prestiż

MAGAZYN KOSZALIŃSKI

PRESTIŻOWY ADRES
Raport mieszkaniowy

NA CO DO KINA
Jesienne rekomendacje filmowe

„NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO"
O pracy i życiu z Agatą Banaszczak

Osiedle Chabrowe | Red House

BUDUJEMY DOMY PRZYSZŁOŚCI

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY WWW.PRESTIZKOSZALIN.PL NR 8 | 142 | PAŹDZIERNIK 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

URBANIAK
INWESTYCJE

PATIO
APARTMENTS

NOWY BUDYNEK
PATIO
APARTMENTS

Biuro sprzedaży mieszkań
Patio Apartments
Koszalin, ul. Generała Józefa Hallera

Poznaj szczegóły
+48 730 740 667
sprzedaz@patioapartments.pl

WWW.URBANIAKINWESTYCJE.PL

W NUMERZE

WYDARZENIA
10 „BÓG MORDU", CZYLI PIERWSZA PREMIERA SEZONU W BTD
12 PRZEDWOJENNY RYNEK KOSZALINA – OGROMNA UKŁADANKA 3D WCIĄŻ ROŚNIE
14 SYLWESTER W TEATRZE – RUSZYŁA SPRZEDAŻ BILETÓW

TEMAT Z OKŁADKI
16 REDHOUSE OSIEDLE CHABROWE - BUDUJEMY DOMY PRZYSZŁOŚCI

PRESTIŻOWY ADRES
26 FIGURA DEVELOPMENT STAWIA NA WYSOKĄ JAKOŚĆ WYKOŃCZENIA - INWESTYCJA „STASZICA" JEST TEGO NAJLEPSZYM PRZYKŁADEM
30 NOWOCZESNA KAMIENICA W SERCU MIASTA POSZERZA OFERTĘ DEWELOPERSKĄ PB KUNCER
38 KOSZALIŃSKIE Q4STEEL USTANAWIA NOWY STANDARD DOMÓW MODUŁOWYCH
42 NIECODZIENNY SKLEP MEBLOWY Z PATENTEM NA PRZYTULNĄ ATMOSFERĘ
44 KOŁOBRZESKI JANEX W NOWEJ LOKALIZACJI
48 ALDOM TECHNIKA OSŁONOWA - OD KOSZALINA PO EUROPĘ
50 RAPORT MIESZKANIOWY

DESIGN
62 NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO NA ZMIANY
66 „TERAZ POLSKI DIZAJN" – INSPIRUJĄCY PREZENT ALBO LEKTURA NA JESIENNY WIECZÓR

LUDZIE
68 KOD E66
70 KWESTIONARIUSZ PROUSTA
72 FOKUS NA FOTOGRAFA - JAN POTENTAS

KULTURA
76 NOWOŚCI WYDAWNICTWA ZNAK - KTO CZYTA, NIE BŁĄDZI
78 KOBIETA KOBIECIE W INTERNECIE - ULTRA FAST FASHION. KUP TERAZ, A NAJLEPIEJ PRZEMYŚL TO RAZ JESZCZE
80 MUZYCZNE ALBUMY NA NIEPOGODĘ
82 SZTUKA ŻYCIA ZE SZTUKĄ SPOŁECZEŃSTWO
86 PTAKI OGNIOMISTRZA HASIORA
90 W NURCIE CHRZEŚCIJAŃSKIEGO PRZEBUDZENIA
94 ZOSTAŃ PARTNEREM #GRAMWGASTRO
96 STOR STREETFOOD W NOWYM WYDANIU
100 MINDFULNESS: KLUCZ DO ŚWIADOMEGO ŻYCIA I OPTYMALNEGO ZARZĄDZANIA CZASEM
102 „BEZ NASZYCH DARCZYŃCÓW NIE BYŁOBY SUKCESU"

MOTORYZACJA
106 MOJSIUK CENTRUM BLACHARSKO-LAKIERNICZE - PIERWSZE W POLSCE CENTRUM NAPRAW BLACHARSKO-LAKIERNICZYCH Z CERTYFIKATEM FIRMY MERCEDES-BENZ TRUCK

ZDROWIE I URODA
108 PARA U PSYCHOLOGA
112 CIEKNIE Z NOSA? MASZ POKRZYWKĘ? ŁZAWIĄ OCZY? TO WCALE NIE MUSI BYĆ ALERGIA!
114 BEZDECH SENNY - CIERPISZ NIE TYLKO TY, CIERPIĄ RÓWNIEŻ TWOI NAJBLIŻSI

MODA
116 NATURALNY GLOW NAJMODNIEJSZYM MAKIJAŻEM

RELACJE
120 2000 OSÓB ODWIEDZIŁO DYNIOWĄ FARMĘ W PIERWSZY WEEKEND IMPREZY
122 REKOMENDACJE „PRESTIŻU": CO WARTO OBEJRZEĆ PO FESTIWALU W GDYNI
130 14. KOSZALIŃSKIE KONFRONTACJE MŁODYCH „M-TEATR" - TRIUMF MINIMALIZMU
132 BIBLIOTEKA 73 – MODERNISTYCZNY PIĘĆDZIESIĘCIOLATEK

KRONIKA
134 MIELEŃSKI FESTIWAL PIWA
136 KOSZALIŃSKI DZIEŃ ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH
137 10. FOLK FILM FESTIWAL

Na okładce:
Wojciech Chanulak

Fotografia:
Jan Potentas

www.prestizkoszalin.pl

24

62

116

Atelier Piękna

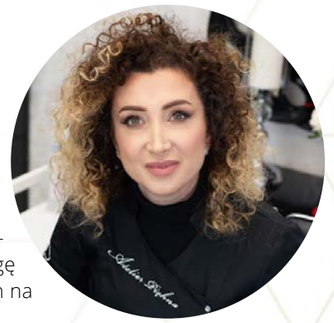
Świętuj z nami
10 urodziny!

ZAINWESTUJ W PRZYSZŁOŚĆ SWOJEJ SKÓRY...

Co miesiąc urodzinowa promocja!
w październiku i listopadzie najbardziej topowy zabieg ostatnich miesięcy:

MEZOTERAPIA MIKROIGŁOWA
przy pomocy urządzenia EPN z użyciem EGZOSOMÓW

-10% TANIEJ



Dziękuję wszystkim moim Klientom za zaufanie. To dzięki Wam i dla Was przez ostatnie dziesięć lat wykonuję mój ukochany zawód. Wciąż się rozwijam i podążam za najnowocześniejszymi rozwiązaniami aby wspierać Wasze piękno. Mogę czuć radość i satysfakcję kiedy razem oceniamy efekty mojej pracy, a uśmiech na twarzach moich klientów jest największym wynagrodzeniem dla mnie.

Zapraszam do zapoznania się z ofertą zabiegową i do odwiedzenia naszego salonu urody.

kosmetolog Marta Barcz

Atelier Piękna | Koszalin, ul. Zwycięstwa 234 | tel. 792 989 050
www.atelierpiekna.com

Aż 74,7 proc. kobiet oddało swój głos w tegorocznych wyborach parlamentarnych. To niemal trzy czwarte wszystkich mieszkanek naszego kraju. W 2019 roku na udział w głosowaniu zdecydowało się 61,5 proc. Polek, a cztery lata wcześniej, w roku 2015, zaledwie 50,7 proc. To znaczy, że na przestrzeni ostatnich ośmiu lat, 25 proc. więcej kobiet uwierzyło w to, że pojedynczy głos ma znaczenie.

W kampanii wyborczej kobiety zostały zauważone. W internetowej przestrzeni pojawiło się mnóstwo oddolnych inicjatyw namawiających panie do głosowania. Skutecznie, bo do urn wybrało się statystycznie więcej kobiet niż mężczyzn!

Wiemy już, że na 460 miejsc w Sejmie 136 zajmą posłanki. To oznacza, że Sejm nadchodzącej kadencji będzie składał się z kobiet w 29,6 proc. W porównaniu z wyborami sprzed czterech lat wynik wyższy zaledwie o 1,1 punktu procentowego.

Po kampanii wyborczej można jednak odnieść wrażenie, że mamy w polityce nadal dwie opcje. Jedna hołduje zasadzie: jak trwoga to do Boga, druga natomiast deski ratunkowej szuka w kobiecych szeregach. Nadal mimo pięknych liczb, kobiety są dodatkiem, drugą linią, grupą społeczną nierówno traktowaną, którą w razie kampanijnych potrzeby można się wspierać.

Z ciekawością będę przyglądać się temu, ile z haseł przedwyborczych, szczególnie tych „prokobiecych" przepadnie, a ile faktycznie uda zrealizować. Jak wiadomo kobiety bywają szczególnie pamiętliwe i jak już wiele razy pokazała historia, o swoje coraz śmielej potrafą się upominać.

Październik to również miesiąc, w którym każda z nas powinna mieć w swoim kalendarzu różowym długopisem zapisanych kilka kontrolnych terminów u lekarza. Miesiąc walki z rakiem piersi to zaledwie pretekst do zapisania się na badania. Mimo szeregu programów edukacyjnych, kampanii i dostępności, nadal tak mało z nas bada się regularnie. Szybciej wybierzemy się do fryzjera czy kosmetyczki, niż umówimy termin do ginekologa, endokrynologa, czy udamy się po skierowanie na kontrolne USG.

W tej sprawie również potrzebna jest solidarność. Zróbmy drogie Panie podobną frekwencję w robieniu badań profilaktycznych, jak w wyborach parlamentarnych.

Możemy sobie pomóc wzajemnie. Umówmy mamę, siostrę, córkę, przyjaciółkę, koleżankę z pracy i to bez względu na to, czy jej coś dolega, czy czuje się rewelacyjnie. Z okazji urodzin czy imienin zamiast kwiatka, czekoladek czy kolejnego gadżetu, ufundujmy bliskiej kobiecie pakiet kontrolnych badań.

Według statystyk, aż 80 proc. Polaków wymienia zdrowie i rodzinę jako najważniejszą wartość w swoim życiu. Jeśli tak jest, nie pozostawiajmy losowi tego, co nam najbliższe.

Badajmy się i otoczmy siebie czułością. Udowodniłyśmy sobie, drogie Panie, że jesteśmy w stanie się zmobilizować. Mało tego, nasz głos, nawet ten jeden, pojedynczy, ma swoją wagę i potrafi zmienić rzeczywistość. Stawiajmy nasze sprawy na piedestale, szczególnie jeśli dotyczą one naszego zdrowia. W jednym z materiałów w tym wydaniu przedstawiamy historię, w której choroba, rak piersi, stał się punktem zwrotnym i zapoczątkował zupełnie nową jakość życia bohaterki artykułu. Dziś jest szczęśliwą, spełniającą się kobietą z dziesiątkami marzeń.

Dajmy sobie szansę na szczęście. Pęd życia, zabieganie, rutyna nie są powodem, aby ciągle przekładać sprawy naszego zdrowia. W końcu nic nie jest bardziej ważne, wiem to z autopsji. A troska o zdrowie najbliższych jest także wyrazem miłości. Kochajmy się więc mocno i długo.

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

CHROŃ SWOJE OSZCZĘDNOŚCI
PRZED INFLACJĄ

KUPUJ ZŁOTO

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

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

WWW.MENNICAMAZOVIA.PL

WARSZAWA, KATOWICE, SZCZECIN, ŁÓDŹ,
GDAŃSK, POZNAŃ, BYDGOSZCZ, BIELSKO-BIAŁA

„Bóg mordu”, czyli pierwsza premiera sezonu w BTD

Autor: Adam Różański | **Fotografie:** Izabela Rogowska

Bałtycki Teatr Dramatyczny wszedł w sezon jubileuszowy: 70-lecia istnienia i 65-lecia grania w obecnej siedzibie. Jako premierę otwierającą bieżący sezon teatr proponuje zaś komediodramat „Bóg mordu”. Wystawiana na całym świecie sztuka Yasminy Rezy, francuskiej aktorki i dramatopisarki, jest tekstem dającym wykonawcom olbrzymie pole do aktorskiego popisu, ale i trudnym, bo wymagającym dostrzegania wielu niuansów.

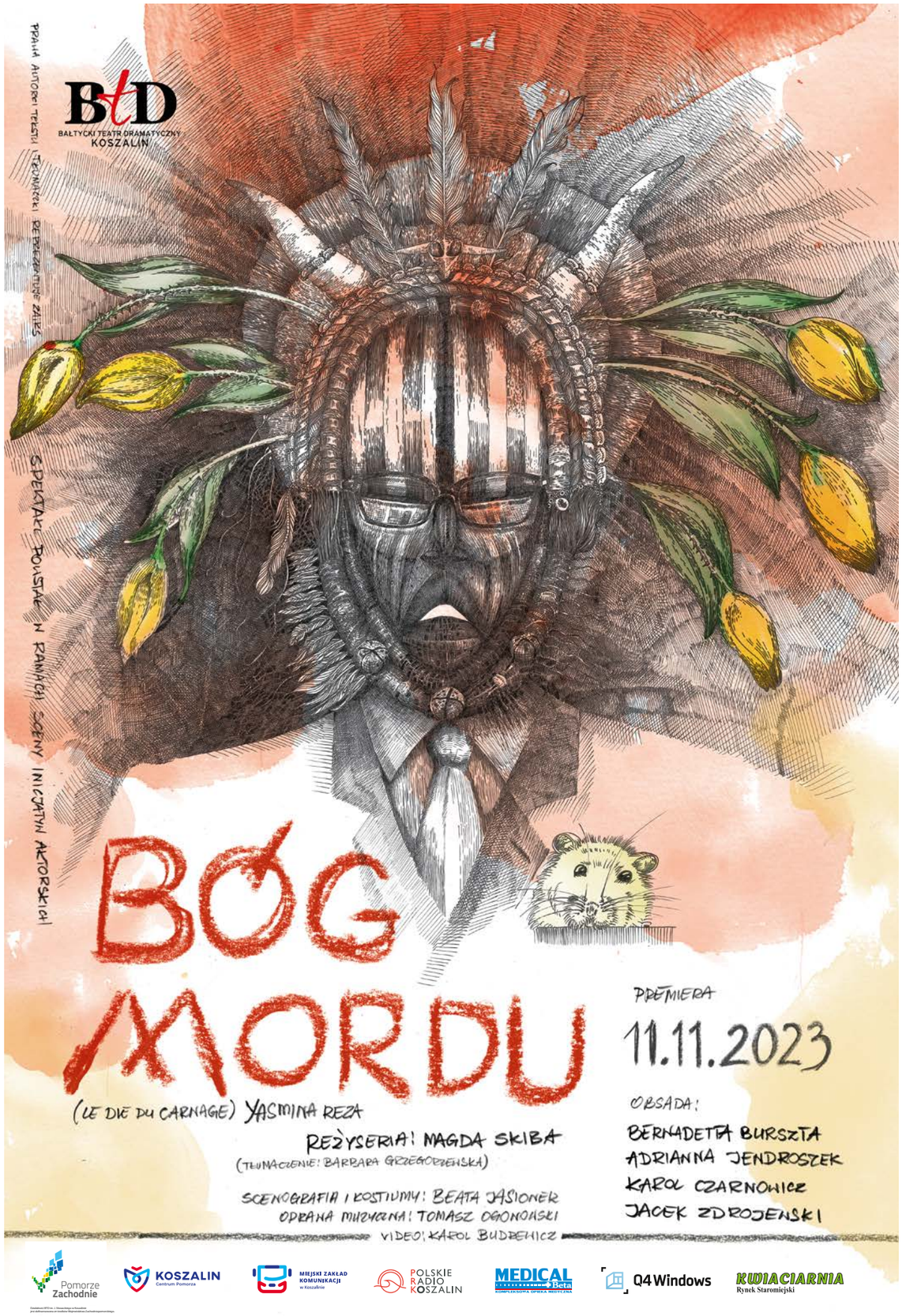
Punktem wyjścia sytuacji na scenie jest spotkanie dwóch młodych par małżeńskich, których synowie pobili się na podwórku. Jeden z nich stracił w potyczce dwa zęby, dlatego rodzice starają się wyjaśnić między sobą zaistniałą sytuację. Wydaje się, że siadają do stołu z dobrą wolą, uśmiechnięci, wyluzowani. Szybko okazuje się jednak, że to tylko pozory, a na wierzch wychodzą skrywane złe emocje. Iskrzy nie tylko między małżeństwami, ale również między małżonkami. Pozornie niewinne spotkanie wraz z upływem czasu przechodzi w otwarty konflikt. Zaczyna się walka na słowa podszyte drwiną i pogardą. Z każdą chwilą jest coraz gorzej. Tytułowy „bóg mordu” daje o sobie znać, robi się bardzo nieprzyjemnie.

Reżyserką przedstawienia jest Magda Skiba, aktorka i reżyserka na stałe związana z Teatrem im. Heleny Modrzejewskiej w Legnicy, zwyciężczyni tegorocznych 14. Koszalińskich Konfrontacji Młodych mTeatr 2023 (monodram „Zapowiada się ładny dzień” w wykonaniu Joanny Gonschorek). Zapytana o to, co najmocniej chciała zaakcentować, interpretując tekst Yasminy Rezy, stwierdziła: - Dla mnie najistotniejsze jest w nim to, jak łatwo opadają maski z twarzy ludzi i jak płytko pod powierzchnią kultury, dobrego wychowania, ogłady czai się w nas drapieżnik, agresywny i prymitywny, gotowy do ataku. Inny kluczowy aspekt, który tu się pojawia, to potrzeba stałego uzmysławiania sobie, jak ważna jest rozmowa rozumiana jako umiejętność nie tylko wypowiadania własnej racji, lecz również słuchania innych, a więc w gruncie rzeczy empatia. Współczesna rzeczywistość na każdym kroku bombarduje nas masą informacji, wszystko spłyca, wrażliwość i uważność spychając gdzieś na plan dalszy. A przecież bez akceptacji odmiennych punktów widzenia w ogóle trudno mówić o rozmowie i szacunku dla innego człowieka. Czy nam się udało to odpowiednio zaakcentować w spektaklu, już niedługo ocenią widzowie.

Scenografię przygotowała Beata Jasionek, a efekty wideo Karol Budrewicz. Oba te elementy nawzajem się przenikają, momentami przenosząc widzów poza salon, w którym rodzice skonfliktowanych chłopców próbują dojść do porozumienia. Autorem oprawy muzycznej jest Tomasz Ogonowski, kierownik artystyczny BTD. Plakat promujący spektakl zaprojektował Mariusz Król.

Reżyseria: Magda Skiba
Premiera: 11.11.2023 r.
Autor: Yasmina Reza
Obsada: Bernadetta Burszta, Adrianna Jendroszek, Karol Czarnowicz, Jacek Zdrojewski
Inspicjent: Izabela Rogowska
Scenografia: Beata Jasionek
Kostiumy: Beata Jasionek
Oprawa muzyczna: Tomasz Ogonowski
Wideo: Karol Budrewicz

Realizacja w ramach Sceny Inicjatyw Aktorskich.



Przedwojenny rynek Koszalina – ogromna układanka 3D wciąż rośnie

Miniatura bryły koszalińskiego rynku z lat 30. XX wieku drukowana w technice 3D nabiera coraz konkretniejszego kształtu, ale jak mówią pomysłodawcy, Grzegorz Kruk i Norbert Koselski, to dopiero nieco ponad połowa pracy. Do tej pory powstała katedra, ratusz, południowa i północna pierzeja rynku. Wydruk, który jest możliwy dzięki zaangażowaniu firmy Meden-Inmed, do końca roku powinien zostać ukończony.

„Projekt Koszalin" to stowarzyszenie, które za cel obrało sobie stworzenie produktu turystycznego w postaci ogólnodostępnej makiety przedstawiającej przedwojenny Koszalin. Prace przy tym projekcie są wieloetapowe i złożone. Wymagają wiedzy i profesjonalizmu przy każdym elemencie tej dużej, bo liczącej około dziewięciu metrów kwadratowych układanki.

Przypomnijmy, że punktem wyjścia było odtworzenie krok po kroku wyglądu poszczególnych dawnych budynków przez pracownię Warzecha Studio (ten wirtualny spacer można oglądać na kanale twórców na YouTube). Następnie, dzięki możliwościom firmy Meden-Inmed, opracowano projekt trójwymiarowy i rozpoczęto druk 3D.

Maciej Zinka, prezes firmy, mówi: - Wszystko brzmi prosto, ale praca jest niezwykle praco- i czasochłonna. Tu nie wystarczy zaprogramować drukarkę. Potrzebna jest wiedza techniczna. Naszej firmie lokalne sprawy leżą na sercu, więc nawet kosztem własnego prywatnego czasu z przyjemnością staliśmy się częścią tego projektu.

Jak relacjonują zaangażowani z ramienia Meden-Inmed, konstruktor mechanik Wojciech Thiel oraz programista Łukasz Chlebowski, każdy element wymaga precyzji, osobistego nadzoru i analizy: - W końcu chodzi o zachowanie proporcji, w pomniejszeniu niektóre elementy są grubości ludzkiego włosa - podkreślają.

Dzięki technologii, jaka jest używana do wydruku makiety, udaje się odwzorować nawet bardzo drobne elementy takie jak faktura dachówek czy napisy na dawnych szyldach. Ciekawostką jest to, że to samo urządzenie na co dzień tworzy elementy niezbędne do stworzenia prototypów sprzętu rehabilitacyjnego.

Część makiety została już pomalowana. Odpowiedzialna jest za to dr hab. Monika Zawierowska-Łozińska, która na co dzień pełni funkcję kierownika Katedry Grafiki Projektowej Politechniki Koszalińskiej. Ten etap zapowiada się widowiskowo. Wydrukowany został już także model Opla Kadetta służącego w czasie II wojny światowej za pojazd frontowy. Wzorem był historyczny pojazd, który do dziś bierze udział w rekonstrukcjach.

Przed „Projektem Koszalin" nadal wiele wyzwań. Przede wszystkim oczekiwanie na finał wszystkich wydruków, żmudne malowanie kamienic, katedry, ratusza, stworzenie podłoża i co najważniejsze – wybór sposobu, w jaki zostanie w przyszłości wyeksponowana makieta. Istotą jest to, aby mogli podziwiać ją nie tylko pasjonaci historii. Jej atrakcyjność i szereg detali ma przyciągnąć najmłodszych mieszkańców, całe rodziny, a także turystów odwiedzających nasz region. Gdzie i kiedy ostatecznie będziemy mogli zobaczyć „Projekt Koszalin", przekonamy się niebawem. A już w grudniu w Archiwum Państwowym w Koszalinie, będzie można zobaczyć fragment makiety, który do tej pory powstał. To okazja zapoznania się z całą inicjatywą i zaledwie wstęp do tego, czym będziemy cieszyć oczy w przyszłości.

Połączenie pasji i biznesu, najnowszych technologii z historią, pozwala takim inicjatywom wypłynąć na szerokie wody. Mocno kibicujemy i będziemy relacjonować kolejne etapy tego projektu.

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

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

Sylwester w teatrze – ruszyła sprzedaż biletów

Autor: Maja Górska | **Fotografie:** Izabela Rogowska

Bałtycki Teatr Dramatyczny zaprasza na sylwestrowy wieczór z piosenką. Na afisz wraca niezwykle popularny spektakl muzyczny zatytułowany „Cafe Sax", który zabiera widzów w świat niezapomnianych przebojów Agnieszki Osieckiej w interpretacji aktorów BTD. Bilety można już rezerwować i kupować.

Andrzej Mielcarek, dyrektor BTD, mówi: - Spodziewamy się, że wzorem lat poprzednich, bilety szybko się rozejdą, bo sylwester w teatrze stał się dla wielu koszalinian i mieszkańców regionu alternatywą dla typowych zabaw i balów. Wybór spektaklu jest nieprzypadkowy. Choć nie był on grany od kilku lat, zapadł w pamięć widzów na tyle mocno, że co pewien czas spotykaliśmy się z pytaniami, czy będzie on jeszcze kiedyś do obejrzenia w BTD. Premiera „reaktywacji" odbędzie się właśnie w sylwestrowy wieczór, a kolejne przedstawienia „Cafe Sax" zagramy w karnawale.

Ostatniego dnia roku na gości teatru czekają dodatkowe atrakcje: budująca ciepła atmosferę muzyka na żywo w foyer, mini kawiarenka serwująca ciasta, kawę i inne napoje oraz upominek – niespodzianka.

Przygotowania do wznowienia „Cafe Sax" już trwają. Zespół śpiewających aktorów swoim doświadczeniem wspiera maestro Jarosław Barów, znany koszaliński kompozytor i dyrygent.

Przewidziane są dwa spektakle: o godzinie 18.00 i 21.30.

Bilety w cenie 140 zł i 120 zł. W sprawie ich zakupu lub rezerwacji można się kontaktować z Biurem Obsługi Widowni: bilety@btd.koszalin.pl, telefon: 94 342 22 67, 502 341 700, 515 530 253.

„Cafe Sax"

Reżyseria: Cezary Domagała

Obsada: Żanetta Gruszczyńska-Ogonowska, Katarzyna Ulicka-Pyda, Małgorzata Wiercioch, Wojciech Rogowski, Artur Czerwiński, Piotr Krótki

Inspicjent: Izabela Rogowska

Scenografia: Tatiana Kwiatkowska

Muzyka: Paweł Steczek

Kostiumy: Tatiana Kwiatkowska

Choreografia: Tomasz Tworkowski

Czas trwania spektaklu: 2h 15min (z przerwą)

RedHouse Osiedle Chabrowe

Budujemy domy przyszłości

Co oznacza „przyszłość" przywołana w tytule? Najnowocześniejsze technologie, materiały budowlane oraz instalacje sprawiające, że domy są zeroenergetyczne, tanie w eksploatacji plus ponadczasowy design, komfort i przestrzeń do indywidualnej aranżacji. RedHouse swoją pierwszą inwestycję – osiedle domów bliźniaczych przy ulicy Paproci na Raduszce – zakończył sukcesem: wszystkie domy w szybkim czasie znalazły mieszkańców. Niebawem deweloper rozpocznie budowę kolejnego osiedla. Tym razem będzie to kilkanaście pasywnych domów w technologii IZODOM, również na Raduszce, a pierwsi lokatorzy będą mieli szansę zamieszkać w nich pod koniec 2024 roku.

Zaczęło się od folii grzewczej, sześć lat temu, kiedy Wojciech Chanulak jako firma Czerwone Ciepło został dystrybutorem polskiej firmy Red Snake. Folie grzewcze produkowane przez tę firmę zrobiły furorę w Polsce, ale też w USA czy Skandynawii. Ich wynalezienie zrewolucjonizowało ogrzewanie pomieszczeń, a lista zalet technologii jest bardzo długa. Folie Red Snake są cieniutkie, elastyczne, niezawodne, wytrzymałe, bardzo wydajne i posiadają 25-letnią gwarancję. Można je montować pod podłogami, w ścianach i sufitach, w dopiero powstających i już istniejących budynkach. Zasilane prądem z ogniw fotowoltaicznych, dają ciepło właściwie za darmo, ale nawet zasilane z sieci gwarantują ogromne oszczędności. Pewne jest, że przyszłość ogrzewania należy do tej technologii, a zainteresowanie nimi w Polsce rośnie z roku na rok. – Obecnie co roku montujemy w domach około 4 kmb folii grzewczych – mówi Wojciech Chanulak, deweloper RedHouse. – Głównie na Pomorzu, choć mamy też sporo zleceń w Polsce. Oczywiście zamontowaliśmy je na naszym pierwszym osiedlu i na kolejnym również ich użyjemy.

OSIEDLE PAPROCI – TRZY W JEDNYM

Pierwsza inwestycja deweloperska RedHouse powstała przy ulicy Paproci na Raduszce. W 2022 roku stanęły tu cztery domy bliźniacze, czyli łącznie osiem lokali mieszkalnych o powierzchni 140 m². Poza folią grzewczą zastosowano w nich system rekuperacji (wentylacja mechaniczna z odzyskiem ciepła) oraz fotowoltaikę (technika przetwarzająca światło słoneczne na energię elektryczną). Każdy z tych systemów osobno zapewnia wymierne korzyści, obniża koszty utrzymania domu, a ich połączenie zmniejsza te wartości do minimum – nie ominiemy jedynie opłat stałych, abonamentów, kosztów dystrybucji itd.

W Koszalinie osiedle przy ulicy Paproci jest pierwszym i jak dotąd jedynym, gdzie folie grzewcze, rekuperacja i fotowoltaika zostały zastosowane razem. – Zazwyczaj w domach montowane są pompy ciepła lub ogrzewanie gazowe, my postawiliśmy na źródła odnawialne i ogrzewanie prądem – wskazuje Wojciech Chanulak. – Wszystkie domy sprzedaliśmy, mimo kryzysu finansowego, z jakim mieliśmy do czynienia w 2022 roku. Deweloperzy mieli w tym okresie ogromny problem ze sprzedażą swoich lokali, zwłaszcza tych z większymi metrażami. Nasze domy znalazły mieszkańców szybko, co jest dobrym prognostykiem dla kolejnej inwestycji.

DROŻSZE, ALE... TAŃSZE

Ten paradoks łatwo wytłumaczyć. Ceny domów oferowanych przez RedHouse sytuują je w kategorii premium, ale dzięki komplementarnemu zastosowaniu wspomnianych systemów oraz innych technologicznych innowacji, w perspektywie to zakup niezwykle opłacalny, bo oszczędzamy na kosztach eksploatacyjnych budynku. Owszem, kupujemy dom droższy od standardowego, ale rachunki mamy znikome, a to w perspektywie wieloletniej nawet kilkaset złotych oszczędności miesięcznie! Dotyczą one przede wszystkim ogrzewania, największej bolączki finansowej właścicieli domów. Domy będą wolno stojące, usytuowane na dużej działce bez sąsiadów i zbudowane w technologii pasywnej (izolacja budynku jest o wiele lepsza niż dom murowany ze styropianem 20cm). – Według naszych wyliczeń koszt utrzymania pierwszych dwóch lokali przy osiedlu Paproci, które powstały jeszcze w starym systemie rozliczeń fotowoltaiki, są tańsze niż w przypadku kawalerki z opłatami czynszowymi oraz ryczałtowymi za ciepło i wodę! – wskazuje Wojciech Chanulak. – Rocznie za takie mieszkanie płacimy 8 – 10 tysięcy złotych. W przypadku naszych domów to 4 – 5 tysiące zł. Różnica jest ogromna.

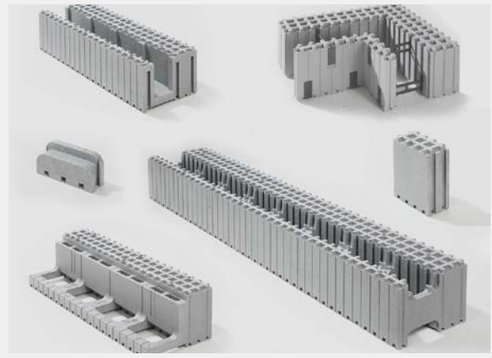
Dziś domy przy Paproci pełnią rolę pokazową. – Klienci mają okazję podczas dni otwartych przekonać się, jak systemy współdziałają, na czym polega ich działanie i na własnej skórze poczuć, jak ciepłe i przyjemne w odbiorze są wnętrza naszych domów – mówi deweloper. – Warto pamiętać, że zakup łączony systemu rekuperacji i fotowoltaiki od jednej firmy – a to oferujemy – jest również korzystniejszy cenowo.

Z NAJWYŻSZEJ ŚWIATOWEJ PÓŁKI

Do budowy najnowszej inwestycji deweloper wykorzysta polską technologię pasywną IZODOM, pozwalającą – w porównaniu ze standardowym domem murowanym – na oszczędność do 80 procent kosztów, jeśli chodzi o ogrzewanie. System tworzą lekkie, styropianowe pustaki (klocki), które łączą się

CZYM JEST TECHNOLOGIA IZODOM

Izodom 2000 Polska to producent materiałów budowlanych oferujący kompletną technologię do budowy domów pasywnych; działa już od ponad 30 lat. IZODOM jako jedyny wykorzystuje system IZOClick® do łączenia klocków bez zaprawy, dzięki czemu eliminowane są mostki termiczne. IZODOM to ponad 100 elementów do budowy domów energooszczędnych i pasywnych, które tworzą ciągłą warstwę termoizolacji. Dzięki technologii IZODOM budowa idzie szybciej, a koszty inwestycji i eksploatacyjne są niższe. Połączenie lekkich, łatwych w obsłudze i obróbce klocków i wypełnienie ich betonem sprawia, że to bardzo szybki system budowlany. Co więcej, nie wymagane jest dodatkowe izolowanie i docieplanie ścian.



w ciągłą warstwę termoizolacji i eliminują mostki termiczne – niechciane luki, przez które dany budynek traci ciepło. Montaż jest niezwykle prosty (na zatrzaski), nie wymaga klejenia wielu elementów, a jedynie zalania betonem i uzbrojenia, a to z kolei sprawia, że wznoszenie obiektów tego typu jest bardzo szybkie. – Domy z użyciem technologii IZODOM można porównać do termosu: będą długo utrzymywały temperaturę – obrazuje Wojciech Chanulak. – W mroźne dni bez ogrzewania nawet do kilkunastu dni. W Koszalinie nikt poza nami nie stosuje tej technologii, tymczasem góruje ona nad innymi pod wieloma względami i ma ogromną przyszłość.

Parametry, o których mowa, wraz z rekuperacją i fotowoltaiką. sytuują inwestycję RedHouse w kategorii obiektów pasywnych. – Zapotrzebowanie na ciepło w standardowym murowanym domu ze styropianem o grubości 20 cm wynosi około 45 kWh na m^2 powierzchni mieszkalnej. W przypadku 100 m^2 to 4500 kWh zużycia energii elektrycznej, by ogrzać lokal przez cały sezon grzewczy – przybliża Wojciech Chanulak. – Nasze budynki z zastosowaniem ścian i izolacji pasywnych, a technologia IZODOM to kryterium spełnia, będą potrzebowały jedynie około 20 kWh na m^2, co oznacza dwa razy mniejsze zapotrzebowanie na ciepło.

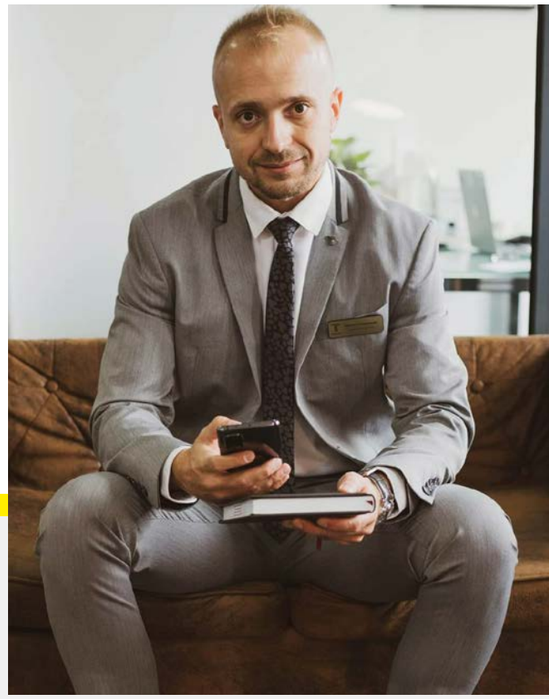
REDHOUSE OSIEDLE CHABROWE

Budowa najnowszej inwestycji na Raduszce rozpocznie się na początku 2024 roku. W pierwszym etapie powstanie trzynaście domów na działkach o wielkości od 7 do 10 arów. Pierwsze domy RedHouse planuje wybudować do trzeciego kwartału 2024 roku.

– Zdecydowałem się na budowę domów w niezwykle popularnym i cenionym stylu tzw. nowoczesnej stodoły – mówi Wojciech Chanulak. – Tego typu obiekty są minimalistyczne w formie i niezwykle eleganckie. Nawiązują do wiejskiego klimatu, ale w designerskim wydaniu. To zwarte, proste bryły osadzone na prostym planie, z dwuspadowym dachem bez okapów, bez wykuszy, co poza walorami estetycznymi i funkcjonalnymi, ma też wymiar praktyczny, bo pozwala zmniejszyć zużycie energii na ogrzewanie.

Wnętrza będą – jak przystało na nowoczesną stodołę – przestronne, z wysoką antresolą nad salonem, przeszkleniami, możliwością wyeksponowania dodatkowej przestrzeni ok 50 m^2 i otwarte, co pozwoli na różne eksperymenty aranżacyjne i dekoracyjne. W wersji podstawowej RedHouse zaproponuje przyszłym mieszkańcom Osiedla Chabrowego domy o powierzchni 102 m^2. Dalsze decyzje co do układu pomieszczeń domu klienci podejmą sami – od kolorystyki elewacji, po układ funkcjonalny. Oczywiście firma posiada propozycję stworzoną przez architekta, ale warto rozplanować przestrzeń samodzielnie i dostosować ją stricte do swojego gustu i potrzeb. Klienci będą mogli stworzyć własny układ pomieszczeń, ich metraż, wielkość kuchni czy łazienki, zaplanować w domu garderobę, spiżarnię, biuro itd. Będą mogli także rozbudować dom o antresolę (to opcja dodatkowa), a więc uzyskać jeszcze 55 m^2 powierzchni użytkowej, a tym samym zyskać 160-metrowy dom.

To kolejne innowacyjne rozwiązanie i odejście od schematów, bo osiedla domów jednorodzinnych i same ich



MARCIN PŁUCIENNIK

EKSPERT TURLUS KREDYTY & NIERUCHOMOŚCI:

Pomagamy klientom w zdobyciu finansowania na zakupu domu, czyli kredytu hipotecznego lub pieniędzy na inne potrzeby związane z budynkiem, jak na przykład zakup instalacji fotowoltaicznej czy wyposażenia lokalu. Dysponujemy ofertą trzynastu banków, z których wybieramy wraz z klientami tę najlepszą i najbardziej adekwatną do możliwości i potrzeb, w oparciu o zdolność kredytową. Możemy ten proces rozpocząć na każdym etapie – już w momencie powzięcia decyzji o zakupie domu lub po zakończeniu inwestycji i oddaniu jej do użytkowania. W pierwszym przypadku mamy sporo czasu na przygotowanie planu finansowania i niezbędnej dokumentacji. Warto wziąć pod uwagę, że decyzje co do kredytu standardowego zapadają szybko, natomiast jeśli staramy się o Bezpieczny Kredyt 2% w ramach rządowego programu, a również w ich pozyskaniu pomagamy, to trzeba będzie zarezerwować więcej czasu na dopełnienie formalności.

Jeśli nieruchomość spełnia warunki pro-eko, niektóre banki oferują korzystniejsze cenowo warunki kredytu, czyli niższą marżę dla tego typu inwestycji. Musi ona spełniać określone warunki dotyczące systemów termoizolacji, rekuperacji, instalacji fotowoltaicznych, a domy RedHouse te kryteria spełniają. W dłuższej perspektywie możemy uzyskać oszczędności na poziomie 20-30 tysięcy złotych. Te wyliczenia są oczywiście umowne, zależą od sytuacji na rynku i kwoty kredytu, co należy brać pod uwagę.

aranżacje bywają do siebie bardzo podobne. Trudno znaleźć na rynku projekty oryginalne i choć deweloperzy oferują możliwość wprowadzania modyfikacji w układzie pomieszczeń, to nie w tak zindywidualizowanym stopniu, jak tu. Oczywiście w zależności od wybranego wariantu lub ich połączenia, zmieni się cena nieruchomości, a uwzględnienie zmian będzie wymagało wniesienia opłaty rezerwacyjnej.

W DOBRYM MIEJSCU

Osiedle Chabrowe wyrośnie w tej samej części Raduszki, co Osiedle Paproci. Dzielnica jest dziś podmiejską enklawą, z rozbudowaną infrastrukturą, ale też zachowanym wiejskim klimatem. Centrum Koszalina od Raduszki dzieli ta sama odległość, co Jamno czy Rokosowo, a dojazd jest nieskomplikowany. Mieszkańcy chwalą sobie ciszę, spokój i przytulny klimat. W pobliżu przyszłego Osiedla Chabrowego znajduje się m.in. Orlik i pętla autobusowa MZK, ale położone ono będzie w głębi terenu, blisko obrzeży Koszalina, w miejscu zacisznym, zielonym i oddalonym od ruchu samochodowego, który na Raduszce jest zresztą znikomy.

Samo rozplanowanie osiedla również sprzyjać będzie intymności, bo domy posadowione będą na dużych działkach i oddalone od siebie. Nie ma mowy o ciasnej zabudowie, gdzie sąsiedzi zaglądają sobie w okna. Położenie domów nie jest przypadkowe – powierzchnie przeszklone salonu, kuchni i sypialni skierowane będą na południowy wschód i zachód, a to gwarantuje naturalne nasłonecznienie i dogrzanie domów przez cały rok. – Dom będzie pobierał dodatkowe ciepło prosto ze słońca, co też przełoży się na oszczędności – mówi Wojciech Chanulak. – Osiedle zaprojektowane zostało z myślą o budownictwie pasywnym, począwszy od bardzo dobrej izolacji, po takie ułożenie budynku, by uzyski ze słońca nawet w zimie ogrzewały dom. W lecie słońce co prawda nagrzeje wnętrza, ale tu zastosowanie ma rekuperacja, zapewniająca wymianę powietrza w całym domu, więc nie ma mowy o przegrzewaniu czy duchocie. Dopełnieniem może być oczywiście klimatyzacja, jeśli nabywca zdecyduje się na jej montaż.

BEZPIECZNY ZAKUP

Sprzedaż domów Osiedla Chabrowego będzie finalizowana po odbiorze wybranego budynku. Nabywcy nie będą musieli martwić się o proces budowy, nie ponoszą ryzyka, jeśli coś się deweloperowi nie powiedzie. Klienci kredytowi mogą poczekać z uzyskaniem finansowania do zakończenia inwestycji, a więc uniknąć kosztów związanych z obsługą bankową kredytu. Klienci gotówkowi również zostaną zabezpieczani notarialnie z wpisem do hipoteki i rozliczani zgodnie z harmonogramem prac lub po ich zakończeniu. – Domy są rezerwowane i nie ma możliwości, aby ktoś ubiegł kupno wybranej nieruchomości. – dodaje Wojciech Chanulak. – Na naszym osiedlu nie będzie administracji ani wspólnoty, a więc kolejnych niepotrzebnych kosztów. Zmniejszamy je do minimum w każdym możliwym aspekcie.

W przypadku decyzji o wzięciu kredytu na zakup domu, warto zwrócić się do doradców finansowych. RedHouse rekomenduje współpracę z doświadczonym koszalińską firmą Turlus Kredyty & Nieruchomości.

Wojciech Chanulak

JAK DZIAŁA FOLIA GRZEWCZA RED SNAKE?

Folia jest cieniutka i elastyczna. Składa się z 11 warstw: z góry i z dołu są umieszczone po cztery warstwy ochronne z laminatów, a pomiędzy nimi włókno węglowe o grubości 0,45 mm oraz taśma miedziana i taśma srebrzona, która zapobiega iskrzeniu. Materiał jest całkowicie bezpieczny, przebadany w wielu instytutach na całym świecie, między innymi na Uniwersytecie we Wrocławiu.

Folie grzewcze Red Snake bardzo często instalowane są wraz z ogniwami fotowoltaicznymi i w takim takim układzie hasło „ogrzewanie za darmo" staje się faktem, bo wytworzony przez ogniwa prąd elektryczny zasila domowe urządzenia. Wojciech Chanulak: – Ta technologia ma ogromną przyszłość. Gazu czy węgla nikt z nas na własną rękę nie wydobędzie, a dostęp do promieniowania słonecznego ma każdy. Jedynie na początku wymaga to inwestycji w instalację. Ale przecież przy tradycyjnym podejściu również inwestujemy: w wybudowanie kominów, w kotłownię w przypadku gazu albo paliw stałych, rozprowadzenie rur, grzejniki. A później systematycznie ponosimy koszty paliwa (gazu, peletu czy węgla) albo kupowanego prądu elektrycznego. Po zainstalowaniu fotowoltaiki i folii grzewczych, tych wydatków już nie mamy bądź je redukujemy, bo energię czerpiemy z promieniowania słonecznego. W ciągu paru lat wydatek inwestycyjny zwraca się przez brak rachunków za energię.

Bardzo istotna jest przy zastosowaniu folii grzewczych możliwość kontrolowania ogrzewania każdego pomieszczenia z osobna. Za pomocą odrębnych niewielkich termostatów możemy tak zaprogramować sposób ogrzewania, by cieszyć się stale komfortem cieplnym a jednocześnie oszczędzać energię. Warto dodać, że ogrzewanie podłogowe lub sufitowe jest rekomendowane dla alergików, ponieważ nie unosi ono powietrza, wraz z którym rozprzestrzeniają się alergeny z sierści zwierząt, kurzu, albo roztocza.

wysokiej jakości termoizolacji, ekologicznych rozwiązań architektonicznych i bliskości natury, mogą liczyć na inne, mniejsze udogodnienia, jak choćby możliwość montażu ładowarki do samochodów elektrycznych.

Po drugie: – Idea budowy osiedla składającego się z niewielkich, wolno stojących i ekonomicznych w utrzymaniu domów zdaje się odpowiadać na zapotrzebowanie rynku – zauważa Małgorzata Zalewska z Galerii Nieruchomości, obsługującej sprzedaż inwestycji RedHouse. – Obecnie obfituje on w niewielkie szeregówki i bliźniaki, ale to wciąż domy z sąsiadem na wyciągnięcie ręki i niewielką działką. Nasza wspólna wizja zakłada budowę osiedla składającego się z domów, z których każdy ma przestronną działkę, co nie tylko zapewnia klientom prywatność, ale również przestrzeń do realizacji własnych pomysłów i projektów – na przykład ogrodu. Wierzymy, że ta koncepcja będzie cieszyć się dużym zainteresowaniem na rynku nieruchomości, a firma RedHouse wraz z nami jest gotowa wprowadzić ją w życie.

Po trzecie domy RedHouse to świetna alternatywa wobec samodzielnej budowy, będącej nie tylko wyzwaniem logistycznym, ale niemal zawsze kończącej się poniesieniem kosztów wyższych niż zakładane. Wojciech Chanulak dodaje: – Oddajemy klientom piękne domy z kompletem instalacji, ultranowoczesne, gotowe do wykończenia, urządzenia i życia. Do tego wyposażone w systemy obniżające koszty eksploatacyjne oraz podnoszące komfort użytkowania. Każde oszczędności w czasach chwiejnej gospodarki, kryzysów, wahających się cen energii czy gazu są pożądane, więc oferujemy inwestycję w bezpieczną i stabilną przyszłość. W naszych domach mieszka się wygodnie i właściwie bez zmartwień o naprawę czy serwis urządzeń. Chcemy oferować coś nowego i niespotykanego na koszalińskim rynku nieruchomości, trochę iść pod prąd i cieszę się, że klienci za nami podążają.

KATEGORIA PREMIUM

Wojciech Chanulak nie ma wątpliwości, że ceny domów oferowanych przez RedHouse są przystępne i bez problemu znajdą nabywców, czego preludium była szybka sprzedaż poprzednika, Osiedla Paproci. Pierwsze zapytania o nowe domy już wpływają.

Zainteresowanie wynika z wielu czynników. Po pierwsze coraz więcej osób inwestuje w domy energooszczędne, wykorzystujące technologie przyszłości i rozwiązania oparte o odnawialne źródła energii – to trend światowy, coraz wyraźniej obecny także w Polsce. Klienci kupują, a raczej inwestują w wysoką jakość, komfort i innowacje, bo zapewniają one długie i bezproblemowe eksploatowanie nieruchomości, brak częstych remontów, serwisów, a więc znów: oszczędności. Dla osób ceniących ekologiczny tryb życia domy oferowane przez RedHouse będą wyborem idealnym. Poza niskim zużyciem nośników energii, stosowaniem zielonych źródeł energii,

Małgorzata Zalewska

ul. Paproci 18, 75-810 Koszalin
+48 511 758 449
kontakt@dajrobote.pl
www.redhousekoszalin.pl

I TEMAT Z OKŁADKI I

Rozumiemy naszych klientów

Sprzedażą Osiedla Chabrowego zajmie się Galeria Nieruchomości, pośrednik bardzo doświadczony, obecny na rynku koszalińskim od 10 lat. To właściwie kontynuacja współpracy z firmą RedHouse, która rozpoczęła się przy poprzedniej inwestycji – osiedlu przy ulicy Paproci.

Wybór Galerii Nieruchomości na pośrednika zajmującego się sprzedażą nowej inwestycji nie jest przypadkowy. Biuro istnieje już od dekady i na stałe wpisało się w koszaliński rynek nieruchomości. Jest cenione zarówno na rynku lokalnym, jak i ogólnopolskim, czego dowodem dwukrotne zwycięstwo w prestiżowym konkursie Otodom na najlepsze biuro nieruchomości w województwie zachodniopomorskim w latach 2019 i 2022. W latach 2020 i 2021 Galeria Nieruchomości znalazła się na podium tego konkursu.

Pośrednicy działają na obszarze Koszalina oraz w powiatach ościennych, niemniej, wychodząc naprzeciw oczekiwaniom kontrahentów, wiele spośród transakcji realizowanych jest w innych częściach Polski.

Biuro zostało założone przez czterech wspólników, z których każdy w indywidualny sposób podchodzi do swojej pracy. Wszyscy są licencjonowanymi pośrednikami w obrocie nieruchomościami, a wcześniej zdobyte doświadczenia zawodowe – prawnika, inżyniera budownictwa, dziennikarza czy specjalisty do spraw sprzedaży i marketingu – pozwalają wykonywać pracę w sposób dopasowany do indywidualnych i różnorodnych potrzeb klientów. Obecność na pokładzie Galerii radcy prawnego pozwala na zajęcie się sprawami, które w znaczący sposób odbiegają od pojęcia pośrednictwa w sprzedaży bądź zakupu nieruchomości. Egzekucje, hipoteki przymusowe, skomplikowane sprawy spadkowe, reprezentowanie cudzoziemców w sprawie uzyskania zgody na zakup nieruchomości, uzgadnianie treści ksiąg wieczystych – to tylko część przypadków, z jakimi biuro zetknęło się w ostatnim czasie. Galeria Nieruchomości jest w stanie podołać każdemu zadaniu, z którym zgłosi do nich klient.

Zdobyte przez lata doświadczenia pozwoliły na ukształtowanie modelu firmy opierającego się na trzech filarach: wiedza, kreatywność oraz szerokie spektrum działania, znacznie wykraczającego poza zakres pośrednictwa w obrocie nieruchomościami. Na przestrzeni lat biuro nawiązało współpracę z wieloma podmiotami, które świadczą usługi na rzecz klientów – przeprowadzka, drobne naprawy, gruntowny remont, budowa domu. W każdej z tych sytuacji Galeria Nieruchomości jest w stanie zaoferować pomoc, polecając zaufanych i sprawdzonych ludzi. Współpracuje z architektami, geodetami, konstruktorami, kierownikami budowy i branżystami.

Karol Walczak, pośrednik Galerii Nieruchomości:– Dokładamy wszelkich starań, aby klienci czuli się „zaopiekowani". To dla nas bardzo ważne. Zależy nam, aby przekraczając próg naszego biura, powierzyli nam wszystkie swoje obawy, wątpliwości i trudy związane z realizacją transakcji. O to, żeby każdy element naszej współpracy był zrealizowany w najlepszy sposób, zgodnie z prawem i zasadami współżycia społecznego, dbamy my. Niejednokrotnie spotykamy się z określeniem, że każda nieruchomość jest inna i wymaga innej strategii sprzedaży, ale uważamy, że to nie nieruchomość, a ludzie, ich najbliżsi i sytuacja życiowa w danym momencie jest inna i nie ma udanej współpracy bez zrozumienia tych okoliczności. Dlatego tak ważne, oprócz przygotowania merytorycznego, jest spojrzenie na transakcję z szerszej perspektywy. Mamy świadomość, jak ważne zadania powierzają nam klienci, dlatego w każde z nich wkładamy 100 procent wiedzy i zaangażowania, realizując je najlepiej, jak potrafimy.

Setki zadowolonych klientów oraz otrzymywane nagrody utwierdzają pracowników Galerii Nieruchomości w przekonaniu, że idą w dobrym kierunku. Najbliższą zmianą, oczywiście na lepsze, będzie zmiana siedziby biura. Wraz z rozpoczęciem nowego roku Galeria Nieruchomości będzie znajdowała się przy ul. Zwycięstwa 170 – dawna Księgarnia Językowa – róg Zwycięstwa i Chełmońskiego. Zmiana ma na celu zwiększenie przestrzeni do pracy, co pozwoli na bardziej komfortową obsługę kontrahentów, a także powoli rozwinąć dział reklamy i dział prawno- inwestycyjny.

Koszalin ul. Zwycięstwa 160 | +48 94 343 06 40

prestiż
MAGAZYN KOSZALIŃSKI

SPECJALNY BLOK TEMATYCZNY

Prestiżowy Adres

strony 26-61

FIGURA DEVELOPMENT STAWIA NA WYSOKĄ JAKOŚĆ WYKOŃCZENIA

Inwestycja „Staszica” jest tego najlepszym przykładem

Aktualnie inwestycja „Staszica” w Koszalinie jest na etapie dopracowywania szczegółów wykończeniowych części wspólnych budynku. Inwestor, spółka Figura Development, dała już we wcześniejszych swoich projektach poznać się z wysokiej jakości wykończenia oraz spójności aranżacji. Budynek nabiera formy, a mieszkania, klatki schodowe oraz balkony - szlachetnej elegancji. Na wiosnę teren wokół bloku mieszkalnego dodatkowo i atrakcyjnie zazieleni się.

Inwestycja „Staszica”, to 202 mieszkania z lokalami o powierzchni od 26 do 82 m², dwupoziomową podziemną halą garażową i sześcioma nadziemnymi kondygnacjami. Budynek w kształcie litery E większość swoich okien skierowanych ma na unikalny obszar zieleni, którym jest Zespół Krajobrazowo-Przyrodniczy Wąwozy Grabowe, czyli enklawa starodrzewia w kwadracie ulic Staszica-Gajowa-Wąwozowa-Wyki. Jest to obszar objęty ochroną konserwatora przyrody, a dla mieszkańców miejsce wypoczynku i spokoju.

Bliskość szkoły, przedszkola, poradni zdrowia, dużego centrum handlowego, kina, kościoła, parku wodnego, lasu oraz trasy S6 czynią lokalizację wyjątkowo atrakcyjną.

Figura Development obecnie jest na etapie doboru elementów wykończenia wnętrz części wspólnych. Ponownie, jak przy poprzedniejinwestycji - „Grunwaldzkiej 14”, pracownia architektury wnętrz zaproponowała nowoczesne, ale przede wszystkim wygodne i wysokiej klasy jakościowej rozwiązania.

Agnieszka Orminska, odpowiedzialna za sprzedaż mieszkań, mówi: Zależy nam na tym, aby przyszli mieszkańcy „Staszica” czuli się komfortowo w przestrzeniach wspólnych. Dlatego też zapadła decyzja, aby podłoga została wyłożona włoskimi płytkami Casalgrande Padana w odcieniach betonu, przepleciona ciemnymi płytkami z tej samej serii, w ciekawie układające się pasy. Skrzynki pocztowe zostaną zabudowane w oryginalny sposób, tworząc nietuzinkową aranżację w przytulnych barwach. Drzwi wejściowe, w kolorach dębu oraz szarości, dodatkowo wyposażone będą w elegancką, ozdobną opaskę.

Sprawnie przebiega także praca na budowie. Balustrady zostaną zamontowane z przezroczystego szkła. Poza wizualnym efektem lekkości konstrukcji, przyszli nabywcy podkreślali fakt, że ważna jest dla nich taka zabudowa tarasowa, która nie zakłóci widoków na zieleń Wąwozu Grabowego.

W lokalach montowane są właśnie wysokiej klasy granitowe parapety. Na zewnątrz w kolorze antracytu, dopasowane do kolorystyki zewnętrznych ościeży. Od środka, białe, smukłe, neutralne, a zarazem eleganckie.

Poza elementami wyposażenia wnętrz, Figura Development ma już plan na zagospodarowanie części wspólnych.

Przede wszystkim większość lokali na parterowej kondygnacji będzie posiadała swój własny, przylegający ogródek. Od ulicy oddzielać go będzie murek, porośnięty bluszczem. Każdy ogródek od frontu wyposażony zostanie w dodatkową furtkę, co sprawi, że mieszkania te zyskają dodatkowe, bezpośrednie wyjście na ulicę.

Patio, od strony wąwozu, nabierze formy łagodnych pagórków z wyższymi nasadzeniem w postaci kwitnącej świdośliwy oraz zimozielonej sosny. Co istotne, poza walorami estetycznymi sprawi to, że mieszkańcy niższych kondygnacji zyskają więcej prywatności.

Pomiędzy patio a ogródkami zasadzone zostaną trawy ozdobne. Ciekawą formą będzie także dywan z rozchodników lub roślinności okrywowej.

Figura Development zasadzi przy inwestycji 40 drzew oraz kwitnące krzewy i rośliny zimozielone.

Agnieszka Orminska podkreśla: Figura Development to niewielka, rodzinna firma. Wszystkie większe i mniejsze decyzje są omawiane i dyskutowane. Naszym celem jest wybranie najlepszej opcji, która cieszyć będzie właścicieli lokali przez długie lata. Stawiamy na ponadczasową elegancję i jakość, trwałość oraz komfort użytkowania. Tak dopracowujemy wszystkie detale, aby w przyszłości nie wymagały specjalnego, kosztowego zaangażowania. Ma to przede wszystkim zminimalizować koszty przyszłego czynszu i działalności wspólnoty mieszkaniowej.

Z punktu widzenia sprzedażowego Agnieszka Orminska dodaje: „Staszica" to obecnie najlepsza lokalizacja. Wybierają ją zarówno klienci inwestycyjni, młode rodziny, jak i osoby, które nie chcą już mieszkać w domu jednorodzinnym, ale doceniają komfort i bezpośrednią bliskość obiektów użyteczności publicznej. Nasi klienci podkreślają, że ważna jest dla nich pełna infrastruktura, w jakiej budowane są inwestycje Figury Development. Mam tu na myśli drogi wewnętrzne, dojazdowe, chodniki, oświetlenie uliczne, parkingi, miejsca postojowe oraz swobodny dostęp do budynku.

Figura Development sprzedaje swoje lokale bezpośrednio. Biuro sprzedaży znajduje się tuż przy inwestycji. Na miejscu można uzyskać wszystkie niezbędne informacje oraz pomoc w formalnościach. Bezpośredni model sprzedaży i stały kontakt tworzą wyjątkowe więzi i zdecydowanie ułatwia podejmowanie decyzji, a także pomoc w rozwiązywaniu nawet najdrobniejszych problemów.

Zakończenie prac na „Staszica" przewidziane jest na drugi kwartał kolejnego roku. Do końca 2024 r. klucze zostaną wydane nabywcom. To ostatni czas na wybór najlepszego lokalu, skrojonego pod indywidualne potrzeby. Jakość i styl wyróżniają tą inwestycje, świadczą o tym wracający do Figury Development nabywcy z poprzednich projektów.

Sprawdź ofertę i umów się na bezpośrednie spotkanie. „Staszica" zachwyca możliwościami, czuć to od pierwszej wizyty w tym miejscu.

STASZICA

PLANOWANE ZAKOŃCZENIE BUDOWY:
do końca czerwca 2024 r.

INWESTYCJA OBEJMUJE:
202 mieszkania z balkonami, ogródkami, tarasami o powierzchni od 26 do 82 m², 247 miejsc postojowych, 157 komórek lokatorskich.

BLIŻSZYCH INFORMACJI NA TEMAT INWESTYCJI ORAZ OFERTY HANDLOWEJ UDZIELI AGNIESZKA ORMINSKA

+ 48 787 126 566
BIURO@FIGURA-DEVELOPMENT.PL
FIGURA-DEVELOPMENT.PL

FIGURA DEVELOPMENT

Wizualizacja zewnętrza przyszłego apartamentowca, róg ulic Konstytucji 3 Maja i Wróblewskiego. Boczne skrzydła budynku wyznaczą obszar zielonego dziedzińca nieruchomości.

Nowoczesna kamienica w sercu miasta poszerza ofertę deweloperską PB Kuncer

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

Przedsiębiorstwo Budowlane Kuncer przyzwyczaiło lokalny rynek do tego, że co roku (nawet w okresach gorszej koniunktury) wystawia do sprzedaży co najmniej 100 nowych mieszkań. Wszystko dzięki działaniu sprawdzoną metodą „na zakładkę", bo kiedy zbliża się ku końcowi budowa jednego, rusza realizacja innego budynku wielorodzinnego. Tym razem pojawia się jednak propozycja szczególna, która z pewnością ucieszy osoby poszukujące mieszkania w ścisłym centrum Koszalina. W grudniu tego roku gotowe będą fundamenty pod kamienicę przy ulicy Konstytucji 3 Maja, w której znajdzie się ponad 80 lokali o wysokim standardzie i zróżnicowanej powierzchni. Ich sprzedaż już wystartowała.

Zamiar postawienia nowoczesnej kamienicy przy ulicy Konstytucji 3 Maja firma sygnalizowała na naszych łamach dwa lata temu. Sporo czasu i energii zajęło jej jednak porządkowanie sytuacji właścicielskiej terenu oraz bezpośrednie przygotowanie placu budowy. Stały tam bowiem koszmarnie wyglądające garaże, jakieś wystające z ziemi pozostałości dawnej zabudowy zagrażały bezpieczeństwu bawiących się w tym miejscu dzieci. Po uzyskaniu przez dewelopera zgód na wyburzenia, teren zmienił się nie do poznania, a ostatnim akcentem porządków stanie się rozebranie małego, zniszczonego domku na rogu ulic Konstytucji 3 Maja i Norberta Barlickiego.

Powstanie rozległa nieruchomość ograniczona z jednej strony ulicą Barlickiego (jednokierunkowa, biegnąca od ulicy Drzymały) a z drugiej ulicą Walerego Wróblewskiego (jednokierunkowa, biegnąca ku ulicy Drzymały).

Bryła domu zostanie zróżnicowana wysokościowo: część będzie miała wysokość trzech kondygnacji, a część czterech i nawet pięciu. Plan zagospodarowania przestrzennego tego terenu wymaga, by budynek stanął w granicy działki (zabudowa pierzejowa). Miejsca parkingowe zostaną ulokowane w podziemiu, a na dziedzińcu znajdzie się miejsce tylko na kilka pojazdów. Zagospodarowanie podwórka jest tak samo starannie zaplanowane, jak budynku. Można się więc spodziewać elementów małej architektury, kącika do zabaw dziecięcych i dużej ilości zieleni.

Wioletta Stelmach, dyrektor generalna PB Kuncer, komentuje: – Zależy nam na tym, by powstał piękny budynek, który uznamy za naszą wizytówkę, tak jak stał się nią charakterystyczny dom przy ulicy Janka Stawisińskiego. Nasza inwestycja doskonale wpisze w pozytywną przemianę ulicy Konstytucji 3 Maja, której finałem będzie kiedyś zabudowanie dużej parceli na skrzyżowaniu z ulicą Krakusa i Wandy. Nasz apartamentowiec to propozycja dla osób chcących zamieszkać w centrum miasta w maksymalnie komfortowych warunkach. Spodziewamy się dużego zainteresowania tymi mieszkaniami.

I PRESTIŻOWY ADRES I

Osiedle Franciszkańska

Obecnie hitem sprzedażowym w ramach oferty PB Kuncer okazuje się Osiedle Franciszkańska. Szósty, przedostatni dom w ramach pierwszego etapu budowy jest już ukończony, trwa proces jego zasiedlania i przenoszenia prawa własności na nabywców lokali. Siódmy, ostatni budynek jest już zaawansowany; zostanie ukończony najpóźniej w październiku przyszłego roku. Zamknie on realizację osiedla składającego się z około 300 lokali.

Zanim jednak zostanie on oddany nabywcom, wiosną przyszłego roku ruszy budowa pierwszego domu wielorodzinnego w ramach drugiego etapu inwestycji przy ulicy Franciszkańskiej. Deweloper, zachęcony wynikami sprzedaży, zakupił po sąsiedzku rozległy teren i zamierza zabudować go w sposób bliźniaczy do już istniejącej części. Działka przy ulicy Krańcowej, o powierzchni około 4,5 hektara, swą granicą opiera się o ścieżkę rowerową prowadzącą w kierunku Mielna. Powstanie na niej również około 300 mieszkań w sześciu domach wielorodzinnych. Po drugiej

stronie znajdującego się w tym miejscu stawu znajdą się domy jednorodzinne na działkach o powierzchni około 1000 metrów kwadratowych każda (będzie cztery lub pięć takich posesji).

Wioletta Stelmach mówi: - Zapewnimy ciągłość dostępności mieszkań pod tym adresem. Planujemy tam sześć kolejnych budynków, więc ich sprzedaż rozłoży się na kilka lat. Całość stworzy jednorodną stylistycznie enklawę mieszkaniową, którą trudno porównać z jakimkolwiek innym fragmentem Koszalina.

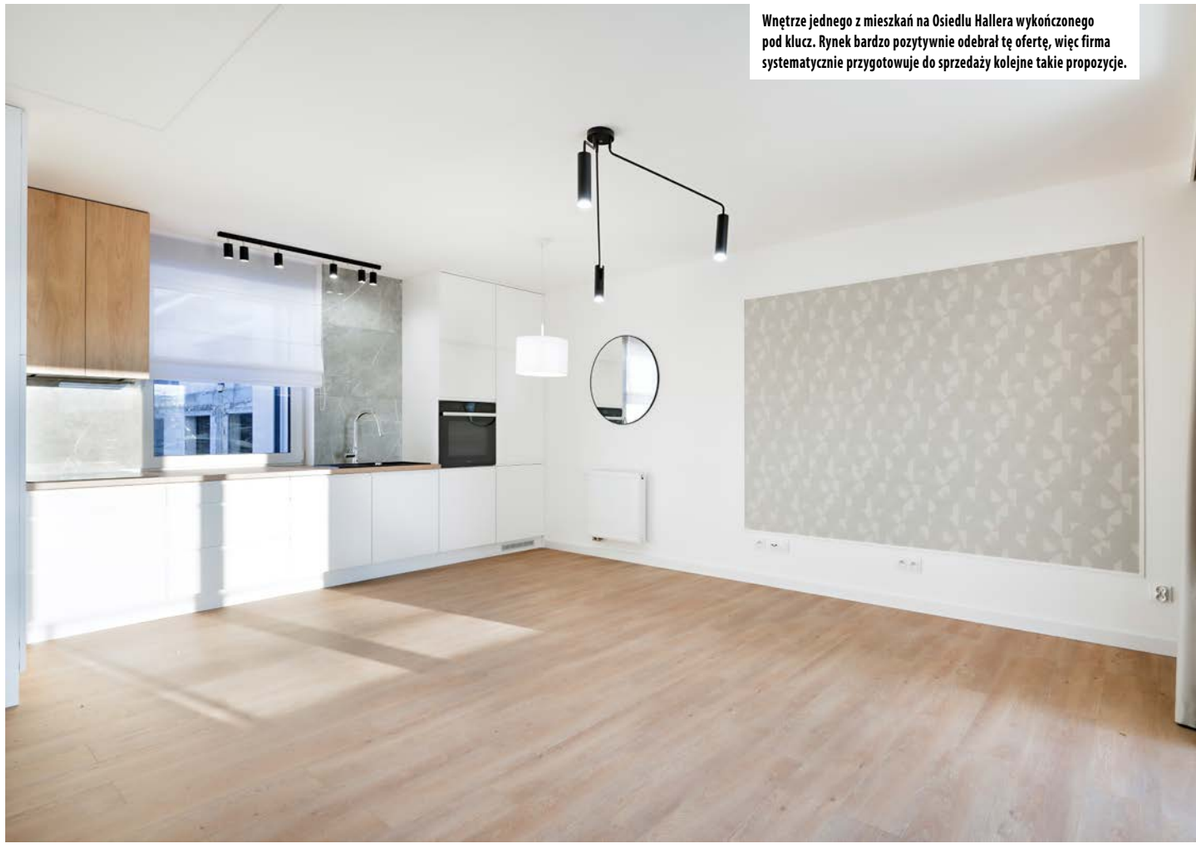
Warto dodać, że domy przy Franciszkańskiej są niewysokie, z jasnymi elewacjami i pastelowymi elementami wykończenia. Oprócz miejsc postojowych w halach podziemnych, mieszkańcy mają do dyspozycji parking ciągnący się wzdłuż wewnętrznej granicy posesji. Całość jest ogrodzona, z ograniczonym dostępem osób trzecich. Każdej kolejnej oddawanej do użytku części towarzyszył fragment zagospodarowanej zieleni oraz dobrze rozplanowane ciągi piesze z chodnikami i oświetleniem.

Franciszkańska

www.osiedlefranciszkanska.pl

I PRESTIŻOWY ADRES I

Osiedle Hallera



Wnętrze jednego z mieszkań na Osiedlu Hallera wykończonego pod klucz. Rynek bardzo pozytywnie odebrał tę ofertę, więc firma systematycznie przygotowuje do sprzedaży kolejne takie propozycje.

Na osiedle Hallera, ulokowane w pobliżu Centrum Handlowego Forum oraz Wodnej Doliny, złożą się według planów dewelopera trzy wysokie budynki wielorodzinne. Pierwszy jest już oddany do użytkowania, pozostały w nim do sprzedaży pojedyncze mieszkania, w tym trzy urządzone pod klucz. Realizacja drugiego zakończy się w czerwcu przyszłego roku, ale duża część mieszkań znalazła już nabywców.

Budowa trzeciego, dopełniającego tę inwestycję budynku rozpocznie się w kwietniu 2024 roku. Stanie on zwrócony w stronę terenów zielonych i z tego względu może być szczególnie atrakcyjną propozycją dla osób ceniących sobie spokój i zielone otoczenie.

Hallera

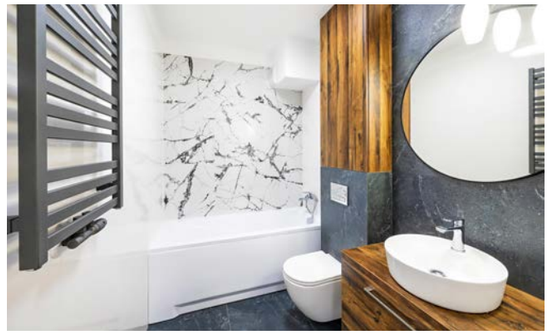
www.osiedlehallera.eu

Osiedle Zwycięstwa i Osiedle Morelowa

Osiedle Zwycięstwa, czyli domy wielorodzinne pod adresem Zwycięstwa 232-238 sfotografowane z powietrza. Po lewej stronie, tam gdzie widać teren zadrzewiony, zaczyna powstawać Osiedle Morelowe.

Te dwie inwestycje trzeba rozpatrywać jako dwuelementową całość. Cztery budynki powstałe przy ulicy Zwycięstwa 232-238 są już ukończone. Mieszkań do sprzedaży pozostało tam niewiele (w tym kilka urządzonych pod klucz). Deweloper dokupił teren niejako na zapleczu istniejących już obiektów i rozpoczął tam budowę kolejnych dwóch domów (trzeci jest w trakcie projektowania). Osiedle bierze nazwę od ulicy, przy której powstaje (Morelowa, równoległa do Zwycięstwa). Jeśli powiedzie się zamiar zakupu jeszcze jednej parceli, będzie szansa na powstanie niemal lustrzanego odbicia zabudowy od strony Zwycięstwa.

Sprzedaż mieszkań już się rozpoczęła, budząc spore zainteresowanie potencjalnych nabywców. Trudno się dziwić, bo najlepszą reklamą są zbudowane tam przez PB Kuncer domy, które spowodowały uporządkowanie fragmentu Rokosowa. W parterach swoje miejsce znalazły lokale handlowe i usługowe oraz gabinety lekarskie.



Wnętrze mieszkania urządzonego pod klucz na Osiedlu Zwycięstwa. W tej lokalizacji pozostały do kupienia dosłownie ostatnie lokale.

Wizualizacja inwestycji przy ulicy Morelowej. Niewysokie budynki będą miały jasne elewacje, harmonijnie komponujące się z pobliskim Osiedlem Zwycięstwa.

OSIEDLE ZWYCIĘSTWA
www.osiedlezwyciestwa.eu

OSIEDLE Morelowa
www.osiedlemorelowa.eu

KUNCER
przedsiębiorstwo budowlane

Przedsiębiorstwo Budowlane Kuncer sp. z o.o.
Ulica Wąwozowa 15, 75-339 Koszalin
Telefon: 94 34 34 567; fax 94 34 34 498
www.kuncer.pl

Koszalińskie Q4Steel ustanawia nowy standard domów modułowych

Autor: Andrzej Mielcarek | **Fotografie:** Q4Steel

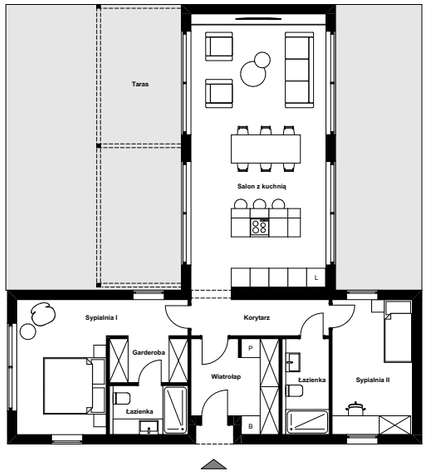
Przybywa w Europie osób, które chcą mieć dom w jakimś turystycznie albo przyrodniczo atrakcyjnym miejscu. Niektórzy traktują go jako miejsce stałego zamieszkania i pracy, częściej jednak jest to tzw. second home umożliwiający wyrwanie się co pewien czas z dużego miasta na intensywny wypoczynek w otoczeniu natury. Na dokładkę chcą taki dom zyskać szybko i w sposób jak najmniej kłopotliwy. Naprzeciw tym potrzebom wychodzi koszalińska firma Q4Steel, produkująca całoroczne domy modułowe w rygorze energetycznym i konstrukcyjnym częstokroć wyższym niż domy powstające w technologii tradycyjnej. Firma nie zapomina również o tych, którym marzy się dom nie tyle całoroczny lecz wakacyjny, choć nie jest to główny nurt jej działalności.

Q4Steel to młoda, istniejąca dopiero od czterech lat firma, która przebojem weszła na zachodnioeuropejski rynek luksusowych domów modułowych i stalowo-szklanych konstrukcji budowlanych klasy premium. Przyjęła zasadę, że nie tworzy katalogów czy teoretycznych prezentacji. Postawiła na konkret, aby klient mógł dosłownie dotknąć dom, który zamierza kupić: – Nic tak nie przekonuje jak showroom – zapewnia Sławomir Sikora, prezes zarządu i współudziałowiec Q4Steel.

CAŁOROCZNY DOM W JEDEN DZIEŃ

Nasz rozmówca od razu uściśla istotne pojęcia: - Nasze domy modułowe to co innego niż domy mobilne albo prefabrykowane. W przypadku domów prefabrykowanych na placu budowy pojawia się jedna po drugiej, kilka wyspecjalizowanych ekip: ktoś wylewa fundamenty, ktoś stawia ściany, wykonuje stropy, później po kolei wchodzą instalatorzy różnych branż, a w końcu specjaliści od prac wykończeniowych. To nie tylko wydłuża czas stawiania domu, ale przede wszystkim powoduje sytuację, że nie ma jednego podmiotu, z którym rozmawia klient i który dałby mu gwarancję oczekiwanej jakości. Dom od nas przyjeżdża zaś na miejsce posadowienia jako gotowa całość lub w modułach, których wielkość ograniczają tylko możliwości transportowe. Osadzenie takiego domu oraz pełne jego scalenie zajmuje dzień, góra dwa dni. Oczywiście pod warunkiem, że wcześniej zostanie odpowiednio przygotowane miejsce posadowienia, czyli płyta fundamentowa, klasyczne fundamenty lub betonowe albo stalowe postumenty, bo my tak zwanym „tiefbau", czyli budowaniem w ziemi się nie zajmujemy, korzystając z pomocy wyspecjalizowanych firm. Sławomir Sikora podkreśla jeszcze inną rzecz, domy dostarczane przez Q4Steel mogą być całkowicie wykończone i wyposażone. W naszej krótkiej historii mamy np. dom, który dotarł do Klienta wyposażony także w lodówkę na wina wypełnioną autorską kolekcją polskich win.

Akcentuje jeszcze jedną istotną okoliczność: - Klient może wcześniej wraz z nami kreować swój dom. Mamy bardzo silny zespół projektowy złożony ze specjalistów pochodzących z trzech państw: Polski, Niemiec i Holandii. Oczywiście nie oznacza to, że wszyscy są zaangażowani jednocześnie w każdy projekt. Bywa, że powstaje on w Polsce, a pomoc projektanta niemieckiego albo holenderskiego pozwala zachować szczególne warunki stawiane przez tamtejsze prawo. A warto tu wspomnieć o tym, że czasami przepisy mogą



się różnić w różnych regionach Niemiec, bo poszczególne landy mają część przepisów odmiennych od reszty kraju.

Zakup gotowego domu jest wygodne, oszczędza czas, nie wymaga udziału kolejnych ekip montażowych, ale przynosi również oszczędności finansowe na etapie zakupu wyposażenia. Wyposażenie kupowane za pośrednictwem Q4Steel jest tańsze niż kupowane indywidualnie, gdyż działa tutaj efekt skali: dla dostawców firma jest dużym klientem, uzyskującym atrakcyjne warunki zakupu, dodaje Alicja Lenartowicz, dyrektor finansów i administracji.

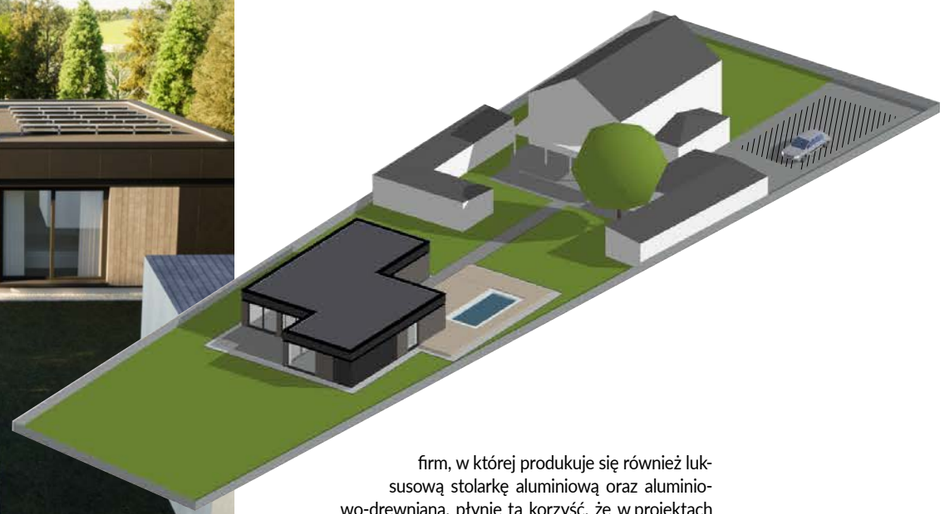
W CORAZ WIĘKSZEJ SKALI

Q4Steel preferuje zamówienia dotyczące całych osiedli lub większych zespołów budynków. Wówczas projektuje je również z uwzględnieniem urbanistyki, czyli kształtowania pewnego większego obszaru poprzez decyzje o wzajemnych relacjach przestrzennych obiektów, ich zagęszczeniu, elementach infrastruktury wspólnej.

Artur Wanowicz relacjonuje: - Rozpoczęliśmy niedawno duży projekt w ramach zaplanowanego na blisko 100 domów osiedla w Górach Harzu położonego tuż przy stokach narciarskich. Ciekawostka: domy budowane są tam na skale. Muszą być tak posadowione, by pod nimi odbywała się normalna wentylacja i mogły swobodnie spływać wody opadowe albo po roztopach. Dla nas takie wymagania nie są czymś szczególnym, z czym nie umielibyśmy sobie poradzić.

KURS NA PRZYSZŁOŚĆ

Nasz kolejny rozmówca Jerzy Grużewski, współwłaściciel Q4Steel, podkreśla: - Od początku istnienia firmy podstawową zasadą jest myślenie wyprzedzające – o technologii, materiałach, projektowaniu,



organizacji pracy. Dzięki temu nie zaskakują nas zaostrzające się wymagania stawiane przez prawo nowym domom pod względem choćby energetycznym. Na przykład jeśli chodzi o wyśrubowany niemiecki standard EH40, który zacznie obowiązywać dopiero w przyszłym roku, my takie domy jesteśmy w stanie budować albo wręcz już je budujemy. Wspomniany standard opisuje nie tylko wymagany poziom izolacyjności termicznej, ale również ilość energii zużywanej podczas eksploatacji obiektu pochodzącej z odnawialnych źródeł energii oraz narzuca preferowane materiały naturalne w maksymalnym stopniu poddające się recyklingowi. Rząd niemiecki tak budowanym domom zapewnia preferencyjne finansowanie, to znaczy kredyty z niemal zerowym oprocentowaniu.

Jerzy Grużewski, wskazuje również na stosowanie coraz bardziej nowoczesnych metod hydroizolacji pomieszczeń, rekuperacji, mechanicznych systemów wentylacji oraz rozwiązań domów inteligentnych.

MODUŁY, CZYLI UKŁADANKA

Koncept domu modułowego umożliwia myślenie o inwestycji jako pewnym procesie. Można zacząć od jednego lub dwóch modułów i założyć dokładanie w przyszłości kolejnych elementów w miarę możliwości finansowych albo zmieniających się potrzeb: - Namawiamy jednak klientów, by zawsze wyobrażali sobie to, jak miałby ich dom wyglądać docelowo – mówi Dorota Chrzanowska, projektant wnętrz Q4Home. - W efekcie nic nie odbywa się przypadkowo. Wyznaczenie kształtu docelowego ułatwia późniejsze dopełnianie zabudowy albo dokładanie modułów o określonej funkcji – na przykład ogrodu zimowego, dodatkowego tarasu, domowego biura albo nawet basenu wbudowanego w taras, jak to ma miejsce w przypadku jednego z realizowanych obecnie zamówień. Takie docelowe wyobrażenie nie jest w żaden sposób zobowiązujące. Klient może poprzestać na modułach początkowych, ale może również etap po etapie dążyć do zaplanowanej ostatecznie formy zabudowy.

KORZYŚCI Z GRUPY

Kiedy przeglądamy wraz z Arturem Wanowicz, Project Menagerem w Q4Steel, realizowane obecnie projekty domów, widzimy, że mają one często imponujący design: - Z faktu, że działamy w grupie firm, w której produkuje się również luksusową stolarkę aluminiową oraz aluminiowo-drewnianą, płynie ta korzyść, że w projektach możemy uwzględniać wielkie przeszklenia. Nie są one dla nas żadnym wyzwaniem technologicznym, a klientowi oferują wyjątkowe widoki, bo czy może być coś piękniejszego niż przezroczysta ściana, za którą mamy górski krajobraz, jezioro albo las. Na Zachodzie obserwujemy tendencję do stawiania domów modułowych ale w standardzie domów całorocznych w szczególnych miejscach, głównie w sąsiedztwie infrastruktury turystycznej. Są to na przykład lokalizacje górskie obok wyciągów i tras narciarskich, przy marinach jachtowych albo w sąsiedztwie pól golfowych.

WYMARZONY, NIEDUŻY DOM

Oferta Q4Steel jest odpowiedzią na jeszcze jeden trend, a chodzi o „Kangaroo House". - Na czym to polega, ilustruje nasza obecna realizacja w Berlinie – wyjaśnia Sławomir Sikora. - Właściciele dysponują dużą działką, na której stoi rozległy rodzinny dom. Przekazują go dzieciom, a u nas zamówili prześliczny dom modułowy, który stanie na tej samej działce jako drugi. Oba pokolenia będą mieszkać niezależnie ale jednocześnie blisko siebie, by w razie potrzeby wzajemnie się wspierać. Zjawisko to mocno widoczne w Belgii, Holandii oraz Niemczech, dociera również do nas, bo mamy zapytanie o taki dom pochodzące z pobliskiego Kretomina.

Co ciekawe, liczba osób chcących posiadać dom modułowy stale rośnie, ale jednocześnie pojawia się wymaganie, by nie wyglądał on jak modułowy – przynajmniej według stereotypowego wyobrażenia. Domy modułowe powstające w koszalińskiej fabryce Q4Steel są wykonywane tak, że po zmontowaniu wyglądają jak domy budowane tradycyjną metodą.

Sławomir Sikora komentuje: - Preferujemy zamówienia w dużej skali, ale nie stronimy od zamówień indywidualnych, jeśli tylko klient ma dobry pomysł albo jakąś wyjątkową lokalizację. Promujemy nie tylko domy nowoczesne z płaskimi dachami i dużymi powierzchniami przeszklonymi, ale również konstrukcje piętrowe w różnych konfiguracjach. Umożliwiamy klientom skonfigurowanie zamówienia pod bardzo konkretnie określone oczekiwania – mogą w naszej hali produkcyjnej zobaczyć jak wygląda produkcja, jakich materiałów używamy (nie tylko tych widocznych ale również wszystkich niewidocznych; klient może być świadkiem całego procesu produkcyjnego). Przekonują się, że stosujemy wyłącznie materiały klasy premium. To samo dotyczy wyposażenia AGD czy sanitarnego oraz wszelakich mebli produkowanych w naszej fabryce.

DOMY REKREACYJNE

Również domy wakacyjne marki Q4Steel nie wyglądają jak stereotypowe „domki holenderskie", nie sprawiają wrażenia tymczasowości.

Jerzy Grużewski podkreśla: - Staramy się tak kreować domy wakacyjne, żeby do złudzenia przypominały normalne domy. Jest już wielu klientów, którym zależy na domach wakacyjnych spełniających wysokie wymagania izolacyjności. Trzeba tu jasno stwierdzić, że często motywacja jest natury ekonomicznej, bo spełniając określone wymagania ekologiczne, można w Niemczech uzyskać kredyt na taki dom na bardzo atrakcyjnych warunkach. Mimo, że postawienie domu rekreacyjnego nie wymaga uzyskania pozwolenia na budowę, to w niektórych landach są im stawiane określone wymagania co do solidności konstrukcji. My te kryteria wypełniamy na takim samym poziomie jak w przypadku domów całorocznych. Są to konstrukcje obliczone na długi okres bezproblemowego użytkowania. Tworzona jest dla nich pełna dokumentacja techniczna. Przy projektowaniu domów wakacyjnych staramy się uwzględniać charakterystykę miejsca, regionu, preferencje przyszłych użytkowników. Przybywa klientów, którzy gotowi są zaakceptować wyjście poza pewne sztampowe rozwiązania, które ukształtowały się przez kilka ostatnich dziesięcioleci. Dotyczy to strony nie tylko estetycznej, ale również doboru materiałów i wyposażenia. Tutaj tak samo jak w przypadku domów całorocznych zamawiający ma możliwość współtworzenia projektu a później śledzenia etapów produkcji. Oczywiście ostateczne decyzje podejmuje klient, bo on za to płaci i zdarza się nam wytwarzać domy wakacyjne mocno przypominające dotychczasowy dominujący styl, ale zawsze próbujemy przekonywać klientów do nowoczesnego podejścia.

Domy wakacyjne bywają urządzane w sposób wynikający z charakteru hobby właściciela. Tak więc dom np. zapalonego wędkarza, który zaprasza nad wodę co pewien czas swoich przyjaciół o podobnym zacięciu, będzie tak zaprojektowany, by w sposób niekłopotliwy można było złożyć wędki i inny sprzęt, a dodatkowo przygotować miejsce do przechowywania, np. łodzi.

Innym przykładem jest zamówienie na skromny, 60-metrowy dom wakacyjny, gdzie kuchnia zajmuje aż 40 metrów kwadratowych, z centralnie usytuowaną imponującą wyspą kulinarną. Ten projekt stworzyliśmy z myślą o osobach, które kochają gotowanie. Dla nich spędzanie czasu z przyjaciółmi zawsze kręci się wokół stołu, smaków i kulinariów. To zupełnie zrozumiałe podejście, ponieważ dom wakacyjny jest przecież miejscem relaksu, a wypoczywać można na różne sposoby, włączając w to eksperymenty kuchenne – mówi Paweł Łój, koordynator projektów. - Co prawda, mając coraz więcej zamówień na domy całoroczne, domów wakacyjnych produkujemy obecnie mniej, ale zawsze cieszymy się na klientów, którzy zgłaszają się z jakąś szczególną potrzebą, ciekawym pomysłem albo wymaganiami co do designu. Realizacja takich projektów daje nam dużo satysfakcji, a jednocześnie dowodzi, że nie tylko deklaratywnie jesteśmy elastyczni i otwarci na potrzeby klientów. Zapewniam, że jesteśmy w stanie realizować nawet najbardziej wymagające projekty. My po prostu tą pracą się bawimy.

Kolekcja mebli i oświetlenia UMAGE

Fot. PEPE_FILMS @PEPEFILMY

Niecodzienny sklep meblowy z patentem na przytulną atmosferę

Jesienią szukamy w domowych wnętrzach ciepła, komfortu i miękkości. Meble tapicerowane, takie jak wygodne i przepastne sofy, fotele, krzesła, a nawet tapicerowane komody i stoliki nocne, łączy jeden mianownik - przytulność. Po tego typu meble zaglądają klientki i klienci sklepu meblowego i internetowego Pufa Design.

Stół wraz z tapicerowanymi krzesłami, to zdecydowany meblowy „must have" każdej polskiej jadalni czy salonu. Bardzo wysokiej jakości drewniany stół, a do tego krzesła stały się znakiem rozpoznawczym wśród klientów showroomu Pufa Design nie tylko z Kołobrzegu, ale z całego województwa zachodniopomorskiego. To właśnie ofertę tych mebli Adam Wysocki, właściciel Pufa Design, doprowadził wręcz do perfekcji. Dziś można znaleźć tu szlachetne stoły produkowane z najlepszych gatunków drewna i szeroką gamę krzeseł.

REKOMENDACJE MEBLOWE NA SEZON JESIENNY

Stoły marki Skovby produkowane są w Danii przez wykwalifikowanych rzemieślników. Szczególnym zainteresowaniem cieszą się stoły okrągłe. Bestsellerowy model SM33 ma tę przewagę, że dodatkowo posiada funkcję rozkładania. To wygodne rozwiązanie do mniejszych metraży. Cechą charakterystyczną stołu SM33 jest sposób rozkładania blatu, który przypomina kwiat. Nowością w showroomie Pufa Design jest kolekcja krzeseł Ready, duńskiej marki Audo Copenhagen (kiedyś Menu). W tym projekcie zachwyca płynna linia pełnego oparcia i siedziska z naturalnego drewna, które tapicerowane jest tkaniną o strukturze bouclé (dostępne też w innej wybranej tkaninie). Elementem burzącym pozorny spokój są „przekoszone" nogi krzesła. Pięknie struktury i ciepło drewna oraz gra faktur i materiałów rozgrywają się również w nowej komodzie Italic (UMAGE). Ten drewniany mebel z zaokrąglonymi kątami przyciąga uwagę rozsuwanymi drzwiami, wykonanymi z forniru dębowego w ukośne linie oraz szklaną taflą (w zależności od wybranej opcji, a jest ich klika). Królową relaksu w showroomie Pufa Design jest niewątpliwie kolekcja sof In Situ. To modułowy system siedzisk, z których można budować rozległe, głębokie układy wypoczynkowe. Innowacyjne podejście do projektowania mebli przez markę Muuto widoczne jest w każdym dopracowanym elemencie sofy, z czego słyną Skandynawowie.

MIĘKKO, WYGODNIE I ROZGRZEWAJĄCO

Miękkie wełna jest rodzajem materiału, który szczególnie rekomendowany jest do wysokiej jakości wykończenia wnętrz. W Pufa Design szlachetna wełna pojawia się w grubych, ciepłych, rzeźbionych dywanach z kolekcji Zen (Bolia). Okrągłe dywany o zaokrąglonych kształtach zostały utkane w 90% z nowozelandzkiej wełny, a w 10% z bawełny. O ich szlachetności świadczy bardzo wysoka jakość, poparta 10-letnią gwarancją. Kolejna propozycja, dywany Relevo, zostały utkane z tuftowanej nowozelandzkiej wełny w oryginalnych kolorach, charakterystycznych dla marki Muuto. Są to odcienie, które łatwo zaaranżować.

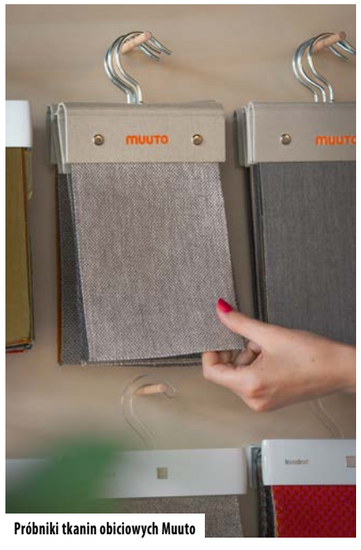
Jednym z ważniejszych motywów wzorniczych, który Adam Wysocki prezentuje w swojej ofercie, jest design inspirowany Morzem Bałtyckim. Spójny z kołobrzeskim pejzażem i projektami wnętrz, nad którymi pracują lokalne architektki. Jednym z takich „bałtyckich" produktów są dywany Pebble (Muuto), których struktura przypomina ułożone w równych rzędach otoczaki. Kulki wełny utkane są na jutowym podłożu, połączenie obu materiałów naturalnie współgra ze sobą, tworząc ciepłe i miękkie podłoże dla stóp. Przytulną atmosferę zapewniają wnętrzom nie tylko dywany czy tkaniny, jakimi tapicerowane są meble, ale też aranżacja okien. Zgodnie z trendami inspirowanymi kulturą japońską, okna toną w zwiewnych tkaninach, które dodają wnętrzom lekkości i światła. Nadaje się do tego naturalny len, który jest ponadczasowym oraz w szlachetny sposób się starzeje. Niewiele potrzeba, aby za pośrednictwem bardzo wysokiej jakości tkanin odmienić mebel, który został naznaczony zębem czasu, lub całkowicie odświeżyć wnętrze, zaczynając od zasłon takich marek, jak Kvadrat czy Sahco.

Zapraszamy na zakupy!

Konsola Heart'n'Soul (UMAGE)

Krzesło Ready (Audo Copenhagen)

Stolik Oka (Nurt)



Próbniki tkanin obiciowych Muuto

ZADBAJ O SWOJĄ PRZESTRZEŃ

Pufa Design
Sklep online: www.pufadesign.pl
@pufadesign
Pufa Design Showroom | ul. Mazowiecka 4A/3, Kołobrzeg

Kołobrzeski Janex w nowej lokalizacji

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

O tym, jak ważne jest oświetlenie, powiedziano już wiele. Poza podstawowymi funkcjami ma również stanowić ozdobę wnętrza i budować klimat. Kołobrzeski Janex w nowej lokalizacji, przy ulicy Sienkiewicza 19, to nowoczesny i inspirujący salon. W bogatej ofercie są propozycje na każdą kieszeń, ale co najcenniejsze, solidne i rzetelne doradztwo na miejscu czyni to miejsce wyjątkowym.

Janex w Kołobrzegu przez lata wyrobił sobie markę miejsca, do którego warto przyjść, obejrzeć, poznać szczegóły i nawiązać współpracę oraz przede wszystkim zaopatrzyć się w najpiękniejsze lampy, kinkiety, punkty świetlne, oprawy i niezbędny osprzęt.

Od niedawna Janex zmienił lokalizację. Obecnie mieści się na piętrze przy ulicy Sienkiewicza 19, zaledwie kilkadziesiąt metrów od poprzedniej siedziby. Przestronny, nowoczesny salon stał się świetnym tłem dla bogatej oferty Janexu. Warto na żywo na żywo, zobaczyć jak ciekawie prezentują się zdobione lampy, autorskie oprawy, czy zupełnie proste, ale nadzwyczaj eleganckie klosze.

Z oświetleniem zazwyczaj jest tak, że kupujemy je na lata, w związku z tym nie tak łatwo podjąć ostateczną decyzję. Janex oferuje lampy sprawdzonych dostawców, także rodzimych.

Polskie produkty cieszą się dużą popularnością z wielu względów. Przede wszystkim, jak opowiada nam Robert Sowa, kierownik kołobrzeskiego salonu: - Lampy polskich marek to gwarancja powtarzalności, a to szczególnie ceni sobie branża hotelarsko-gastronomiczna, która zaopatruje się w naszym salonie. W miejscach użyteczności publicznej, przy dużej intensyfikacji osób, zdarzyć mogą się najróżniejsze historie. W razie potrzeby, w każdej chwili można wrócić do opraw zamawianych chociażby kilka lat wstecz, nawet jeśli zostały wycofane z produkcji. Z zagranicznymi dostawcami nie zawsze to się udaje. Ponadto mamy w Polsce wspaniałe niewielkie manufaktury, które robią niepowtarzalne, unikatowe i charakterystyczne oprawy. Są to głównie zamówienia pod konkretnego klienta. Próbkę takich rozwiązań znajdziecie Państwo w naszym salonie. O taki rodzaj nietuzinkowego oświetlenia mieszkańcy naszego regionu pytają coraz częściej. Dlaczego? To nie tylko źródło światła, ale przede wszystkim niebanalna ozdoba, często wyeksponowana w wyjątkowy sposób.

Z Janeksem dobrze współpracuje się także projektantom wnętrz. To oni stanowią coraz liczniejszą grupę zawodową odwiedzającą salon. Przed propozycją dla inwestora, chcą poznać możliwość i ofertę. Często zdarzają się realizacje „pod klucz", kiedy to projektant dobiera oświetlenie i osprzęt do całej inwestycji. Wtedy taka ścisła współpraca z salonem oświetleniowym to gwarancja dostaw, sprawności zamówionych sprzętów, jakość, porównanie ciekawych propozycji oraz atrakcyjne ceny.

Robert Sowa tłumaczy: - W naszym salonie każdy znajdzie coś dla siebie. Mamy propozycję na różne budżety. W porównaniu z ofertą marketową nasze produkty zdecydowanie wyróżniają się jakością, a także ciekawym wzornictwem. U nas, poza oglądaniem ekspozycji i zakupem, głównie się rozmawia. Klienci często są zagubieni między tym, czego by chcieli, a jakimi możliwościami chociażby montażu dysponują. Trafiają do nas też tacy, którzy skusili się bardzo okazyjnymi internetowymi cenami, po czym po odebraniu przesyłki okazywało się, że nie sposób było dobrać żarówek. Ta pozorna oszczędność zazwyczaj się nie opłaca. Co ciekawe w naszym salonie znajdą Państwo nieco inne propozycje oświetlenia niż te, które na przykład są w koszalińskim salonie firmowym. Zachęcamy do odwiedzenia nas w Kołobrzegu.

Anna Piątkowska z Janeksu na pytanie, czego poszukują ostatnio osoby odwiedzające sklep, bez zastanowienia odpowiada: - O szynoprzewody! Szynoprzewody to taki rodzaj układu oświetleniowego, który pozwala na zasilenie energią elektryczną wielu lamp w jednej linii. Takie rozwiązanie jest obecnie bardzo popularne. A że daje całą masę możliwości, chętnie montowane jest zarówno w lokalach usługowych, jak i w mieszkaniach.

Salon Janeksu to zaledwie cząstka tego, co firma oferuje klientom. Wiele upatrzonych lamp pracownicy sklepu ściągają z całej Europy dla inwestorów. Te poszukiwania wymarzonej i unikatowej lampy to w całym procesie urządzania wnętrza niejako wisienka na torcie.

Światło nadaje wnętrzom charakteru, buduje nastrój, kołysze do snu lub, kiedy potrzeba, pobudza i „podbija" dekoracyjne punkty, które są szczególnie tego warte. Światło daje mnóstwo możliwości. Pokierowanie nim w odpowiedni sposób i okiełzanie ciekawymi rozwiązaniami w postaci lamp, plafonów, kinkietów, kloszy czy właśnie szyn, pozwala na stworzenie wyjątkowego klimatu. Im więcej mniejszych punktów świetlnych, tym więcej atmosfery. Dobór odpowiedniej barwy światła rozmiękcza lub wyostrza nasze postrzeganie rzeczywistości. Pracownicy Janexu, nim wskażą najbardziej dopasowaną do naszych potrzeb propozycję, zadają wiele pytań, które ostatecznie zamykają się pod postacią oświetlenia, jakim cieszymy się przez długie lata.

Janex salon oświetleniowy – Kołobrzeg
ul. Sienkiewicza 19
tel. 516-091-596
mail: robert@janex.koszalin.pl

bokaro
SALONY ŁAZIENEK

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

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

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

www.bokaro.pl

ALDOM TECHNIKA OSŁONOWA

Od Koszalina po Europę

Autor: Anna Makochonik

Ekspansja usług Aldom Technika Osłonowa za granicą trwa i rozwija się prężnie. Mamy więc w Koszalinie dostęp do produktów i rozwiązań, które doceniają klienci w Europie. Rośnie też zainteresowanie roletami solarnymi – firma została kilka miesięcy temu autoryzowanym partnerem firmy Inteligentny Budynek, dystrybutora na Polskę marki Bubendorff. – Zachęcamy do zaglądania na nasze profile w mediach społecznościowych, gdzie można śledzić nasze realizacje, produkty, współprace i inne sprawy dotyczące firmy – mówi Zofia Rudzka.

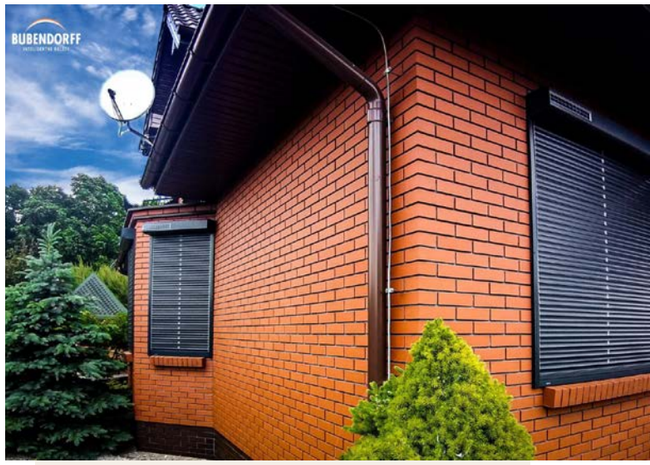
Aldom zaopatruje w swoje produkty rynek lokalny i polski od wielu lat, ale ogromnym sukcesem okazał się eksport asortymentu także za granicę. Współpraca z kontrahentami z Francji, Belgii i Niemcami rozwija się niezwykle prężnie, zwłaszcza w filii w Bremen. Poza sprzedażą rolet, Aldom świadczy za granicą usługi montażu, realizowane przez zespół specjalistów. Ceny usług firmy są niższe niż te świadczone przez firmy zagraniczne, a wykonawstwo ma równie wysoką jakość, stąd regularny napływ kolejnych klientów i coraz większych zamówień. – W czerwcu i lipcu bieżącego roku zrealizowaliśmy bardzo duży projekt dla klienta w Berlinie – mówi Zofia Rudzka, właścicielka Aldom Technika Osłonowa. – Zaopatrzyliśmy w nasze rolety dwa czteropiętrowe budynki. Eksportujemy rolety solarne do Francji, gdzie cieszą się dużą popularnością. Co bardzo nas cieszy, z wieloma klientami zagranicznymi utrzymujemy wręcz przyjacielskie stosunki. Z jednym z nich co roku spotykamy na weekend w Polsce lub we Francji i wspólnie spędzamy czas, na przykład biorąc udział w spływach kajakowych. Te spotkania na swobodnym gruncie są okazją do zacieśnienia relacji biznesowych.

W kwietniu 2023 roku Aldom nawiązał współpracę z firmą Inteligentny Budynek (IB). Jednym z dystrybuowanych przez nią produktów są – rolety zewnętrzne Bubendorff łączące funkcjonalność żaluzji i rolet zewnętrznych. Oferują opcję zasilania solarnego (bateria wbudowana w silnik rolety ładowana jest przez ogniwo fotowoltaiczne umieszczone w kasecie), energooszczędność (bariera termoizolacyjna w postaci lameli wypełnionych pianką umożliwia redukcję kosztów ogrzewania i klimatyzacji

w okresie zimowym i letnim), możliwość integracji z dowolnym systemem typu „inteligentny dom”, możliwość zdalnego sterowania roletami za pomocą np. smartfonu, funkcję antywłamaniową, niezależność od energii elektrycznej w opcji solarnej. Mają nowoczesny design i siedmioletnią gwarancję na wszystkie części. – Roleta ma klasyczny pancerz, ale działa jak żaluzja – przybliża Zofia Rudzka. – Posiada czujnik wykrywający światło słoneczne. Przy jego dużym natężeniu zamyka się, przy mniejszym otwiera. Skorzystać mogą na tym posiadacze jakiegokolwiek lokalu, ale sprawdzi się zwłaszcza w domach stojących na otwartej przestrzeni, z dużą ilością okien i z wystawą południową. Rolety można zamontować wszędzie, zarówno podtynkowo czyli w nowym budownictwie oraz nadtynkowo, w starszych budynkach czy blokach. Nie ma żadnych ograniczeń architektonicznych. W naszym salonie mamy zainstalowane rolety Bubendorff i można naocznie sprawdzić ich funkcjonalność.

Produkty nowej generacji, do których zaliczają się rolety solarne, wpisują się w błyskawicznie rozwijający się rynek produktów zasilanych zieloną energią. – Systematycznie rośnie liczba osób zainteresowanych zakupem rolet z silnikami solarnymi – mówi Zofia Rudzka. – Warto obalić mit, że w naszej, mniej nasłonecznionej, szerokości geograficznej nie mają zastosowania. Silnik solarny do prawidłowego działania wcale nie wymaga wystawienia na pełne słońce. Technologia pozwala na efektywne wykorzystanie światła dziennego i kumulowanie energii, działa poprawnie zarówno w słoneczne, jak i pochmurne dni, w dzień i w nocy. Jedno doładowanie akumulatora wystarcza aż na 45 dni użytkowania bez dostępu do słońca przy standardowym cyklu otwierania i zamykania rolet dwa razy dziennie. Do montażu silników solarnych nie potrzebujemy żadnego dodatkowego okablowania – są bezprzewodowe.

To niejedyna prestiżowa współpraca Aldomu. Dostawcą półproduktów dla firmy od wielu lat jest Aluprof, uznany w branży okiennej i rolet polski producent. – We wrześniu braliśmy udział w spotkaniu organizowanym przez tę firmę – mówi Zofia Rudzka. – Zaproszenie to dla nas ogromna nobilitacja. Podczas wydarzenia zaprezentowane zostały nowe produkty producenta, power speech wygłosił Krzysztof Hołowczyc, a później odbyła się część nieoficjalna z zabawą do rana. Takie spotkania są zawsze okazją do nawiązania nowych kontaktów oraz zacieśnienia tych już istniejących.



W ofercie Aldom są rolety adaptacyjne (z blachy), podtynkowe (komponujące się z elewacją), nadstawne (montowane do stolarki okiennej). Ponadto żaluzje fasadowe przeznaczone zwłaszcza do dużych powierzchni przeszklonych, różnego rodzaju moskitiery, także dla wielkoformatowych okien przesuwnych typu HST, markizy chroniące przed słońcem i pełniące podobną funkcję screeny. Specjalnością Aldom Technika Osłonowa są też bramy segmentowe i rolowane w bogatej gamie kolorystycznej. Uzupełnieniem asortymentu są siłowniki do rolet i bram. Firma nie tylko sprzedaje towar, ale we własnej hali także sama produkuje: rolety zewnętrzne, moskitiery oraz bramy rolowane. Ma swoich techników, montażystów i serwisantów. To fachowcy z wieloletnim doświadczeniem, wyszkoleni w zakresie nowoczesnych technologii. Przed zakupem możemy oczekiwać kompleksowego doradztwa oraz wykonania niezbędnych pomiarów, a po zakupie – opieki: w ramach gwarancji dokonywane są naprawy czy wymiana wadliwych części.

ALDOM TECHNIKA OSŁONOWA Sp. z o.o.
ul.Szczecińska 57 | 75-137 Koszalin
+48 790-341-458
www.bramy-rolety.com

ALDOM TECHNIKA OSŁONOWA

Prestiżowy Adres

RAPORT MIESZKANIOWY

Mieszkania:

Nazwa dewelopera: Apartamenty Wenedów / Biuro sprzedaży ANKAM NIERUCHOMOŚCI
Lokalizacja obiektu: Koszalin ul. Wenedów 3a
Liczba mieszkań ogółem: 24
Liczba mieszkań w sprzedaży: 15
Powierzchnia: od 21 m² do 52,78 m²
Data oddania do użytku: gotowe do zamieszkania
Dodatkowe informacje: najtańsze kawalerki w Koszalinie, budynek dwupiętrowy, funkcjonował jako hotel, do każdego lokalu miejsce parkingowe, duża działka, teren zamknięty i ogrodzony, ogrzewanie gazowe.
Cena: od 121.000 zł brutto
Kontakt: tel. 601 222 061

Nazwa dewelopera: Figura Development
Lokalizacja obiektu: Koszalin, ul. Staszica 10, 10a, 12, 14, 16, 16a
Liczba mieszkań ogółem: 202
Liczba mieszkań w sprzedaży: 150
Powierzchnia: od 26 m² do 82 m²
Data oddania do użytku: 31.12.2024 r.
Dodatkowe informacje: apartamentowiec 6 kondygnacji naziemnych, 2 kondygnacje podziemne z halami garażowymi i komórkami lokatorskimi, windy. Mieszkania z balkonami, loggiami oraz tarasami, a na parterze z ogródkami. Balkony wykończone na gotowo. Okna trzyszybowe w pakiecie sześciokomorowym. Mieszkania w stanie deweloperskim.
Cena: 7.500 zł – 10.000 zł/m²
Kontakt: Biuro Figura Development, 75-339 Koszalin, ul. Staszica 16a, czynne od poniedziałku do piątku od 9:00 do 17:00. tel. 787 126 566

Nazwa dewelopera: Figura Development
Lokalizacja obiektu: Koszalin, ul. Grunwaldzka 14a, 14b
Liczba mieszkań ogółem: 100 mieszkań, 4 lokale usługowe
Liczba lokali w sprzedaży: 3 lokale usługowe
Powierzchnia: od 88 m² do 200 m²
Data oddania do użytku: ukończone
Dodatkowe informacje: lokale usługowe na parterze nowoczesnego apartamentowca w centrum miasta, z dużymi, dobrze wyeksponowanymi witrynami od strony ulicy Grunwaldzkiej. Frontowa elewacja wykonana z kamienia naturalnego. Dwa osobne wejścia, które dają możliwość podziału na mniejsze pomieszczenia. Ogrzewanie miejskie.
Cena: od 7.500 zł/m²
Kontakt: Biuro Sprzedaży, tel. 787 126 566, www.figura-development.pl

Nazwa dewelopera: Eko House sp. z o.o. sp.k./ Grupa Firm Urbaniak Inwestycje
Lokalizacja obiektu: Chojnice, ul. Gdańska 95
Liczba mieszkań ogółem: 149
Liczba mieszkań w sprzedaży: 75
Powierzchnia: od 25,29 m² do 132,67 m²
Data oddania do użytku: 30.06.2024 r.
Dodatkowe informacje: budynek z bloczków silikatowych, sześciokondygnacyjny, ogródki, winda, komórki lokatorskie, przestronne tarasy. Możliwość zakupu miejsca postojowego w podziemnym garażu oraz zewnętrznego miejsca postojowego. Ogrzewanie miejskie.
Cena: od 6.100 zł./m² do 7.300 zł./m²
Kontakt: tel. 605 90 60 20

Nazwa dewelopera: Gdańska 95 sp. z o.o./ Grupa Firm Urbaniak Inwestycje
Lokalizacja obiektu: Chojnice, ul. Gdańska 95, budynek B
Liczba mieszkań ogółem: 29
Liczba mieszkań w sprzedaży: 20
Powierzchnia: od 31,69 m² do 141,83 m²
Data oddania do użytku: 31.12.2024 r.
Dodatkowe informacje: budynek z bloczków silikatowych, sześciokondygnacyjny, ogródki, winda, komórki lokatorskie, przestronne tarasy. Możliwość zakupu miejsca postojowego w podziemnym garażu oraz zewnętrznego miejsca postojowego. Ogrzewanie miejskie.
Cena: od 5.800 zł./m² do 7.300 zł./m²
Kontakt: tel. 605 90 60 20

DomStyl
• okna • drzwi • bramy • podłogi

Twój Dom
Twój Styl

DOMSTYL

największy salon sprzedaży w regionie

BRAMY | DRZWI | OKNA
PODŁOGI | ROLETY

ul. Morska 4a, 75-218 Koszalin
tel. 94 300 00 14
domstyl.koszalin@op.pl
www.domstyl.koszalin.pl

Salon czynny:
pon-pt: 9-17
sob: 9-13

Nazwa dewelopera: Patio II sp. z o.o/ Grupa Firm Urbaniak Inwestycje
Lokalizacja obiektu: Koszalin, ul. Hallera 32 i 32A, Blok C
Liczba mieszkań ogółem: 84
Liczba mieszkań w sprzedaży: 6
Powierzchnia: od 46,59 m² do 129,10 m²
Data oddania do użytku: gotowe do odbioru
Dodatkowe informacje: budynek z bloczków silikatowych, siedmiokondygnacyjny, winda, komórki lokatorskie, przestronne tarasy. Możliwość zakupu miejsca postojowego zewnętrznego lub miejsca postojowego w hali garażowej. Ogrzewanie miejskie.
Cena: od 7.350 zł./m² do 7.800 zł./m²
Kontakt: tel. 730 740 667

Nazwa dewelopera: Patio III sp. z o.o/ Grupa Firm Urbaniak Inwestycje
Lokalizacja obiektu (adres): Koszalin, ul. Hallera działka nr 16/26, Blok D
Liczba mieszkań ogółem: 77
Liczba mieszkań w sprzedaży: 77
Powierzchnia: od 34,73 m² do 88,59 m²
Data oddania do użytku: 30.06.2025 r.
Dodatkowe informacje: budynek z bloczków silikatowych, siedmiokondygnacyjny, winda, komórki lokatorskie, przestronne tarasy. Ogrzewanie miejskie.
Cena: 8.000 zł/m²
Kontakt: tel. 730 740 667

Nazwa dewelopera: Soft Loft I sp. z o.o/ Grupa Firm Urbaniak Inwestycje
Lokalizacja obiektu: Szczecinek, ul. Narutowicza 25
Liczba mieszkań ogółem: 58
Liczba mieszkań w sprzedaży: 22
Powierzchnia: od 63,09 m² do 120,99 m²
Data oddania do użytku: 31.12.2023 r.
Dodatkowe informacje: budynek z bloczków silikatowych, czterokondygnacyjny, winda, komórki lokatorskie, przestronne tarasy. Możliwość zakupu miejsca postojowego w podziemnym garażu. Ogrzewanie miejskie.
Cena: od 5.000 zł./m² do 6.700 zł./m²
Kontakt: tel. 607 654 388

Nazwa dewelopera: Soft Loft II sp. z o.o/ Grupa Firm Urbaniak Inwestycje
Lokalizacja obiektu: Szczecinek, ul. Narutowicza 23
Liczba mieszkań ogółem: 24
Liczba mieszkań w sprzedaży: 6
Powierzchnia: od 67,86 m² do 97,33 m²
Data oddania do użytku: gotowe do odbioru
Dodatkowe informacje: budynek z bloczków silikatowych, czterokondygnacyjny, winda, komórki lokatorskie, przestronne tarasy. Możliwość zakupu miejsca postojowego w podziemnym garażu. Ogrzewanie miejskie.
Cena: od 6.200 zł./m² do 6.600 zł./m²
Kontakt: tel. 607 654 388

Nazwa dewelopera: Urbaniak Inwestycje Szczecinek sp. z o.o.
Lokalizacja obiektu: Soft Loft III, Szczecinek, ul. Narutowicza 21
Liczba mieszkań ogółem: 68
Liczba mieszkań w sprzedaży: 10
Powierzchnia: od 84,41 m² do 129,69 m²
Data oddania do użytku: gotowe do odbioru
Dodatkowe informacje: budynek z bloczków silikatowych, czterokondygnacyjny, winda, komórki lokatorskie, przestronne tarasy. Możliwość zakupu miejsca postojowego w podziemnym garażu. Ogrzewanie miejskie.
Cena: od 5.100 zł./m² do 6.300 zł./m²
Kontakt: tel. 607 654 388

REBIS

SALONY ŁAZIENEK

Koszalin, ul. Morska 2 | koszalin@rebis.pl | tel. 608 440 688
Słupsk, ul. Bałtycka 10 | rebis@rebis.pl | tel. 602 699 028

/ rebiskoszalin
www.rebis.pl

Nazwa Dewelopera: Przedsiębiorstwo Budowlane KUNCER Sp. z o.o.
Lokalizacja obiektu: Koszalin, ul. Zwycięstwa 234 A/15
Liczba mieszkań ogółem: 49
Liczba mieszkań w sprzedaży: 1
Powierzchnia: 90,0 m^2
Data oddania do użytkowania: 08.2019 r.
Dodatkowe informacje: budynek dwupiętrowy, trzyklatkowy, z garażem podziemnym, windy osobowe, komórki lokatorskie, ogrzewanie: kotłownia gazowa, https://osiedlezwyciestwa.pl/budynek-234-2-pietro/
Cena A15: 890.000 zł. (w cenie dwa miejsca postojowe w hali garażowej oraz dwie komórki lokatorskie), mieszkanie wykończone „pod klucz", gotowe do zamieszkania, dwupoziomowe z balkonem i tarasem na dachu budynku.
Kontakt: tel. 94 343 45 67, 601 639 055, 603 864 499
Kontakt: tel. 730 740 667

Nazwa Dewelopera: Przedsiębiorstwo Budowlane KUNCER Sp. z o.o.
Lokalizacja obiektu: Koszalin, ul. Zwycięstwa 236, 236A, 236B, 236C
Liczba mieszkań ogółem: 45
Liczba lokali usługowych ogółem: 6
Liczba mieszkań w sprzedaży: 15
Powierzchnia: od 36,47 m^2 do 87,65 m^2
Liczba lokali usługowych w sprzedaży: 2
Powierzchnia: 36,74 m^2 oraz 41,54 m^2
Data oddania do użytkowania: 07.2023 r.
Dodatkowe informacje: budynek dwupiętrowy, trzyklatkowy, z garażem podziemnym, windy osobowe, komórki lokatorskie, ogrzewanie: kotłownia gazowa, lokale usługowe w parterze klatki A
Cena: parter: 8.600 zł./m^2 brutto, piętro I i II: 8.800 zł./m^2 brutto, lokale usługowe: 9.600 zł./m^2 brutto
Kontakt: tel. 94 343 45 67, 601 639 055, 603 864 499, https://osiedlezwyciestwa.pl/

Nazwa Dewelopera: Przedsiębiorstwo Budowlane KUNCER Sp. z o.o.
Lokalizacja obiektu: Koszalin, ul. Zwycięstwa 238, 238A, 238B, 238C
Liczba mieszkań ogółem: 54
Liczba mieszkań w sprzedaży: 3
Powierzchnia: od 56,28 m^2 do 56,75 m^2
Data oddania do użytkowania: 07.2022 r.
Dodatkowe informacje: budynek dwupiętrowy, trzyklatkowy, z garażem podziemnym, windy osobowe, komórki lokatorskie, ogrzewanie: kotłownia gazowa, lokale usługowe (dostępny lokal usługowy o pow. 80,0 m^2), jedno mieszkanie z oferty wykonane „pod klucz" https://osiedlezwyciestwa.pl/parter/
Cena: parter: 8 400 zł./m^2 brutto, piętro I i II: 8.400 zł./m^2 brutto, lokal usługowy: 8.500 zł./m^2 brutto
Cena A16: 665 000,00 zł (w cenie miejsce postojowe w hali garażowej oraz komórka lokatorska) z balkonem, mieszkanie wykończone „pod klucz", gotowe do zamieszkania
Kontakt: tel. 94 343 45 67, 601 639 055, 603 864 499

Nazwa Dewelopera: Przedsiębiorstwo Budowlane KUNCER Sp. z o.o.
Lokalizacja obiektu: Koszalin ul. Franciszkańska, Budynek nr 7
Liczba mieszkań ogółem: 69
Liczba mieszkań w sprzedaży: 34
Powierzchnia: od 32,78 m^2 do 77,93 m^2
Data oddania do użytkowania: 10.2024 r.
Dodatkowe informacje: budynek dwupiętrowy, trzyklatkowy, z garażem podziemnym, miejsca postojowe zewnętrzne, windy osobowe, komórki lokatorskie, ogrzewanie: kotłownia gazowa
https://osiedlefranciszkanska.pl/budynek-7-abc-parter/
Cena: 8 400 zł./m^2 brutto
Kontakt: tel. 94 343 45 67, 601 639 055, 603 864 499

Lokator
ZARZĄDZANIE NAJMEM

Jeśli Twoje mieszkanie stoi puste...
Jeśli masz problem z najemcą...
Jeśli mieszkasz w innym mieście...
Jeśli nie masz czasu na zajmowanie się najmem...

POZWÓL NAM ZAOPIEKOWAĆ SIĘ
TWOIM MIESZKANIEM...
Z NAMI OSZCZĘDZISZ CZAS I PIENIĄDZE.

Znajdziemy najemcę.
Podpiszemy umowę.
Będziemy regulować płatności.

Napisz do nas:

biuro@lokator.biz | www.lokator.biz

Koszalin ul. Zwycięstwa 176 | tel. 660 285 285 | tel. 538 327 729

Nazwa Dewelopera: Przedsiębiorstwo Budowlane KUNCER Sp. z o.o.
Lokalizacja obiektu: Koszalin, ul. Gen. Hallera 30, 30A, 30B; Budynek nr 1
Liczba mieszkań ogółem: 64
Liczba mieszkań w sprzedaży: 6
Powierzchnia: od 57,09 m² do 69,69 m²
Data oddania do użytkowania: 07.2022 r.
Dodatkowe informacje: budynek pięciopiętrowy, trzyklatkowy, z garażem podziemnym, windy osobowe, komórki lokatorskie, ogrzewanie: MEC, trzy mieszkania z oferty wykonane „pod klucz". https://osiedlehallera.eu/
Cena: 7.500 zł./m² brutto
Kontakt: tel. 94 343 45 67, 601 639 055, 603 864 499

Nazwa Dewelopera: Przedsiębiorstwo Budowlane KUNCER Sp. z o.o.
Lokalizacja obiektu: Koszalin, ul. Gen. Hallera, Budynek nr 2
Liczba mieszkań ogółem: 48
Liczba mieszkań w sprzedaży: 33
Powierzchnia: od 35,50 m² do 73,23 m²
Data oddania do użytkowania: 06.2024 r.
Dodatkowe informacje: budynek pięciopiętrowy, jednoklatkowy, z garażem podziemnym, winda osobowa, komórki lokatorskie, ogrzewanie: MEC
https://osiedlehallera.eu/
Cena: 7.900 zł./m² brutto
Kontakt: tel. 94 343 45 67, 601 639 055, 603 864 499

Nazwa Dewelopera: Przedsiębiorstwo Budowlane KUNCER Sp. z o.o.
Lokalizacja obiektu: Koszalin, ul. Morelowa
Liczba mieszkań ogółem: budynek nr 1: 31, budynek nr 2: 36
Liczba mieszkań w sprzedaży: budynek nr 1: 29 lokali, budynek nr 2: 36 lokali
Powierzchnia: od 35,05 m² do 73,96 m²
Data oddania do użytkowania: 10.2024 r.
Dodatkowe informacje: Budynki dwupiętrowe, dwuklatkowe, z garażem podziemnym, windy osobowe, komórki lokatorskie, ogrzewanie: kotłownia gazowa
Cena: 9.000 zł/m² brutto
Kontakt: tel. 94 343 45 67, 601 639 055, 603 864 499

Apartamenty

Nazwa dewelopera: AMBER INVEST Sp. z o.o. / Biuro sprzedaży ANKAM NIERUCHOMOŚCI
Lokalizacja obiektu: Międzywodzie, ul. Westerplatte 18
Liczba mieszkań/apartamentów ogółem: 45
Liczba mieszkań/ apartamentów/domów w sprzedaży: 31
Powierzchnia: od 30 m² do 55 m²
Data oddania do użytku: IV kwartał 2024 r.
Dodatkowe informacje: nowo budowane, budynek trzypiętrowy, dwie windy, 300 metrów od morza, miejsca w hali garażowej do każdego mieszkania, apartamenty dwupoziomowe Penthouse
Cena: od 13.000 zł./m² do 15.000 zł/m²
Kontakt: 605 405 744

Nazwa dewelopera: PROJECT GROUP Sp. z o.o. / Biuro sprzedaży ANKAM NIERUCHOMOŚCI
Lokalizacja obiektu: Sarbinowo, ul. Południowa
Liczba mieszkań/apartamentów ogółem: 44
Liczba mieszkań/ apartamentów/ w sprzedaży: 19
Powierzchnia: od 26 m² do 41 m²
Data oddania do użytku: IV kwartał 2024
Dodatkowe informacje: budynek trzypiętrowy usytuowany 300m od morza przy piaszczystej plaży, nowoczesny design, strefa wypoczynku z sauną i jacuzzi, dostępne miejsce postojowe na zewnątrz i w hali garażowej, zamknięty teren
Cena: od 302.000 zł netto
Kontakt: 605 405 744

Nazwa dewelopera: Portamenty / Biuro sprzedaży ANKAM NIERUCHOMOŚCI
Lokalizacja obiektu: Chłopy, ul. Lawendowe Pole
Liczba mieszkań/apartamentów ogółem: 13
Liczba mieszkań/ apartamentów/ w sprzedaży: 10
Powierzchnia: od 20 m^2 – do 30,5 m^2
Data oddania do użytku: 2022 r.
Dodatkowe informacje: apartamenty zlokalizowane w Chłopach, 500 m od morza, wykończone, gotowe do zamieszkania, bardzo wysoki standard, do każdego apartamentu prowadzą schody z klatki galeriowej, ogrzewanie gazowe, na dachu budynku małe SPA z sauna suchą, strefą ognia i balie opalane drewnem.
Cena: od 350.000 zł. brutto
Kontakt: tel. 605 405 744

Domy

Nazwa dewelopera: Akacjowa Przystań / Biuro sprzedaży ANKAM NIERUCHOMOŚCI
Lokalizacja obiektu: Mielenko, ul. Akacjowa
Liczba domów ogółem: 14
Liczba domów w sprzedaży: 10
Powierzchnia: od 97 m^2 do 105 m^2
Data oddania do użytku: oddane do użytku w 2023 r.
Dodatkowe informacje: domy w stanie deweloperskim, całoroczne w pierwszej linii brzegowej od morza, teren ogrodzony i monitorowany, ogrzewanie gazowe, w każdym domu piec gazowy zamontowany, w salonie instalacja pod kominek, parking przydomowy; dodatkowym atutem jest strzeżony parking dla gości
Cena: 1.050.000 zł.
Kontakt: tel. 605 405 744

Nazwa dewelopera: DOM DEWELOPER sp. z o.o. s.k.
Lokalizacja obiektu: Koszalin, ul. Frezji
Liczba domów ogółem: 10
Liczba domów w sprzedaży: 1
Powierzchnia: 73,5 m^2
Data oddania do użytku: 2023 r.
Dodatkowe informacje: lokale w zabudowie bliźniaczej na osiedlu zamkniętym z własnym parkingiem. Każdy lokal ma indywidualne wejście, ogródek i taras. Osiedle w całości oświetlone, ogrodzone i zagospodarowane. Lokale 4-pokojowe, z poddaszem nieużytkowym.
Cena: od 485.000 zł.
Kontakt: DOM DEWELOPER, tel. 94 30 70 170 lub 799 059 038 lub 604 509 109

Nazwa dewelopera: DOM DEWELOPER sp. z o.o. s.k.
Lokalizacja obiektu: Koszalin, ul. Firletki
Liczba domów ogółem: 8
Liczba domów w sprzedaży: 6
Powierzchnia: od 85 m^2 do 86 m^2
Data oddania do użytku: 2023 r.
Dodatkowe informacje: Lokale w zabudowie bliźniaczej na osiedlu zamkniętym z własnym parkingiem. Każdy lokal ma indywidualne wejście, ogródek i taras. Osiedle w całości oświetlone, ogrodzone i zagospodarowane. Lokale 5-pokojowe.
Cena: od 499.000 zł.
Kontakt: DOM DEWELOPER, tel. 94 30 70 170 lub 799 059 038 lub 604 509 109

Nazwa dewelopera: Patio III sp. z o.o./ Grupa Firm Urbaniak Inwestycje
Lokalizacja obiektu: Charzykowy, pomiędzy ul. Podleśną a trasą prowadzącą do ulicy Bytowskiej
Liczba domów ogółem: 10
Liczba domów w sprzedaży: 6
Powierzchnia: od 169,94 m^2 do 170,35 m^2
Data oddania do użytku: 30.06.2023 r.
Dodatkowe informacje: budynek dwukondygnacyjny zbudowany z Ginter Termo block airium, garaż ze zdalnie sterowaną bramą, duże ogrody. Pompa ciepła oraz panele fotowoltaiczne.
Cena: 950.000 zł.
Kontakt: tel. 605 90 60 20

DOM deweloper

/ NOWA SIEDZIBA BIURA /
75-065 Koszalin, ul. Domina 3/7
www.dom-deweloper.eu

Intratne oferty - działek

ANKAM NIERUCHOMOŚCI
od 1991 roku

605 405 744

ankam.pl

W dobie bardzo wysokich cen mieszkań oraz kosztów ich utrzymania, alternatywą stają się domy. Przedstawiamy Państwu ofertę działek gotowych do budowy domu. Uzbrojonych z wydanymi warunkami, pozwoleniami często już z projektem. Zapraszamy do współpracy.

Koszalin, ul. Chabrów, **149.000 zł**
Powierzchnia: 932 m²
Działka z planem zagospodarowania przestrzennego.
Media: energia, woda, gaz - w drodze przy działce.

Nowe Bielice, ul. Azaliowa, **229.000 zł**
Powierzchnia: 1395 m²
Atrakcyjna lokalizacja na terenie podmiejskiego osiedla domów jednorodzinnych. Media: energia, gaz, woda, kanalizacja - w drodze przy działce.

Niekłonice, ul. Jagodowa, **169.000 zł**
Powierzchnia: 906 m²
Wszystkie media w drodze: woda, prąd, gaz, kanalizacja. Sąsiednie działki zabudowane - osiedle domów jednorodzinnych.

Białogard, ul. Jarzębinowa, **190.000 zł**
Powierzchnia: 1340 m²
Działka z rozpoczętą budową. Prąd w skrzynce energetycznej na granicy działki.
Woda i kanalizacja doprowadzona do fundamentu.

Świeszyno - Włoki, **120.000 zł**
Powierzchnia: 1026 m²
Media: energia, wodociąg - w drodze głównej

Koszalin, ul. Strefowa, **130.000 zł**
Powierzchnia: 1000 m²
Działka z decyzją o warunkach zabudowy na budowę budynku mieszkalnego jednorodzinnego.

ANKAM NIERUCHOMOŚCI
od 1991 roku
ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 5

PROFESJONALIZM
BEZPIECZEŃSTWO
DOŚWIADCZENIE

ELWI

Akcesoria meblowe do
TWOJEGO WNĘTRZA

/ płyty meblowe /
/ blaty meblowe /
/ fronty meblowe /
/ blaty compactowe i kwarcowe /
/ akcesoria meblowe /
m. in. carga, kosze do segregacji odpadów, uchwyty meblowe i inne

Dekory użyte w aranżacji:
R50088 Teak Malezyjski, **U12055** Bazalt

MOODSTORIES

Koszalin, Wenedów 3E | +48 533 563 498

www.elwi.pl

Nigdy nie jest za późno na zmiany

Te meble nie są odrestaurowane, one są wystylizowane – tłumaczy Agata Banaszczak z pracowni Retro White Beauty. Starym i niepotrzebnym sprzętom daje drugie życie, w zupełnie nowym wcieleniu. O meblach, warsztatach i życiowym punkcie zwrotnym w rozmowie z Anną Zawiślak.

I DESIGN I

- Spotykamy się w Pani pracowni, która przeczy typowemu wyobrażeniu pracowni. Jest tu porządek, wszystko ma swoje miejsce, jest jasno i pachnie kawą.

- To moja druga pracownia i w końcu mam tu idealne warunki do pracy. Jest jasno i ciepło, jest sporo okien, więc można pracować długo przy świetle dziennym. Na tej powierzchni mogę też prowadzić warsztaty i to w bardzo wygodnej formie. Wcześniej swoje meble tworzyłam w przydomowym garażu, a zimą ciągnęłam je do przedsionka, aby być bliżej kominka, bo tam było cieplej i jaśniej. Na dłuższą metę było to dość męczące i ograniczające. Tu mogę rozłożyć się nawet z dużymi gabarytami. Pod sufitem wiszą krzesła, czekają na swoją kolej. Tu mogę też przechowywać meble swoich kursantek i te, które czekają na swój nowy dom.

- Wchodząc, minęłam soczyście zieloną bieliźniarkę. Od razu zwróciłam też uwagę na żółtą szafę z gałązkami wiśni. Te meble są jak z bajki.

- Tu meblom nadaje się nową formę. Na potrzeby warsztatów, które prowadzę, nazywam to nawet „zakładaniem sukienki". Te meble nie są odrestaurowane, czyli nie są doprowadzone do formy bliskiej oryginałowi. Nie łatam im dziur czy nie prostuję pęknięć, choć zawsze odrobaczam. Ja je ozdabiam, maluję, nakładam najróżniejsze produkty, tak aby meble te przedstawić w zupełnie innym wydaniu. Mam zasadę. Nie pracuję na antykach. Wszystkie meble to raczej współczesne, stylizowane na stare. Ta żółta szafa jest z IKEA, proszę tylko spojrzeć, jak zupełnie zmieniła swoje dość proste, typowe dla tej sieciówki, oblicze. To dowód na to, że pracować można nie tylko na „starociach". Odmienić możemy dosłownie każdy przedmiot. Pracuję też na kaflach, maluję tkaniny, którymi później można obić fotel czy szezlong, nadaję klimat lustrom i ramom, tworzę dekoracje na ścianach, przenoszę obrazy i zdjęcia metodą transferu na meble czy choćby ceramiczne płytki. Tam w kącie stoją okiennice. Były nowe, teraz wyglądają, jakby miały kilkadziesiąt lat i nabrały szlachetnej patyny.

- Od czego to wszystko się w Pani życiu zaczęło?

- Mój mąż przez wiele lat pracował w Danii. Kiedy do niego przyjeżdżałam, a on musiał iść do pracy, ja lubiłam chodzić po mieście i zaglądać do duńskich genbrugów, czyli sklepów z używanymi meblami, ubraniami i najróżniejszymi sprzętami. W tych sklepach nie było jak w naszych komisach. U nas wszystko jest zrzucone na stertę, stoi zazwyczaj w ciemnych miejscach, jest zabrudzone. Tam wprost przeciwnie. Meble ładnie wyeksponowane, ubrania pięknie rozwieszone, czyste, zadbane. Po takich sklepach można było chodzić godzinami. I tak kupiłam tam pierwsze krzesło. Mąż mój dziwił się, na co mi jedno krzesło. Kupiłam białą farbę, pomalowałam je, obiłam tkaniną w lawendowy wzór i wyszła mi z tego mała Prowansja. Dziś nie przepadam za malowaniem na biało...
Od tego pierwszego krzesła przeszłam całą długą drogę uczenia się technik, poznawania produktów, sama brałam udział w szkoleniach, ale też naprawdę sporo nauczyłam się sama. Metodą prób i błędów, a także cierpliwością. Jest nawet taka jedna zasada w moim fachu: im coś robi się dłużej, tym lepszy efekt można uzyskać. Od dziesięciu lat jest to moje pełnoetatowe zajęcie.

- A wcześniej czym się Pani zajmowała?

- Z wykształcenia jestem fotografem. Mój tato marzył, abym kiedyś otworzyła zakład fotograficzny. W domu miałam nawet ciemnię, ale to w tamtym okresie nie pasjonowało mnie w ogóle. Później przez 17 lat byłam kadrową w dużej firmie. I tę pracę lubiłam. Była to firma z branży ślubnej i mnie, kadrowej, zdarzało

się brać udział w stylizacji i aranżacji przestrzeni pod zdjęcia czy wystawy. Jednak nastąpił w moim życiu punkt zwrotny. Zachorowałam na raka piersi. Rozpoczęłam intensywne leczenie. Przez blisko rok byłam w domu. Gdy wróciłam do firmy, poczułam, że to nie moje miejsce. Dopiero z dystansu poczułam tą powtarzalność, rutynę swojej pracy i zrozumiałam, że nie chcę tak dłużej żyć. Postawiałam wszystko na jedną kartę. Założyłam firmę Retro White Beauty i zaczęłam stylizować meble. Wszystko to jest streszczone w kilku zdaniach, a prawda jest taka, że był to proces, nic nie dzieje się z dnia na dzień. Na pewno wiarę w siebie dała mi też terapia psychologiczna, jaką przeszłam, wsparcie bliskich oraz to, że mam dość zadaniowe podejście do życia. Zawsze starałam się skupić na celu.

- Jak teraz wygląda Pani praca?
- Staram się wyszukiwać perełki. Najczęściej sprowadzam meble ze Skandynawii. Tworzę na swoich zasadach, unikam pracy na powierzonym materiale. Klient może kupić u mnie gotowy mebel. Trafiają one często jako element dekoracyjny. Zdarza się, że we wnętrzach o czystej formie są intrygującą ozdobą. Prowadzę też szereg warsztatów, skierowanych głównie do amatorów, którzy pod moim okiem mogą sami wystylizować swój własny mebel. Takim warsztatom zazwyczaj nadaję temat i mają one różne stopnie trudności. Są kameralne, bo wygodnie w mojej pracowni zmieści się do sześciu osób. Takie warsztaty to nie tylko stworzenie swojego wymarzonego mebla, ale i - śmieję się - spotkania terapeutyczne. Rozmawiamy o wszystkim, zawiązują się tu przyjaźnie i relacje na długie lata. Większość moich kursantów to panie, ale nie tylko. W tym roku zorganizowałam po raz pierwszy warsztaty w Grecji. Co prawda pracowałyśmy na meblach, które w Grecji zostały, ale za to spędziłyśmy fantastyczny, mocno kobiecy i twórczy czas. Już teraz planuję kolejne „greckie wakacje", a może nawet i francuskie!

- Czyli można stwierdzić, że my Polki lubimy podłubać przy meblach?
- Oj, bardzo! Obserwuję to od lat. Tak naprawdę jest mnóstwo warsztatów czy kursów, nawet online, które pokazują, co można zrobić ze swoimi meblami. O ile w Skandynawii sporo jest mebli, nawet takich zrobionych rzemieślniczymi metodami, to już ich przerabianie nie jest zbyt popularne. W Polsce lubimy nadawać nową, kolejną formę. Pewnie poniekąd jest to „pamiątka" z dawnych czasów, kiedy tylko w taki sposób trzeba było sobie radzić, żeby się wyróżnić, a z drugiej strony współcześnie jest to też dobry sposób na „niemarnowanie", wykorzystywanie sprzętów wielokrotnie i wydłużanie im życia.

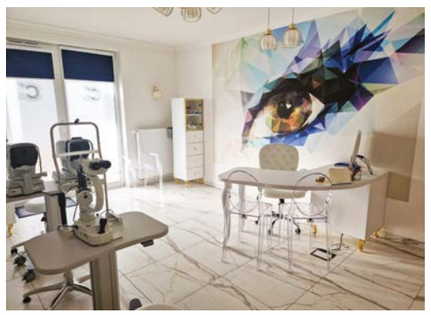
- Ciężko tak jednoznacznie zamknąć Pani działalność w jednej szufladce. W Pani pracowni jest cały kalejdoskop twórczej pracy.
- Zgadza się. Tego typu praca daje wiele możliwości. Poznaję też całą masę osób, które lubią, tak jak ja, eksperymentować i mają głowę otwartą na pomysły. Proszę tylko zobaczyć te ceramiczne płytki, które zamówiła u mnie klientka. Metodą transferu zostały na nie naniesione fotografie jej rodzinnego domu. To zupełnie oryginalna i niepowtarzalna rzecz. Ja właśnie pod swoje potrzeby tworzę kafle do własnej łazienki. Prowadzę też warsztaty na temat tego, jak przemalować kafle w domu, żeby nie zbijać już istniejących.
Współpracuję z profesjonalnymi producentami farb i podkładów, co gwarantuje trwały i pożądany efekt. W końcu to wszystko ma być przede wszystkim użytkowe.
Z moimi kursantkami jestem w stałym kontakcie. Jest w nich apetyt na więcej, więc później tworzą już same w domu. Zawsze im powtarzam: zanim zawoskujesz – wyślij zdjęcie, bo na tym etapie spokojnie można jeszcze coś dopracować. Dzielimy się inspiracjami. Podpowiadam, a nawet zdarza się, że jadę z meblami do klienta i pomagam zaaranżować je w przestrzeni. Polubiłam się też z fotografią. Dziś bardzo przydają mi się te szkolne podstawy z dawnych lat. Kupujemy oczami, więc i ja swoje meble na sprzedaż stylizuję. Robię też sesje zdjęciowe, w których elementy mojej pracowni tworzą ciekawe tło.

- Kto najczęściej do Pani przychodzi po meble?
- Nie ma tu jednej szufladki. Na pewno jednak są to ludzie, którzy lubią „inaczej" i doceniają drugi obieg przedmiotów. Z kolei na warsztaty przyjeżdżają nie tylko utalentowani, ale przede wszystkim tacy, którzy chcą coś sami zrobić dla siebie. Spędzić czas w całkowitej odskoczni, a przy okazji zająć czymś ręce. Warsztaty są przeważnie dwudniowe, jest więc okazja trochę bliżej się poznać. Mnie też się chce coraz więcej. Nawiązuję współpracę z projektantami wnętrz i z producentami farb i akcesoriów. Wiem, że moje meble jadą w świat i swój drugi dom znajdują tysiące kilometrów stąd.

- Czyli nigdy nie jest za późno na zmiany?
- Czasem nachodzi mnie taka myśl: czemu ja się nie wzięłam za to wcześniej. Prawda jednak jest taka, że wszystkie doświadczenia, zarówno zawodowe, jak i życiowe, wykorzystuję właśnie teraz. Wszystko jest po coś i do pewnych spraw trzeba dojrzeć. Boimy się zmian, szczególnie takich niosących konsekwencje, ale one zawsze rozwijają i dają życiu kopa.
Teraz pracuję też wspólnie z mężem. On zajmuje się piaskowaniem, pomaga to w oczyszczaniu mebli. Mój syn zajmuje się biżuterią z miedzi, a synowa ajurwedą i jogą. Mój wnuk bardzo lubi przychodzić do mojej pracowni i oglądać, co nowego tu się wydarzyło. Mieszkam i pracuję Świdwinie. Komuś też mogłoby się wydawać, że w małych miastach jest trudniej. To chyba tylko kwestia pomysłu, bo przyjeżdżają do mnie ludzie z całej Polski i z zagranicy. Nauczyłam się mediów społecznościowych i trafiam do swoich odbiorców.
Życie, z poukładanego i schematycznego, stało się jedną wielką przygodą i cieszę się bardzo, że to właśnie mi się przytrafiło.

/ Retro White Beauty

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

„Teraz polski dizajn” – inspirujący prezent albo lektura na jesienny wieczór

Autor: Adam Różański

Na początku listopada br. ukaże się książka Aleksandry Koperdy, po którą z pewnością chętnie sięgnie każdy, kto ceni sobie oryginalność i piękno i komu nieobojętne jest, w jakim otoczeniu żyje na co dzień.

Projektowanie i wzornictwo są jednym z luster, w którym odbija się historia narodu. Historia nie tylko twórców i artystów, ale także użytkowników przedmiotów i przestrzeni. Dobitnie dowodzi tego faktu książka Aleksandry Koperdy publikowana przez Wydawnictwo Znak. Pozwala ona poznać cenionych na całym świecie polskich projektantów i tych, którzy właśnie ruszają na podbój zagranicznych rynków. Można dzięki niej zachwyć się przedmiotami codziennego użytku – zarówno tymi produkowanymi przemysłowo, jak i unikatami z małych manufaktur.

Autorka pisze: „Dizajn buduje nasz świat. Dizajn ułatwia nam codzienne życie, poprawia jego komfort lub działa zupełnie odwrotnie, frustruje, wpływa negatywnie na nas, na nasze otoczenie i relacje z innymi. Wszystko, co wokół nas, a czego nie stworzyła natura, jest zaprojektowane. A otacza nas niezliczona ilość i różnorodność przedmiotów. Nieustannie je produkujemy, nabywamy, konsumujemy. Nawiązujemy z nimi relacje, nadajemy im znaczenia, przypisujemy wartości. Przedmioty budują naszą tożsamość, ucieleśniają nasze wspomnienia, oczekiwania i ambicje, w naturalny sposób tworzą środowisko, w którym żyjemy”.

Ale co to właściwie jest ten dizajn (albo, jak kto woli - design)? Najprościej definiował go architekt, artysta i dizajner Bruno Munari („Dizajn i sztuka”, 1966), mówiąc, iż jest to projektowanie wszystkiego, co kształtuje otoczenie, w którym żyjemy. To konglomerat tego, co produkuje przemysł, od kieliszka, po domy i całe miasta. Wraz z rewolucją przemysłową i rozwojem produkcji fabrycznej dizajn ma udział w tworzeniu wszystkiego, co wykorzystujemy na co dzień: środków transportu, narzędzi, opakowań, innowacyjnych rozwiązań, usług; tych wszystkich „nudnych” rzeczy, które mijamy lub z których korzystamy codziennie, niemal ich nie dostrzegając, takich jak znaki drogowe, domofony, klamki, oraz tego, co każdy z nas najczęściej przez słowo „dizajn” rozumie, czyli przedmiotów takich jak meble, ceramika czy oświetlenie, które mają sprawiać, że żyje nam się łatwiej i wygodniej, a przy tym zaspokajane są nasze potrzeby estetyczne.

Dowiedzmy się więc, jak to się stało, że jedyny egzemplarz krzesła „Pająk” projektu Edmunda Homy przez kilkadziesiąt lat stał zapomniany w domu byłego stolarza z fabryki. Albo który król miał w swojej kolekcji 35 798 sztuk wyrobów z porcelany, twierdząc, że cierpi na „chorobę porcelanową”. I dlaczego Eileen Gray, pierwsza dama dizajnu, umarła w zapomnieniu... Książka Aleksandry Koperdy, która jest jeszcze w produkcji a którą dzięki uprzejmości Wydawnictwa Znak mieliśmy przyjemność obejrzeć jako projekt, pozwala zobaczyć, co się dzieje, gdy świat nieposkromionej wyobraźni spotyka rzeczywistość.

Autorka jest animatorką kultury, historyczką sztuki, dziennikarką, autorką kilku książek o dizajnie. Od 2016 roku prowadzi „Hygge Blog”, gdzie opowiada o inspirujących ludziach – projektantach, dizajnerach, artystach, rzemieślnikach – i o wnętrzach, w których oni żyją. O dizajnie pisze m.in. dla „Vogue’a” i „Architectural Digest”. Mieszka w Krakowie.

YORK®
Ogłoś domową niepodległość!
Przejmij kontrolę nad kosztam ogrzewania
#yorkonomy
Zaufaj doświadczeniu i powierz inwestycję profesjonalistom.
Od blisko 150 lat tworzymy produkty i usługi z zakresu ogrzewania, wentylacji, klimatyzacji i chłodnictwa. Dlatego pompy ciepła YORK zapewniają najwyższy komfort, tworząc ciche, wydajne, ekologiczne i niezawodne systemy w domach na całym świecie.
BIMs PLUS FHH
Żytnia 9, 75-818 Koszalin
tel.: 94 317 0777 | fax.: 94 317 0759
e-mail: koszalin@bimsplus.com.pl

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.

autor: Anna Zawiślak

Kod E66

Do swojego bio na Instagramie celowo nie dodała hasztagu #chlo, choć wiele osób po operacji bariatrycznej dodaje go pod swoimi wpisami. Mówi za to o swojej drodze i dzieli się z obserwatorami doświadczeniami osoby z chorobą otyłości. Dziś krzyczy głośno, że kocha siebie jak nigdy dotąd. Jej konto dokumentuje małe radości dnia codziennego. Na IG swoją nazwę przyjęła od zabawnego komentarza pod jednym ze swoich zdjęć. @Hrabinazkoszalina naprawdę nazywa się Kamilla Litwin-Jastrzębska i dopiero rozpędza się w życiu.

Trudno ją przegapić, burza rudych loków od razu rzuca się w oczy. Kojarzę ją jeszcze z małoletnich czasów i zawsze wydawała mi się trochę rebeliantką. Kimś, kto pierwszy wskoczy na drzewo, czegoś nie powie mamie albo złapie biedronkę i zaniesie na najładniejszy kwiatek, żeby umilić jej dzień. Po latach, kiedy znów na siebie trafiłyśmy, Kamila była – dla mnie - taka sama, ale ona sama dla siebie bardzo się zmieniła.

Na swoim Instagramie kilka lat temu Kama podzieliła się tym, że szykuje się do operacji bariatycznej. „Ale jak to?" wielu zastanawiało się, gdybając głośno, że jeśli już tak bardzo chce wyglądać inaczej, może powinna poćwiczyć i przejść na dietę. Wówczas tylko Kamilla wiedziała, jak wiele prób ma za sobą, jak ciągle przegrywa, jak bardzo zatraciła w sobie ochotę na radość życia i na możliwości, jakie ono ze sobą niesie.

Zebrała całą wiedzę, jaka była dostępna wokół, głównie w formie doświadczeń osób po operacji na forach internetowych. Napisała też do kliniki w Gdańsku, która od lat przeprowadza takie operacje i w końcu ustaliła plan działania. Po zrobieniu szeregu badań i wywiadzie lekarskim opatrzono jej kartę kodem E66 - otyłość.

Ta diagnoza otworzyła drogę do zmian – tak dziś mówi o tym Kamilla. Pewnie gdyby mieszkała w większym mieście, na operację czekałaby krócej, ale jako pacjentka z Koszalina na NFZ została przyjęta na oddział w Gdańsku po dwóch latach. Długo.

Teraz jednak Kama przyznaje, że ten czas, w jej przypadku, zadziała na plus. Otyłość to choroba także głowy. Tu tak wiele trzeba przepracować samu ze sobą.

Wyjaśnia: - Dlatego wiele osób już z wyznaczoną datą operacji, zakłada instagramowe konto z hasztagiem #chlo (chirurgiczne leczenie otyłości). To takie zobowiązanie ze sobą i z innymi. Teraz będę dzielna i wytrwam. Jednak zdarza się, że po jakimś czasie konta te znikają. Dlaczego? Różne są powody, wielu niestety przegrywa, inni wstydzą się upadków. Zaczynają się porównywać, nie biorąc pod uwagę, jak różne mamy życia. Operacja to nie remedium na smutki. To mechaniczne działanie, które bez pracy własnej, nad swoją głową, można, mówiąc kolokwialnie, „zajeść".

Kamilla mówi otwarcie, że nadal jest chora. Zdrowienie nazywa to procesem. W swoich wpisach przyznawała się, że nadal czasami myśli jak osoba otyła. Wsparcie miała w najbliższych, jednak jeśli chodzi o psychologa czy dietetyka - z tym nie było łatwo, bo najczęściej albo ktoś jest psychologiem, albo dietetykiem – tłumaczy mi. A ona potrzebowała kompleksowego działania.

Przeczytała masę artykułów, książek, poznała wiele historii innych osób. Gdzieś w tym wszystkim znalazła swoją drogę, mimo że to nadal stąpanie po cienkim lodzie. Opowiada mi: - Zawsze we wszystkim można przesadzić. Trochę tak jest, że po operacji wychodzisz do domu z przysłowiowym „radź sobie". Są wizyty kontrolne, są pomiary, jest wstępny jadłospis, ale w życiu działa masa zmiennych. Zbudowanie siebie zajęło i nadal zajmuje mi sporo czasu. Choć mówię dużo o mojej drodze, to nie chcę, by to mnie definiowało. Z drugiej strony wiem, że mogę podpowiedzieć komuś coś, czego zupełnie nie zrobi system. Problemem jest też to, że otyłość nadal uważa się za defekt kosmetyczny, a nie za jednostkę chorobową. Takie podejście tworzy całą masę problemów, stygmatyzuje, ale przede wszystkim odbiera odwagę, aby mówić o tym głośno.

Kama dziś to wulkan energii. Polubiła się z aktywnością fizyczną. Jeździ rowerem i spaceruje.

Swoim instagramowym obserwatorom pokazuje zakamarki Koszalina, ciekawe zjawiska czy ludzi, na których trafia, robiąc dziennie kilkukilometrowe trasy.

Utworzyła też kolejne konto @hrabinawszafie, gdzie prezentuje swoje stylówki. Przyznaje: - Jestem w sobie zakochana. Codziennie uśmiecham się do siebie w lustrze. Nie trzymam już najlepszych ubrań w szafie na wielkie okazje. Okazją jest każdy dzień. Pokochałam kolory, cekiny, pióra, kwiaty. Chodzę po second handach, wyszukuję absurdalnie odlotowe rzeczy i od razu chcę je mieć dla siebie. Ostatnio byłam świadkiem takiej scenki. Pani w średnim wieku przymierzała odważną, różową sukienkę.

Wyglądała świetnie. Zauważyłam błysk w jej oku, kiedy przeglądała się sobie w lustrze. Na to przyszła jej córka i skwitowała: „Ale gdzie ty to założysz?". Oczywiście pani odłożyła sukienkę na wieszak. Dla mnie teraz jest jasne, że nie ma sensu odkładać czegoś na później, na lepsze czasy. Ja wzięłam sprawy w swoje ręce, kiedy skończyłam 40 lat i mam poczucie, że żyję swoim nowym życiem. W końcu zrobiłam coś tylko dla siebie i nie mam zamiaru udawać, że nie sprawia mi to radości. Wiele rzeczy robię też pierwszy raz. Może komuś wyda się to zabawne, ale dopiero tego lata w swoim dorosłym życiu pokazałam się na plaży w kostiumie kąpielowym. Małe radości to sens mojego życia, na nich można zbudować cały swój mikrokosmos.

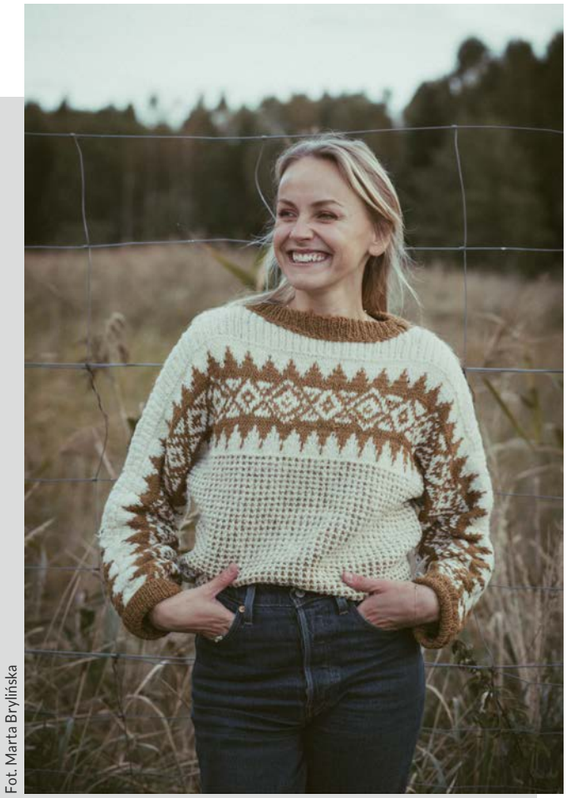
W internecie można znaleźć bratnie dusze. Kogoś, kto ma tak samo jak my. A może jest już o ten jeden krok przed nami. W internecie zawiązują się relacje, najpierw „łapki w górę" później komentarze, DM, długie maile. Nie zawsze w realu (prawdziwym życiu) ten kontakt udaje się w ten sam sposób podtrzymać, a czasem może i dobrze, że ma on swoje wirtualne ramy.

Czasem można natrafić na konto, które jednym zdaniem, jednym postem umili nam dzień, albo trafi w punkt, który dawno nie został naciśnięty. Kamilla mówi mi na koniec: - Zdarza mi się, kiedy idę ulicą czy stoję w jakieś kolejce, że ktoś mówi mi „znam cię z Instagrama". Wtedy odpowiadam: widzisz tylko moje najlepsze momenty, ale cudownie, że możemy się poznać w realu. To miłe być widoczną i widzianą. Dziś jestem na to najbardziej gotowa.

Kwestionariusz Prousta

spisała: Anna Zawiślak

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.



Fot. Marta Brylińska

EMILIA DADOŃ – ZAJĄC

z wykształcenia architektka i kostiumolożka, z zamiłowania fanka dobrego dizajnu, podróży i stylowych wnętrz. Mama czwórki pociech. Z mężem Tomaszem prowadzą w Sianowie przedsiębiorstwo rybackie Dadoń, w którym Emilia dba o sprzedaż detaliczną i delikatesową linię produktów.

Najstarsza rzecz w twoim domu:
Odrestaurowany kredens po mojej babci, który dla mnie przechowała moja mama. Kocham starocie, którym nadaję nowe życie i funkcję. Aktualnie ratuję w moim mieszkaniu oryginalne drewniane podłogi, które zachwyciły mnie od pierwszego wejrzenia, a prawdopodobnie mają około 150 lat.

Jakie jest twoje ulubione zajęcie?
Aktualnie pochłania mnie remont. Ktoś inny narzekałby na opieszałość fachowców, a ja rozmyślam jak można praktycznie, a zarazem ładnie i przytulnie urządzić wnętrze. Zajmuje mi to sporo czasu, ale daje tym samym wiele satysfakcji.

Czego nie żałujesz?
Przez kilka lat pracowałam w Warszawie jako kostiumolożka w teatrze, telewizji, filmach i serialach. To było bardzo pochłaniające i szybkie życie. Każdego dnia dużo się działo, poznawałam masę fantastycznych i kreatywnych ludzi. Zdawało mi się, że tak wyglądać będzie moje życie. Wtedy na świat przyszedł najstaszy syn Miki, potem Marcelina i sytuacja rodzinna sprawiła, że wróciliśmy do rodzinnego Sianowa, przejąć po tacie gospodarstwo rybackie. Dziś absolutnie nie żałuję takiego obrotu spraw. Kiedyś nawet mój tato nie przypuszczałby, że będę pracować w gospodarstwie i że rozwinie ono swoją dodatkową, delikatesową gałąź. Mnie daje to spełnienie. Poza tym postawiałam na życie rodzinne i bliskość natury. W Warszawie byłoby to niemożliwe.

Co cenisz sobie u swoich znajomych?
Szczerość, uczciwość i lojalność. Najsilniejsze więzi przyjacielskie łączą nas z licealną paczką. Mam wrażenie czasem, że relacje towarzyskie zawiązane w dorosłym życiu pozbabwione są tej beztroskiej bezpośredniości, choć oczywiście zdarzają się wyjątki.

Twój poranek:
To cisza. Wstaję bardzo wcześnie, aby wszystkich wyprawić do szkół i przedszkoli. Zazwyczaj pracuję z domu i kocham ten moment, kiedy wszyscy rozjadą się w swoje strony, a ja delektuję się ciszą.

Książka/film do której wracasz:
Może to infalntylne, ale często wracam do „Dzieci z Bullerbyn" czy „Pipi Långstrump". Trochę przez dzieci, ale trochę dla siebie. Fascynuje mnie ten prosty, zwariowany świat dziecięcych przygód. Niedawno udało nam się odwiedzić park Astrid Lindgrens Värld w Szwecji. Miejsce dla małych i dużych, pełne niezapomnianych bohaterów jej książek. Jestem pewna, że jeszcze tam wrócimy.

Miejsce, do którego chciałabyś pojechać:
Na biegun północny. Raz jeszcze pojechać psim zaprzęgiem, zatopić się w śniegu i zobaczyć zorzę polarną.

Co bardziej pociąga: historia czy kosmos:
Zdecydowanie historia!

Słowo, którego nadużywasz:
„Co Ty myślisz?", które najczęściej zadaje mojemu mężowi w poszukiwaniu osobnego punktu widzenia.

Ulubieni bohaterowie życia codziennego:
Podziwiami i szanuję ludzi, którzy sami, bez wsparcia zarówno finansowego, jaki mentalnego od najbliższych, doszli do czegoś w życiu. Fascynują mnie również kobiety, które są w stanie pociągnąć za sobą tłumy. Liderki, przewodniczki, które idą po swoje.

Na stoliku nocnym:
Zawsze woda, balsam do ust i zapach w atomizerze do poduszek.

Błędy jakie najłatwiej wybaczasz:
Takie, które umiem zrozumieć, które ktoś potrafi mi wytłumaczyć. Jeśli nie zrobi tego wiarygodnie, nie umiem wybaczyć.

Twój obecny stan ducha:
Optymistyczno - pozytywny, w pędzie i rozedrganiu.

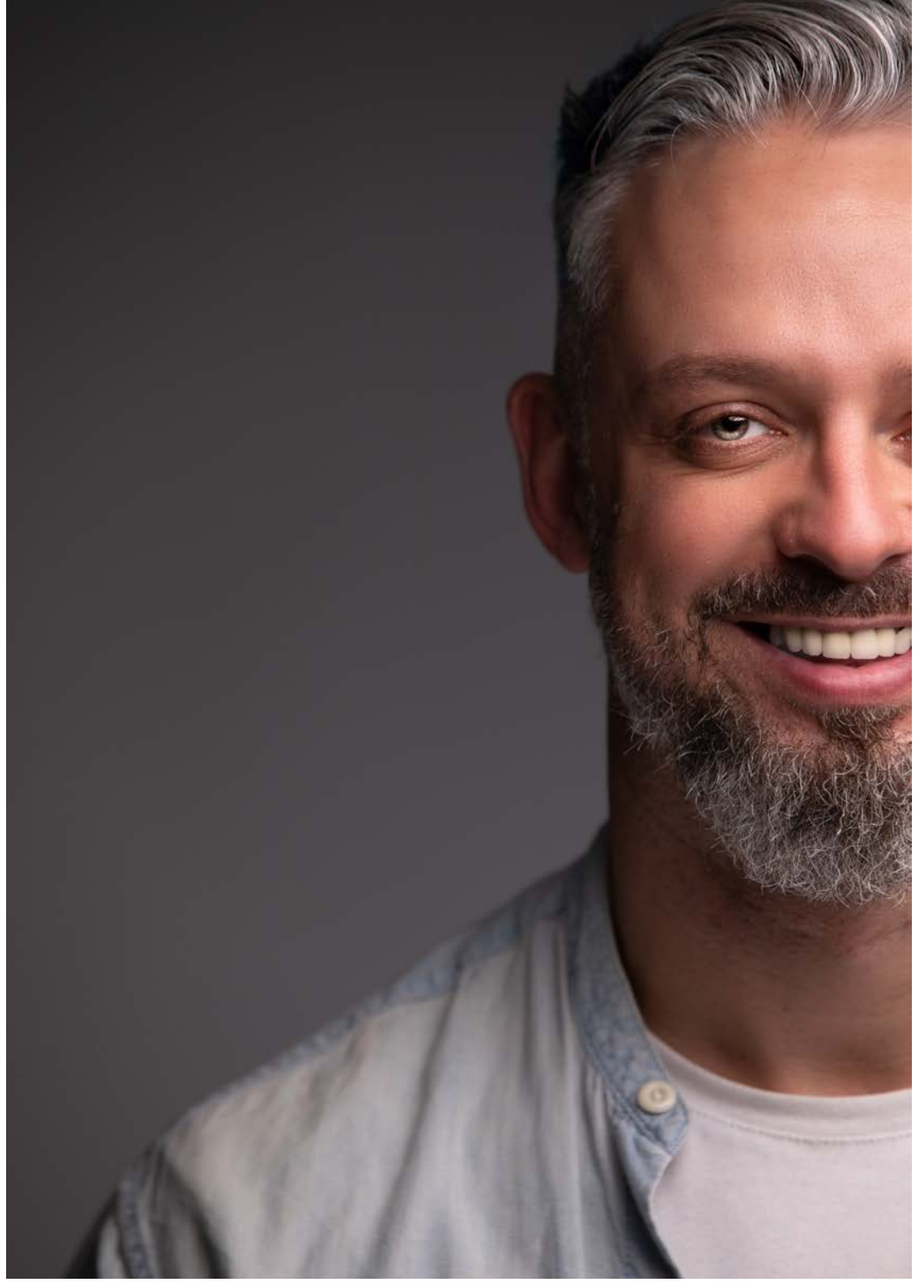
Ostatnia muzyczna fascynacja:
Raczej wracam do mojego ukochanego, oldschoolowego hip-hopu i czarnej muzyki.

Smak, do którego wracasz z sentymentem:
Koktajl z truskawek i twarożek ze szczypiorkiem.

Czego szukasz w mężczyznach?
Życiowej zaradności, własnych zainteresowań i zajęć.

Czego szukasz w kobietach?
Dobrej organizacji, umiejętności radzenia sobie w różnych sytacjach i parcia na drodze do swoich racji.

Twoje marzenie o szczęściu:
Dążenie do spokoju. Czas - aby cieszyć się w pełni życiem rodzinnym. Czas na doświadczanie i w pełni wykorzystanie tego, że mieszkamy w lesie. Na co dzień wszystko mknie bardzo szybko. Szkoła, przedszkola, praca, obowiązki, dom, a fajnie byłoby tak po prostu BYĆ.



FOKUS NA FOTOGRAFA

Jan Potentas

Autor: Anna Zawiślak

Zawód: fotograf. Pod tym pojęciem kryje się cała masa umiejętności, znacznie przekraczających definicję samego rzemiosła. Fotograf Jan Potentas specjalizuje się w sesjach wizerunkowych i jeśli ktoś myśli, że to tylko studyjne i stricte biznesowe kadry, to wyprowadzamy z błędu. Autor m.in. okładek do naszego magazynu w rozmowie z Anną Zawiślak.

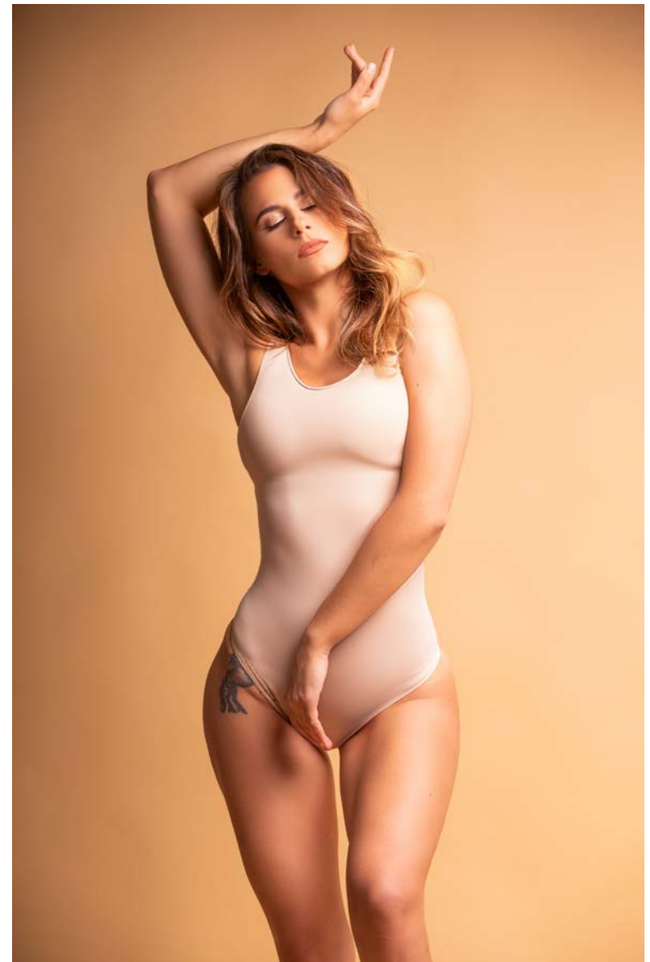
- Znam wielu fotografów, ale każdy specjalizuje się w czymś innym. Twoim „konikiem" są sesje wizerunkowe. Wyjaśnij, kto najczęściej korzysta z takiej oferty?
- Sesje wizerunkowe czy biznesowe jeszcze do niedawna były dość sztywną formułą. Na szczęście wiele się zmieniło w tej dziedzinie i mamy coś więcej niż nudne zdjęcia na białym tyle. Faktycznie sesje wizerunkowe to coś, w czym szczególnie się specjalizuję. Trafiają do mnie osoby, które chcą pokazać siebie, swój pomysł i filozofię na biznes w nieco inny sposób. O tym, jak ważne są zdjęcia, portrety czy prezentowanie swojej firmy w mediach społecznościowych, nie trzeba nikogo przekonywać. Ważne, że coraz więcej osób chce to robić w spójny, profesjonalny, ale i intrygujący sposób. Bardzo lubię takie wyzwania.

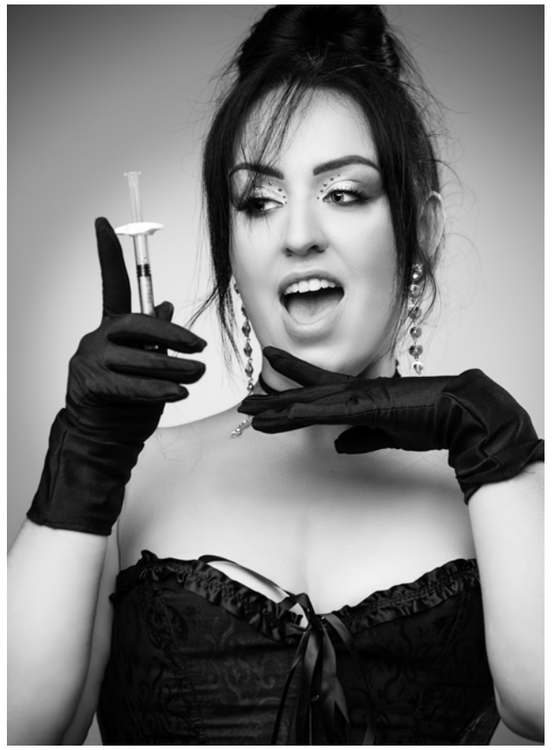
- Zdjęcie biznesowe do niedawna to portret półbliski na jasnym tle, koniecznie w białej koszuli i marynarce. To świadczyć miało o profesjonalizmie, czy coś się zmieniło?
- Bardzo dużo. Nawet kadra zarządzająca poważnych instytucji odchodzi od takich rozwiązań. Teraz liczy się kreatywność, otwartość i spektrum możliwości, w tym wszystkim warto też dążyć do pokazania człowieka, a nie kogoś nienaturalnego. Fotografia szybko wyczuwa fałsz. Mam to szczęście, że trafiają do mnie osoby, które chcą to przełamać. Pokazać siebie trochę inaczej. To może być zmiana pozy, perspektywy, inny strój, to mogą być niuanse. Najważniejsze, aby fotograficzny portret zaciekawił i zaczepił oglądającego.

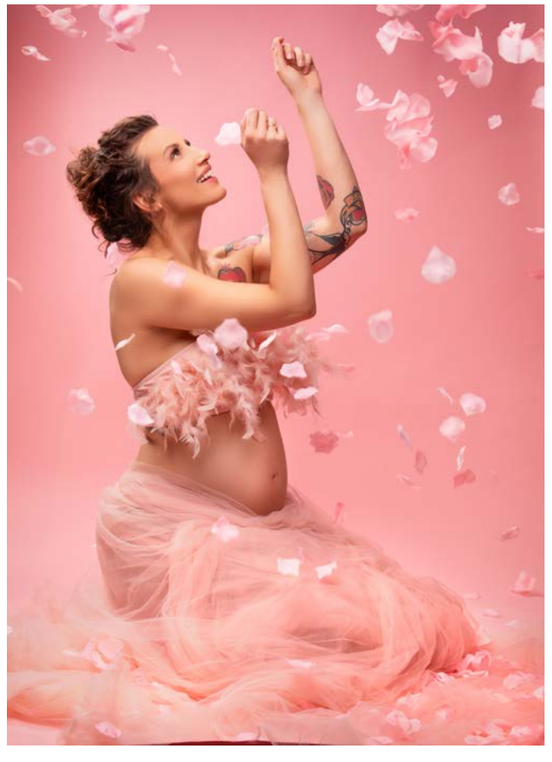
- Taka praca wymaga zaufania między fotografem i klientem. Jak udaje Ci się przekonać tradycjonalistów do nieco innych kadrów?
- To przede wszystkim rozmowy. Kluczowe jest poznanie się i danie sobie czasu. Nie praktykuję sesji na czas. Próbujemy tak długo, aż w końcu uzyskamy pożądany efekt. Poza sesjami wizerunkowymi wykonuję też fotografie portretowe dla osób prywatnych. To często są sensualne, przełamujące tabu ujęcia. Nieraz miałem zwrotną informację, że taka sesja to inne spojrzenie na siebie. Zazwyczaj postrzegamy siebie bardzo krytycznie, a takie portrety pozwalają spojrzeć na swoją piękną stronę zostawiając kompleksy za sobą. Dla naszego zdrowia psychicznego takie sesje powinny być przepisywane na receptę, bo niestety za często koncentrujemy się na wadach niż na zaletach, a to źle wpływa i na samoocenę, i na postrzeganie otoczenia.

- Zawód fotografa to twoja kolejna profesja. Wcześniej też dużo pracowałeś z ludźmi.
- Tak, śmieję się, że praca fotografa i zawodowego barmana i menedżera lokali gastronomicznych to w istocie bardzo podobne zajęcia. Przez blisko 16 lat pracowałem w najlepszych poznańskich klubach. Moją specjalnością były pokazy flair czy barmański show z podrzucaniem butelek i tworzeniem najlepszych koktajli. Byłem też menedżerem lokali, a także prowadziłem szkolenia i warsztaty dla marek alkoholowych. Praca w gastronomii jest niezwykle wymagająca, czasowo i rodzinnie. W zasadzie większość swojego czasu spędzałem na podróżach, pracy, szkoleniach i poznawaniu najróżniejszych osób. To pomogło mi zdobyć umiejętność rozmowy z nimi, a przede wszystkim słuchania. W pracy fotografa to bardzo ważne, ważniejsze nawet niż najlepszy sprzęt.

- Od czego zaczynałeś swoją fotograficzną przygodę, choć ta przygoda, to już pełno wymiarowa praca?
- Zdecydowanie. Gastronomię porzuciłem kilka temu, choć nie zarzekam się, że kiedyś nie wrócę do tego. A jeśli cho-







dzi o fotografię, to zawsze lubiłem robić zdjęcia. Pięć lat temu zacząłem robić to profesjonalnie. Ukończyłem Akademię Fotografii w Sopocie, uczestniczyłem w wielu warsztatach i sam szukałem wiedzy i inspiracji. Bardzo pomogła mi w tym okresie żona. Przede wszystkim postawiłem wszystko na jedną kartę, a ona cierpliwie mnie w tym wspierała. Jest moją muzą i to jej zrobiłem najwięcej zdjęć, głównie szkoląc się lub poszukując nowych kierunków w fotografii. Do dziś omawiam z nią swoje projekty, radzę się i ona też w czasie wolnym od pracy pomaga mi na planach zdjęciowych.

- Twoje pomysły na sesje wizerunkowe niebawem nabiorą nowej formy. Opowiedz o swoim najnowszym projekcie.
- Za chwilę ruszam z projektem, który szczególnie zaadresowany będzie do branży beauty, bo to przedstawiciele i przedstawicielki tej grupy zawodowej najczęściej trafiają przed mój obiektyw. Wraz z Moniką Matysiak (Matysiakowa Make up), Pawłem Stępniem (Extreme Media) oraz Łukaszem Wasilewskim pracujemy nad Beauty Branding. Będziemy tworzyć warsztaty i materiały, które będą pokazywać, w jaki sposób promować i pokazywać firmy z branży beauty. Na co zwrócić uwagę w fotografii, jak tworzyć ciekawe materiały czy tutoriale, aby wyróżnić się na rynku.

- Czy to oznacza, że cały twój potencjał fotograficzny skupiony będzie teraz tylko na tej branży?
- Absolutnie nie. To tylko część mojej działalności. Lubię się uczyć i rozwijać. Pociągają mnie odważne projekty i ciekawe wyzwania. Na koncie mam okładki do magazynów, billboardy reklamowe, fotografię produktową, ale to nie wszystko. Są też zupełnie inne fotograficzne wyzwania, z których jestem dumny, m.in. z udziału w wystawie „Połączenie dziedzictwem – pozdrowienia z Santoka i okolic". Udział w tym przedsięwzięciu wymagał ode mnie niemal detektywistycznej pracy, aby odwzorować współczesne widoki w porównaniu z dawnymi pocztówkami z tego regionu. Wystawę można oglądać w Muzeum Grodu w Santoku (województwo lubuskie).

- Jakie są twoje plany na najbliższą przyszłość?
- Przede wszystkim długo wyczekiwany urlop z małżonką. Za mną bardzo intensywny czas przygotowywania coverowego materiału dla „Prestiżu", przygotowywanie projektu „Beauty Branding", a także szeregu materiałów zdjęciowych związanych z kampanią wyborczą.

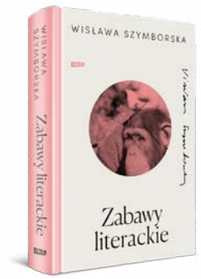
Po urlopie wracam ponownie w wir zajęć, związanych z sesjami wizerunkowymi. Trafiają do mnie klienci z Poznania, Trójmiasta czy Szczecina. Częstokroć kolejny raz. Branża beauty znakomicie rozwija się i projekty, jakie wspólnie tworzymy, wchodzą na wyższy level, co bardzo mnie cieszy.

Jan Potentas | www.extremefoto.pl

NOWOŚCI WYDAWNICTWA ZNAK

KTO CZYTA, NIE BŁĄDZI

Wisława Szymborska:
„Zabawy literackie”



Frywolność, finezja i wdzięk. Literackie wyrafinowanie i stylistyczna wymyślność. Brawurowe trawestacje i nonsensowne dystychy. Bogactwo zabaw literackich, uprawianych przez Wisławę Szymborską, niezmiennie zachwyca, zadziwia i śmieszy. Część z nich miała już od dawna swoje nazwy – jak limeryki czy epitafia, część zyskała je nieco później – jak lepieje, moskaliki czy odwódki, część zaś pod nowymi nazwami czytelnicy poznają dopiero teraz – jak kiziostychy czy jaroszady. To, czy utwór warto zostawić, poetka sprawdzała na znajomych – jeśli się nie śmiali, lądował w koszu. Na szczęście wiele z nich przetrwało. „Zabawy literackie” to wyjątkowy zbiór mniej poważnych utworów noblistki, który wieńczy posłowie Joanny Szczęsnej, niezrównanej znawczyni tej poezji i biografki Wisławy Szymborskiej. Ze wszystkich wesołych rymowanek, kunsztownych wersów i najrozmaitszych drobnych żartobliwości wyłania się nonsensowny i absurdalny świat, stanowiący rewers twórczości wybitnej poetki, pozwalający poznać ją trochę bliżej, także prywatnie.

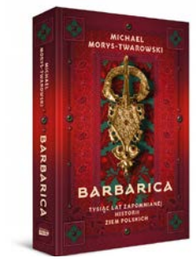
Martyna Jakubowicz:
„Trudna sztuka latania”

Intymna autobiografia to nie tylko opowieść o muzycznej karierze, ale przede wszystkim o życiu, miłości i trudnych wyborach. Portret jednej z najciekawszych postaci polskiej sceny muzycznej, ukazany z perspektywy samej artystki. Martyna Jakubowicz dzieli się z czytelnikami swoimi najgłębszymi emocjami, pokazując, jak bardzo jej życie było i jest splecione z historią Polski. W autobiografii artystka z niezwykłą szczerością opowiada o trudnej miłości do rodziców, o ich wpływie na twórczość oraz co znaczy ich duchowa spuścizna. W sposób emocjonalny, a jednocześnie bezkompromisowy, ukazuje swoją rodzinę, jej wartości i tradycje, co pozwala lepiej zrozumieć artystkę i jej twórczość. Książka wyjątkowa, pełna emocji i refleksji, która zaspokoi nie tylko fanów twórczości Martyny Jakubowicz, ale również czytelników szukających prawdziwych, głęboko ludzkich historii. Autorka pisze między innymi: „Moje zajęcie na szczęście nigdy nie stało się orką. Pewnie dlatego, że nigdy nie miałam wielkiego parcia na karierę i sukcesy. Traktowałam śpiewanie jako sprawę niezbędną dla mojego poczucia sensu i miałam szczęście, że ludziom się ono podobało”.

Wojciech Jagielski:
„Wojna”

Robert Fisk, brytyjski pisarz, dziennikarz i publicysta, stwierdził kiedyś: „W wojnie zasadniczo nie idzie o wygraną czy przegraną, ale o śmierć i zabijanie. Wojna to całkowity upadek człowieczeństwa”. Jego słowa są wciąż aktualne, czego dowodzi rosyjska agresja przeciw Ukrainie oraz wybuchły na nowo konflikt palestyńsko-izraelski. Wojnie, jej naturze, poświęcona jest długo wyczekiwana antologia reportażu wojennego autorstwa Wojciecha Jagielskiego. Jest to zapis stu lat konfliktów zbrojnych – od rewolucji październikowej do czasów współczesnych – opowiedzianych przez naocznych świadków. Tom zamyka obszerny tekst mistrza reportażu o Putinie i genezie wojny w Ukrainie. Jagielski nie tylko wybrał teksty korespondentów wojennych największego kalibru, ale opatrzył je wstępami, sylwetkami bohaterów oraz osobistymi wspomnieniami z wojen. Część relacji, które składają się na to monumentalne wydanie, po raz pierwszy została przetłumaczona na język polski i ukazała się drukiem w naszym kraju. Znajdujemy tu teksty m.in. Ernesta Hemingwaya, Ryszarda Kapuścińskiego, Winstona Churchilla, Anny Politkowskiej, Gabriela Garcíi Marqueza czy Oriany Fallaci. Razem z autorem i jego bohaterami próbujemy odpowiedzieć na pytania: Czy doświadczając wojny, można jeszcze wierzyć w człowieczeństwo? O co tak naprawdę toczą się wojny na świecie? Jak wojna zmienia żołnierzy, cywilów, korespondentów i polityków?

Michael Morys-Twarowski:
„Barbaica. Tysiąc lat zapomnianej historii ziem polskich”



Jak daleko w przeszłość możemy sięgnąć, by wiarygodnie odtworzyć dzieje ziem, na których obecnie żyjemy? Historia Polski jest dobrze znana i przebadana od czasów Mieszka I. Jednak historycy i archeolodzy wciąż sprzeczają się o dawniejsze dzieje ziem stanowiących terytorium naszego kraju. Jakie ludy i plemiona je zamieszkiwały? Z kim zawierały przymierza? Czy tereny te w jakikolwiek sposób znajdowały się w strefie rzymskich wpływów? Pytań nadal jest wiele. Michael Morys-Twarowski, szukając na nie odpowiedzi w źródłach i korzystając z faktów ustalonych przez zespoły badaczy, podejmuje się próby dopisania tego brakującego rozdziału naszej historii. Rzecz z pewnością interesująca, wychodząca poza beletrystyczne domysły pisarzy albo blogowe fantazje zwolenników Wielkiej Lechii czy legendarnej Sarmatii.

BTD
BAŁTYCKI TEATR DRAMATYCZNY
KOSZALIN

cafe SAX

powrót na afisz!

WIECZÓR SYLWESTROWY
31/12 godz. 18:00, 21:30

W programie wieczoru:
- spektakl muzyczny
- wyjątkowy upominek
- muzyka na żywo w foyer

Kawiarenka teatralna czynna od godz. 17:00 z wyjątkowym menu w specjalnej cenie.

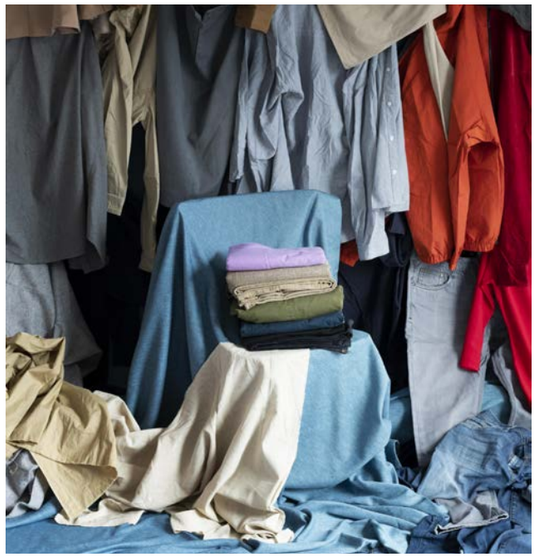
BILETY W CENIE 120ZŁ / 140ZŁ DOSTĘPNE W KASIE TEATRU I NA WWW.BTD.KOSZALIN.PL

autor: Anna Zawiślak

Ultra fast fashion.

Kup teraz, a najlepiej przemyśl to raz jeszcze

Zakupy w internecie robi się szybko. Wystarczy kliknąć przycisk „kup teraz" i z miejsca jesteśmy posiadaczami kolejnej rzeczy. Czy tak naprawdę jej potrzebujemy? Zdaje się, że coraz rzadziej zadajemy sobie to pytanie.



Dosłownie toniemy w masie odzieży. Badania statystyczne wskazują, że na świecie jest wyprodukowanych tyle ubrań, że kolejnych sześć pokoleń ubranych byłoby po kokardę. Mimo wszystko cały czas szyte są kolejne, które tylko w pewnym stopniu trafią do naszych szaf, część z nich od razu wyląduje na wysypisku śmieci, być może nawet na tym największym - na pustyni Atakama w Chile.

Dawniej domy mody miały dwie do czterech kolekcji w ciągu roku: wiosna-lato oraz jesień – zima. Obecnie sieciówki miewają aż do 52 dropów (małych kolekcji), czyli co tydzień coś nowego. Daje to gigantyczną ilość wyprodukowanego asortymentu.

Platformy takich chińskich gigantów jak Shein, czy AliExpress zarzucone są wszelkiego rodzaju towarem w szokująco niskich cenach, wystarczy tylko uzbroić się w cierpliwość i wytrzymać do 30 dni roboczych w oczekiwaniu na przesyłkę. Konsumentów, niestety, najbardziej kuszą niskie ceny i promocje.

Smutnym faktem jest też to, że mało kto zadaje pytanie jak i gdzie produkowane są owe rzeczy. Od niewygodnych faktów odwracamy głowę, ciesząc się nowymi zdobyczami.

Kilka lat temu światem wstrząsnęły zdjęcia zawalonego wielopiętrowego budynku Rana Plaza w Bangladeszu. W miejscu tym znajdowały się szwalnie, gdzie w urągających przyzwoitości warunkach - w ścisku, gorących i nieklimatyzowanych pomieszczeniach, za dosłownie kilka dolarów na miesiąc, miejscowi (również dzieci!) odszywali ubrania marek z całego świata, także z Polski. Pod zawaliskiem zginęło wiele osób. Inni, którzy przeżyli, zostały kalekami i do dziś nie otrzymali rekompensaty, a pozbawieni nawet tych niewielkich środków do życia, sięgnęli dna ubóstwa. Wszystko po to, aby wyprodukować kolejne „dropy".

Ta tragedia tylko na chwilę zatrzymała uwagę widzów portali newsowych na całym świecie. Produkcji zaspokającą zachcianki świata w innych rejonach Azji nie przerwano nawet na chwilę.

„Czytajcie metki" mówią specjaliści. Do tej pory zachęcano nas do czytania składu, w poszukiwaniu jak najbardziej naturalnych parametrów. Obecnie istotne jest także coś jeszcze – kraj i miejsce produkcji. Wiele rodzimych manufaktur odzieżowych, działających zazwyczaj w przestrzeni internetowej, zwraca na to szczególną uwagę. Made in Poland staje się symbolem tego, że nad produktem pracowali polscy fachowcy, w polskich zakładach szwalniczych.

Niestety małym rodzimym firmom nie jest łatwo. Choć ich towary jakościowo stoją na wysokim poziomie, to fakt, że wyprodukowane są od A do Z w Polsce wpływa na cenę, a ona potrafi odstraszyć klientów. Nawet tych całkiem świadomych.

Jak postępować, aby swoimi wyborami nie dokładać się do góry śmieci na pustyni Atakama, jednocześnie czując się „na czasie"? To proste. Dożyliśmy czasów, kiedy w zasadzie wszystko jest modne. Wspaniałe jest to, że ubrania z drugiego obiegu stanowią z roku na rok coraz większy procent naszych odzieżowych wyborów. Jak pokazują badania, niemal 70 proc. Polaków kupuje w sklepach z odzieżą używaną, z czego aż 83 proc. osób poniżej 25. roku życia. Aż 46 proc. badanych wybiera się do takich sklepów przynajmniej raz w miesiącu lub częściej. To pokazuje skalę i kierunek tego biznesu.

Przed każdym zakupem warto jednak zajrzeć do własnej szafy. W większości przypadków okaże się, że coś podobnego, co właśnie wpadło nam w oko, mamy już u siebie. Warto inwestować w dobrą jakość tkanin i solidność wykonania. Powiedzenie „moda kołem się toczy" jest niezmiennie aktualne, ale docenimy to tylko w jakościowych produktach.

Na koniec akcesoria, które warto mieć w domowej szufladzie. Igła i nici. Cerowanie, doszywanie odrywających się guzików, przerabianie czy wciągnięcie nowej gumki nie jest niczym trudnym. I choć przez ostatnie lata próbowano nas odwieść od tego typu umiejętności na rzecz nabywania nowych ubrań, warto polubić się z drobnymi naprawami.

To przede wszystkim nie generuje kosztów, ratuje ulubione ubranie, niweluje ślad węglowy powstały przy produkcji nowych produktów, ale przede wszystkim daje niesamowitą satysfakcję i poczucie sprawczości.

Kupowanie i surfowanie po sieci stało się naszym przyzwyczajeniem. Internet, influencerzy, reklamy kreują taką sytuację, w której ciągle czegoś nam ma brakować i coś koniecznie powinniśmy mieć. Bądźmy świadomi i zadawajmy sobie pytania. Czy naprawdę jest nam to potrzebne, czy na pewno już nie mamy tego w szafie, kto i jak zaprojektował i wyprodukował daną rzecz? Być może to wystarczy, aby tak szybko nie kliknąć magicznego guzika „kup teraz".

Rabaty dla profesjonalistów

RABATY DO **22 000** ZŁ

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

MUZYCZNE ALBUMY NA NIEPOGODĘ

Autor: Arkadiusz Wilman / Polskie Radio Koszalin

Przyszedł listopad, liście lądują na mokrym chodniku, a my zaczynamy błąkać się między starzejącą się jesienią a mroźną zimą. Rozgrzewa nas nadzieja przeszłej wiosny i herbata z imbirem, posłodzona miodem. Po jakie płyty warto sięgnąć o tej porze roku?

Hania Rani - Ghosts
6 października, Gondwana Records

Hania Rani jest stale w ruchu, opuszcza dom i oswojony świat, podróżuje po świecie ze swoimi koncertami, odwiedza kolejne kontynenty. Pewnie za jej obecnością tęskni sekstet Fryderyków otrzymanych za wcześniejsze albumy „Esja" i „Home". Na początku tego roku ukazała się jej ścieżka dźwiękowa do filmu dokumentalnego o szwajcarskim rzeźbiarzu i malarzu Alberto Giacomettim. Muzykę kompozytorki usłyszymy także w filmach takich jak „Śubuk", „xABo", „Jak najdalej stąd" oraz w nagrodzonym Wielkim Jantarem na festiwalu Młodzi i Film dramacie Doroty Masłowskiej pt. „Inni Ludzie". Na najnowszej płycie „Ghosts" niespokojny twórczy duch artystki z Gdańska świadomie zbacza ze sprawdzonej neoklasycznej drogi, pokazując, że doskonale czuje się w takich przestrzeniach i formach jak soul, jazz, ambient, pulsująca elektronika czy post-rockowe pejzaże. Wśród zaproszonych gości na liście nagrań pojawił się muzyczny ambasador Islandii na całym świecie Ólafur Arnalds oraz Duncan Bellamy z Portico Quartet. To właśnie Hania Rani jako pierwsza oswoiła mnie z pięknem klawiszowego brzemienia w polskim wydaniu. Jej kompozycje uaktywniają potencjał filmowy ludzkiej wyobraźni. Wyostrzają obraz rzeczywistości w mikro i makro skali. Słuchając jej muzyki, zaczynamy rejestrować emocje i spojrzenia ludzi, odnajdujemy niezauważalne wcześniej szczegóły. Każde okoliczności mogą stać się planem filmowym. A my jednocześnie reżyserami, aktorami i operatorami kamery. Kompozycje zawarte na albumie „Ghosts" zapewnią nam wrażenia i poruszenia all inclusive.

Smolik i Kev Fox - Belly Of The Whale
11 października, Kayax Production & Publishing

Są takie połączenia, które tworzą harmoniczne piękno dla zmysłów. W świecie smaków przykładów znajdziemy wiele - espresso i gałka lodów waniliowych, karmelizowana gruszka i ser pleśniowy czy sok bananowy z dodatkiem nektaru z czarnej porzeczki. W materii muzycznej od lat takim duetem jest brzmienie syntezatorów Andrzeja Smolika i głos Keva Foxa. Po ośmiu latach wydawniczej przerwy panowie zaprezentowali swój drugi album „Belly Of The Whale". Muzycy mówią o tej płycie, jako o hołdzie dla popkultury i idoli czasów swojego dzieciństwa. We wszystkich utworach puszczają oko do brzmień lat 80. i 90. Kev Fox stwierdził: „piosenki dla mnie są jak stare fotografie – pamiętamy, jaki utwór leciał w tle, kiedy mieliśmy swój pierwszy pocałunek lub do jakiej tańczyliśmy w klubie". Rzeczywiście, w smakach, zapachach, widokach i dźwiękach zapisujemy w pamięci naszą przeszłość. Jest to album z dużym potencjałem wspomnieniowywoławczym. Smolik i Kev Fox szukają magii i nadziei w muzyce oraz wejścia i wyjścia do przysłowiowego „brzucha wieloryba". Jeżeli sięgniemy po ten album, możemy w nim (i z nim) utknąć na trzy dni jak biblijny Jonasz. I zajrzeć w tym czasie nie tylko w głąb wielkiej ryby, ale także do swojego wnętrza.

Ptakova – Wesoła dziewczyna z sercem często smutnym
29 września, It's me records

Jesienna aura jest często wyzwalaczem emocji i stanów, które duszą się w duszy przez cały rok. Jeżeli potrzebujemy ścieżki dźwiękowej, aby wejść w stan kontrolowanej nostalgii - albo stworzyć tło dla tej, która kontrolą jawnie gardzi - warto zaprosić na wieczór lub dwa „Wesołą dziewczynę z sercem często smutnym". Jest to muzyczne uosobienie Ptakovej. Płytę stworzyło 10 muzycznych historii, w tym trzy zgrabnie opowiedziane po polsku: „Powoli", „Brakujesz mi" i „Demony". Wyrażając swoje emocje w ojczystym języku, największymi wyzwaniami są - przekroczenie granicy ekshibicjonizmu i uniknięcie banału. Natalia Ptak poradziła sobie z tym świetnie. Podobnie jak z „syndromem drugiej płyty" – a poprzeczka była ustawiona wysoko - jej pierwszy album „Suma wszystkich dźwięków" z 2020 roku został nominowany do Fryderyka w kategorii Fonograficzny Debiut Roku. Trzeba odnotować, że współproducentem jednego z utworów jest pochodzący z Koszalina Kamil Piotrowicz. Ptakova powiedziała, że ten album to „35 minut podróży wśród smutku, tęsknot, lęków, wewnętrznych demonów i refleksji nad codziennością". Jednym z producentów wykonawczych tej płyty jest zespół nadpobudliwości ruchowej z deficytem uwagi czyli ADHD artystki, zaburzenie, o którym otwarcie mówi podczas wywiadów. Świetna pozycja dla wszystkich wrażliwców, którym serce czasem bije zbyt mocno.

Sztuka życia ze sztuką

Autor: Adam Różański | **Fotografie:** Tomasz Majewski i Greta Grabowska

To był szczególny wernisaż, ostatni w 33-letniej historii Galerii na Piętrze. Związani z nią artyści, kolekcjonerzy sztuki i jej miłośnicy spotkali się 9 września br., by podziękować Jadwidze Kabacińskiej-Słowik (dla przyjaciół Wisi) za jej pasję, życzliwość, czasami także mecenat. O tym, czym była Galeria na Piętrze dla środowiska koszalińskich plastyków, mówi w rozmowie z „Prestiżem" Greta Grabowska, malarka, autorka scenografii filmowych i teatralnych, najmocniej kojarzona z oryginalną techniką kolaży, w której tworzy swoje prace.

- Skąd wzięła się Galeria na Piętrze?
- Idea prywatnej galerii zaiskrzyła w umyśle jej twórcy Leonarda Kabacińskiego jeszcze podczas Plenerów Osieckich z lat 1963-1981. Leonard Kabaciński był współorganizatorem kilku z nich. Przez kilkanaście lat był również dyrektorem koszalińskiego Biura Wystaw Artystycznych. Koszalińskie BWA dzięki niemu zyskało świetną opinię w Polsce, było uznawane i doceniane, gościło wielu wspaniałych twórców, a każda wystawa odbijała się szerokim echem w kraju. Leonard Kabaciński wielokrotnie ich wspierał, był im opiekunem i, jeżeli była taka potrzeba, mecenasem. „Mój wspaniały Medyceuszu"- pisał Władysław Hasior w liście do Leonarda. Inny dołączył do swojej pracy: Miły, Drogi Przyjacielu, gorąco proszę, przyjmij w opiekę ‚Adorację róży', co z mej strony jest Adoracją Ciebie i Twojej Pracy..."

- Marzenie pana Leonarda ziściło się 9 lutego 1991 roku. Galeria otworzyła swoje podwoje nietypowo, na pierwszym piętrze kamienicy przy ulicy Dworcowej nr 2.
- Rzeczywiście, nie była to galeria z tych, do których przywykliśmy. Jej wnętrza stanowiły przedziwny konglomerat kilku pomieszczeń. Główną salę ekspozycyjną stanowił salon z „kominkiem", dalej pomieszczenie biurowo-bankietowe i zaplecze. Był jeszcze pokoik dla sztuki mniejszego kalibru. „Osieki" i koszalińskie BWA gościły najgłośniejsze i najcenniejsze nazwiska polskiej sztuki współczesnej, toteż nikt z wielkich nie odmówił zaproszeniu do prezentacji swojej twórczości w Galerii. Ich nazwiska budowały prestiż miejsca i miasta.

- Jednak dwa lata później, jak grom z jasnego nieba, spadła wiadomość o niespodziewanej śmierci Leonarda Kabacińskiego, spiritus movens Galerii.
- Szerokim gestem i opiekuńczym ramieniem witał każdego przychodzącego zmierzyć się ze sztuką. Teraz artyści żegnali go równie ciepło, przyjaciela, człowieka wielkiego formatu. Nikt nie znał przyszłości Galerii. Nie znała jej również żona, Jadwiga Kabacińska. Trwała w niepewności dwa lata. Wisia zawsze była opodal, choć to ona zapraszała, organizowała, gościła. Celebrowała pobyt każdego twórcy, a po wernisażu organizowała biesiadę.

My, młodzi koszalińscy artyści, zaangażowaliśmy się w dzieło mistrza. Wespół z „Ruchomą galerią Merz", głównie z Lidką Sporecką, pomagałyśmy przy organizacji i aranżowaniu wystaw, a przede wszystkim namawiałyśmy Wisię na zachowanie Galerii, bo weszła ona już w krwioobieg miasta. Ale ostatecznie to dziennikarka Jadwiga Ślipińska, wieloletnia przyjaciółka, przekonała ją do zmierzenia się z tym wyzwaniem. I nadszedł w końcu dzień, kiedy Jadwiga Kabacińska otworzyła pierwszą wystawę. Potem były kolejne prezentacje i spotkania – łącznie ponad 250. Wszystkie są skrupulatnie udokumentowane. A Wisia dzielnie, zawsze na pełnych żaglach, przeprowadzała tę jednostkę sztuki przez burze i zamęt.

- Ponoć pani Jadwiga zawsze po królewsku przyjmowała gości...
- Wystawy otwierała często w białej etoli, w sukni z dekoltem

opinającej zgrabną figurę. Zawsze z wysoko uniesionym czołem i bukietem kwiatów witała artystów z Polski i ze świata. A tych znakomitości gościła wiele. Wymienię tylko kilka nazwisk: Erna Rosenstein, Aleksandra Jachtoma, Stanisław Fijałkowski, Leszek Rózga, Jan Dobkowski, Andrzej Gieraga. Same tuzy. Wiele z tych spotkań przerodziło się w przyjaźń. Wynikała z tego również korespondencja trwająca dekady. Wystawom często towarzyszył bankiet, czasem w galerii, częściej w domu Wisi. Gospodyni podejmowała artystów po staropolsku: z muzyką, śpiewem, często do świtu. Galeria była również otwarta na młodych artystów. Wielu debiutowało tam w ramach „Promocji Młodych". Ja również.

- Czy kiedy Jadwiga Kabacińska wyszła ponownie za mąż, było jej łatwiej?

- Po miłośniku artystów stanął u jej boku artysta Andrzej Słowik, znany koszaliński malarz, twórca asamblaży, prywatnie człowiek serdeczny, z otwartą duszą. Wraz z Alicją Nowak, pracownicą sklepu, aranżowali wystawy galeryjne. Przez kilkanaście lat w ogrodzie ich domu odbywały się imprezy artystyczne pt. „Słowik w plenerze". Znakomita okazja do zaproszenia przyjaciela artysty z wystawą i gości: muzyków, architektów, aktorów, literatów, artystów i ich miłośników. Andrzej na tę okazję wyczarowywał instalacje w ogrodzie. Na jedną z pierwszych przygotował „kopię samego siebie"- kilkudziesięciu Słowików. Z tektury, wyciął swoją postać naturalnej wielkości, a że był tuż po montażu rozrusznika serca, w miejscu serca wkleił bateryjkę z czerwoną, mrugającą diodą. Przewrotnie od tego czasu mówił o sobie „cyborg". Wieczorne rozmowy, muzyka, jadło, nocne iluminacje i śpiew. Wisia często intonowała swój ulubiony utwór - „Pieśń filaretów" Mickiewicza. Jej słowa tłumaczą wiele. „Hej, użyjmy żywota! Wszak żyjemy tylko raz; Tu stoi czara złota, a wnet przeminie czas...."

- Wystawom w Galerii towarzyszyła spontaniczność, nigdy nie było wiadomo, co przyniesie wieczór. Będzie chór czy śpiewak, bard z gitarą, a może dumanie przy świecach...

- Odbyło się tam również kilka pożegnań zaprzyjaźnionych artystów: Ryszarda Lecha, Olgi Sieńkowskiej, Borysa Kisylewskiego, Marii Idziak oraz ostatnie samego Andrzeja Słowika. Choć w 2007 roku galeria przeniosła się do nowego wnętrza, na parter ulicy Dworcowej nr 8, to genius loci przeniknął do nowej siedziby. To był wciąż dom artystów, choć jego prowadzenie stawało się dla Wisi coraz większym wysiłkiem. Niech mi to wybaczy, ale trzeba wiedzieć - choć trudno w to uwierzyć – że ma już za sobą osiemdziesiąte urodziny.

- Dziewiątego września tego roku miał miejsce ostatni, pożegnalny wernisaż w Galerii na Piętrze.

- Byłam pomysłodawczynią i kuratorem tej wystawy. Przygotowałam ją z potrzeby serca, dla Jadwigi Kabacińskiej-Słowik w podziękowaniu za trzydzieści lat Galerii na Piętrze. Koncepcja wystawy zatytułowanej „Przyjaciele Wisi i Andrzeja" powstała na plenerze, po śmierci Andrzeja Słowika. Miała być jego pożegnaniem, stała się pożegnaniem Galerii. Zgromadziłam na niej przyjaciół Galerii, Wisi, Andrzeja, artystów plenerowych i najlepszych artystów, których obrazy znajdują się w domowej kolekcji i dla których stworzyłam oddzielną Galerię Mistrzów. Nie mogło zabraknąć ściany dla Słowika ze „słowikami" - podobiznami Andrzeja, które tworzył dla wspomnianych corocznych spotkań „Słowik w plenerze". Nie mogło zabraknąć jego obrazów, złota i szklaneczki gorzałki. Był z nami na każdej galeryjnej imprezie, nie mogło go zabraknąć i teraz.

- Wraz z likwidacją Galerii skończyła się ważna dla kultury Koszalina epoka. Podkreślają to wszyscy.

- Prowadzenie takiej placówki jest misją. Choć Galerię na Piętrze założył Leonard Kabaciński, to najbardziej jego żonie Jadwidze zawdzięczamy jej sukcesy i nieprzerwane trwanie na posterunku sztuki przez trzydzieści lat. To postać wyjątkowa, osobowość charyzmatyczna, obdarzona niezwykłym czarem, zdystansowana, ale również ujmująca i opiekuńcza. Galeria to Wisia - GENERALISSIMA WISIA, dla której prowadzenie Galerii stało się celem nadrzędnym, sensem życia. Przez lata obcowania ze sztuką i artystami stworzyła dla nich dom, a także dom dla ich obrazów, przestrzeń do wymiany poglądów, centrum kulturalne miasta - Galerię na Piętrze.

Nie dopuszczałam do siebie myśli, że kiedyś nastąpi koniec, Galeria przejdzie do historii. Gdy w maju Wisia odwiedziła mnie i powiedziała, że ją zamyka, zareagowałam niedowierzaniem. Koniec Galerii na Piętrze w Koszalinie to naprawdę kres pewnej epoki. To koniec jednej z pierwszych w Polsce prywatnych galerii, która przez lata zdobyła uznanie i pozyskała ogromny krąg przyjaciół. To na pewno dla miasta strata, ale i powód do wiecznej wdzięczności wobec gospodyni tego miejsca.

Galeria opuściła nas osamotniona. Bez wsparcia władz, bez następców, bez rodziny, która by się nią zaopiekowała; odeszła na zasłużoną emeryturę. Ale jej wspaniała historia została zapisana i na zawsze pozostanie w naszych sercach klimat Galerii oraz otwartość gospodyni. Według mnie Galeria będzie żyła zawsze, pozostanie blisko nas. Sztuce nie da się zamknąć ust. Ona trwać będzie. Eviva l'arte. Nie rozdziobią kruki sztuki.

Płonąca drewniana makieta koszalińskiego pomnika, lipiec 1977 r.
Fot. Władysław Hasior, ze zbiorów Muzeum Tatrzańskiego w Zakopanem.

Ptaki ogniomistrza Hasiora

Autor: Krzysztof Urbanowicz

Przybysza wjeżdżającego do Koszalina od wschodniej strony miasta wita niezwykły pomnik przedstawiający żeliwne, ptakopodobne istoty, jakby toczące się przed siebie na wielkich zębatych kołach. Kilka razy w roku rozświetlają je płomienie.

W połowie lat 70. XX wieku związany z Podhalem awangardowy rzeźbiarz Władysław Hasior był u szczytu sławy i możliwości twórczych. Jego niezwykłe kompozycje, w których tworzywem były zestawione razem różnorakie materiały, zwyczajne przedmioty, często rupiecie, nabierały niezwykłych znaczeń i często szokujących skojarzeń. Miał na swoim koncie wystawy w najważniejszych europejskich galeriach oraz realizacje awangardowych rzeźb plenerowych i pomników na całym świecie.

OGNIOMISTRZ

Ogniem był Hasior zafascynowany od lat. Zachowały się zdjęcia, na których widać podpalane przez niego wykonane z metalu rzeźby instalacje: toczące się z góry metalowe koła dwumetrowej średnicy, jakby prowadzone na uwięzi łańcuchów przez ubrane na biało dziewczyny czy powstały na wzgórzu pod Sztokholmem i wykonany ze zbrojonego betonu Słoneczny rydwan, nawiązujący swoją formą do malowideł z czasów wikingów – wyobrażał szóstkę ogromnych, rozbieganych koni. Miały one na grzbietach rynienki, które od czasu do czasu, napełniało się benzyną i podpalało. Ogień pojawił się również jako integralny element plenerowej rzeźby zrealizowanej w Szczecinie, znanej jako baśniowe i wywodzące się z rosyjskiej legendy o Żar-Ptaku Ogniste ptaki (rok 1975). Według jednego z czasopism miała to być zresztą replika pomnika poległych członków ruchu oporu we Francji.

Elementy pomnika malowane w koszalińskim amfiteatrze, lato 1980 r.
Fot. ze zbiorów Muzeum Tatrzańskiego w Zakopanem.

Malowanie elementów pomnika w koszalińskim amfiteatrze, lato 1980 r.
Fot. ze zbiorów Muzeum Tatrzańskiego w Zakopanem.

ZAPROSZENIE DO KOSZALINA

Władysław Hasior pojawił się w Koszalinie w 1977 roku przy okazji otwarcia jego dużej retrospektywnej wystawy w nowym salonie wystawowym BWA, który urządzono w wybudowanych dwa lata wcześniej, opuszczonych i niewykorzystywanych tak zwanych pawilonach podożynkowych. Było to w mieście wielkie wydarzenie artystyczne; ekspozycję obejrzały tłumy mieszkańców. Autor zaproponował również koszalińskiej publiczności wstępną koncepcję pomnika „Tym, którzy walczyli o wolność i polskość ziemi koszalińskiej", która była rozwinięciem pomysłu szczecińskich Ognistych Ptaków. Szkicem zaprezentowanym władzom do akceptacji była drewniana makieta, na której umieszczone niczym na bojowych rydwanach fantastyczne ptaki straciły swą baśniowość, udramatyczniły się, nabrały cech orlich i dostały broń. W lipcu 1977 roku, w niedalekiej odległości od miejsca ekspozycji, przy skrzyżowaniu ówczesnych ulic Fałata i Janka Krasickiego, makieta została w spektakularny sposób spalona. Pokaz wywołał duże zainteresowanie oraz - jak wiele innych dzieł artysty - kontrowersje. Ostatecznie wiosną 1978 roku koszalińskie władze zaproponowały 50-letniemu artyście realizację dzieła w tym samym miejscu, w którym odbył się wcześniejszy pokaz. Wykonanie pomnika przez autora monumentów poświęconych Pamięci Rozstrzelanych Partyzantów czy Poległym w walce o utrwalenie władzy ludowej na Podhalu – wydawało się nie tylko ideologicznie bezpieczne, ale również dawało nadzieję na powstanie w Koszalinie dzieła wybitnego, zrealizowanego przez światowej sławy artystę.

NA PRZEŁOMIE EPOK

Prace rozpoczęły się w grudniu 1978 roku, zaś termin realizacji zaplanowano na lipiec 1979 roku. Artysta spędził w Koszalinie jednak ponad półtora roku. W trakcie pracy, pod wpływem sugestii, zmienił nieco pierwotną koncepcję, dodając symbolizujące pracę pługi. Miała to być poetycka metafora o dzielnych polskich żołnierzach, którzy w 1945 roku zdobyli tę ziemię i jako pierwsi ją zagospodarowywali. Początkowo elementy pomnika powstawały w warsztatach Zespołu Szkół Mechanicznych (obecnie Centrum Kształcenia Ustawicznego im. Stanisława Staszica), wyposażonych w stoły, palniki, urządzenia do cięcia, gięcia i spawania itp. Później artysta przeniósł się do koszalińskiej Fabryki Urządzeń Budowlanych, pracując w wydzielonej części hali produkcyjnej z pomocą pracowników, nierzadko na dwie zmiany. Gotowe figury ustawiono w pobliżu amfiteatru, gdzie w ich malowaniu pomagali uczniowie koszalińskiego Liceum Plastycznego. 16 i 17 sierpnia 1980 roku gotowe elementy przewieziono i ustawiono z pomocą ciężkiego sprzętu oraz żołnierzy na specjalnie usypanym wzniesieniu przy skrzyżowaniu dzisiejszych ulic Gdańskiej i Jana Pawła II). Tam też, w obecności ekipy telewizyjnej i kilku fotografów, zapłonęły próbnie po raz pierwszy.

Władysław Hasior przy pracy nad koszalińskim pomnikiem Płonących Ptaków w Fabryce Urządzeń Budowlanych. Fot. ze zbiorów Muzeum Tatrzańskiego w Zakopanem.

Montaż pomnika, sierpień 1980 r. Fot. ze zbiorów Muzeum Tatrzańskiego w Zakopanem.

Na nieszczęście dla artysty, czasy się właśnie zmieniały. Kiedy zaczynał realizację, gierkowska Polska Ludowa „rosła w siłę, a ludzie żyli dostatniej", na pomniku zaś miała znaleźć się adnotacja, że dzieło zostało ufundowane przez społeczeństwo z okazji 35-lecia PRL. Gdy w poniedziałek 18 sierpnia 1980 roku metalowe ptaki zapłonęły po raz pierwszy, w gdańskiej stoczni właśnie rozpoczynał się skierowany przeciwko władzom PRL strajk, a dwa tygodnie później była to już niespokojna i zbuntowana Polska posierpniowa i solidarnościowa. Zaczęły pojawiać się pytania o koszt pomnika i plotki o rzekomo 40-milionowym wynagrodzeniu twórcy (w rzeczywistości honorarium wyniosło 300 tysięcy złotych, przy ówczesnej średniej krajowej około 6 tysięcy złotych). Pochłonięte tłumieniem strajków i zbliżającą się konfrontacją władze nie miały głowy do zajmowania się pomnikiem, który zaledwie dwa miesiące po ustawieniu uległ dewastacji, gdy pod wpływem silnych wiatrów jedna z ciężkich metalowych figur spadła z postumentu. Gdy go wreszcie uroczyście odsłonięto i w obecności kilkutysięcznego tłumu koszalinian zapłonął 11 października 1982 roku (w przeddzień święta Ludowego Wojska Polskiego), trwał stan wojenny. Uaktualniono też powód jego ustawienia: na tablicy zamiast 35-lecia PRL wpisano 39. rocznicę powstania Ludowego Wojska Polskiego. Sam artysta w manifestacji nie uczestniczył, oficjalnie z powodów zdrowotnych. Większość społeczeństwa odebrała tę uroczystość jako gloryfikację komunistycznej władzy i jej zbrojnego ramienia, kojarzonego ze znienawidzoną Wojskową Radą Ocalenia Narodowego, którą zresztą Hasior publicznie poparł. Od tego czasu Ptaki płonęły rzadko i zwykle 4 marca, przy okazji kolejnych rocznic zdobycia Koszalina przez Armię Czerwoną.

Koszaliński pomnik był ostatnią wielką realizacją mistrza, który w latach 80., bojkotowany przez środowisko za poparcie udzielone autorom stanu wojennego, a w latach 90. – krytykowany za gloryfikujące komunistyczny system pomniki, które planowano nawet rozebrać, wycofał się w zacisze swojej zakopiańskiej galerii. Zmarł 14 lipca 1999 roku i został pochowany na Starym Cmentarzu w Zakopanem. Dziewięć lat później koszaliński pomnik jego autorstwa, odnowiony po wieloletnim zaniedbaniu, został wpisany do krajowego rejestru zabytków. Od kilku lat jest miejscem spektakularnych obchodów rocznic zakończenia II wojny światowej i Święta Niepodległości, a metalowe ptaki, zgodnie z koncepcją autora, po zmroku rozświetlają płomienie.

Jest paradoksem, że Władysława Hasiora uznano w 1975 roku za najważniejszego działającego po wojnie w Polsce twórcę. 30 lat później w ankiecie przeprowadzonej przez miesięcznik Art&Business znalazł się na pierwszym miejscu w kategorii artysta niesłusznie zapomniany. W Koszalinie jednak jest pamiętany - od 2005 roku jego imię nosi tutejsze Państwowe Liceum Sztuk Plastycznych.

Pierwsza próba ogniowa koszalińskiego pomnika, 17.08.1980 r.
Montaż pomnika, sierpień 1980 r. Fot. ze zbiorów Muzeum Tatrzańskiego w Zakopanem.

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

W nurcie chrześcijańskiego przebudzenia

Autor: Andrzej Mielcarek | **Fotografie:** Wojciech Gajewski (arch. prywatne)

Po raz pierwszy obchodzono je w roku 1667 w Saksonii. Święto Reformacji upamiętnia początek odnowy Kościoła zachodniego, której symbolem stało się ogłoszenie 31 października 1517 roku w Wittenberdze słynnych 95 tez Marcina Lutra. Obchodzone jest przez różne wspólnoty protestanckie, główne powstałe już w XVI wieku, ale także ukształtowane później – m.in. „młode" Kościoły ewangelikalne. Rozmawiamy o tym z prof. Wojciechem Gajewskim, gdańskim historykiem i religioznawcą, a jednocześnie pastorem Kościoła Zielonoświątkowego we Fromborku, który będzie gościem okolicznościowego spotkania w Koszalińskiej Bibliotece Publicznej we wtorek 31 października br.

- Święto Reformacji czy Pamiątka Reformacji? Które określenie jest właściwe?
- Jedno i drugie, choć trudno mówić o świętowaniu, kiedy wspominamy rozłam Kościoła. Mówimy więc często „Pamiątka Reformacji", bo to święto o charakterze wspominkowym.

- Przeciętnemu Polakowi reformacja kojarzy się zazwyczaj z luteranizmem, kalwinizmem albo z anglikanami. Jednak jej nurtów jest znacznie więcej.
- Protestantyzm liczy sobie już 500 lat. Jego dzieje wiążą się z różnymi tradycjami. Najwcześniejsza postać to luteranie, w Polsce znani pod nazwą Kościoła Ewangelicko-Augsburskiego. Na świecie jest około 80 mln wiernych różnych kościołów należących do tej tradycji. Drugą grupę stanowią wierni należący do tradycji Ewangelicko-Reformowanej, której jednym z głównych przedstawicieli był Jan Kalwin, ale też Ulrych Zwingli i Jan Łaski. Z trzeciej tradycji, anglikańskiej, wyłoniła się rodzina kościołów metodystycznych. Jest jednak czwarta, największa grupa kościołów protestanckich, określana mianem ewangelikalnych lub ewangelicznych. Do tej tradycji należy bardzo wiele różnych wspólnot od anabaptystycznych po zielonoświątkowe, czyli pentekostalne.

- Zielonoświątkowcy nie są u nas chyba za bardzo znani.
- Ruch zielonoświątkowy nie jest jednorodnym Kościołem. Najlepiej charakteryzuje go rzeczywiście słowo „ruch" – zróżnicowany pod kątem organizacyjnym, związany z pewnymi zjawiskami –charyzmatami. Jest to konglomerat różnorodnych grup, które

włączają się w ten nurt, wywodząc swoje korzenie z różnych środowisk protestanckich, tradycji katolickiej czy nawet prawosławnej.

- Mamy do czynienia z konglomeratem zdumiewająco bogatym. Ostrożnie licząc, jest to na świecie 600 mln wyznawców, co mało kto sobie uświadamia.
- Takie są dane oficjalnie. Wiarygodne, bo potwierdzane między innymi przez źródła watykańskie. W Polsce też mamy nie jeden, a kilkanaście Kościołów, które wiążą się ze zjawiskiem pentekostalizmu. Pentekostalizm zaś, ruch pentekostalny, to nazwa obowiązująca na świecie a nawiązująca do żydowskiego święta Pentekoste, czyli Pięćdziesiątnicy. W Polsce używamy terminu „zielonoświątkowcy", ale to dlatego, że w polskiej tradycji katolickiej święto Zesłania Ducha Świętego nosiło oryginalną, nigdzie indziej niespotykaną nazwę Zielonych Świąt.

- Ruch jest stosunkowo młody, ma trochę ponad 100 lat. Dlaczego się pojawił? Z czego wyniknęła potrzeba wyróżnienia się jakiejś grupy ludzi od reszty protestantów?
- Korzenie ruchu odnajdziemy w protestantyzmie amerykańskim, chociaż rozwijał się on też w innych miejscach na świecie. Żeby dobrze go zrozumieć, trzeba wiedzieć, że kultura religijna w Ameryce, a w szczególności w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej zaraz po ich powstaniu, rozwijała się na gruncie „przebudzeń". To jest termin techniczny, używany przez historyków Kościoła. Tzw. wielkie przebudzenia zdarzały się jeszcze w wieku XVIII, kilka takich zjawisk pojawiło się w wieku XIX. Kultura amerykańska miała ten oryginalny charakter, że cyklicznie przychodziły tam okresy bardzo intensywnego zainteresowania kwestiami wiary. To wyglądało trochę jak erupcja wulkanu: co jakiś czas wulkan wybuchał i niósł z sobą ogień ożywiający dusze i umysły ludzi, pojawiało się dużo nabożeństw, wzrastała pobożność. W USA kilka takich przebudzeń w wieku XIX doprowadziło do powstania (głównie wśród metodystów) nurtu, który nazywał się Holiness Movement, ruch uświęceniowy. Kładł on nacisk na rozwój pobożności. W ramach tego metodystycznego Holiness Movement rodzi się pod koniec XIX lub na początku XX wieku (różnie badacze ustanawiają te daty) ruch zielonoświątkowy: czyli wzrost nabożeństw o charakterze modlitewnym i znaczenia charyzmatów, które na tych spotkaniach zaczynają się uaktywniać. My, Europejczycy, nie znamy doświadczenia analogicznego do amerykańskich przebudzeni, choć jak nieco głębiej zanurzymy się w historię możemy na pewno podobne odnaleźć i to już od czasów średniowiecza. Niektórzy badacze zwracają uwagę na pewne wydarzenia w Walii i Anglii na początku XX wieku, które nosiły taki charakter. Ale najczęściej o przebudzeniach mówimy w kontekście amerykańskiej kultury religijnej i tamtejszego protestantyzmu.

- Z „przebudzeniem" kojarzy mi się z XX-wieczny jezuita Anthony de Mello, psychoterapeuta, z pochodzenia Hindus, który propagował otwartą duchowość. Jego najgłośniejsza książka nosi tytuł „Przebudzenie". Watykan miał z nim problemy, bo nauczanie ojca de Mello wykraczało poza doktrynę katolicką. Czy takie nastawienie na pogłębianie duchowości to jest też cecha zielonoświątkowców?
- Myślę, że to jest najwłaściwsze stwierdzenie. Pogłębianie duchowości, czyli sytuacja, kiedy nie wystarcza nam już niedzielne nabożeństwo, proste formuły i rytuały. Duchowość musi iść w stronę pogłębionego zaangażowania i wpływu na życie. To nie tak, że mamy na co dzień sprawy religijne i pozareligijne. Człowiek jest utkany przez Pana Boga jako całość. Duchowość przenikać powinna całą jego egzystencję. Mówimy więc o człowieku, który w pewnym momencie doświadcza wyjścia ze swoistego snu w życie, a pełne życie jest związane z dostrzeganiem obecności Pana Boga we wszystkim, czego doświadczamy. I w tym sensie słowo „przebudzenie" jest tu bardzo trafne.

- Jakie są relacje między waszym ruchem a Kościołem katolickim? Czy jesteście przez Kościół katolicki traktowani jak partnerzy czy jak sekta?
- Panują tutaj pewne nieporozumienia wynikające z faktu, że omawiane zjawiska są nowe. Przyzwyczailiśmy się do mówienia o „Kościołach Reformacji" – luteranizmie, kalwinizmie, anglikanizmie, bo trwają one już setki lat, świadomość ich istnienia i odrębności się zinstytucjonalizowała. Jeśli chodzi o zielonoświątkowców, to ruch jest młody, dlatego przy odrobinie złej woli łatwo przykleić mu łatkę sekty. Warto jednak podkreślić, że Kościół katolicki od lat 70. XX wieku prowadzi dialog ekumeniczny z przedstawicielami ruchu zielonoświątkowego. Te dialogi odbywają się w pięcioletnich cyklach, których finałem jest każdorazowo raport końcowy określający, co nas łączy, a co dzieli. I to jest ważne: Kościół katolicki nie prowadzi dialogu ekumenicznego z sektami, bo sekty są niebezpieczne. Jako religioznawca mogę z całą pewnością stwierdzić, że mianem sekty określa się najczęściej dzisiaj wspólnotę, która jest niebezpieczna, bo degradująca człowieczeństwo. Może jeszcze nie w Polsce, ale na Zachodzie coraz częściej mówi się o konieczności zdefiniowania sekty jako grupy destrukcyjnej. Tak więc Kościół katolicki nie prowadzi rozmów z sektami, bo żadna sekta z natury nie jest nastawiona na dialog. Tymczasem ruch pentekostalny odwrotnie - jest otwarty na dialog. Przedstawiciele różnych nurtów pentekostalizmu mają za sobą już ponad pięćdziesiąt lat pracy, regularnego dialogu, rozmów i spotkań. Wszystko zaś opiera się na wzajemnym szacunku.

- Kościół katolicki od mniej więcej 20 lat notuje w Polsce bardzo silny odpływ wierzących, a proces ten w ostatnim czasie zdaje się przyspieszać. Czy tak dzieje się również we wspólnotach zielonoświątkowych?
- Katolicka Agencja Informacyjna przekazuje wyliczenia, według których jeszcze 40 lat temu w Polsce regularnie praktykowało 65 procent społeczeństwa, a dziś jest to najwyżej 35 procent. Mamy więc jedną z najbardziej spektakularnych laicyzacji, sekularyzacji w Europie, a może nawet na świecie. Z kolei ruch pentekostalny obecnie rozwija się na świecie bardzo dynamicznie, stając się jedną z największych jednorodnych wspólnot chrześcijańskich. Jeśli chodzi o Polskę, liczby może nie są imponujące, bo to jest około 25 tysięcy wiernych w największym z Kościołów pentekostalnych w naszym kraju – w Kościele zielonoświątkowym, ale to jest tylko jeden z Kościołów pentekostalnych, a one notują ciągle tendencję wzrostu liczby wiernych. Pewnie ten wzrost jest również efektem procesów zachodzących wewnątrz Kościoła katolickiego. Najwyraźniej część ludzi odczuwających potrzebę transcendencji, potrzebę szukania Pana Boga, odkrywa Go w innych wspólnotach, w tym pentekostalnych.

- Czy konwertyci przychodzący z katolicyzmu artykułują, co ich do tego kroku przekonało? Pan jako pastor ma z tym do czynienia, rozmawia Pan z tymi ludźmi.
- Zjawisko konwersji zawsze jest czymś dramatycznym, to nie są rzeczy przeżywane łagodnie. Żyjemy w społeczeństwie dość monolitycznym religijnie, więc bardzo często jest tak, że kiedy ktoś decyduje się na zmianę wyznania, to w środowisku, począwszy od rodzinnego, nie jest to traktowane obojętnie. Gdy rodzina słyszy, że jakaś osoba zmienia wyznanie, przechodzi do zielonoświątkowców, to pojawiają się obawy, czy nie trafiła ona do sekty, czy nie zrobił jej ktoś prania mózgu. To naturalna obawa przed tym, żeby komuś bliskiemu nie stała się krzywda. Te obawy trzeba zro-

zumieć. Na pewno strona, która dokonuje konwersji i druga strona, która się temu przygląda, mają odmienną optykę. Osoby dokonujące konwersji mówią, że zmienia się ich życie, musi więc to być ważne doświadczenie. Nazywają to przebudzeniem, od którego zaczęliśmy naszą rozmowę. Wyznają, że czegoś nie widzieli, nie rozumieli, a zaczyna do nich coś docierać i kwestie wiary stały się dla nich bardzo ważne. W naszym społeczeństwie, nadal przecież dość religijnym, kwestie wiary są ograniczane zazwyczaj do spotkań w kościele, do mszy. A tutaj człowiek zaczyna czytać Biblię, zaczyna ją studiować i lepiej się z nią zapoznawać. Zaczyna się spotykać z innymi, żeby porozmawiać o Biblii. Tych nabożeństw jest coraz więcej, jego zaangażowanie się pogłębia, a czas, który nad tym spędza, jest zdecydowanie dłuższy niż wcześniej. Zmienia się również styl życia, ale to wywołuje lęki ze strony rodziny. Jak już powiedziałem, one są naturalne i zrozumiałe, ale dobrze jest się przyjrzeć owocom: czy człowiek wydaje je lepsze, czy one są smaczniejsze, czy staje się bardziej ludzki.

- Czy istnieje jakaś ceremonia, jakiś symboliczny znak przyjęcia nowego członka do Kościoła zielonoświątkowego?

- Tak, tu widać wyraźne nasze protestanckie korzenie. Głównym aktem związanym z konwersją, z przejściem do środowiska pentekostalnego w większości wspólnot jest chrzest. Ponieważ w reprezentowanej przez nas tradycji chrzest jest przyjmowany w wieku świadomym, dlatego osoby, które były ochrzczone jako niemowlęta albo dzieci, traktuje się z tej perspektywy jako osoby, które jeszcze nie dokonały świadomej decyzji o swoim chrześcijaństwie. Gdy ta decyzja zostaje podjęta, jej przypieczętowaniem jest właśnie zanurzenie w wodzie, bo tak to wygląda w tych wspólnotach. Chrzest zamyka dotychczasowy model funkcjonowania w świecie religijnym, otwierając nowy, który wiąże się ze świadomym wyruszeniem za Chrystusem. Tu ewidentnie chrzest jest aktem inicjacyjnym. Poprzedzony jest dogłębną zmianą, która dokonuje się w człowieku. Bo tu nie chodzi tylko o rozumową decyzję, ale powinny pokazywać się owoce zmiany i to, że Chrystus staje się dla człowieka Kimś najważniejszym, wartością pierwszorzędną.

Wojciech Gajewski

- Pięćdziesiątnica jako punkt odniesienia: co z niej wynika w sensie doktryny, przekonań? Czemu akurat ona jest punktem odniesienia dla tego nurtu chrześcijaństwa?

- Za siedem lat będziemy obchodzić dwa tysiące lat chrześcijaństwa. Historycy Kościoła postrzegają powstanie chrześcijaństwa jako osadzone w wydarzeniach Paschy, w życiu i śmierci Jezusa. Według historycznej tradycji miało to miejsce w roku 30. naszej ery. Chrześcijaństwo jest efektem tych wydarzeń, możemy stwierdzić, że w wymiarze symbolicznym rodzi się ono w dniu święta żydowskiego Pięćdziesiątnicy (Pentekoste). To właśnie tego dnia ma miejsce zesłanie Ducha Świętego, czyli nasze polskie Zielone Święta. Początki Kościoła są ściśle związane z religijnością i tradycją żydowską. Tak właśnie przedstawia nam to święty Łukasz w Dziejach Apostolskich, w drugim rozdziale. Temu wydarzeniu towarzyszyły specjalne zjawiska, które Łukasz w swoim dziele opisuje bardzo plastycznie: na uczniów zstąpił Duch Święty i pojawiły się ognie nad ich głowami. Uczniowie zaczynają mówić innymi językami. Wychodząc z wieczernika, udają się do świątyni i przemawiają tymi językami do zgromadzenia. Łukasz opisuje to jako fenomen, zjawisko, które doprowadziło do nawrócenia tysięcy ludzi jednego dnia.

- Z pięćdziesiątnicą wiążą się zjawiska charyzmatów. Jak to rozumieć?

- Słowo charyzmat wywodzi się z greki i oznacza bezinteresowną łaskę, niezasłużoną życzliwość czyli charis, stąd „dar łaski" - charyzmat. Jego dawcą jest Pan Bóg. Charyzmaty opisuje w miarę szeroko apostoł Paweł w Pierwszym Liście do Koryntian, w rozdziale 12. i 14., ale też w Liście do Rzymian, pojawiają się one też w innych miejscach Nowego Testamentu. Charyzmaty mogą się wiązać z konkretnymi służbami pewnych osób, dlatego Paweł pisze o charyzmacie apostołów, proroków czy nauczycieli, ale wspomina dar mówienia językami, dar cudownych uzdrowień. Takie chrześcijaństwo jawi się na kartach Nowego Testamentu, Kościoła apostolskiego. Specyfika duchowości pentekostalnej polega na przekonaniu, że charyzmaty dalej mogą w Kościele funkcjonować. Niektóre Kościoły mają do charyzmatów stosunek ostrożny. Często ludzie, którzy zaczynają być tymi charyzmatami obdarowani, nie mogą znaleźć swojego miejsca w tradycyjnych Kościołach, które charyzmatów nie uznają albo traktują je niewłaściwie. Ci, którzy chryzmaty otrzymują, zaczynają szukać wspólnot, w których znajdą zrozumienie. To jest korzeń ruchu pentekostalnego.

- Jak wygląda codzienne praktykowanie religijności u zielonoświątkowców? Są jakieś nakazy, zestaw obowiązków? Czy to jest bardzo indywidualne?

- Indywidualizm to jest podstawowa cecha nurtu pentekostalnego. Mówimy, że to ruch, a ruch oznacza bycie ciągle w drodze, nie jest zamknięty strukturalnie do jakiegoś jednego modelu, który by coś narzucił, powiedział, że tak należy się zachowywać. Ale najważniejsze chyba w tej pobożności indywidualnej będzie odkrycie niezmiernej życzliwości Pana Boga, który udzielając człowiekowi łaski nowego życia, budząc go i obdarzając charyzmatami, udziela mu bezpośredniej relacji z sobą. Tu pewnie każdy znajdzie swój własny model i nie ma jednego narzuconego. Być może dlatego, że dużą rolę odgrywa w tym wszystkim Duch Święty, który każdego człowieka prowadzi oddzielnie do bycia naśladowcą Jezusa Chrystusa. W związku z tym pobożność indywidualna jest szczególnie pielęgnowana. Polega ona przede wszystkim na indywidualnej modlitwie, która nie wiąże się z gotowymi regułkami. Nie odczytuje się modlitw, tylko szuka się własnego języka, swoistej gramatyki pobożności, przemawia się do Boga indywidualnie. Oczywiście jest modlitwa „Ojcze nasz", są psalmy, ale zielonoświątkowcy zawsze będą podkreślać wartość własnych słów, osobistej relacji i rozmowy z Bogiem. Ważną funkcję pełnią również wspólnotowe spotkania, a w nich najważniejsza jest Biblia.

- Cechą wspólnot i indywidualnej pobożności jest od dawna czytanie Pisma Świętego.

- Rozważanie Pisma stoi w centrum naszych nabożeństw. Są one bardzo spontaniczne, dużo jest miejsca na improwizację. Ważną rolę odgrywa indywidualna modlitwa i muzyka. Widać tu źródła amerykańskie, bo jest dużo śpiewów gospel. No i kazanie, które nie zamyka się w kilku albo kilkunastu minutach, ale raczej ma charakter dłuższej narracji, nawet godzinnej. Więc takie nabożeństwa mogą trwać dość długo. Celebrowana jest też Wieczerza Pańska, czyli Eucharystia. Tu jest różnie, w zależności od tego z jakiej tradycji wywodzi się dane środowisko pentekostalne.

- Muszę zapytać jeszcze o stosunek tego nurtu chrześcijaństwa do innych religii, zwłaszcza do islamu. Czy są przejawy kontaktu, dyskusji między tymi religiami?

- Osobiście nie spotkałem się (ale to może być tylko moja perspektywa) z formą dialogu między pentekostalizmem a islamem. Raczej pentekostalizm jest nastawiony misyjnie, jego głównym motywem jest prowadzenie ewangelizacji także wśród wyznawców proroka Mahometa. To będzie najbardziej charakterystyczna cecha tych relacji: misja wśród ludzi, którzy nie znają Chrystusa – i pokazanie, przybliżenie im Chrystusa.

- Czy nie dochodzi przy tym do jakichś form prześladowania misjonarzy na tych obszarach Afryki Północnej czy Równikowej, gdzie dominującą pozycję ma islam? Czy pojawienie się waszych misjonarzy nie wywołuje agresji?

- Niestety zdarzają się dramatyczne sytuacje. Bardzo często kiedy polskie media informują o zamachach ze strony fundamentalistów islamskich (bo nie można wszystkich wyznawców islamu włożyć do jednego worka), mówi się, że doszło do zamachu na chrześcijan w czasie mszy. Tymczasem nie była to msza tylko nabożeństwo, często zielonoświątkowe. Z racji tego, że ruch pentekostalny jest bardzo dynamiczny, wchodzi on w miejsca bardzo trudne, czyli tam, gdzie albo występuje dominacja islamu, albo systemowy ateizm, jak ma to miejsce w Chinach czy Korei Północnej. Mimo to dostrzegamy tam liczne przebudzenia. Afryka Północna może w mniejszym stopniu, ale Afryka Subsaharyjska jest przestrzenią dużej aktywności misyjnej. Mówi się, że za kilka lat połowa wszystkich protestantów to będą ludzie żyjący w Afryce Subsaharyjskiej. Ale część tamtejszych społeczności jest związana z islamem, więc naturalnie tworzy to problemy. Notujemy dużo przykładów przemocy. Mam dane z wielu miejsc, m.in. z Open Doors, bardzo ciekawego forum, gdzie jest chrześcijańska misja śledzenia prześladowań chrześcijan w środowiskach nieprzychylnych. Możemy powiedzieć, że prześladowania nurtu pentekostalnego są jednymi z najliczniejszych, bo tam jest najwięcej konwersji, a to dla środowiska islamu jest nie do przyjęcia. Czyli tam, gdzie relacje były uporządkowane między islamem a Kościołami chrześcijańskimi, tam one nie są tak groźne, jak wtedy, kiedy pojawiają się przedstawiciele nowych form chrześcijaństwa. Wywołuje to wzrost aktywności prześladowczej.

- Jeśli mówimy o silnej laicyzacji, zwłaszcza Europy i ostatnio Polski, to nasuwa się myśl, że działanie misyjne może być skierowane w stronę tych, którzy utracili wiarę czy odeszli ze wspólnot chrześcijańskich. Czy są jakieś przykłady waszej misyjności na obszarach tradycyjnie chrześcijańskich, np. w Europie? Czy to jest praktykowane?

- Dostrzegamy, że współczesny człowiek jest zagubiony, notujemy ogromne problemy w obszarze zdrowia psychicznego, mamy sporo ludzi cierpiących na depresję, chorujących na schorzenia cywilizacyjne, na alkoholizm czy narkomanię. Mamy więc duży odsetek ludzi pogubionych, którzy byli może chrześcijanami konkretnej konfesji, ale dawno przestali nimi być, nie uczestniczą w nabożeństwach. I to zjawisko jest zauważane przez środowiska pentekostalne. Organizują one spotkania dla ludzi, którzy znaleźli się gdzieś na marginesie, stracili wiarę. Naturalne stają się takie aktywności jak prowadzone według metody pastora Davida Wilkersona z USA ośrodki dla ludzi uzależnionych, jak Teen Challenge, wspomagające wychodzenie z alkoholizmu, narkotyków czy innych trudnych sytuacji. Zbór, w którym jestem pastorem, jest zaangażowany w taką właśnie służbę – pomoc ludziom, którzy znaleźli się na zakręcie. I to z pewnością jest działanie misyjne w najlepszym tego słowa znaczeniu – pomoc ludziom w potrzebie, odnaleźć wzór człowieczeństwa – Jezusa Chrystusa.

Zostań partnerem #gramwgastro

Autor: Anna Zawiślak

Razem raźniej - to nie tylko popularne powiedzenie, ale i fakt. Dowodzi tego zawiązana niedawno pod wspólnym szyldem #gramwgastro grupa przedsiębiorców. Korzyści ze współdziałania jest sporo, i to na wielu płaszczyznach.

#gramwgastro to pomysł na zintegrowanie i współdziałanie branży gastronomicznej w naszym regionie. Idea jest prosta: przedsiębiorcy, którzy przystąpią do inicjatywy, mają szansę na wspólne negocjowanie atrakcyjnych cen od producentów. Producenci, dystrybutorzy i hurtownicy zyskają dużą grupę stałych odbiorców. Ponadto wszyscy mogą poznać się lepiej, poprzez szereg warsztatów i spotkań biznesowych oraz integracyjnych. A gastronomicy dodatkowo mogą brać udział w szkoleniach podnoszących ich kwalifikacje i umiejętności miękkie.

Inicjatywę #gramwgastro zainicjował koszaliński przedsiębiorca i restaurator Dawid Promiński. Do jego zespołu dołączyli Bartłomiej Łańcucki oraz Arkadiusz Martyna. Wszyscy troje reprezentują zupełnie różne specjalizacje, za to wspólnie chcą tworzyć nie tylko grupę kupiecką, ale zgraną i skonsolidowaną społeczność.

Jak wspomnieliśmy, korzyści płynących z bycia uczestnikiem grupy jest wiele. Przede wszystkim negocjowane ceny oraz dostawy. Towar, którego być może do tej pory nie opłacało się sprowadzać, w skali grupy staje się dostępny i przystępny cenowo. Każdego dnia dołączają kolejni partnerzy, a ich oferta stanowi potężną gamę możliwości zaopatrzenia punktów gastro. Kolejnym atutem jest profesjonalne doradztwo, na każdym etapie: począwszy od tego „jak zacząć biznes gastronomiczny", po zarządzanie miejscem i ludźmi, zaawansowany marketing oraz nowoczesne rozwiązania księgowe.

Nadrzędnym celem jest stworzenie prężnie działającej wspólnoty. Grupy ludzi zajmującej się wszystkim, co wiąże się z gastronomią. Wymiana doświadczeń, wsparcie, budowanie pozytywnych relacji i tworzenie dobrej biznesowej atmosfery.

Grać w gastro może każdy, bez względu na to, jakiego typu punkt lub usługę gastronomiczną reprezentuje. Razem naprawdę można więcej. Pandemia była okresem, który na długo, a nawet po dziś dzień rozchwiał wiele kulinarnych biznesów. Warto zawczasu połączyć siły i wspólnie szukać najlepszych rozwiązań. Wzajemne wspieranie się to nie tylko dobra praktyka, ale i korzyści. Dobrze tworzone miejsca są nie tylko talerzami z jedzeniem, ale przede wszystkim miejscami, do których się wraca.

Więcej informacji o tym, jak zostać członkiem #gramwgastro na stronie internetowej www.gramwgastro.pl, ale najłatwiej będzie odezwać się do przedstawiciela handlowego grupy.

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

STOR streetfood w nowym wydaniu

Autor: Anna Zawiślak | **Fotografie:** Zatrzymane Chwile Katarzyna Łyczak

Nic tak nie budzi ciekawości, jak nowy punkt gastronomiczny na mapie miasta. W sieci wrze, a ludzie w mediach społecznościowych szerują posty, które uchylają rąbka tajemnicy. 25 października został otwarty STOR, miejsce zupełnie inne od wszystkich pod względem wizerunkowym. Wykonany w technice 2D i z masą graffiti oraz stylistyką skierowaną do młodego pokolenia, to z pewnością wyróżniające się miejsce. Rozmawiamy z twórcą STOR, restauratorem Dawidem Promińskim.

- Już od kilku tygodni mogliśmy przyglądać się z zaciekawieniem powstającej nowej przestrzeni w Koszalinie. Graficzna biel i czerń zaczepiają oko.
- STOR to drugi w Polsce lokal wykonany w technice 2D. W całości jego barwy są czarno – białe i ta stylistyka wręcz wylewa się na zewnątrz. Miejsce to ma intrygować wzrok, ale także kusić smakiem. Kolorowi będą na pewno goście, którzy przyjdą odwiedzić STOR oraz kolorowe są serwowane dania.

- Opowiedz, jak powstało to miejsce.
- Przede wszystkim STOR powstał w dobrze znanej już wcześniej przestrzeni, która także związana była z gastronomią. Postanowiliśmy mocno wykorzystać wszystko, co się dało z poprzedniej realizacji. Drogą recyklingu i zasady „zero waste" przetworzyliśmy na swoje potrzeby to miejsce. Ciekawostką jest to, że lokal ten jest dwupoziomowy. W przyziemiu zbudowaliśmy na nowo w pełni profesjonalną kuchnię.
Technika 2D jest bardzo widowiskowa i wprowadza nową jakość do Koszalina. Nie udałoby się to bez zaangażowania dwóch bardzo utalentowanych i kreatywnych twórców: Kresha i Łukasza Szamburskiego. To oni w całości odpowiedzialni są za wizualną stronę STOR. Układ funkcjonalny, po raz kolejny dla naszych lokali, zrobiła niezastąpiona Nikola Kaczmarzyńska.
Jak dziwnie by to nie zabrzmiało, oprócz świetnego streetfoodu, zapraszam wszystkich do toalety. Dlaczego? To miejsce, które zostało szczególnie dopieszczone przez naszych artystów. W odbiciu lustrzanym jest tam rozpisanych 1000 słów. Jest więc co czytać. Mam nadzieję, że zrobi wrażenie na odwiedzających. Marzy nam się taki pomysł „Szlakiem koszalińskich toalet" i mam nadzieję, że inni restauratorzy z miasta również podchwycą ten pomysł.

- Na co warto wpaść do STOR?
- STOR to streetfood. Specjalnością i tym, na co szczególnie zapraszam, są croissanty. Są one teraz niezwykle popularne, a my mamy na nie ciekawe pomysły. W STOR będzie okazja zamówić je na słodko i na wytrawnie, na ciepło i na zimno. Będzie więc wiele okazji, aby przetestować swoją ulubioną wersję. Poza tym coś, co wszyscy uwielbiają, czyli smashburgery. Oczywiście w wielu wariantach. Warto wpaść również na bowl – czyli miski wypełnione smakiem i dobrymi składnikami. Warto zaznaczyć, że wegetarianie znajdą sporo opcji dla siebie. Są koktajle i soki, kawa, herbata. Nie będzie alkoholu, ale będą super pyszne piwa bezalkoholowe Hard Made 0%. Szczególnie pasują do naszych streetfoodowych propozycji. Smaki Hard Made Strawberry Crush 0% i Hard Made Rhubarb Crush 0% działają orzeźwiająco i są na naszym barze.
Zapraszamy też oczywiście na coś na słodko. Nasze dania można spokojnie zabrać ze sobą lub zamówić na wynos. Lokal czynny będzie już od 7.30 rano do 18.00. W weekendy od 11.00 do 19.00. Jeśli miałbym zdefiniować to miejsce, to nazwałbym je całodniową śniadaniownią.
Udało nam się zbudować dobry i sprawny team. Szefem kuchni jest Mateusz Megger, który także szefuje w innym lokalu z ramienia grupy #gramwgastro, czyli w Restauracji Green. Menedżerem w STOR jest Patryk Świderski, którego także możecie znać z Greena. Obaj dokładają wszelkich starań, żeby wszystko było dowiezione na czas, dlatego ja mam spokojną głowę, mając team na tak wysokim poziomie. Jednocześnie mamy naprawdę dobrze rozwiniętą własną flotę dowozu, więc śniadania będzie też można zamawiać już od 8 rano.

- STOR to czwarty twój lokal w mieście, zaraz po Green Pubie, Uno, Uno 2. Doliczyć też należy Krowę Burgera, wakacyjne foodtrucki. Jak Ci się udaje prowadzić tak odmienne miejsca jednocześnie?
- Gastronomiczny biznes nie jest łatwy i wymaga wielu poświęceń. Od pewnego czasu mocno stawiamy na szkolenia i rozwój mojego teamu. Mamy fantastyczny zespół, do które-

go co jakiś czas dołączają nowe osoby. Rozwinęliśmy się zdecydowanie od czasów covidu, dopracowując procesy, struktury, ale także dopracowaliśmy potrawy, stworzyliśmy system zamówień online, dowozy nie stanowią żadnego problemu. Koszalin jest miastem, które wybrałem sobie na życie i na pewno planuję tu żyć i pracować przez jeszcze długi czas. Zależy mi na tym, aby w naszym mieście coś się działo, o czymś się mówiło. Chcę sprowadzać tu pomysły, którymi cieszą się mieszkańcy dużych aglomeracji. Nie ma powodu, abyśmy zostawali w tyle. Takie właśnie jest STOR. W tym lokalu ważną rolę będzie także odgrywać muzyka. Na głośnikach hip hop i rap. Jest też pomysł, aby za wirtualną konsolą stali lokalni DJ'e ze swoimi muzycznymi propozycjami.
Mam nadzieję, że mieszkańcy będą odwiedzać STOR nie tylko z ciekawości jego formy graficznej, ale przede wszystkim dla smaku, ciekawych śniadaniowych opcji, dobrej muzyki i spotkań.
STOR to lokal powstały też z idei #gram w gastro, czyli organizacji, która ma zrzeszać zarówno restauratorów, jak i producentów i hurtowników żywności. Wspólne działanie na rynku gastro, nie postrzegając się wzajemnie jako konkurencję, a raczej wsparcie na pewno ułatwia codzienne funkcjonowanie.

- Czy powiedziałeś już ostatnie słowo, jeśli chodzi o gastronomię?
- Wręcz przeciwnie. Tworzę nowy projekt i jeśli jest ktoś, kto chciałby dołączyć do projektu i zostać inwestorem, zapraszam do rozmów. Gwarantuję ciekawą przygodę, razem możemy tworzyć nie tylko dobrą kuchnię, ale i emocje.

STOR Streetfood
ul. 1 Maja 42
www.storkoszalin.pl

STOR STREET FOOD

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

Mindfulness: klucz do świadomego życia i optymalnego zarządzania czasem

Autor: Amy Szymańska

Czy kiedykolwiek przegapiłeś/łaś ważne informacje na spotkaniu, bo myślałeś/łaś o czymś innym? Albo zjadłeś/łaś lunch przy biurku, nawet nie zauważając, jak smakuje? Brzmi znajomo? Badania wykazały, że przez 47 procent czasu ludzie myślą o czymś innym niż to, co robią. Ludzkie umysły błądzą, niezależnie od tego, czy próbują czytać ważne e-maile, rozmawiać z klientami, aktualizować dane dotyczące sprzedaży, czy rozmawiać ze współpracownikami. Co ciekawe, odkryto również, że ludzie byli mniej szczęśliwi, gdy ich umysły błądziły, niż gdy nie błądziły. Mindfulness i zwracanie uwagi na teraźniejszość może nie tylko poprawić naszą koncentrację, ale może również pomóc zmniejszyć stres, poprawić relacje i pozwolić nam poczuć się bardziej związanymi z chwilą obecną.

Ale czym dokładnie jest Mindfulness? Według „Psychology Today", Mindfulness to stan aktywnej, otwartej uwagi na teraźniejszość. Kiedy ktoś jest skoncentrowany, obserwuje swoje uczucia i myśli, z dystansu, nie oceniając ich jako dobre lub złe. Mindfulness oznacza życie w chwili obecnej i faktyczne doświadczanie tego, co życie ma do zaoferowania. Istnieją różne sposoby, jak możemy trenować nasze umysły. Jednym z łatwych i skutecznych sposobów jest medytacja i ćwiczenia uwagi.

Dlaczego Mindfulness jest teraz tak popularna? Dla większości ludzi życie staje się coraz bardziej absorbujące. Technologia oznacza, że zawsze mamy coś do zrobienia i nie ma zbyt wielu okazji, by po prostu „być". Ludzie często robią dwie lub trzy rzeczy w tym samym czasie: piszą SMS-y podczas oglądania telewizji, a nawet patrzą na swój telefon, idąc chodnikiem. Ludzie pracują dłużej i przynoszą pracę do domu. Wszystko to może sprawić, że będziemy zestresowani, a Mindfulness może być sposobem na zmniejszenie tego stresu.

Jakie są korzyści płynące z Mindfulness? Badania pokazują, że Mindfulness zmniejsza stres i depresję. Może pomóc skoncentrować się, mieć lepszą pamięć i myśleć jaśniej. Może również pomóc ludziom lepiej radzić sobie z bólem i poprawić ich sen, a nawet może pomóc w utracie wagi, ponieważ nie zjesz całej paczki ciastek bez zastanowienia!

JAK WIĘC MOŻEMY NAUCZYĆ SIĘ BYĆ BARDZIEJ UWAŻNI W PRACY?

1. Znajdź czas na krótkie ćwiczenia uwagi.
Być może nie masz czasu, by codziennie siadać do długich medytacji i ćwiczenia uważności, ale możesz poświęcić chwilę, by skupić się na oddechu i stać się świadomym swoich zmysłów. W książce „A Monk's Guide to Happiness" Gelong Thubten zaleca praktykowanie mikromomentów uważności. Jednym ze sposobów na to jest siedzenie w dobrej pozycji i uświadamianie sobie słyszanych dźwięków. Poprzez ćwiczenia takie jak to, możesz nauczyć się skupiać swoją uwagę i trenować się, by stać się bardziej uważnym.

2. Bądź świadomy tego, co robisz.
Mindfulness polega na byciu świadomym przeżywania każdej chwili i koncentrowaniu się na każdej prostej czynności. Kiedy rozmawiasz ze swoimi współpracownikami, zwracaj uwagę na ich mowę ciała, intonację i to, co naprawdę mówią. Kiedy siedzisz przy biurku, bądź świadomy wrażenia kontaktu między twoim ciałem a krzesłem. Jeśli zauważysz, że twój umysł zaczyna błądzić, „odpływać" od tego, co robisz, zauważ te myśli i przywróć swoją uwagę do teraźniejszości.

3. Sporządź listę rzeczy, za które jesteś wdzięczny.
W naszym zabieganym codziennym życiu łatwo jest skupić się tylko na rzeczach, które poszły źle i być negatywnie nastawionym do ludzi i rzeczy wokół nas. Tworząc listę rzeczy, za które jesteśmy wdzięczni, możemy mieć bardziej zrównoważony pogląd na naszą rzeczywistość. Pamiętanie o rzeczach, które idą dobrze, może również pomóc poprawić naszą motywację, kreatywność i produktywność.

4. Unikaj wielozadaniowości.
Robienie wielu rzeczy na raz może sprawić, że poczujesz się bardziej produktywny, ale często oznacza to, że nie koncentrujesz się w pełni na żadnej z rzeczy, które próbujesz zrobić. Sprawia to, że jesteś nieefektywny, bardziej skłonny do popełniania błędów i gorszy w ignorowaniu rzeczy, które nie są ważne. Może to również sprawić, że będziesz bardziej nieszczęśliwy, ponieważ stracisz połączenie z chwilą obecną. Więc następnym razem, gdy zauważysz, że przenosisz swoją uwagę między wieloma rzeczami, pozwól sobie na chwilę, aby zdecydować, na czym naprawdę musisz się skupić i spróbuj poświęcić temu całą swoją uwagę.

Im częściej ćwiczymy regularne wykonywanie tych czterech czynności, tym bardziej możemy wyćwiczyć się w byciu bardziej uważnym w pracy i tym bardziej dostrzegamy płynące z tego korzyści. Oderwij więc swój umysł od tego, o czym myślisz i skieruj swoją uwagę na tu i teraz.

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.

REKLAMA

Zawodnicy klubu Dziki Bielice Armwrestling - od lewej: Damian Zaorski (prezes, a jednocześnie trener i zawodnik), Jonatan Walczak, Dominik Zaorski, Jan Bętkowski, za nim Gustaw Guściora, Natalia Kwiatkowska, Julia Suska, Emilia Filińska, Adrian Dąbrowski. Na zdjęciu brakuje Andrzeja Hymera, Dawida Bacy i Klaudii Smolińskiej.

„Bez naszych darczyńców nie byłoby sukcesu”

Autor: Adam Różański | **Fotografie:** Nikola Moskal, Damian Zaorski

Aż 14 medali przywieźli z Mistrzostw Świata w Armwrestlingu Malezja Kuala Lumpur 2023 członkowie klubu UKS Dziki Bielice Armwrestling. To niemal połowa medalowych zdobyczy polskiej reprezentacji, która wywalczyła tam łącznie 30 medali. W mistrzostwach wzięli udział zawodnicy z 30 krajów, rywalizując w poszczególnych kategoriach wagowych i wiekowych, osobno na prawą i lewą rękę. Odrębną klasyfikację prowadzono dla osób niepełnosprawnych.

Armwrestling, czyli wyczynowe siłowanie się na rękę, staje się coraz popularniejszą dziedziną sportu. Dyscyplina jest stosunkowo młoda, jeśli mowa o skodyfikowanych regułach. Zalicza się ją do... zapasów. Dwóch stających naprzeciw siebie zawodników zwiera dłonie i trzymając łokcie na płaskiej powierzchni, stara się przeciągnąć rękę przeciwnika w dół. Podobnie jak w zapasach i judo, o zwycięstwie decyduje siła mięśni, ale również technika, taktyka, szybkość i wytrzymałość psychiczna. Jak wyjaśnia Damian Zaorski, prezes UKS Dziki Bielice Armwrestling a jednocześnie trener i jeden z zawodników, kluczowe jest ustawienie ciała przy stole i ustawienie samych dłoni. Istnieje około 50 podstawowych zasad, których trzeba się nauczyć na początek, żeby z powodzeniem toczyć pojedynki.

Na podium stoi Jan Bętkowski

Damian Zaorski i Natalia Kwiatkowska

Ekipa Dzików po zawodach w Malezji

W 18-osobowej reprezentacji Polski na mistrzostwa w Kuala Lumpur znalazło się sześcioro „silnorękich” z Bielic. Ich dorobek medalowy robi wrażenie:

• Natalia Kwiatkowska zdobyła złoty i brązowy medal w kategorii seniorskiej kobiet w wadze do 57 kg,

• Jan Bętkowski zdobył złoty i brązowy medal w kategorii ultra senior grand masters do 78 kg (pan Jan ma 78 lat; jest najstarszym mistrzem Europy i świata w historii),

• Andrzej Hymer zdobył złoty i srebrny medal w kategorii senior ultra grand Masters powyżej 78 kg,

• Emilia Filińska zdobyła cztery „krążki”: dwa złote medale w kategorii juniorskiej kobiet w wadze do 57 kg oraz brązowy i srebrny medal w kategorii seniorskiej do 57 kg,

• Damian Zaorski zdobył dwa brązowe medale w kategorii masters do 86 kg,

• Dominik Zaorski zdobył dwa złote medale w kategorii juniorów niepełnosprawnych w wadze do 55 kg.

Wyprawę do Malezji zawodnicy musieli sfinansować we własnym zakresie, co było bardzo kosztownym przedsięwzięciem. Bez wsparcia przyjaciół (osób i firm) byłoby to niemożliwe. Dlatego ambitni sportowcy z UKS Dziki Bielice dziękują w szczególności: Gminie

Repezentacja Polski w komplecie

Emilia Filińska i Natalia Kwiatkowska podczas ceremonii medalowej w kategorii seniorek

Julia Suska i Dominik Zaorski podczas treningu

Dominik Zaorski triumfował w swej kategorii dwukrotnie

Biesiekierz, firmie E.Link Polska (Andrzej Hondo, Ireneusz Gabryś), Bałtyk-Transport (Mariusz Wiewióra), Doktor Spondylus, Sportpak.pl, Mar-Trans (Marcin Cieślinski, Joanna Cieślińska), MJC Transport, Biuro Rachunkowe Domino Sylwia Zaorska, Składy Budowlane Klein Koszalin, Gabinet Psychodietetyczny MentalDiet. Ostatnio do grona podmiotów wspierających Dziki dołączyła firma Europlant.

Damian Zaorski komentuje: - Bez naszych darczyńców nie byłoby tego sukcesu, bo nie byłoby nas stać na wyjazd. Jesteśmy im bardzo wdzięczni. Dzięki nim mogliśmy polecieć do Kuala Lumpur z pewnym wyprzedzeniem, by przejść kilkudniową aklimatyzację do tamtejszych warunków klimatycznych i innej strefy czasowej. W ten sposób stanęliśmy do rywalizacji względnie wypoczęci, w dobrej formie fizycznej i psychicznej. Gorzej było po powrocie. Powtórna zmiana strefy czasowej mocno nas rozregulowała. Dochodziliśmy do siebie przez kilka dni – dodaje z uśmiechem pan Damian.

Początki Dzików to treningi w siłowni dawnego koszalińskiego gimnazjum nr 6 przy ulicy Dąbka (obecnie VI LO). Po okresie pandemii zaczęli działać na własny rachunek, jako UKS Dziki Bielice Armwrestling. Trenują w salce urządzonej w świetlicy wiejskiej w podkoszalińskim Gniazdowie (gmina Biesiekierz). Do udziału w Mistrzostwach Świata zakwalifikowali się dzięki wcześniejszemu znakomitemu występowi na Mistrzostwach Polski i Mistrzostwach Europy w Finlandii, skąd wrócili z dziewięcioma medalami.

Najbliższą okazją do potwierdzenia dominacji klubu w polskim armwrestlingu będzie zbliżający się Puchar Polski.

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

MOJSIUK CENTRUM BLACHARSKO-LAKIERNICZE

Pierwsze w Polsce centrum napraw blacharsko-lakierniczych z certyfikatem firmyMercedes-Benz Truck

Z dorobkiem prawie pół wieku doświadczenia w branży blacharsko-lakierniczej, Mojsiuk Centrum Blacharsko-Lakiernicze kontynuuje tradycję doskonałości, zdobywając kolejne osiągnięcie: jako pierwsze centrum tego typu w Polsce uzyskało prestiżowy certyfikat autoryzacji napraw blacharsko-lakierniczych samochodów ciężarowych marki Mercedes-Benz.

Mojsiuk Centrum Blacharsko-Lakiernicze z dumą nosi tytuł lidera wśród sieci serwisowej Mercedes-Benz Truck Polska. Pomimo iż w kraju funkcjonuje około 30 serwisów blacharsko-lakierniczych tej marki, to właśnie firma Mojsiuk została wybrana jako pierwsza do tego elitarnego grona. Procedura certyfikacji trwała około pół roku i była bardzo intensywnym procesem, podczas którego serwis podlegał dokładnemu audytowi przeprowadzanemu przez przedstawicieli Mercedes-Benz Trucks Serwis Polska.

Program Profesjonalizacji Usług Blacharsko-Lakierniczych
Daimler Truck Polska – Edycja I

Certyfikat profesjonalizacji

Serwisu blacharsko-lakierniczego
w zakresie napraw samochodów ciężarowych
dla:

Mojsiuk Sp. z o.o. Sp. K.

Certyfikowany Punkt Serwisowy:
Mojsiuk Sp. z o.o. Sp. K.
76-039 Stare Bielice / Koszalin, ul. Koszalińska 89

Piotr Materzok
Head of CSP
Customer Services & Parts

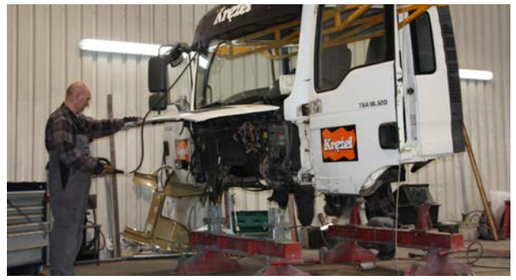
Tomasz Chyłkiewicz
Manager Customer Care
Customer Services & Parts

Jacek Sajewicz
Accident Management
Customer Care
Customer Services & Parts

Daimler Truck Polska Sp. z o.o.

Numer Certyfikatu: DTPL/CSP/CP/2023/001
Certyfikat ważny do dnia 16.05.2025 r.
Warszawa, wrzesień 2023 r.

Mercedes-Benz
Trucks you can trust



Dlaczego warto wybrać Mojsiuk Centrum Blacharsko-Lakiernicze? Ponieważ jakość i precyzja są tutaj na pierwszym miejscu. Każda naprawa wykonywana jest z użyciem oryginalnych części Mercedes-Benz, gwarantując nie tylko jakość, ale również bezpieczeństwo i trwałość naprawy. Co więcej, technologia stosowana w serwisie odpowiada standardom i procedurom marki Mercedes-Benz, co jest potwierdzeniem najwyższej klasy usług.

Nie można także zapomnieć o załodze, która przeszła specjalistyczne szkolenia, aby móc świadczyć usługi na najwyższym poziomie. Mojsiuk Centrum Blacharsko-Lakiernicze może się również pochwalić nowoczesnym wyposażeniem diagnostycznym oraz specjalistycznym sprzętem do naprawy samochodów ciężarowych, co czyni go jednym z najlepszych miejsc w Polsce do naprawy pojazdów tej klasy.

Ale to nie wszystko! Mojsiuk Centrum Blacharsko-Lakiernicze to nie tylko specjaliści od samochodów Mercedes-Benz. Serwis blacharsko-lakierniczy naprawia samochody wszystkich marek i gabarytów. Niezależnie od tego, czy jest to samochód osobowy, ciężarowy czy dostawczy, czy posiada zabudowę kontenerową czy specjalistyczną – firma Mojsiuk jest przygotowana, aby sprostać każdemu wyzwaniu. Dodatkowo serwis oferuje naprawę naczep i ich zabudowy, co również jest istotną sprawą m.in. dla firm transportowych, z uwagi na to, że w większości przypadków uszkodzeniu ulega cały zestaw (np. ciągnik siodłowy i naczepa), który można naprawić w jednym miejscu, którym jest MCB-L.

Zapraszamy do korzystania z naszych usług i naszego wieloletniego doświadczenia.

www.mojsiuk.pl/centrum-blacharsko-lakiernicze/
Szukaj nas na Facebooku: www.facebook.com/BlacharniaMojsiuk

Serwisy firmy Mojsiuk znajdują się w:
Stare Bielice k/Koszalina ul. Koszalińska 89 | tel.: +48 94 34 05 023
Szczecin ul. Pomorska 88 | tel.: +48 91 48 08 707
Gorzów Wlkp. ul. Złotego Smoka 16 | tel.: +48 95 30 10 000

Niech Twoje auto będzie zawsze w najlepszych rękach – wybierz Mojsiuk Centrum Blacharsko-Lakiernicze!

Para u psychologa

Autor: Sylwia Hille-Jarząbek

Agnieszka i Andrzej są od 5 lat w relacji. Nie zdecydowali się na ślub, za to zdecydowali się na dziecko, które aktualnie ma roczek. Mieszkają w domu Andrzeja, który budował go zanim poznał żonę. Andrzej jest biznesmenem, całkiem dobrze mu się wiedzie. Agnieszka przed zajściem w ciążę pracowała, aktualnie zajmuje się wychowaniem synka. Trzy miesiące temu w małżeństwie doszło do kryzysu, wywołanego zdradą, której dopuściła się Agnieszka. Od tamtego czasu w domu są ciągłe konflikty i awantury. Para nie wie co zrobić, rozstać się czy zostać ze względu na fakt posiadania rocznego dziecka. Do gabinetu przyjeżdżają razem. Andrzej jest bardzo rozgoryczony, uważa, że starał się zapewnić rodzinie wszystko, czuje się oszukany. Agnieszka ma poczucie winny, ale zaznacza też, że od kiedy zaszła w ciążę, Andrzej się od niej odsunął, częściej wychodził z domu, znikał. Wymagał, żeby wszystkim się zajmowała, a ona nie miała siły. Po urodzeniu dziecka doświadczyła kryzysu psychicznego, nie otrzymała pomocy, za to otoczenie powtarzało jak mantrę: „weź się w garść". Oboje deklarują chęć utrzymania relacji, ale nie mają pomysłu, jak to zrobić. Pomysł pójścia na terapię wyszedł od Andrzeja, znajomi mu doradzili.

Niemal połowa moich klientów to właśnie pary, które zgłaszają się na terapię z powodu różnych kryzysów partnerskich. Jedną z częstych przyczyn jest właśnie zdrada. Poranieni, zmęczeni, wyczerpani trwającymi od tygodni awanturami, terapię traktują jako ostatnią deskę ratunku. Niemal zawsze pojawia się to samo pytanie: „Czy można żyć po zdradzie?". Odpowiedź nie jest prosta - to zależy. Przede wszystkim musi dojść do skutecznych przeprosin. Czyli takich, w których przepraszający bierze odpowiedzialność za swój czyn, uznaje, że zranił drugiego człowieka, oraz chce zadośćuczynić krzywdę. Co to znaczy? Nie chodzi tylko o słowo „przepraszam", chodzi o pokazanie drugiej stronie, że widzę swój błąd. Nie przerzucam odpowiedzialności za zdradę na osobę przepraszaną, nie obwiniam jej za to. Patrzę z perspektywy emocji, które w związku z moim czynem czuje osoba przepraszana. Elementem skutecznych przeprosin jest wybaczenie. Przepraszana strona przyjmuje przeprosiny i wybacza, a przepraszający stara się zadośćuczynić za wyrządzoną krzywdę. Pary często zgłaszają się po przeprosinach, ale wyraźnie podkreślają, że to nic nie dało. Przepraszający powiedział, że zdradził, bo czuł się źle, a przepraszany wypomina zdradę od śniadania po kolację.

Zatem pracę w gabinecie terapeuty zaczynamy właśnie od przeprosin – czyli uznania, że to, co zrobiłem, zraniło drugiego człowieka. Dopiero w dalszym etapie przechodzimy do analizy, co nas do zdrady doprowadziło. Związek to relacja o potrzebach. Ludzie zawiązują relacje, rozmawiają ze sobą, słuchają się, starają się ciekawie spędzać czas, zaspokajając tym swoje potrzeby emocjonalne. A te w relacjach są najważniejsze. Mamy potrzebę bycia widzianym, bycia ważnym, potrzebę więzi i przynależności, miłości, wsparcia, zaufania i inne. Każda para ma część potrzeb wspólnych, część zupełnie odmiennych. Nie możemy zapominać, że zanim zostaliśmy parą, mieliśmy własną historię. Historię, której karty zapisane są od naszych narodzin, a czasami nawet wcześniej. Na to jacy jesteśmy, jak postępujemy, jaki mamy system wartości, wpływają przekazy wielopokoleniowe naszych rodzin. Wszystko ma znaczenie. Niestety w trakcie trwania relacji, dość szybko konwertujemy potrzeby emocjonalne na potrzeby gospodarcze: kupić pralkę, zmywarkę, zawieźć dzieci do przedszkoli i szkół. W pędzie dnia codziennego zapominamy, że stałe, wzajemne pomijanie potrzeb partnera jest prostą drogą do kryzysu. Kiedy na horyzoncie pojawia się człowiek, który zaspokoi nasze potrzeby wewnętrzne, niemalże jak w masło wchodzi w trwającą już relację, rozsadzając ją od środka. Nie musi się starać, kilka miłych słów, sms na dzień dobry i dobranoc, pytanie o samopoczucie i nasze niezaspokojone w relacjach potrzeby więzi, miłości, ważności dają o sobie znać. Często w gabinecie słyszę: jak ona/on mogła/mógł to zrobić? Mężczyźni często mówią: Wszystko dla niej robiłem: mieszkanie, dom, samochód, wakacje – zero wdzięczności. Narracja kobiet z kolei mówi o poświęceniu dla rodziny, obiadach, zajmowaniem się dziećmi. Czy to mało? Nie, obie strony mogą czuć żal czy rozgoryczenie. Tyle, że to dalej jest historia o potrzebach gospodarczych. Ważnych, owszem, ale nie najważniejszych.

Najważniejsza deklaracją w terapii jest potwierdzenie, przez obie strony, że para chce nadal być razem, że się kochają i chcą pracować na rzecz naprawy związku. Bez tego terapia par nie ma sensu.

Zdrada, choć to ona niesie za sobą sensację, nie jest jedynym powodem, dla którego pary zgłaszają się na terapię. Bardzo częstym gościem są młode pary, które się kochają, ale kompletnie nie dogadują. Mają jeszcze w pamięci płomienne dni, a do drzwi zapukała rutyna i nuda. Nie wiedzą, co zrobić dalej, kiedy rzeczywistość przyniosła do domu kłótnie i niesnaski. W tymi miejscu przypomina mi się para nr 2: Ola i Robert. Ola - młoda menadżerka w korpo, Robert, robiący karierę informatyk. Od początku deklarowali chęć pracy nad zmianami. Wiedzieli, że coś nie wychodzi, ale nie posiadali narzędzi do zmian. Nasza praca polegała na poszerzaniu perspektywy i poprawie komunikacji między małżonkami. Para pracowała nad samopoznaniem, identyfikacją potrzeb w stosunku do samego siebie oraz do partnera. Wykonywała różne zadania w domu, które później omawialiśmy na sesjach. Na sesje często przychodzili w wyśmienitym humorze. Zauważali, że to co robią ma sens, a ich relacja wraca na pożądane przez nich tory.

Warto podkreślić, że zanim weszliśmy w relacje, nie wychowaliśmy się w próżni. Małżeństwo to nie tylko połączenie dwojga ludzi, ale to też mariaż całych rodzin: ich zwyczajów, poglądów, sposobów rozwiązywania problemów, radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz komunikowania się ze sobą. To ma wpływ na to, w jaki sposób budowana jest nowa relacja.

W ostatnim czasie zgłaszają się też pary, które mają już zacny staż, dzieci wyfrunęły z gniazda i nagle zostają sami we dwoje. Pojawia się pytanie: jak żyć? Jest to moment, w którym wiele starych kryzysów zaczyna wychodzić na światło dzienne. Części par już nie udaje się odbudować relacji, zwłaszcza kiedy fundamentem jej trwałości było wychowywanie potomstwa. O relacje partnerską należy dbać przez całe życie.

Co para, to inna historia, inne emocje, inna praca. Nie ma jednego wzoru prowadzenia terapii par. Ważne jest, aby postawić cel, nad czym chcemy pracować, gdyż terapia nie jest remedium na wszystkie problemy. Nie zmienia sytuacji życiowej, zmienia jedynie to, jak para razem będzie budować rozwiązania do preferowanej przyszłości.

Czy są jakieś wskazówki, kiedy iść na terapię? Na pewno wtedy, kiedy:
• mamy poczucie, że nasz związek utknął w martwym punkcie,
• pomimo różnic para nadal chce tworzyć relację,
• gdy para widzi, że to co działało, nie działa, a nie ma pomysłu na zmianę,
• kiedy para chce poprawić funkcjonowanie relacji,
• po to, żeby zrozumieć mechanizmy wpływające na relację,
• z innej perspektywy spojrzeć na partnera,
• kłótnie małżeńskie są dominującym sposobem radzenia sobie z problemem,
• po zdradzie, o ile para nadal chce ze sobą być (patrz wyżej),
• i najważniejsze, kiedy żaden z partnerów nie jest w relacji z trzecią osobą.

Czasami zdarzają się sytuacje, że choć małżonkowie przyszli na terapię par, terapeuta widzi, że obciążenia związane z nieprzepracowanymi traumami z przeszłości są zbyt duże, rozdziela małżonków, proponując najpierw przepracowanie swoich osobistych problemów w terapii indywidualnej. Należy zawsze pamiętać, że by móc dać coś z siebie w relacji drugiemu człowiekowi, należy być samemu ze sobą poukładanym. Partner nie może być w relacji włożony w miejsce posiadanych na starcie braków. Nie jest ani naszą matka, ani naszym ojcem, nie ma obowiązku dawać nam tego, co powinniśmy otrzymać na starcie od naszych rodziców.

Ważną informacją, jest to, że nie prowadzi się terapii pary, kiedy jedno z partnerów stosuje przemoc. Nie oznacza to, że taka terapia nie będzie w przyszłości możliwa, jednakże na początek zarówno sprawca, jak i ofiara przemocy powinni przejść swoje procesy indywidualne.

Terapia par nie służy również do zmuszenia partnera, żeby z nami został, czy też zmienił się o 100%. To, kim jesteśmy, jest nasza wartością. Nie możemy zmienić naszego temperamentu. Możemy popracować nad poszukiwaniem rozwiązania, jak skutecznie radzić sobie, kiedy pojawia się problem. Co każda ze stron może wnieść do związku, co dać z siebie, aby wypracować inny sposób reagowania.

No i wreszcie temat, który w gabinecie z reguły wypływa bardzo nieśmiało, czyli „sprawy łóżkowe". Cóż, jeśli nie działa relacja, jest dużo zakłóceń, to z reguły pierwszą ofiarą jest pożycie intymne. Musimy pamiętać, że intymność to nasza najwrażliwsza, a jednocześnie najdelikatniejsza sfera. Jeśli mamy w sobie dużo złości na partnera, a niepożądane emocje uruchamiają się już na sam jego widok, nie ma możliwości prawidłowego funkcjonowania w sferze seksualnej. Warto o tym pamiętać, zanim poszukamy zastępstwa, zdradzając stałego partnera.

Nie wszystkie terapie par kończą się sukcesem. Jest to proces, w którym często goszczą łzy i wiele przeciwstawnych emocji. Pary, które rozpoczynają pracę nad relacją, wchodzą w proces z otwartością, patrzą w przyszłość, zwielokrotniają szansę na sukces. Pamiętajmy proszę, że nie da się iść naprzód z odwróconą do tyłu głową.

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

MISTRZOWSKA OFERTA
plus
2 abonamenty w cenie 1
od 59 zł /mies.
przez 2 lata z rabatami za 2 abonamenty
Od 25. mies. 109 zł/mies. z rabatem
Wymagany jednoczesny zakup lub przedłużenie umowy z abonamentem Polsat Box za min. 20 zł/mies., lub internetu za min. 19 zł/mies., lub innego abonamentu głosowego za min. 39 zł/mies.
Dotyczy wybranych wariantów ofert. Wymagany jednoczesny zakup lub przedłużenie umowy z abonamentem Polsat Box za min. 20 zł/mies., lub internetu za min. 19 zł/mies., lub innego abonamentu głosowego za min. 39 zł/mies. innego niż abonament z rodziny „DUET, RODZINA, RODZINA+". Prezentowana w Regulaminie opłata M DUET w wysokości 98 zł nie uwzględnia rabatu za e-fakturę 10 zł i rabatu specjalnego 29 zł. Opłata za M DUET od 25. miesiąca wynosić będzie 109 zł/mies. z rabatem 10 zł za e-fakturę. Szczegóły w Regulaminach: „Mistrzowska Oferta M", „DUET, RODZINA, RODZINA+ 7 DODATKOWA KARTA" na plus.pl
Przyjdź i sprawdź
Koszalin
Galeria EMKA (ul. Jana Pawła II 20) | CH Forum (ul. Paderewskiego 1)
tel: 508 14 15 15

Cieknie z nosa? Masz pokrzywkę? Łzawią oczy? To wcale nie musi być alergia!

Autor: Agnieszka Kobalczyk – Rohde

W 1973 roku w czterech stanach Ameryki doszło do masowego zatrucia 232 osób, które zjadły jedną z partii tuńczyka w puszkach. Pierwsze objawy pojawiły się u nich około 45 minut po jego spożyciu i utrzymywały około ośmiu godzin, szczęśliwie nie zabijając żadnego z konsumentów. Jak się później okazało, ryby te zawierały od 680mg do 2800mg histaminy w przeliczeniu na 1kg mięsa ryby i to ten związek był winowajcą. Zatrucie histaminą określono jako skombrotoksizm lub „chorobę makrelową" od łacińskiej nazwy ryb makrelowatych (Scombridae), ponieważ właśnie po ich spożyciu obserwowano zazwyczaj objawy zatrucia. WHO zaproponowała zastąpienie tej nazwy bardziej precyzyjnym terminem „zatrucia histaminą", ponieważ ten stan może być spowodowany spożyciem nadmiernej ilości nie tylko ryb, ale także wielu innych produktów spożywczych bogatych w histaminę.

Zatrucie histaminą wynika ze spożycia jednorazowo dużej dawki histaminy. Ponieważ na przestrzeni ostatnich 30-40 lat zaczęto obserwować coraz częściej niekorzystne reakcje po spożyciu znacznie mniejszych dawek histaminy (teoretycznie bezpiecznych dla osób zdrowych), zaburzenie to zdefiniowano jako „nietolerancję histaminy" bądź „nadwrażliwość na histaminę" (HIT – Intolerance Histamine).

SKĄD SIĘ BIERZE HISTAMINA?

Histamina jest substancją wytwarzaną naturalnie w organizmie człowieka z aminokwasu histydyny, który czerpiemy z białka. Pełni ona wiele funkcji, oddziałując na tzw. receptory histaminowe. Jak dotąd poznano cztery ich rodzaje: H1 i H2 obecne w przewodzie pokarmowym, H3 w mózgu i komórkach nerwowych oraz H4, zlokalizowane w mózgu i komórkach układu immunologicznego. W zależności od miejsca oddziaływania na receptory, histamina wpływa na wydzielanie kwasu solnego w żołądku, jest neuroprzekaźnikiem w układzie nerwowym, odpowiada za ilość wydzielanego śluzu w przewodzie pokarmowym, steruje przepuszczalnością i tworzeniem naczyń krwionośnych. Histaminę kojarzymy przede wszystkim z reakcjami alergicznymi, które niwelujemy lekami przeciwhistaminowymi. Jest ona regulatorem snu, jej nadmiar w ośrodkowym układzie nerwowym działa pobudzająco, utrudnia sen i koncentrację.

Skąd zatem histamina znalazła się w już przecież martwych rybach? W latach 70. XX wieku rozwiązano tę zagadkę. Okazało się, że w jelitach ryb rozwijały się bakterie, które uzbrojone w enzym dekarboksylazę aminową rozkładały rybie białko do histaminy – dokładnie takiej samej, jaką sami produkujemy w swoich organizmach. Od tej pory zaczęto zastanawiać czy, gdzie i w jakim stężeniu znajdziemy histaminę w produktach spożywczych.

GDZIE JEST DUŻO HISTAMINY?

Znajdziemy ją w produktach, które zostały przypadkowo zanieczyszczone bakteriami wyposażonymi w enzym rozkładający histydynę, zazwyczaj długo przechowywanych w niewłaściwych temperaturach i warunkach higienicznych. Mrożenie i obróbka termiczna nie zmniejszają jednak zawartości histaminy, ponieważ jest ona odporna na temperaturę. Jej ilość wzrasta znacząco podczas procesów przetwarzania żywności takich jak kiszenie (fermentacja), dojrzewanie, suszenie, wędzenie czy długie przechowywanie. W procesach produkcji żywności stosuje się technologicznie różne szczepy mikroorganizmów, także tych obdarzonych zdolnością do zamiany histydyny w histaminę. Mowa o długo dojrzewających serach (typu cheddar, parmezan, serach pleśniowych), długo dojrzewających wędlinach (szynce parmeńskiej, kabanosach, suchych kiełbasach, salami). Bardzo bogate w histaminę są wędzone i surowe ryby (sushi), konserwy rybne (sardynki, anchovies). Spośród ryb solone śledzie mają stosunkowo niską zawartość histaminy, ale po ich wypłukaniu z soli jej zawartość szybko wzrasta, więc należy je szybko zjeść. Spore ilości histaminy znajdziemy w kiszonkach i octach winnych. Bardzo bogate w histaminę są drożdże, a pizza to istna bomba histaminowa! Szampan z truskawkami, czerwone wino z deską serów, czy piwo z wędzonymi przekąskami nie są najlepszym zestawem dla histaminowych nadwrażliwców. Histaminę znajdziemy także w pomidorach, a zwłaszcza w ich wersji przetworzonej: przecierze i keczupie. Dopuszczalna zawartość histaminy w produktach żywnościowych w Polsce wynosi 200mg/kg lub litr produktu spożywczego, jednak realnie te normy nie zawsze są możliwe do zachowania, szczególnie w przypadku tradycyjnie produkowanej żywności. Istnieją także bardzo duże rozbieżności w zawartości histaminy w produktach, w zależności od producenta i stosowanej metody produkcji.

KLINICZNE NASTĘPSTWA HISTAMINY

Objawy związane z niekorzystnym działaniem histaminy mogą być bardzo zróżnicowane, również jeśli chodzi o ich nasilenie – od łagodnych do ciężkich. Mogą dotyczyć skóry, przewodu pokarmowego, układu oddechowego, układu krążenia, układu nerwowego. Histamina wywołuje szereg rozmaitych objawów klinicznych. To sprawia, że pacjent z tą dolegliwością odwiedza lekarzy wielu specjalności, często bez efektu. Do łagodnych, ale nieprzyjemnych należą: świąd, zaczerwienienie skóry, pokrzywka, obrzęk powiek, ust, wodnisty katar, łzawienie i zatkany nos, kolkowy ból brzucha, wzdęcia, bóle głowy (przypominające migrenowe), zawroty głowy, bezsenność. Do ciężkich należą: skurcz oskrzeli, zaburzenia rytmu serca (kołatanie), zaburzenia miesiączkowania, obrzęk krtani, spadek ciśnienia krwi, a nawet wstrząs anafilaktyczny. Jak widać, nadmiar histaminy może być niebezpieczny, a nawet nas zabić, więc natura obdarzyła nas mechanizmami obronnymi, kontrolującymi jej stężenia. Za rozkład histaminy w przewodzie pokarmowym (pochodzącej z jedzenia lub produkowanej przez nasz mikrobiom jelitowy) odpowiada enzym DAO (oksydaza diaminowa). Tę, którą produkujemy sami, rozkłada inny enzym: HNMT (N-metylotransferaza histaminy). Jeśli dochodzi do zaburzenia równowagi pomiędzy ilością nagromadzonej histaminy a zdolnością do jej degradacji, rozwija się nadwrażliwość pokarmowa (pseudoalergia) z szerokim spektrum objawów. Jest to najczęściej związane z niedoborem wspomnianego wyżej enzymu DAO. Deficyt enzymu może wynikać z przyczyn pierwotnych, uwarunkowanych genetycznie, ale i wtórnych, związanych z chorobami przewodu pokarmowego: nieswoistymi zapaleniami jelit, stanami zapalnymi żołądka, zespołem jelita drażliwego, celiakią, nieceliakalną nadwrażliwością na gluten, dysbiozą jelitową, SIBO, infekcjami pasożytniczymi. W każdej sytuacji, gdy mamy do czynienia z jakąś patologią w przewodzie pokarmowym, może dojść do rozwoju tego zaburzenia. Aktywność enzymu DAO zmniejsza się także w przypadku niewydolności nerek, wirusowych zapaleń wątroby, marskości wątroby, niedoborów witaminy B6, cynku i miedzi. Przypuszcza się, że na niedobór DAO może cierpieć 15% populacji, ale są to bardzo ostrożne szacunki. W rozwoju wtórnej nietolerancji histaminy bardzo istotną rolę odgrywa także przyjmowanie leków blokujących działanie enzymu DAO lub wprost stymulujących wydzielanie histaminy (popularny metamizol, kwas acetylosalicylowy, leki z grupy NLPZ, kodeina, betahistyna, niektóre antybiotyki, furosemid, leki wykrztuśne: ambroksol czy N-acecylocysteina, leki przeciwdepresyjne z grupy inhibitorów MAO i wiele innych). Konsumpcja alkoholu także sprzyja zaburzeniom metabolizmu histaminy: wiele z rodzajów alkoholu same w sobie zawierają histaminę, ale także prowokują syntezę histaminy egzogennej, a dodatkowo zmniejszają poziom enzymu DAO, który pomógłby się jej pozbyć. Rozpoznanie nietolerancji histaminy jest dość trudne ze względu na zmienność i niespecyficzność objawów, wymaga wykluczenia podłoża alergicznego. Możliwe jest nakładanie się objawów klasycznej alergii igE-zależnej z nietolerancją histaminy.

Aktualnie na rynku są dostępne testy diagnostyczne pomocne w diagnostyce tej przypadłości, np. oznaczenie aktywności lub poziomu enzymu DAO w surowicy czy stężenia histaminy we krwi. Główną strategią postępowania jest przestrzeganie diety o niskiej zawartości histaminy, która wymaga bardzo indywidualnego podejścia i doboru produktów. Jej celem jest wygaszenie objawów i poprawa komfortu życia. W przypadku utrzymywania się objawów nietolerancji histaminy po spożyciu pokarmów przypuszczalnie niezawierających histaminy, trzeba zwrócić uwagę, czy w diecie nie znajdują się w dalszym ciągu inne aminy biogenne, takie jak putrescyna, kadaweryna, tyramina. Poza dietą niskohistaminową warto rozważyć suplementację enzymem DAO, probiotykoterapię, jak również zastosowanie leków przeciwhistaminowych.

AGNIESZKA KOBALCZYK-ROHDE

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

REKLAMA

Certyfikowane Centrum Medycyny Podróży
Centrum Medycyny Pracy

PRZYCHODNIA
Clinika

Rejestracja codzienna: osobiście lub telefonicznie

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

Badania sanitarno-epidemiologiczne
Porady z zakresu medycyny pracy
Szczepienia ochronne

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

KOLONOSKOPIA
GASTROSKOPIA
REKTOSKOPIA

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

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

Koszalin ul. Okulickiego 24a
tel. 94 340 70 83, kom. 602 661 651,
698 077 284, 698 077 285
clinika@przychodnia-clinika.pl
www.przychodnia-clinika.pl

BEZDECH SENNY

Cierpisz nie tylko ty, cierpią również twoi najbliżsi

Autor: Nela Czupyt, regionalny manager ds. bezdechu sennego i aparatury CPAP

Chrapiesz? Towarzyszy ci nieustanne zmęczenie? Brakuje energii? To może być bezdech senny! Sen to fundamentalna część naszego życia, która wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie. Niestety, wiele osób cierpi na bezdech senny, zaburzenie, które może znacząco zakłócać jakość snu i życia. W tym artykule omówimy bezdech senny, jego wpływ na zdrowie oraz dostępne możliwości leczenia.

Zespół obturacyjnego bezdechu sennego (OBS) w Polsce dotyczy blisko 1,5 miliona osób, z czego przeważająca część tej grupy to mężczyźni. Choroba ta odciska swoje piętno w postaci złego samopoczucia pacjenta, spowodowanego ciągłym uczuciem zmęczenia. Nie należy lekceważyć nawet początkowych symptomów panoszącej się choroby, ponieważ może ona nieść za sobą inne bardzo poważne skutki dla naszego zdrowia, tj. zaburzenia rytmu serca, nadciśnienie tętnicze, udar mózgu czy cukrzyca.

Obturacyjny bezdech senny (OBS) jest rodzajem zaburzenia oddychania w czasie snu. Głównym objawem jest chrapanie oraz charakterystyczne „przerwy" pojawiające się w naszym oddechu podczas snu. Za główną przyczynę OBS uznaje się zwężenie dróg oddechowych, rozluźnienie struktur gardła i krtani. Bezdech nocny może dawać wiele groźnych powikłań, prowadzić do chorób serca czy nadciśnienia. W leczeniu OBS stosuje się głównie wspomaganie oddechu przez aparaturę CPAP oraz odpowiednio dostosowaną maskę.

Choroba ta charakteryzuje się wielokrotnie powtarzającymi się epizodami zatrzymania oddychania w trakcie snu, gdy w ogóle nie ma przepływu powietrza lub przepływ jest bardzo mały i prowadzi do znacznego spłycenia oddychania (hipowentylacji).

Rozpoznanie tej choroby możliwe jest poprzez badanie poligraficzne możliwe do przeprowadzenia w warunkach domowych po wynajęciu odpowiedniego sprzętu z wypożyczalni lub w warunkach szpitalnych. Do rozpoznania dochodzi, jeśli średnio w każdej godzinie snu pojawi się przynajmniej pięć takich epizodów, trwających nie krócej niż 10 sekund.

PRZYCZYNY MOGĄ BYĆ BANALNE

Do zwężenia dróg oddechowych podczas bezdechu sennego dochodzi na poziomie gardła, gdzie ściana dróg oddechowych zbudowana jest jedynie z mięśni – bez kości czy chrząstki. Fizjologicznie podczas snu dochodzi do zmniejszenia napięcia mięśniowego.

U osób z OBS dodatkowo zapada się język i gardło, co sprawia, że mniej powietrza dociera do płuc. Praca mięśni budujących ścianę gardła jest zachowana, a nawet zwiększona.

Skutkiem powtarzających się bezdechów jest zmniejszona zawartość tlenu w organizmie (tzw. hipoksemia) oraz zwiększona ilość dwutlenku węgla (tzw. hiperkapnia), czego skutkiem jest aktywacja autonomicznego układu nerwowego.

Wszystko to prowadzi do wybudzenia chorego, jednak zazwyczaj jest to nieświadome przebudzenie, o którym rano nie pamięta. Dlatego też wiele osób nawet nie podejrzewa, że cierpi na bezdech senny.

Do najczęstszych przyczyn OBS należy nadwaga oraz zaburzenia w budowie anatomicznej, jak np. przerost języka lub migdałków, zniekształcenie żuchwy lub wady podniebienia miękkiego. Zdarza się, że obniżone napięcie mięśni wynika z choroby układu nerwowego lub zaburzeń metabolicznych. Do pozostałych czynników ryzyka zalicza się między innymi nadużywanie alkoholu, palenie papierosów, niedoczynność tarczycy, akromegalia.

MNIE TO RACZEJ NIE DOTYCZY!

Objawy bezdechu sennego można podzielić na objawy dzienne i nocne. Objawy nocne bezdechu sennego to: chrapanie, obserwowane przez partnerkę lub partnera chorego przerwy w oddychaniu w czasie snu, trwające ponad 10 sekund, zaburzenia potencji, zmniejszone libido, sen nieprzynoszący wypoczynku, częste wybudzanie w nocy, bezsenność, częste oddawanie moczu w nocy (nykturia).

Objawy dzienne bezdechu nocnego to: nadmierna senność w ciągu dnia, uczucie niewyspania, zmęczenia, zaburzenia koncentracji i problemy z pamięcią, zasypianie w ciągu dnia, poranne bóle głowy.

U chorych z OBS zwiększone jest ryzyko wypadków komunikacyjnych (pacjenci z rozpoznanym i nieleczonym bezdechem nie mogą prowadzić samochodów ani obsługiwać maszyn). Dlatego ważne jest, aby każdy wykonujący pracę kierowcy był pewien, że nie cierpi na bezdech senny.

JAK ROZPOZNAĆ I LECZYĆ OBTURACYJNY BEZDECH SENNY?

Objawy bezdechu sennego są nieswoiste, niemożliwe jest postawienie rozpoznania na podstawie samego wywiadu. Konieczne jest do tego specjalne badanie na OBS przeprowadzone w laboratorium snu, czyli polisomnografia lub badanie poligraficzne, które jest uproszczoną postacią.

Badanie polisomnograficzne trwa całą noc, przeprowadzane jest w warunkach szpitalnych. Pacjent ma monitorowane różne czynności, jak np. przepływ powietrza przez nos i jamę ustną, chrapanie, EKG, czynność elektryczną mózgu, zawartość tlenu we krwi. W Polsce czas oczekiwania na to badanie jest dość długi, wiąże się ono ponadto z wysokim kosztami lub długimi kolejkami w szpitalach.

Badanie poligraficzne jest badaniem uproszczonym, które pacjent może wykonać samodzielnie w warunkach domowych przy pomocy odpowiedniego sprzętu, dostępnego w profesjonalnych sklepach medycznych.

Oba powyższe badania są wystarczające dla rozpoznania choroby i postawienia trafnej diagnozy przez lekarza w celu poprawy samopoczucia pacjenta. W wypadku potwierdzenia OBS konieczne jest wdrożenie odpowiedniego leczenia. Metod pozwalających skutecznie rozprawić się z tego rodzaju przypadłością jest coraz więcej. Jeśli jednak męczy nas obturacyjny bezdech senny to doskonałym sposobem na wykluczenie tej przypadłości będzie aparat CPAP, czyli zastosowanie wspomagania oddychania stałym dodatnim ciśnieniem w drogach oddechowych (CPAP) za pomocą maski zakładanej na nos, połączonej ze specjalnym urządzeniem.

Zabezpiecza to drożność dróg oddechowych w czasie snu oraz niweluje bezdech, a w następstwie również chrapanie oraz senność dzienną, korzystnie wpływa też na zdolność koncentracji. Zdecydowanie rzadziej stosuje się leczenie ortodontyczne albo operacyjne.

PRZEPIS NA SUKCES – CZYLI CZYM SUGEROWAĆ SIĘ PODCZAS WYBORU APARATU CPAP?

Jeśli stoisz przed wyborem aparatu, warto postawić na sprawdzonego sprzedawcę, który posiada odpowiednią wiedzę merytoryczną, a jego pomoc w doborze sprzętu podyktowana jest przede wszystkim dobrem pacjenta. Mając zamiar skorzystać z aparatu CPAP, warto zwrócić uwagę na wbudowaną zdolność do rozróżniania obturacyjnego i centralnego bezdechu cennego. W przypadku nowoczesnych modeli mamy możliwość wyłapywania tych nawet najmniejszych zmian w oddechu pacjenta, a potem reagowania na nie w należyty sposób. Bardzo ważnym elementem każdego urządzenia tego typu jest też wchodząca w skład zestawu maska. To dzięki niej da się dostarczać należytą ilość powietrza do płuc pacjenta. Musi być szczelna, aby zapewnić prawidłowe ciśnienie w drogach oddechowych pacjenta. Do wyboru mamy maski twarzowe, nosowe i podnosowe. Tutaj liczy się przede wszystkim komfort i dopasowanie. Chcąc sięgnąć po optymalne urządzenie, warto posłuchać wskazówek naszego lekarza prowadzącego. W ten sposób uda nam się dopasować optymalny do potrzeb aparat CPAP.

JAKI JEST KOSZT APARATU DO BEZDECHU SENNEGO? CZYLI JAK NIE DAĆ SIĘ OMAMIĆ SPRZEDAWCY!

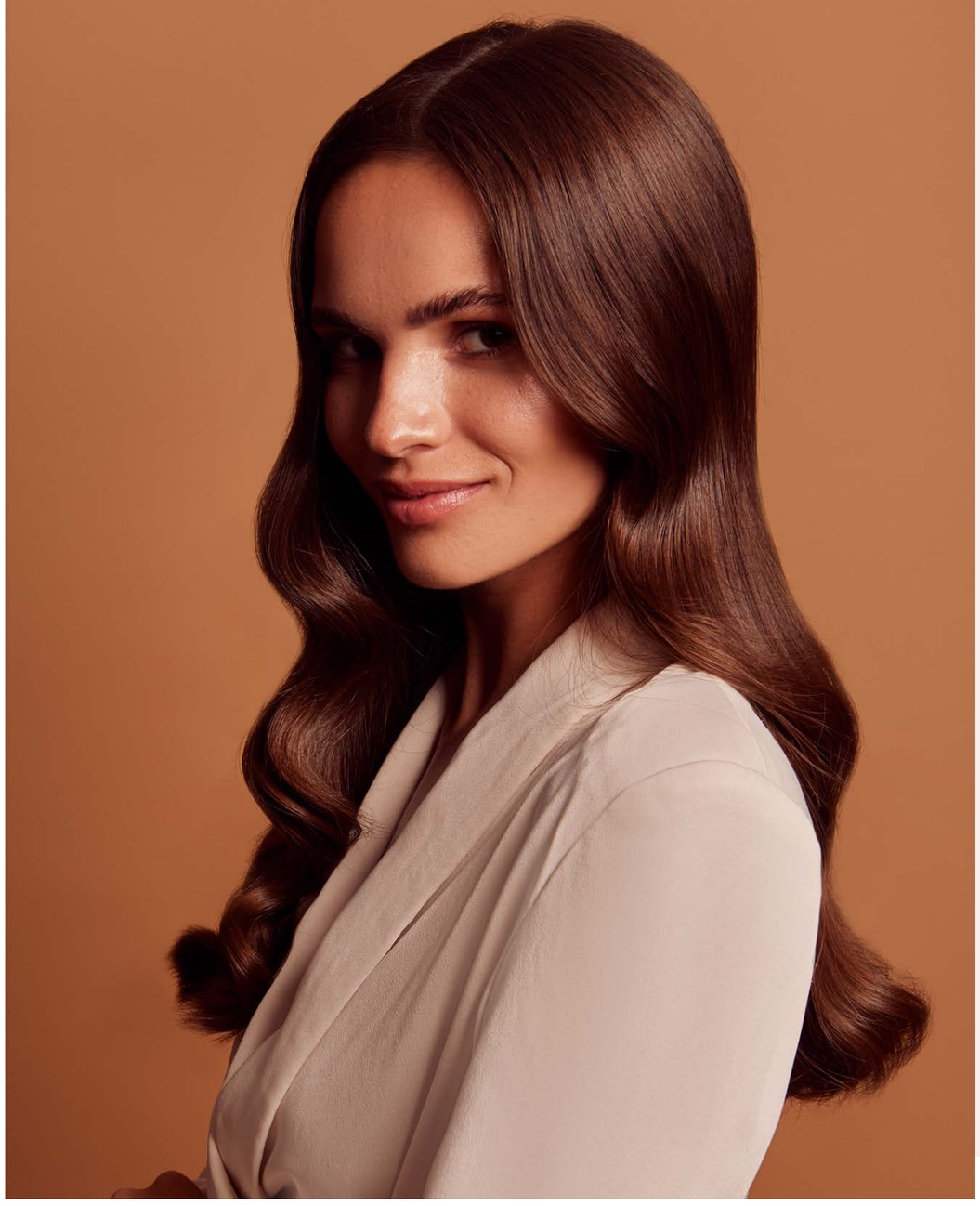
Na rynku spotkamy się z wieloma markami, jak i cenami. W przypadku najprostszych urządzeń stałociśnieniowych trzeba się liczyć z kwotami rzędu 2–2,5 tys. zł. W przypadku wersji automatycznych musimy liczyć się z wydatkiem rzędu 3-6 tys. zł, ale w zamian otrzymujemy szereg bardziej rozbudowanych funkcjonalności. Ważne, aby przy wyborze aparatury zachować chłodny umysł oraz zdrowy rozsądek i nie przepłacać za ładny znaczek czy funkcjonalności, które nie będą na co dzień przydatne. Przy okazji należy wspomnieć również o tym, że kupno aparatu CPAP jest refundowane raz na 5 lat przez NFZ, a dopłata wynosi 90% z kwoty 2100 zł, natomiast maska raz na 6 miesięcy w wysokości 90% z kwoty 200 zł.

MEDOS
medos-koszalin.pl

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

/medos-koszalin.pl

www.medos-koszalin.pl

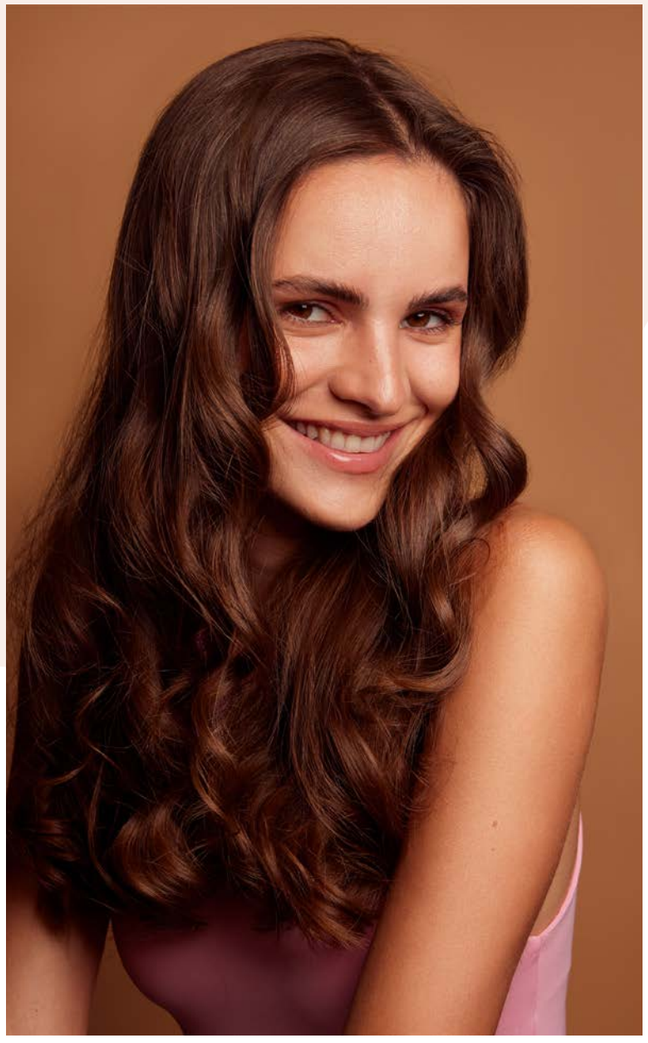


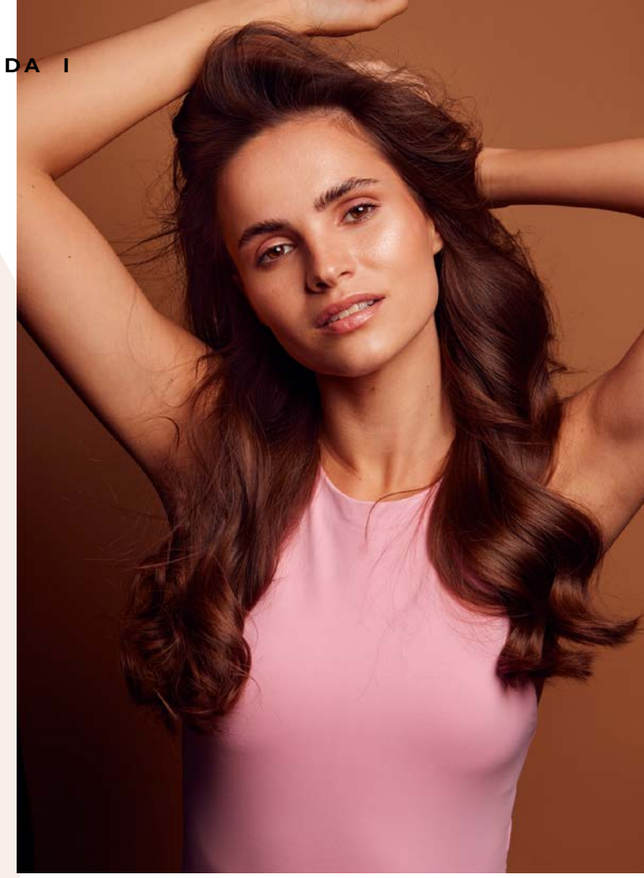
Naturalny glow najmodniejszym makijażem

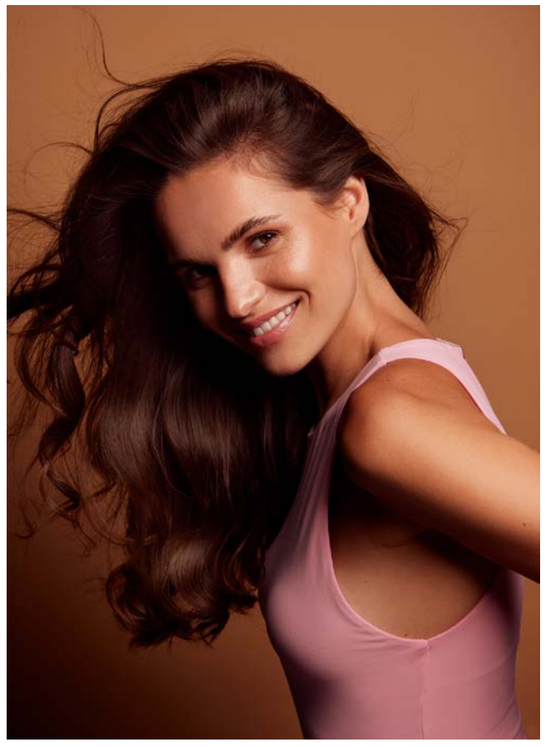
Modny makijaż w sezonie jesień 2023 to przede wszystkim naturalne glow i świetlista cera, a także focus na usta i błysk na oku. Przygotujcie się, że pastele i transparentne błyszczyki będą niezwykle popularne, ale w trendzie będzie nadal klasyczny look, czyli kreski na powiekach i mocne, czerwone usta.

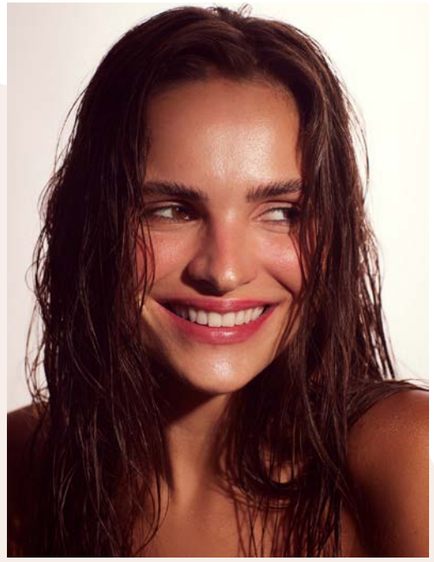
Jesień to czas, kiedy warto zadbać o to, aby to właśnie usta wyróżniały się z tłumu. Idealny czas na eksperymenty z intensywniejszymi kolorami właśnie nadchodzi.

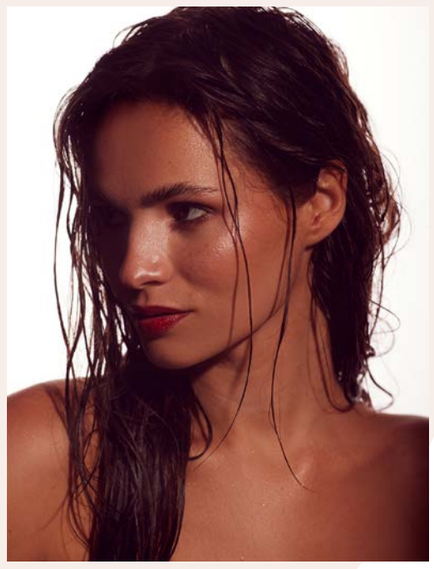
Zdrowa i promienna cera to podstawa dobrego makijażu. Możemy korzystać z różnego rodzaju kosmetyków z efektem glow, aby podkreślić nasze naturalne piękno i uzyskać pożądany blask oraz świeży wygląd. Aby uzyskać taki efekt, możemy wykorzystać różnego rodzaju rozświetlacze, bazy pod makijaż z efektem glow lub rozświetlające kremy.











Rada Karoliny Maciejewskiej – make up artist:

Aby twarz, zamiast promiennej i wypoczętej, nie wyglądała na przytłoczoną, najistotniejszy jest umiar. Warto pamiętać, by matowe pozostawić miejsca na twarzy, które najszybciej zaczynają błyszczeć. Mowa tutaj przede wszystkim o środku czoła, czubku nosa, brodzie i miejscu pomiędzy ustami a nosem.

Chcecie poznać krok po kroku jak zrobić taki makijaż?
Zeskanuj telefonem kod QR, a Karolina Maciejewska w swoim video tutorialu pokaże, jak uzyskać najlepszy efekt glow.

Zdjęcia: Wojciech Gruszczyński
Makijaż i fryzura: Karolina Maciejewska
Modelka: Dominika Oleszko
Stylizacje: E-Garderobe

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.

2000 osób odwiedziło Dyniową Farmę w pierwszy weekend imprezy

Fotografie: Holiday Golden Resort

Dedykowane całym rodzinom październikowe wydarzenie w Holiday Golden Resort w Łazach biło rekordy pod wieloma względami. Zaledwie w pierwszy weekend otwarcia na dyniową farmą przybyło ponad dwa tysiące osób. Na zwiedzających czekało 20 ton najróżniejszych dyń, które za symboliczną kwotę można było nabyć. Zaciekawienie budziły także dynie-okazy. Największa i najcięższa dynia ważyła ponad 160 kg. Prócz fantastycznej scenerii, idealnej dla pamiątkowych zdjęć, można było zjeść wyśmienite dyniowe ciasta i napić się dyniowej zupy-kremu, przy muzyce na żywo.

Rekomendacje „Prestiżu”: co warto obejrzeć po festiwalu w Gdyni

Autor: Anna Makochonik, Piotr Pawłowski | **Fotografie:** Materiały prasowe FPFF

Niezależni dziennikarze filmowi, czyli tacy, którzy oglądają i recenzują, a więc polecają lub odradzają widzom konkretne tytuły, zwykle dzielą się na dwa typy. Pierwsi są zachwyceni już samą kategorią: film polski. Każda nowa premiera to wydarzenia, a propozycja to murowany kandydat do nagród i wysokiej frekwencji. Drudzy do każdej produkcji podchodzą osobno, z ostrożnym sceptycyzmem, szukając w produkcjach wartości, które uważają w kinie za najcenniejsze.

Od razu więc powiedzmy, że nie należymy do pierwszego gatunku. Czyli nasze recenzje są subiektywne, wynikają z upodobań i preferencji, a przede wszystkim nikt i nic nie ma wpływu na naszą coroczną ocenę stawki konkursowej, którą oglądamy na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni.

Posługując się retoryką klasyczną: „Jeżeli coś jest złe, to po prostu jest złe”, która akurat w krytyce filmowej sprawdza się sporadycznie, więc wzmacniając przekaz inną zasadą: „Jak coś jest złe, wszyscy to widzą”, wychodzimy z założenia, że atakowany zapowiedziami widz statystyczny traktuje ofertę filmową jak Forrest Gump pudełko czekoladek. Czyli: uda się i nie stracę dwóch godzin albo nie uda się i... będzie trzeba szukać czegoś innego. Bo, co ciekawe, ludzie teraz rzadko wychodzą z kina, nawet z filmów naprawdę kiepskich. To pewnie kwestia wysokich cen biletów.

Nasze pudełko czekoladek, które niniejszym Państwu przekazujemy, jest mniejsze, troszkę skromniejsze, za to otwarte, każda kostka starannie opisana, nikomu nie grozi negatywne zaskoczenie. Tylko brać i smakować.

Przy okazji mamy jednak kilka obserwacji o charakterze – jak mówiło się, zanim młodzi zaczęli preparować listy zwrotów boomerskich – wniosków ogólnych. Kino polskie to nie tylko Gdynia.

Telewizje i streamingi mają w ofercie po kilkadziesiąt obrazów, które z założenia od razu miały trafić na mały ekran. Wiele z nich mogłoby przyciągnąć do kin setki tysięcy widzów, ale producentom nie o to chodzi. Nie chcą z nikim dzielić się zyskami z oglądalności. Warto śledzić starannie ofertę nadawców, bo perły bywają ukryte pod ściółką.

Inna sprawa to twarde zasady promocji. Jeżeli w mediach pojawia się informacja, że dany film miał „najlepsze otwarcie”, czyli w pierwszy weekend emisji obejrzała go rekordowa liczba widzów, oznacza to tylko, że promocja zadziałała. Nie musi to stanowić najlepszej rekomendacji dla wyboru filmu na następny weekend. Bądźmy na tym punkcie wyczuleni. Nagrody, zwłaszcza ich ilość, też mogą być zmyłką, chociaż w tym roku w przypadku „Kosa” gusta wielu pokryły się ze sobą, co jest tylko wyjątkiem potwierdzającym regułę.

Na co jeszcze warto zwrócić uwagę? Na opinie recenzentów, którzy, a to czuje się od razu, piszą o filmach z miłości do kina. Choć zabrzmi to skrajnie nieskromnie, jesteśmy tego dobrym przykładem.

Piszemy dla Państwa o tym, co warto obejrzeć, od 10 lat. Jak dotąd nie było reklamacji, choć za każdym razem jesteśmy na to przygotowani. Paradoksalną gwarancją naszej wiarygodności jest to, że bardzo różnimy się w odbiorze poszczególnych tytułów. Dlatego – tu zdradzamy kulisy naszej pracy dziennikarskiej – podział filmów, które opisujemy, nie nastręcza nam kłopotów. Posługujemy się zasadą, że jeżeli co najmniej jedna osoba coś interesującego w filmie znajdzie, pisze recenzję, przez co niejako oboje go rekomendujemy. Obrazy, które do opiniowania nie trafiają, nie muszą być „poza wszelką krytyką”. Zdarza się, że po prostu czegoś nie obejrzeliśmy. 16 pozycji w pięć dni to mordęga.

Warto przy tym pamiętać, że polski sezon filmowy umownie liczy się od Gdyni do Gdyni, więc właśnie rozpoczęła się realizacja nowych produkcji, które premierę mogą mieć już późną wiosną lub wczesnym latem przyszłego roku. Jak niemal we wszystkim w naszym kraju, również w ściganiu dobrych nowości filmowych po prostu trzeba być czujnym.

Intryga powinna być intrygująca!

Jednak rozczarowanie. Choć już pierwsza część, zrealizowana 13 lat temu, nie była moim filmem roku, ale rozumiałem, że konwencja thrillera politycznego, zwłaszcza w odniesieniu do naszej historii, ma swoje prawa i swoich widzów. Realizatorzy obydwu części mówią dzisiaj o „kultowości” pierwszej. „Oczekiwania widzów na kontynuację doprowadziły do powstania drugiej” – dodają.

Nie oczekiwałem, więc film przyjąłem jak każdy inny z tegorocznych, a brak nostalgii za bohaterami i sentymentu do, jednak wciąż aktywnych w społeczeństwie, rozliczeń z systemem, doprowadziły mnie do wniosku, że gdyby „Różyczka 2” nie powstała, nie stałoby się nic groźnego. Motywacje bohaterów są niejasne, ich postawy tym bardziej. Próba obsadzenia w dwóch rolach: córki i matki, tej samej aktorki udała się na tyle, że w miejsce zainteresowania tym, co mówi pojawia się ciekawość, jak mówi, czyli – jak w modzie – stylizacja jest ważniejsza od kreacji. Jednak to nie najważniejszy problem z odbiorem filmu.

Tam, gdzie przeszłość splata się z teraźniejszością, widz potrzebuje nie tylko dobrych tropów i kontekstów, lecz również intrygi pozornie zawiłej, która w toku wydarzeń i w punkcie kulminacyjnym, staje się przejrzysta i wtedy najsilniej intrygująca. Niestety „Różyczka 2” buduje napięcie, a na końcu okazuje się... Sami zobaczycie, ale skoro z sympatii do reżysera nie odradzam jego nowego obrazu zupełnie, to tylko dlatego, że idealnie pasuje do streamingu, gdzie zyska drugie życie.

(pp)

„Różyczka 2”, reż. Jan Kidawa-Błoński. Obsada: Magdalena Boczarska, Robert Więckiewicz, Janusz Gajos. Premiera: 20 października br.

Ona pięknie pali, on pięknie mówi

Cóż, jednym kino Doroty Kędzierzawskiej pasuje, innym nie. Przekonałem się wiele razy, że odbiór filmów jednej z najoryginalniejszych i wiernych swojemu autorskiemu stylowi reżyserek zależy od kilku czynników. Czasami pora dnia, nastrój, to, co aktualnie czytamy, ma wpływ czy historia do nas trafi, czy nas ominie. Poza tym nie rozumiałem jej fascynacji pracą z dziećmi w niemal każdym filmie. Podglądanie bohatera przez detale scenografii nie należy do moich ulubionych technik operatorskich Artura Reinharta, z którym Dorota Kędzierzawska zrobiła większość filmów.

Jednak „Sny pełne dymu” to zupełnie inna, nomen omen, bajka. Punktem wyjścia jest historia choroby krakowskiego aktora Krzysztofa Globisza, który po ciężkim udarze wraca do umiarkowanej sprawności, a co więcej, także do zawodu. Oto młoda kobieta chce rzucić się z wydmy klifowej. Próbę udaremnia rączką od laski starszy mężczyzna, porozumiewający się i poruszający z trudem. Z obawy przed drugim podejściem, zaciąga kobietę do domu-ruiny na nadmorskim odludziu.

Odtąd będą ze sobą rozmawiać; ona dużo pali, on je, oboje popijają wino, najpierw on, później tylko ona, odbierają zakupy od dostawcy. Przegadają każdą chwilę, a mają ich sporo. Właściwie to ona mówi, a on słucha i wtrąca pojedyncze słowa. On poucza, ona uczy, on ocenia i karci, ona prowokuje. W końcu wywiązuje się pomiędzy nimi coś na kształt romansu platonicznego.

Piękny to obraz wizualnie, stylistycznie. Artur Reinhart pokazał pełnię swojego talentu operatorskiego. Film, zrealizowany niezależnie, może jednak mieć kłopot z dystrybucją. Najpewniej trafi na streaming, może nawet międzynarodowy, bo porusza uniwersalne problemy. Choć trudny w odbiorze, to jeden z najciekawszych filmów roku. Krzysztof Globisz w nowych przejawach aktywności artystycznych.

(pp)

„Sny pełne dymu”, reż. Dorota Kędzierzawska. Obsada: Żaneta Łabudzka, Krzysztof Globisz. Premiera: data nieznana.

„Kos” nikogo nie rozczaruje

Film sezonu. Przynajmniej spośród tych, które miały premierę kinową, bo streaming potrafi zaskoczyć, czego ostatnim przykładem znakomita nowa adaptacja „Znachora”. Obraz nie otarł się o kina, bo nie mógł – zrealizował go kapitał telewizyjny. „Kos” to przebój pisany na miarę, z dyscypliną słowa i obrazu. Przywodzi na myśl doskonałą partyturę. Pójdą na niego wszyscy, bo stanowi przykład nowocześnie zrealizowanego kina historycznego. Wszystko tu jest na swoim miejscu.

Do niedawna istniała kategoria filmu przygodowego, która jednak kojarzyła się z inną epoką, dlatego dzisiaj mamy rozmaite odmiany tego gatunku. „Kos” jest przykładem „opowieści rewizjonistycznej”, co tylko brzmi niepokojąco, bo w istocie codziennie chcielibyśmy oglądać filmy tej miary. Nie jest to biografia Tadeusza Kościuszki. Cała historia rozgrywa się w ciągu kilkunastu godzin. Mamy 1794 r. Do ojczyzny powraca generał „Kos”, który chce szlachtę i chłopów zmobilizować do powstania przeciwko Rosjanom. Po prowincji tropem generała, z wydanym za nim listem gończym, podąża rosyjski rotmistrz, Dunin.

Komiksowość akcji miesza się tutaj ze śmiertelną powagą prawdziwych wydarzeń historycznych, ale najbardziej wartościowe w „Kosie” są dialogi, nieprawdopodobnie trafne i aktualne oraz aktorstwo – każda rola to perła! Nic dziwnego, że obraz dostał dziewięć nagród w Gdyni, w tym Złote Lwy dla najlepszego filmu. „Kos” to lektura obowiązkowa. Chętnie obejrzę drugi raz. Wciąga od pierwszej sekwencji, w której epizod gra Artur Paczesny, aktor przez wiele lat związany z naszym BTD. Smakoszom kinowych przeżuwaczy radzę tym razem ominąć bar szerokim łukiem. Zapomnicie nie tylko, że jesteście w kinie, ale także, że macie do wychrupania kilogram suchej kukurydzy, a do wypicia litr karmelu.

(pp)

„Kos”, reż. Paweł Maślona. Obsada: Jacek Braciak, Bartosz Bielenia, Robert Więckiewicz. Premiera: 6 października br.

Sobowtór bez oryginału

Obok „Różyczki 2” to, niestety, drugie tak silne rozczarowanie filmowe tegorocznym pakietem gdyńskich propozycji konkursowych. Przy czym, o ile Jan Kidawa-Błoński raczej niczym mnie nie zaskoczy, o tyle Jan Holoubek zaskakuje nieustannie, czego przykładem „Pocztówki z republiki absurdu”, później dwa znakomite seriale – „Rojst” i „Wielka woda”. Co ciekawe, obydwa filmy w wielu punktach opowiadają podobne historie. „Doppelgänger. Sobowtór” również odnosi się do wydarzeń z PRL, tyle, że w mniej lifestyl'owym wydaniu. U Jana Holoubka polska agentura również ma meandry towarzyskie, ale coś innego oznaczają i w gruncie rzeczy nie mają tak dużego wpływu na przebieg akcji. Obrazy łączy odrobinę zbyt uproszczony wniosek, że każda zdrada, mimo upływu czasu i siły grawitacji, pozostanie zdradą.

„Doppelgänger...” miał być psychologicznym thrillerem politycznym. Intensywnie promowany przez jedną z największych stacji telewizyjnych w kraju, dawał nadzieję na dobrze opowiedziane kino z przesłaniem. Trochę po amerykańsku wyjaśniające, dlaczego coś, co uznajemy za białe było czarne, a jest szare. Zamiast tego dostajemy umoralniającą widza, mało wiarygodną historię chłopca, który stał się szpiegiem, bo tego chcieli jego szpiegowscy rodzice. Chłopiec przy okazji zakochał się w Niemce, która wpadając w wir wschodnioeuropejskiej, jak wiadomo opętańczo zagmatwanej historii, straciła wszystko. Brzmiałoby to dobrze może u Mela Brooksa, którego dzisiaj pamięta mniej więcej tyle osób, ile rozumie znaczenie działalności tzw. odwróconego szpiega.

Film dłuży się, bohaterowie wykonują masę czynności, których znaczenie jest dla nas niejasne, co kiedyś wskazywało, że obraz został wycięty z serialu, a dzisiaj, że coś nie zagrało w scenariuszu. Postaci łatwo wpadają w komiksowość, jak ojciec szpiega. Od początku do finału broni się tylko polski statystyczny szarak, który stracił tożsamość, wykorzystaną następnie w wieeeelkiej grze wywiadów.

(pp)

„Doppelgänger. Sobowtór”, reż. Jan Holoubek. Obsada: Jakub Gierszał, Tomasz Schuchardt, Emily Kusche. Premiera: 18 września br.

RKMPro Tools Sp. z o.o. ul. Połczyńska 140C, 75-816 Koszalin

RKMProTOOLS
Zaopatrzenie dla przemysłu

NARZĘDZIA TO NASZA SPECJALNOŚĆ

Jesteśmy autoryzowanym dystrybutorem **najlepszych marek narzędziowych** na świecie. Świetny zespół współpracowników, **własny magazyn 300 m², 1200 produktów dostępnych od ręki,** a przeszło **600.000 pozycji** dostępnych na zamówienie w kilka dni to atuty które od lat cenią sobie nasi klienci! **Jesteś zainteresowany długotrwałą współpracą?**

Zadzwoń
+48 782 881 883

www.rkmpro.tools
www.wiertools.pl

Historia esbeka, który został bohaterem filmu

Nie umiem pojąć, dlaczego i dla kogo powstają filmy pokroju „Figuranta". Muszę jednak stanowić jakąś godną potępienia mniejszość, skoro film Roberta Glińskiego spotkał się z dobrym przyjęciem przez krytyków, a i widzowie na najpopularniejszym polskim oceniaczu filmów dali „Figurantowi" wysoką ocenę. Dodatkowo, żeby swoją odmienność w tym przypadku pogłębić, czytam w recenzjach, że film stanowi „szansę dla polskiego kina", „czarno-białe zdjęcia to mistrzostwo", a zresztą po całości „znać rękę mistrza". Przytaczam to wszystko wyłącznie z poczucia obowiązku. Żeby potem nie było, że tak Pawłowski plugawie napisał, że ktoś nie poszedł do kina, a lata później przez przypadek obejrzał w DKF-ie i zemdlał z wrażenia.

Oto najkrótszy opis filmu, który cytuję za producentem: „Historia esbeka, który przez wiele lat inwigilował Karola Wojtyłę". Mogło z tego wyjść pełnokrwiste kino, nawet sensacyjne, oparte na dokumentach, relacjach, bohaterach, którzy „przemazali się" przez wydarzenia historyczne. Tymczasem ten sam Robert Gliński, który zrobił „Wszystko, co najważniejsze" (1992), serwuje nam opowieść stylizowaną na dokument, sprawnie, ale niepotrzebnie mieszając zdjęcia prawdziwe z inscenizacjami, prezentując postaci niewiarygodne. Cóż, może to jakaś prawidłowość, wszak film tego samego reżysera z 2017 r. „Czuwaj" został na sensie prasowym w Gdyni przyjęty śmiechem.

Mimo wszystko o niesprawiedliwości pokuty, którą sam sobie zadaję po skreśleniu tych kilku zdań o „Figurancie", upewnia mnie zacny Tomasz Raczek, który o filmie napisał: „(...) zrobiony tak, jak się robiło [filmy] w czasach „moralnego niepokoju". Upozowany na paradokument, ale brakuje w nim dramaturgicznego silnika". Zgoda. Uff, więc jednak nie jestem sam! Odradzam.

(pp)

„Figurant", reż. Robert Gliński. Obsada: Mateusz Więcławek, Zbigniew Stryj, Marianna Zydek. Premiera: 18 września br.

Opowiedz mi bajkę

Filmy o niepełnosprawności z grubsza można podzielić na te, które chcą dotknąć prawdy tematu i te, które chcą go osłodzić, wtłaczając w fabułę optymizm i tworząc przekaz o tym, że żadne życie nie jest mniejsze, a każde może być szczęśliwe, niezależnie od dysfunkcji, z jakimi bohater komunikuje się ze światem. „Święto ognia" jest zdecydowanie z drugiej kategorii. Kinga Dębska zresztą nie ukrywa, że ciągnie ją w stronę słońca, a dołujące historie zostawia innym. Jest w tej postawie konsekwentna – najpierw przy ekranizacjach historii z własnego życia („Moje córki krowy", „Zupa nic"), a teraz powieści Jakuba Małeckiego, autora „Rdzy" czy „Dygotu".

Punktem wyjścia jest ciało, choć to reżyserskie wskazanie jest trochę na wyrost. Dla Nastki (nagrodzona za aktorski debiut Paulina Pytlak), ze względu na porażenie mózgowe ciało jest ograniczające, choć tylko fizycznie, bo wyobraźnia pozwala jej fruwać wysoko (wiemy o tym, gdyż bohaterka zza kadru opowiada nam o wszystkim tak infantylnie, jakby miała pięć lat). Dla siostry, Łucji, tancerki Baletu Narodowego (Joanna Drabik z Polskiego Baletu Narodowego w Warszawie), ciało to eksploatowane do granic narzędzie, które psuje się w kluczowym momencie jej kariery. Pomiędzy tym wszystkim jest gamoniowato uroczy ojciec, barwna sąsiadka i nieobecna matka, której historia jest jedynym niecukierkowym wątkiem fabuły, więc – wiadomo – nierozwijanym, a szkoda, bo mógłby dodać całości sensownych proporcji, oddalając go od klimatu „Amelii", a zbliżając do ziemi.

„Święto ognia" jest bajką, w której ludzie są dobrzy, świat „nie taki zły", a ból chwilowy. Film na pewno znajdzie widzów i przyniesie im mnóstwo przyjemności z seansu. Dobrze też, że powstają obrazy, w których niepełnosprawność pokazuje się jako część tożsamości bohatera, a nie określającą go definicję, bo takie postrzeganie wciąż wymaga edukacji. Jednak najlepszym polskim obrazem ostatnich lat, podejmującym temat niepełnosprawności najuczciwiej jak się da, pozostaje dla mnie „Sonata" Bartosza Blaschkego o autentycznej postaci, pianiście Grzegorzu Płonce, dowodząc, że fikcyjne wyobrażenia póki co nie doganiają rzeczywistości.

(am)

„Święto ognia", reż. Kinga Dębska, Paulina Pytlak, Joanna Drabik, Tomasz Sapryk, Kinga Preis, Karolina Gruszka. Premiera (kinowa): 6 października br.

MiXstal

BHP
ELEMENTY ZŁĄCZNE
ELEKTRONARZĘDZIA
ARTYKUŁY BUDOWLANE

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

Kronika zapowiedzianej śmierci

Kameralny film, podejmujący niewygodny i nieobecny w polskim kinie temat. Kompletnie pominięty w werdykcie jury, a zasługujący na nagrodę przynajmniej za role kobiece – ex aequo, bo Magdalena Cielecka i Marta Nieradkiewicz są duetem warunkującym się i zupełnie kosmicznym. W języku angielskim istnieje określenie „love – hate relationship", doskonale oddające dynamikę siostrzanego związku, który aktorki wybitnie kreują.

Sławomir Fabicki wrócił na ekrany po długiej nieobecności i sprawdza się tu zasada, by robić filmy, tylko kiedy ma się coś ciekawego do powiedzenia. Gatunkowo to kino drogi. Stacje benzynowe, knajpy, motele, hotele, jacyś ludzie, sklepy. Dla Małgorzaty to podróż w jedną stronę, choć Łucja rozpaczliwie próbuje ten kierunek odwrócić. Bezsilność wobec potworności choroby, degradującej ciało do umęczonej powłoki, przynoszącej tylko nieznośny ból i bezradność osoby towarzyszącej w drodze po ulgę od koszmaru, generuje konflikt podszyty miłością.

Wszystko jest opozycją: charaktery bohaterek, ich status zawodowy, rodzinny, finansowy, postawy i wybory życiowe, w obliczu ostateczności zyskujące wymiar paradoksalny. Skrajne pogodzenie się z losem i totalna niezgoda na brak walki. Spokój i gwałtowność. To też film o wolności wyboru i granicach, także oczekiwań wobec bliskich.

Nie jest to miły seans. Ma momenty trudne i ryzykowne, choć głęboko mądre, a przy tym sfilmowane z niezwykłym wyczuciem dla tematu, przy którym łatwo popaść w egzaltację. Tytułowy lęk dzielimy z Małgorzatą, która śmiertelnie boi dalej żyć i Łucją, która boi się straty, być może dziedzicznej choroby i tego, czy będzie ją w razie czego stać na odwagę odejścia na własnych warunkach. Przez 90 minut seansu nie opuszczą nas własne lęki, bo wszyscy staniemy wobec śmierci. Jeden z najlepszych filmów w tegorocznym gdyńskim zestawieniu, zostający w pamięci dłużej niż wiele festiwalowych rozbłysków.

(am)

„Lęk", reż. Sławomir Fabicki. Obsada: Małgorzata Cielecka, Marta Nieradkiewicz. Premiera: 3 listopada br.

Biografia z ADHD

Film Olgi Chajdas jest jak jego bohaterka: głośny, gwałtowny i nie wiadomo, co o nim myśleć. Jeden z widzów po sensie zasugerował, że powinno się go oglądać na stojąco i jest to celna obserwacja, bo to rodzaj filmowego koncertu. Osobliwość dotyczy nie tylko formy. Elę Górę, artystkę m.in. związaną z legendarną trójmiejską sceną alternatywną lat 80., gra jej córka – Lena Góra, współscenarzystka produkcji. Rozwiązanie jest specyficzne o tyle, że Lena wciela się w rolę matki, z którą miała nieoczywistą relację, a w filmie pojawia się też postać matki Eli, milcząca gospodyni domowa, nierozumiejąca własnego dziecka i pozostająca z nim w milczącym impasie. Macierzyństwo jest lejtmotywem przewijającym się przez obraz jak dym z nieustannie palonych na ekranie papierosów. Nie w formie rozliczenia czy autoterapii, a raczej jako próba przyjrzenia się różnym obliczom relacji matka - córka.

Czego tym filmie zresztą nie ma... Siermiężna Polska schyłku lat 80., napięcie przed transformacją, rodzina przy rosole i telewizorze, używki, seks, psychiatryk, w którym Ela ląduje z napisem „szalona" na plecach, transowe podziemie artystyczne z jego galerią osobliwości – wszystko zanurzone w hałaśliwej muzyce, jakimś filmowym ADHD, które paradoksalnie i męczy, i wciąga.

Z pewnością jest to zasługą zjawiskowej Leny Góry, kreującej portret artystki, która nie mieści się w sobie. Uwiera ją powtarzalność, schematy, wszelki porządek i definicja. Nawet kolczyk nieustannie przekłada z ucha na ucho, żeby „zmienić energię". Do tego oprawa: zdjęcia Tomasza Naumiuka oddające undergroundową atmosferę, muzyka Andrzeja Smolika i montaż Pavla Hrdlički. Podobnie jak Ela Góra dla siebie, tak reżyserka (to jej drugi pełnometrażowy film fabularny) starała znaleźć dla tej biografii formę doskonałą, tytułowe imago. Czy się udało, czy obraz pozostaje w stadium poczwarki? – oto jest pytanie. W każdym razie – Srebrne Lwy plus nagroda dla najlepszej aktorki i Fipresci w Karlowych Warach.

(am)

„Imago", reż. Olga Chajdas. Obsada: Lena Góra, Bogusława Schubert. Premiera: 2 lipca br.

Reymont jak malowany

Monumentalne dzieło w malarskiej odsłonie. Wbrew tytułowi to film o kobietach i jest to ujęcie inspirujące. Bohaterki w filmie DK i Hugh Welchmanów są trzy: wieś, Jagna i forma.

Pierwsza to, zgodnie z reymontowskim oryginałem, zmitologizowany twór, którego rytm wyznaczają pory roku, natura i odwieczne rytuały. I męska ręka. Przekleństwem drugiej jest uroda (w tej wersji subtelna, nie przaśna) i co gorsza – osobowość. Jagna ma na tyle rozsądku, by szanować prawidła wiejskich tradycji, ale ma też swój świat, pozwalający zachować jej minimum autonomii w hermetycznej społeczności. Budzi niestety pożądanie mężczyzn, więc łatwo uczynić z niej narowistą ladacznicę, zwłaszcza kiedy odrzuca zaloty. Ostatecznie mieszkańcy Lipiec ją upokorzą, obrzucą gnojem, a potem wyrzucą ze wsi, jednak w tej wersji „Chłopów" wydarzenie będzie miało inny niż w książce, wręcz feministyczny potencjał. Zresztą cały film jest próbą nowego, współczesnego, odczytania genialnej powieści.

Trzecia bohaterka jest piękna i skomplikowana – najpierw powstała wersja fabularna, a potem tysiące rąk artystów pomalowało filmowe klatki. Wśród nich koszalinianka, Anna Waluś, która pracowała już przy poprzednim dziele Welchmanów, „Twoim Vincencie". Powstała impresja z kadrami przywodzącymi na myśl twórczość Chełmońskiego, Wyczółkowskiego i innych malarzy okresu, ruchomy obraz z przejmującą muzyką. Doceniam ogrom pracy i jej efekt, tym bardziej prowokacyjnie brzmi być może pytanie, którego nie mogłam się pozbyć w czasie seansu: czy to jednak musiała być animacja?

Już wiemy, że produkcja jest polskim kandydatem do Oscara za najlepszy film obcojęzyczny, a warto przypomnieć, że „Twój Vincent" tę nominację otrzymał (w kategorii filmu animowanego). Oscar z Noblem Władysława Reymonta tworzyłby wspaniały duet, ale czy Jagna trafi pod światowe strzechy?

(am)

„Chłopi", reż. DK i Hugh Welchman. Obsada: Kamila Urzędowska, Robert Gulaczyk, Mirosław Baka. Premiera: 13 października br.

Co za debiut!

Czarny koń i największe zaskoczenie festiwalu. Drugi w konkursie film o wsi, tym razem współczesnej, zrealizowany przez debiutującego w pełnym metrażu Grzegorza Dębowskiego. Trochę dramat społeczny, trochę kryminał, a trochę western. Rolę główną gra – również debiutujący na wielkim ekranie – Artur Paczesny, aktor przez wiele lat związany z Bałtyckim Teatrem Dramatycznym. W dalszym planie, poza Arturem Steranką, aktorzy znani raczej z teatralnych scen, wyszukani podczas castingów w całej Polsce. Może ten zestaw debiutów sprawił, że powstał film świeży i bezpretensjonalny, a przy tym poruszający aktualny temat, któremu reżyser wnikliwie i sprawnie się przyjrzał.

Punktem wyjścia jest protest rolników pod domem posła, który zagłosował przeciwko ich interesom. Nieoczekiwanie Jarek – lider protestu, staje się podejrzanym po tym, jak przypadkiem w oborniku zostają odnalezione zwłoki jego przyjaciela – wcześniej spalił mu się dom, a żona wraz z dziećmi trafiła pod dach Jarka. Prywatne śledztwo warstwa po warstwie odkrywa niejasne relacje, obnaża postawy i ujawnia niewygodne prawdy. Jarek to człowiek szlachetny, usiłujący za wszelką cenę ochronić tradycje dziedziczone z pokolenia na pokolenie, wierzący w etos pracy i uczciwość, a stający naprzeciw ludzi, którzy w obliczu nieuchronnych przemian i tzw. wyzwań, w jakich funkcjonuje współczesna polska wieś, zabezpieczają własne interesy, bywa, że wbrew prawu. W szerszym planie to opowieść o godności i przyzwoitości, którą warto zachować nawet w parszywych okolicznościach.

Artur Paczesny jest doskonały w roli Jarka: pozbawiony teatralnych manier, wyważony i skupiony. W swojej czerwonej kurtce przywodzącej na myśl Jamesa Deana – choć mniej stylowej i bardziej upapranej – próbuje być sprawiedliwym wśród wiejskich złoczyńców, ostatecznie zostaje sam, na jałowej ziemi, która ma już tylko wartość finansową. Oby kino porwało dalej i aktora, i reżysera, bo te świetne, mocne debiuty (obaj dostali nagrody w Gdyni) zdradzają pojawienie się w polskiej kinematografii dwóch nowych, wielkich talentów.

(am)

„Tyle, co nic", reż. Grzegorz Dębowski. Obsada: Artur Paczesny, Agnieszka Kwietniewska, Artur Steranko. Premiera: data nieznana.

14. KOSZALIŃSKIE KONFRONTACJE MŁODYCH „M-TEATR”

Triumf minimalizmu

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

Tegoroczny „m-teatr” wygrał monodram Magdaleny Skiby „Zapowiada się ładny dzień” – teatralna miniatura z wielkim ładunkiem emocjonalnym. Znakomity werdykt jury uwzględnił wszystko, co zasłużyło na uwagę i wyróżnienie. Czy festiwal miał niezwykle wysoki poziom artystyczny, można by dyskutować, ale z pewnością była to edycja teatralnej różnorodności, interesujących tematów i obiecujących osobowości reżyserskich. Najnowszy spektakl laureatki dosłownie za chwilę zobaczymy w Bałtyckim Teatrze Dramatycznym.

Dyskusja

Monodram, koncept choreograficzny, klasyka, satyra – to rozstrzał gatunkowy konkursowych spektakli. Porównania niczemu konkretnemu nie służą, ale o ile poprzednie edycje wypełniały przedstawienia zanurzone w historii albo relacjach społecznych oraz wewnętrzne peregrynacje, tym razem były to wypowiedzi osadzone w mikroświatach: rodzinach, związkach, intymnych przestrzeniach. Może poza „Smoleńsk Late Night Show”, który tytułem ściągnął na widownię komplet widzów, a to najlepszy dowód, jak wciąż elektryzuje narodową wyobraźnię podjęty w nim temat. Jeśli ktoś spodziewał się bezkompromisowej jazdy po narodowych podziałach, srogo się zawiódł, bo momentami zabawny, ale to jednak grzeczny i łopatologiczny w ogólnym wydźwięku spektakl. Jury wyróżniło i doceniło w nim debiut aktorski Karoliny Bednarek.

Wyróżnienie otrzymał także Bartosz Bandura i jego „Koniec świata” za „wyjątkowy koncept i realizację” oraz Błażej Biegasiewicz za „odkrycie dla teatru motywu macochy”. Bardzo podoba mi się to uzasadnienie, bo „Macocha” odkrywa ciekawy motyw, ale dalej już nie idzie. Szkoda – ma świetny początek, inspiracje i błyskotliwe momenty. Potem myśl brnie w banały aż do puenty, którą łatwo przegapić.

Dwa, w moim przekonaniu, najlepsze spektakle 14. Konfrontacji – „Zapowiada się ładny dzień” i „W małym dworku” – dzieli wszystko, ale łączy wyrazistość i odwaga. W różnym rozumieniu tych słów.

MONODRAM NA AKTORKĘ I EKRAN

Spektakl Magdy Skiby był moim zdecydowanym faworytem. Nawet nie ze względu na kreację aktorską Joanny Gonschorek, choć jest imponująca, ale kreatywne połączenie „czynnika ludzkiego”, wagi tematu z technologią – w tym wypadku wizualizacjami, animacjami i filmami wyświetlanymi na wielkim ekranie, który jest dla bohaterki tłem, pamięcią, czasem szafką, do której sięga po rekwizyt. Wszystko pracuje w doskonale skomponowanej choreografii, dialoguje i dopowiada swoją obecność, nie odwracając uwagi od sedna.

Reżyserka uniknęła przypadłości, którą dość często możemy obserwować w festiwalowych spektaklach – nie wtłoczyła na scenę swojego ego z całą plejadą teatralnych pomysłów. Stworzyła kameralny spektakl, który widz bez podpowiedzi może przepuścić przez własną wrażliwość i refleksje. „Zapowiada się ładny dzień” opowiada o umieraniu, którego byliśmy/jesteśmy/będziemy świadkiem, a na pewno podmiotem, oraz nieuniknionej samotności tego procesu, co Joanna Gonschorek gra naprawdę przejmująco. Trochę czarnego humoru, sporo łez i wymownego milczenia. Dużo ekspresji i spojrzeń w oczy. Wszyscy umrzemy, oby kogoś to obeszło.

STUDIUM BRZYDOTY

„W małym dworku” Jana Marka Kamińskiego to kompletnie inna bajka, a właściwie horror. Spektakl otworzył festiwal i jeśli wziąć pod uwagę rozmach sceniczny – idealnie sprawdził się w roli startowego wystrzału. Adaptacja jest wierna oryginałowi i do imentu witkacowska, z całym swoim rozbuchaniem, przesadnością i absurdem. Oglądamy świat po zagładzie, rozpadający się jak scenograficzne artefakty, tak brzydki, że – cytując słowa piosenki – pękają oczy. Mając w rękach nieokiełznaną materię dramatu Witkiewicza, łatwo się pogubić, ale choć reżyser ma zaledwie 25 lat, dojrzale panuje nad inscenizacją, a do tego pokręcony tekst inteligentnie przełożył na zmory współczesności. Miłośników Witkacego, akceptujących energię czystej formy, przedstawienie ucieszy. Pozostałych raczej zmęczy, zwłaszcza że wystawia sensoryczną wrażliwość na wiele prób, od pierwszych sekund. Jury doceniło w werdykcie scenografię Eweliny Węgiel oraz Joannę Żurawską w roli Widma Matki Anastazji Nibek, choć cały zespół aktorski zasługuje na pochwałę. Rozwój Jana Marka Kamińskiego na pewno warto śledzić z uwagą.

TRUDNE WYBORY

– To, co warte podkreślenia, to że tym razem był to naprawdę młody teatr – spektakle reżyserowali głównie trzydziestolatkowie – mówi

Magda Skiba

Macocha

Gala finałowa, jury

Andrzej Mielcarek, dyrektor BTD. – W mojej opinii poziom artystyczny był wysoki i jury miało duże wyzwanie, by oceniać rzeczy tak różne pod względem inscenizacyjnym. Świetnie, że tak wielu widzów brało udział w rozmowach po spektaklach, prowadzonych przez Tomka Ogonowskiego. Po każdym przedstawieniu pozostawało we foyer mnóstwo osób, wiele z nich dzieliło się odczuciami i wnosiło do dyskusji z twórcami ciekawe obserwacje.

Rzeczywiście jurorzy potwierdzają, że obrady jury były metodyczne, dyskusyjne i długie, ale co do laureata werdykt był jednogłośny. – Teatr do oceniania jest niewdzięczny i z gruntu niesprawiedliwy – mówi Alina Moś. – Nie możemy, jak w sporcie, niczego wyliczyć, wiele zależy od subiektywnych preferencji nas, jurorów, a jednocześnie przecież widzów. Po obejrzeniu zwycięskiego spektaklu wystarczyła nam jednak wymiana spojrzeń, wiedzieliśmy, że to główna nagroda. Jest w nim rodzaj metafizyki, która angażuje, ale to też wielka rola Joanny Gonschorek. Nie chcieliśmy pominąć tego, co nas urzekło w innych propozycjach, jak choćby scenografia Eweliny Węgiel przypominająca jak obraz Witkacego.

JUBILEUSZ ZA ROK

Poza finansową (7 tys. zł), nagrodą dla laureata „m-teatru" jest możliwość wyreżyserowania spektaklu w BTD – to powrót do tradycji pierwszych festiwali. Przypadek sprawił, że Magdalena Skiba już pracuje nad przedstawieniem w Koszalinie (premiera „Boga mordu" odbędzie się 11 listopada br.). Dyrektor BTD w czasie gali finałowej zapowiedział, że reżyserka w takim razie zrealizuje u nas dwa spektakle; kolejny w ciągu dwóch lat. Co ciekawe, w bieżącym sezonie na scenie BTD zobaczymy inscenizacje dwóch laureatów poprzednich Konfrontacji: „Makbeta" w reżyserii Pawła Palcata (II nagroda za „Zrozumieć H." w 2012 r.) i „Solaris" w reżyserii Darii Kopiec (nagroda główna za „Zakonnice odchodzą po cichu" w 2018 r.). Oboje już zresztą w Koszalinie reżyserowali.

W przyszłym roku „m-teatr" będzie obchodził piętnastolecie. – Oczywiście chcemy przygotować coś większego i artystycznie mocnego na tę okazję, choć o konkretnych planach trudno na tym etapie mówić – zaznacza Andrzej Mielcarek. – Wiele będzie zależało od finansowania. Właśnie następuje zmiana władzy i programy dotyczące ministerialnego wsparcia w różnych obszarach, także teatralnym, nie zostały jeszcze ogłoszone. Dla nas dotacja z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego w tegorocznym budżecie była jest kluczowa (122 tys. zł; całość – 320 tys. zł). Wiem na pewno, że pozostaniemy przy końcu września, jeśli chodzi o termin – okazał się optymalny dla festiwalu. Reszta to niewiadoma.

Wyboru konkursowego dokonał dyrektor artystyczny 14. KKM „m-teatr", Zdzisław Derebecki, były dyrektor Bałtyckiego Teatru Dramatycznego. Spośród dwudziestu zgłoszonych propozycji do konkursu trafiło sześć spektakli: „W małym dworku", reż. Jan Marek Kamiński – Teatr im. A. Fredry w Gnieźnie; „Macocha", reż. Błażej Biegasiewicz – Teatr Polski w Poznaniu; „Smoleńsk Late Night Show", reż. Jakub Zalasa – Teatr Nowy im. K. Dejmka w Łodzi; „Koniec świata", reż. Bartosz Bandura – Teatr im. J. Osterwy w Gorzowie Wielkopolskim; „Zapowiada się ładny dzień", reż. Magda Skiba – Teatr im. H. Modrzejewskiej w Legnicy oraz „Lekcja", reż. Michał Szafarski – Teatr Przypadków Feralnych w Krakowie. Na zakończenie festiwalu publiczność obejrzała „Grę" z Julią Wieniawą i Adamem Woronowiczem, przedstawienie Garnizonu Sztuki w Warszawie.

W jury zasiedli: Alina Moś – reżyserka, która w Koszalinie zrealizowała spektakle „Kora. Falowanie i spadanie" oraz „Darcie pierza. Ja – Osiecka", Artur Liskowacki – pisarz, dramaturg, dziennikarz miesięcznika „Teatr" oraz Marek Kołowski – pomysłodawca Festiwalu Debiutów w Monodramie „Strzała Północy".

Festiwalowi towarzyszyły warsztaty pisania recenzji dla uczniów z koszalińskich szkół średnich, prowadzone przez Tomasza Ogonowskiego, sekretarza literackiego BTD. Teksty, powstałe zarówno podczas festiwalu, jak i recenzje przedstawień z sezonu 2023/2024, będą zamieszczane na stronie internetowej BTD.

Festiwal odbył się w dniach 27 września – 1 października br.

Smoleńsk Late Night Show

W małym dworku

Zapowiada się ładny dzień

Biblioteka 73 – modernistyczny pięćdziesięciolatek

Gmach Koszalińskiej Biblioteki Publicznej (KBP) powstał równo 50 lat temu. Po licznych perturbacjach został oficjalnie otwarty 12 września 1973 roku. W piątkowe popołudnie 13 października budynek przyjął licznych gości, którzy przybyli świętować jego urodziny.

Projekt Biblioteka 73 powstał z inicjatywy Barbary Wysmyk oraz Anny Makochonik z Działu Promocji KBP. – Wydarzenie połączyło historię, architekturę i design, dziedziny, które budzą duże zainteresowanie w Koszalinie – mówią pomysłodawczynie. – W wydarzeniu wzięło udział wiele osób, co świadczy o tym, że tematy będące spojrzeniem w przeszłość są nam naprawdę bliskie. Przygotowania były długie, wymagały przeszukania wielu dokumentów, w tym zgromadzonych w Archiwum Państwowym w Koszalinie, i odkryły – także przed nami – wiele tajemnic i ciekawostek. Projekt współtworzyły z nami pracownie Warzecha Studio oraz Dobry Sztos.

W pierwszej części wydarzenia prezydent miasta, Piotr Jedliński, otworzył wystawę archiwaliów dokumentujących powstawanie budynku, planów architektonicznych, rysunków technicznych, a także zdjęć z życia biblioteki. Pod sufitem zawisły litery B wykrojone na wzór nieistniejącego neonu, który kiedyś zamontowany był na dachu KBP, a w gablocie Mediateki pojawiła się nowa makieta budynku.

Następnie goście udali się na zwiedzanie budynku: wypożyczalni, czytelni, fonoteki oraz części, w której kiedyś znajdował się Oddział dla Dzieci i Młodzieży (prawe skrzydło KBP). Przewodniczkami po wnętrzach były bibliotekarki, które pamiętają, jak te miejsca wyglądały dekady lat temu: Urszula Staszak, Małgorzata Weiss, Ewa Chruściana, Ewa Walker i Wioleta Nyc. Nie zabrakło wspomnień, refleksji i anegdot. W oprowadzaniu i całym wydarzeniu wzięli udział między innymi dawni bibliotekarze, a także członkowie rodzin pierwszych dyrektorów KBP: Aleksandra Majorka i Marii Hudymowej, dzięki którym powstała i biblioteka, i jej siedziba.

W drugiej części imprezy premierę miał film z cyklu Wirtualny Koszalin, wyprodukowany przez Warzecha Studio, a po nim o architekturze i designie lat 70. rozmawiali Bartosz Warzecha – architekt, Łukasz Waberski – grafik oraz Rafał Semołonik – historyk.

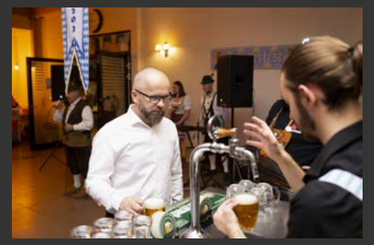
Wydarzeniu towarzyszyło wydanie okazjonalnego biuletynu wraz z wycinanką, dzięki której każdy może w domu sam złożyć miniaturę budynku głównego KBP. Wystawę można obejrzeć w wypożyczalni głównej KBP, film jest dostępny online na kanale YouTube Wirtualnego Koszalina.

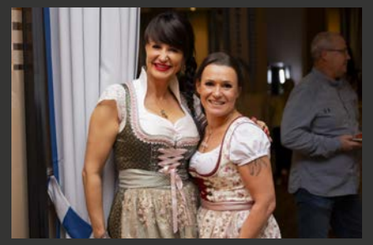
Kontynuacją wydarzeń jubileuszowych związanych z pięćdziesięcioleciem budynku głównego biblioteki będzie „Ekslibris miasta". Najpierw spotkanie „Koszalin superstar Bałtyku" z Agnieszką Popiel, poświęcone awangardowym twórcom: Lidii Popiel-Fedorowicz i Jerzemu Fedorowiczowi (22 listopada, godz. 17.00), potem otwarcie wystawy ekslibrisów z zasobów Czytelni Regionalnej KBP i nowych, zaprojektowanych przez koszalińskich twórców różnych dziedzin (24 listopada, godz. 17.00).

Mieleński Festiwal Piwa

Po raz ósmy, 13 października 2023 r., Blue Marine Mielno zorganizowało Mieleński Festiwal Piwa. Tradycyjnie był to wieczór pełen zabawy, wybornej kuchni niemieckiej i polskiej oraz nieograniczonej ilości złocistego napoju. Uczestnicy, prócz zabawy przy muzyce na żywo, mieli okazję brać udział w wielu konkursach i jak zawsze z pełnym zaangażowaniem wykorzystali okazję do założenia tradycyjnych bawarskich elementów stylizacji. Tańce trwały do późnych godzin nocnych, a z tego co udało nam się podsłuchać, bywalcy już teraz umawiają się na kolejną edycję w przyszłym roku.

Fotografie: Marcin Betliński

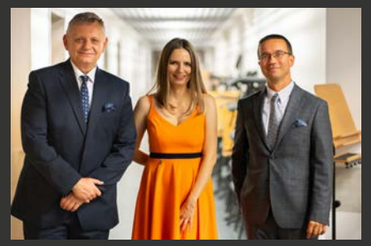


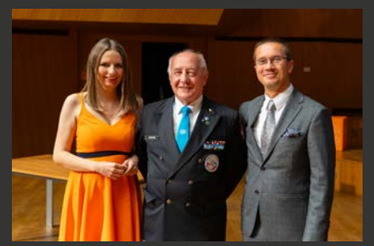
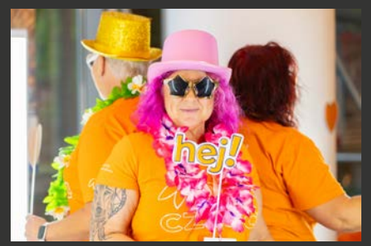


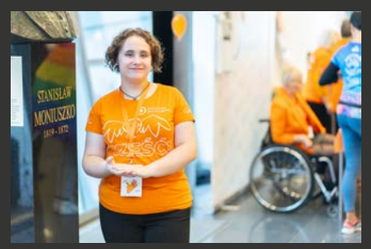
Koszaliński Dzień Organizacji Pozarządowych

7 października to wyjątkowy dzień w Koszalinie. Właśnie wtedy obchodzony jest Koszaliński Dzień Organizacji Pozarządowych. Jest to święto ustanowione by docenić działalność lokalnych stowarzyszeń i fundacji. A jest ich w naszym mieście aż kilkaset! Tego dnia w Koszalińskiej Filharmonii spotkało się pół tysiąca społeczników by wspólnie świętować. Zaplanowano wspólny czas integracji oraz uroczystą galę. Podczas niej wręczono nagrody dla wyróżniających się organizacji pozarządowych. Nagrodę główną otrzymało Stowarzyszenie Majsternia za wielowymiarową pomoc dla uchodźców po wybuchu wojny. Nagrodę Honorowy Lider NGO, dla organizacji o min. 30-letnim stażu, przyznano koszalińskiemu oddziałowi Ligi Ochrony Przyrody za wieloletnią edukację ekologiczną i działalność na rzecz przyrody. Nagroda Debiut NGO trafiła do Fundacji Good Vibe doceniając organizowany przez nią festiwal muzyczny. Obchody tego wyjątkowego święta były przygotowane przez Pracownię Pozarządową – organizację, która w Koszalinie i regionie wspiera charytatywność i aktywność obywatelską. Obecnie Pracownia remontuje budynek przy ul. Podgórnej 16 by tam stworzyć przestrzeń dla organizacji. Dzięki budynkowi na wydarzenia i spotkania społeczników, Koszalin ma szansę jeszcze bardziej rozwijać się na polu wolontariatu. Choć już dziś naprawdę mamy być z czego dumni. Koszalińskie organizacje są ważnymi współtwórcami życia naszego miasta.

Fotografie: Tomasz Majewski i Marcin Golik





10. Folk Film Festiwal

10. Folk Film Festiwal za nami. Wyjątkowi goście i ciekawe wydarzenia ponownie zgromadziły nie tylko sianowską publiczność. Andrzej Sołtysik, który otworzył festiwal uraczył widzów szczerą rozmową z Piotrem Pawłowski warsztacie dziennikarskim, a także świeżymi recenzjami z Festiwalu Filmów w Gdyni. Jan Jakub Kolski podzielił się swoimi opiniami o kondycji kina w Polsce. A zamykającą festiwal Kasia Pakosińska dostarczyła wspaniałej rozrywki i śmiechu do łez swoim rewelacyjnym stand-upem. Maciek Mazurkiewicz, Wojtek Szweja i Wal Jarosz pokazali swoje pasje i poprowadzili inspirujące, twórcze spotkania. Kolejny Folk Film Festiwal za rok, a my już teraz czekamy licząc na równie fantastyczne spotkania „przy filmie".

Fotografie: Radek Koleśnik

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 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, ul. Domina 3/7
- 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

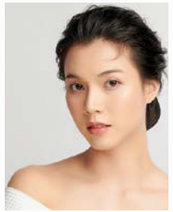
KOŁOBRZEG

- 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. Mazowiecka 4a/3
- 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 19
- Restauracja „Pod Winogronami", ul. Towarowa 16
- Salon Fryzjerski Żaneta, ul. Rzeczna 11A

PIĘKNA SKÓRA BEZ SKALPELA

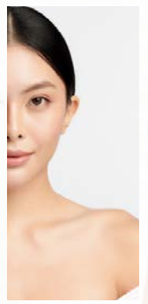
To urządzenie do modelingu skóry wykorzystujące 3 synergicznie dziaŁające technologie: Makroeksfoliacja, Mikrowibracja i Luminoterapia.

TWARZ

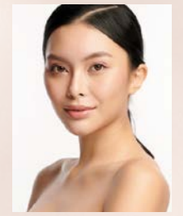


SZYJA I DEKOLT

ROZSTĘPY



DŁONIE



- POPRAWA NAPIĘCIA
- WYMODELOWANIE TWARZY
- REDUKCJA ZMARSZCZEK I PRZEBARWIEŃ
- ZAGĘSZCZENIE SKÓRY
- BARDZO MOCNE NAWILŻENIE

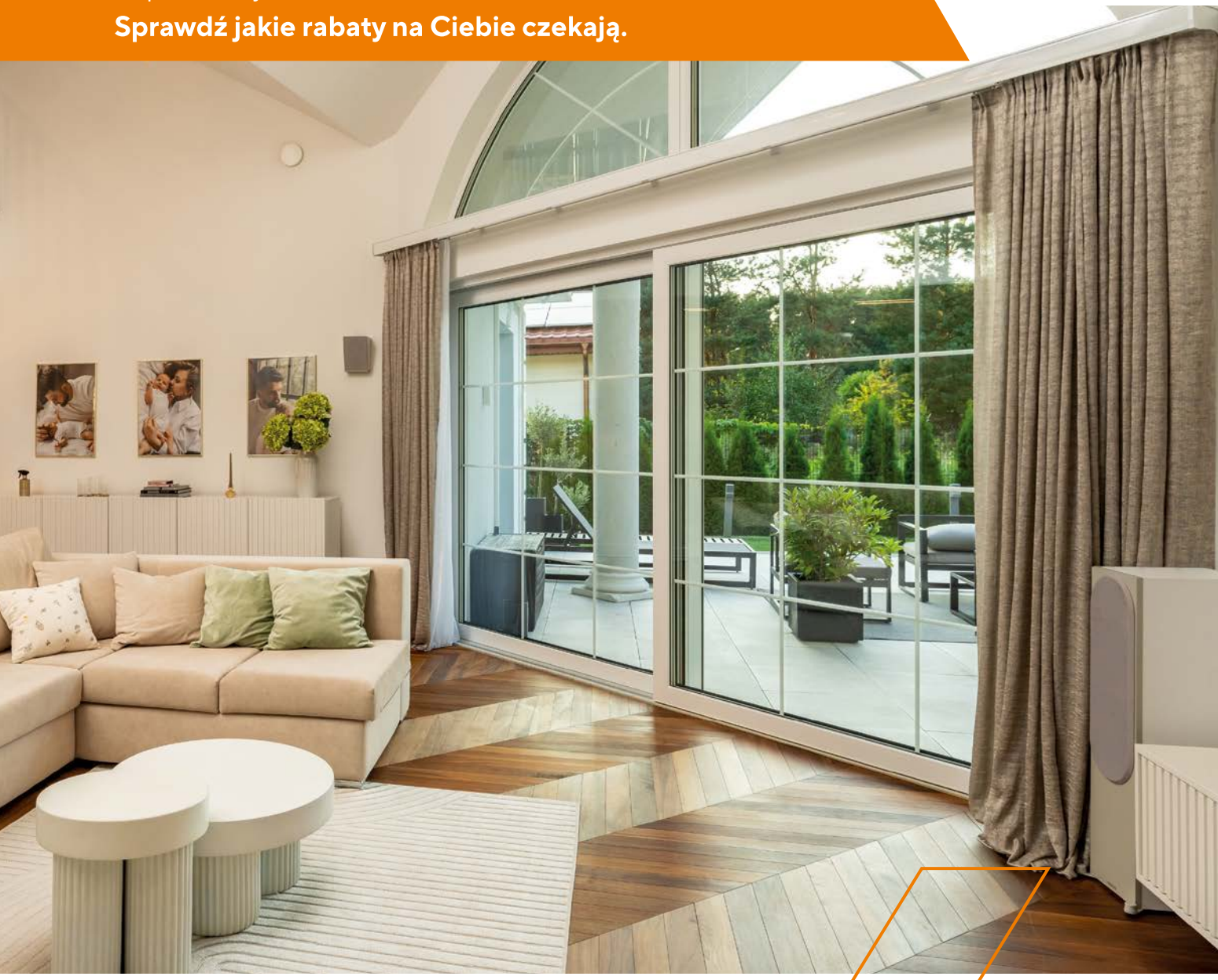
530 165 924 • 572 109 711
ul. Zwycięstwa 15/1, Koszalin
vip_beauty_estetic Vip Beauty Estetic Patrycja Białek

VIP BEAUTY ESTETIC
KLINIKA PIELĘGNACYJNO-ESTETYCZNA
Patrycja Białek

ZESKANUJ KOD, ABY DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ JAK OSIĄGNĄĆ PIĘKNĄ SKÓRĘ

KRISHOME | careco

Zapraszamy do salonu KRISHOME - CARECO w Koszalinie.
Sprawdź jakie rabaty na Ciebie czekają.



› OKNA
› DRZWI
› BRAMY
› ROLETY

PROJEKT | SPRZEDAŻ | MONTAŻ | SERWIS

KRISHOME - CARECO
ul. Gnieźnieńska 38, 75-736 Koszalin, tel. 728 265 505, **careco.krishome.pl**