyba że pojawiają się obciążenia rodzinne skłonnością do chorób krążenia. Bo trzeba tu wyraźnie powiedzieć, że są choroby układu krążenia, na które wpływu nie mamy, na przykład wrodzone zaburzenia rytmu serca. Jeśli jednak kończy się „czterdziestkę", szczególnie dotyczy to mężczyzn, powinno się zrobić komplet badań, zaczynając od zwykłych laboratoryjnych: morfologia, cholesterol rozdzielony na frakcje, kwas moczowy, cukier (bo nie musi być to od razu cukrzyca, ale stan przedcukrzycowy), kreatyninę, mocznik. Zrobić EKG, zmierzyć ciśnienie. Jak wszystko będzie w porządku, można sobie na pięć lat zrobić przerwę. Jeśli w badaniach pojawi się jakaś wątpliwość, to trzeba pogłębić diagnostykę, zrobić echo serca, próbę wysiłkową – zależy od tego, co lekarz zaleci.

- Jakie objawy, kojarzone z sercem, powinny niepokoić? Człowiek pracuje, jest zalatany, był u lekarza z rok – dwa lata temu, wszystko było wtedy dobrze. A jednak coś jest nie tak. Jakie są najczęstsze sygnały ciała czy serca, które powinny skłonić do przyjrzenia się swojemu zdrowiu?
- Najgorszym sygnałem, który może świadczyć, że dzieje się coś niedobrego, jest ból dławicowy. To ból w klatce piersiowej, najczęściej związany z miażdżycą, z chorobą niedokrwienną serca. Najczęściej pojawia się w czasie wysiłku fizycznego, ale może objawić się w stresie, przy dużej zmianie temperatury, po jedzeniu, nad ranem po obudzeniu. Najczęściej jest to ból w okolicy mostka, który może promieniować do barków, do pleców, do lewej ręki, żuchwy. Serce to pompa, która nas napędza. Jeżeli jest miażdżyca, która upośledza przepływ w tętnicach serca, a podczas wysiłku pojawia się większe zapotrzebowanie na krew i składniki odżywcze, to serce reaguje bólem. W przypadku nadciśnienia tym objawem są bóle głowy, złe samopoczucie, zła tolerancja wysiłku (kiedyś szliśmy 500 m szybkim krokiem, a teraz sprawia nam to trudność). Mogą również pojawiać się kołatania serca, być może zapowiedź potencjalnie groźnej choroby rytmu serca. Obecnie, w dobie smartwatchy, można to wstępnie szybko sprawdzić.

- Miałem o te urządzenia zapytać. Warto je mieć?
- Tak. Wcześniej uważano je za gadżet, ale obecnie nawet zalecenia kardiologiczne mówią o tym, by korzystać z takich urządzeń. Nie jako czysto diagnostycznych, nie można na ich podstawie rozpoznawać migotania przedsionków czy innych zaburzeń rytmu, ale można to monitorować, podejrzewać, że coś takiego się dzieje. Pacjent, który ma nadciśnienie czy inną chorobę kardiologiczną, ze smartwatchem na przegubie ręki lepiej monitoruje to, co się dzieje. Ja rekomenduję taki zakup. To bardzo ułatwia rozmowę o tym, co się dzieje. Niektóre smartwatche mają nawet możliwość robienia EKG, które można natychmiast przesłać lekarzowi. Zresztą w ogóle popularne stają się rozwiązania z zakresu telemedycyny, dzięki którym na bieżąco można komunikować się ze swoim lekarzem albo z witryną, gdzie specjalista przejrzy i opisze badanie na przykład zapis EKG metodą Holtera.

- To chyba z lekka odczłowieczenie medycyny, skoro smartwatch czy jakiś automat może diagnozować nasze zdrowie?
- Ale dzięki temu jest lepszy nadzór nad pacjentem, a pacjent ma lepszy dostęp do procedur diagnostycznych. Dotychczas, żeby zrobić badanie holterowskie, pacjent musiał się zapisać do poradni kardiologicznej, odczekać, zrobić badanie, przynieść je do gabinetu. Teraz można zamówić badanie do domu, zrobienie tego dostarczonym urządzeniem jest bardzo proste. Potem jedzie ono do ośrodka, który opisuje badanie, a wynik szybko trafia na skrzynkę mailową pacjenta.

- Częściej kobiety czy mężczyźni są wrażliwi na pierwsze niepokojące sygnały. Albo inaczej mówiąc, kto ma więcej problemów kardiologicznych?
- Mężczyźni zaczynają chorować wcześniej, już po 40. roku życia, kobiety zaczynają chorować 10 lat później. Jednak choroby układu krążenia u kobiet przebiegają gorzej i chorują one inaczej niż mężczyźni. Myślę, że wynika to z różnicy płci, hormonów. Estrogen przez długi czas działa u pań ochronnie, u mężczyzn tego nie ma. Poza tym kobiety dbają o siebie bardziej, częściej są na diecie i uważają, co jedzą, przeciętnie są również aktywniejsze fizycznie – i pewnie dlatego dłużej statystycznie żyją niż mężczyźni.

- Jaka jest obecnie różnica?
- Statystycznie osiem lat, ale to zależy jeszcze od kraju. Inaczej jest w Polsce, w USA…

- Albo w Rosji?
- Rosja jest specyficzna, ma inną kulturę. Rosjanie mają problem demograficzny głębszy niż my.

- Tam alkoholizm był problemem od zawsze…
- Rolę odgrywa nie tylko nadużywanie alkoholu. Brak odpowiedniej diety, tryb życia, tłuste jedzenie, palenie papierosów, złe nastawienie do życia, brak celu w życiu… Szkodliwy koktajl. Ale to dotyczy nie tylko Rosjan. Wszystko zawsze zaczyna się w głowie. Jeśli nie przekonamy samych siebie do zmiany, nic się nie zmieni. Początek drogi do zdrowszego trybu życia wymaga odrzucenia przekonania, że nie ma potrzeby cokolwiek robić, bo i tak nic to nie da. Wspomniałem o pewnej miejscowości w USA, to Loma Linda w Kalifornii, gdzie mieszka wielu stulatków a społeczność lokalną stanowią w dużym odsetku adwentyści dnia siódmego. Jaki ma to związek ze zdrowiem i zdolnością osiągania sędziwego wieku? Otóż bezpośrednią. Oni w swojej doktrynie religijnej mają zapisany obowiązek dbania o zdrowie każdego dnia. Najwyraźniej traktują tę powinność bardzo poważnie, z wielką dla siebie korzyścią.

Krzysztof Jarząbek

lekarz specjalista kardiolog oraz chorób wewnętrznych, absolwent Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi. Wieloletni pracownik Oddziału Kardiologii Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie oraz Polsko-Amerykańskich Klinik Serca. Członek Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego oraz Sądu Lekarskiego Okręgowej Izby Lekarskiej w Koszalinie. Właściciel Poradni z Sercem w Koszalinie, ulica Zwycięstwa 238. Prywatnie mąż, ojciec trójki dzieci. Pasjonat historii oraz aktywnych podróży. W utrzymaniu aktywności fizycznej wspiera go owczarek szetlandzki.

Lecząc nadciśnienie, redukujesz ryzyko demencji

Autor: Justyna Wojteczek

Nadciśnienie jest uznawane za jeden z najistotniejszych czynników ryzyka rozwoju zaburzeń otępiennych, na dodatek taki, na który mamy wpływ. Najczęściej bowiem możemy zapobiegać rozwojowi nadciśnienia, a jeśli już do niego dojdzie, istnieje szereg możliwości jego leczenia. Skuteczna terapia tej choroby to jednocześnie szansa na zdrowy mózg.

Wskazują na to liczne badania. Wydaje się na dodatek, że skuteczne leczenie nadciśnienia lub niedopuszczenie do jego rozwoju to lepszy sposób na uniknięcie zespołów otępiennych niż faszerowanie się reklamowanymi suplementami, które rzekomo mają chronić przed demencją.

Opublikowany w 2020 roku materiał aż z 12 badań z randomizacją (a zatem o wysokiej jakości metodologii), w której oceniono wpływ stosowania leczenia nadciśnienia na częstość rozwoju zaburzeń funkcji poznawczych, wykazała istotne zmniejszenie ryzyka rozwoju otępienia lub łagodnych zaburzeń funkcji poznawczych, a także zmniejszenie ryzyka pogorszenia funkcji poznawczych. Analizą objęto niemal 100 tysięcy pacjentów z nadciśnieniem o średniej wieku 69 lat.

„Wyniki tej analizy są istotne, gdyż rozciągają związek między podwyższonym ciśnieniem tętniczym a ryzykiem otępienia na starsze grupy wiekowe i podkreślają zasadność dobrej kontroli ciśnienia tętniczego również w odniesieniu do zmniejszenia ryzyka rozwoju zaburzeń funkcji poznawczych u chorych w starszym wieku" – komentują w artykule przeglądowym „Nadciśnienie tętnicze – postępy 2019/2020" profesorowie: Aleksander Prejbisz, Andrzej Januszewicz, Piotr Dobrowolski i Włodzimierz Januszewicz. Podkreślają też, że „w raporcie przygotowanym przez zespół ekspertów pod auspicjami czasopisma „The Lancet" wśród 12 najważniejszych czynników ryzyka rozwoju otępienia znalazło się nadciśnienie tętnicze, a jedynymi znanymi skutecznymi lekami zapobiegającym otępieniu są leki hipotensyjne" (leki na nadciśnienie – przyp. red.).

Autorzy przypominają ponadto rezultaty przeprowadzanej przez 30 lat obserwacji wpływu podwyższonych wartości ciśnienia tętniczego na osoby w wieku poniżej 30 lat (w momencie włączenia do badania). „Wykazano, że dłuższe narażenie na wysokie wartości ciśnienia tętniczego wiąże się z pogorszeniem jakości chodu i funkcji poznawczych oraz że wyższe ciśnienie tętnicze już w młodym wieku wiąże się z późniejszym rozwojem zaburzeń funkcji poznawczych" - czytamy.

Z kolei dr Anna Szyndler i prof. Krzysztof Narkiewicz w artykule „Jak chronić osoby starsze – liczby warte uwagi" (opublikowanym w „Kardiologii w praktyce" w 2018 roku) relacjonują, że w badaniu Syst-Eur wykazano zmniejszenie częstości występowania zaburzeń poznawczych aż o 55 proc. w przedłużonej obserwacji osób starszych aktywnie leczonych lekami na nadciśnienie.

Z kolei – jak Anna Barczak wskazała w pracy „Can dietary interventions delay the conversion to dementia in people with cognitive impairment" - nie dysponujemy obecnie dowodami o wysokiej rzetelności na skuteczność polecanych interwencji dietetycznych, które miałyby ochronny wpływ na stan mózgu. Wydaje się jednocześnie, że na podstawie badań obserwacyjnych lub przeprowadzonych na małej liczbie uczestników badań randomizowanych, można tu bezpiecznie rekomendować dietę śródziemnomorską, kawę, oraz złożone preparaty zawierające DHA i EPA oraz kwas alfa-liponowy. Warto tu zauważyć, że powyższe interwencje dietetyczne są rekomendowane w niefarmakologicznym postępowaniu w razie nadciśnienia…

Na nadciśnienie choruje w Polsce około 1/3 populacji. To choroba, która przyczynia się nie tylko do zawałów i udarów serca, ale stanowi czynnik ryzyka rozwoju zaburzeń poznawczych. Tymczasem z danych Centrum Analiz Statystycznych Narodowego Funduszu Zdrowia wynika, że w 2018 roku ponad 35 proc. pacjentów, którzy otrzymali receptę na leki na nadciśnienie, nie zrealizowało jej. Warto pamiętać, że leki są najskuteczniejszą formą leczenia nadciśnienia, a leczenie to jest jednym z istotniejszych działań zapobiegających wystąpieniu demencji.

Autorka jest dziennikarką serwisu zdrowie.pap.pl

REKLAMA

AVON

NOWOŚĆ

SERUM LIFTINGUJĄCO- NAPINAJĄCE
ANEW PLATINUM

NOWOŚĆ

LUKSUSOWY ZAPACH LE PARFUM
Far Away BEYOND THE MOON

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

Wyjść poza kampanijną kakofonię

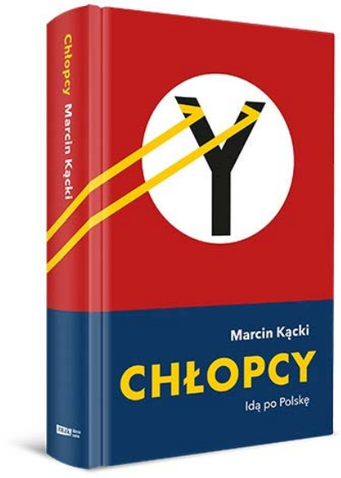
Autor: Andrzej Mielcarek

Czas mamy przedwyborczy. Stąd rekomendacja dwóch książek, poświęconych środowisku politycznemu, które według sondaży ma dużą szansę być trzecią siłą w najbliższej kadencji Sejmu, a przez to prawdopodobnym koalicjantem formacji rządzącej. Warto je przeczytać jedną po drugiej – zaczynając od „Chłopców", obnażających zakulisowy brud Konfederacji, a później sięgnąć po „Narodowców", żeby z bliska spojrzeć na główne grupy i postacie mianujące się obecnie nosicielami idei „prawdziwej polskości".

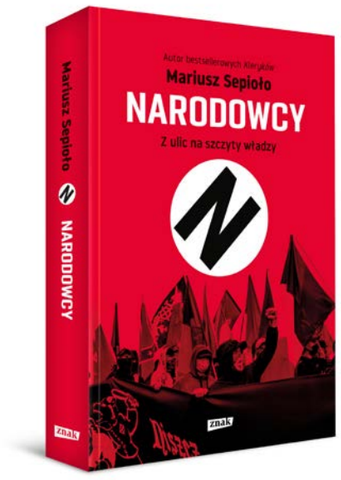
Zastanawiali się Państwo kiedyś nad tym, dlaczego w Konfederacji jest tak mało dziewcząt i kobiet, nie mówiąc już o tym, że w kierownictwie nie ma ich wcale? Marcin Kącki, autor politycznego reportażu „Chłopcy. Idą po Polskę", wyjaśnia, że ta sytuacja wynika nie tylko z programowej mizoginii. W ostatnim czasie to niedoreprezentowanie pań może ona wynikać również z faktu, że przygotowujący materiały fotograficzne i filmowe na potrzeby partii pewien pan Grzegorz odwiedzał systematycznie kolejne regiony Polski. A tam gdzie się pojawił, młode działaczki dowiadywały się wkrótce, że niepozbawiony uroku osobistego jegomość „poczęstował" je wyjątkowo zjadliwą wersją kiły. Wiadomo o kilkudziesięciu zarażonych, ale jest ich pewnie więcej, bo wstyd robi swoje.

To jedna z mnóstwa anegdot o wewnętrznym życiu Konfederacji, które przynosi książka Kąckiego. Większość z nich dotyczy wodza, nazywanego przez część zwolenników Krulem, czyli 80-letniego już Janusza Korwin-Mikkego. Dowiadujemy się więc rzeczy, które dotychczas skrywał on w cieniu, jak rozliczne romanse, ośmioro dzieci i trzy małżeństwa, w tym ostatnie zawarte 14 lat temu z 23-letnią wówczas panią Dominiką. Taki „smaczek": Nika, jak nazywa ją Korwin, do chwili urodzenia drugiego dziecka zwracała się do męża per „pan", co potwierdza w rozmowie z reporterem bez skrępowania.

Relacje z rozmów z „Krulem" są osią książki. Dopełniają je wycieczki w życiorysy osób, które w ciągu ostatnich trzydziestu paru lat krążyły wokół Mikkego. Dzięki nim dowiadujemy się więcej o stylu zarządzania partią przez prezesa przypominającego aparycją Don Kichota pod nieodłączną muchą. Zawsze, kiedy formacja (w kolejnym swoim wcieleniu) przed wyborami zbliżała się do przekroczenia progu wyborczego, ten w ostatniej chwili palnął w mediach coś, co powodowało spadek notowań do 1-2 proc. (obraził kobiety, pochwalił Hitlera itd.). Korwin tym się nie martwił, bo jemu nigdy nie chodziło o to, żeby wejść do parlamentu. Wygodniej żyło mu się w chaosie kolejnych metamorfoz formacji - począwszy od Unii Polityki Realnej. Nota bene z niektórych wcieleń partii był wywalany, a wtedy powoływał następną i historia się powtarzała.



Marcin Kącki: „Chłopcy. Idą po Polskę". Wydawnictwo Znak Literanowa. Kraków 2023



Mariusz Sepioło: „Narodowcy. Z ulic na szczyty władzy". Wydawnictwo Znak. Kraków 2023

Trzeba jednak stwierdzić, że JKM się zestarzał, a otaczający go „chłopcy" podchodzą do polityki z ostro zarysowanym planem: wreszcie zdobyć jak najwięcej władzy, a później pozbyć się patrona, chyba że natura zrobi to pierwsza.

Książkę Marcina Kąckiego świetnie się czyta, bo choć nasycona jest ona mnóstwem faktów, nazwisk i dat, jest opowieścią wartką, utrzymaną w lekko satyrycznym tonie.

Inaczej napisani są „Narodowcy". Mariusz Sepioło również zasypuje czytelnika mnóstwem wiedzy o środowisku współczesnych epigonów endecji i wielbicielach autorytarnych klimatów, lecz pisze o nich bardzo serio. I chyba słusznie, bo obraz nie jest wesoły. Najnowsza generacja narodowców oficjalnie odcina się od tradycji skinheadów, niechętnie przyznaje do wspólnoty poglądów z najgorszymi formacjami kiboli, pozując na „poważnych polityków". Kiedy jednak spojrzy się głębiej i szerzej, zewsząd na wierzch wyłazi kolor brunatny.

Podsumowując: Kącki rysuje szeroką panoramę formacji złożonej z najnowszej wersji korwinizmu, narodowców i jednoosobowo Grzegorza Brauna, a Sewioło bierze pod lupę najgroźniejszą część tego konglomeratu. Jestem przekonany, że nikt zdolny do krytycznego myślenia po tej podwójnej lekturze nie odda głosu na Konfederację, nawet jeśli to rozważał. I wystarczy, bo poglądów zapiekłych „konfiarzy" nie zmieni nic.

Autoryzowany Dealer Volkswagena
Grupa Cichy – Zasada
ul. Gnieźnieńska 24B, 75-736 Koszalin
tel. + 48 94 317 79 00

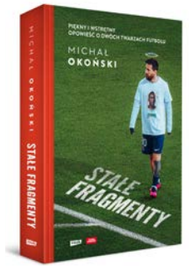
NOWOŚCI WYDAWNICTWA ZNAK

KTO CZYTA, NIE BŁĄDZI

Marcin Matczak:
„Kraj, w którym umrę”

Czy zastanawialiście się kiedyś, jak będzie wyglądała Polska bez was? Za 50, 60 czy 100 lat? Czy zapanuje w niej chaos polityczny i moralny, a w badaniach opinii publicznej wszyscy będą mówić, że utracili sens życia? Czy raczej chaos ktoś zastąpi zamordyzmem – porządkiem narzuconym siłą? A może nie będzie tak źle? W nowej książce Marcin Matczak próbuje zrozumieć, jak zmienia się Polska pod wpływem propagandy nienawiści, która przenika współczesne życie publiczne. Wyjaśnia, że polaryzacja jest szaleństwem, dążeniem do wzajemnego unicestwienia, które nikomu nie przyniesie korzyści. Obnaża techniki, którymi posługują się populiści, zarówno prawicowi jak i lewicowi, demaskuje ich działania, markujące tworzenie lepszej przyszłości, a w rzeczywistości prowadzące do destrukcji. Książka jest próbą odpowiedzi na pytanie, jak myśleć o przyszłości, gdy wszyscy dążymy do tego, żeby się pozabijać.

Michał Okoński:
„Stałe fragmenty. Piękny i wstrętny. Opowieść o dwóch twarzach futbolu”



Michał Okoński niestrudzenie szuka w futbolu „stałych fragmentów” – chwil olśnienia pozwalających uwierzyć, że w tym świecie nie wszystko przelicza się na pieniądze. Finał mundialu, w którym Argentyna wygrywa, a Messi sobie spaceruje. Wielkie mecze Ligi Mistrzów, gdy Guardiola ma zbyt wiele dobrych pomysłów, a Ancelotti unosi brew ze zdziwienia. Poruszająca postawa przyjaciół z boiska na Euro, kiedy Eriksen ma atak serca, a zmagający się z nowotworem Vialli wpada w objęcia Manciniego. Okoński jednocześnie mierzy się z brudami tej dyscypliny. Pisze o korupcji i sportswashingu, o idei Superligi i Barcelonie, która przestała być „więcej niż klubem”, a także o polskim piekle, z którego uciekł Sousa i w którym Michniewicz zakopał talenty piłkarzy. Przyciągające miliardową publiczność zmagania świetnie opłacanych gwiazd są dla niego lustrem, w którym odbija się współczesność. „Stałe fragmenty” to niezwykły portret współczesnego futbolu. Jego piękna i brzydoty. Rozczarowań i zachwytów.

Joanna Kozłowska i Magdalena Kopenhagen:
„Relacje w świecie wysoko wrażliwych”

Wszystko, co w życiu najlepsze i najgorsze, spotyka nas od innych ludzi. Bez interakcji międzyludzkich nie sposób bowiem funkcjonować. Czy wiesz jednak, jak odnaleźć się w kontaktach z drugim człowiekiem, kiedy jesteś osobą wysoko wrażliwą? Co zrobić, by poczuć się komfortowo w tworzonych relacjach? Z tej książki dowiesz się: jak pozbyć się wyrzutów sumienia, kiedy postawisz granice i powiesz komuś „nie”; dlaczego czasem wolisz być „zosią samosią” zamiast skorzystać z czyjejś pomocy; skąd w tobie przymus angażowania się w każdy konflikt rodzinny; dlaczego towarzyszy ci syndrom oszusta, choć jesteś profesjonalistą w swojej pracy; jak być dobrym szefem i pożądanym pracownikiem; czy to normalne, że boisz się bliskości; dlaczego tkwisz w związkach, które cię unieszczęśliwiają. Autorki pokażą ci, jak odnaleźć swoje miejsce w rodzinnych, przyjacielskich, romantycznych i biznesowych relacjach i jak w nich rozkwitać, gdy jesteś osobą wysoko wrażliwą.

Żaneta Gotowalska-Wróblewska, Daniel Boduszek:
„Jak się nie dać psychopacie”

W więzieniu nie spotkamy więcej psychopatów niż w osiedlowym sklepie, szpitalu czy w tramwaju. Inaczej niż w popkulturze, rzadko są to krwawi mordercy z wypisanym na twarzy złem, podobni do Hannibala Lectera czy Teda Bundy’ego. Oszuści, gwałciciele i rozmaici drapieżcy – tak się nam kojarzą. Jednak... w prawdziwym życiu są bliżej, niż się spodziewamy. Utalentowani lekarze, dyrektorzy, liderzy biznesu, wysoko postawieni prawnicy i politycy. Są zawody, w których odnajdują się doskonale, dzięki czemu mogą być dla społeczeństwa bardzo użyteczni. Jednak czy chcą? Autorzy na podstawie najnowszych badań zespołu specjalistów przedstawiają profil współczesnego psychopaty w Polsce i pokazują, jak nie paść jego ofiarą. Żaneta Gotowalska-Wróblewska jest dziennikarką Wirtualnej Polski, absolwentką socjologii i politologii. Z kolei Daniel Boduszek to psycholog kryminalny i biegły sądowy; zajmuje się w zagadnieniami psychopatii, zaburzeń osobowości, kryminalnych struktur poznawczych, zabójstw i recydywy, wykładowca akademicki obecnie związany z SWPS.

TU.KOSZALIN.PL

POLITECHNIKA KOSZALIŃSKA

#TUwygrywakażdy

REKRUTACJA NA STUDIA:

IRK.POLITECHNIKA.KOSZALIN.PL

autor: Anna Zawiślak

Podcast powszechnie obecny

Za co kocham internet od kilku lat? Za podcasty! To bezkresny ocean wiedzy i rozrywki w sieci. Codzienny towarzysz spacerów z psami, niewidzialny pasażer w podróży, trochę radio, a trochę też dobry znajomy, który opowie inspirującą historię, pokrzepi, a czasem nawet przyzna „wiesz, mam tak samo".

Panie w sieci mają się dobrze. Tworzą najrozmaitsze treści, ale wiele z nich jest o kobietach, które historia ignorowała, a współczesność ciągle próbuje „ustawiać do pionu". Statystyki pokazują, że treści tego typu są potrzebne, a liczba odbiorczyń i odbiorców stale rośnie.

Podcasty to dźwiękowy serial w odcinkach. Poznajemy autora/autorkę przez treści nasączone jego lub jej percepcją świata, własnymi doświadczeniami i subiektywną oceną rzeczywistości. Słuchając kolejnych audycji, można pysznie się bawić lub dostać emocjonalną packą w łeb. Ja przynajmniej mam tak z niektórymi podcastami, ale tylko o trzech chciałam tutaj coś opowiedzieć.

Pierwszym z nich, który niestety odszedł już do wirtualnej wieczności (nie ma nowych odcinków, ale baza starych i dostępnych ma kilkadziesiąt godzin), jest cykl autorstwa Joanny Okuniewskiej zatytułowany „Ja i moje przyjaciółki idiotki". Ten podcast działa niczym plaster na złamane serce, na chandrę, na niezrozumienie, na jesień, na PMS i tak wymieniać byśmy mogli bez końca. Kto myśli, że tylko on/ona przeżywa bolesne porażki uczuciowe, a wszyscy inni żyją w szczęśliwych związkach, szybko przekona się, jak wiele osób zalicza podobne fuckupy. Idiotki i idioci w „listach do" Okuniewskiej demaskują typów i typiary, którzy bawią się i grają naszymi uczuciami. Po przesłuchaniu kilku odcinków od razu orientujemy się, że sami nie raz i nie dwa byliśmy w idiotycznych relacjach. Okuniewska nakreśla i charakteryzuje: typa wychowanego przez wilki, typa toksynę, typa zaginionego, typa bumeranga itd. I jeśli nawet w tej chwili nic wam to nie mówi, po odsłuchaniu z pewnością dojdziecie do wniosku, że doskonale znacie takie osoby. Sukcesy kolejnych odcinków przełożyły się na wydanie książki, bezplanera, także, o czym pewnie niedługo zrobi się głośno, ekranizacji podcastu. Autorka, która na co dzień mieszka na chłodnej Islandii, nagrywa, siedząc w kucki z mikrofonem na małym dziecięcym taboreciku. Skąd to wiemy? A no z sieci, bo światy te miękko się przeplatają.

Kolejnym podcastem, który za każdym razem robi na mnie wrażenie, są „Herstorie Wysokich Obcasów" nagrywany przez Katarzynę Wężyk i Natalię Waloch. Panie opowiadają w kolejnych odsłonach o kobietach, o których nie usłyszymy na lekcjach historii, a niewątpliwie powinny się tam znaleźć. Naukowczynie, profesorki, lekarki, pisarki, artystki, podróżniczki, wynalazczynie, pominięte przez mężczyzn piszących szkolne podręczniki. Włos na głowie się jeży na myśl, jakie musiały być odważne, jak wiele musiały udowodnić i jaką cenę często za to płaciły przywoływane w podcastach bohaterki. Nie są to jednak smutne odcinki pełne patosu i niesprawiedliwości dziejowej. W „Herstoriach" znajdziemy wiele humoru i anegdot, historii, które ukryte gdzieś na dnie szuflady, dają wielu kobietom pokrzepienie, nadzieję i poczucie dumy.

Ostatni podcast, o którym chcę powiedzieć, to „Jak się starzeć bez godności" Magdaleny Grzebałkowskiej i Ewy Winnickiej. Pisarki i reportażystki, znane z poważnych publikacji na niełatwe tematy, w kolejnych odcinkach podcastu bawią do łez. W swoich spostrzeżeniach o wieku „niemłodym", ale i dalekim do emerytury szukają recept na dobre, radosne życie. Niestraszne im zmarszczki czy obwisłe „podgardla". Z zaproszonymi gośćmi głośno debatują m.in. o tym, czy warto zacząć biegać, czy jednak lepiej oszczędzać stawy. Humor, ironia, bezkompromisowe podsumowania rzeczywistości - tego możecie spodziewać się pod tym tytułem. Polecam, szczególnie kiedy wydaje wam się, że jesień życia to tylko sztywne kolana i wiotczenie skóry. Podcast „Jak się starzeć bez godności" potraktujcie was gazem rozweselającym – gwarantuję!

Tak naprawdę to tylko wierzchołek pocastowej góry wartej przesłuchania. Wdzięczna jestem temu wynalazkowi, za to, że moje ulubione treści odtwarzać mogę, gdzie chcę i kiedy chcę, mogę też do nich wracać wielokrotnie. Mało tego, ich autorom zdarza mi się postawić „wirtualną kawę", bo właśnie w taki sposób dziękuję za miło spędzony wspólnie czas.

plus
polsat box

Telewizja Polsat Box z Disney+
+ Światłowód Plusa

TYLKO TERAZ
razem
19 zł /mies.
przez pierwszy rok
po rabatach

Telewizja Pakiet S – 55 kanałów z Disney+. Światłowód S – do 300 Mb/s.
Od 13. mies. 98,99 zł/mies. z rabatami, od 25. mies. 127,99 zł/mies. z rabatem.

Telewizja
Światłowód
Disney+
Oglądaj teraz

Oferta dotyczy wybranych wariantów ofert dla nowych Klientów, którzy łącznie kupią ofertę internetu stacjonarnego Plusa i telewizji Polsat Box z pakietem podstawowym S i pakietem dodatkowym Disney+ z umowami na okres podstawowy 24 mies. **Internet stacjonarny S** do 300 Mb/s z abonamentem przez pierwszych 12 mies. za 19 zł/mies. z rabatami za e-fakturę 10 zł, smartDOM 9 zł i specjalny 21 zł. Od 13. do 24. mies.za 40 zł/mies., z rabatami za e-fakturę 10 zł i smartDOM 9 zł. Od 25. mies. za 59 zł/mies. z rabatem za e-fakturę 10 zł. Szczegóły w Regulaminie Promocji z grupy ofert „Plus Internet Stacjonarny– oferta łączona"na plus.pl. **Telewizja satelitarna/kablowa IPTV** z pakietem S i pakietem dodatkowym Disney+ przez pierwszych 12 miesięcy bez opłat (dotyczy tylko pakietu S z pakietem dodatkowym Disney + i nie obejmuje innych pakietów dodatkowych,opłaty jednorazowej za aktywację dekodera ani opłat za internet), od 13.do 24. mies. od 58,99 zł/mies. Od 25. mies. od 68,99 zł/mies. Technologia kablowa IPTV działa z internetem stacjonarnym Plusa (min. prędkość 8 Mb/s dla kanałów HD i 25 Mb/s dla kanałów 4K na dekoder). Szczegóły w Warunkach Oferty i Regulaminie na polsatbox.pl. **Warunkiem skorzystania z rabatu** jest zachowanie warunków programu smartDOM i zgoda na przekazywanie danych pomiędzy Cyfrowym Polsatem S.A. a Polkomtelem Sp. z o.o. Szczegóły w Regulaminie „smartDOM 5 – Telewizja, Internet, Telefon" na polsatbox.pl i plus.pl. © 2023 Disney i podmioty powiązane

Przyjdź i sprawdź
Kołobrzeg | ul. Armii Krajowej 9, tel. 508 14 15 15

Pobierz ulotkę

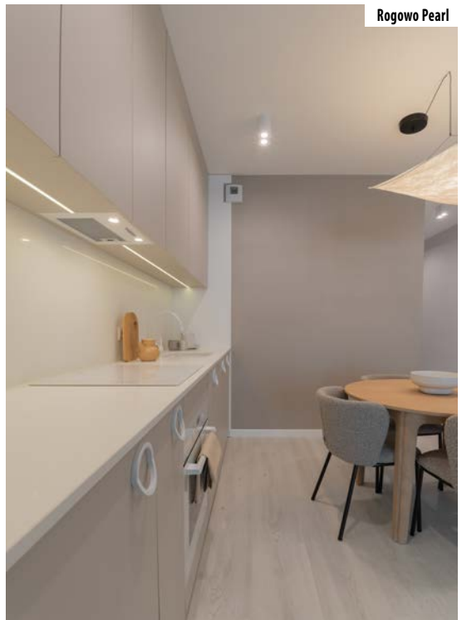
Rogowo Pearl

Fot. PEPE_FILMS / @PEPEFILMY | projekt: Katarzyna Kucyga, Kultura Projektowania

Apartamenty na wynajem krótkoterminowy - coraz częściej pełne dobrego designu

Właściciele apartamentów z Kołobrzegu, Rogowa, okolicznych miejscowości turystycznych, ale nie tylko, bo również ze Szczecina przyjeżdżają do showroomu Pufa Design szukać rzetelnego i profesjonalnego doradztwa w zakresie wyposażenia wnętrz. W Polsce silenie rozwija się trend na luksusowe apartamenty, które przyciągają gości ciekawą architekturą, udogodnieniami i urzekającymi wnętrzami.

Fot. PEPE_FILMS / @PEPEFILMY



Rogowo Pearl

Fot. Monika Kulon / @bykulonmonika | projekt: Paulina Gardzielik

Niezależnie czy to jest oświetlenie, dodatki i akcesoria dekoracyjne, meble, czy tkaniny, połączenie wysokiej klasy estetki z przemyślaną formą wykonaną z dbałością o najmniejszy detal jest w stanie zdziałać cuda we wnętrzu oraz przysłużyć się ekonomicznie inwestycji. Pracując z architektami wnętrz, którzy specjalizują się w tego typu projektach inwestycyjnych, czy bezpośrednio z właścicielami apartamentów, zespół Pufa Design profesjonalnie doradza, jak stworzyć funkcjonalną, komfortową przestrzeń zgodną z budżetem klienta - niezależnie, czy to jest kilka produktów uzupełniających wnętrze, czy większość ruchomych mebli i pełne oświetlenie. Oferta Pufa Design na wyposażenie apartamentów jest bezpieczna, ponieważ wiele z produktów posiada wieloletnią gwarancję producenta, oraz sprawdzona przez dotychczasowych klientów. „Pracując z inwestorami i deweloperami oferujemy też wsparcie w przygotowaniu inwestycji na wejście na rynek, wypożyczając do sesji zdjęciowych - meble, oświetlenie i dekoracje, które posiadamy na stanie. Niekiedy efekt przerasta oczekiwania i część produktów zostaje w apartamencie na stałe". - opowiada o współpracy z klientami Adam Wysocki, właściciel showroomu Pufa Design.

BAŁTYCKI APARTAMENT JACKA I PAULINY

Na potrzeby sesji zdjęciowej apartamentu Pufa Design przygotowała dla Jacka i Pauliny inspirowane morzem charakterystyczne dodatki i akcesoria drewniane Spring Copenhagen, lniane ręczniki Lapuan Kankurit, kolekcję ceramiki Baltica polskiej marki Hadaki oraz piękne strukturalne wazony z kolekcji Ridge (Muuto). Urządzając apartament Paulina Gardzielik zdecydowała się umieścić duże drewniane wieszaki Dots (Muuto) w jadalni i sypialni. Na antresoli z widokiem na przystań portową strefę odpoczynku z kanapą oświetla puszysta, herbaciana lampa Eos. Do wysokiego stołu w jadalni, łączącego aneks kuchenny z salonem, zostały wybrane wygodne, wysokiej jakości drewniane hokery Nopp polskiej marki Fameg. Całe wnętrze prezentuje się przejrzyście, oryginalnie, bałtycko i bardzo świeżo, co pozytywnie wpływa na wybór apartamentu przez jego gości.

APARTAMENT POKAZOWY ROGOWO PEARL

Luksusowy kompleks budynków wypoczynkowych z 550 apartamentami został wybudowany w Rogowie. To już druga inwestycja w tym kompleksie, przy której zespół Pufa Design miał przyjemność pracować. Tym razem wnętrza apartamentu pokazowego zaprojektowała Katarzyna Kucyga (pracownia Kultura Projektowania). Apartament utrzymany jest w szaro-beżowo-piaskowej kolorystyce, precyzyjnie dopasowane meble uwypuklają struktury i faktury naturalnego pejzażu, rozległych bałtyckich plaż. Strefa jadalniana w aneksie kuchennym została wyznaczona przez wysokiej jakości drewniany stół wykonany w Danii (Skovby, model SM111), tuż nad nim niczym latawiec na wietrze rozciąga się lampa Tense 70 cm (New Works.), skandynawski styl nadaje piaskowa ceramika z kolekcji Forma (Bolia).

Apartament Jacka & Pauliny

W salonie i sypialni można spotkać ikony współczesnego designu, jak biały stolik Around (Muuto) oraz stoliki nocne Audacious Side (UMAGE). Nie zabrakło też dodatków hygge, które dbają o przytulną atmosferę, jak lampka nocna Eos, lampka bezprzewodowa Snowball z drewnianą podstawą i wieszaki Dots, które w niemal każdej nadbałtyckiej przestrzeni okazują się być nieocenione poprzez swoją funkcjonalność.

Zapraszamy do twórczej współpracy biznesowej z przyjemnością doradzimy Państwu oraz przygotujemy ofertę na funkcjonalne i komfortowe wyposażenie inwestycji.

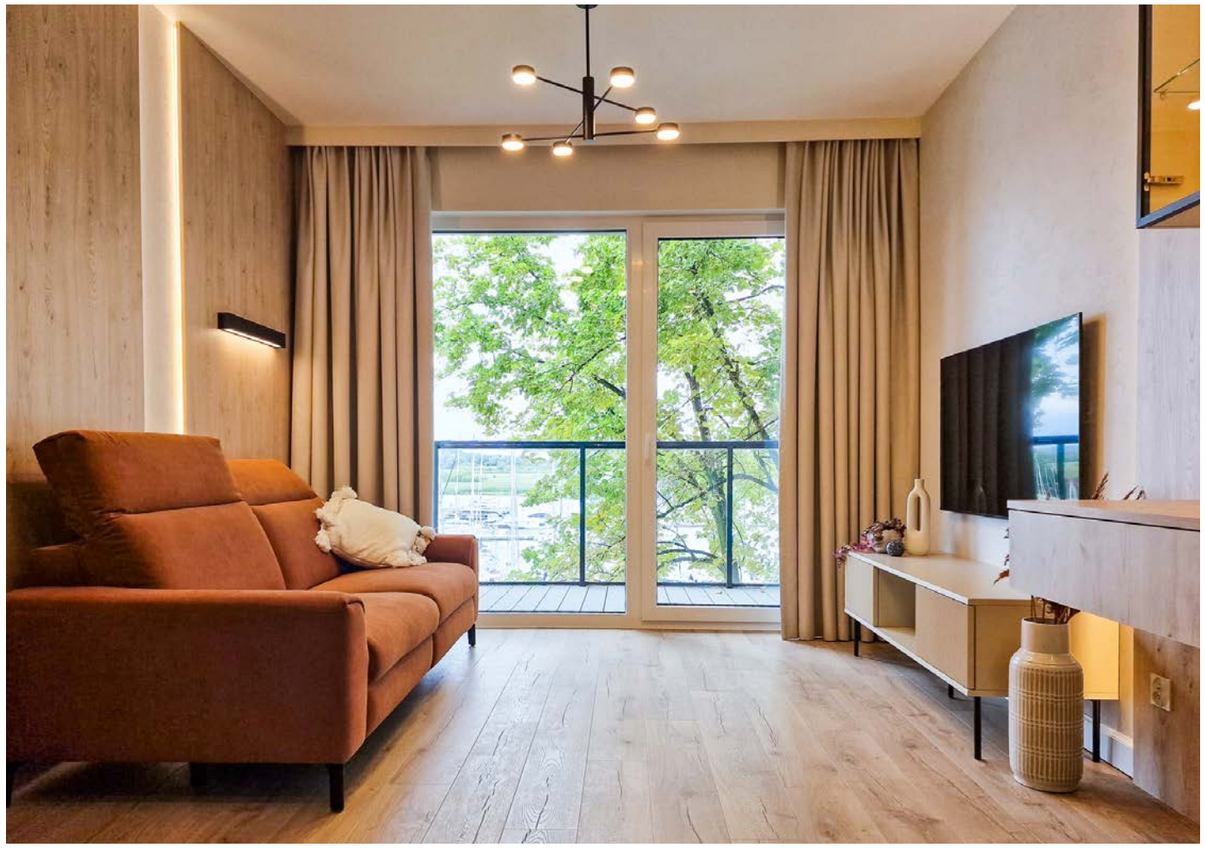
ZADBAJ O SWOJĄ PRZESTRZEŃ

Pufa Design
Sklep online: www.pufadesign.pl
@pufadesign

Inwestycja w porządną podłogę i drzwi opłaca się na lata

Autor: Anna Zawiślak | **Fotografie:** Jan Potentas

Kto choć raz urządzał dom lub mieszkanie, ten wie, że kluczowe są podstawy. Ich jakość i trwałość podnoszą wartość nieruchomości oraz realnie wpływają na poczucie komfortu mieszkańców. Co zrobić, aby dokonać najlepszego dla swoich potrzeb wyboru? Najlepiej skorzystać z usług KM HOME i wybrać podłogi oraz drzwi skrojone na miarę.



KM HOME to nowoczesny salon podłóg i drzwi, który mieści się w Koszalinie przy ulicy Bohaterów Warszawy 2a w Centrum handlowym FOX Park (kiedyś NOMI/Hala Kupiecka).

W ofercie KM HOME można znaleźć niemal każdego rodzaju pokrycia podłogowe: panele laminowane, winylowe, drewno, wykładziny oraz drzwi od topowych producentów. Ofertę uzupełniają nowoczesne tapety a także sztukateria.

Właściciele salonu, Kasia i Mariusz Dzidziewiczowie, poza szeroką ofertą stawiają na kompleksowe doradztwo. Ich doświadczenie pozwala na nie tylko trafną podpowiedź co do zakupu, ale także co do sposobu ułożenia i wykończenia podłogi, a także montażu i doboru drzwi.

Proces zakupowy w KM HOME jest bardzo wygodny i przejrzysty dla klientów. Każdy może skorzystać z bezpłatnych pomiarów i doradztwa w miejscu docelowego ułożenia podłogi czy zamontowania drzwi, co w późniejszym czasie ułatwia wykonanie szczegółowej wyceny. W kolejnym etapie klient dokonuje wyboru produktu, oczywiście we współpracy z doradcą, który rozwieje wszelkie wątpliwości, opowie o możliwościach oraz o tym, w co warto zainwestować, decydując się na produkt. Ten etap (przez wielu lubiany), odbywa się na dużych wzornikach i przy dobrym oświetleniu. To ułatwia podjęcie decyzji dotyczącej koloru i struktury podłóg oraz drzwi. Oczywiście wszystkie wzorniki można zabrać do domu lub umówić się z doradcą salonu, aby wybrane modele dowiózł na miejsce budowy i doradził przy wyborze. Odcienie oceniane w salonie sklepowym i w lokalizacji docelowej (mieszkaniu czy domu) mogą wizualnie dać inne odczucie. Warto skorzystać z tej opcji, szczególnie kiedy wybrana podłoga ma pokryć dużą powierzchnię, złożoną z kilku pomieszczeń.

Warto podkreślić, że kupując towar z montażem w salonie KM HOME, klient może mieć pewność, iż towar zostanie dowieziony odpowiednio wcześniej oraz wniesiony.

Wszystkie podłogi i drzwi są możliwe do zakupu z fachowym montażem. W tym wariancie klient zakupuje całość ze stawką VAT 8% w ramach ustawy o budownictwie mieszkaniowym, co w ostatecznym rozrachunku stanowi sporą oszczędność.

Pamiętajmy: podłogi i drzwi z założenia będziemy użytkować przez nawet kilkanaście lat! Warto podjąć świadomą decyzję i cieszyć się efektem przez długi czas.

Oferta KM HOME nie tylko jest przeznaczona dla gospodarstw domowych. Salon wykonuje realizacje we wszelkich

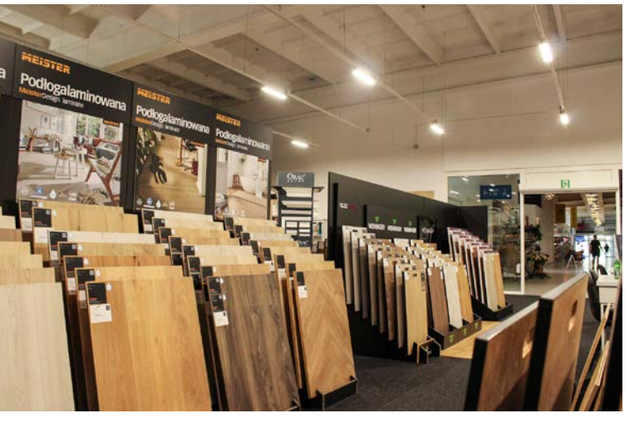
pomieszczeniach użyteczności publicznej. Tylko w ostatnim roku montaże odbywały się w hotelach, szkołach, restauracjach, salach zabaw dla dzieci i siłowniach. Wiele zdjęć z tych realizacji można zobaczyć na profilu Facebook oraz na www.km-home.pl.

Mariusz Dzidziewicz, właściciel i doradca ds.podłóg, mówi: - Tworzymy nowoczesny model sprzedażowy, polegający na absolutnym wsparciu klienta na każdym etapie współpracy. Pracujemy z klientem na dziesiątkach wzorników, zarówno w naszym salonie, jak i wizytując budowy. Kreujemy wnętrza naszych klientów niczym projektanci wnętrz. Taka sprzedaż jest w zgodzie z nami, ponieważ kochamy design i nieustannie podążamy za trendami.

Kasia Dzidziewicz, właścielka, opowiada: Na dziś możemy pochwalić się największym wyborem podłóg w regionie oraz doświadczonymi ekipami monterskimi i ich pracą, z której jesteśmy dumni. Największy wybór podłóg nie oznacza jednak, że klienci znajdą u nas każdą markę dostępną na rynku. Kilkunastoletnie doświadczenie w branży podłóg pomogło nam zdefiniować potrzeby lokalnego rynku oraz pewne tendencje. Nasi klienci oczekują trwałych rozwiązań, a my to oferujemy. Odważnie powiem, że omijamy szerokim łukiem jakość „marketową". Nie znaczy to jednak, że mamy produkty wyłącznie w klasach premium. W KM HOME klienci znajdą podłogi i drzwi w każdym pułapie cenowym. Z kolei w każdym z nich udało nam się wybrać producentów, których wyroby oferują najwyższą jakość oraz utrzymują się w rozsądnych cenach, co w tych szalonych czasach nie jest wcale oczywiste.

KM HOME to nie tylko podłogi, ale również drzwi od topowych polskich producentów. Bardzo szeroka oferta wzorów i rodzajów wykończenia daje niemal nieograniczone możliwości wyboru formy, koloru czy struktury. Wyselekcjonowane modele prezentowane na ekspozycji w salonie pozwalają znaleźć inspirację lub utwierdzić się w przekonaniu, że wybór dokonany na bazie katalogu był słuszny. Ekspozycja drzwi daje również możliwość zestawienia z nią podłogi, co ułatwia wizualizację całości projektu wymarzonego wnętrza. Poza stroną wizualną bardzo istotny jest wybór konstrukcji drzwi w zależności od ich przeznaczenia oraz cech użytkowych, ważnych dla przyszłego użytkownika.

Bartosz Pachciarek z KM HOME, odpowiedzialny za Dział Drzwi, który ma na koncie zawodowym długoletnie doświadczenie w branży wykończeniowej, dodaje: Oprócz doboru odpowiedniego stylistycznie i konstrukcyjnie modelu drzwi, konieczne jest profesjonalne wymiarowanie na miejscu inwestycji. Podczas bezpłatnego pomiaru sprawdzimy zgodność istniejących otworów drzwiowych z wymogami montażowymi wybranego produktu. W razie



potrzeby zasugerujemy korekty i poinstruujemy w jaki sposób najmniej inwazyjnie dostosować otwór drzwiowy do odpowiednich wymiarów.

Pan Bartosz podkreśla także: - Należy pamiętać, że drzwi poszczególnych producentów posiadają wiele rozwiązań różniących się wymiarami montażowymi, co za tym idzie - będą wymagały odpowiednio przygotowanego otworu drzwiowego. Podczas wizyty w salonie lub w trakcie pomiaru doradzimy, jak uniknąć kosztownych przeróbek i jak w najprostszy sposób przygotować otwory drzwiowe na odpowiednim etapie budowy czy remontu.

Ostatni, lecz równie ważny jak pozostałe aspekty, jest fachowy montaż z użyciem odpowiednich, wysokiej jakości sprzętów i materiałów montażowych. Profesjonalnie wykonany montaż pozwoli cieszyć się pięknem wymarzonych drzwi i zapewni funkcjonalność na lata. Również w przypadku zakupu drzwi w KM HOME klienci mogą sporo zaoszczędzić, zakupując całość z niższym VAT-em (8%).

Klienci coraz świadomiej podchodzą do zakupów, szczególnie tych na lata. Nauczeni doświadczeniem i obserwacją rynku wiedzą, że w podstawy warto inwestować. Jak mówi nam Mariusz Dzidziewicz: - Inwestować z głową.

Ogrom produktów dostępnych na rynku sprawia, że odpowiedni wybór może przysporzyć sporo kłopotu i czasem niepotrzebnego kosztu. – Tu chodzi, o to, aby każdy był zadowolony. Nasi klienci, którzy spełniają swoje marzenie o nowym lokum, cieszący się każdym detalem, w tym podłogami i drzwiami od nas, a my tym, że dołożyliśmy swoją małą cegiełkę do tego sukcesu. To jest właśnie sens naszej pracy - podkreśla właściciel salonu.

KM HOME

ul. Bohaterów Warszawy 2a (dawne Nomi/Hala Kupiecka)
tel. 690 046 577
Km-home.pl
/ KM HOME

SZUKASZ POWIERZCHNI BIUROWEJ DO WYNAJĘCIA?

W Business Park znajdziesz wszystko, czego potrzebujesz

Autor: Anna Zawiślak | **Fotografie:** Jan Potentas

Zaledwie kilka tygodni temu oddano do użytku pierwszy z planowanych pięciu budynków z pomieszczeniami usługowo-biurowymi do wynajęcia, tworzących kompleks Business Park. Inwestorem jest znany na rynku AJCON Polska sp. z o.o, doświadczony wykonawca, który z powodzeniem wprowadza na polski rynek duński design.

Strefa Ekonomiczna w Koszalinie kwitnie. Inwestycje, jak grzyby po deszczu, wzrastają wzdłuż głównych arterii komunikacyjnych. Przy ulicy Bohaterów Warszawy 33 a-e kilka tygodni temu do użytkowania oddano pierwszy budynek kompleksu usługowo – biurowego z przestrzeniami do wynajęcia Business Park. Inwestorem jest AJCON Polska sp.z o.o., lider w budowaniu „pod klucz" budynków produkcyjnych, magazynowych czy biurowych. AJCON, który w Polsce działa od 1994 r. od początku specjalizował się w dużych inwestycjach, budowach obiektów produkcyjnych ze specjalnością chłodniczą. Na rynku lokalnym budował hale produkcyjne takich firm jak Espan, Espersen, Gipo. Teraz firma zdecydowała się na swojej działce postawić budynki z pomieszczeniami do wynajęcia. Warunki się bardzo atrakcyjne.

Kompleks ostatecznie będzie obejmował 5 budynków utrzymanych w prostym, skandynawskim designie. Pojedynczy dwukondygnacyjny obiekt o całkowitej powierzchni zabudowy 374 m^2, z powierzchnią użytkową 614 m^2, podzielony został na 4 niezależne segmenty. Każdy z nich ma ok 150 m^2 i wyposażony jest w umeblowaną kantynę z kuchnią, wydzieloną i wygłuszoną salę konferencyjną, serwerownię lub mały magazyn, archiwum (w zależności od potrzeb). Większość powierzchni stanowi open space, który każda zainteresowana firma wynajmująca powierzchnię może zaaranżować po swojemu. Pomieszczenia są jasne, z dużymi oknami i spokojnym widokiem. Toalety wspólne na piętro, z czego toalety na parterze specjalnie dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Budynek, ogrzewany pompą ciepła, jest wentylowany i wybudowany w najwyższym standardzie energetycznym. Do dyspozycji również internet światłowodowy.

Do budynków dojazd jest prosty i komfortowy. Na najemców i ich klientów czeka 26 miejsc postojowych (dla budynku nr 1) z perspektywą ich rozbudowy.

Beata Badurska, przedstawicielka firmy AJCON a jednocześnie właściciela obiektu, zachęca najemców: - Budynek został tak zaprojektowany i wybudowany, aby każdy jego segment był niezależny. Wynając można jeden, dwa segmenty, a nawet cały budynek. Jest również opcja kupna całego budynku z powstałego wkrótce kompleksu.

I BIZNES I

Business Park swoje powierzchnie rekomenduje szczególnie dla cichych usług. Znakomicie odnajdą się tu biura księgowe, doradcze, programiści, informatycy, a także szkoła nauki jazdy, gabinety lekarskie, szkoły językowe itd.

Atutów tej lokalizacji jest wiele: przede wszystkim znakomity oraz prosty, oświetlony dojazd, dogodne połączenie z trasą S6, bliskość centrum, wbrew pozorom spokojna i cicha okolica, zupełnie nowa, wygodna przestrzeń biurowa w wysokim standardzie wykończenia, pełna infrastruktura, wygodny parking, a od przyszłego roku dostępna będzie również stacja ładowania aut elektrycznych, możliwość indywidualnej aranżacji wynajmowanej przestrzeni, atrakcyjna oferta cenowa.

Business Park to także zagospodarowane zielone tereny wokół budynku. Zielona trawa i nasadzenia spotęgują poczucie bliskości natury i zdecydowanie poprawią, choćby wizualnie, komfort pracy.

Jeśli szukasz powierzchni do wynajęcia, swojej kroki skieruj do Business Parku. Zapoznaj się z ofertą i poczuj standard oraz jakość oferowanych segmentów. Może to coś, czego szukasz, a do tej pory nie znalazłeś.

BUSINESS PARK

Business Park powierzchnie do wynajęcia
Adres: Bohaterów Warszawy 33a-e, Koszalin
Tel.: 668 646 251 | Mail: bb@ajcon.pl
/Business Park powierzchnie do wynajęcia

Serwis BMW i MINI Bońkowscy w Koszalinie – strzał w dziesiątkę

Rozmawiał: Dariusz Staniewski | **Fotografie:** Jan Potentas

Kilkanaście miesięcy temu w Koszalinie został otwarty serwis znanej na zachodniopomorskim rynku marki BMW i MINI Bońkowscy. O tym, czy to była dobra decyzja biznesowa, czy ta lokalizacja się sprawdziła, jakie usługi oferuje koszaliński salon, rozmawiamy z Tomaszem Chmielewskim, Dyrektorem Aftersales BMW i MINI Bońkowscy.

Minął roku od otwarcia w Koszalinie Serwisu BMW Bońkowscy. Ale tak właściwie działał on od stycznia 2022 roku. Dlaczego oficjalnie otwarto go dopiero w sierpniu?
Potrzebowaliśmy trochę czasu, aby się rozpędzić (śmiech). Ale tak poważnie, to oczywiście początki takiego przedsięwzięcia zawsze obarczone są pewnymi trudnościami i przez to termin uruchomienia może się przesunąć. Na oficjalne otwarcie planowaliśmy zaprosić naszych dotychczasowych klientów oraz wielu innych gości i wszystko musiało być dopracowane w najmniejszych szczegółach. Chcieliśmy to również połączyć z koncertem, a organizowanie tego na początku roku, kiedy aura nie jest zbyt sprzyjająca, nie miałoby odpowiedniego klimatu. Okazało się, że z oficjalnym terminem otwarcia trafiliśmy w dziesiątkę!

Jak dyrektor działu Aftersales określiłby te kilkanaście miesięcy działalności serwisu? Czy wszystkie plany zostały wykonane, cele osiągnięte?
Jak najbardziej. Jesteśmy bardzo zadowoleni z wyników i tego, co osiągnął nasz zespół przez te 18 miesięcy. To znacznie przerosło nasze oczekiwania. Tak jak wspominałem, początki bywają trudne, a działanie na nieznanym dla nas do końca terenie niesie za sobą pewne ryzyko. W tym przypadku jednak nie miało to miejsca. Z dnia na dzień mamy coraz więcej zadowolonych klientów, o czym świadczą zbierane przez nas ankiety i oczywiście wyniki finansowe.

Czy rynek koszaliński, pod względem serwisowym, różni się od innych dużych miast w regionie?
Zależy, do jakiego miasta będziemy Koszalin porównywać. Z marką BMW działamy w Szczecinie i Gorzowie, to zupełnie inne rynki. Koszalin ma swoją specyfikę, choćby ze względu na to, że jest mniejszym miastem od tych, w których działaliśmy do tej pory, i w których mamy bardzo ugruntowaną pozycję. Leży też nad morzem, więc „przejazdem" do naszego serwisu zaglądają klienci z całej Polski czy z zagranicy, którzy wybierają się na wakacje nad Bałtykiem. Jesteśmy jednak przekonani, że właściwym podejściem i troską o każdego z klientów jesteśmy w stanie zdobyć również zaufanie koszalinian i klientów z innych miast.

Jakie usługi oferowane w tym czasie przez Serwis BMW Bońkowscy Koszalin cieszyły się największym zainteresowaniem?
Oferujemy pełen zakres usług serwisowych, od standardowych przeglądów, poprzez naprawy gwarancyjne, diagnostykę, serwis samochodów hybrydowych i elektrycznych do rozliczeń i napraw powypadkowych. Trudno określić jedną konkretną usługę, która cieszyła się wyjątkowym zainteresowaniem. Myślę, że użytkownicy naszych marek, bo mówimy nie tylko o BMW, ale też o marce MINI, są zadowoleni z tego, że mogą czuć się bezpiecznie, mając nas pod ręką i serwisować swoje ulubione samochody.

Serwisujecie w Koszalinie również samochody elektryczne? Jak prezentuje się Koszalin pod względem elektromobilności?
Tak jak już wspomniałem wcześniej, serwisujemy również samochody hybrydowe oraz w pełni elektryczne. Nie jest to jednak jeszcze przeważająca część naszej działalności, podobnie jak serwisów w innych miastach w Polsce. W dalszym ciągu rozbudowywana jest sieć stacji do ładowania samochodów elektrycznych, która jeszcze nie zachęca użytkowników do przesiadania się na ten rodzaj napędu. Sama jazda tymi samochodami zapewni jednak niesamowite wrażenia. Natomiast ich zasięg na jednym ładowaniu nie przekonał jeszcze większości użytkowników samochodów. Widać wyraźnie, że pomysł ten nie zostanie porzucony, a wręcz przeciwnie – badania i prace nad udoskonaleniem „baterii przyszłości" nieustannie trwają.

Z jakich części Pomorza Środkowego było najwięcej klientów?
Pod względem lokalizacji nie mogliśmy wybrać lepszego miejsca. Serwis BMW i MINI Bońkowscy Koszalin wypełnia swoim zasięgiem doskonale niemalże cały pas nadmorski. Okres wakacyjny też jest szczególny dla koszalińskiego oddziału, bo zaglądają do nas klienci z całej Polski. Czy to zwyczajnie, przejazdem, czy w poszukiwaniu pomocy serwisowej.

Niebawem zostanie uruchomiony serwis BMW Bońkowscy w Pile. Czy to będzie konkurencja dla Koszalina?
Raczej nie, to przecież ponad 100 km, a uruchomienie serwisu w Pile umożliwi szerszej grupie klientów dostęp do kolejnego autoryzowanego Serwisu BMW i MINI. Możemy zauważyć to wyraźnie po otwarciu oddziału w Koszalinie. Lokalni mieszkańcy doceniają, że na wyciągnięcie ręki mają teraz profesjonalizm i obsługę na najwyższym poziomie spełniającą wszystkie standardy BMW i MINI. Tworzy to zespół ludzi pracujących w Koszalinie i sprzyja budowaniu marki BMW Bońkowscy w regionie.

Tomasz Chmielewski

BMW
Bońkowscy

BMW i BMW Motorrad Bońkowscy | Ustowo 55, 70-001 Szczecin
BMW i MINI Bońkowscy | ul. Hangarowa 17, 70-767 Szczecin
BMW Bońkowscy | ul. Kasprzaka 6G, 66-400 Gorzów Wlkp.
Serwis BMW i MINI Bońkowscy | ul. Lniana 3, 75-213 Koszalin
www.bmw-bonkowscy.pl

W KRAWACIE ZA KIEROWNICĄ

Mercedes-Benz GLE 450 d 4MATIC FL

Luksusowy SUV, który nie zawodzi w żadnej sytuacji

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

Zazwyczaj w naszej rubryce motoryzacyjnych testów konsumenckich dzieje się tak, że nasi Czytelnicy mają niedługi kontakt z rekomendowanym samochodem. Tym razem jest inaczej: Bartosz Czubaj, właściciel koszalińskiej firmy Bad-Tech, jeździ Mercedesem-Benz GLE 450 d 4MATIC FL od paru tygodni, bo to jego nowe narzędzie pracy. Warto więc posłuchać, co może o tym aucie powiedzieć.

Bad-Tech działa w branży usług elektrycznych i automatyki przemysłowej. Bardzo dużo zleceń wykonuje na terenie Europy Zachodniej, szczególnie Niemiec, gdzie obecnie pracuje na przykład 40-osobowa ekipa jego elektryków. Dla pana Bartosza Czubaja - jako właściciela firmy - oznacza to konieczność systematycznego pokonywania dużych odległości. To, jakim samochodem jeździ, ma więc dla niego bardzo duże znaczenie. Uzupełniając prezentację pana Bartosza warto dodać, że od sześciu lat uprawia on triathlon, osiągając coraz lepsze wyniki. W tym roku pokonał pełny dystans Ironmana, na który składa się 3,8 km pływania, 180 km jazdy na rowerze i 42,195 km biegu, czyli dystans maratoński.

Bartosz Czubaj już wcześniej jeździł Mercedesami - modelem Klasa C w wersji kombi, później modelem GLC. Zdecydował się na GLE z powodów praktycznych. Dla niego samochód jest po prostu narzędziem pracy. Dużo podróżuje – głównie po Niemczech, bo jego ekipy pracują na budowach w często w odległych od siebie miastach. Potrzebuje więc auta, które jest wygodne a jednocześnie funkcjonalne i maksymalnie bezpieczne.

Kiedy zapytaliśmy pana Bartosza, czy niemieckie autostrady nie kuszą go do szybkiej jazdy, na którą pozwalają samochody marki Mercedes-Benz, w odpowiedzi usłyszeliśmy: - Oczywiście taka pokusa istnieje i jej ulegałem. Jednak kiedy zaczęły przychodzić mandaty za przekroczenie dopuszczalnej prędkości, mocno spokorniałem. To jest szkodliwy mit, że wszędzie w Niemczech na autostradach można jeździć bardzo szybko. Rzeczywiście są takie ich fragmenty, ale na większości odcinków prędkość jest w różny sposób ograniczona a egzekucja ograniczeń bardzo skuteczna – śmieje się pan Bartosz.

Jak podkreśla, wybór modelu Mercedes-Benz GLE 450 d 4MATIC FL podyktowała jego charakterystyka, na którą składają się między innymi nowoczesna jednostka napędowa, dziewięciobiegowa automatyczna skrzynia biegów, przestronność wnętrza, wygoda, powietrzne zawieszenie: - Wytłumione są wszelkie skutki pokonywania nierówności na drodze,

Przykładowo – za model Mercedes-Benz GLE 450 d 4MATIC FL miesięczna rata leasingowa w programie Flexi Leasing może wynieść 2 881,98 zł netto (przy cenie auta 379 268,29 zł netto, wstępnej opłacie leasingowej 45% wartości, przy liczbie rat wynoszącej 60 i wartości końcowej wykupu pojazdu 25% (podana symulacja wyceny może ulec zmianie, bieżących informacji udzielą doradcy handlowi w salonie sprzedaży. Niniejsza informacja nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu art. 66 § 1 Kodeksu Cywilnego, Dz.U. 2022.1360).

co przekłada się na maksymalny komfort jazdy, a to dla osoby tak jak ja, zaliczającej co rusz długie trasy, ma kapitalne znaczenie. Ten komfort wynika również z pięknego designu i perfekcyjnego wykonania. Ponieważ lubię słuchać w samochodzie muzyki, przykładam znaczenie do wyboru odpowiedniego systemu nagłaśniającego. System Burmester, z którego korzystam w obecnym aucie, sprawdza się znakomicie. Jednocześnie silnik pracuje niezwykle cicho, choć to silnik dieslowski, a kabina jest perfekcyjnie wytłumiona.

Nowoczesne samochody to mnóstwo elektroniki zapewniającej wyrafinowane funkcje wspomagające kierowcę: - Opcji jest multum. Muszę przyznać, że jeszcze nie wszystkie rozpoznałem. Traktując samochód jako narzędzie pracy, skupiłem się na tych najważniejszych. Części rzeczy nie miałem w poprzednim aucie, więc muszę się do nich przyzwyczaić. Na przykład zaakceptować fakt, że inteligentne funkcje w jakimś sensie kontrolują kierowcę i korygują tor jazdy. Jeśli ktoś tego nie akceptuje, może oczywiście dezaktywować funkcję asystenta jazdy, ale warto pomyśleć, że jednak jest to element podnoszący bezpieczeństwo.

Pan Bartosz podkreśla również jakość reflektorów (multiledowe lampy + adaptacyjny asystent świateł drogowych Plus), w które wyposażony jest jego GLE 450: - Światła bardzo skutecznie wycinają odpowiedni fragment drogi, dzięki czemu nie oślepiamy jadących z naprzeciwka. System reaguje w ułamkach sekund, więc można być pewnym maksymalnej widoczności z jednoczesną pewnością, że nikomu nie utrudniamy jazdy.

Oceniając auto Mercedes-Benz GLE od strony estetycznej, warto pochwalić kokpit. Dwa ekrany o przekątnej 12,3 cala to najważniejszy element otoczenia kierowcy: jeden zastępuje wskaźniki, drugi zaś – dotykowy – stanowi swoiste centrum sterowania prawie wszystkimi urządzeniami w aucie. To tu możemy zmienić kolor ambientowego podświetlenia (aż 64 opcji do wyboru!), tu ustawiamy parametry jazdy według zdefiniowanych schematów lub na życzenie – zgodnie z własnym gustem. Ponadto GLE potrafi z nami swobodnie pogadać, bo system MBUX coraz lepiej rozumie język potoczny.

Bartosz Czubaj chwali auto równie za jego funkcjonalność. Miejsca w kabinie auta mierzącego niemal pięć metrów długości jest mnóstwo i z przodu, i z tyłu, a bagażnik ma objętość 630 litrów, którą da się powiększyć do 2055 litrów, gdy złożymy tylną kanapę, albo do 825 litrów, jeśli ją tylko przesuniemy do przodu. To imponujący wynik, na pewno godny rodzinnego SUV-a. Pan Bartosz podkreśla: - GLE jest idealny na dłuższe wypady turystyczne. Zapewnia niesamowity komfort przestrzeni. Mój syn ma 194 cm wzrostu, a siedząc na tylnej kanapie, ma jeszcze zapas miejsca nad głową i przed kolanami. Moje dzieci zakup tego auta ucieszył nie mniej niż mnie samego.

Oczywiście GLE to także auto luksusowe, z imponującą listą opcji, wśród których znajdziemy m. in. wspomniany już świetny sprzęt audio firmy Burmester, nawigację korzystającą z rozszerzonej rzeczywistości, podgrzewane i chłodzone uchwyty na napoje, czy też fotele o wszechstronnej regulacji, wyposażone w funkcję masażu. Liczba opcji jest ogromna. Nic dziwnego, że zachwalają go nie tylko klienci, ale również eksperci rynku samochodowego jako auto bezpieczne, funkcjonalne i niezawodne. Czego chcieć więcej?

Zapraszamy do Autoryzowanego Salonu Mercedes-Benz Mojsiuk w Starych Bielicach k/Koszalina,
ul. Koszalińska 89 lub pod nr tel.: 94/34 77 372

www.mojsiuk.mercedes-benz.pl

Szukaj nas na Facebooku i Instagramie: Mercedes-Benz Mojsiuk

W SZPILKACH ZA KIEROWNICĄ

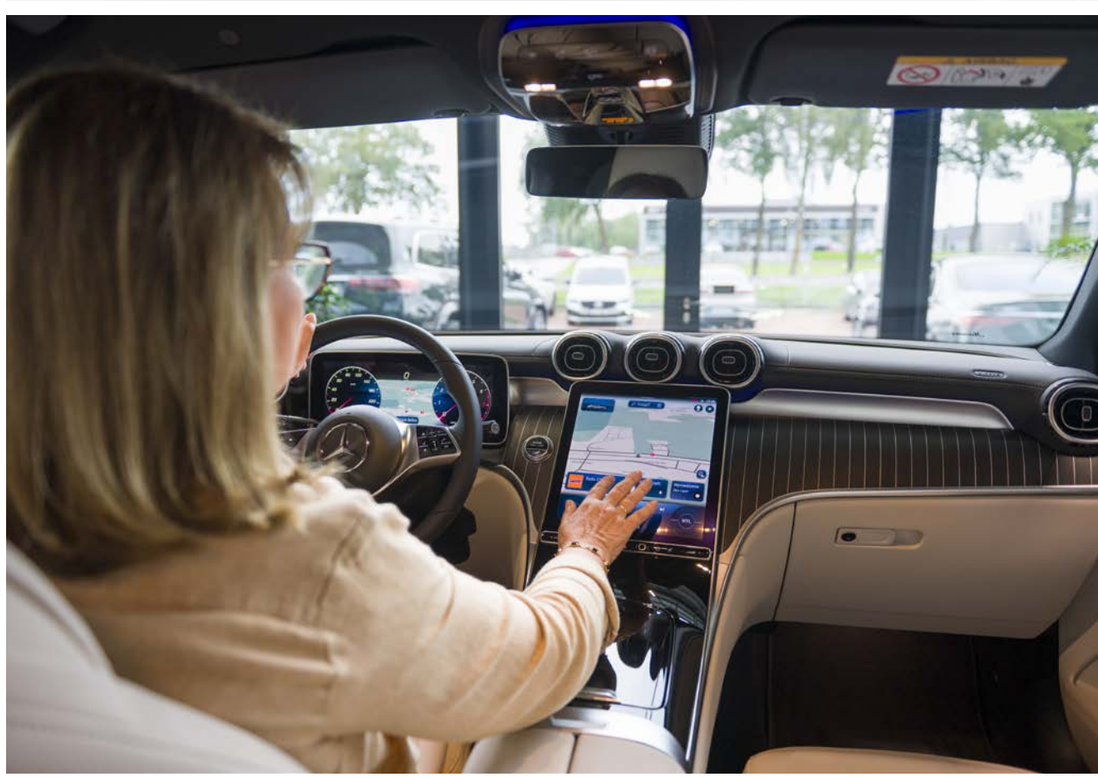
Mercedes-Benz GLC 200 4MATIC, czyli wcielona definicja klasy premium

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

Nie ma chyba lepszej rekomendacji dla testowanego samochodu niż informacja, że testująca go osoba zdecydowała się kupić właśnie ten model. Tak rzecz ma się w przypadku doktor Małgorzaty Kacalskiej, którą poprosiliśmy o opinię na temat modelu Mercedes-Benz GLC 200 4MATIC.

Dr Małgorzata Kacalska jest lekarzem-anestezjologiem, mieszka i pracuje w Gryficach. Panią doktor spotkaliśmy w Autoryzowanym Salonie Mercedes-Benz Mojsiuk w Starych Bielicach w momencie, kiedy odbierała klucze do swego nowego samochodu. Wcześniej korzystała ona z auta innej marki premium, ale zdecydowała się na zmianę. Przyznaje, że po części pod wpływem rekomendacji męża, również lekarza, który wcześniej „przesiadł się" do samochodu marki Mercedes-Benz. Dr Piotr Kacalski powiedział nam: - Szybko przekonałem się, że podjąłem słuszną decyzję. Chociaż mój poprzedni samochód dobrze wyglądał i miał dobre notowania u użytkowników, nowy okazał się dużo bardziej komfortowy. Jak żartuje mój znajomy: „jest gwiazda, jest jazda".

A oto co usłyszeliśmy od dr Małgorzaty Kacalskiej na temat wybranego przez nią modelu: - Przy pierwszym kontakcie z tym autem od razu zwróciłam uwagę na luksusowe wykończenie wnętrza, czyli przede wszystkim fotele z białej skóry, piękne przeszycia. W moim poprzednim samochodzie, innej marki premium, tego nie było, więc to pierwsza wyraźna różnica. Bardzo spodobała mi się również możliwość precyzyjnego dopasowania siedzeń do preferencji kierowcy i pasażera przedniego fotela, która



Przykładowo – za model Mercedes-Benz GLC 200 4MATIC miesięczna rata leasingowa w programie Flexi Leasing może wynieść 1 667,41 zł netto (przy cenie auta 219 430,89 zł netto, wstępnej opłacie leasingowej 45% wartości, przy liczbie rat wynoszącej 60 i wartości końcowej wykupu pojazdu 25% (podana symulacja wyceny może ulec zmianie, bieżących informacji udzielą doradcy handlowi w salonie sprzedaży. Niniejsza informacja nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu art. 66 § 1 Kodeksu Cywilnego, Dz.U. 2022.1360).

wsparta „pamięcią ustawienia foteli", stanowi w moich oczach dużą zaletę. Mój Mercedes jest bardzo nowoczesnym samochodem, więc na poznanie wszystkich jego możliwości, przeczytanie i zrozumienie obszernej instrukcji potrzebuję trochę czasu. Ale niektóre funkcje udało mi się uruchomić intuicyjnie, w tym zestaw głośnomówiący, szybko opanowałam ustawianie radia – co jest dla mnie istotne, tak jak ustawianie nawigacji. To są rzeczy, które podnoszą poczucie komfortu podczas jazdy, a jednocześnie dzięki dużemu ekranowi sterującemu nie odwracają zbytnio uwagi kierowcy. Tu koniecznie muszę podkreślić rzecz, która bardzo mi się spodobała i która jest bardzo praktyczna, to znaczy możliwość wydawania głosem poleceń nawigacji i telefonowi. To świetna sprawa, bo nie tracąc z oczu drogi oraz kierownicy, da się w GLC ustalić trasę dojazdu lub wybrać z listy kontaktów pożądanego rozmówcę.

Ogromne wrażenie zrobił na mnie stopień wyciszenia kabiny. Odgłosy jazdy zupełnie nie przeszkadzają, prawie nie słychać szumu opon i pracy silnika. Pamiętam, że kiedyś przejechałam się z kolegą jego samochodem, który wyglądał znakomicie, ale w środku czułam się jak w metalowej puszce. Hałas, zwłaszcza na dłuższych trasach, potrafi mocno męczyć. Tutaj tego problemu nie ma. Dlatego mam komfort słuchania muzyki. Myślę, że po ostatecznej regulacji basów i wysokich tonów ten komfort będzie idealny.

Jak odbieram prowadzenie? Jest bezproblemowe. Musiałam się przyzwyczaić do faktu, że mechanizm sterowania skrzynią biegów jest w GLC umieszczony przy kierownicy, a w poprzednim samochodzie miałam go po prawej stronie. Szybko się przestawiłam, tak jak szybko nauczyłam się znajdować wszelkie inne przełączniki i obsługuję je już niemal automatycznie.

Pochwalić warto światła. Są one adaptacyjne, więc podczas jazdy po zmroku nie oślepiamy jadących z naprzeciwka, bo one same w ułamku sekundy dostosowują się do sytuacji. Jednocześnie zapewniają znakomite doświetlenie zakrętów.

Jeśli miałabym stwierdzić, komu poleciłabym ten samochód, powiedziałabym, że wszystkim, którzy cenią sobie komfort i lubią elegancką przestrzeń wokół siebie. Na pewno docenią go osoby pokonujące długie trasy, bo jazda GLC nie męczy. Dobrze poczują się w nim zarówno panie, jak i panowie – najwyżej wybiorą inny kolor karoserii. Ja postawiłam na biały perłowy, o którym od dawna myślałam. Samochód na pewno jest bardzo elegancki i przyciąga wzrok na ulicy, o czym przekonałam się podczas wizyty u bliskich w Poznaniu. Mam satysfakcję, że od razu spodobał się moim wnukom, które skomentowały: „Babciu, ale super!". GLC naprawdę jest super.

Tyle wrażenia pani doktor. My dodajmy jeszcze, że jeśli chodzi o ilość miejsca w środku, to nowy Mercedes-Benz GLC oferuje go sporo. Z przodu nie ma oczywiście żadnego problemu z zajęciem miejsca nawet przez osobę bardzo wysoką; regulacja fotela jak i kolumny kierowniczej jest tutaj znakomita. Również pasażerowie tylnej kanapy nie mają powodów do narzekania, bo podróżują w warunkach komfortowych. Warto tutaj odnotować jeszcze duży bagażnik o pojemności 620 litrów.

Podczas szybszej jazdy, na przykład autostradą, Mercedes GLC imponuje jeszcze czymś istotnym z punktu widzenia kierowcy: stabilnością zachowania oraz wspomnianym już bardzo dobrym wygłuszeniem wnętrza pojazdu. Przy prędkości typu 120-140 km/h można spokojnie rozmawiać we wnętrzu bez podnoszenia głosu. To oczywiście efekt nie tylko solidnych wytłumień, ale też niskiego współczynnika aerodynamicznego. W samochodzie z półki premium nie mogło być oczywiście inaczej.

Zapraszamy do Autoryzowanego Salonu Mercedes-Benz Mojsiuk w Starych Bielicach k/Koszalina,
ul. Koszalińska 89 lub pod nr tel.: 94/34 77 372

www.mojsiuk.mercedes-benz.pl

Szukaj nas na Facebooku i Instagramie: Mercedes-Benz Mojsiuk

Fot. K. Kosycarz

Zwycięstwo kina dobrego i dobra w kinie

Autorzy: Anna Makochonik, Piotr Pawłowski | **Fotografie:** matriały prasowe FPFF

Na przestrzeni niemal półwiecza (rocznica za dwa lata) Festiwal Polskiej Filmów Fabularnych (FPFF) w Gdyni stał się areną ważnych wydarzeń w kulturze. Tradycja, historia i renoma nie zmienią jednak faktu, że od kilku lat festiwal przechodzi kryzys, w tym roku widoczny jeszcze bardziej niż wcześniej. Dlatego wróciliśmy z Gdyni przygnębieni tym, co zobaczyliśmy. Spośród 16 biorących udział w konkursie głównym, co najmniej trzy propozycje nie powinny znaleźć się na festiwalu, a godnych polecenia naliczyliśmy połowę. Tylko połowę. Co z resztą? Nie są to filmy, które – jak niegdyś mawiał Zygmunt Kałużyński, wybitny krytyk i filmoznawca – chcielibyśmy ponownie obejrzeć.

Gdynia to Gdynia. Kilka razy o tym wspominaliśmy w poprzednich latach: jeżeli ktoś sądzi, że udział w festiwalu dziennikarzy akredytowanych polega na prowadzeniu bogatego życia towarzyskiego, jest w błędzie. Rytm dnia wyznacza program wydarzeń: wczesna pobudka, śniadanie (nie wiadomo, kiedy będzie czas na obiad), a później jak w „Dniu świstaka": film, konferencja prasowa, film, konferencja, film – i tak do wieczora. Przerwa godzinna. Kawa w biurze prasowym, kanapka w barze i dużo wody z minerałami. Większość filmów ma na festiwalu swoje premiery, więc oglądanie przypomina słynne czekoladki Forresta Gumpa: nigdy nie wiemy, na co trafimy.

GRANICA DLA „ZIELONEJ GRANICY"

W konkursie głównym zostało zaprezentowanych 16 filmów: „Chłopi" Doroty Kobieli-Welchman i Hugh Welchmana, „Doppelgänger. Sobowtór" Jana Holoubka, „Figurant" Roberta Glińskiego, „Fin del mundo?" Piotra Dumały, „Freestyle" Macieja Bochniaka, „Horror Story" Adriana Apanela, „Lęk" Sławomira Fabickiego, „Imago" Olgi Chajdas, „Jedna dusza" Łukasza Karwowskiego, „Kos" Pawła Maślony, „Raport Pileckiego" Krzysztofa Łukaszewicza, „Różyczka 2" Jana Kidawy-Błońskiego, „Sny pełne dymu" Doroty Kędzierzawskiej, „Święto ognia" Kingi Dębskiej, „Święty" Sebastiana Buttnego i „Tyle co nic" Grzegorza Dębowskiego z rolą główną znanego z Bałtyckiego Teatru Dramatycznego Artura Paczesnego, który zasłużenie otrzymał tegoroczną statuetkę za najlepszą rolę męską. Aktor pojawił się również w „Kosie", naszym i innych dziennikarzy zdaniem, najlepszym filmie tegorocznego FPFF.

Wiele osób zaskoczył brak w konkursie – i na pokazach tematycznych – tytułów, które miały premierę na niedawnym festiwalu w Wenecji, a pierwszy z wymienionych zdobył tam nagrodę specjalną jury: „Zielona granica" Agnieszki Holland oraz „Kobieta z..." Małgorzaty Szumowskiej i Michała Englerta.

KINO SPADKU LICZBY WIDZÓW

Biorąc pod uwagę sytuację polityczną w kraju i okoliczności, które – jeszcze w trakcie trwania FPFF – towarzyszyły polskiej premierze „Zielonej granicy", przestaje dziwić stwierdzenie Agnieszki Holland, opublikowane po raz pierwszy przez Interię, że „w ogóle nie przyszło [realizatorom i producentom] do głowy" zgłaszanie filmu do konkursu. Z obrazem Małgorzaty Szumowskiej, a to historia transpłciowej osoby, było podobnie: brak zgłoszenia. Joanna Łapińska, nowa dyrektorka FPFF, podpowiedziała, że obie produkcje mogą wystartować za rok. Doświadczenie uczy jednak, że nowości filmowe żyją coraz krócej, w przyszłym roku będą nowe filmy, tematy i kontrowersje.

Po zamieszaniu wokół „Zielonej granicy" pozostał na festiwalu ślad w postaci koszulek i znaczków w nowym hasłem protestu „Agnieszka Polland". Klimat polityczny przenikał przez emocje rozgrywające się w filmach. W Gdyni wyraźnie widać, że sztuka ma wiele i więcej do powiedzenia. Organizatorzy otrzymali rekordową ilością zgłoszeń do konkursu głównego – 60. Tym bardziej dziwi, dlaczego kilka przeniknęło przez sito selekcji. To pocieszające, że w Polsce produkuje się coraz więcej filmów, bo w ogólnym rozrachunku chodzi przecież nie o nagrody i uznanie branży, lecz

Fot. K. Kosycarz

o liczbę widzów w kinach. A z tym krucho. W pierwszym półroczu tego roku na polskie filmy sprzedano niespełna 3 mln biletów – o 200 tys. mniej niż rok temu. Procentowy udział widzów na tych obrazach spadł do 14 proc., a więc jest o ponad połowę mniejszy niż w latach 2017-2018.

ZABAWA W SZPIEGA

Znany producent Dariusz Jabłoński z Apple Film na konferencji prasowej powiedział: „Po „Pokłosiu" [filmie Władysława Pasikowskiego] byliśmy, jako firma producencka w Gdyni banowani na kolejnych 11 lat. Szkoda tym większa, że zawsze stawialiśmy na dobrych ludzi i dobre pomysły". W tej edycji FPFF przywiózł nad morze dwa udane filmy. Poza mocnym, wyraziście zagranym, „Lękiem", także „Imago", które spotkało się z naszym odmiennym przyjęciem, ale o tym napiszemy za miesiąc, recenzując i polecając najciekawsze produkcje.

Filmy tegoroczne z jednej strony poruszały niełatwe problemy: eutanazję, wykluczenie, samotność, przewlekłą chorobę, odmienność, z drugiej – jak co roku – sześć na 16 to obrazy historyczne, a i w kilku z tej dziesiątki pobrzmiewały echa przeszłości. Zawód przyniósł chyba najbardziej wyczekiwany „Doppelgänger. Sobowtór", który miał być „thrillerem osadzonym po obu stronach żelaznej kurtyny" i opowieścią o „Jamesie Bondzie epoki PRL", a okazał się lichą kopią wielu podobnych szpiegowskich gawęd, a agent grany przez Jakuba Gierszała rozbraja dziecinnością.

Nadal obecność w polskim kinie reżyserek jest znikoma, chociaż – jak pisaliśmy wcześniej – dwa najgłośniejsze z nieobecnych zrealizowały kobiety. W stawce konkursowej panie zaznaczyły swoją obecność tylko cztery razy na 16. Chociaż w każdym przypadku są to filmy warte uwagi, warsztatowo kompletne, sprawnie opowiedziane i umiejętnie poprowadzone aktorsko. Dodatkowo „Chłopi" mają szansę powalczyć o Oscara jako polski kandydat do nagrody Amerykańskiej Akademii Filmowej. Ale to wciąż oznacza, że kino polskie jest mężczyzną.

PŁACIĆ I PROMOWAĆ

Ogromne emocje towarzyszyły pojawieniu się na konferencji prasowej Krzysztofa Globisza, który pomimo dotkliwych skutków udaru, wciąż z powodzeniem grywa w filmach. W filmie „Sny pełne dymu" aktor, który z trudem porusza się i porozumiewa z otoczeniem, nie tylko zagrał, ale także opowieść okrasił swoimi rysunkami i słowami, a nawet zagrał na harmonijce ustnej. Oto prawdziwy triumf woli nad ciałem, widoczny również w kilku innych filmach konkursowych.

Platynowe Lwy za całokształt twórczości odebrał scenograf Allan Starski. Wybitnej dla kina postaci poświęcona była również wystawa w pawilonie Gdyńskiego Centrum Filmowego, w którym odbywają się projekcje dla dziennikarzy. To miejsce szczelnie oblegane było przez łowców autografów, których wciąż nie brakuje (niektórzy dźwigają tomiska) i zdjęć znanych postaci. Czerwony dywan towarzyszył inauguracji i zakończeniu FPFF. Ceny za wszystko – jak wszędzie, wyższe od do niedawna wysokich, a produkty te same i z tego samego. Dziennikarze za akredytację płacą 500 zł, czyli po 31,2 zł za bilet kinowy (przy 16 projekcjach), co można by uznać za wartość zaniżoną, gdyby nie to, że jesteśmy tam po to, żeby promować kino polskie. Płacić i promować – to nowe spojrzenie na kulturę.

Filmowcy są zadowoleni z siebie, swoich współpracowników i filmów, ekipy to „rodziny", a realizacje – to „przygody"... Przez brak autorytetów wśród krytyków wszyscy są przekonani o doskonałości swoich produkcji. Mania wielkości ma kuriozalne uzasadnienie: o kinie polskim dobrze albo wcale. Dlatego w środowisku wyłącznie dobrze, a poza nim – w ogóle.

PYTANIA CORAZ MNIEJ ISTOTNE

W Gdyni festiwalowej, czyli wrześniowej, na przestrzeni trzech dekad wszystko zmieniło się i wciąż się zmienia, czego najlepszym przykładem pogoda. Bywało, że padały rzęsisty deszcze, dokoła Teatru Muzycznego, który kilka temu zastąpiło Gdyńskie Centrum Filmowe, leżały liście albo śnieg, a słupek rtęci spadał poniżej zera. Teraz festiwalowi towarzyszą upały. Zmienia się również zainteresowanie festiwalem. Do niedawna pokazy prasowe świeciły pustkami, teraz tłumy szczelnie wypełniają salę wyodrębnioną dla nas, bo po wejściu dziennikarzy wejść może każdy. Na konferencjach z udziałem ekip filmowych już nie panuje grobowa cisza, chociaż pytania zastępowane są przez coś, co nazywamy „słowem o sobie". Media społecznościowe wykształciły potrzebę dzielenie się opiniami w myśl zasady: „Mam coś ważnego (dla siebie) do powiedzenia". Pytania stały się mniej istotne. Relacje z konferencji dostępne są na festiwalowym kanale YT.

Do tradycji należą codzienne kroniki festiwalowe, przygotowywane przez młodych adeptów sztuki filmowej. Wymowna okazała się kronika Warszawskiej Szkoły Filmowej: młody człowiek szuka w repertuarach kin stołecznych polskich tytułów. Ponieważ nic nie znajduje, wszędzie słyszy: „Nic nie mamy, czekamy", wsiada do pociągu i jedzie do Gdyni festiwalowej z nadzieją, że tam wreszcie coś obejrzy. Krótki film, emitowany przed kolejnymi projekcjami konkursowymi, okazał się najlepszym komentarzem do aktualnej sytuacji, w której znalazło się kino polskie.

W kolejnym wydaniu – recenzje wybranych filmów tegorocznych, które polecają dziennikarze „Prestiżu" i komentarz do werdyktu jury.

WERDYKT

- **Wielka Nagroda „ZŁOTE LWY"** dla najlepszego filmu: **„Kos"**, reż. Paweł Maślona
- **Nagroda „SREBRNE LWY"**: **„Imago"**, reż. Olga Chajdas
- **Nagroda „ZŁOTY PAZUR" (Inne Spojrzenie)**: **„Tyle co nic"**, reż. Grzegorz Dębowski
- **Platynowe Lwy**, nagroda za całokształt twórczości: **Allan Starski**
- **Jan Holoubek** za **reżyserię** filmu **„Doppelgänger. Sobowtór"**
- **Grzegorz Dębowski** za **scenariusz do filmu „Tyle co nic"**
- **Grzegorz Dębowski** za **debiut reżyserski** za film **„Tyle co nic"**
- **Bartłomiej Kaczmarek** za **zdjęcia** do filmu **„Doppelgänger. Sobowtór"**
- **Andrzej Smolik** za **muzykę** do filmu **„Imago"**
- **Marek Warszewski** za **scenografię** do filmu **„Doppelgänger. Sobowtór"**
- **Marcin Lenarczyk** za **dźwięk** w filmie **„Sny pełne dymu"**
- **Piotr Kmiecik** za **montaż** filmu **„Kos"**
- **Aneta Brzozowska** za **charakteryzację** do filmu **„Kos"**
- **Weronika Orlińska** za **kostiumy** do filmu **„Doppelgänger. Sobowtór"**
- **Kinga Preis** za **drugoplanową rolę kobiecą** w filmie **„Święto ognia"** oraz ex aequo **Agnieszka Kwietniewska** za **drugoplanową rolę kobiecą** w filmie **„Tyle co nic"**
- **Tomasz Schuchardt** za **drugoplanową rolę męską** w filmie **„Doppelgänger. Sobowtór"** oraz ex aequo **Robert Więckiewicz** za **drugoplanową rolę męską** w filmie **„Kos"**
- **Lena Góra** za **główną rolę kobiecą** w filmie **„Imago"**
- **Artur Paczesny** za **główną rolę męską** w filmie **„Tyle co nic"**
- **Paulina Pytlak** za **profesjonalny debiut aktorski** w filmie **„Święto ognia"**
- **Nagroda Specjalna** dla **reżyserów DK Welchman i Hugh Welchman** za **unikalną formę filmową** w filmie **„Chłopi"**
- **Nagroda Publiczności: „Chłopi"**
- **Nagroda Dziennikarzy: „Kos"**
- **Nagroda Za Najlepszy Film w Konkursie Filmów Mikrobudżetowych: Klaudiusz Chrostowski** za **reżyserię** filmu **„Ultima Thule"**
- **Wyróżnienie: Piotr Biedroń** za **reżyserię** filmu **„W nich cała nadzieja"**
- **Nagroda im. Lucjana Bokińca** za **Najlepszy Film Krótkometrażowy: „Warszawa, Holandia"**, reż. Ming-Wei Chiang

Tym razem wygrał Koszalin: Grand Prix dla Jolanty Rudnik

Rozmawiał: Adam Różański | **Fotografie:** Jarosław Ryfun

Konkurs Reportażu i Dokumentu Radiowego „Bałtyk" ma już ponad 30-letnią tradycję. Współorganizatorem tegorocznej edycji wraz z Polskim Radiem Koszalin było Radio Rzeszów. Konkursowi towarzyszyły dłuższe niż zwykle warsztaty radiowe, a impreza wpisała się w obchody jubileuszu 70-lecia powstania koszalińskiej rozgłośni radia publicznego.

Piotr Ostrowski, prezes zarządu Polskiego Radia Koszalin i redaktor naczelny stacji, mówi: – Początkowo nasz konkurs dotyczył wyłącznie reportażu o tematyce morskiej. Trzy lata temu rozszerzyliśmy jednak jego problematykę o dwa bardzo aktualne tematy, czyli migracje i ekologię. Po raz kolejny zorganizowaliśmy go wspólnie z Radiem Rzeszów, z którym współpraca znakomicie się nam układa. Popularność konkursu rośnie. W ubiegłym roku wpłynęła rekordowa liczba reportaży, bo aż 50, w tym było podobnie. Dla porównania – w poprzednich latach wpływało każdorazowo po 20 propozycji. Konkurs Reportażu i Dokumentu Radiowego liczy sobie już ponad trzydzieści lat. W tym czasie ocenie jurorów radiowi reportażyści z całego kraju poddali kilkaset reportaży traktujących o ludziach morza, życiu, śmierci, miłości, emocjach, fascynacjach, romantycznych przygodach, niekonwencjonalnych działaniach, konfliktach, obyczajach a ostatnio również o problemach związanych z migracjami.

Jury pod przewodnictwem prezesa Piotra Ostrowskiego przyznało nagrodę główną Jolancie Rudnik z Polskiego Radia Koszalin za reportaż „Nie do wiary". W poszczególnych kategoriach konkursowych zwycięzcami zostali: EkoBałtyk - Dominika Dębska (Radio Białystok) za reportaż „Tylko żyć", Pogranicze - Agnieszka Czyżewska-Jacquemet (Radio Lublin) za reportaż zatytułowany „Negocjator", Morska - Iwona Piętak i Dawid Osysko (Radio Rzeszów) za „Drugie życie kapitana" oraz Aleksandra Sadokierska (Radio Białystok) za reportaż „Bliscy z przeszłości".

Grand Prix dla Jolanty Rudnik nie jest w gruncie rzeczy zaskoczeniem, bo długoletnia dziennikarka Polskiego Radia Koszalin wielokrotnie zdobywała nagrody w wielu prestiżowych przeglądach reportażu. Tym razem wystąpiła już z pozycji „wolnego strzelca", gdyż trzy lata temu przeszła na emeryturę. Nadal jednak tworzy radiowe opowieści, realizując tematy, na które wcześniej zabrakło czasu albo z innych powodów je odłożyła. Laureatka nagrody głównej mówi: - Temat znałam od lat. Ponieważ jednak w radiofonii publicznej obowiązuje regionalizacja, nie chciałam wchodzić w paradę kolegom z radia poznańskiego, bo bohaterowie wydarzeń pochodzą z Wielkopolski. Kiedy jednak okazało się, że nikt nie zrobił reportażu o tej bulwersującej historii, w maju tego roku zabrałam się do pracy.

Tematem reportażu Jolanty Rudnik jest śmierć nurka, który w roku 2012 wraz z kolegami nielegalnie penetrował wrak niemieckiego statku „Wilhelm Gustloff" zatopionego radzieckimi torpedami na Bałtyku zimą 1945. Zginęło wtedy 9 000 a może nawet 10 000 osób. Choć takie wyprawy są zakazane, wciąż marzy o nich wielu polskich nurków. Wrak statku leży zaledwie 23 mile morskie od Łeby i pobudza wyobraźnię. O tym, co tam może się znajdować, krążą legendy. W 1994 roku polskie władze uznały statek za mogiłę wojenną i zakazały nurkowania na wraku oraz w promieniu pół kilometra od niego. Ale co pewien czas pojawiają się informacje o dzikich wyprawach na „Gustloffa". Jedna z takich wypraw zakończyła się tragicznie. Reportaż „Nie do wiary" to próba przybliżenia tamtych wydarzeń. Jest to jednak przede wszystkim opowieść o rozpaczy, bólu i bezradności, o tym, co bliskim zaginionego nurka zgotowali jego „koledzy".

Jolanta Rudnik podkreśla, że w swoim reportażu skupiła się nie tylko na odtworzeniu przebiegu zdarzenia sprzed lat: - To jedna z tych opowieści, w które nie chce się uwierzyć. Trudno bowiem dać wiarę, że ludzie mogą tak postępować. Nurek, który schodził na wrak na Bałtyku, utonął. Kłamstwa i matactwa jego kolegów po tym wypadku sprawiły, że przez lata nie odnaleziono ciała tego zaginionego mężczyzny.

Grand Prix Jolanta Rudnik (Radio Koszalin) za reportaż „Nie do wiary"

KATEGORIA EKO-BAŁTYK

Nominowani:

Dominika Dębska (Radio Białystok): „Tylko żyć"

Dominik Gil (Radio Lublin): „Źródło tożsamości"

Katarzyna Herbuś (Radio Katowice): „O rzekach, które przestają płynąć"

Katarzyna Michalak (Radio Lublin): „Jedno drzewo"

Laureat: Dominika Dębska

KATEGORIA POGRANICZE - MIGRACJA

Nominowani:

Agnieszka Czyżewska-Jacquemet (Radio Lublin): „Negocjator"

Dominik Gil (Radio Lublin): „Powrót z frontu"

Katarzyna Michalak (Radio Lublin): „Moja Ludka"

Katarzyna Wolnik-Sayna (Radio Szczecin): „Wyśpiewać Ukrainę"

Laureat: Agnieszka Czyżewska-Jacquemet

KATEGORIA MORSKA

Nominowani:

Iwona Piętka, Dawid Osysko (Radio Rzeszów): „Drugie życie kapitana"

Jolanta Rudnik (Radio Koszalin): „Nie do wiary"

Aleksandra Sadokierska (Radio Białystok): „Bliscy z przeszłości"

Tomasz Tran (Radio Koszalin): „Dziadek rybka"

Laureaci: Iwona Piętka, Dawid Osysko (Radio Rzeszów), Aleksandra Sadokierska

Dawid Osysko, współautor nagrodzonego w kategorii morskiej reportażu przypomniał, że jego bohater, kapitan Henryk Jaskuła, był niezwykle oryginalną postacią: - To była osoba nieprawdopodobnie zagadkowa i tajemnicza, ale z planem na życie po życiu. Kapitan Jaskuła postanowił przekazać swoje ciało po śmierci nauce. Zmarł w 2020 roku, a jego prochy zostały pochowane dopiero w 2023 roku. To była okazja, by przyjaciele przypomnieli jego postać.

Aleksandra Sadokierska zaznaczyła, że nagroda, to także uhonorowanie bohatera jej reportażu: - Witold Bogdański to niezwykły człowiek, który poświęcił 10 lat swojego życia, aby odkryć tajemnicę zatonięcia statku Wigry u wybrzeży Islandii w 1942 roku.

W kategorii EkoBałtyk nagrodę otrzymała Dominika Dębska z Radia Białystok za reportaż „Tylko żyć": - Mój reportaż opowiada o stuletniej pani i jej 70-letniej synowej, które żyją w domu na skraju puszczy. W ujmujący sposób mówią one o życiu w harmonii z naturą i w poszanowaniu dla wszystkich istot.

W tym roku jury zmieniło nieco podejście do nagród, ogłaszając nie tylko nazwiska laureatów poszczególnych kategorii, ale również wskazując po cztery finałowe reportaże. Autorem jednej z nominowanych do nagrody prac jest Tomasz Tran, młody dziennikarz pracujący w Polskim Radiu Koszalin od 2011 roku, obecnie w redakcji publicystyki. Reportażem zajmuje się od trzech lat. Jego reportaż zatytułowany „Dziadek Rybka" znalazł się w finałowej czwórce w kategorii o tematyce morskiej. Pan Tomasz był również uczestnikiem warsztatów reportażowych, które towarzyszyły konkursowi. Tak o nich mówi: - Warsztaty reportażu organizowane przez Polskie Radio Koszalin to niebywała okazja, by dokładniej zgłębić tajniki tej najtrudniejszej formy radiowej. To jedyne w swoim rodzaju wydarzenie, które stwarza okazję do wymiany doświadczeń i poznania nowych kierunków, innowacyjnych rozwiązań, nabycia nowych praktycznych umiejętności jak i omówienia warsztatu pracy. Podczas spotkań poznałem opinie na temat moich prac ze strony profesjonalistów, wybitnych polskich reportażystów. Muszę przyznać, że otrzymałem ogrom cennych uwag, spostrzeżeń i podpowiedzi. Dotyczyły one m.in. poruszonych przeze mnie w materiale wątków, dogłębnej analizy ich potencjału, unikania zbędnych elementów, które mogą zakłócić myśl przewodnią. Dyskutowaliśmy o tym jak przedstawić bohatera, tak aby opowiedzieć i zinterpretować jego historię, by ta była prawdziwa, szczera i zrozumiała w odbiorze. Omawialiśmy środki oraz techniki, jak ubrać opowieść, by stała się barwna, bogata i przemyślana, a tym samym aby reportaż zbudował w świadomości słuchacza świat, o którym opowiadamy.

Prezes Piotr Ostrowski podsumowuje: - Konkurs i bogatsze niż zwykle warsztaty były elementem obchodów 70-lecia Radia Koszalin i 30-lecia naszej miejskiej stacji w Słupsku. Jesteśmy z nich bardzo zadowoleni, bo pokazały, że reportaż radiowy nadal znakomicie może służyć do pogłębionego opisu rzeczywistości. Szkoda, że właściwie tylko rozgłośnie radia publicznego rozwijają jeszcze ten najszlachetniejszy z gatunków radiowej wypowiedzi, traktując to jako jeden ze sposobów realizacji swej misji kulturotwórczej.

OTOMOTO

Zobacz nasze samochody dostępne od ręki >>

gcz-vw-koszalin.otomoto.pl

Autoryzowany Dealer Volkswagena
Grupa Cichy – Zasada
ul. Gnieźnieńska 24B, 75-736 Koszalin
tel. + 48 94 317 79 00

W uroczystości nadania imienia kortowi centralnemu nr 2 imienia Wojciecha Jankowskiego uczestniczyli jego bliscy, w tym żona patrona – Ewa Jankowska

Zawodowy tenis efektownie wrócił do Koszalina

Autorzy: Adam Różański | **Fotografie:** Daniel Chmielewski

Komentarze po zakończeniu tegorocznej edycji tenisowego turnieju Koszalin Toyota Open 2023 nie pozostawiają wątpliwości: to była doskonale zorganizowana impreza, najbardziej udana spośród dotychczasowych, z wysokim poziomem sportowym, znakomitą atmosferą i żywym zainteresowaniem kibiców! Z całą pewnością przyczyni się do promocji tenisa w naszym mieście.

W pierwszym tygodniu września, przez 10 dni, na kortach Klubu Tenisowego „Bałtyk" w Koszalinie odbywał się już 16. zawodowy turniej tenisowy. Z opinii zarówno zawodników, trenerów jak również przedstawicieli polskiego środowiska tenisowego była to najciekawsza i najbardziej profesjonalnie zorganizowana impreza tej rangi zarówno w historii naszego miasta, jak i ostatnio w Polsce.

Pierwszy z turniej zawodowy w Koszalinie odbył się w 2004 roku i aż do roku 2018, z wyłączeniem roku 2013 Koszalin Open było najważniejszym wydarzeniem tenisowym w regionie. Po upływie pięciu lat od ostatniej edycji, w tym również po trudnym okresie pandemicznym, grupa entuzjastów z koszalińskiego Klubu Tenisowego „Bałtyk" Koszalin postanowiła turniej reaktywować.

Marcin Kokot, jeden z współorganizatorów, mówi: - Nominację naszego miasta oraz klubu, którą otrzymaliśmy od Polskiego Związku Tenisowego do organizacji zawodowego turnieju tenisowego przyjęliśmy jako ogromny zaszczyt oraz możliwość ponownego pojawienia się na prestiżowej liście ośrodków organizującej tej rangi zawody.

I dalej Marcin Kokot podkreśla: - Przy organizacji imprezy udało nam się stworzylić solidny zespół w składzie bardzo doświadczonych w tego typu eventach osób, w tym prezesa Klubu Tenisowego „Bałtyk" Koszalin Ryszarda Kowalczyka oraz innych członków klubu w osobach Bogdana Krajewskiego, Andrzeja Astapczyka, Ryszarda Dyjasa oraz Mariusza Olka. Każda z tych osób przez kilka miesięcy poświęciła dużo własnego czasu wykonując określone zadania z czystej pasji oraz w całkowitej formule non-profit. Organizatorzy turnieju wspólnie postanowili, że tegoroczna edycja powinna wyznaczyć nowe standardy, aby ponownie na trwale wpisać się na listę najważniejszych wydarzeń sportowych w naszym mieście. I tak się stało.

Zawodnicy zagrali na odnowionym obiekcie KT„Bałtyk" przy ul. Andersa 16, na którym w tym roku odbyło się sporo prac modernizacyjnych. Dzięki wsparciu imprezy przez wielu partnerów, w tym partnera tytularnego, którym od początku historii zawodowych turniejów tenisowych w Koszalinie zawsze jest firma Toyota Jankowscy, Urzędu Miejskiego, Starostwa Powiatowego oraz Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego, imprezie mogła towarzyszyć wyjątkowa oprawa, która przyciągnęła na korty rekordową liczbę widzów.

Przedstawiciele Polskiego Związku Tenisowego wysoko ocenili organizację Koszalin Toyota Open 2023. To zasługa wielu osób z klubu „Bałtyk", sponsorów, partnerów i wolontariuszy.

Dzieci miały okazję uczestniczyć w rozmaitych zabawach sportowych

Już od pierwszych rund turnieju koszalińska publiczność wypełniała po brzegi wszystkie dostępne miejsca na trybunach a w Parku Książąt Pomorskich odbywało się wielkie święto tenisa. Organizatorzy wprowadzili do formuły tegorocznej edycji wiele elementów zarezerwowanych dla najwyższej rangi turniejów na świecie, w tym codzienne „mecze dnia" odbywające się przy profesjonalnej oprawie konferansjerskiej oraz przy nowym oświetleniu kortów centralnych, pomeczowe wywiady z zawodnikami czy codzienne Player's Party dla zawodników i publiczności. Na czas turnieju otwarta została również duża strefa gastronomiczna oraz przy kortach klubu został zorganizowany zlot Food Truck'ów, co dodatkowo wpływało na zainteresowanie imprezą.

W trakcie turnieju odbyło się również wiele imprez towarzyszących oraz konkursów dla publiczności. Szczególny charakter miała symboliczna uroczystość ustanowienia patronów kortów centralnych. W ten sposób zostały uhonorowane przez koszalińską społeczność tenisową dwie niezwykłe postacie zasłużone dla białego sportu w naszym mieście.

Kort numer 1 otrzymał imię Mirosława Benedykta Mikietyńskiego, niegdysiejszego prezydenta Koszalina, natomiast patronem kortu nr 2 został Wojciech Jankowski, nieżyjący już współzałożyciel firmy Toyota Jankowscy.

Organizatorzy turnieju nie zapomnieli również o najmłodszych zawodnikach i miłośnikach tenisa. Podczas ostatniego weekendu turnieju na kortach „Bałtyku" odbył się duży festyn Futures Kids Club z grami i zabawami sportowymi oraz tenisowym mini turniejem. Dodatkowo w tym samym dniu Koszalin Toyota Open zaprosił wszystkich rodziców sportowców na warsztaty prowadzone przez doświadczonych szkoleniowców z zakresu tenisa oraz psychologii sportu.

Organizatorzy turnieju wyznaczyli sobie również wyjątkowy cel, którego autorskim hasłem było: Payer's Wellbeing First! – czyli „samopoczucie zawodników na pierwszym miejscu!". W ramach tych działań zawodnicy występujący w tym roku w Koszalinie w rekordowej liczbie 72 osób mieli możliwość poczuć się jak na największych imprezach światowych.

Marcin Kokot (przedsiębiorca) i Andrzej Astapczyk (trener tenisa) – należeli do grona najaktywniejszych organizatorów imprezy. Tak jak wielu ich klubowych kolegów poświęcili przygotowaniu turnieju mnóstwo własnego czasu, a wszystko to w formule non profit.

Bruno Kokot był jednym z juniorów, którzy dzięki dzikim kartom mogli wystąpić w turnieju

Nowością w tym roku było również pojawienie się na kortach profesjonalnych tablic scoring'owych, gdzie wyświetlano nazwiska graczy oraz podawano na bieżąco wyniki meczów. Dodatkowo na korcie numer 1 został zainstalowany radar prędkości serwisu, dzięki któremu koszalińska publiczność miała możliwość podziwiania umiejętności zawodników serwujących piłkę często z prędkością ponad 200 km na godzinę.

Marcin Kokot mówi: - Ten turniej był nie tylko wyjątkowym wydarzeniem sportowym, ale również dowodem na to, jak bardzo Koszalin potrzebuje tego typu imprez! Wraz z kolegami z klubu mieliśmy ogromną frajdę, że Koszalin Toyota Open dał również szansę (dzięki przyznaniu dzikich kart) występu czołowym polskim juniorom, dla których zdobyte w tej randze zawodów doświadczenie będzie z pewnością procentowało w ich indywidualnym rozwoju. Możemy więc śmiało powiedzieć, że Koszalin Toyota Open łączy tenis juniorski z tenisem zawodowym i może w ten sposób przyczynimy się, że już niedługo nazwiska młodych tenisistów występujących w Koszalinie zaczną pojawiać się w większych turniejach na całym świecie. Jako organizatorzy chcielibyśmy bardzo podziękować wszystkim, z którymi stworzyliśmy niesamowitą atmosferę, panu prezydentowi Piotrowi Jedlińskiemu za objęcie Patronatem Honorowym naszej imprezy, kolegom z Klubu Tenisowego „Bałtyk" Koszalin, współpracownikom, partnerom, którzy uwierzyli nam, że warto inwestować w sport w Koszalinie, niezastąpionym dzieciom, które podawały piłki, ich trenerom, sędziom oraz wolontariuszom oraz ich rodzicom, którzy włożyli mnóstwo wysiłku i wsparcia w to wydarzenie. To dzięki wam to wszystko było możliwe! – dobitnie podkreśla Marcin Kokot.

Po ostatniej modernizacji korty w Parku Książąt Pomorskich zyskały bardzo profesjonalny wygląd

Zwycięzca imprezy - Lewie Lane (Niemcy)

Jakie plany na przyszły rok? Ryszard Kowalczyk, prezes Klubu Tenisowego „Bałtyk" Koszalin, wyjawia: - Chcielibyśmy w przyszłym roku zorganizować turniej wyższej rangi z pulą nagród 25 000 dolarów. Jesteśmy już po pierwszych rozmowach z Polskim Związkiem Tenisowym, który bardzo pozytywnie wypowiedział się na temat tegorocznej organizacji naszego turnieju i nie wyklucza przyznania nam możliwości zorganizowania turnieju wyższej rangi. Czy będzie to możliwe, zależy oczywiście od wielu czynników oraz wsparcia naszych partnerów, urzędów oraz instytucji. Wierzymy jednak, że dzięki zapałowi naszego zespołu organizacyjnego oraz przy akompaniamencie ciepłych słów, które nadal spływają po tegorocznej edycji, w przyszłym roku ponownie do Koszalina zawita zawodowy tenis a poziom sportowy i organizacyjny będzie jeszcze wyższy niż w tym roku.

Turniej przyciągnął uwagę kibiców w każdym wieku

Kort nr 1 zyskał patrona w osobie prezydenta Mirosława Mikietyńskiego, którego reprezentowała podczas uroczystości żona, dr Urszula Mikietyńska (na wózku)

Turniej miał w opinii fachowców wysoki poziom sportowy

Europejski Festiwal Filmowy Integracja Ty i Ja; 5 – 9 września 2023

Łączy nas kino – od dwudziestu lat

Dwudziestolecie istnienia Europejski Festiwal Filmowy Integracja Ty i Ja obchodził skromnie, choć jego historia nie jest skromna. To dwie dekady działań na rzecz integracji poprzez kulturę i otwierania kolejnych drzwi do świata osób z niepełnosprawnością. Nie zabrakło akcentów jubileuszowych, dyrektor festiwalu Barbara Jaroszyk odebrała szereg gratulacji od władz miasta i wielu innych osobistości goszczących na inauguracji festiwalu, ale była to edycja, w której centrum pozostało to, co dla festiwalu zawsze było najważniejsze: film i jego widzowie.

Pierwszy EFF Integracja Ty i Ja odbył się w 2003 roku, w Kołobrzegu. Drugi – w Kołobrzegu i Koszalinie, a kolejny w Koszalińskiej Bibliotece Publicznej, która od tej pory do teraz pełni rolę centrum festiwalowego. Wczesne edycje były kameralne, ale Integracja szybko stała się odbiciem przenikania tematu niepełnosprawności do kinematografii, sztuki i debaty publicznej, w kolejnych latach rozwijając skrzydła i stając się corocznym artystycznym forum wymiany myśli i doświadczeń osób w różny sposób zaangażowanych w środowisko osób z niepełnosprawnością.

Ważkie tematy (rodzicielstwo, seksualność, technologie, sport, praca, podróżowanie, życie po wypadkach itp), imponujące składy jury, artyści, filmowcy, sportowcy, aktywiści, konferencje naukowe, żywe lekcje wychowawcze w szkołach, spotkania, koncerty, warsztaty, spektakle, imprezy plenerowe, długofalowe projekty artystyczne, Małe Festiwale Ty i Ja, współpraca z instytucjami, fundacjami, stowarzyszeniami, organizacjami i osobami działającymi na rzecz osób z niepełnosprawnością, szerokie grono sympatyków i przyjaciół oraz niezliczone projekty realizujące ideę Integracji – to dwudziestoletnia historia Integracji w pigułce.

No i konkurs filmowy. W sumie festiwalowa publiczność obejrzała przez dwadzieścia lat 800 filmów z całego świata: fabularnych, dokumentalnych, krótko- i długometrażowych, animowanych i amatorskich. Większą część w ramach konkursu filmowego, którego laureaci otrzymują nagrody – Motyle. Kiedyś problematyczne było skompletowanie konkursowych propozycji, dziś trudności nastręcza selekcja, bo filmów o niepełnosprawności powstaje co roku kilka tysięcy. Już ten fakt pokazuje, jak przewidujący okazali się Piotr Jaroszyk i Barbara Jaroszyk, powołując EFF Integracja Ty i Ja do życia w czasach, gdy wydawało się to pomysłem dziwnym i ryzykownym. Kolejne lata pokazały, że był to strzał w dziesiątkę, a Integracja na zawsze pozostanie pionierem tego typu imprez w Polsce i Europie.

Podczas tegorocznego festiwalu zaprezentowano 37 filmów. W konkursie wystartowało 10 fabularnych, 13 dokumentalnych oraz 6 amatorskich. Pozostałe filmy widzowie obejrzeli poza konkursem. Filmy oceniało profesjonalne jury w składzie: Grażyna Błęcka-Kolska – aktorka, przewodnicząca jury, Wojciech Solarz – reżyser i aktor, Eugeniusz Gordziejuk – producent filmowy i Cezary Orzechowski – przedstawiciel środowiska osób z niepełnosprawnościami. Swojego laureata wybrało jury studenckie złożone ze studentów Politechniki Koszalińskiej: Monika Długokęcka, Małgorzata Orzechowska i Remigiusz Kruk.

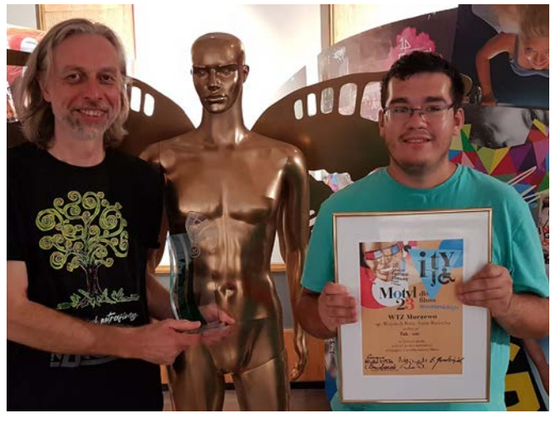
Festiwalowi towarzyszyły warsztaty, spotkania oraz wykłady. Z widzami spotkali się jurorzy, Angelika Chrapkiewicz-Gądek, podróżniczka i autorka książki „Zdobądź swój szczyt", przyjaciółka festiwalu i współprowadząca otwarcie i zakończenie festiwalu. Do Koszalina przyjechał, by poprowadzić warsztaty arteterapii Marek Purczyński, a także Marcin Oleksy, reprezentant Polski w amp futbolu, który otrzymał prestiżową nagrodę FIFA Puskás Award za Bramkę Roku na gali FIFA The Best 2022. Sportowiec był gościem „żywych lekcji wychowawczych" w koszalińskich szkołach.

Debatę „Łączy nas kino – 20 lat Integracji" z udziałem twórców filmowych i teoretyków filmu, a także spotkania z jurorami poprowadził Łukasz Maciejewski – wybitny krytyk filmowy. Dużym zainteresowaniem cieszyła się konferencja naukowa moderowana przez prof. Wojciecha Otto z udziałem dr Anny Bieganowkskiej-Skóry oraz dr. hab Jacka Trębeckiego. Otwarciu festiwalu towarzyszył recital Laury Florentyny Dziąby, a galę wręczenia nagród uświetnił koncert zespołu BAiKA.

Małe Festiwale Ty i Ja odbyły się w tym roku w 45 miejscach w kraju.

WERDYKT

- MOTYL 2023 w kategorii filmów amatorskich: Wojciech Retz i Anna Radecka – „Tak-nie"
- Wyróżnienie w kategorii filmów amatorskich: Piotr Kękuś i Maciej Książko – „Ni można" za prostotę i głębokość przekazu.
- MOTYL 2023 za najlepszy film dokumentalny: Dariusz Janiczak – „Kto ci będzie okna mył?"
- Wyróżnienia w kategorii film dokumentalny: Jan Gębski – „Brat'"; Marcin Lesisz – „Koniki na biegunach"; Martyna Peszko – „Rewolucja 21", Anette Diep – „ Rodzinna miłość"
- MOTYL 2023 za najlepszy film fabularny: Jos de Putter, Clara van Gool – „Sposób, by być"
- Nagroda Rektora Politechniki Koszalińskiej: Marta Nowak – „Afonia"
- Nagroda publiczności: Hanna Brulińska – „Drgania świetlików"



Pożegnanie z Galerią na Piętrze

Autorzy: Anna Zawiślak | **Fotografie:** Tomasz Majewski

33 lata to dziesiątki wystaw, spotkań z twórcami i tysiące inspirujących rozmów. Wszystko jednak ma swój kres i dlatego 9 września br. ostatni raz na ścianach Galerii na Piętrze zawisły dzieła autorów z nią współpracujących. Kuratorką wystawy była Greta Grabowska, która z Galerią na Piętrze związana była niemal od początku. Gospodynią wieczoru była zaś Jadwiga Kabacińska -Słowik, dzięki której Galeria przyciągała jak magnez artystyczne osobowości. Miejsce to w 1991 roku założył Leonard Kabaciński, który sprowadzał do Koszalina śmietankę artystyczną: gościli tu m.in. Stanisław Fijałkowski, Leszek Rózga, Andrzej Gieraga, Erna Rozenstein, Aleksandra Jachtoma i inni. Po śmierci pana Leonarda jego żona, namówiona przez przyjaciół, prowadziła Galerię dalej, podtrzymując ideę tego miejsca. Wraz z drugim mężem Andrzejem Słowikiem zorganizowali w tym miejscu dziesiątki wartościowych spotkań, wystaw, budując tym samym artystyczne środowisko Koszalina. Z pewnością wszystkim będzie brak charyzmy, gospodyni i cyklicznych spotkań, które miały miejsce przy ul. Dworcowej. Na wspomnieniową rozmowę z Jadwigą Kabacińską-Słowik zapraszamy do kolejnego wydania „Prestiżu."

Szkoleniowy weekend ratowników OSP

Autorzy: Adam Różański | **Fotografie:** Dawid Czerepkow

To że są ochotnikami, nie oznacza, że nie są profesjonalistami. Coraz częściej to oni jako pierwsi docierają do ofiar rozmaitych dramatycznych zdarzeń. Tak więc od poziomu ich wyszkolenia zależy skuteczność pomocy udzielanej poszkodowanym. Podnoszeniu kwalifikacji służyły niedawne (23 września br.) zawody w kwalifikowanej pierwszej pomocy dla jednostek ochotniczych straży pożarnych powiatu koszalińskiego pod hasłem „Biec, by pomóc", które odbyły się w Łazach w gminie Sianów.

Zawody poprzedził dzień warsztatowy. W szkoleniu wzięło udział 38 druhów. Ćwiczyli reagowanie na trudne sytuacje, uczyli się zaawansowanych technik zabezpieczenia medycznego.

Następnego dnia niejako „zdawali egzamin" z tego, czego się nauczyli. Jednak jak mówi Michał Pelc, z zawodu ratownik medyczny, właściciel firmy MiMed, wykładowca akademicki a jednocześnie członek OSP Świeszyno, zadania wyznaczane uczestnikom zawodów nie były odwzorowaniem na zasadzie 1:1 sytuacji ćwiczonych dzień wcześniej: - To byłoby za proste. W praktyce możemy spotkać się z sytuacjami drastycznymi i musimy sobie z nimi radzić. Nawet jeśli wydają się skrajne. Nasi pozoranci spisywali się doskonale i zgodnie ze scenariuszem komplikowali zadanie uczestników zawodów. Jednak muszę stwierdzić, że wszyscy byli bardzo zaangażowani. Wygrali ochotnicy z Biesiekierza, ale o zajęciu drugiego miejsca zadecydowała dogrywka między OSP Dobrzyca i OSP Stare Bielice.

Zawody zorganizowały wspólnie: Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej w Koszalinie, Ochotnicza Straż Pożarna Oddział Ratownictwa Medycznego w Koszalinie, Gmina Sianów oraz wspomniana już firma Usługi Ratownictwa Medycznego MiMed Michał Pelc.

TUTAJ NAS ZNAJDZIECIE

SALONY SAMOCHODOWE

- Auto Galeria, ul. Gnieźnieńska 32
- Bemo Motors, Stare Bielice 117D
- BMG Goworowski Sp. z o.o., ul. Słupska 6, Bolesławice
- Bodex Zakład Usługowo-Produkcyjny, ul. Bohaterów Warszawy 28
- Dowbusz Sp. z o.o., ul. Lniana 3
- 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, ulica Koszalińska 89, Stare Bielice, samochody osobowe i dostawcze; multi dealer marek: Mercedes-Benz, Honda, Peugeot, Citroen, Opel i Fiat.
- Grupa Mojsiuk, ulica Koszalińska 89, Stare Bielice, Centrum Blacharsko-Lakiernicze Mojsiuk Koszalin
- Grupa Polmotor, Stare Bielice 88-1
- Toyota Jankowscy S. J., ul. Diamentowa 2
- Auto Club, ulica Koszalińska 28, Stare Bielice, salon marki Hyundai

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
- Cliniq - 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
- Rezydencja Myśliwska, ul. Piłsudskiego 49, Koszalin

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
- Salon Fryzjerski Żaneta, ul. Rzeczna 11A

VIP BEAUTY ESTETIC
KLINIKA PIELĘGNACYJNO-ESTETYCZNA
Patrycja Białek

NOWOŚĆ!

Nowa wizja budowy skóry

Projekt jest inspirowany intuicją profesora Jean-Claude'a Guimberteau, specjalisty w dziedzinie chirurgii rekonstrukcyjnej, który poświęcił wiele lat na obserwację skóry w zakresie struktury tkanki łącznej: Guimberteau wykazał, że skóra musi być pojmowana jako żywa, ciągła materia, a tkanka podskórna składa się z sieci mikrowakuoli, które tworzą funkcjonalną jednostkę struktury tkanki. Ta nowa wizja całkowicie zastępuje tradycyjną koncepcję tkanki warstwowej, a tym samym narzuca potrzebę nowego sposobu stymulacji skóry.

IDEALNE ROZWIĄZANIE DLA OSÓB :

- Z problemami naczyniowymi i obrzękami
- Pragnących nadać swojej twarzy młody i zdrowy wygląd bez ingerencji chirurga
- Bezskutecznie walczących z głęboko zlokalizowanym tłuszczem, trudnym do likwidacji za pomocą diety i ćwiczeń fizycznych
- Przed i po zabiegach chirurgicznych
- Mających bóle mięśni, bóle pleców i karku spowodowane nieprawidłową postawą ciała
- Cierpiących na zaparcia
- Kobiet po porodach
- Uprawiających wyczynowo lub amatorsko sport
- Które żyją intensywnie i oczekują masażu, który zregeneruje ich ciało i umysł
- Mających problem z luźną skórą
- Walczących z nadwagą i cellulitem
- Po liposukcji
- Mających blizny pooperacyjne i pooparzeniowe

VIP BEAUTY ESTE
KLINIKA PIELĘGNACYJNO-ESTET

DOŚWIADCZ PROFESJONALIZMU I PASJI
NASZA KADRA TO KADRA MEDYCZNA ORAZ KOSMETOLOGICZNA

Patrycja Białek

+48 572 109 711 | +48 530 165 924

VIP_BEAUTY_ESTETIC VIP BEAUTY ESTETIC PATRYCJA BIAŁEK

Porto Mare
Darłowo
BUTIKOWA INWESTYCJA
NAJBLIŻEJ BRZEGU BAŁTYKU
BIURO SPRZEDAŻY
ul. Słowiańska 10, Darłowo
+48 500 522 544
biuro@assethome.pl
assethome
premium home - premium life