# prestiż

MAGAZYN KOSZALIŃSKI

## 15 urodziny CENTRUM HANDLOWEGO Forum Koszalin

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY WWW.PRESTIZKOSZALIN.PL NR 9 | 143 | LISTOPAD/GRUDZIEŃ 2023 R.

# GRUPA MOJSIUK

Mercedes-Benz Mojsiuk · Peugeot Mojsiuk · Citroën Mojsiuk · Opel Mojsiuk · Fiat Mojsiuk · Mojsiuk Centrum Blacharsko-Lakiernicze · Honda Autoryzowany Serwis

# Wesołych Świąt
## i Szczęśliwego Nowego Roku!

**W imieniu Grupy Mojsiuk, pragniemy złożyć najserdeczniejsze życzenia z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia oraz Nowego Roku.**

Życzymy, aby nadchodzący rok przyniósł Państwu wiele powodów do uśmiechu, sukcesów zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym, oraz bezpiecznych i komfortowych podróży, niezależnie od celu.

# TOP LASER

kosmetologia & medycyna estetyczna

**KOSMETOLOGIA ESTETYCZNA**
**ZABIEGI LASEROWE**
**MAKIJAŻ PERMANENTNY**

*Zdrowych*
*oraz pełnych*
*miłości*
*Świąt Bożego*
*Narodzenia*

*życzy*
*zespół*
*Top Laser*

Koszalin | ul. Jana z Kolna 20 | tel. 790 257 010

www.top-laser.pl

# W NUMERZE


**WYDARZENIA**
**8** ALTERNATYWNE PLAKATY FILMOWE ŁUKASZA WABERSKIEGO W GALERII MPS
**10** SIEDEMNASTA WYSTAWA INTERDYSCYPLINARNA FALA
**12** TOTALNY RELAKS W PARKU WODNYM KOSZALIN
**14** „REFLEKTOR" WRÓCIŁ Z FASONEM
**16** EKSLIBRIS – REAKTYWACJA
**20** DZIEDZICTWO PLENERÓW W OSIEKACH DO MARCA 2024 W KOSZALIŃSKIM MUZEUM

**TEMAT Z OKŁADKI**
**24** FORUM KOSZALIN ŚWIĘTUJE 15. URODZINY

**LUDZIE**
**34** DOKTOR HONORATA HAFKE-DYS - JEJ WYNALAZEK ODMIENIŁ ŻYCIE WIELU RODZIN
**38** KWESTIONARIUSZ PROUSTA
**42** FILMOWA MAGIA ŚWIĄT
**60** SPORT ZNÓW MNIE CIESZY. MAŁGORZATA HOŁUB-KOWALIK WRACA NA BIEŻNIĘ
**64** KOCHAM SIEBIE – JAK TO TRUDNO POWIEDZIEĆ, ALE MOŻNA SIĘ TEGO NAUCZYĆ
**66** MAGIA SOSNOWYCH WZGÓRZ

**BIZNES**
**70** FUNDACJA RODZINNA W POLSCE
**72** PIERWSZA EDYCJA KOSZALIŃSKIEJ NAGRODY GOSPODARCZEJ „KOMPAS BIZNESU"
**78** KOSZALIŃSKI ODDZIAŁ FIRMY BIMS PLUS ŚWIĘTOWAŁ 25-LECIE DZIAŁALNOŚCI
**80** HAVHOUSE – ECO-HOUSES - INWESTYCJE DOBRZE POUKŁADANE

**SPOŁECZEŃSTWO**
**84** SIANÓW INWESTUJE W MIESZKANIA. CHCESZ ZAMIESZKAĆ W JEDNYM Z NICH? ZGŁOŚ SIĘ!
**86** ZAPOMNIANA ZIMA STULECIA
**92** INFERNO GYM – NOWY WYMIAR FITNESSU
**94** CZY EMOCJE STANOWIĄ BARIERĘ DLA SUKCESU LIDEREK?
**96** ŁĄCZY EDUKACJĘ Z BIZNESEM – UNIWERSYTET EUROPEJSKI EU4DUAL
**98** KOSZALIŃSKA UCZELNIA NA DRODZE DO UMIĘDZYNARODOWIENIA
**100** POLITECHNIKA KOSZALIŃSKA: RELACYJNA, AKTYWNA, OPINIOTWÓRCZA
**102** ROTARY CLUB KOSZALIN ORYGINALNIE UCZCIŁ ROCZNICĘ SWEGO POWOŁANIA
**104** DRUŻYNA NABIERA ROZPĘDU

**KULTURA**
**108** KIEDY SPADNĄ MASKI
**112** MUZYCZNA GRUDNIOWA RETROSPEKCJA
**114** KOBIETA KOBIECIE - ANALOGOWY KALENDARZ
**116** „Z TEGO MIEJSCA JESTEŚMY DUMNI"
**118** NOWOŚCI WYDAWNICTWA ZNAK - KTO CZYTA, NIE BŁĄDZI
**120** LEKTURA NIE TYLKO DLA „STARSZAKÓW"

**PODRÓŻE**
**122** SPOKÓJ U PODNÓŻA OLIMPU

**KULINARIA**
**128** ŚWIĄTECZNY STÓŁ MA SMAK LOKALNYCH PRODUKTÓW
**132** NAJDALEJ NA PÓŁNOC POŁOŻONA WINNICA W POLSCE

**MODA**
**134** SERIALOWE INSPIRACJE MAKIJAŻOWE
**136** URODOWE TRIKI LAST MINUTE

**ZDROWIE I URODA**
**140** PODWÓJNA MOC DLA TWOJEGO PIĘKNA: GDY KOSMETOLOGIA ŁĄCZY SIĘ Z MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ
**142** PODOLOGICAMED - GABINETY KATARZYNY KASPRZAK Z NOWĄ NAZWĄ
**144** PRZECZYTAJ, ZANIM PÓJDZIESZ DO LEKARZA W SPRAWIE KŁOPOTÓW ZE SNEM
**148** PODSUMOWANIE NAJMODNIEJSZYCH STRATEGII ŻYWIENIOWYCH MIJAJĄCEGO ROKU
**152** KLINIKA KAMILI ŁABIAK Z POSZERZONĄ OFERTĄ W NOWEJ LOKALIZACJI
**154** NATURA SIĘ OPŁACA - WIĘCEJ PRZESTRZENI NA ZDROWE ŻYCIE

**MOTORYZACJA**
**156** KOSZALIŃSKI SALON MARKI VOLKSWAGEN – ZMIANY Z KORZYŚCIĄ DLA KLIENTÓW
**158** PODPOWIADAMY ŚWIĘTEMU MIKOŁAJOWI NAJLEPSZE PREZENTY MOTORYZACYJNE

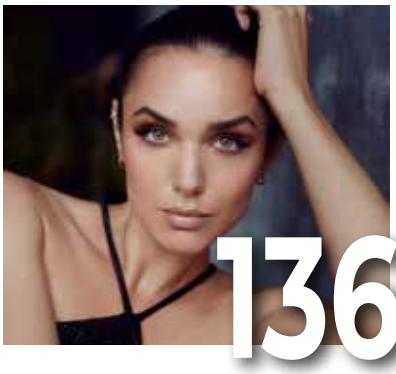
**KRONIKA**
**166** KONCERTOWY KOSZALIN
**168** CHARYTATYWNE ANDRZEJKI W SIANOWIE



**Na okładce:**
Maciej Kapsa i Urszula Lipińska

**Fotografia:**
Paweł Henzel

www.prestizkoszalin.pl



dermalogica®

KLINIKA MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

WYBIERZ KLINIKĘ WYJĄTKOWYCH EFEKTÓW. POMOŻEMY PODKREŚLIĆ TWOJE PIĘKNO.

UL. ZWYCIĘSTWA 40/55-58, KOSZALIN
668 46 92 40
WWW.KLINIKA-DERMALOGICA.PL

Lokalnie, lokalny, lokalność - te słowa w tym wyjątkowym, bo świątecznym wydaniu „Prestiżu" padają nadzwyczaj często. Z wielką przyjemnością przygotowywaliśmy dla Was wszystkie zmieszczone tu materiały, ponieważ raz jeszcze poczuliśmy moc naszej ziemi, kultury i dziedzictwa oraz tego, że można w naszej małej ojczyźnie sięgnąć szczytów marzeń.

Kiedy tylko weźmiecie do ręki magazyn, czy to jeszcze w ferworze świątecznych przygotowań, czy może już w czasie odpoczynku po pysznej bożonarodzeniowej uczcie, polecamy szczególnie przyjrzeć się w nim - właśnie lokalności.

Znajdziecie ją w rozmowie z Andrzejem Jakomulskim, szefem kuchni kołobrzeskiej restauracji Sublima, który nakreślił kierunek, w jakim zmierza polska gastronomia. Specjalnie dla naszych czytelników przygotował z lokalnych produktów potrawy według swoich przepisów.

A skoro już jesteśmy przy stole, zachęcamy do odwiedzenia, za naszym pośrednictwem, Winnicy Darłowo. To kolejny przykład, że nie trzeba jechać do upalnej Toskanii, aby napić się wybornego trunku, zwiedzić winnicę i poznać cały proces produkcji. Bogaty bukiet zaskakuje, ale nie tych, którzy tym biznesie są od lat. Wizyta u państwa Szubertów to dowód na to, że nawet najśmielsze marzenia i cele są do realizacji tu, u nas, choć pozornie wydaje się, że klimat nadmorski winorośl om nie służy. Na marginesie: nieopodal powstaje kolejna winnica...

Lokalność to także kultura, a i tu w ostatnim czasie wiele się działo. Mieliśmy okazję uczestniczyć w pierwszej premierze nowego 70. sezonu Bałtyckiego Teatru Dramatycznego, byliśmy na „Fali", czyli interdyscyplinarnej wystawie, na której podziwiać można prace lokalnych artystów, a także wzięliśmy udział w uroczystym otwarciu wystawy, jaka do marca będzie szlagierem Muzeum w Koszalinie, czyli „Otwieranie. Plenery koszalińskie w Osiekach. 1963 – 1983", która prezentuje zaledwie ułamek przeogromnych zbiorów prac i artefaktów poplenerowych.

Lokalność to także biznes, który rozwija się i przynosi satysfakcję, a co najważniejsze - widzi w naszym rynku potencjał i odbiorców swoich usług. Nagrody i wyróżnienia Północnej Izby Gospodarczej dowodzą słuszności tej tezy, a to raptem wierzchołek góry lodowej.

Cieszymy się, że za naszym pośrednictwem trafią do Państwa serdeczne i ciepłe życzenia świąteczne od naszych partnerów. W tak, ktoś by powiedział, niewielkiej społeczności, życie w symbiozie smakuje bardziej; i wzajemne zależności są bardziej widoczne i łatwiej można je zmierzyć.

Lokalność to także odpowiedzialność za miejsce, w którym żyjemy i wychowujemy kolejne pokolenia. Na naszych łamach często goszczą bohaterowie, których wielopokoleniowe biznesy mają się znakomicie. A w kuluarowych rozmowach, naprawdę, proszę mi wierzyć, wybrzmiewa prawie zawsze – jak dobrze tu być.

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia, wraz z całą redakcją, pragnę złożyć Wam najserdeczniejsze życzenia. Przede wszystkim spokojnych chwil, w oderwaniu od codziennego zgiełku, bliskich przy świątecznym stole, a jeśli ich już nie ma to, pięknej i żywej pamięci o nich. Życzę też nadziei i optymizmu na Nowy, 2024 rok. Marzeń, które zamienią się w plany. Przede wszystkim zaś nieskrywanej możliwości bycia sobą.

**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.

# Prezent IDEALNY

## JAKIM PREZENTEM ZASKOCZYSZ NAJBLIŻSZĄ CI OSOBĘ? PODARUJ VOUCHER!

Prezent idealny dla tych, których kochasz... Mama, żona, dziewczyna, siostra, przyjaciółka, córka, a może prezent od siebie dla siebie?
Poznaj najwyższy standard usług, w ofercie znajdziesz wiele pozycji, które pozwolą na kompleksową pielęgnację skóry twarzy oraz ciała.

MARZENA DOMAZER
KOSMETOLOGIA ESTETYCZNA

MARZENADOMAZER_KOSMETOLOG

UL. MŁYŃSKA 57/4, 75-424 KOSZALIN
TEL. 606 970 586
WWW.MD-KOSMETOLOGIAESTETYCZNA.PL

# Alternatywne plakaty filmowe Łukasza Waberskiego w Galerii MPS

**Autor:** Adam Różański | **Fotografie:** Tomasz Majewski

Trzydziestą wystawą w nietypowej galerii, którą stanowią korytarze siedziby firmy MPS International przy ulicy Bohaterów Warszawy 30, jest ekspozycja prac Łukasza Waberskiego. Jej wernisaż odbył się 24 listopada br.

Zasadą w Galerii MPS są prezentacje indywidualne artystów związanych z Koszalinem. Parter biurowca firmy już po raz trzydziesty posłużył za przestrzeń wystawienniczą. Tym razem bohaterem ekspozycji jest Łukasz Waberski - projektant komunikacji wizualnej, założyciel studia kreatywnego Dobry Sztos, Head of Design w agencji Wypisz-Wymaluj i Let's Grow.

Pan Łukasz jest autorem identyfikacji graficznej wielu firm i produktów, wydawnictw płytowych, a także książkowych, plakatów, opraw festiwali muzycznych, filmowych oraz konferencji. Mówi o sobie, że ma napięty grafik ze szczególną słabością do lokalnej kultury, która przejawia się w postaci uczestnictwa w Radzie Kultury przy prezydencie miasta oraz pracy nad rozwojem rozpoznawalności koszalińskiego dizajnu i sztuki.

W swoim dorobku artysta ma m.in. stworzenie identyfikacji wizualnej wszystkich edycji Koszalińskiego Kongresu Kultury oraz kilku edycji Międzynarodowego Festiwalu Organowego w Koszalinie, a także zaprojektowanie okładki płyty Reni Jusis „Ćma". Jest laureatem nagrody prezydenta Koszalina za osiągnięcia w dziedzinie kultury w 2019 roku.

Łukasz Waberski otrzymał stypendium prezydenta miasta na realizację projektu „Znaki miasta", w ramach którego zbierał informacje archiwalne, zdjęcia, grafiki oraz materiały prasowe dotyczące powstałych w latach 1960-1990 w Koszalinie murali, sgraffito, malowideł naściennych, neonów i szyldów reklamowych. Na bazie zgromadzonego materiału zostały stworzone prace graficzne przedstawiające wybrane elementy, by powstała swego rodzaju kapsuła czasu, przedstawiająca sztukę projektową, jej autorów i koncepcje wizualne stworzone na terenie naszego miasta.

W Galerii MPS na wystawie zatytułowanej „Wszystko. Wszędzie. Naraz." pokazuje swoje interpretacje plakatów do znanych filmów. Tytuł ekspozycji nawiązuje do nagrodzonego kilkoma Oscarami komediodramatu Daniela Kwana i Daniela Scheinerta.

*www.facebook.com/dobrysztosstudio*

*www.instagram.com/dobry_sztos*

# Idealna na prezent

## Karta podarunkowa EMKI

Nie masz pomysłu na prezent dla bliskiej osoby? Od dzisiaj idealnym rozwiązaniem jest **karta podarunkowa EMKI!** Szukaj jej w naszym giftomacie na parterze galerii albo zamów z odbiorem do domu na naszej stronie.

Karta jest ważna przez rok od zakupu.

EMKA

więcej na www.emka.pl

# Siedemnasta Wystawa Interdyscyplinarna FALA

**Autor:** Adam Różański | **Fotografie:** Tomasz Majewski, Ignacy Majewski

Głos jest tematem przewodnim prac ponad 40 związanych z Koszalinem plastyków, którzy biorą udział w 17. edycji Wystawy Interdyscyplinarnej FALA. Ekspozycja podzielona jest na dwie części, które do 7 stycznia 2024 roku oglądać można w Bałtyckiej Galerii Sztuki i Galerii Amfiteatr, obu zarządzanych przez Centrum Kultury CK 105 w Koszalinie.

Prezentowane prace zrywają z konwencjonalnym pojmowaniem sztuki, skupiają się na nieformalnych nurtach artystycznych, poszukują form wyrazu i wypowiedzi adekwatnych do aktualnych czasów. Wystawa adresowana jest do każdego widza zainteresowanego sztuką współczesną, szczególnie zaś do tych, którzy chcą zrozumieć sztukę i artystów awangardowych.

W wystawie uczestniczą: Alina Adamczak, Anna Cwojdzińska, Katarzyna Dreszer, Edyta Dzierż, Grzegorz Funke, Andreas Guskos, Ola Gołdyn, Greta Grabowska, Marcin Jędrzak, Wal Jarosz, Mariusz Król, Jacek Kanior, Paulina Kminikowska, Ksenia Kodymowska, Blanka Kęstowicz, Dorota Kęstowicz, Tomasz Majewski, Maciej Mazurkiewicz, Witek Michoń, Arek Marcinkowski, Anetta Michurska, Monika Madej, Agata Pełechaty, Dariusz Przewięźlikowski, Dorota Popowicz Majewska, Beata Orlikowska, Grzegorz Otulakowski, Michał Orzechowski, Monika Rak, Krzysztof Rapsa, Mirek Synak, Przemysław Sadowski, Tomek Szumichowski, Elżbieta Stankiewicz, Milena Szczepańska, Dorota Śnieg, Piotr Wasilewski, Łukasz Waberski, Anna Waluś, Monika Zawierowska Łozińska, Janusz Zigmański, Wojtek Szwey.

*Szeroką relację fotograficzną z FALI znajdą Państwo na naszej stronie internetowej www.prestiz-koszalin.pl*

Małe spa

**PREZENT DOSKONAŁY**

# Voucher
## do Małego spa

/ zabiegi na twarz /

/ pielęgnacja ciała /

/ masaże ajurwedyjskie, balijskie, lomi lomi nui /

/ rytuały pielęgnacyjne /

/ masaże modelujące /

/ masaże rehabilitacyjne /

/ masaże relaksacyjne /

/ peelingi /

/ zabiegi w kapsule Neoqi Flamingo /

/ hydroterapia /

/ drenaż limfatyczny BOA /

**VOUCHERY NA ZABIEGI**

MOŻNA ZAKUPIĆ ONLINE I W RECEPCJI SPA

Małe spa - Park Wodny Koszalin, ul. Rekreacyjna 14
Tel. 609 249 111
www.aquapark.koszalin.pl/oferta/male-spa

# Totalny relaks w Parku Wodnym Koszalin

W ciągu roku nie ma lepszego momentu, który zachęcałby nas do stosowania zabiegów i aktywności rozgrzewających, odprężających i dopieszczających ciało tak, jak okres jesienno-zimowy. Odpowiedź na te potrzeby ma Park Wodny Koszalin i jest ona szeroka. Rozbudowane saunarium, strefa rekreacji i Małe spa zachęcają do częstych odwiedzin i do łączenia przyjemności w jednym miejscu i czasie.

Właśnie z myślą o kompleksowym wykorzystaniu czasu w strefie spa powstała oferta promocyjna pn. „Totalny relaks". – Do zakupu dowolnego zabiegu w Małym spa o wartości minimum 180 zł, w prezencie nasi goście otrzymują zaproszenie do saunarium na godzinę i piętnaście minut – wyjaśnia Agata Znyk. – Można z niego skorzystać w dowolnym dniu, w ciągu miesiąca od zabiegu. Serdecznie zachęcamy do łączenia pobytu w spa i saunarium podczas jednej wizyty w Parku Wodnym. Sauna jest świetnym uzupełnieniem na przykład masaży – mamy ich w ofercie kilkanaście – ale warto seansem w saunie poprzedzić też zabieg na ciało, bo pięknie przygotuje skórę do dalszej pielęgnacji.

**SAUNA NA ROZGRZEWKĘ**

Bezcenne właściwości sauny to temat rzeka, ale warto zaznaczyć, że za korzystanie z nich w jesienno-zimowym czasie organizm podziękuje nam szczególnie. Czas, kiedy jest zimno, ciemno, a stres chętniej niż w słonecznych miesiącach zagnieżdża się w ciele, jest doskonały, by poddać się przyjemnościom saunowania. Wypielęgnowana, oczyszczona i jędrna skóra to jedno, ale seanse saunowe – zwłaszcza połączone z masażami – usprawniają przepływ limfy, poprawiają ukrwienie, resetują ciało poddane codziennym napięciom i wzmacniają odporność, o co zimą powinniśmy szczególnie zadbać.

Saunarium Parku Wodnego Koszalin jest wyjątkowe nie tylko ze względu na komfort pobytu w tej pięknie zaaranżowanej przestrzeni, ale też ilość i różnorodność usług. Mamy tu saunę fińską, ziołową, grotę solną i lodową, łaźnię parową, kabinę infrared, a także jacuzzi wewnętrzne i zewnętrzne oraz ruską banię.

Co godzinę (od 18, a w weekendy od 16) saunarium zaprasza na rytuały prowadzone w autorskim stylu przez saunamistrzów (grafik prowadzących dostępny jest na stronie fanpage Saunarium Parku Wodnego). – Rytuał przypomina małe przedstawienie – mówi Agata Znyk, koordynatorka strefy spa. – Saunamistrz rozprowadza ciepłe powietrze ręcznikiem lub wachlarzami, używając olejków eterycznych, a więc włączając elementy aromaterapii. Towarzyszy temu specjalnie dobrana muzyka. Cyklicznie organizujemy tematyczne eventy, na które zapraszamy cenionych specjalistów rytuałów saunowych. Między innymi od nich nasi prowadzący uczą się nowych technik.

Z rytuałów codziennych można korzystać w ramach wejścia na saunę, nie ma dodatkowych opłat. Istnieje też możliwość wynajęcia sauny zewnętrznej na godziny. Ilość osób nie ma znaczenia. Może być jedna osoba, para, grupa. W środku znajdziemy saunę fińską, wiadro bosmana i pokój relaksu. To świetna propozycja dla osób pragnących prywatnej przestrzeni, ciszy i spokoju, albo przeciwnie – pomysł na wieczór kawalerski, panieński albo towarzyskie spotkanie.

**MASAŻ NA DESER...**

...albo na przystawkę. Kolejność ma mniejsze znaczenie, ważniejsza jest intensyfikacja efektu uzyskiwanego przez łączenie sauny czy łaźni parowej z masażami. Małe spa specjalizuje się w tej formie terapii, a oferta obejmuje twarz, stopy, dłonie, kark, głowę i oczywiście całe ciało. Możemy korzystać z metod klasycznych, masażu relaksacyjnego, limfatycznego, sportowego. Manualnego, albo z przyrządami: świecą, bańką chińską, gorącymi kamieniami. Osobną kategorią masażu są rytuały ajurwedyjskie (w Małym spa

trzy rodzaje), polinezyjski, balijski czy lomi lomi. Procedury są złożone, zawierają adekwatne procedury pielęgnacyjne i mają mnóstwo zastosowań. Niektóre będą rozluźniać mięśnie i rozpuszczać napięcia, niektóre ujędrniać skórę, jeszcze inne wzmacniać organizm. Wszystkie relaksują.

Zabiegi na ciało w Małym spa składają się zazwyczaj z peelingu, aplikacji odpowiednio dobranych kosmetyków oraz masażu. Znajdziemy tu terapie odmładzające, nawilżające, napinające i energetyzujące, o intensywnym działaniu wyszczuplającym i antycellulitowym, regenerujące, rozświetlające. Niektóre pozycje włączają w proces m.in. sesje w saunie, grocie solnej, szczotkowanie, drenaż limfatyczny w kombinezonie BOA, aromaterapię czy bicze szkockie. Część zabiegów pielęgnacyjnych przeprowadzana jest w kapsule Neoqi Flamingo, łączącej saunę parową, promienie podczerwone, aromaterapię, masaż wibracyjny i koloroterapię. – Mamy do dyspozycji także wannę do hydromasażu, a od niedawna poza kąpielą w kozim mleku, oferujemy kąpiel w solance – dodaje Renata Różańska, terapeutka i masażystka. – W Małym spa od zawsze stawiamy na naturalność, ale też regionalność, więc sięgamy po uzdrowiskowe dobra z pobliskiego Połczyna Zdroju. Kąpiel solankowa jest znakomitym wstępem do masażu, ale sama w sobie wykazuje dobroczynny wpływ na skórę i zdrowie. Rozgrzewa, relaksuje, odpręża. Jeśli nie ma przeciwwskazań, to z tego i innych zabiegów z elementami leczniczymi mogą korzystać osoby zmagające się z bólami reumatycznymi, kręgosłupa itd. Wszystkie procedury poprzedzamy wywiadem i szeroką konsultacją.

**WODA WULKANICZNA, A MOŻE BOROWINA?**

Naturalność, o której wspomina terapeutka, ma odzwierciedlenie w doborze produktów używanych w pracy zabiegowej Małego spa. Do gamy sprawdzonych przez wiele lat preparatów dołączyły także cenione greckie kosmetyki, których receptura zawiera wysoko zmineralizowaną wodę wulkaniczną, oliwę z oliwek, znaną z niezwykłych odżywczych właściwości oraz naturalne olejki i ekstrakty, głównie pochodzenia roślinnego. Preparaty są bezpieczne, także dla osób zmagających się z atopią, łuszczycą czy wrażliwą skórą. Nie podrażniają,

są delikatne, mają niezbędne certyfikaty i opatentowane składniki. – Nowy zabieg z użyciem kosmetyków trwa 90 minut – mówi Renata Różańska. – Obejmuje peeling całego ciała, nałożenie serum oraz balsamu, pielęgnację twarzy - również z użyciem serum, maski i bogatego kremu. W skrócie: półtorej godziny relaksu, wysokiej jakości, starannie dobrana pielęgnacja i cudowny zapach typu unisex, a więc dla obu płci. Kosmetyki można u nas kupić, dostępne są też perfumy.

Druga nowość to zabieg jesienno-zimowy, łączący relaks z działaniem leczniczym, oparty na dobrej, polskiej borowinie. Właściwości tego składnika są legendarne, zwłaszcza dla skór problematycznych, w tym trądzikowych. Procedura rozpoczyna się rytualnym obmyciem stóp w kąpieli borowinowej. Następny jest peeling solankowy i masaż pleców, a kluczowym elementem okład z ciepłej borowiny, ze szczególnym uwzględnieniem newralgicznych miejsc: barków, pleców, lędźwi. – W czasie, kiedy klient odpręża się wysmarowany borowiną i okryty kocem, my masujemy stopy – uśmiecha się Renata Różańska. – Przepiękny rytuał, bardzo kojący i od pierwszych klientów wiemy, że bardzo się podoba. Borowina, podobnie jak solanka, pochodzi z Połczyna Zdroju, można ją na miejscu kupić i użyć w domu, albo w saunie parowo-błotnej, znajdującej się obok Małego spa.

Na relaks w Małym spa połączony z promocyjnym pobytem na saunie trzeba zarezerwować około dwóch-trzech godzin – niektóre zabiegi, masaże czy rytuały trwają 90 minut, najdłuższy 120 minut. Uwaga praktyczna: jeśli podczas wizyty w saunarium zdecydujemy się na zabieg czy masaż w Małym spa, czas z biletu czy karnetu zostanie na okres trwania zabiegu zatrzymany. Dosłownie i w przenośni, bo poddani tak przyjemnym czynnościom możemy zupełnie oderwać się od rzeczywistości.

Jak zawsze w tym okresie Bożego Narodzenia, Małe spa oferuje zakup voucherów – kwotowych lub na konkretny zabieg. To pomysł na prezent indywidualny, ale również dla firm, które chcą sprawić świąteczny, nietuzinkowy, upominek pracownikom. W ramach obecnej promocji, czyli dodatkowej godziny na saunie przy zabiegach powyżej 180 zł, prezent będzie podwójny.

Małe spa - Park Wodny Koszalin, ul. Rekreacyjna 14
Tel. 609 249 111
www.aquapark.koszalin.pl/oferta/male-spa

Małe spa

# „Reflektor” wrócił z fasonem

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

Wypełniona po brzegi była sala Bałtyckiego Teatru Dramatycznego podczas galowego koncertu XVII Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki Literackiej Reflektor 2023. Festiwal wrócił po czterech latach przerwy spowodowanej zawirowaniami covidowymi i z nową formułą: wykonawcom, którzy zakwalifikowali się do końcowego występu, towarzyszył akompaniament na żywo, a koncert miał charakter „monograficzny”. Składały się na niego piosenki z tekstami Jonasza Kofty i stąd tytuł „Jego portret” – w nawiązaniu do tytułu szlagieru „Jej portret” (ze słynnym lejtmotywem „Naprawdę jaka jesteś, nie wie nikt”). Najważniejszy wniosek z wydarzenia: piosenka poetycka jest nadal żywa a młodzi nadal chcą ją śpiewać!

Impreza jest efektem współpracy Pałacu Młodzieży, BTD i Radia Koszalin, ale trzeba dobitnie zaznaczyć, że kluczowy wkład pracy wniósł w to dzieło Pałac pod wodzą energicznej Moniki Falkowskiej, swojej nowej dyrektorki.

Prezentacje młodych wokalistów w II etapie festiwalu oceniało jury w składzie: Anna Serafińska jako przewodnicząca (wokalistka jazzowa, profesor Akademii Teatralnej im. A. Zelwerowicza w Warszawie), Krystyna Stańko (wokalistka jazzowa, profesor Akademii Muzycznej im. St. Moniuszki w Gdańsku), Piotr Kofta (pisarz i publicysta, z wykształcenia socjolog, syn Jonasza Kofty), Zdzisław Derebecki (wieloletni dyrektor BTD, aktor, przyjaciel festiwalu), Tomasz Bartos (właściciel firmy Mikrofonika, od lat również przyjaciel festiwalu).

Grand Prix zdobyła Joanna Wojtkiewicz z Bartoszyc, która odebrała również nagrodę specjalną firmy Mikrofonika „Głos, który ma coś do powiedzenia”. Pozostałe nagrody i wyróżnienia: I miej-

sce - Michalina Przybyłowska, Kalisz; II miejsce - Róża Jagoda Oracz, Warszawa; III miejsce - Urszula Zubek, Warszawa; wyróżnienie - Korneliusz Gorzelak; nagroda specjalna Sklepu Gram - Adam Borys, Gdańsk; nagroda specjalna Sklepu Swing - Mateusz Sawiel, Ozimek.

Podczas galowego koncertu zadowolenia z powrotu festiwalu nie krył Przemysław Krzyżanowski, zastępca prezydenta Koszalina: - „Reflektor" należy do najważniejszych wydarzeń kulturalnych roku w naszym mieście. Dopełnia listę festiwali debiutów, z których słynie Koszalin - obok filmowego „Młodzi i film" oraz teatralnego mTeatru. Cieszy fakt dużego zainteresowania udziałem w nim młodych wokalistów z całej Polski. Jestem przekonany, że po bardzo udanej tegorocznej edycji, kolejna będzie jeszcze bogatsza i co najmniej na tym samym, wysokim poziomie artystycznym.

AVON

IDEALNY
PREZENT NA ŚWIĘTA

ATTRACTION AWAKEN

FAR AWAY BEYOND THE MOON

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

REKLAMA

# Ekslibris – reaktywacja

**Fotografie:** Izabela Rogowska

Koszalińska Biblioteka Publiczna ma w swoich zbiorach 4 tysiące ekslibrisów. Najstarszy pochodzi z 1910 roku. Kolekcja powstała w 1975 roku, jednak w roku 1997 została zamknięta, a koszaliński ekslibris trafił do sekcji sztuk zapomnianych. Wystawa, której wernisaż miał miejsce 24 listopada, otwiera nowy rozdział tej historii.

Wystawa łączy prace wykonane w latach 50., 60., 70. przez cenionych twórców – Zygmunta Wujka, Ludmiłę Popiel, Wojciecha Łuczaka oraz Izabelę Naruszewicz (najstarszy ekslibris na wystawie jest jej autorstwa) – z nowymi realizacjami. Zaproszenie do stworzenia ekslibrisów przyjęli: Sebastian Krupiński, Maciej Mazurkiewicz, Łukasz Waberski, Monika Zawierowska-Łozińska, Justyna Horków, Bartosz Warzecha, Sara Olszewska, Joanna Krótka, Mariusz Król, Greta Grabowska, Barbara Wysmyk i Karolina Tomaszewska. Artyści reprezentują różne dziedziny sztuki, od grafiki przez malarstwo i kolaż po architekturę, i różne pokolenia.

– Na koszalińskie ekslibrisy trafiłam dawno temu, podczas przeglądania katalogu KBP – mówi pomysłodawczyni przedsięwzięcia i jedna z autorek, Barbara Wysmyk z Działu Promocji KBP. – Bardzo mi się spodobały, zwłaszcza te Ludmiły Popiel. Pomyślałam, że warto byłoby zdigitalizować zasób i mamy to w planie, jednak po drodze pojawił się problem praw autorskich, więc wymaga to więcej czasu. Przy okazji planowania wydarzeń związanych z pięćdziesiątymi urodzinami budynku głównego pomyślałam, że świetną rzeczą byłoby reaktywowanie sztuki ekslibrisu w Koszalinie. Bardzo lubię chronić cenne inicjatywy przed zapomnieniem, a ekslibrisy fascynują mnie od liceum. Kiedyś ich tworzenie było powszechne. Nie tylko podnosiły rangę księgozbiorów, ale na zawsze identyfikowały twórcę czy instytucję. Czemu nie kontynuować tej wspaniałej tradycji ze współczesnymi koszalińskimi artystami?

Tematem pierwszej edycji „Ekslibrisu miasta" stał się wspomniany gmach główny Koszalińskiej Biblioteki Publicznej. Artyści i artystki zinterpretowali go w sposób charakterystyczny dla siebie, w technikach, w których się specjalizują. Powstały prace niezwykle różnorodne, z autorskim podpisem, dla wielu odbiorców kultury czytelnym, choć w zaskakujących ujęciach. Większość ekslibrisów powstała w formule cyfrowej, a jedna – w oryginale – metodą sitodruku (na wystawie oglądamy jej przetworzoną na druk wersję).

Spośród prac w drodze plebiscytu wybrany zostanie jeden projekt, który będzie wklejany do wszystkich książek wprowadzonych do zbiorów KBP od stycznia 2024 r. Organizatorzy szacują, że będzie to około 8 tysięcy egzemplarzy. Głosowanie trwa do 8 grudnia. Głos na wybrany projekt można oddać podczas wizyty w budynku głównym, filiach bibliotecznych lub w ankiecie udostępnionej w mediach społecznościowych KBP. Wyniki zostaną ogłoszone 13 grudnia.

Podtrzymując szlachetną tradycję, artyści oryginały swoich ekslibrisów podpisali i wymienili się pracami między sobą. Osobne komplety trafią także do Książnicy Pomorskiej, Biblioteki Narodowej, Muzeum w Koszalinie oraz do biblioteki Politechniki Koszalińskiej (kilka osób z uczelni wzięło udział w projekcie). – Mamy nadzieję, że „Ekslibris miasta" pozostanie z nami w kolejnych latach – mówi Barbara Wysmyk. – W przyszłym roku planujemy edycję, której bohaterem będzie inny, charakterystyczny koszaliński budynek.

SEBASTIAN KRUPIŃSKI

KAROLINA TOMASZEWSKA

MACIEJ MAZURKIEWICZ

JUSTYNA HORKÓW

BARTOSZ WARZECHA

BARBARA WYSMYK

ŁUKASZ WABERSKI

MONIKA ZAWIEROWSKA-ŁOZIŃSKA

SARA OLSZEWSKA

GRETA GRABOWSKA

MARIUSZ KRÓL

JOANNA KRÓTKA

Preludium do wystawy był wykład „Koszalin Superstar Bałtyku" dr hab. Agnieszki Popiel, prof. Uniwersytetu SWPS, prezeski Fundacji Osieki im. Jerzego Fedorowicza i Ludmiły Popiel – artystki, która była autorką większości ekslibrisów wykonanych dla – wówczas – Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej, a także współtwórczynią obchodzących jubileusz sześćdziesięciolecia Plenerów Osieckich. Po wernisażu 24 listopada odbyły się warsztaty marmurkowania papieru, nawiązujące do techniki introligatorskiej stosowanej przy oprawianiu księgozbioru KBP, w połączeniu z tworzeniem grafik przy użyciu Lego Dots.

Wystawę „Exlibris miasta" w Mediatece Koszalińskiej Biblioteki Publicznej można oglądać do końca stycznia 2024 roku.

KOSZALIN
Centrum Pomorza

*Dających radość i odpoczynek*
*cudownych Świąt Bożego Narodzenia,*
*Pełnego wzajemnej życzliwości spotkania*
*przy wigilijnym stole,*
*Rodzinnego ciepła, wewnętrznego spokoju*
*i wiary w przyszłość,*
*Radości, spokoju oraz wszelkiej pomyślności*
*w nadchodzącym 2024 roku*

*życzy*

***Piotr Jedliński***
*Prezydent Koszalina*

# Dziedzictwo plenerów w Osiekach do marca 2024 w koszalińskim Muzeum

**Fotografie:** Ilona Łukjaniuk

W niedzielny wieczór, 26 listopada podczas gali w Filharmonii Koszalińskiej, została uroczyście otwarta wystawę „Otwieranie. Plenery koszalińskie w Osiekach 1963-1981".

Gala otwarcia wystawy „Otwieranie", na pierwszym planie uczestnicy Plenerów w Osiekach 1963-1981

Prof. Józef Robakowski i dr Marcin Szeląg

Panel dyskusyjny prezentacja filmu prof. Robakowskiego „O palcach"

Uroczyste otwarcie wystawy przez Walentynę Orłowską

Wystawa jest pierwszą tak obszerną prezentacją dziedzictwa plenerów w Osiekach z lat 1963-1981, które na trwałe wpisały się do kanonu wydarzeń definiujących specyfikę polskiej historii sztuki i kultury drugiej połowy XX wieku.

Tytuł wystawy jest wieloznaczny. Odnosi się zarówno do nowych dróg, jakie w sztuce i teorii sztuki otwierali zapraszani na plenery najwybitniejsi polscy twórcy i krytycy sztuki, jak również do fenomenu organizacyjnego plenerów, które jako pierwsza tego typu inicjatywa stanowiły wzorzec i ważny punkt odniesienia dla późniejszych podobnych przedsięwzięć artystycznych w całej Polsce. To właśnie koszalińskie plenery w Osiekach zapoczątkowały „epokę plenerów i sympozjów" lat 60. i 70., rozwijającą się w rytmie organizacji ogólnopolskich i lokalnych imprez artystycznych, wyznaczających tymczasowe centra twórczości plastycznej w naszym kraju.

Spotkanie otwierające rozpoczęło się działaniem artystycznym Anny Kutery. Była to uaktualniona wersja performansu „Dialog", wykonanego przez artystkę podczas ostatniego pleneru w Osiekach w 1981 roku.

Dyrektor Muzeum w Koszalinie, dr hab. Zygmunt Kalinowski, oprócz podziękowań skierowanych w stronę gości honorowych oraz wszystkich osób zaangażowanych w przygotowanie wystawy, zwrócił uwagę na fakt, że nawet tysiąc metrów kwadratowych powierzchni wygospodarowanej w Muzeum wystarczy na ukazanie jedynie kilku procent całej Kolekcji Osieckiej i dokumentacji poplenerowej. Podkreślił także konieczność stworzenia nowej przestrzeni, by móc w odpowiedni sposób ukazać spuściznę plenerów.

Interesujący panel dyskusyjny, który przybliżył początki, główne idee i przebieg plenerów w Osiekach, z udziałem prof. Agnieszki Popiel, prof. Janusza Zagrodzkiego, prof. Józefa Robakowskiego, prof. Łukasza Guzka i dr. Marcina Szeląga, przypomniał o niezwykłej wadze koszalińskich plenerów kiedyś i dziś.

Podczas dyskusji wspomniano pamięć inicjatorów – Mariana Bogusza oraz Ludmiły Popiel i Jerzego Fedorowicza. Barwne i ciekawe opowieści przeplatane były wspaniałymi archiwalnymi fotografiami, prezentującymi artystów zarówno przy pracy koncepcyjnej, jak i twórczej. Liczne zebrane materiały dokumentują-

Dyrektor Muzeum w Koszalinie - dr hab Zygmunt Kalinowski

ce tamte czasy, zapiski, notatki, szkice, przybliżyły uczestników do twórczego ducha, jaki towarzyszył plenerowiczom ponad pół wieku temu. Wydarzeniu towarzyszyła oprawa muzyczna zespołu Leszek Kułakowski Trio, z utworami Krzysztofa Komedy.

Na otwarciu pojawiło się wielu dawnych uczestników plenerów w Osiekach, miłośników sztuki i twórców. Uroczystość zakończyła się bankietem przygotowanym przez Arcy Catering.

Wystawa „Otwieranie" w Muzeum w Koszalinie potrwa do 3 marca 2024. To jedna z największych wystaw, która wymagała od Muzeum specjalnych środków i zaangażowania, aby w choć niewielkim zakresie, a jednak wykorzystując całą możliwą przestrzeń, zaprezentować dziedzictwo poplenerowe.

Na wystawę składają się cztery przestrzenie ekspozycyjne, podejmujące najważniejsze aspekty fenomenu plenerów w Osiekach.

Pierwsza poświęcona jest kulisom organizacji imprezy oraz jej wymiarowi społecznemu.

W dwóch kolejnych prezentowane są dzieła sztuki – malarstwo, rzeźba, formy przestrzenne, fotografia, dokumentacja akcji artystycznych, wchodzące w skład inwentarza i archiwum Działu Sztuki Współczesnej Muzeum w Koszalinie oraz tzw. Kolekcji Osieckiej, czyli zespołu prac stworzonych na plenerach i przekazywanych przez artystów na rzecz organizowanej przez muzeum galerii sztuki współczesnej. Eksponowane są prace kanonicznych polskich artystów drugiej połowy XX wieku, między innymi Henryka Stażewskiego, Tadeusza Kantora, Jonasza Sterna, Erny Rosenstein, Marii Pinińskiej-Bereś, Józefa Robakowskiego, Natalii Lach-Lachowicz, a także wybitnych plastyków reprezentujących środowisko koszalińskie, takich jak Jerzy Fedorowicz, Ludmiła Popiel, Irena Kozera, Zygmunt Wujek, Elżbieta Kalinowska.

Ostatnia z sal gromadzi materiały audiowizualne dokumentujące przebieg plenerów, wykłady o sztuce i atmosferę toczonych dyskusji, jak również przypomina ideę powołania w Koszalinie muzeum sztuki nowoczesnej.

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

KOSZALIN
Centrum Pomorza

ZAPRASZA PIOTR JEDLIŃSKI
PREZYDENT MIASTA KOSZALINA

105 CENTRUM KULTURY 105
W KOSZALINIE

# SYLWESTER 2023/24

## ANDRZEJ PIASECZNY

## RYNEK STAROMIEJSKI

**23:30** Koncert **Andrzeja Piasecznego**

**23:55** Życzenia **Prezydenta**

**00:00** Powitanie Nowego Roku
Pokaz laserowy

**0:07** Dalszy ciąg koncertu **Andrzeja Piasecznego**

Jarmark
Bożonarodzeniowy
15 - 22 grudnia 2023r.
W programie:
Domki wystawiennicze
Domek Świętego Mikołaja
Karuzele
Warsztaty
Występy artystyczne
Konkurs na najładniejszy kram
Zaprasza Piotr Jedliński
Prezydent Miasta Koszalina
KOSZALIN
105

# Forum Koszalin świętuje 15. urodziny

Wydaje się, że jest z nami od zawsze, a to dopiero i aż 15 lat, odkąd 28 listopada 2008 roku pierwsi kliencie przekroczyli próg Centrum Handlowego Forum Koszalin. Trudno dziś sobie wyobrazić tę część miasta bez czterokondygnacyjnego obiektu, zagospodarowanego terenu i dwóch wielkopowierzchniowych sklepów należących do wspólnego kompleksu, czyli Castoramy i Decathlonu. Kilka dni temu galeria świętowała urodziny, były liczne atrakcje, okazały tort, dużo gości i życzenia kolejnych udanych lat w koszalińskiej przestrzeni gospodarczej. Jak mówi dyrektor Forum Koszalin Urszula Lipińska – bez ludzi byłyby to tylko mury. Dlatego dziś oczami i słowami pracowników oraz klientów opowiemy o jednej z największych galerii naszego regionu.

## NAJWIĘKSZE CENTRUM HANDLOWE W REGIONIE

Forum Koszalin było długo oczekiwanym ponadregionalnym centrum handlowym na Pomorzu Środkowym. W Koszalinie brakowało hipermarketu z prawdziwego zdarzenia, wielosalowego kina i wiodących światowych marek, które kreują trendy. Budowa ogromnego jak na tamte czasy obiektu (58 tys. m2), przebiegła, jak to wspominają osoby bezpośrednio pracujące przy tej inwestycji – ekspresowo i sprawnie. Forum Koszalin okazało się strzałem w dziesiątkę, miejscem nie tylko zakupów, ale i spotkań, ciekawych smaków i kultury. Nie inaczej jest dziś, choć przez minione 15 lat tak wiele zmieniło się i w gospodarce, i w naszych konsumenckich przyzwyczajeniach.

## DYNAMICZNY ROZWÓJ

Celem zarządcy obiektu jest stałe podnoszenie jakości, wprowadzanie udogodnień, ale co najważniejsze - przyciąganie atrakcyjnych marek, na które czekają mieszkańcy całego regionu. Skuteczny nacisk kładzie również na aktywną współpracę z miastem Koszalin oraz lokalną społecznością. Swój wyraz ma to w wielu akcjach prozdrowotnych i ekologicznych, a także społecznościowych, angażujących mieszkańców naszego regionu. Urszula Lipińska, która jest dyrektorem obiektu od czterech lat, kładzie nacisk na wielopłaszczyznowy rozwój galerii i korzyści, jakie mogą z niej płynąć dla klientów odwiedzających Forum Koszalin. Nam opowiada: - Obiekt rocznie odwiedza ponad 4,5 mln osób. Jesteśmy intuicyjnym wyborem wielu mieszkańców regionu, którzy chcą zrobić zakupy, spędzić czas wspólnie z rodziną czy dobrze zjeść. Nasi klienci, bez względu na to, czy odwiedzają nas na krótko, czy spędzają tu kilka godzin, mają przede wszystkim wybór spośród najatrakcyjniejszych towarów i usług.

## ŚWIATOWE MARKI I INNOWACJE

Słuchamy tego, czego poszukują konsumenci, dlatego też w ostatnim czasie mamy za sobą otwarcia marek takich jak Kaufland, TKMAXX, Halfprice, Rituals, Snipes, Puma, New Balance. To nie koniec, szykujemy kolejne świetne otwarcia w najbliższym czasie, co z pewnością docenią nasi goście.

Bardzo cieszy fakt, że tak licznie i chętnie odwiedzane Multikino właśnie przeszło gruntowny remont. Teraz sześć sal kinowych wyposażonych jest w nowe, bardzo komfortowe, rozkładane fotele. Zdecydowanie usprawniła się strefa zakupu przekąsek i powstała wygodna, kameralna strefa oczekiwania na seans filmowy. Aktualnie prowadzimy kompleksowy remont toalet, już od stycznia zaczynamy przebudowę i generalny remont całej strefy restauracyjnej. W ostatnim czasie pracowaliśmy nad logistyką prac, które będą tu przeprowadzane, ponieważ miejsce to jest jedną z najczęściej odwiedzanych przestrzeni i pomimo remontu, nadal będzie czynne dla gości galerii.

Nasz kompleks ma ponad 1650 miejsc parkingowych, w tym również takich do szybkiego ładowania samochodów elektrycznych, a także specjalny parking dla rowerów na poziomie -1.

## RELACJE I EMOCJE

Zależy nam, żeby Forum Koszalin było „na czasie" dla wszystkich odwiedzających, bez względu na wiek czy zainteresowania. W ciągu ostatnich lat zorganizowaliśmy wiele wystaw i rodzinnych atrakcji. Nie skupiamy się wyłącznie na handlu, ważne są dla nas relacje i emocje, dlatego chętnie angażujemy się w różnego rodzaju akcje pomocowe jak, np. #kręćdlahospicjum, dzięki której przy okazji zdrowo spędzonego czasu na dwóch kółkach można także realnie wspomóc podopiecznych koszalińskiego hospicjum. Organizujemy letnie wycieczki rowerowe, opracowaliśmy nowe i atrakcyjne trasy dla rowerzystów chcących zwiedzić okolicę.

## CENTRUM TĘTNIĄCE ŻYCIEM

Mocno działamy w obszarze ESG, czyli zrównoważonego rozwoju oraz ochrony środowiska. Stworzyliśmy miejsca do ładowania aut elektrycznych, zbudowaliśmy wiaty rowerowe, posadziliśmy kwietną łąkę z hotelami dla owadów. Jestem też dumna z naszej współpracy z miastem Koszalin i jego władzami. Dzięki takim wspólnym działaniom udało się stworzyć rowerową mapę i zaktywizować mieszkańców. Jesteśmy też współorganizatorem pokazów zabytkowych aut, na górnym parkingu odbywały się także koncerty muzyki elektronicznej. Forum Koszalin to organizm tętniący życiem.

Serdecznie dziękuję naszym klientom za dotychczasowe 15 lat i zachęcam do obserwowania nas oraz przede wszystkim czerpania korzyści z możliwości, jakie to miejsce niewątpliwie daje. Chciałam też podziękować wszystkim pracownikom, służbom, obsłudze; osobom, które czasem są niewidoczne na pierwszy rzut oka, ale niesłychanie istotne dla bezpiecznego i sprawnego funkcjonowania obiektu – powiedziała Urszula Lipińska dyrektor Forum Koszalin.

**Prezydent Miasta Koszalin Piotr Jedliński,**

- Kiedy 15 lat temu w Koszalinie pojawiło się centrum handlowe Forum, zmienił się obraz miasta. To był zupełnie nowy impuls dla koszalinian i mieszkańców pobliskich gmin, który z czasem zmienił ich przyzwyczajenia. Dziś można z całą pewnością stwierdzić, że Forum Koszalin jest nie tylko punktem, w którym można zrobić ciekawe zakupy. To także miejsce, w którym można dobrze zjeść, obejrzeć ciekawy film, uczestniczyć w ciekawych akcjach i zapoznać się z interesującymi wystawami. Te wszystkie elementy sprawiają, że życie przy ul. Paderewskiego toczy się codziennie w szybkim rytmie, który sprawia, że słowo „nuda" jest obcym wyrazem. Dziś, kiedy na mapie Koszalina od 15 lat znajduje się ten niezwykły przybytek, składam pracującym tu osobom najlepsze życzenia pomyślności w życiu prywatnym i zadowolenia z pracy. Natomiast klientom CH Forum życzę, by zawsze znaleźli tutaj dla siebie coś interesującego i wartego zajrzenia w to szczególne miejsce.

## KLIENCI MAJĄ GŁOS

Forum Koszalin przez 15 lat wielokrotnie się zmieniało, przechodziło remonty, otwierały się nowe sklepy. Ponad 120 punktów handlowych ma swoich stałych gości, dla których są sklepami pierwszego wyboru. Głos oddajemy klientom, osobom, bez których miejsce to nie miałoby sensu.

**Agata Fabisiak,** koszalinianka, florystka, mama dwóch chłopców w wieku 10 i 4 lat:

Dla kobiety zakupy to codzienność. Stały element niemal każdego dnia. Przeważnie to my zaopatrujemy rodzinę w niezbędne przedmioty, artykuły pierwszej potrzeby, jedzenie, lekarstwa oraz oczywiście organizujemy drobne przyjemności. Doskonale pamiętam czas, w którym otwierało się Forum Koszalin. Byłam świeżo po studiach z planami na życie. Przez pewien czas pracowałam bardzo blisko galerii, więc wizyta w niej była często moim naturalnym wyborem. 15 lat temu Forum Koszalin przywiodła do miasta marki dużych domów handlowych, których do tej pory nie było w najbliższej okolicy. W końcu w jednym miejscu można było ubrać się od stóp do głów w ubrania świetnej jakości. Na początku oszałamiał wybór. Handel internetowy był wówczas w zupełnych powijakach, więc o tym, co jest modne, mówiły sklepowe witryny. Dziś dla mnie Forum Koszalin jest nieco inne niż kiedyś. Dlaczego? Moje potrzeby zmieniły się, założyłam rodzinę i znajduję w tej przestrzeni rzeczy, na jakie wcześniej nie zwracałam aż takiej uwagi. Doceniam wygodne parkingi i miejsca postojowe dla rodzin. Przyjeżdżam tu zawsze, kiedy do załatwienia mam

1000

FORUM
KOSZALIN

15 URODZINY
FORUM
KOSZALIN

kilka spraw, np. drobne zakupy spożywcze, wizyta w aptece, uzupełnienie szafy chłopców. Bardzo często zaglądamy tu do kina, szczególnie na filmy animowane, na których, przyznam szczerze, dobrze bawi się cała rodzina. Forum Koszalin jest też zbawieniem, kiedy na ostatnią chwilę starszemu synowi przypomni się, że zabrakło bibuły czy włóczki na lekcję techniki, albo szukamy jakiegoś elementu do przedszkolnego przebrania na różne okazje. Tak naprawdę w galerii znajdę wszystko, i to do godziny 21, kiedy inne sklepy w mieście dawno są już zamknięte. Dla mnie, mamy na pełnych obrotach, to bardzo ważne i bardzo pomocne.

**Jadwiga Ostrowska,** przedsiębiorczyni, obecnie na emeryturze, mieszkanka gminy Mielno:

Kiedy potrzebuję nowych ubrań czy sprzętów gospodarstwa domowego, wiem, że na pewno pojadę do Forum Koszalin. W moim wieku, taka galeria to bardzo wygodne rozwiązanie. Bez względu na pogodę, pod dachem mogę zajrzeć do wszystkich miejsc, na których mi zależy. Moim wyprawom często towarzyszy córka. Jest to dla nas okazja na spędzenie czasu razem. Wtedy zazwyczaj, prócz zakupów, zwiedzamy sklepy z wyposażeniem wnętrz, bo bardzo lubię oglądać nowości w tym dziale, nierzadko też skuszę się na jakiś drobiazg, szczególnie w okolicach świąt. Z córką zawsze też idziemy na kawę i ciasto. W Forum Koszalin jest kilka kawiarni, w każdej mamy coś ulubionego. Skąd wiem o nowościach w galerii? To nietrudne. Regularnie zaglądam na ich fejsbuka. Tu zawsze znajdę informacje o promocjach czy akcjach specjalnych. Szczególnie lubię oglądać metamorfozy, które przygotowuje pani stylistka. Efekty po przemianie robią wrażenie! Widziałam też wakacyjną akcję rowerową, co prawda jeszcze się na nią nie skusiłam, ale chętnie poznałabym okolice i nie ukrywam -nawiązała nowe znajomości. Zbliżają się święta, a ja już mam upatrzone prezenty dla najbliższych. Lubię pooglądać, dotknąć, poradzić się. Zakupy w Internecie są nie dla mnie, ja po prostu wolę robić to osobiście. Bardzo lubię przyjeżdżać tu w tygodniu, w ciągu dnia. Muzyka w sklepach nie jest taka głośna i jest czas na spokojne zakupy w galerii. Ponieważ mieszkam w Mielnie, to lubię tu załatwić wszystkie sprawy, aby nie kursować po całym mieście. Kiedyś, w zasadzie już dawno temu, mówiło się „idę na miasto" i zajmowało to sporo czasu, w dodatku wszystko było czynne maksymalnie do 18, a w soboty do 14. W CH Forum na szczęście jest inaczej i bardzo sobie cenię te możliwości.

**Maciej Kiedel,** 16-latek, mieszkaniec Szczecinka, uczeń Liceum Ekonomicznego:

W Koszalinie bywam regularnie. Wraz z rodzicami odwiedzamy rodzinę, a przy okazji Forum Koszalin. Kiedy tu jestem, zazwyczaj umawiam się też ze swoimi znajomymi i wtedy wspólnie idziemy do kina. Najczęściej wybieramy horrory lub filmy o superbohaterach. W oczekiwaniu na rodziców czas spędzamy w strefie food-court. Mimo otwartej przestrzeni jest sporo miejsca, gdzie można usiąść wygodnie i nawet trochę odseparować się od masy ludzi. Moja mama lubi przyjeżdżać tu do TK MAXX i Halfprice, ja przy okazji też zaglądam do tych sklepów. W dobrych cenach jest tu sporo ubrań na wszystkie okazje i nawet można „dorwać" zupełnie wyjątkowe i niepowtarzalne stylówki. Co ciekawe, w CH Forum spotykam wielu znajomych, więc zawsze jest okazja na chwilę przywitania się i porozmawiania. Swego czasu, dzięki uprzejmości galerii, moi znajomi organizowali tu happening, który był elementem olimpiady pt. „Zwolnieni z teorii". Moje ulubione sklepy? To na pewno te ze sportowymi ubraniami. Nowe modele butów, ko-

FORUM
OSZALIN
Karta podarunkowa
O WARTOŚCI
1000
PLN
do
FORUM
KOSZALIN

lekcje sportowej odzieży to coś, co kręci większość chłopaków i dziewczyn w moim wieku. Bardzo często zaglądam też do Decathlonu, bo w tym sklepie można dokupić coś zarówno na biwak, jak i na wyprawę w góry czy coś do nurkowania.

**Dariusz Manarczyk**, koszalinianin:

Zakupy to nie moja domena, ale to wcale nie znaczy, że nie bywam w galerii handlowej. To właśnie tu znajduję ratunek, jeśli na ostatnią chwilę przypomnę sobie o ważnym wydarzeniu. A tak naprawdę to lubię tu przychodzić i działać „zadaniowo". Raczej kieruję się konkretnie do sklepów czy marek, które mnie interesują. Doceniam pomoc doradców, wtedy czuję, że kupując coś, dokonuję dobrego wyboru. Prawdziwym ratunkiem jest za to Castorama. Sklep otwarty długo, z asortymentem niezbędnym do wszelkiego rodzaju remontów, napraw, dekoracji - czy to w domu, czy w ogrodzie. Ogromny wybór, pomocna obsługa i długie godziny otwarcia. Dla mnie kluczową rolę odgrywa także parking. Robiąc większe zakupy, można podjechać pod same drzwi. Lubię też, gdy oferta zmienia się sezonowo, często właśnie to inspiruje do drobnych przeróbek w domu czy w ogrodzie. Z dziećmi regularnie zaglądam do Decathlonu. Gdy były małe, to przychodziliśmy tu po sanki, termoochronną odzież, a dziś, w zależności od tego, jakiego sportu chcą spróbować, kupujemy: piłki, maty, ochraniacze, buty itd. Bardzo pomocne jest to, że wszystko w Decathlonie jest ułożone dyscyplinami – to ułatwia samodzielne poruszanie się po sklepie - i kasy samoobsługowe. Robienie zakupów w tym sklepie to czysta przyjemność. Z dziećmi i małżonką raz na jakiś czas wybieramy coś z oferty kina, mamy też swój mały zwyczaj, że zawsze przedtem idziemy na pizzę, albo na zestaw burgera. To nasz mały rytuał, na który, nie ukrywam, wszyscy czekamy. Razem z żoną jesteśmy też klientami klubu fitness, więc choć nie przepadam za zakupami, okazuje się, że w Forum Koszalin jestem naprawdę często.

Forum Koszalin to blisko 120 punktów, w których można zrobić zakupy, obejrzeć film, czy dobrze zjeść. Te miejsca bez ludzi - a pracuje ich w całym kompleksie blisko 1200 - którzy nieustannie rozwijają swoją przestrzeń, nie byłoby takie samo. Praca w handlu i usługach jest wymagająca i odpowiedzialna. Nieustanne podnoszenie kwalifikacji i kompetencji to standard, a i tak zdarza się, że rynek i sytuacja ekonomiczno-gospodarczo-polityczna tworzy zupełnie niecodzienne zjawiska.

## PRACOWNICY NA WAGĘ ZŁOTA

Spotkaliśmy się z osobami, które w Forum Koszalin pracują od samego początku. Pamiętają wszystkie zmiany oraz zawirowania na rynku. Pracę w handlu lubią, bo jak zgodnie twierdzą, praca bezpośrednia z ludźmi do prostych nie należy, ale daje dużo satysfakcji i sprawia, że człowiek czuje się potrzebny.

**Michał Kapsa**, kierownik techniczny działu administracyjnego w Forum Koszalin

Czym zajmuje się pion techniczny? Tym, żeby wszystko działało, a klienci nawet nie wiedzieli o naszym istnieniu – to tak pokrótce. W Forum Koszalin jest cała masa automatyki, ciągów, elektroniki, kabli i rur, które muszą sprawnie działać i przede wszystkim być bezpieczne w użytkowaniu. Pracuję tu od początku, nie od dnia otwarcia, a od wbicia pierwszej łopaty w ziemię. Byłem jednym z podwykonawców, a z czasem zaproponowano mi prowadzenie działu technicznego. Mam świetną ekipę, z którą od lat wspólnie rozwiązujemy problemy tak, aby to w żaden sposób nie wpłynęło na codzienne działanie całej przestrzeni, jaką zajmuje Forum, a proszę mi wierzyć, że każdego dnia coś się dzieje. Na szczęście nie przechodziliśmy przez większe kryzysy, powiedziałbym raczej, że sukcesywnie się rozwijamy i unowocześniamy. Jesteśmy w trakcie remontu toalet, przed nami zmiana i podniesienie komfortu w strefie restauracyjnej.

Kiedy nie spotykacie ekipy technicznej na swojej drodze, oznacza to tylko tyle, że wszystko jest w najlepszym porządku.

**Aleksandra Woźniak**, właścicielka sklepu Zoolandia:

Jesteśmy dość nietypowym sklepem wśród innych w Forum Koszalin, pod kilkoma względami. Przede wszystkim reprezentujemy lokalny biznes, a nie duże sieci. Zoolandia jest tu od samego początku i w tym samym składzie. Na co dzień najczęściej spotykacie Państwo na miejscu Agnieszkę Klim, która zna się na zoologicznym asortymencie jak mało kto. W naszym punkcie klienci znajdą wszystko, co niezbędne dla żywienia, zdrowia, pielęgnacji zwierząt. Mamy u legowiska, smycze, miski, poidełka i wiele innych rzeczy. Zajmujemy się też sprzedażą żywych zwierząt, choć zauważamy, że gryzonie takie jakie jak chomiki, króliki czy świnki morskie nie cieszą się już taką popularnością jak dawniej. Zoolandia, na poziomie parkingu podziemnego, to dla nas bardzo wygodne miejsce. Klienci bardzo sobie cenią, że mogą podjechać blisko autem i wygodnie zapakować do niego akcesoria dla swoich pupili, które potrafią sporo ważyć i mieć znaczne gabaryty. Dzięki długim godzinom otwarcia jesteśmy też sklepem pierwszej potrzeby. Czasem trzeba zaaplikować coś na pchły, zmienić karmę, dokupić smycz, a my jesteśmy długo otwarci i mamy duży wybór. Czy Forum Koszalin to dobre miejsce na prowadzenie biznesu? Najlepszą odpowiedzią jest staż naszego sklepu. Współpraca układa nam się znakomicie. Mamy tu obopólną korzyść, klienci galerii są naszymi klientami i odwrotnie. W naszym asortymencie postawiliśmy na marki premium. U nas nie ma marketowej jakości - to nas wyróżnia i właśnie to przyciąga do nas klientów. Dla nich to z pewnością wygodne, zadbać o swojego pupila przy okazji dbania o swoje potrzeby.

**Wiesław Jarząbek**, dowódca zmiany z biura ochrony:

Nasza praca polega głównie na monitorowaniu obiektu i bezpośredniej pomocy klientom. Pracujemy 24 godziny na

dobę, nawet wtedy, kiedy galeria jest zamknięta dla klientów. Nie każdy o tym wie, ale na naszych zmianach stale są strażacy, którzy w naszym biurze, przy ogromnych monitorach, bez ustanku obserwują, czy wszystko na obiekcie przebiega bez zakłóceń. Gdy przypomnę sobie początki naszego działania w Forum Koszalin, to nachodzą mnie dwa spostrzeżenia. Jednym z nich jest to, że na szczęście w galerii przez te 15 lat nie wydarzyło się nic groźnego, a drugim jest to, że tak wiele zmieniło się pod względem technologii i zabezpieczeń, co bardzo ułatwia codzienną pracę.

Biuro ochrony tylko z pozoru ma tak zwany „spokój". Pracownicy ochrony są zawsze na korytarzach, monitorują toalety, parkingi, teren dookoła. Na nogach są po 12 godzin, bo w takim systemie zmianowym pracujemy. W nocy z kolei ostatni pracę kończą pracownicy Multikina, a pierwsi, jeszcze grubo przed świtem, przyjeżdżają kierowcy ciężarówek zaopatrujących sklep spożywczy.

Dla większości klientów zazwyczaj jesteśmy niewidzialni, w potrzebie jednak to do nas pierwszych się zgłaszają. Z pewnością nie jest to praca łatwa. Wiele godzin na nogach i dziesiątki kilometrów, jakie trzeba przejść czujnie po korytarzach. Z drugiej strony nie zawsze nasi pracownicy spotykają się z należytym szacunkiem. Ja pracuję w tym miejscu od samego początku. Czy wyobrażam sobie inne zajęcie? Zdecydowanie nie. Do emerytury zostało mi trochę czasu, a Forum Koszalin to niewątpliwie mój drugi dom.

**Honorata Leszczyńska – Bolińska**, kierownik sklepu Home&You:

Z Forum Koszalin jestem związana od piętnastu lat. Przez chwilę pracowałam w sklepie marki odzieżowej, ale bardzo szybko zrozumiałam, że to nie do końca mój temat. Wtedy właśnie pojawiła się okazja, aby przejść do salonu Home&You. Zdaje się, że na tamten czas był to jeden z niewielu sklepów z dekoracyjnym wyposażeniem wnętrz. Asortyment zmieniał się często, zgodnie z okazjami i porami roku. Ten salon wzbudzał ogromne zainteresowanie i odwiedzały nas niezliczone tłumy klientów. Sklep był mały i ciemny, miał swój klimat, ale niestety było tam masę stłuczek. Na szczęście Home&You jest już na nowej i dużej powierzchni. Jest nam tu bardzo wygodnie i w przestronny oraz elegancki sposób eksponujemy artykuły dekoracyjne. Nasza marka przyciąga wiele osób z kilku powodów. Trafiają do nas osoby, które szukają nowych dekoracji do swoich wnętrz, kupują coś na prezent czy też przychodzą po inspiracje i trendy. Moja praca wypełnia mi sporo czasu. Zdarzają się też tzw. „nocki", bo tylko wtedy możemy rozpakować i poukładać nowy towar. Lubię w mojej pracy też to, że mam wiele możliwości na wykorzystanie moich artystycznych umiejętności, w końcu do nas należy ostateczny kształt wystawek i łączeń akcesoriów. Znam sklep jak własną kieszeń. Czasem śmieję się, że jak któraś z koleżanek czegoś szuka, a ja jestem akurat w domu, mogę z pamięci powiedzieć jej, co, gdzie leży. Lubię tę pracę, choć jest dość wymagająca i czasochłonna. Dzięki byciu wśród ludzi i pracy w Forum Koszalin, gdzie stale coś się dzieje, czas płynie szybko. Tu nigdy nie ma nudy i żaden dzień nie jest podobny do drugiego.

**Michał Politowicz**, dyrektor kompleksu kinowego Multikino:

6 sal kinowych, w których od rana do późnych wieczorowych godzin emitowane są najnowsze filmy - 15 lat temu to brzmiało wprost nierealnie. Na multipleks czekali nie tylko koszalinianie, ale mieszkańcy całego środkowego Pomorza. Do dziś, śmiało można powiedzieć, że kino jest magnesem, który przyciąga do Forum Koszalin. Obserwujemy całe rodzinne rytuały: na początek zakupy, później obiad czy fastfood, a na deser – film w Multikinie.

Niedawno zakończył się remont całej przestrzeni multipleksu. Odświeżyliśmy sale, wymieniliśmy fotele na bardzo rozkładane, wygodne i komfortowe, usprawniliśmy strefę przekąsek i stworzyliśmy strefę wypoczynku w oczekiwaniu na film. Mówiło się, że przyzwyczajenia ludzi zmieniła pandemia i filmom w kinie będzie trudniej o widzów, bo zabiorą ich platformy streamingowe. Na szczęście zaczynamy wracać do dawnej normalności i kina znów stają się nie tylko miejscem do obejrzenia filmu, ale wprost pomysłem na udany wieczór i wyjście z domu. Powodzeniem cieszyło się wiele akcji specjalnych, tworzonych przez nasz zespół, ale prawdziwym strzałem w dziesiątkę są maratony filmowe, które trwają całą noc.

**Czesław Harahuc**, specjalista ds. technicznych w Multikinie:

Przez 15 lat wiele się zmieniło. Kiedy otwieraliśmy to kino, filmy wyświetlano z projektorów analogowych na taśmach 35 mm. Były to ogromne, ciężkie szpule. W projektorni pracowało pięciu kinooperatorów. A dziś, po cyfryzacji, do tego wszystkiego wystarczy tylko jedna osoba, za to plik z filmem mieści się na dysku wielkości dłoni. Wszystko podlega pełnej automatyzacji, łącznie z zapalaniem i gaszeniem świateł.

Aby film w Multikinie został wyświetlony, wystarczy zakupić jeden bilet, a już ma się gwarancję, że seans się odbędzie. Pamiętam szczególnie jeden ogromny kinowy hit, którego zdaje się nic do tej pory nie pobiło, a był to „Avatar" Camerona. Pierwszy film w technice 3D, do oglądania, którego potrzebne były specjalne okulary. Co prawda kino dość skutecznie sprostało tej technice, ale niewątpliwie budziło to wtedy wręcz sensacyjną ciekawość.

Ja najbardziej lubię westerny, filmy o dzikim zachodzie, ale coś jest w powiedzeniu „szewc bez butów chodzi". Kiedy całe dnie spędza się w kinie, to nie ma czasu na filmy.

**Marcin Soszyński**, kierownik salonu z modą męską Pawo:

Doskonale pamiętam początki. Na budowę wchodziliśmy w kaskach, aby przygotować wszystko pod otwarcie sklepów. Przypominam sobie również mieszkańców, którzy wyczekiwali z utęsknieniem na światowe marki. To właśnie w Forum Koszalin pojawiły się sklepy ze światowej półki, które kształtowały globalne trendy. Tego w Koszalinie jeszcze nie było. Już nie trzeba było jeździć do Poznania, Warszawy, żeby się ubrać, wystarczyło przyjść na Paderewskiego i wejść do obojętnie którego sklepu, aby zetknąć się z wysokiej klasy jakością. To było coś! Co tu dużo mówić, robiło to wrażenie, a ogromna liczba odwiedzających galerię świadczyła tylko o tym, że takie centrum handlowe to dobra i potrzebna inwestycja.

W Forum Koszalin pracuję od początku, a od 9 lat w salonie Pawo. Dla kogoś, kto chce pracować w handlu bezpośrednim, praca tutaj jest czymś topowym. W zasadzie wszystkie salony mody pracują nad jak najwyższą jakością obsługi, w naszej branży to niezbędne. Komu w czym dobrze, jakie są możliwości, fasony stosowne do okazji - dowiedzą się Państwo u nas, a nie w Internecie. Mam też to szczęście pracować w branży, która uszczęśliwia ludzi, bo trafiają do nas zazwyczaj w przededniu najważniejszych dla siebie okazji. Obecnie w naszej alejce pojawiło się więcej salonów z męską modą – podkreślę więc, że konkurencja czyni nas wszystkich tylko lepszymi w tym, co robimy.

**Ewa Hałuszka**, pracownik sklepu Kaufland:

Kaufland w Forum Koszalin jest dopiero od niespełna dwóch lat. Wcześniej w tym samym miejscu, ale o podwójnej wielkości, mieścił się sklep Tesco, w którym rozpoczynałam swoją pracę. Sklepy spożywcze w centrach handlowych są wyjątkowymi miejscami. Naszymi klientami są goście galerii, którzy zazwyczaj przychodzą tu po nieco inne zakupy niż te stricte spożywcze. Zadaniem naszym jest zaoferować tak atrakcyjne towary w dobrych cenach, aby nasz sklep wyróżniał się na tle innych marketów i muszę przyznać, że to nam się udaje. Klientami Kauflandu są też pracownicy Forum Koszalin. Przez tyle lat znamy się już bardzo dobrze, z tego, co wiem, doceniają to, że w jednym miejscu mogą zrobić rozmaite zakupy i załatwić większość swoich codziennych spraw. Praca w handlu nie jest łatwa, ale nie zamieniłabym jej na nic innego. Przez te piętnaście lat nie tylko przyzwyczaiłam się do tego miejsca, ale po prostu bardzo je lubię. Choć miałam możliwość pracy w innym oddziale naszej marki, wybrałam tę w Forum Koszalin. Znam to miejsce jak własną kieszeń. Pracy mamy bez liku, ale też tu pojawiają się pierwsze nowoczesne rozwiązania dla klientów, jakimi były np. samoobsługowe kasy. Naszym celem jest to, aby w sklepie był ogromny wybór. Kupujący poszukują w Kauflandzie towarów delikatesowych, ale też przyciągają ich promocje. Obserwujemy i badamy rynek. Cały zespół naszego sklepu codziennie dołącza się swoją pracą do tworzenia dobrej i wyjątkowej atmosfery, jaka panuje w całej galerii handlowej. Już niedługo święta i magia tego wydarzenia, połączona z urodzinami Forum Koszalin, wypełni przestrzeń w odświętny sposób. Na takie chwile w handlu czeka się szczególnie.

**Teresa Czapek**, kierowniczka filii New Yorker

New Yorker marka, na którą czekali mieszkańcy całego regionu. Topowa moda i sklep, w którym można ubrać się od stop do głów w najmodniejszą odzież. Młodsi i starsi inspirowali się naszymi propozycjami, wychodząc z naszego salonu z kultowymi już reklamówkami w czarno-białą szachownicę. Przyznam, że po 15 latach wciąż utrzymujemy ten sam trend i wzbudzamy tą samą ciekawość w kolejnych pokoleniach. New Yorker to jedna z nielicznych marek, która nie prowadzi sprzedaży w sklepie internetowym, więc jeśli ktoś ma ochotę na modę według New Yorkera, musi do nas przyjść. Dwupoziomowy sklep od początku w Forum Koszalin cieszy się niezmiennym zainteresowaniem klientów. A dla mnie osobiście praca tu to jedna z lepszych rzeczy, jaka mi się przytrafiła. Dzięki tej pracy nauczyłam się dużo, dodatkowo prawdopodobnie, gdzie indziej ugrzęzłabym za biurkiem na długie lata, a to zdecydowanie nie dla mnie. Poszerzyły się moje kompetencje i zwiększyłam wiedzę, także tę w zakresie dbania o środowisko oraz recykling. Pracując tu od samego początku, pamiętam, jak organizowane były specjalne targi pracy, aby znaleźć obsadę do wszystkich sklepów. W tamtym czasie większość z nas była na podobnym etapie życia i swojej kariery. Są osoby, które jak ja, pracują tu od pierwszego dnia. Śmiało powiem – tworzymy rodzinę! Mijając się codziennie, wymieniamy serdeczności, znamy swoich partnerów, rozmawiamy o dzieciach oraz oczywiście o tym, co w pracy. Forum Koszalin to wyjątkowe miejsce i mocno wierzę w to, że klienci, tak jak i my, nie pamiętają już tego czasu, kiedy ul. Paderewskiego była pusta i galerii w tym miejscu nie było.

**Forum Koszalin**
**ul. Paderewskiego 1**
**75-736 Koszalin**
**www.forum-koszalin.pl**

**Na okładce:**
**Stylizacja** - Małgorzata Zabłotowicz - ekspertka wizerunku
**Sukienka** - C&A | **Buty** - KAZAR | **Biżuteria** - LILOU | **Zegarek** - TIME TREND
**Stylizacja męska** - BORGIO
**Produkty dostępne w Forum Koszalin**

FORUM
KOSZALIN

# Jesteśmy dla was od 15 lat!

# Doktor Honorata Hafke-Dys
# Jej wynalazek odmienił życie wielu rodzin

**Autor:** Aleksandra Mazur | **Fotografie:** Monika Gadzała

Pochodzi z Koszalina. Tutaj ma rodziców i teściów oraz wciąż wielu przyjaciół. Zafascynowana percepcją dźwięków doktor biofizyki stworzyła e-stetoskop, który pozwala rodzicom kontrolować stan płuc chorych dzieci.

**- Liderka projektów naukowych z ponad 15-letnim doświadczeniem, autorka ponad 30 publikacji, laureatka kilkudziesięciu nagród, prelegentka TED i do tego jeszcze osoba, która odniosła realny sukces biznesowy – to dużo jak na jeden życiorys...**
Honorata Hafke-Dys: - Dodałabym jeszcze jedną rolę, o której nie wspomniałaś, a która jest z nich wszystkich najbardziej wymagająca i odpowiedzialna. A także czasochłonna (śmiech) – rolę mamy dwójki dzieci i właścicielki trzech kotów.

**- To tym bardziej. Robisz wrażenie niezwykle wszechstronnej osoby. Jak udaje Ci się łączyć tak różnorodne dziedziny?**
- Zawsze odczuwałam wewnętrzny niepokój (który niektórym po prostu towarzyszy przez całe życie), że nie starczy mi czasu na zgłębienie wszystkich interesujących tematów. Od dzieciństwa fascynował mnie taniec towarzyski. W ciągu dziewięciu lat wystartowaliśmy z partnerem w ponad 50 zawodach w klasie A – ogólnokrajowej. Równocześnie malowałam, rysowałam byłam też całkiem dobra z matematyki – nie wiedziałam, jak połączyć te zainteresowania. Myślałam o architekturze, w końcu trafiłam na Wydział Fizyki i zaczęłam studiować optometrię. To bardzo ciekawa dziedzina, dużo zagadnień medycznych. Na studiach zrozumiałam, że nauka daje prawdziwą wolność – w odróżnieniu od szkoły, która działa w ramach sztywnych ram i schematów, uniwersytet zapewnia przestrzeń do indywidualnego rozwoju, także na pograniczu różnych dziedzin naukowych. Po trzech latach zmieniłam kierunek i zaczęłam studiować akustykę pod kierunkiem prof. Anny Preis – wyjątkowej, kreatywnej naukowczyni, która łączy w swoich badaniach różne obszary.

**- Wtedy zafascynowałaś się psychoakustyką?**
- Tak, a ta dziedzina doprowadziła mnie z kolei do zainteresowania kognitywistyką, powiązaniem zmysłów wzroku i słuchu. W tych obszarach działałam w pracy naukowej. Praca doktorska była już z zakresu biofizyki. Zajmowałam się przetwarzaniem informacji słuchowej drogą percepcyjną i motoryczną. Badałam, jak wokaliści reagują na zmianę parametrów dźwięku własnego głosu, także poniżej własnego progu słyszenia. Okazało się, że chociaż niektórych zmian nie odbierali w sposób świadomy, to i tak dostosowywali się do nich, modelując głos – były to reakcje nieuświadomione i zautomatyzowane.

**- Fascynujące. Zawsze interesowałaś się tym, jak działa mózg?**
- Tak – na przykład, jak postrzegamy zmiany parametrów fizycznych, czyli jakie są progi percepcyjne (jak silny musi być bodziec, np. słuchowy, abyśmy go w zauważyli lub spostrzegli jego zmianę). Interesuje mnie także, jakie czynniki wpływają na fakt, że mamy określone preferencje. Bo tu muszę zaznaczyć, że nasz mózg nie zawsze działa tak, jak nam się wydaje, co wspaniale obrazują różnego rodzaju iluzje. I tak wkraczamy do, można powiedzieć, klubu psychofizyki, której obecnie uczę studentów.

**- A czy wszyscy działamy podobnie, czy też każdy mózg przyjmuje bodźce inaczej?**
- To jest trudne i złożone pytanie – bo zależy, jakie bodźce i na jakim poziomie złożoności. Jeżeli badamy próg słyszenia (upraszczając: jaką głośność ma dźwięk, żebyśmy go usłyszeli) to choć każdy odbiera go nieco inaczej, możemy uśrednić dane i przyjąć zakres normy dla danej populacji. Natomiast im bardziej komplikujemy ten bodziec, tym większą rozbieżność w odpowiedziach uzyskujemy, de facto - tym bardziej różnimy się od siebie. Ludzie to bardzo trudny, ale niezmiernie interesujący obiekt badawczy.

**- Rozumiem, że tego typu dane może też wykorzystywać sztuczna inteligencja – tak jak w twoim wynalazku, StethoMe. Algorytmy e-stetoskopu uczyły się rozpoznawania dźwięków płynących z płuc i z serc małych pacjentów, aby wskazać nieprawidłowe dźwięki osłuchowe świadczące o pogorszeniu ich stanu zdrowia.**
- Tak – miesiącami nagrywaliśmy i opisywaliśmy dźwięki na oddziałach pulmonologii. Algorytmy mają doświadczenie oparte na ponad milionie oznaczeń medycznych, które moglibyśmy przyrównać do całego konsylium lekarskiego. Można powiedzieć, że są ekspertami w dziedzinie osłuchiwania. Tym niemniej chciałam zaznaczyć, że nigdy nie zastąpią lekarza (choć są na pewno dla niego, jak i dla rodzica znaczącym wsparciem). Ostatecznie to lekarz, dzięki wywiadowi, świadomości historii choroby i schorzeń współistniejących, zyskuje pełny obraz i podejmuje decyzję w sprawie dalszego leczenia dziecka.

**- Tylko dziecka? Nie badaliście dorosłych pacjentów?**
- Badaliśmy i StethoMe może być stosowane również przez osoby dorosłe, skupiliśmy się jednak na najmłodszych, ponieważ choroby płuc są szczególnie groźne właśnie dla dzieci. Wyobraź sobie, że według Unicefu zapalenie płuc powoduje 15 proc. zgonów wśród dzieci do lat pięciu, a 10 proc. maluchów zapada na astmę – to są dane globalne. Pomyśl tylko, ile to osób. Dodatkowo trzeba pamiętać, że to właśnie mali pacjenci są najtrudniejsi do zdiagnozowania. Maluchy płaczą, wiercą się, nie są tak świadome swojego ciała jak dorośli, więc nie potrafią dokładnie opisać, co im dolega. To wielki problem dla lekarzy i powód bolesnej bezsilności rodziców.

**- Mówiąc to, nawiązujesz do własnego doświadczenia?**
- Aby odpowiedzieć na to pytanie, muszę się cofnąć o siedem lat. Wyobraź sobie, że jestem w szpitalu z chorującą córką Heleną. Spędzamy kolejne dni na oddziale pulmonologii. Dziecko jest osłuchiwane przez trzech lekarzy, każdy wydaje inną opinię. Nocami, siedząc na niewygodnym szpitalnym krześle, miałam dużo czasu na rozmyślania. I wtedy właśnie obserwacja, jak odmiennie medycy interpretują dźwięki osłuchowe uzmysłowiła mi złożoność tematu. Wcześniej wydawało mi się, że wszyscy lekarze, korzystając ze stetoskopu, słyszą to samo i tak samo interpretują dźwięk. Okazało się, że wcale tak nie jest – i moje późniejsze badania to potwierdziły.

**- Chciałaś zobiektywizować doświadczenie osłuchu przez stetoskop?**
- Tak, i wiedziałam, że w tym celu musimy użyć sztucznej inteligencji. To nie były proste zależności, bazujące na zmianie częstotliwości czy głośności dźwięków. Wykorzystaliśmy znacznie subtelniejsze parametry i złożoność zależności między nimi. Można powiedzieć, że zasymulowaliśmy układ słuchowy lekarza. Dodam też, że nasza sztuczna inteligencja jest wypadkową setek tysięcy zapisów dźwięków i ich opisów, stworzonych przez lekarzy specjalistów. Jest tak nasycona danymi, że stanowi pewnego rodzaju obiektywną syntezę medycznego doświadczenia. Za każdym razem AI stosuje te same kryteria i w ten sam sposób ocenia dany dźwięk.

**- Projekt e-stetoskopu odniósł ogromny sukces i zdobył ponad dwadzieścia nagród, był finalistą najbardziej prestiżowego konkursu dla startupów – TechCrunch. Co, Twoim zdaniem, świadczy o unikalnej wartości tego wynalazku?**
- Na pewno aspekt praktyczny. Przed StethoMe pojawiały się na rynku inne e-stetoskopy, ale wszystkie były przeznaczone

do użytku przez lekarzy i były pozbawione algorytmów analizujących dźwięki. Nasze urządzenie, jako pierwsze, miało być wykorzystane przez rodziców do monitorowania stanu zdrowia dzieci w domu, czy to podczas przeziębienia, czy w przypadku astmy, gdy rodzic musi sprawdzić obecność świstów w oskrzelach. E-stetoskop zapisuje dźwięki dobiegające z płuc i alarmuje, gdy zauważy nieprawidłowości. Dodatkowo, wyniki można udostępnić lekarzowi poprzez link do badań, co daje możliwość zdalnej konsultacji medycznej. Takie rozwiązanie ułatwia życie całej rodziny. Dzieci nie muszą niepotrzebnie przesiadywać w kolejce w przychodni, ryzykując dodatkową infekcję, a rodzice nie muszą zwalniać się z pracy, aby im towarzyszyć.

**- Wykorzystałaś swoje doświadczenie naukowe, aby rozwiązać konkretny problem.**

- Bardzo się cieszę, że moja wiedza psychofizyczna, psychoakustyczna przełożyła się na konkretne zastosowanie, przydatne w codziennym życiu. Była to praca implementacyjna, praktyczna – coś, czego mi zawsze na uczelni niezmiernie brakowało. Niestety wiele ciekawych badań kończy się na etapie publikacji – docierają tylko do wąskiego grona akademików. Tak naprawdę trafiają do szuflady, a mogłyby przysłużyć się światu. To była zawsze moja wielka bolączka, dlatego niezmiernie się cieszę, że ten projekt udało się wdrożyć, dzięki ciężkiej pracy całego zespołu specjalistów: akustyków, inżynierów, specjalistów AI, lekarzy i projektantów UX. Zaznacz to proszę – choć mamy tendencję szukać twarzy projektu, wskazywać na jednostkę, to sukces jest efektem zbiorowego wysiłku i im bardziej zróżnicowany jest zespół, tym lepiej dla projektu.

**- Nie możesz zaprzeczyć, że to twoja wszechstronność spoiła wkład wielu specjalistów w wąskich dziedzinach.**

- Tak jak w siatkówce oka są komórki przekazujące sygnał i komórki horyzontalne, wyostrzające obraz, w zespołach potrzebne są osoby, które specjalizują się w swoich branżach i takie, które łączą wielopoziomowo różne tematy.

**- Wydaje się, że w dzisiejszym świecie wąskich specjalizacji trudno jest być naukowczynią interdyscyplinarną...**

- Trochę nie ma wyjścia (śmiech). Kiedy masz taki mózg, który dostrzega połączenia i analogie, przenosi jeden świat w drugi, to nie sposób zająć się jedną dziedziną. Zawsze widziałam wartość w tym, że tyle ciekawych rzeczy jest dookoła. Czasem tylko brakowało mi czasu, aby realizować wszystkie zainteresowania.

**- Muszę przyznać, że podziwiam cię za to, że dajesz radę sprostać tak wielu rolom i obowiązkom.**

- Nie udałoby mi się, gdyby nie wsparcie męża, który z racji wolnego zawodu (*Krzysztof Dys – muzyk jazzowy, również z pochodzenia koszalinianin - przyp. red.) mógł np. przejąć opiekę nad dziećmi w godzinach, kiedy byłam na uczelni. Zawsze staraliśmy się dzielić obowiązkami po partnersku. Kiedy dzieci były małe, bardzo pomagała nam też moja mama – która towarzyszyła naszej rodzinie w Berlinie, gdzie dostałam stypendium. Tak jak mówiłam wcześniej – nie ma sukcesów bez zbiorowego wysiłku. Z drugiej strony – kompromisy są nieuniknione. Nie starczyło przestrzeni na habilitację i zdobywanie kolejnych tytułów naukowych, ponieważ chciałam poświęcić czas dzieciom, towarzyszyć im w ich rozwoju, w edukacji domowej. Tym bardziej cieszy mnie, że rozwijają swoje pasje: córka jest utalentowana muzycznie. Ma za sobą już pierwsze koncerty jako wokalistka i muzyk. Mojemu synowi marzy się własny biznes. Ma dopiero 11 lat, ale negocjacje z nim to trudne zadanie już teraz.

**- Czy z perspektywy swojego doświadczenia miałabyś jakąś radę dla młodych ludzi pasjonujących się nauką?**

- Nie czuję, że jestem już w tym momencie życia, aby doradzać komukolwiek. To co mogłabym zasugerować, to że bardzo pomocny jest plan działania, który pozwala pokonać prokrastynację. Najtrudniejszy jest zawsze początek projektu – trzeba mieć deadline i powiedzieć sobie dobitnie, że skoro mam pomysł, to chcę go zrealizować. Wielu wspaniałych ludzi miewa genialne pomysły, ale nigdy ich nie wykorzystuje. Tymczasem kluczową kwestią jest, aby nie skończyć na dnie szuflady.

*Autorka jest dziennikarką „Rzeczpospolitej". Tekst przedrukowany za zgodą redaktora naczelnego tego dziennika.*

# Wesołych Świąt

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**

# 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. J. Andrzejewska

## JAKUB CHRENOWICZ

Urodzony w 1986 roku w Poznaniu. Od pięciu sezonów pierwszy dyrygent Filharmonii Koszalińskiej, profesor poznańskiej Akademii Muzycznej. Prywatnie tata pięcioletniego Stacha i półtorarocznej Stefy. Żona Maria jest śpiewaczką oraz wiolonczelistką.

**Najstarsza rzecz w twoim domu:**
„Słówka" Tadeusza Boya-Żeleńskiego z międzywojnia. W środku w roli zakładki, równie stara, nieco już pożółkła i przybladła karteczka z rozpisanymi punktami partii brydża.

**Jakie jest twoje ulubione zajęcie?**
Bycie w górach. Chodzenie, wspinanie, jazda na nartach. Teraz również z naszymi dziećmi. Synek już jeździ na nartach, więc czekamy na pierwszy śnieg. Lubimy być w polskich górach, ale pięknie jest też w Alpach czy na Kaukazie.

**Czego najbardziej żałujesz?**
Staram się tak funkcjonować, aby niczego nie żałować

**Co cenisz sobie u swoich znajomych?**
To, że nie oceniamy się. Na co dzień robimy różne rzeczy i na różnych etapach życia jesteśmy, a jednak trwamy w relacji. Od pewnego czasu doceniam też staż moich kontaktów przyjacielskich. Niektóre z nich zawarte zostały w wieku 7 lat i niezmiennie przetrwały do dziś.

**Czym pachnie twój poranek?**
Kawą! Ewidentnie.

**Film, do którego wracasz:**
„Pulp Fiction" w reż. Quentina Tarantino. Szczególnie z pierwszym polskim tłumaczeniem Elżbiety Gałązki-Salamon, które stanowi wartość dodaną do filmu. Dowcipne, inteligentne i pikantne; inne tłumaczenia nie mogą się temu równać.

**Jesteś zbieraczem/koneserem:**
Zbieram, a może nawet zabieram... długopisy z logotypami. Mam ich sporo, choć koneserem w tym temacie nie jestem. Znajomi, którzy znają mojego „konika", czasem przywożą mi ciekawe egzemplarze. Taki niewinny mój bzik.

Mam też mnóstwo książek i stale je dokupuje. Są też oczywiście partytury w dużej ilości, a że to grube woluminy, to mam zarezerwowany dla nich osobny regał.

**Miejsce, do którego chciałbyś pojechać:**
Antarktyda, a także Punkt Nemo na Oceanie Spokojnym, między Ziemią Ognistą, Australią, a Antarktydą, który jest najbardziej oddalony od siedzib ludzkich. Interesuje mnie jak to jest na biegunie południowym, w tych jakże niegościnnych stronach.

**Co bardziej pociąga: historia czy kosmos?**
Kosmos jest pasjonujący, ale lubię też historię.

**Słowo, którego nadużywasz:**
Trzeba by innych spytać...

**Ulubieni bohaterowie życia codziennego:**
Te wszystkie osoby, które z pozoru są niewidzialne, a sprawiają, że życie po prostu płynie, wszystko ma swój ład i porządek i organizację.

**Na stoliku nocnym:**
Jeśli nie jest to czas wolny, to telefon, bo mam w nim budzik i butelka wody.

**Błędy, jakie najłatwiej wybaczasz:**
Zwykłe błędy, które wynikają z tego, że coś się robi, próbuje. W muzyce też tak jest. Popełniane błędy w muzykowaniu to nasz chleb powszedni. Kto nic nie robi, nie popełnia ich. Lepiej jednak, żeby coś się działo.

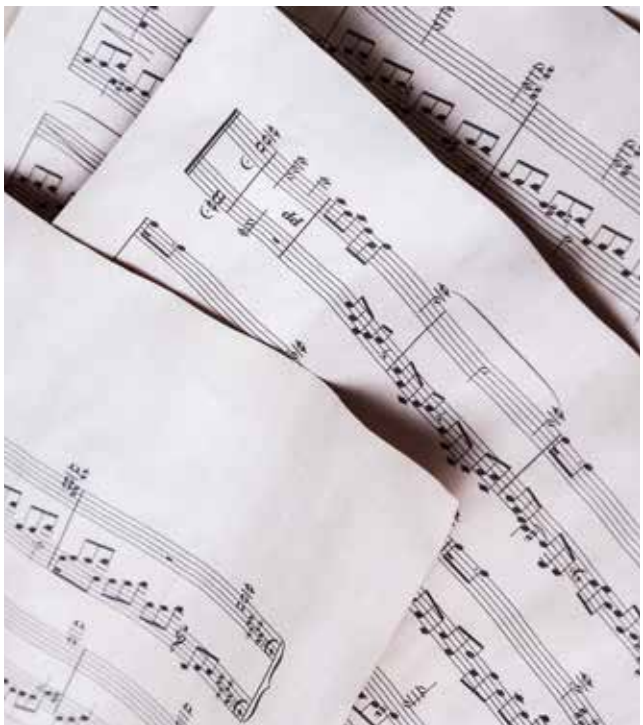
**Twój obecny stan ducha:**
Składam się z różnych emocji, raz jestem wyluzowany, a raz czymś się przejmuję.

**Ostatnia muzyczna fascynacja:**
Muzycy przeważnie odpowiadają, że to ostatnia rzecz, nad którą aktualnie pracują. U mnie jest podobnie. Bez takiego pełnego i całkowitego zatopienia się nie umiem pracować nad czymś nowym. Na tę chwilę, a rozmawiamy po próbie z orkiestrą, jest to utwór Witolda Lutosławskiego - Wariacje na temat Paganiniego, którym jestem zafascynowany.
Z lekkich rzeczy, jadąc ostatnio samochodem, w radiu usłyszałem piosenkę Zbigniewa Wodeckiego „Za każdy uśmiech twój" – wspaniały utwór, zresztą Wodecki był świetnym muzykiem.

**Smak, do którego wracasz z sentymentem:**
To pierogi mojej babci. Takie z twarogiem i ziemniakami, do niedawna zwane ruskimi.

**Szukasz w ludziach:**
Porozumienia.

**Twoje marzenie o szczęściu:**
Jest ok, jestem szczęśliwy. Szczęście to zwykłe rzeczy.



Fot. mat. prasowe

kuncer.pl
Niech nadchodzące święta przyniosą spokój,
harmonię i ciepło w Waszych domach.
Najserdeczniejsze życzenia składa
zarząd i pracownicy PB KUNCER
KUNCER
przedsiębiorstwo budowlane
osiedlehallera.eu
osiedlefranciszkanska.pl
osiedlezwyciestwa.pl
osiedlemorelowa.eu

# Filmowa magia świąt

Filmy to coś, co potrafi skutecznie oderwać nas od świątecznego stołu, przykuć do miękkiej kanapy na kilka godzin i przenieść do zupełnie innego świata. W filmach szukamy odskoczni, magii, ale i otuchy, wzruszenia czy morału. W zalewie dziesiątków premier i klasyków szukamy tych, które zostawią w nas ślad. Pozostaje tylko pytanie: na który się zdecydować? O osobiste filmowe polecenia poprosiliśmy naszych czytelników. Może któraś z tych propozycji zainspiruje was i świąteczne wieczory wypełni magia kina.

**Aleksandra Władyko,**
**makijażystka, z powodzeniem od sześciu lat prowadzi studio wizażu MakeupbyAlexW**

Od pewnego czasu filmy czy seriale oglądam na swoich zasadach. Platformy streamingowe pozwalają oglądać to, co chcemy, w czasie, który jest nam dogodny. Dla mnie to idealne rozwiązanie i chętnie z niego korzystam. Przyznam szczerze, że trudno mi się wkręcić w seriale, bo pochłaniają mnóstwo czasu, a mnie cierpliwości zazwyczaj starcza na 2-3 odcinki, potem wybijam się z rytmu i ciężko wrócić do oglądania z tym samym zapałem. Mam jednak swoje ulubione filmy, które jak tylko pojawią się w sieci czy nawet w telewizji, z miejsca chcę obejrzeć ponownie. Do takich filmów na pewno należy francuski hit „Nietykalni". Historia oparta na faktach, z przesłaniem, które całkowicie do mnie trafia. Nie wiem nawet, ile już razy widziałam ten film, ale za każdym razem odkrywam w nim coś nowego. Przede wszystkim to, jak łatwo szufladkujemy ludzi i że za rzadko dajemy drugą szansę. „Nietykalni" są na tyle uniwersalni, że pod ten scenariusz podłożyć można wiele historii z życia.

Moim filmem z dzieciństwa jest „Kingsajz" Machulskiego. Zobaczyłam go pierwszy raz w wieku 10 lat i bardzo podobał mi się ten świat, gdzie wszystko jest takie ogromne i choć to zdecydowanie film dla dorosłych, to na mnie wtedy zrobił on szalone wrażenie i do dziś mam do niego sentyment. Niektórzy się dziwią, ale na przykład nigdy nie widziałam kultowej komedii „Sami Swoi", bo to seria nie mojego pokolenia. Lubimy filmy oglądać całą rodziną. Potem często dialogi bohaterów wchodzą do naszego codziennego użytku.

Przeważnie szukam filmów prostych, nieskomplikowanych, lubię te na faktach, dokumenty, historyczne, a już szczególnie te dotyczące powstania warszawskiego. Wspólnym mianownikiem jest pozytywne przesłanie i sensowny morał.

Z ostatnich premier spore wrażenie na mnie zrobiła nowa wersja „Znachora". Momentalnie ta produkcja mnie wciągnęła, mimo że trwa ponad dwie godziny, a jak wspomniałam - nie bardzo umiem usiedzieć na miejscu. Może to też kogoś zaskoczy, ale na kasowym hicie „Barbie" po prostu zasnęłam.... Na szczęście mamy tak wiele możliwości, że każdy znajdzie coś dla siebie.

*„Nietykalni", 112 min., premiera 2011 r., reż. Olivier Nakache, Éric Toledano*

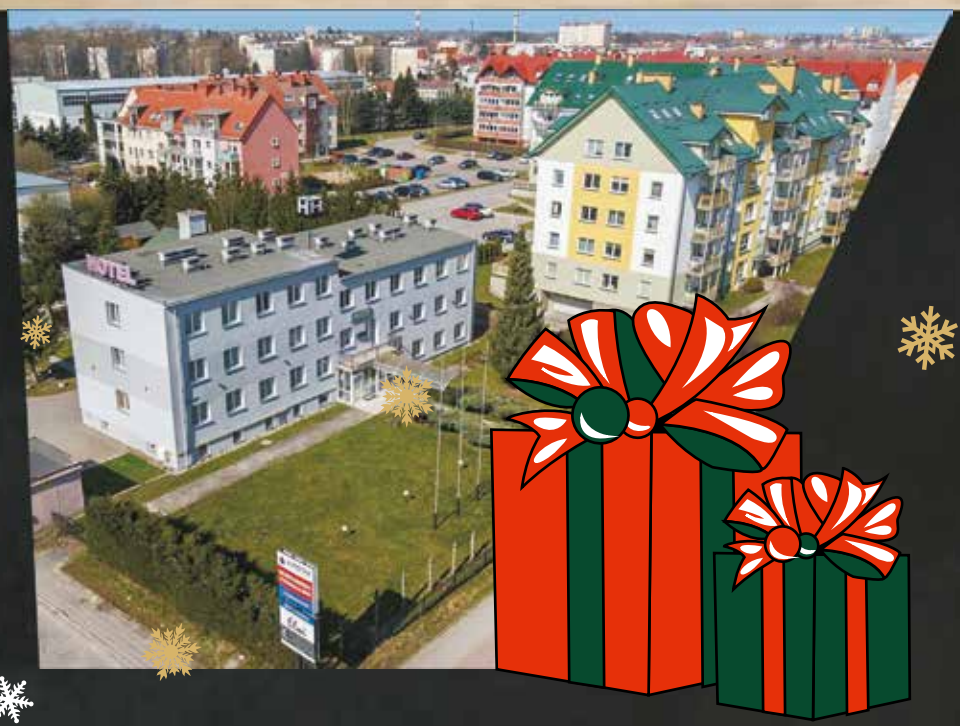
*„Kingsajz", 105 min., premiera 1987 r., reż. Juliusz Machulski*

*„Znachor", 140 min., premiera 2023 r., reż. Michał Gazda*

# *Magicznych Świąt życzy*

*Anna Kamińska*
*wraz z zespołem*

**ANKAM**
**NIERUCHOMOŚCI**
od 1991 roku




Zrób sobie prezent
na Gwiazdkę,
nie daj się inflacji!
Kup sobie najtańszą
kawalerkę w mieście
i zarabiaj cały rok.

**ankam.pl**

## Bartek Orłowski,

**fotograf**

Są trzy seriale, dzięki którym wracam do czasów, kiedy świat był nieco inny, a przynajmniej takim jawił się w tych produkcjach. Pierwszym z nich był emitowany w latach 90. „Przystanek Alaska". Perypetie dr. Joel Fleischmana, który otrzymuje swoją pierwszą posadę lekarza w miasteczku Cicely, oraz grupy mieszkańców: Maggie, emerytowanego astronauty Mauricea, kelnerki Shelly czy Chrisa, gościa prowadzącego lokalne radio, to wyidealizowany świat, którego widz z miejsca chciałby być częścią. Serial ten pokazuje pełne spektrum najróżniejszych osobowości i często absurdalnych sytuacji, jakie im się przydarzają. Za co lubię tę właśnie produkcję? Na pewno za klimat, za swego rodzaju ciepło, które rozmiękcza, mimo mrozów Alaski. Za niespieszną akcję, za bohaterów z krwi i kości oraz lekkość, co sprawia, że oglądając kolejne odcinki można poczuć relaks i odprężenie.

Kolejnym moim guilty pleasure jest kryminalny klasyk „Columbo". Serial kręcony od 1968 do 2003 r. Ten kryminał jest trochę jak rozwiązywanie krzyżówki. Niby zasady są proste, a kolejne minuty akcji, jak litery w rządku, układają się w hasło. Może jestem sentymentalny, ale ta produkcja zawsze mnie ściąga przed ekran telewizora i daje taką czystą przyjemność.

Ostatnim jest wznowiony niedawno „Fraiser". To aż 11 sezonów przygód psychiatry Frasiera Crane'a, prowadzącego w radiu program poświęcony ludzkim problemom. Lekki, zabawny, zawsze z morałem, przez żart sytuacyjny i słowny rzuca na widza niewidzialną sieć autorefleksji. Niedawno jedna z platform udostępniła wszystkie dotychczasowe sezony, a co tydzień pojawia się kolejny odcinek powstałej, po latach przerwy, kolejnej serii. I przyznam, że lubię ten moment, że znów, jak kiedyś, czekam na kolejny odcinek. Platformy streamingowe rozbestwiły nas, dając z rzędu wszystkie odcinki sezonu. Element delektowania się został całkowicie zduszony w zarodku. Dobrze, że niektórzy twórcy wracają do dawnych tradycji, kiedy to na ulubiony serial czekało się z ochotą na więcej.

*„Przystanek Alaska", powstało 6 sezonów w latach 1990-1995,*
*reż.Michale Vittes, Miles Watkins*

*„Columbo", premiera 1968 r., do 2003 r. powstało łącznie 69 odcinków*

*„Fraiser", powstało 11 sezonów w latach 1993- 2004,*
*reż. David Angell, Peter Casey*

## Bogumiła Tiece,

**kierownik koszalińskiego schroniska dla zwierząt, radna RM**

Przyznam szczerze, że na filmy nie mam za wiele czasu. Jeśli już mam coś obejrzeć, na pewno kieruję się rekomendacją znajomych, czytam recenzję, aby nie marnować czasu na kiepskie produkcje. Lubimy oglądać filmy rodzinnie, z ciepłą herbatką i kocem oraz naszymi kotami. Takim wyjątkowym filmem, ze świątecznym finałem, jest niezwykły „Green Book" z 2018 r. Opowiada on prawdziwą historię spotkania drobnego cwaniaka, Włocha Tony'ego oraz wybitnego muzyka dr. Dona Shirleya. To spotkanie zmienia obu panów, a tłem wydarzeń jest Ameryka wczesnych lat sześćdziesiątych, w której obowiązywała tytułowa zielona książka, będącego spisem miejsc przyjaznych czarnoskórym, a jednocześnie dyskryminująca ich w każdej inne przestrzeni.

„Green Book" to mądry film, który zawsze skutecznie doprowadza do łez wzruszenia. Szczególnie w tych momentach, kiedy obaj panowie wzajemnie zaczynają siebie doceniać, szanować i stają się przyjaciółmi. Do tego wszystkiego wspaniale sportretowana późna jesień i mroźna nowojorska zima oraz fenomenalna gra aktorów: Viggo Mortensena oraz Mahershala Ali. Ten drugi za swoją rolę otrzymał Oskara. Kolejne dwie statuetki powędrowały dla tej produkcji w kategoriach najlepszy film oraz najlepszy scenariusz.

Co najpiękniejsze - historia, której raptem początkowy fragment opowiedziany został w filmie, miał w prawdziwym życiu kontynuację. Panowie od lat 60. do roku 2013, w którym obaj zmarli, szczerze przyjaźnili się i wspierali.

„Green Book" to nie tylko powieść o Ameryce, to uniwersalna historia, która zdarzyć się może w nieco innej odsłonie, wszędzie. Temat emigrantów, ludzi bardziej i mniej wykształconych, bogatych i biednych, wykluczonych i uprzywilejowanych jest uniwersalny. Ta historia może przydarzyć się każdemu i wszędzie.

To film, przy którym popłynie łezka wzruszenia, ale i nie raz można serdecznie się uśmiechnąć, na pewno też osadza się w widzach i skłania do przemyśleń. Na świąteczny czas serdecznie polecam.

*„Green Book", 130 min., premiera 2018 r.,*
*reż. Peter Farrelly*

Życzymy Państwu radosnych świąt Bożego Narodzenia oraz spokoju i pomyślności w nadchodzącym roku. Dziękujemy za dotychczasową współpracę i cieszymy się na kolejne wspólne projekty.

zespół MPS International

Бажаємо вам радісного Різдва Христового, миру та процвітання в наступному році. Дякуємо за співпрацю та сподіваємось на подальші спільні проєкти.

З повагою, команда MPS International

---

MPS International Sp. z o.o.
ul. Bohaterów Warszawy 30, 75-211 Koszalin
**www.mps.koszalin.pl**

## Grzegorz Supiński,

**dyrektor Centralnego Ośrodka Szkolenia Ludowych Zespołów Sportowych oraz Centrum Integracji Społecznej w Mielnie**

Początek filmu to kompozycja muzyczna na temat Purcella, utworzona jako wprowadzenie do orkiestry dla młodzieży. Jej autor Benjamin Britten rozpoczyna główny temat utworu, by zaraz podzielić go na poszczególne wariacje, grane przez kolejne sekcje instrumentów. Okraszone wesołym komentarzem, zapowiadają ich techniczne możliwości, które składają się na całą gamę dźwiękową orkiestry.

Od pierwszej minuty fascynujący świat muzyki przekłada się na świat wymyślony przez Wesa Andersona i Romana Coppolę w filmie „Moonrise Kingdom".

Fabuła, jak muzyczna sekcja fletów i waltorni, stawia przed widzem delikatne szkice, nieregularne linie połączeń między bohaterami. Jest lato 1965 roku na jednej z wysp Nowej Anglii, którą ma w ciągu trzech dni nawiedzić największa burza w historii. Dwójka dwunastolatków postanawia uciec z domu, by wziąć ślub. Ona, „trudne dziecko" małżeństwa prawników i on, skaut, sierota. Suzie zabiera ze sobą książki i magnetofon, bo w jej świecie to jedyne wartości, on zestaw survivalowy oraz komplet farb do malowania aktów i pejzaży.

Na poszukiwania wyrusza oddział harcerzy, lokalna policja i rodzice dziewczyny. Droga ucieczki wiedzie przez dawny szlak Indian do zatoki, której kochankowie nadadzą nazwę Moonrise Kingdom (w Polskim tłumaczeniu tytuł filmu to „Kochankowie z Księżyca").

Zdjęcia do filmu, kadry, to staruszkowie, jak o wiolonczelach opowiada we Wprowadzeniu do orkiestry, Benjamin Britten. Film został nakręcony na taśmie 16 mm, w wersji „super", co nadaje mu bardzo ziarnistego wyrazu, umieszczając od pierwszej sekundy naszą wyobraźnię w latach akcji. Kreatywne, nietypowe kadry, dbałość o szczegóły z wplecioną infantylnością początków amerykańskiej kinematografii, same zachwyty. Obraz przywodzi na myśl filmy charakterystyczne, jak np. „Amelia",, wszystko ma swój wypracowany kształt i kolor. Wizualnie nie do podrobienia.

Przedostatnia sekcja orkiestry, czyli instrumenty dęte blaszane, trąbki, tuby i waltornie to oprawa muzyczna filmu sprawiająca, że mamy do czynienia z kinem totalnym, dopracowanym w każdym detalu. Samo wprowadzenie, kolejne kadry filmu, zabierają nas w świat nierealny, ale bliski sercu. Muzyka pochodzi ze sztuki „Abdelazar, czyli Zemsta Maura" gdzie zemsta i niespełniona miłość kroczą tą samą drogą.

Najmocniejszą siłą orkiestry są instrumenty perkusyjne, wielkie bębny i gongi, których dźwięk rozchodzi się po całym ciele drżeniem. To one ostatnie wybijają rytm do kompozycji na temat Purcella, a filmie ich role pełnią postacie. Mocne, doskonale zagrane, niewyobrażalne. Bill Murray, Frances McDormand, Bruce Willis, Tilda Swinton, Edward Norton, a to nawet nie pierwszoplonowi bohaterowie. Grę i chemię między aktorami trzeba koniecznie zobaczyć.

„Moonrise Kingdom" to nie świetne kino, ale baśń, marzenie, to co w wieku dorastania skrywaliśmy głęboko pod zbyt gorącą kołdrą. Brutalne zderzenie. Nas dorosłych, którym świat odjechał w kolejne nadgodziny w pracy czy użalanie się nad butelką wina i dziecięcego zauroczenia, miłości przyrzeczonej raz na zawsze, na krew z rozciętych dłoni i pełne wyczekiwania spojrzenia.

Film dla dużych i małych, daje przyzwolenie na bycie głupim, jakby nie było nic poza nami.

*„- Zawsze chciałam być sierotą, jak moje ulubione bohaterki, macie wyjątkowe życie.*
*- Kocham cię, ale nie wiesz co mówisz".*

*„Moonrise Kingdom", 94 min, premiera 2012, reż. Wes Anderson*

Fot. Light Scene Luiza Durkowska

## Katarzyna Frankiewicz,

**architektka, prowadzi pracownię „Architektura 2F"**

Serialem, do którego zdecydowanie najczęściej wracam, jest „Jak poznałem waszą matkę" („How i met your mother"). Widziałam go po raz pierwszy w czasach studenckich, kiedy oglądanie seriali wyglądało zupełnie inaczej niż dziś, gdy jestem mamą i pracuję zawodowo. Wtedy można było sobie pozwolić na regularne zarywanie nocy i czekanie na premierę każdego odcinka. Ten sitcom jest mi szczególnie bliski z uwagi na głównego bohatera Teda Mosbiego, który tak jak ja, jest architektem. Jednak największą zaletą jest genialne poczucie humoru, które bawi tak samo obecnie, mimo upływu 18 lat od premiery pierwszego sezonu. HIMYM porusza przy tym wiele problemów, które dotykają lub dotykały mnie i moje pokolenie. Dziś włączam razem z mężem losowe odcinki regularnie – jak tylko uda się znaleźć 20 minut w napiętym grafiku codzienności.

Film, który jest szczególnie bliski mojemu sercu, to „La la land" z 2016 r., z Emmą Stone i Ryanem Goslingiem. Nie tylko ze względu na świetną obsadę, którą tworzą moi ulubieni aktorzy, ale również ogromny sentyment do warstwy muzycznej – jedna z piosenek, a konkretnie utwór Johna Legend „Start a Fire" z genialnej ścieżki dźwiękowej filmu, stanowiła tło dla pierwszego tańca na moim weselu. Pomijając sentymenty, sam film jest pięknie nakręcony, ma świetną scenografię, a wiele wątków pozostaje w pamięci widza na długo. „La la land" nie należy do kina ambitnego, ale jest to film magiczny, do którego chętnie wraca się w wyjątkowe dni w roku, np. święta.

*„Jak poznałem waszą matkę", seria nagrywana w latach 2005 – 2014*

*„La la Land", 126 min., premiera 2016 r., reż. Damien Chazelle*

UNITRAL
HOTEL
★★★★

# Bal Sylwestrowy

## ZAREZERWUJ NIEZAPOMNIANĄ NOC

### W HOTELU UNITRAL W MIELNIE - CENA 900 ZŁ/PARA

- porywająca do tańca muzyka
- wykwintne serwowane menu przygotowane przez Szefa Kuchni
- bufety ciepłych i zimnych przekąsek
- bufet słodkości
- nielimitowane napoje zimne i gorące
- open bar
- i wiele innych atrakcji

WWW.UNITRAL.PL

ul/ Piastów 6, Mielno, +48 94 316 82 69, rezerwacje@unitral.pl

HOTELE
NADMORSKIE
★★★★

## Katarzyna Rosołowska,

**fotografka, właścicielka Studia Karat**

Ostatnim filmem, który obejrzałam, i to w dodatku w całości, jest tytuł „Mężczyzna imieniem Otto". Jest to film ukazujący, jak po śmierci ukochanej żony starszy mężczyzna próbuje popełnić samobójstwo. Można zobaczyć, że niestety samotność w dojrzalszym wieku bardzo daje się we znaki, zwłaszcza w naszych czasach, gdy człowiek jest zabiegany, ciągle się śpieszy i odwiedziny nawet najbliższej rodziny stale odkłada na później.

Dało mi to bardzo do myślenia i tego oczekuję od współczesnego kina. Poza czystą rozrywką, dobrze, aby z pozostawiało w nas ślad.

Rzadko zdarza mi się, aby jakiś tytuł tak na mnie wpłynął. „Mężczyzna imieniem Otto" z 2022 roku, to remake duńskiej produkcji „Mężczyzna o imieniu Ove" z 2015 roku, na podstawie powieści Fredrika Backmana. Ja rekomenduję hollywoodzką produkcję, w której tytułową rolę zagrał Tom Hanks, jeden z moich ulubionych aktorów.

Bohaterowi udaje się stworzyć interesującą relację z sąsiadami, którym pomaga, choć irytują go i drażnią, ale z czasem sprawia to, że zaczyna czuć się potrzebny, i pozwala mu przestać myśleć o samotności.

To dobry tytuł na świąteczne rozmyślania. W widzach, we mnie również, wywołuje refleksję nad tym, jak wyglądają nasze relacje z najbliższymi. Pielęgnowanie relacji wymaga czasu i zaangażowania, w codziennym pędzie wydaje się, że bliscy będą wiecznie blisko, niestety tak pięknie nie jest.

Nie będę zdradzać wszystkiego, ale jest to film z przesłaniem wartym uwagi.

A tak między nami - oczywiście pół żartem, pół serio - nie może zabraknąć w czasie świąt kultowego filmu „Kevin sam w domu". Trochę narzekamy, że w kółko go puszczają, a później i tak siedzimy wpatrzeni w ekran, kibicując chłopcu, który w gorączce świątecznej został „zapomniany" przez najbliższych.

*„Mężczyzna imieniem Otto", 126 min., premiera 2022 r., reż. Marc Forster*

## Michał Goldfarb,

**gitarzysta Woodland Spirit**

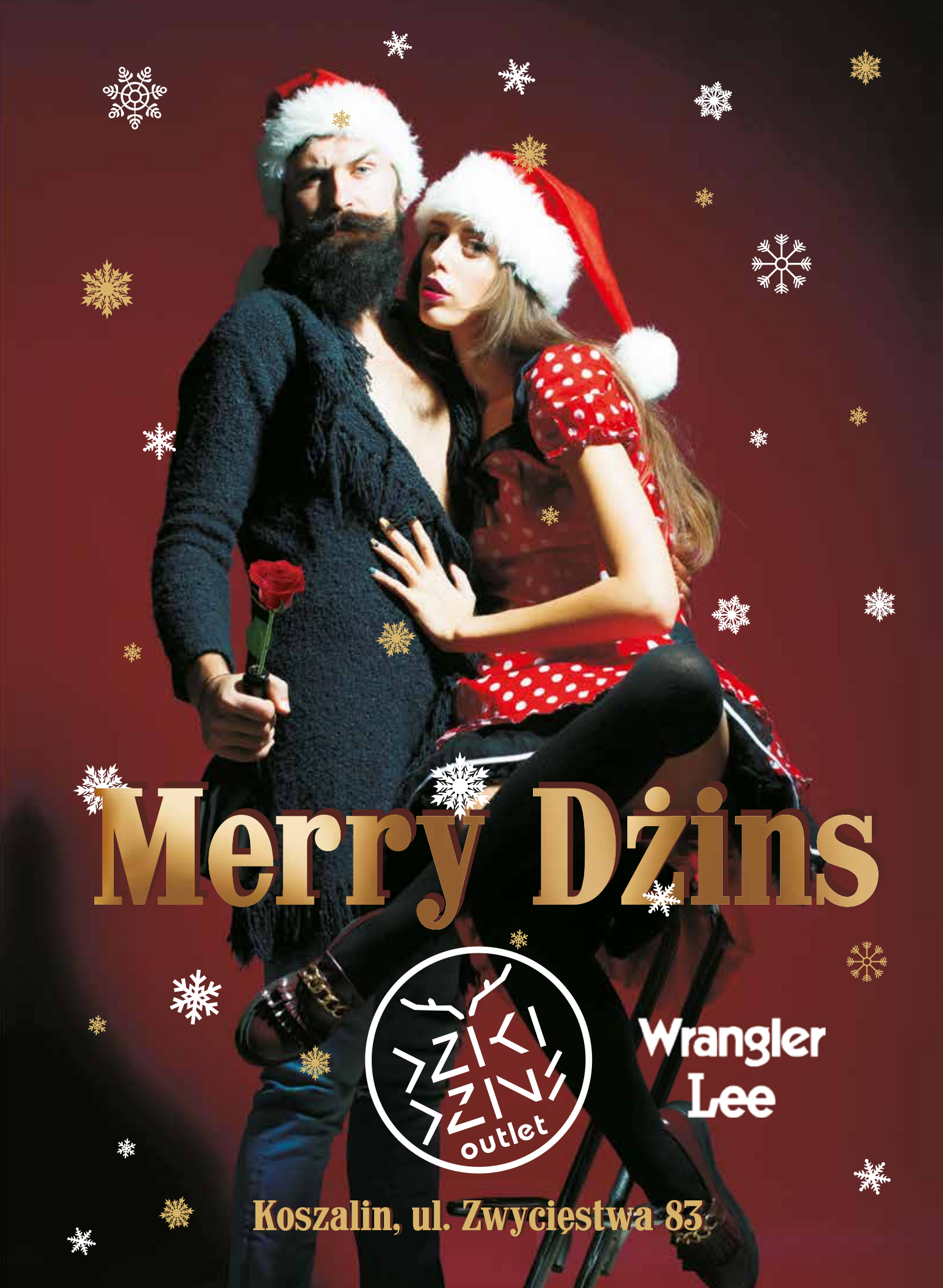
Okres przedświąteczny to idealny moment, kiedy można zwolnić tempo i znaleźć trochę czasu dla siebie. Kiedy nadchodzi ten czas, uwielbiam zaszyć się pod kocem z kubkiem gorącej herbaty i przenieść się do wirtualnego świata. Tak tak, dobrze czytacie. Ja zamiast spędzać czas na poszukiwaniu dobrego filmowego tytułu, wolę iść w sprawdzone przez siebie kierunki.

Od 30 lat jestem fanem serii „The Legend of Zelda". Jest to gra z gatunku action-adventure, w której główny bohater Link walczy z siłami zła i ratuje krainę Hyrule przed zagładą.

W grze przemierzamy różne lokacje, takie jak wodny świat Zora, Święty Las Kokiri czy krainę Goronów. Mamy do zwiedzenia różnego rodzaju świątynie oraz lochy, w których odkrywamy ciekawe zagadki i napotykamy różnych przeciwników. Kraina Hyrule jest bardzo rozległa, dzięki czemu godzinami możemy podziwiać różne krajobrazy. Każda z odsłon gry ma rewelacyjną fabułę i niepowtarzalny klimat. Na przestrzeni lat pojawiło się ich ponad 20, ale ja z największą przyjemnością wracam do takich jak „A link to the past" czy „Ocarina of time". Od jakiegoś czasu pasją do gry zaraził się mój syn Piotruś, dzięki czemu mamy kolejną okazję na wspólnie spędzone chwile. Wieczory z „Zeldą" to jest nasz czas. Jako rodzic uważam, że nie ma nic złego w tym, że nasze dzieci sięgają po tego typu rozrywkę. Należy jednak kontrolować, ile czasu na to poświęcają i czy gry mają pozytywny wpływ na ich rozwój, a nie przepełnione są przemocą. Seria „The Legend of Zelda" oprócz tego, że dostarcza niesamowitych wrażeń, uczy także logicznego myślenia. Jako ciekawostkę dodam, iż powstał projekt The Legend of Zelda: Symphony of the Goddesses. Jest to seria prestiżowych koncertów z muzyką w wykonaniu orkiestry symfonicznej, która od lat zapełnia sale koncertowe na całym świecie. Całkiem przyjemnie byłoby kiedyś znaleźć się na takim koncercie. Póki co pozostaje mi granie, choć tak naprawdę chodzi chyba o to chwilowe przeniesienie się do świata trochę z marzeń, trochę z bajki, trochę z innej niż nasza rzeczywistości, która budzi ciekawość i intryguje.

Serdecznie polecam „Zeldę" na długie zimowe wieczory, w szczególności w towarzystwie najbliższych. Ja i Piotruś z przyjemnością wracamy do przygód Linka i Zeldy i czekamy na kolejne odsłony „naszej gry".

*„The Legend of Zelda", premiera 1986 r., twórca Shigeru Miyamoto dla Nintendo*


Merry Dżins
outlet
Wrangler
Lee
Koszalin, ul. Zwycięstwa 83

## Nikola Moskal,

**absolwentka dziennikarstwa na PK, fotografka**

W czasach, gdy mamy tak wiele opcji do oglądania na Netflixie, a wciąż nie wiemy, na co się zdecydować, warto sięgnąć po klasykę. Filmem, do którego uwielbiam wracać i za każdym razem robi na mnie wrażenie, jest „Okno na podwórze" z 1954 roku w reżyserii Alfreda Hitchcocka. W rolach głównych zobaczymy fantastyczną Grace Kelly, której same stroje zachwycają i potrafią zawrócić w głowie niejednej kobiecie, oraz urzekającego Jamesa Stewarta, którego postać nie stroni od ironii, co skutecznie sprowadza wszystkich bohaterów na ziemię.

„Okno na podwórze" opowiada historię fotografa, który zostaje na siedem tygodni uziemiony w swoim niewielkim apartamencie. Jego jedynym urozmaiceniem dnia, które nieco przekracza granice prywatności, pozostaje podglądanie przez okno sąsiadów w mieszkaniach naprzeciwko. Pomocne w tym są mu lornetki i... długoogniskowe obiektywy aparatu. W ten sposób pewnego dnia odkrywa, że jego sąsiad najprawdopodobniej zamordował swoją żonę. Jednak film ten nie jest tylko historią sąsiedzkiej zbrodni, lecz również wyjątkowo błyskotliwej relacji damsko-męskiej. Główni bohaterowie Lisa i Jeff, którzy nie do końca mają tę samą wizję małżeństwa i wspólnego życia, prowadzą genialne dialogi, sprzeczając się ze sobą. Co ciekawe, cała akcja filmu tak naprawdę rozgrywa się w jednym miejscu, jakim jest mieszkanie głównego bohatera, co nieprzypadkowo może nasunąć skojarzenie z przedstawieniem teatralnym. Sama scenografia, stworzona na jednym planie, przedstawia skrawki wnętrz mieszkań sąsiadów, tworząc niezwykłe poczucie wielu światów na niewielkiej przestrzeni.

Interesującym wątkiem w filmie jest zderzenie ze sobą dwóch wizji dotyczących tego, co to znaczy być prawdziwym fotografem. Jedna z nich, bliższa Jeffowi, ukazuje fotografa jako osobę gotową do poświęceń dla dobrego zdjęcia, nawet jeśli wiąże się to z podróżą na drugi koniec świata i robieniem zdjęć z pędzącego jeepa. Druga, będąca odzwierciedleniem zamożnego świata Lisy, przedstawia fotografa ubranego w szykowny garnitur, portretującego największe gwiazdy kina i mody. Nie brak tam także drobnych fotograficznych detali, które z pewnością wychwycą miłośnicy analogowych aparatów.

Myślę, że jest to świetny film dla osób, które nie są przekonane do starszych produkcji. Między innymi dlatego, że jest pełen ponadczasowego humoru, a forma jego realizacji wciąż zadziwia i intryguje jednocześnie.

*„Okno na podwórze", 112 min. premiera 1954 r., reż. Alfred Hitchcock*

## Olga Popowicz – Bryła,

**projektantka wnętrz prowadzi własną firmę**

**Bryła Wnętrza Studio Projektowe Olga Popowicz- Bryła**

Oglądanie filmów to nasz rytuał. Jak mamy wolny czas, przeważnie weekendami to wybieramy takie produkcje, przy których wspólnie dobrze się bawimy. Moi chłopcy uwielbiają te o superbohaterach, ja zdecydowanie wolę te bardzie przyziemne historie, których prawdy można odnaleźć w codziennym życiu.

Serial, który zrobił na mnie ogromne wrażenie, a praktycznie zupełnie przeszedł bez echa w Polsce to „The Chosen" („Wybrany"). Opowiada o życiu Chrystusa w jakże ludzki i naturalny sposób. Pokazuje znane opowieści, ale z innej niż dotychczas perspektywy.

Skupia się na relacjach Jezusa Chrystusa z ludźmi z różnych warstw społecznych. Twórcy serialu pokazują Apostołów Jezusa jako ludzi z krwi i kości, ze wszelkimi rozterkami, problemami czy ułomnościami. Ta produkcja wciąga, a tytułowy bohater jest normalnym mężczyzną z poczuciem humoru i ciepłem w oczach, w towarzystwie którego chciałoby się przebywać. Serial rzuca inne światło na utarte myślenie o Ewangelii i jest zupełnie inną produkcją od wszystkich jakie do tej pory widziałam o tematyce religijnej. Ciekawe też są realia życia w czasach Chrystusa oraz to z czym mierzyli się jemu współcześni. Jeśli powiem, że dwa pierwsze sezony obejrzałam w weekend, a trzeci na telefonie nie mogąc doczekać się kolejnych odcinków, niech będzie moją rekomendacją, szczególnie na ten świąteczny czas. Czekam na kolejne sezony, producenci zapowiadają siedem.

A filmem, klasykiem, do którego szczególnie chciałabym zachęcić jest „Czarny Kot, Biały Kto" Emira Kusturicy. Z pozoru familijna opowieść, o rodzinnych waśniach, miłości, ale klimat filmu jest absolutnie niezwykły, zarezerwowany dla tego właśnie reżysera. Absurdalny, czarny humor, barwne, przerysowane postaci, obrazy, niczym pędzlem malowane i muzyka cygańska, bałkańska, dynamiczna i wciągająca bez reszty. Kocham kino europejskie, trochę wolniejsze i nie tak spektakularnie nasycone efektami specjalnymi, gdzie uroda bohaterów nie gra pierwszych skrzypiec. Filmy Kusturicy, mimo że są rysowane grubą kreską, to opowiadają uniwersalne historie, a przy tym bawią do łez.

Dla młodego widza, starsze filmy nie mają tej dynamiki co współczesne, bo grają pauzą, długimi dialogami czy niuansami. Młodym niełatwo ogląda się takie dzieła, bo nie są w ich naturalnym tembrze. Robię co mogę, aby moi chłopcy, znali nie tylko superbohaterów, ale także klasykę sprzed lat, która tak naprawdę nie starzeje się, a wręcz przeciwnie osadza się i zostaje na długie lata gdzieś blisko serca.

CANAL+ ONLINE

OGLĄDAJ JAK LUBISZ

# OGLĄDAJ

## NA ŻYWO, NA ŻYCZENIE, KIEDY CHCESZ!

JUŻ OD **29** ZŁ/MIES.

CENA PO RABACIE 5 ZŁ/MIES. ZA ZGODY MARKETINGOWE

- BEZ KOSZTÓW INSTALACJI I ANTENY
- PRZEZ INTERNET

Podana cena dotyczy Pakietu CANAL+ SERIALE i FILMY z FUN&NEWS w ofercie bez CANAL+ BOX 4K

**SALON CANAL+ | KOSZALIN, UL. DOMINA 11/4, TEL: 94 341 33 87**

## Wojciech Lehmann,

**inżynier budownictwa, miłośnik literatury historycznej i politycznej, którego na co dzień spotkacie w Autorskiej Pracowni Projektowej Sontowski**

Istnieją filmy, których kultowe fragmenty stale cieszą się popularnością w social mediach. Filmy stale wzbudzające podziw odbiorców, niezależnie od wieku i czasów, w jakich przyszło im żyć. „Zapach kobiety" w reżyserii Martina Bresta z genialną rolą wielkiego Ala Pacino jest jednym z takich właśnie obrazów.

Od ponad 30 lat historia niewidomego i osamotnionego weterana wojny w Wietnamie, którego drogi krzyżują się z młodym i dość zagubionym uczniem jednej z elitarnych szkół dla chłopców, wciąż zachwyca, wzbudza podziw i stale zachęca, by wracać do tej już klasyki światowego kina. „Zapach kobiety" to (na pierwszy rzut oka) smutna i gorzka historia stetryczałego, samotnego i pogodzonego z życiową porażką byłego oficera amerykańskiej armii, który po utracie wzroku wyraźnie nie potrafi poradzić sobie z otaczającą go codziennością. Beznadzieja i osaczająca go dosłowna ciemność stopniowo, coraz bliżej prowadzą głównego bohatera na krawędź życia. Grany przez Pacino podpułkownik Frank Slade ma prosty plan - by odebrać sobie życie i umrzeć na własnych warunkach. We własną intrygę wplątuje bezbronnego i niczego nieświadomego ucznia Charlie'ego Simmsa (w tej roli Chris O'Donell), który ostatecznie staje na wysokości zadania i wybija samobójcze myśli z głowy głównego bohatera. Między młodym chłopcem, a będącym u schyłku życiowej wytrzymałości weteranem wojennym rodzi się na przestrzeni filmu wyjątkowa więź, która na sam koniec uratuje skórę Simmsa, zamieszanego w szkolne kłopoty.

„Zapach kobiety" to nie tylko ciekawa fabuła. To przede wszystkim absolutnie genialna gra aktorska Ala Pacino, doceniona nagrodą Oscara przyznaną w 1993 roku. Wspomniane wyżej kultowe fragmenty tego filmu, jak choćby tango tańczone na parkiecie drogiej restauracji czy końcowa mowa obronna Franka Slade'a, na długo pozostaną w pamięci nie tylko melomanów, ale także zwykłych, szarych widzów. Trudno w tym filmie i w głównej jego roli nie dostrzec i nie docenić talentu, umiejętności, kunsztu i aktorskiej maestrii. I choćby dla tych kilku scen warto ten film zobaczyć, a później stale do niego wracać. Jak i ja, przy różnych okazjach, czynię.

*„Zapach Kobiety", 157 min., premiera 1992 r., reż. Martin Brestk*

## Paulina Waluk – Szyperska,

**obywatelka świata**

Kino jest zawsze dla mnie zaproszeniem do innego świata, wejściem do innego wymiaru, powodem do świętowania, spędzenia wartościowego czasu i totalnego relaksu.

Świadomie i z ogromnym zaangażowaniem podchodzę do wyboru filmu czy serialu. To co oglądamy tworzy naszą rzeczywistość i zdecydowanie wpływa na nasze życie wielowymiarowo… i to wszystko w naszym Czasie Życia!

Ciekawym doświadczeniem było dla mnie oglądanie filmu "Formentera Lady" w języku hiszpańskim, choć moja znajomość tego języka jest podstawowa, a to wszystko dla Formentery, czyli hipisowskiej wyspy Miłości, którą pokochaliśmy razem mężem.

Film o historii hipisa Samuela pobudza naszą wyobraźnię, zmysły, inspiruje i to wszystko przy akompaniamencie hiszpańskiej kuchni i balearskiej ziołówki - hierbas. Film ten zawsze przenosi nas na naszą wyspę. Jakie było nasze zdziwienie, gdy po kilku miesiącach, film pojawił się na Netflix z polskimi napisami i okazało się, że dużo zrozumieliśmy naszą „metodą".

Za chwilę magiczny grudzień i przyjdzie czas na kultowy "Holiday" z moją szaloną rodzinką, kocykiem, grzanym piwem. Jak co roku będziemy płakać ze śmiechu i rozczulać się nad losami: Amandy (Camaron Diaz), Iris (Kate Winslet) oraz Grahama (Jude Law).

Głęboko w moim sercu, i tak już zostanie, jest film "Narodziny Gwiazdy" („A Star Is Born") z rewelacyjną grą aktorską Lady Gagi i Bradleya Coopera. Film uwiódł mnie pod każdym względem! Gdy tylko usłyszę piosenkę „Shallow", mam ochotę go obejrzeć ponownie razem z moją Miłością. Podobnie mam z filmem Pawła Pawlikowskiego "Zimna Wojna" z rewelacyjną Joanną Kulig oraz Tomaszem Kotem. Dla dobrej zabawy i rozpięcia pośladków warto zobaczyć "Babilon" z Margot Robbie i Bradem Pittem. Ten film pobudza wszystko we mnie!

Jeżeli chodzi o świat seriali zawsze będę pamiętać, jak z całą familią na patio pod gołym niebem w naszym hiszpańskim Alco oglądaliśmy (po kilku latach od premiery) wszystkie sezony „Domu z Papieru" (La casa de papel) z nietuzinkową grą Álvaro Morte jako El Profesor. Co to była za energia! Nie było dla nas rzeczy niemożliwych. Nasza wyobraźnia nie znała granic i do dziś, jak sobie o tym pomyślę, to w uchu słyszę melodię Bella Ciao.

Z tego względu, że zawsze pociągały mnie tematy filozoficzne, świadomości, intuicji, rozwoju ciała i duszy, zdecydowanie polecam "Dziewięcioro nieznajomych" z Nicole Kidman.

Nie mogłabym nie wspomnieć o genialnym serialu "Sex Education", który tak samo jak książka Anji Rubik #SEXEDPL, powinien pojawić się już w moim okresie dojrzewania.

Ostatnio duże wrażenie zrobiła na mnie historia członków rodziny Roy – „Sukcesja" (Succession). Serial ten pobudził, zainspirował z wielką ciekawością wchodząc głębiej w różnorodne schematy, mechanizmy wielkiego biznesu. Polecam także obejrzeć serial o wielkiej przyjaźni "Dziewczyny z tylnych ławek" (Las de la última fila), szpiegowski "Teheran" (Tehran), "Wielkie kłamstewka" (Big Little Lies), oraz "Małe ogniska" (Little Fires Everywhere).

*„Formentera Lady" 85 min. premiera 2018 r. reż. Pau Dura*

# BaronDesign

PROJEKTUJEMY MARZENIA

## Wesołych Świąt

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

## Krzysztof Stosio,

**założyciel, prezes zarządu oraz główny akcjonariusz "100-SIO" Synergia S.A.**

Jednym z filmów, do których wracam nadzwyczaj często w ostatnich latach, jest „McImperium" w reżyserii Johna Lee Hancocka z 2016 roku. W filmie tym główną rolą zagrał Michael Keaton, który wcielił się w postać Raya Kroca, twórcy marki McDonalds.

Historia zobrazowana w filmie jest krótszą wersją książki autobiograficznej Raya Kroca oraz przeplatanych informacji uzyskanych od rodziny potomków braci McDondals. Dlaczego polecam film, ukazujący genezę powstania globalnej marki, wokół której narosło tak wiele mitów? Prywatnie i zawodowo kocham liczby, koreluje to z moimi głównymi pasjami: księgowością oraz inwestowaniem w nieruchomości – w zasadzie całość opiera się na liczbach ujętych w różne zbiory danych, gdzie na podstawie pewnych powtarzalnych prawidłowości można założyć prawdopodobieństwo wystąpienia określonych wzorców zachowań gospodarczych w przyszłości. Oczywiście kocham także rodzinę, chociaż żona ma czasami wątpliwości, kogo kocham bardziej.

Powodów częstego powrotu do filmu jest wiele. Pierwszym, który zdecydowanie mnie urzekł, jest bez wątpienia nietuzinkowa opowieść przeplatana faktami, a zaczynamy przygodę z bohaterem granym przez Michaela Keatona na początku lat 50 XX wieku. Reżyser pokazuje nam, jakie zdarzenia spowodowały niejako spotkanie Raya Kroca z braćmi McDonalds oraz narodziny słynnych restauracji McDonalds w globalnym wydaniu. Sam Ray Kroc we wcześniejszych latach parał się różnymi zajęciami, czasami pracując na kilka etatów, jednakże właśnie z początkiem lat 50 zajął się sprzedażą multimikserów do produkcji mlecznych napoi z patentowanym napędem na 5 mieszadeł, który dawał możliwość przygotowania pięciu produktów równolegle.

Można rzec, że historii podobnych jest wiele, i to prawdopodobnie jest prawdą. Ten film z mojej perspektywy ukazuje decydujące dwa aspekty. Pierwszy z nich to wytrwałość i determinacja, która to umożliwiła wszystkim twórcom, a w szczególności Rayowi mozolne, trudne, czasami wręcz niemożliwie powolne posuwanie się do przodu, pomimo tak wielu przeciwności i to w wieku, w którym większość ludzi chce leżeć na kanapie. Ten wątek w filmie czyni biznes z perspektywy obserwatora istną sztuką możliwości.

Drugi, o którym nie wspominałem w opisie, to czynnik motywacji. W początkowej części filmu Ray słucha płyty na adapterze, gdy lektor opowiada o pewnym odkryciu obecnego pokolenia (lata 50. XX wieku), które dobrze odzwierciedla m.in. Ralpha Waldo Emersona „Jesteś tym, o czym przez cały dzień myślisz". - urzekła mnie ta koncepcja, że można kreować swoje życie, zmieniając nastawienie swoich własnych myśli. Jesteś tam, gdzie jesteś, bo tego właśnie chcesz. Można winić wszystkich, ale sam jesteś kowalem swojego losu, a los jest efektem własnych decyzji, które to znowu są efektem własnych myśli.

To, czym zajmuję się w życiu, z ciekawością świata i właśnie w powiązaniu z różnymi historiami, które motywują do poznawania kolejnych historii w formie pisanej, czyli klasycznej książki lub też filmów, daje w zasadzie nieograniczone możliwości własnego rozwoju. Równolegle mając pełną świadomość, że w życiu nie ma nic za darmo, a wszystko sprowadza się do nieustającej wytrwałości i determinacji, pomimo wielu wątpliwości na każdym etapie w każdym segmencie życia, warto pracować nad sobą, ucząc się siebie i otaczającego świata.

*„McImperium", 115 min., premiera 2016 r., reż. John Lee Hancockzu*

## Paweł Bułło,

**specjalista ds. BHP, a po godzinach fotograficzny dokumentalista lokalnej przyrody i zjawisk**

Na pytanie o ulubiony film lub serial mam prostą odpowiedź. Dla mnie wszystko, co nagrała grupa Monty Pythona, jest genialne.

Monty Python stworzył swój własny, niepowtarzalny styl. W swoich produkcjach, które głównie składają się ze skeczy, Pythoni korzystali z absurdalnych skojarzeń, chętnie przebierali się, wykorzystywali animowane wstawki. Bezsesnsowne scenki zaskakują, ale w punkt trafiają w ocenę sytuacji.

Do tej pory nie ma kto się z nimi równać, niektóre ich skecze, choć tworzone kilka dekad temu, są aktualne do dziś. Nadal mają wielu fanów, ale też tyle samo osób obrusza się na ich dowcip i sarkazm. Krytycy wprost mówią, że przez poprawność polityczną dziś Pythoni nie nagraliby takich materiałów. Bywa, że na „Żywot Braiana" ludzie się obrażają. A przecież sceny z ukamieniowaniem, Narodowym Frontem Wyzwolenia Judei czy Cezarem bawią do łez.

„Święty Grall" nawiązuje do etosu rycerskiego w okresie legend arturiańskich w typowy dla nich sposób, czyli mamy krwiożerczego królika, topienie czarownic, rycerzy Ni oraz czarnego rycerza. Byli pierwsi w swym absurdzie i jak mało kto potrafili pokazywać wydarzenia historyczne w sposób odwrotny niż ten do którego kulturowo przywykliśmy. Często w ich skeczach, a najczęściej w „Latającym Cyrku Monty Pythona" brakowało oczywistej puenty. I to właśnie lubię w nich najbardziej. Pozostawia to przestrzeń na własną interpretację i zmusza do myślenia, często mocno wywrotowego, ale i komicznego.

*„Monty Python i Święty Graal", 91 min., premiera 1975 r., reż. Terry Jones, Terry Gilliam*

# Wesołych Świąt!

Gwiazdki najjaśniejszej,
Choinki najpiękniejszej,
Prezentów wymarzonych,
Świąt mile spędzonych
Karnawału szalonego
I Nowego Roku bardzo udanego

życzy Pracownia Fryzjerska Moniki Dudy

## Katarzyna Kużel,

**dziennikarka Polskiego Radia Koszalin**

Kiedy uznamy, że rozmów z rodziną i przyjaciółmi wystarczy nam na kilka dni, nie ma chyba niczego milszego niż mały seans filmowy. Celowo piszę „mały", bo nie dla mnie kilometrowe seriale. Nie mam do nich cierpliwości, ale czasem lubię zrobić sobie sześcio-ośmioodcinkowy maraton. Co idzie na pierwszy ogień? Zdecydowanie „Abstrakt: Sztuka designu" – serial dokumentalny, który ma już kilka lat, ale nadal polecam go wszystkim, którym bliska jest sztuka projektowania. Świetnie zrealizowany i można powiedzieć, że z doborową obsadą. Choć może nazwiska części bohaterów poszczególnych odcinków nic Państwu nie powiedzą, idę o zakład, że efekty ich pracy już tak. Nie ma chyba osoby, której nie mignęła przed oczami architektura Bjarke Ingelsa i jego The8 House, z dachem na kształt górskiej ścieżki. Wiedzą Państwo, jak wyglądają buty NIKE Air Max? Zapewne tak. Przez lata za projektowanie obuwia w tej firmie odpowiadał Tinker Hatfield i jego postać też pojawia się w jednym z odcinków. Warto też poznać Jonathana Hoeflera, który pracował dla Apple czy kostiumografkę Ruth E. Carter – zdobywczynię Oscara, często współpracującą ze Spikiem Lee. No dobrze. Nie tylko serialem dokumentalnym stoi świat filmu (choć mój, w dużym zakresie, właśnie tak). Zatem czas jeszcze na dwie propozycje i tak się składa, że z kobietami w rolach głównych. Najpierw „Tár" z fenomenalną Cate Blanchett. Dla mnie to niewiarygodnie wciągające studium dyrygentki. To także konsekwentne obieranie z kolejnych warstw postaci uznanej za genialną i dochodzenie do niedoskonałości, które każdy z nas ma. Kameralne w obrazie i wręcz przeciwnie w sferze dźwiękowej – dla mnie to kinowa uczta.

I na koniec jeszcze „Nyad", najnowszy w tym zestawieniu obraz z dawno niewidzianą Annette Bening i Jodie Foster. Poruszająca historia 60-letniej pływaczki, która po latach postanawia zrealizować życiowe marzenie i przepłynąć z Kuby na Florydę. To też studium wyrazistej postaci i pokazanie z jednej strony niewiarygodnego uporu i konsekwencji w realizacji planu, a z drugiej nieoglądanie się na innych w dochodzeniu do niego.

Być może pojawi się w tym miejscu u Państwa pytanie, czy nie oglądam w grudniu filmów ze śniegiem, dzwoneczkami i miłością w tle. Oglądam, ale te już pozostawiam Państwa świątecznym wyborom filmowym.

*„Abstrakt: Sztuka designu", premiera 2017 r.*
*„Tár", 158 min., premiera 2022 r., reż. Todd Field*
*„Nyad", 120 min., premiera 2023 r.,*
*reż. Jimmy Chin, E.C. Vasarhelyi*

## Marcin Napierała,

**menadżer ds. promocji w MPS International**

Choć o Elżbiecie II można powiedzieć, że stała się ikoną popkultury i praktycznie nikt z nas nie znał świata bez jej panowania, to uczciwie trzeba też przyznać, że nie była postacią krystalicznie czystą jak z bajki. To za jej czasów Wielka Brytania prowadziła – mówiąc eufemistycznie – kontrowersyjną politykę wobec krajów afrykańskich i to za jej czasów rodzina królewska stała się źródłem kilku skandali obyczajowych. Poddani nie mogli jej też wybaczyć milczącej postawy po śmierci księżnej Diany. Ale dla mnie to postać niesamowicie inspirująca. W świecie przez wieki zdominowanym przez mężczyzn, ona – kobieta – stała na czele jednego z największych mocarstw świata. Panowała przecież nie tylko Zjednoczonemu Królestwu, ale też Wspólnocie Narodów, m.in. Australii, Kanadzie i Nowej Zelandii. Respekt przed nią czuli prezydenci i premierzy innych państw. W coraz szybciej zmieniającym się świecie, ona była swego rodzaju kotwicą, ostoją, czymś pewnym. Była jednym z najdłużej panujących władców w historii – na tronie zasiadała przez 70 lat. Jestem zafascynowany serialem Netfliksa „The Crown". Zazdroszczę każdemu, przed kim dopiero stoi przygoda obejrzenia wszystkich odcinków tej produkcji. Czas świąt może być do tego doskonałą okazją. Tempo akcji oddaje nastrój królewskiego dworu, pozwala się nieco rozleniwić (a przecież tego nam w święta potrzeba). Wszystko dzieje się w pięknych, pałacowych wnętrzach, okraszone jest dostojną muzyką. Nie bez znaczenia pozostają kreacje aktorskie – nie tylko trzech znakomitych odtwórczyń głównej roli, ale też artystek i artystów wcielających się w pozostałe postaci. W połowie listopada ukazała się pierwsza połowa finałowego sezonu, w połowie grudnia – pozostałe odcinki. Serdecznie zachęcam – nie tylko rojalistów, ale też osoby, które mają krytyczne podejście do monarchii.

*„The Crown", premiera 2016 r*

KOMPIX KOMPUTERY

# Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku!

## PROGRAMY GOTOWE NA KSeF

COMARCH ERP XL

COMARCH ERP Optima

COMARCH DMS

COMARCH ERP

COMARCH Partner

**KOMPIX - WDRAŻAMY ROZWIĄZANIA COMARCH ERP**
**W TYM NARZĘDZIA OBIEGU DOKUMENTÓW COMARCH DMS**
**- DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA WWW.KOMPIX.PL**

## SYSTEMY COMARCH ZAWSZE ZGODNE Z AKTUALNYMI PRZEPISAMI.

**WERSJE STACJONARNE I W CHMURZE - ZAPRASZAMY**

AUTORYZOWANY PARTNER COMARCH: **KOMPIX SPÓŁKA Z O.O.**
Koszalin, Cypryjska 11/1 | tel. 94 340 49 49 | kontakt@kompix.pl | **www.kompix.pl**

**Anna Zawiślak,**
**dziennikarka**

Zdaje się, że nigdy nie byłam kinomaniaczką. Nie mam żadnego ulubionego reżysera czy aktora, a to tylko z uwagi na to, że mam dość ograniczony repertuar obejrzanych filmów. Skacząc po kanałach, zawsze zatrzymam się na tzw. „starych filmach". To w nich najczęściej czuję magię kina, niuanse, detale, grę światła i cienia, których tak brakuje mi we współczesnym kinie. Niestety rodzinę męczą czarno-białe produkcje, więc niełatwo jest mi się przebić z takimi propozycjami na głównym odbiorniku.

Pierwsze filmy, jakie zrobiły na mnie wrażenie, to dwa evergreeny. „Przeminęło z wiatem" oglądałam jeszcze jako dziecko z moją mamą (do dziś zresztą kostiumowe filmy mają dla mnie w sobie coś romantycznego). I choć pewnie niewiele rozumiałam z tego, czemu Scarlett O'Hara (grana przez Vivien Leigh) nie chce Rhetta Butlera (Clark Gable), a marzy o dość „rozmazanym" Ashleyu Wilksie, nie przeszkodziło mi to zachwycać się każdym kadrem, a i większość dialogów również miałam w małym paluszku. Ten film, zdaje się przez te zamaszyste suknie głównych bohaterek, inspirował mnie do tworzenia... własnych kostiumów, szczególnie jak nikogo nie było w domu. Suknia z koca, na głowie słomkowy kapelusz i koniecznie szal. Tak mogłam spędzić całe przedpołudnie, bo oczywiście „Przeminęło z wiatrem" był w naszym domu nagrany na VHS.

Kolejnym filmem, który działał na mnie na podobnych rejestrach, był kultowy „Dirty Dancing". Moja kuzynka Marta uczyła mnie wszystkich tanecznych kroków z tego filmu, a ja, królewna z drewna, w wieku lat co najwyżej 10, starałam się nieudolnie to powtarzać. Zupełnie nie zauważałyśmy wtedy romantycznych relacji głównych bohaterów, ale ta muzyka i taneczne układy robiły na nas kolosalne wrażenie.

Dziś mało które filmy tak na mnie działają, może to i lepiej, bo nadal skakałabym z kanapy odtwarzając scenę z podnoszenia z „Dirty Dancing", czy przebierała się za Scarlett.

Wiem na pewno czego nie lubię w kinie: naiwnych horrorów i fantastycznych filmów o wampirach.

Obecnie to może nie sam film, a raczej opowiedziana w nim historia, najczęściej zapada mi w pamięć. Im bardziej na faktach - tym lepiej. Filmem, który mnie rozmiękcza i powoduje nie łzę, a strumień łez wzruszenia, jest „Billy Elliot". Opowieść o chłopcu, który wbrew wszystkiemu chciał tańczyć. Szara, brytyjska prowincja, górnicze miasteczko, strajki, brak pieniędzy w domu, brak mamy, prostolinijny ojciec, brat i on - Billy. Niezwykły, zdeterminowany, ale też kochający swoją rodzinę chłopiec. Dostał od losu niebywały talent, który, gdyby nie przypadkowe sytuacje, być może nigdy nie miałby szans się urzeczywistnić. Kocham w tym filmie wszystko: surowe klimaty, prowincję, gburowatego i konserwatywnego ojca, tę drogę młodego do celu i wreszcie wspaniałą finałową scenę tańca łabędzi.

Ileż to takich historii jest wokół nas! Ten film, moim zdaniem, powinien być puszczany w szkołach, z przesłaniem, że nigdy nie warto tracić nadziei, oraz rodzicom, że warto iść za swoimi dziećmi, nawet jeśli do końca tego nie rozumiemy. Są filmy, które swoją uniwersalnością nic nie tracą na aktualności i ta produkcja właśnie do takich należy.

*„Billy Elliot", 110 min, premiera 2000 r., reż. Stephen Daidry*

ESPERSEN

# życzy Wesołych Świąt

*Drodzy Pracownicy,*
*dziękujemy za to, że jesteście z nami.*
*Wszystkim życzymy zdrowych świąt Bożego Narodzenia*
*i szczęśliwego Nowego Roku.*

**ESPERSEN POLAND Sp. z o.o.**
**ul. Mieszka I 29, 75-124 Koszalin**
**ul. BoWiD 15, 75-209 Koszalin**
**www.espersen.com**

ESPERSEN

# Sport znów mnie cieszy. Małgorzata Hołub-Kowalik wraca na bieżnię

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

**Najbardziej utytułowana koszalińska lekkoatletka, od kilku miesięcy mama Blanki, właśnie szykuje się do olimpijskich kwalifikacji. Tym razem przygotowania wyglądają zupełnie inaczej, a jej sztab powiększył się o córeczkę, którą zabiera na wszystkie zgrupowania. O byciu mamą, a także o sporcie i o tym, co „po sporcie", rozmawiamy z Małgorzatą Hołub-Kowalik.**

**- Łapiemy Panią między treningiem, fizjoterapeutą, a spacerem z córeczką. Wraca Pani do regularnych treningów, a to na pewno wyzwanie przy trzymiesięcznym dziecku.**
Małgorzata Hołub-Kowalik: - Spodziewałam się, że będzie trudno, ale nie sądziłam, że aż tak. Sama z pewnością nie dałabym rady, na szczęście mogę liczyć na moją mamę i oczywiście na męża. Bez nich mój powrót do sportu byłyby na tym etapie nie możliwy.

**- W życiu sportowca w zasadzie wszystko trzeba zaplanować…**
- Podobnie jest z ciążą. Bardzo chciałam mieć dziecko i szczerze mówiąc moje myśli wokół tego tematu krążyły już od 2016, czyli na rok przed naszym ślubem. Potem tylko się skonkretyzowały, no ale zaczął się też intensywny czas przygotowań do Mistrzostw Świata i przede wszystkim olimpiady w Tokio. Długo na ten temat wspólnie z mężem (red.: Jakub Kowalik – radny RM Koszalin) rozmawialiśmy i doszliśmy do wniosku, że na pierwszy plan wyjdą moje przygotowania do igrzysk. Dla każdego sportowca olimpiada to jedno z najważniejszych sportowych wydarzeń i wyzwań. Chciałam spróbować, szczególnie, że byłam w świetnej formie.

Miałam ogromne szczęście. Blanka pojawiła się dokładnie w tym czasie, kiedy tak bardzo tego pragnęliśmy. Jest bardzo spokojnym dzieckiem. Je „książkowo", śpi bardzo regularnie, bardzo dużo jest na powietrzu. Nie mam zupełnie na co narzekać.

Sporo moich koleżanek, tych poza sportem, przeżywa podobny okres jak ja. Mają małe dzieci lub o nie się starają, są w ciąży, mam więc sporo okazji do wymiany „dzieciowych" spostrzeżeń. Z kolei ko-

leżanki z bieżni, z tego co wiem, tego typu decyzje odkładają na czas po zbliżającej się wielkimi krokami olimpiadzie w Paryżu. Można więc powiedzieć, że w wśród „Aniołków" zrobiłam falstart.

**- A Pani znów na bieżni, i to w dość intensywnych przygotowaniach do eliminacji olimpijskich.**
- Okres ciąży i narodzin Blanki wyłączył mnie z jednego sezonu startów. Jestem wdzięczna za ten czas, bo mój organizm potrzebował regeneracji, a moja głowa odpoczynku od sportu. Potrzebowałam też zatęsknić za sportem, bo całkowicie przestał przynosić mi przyjemność.

**- Naprawdę?**
- Tak. Kibice czy widzowie telewizyjnych transmisji widzą urywki z życia sportowca. Widzą start, który trwa kilkadziesiąt sekund, a bezpośrednie przygotowania do niego trwają np. 11 miesięcy. Po igrzyskach w Tokio byłam na fali, miałam świetne wyniki i nawet wydawało mi się, że ten moment może trwać nieco dłużej, i wtedy pojawiły się u mnie ogromne problemy ze stopą. Każdy trening okupowany był bólem i płaczem, dosłownie. Lekarze sugerowali operację, a ja chciałam po prostu dokończyć sezon. Moje wyniki stawały coraz gorsze, a kibice czy też obserwatorzy mojej kariery sportowej coraz bardziej krytyczni. Mnie samej źle patrzyło się na wyniki poniżej 53 sekund, a przecież jeszcze niedawno triumfowałam na najważniejszej światowej imprezie sportowej. Mimo że nie poddawałam się i walczyłam każdego dnia, żeby stanąć na bieżni, to „ludzkie gadanie" nie pomagało. Był to chyba najmroczniejszy jak do tej pory okres mojej kariery. Mówiłam wówczas do mojego męża, że chcę skończyć ze sportem. Tu i teraz, że już dłużej nie wytrzymam. Sport przestał mnie cieszyć, a wręcz zaczął kojarzyć mi się z czymś niedobrym.

**- Można wiec powiedzieć, że ciąża i dziecko stały lekiem i pozwoliły zapomnieć choć na chwilę o rywalizacji.**
- Bardzo tęskniłam za po prostu byciem w domu. Trenuję od osiemnastu lat. Przez ten czas cały okres żyję w swego rodzaju reżimie. Zawsze towarzyszy mi specjalna dieta i codzienny trening. Kiedy inni planują weekendowe imprezy, ja wiem, że co by się nie działo, rano muszę wstać, ubrać buty i iść biegać. I tak prawie przez dwie dekady. To nawet naturalne, że po prostu czasem ma się tego serdecznie dość.

Odkąd pamiętam, ale od razu chcę to zaznaczyć, że była to moja decyzja, jestem w sporcie. Cała logistyka, wiedza jak połączyć treningi np. ze szkolną nauką, rodziną, przyjaciółmi, ważnymi wydarzeniami, nie odstępowała mnie na krok. Do tego cała masa wyjazdów i życie na walizkach, w różnych warunkach. Kontuzje, rehabilitacja, zabiegi i regeneracja. To było całe moje życie. Chciałam zobaczyć, jak to jest żyć tak normalnie, jak inni.

Będąc w ciąży, miałam sporo czasu na normalność, jednak dość szybko zorientowałam się, że to nie dla mnie. Brakowało mi wyjazdów, tej sportowej rutyny, rywalizacji i celu. Tęskniłam za domem, za tzw. normalnością, a kiedy ona stała się moich dniem powszednim, okazało się, że to kompletnie nie mój świat. Postanowiłam dalej być blisko sportu, chodziłam na siłownię i robiłam odpowiednie dla czasu ciąży treningi. Po urodzeniu córki, wspólnie z mężem podjęliśmy decyzję, że jeszcze raz spróbuję zawalczyć o udział w olimpiadzie. Jeśli mi się nie powiedzie – trudno, ale jakbym nie spróbowała, na pewno bym tego żałowała. Na szczęście moi bliscy rozumieją to, szanują i wspierają mnie na każdym kroku.

**- Czyli jednak rywalizacja wygrywa?**
- Zdecydowanie potrzebuję celu. W sporcie te cele są wymierne. Mnie nie zależy na medalach, moim medalem jest Blanka. W sensie sportowym jestem spełniona. Mnie bardziej potrzebny jest cel, a nim jest start w przyszłym sezonie. Codziennie więc wstaję, szykuję siebie i Blanię, idziemy na bieżnię, pomaga mi mama, bo w czasie mojego treningu spaceruje z córką po pobliskim parku. Wiem, że powrót będzie bardzo trudny. Szybko po porodzie wróciłam do treningów, ale mój organizm daje mi znać, że nie wszystko na raz. Póki co moje czasy są „amatorskie". Pociążowe hormony pomagają, ale to jeszcze nie ten etap, więc póki co czekam na ten „klik". Jadę zaraz na dziesięciodniowe zgrupowanie, oczywiście z córką. Do pomocy tym razem mąż, w grudniu - mama. Mam więc swój familijny sztab, który wierzy w to, że moje marzenia mają sens i są dla mnie ważne. Zawodniczek o światowej klasie jest w Polsce 12, miejsc w kadrze olimpijskiej zaledwie 6. Będzie bardzo ciężko, ale chcę spróbować.

Przyznam też, że zmieniło się moje myślenie o sporcie. Zaczęło mnie cieszyć to, że mogę trenować. Choć gdy biegnę wydaje mi się, że lecę na rekord świata, a na mecie okazuje się, że są to zupełnie amatorskie czasy, podchodzę do tego ze spokojem. Olimpiada w Paryżu, to mój ostatni sportowy cel, po tym czasie moja zawodowa kariera sportowa skończy się.

**- Cel sportowy już znamy, a co potem, czy już pojawiają się jakiejś plany na kolejny, nowy etap życia?**
- Chciałabym nadal być blisko sportu. Jedno jest pewne, nie widzę siebie w roli trenera, czy kogoś kto prowadzi szkółkę lekkoatletyczną. Bardzo podoba mi się inicjatywa Moniki Pyrek. Jej fundacja tworzy projekty dla dzieci i młodzieży, rodziców, opiekunów, zachęcające do bycia aktywnym i spędzania wolnego czasu na sportowo. Nie wiem jeszcze w jakiej formie, ale chciałabym w podobny sposób kontynuować moją przygodę ze sportem.

Poza tym jestem na studiach. To już drugi kierunek związany z ochroną środowiska i energią odnawialną. Chciałabym pracować w tym zawodzie, bo jest to temat, w którym wiele można zrobić - zarówno lokalnie, jak i globalnie. Mam nadzieję, że będę mogła już wkrótce w tej branży postawić sobie cele i zdobywać nowe umiejętności, a także wykorzystywać je w ciekawych projektach.

**- Nie ukrywam, pewnie wiele osób liczyło, że poprowadzi Pani młodych sportowców na treningach biegowych, założy własną szkółkę i być może wykształci kolejnych medalistów.**
- Nie widzę siebie w takiej działalności. Jestem często zapraszana do szkół czy przedszkoli na specjalne spotkania, ale zauważyłam, że moimi kibicami są ewentualnie nauczyciele czy rodzice. Ogólnie młodzi ludzie nie są zainteresowani sportem, czy moją dyscypliną w jakiś szczególny sposób. Zazwyczaj nie wiedzą, kim jestem. Po prostu przychodzi pani z medalami w sportowym stroju.

Nie chodzi zupełnie o mnie, ale wydaje mi się, że przeżywamy kryzys autorytetów, młodzi nie chcą nikogo naśladować, pytać o rady, a już w szczególności w dziedzinie, w której trzeba zadać sobie trochę trudu. Dzieci chcą zrobić tzw. „szybką karierę za duże pieniądze", tym karmią się w internecie. W życiu realnym wygląda to nieco inaczej.

Z drugiej strony poznaję też wielu rodziców, którzy chcą bardziej niż ich dzieci osiągnąć jakiś sukces w sporcie. Pamiętam moje zdziwienie, kiedy jedna mama spytała mnie, czy opłaca się trenować bieganie i ile można na tym zarobić, bo zastanawia się, na co zapisać swoje dziecko.

Nigdy nie myślałam w takich kategoriach. Rodzice mogą być czynnikiem, który z przyjemności zamienia sport w koszmar. Historia zna mnóstwo takich przypadków.

**- Są dyscypliny, w których można zarobić ogromne pieniądze, to kusi… także rodziców.**
- Znam osobiście wielu sportowców. Spora część z nich, także kierowana przez rodziców, postawiła wszystko na jedną kartę. Prawda jest taka, że pieniądze na sporcie zarabia bardzo mała grupa. A nawet jeśli zarabia je w trakcie kariery, to co, kiedy ona się skończy? Niestety znam też wiele osób, które oddały całe swoje młodzieńcze życie treningom i przytrafiła im się poważna kontuzja lub ich progres nie rozwijał się w takim kierunku i tempie, jak zakładali. O tym zbyt wiele się nie mówi, ale zdarza się, że takie osoby, które nie mają balansu ani przysłowiowego „planu B", topią się, zmagając ze swoją psychiką, tu mam na myśli depresje, uzależnienia, drastyczny spadek własnej wartości, załamania i przede wszystkim nieradzenie sobie w życiu pozasportowym.

Sportowiec żyje często w wyjątkowej bańce, w której wszystko jest załatwione poza nim. Ma rozpisane treningi, posiłki, wie, gdzie jechać, w co się ubrać i jaki ma cel. Dramat zaczyna się, kiedy to się kończy, a jeśli na dodatek nie ma bliskich i szczerze kochających osób koło siebie, robi się problem…

**- Czy Małgorzata Hołub-Kowalik ma swoich idoli w świecie sportu?**
- Moją idolką jest Allyson Felix, amerykańska sprinterka, jedenastokrotna mistrzyni olimpijska.

Karierę sportową już zakończyła, ale miałam okazję spotkać ją na dużych imprezach. Cenię w niej to, że jest bardzo autentyczna, skraca dystans, dla każdego ma uśmiech, słowa otuchy czy gratulacje. Nie zadziera nosa, wręcz przeciwnie - wiele razy widziałam, jak wspiera debiutantów mistrzostw sportowych. Allyson ma również dzieci i lubię patrzeć „co u niej słychać" poprzez media społecznościowe. Pokazuje taką ludzką i naturalną stronę sportowca. Bardzo to lubię.

**- Mama Małgorzata, już widzi małą Blankę w sporcie?**
- (śmiech) Zupełnie nie mam pojęcia, ale mogę przypuszczać, że w tak aktywnym domu będzie miała sporo okazji do spędzania czasu na sportowo. Jeśli będzie chciała, miała ku temu predyspozycje i charakter, czemu nie. Chyba tylko nie chciałabym, aby poszła w lekkoatletykę, a to z tego powodu, żeby nikt jej nie porównywał do mamy. Dobrze będzie, jeśli znajdzie coś swojego w sporcie czy w jakiejkolwiek dyscyplinie. Na razie pakujemy się na nasze pierwsze zgrupowanie i coś czuję, że jej bagaży będzie znacznie więcej niż moich.

**- W ostatnim pytaniu chciałam zapytać o Święta Bożego Narodzenia, w tym roku będą z pewnością w Państwa domu zupełnie inne od poprzednich.**
- O tak! Przede wszystkim jest z nami córeczka, sama jej obecność sprawi, że ten dzień będzie wyjątkowy. Już jestem umówiona z moją mamą, że to u niej połamiemy się opłatkiem i złożymy sobie życzenia przy wigilijnym stole. Będziemy też czekać na Mikołaja, który - coś czuję - przyniesie wiele prezentów dla naszej córeczki. To będą wyjątkowe święta.

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia oraz zbliżającego się Nowego Roku, pragniemy Wam złożyć najserdeczniejsze życzenia.

Niech te Święta będą pełne radości, spokoju i ciepła rodzinnych spotkań.
Niech będą czasem refleksji i wspólnego dzielenia się miłością z najbliższymi.

Życzymy Wam także wszelkiej pomyślności, sukcesów zawodowych oraz spełnienia marzeń w nadchodzącym Nowym Roku. Niech będzie on czasem nowych wyzwań i osiągnięć, pełnym pozytywnej energii oraz niezapomnianych chwil.

Dziękujemy za dotychczasową współpracę i ufność, jaką nam okazujecie.
Mamy nadzieję, że nadchodzący rok przyniesie nam kolejne możliwości wzajemnego wsparcia i sukcesów.

Życzymy Wam zdrowia, szczęścia i wszelkiej pomyślności!

Z wyrazami szacunku,
Zarząd oraz Pracownicy firmy Janex

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

**Koszalin**
**ul. Przemysłowa 11A**
**Tel. (94) 34 777 00**

**Kołobrzeg**
**ul. Sienkiewicza 19**
**Tel. 509 496 311**

**www.janex.koszalin.pl**

# Kocham siebie – jak to trudno powiedzieć, ale można się tego nauczyć

**Autor:** Anna Zawiślak | **Fotografie:** Luiza Durkowska Light Scene

**Wyrozumiałość, moc, miłość, to hasła, które Anna Węgrzynek zamienia w talizmany. Puszczone dalej w przestrzeni internetowej podlegają różnym interpretacjom i każdy odbiorca może z nich zabrać coś dla siebie. Terapeutyczna siła płynąca z tych ledwie haseł urzeczywistnia się na warsztatach czy kobiecych kręgach. O tym, jak znaleźć w sobie podkłady samomiłości, rozmawiamy z bohaterką naszego materiału na chwilę przed świąteczną gonitwą.**

**- Twoje media społecznościowe wypełnione są kobiecą energią. Dotykają duchowości, ale też stawiają mocno na odkrywanie w sobie wewnętrznego „ja".**

- Jestem terapeutką, która, na co dzień w swoim gabinecie najczęściej spotyka się z młodzieżą. Bardzo lubię tę pracę i odczuwam też potrzebę realizacji w tym obszarze, głównie ze względu na moje wykształcenie i długie lata pracy w oświacie. Jednak tym, co przynosi mi wiele satysfakcji, są spotkania, warsztaty, kręgi skupione wokół kobiecej energii. Takie grupowe spotkania pozwalają odkryć w sobie więcej niż na indywidualnych sesjach, nawet jeśli się jest tylko obserwatorem.

**- Poznałam Cię, jak prowadziłaś wspaniałe miejsce, którego bardzo brak na mapie miasta, szczególnie dla młodych mam – myślę tu o „Puszczyku", kawiarni dla mam i dzieci.**

- Miejsce to powstało z potrzeby wprowadzenia nowej jakości. Wspólnie z Eweliną Żukowską–Nadulską miałyśmy pomysł, aby na ciekawej i kreatywnej przestrzeni dzieci mogły się bawić czy uczestniczyć w warsztatach, a w tym czasie mamy miały szansę na dobrą kawę. „Puszczyk" był dla nas obu bardzo angażującą pracą. Same miałyśmy jeszcze małe dzieci, ja byłam w drugiej ciąży i do tego posypało mi się kompletnie życie prywatne. Nasza kawiarnia przetrwała 3 lata, ostatni rok przy nikłym moim udziale, ze względu na poród i problemy osobiste. Kiedy zamykałyśmy ostatecznie to miejsce, kotłowały się we mnie dwa uczucia: żalu, ale i ulgi, bo „Puszczyk" zaczął stawać się obciążeniem, nie do końca spinającym się ekonomicznie, pochłaniał zbyt dużo czasu, jak na tamten okres w naszym życiu.

**- Co było potem?**
- Jest we mnie sporo z osoby, która ma potrzebę „ratowania świata", zatem moim kolejnym zajęciem była praca w Euro Szkole. Placówce, która powstała na bazie pomysłu minister edukacji pani Katarzyny Hall, pod hasłem Akademia Dobrej Edukacji. Tu stawiano nacisk na indywidualne podejście, nie było ocen i stresujących sprawdzianów. Szkołę tę założyła psycholog Maja Megier, moja wykładowczyni ze studiów. Kiedy nasze ścieżki życiowe znów się splotły, bardzo mocno uwierzyłam, że taka szkoła to świetny pomysł, tym bardziej, że powszechny system edukacyjny już wtedy mocno kulał. Akurat pierwszą klasę rozpocząć miała moja starsza córka, więc ten temat był mi szczególnie bliski. Mimo entuzjazmu, z biegiem czasu miałyśmy coraz mniejszy wpływ na spójne prowadzenie szkoły, więc wraz z odejściem założycieli, ja również zrezygnowałam z pracy w tej placówce i wtedy zrodził się pomysł i potrzeba, aby zostać terapeutką.

**- To również zajęcie z kategorii „ratuję świat"?**
- Poniekąd tak, ale teraz na zdecydowanie bardziej świadomym działaniu. Zgodnie z wykształceniem rozpoczęłam prowadzenie indywidualnych terapii, skupiając się głównie na młodzieży. Musiałam wykonać też sporą pracę nad sobą. Nadal byłam mamą samotnie wychowującą córki, więc musiałam nauczyć się zdecydowanie rozdzielać świat mojej pracy od domu. A w tym wszystkim znaleźć jeszcze przestrzeń dla siebie. Wtedy właśnie zaczęłam mocno zgłębiać aspekty poznania przyczyn oraz poszukiwań rozwiązań, czemu jest tak, a nie inaczej w moim życiu. I że nie uratuję świata, jeśli całkowicie pozbawię się przestrzeni dla siebie.

**- Czyli zaczęłaś stawiać granice?**
- I sporo osób się wówczas ode mnie odwróciło. Okazało się, że nie jestem potrzebna, jeśli zaczęłam walczyć o siebie. Bardzo łatwo popadamy w schematy, powielamy zachowania wyniesione z domu i jeśli nawet nie widzimy w tym nic złego, to jednak one potrafią zagarnąć nasze życie i poprowadzić je w niekoniecznie odpowiednim kierunku. Musiałam też nauczyć się odpuszczać i pozwolić innym na pomoc. Ta praca nad sobą, która jest ciągle procesem, zbliżyła mnie bardzo do wyjątkowej siły kobiecej energii. W ten sposób powstał pomysł cyklicznych i regularnych spotkań z innymi kobietami. Dajemy sobie na nich dużo, mimo że zupełnie się nie znamy.

**- Jak wyglądają takie spotkania?**
- Trochę zależy to od tematu. Mamy spotkania cykliczne, gdzie na każdych podejmujemy inny aspekt ogólnego zagadnienia np. miłości, szczęścia. Jeździmy na weekendowe warsztaty, czy spotykamy się na jednorazowych wydarzeniach. Staram się poruszać temat cielesności i pracy z ciałem. Spontaniczny taniec, joga, czy elementarne czucie własnego ciała, przez dotyk, objęcie. Widzę, prawie zawsze, że mamy z tym problem. Jednym elementów niektórych warsztatów jest np. przyglądanie się sobie w lustrze. Później skomplementowanie siebie. W zasadzie wszystkie mamy z tym problem. Czasem pojawia się smutek, czasem wręcz łzy, jednak takie spotkania są bardzo otwierające i niejednokrotnie stanowią nowy początek w poszukiwaniu siebie. Nauka samomiłości, która powinna być czymś zupełnie naturalnym, stwarza nam problem, nawet ból. Tak zostaliśmy wychowani, na szczęście mamy narzędzia, żeby sobie to uświadomić i spróbować mieć na to wpływ.

**- W przestrzeni internetowej twoje posty są apelem o akceptację siebie, otoczenia.**
- Żyjemy w społeczeństwie, w którym stawianie siebie na pierwszym miejscu nie wszędzie jest dobrze widziane. Jesteśmy często, my kobiety, ale i mężczyźni, wręcz wtłoczeni w schematy, w jakich wypada, bądź nie wypada się zachować. Trudno wyzwolić się z takich stereotypów, kiedy otoczenie mówi nam, co mamy robić i wie lepiej, co dla nas dobre. Najtrudniejszy okazuje się ten pierwszy krok. Pierwsza wizyta u terapeuty, pierwsza szczera rozmowa. Zauważyłam, że moje posty w mediach społecznościowych dobrze działają na czytelników. Piszą do mnie, że trafiłam w punkt, że dziś właśnie ktoś czuje podobnie lub to, co napisałam, dało jemu czy jej do myślenia, że może warto zwrócić się ku sobie.

**- A ty jak dbasz o swoją przestrzeń i czym dla ciebie jest twoja własna samomiłość?**
- Pracuję 3-4 dni w tygodniu. Mogłabym więcej, ale tu są moje granice. Potrzebuję czasu dla siebie, dla swojej rodziny. To mój priorytet i balans w jednym. Słucham swojego ciała i daję mu przestrzeń. To dotyczy wszystkiego - od diet, które potrafią zatruć życie, po wysypianie się. Szukam dobrych energii i uczę się tego, aby innych dopuścić do siebie. My kobiety chcemy często mieć ostatnie zdanie, czy mieć wpływ absolutnie na wszystko, a nie o to chodzi. „Ratowanie świata" staram się trzymać w ryzach, a bardziej koncentruję się na współdziałaniu. Organizowane przeze mnie spotkania kobiet wiele dają też mnie samej. Jeszcze całkiem niedawno, na niemal każdą prośbę reagowałam swoją gotowością. Teraz mam do tego inne podejście. Sprawdzam sama ze sobą, czy mam przestrzeń i otwartość na taki rodzaj wsparcia.

Jedno jest pewne: dobra energia przyciąga dobrą energię. Spotykam mnóstwo osób, które czują podobnie, dla których samorozwój jest wartością, a kiedy jestem świadkiem pozytywnych przemian w czyimś życiu, daje mi to ogromne poczucie sensu.

# Magia Sosnowych Wzgórz

***Cześć, tu Asia i Robert!***

*Zapraszamy Was przez cały rok do naszego magicznego świata. Pachnie tu ciepłym, pszenno-żytnim chlebem, ziołami, ciepłą drożdżówką prosto z pieca. Możecie się tu zresetować, znaleźć chwile dla siebie, nauczyć się zdrowego trybu życia. W towarzystwie przyjaznych ludzi, zwierząt i dzikiej natury przeniesiecie się do miejsca, które zmienia priorytety.*

*Dlaczego artykuł w magazynie Prestiż? Przez wiele lat pisali o naszej fundacji Hearts WorldWide i o firmach, z którymi byliśmy związani. Dlatego, że czytają go też ludzie tacy jak my. Kiedyś zapracowani, myślących głownie o innych, a mniej o sobie.*

*Z nami zobaczycie, że można inaczej. Pokażemy, że korzystanie z dobrodziejstw natury daje niesamowitą energię dla ciała i duszy.*

***Do zobaczenia na Sosnowych Wzgórzach***

Fot. Alove - LOMI LI HARMONIA DOTYKU

Lomi Li Harmonia Dotyku

Fot. Foto Flara

Impreza firmowa - dorosli biesiadują a kulki zabawiaj dzieci

Fot. Foto Flara

Około trzydziestu minut drogi od Koszalina znajduje się miejsce, w którym można zapomnieć o całym bożym świecie. Banalne? Tylko do momentu przekroczenia bramy na Sosnowych Wzgórzach. Tu wszyscy mówią sobie na „ty" i z miejsca stają się częścią wyjątkowej rodziny Joanny i Roberta Łysiaków, a także ich przysposobionego syna Maksa, papugi żako Fredka, 4 psów, 4 kotów, 100 kur zielononóżek, 5 mini kózek, węża Tomka, królików belgijskich, ślimaków afrykańskich, rybek w stawie, 3 bocianów, no i alpak. W Sierakowie Sławieńskim czas płynie zupełnie inaczej i jest wiele powodów, dla których warto tu przyjechać.

W social mediach miejsce to znane jest jako „Alpaki na Sosnowych Wzgórzach". To prawie 12 hektarów pięknego terenu położonego w lasach sosonowo-brzozowych na skraju wsi Sierakowo Sławieńskie.

Przyjeżdżają tu firmy, organizując spotkania biznesowe, imprezy integracyjne, szkolenia. Przyjeżdżają rodziny, emeryci, studenci, uczniowie i przedszkolaki. Jest to miejsce dla zakochanych, jubilatów, miejsce organizacji imprez okazjonalnych, a także ślubów, chrzcin. W zasadzie wszystko może się tu zdarzyć.

Do dyspozycji gości jest całoroczny dom, urządzony w rustykalnym stylu, z pięknym kaflowym piecem pośrodku głównej izby, w którym wygodnie nocować może 13 osób, z opcją do 33 - w kooperacji z Bajkowym Młynem. Goście wstają tu zawsze wypoczęci, dzięki technologii ADR (więcej na www.adr.com.pl ),która chroni przed promieniowaniem elektromagnetycznym.

Dodatkowy namiot imprezowy w stylu wiejskiej chaty z kominkiem, gdzie bawić się może do 60 osób, a korzystając z dobrej pogody nawet

do 180 osób. Daje to mnóstwo możliwości, które można wykorzystać, planując autorskie wydarzenie.

Dla gości przygotowana jest także fińska balia z podgrzewaną wodą, 30-metrowa tyrolka, strzelnica oraz most linowy. Na pięknie zalesionym terenie grille w indiańskim stylu i hamaki pozwalają zasmakować w rozkoszy. Przejechać się tu można traktorem, a jak zimą pozwala pogoda, urządza się tu prawdziwe kuligi z saniami.

Joanna dodaje: - To miejsce jest dokładnie takie, do jakiego sami chcielibyśmy pojechać. Gościmy tak, jak sami byśmy chcieli być ugoszczeni. Od progu skracamy dystans, może dlatego u nas jest tak naturalnie, trochę jak u babci czy cioci. Cały listopad, grudzień i styczeń trwają u nas okołoświąteczne spotkania. Z młodszymi piszemy listy do św. Mikołaja, ze starszymi biesiadujemy, chodzimy po lesie, uczymy tybetańskich rytuałów, podstaw akupresury i pozytywnego myślenia z kreowaniem rzeczywistości. Karmimy lokalnymi produktami, w szczególności tymi, które sami tworzymy na Sosnowych Wzgórzach. Naszą dumą są sery, produkowane według ajurwedyjskiej receptury, zmodyfikowanej naszymi autorskimi metodami. Sery są lekkostrawne, oczyszczają organizm z toksyn i w naszej kuchni są ekwiwalentem mięsa. Robert tworzy autorskie napary, oparte o miejscowe zioła, m.in. dobre na skołatane nerwy. Wszyscy pełnoletni goście są witani naszą nalewką na bazie sosny, sprzyjającą medytacji i wyciszeniu. Serwujemy tylko kuchnię wegetariańską. Jeśli ktoś ma ochotę na kiełbaskę z grilla, pozwalamy ją sobie upiec.

Według Roberta Sosnowe Wzgórza to miejsce, w którym każdy znajdzie tu coś dla siebie. Mówi: - Mamy wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu Fundacji Hearts WorldWide. Nasze siedlisko było miejscem spotkań i rehabilitacji dla potrzebujących. Nasze umiejętności potrafią otwierać serca i sprawiać, że czas spędzony tu jest wartością dodaną. Dobrodziejstwa przyrody, całego otoczenia i zwierząt zapadają w pamięci naszych gości na długi czas. Tu nie ma nudy. Często zdarza się i tak, że jeden pobyt nie wyczerpie wszystkich możliwości płynących z oferty Sosnowych Wzgórz.

Na spotkania firmowe przyjeżdżają tu pracownicy koszalińskich firm m.in. Gipo, LEO czy Monolith Group. Przez kolejne lata na tyle zżyli się z Joanną i Robertem, że wspierają ich w utrzymaniu uratowanych bocianów, które okazują się nie lada żarłokami.

Można śmiało powiedzieć, że siedlisko spełnia też rolę terapeutyczną, ponieważ nie ma tu barier ani w architekturze, ani w języku. Można się - jak kto woli - wyciszyć lub wygadać, pobyć tylko z naturą, ale też zostać otulonym akceptacją i szacunkiem. Jak radzą gospodarze, najlepiej telefony wyciszyć i odłożyć, a samemu dać porwać się sytuacjom.

Sosnowe Wzgórza działają cały rok i o każdej porze kuszą inną swoją odsłoną. To miejsce, do którego przyjeżdżając, ma się gwarancję ciekawie, wartościowo, a przede wszystkim inaczej niż zazwyczaj spędzonego czasu. Tu można zawiązać bliższe relacje oraz poznać siebie od innej strony.

Jak buduje się taką atmosferę?

Joanna odpowiada: - Jesteśmy częścią tego miejsca. I każdemu spotkaniu na Sosnowych Wzgórzach poświęcamy swój czas i energię. Powiedzieć, że to lubimy, to za mało. Naszą wiedzę i serce oddajemy wszystkim przekraczającym nasz próg.

Sierakowo Sławieńskie to malownicza i piękna okolica. Brukowana wiejska droga, prowadząca na wzgórza, zwiastuje dobrze wykorzystany czas, jaki poświęcić można przybywając do agroturystyki państwa Łysiaków. Wystarczy zadzwonić do Joanny i umówić się. Gospodarze zaproponują najlepiej dopasowaną opcję pobytu, pod indywidualne potrzeby, a jest ich, proszę nam wierzyć, bez liku.

Fot. Andrzej Jurczak

Fot. Andrzej Jurczak

**Wszystkim Czytelnikom Prestiżu oraz naszym Gościom życzymy zdrowia, szczęścia, realizacji marzeń, czasu dla siebie. Magia Świąt to stan ducha, ciepło w sercu, uśmiech na twarzy, szacunek i miłość do siebie, natury, ludzi, zwierząt i wszelkich istot. Niech magia świat będzie z Wami przez całe życie.**

Sierakowo Sławieńskie 1 a, Sianów 76-004
Tel: 512 108 288 | Tel: 502 186 830
alpakinasosnowychwzgorzach@gmail.com
**www.alpakinasosnowychwzgorzach.pl**

plus

# 2 abonamenty w cenie 1

**Wymagany jednoczesny zakup lub przedłużenie umowy z abonamentem internetu za min. 19 zł/mies.**

Dotyczy wybranych wariantów ofert. Przy zakupie M DUET wymagany jednoczesny zakup lub przedłużenie umowy z abonamentem internetu za min. 19 zł/mies. Prezentowana w Regulaminach opłata M DUET w wysokości 98 zł nie uwzględnia rabatu za e-fakturę 10 zł i rabatu specjalnego 29 zł. Opłata od 13. miesiąca wynosić będzie 109 zł/mies. z rabatem 10 zł za e-fakturę. Szczegóły w Regulaminach z grupy ofert: „Mistrzowska Oferta M 2", „DUET, RODZINA, RODZINA+ 7.2 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**

# Fundacja rodzinna w Polsce

O tym, jak bank może pomóc w procesie sukcesji w firmach rodzinnych, rozmawiamy z Beatą Kulgawczuk, ekspertką ds. zarządzania majątkiem klientów bankowości prywatnej mBanku.

**Beata Kulgawczuk:** Zacznijmy od tego, że temat sukcesji w polskich firmach rodzinnych staje się coraz istotniejszy. W Polsce jest około 830 tys. firm rodzinnych, z czego 57 proc. w ciągu 5 lat zmierzy się z problemem sukcesji. Jeszcze do niedawna nie było na naszym rynku rozwiązań ustawowych, które by go wspierały. Na szczęście wiosną tego roku to się zmieniło. W styczniu podpisano ustawę o fundacji rodzinnej, która niedawno weszła w życie. Na świecie jest wiele firm, które od lat działają w ramach takiego rozwiązania. Cieszę się, że teraz także polscy przedsiębiorcy mogą z niej skorzystać.

**Czym jest fundacja rodzinna?**

**BK:** To swego rodzaju parasol finansowo-prawny,roztaczany nad firmą i majątkiem, który do niej wnosimy. Bo do fundacji można wnieść różne aktywa, nie tylko akcje czy udziały w biznesie, czy kilku biznesach prowadzonych przez rodzinę, ale też po prostu pieniądze albo nieruchomości. Fundator – właściciel całego majątku, dokonuje różnego rodzaju zapisów, które określają, co w przyszłości ma się stać z tymi aktywami. Między innymi może on określić konkretny kierunek rozwoju firmy albo sposób dystrybucji zysków między spadkobierców, niekoniecznie powią-

zany z ich zaangażowaniem w biznes rodzinny. Może też określić momenty, w których ma być wypłacana dywidenda – np. gdy dziecko będzie pełnoletnie lub pójdzie na studia. Podobnie można także określić inne wydatki np. na cele filantropijne. To bardzo ważne - dotychczas w polskich warunkach nie było sposobu, by właściciel mógł tak silnie wpłynąć na przyszłe kierunki rozwoju firmy i sposób jej zarządzania.

**Z fundacji płynie jeszcze jedna, bardzo ważna korzyść...**

**BK:** Tak, jest to korzyść podatkowa. Jeżeli przedsiębiorca dokona sprzedaży aktywów, które należą do fundacji, to nie musi odprowadzać podatku do momentu, gdy nie nastąpi dystrybucja zysków z fundacji do beneficjentów. To oznacza, że całkowite wpływy mogą być dalej reinwestowane w ramach fundacji. To też jest ciekawe rozwiązanie dla „seryjnych start-up'owców", którzy sprzedają biznesy i budują nowe. W momencie dystrybucji środków do beneficjentów fundacja płaci podatek w wysokości 15 proc. wartości świadczeń.

**Czy wśród przedsiębiorców – klientów private banking mBanku, widać wzrost świadomości potrzeby planowania przyszłości?**

**BK:** Szacujemy, że 30–40 proc. naszych klientów to właściciele firm, różnej wielkości. Aktualnie prowadzimy około 100 projektów dotyczących sukcesji i fundacji rodzinnych. Z mojego doświadczenia wynika, że klienci poświęcają na to coraz więcej czasu i energii. Sukcesja to nie jest jedna decyzja – komu przekazać stery. Sukcesja wymaga przemyślenia naszej wizji przyszłości. To też zaplanowanie i przeprowadzenie szeregu działań, które mają przygotować firmę na zmiany. Jakiekolwiek by nie były, czy to będzie jej podział, sprzedaż, czy też oddanie jej zarządzania w ręce zawodowych menedżerów.

**Jaka może być rola private banking mBanku w przypadku fundacji rodzinnej?**

**BK:** Jako private banking mamy już wieloletnie doświadczenie w zarządzaniu aktywami naszych klientów. I właśnie to doświadczenie można wykorzystać do zarządzania tzw. kapitałem żelaznym w ramach fundacji rodzinnej. Kapitał żelazny jest kapitałem inwestycyjnym, który powinien zostać zainwestowany z jak największym zyskiem przy jak najmniejszym ryzyku jego utraty. W kontekście majątku rodziny warto pamiętać, że udziały w firmie rodzinnej to tylko jedna z klas aktywów. Private banking oferuje dostęp do innych kategorii, dywersyfikacji środków, na wszystkich światowych rynkach np. do akcji spółek, obligacji, ETF.

Nasi doradcy omawiają wspólnie z fundatorem jego aktualną sytuację finansową i plany na przyszłość. Dzięki temu możemy proponować indywidualne, szyte na miarę, rozwiązania. Po szczegółowej analizie wszystkich potrzeb wspólnie opracowywana jest odpowiednia strategia inwestycyjna, uwzględniająca profil ryzyka, horyzont inwestycyjny, potrzeby płynnościowe oraz złożoność rozwiązań finansowych. Cechą wspólną prowadzonych portfeli jest filozofia 3xP, czyli płynność, przejrzystość i przewidywalność inwestycji. Fundamentem jest selekcja optymalnych instrumentów finansowych, co w połączeniu z wysokim stopniem dywersyfikacji ogranicza poziom ryzyka. Na pierwszym etapie współpracy z zarządzającym – bankiem, preferowane są stosunkowo konserwatywne strategie inwestycyjne, ukierunkowane na realną ochronę wartości kapitału. Przy budowie portfela inwestycyjnego dobrym rozwiązaniem jest wykorzystanie instrumentów notowanych na rynkach zagranicznych. Geograficzna dywersyfikacja ryzyka jest szczególnie istotna w sytuacji, gdy klient pozostaje ważnym udziałowcem spółki, której pozycja rynkowa, wyniki finansowe i wycena w znaczącym stopniu zależą od koniunktury rodzimej gospodarki.

Fundator zachowuje pełną kontrolę oraz przejrzystość całego procesu inwestycyjnego dzięki szczegółowym bieżącym raportom oraz regularnym komentarzom zaangażowanych w proces ekspertów. My jako bank, chcemy być wsparciem dla Fundatora i dbać o jego kapitał.

# Pierwsza edycja Koszalińskiej Nagrody Gospodarczej „Kompas Biznesu”

**Autor:** Adam Różański | **Fotografie:** Tomasz Majewski

Poznaliśmy laureatów pierwszej edycji Koszalińskiej Nagrody Gospodarczej „Kompas Biznesu”. Uroczysta gala wręczenia nagród i wyróżnień odbyła się 18 listopada br. w mieleńskim hotelu Ferry, a jej gwiazdą była śpiewająca aktorka Olga Bończyk.

Nagrodę ustanowił koszaliński oddział Północnej Izby Gospodarczej, zrzeszający ponad dwustu lokalnych przedsiębiorców. Andrzej Mielcarek, prezes oddziału PIG, tak mówi o „Kompasie Biznesu”: - Odłożonym w czasie skutkiem pandemii stało się przerwanie ciągłości tradycyjnych nagród biznesowych w Koszalinie. Postanowiliśmy wypełnić tę lukę, bo uważamy, że takie wyróżnienia są potrzebne. Służą one docenieniu wysiłku firm i ich osiągnięć, ale przede wszystkim promują przedsiębiorczość. Liczymy na to, że „Kompas” wejdzie na stałe do kalendarza ważnych koszalińskich wydarzeń i z edycji na edycję będzie utrwalał swój prestiżowy charakter. W naszym mieście działa mnóstwo przedsiębiorstw, w znakomitej większości małych i średnich, które mają się czym pochwalić. Większość koszalinian nie wie, jakie sukcesy odnoszą one nie tylko w skali kraju, ale i na świecie. Chcemy, żeby konkurs wydobywał z cienia takie perełki.

**GRAND PRIX 2023**

**Przedsiębiorstwo Budowlane KUNCER sp. z o.o.**

Stwierdzenie, że PB KUNCER jest liderem wśród firm deweloperskich w Koszalinie – jak najbardziej prawdziwe – brzmi jednak banalnie i nie wyczerpuje charakterystyki tego przedsiębiorstwa. Jego historia jest przykładem sukcesu zbudowanego ciężką, konsekwentną pracą założyciela - pana Krzysztofa Kuncera i jego współpracowników. Jest to sukces przynoszący rozmaite korzyści również w skali społecznej. Kolejne osiedla mieszkaniowe budowane przez firmę KUNCER zmieniają krajobraz Koszalina, wprowadzając ład i wysokiej próby architekturę w miejsca wcześniej zaniedbane. Wystarczy tu wspomnieć Osiedle Cypryjskie, będące częścią Osiedla Unii Europejskiej, Osiedle Franciszkańska czy najnowsze Osiedle Zwycięstwa, zmieniające oblicze Rokosowa. Każde z nich jest estetycznie spójne, przemyślane w każdym szczególe. Każde oferuje od razu - oprócz mieszkań - zagospodarowaną przestrzeń, czyli drogi, chodniki, oświetlenie terenu, miejsca parkingowe i postojowe, place zabaw dla dzieci oraz osiedlową zieleń. Wszystko to powoduje, że PB KUNCER należy do najsilniejszych koszalińskich marek. Warto przy tym podkreślić, że prezes Krzysztof Kuncer wspiera dyskretnie, nie szukając rozgłosu, wiele wartościowych przedsięwzięć charytatywnych i społecznych w naszym mieście.

**„FIRMA ROKU 2023 – MIKRO I MAŁE PRZEDSIĘBIORSTWA"**

**Nagroda: Janex sp. z o.o.**

Janex jest lokalną, rodzinną firmą, powołaną do życia w 1989 roku. Od początku swego istnienia specjalizuje się w hurtowym handlu materiałami elektrycznymi, jednocześnie zdobywając coraz mocniejszą pozycję w branży oświetleniowej. Prowadzi stacjonarne salony oświetlenia w Koszalinie i Kołobrzegu, jednak największe obroty wypracowuje w handlu internetowym. Oferuje lampy, osprzęt i okablowanie renomowanych marek. Od 2007 roku konsekwentnie rozbudowuje bazę magazynową, przez co gwarantuje klientom niemal natychmiastową dostępność tysięcy produktów.

**Wyróżnienie: Q4C (Quality 4 Containers) Łukasz Prorok**

Młoda firma specjalizująca się w produkcji kontenerów magazynowych, mieszkalnych i biurowych, na które stale rośnie zapotrzebowanie w kraju i za granicą. To kolejny biznes państwa Adriany i Łukasza Proroków, którzy działają również w branży turystycznej i budowlanej.

**Wyróżnienie: Monolith Group sp. z o.o.**

„Dobre pomysły zamieniamy w działanie, kreując nowe biznesy" – tak brzmi przesłanie tej koszalińskiej firmy, która od niemal 20 lat przeżywa nieustanną metamorfozę. U początków Monolithu był alpinizm przemysłowy, czyli specjalistyczne roboty na wysokościach. Później pojawił się handel internetowy, a po nim zaawansowana technologicznie obróbka metali.

E.Link, Firma Roku 2023 – średnie i duże przedsiębiorstwa

Janex - Firma Roku 2023 – mikro i małe przedsiębiorstwa

BUGLO, Gospodarczy Ambasador Regionu

Krudo Nieruchomości Magdalena Borzyszkowska, czyli nagroda w kategorii Osobowość biznesu – lider i kreator

Grand Prix - PB Kuncer. Nagrodę odebrał dr inż Krzysztof Kuncer w towarzystwie małżonki prof. Jolanty Kazimierzczyk-Kuncer

Manufaktura Sukcesu Iryna Januszek, wyróżnienie w kategorii Społeczna odpowiedzialność biznesu

**„FIRMA ROKU 2023 – ŚREDNIE I DUŻE PRZEDSIĘBIORSTWA"**

**Nagroda: E.Link sp. z o.o.**

E.Link istnieje od sześciu lat. Jest producentem okien i drzwi z PCV, zwiększającym z roku na rok obroty, co zostało dostrzeżone przez tygodnik „Puls Biznesu" i magazyn „Forbes" w ich prestiżowych ogólnopolskich rankingach gospodarczych. Firma dynamicznie się rozwija, inwestuje w nowoczesne maszyny, zatrudnia coraz więcej osób. Co bardzo ważne – potrafi dzielić się owocami swego sukcesu. Wspiera wartościowe inicjatywy lokalne, sponsorując przedsięwzięcia charytatywne, kulturalne i sportowe. Od tego sezonu jest sponsorem tytularnym drużyny piłkarzy ręcznych Gwardii Koszalin, która występuje obecnie w rozgrywkach I ligi jako klub E.Link Gwardia Koszalin, z realnymi szansami awansu do ligi centralnej.

**„FIRMA RODZINNA ROKU 2023"**

**Nagroda: ELWI sp. z o.o. sp.k.**

Spółka ELWI to rodzinna, a jednocześnie nowocześnie i dynamicznie rozwijająca się firma utworzona w 1994 roku. Początkowo ELWI było zakładem zajmującym się przetwórstwem tworzyw sztucznych, jednak w 2000 roku całkowicie zmieniło profil swojej działalności i od tego momentu funkcjonuje w branży meblarskiej, jako hurtownia materiałów i specjalistycznych akcesoriów. Nawiązując współpracę z jednym ze światowych liderów produkcji płyt i wyrobów drewnopochodnych – firmą Pfleiderer - stało się jej jedynym autoryzowa-

Monolith Group - wyróżnienie w kategorii Firma Roku 2023 – mikro i małe przedsiębiorstwa

Pracownia Fryzjerska Monika Duda, nagroda w kategorii Społeczna odpowiedzialność biznesu

Quality 4 Containers - wyróżnienie w kategorii Firma Roku 2023 – mikro i małe przedsiębiorstwa

Hanna Mojsiuk, prezes Północnej Izby Gospodarczej w Szczecinie

nym przedstawicielem w Koszalinie i regionie koszalińskim. Spółka jest przykładem pomyślnie przeprowadzonej sukcesji. Obecnie zarządza nią drugie pokolenie właścicieli.

**„GOSPODARCZY AMBASADOR REGIONU"**

**Nagroda: BUGLO Play sp. z o.o.**

BUGLO jest światowym liderem wśród producentów placów zabaw dla dzieci i siłowni zewnętrznych. Za swoją misję uznaje tworzenie urządzeń, które inspirując do zabawy, przynoszą korzyści dla zdrowia, rozwoju fizycznego i psychicznego dzieci. Projektanci BUGLO wyznaczają nowe trendy w branży, ciągle poszerzając ofertę firmy o nowe, unikalne produkty. Dzięki doświadczeniu konstruktorów, produkty BUGLO są bezpieczne, trwałe i cieszą się uznaniem wśród klientów na całym świecie. W roku ubiegłym firma za darmo wybudowała na tzw. terenach podożynkowych plac zabaw dostępny dla najmłodszych mieszkańców Koszalina. Jest to najnowocześniejszy i najbardziej spektakularny tego typu obiekt w naszym mieście. Obecnie zajmuje on powierzchnię 700 metrów kwadratowych, natomiast docelowo plac będzie liczył aż 4000 metrów kwadratowych.

Spółka ELWI, czyli Rodzinna Firma Roku 2023

### „SPOŁECZNE ZAANGAŻOWANIE BIZNESU"

**Nagroda: Pracownia Fryzjerska Monika Duda**

Kapituła doceniła szczególnie zaangażowanie pani Moniki Dudy w rozmaite przedsięwzięcia charytatywne. Można powiedzieć, że właścicielka firmy nigdy nie odmawia pomocy. Biorąc pod uwagę charakter i wielkość firmy, skala tej pomocy jest imponująca. Dochodzi do tego efekt konsolidowania lokalnej społeczności wokół wspólnych celów i pobudzania pozytywnej energii innych osób.

**Wyróżnienie: Monolith Group sp. z o.o.**

O spółce pisaliśmy wcześniej, w kontekście biznesu; firma angażuje się również w szereg działań promujących społeczną aktywność – sponsoruje m.in. koszalińską edycję inicjatywy TEDx.

**Wyróżnienie: Manufaktura Sukcesu Iryna Januszek**

Wyróżnienie otrzymuje firma, ale tak jak w przypadku pani Moniki Dudy, powinno być ono adresowane bezpośrednio do właścicielki. To osobowość pani Iryny Januszek, jej pracowitość, rzetelność, gotowość niesienia pomocy innym decyduje o szacunku, którym cieszy się ona w lokalnym środowisku. Jesteśmy przekonani, że nigdy nie zostanie zapomniany osobisty wysiłek pani Iryny w pierwszych tygodniach wojny Rosji przeciw Ukrainie, kiedy stała się ona koordynatorką wielu działań pomocowych. Obecnie jej Manufaktura Sukcesu pozwala odnaleźć się setkom Ukrainek i Ukraińców w nowej, trudnej dla nich rzeczywistości, gdyż znajomość języka polskiego staje się dla nich kluczem do samodzielności.

### „OSOBOWOŚĆ BIZNESU – LIDER I KREATOR"

**Nagroda: Krudo Nieruchomości Magdalena Borzyszkowska**

Pani Magdalena przez wiele lat z doskonałym skutkiem budowała swoją markę osobistą jako menedżerka kilku instytucji finansowych. Pomimo możliwości kontynuowania kariery w korporacjach finansowych, odważyła się uruchomić własną działalność gospodarczą, która związana jest z nieruchomościami. Pani Magdalena, wsparta zbudowanym przez siebie zespołem współpracowników, konsekwentnie umacnia swoją pozycję na rynku, nieustająco budując zaufanie do siebie i marki KRUDO.

ALDOM
TECHNIKA OSŁONOWA

Wszystkim naszym
klientom i kontrahentom
życzymy Wesołych Świąt
oraz Szczęśliwego
Nowego Roku!

Zofia Rudzka

ALDOM Technika Osłonowa Sp. z o.o.

Koszalin ul. Szczecińska 57

Wspólnicy w spółce BIMs Plus Koszalin Łukasz Sienkiewicz i Władysław Sienkiewicz przy okolicznościowym torcie

# Koszaliński oddział firmy BIMs Plus świętował 25-lecie działalności

**Fotografie:** Arkadiusz Jaskuła (wilcze.OKO)

Ponad 250 gości bawiło się w sali balowej hotelu Ferry Resort w Mielnie podczas uroczystości rocznicowej spółki BIMs Plus Koszalin. Partnerzy współpracujący z firmą Bims Plus od blisko 25 lat, uhonorowani zostali statuetkami, specjalnie zaprojektowanymi na tą okazję przez toruńską artystkę Laurę Szymoniuk. O dobre nastroje zadbały gwiazdy polskiej sceny, artysta kabaretowy Marcin Daniec oraz prezenter radiowo-telewizyjny (DJ) Marek Sierocki. Organizatorem i doradcą w zakresie kompleksowej organizacji jubileuszu była Aleksandra Duda, właścicielka Welcome to Event Sp. z o.o.

Sala balowa hotelu Ferry Mielno

Statuetki dla klientów współpracujących z BIMs Plus Koszalin od 25 lat

Od 30 lat BIMs Plus jest profesjonalnym dystrybutorem produktów z zakresu techniki grzewczej, klimatyzacji i wentylacji, instalacji i techniki sanitarnej. Koszaliński oddział rozpoczął działalność pięć lat później.

BIMs Plus współpracuje z kluczowymi krajowymi i zagranicznymi producentami branży instalacyjnej. W ofercie ma obecnie 600 tys. artykułów, co umożliwia idealnie dopasować się do oczekiwań różnych kategorii klientów. Są nimi firmy wykonawcze i budowlane, które dzięki sieci ponad 140 punktów handlowych mogą być obsługiwane z każdego miejsca w Polsce. Firma współpracuje z biurami projektowymi, architektami, deweloperami, spółdzielniami mieszkaniowymi i podmiotami publicznymi. W swoim portfolio Grupa BIMs Plus posiada 20 salonów łazienek ELEMENTS (dwa z nich znajdują się w Koszalinie), które wyróżniają się szeroką gamą elementów instalacyjnych oraz armatury łazienkowej.

Gwiazdy wieczoru Marek Sierocki i Marcin Daniec

Owacja po występie Marcina Dańca

Logo na 25-lecie BP Koszalin

Wspólnik w BIMs Plus Koszalin Łukasz Sienkiewicz

## HAVHOUSE – ECO-HOUSES

# Inwestycje dobrze poukładane

Nieszablonowa technologia, nieszablonowy proces produkcji, nieszablonowe wzornictwo. Budownictwo modułowe jest odwrotnością standardowego myślenia o nieruchomościach. Jeśli zmienimy wątek z doraźnej opłacalności na tryb inwestycyjny, a betonowe standardy na wysokiej jakości eko -technologię, całość ułoży nam się w obraz domu idealnego. Na lądzie lub na wodzie. Obie opcje są na wyciągnięcie ręki.

Budownictwo modułowe to przyszłość. W krajach zachodnich czy skandynawskich właściwie teraźniejszość. W Polsce nowoczesnym rozwiązaniom architektonicznym trzeba jeszcze przecierać szlaki, ale na szczęście coraz częściej wypełniają nasze krajobrazy. Havhouse jest przedsięwzięciem osób doświadczonych w pionierskich inicjatywach, stąd obawa czy kolejny pomysł znajdzie entuzjastów, niewielka. Dwanaście lat temu inwestor, Paweł Czupajło, właściciel firmy Ekosun Koszalin jako jeden z niewielu w Polsce wprowadzał na lokalny rynek egzotyczną wówczas fotowoltaikę, dziś filar rynku energii odnawialnej. I tym razem wraz z architektami Nowej Pracowni, jest przekonany, że domy modułowe i łodzie mieszkalne już za kilka lat będą pożądanym standardem.

**MODUŁY**

Budownictwo modułowe to w skrócie prefabrykowanie konstrukcji budynku. Moduły są produkowane w fabryce, lub jak w przypadku Havhouse we własnej hali, a następnie przywożone na miejsce inwestycji i montowane w całość. Przygotowanie wraz z dokumentacją trwa około czterech miesięcy, składanie budynku zaledwie dwa – trzy tygodnie. Skojarzenie z budowaniem domu z klocków narzuca się naturalnie, tyle że to wersja dla dorosłych.

Dzięki sposobie stosowanej technologii wszystko dzieje się w fabryce, co oszczędza klientom nerwów związanych z tradycyjną budową domu. – Havhouse zatrudnia specjalistów mających doświadczenie w budownictwie i inżynierii, więc mamy ścisłą kontrolę nad wszelkimi obszarami inwestycji. To podnosi jakość wykonawstwa do maksimum – mówi Paweł Czupajło.

Po stronie klienta pozostaje wylanie fundamentów pod dom – co ma wymiar niemal symboliczny – oczywiście na bazie planu konstrukcyjnego dostarczonego przez Havhouse. Budynek można postawić na dowolnej działce i poza spełnieniem standardowych wymagań budowlanych, nie potrzeba tu żadnych specjalistycznych zabiegów.

Przy prefabrykacji przestają mieć znaczenie warunki atmosferyczne, pora roku i inne okoliczności zewnętrzne, co maksymalnie skraca czas budowy. Krótkotrwały termin wykonania eliminuje z kolei ponoszenie dodatkowych wydatków – cena za metr kwadratowy jest nienaruszalna od momentu podpisania umowy do jej finalizacji. Dom otrzymujemy szybko, bez zaskoczeń i z dowozem.

**NA LĄDZIE**

Havhouse prefabrykuje domy „głębiej", tworząc kontenery z pełnym wyposażeniem. – Wizja domu z gotową łazienką, kuchnią, podłogami, oknami, w którym brakuje jedynie akcesoriów, wydaje się niezwykle kusząca, ale dla osób pragnących samodzielnie wykończyć wnętrze istnieje również możliwość zamówienia lokalu w stanie surowym zamkniętym. Wyposażenie jest wybrane przez Havhouse – chodzi o zachowanie jakości stosowanych elementów oraz ewentualny późniejszy sprawny serwis.

Projekt domu może być indywidualny, ale Nowa Pracownia opracowała dwanaście gotowych konceptów: jedno- , dwu- i trzykontenerowych w różnych konfiguracjach i metrażu od 35 do 110 m$^2$. Dodatkowo można również wybrać rodzaj dachu, wejścia czy wielkość tarasu. – Szerokość kontenera jest stała: wynosi 3,5 m, długość to około 12 m, ale można ją modyfikować – wyjaśnia Waldemar Waszkiewicz, architekt Nowej Pracowni. – Z tego schematu możemy dowolnie konstruować przestrzeń i kształt domu, biura, apartamentowca, rezydencji – przeznaczenie budynku nie gra roli.

Wydaje się, że sztywne wymiarowanie kontenera rodzi ograniczenia w aranżacji przestrzeni, ale to złudzenie – ani we wnętrzach ani na zewnątrz łączenia samych modułów nie są widoczne. Obiekty mogą być parterowe lub mieć wiele kondygnacji, małe, duże, kameralne albo ekskluzywne. Ostateczny projekt zawsze będzie kompromisem między wizją kupującego, a standardami estetycznymi projektanta, w przypadku Nowej Pracowni niezwykle wysokimi.

**NA WODZIE**

Domy modułowe to rozwinięcie inwestycji Havhouse – apartamentów na wodzie Natura. Osiedle łodzi mieszkalnych powstaje w oddalonych o 30 km od Koszalina nadmorskich Dąbkowicach, na Jeziorze Bukowo należącym do Obszaru Natura 2000. Okolice nie tylko są malownicze, ale i sprzyjające rekreacji.

Wersje łodzi są dwie: apartament pojedynczy lub podwójny, każdy z częścią dzienną, aneksem kuchennym, sypialnią i łazienką, umeblowaniem, pełnym wyposażeniem, instalacjami, tarasem i niezapomnianym widokiem. Apartamenty to jedno, ale poprzez Havhouse można kupić łódź mieszkalną i postawić ją tam, gdzie mamy kawałek akwenu do dyspozycji. Zasada konstrukcyjna jest podobna jak w domach modułowych: najpierw fundament na pływakach siatkobetonowych/żelbetowych (przestrzeń wewnątrz pływaka wykorzystana jest do lokalizacji niezbędnych elementów instalacji sanitarnej i elektrycznej), następnie montaż prefabrykowanych nadbudówek na platformie. Platformy ustabilizowane martwymi kotwicami mogą być w części rufowej połą-

czone trapami i tworzyć niezależny pomost pływający. Mogą też stanowić odrębne wyspy z dostępem jedynie z niezależnej łodzi. – Chcemy zająć się również projektowaniem i budową hoteli na wodzie – mówi Paweł Czupajło. – Zaproponujemy tym samym nowatorską formę wypoczynku. Przy morzu jest sporo obiektów, ale jeziora, dopływy, rzeki mariny tereny do zagospodarowania. Szczególnie atrakcyjne może to być na pełnych jezior Mazurach czy Kaszubach.

**WZORNICTWO**

Styl domów i łodzi mieszkalnych jest nowatorski. Proste bryły, geometria, bezokapowe dachy, uniwersalna kolorystyka, brak zbędnych ozdobników i innych prób zaginania architektonicznej rzeczywistości. Uproszczona forma nie tylko wdzięcznie poddaje się aranżacyjnym interpretacjom, ale stanowi też ponadczasowy element przestrzeni zewnętrznej.

– Wzornictwo jest dla naszej pracowni szalenie ważne – podkreśla Waldemar Waszkiewicz. – Chcielibyśmy mieć wkład w poprawę tego, jak wyglądają nasze miasta i otoczenie. Ubolewam nad tym, co widzę także w Koszalinie choćby dzielnicach domów jednorodzinnych. Mamy wielu inwestorów zniechęconych powtarzalnością zawartości katalogów i deweloperów, u nas znajdujących nietuzinkowe propozycje.

Warto dodać, że z prostoty konstrukcji modułowej wynika też jej funkcjonalność. Regularne wnętrza równomiernie się ogrzewają, lepiej wentylują, utrzymują czystość itd. i to kolejny, poza estetycznym, walor domów modułowych.

**EKOLOGIA**

Prefabrykaty obiektów Havhouse są wykonane z litego, szlifowanego, selekcjonowanego i klejonego warstwowo drewna HBE i to sytuuje je na jeszcze wyższej półce w budownictwie modułowym. Spełniają wszelkie kryteria termoizolacyjne dotyczące standardowych budynków. Ściany nie wymagają wykończenia, ale mogą je przyjąć (malowanie, płytki, tapety itp.).

Wnętrza drewniane, co warto podkreślić, wytwarzają specyficzny, zdrowy mikroklimat, nie wspominając o tym, że obcujemy z materiałem naturalnym. – W modułowych domach drewnianych jest dusza – uściśla Paweł Czupajło. – Harmonijnie współgrają ze środowiskiem, przyrodą. Trochę jest tak, że to domy dla osób uciekających z miasta, ale zabierających z niego miejski standard.

Dla miłośników ekologii parametry technologiczne domów modułowych i łodzi mieszkalnych Havhouse brzmią jak poezja: produkcja niskoemisyjna, ze zmniejszonym śladem węglowym, ściany w całości poddające się recyklingowi (konstrukcję można rozebrać i przenieść w inne miejsce), ograniczona i kontrolowana ilość odpadów przy produkcji, naturalne materiały budowlane plus możliwość zamontowania pompy ciepła i fotowoltaiki, a więc wolność od rachunków.

Paweł Czupajło: – Zajmujemy się wdrażaniem rozwiązań ekologicznych od 2011 roku. Świadomość od tego czasu zmieniła się diametralnie. Wbrew pozorom do korzystania z odnawialnych źródeł energii nie zmusza nas tylko ekologiczna postawa, ale pieniądze. Wszytko, co generuje oszczędności, jest pożądane. W domu spędzamy kilkanaście godzin, więc musi on być tani w utrzymaniu, dlatego energie odnawialne są dziś standardem zwłaszcza w nowo budowanych obiektach. Trudno sobie wyobrazić, że ktoś kupuje dom modułowy i decyduje się na stare technologie grzewcze i energetyczne.

Inwestorzy Havhouse mówią zgodnie: kupno domów modułowych wymaga otwartej głowy i świadomości ekologicznej. Zrozumienia, że wysoka jakość technologiczna, pełna kontrola nad procesem produkcji i skrócenie go do minimum, budowanie w duchu zrównoważonego rozwoju i wykorzystanie potencjału zielonej energii są fundamentami nowoczesnej architektury. Jeśli w coś inwestować pieniądze, to w przyszłość.

ekosun
energia z natury

HAVHOUSE
eco-houses

Bohaterów Warszawy 4, 75-211 Koszalin
biuro@havhouse.pl
**www.havhouse.pl**

# Sianów inwestuje w mieszkania. Chcesz zamieszkać w jednym z nich? Zgłoś się!

Sianowskie osiedle, realizowane w ramach rynkowej części rządowego programu mieszkaniowego, czeka na lokatorów. Wybudowała je spółka Pekabex. Inwestycja powstała w technologii prefabrykacji. Zgodnie z zawartą umową generalny wykonawca miał dwa lata na wzniesienie osiedla. Są jeszcze wolne lokale, które czekają na swoich najemców.

Teren nowego osiedla znajduje się we wschodniej części Sianowa. Niespełna dwuhektarowa działka, która została wskazana przez samorząd, jest otoczona terenami zielonymi, a od zachodu graniczy z wielorodzinną zabudową mieszkaniową.

Kameralne osiedle składa się z siedmiu trzypiętrowych budynków, składających się ze 168 mieszkań o średniej powierzchni 50 m$^2$. Są to lokale od jednopokojowych do czteropokojowych, które zostaną wykończone „pod klucz". W każdym z projektowanych budynków znajdą się mieszkania przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Maciej Berlicki, Burmistrz Gminy i Miasta Sianów, podkreśla: - Sianów to miasto, które z ogromną determinacją walczy o komfort życia swoich mieszkańców. Jednym z dowodów na to jest nasza wspólna inwestycja, która zapewni dach nad głową blisko 170 rodzinom.

Sianów to miasto oferujące swoim mieszkańcom wysoką jakość życia, miasto przyjazne rodzinie, miasto sprzyjające aktywności obywatelskiej, dające szanse osobistego rozwoju. Jednocześnie to miasto wspierające przedsiębiorczość swoich mieszkańców, zwiększające powiązania ze swoim obszarem funkcjonalnym, w sposób partnerski współpracujące z otaczającymi go samorządami. Planując cele strategiczne takie jak Program Mieszkanie dla Rozwoju założyłem, że Gmina i Miasto Sianów jest i będzie atrakcyjnym miejscem do zamieszkania w rejonie Pomorza Środkowego. Wziąłem również pod uwagę fakt, że zakres funkcjonalny Sianowa w dużej mierze dotyczy mieszkańców okolicznych gmin oraz miast. Tym samym, proponowane rozwią-

zanie mieszkaniowe z założenia jest strategiczne, przede wszystkim także uwzględnia oczekiwania naszych mieszkańców.

Za projekt osiedla w ramach komercyjnej części rządowego programu odpowiada pracownia OPA Architekci.

Zgodnie z założeniami architektów, przy obecnej ul. Osadników Ziemi Sianowskiej powstały niewielkie, proste budynki o zrównoważonej architekturze i stonowanej kolorystyce. Przestrzenie między budynkami służą przyszłym najemcom jako strefa relaksu i rekreacji. Zbudowano dwa place zabaw – jeden dla najmłodszych mieszkańców, drugi to teren przeznaczony do sportu i rekreacji dla wszystkich.

Na osiedlu jest 168 miejsc parkingowych, zlokalizowanych wzdłuż ulic okalających osiedle. Miejsca postojowe są oddzielone od budynków pasem zieleni. Pełen zieleni jest także wewnętrzny dziedziniec, między innymi za sprawą ogródków lokatorskich przynależnych do mieszkań znajdujących się na parterach budynków. Wzdłuż chodników przed blokami zaprojektowano ażurowe, stalowe wiaty na rowery.

Osiedle zaprojektowano z użyciem dwóch kolorów: bieli i beżu. Jak podkreślają architekci – charakter projektowanej architektury, rytm balkonów oraz geometryczny rysunek elewacji wprowadzają uporządkowaną przestrzeń miejską.

W każdym budynku jest jedna klatka schodowa. Osiedle jest położone na przestronnym terenie, w sąsiedztwie ogrodów działkowych, a duże odległości pomiędzy budynkami zapewnią mieszkańcom komfort prywatności.

Oddana niedawno do użytku obwodnica Sianowa w ciągu drogi ekspresowej S6, powoduje dodatkowy komfort życia w mieście, z uwagi na znaczne zmniejszenie ruchu samochodowego, głównie tranzytowego. W niedalekiej odległości od osiedla znajduje się gminny żłobek oraz przedszkole, a także poradnie podstawowej opieki zdrowotnej.

Ponadto w Sianowie funkcjonują dwie publiczne szkoły podstawowe.

Obecnie opcja na swoje „M" jest atrakcyjna i szybka. Warunki przydzielenia mieszkania gmina określiła w stosownej uchwale Rady Miejskiej w Sianowie. Najemcy zobowiązani są do uiszczenia kaucji i złożenia niezbędnych dokumentów. Pierwsi lokatorzy już zajmują swoje mieszkania. Osiedle już wkrótce wypełni się rodzinami i zacznie tętnić życiem. Sianów rozwija się prężnie, a takie inwestycje są tego niezaprzeczalnym dowodem.

Ważną informacją jest to, że nadal można składać wnioski o przydział mieszkania, zarówno za pośrednictwem poczty, jak i osobiście. Aktualne informacje na temat naboru będą zamieszczane na stronie internetowej www.sianow.pl w zakładce „Program Mieszkanie dla Rozwoju".

Osoby zainteresowane zakwalifikowaniem do najmu lokalu mieszkalnego w budynkach mieszkalnych przy ul. Osadników Ziemi Sianowskiej w Sianowie w razie pytań mogą kontaktować się na dwa sposoby: telefonicznie pod numerami: 94 346 95 10, 94 346 95 19, 94 346 95 22, 94 346 95 18 lub wysyłając zapytanie na adres e-mail: zamieszkajwsianowie@sianow.pl.

Sarbinowo po sztormie przełomu 1913/1914 r. Z zasobu Archiwum Państwowego w Koszalinie, zbiór Zbigniewa Wojtkiewicza.

# Zapomniana zima stulecia

W XX wieku zdarzyło się kilka zim, które z racji dużych opadów śniegu i silnych mrozów nazywano „zimami stulecia". Ostatnia – i najbardziej w Polsce pamiętana – była w 1979 roku. Natomiast za pierwszą można uznać tę, która miała miejsce równo 65 lat wcześniej, na przełomie 1913 i 1914 roku. Szczególnie w okolicach Koszalina miała dramatyczny przebieg.

Rok 1913 ówcześni koszalinianie żegnali – tak jak mieszkańcy całego cesarstwa niemieckiego – z optymizmem. Był to rok jubileuszy: przede wszystkim hucznie obchodzonego stulecia rozpoczęcia zwycięskiej tzw. wojny wyzwoleńczej z Napoleonem. Natomiast w czerwcu tego samego roku ćwierćwiecze panowania obchodził cesarz Wilhelm II, pod którego rządami Niemcy stały się europejską i morską potęgą oraz coraz bardziej liczącym się państwem kolonialnym. Kolejny, 1914 rok miał być równie pomyślny dla całego państwa. Także przyszłość Koszalina pod rządami burmistrza Puscha rysowała się w jasnych barwach: latem 1914 roku miał zostać oddany do użytku nowy, funkcjonalny dworzec kolejowy, zaplanowano również modernizację parku miejskiego poprzez urządzenie w nim stawu z wysepką łabędzi i gondolami. Trwały rozmowy na temat uruchomienia lotniska, co miałoby usprawnić komunikację, zaplanowano też uruchomienie przeprawy z Koszalina do Unieścia niewielkim stateczkiem przez jezioro Jamno. Wszystko to miało się przyczynić do dalszego intensywnego rozwoju turystyki w Koszalinie oraz w pobliskich miejscowościach nadmorskich.

## KRAJ POD ŚNIEGIEM

Pamiętna powojenna „zima stulecia" rozpoczęła się w Sylwestra 1978 roku. Podobnie było 65 lat wcześniej. Jeszcze prognoza pogody z poniedziałku, 29 grudnia 1913 roku, zapowiadała na następny dzień i noc jedynie niewielkie ochłodzenie i brak opadów. Jednak już w dniu, gdy ją opublikowano w gazecie „Stralsunder Zeitung", w całych północnych Niemczech - od Schlezwiku do Prus Wschodnich - rozszalała się burza śnieżna. Nieco mniejszymi opadami śniegu została dotknięta środkowa i południowa część kraju, ale cały Berlin został sparaliżowany zaspami, do których usunięcia i wywiezienia zatrudniono tysiące robotników. Jak informował krakowski Ilustrowany Kurier Codzienny, „Pociąg expres wschodni przybył wczoraj do Berlina z opóźnieniem 36-godzinnem".

Na wybrzeżu Bałtyku rozszalał się sztorm, który spowodował lokalne podtopienia. W Kilonii woda w porcie znacznie się podniosła i zalała część ulic. W Rostocku woda całkowicie zalała plaże oraz wdarła się do piwnic domów. Wypompowy-

wała ją stamtąd straż pożarna. Podobnie było w Lubece. W Sasnitz pod wodą znalazła się promenada, w Stralsundzie mieszkańców ostrzegano przed niebezpieczeństwem klaksonami. W Ahlbeck zatonęła łódź z czterema rybakami. W Travemünde poważnemu uszkodzeniu uległa nadmorska promenada, w Warnemünde woda podniosła się o półtora metra i przerwała tamę. W Greifswaldzie i okolicach zabrakło prądu. Na wyspie Rugia mola w kilku turystycznych miejscowościach zostały mocno uszkodzone. W Świnoujściu ulice znalazły się pół metra poniżej poziomu wody i przemieszczano się tam łodziami. W Szczecinie burza śnieżna spowodowała liczne opóźnienia pociągów, wstrzymano również ruch pociągów z Cammin (dziś Kamień Pomorski) do Treptow (Trzebiatów) i z Greifenberg (Gryfino) do Kołobrzegu. Duże szkody poniosły inne portowe miejscowości środkowobałtyckiego wybrzeża, m. in. Łeba i Ustka. Bardzo ucierpiało kąpielisko na Westerplatte, na którym mocno uszkodzona została hala plażowa, Dom Zdrojowy, restauracja i molo.

Żywioł dotknął także wschodniego wybrzeża kraju. Port w Pucku został mocno uszkodzony, w Ceynowie (dziś Chałupy) domy rybaków znalazły się pod wodą. Pod wodą znalazły się również liczne budynki w Jastarni, dwa z nich musiały zostać rozebrane, gdyż groziły zawaleniem.

Przez kolejne dni pogoda nie uległa poprawie. „Gazeta Toruńska" z 2 stycznia donosiła: „Nawałnice śnieżne srożyły się jeszcze w środę i czwartek (31 grudnia i 1 stycznia) prawie w całej Europie, przybierając rozmiary straszliwego orkanu. Najwięcej ucierpiały miasta położone nad Bałtykiem i Morzem Północnem. Ulice stanęły pod wodą. Od 40 lat nie pamiętają takich powodzi. Wiele ludzi utonęło. Miejscami ustał ruch kolejowy, a także połączenia telegraficzne i telefoniczne były przerwane. Mosty zniszczone, zasiewy mocno ucierpiały. Szkody w polach, lasach i ogrodach ogromne. We Flensburgu i Rostoce poziom wody sięgnął pierwszych pięter. Kilkadziesiąt domów runęło. Podobne przerażające wieści nadchodzą z Anglii, Francyi, Węgier, Rosyi, Danii, Szwecyi, Turcyi i Bułgaryi. W Rosyi i Anglii wielu ludzi pomarzło. Pociągi poutykały w śniegu, inne spóźniły się znacznie. Zachodnie i południowe Niemcy nawiedziła klęska powodzi. Dopływy Renu wylały. Ruch kolejowy pomiędzy Niemcami i Danią ustał zupełnie. Donoszą także o licznych wypadkach na morzu". „Gazeta Gdańska" natomiast informowała, że „Z Niemiec zachodnich i Francyi w dalszym ciągu nadchodza wiadomości o wielkich zawiejach śnieżnych, które spowodowały wielkie przerwy w komunikacyi. Porozumienie telegraficzne pomiędzy Paryżem a Berlinem jest utrudnione, pod wieloma względami nawet niemożliwe. Telegramy z Berlina do Paryża i odwrotnie muszą iść przez Brukselę, skutkiem czego doznają wielkich opóźnień, przytem również trudno tą drogą telegrafować, bo i w Belgii pada śnieg bez przerwy, co ujemnie wpływa na siłę przewodów elektrycznych w drutach telegraficznych. Największe szkody są we Francyi południowej, gdzie ruch kolejowy ustał zupełnie. Na wybrzeżach rozbiło się wiele mniejszych statków".

**POTOP**

W Koszalinie po nocnej śnieżnej burzy 30 grudnia, przez następny dzień obficie padał śnieg, uniemożliwiając ruch kolejek wąskotorowych do Bobolic i Polanowa. Również pociąg z Koszalina do Kołobrzegu utknął w śniegu w Henkenhagen (dziś Ustronie Morskie). Połączenie tramwajowe z Koszalina do Mielna zostało utrzymane dzięki pracy licznych robotników, jednak jeden z tramwajów wykoleił się w Strzeżenicy (nikt nie odniósł obrażeń). W samym Mielnie morskie fale całkowicie zalały plażę i przelały się przez wydmy, zalewając okoliczne parcele. Mocno uszkodzona została stojąca przy plaży, nieistniejąca już willa rodziny von Kameke, właścicieli znanego w Niemczech przedsiębiorstwa hodowli ziemniaków w Strzekęcinie. Betonowe ogrodzenie willi zostało całkowicie zniszczone. Woda zalała również ulicę w Unieściu, jednak linia tramwajowa do Mielna pozostała przejezdna.

Tego samego dnia, późnym popołudniem pierwsze fale uderzyły w wieś Sarbinowo, pokonując wykonane kilka lat wcześniej falochrony i umocnienia wydmowe, kamienne, murowane, długie na 1200 metrów i wysokie na dwa metry. Zalane zostały domy i budynki gospodarcze do wysokości pół metra. Woda płynęła z taką siłą i szybkością, że ledwo można było wyprowadzić bydło w bezpieczne miejsce. Hotel, w którym goście zamierzali świętować Sylwestra, musiał zostać ewakuowany. W Funkenhagen (dziś Gąski) woda przedarła się przez trzymetrowej wysokości wydmy, to samo było w Bauerhufen (Chłopy). Wysoki most nad kanałem Jamneńskim znalazł się całkowicie pod wodą. Również pod wodą znalazł się teren między jeziorami Jamno i Bukowo. Dwie wsie zostały całkowicie zniszczone, o czym pisał nawet odległy polski „Kurjer Lwowski z 14 stycznia 1914 roku:

Sarbinowo po sztormie przełomu 1913/1914 r. Z zasobu Archiwum Państwowego w Koszalinie, zbiór Zbigniewa Wojtkiewicza.

„Koszalin. Powódź wyrządziła tutaj straszne spustoszenia. Wsie Laase i Damkerort (dziś Łazy i Dąbkowice – przyp. K.U.) zniszczone zostały zupełnie. Woda wezbrała tak nagle i gwałtownie, że ludność uratowała tylko życie, tracąc cały dobytek. Zrozpaczeni mieszkańcy chronią się na dachy i wzywają od 30 godzin nadaremnie ratunku, gdyż wezwane na pomoc wojsko nie może ruszyć z miejsca. Po miejscowości Damkerort nie ma śladu. Wielu mieszkańców uratowało się, płynąc od domu do domu. Dotąd nie wiadomo, ile jest ofiar w ludziach". „Schlawer Zeitung" informowała, że w obu wioskach, które były przygotowane na atak żywiołu, woda podniosła się rano w ciągu dwóch godzin tak szybko, że mieszkańcom udało się jedynie ratować własne życie, chroniąc się na wysokich wydmach, jednak bez zapewnienia sobie wystarczającej ilości jedzenia. Nie udało się natomiast ocalić przerażonego gwałtownymi falami bydła, które potonęło.

Na jeziorze Jamno nastąpiła tzw. cofka, spowodowana wtłaczaniem wody morskiej do jeziora. Wraz z nią fale naniosły piasek, który zamknął odpływ z jeziora do morza. Poziom wody w Jamnie podniósł się do stanu najwyższego od 1852 r. Woda odcięła od świata znajdującą się po drugiej stronie jeziora wieś Puddemsdorf (dziś Podamirowo) oraz dotarła do wsi Neuenhagen (dziś Dobiesławiec), a nawet do Schwerinsthal (dziś Skwierzynka na obrzeżach Koszalina). Do pomocy w oczyszczeniu kanału z piasku sprowadzono żołnierzy stacjonujących w Skibnie i Sianowie. W ewakuacji mieszkańców pomagało również 50 żołnierzy z 54. regimentu piechoty von der Goltz. Z powodu wielogodzinnego przebywania w lodowatej wodzie jeziora dowodzący nimi porucznik Burckhardt odmroził sobie obie nogi, które trzeba było amputować. Zwolniony z wojska, zamieszkał później w domu inwalidów w Słupsku.

**PO BURZY**

Gdy pogoda się ustabilizowała, 12 stycznia dotknięte żywiołem tereny odwiedził książę Eitel Friedrich, syn cesarza Wilhelma II. Wraz z nadprezydentem prowincji Pomorskiej Wilhelmem von Waldow oraz koszalińskim landratem (starostą) von Eisenhart-Rothe udali się tramwajem do Mielna, a stamtąd nad kanał, który pogłębiało 50 żołnierzy z 54. regimentu piechoty von der Goltz z Koszalina. W tym cza-

Sarbinowo po sztormie przełomu 1913/1914 r. Z zasobu Archiwum Państwowego w Koszalinie, zbiór Zbigniewa Wojtkiewicza.

Oczyszczanie kanału Jamneńskiego z piasku naniesionego przez morskie fale. Źródło: Schlawer Zeitung, nr 13/1914, s. 3.

**Militärische Hilfsmannschaften im Hochwassergebiet an der Ostsee.**

Das den Abzugskanal nach der Ostsee bildende Tief wird von den angeschwemmten Sandmassen freigemacht.

Die letzte Sturmflut an der Ostseeküste hat besonders in der Gegend von Köslin unermeßlichen Schaden angerichtet. Die Ortschaften Damkerort, sowie Deep, Funkenhagen und Groß-Möllen waren zeitweise derart gefährdet, daß man ihre völlige Vernichtung fürchtete. Der energischen Arbeit einer Abteilung Soldaten vom Infanterie-Regiment 54 aus Köslin gelang es, das Tief, den großen Abfluß, bei den bedrohten Ortschaften von den Sandmassen zu befreien und so dem Hochwasser rechtzeitig einen Abzugskanal zu schaffen.

Oczyszczanie kanału Jamneńskiego z piasku naniesionego przez morskie fale. Źródło: Der Welt – Spiegel, 1914 r.

Sarbinowo skute lodem po sztormie w 1914 r. Źródło: Der Welt – Spiegel, 1914 r.

Chłopy po sztormie przełomu 1913/1914 r. Z zasobu Archiwum Państwowego w Koszalinie, zbiór Zbigniewa Wojtkiewicza.

sie prezydent rejencji koszalińskiej Drews pojechał do Darłowa, a następnie do zniszczonych Dąbkowic, gdzie mieszkańcy schronili się w jedynej pozostałej chacie na wydmie. Książę spędził noc w Mielnie, w willi tamtejszego junkra Maxa von Schmelinga. Jak wspominała wnuczka właściciela, Rita Scheller, pokoik, w którym spał, jeszcze po latach nazywano „pokojem cesarskim".

Dla pomocy poszkodowanym zorganizował się komitet powodziowy pod protektoratem księcia Eitela Friedricha i przewodnictwem prezydenta rejencji Drewsa, który wydał odezwę z apelem o wsparcie. Drugą odezwę wydał Komitet Pomocy Prowincji Pomorskiej pod przewodnictwem von Waldowa. W jego skład weszli pomorscy landraci, prezydenci rejencji i burmistrzowie. 13 stycznia prezydent rejencji koszalińskiej przekazał na konto komitetu pierwsze 10 tysięcy marek. Niewielkim wsparciem dla mieszkańców dotkniętych żywiołem miejscowości była też obfitość wyrzuconego przez morze bursztynu. Tylko w dwóch miejscowościach zebrano ok. 100 kg tego drogiego już wówczas surowca.

Zanim przyszła odwilż, nad morzem zjawili się również lokalni fotografowie, którzy uwiecznili fantastyczne lodowe formy pokrywające drzewa i budynki w Sarbinowie. Ukazały się później w formie pocztówek wydanych przez koszalińskie wydawnictwo „J. Rosenberg", a także przez autora zdjęć, Emila Ziemera. Jeden z takich kadrów, ukazujący skutą lodem nadmorską promenadę z charakterystyczną wieżą kościoła w tle i budynkami pokrytymi grubą warstwą lodu i sopli zwisających z dachów i ogrodzeń, został zamieszczony kilka miesięcy później w folderze turystycznym „Köslin und seine Ostbäder", reklamującym uroki letniego pobytu nad morzem. Niestety również tego lata sezon trwał wyjątkowo krótko: w sierpniu 1914 roku wybuchła I wojna światowa, która dla mieszkańców całych Niemiec okazała się kataklizmem na dużo większą skalę.

# Zobacz w innych to co najlepsze!

Spójrz na bliskich przychylnym okiem i zadbaj o to jak patrzą na świat. **Podaruj voucher na okulary** lub **badanie wzroku** i spraw, aby ich codzienne życie było prostsze i wyraźniejsze.

Magia świąt?
Zobaczyć uśmiech
najbliższej osoby,
a przy tym zaoszczędzić.

**Kup „parę” szkieł**
**w cenie promocyjnej,**
**drugą otrzymasz za połowę**
**wartości ceny promocyjnej.**

**YKA**

**lepiej**

**Zobacz na własne oczy**
**w salonach w Koszalinie:**

Optyka Łużycka 30 / ul. Łużycka 30
tel. +48 500 193 553

Optyka Matejki 1 / ul. Matejki 1
tel. +48 511 151 465

mail: salon@optykaluzycka.pl

**www. zobaczlepiej.pl**

# Inferno Gym – nowy wymiar fitnessu

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

Inferno Gym to klub inny od pozostałych. 18 listopada rozpoczął oficjalnie swoje działanie, ale na wiele tygodni wcześniej wzbudzał gorące zainteresowanie. Dlaczego? Inferno Gym z założenia ma być miejscem spotkań, w którym sport i dbanie o siebie wyniesione zostanie na wyższy poziom.

Infero Gym robi wrażenie od samego wejścia. Piekielny nastrój tworzą mocne kolory: czerń i czerwień. Od progu nie można mieć wątpliwości, że to miejsce dodaje energii i wyciska pot, przy tym jest wygodnie i nowocześnie zaprojektowane.

Warto zaznaczyć, że nowy klub fitness nie należy do żadnej sieciówki, a jest całkowicie lokalną inicjatywą. Za pomysłem i realizacją stoją Weronika Karpińska, Mateusz Pankowski oraz Mantas Pasakarnis. Cała trójka to fani zdrowego i aktywnego trybu życia, którzy swoimi pomysłami chcą zarazić lokalną sportową brać. Poznali się nietypowo, Sławomir Kapiński, tata Weroniki, trenował pod okiem Mateusza, a Weronika z Mantasem studiowali wspólnie w Danii. W głowach wszystkich, niemal w tym samym czasie, powstał pomysł stworzenia wyjątkowego i nieco innego miejsca fitnessowych zmagań.

Swoją koncepcję przywieźli ze Skandynawii, gdzie kluby to coś więcej niż tylko miejsce uprawiania sportu. Ich przestrzeń ma sprzyjać jakościowo spędzonemu czasowi i wspólnej mobilizacji.

Na powierzchni ok. 1000 m2 znajdują się: sala fitness do zajęć zorganizowanych na 30 osób, przestrzeń do sportów siłowych, antresola ze strefą cardio, sala do sportów walki, która wkrótce będzie dostępna, szatnie: damska ze strefą makeup oraz męska. A wszystkie sprzęty sportowe, które znajdują się w Inferno Gym, podchodzą od renomowanego i sprawdzonego, niemieckiego producenta marki Taurus.

To zdecydowanie nie wszystko, Inferno Gym to miejsce, w którym, prócz ćwiczeń, zadbamy o swoje ciało wielowymiarowo.

Swój Gabinet Psychodietetyczny MentalDiet prowadzi tu Adam Liput, u którego zyskacie porady jak z troską i wyrozumiałością traktować swoje ciało, przy okazji uzyskując pożądane efekty.

Swoje miejsce ma tu także Studio Piękna Kamili Kusyk, oferujące zabiegi makijażu permanentnego, stylizacji brwi i rzęs oraz szeroko rozumianej pielęgnacji.

Skorzystać można z zabiegów u fizjoterapeuty (wkrótce). Panowie będą mogli skorzystać z usług barbera (wkrótce).

Przede wszystkim dla klientów przygotowana jest recpecja połączona ze sklepem, z wygodną strefą chilloutu. Na miejscu zakupić będzie można suplementy diety i odżywki dla sportowców.

Inferno Gym to oczywiście pełna różnorodność. Na sali do zajęć zorganizowanych na początek trenować można: pilates, jogę, streaching mobility, interwały na sztangach, zmysłowy taniec choreograficzny czy samoobronę dla kobiet. Trenerami są: Barbara Tomczyk, Wojciech Makowski oraz Kamila Chojnowska.

Zajęcia ze sportów walki odbywać się będą pod okiem Kamila Mitoska, medalisty Mistrzostw Świata.

Treningi personalne prowadzone będą przez Mateusza Pankowskiego oraz Mantasa Pasakarnisa (w języku angielskim i litewskim). Recepcję prowadzić będą: Joanna Fusiarz, Aleksandra Palińska oraz Oliwia Kubera.

Klub znajduje się w Hali Targowej FoxPark przy ul. Bohaterów Warszawy 2a. Jest tu bardzo duży i bezpłatny parking, a dla młodych rodziców, którzy nie mają co zrobić z dziećmi w czasie ćwiczeń, dostępny jest po sąsiedzku w centrum handlowym plac zabaw z kulkami "BingoBongo" oraz strefa gier. Inferno Gym czynne jest od poniedziałku do piątku w godzinach 6-22 oraz w weekendy pomiędzy 8-20. Miesięczne karnety można wykupić zarówno tylko na siłownię lub tylko na strefę fitnessu oraz karnet fitness + siłownia, pozwalający na korzystanie z klubu w pełni. Dodatkowym, wielkim plusem, jest brak umów.

Inferno Gym otwiera się stopniowo, więc pełen zakres oferowanych usług zobaczymy w niedługim czasie. Fitness i sport ma tu inny wymiar i traktowany nie jako konieczność, a przyjemność i dobrze, wspólnie spędzony czas. Założeniem wspólników jest to, aby w Inferno Gym komfortowo czuli się wszyscy, bez względy na stopień zaawansowania, wiek i możliwości. To miejsce ma nie dystansować, a być przestrzenią, w której po prostu lubi się być i spotkać można osoby dbające o swój dobrostan w podobny sposób.

**Inferno Gym**
ul.Bohaterów Warszawy 2a, 75-211 Koszalin
Tel.: +48 696 129 809
e-mail: info@infernogym.pl

/ infernogympl
/ @infernogym_pl
**www.infernogym.pl**

# Czy emocje stanowią barierę dla sukcesu liderek?

**Autor:** Amy Szymańska

Czy kobiety odniosłyby większy sukces, gdyby nauczyły się być mniej emocjonalne? Ostatnio odbyłam interesującą rozmowę z Anną Kalinowską, trenerem biznesu i przedsiębiorcą, która wspiera przedsiębiorców w aspektach finansowych. Rozmawiałyśmy o naszych doświadczeniach w biznesie i o tym, jak trudne, emocjonalne i zabawne były dla nas niektóre momenty. Jest przekonana, że kobiety świetnie sobie radzą w biznesie. Jednak omawiając różnice w zarządzaniu między mężczyznami i kobietami, zwróciła moją uwagę na fakt, że używanie logicznego myślenia, zamiast bycia emocjonalnym, jest podstawą, jeśli chodzi o prowadzenie biznesu, ale niekoniecznie oznacza to, że emocje należy wyeliminować.

Obie zgodziłyśmy się, że dostosowując się do męskich wzorców zachowania, kobiety szybciej wzniosą się na szczyt. Czy to oznacza, że emocjonalna strona kobiet musi być chowana, aby iść naprzód?

Jako społeczeństwo wydajemy się być przekonani, że kobiety mają tendencję do zbytniego używania serca, podczas gdy mężczyźni z powodzeniem wykorzystują swój mózg, nieobciążony nieznośnymi emocjami. Z tego wnioskujemy, że kobiety są mniej odpowiednie do ponoszenia odpowiedzialności i podejmowania krytycznych decyzji, dopóki nie nauczą się tłumić swoich uczuć.

Wiele kobiet przyjęło tę fałszywą koncepcję bez zastanowienia. Próbują ukryć swoje uczucia, mając nadzieję, że dzięki temu zdobędą sukces. To zrozumiałe, dlaczego czują taką potrzebę. Jako kobieta z pewnością nie raz słyszałam, że moje uczucia są zbyt silne i przysłaniają moje myślenie. W pewnym momencie zdarzyło się to nam wszystkim.

Kiedy robi się gorąco, zawsze znajdzie się ktoś, kto powie ci, że jesteś zbyt emocjonalna, a w najgorszym przypadku, że histeryzujesz. I oczywiście musisz się uspokoić.
Z jakiegoś powodu wydaje się, że wszyscy „kupili" błędną koncepcję, że emocje i logika znajdują się na dwóch różnych końcach spektrum. Ale czy to prawda?
Dlaczego niby emocje dominują w miejscu pracy, gdy rządzą kobiety?

Pracując w męskim środowisku przez ponad 10 lat, jestem przekonana, że to nie emocje są problemem. To głównie rodzaj emocji okazywanych przez kobiety, z którymi mężczyźni czują się niekomfortowo. Emocje, które mężczyźni nauczyli się tłumić, ponieważ ujawnione pokazują one, że czują się słabi i pozbawieni kontroli. Pomimo ich zapewnień, że emocje nie mają miejsca w miejscu pracy, mężczyźni cały czas okazują ich wiele. Jeśli przyjrzysz się uważnie, zobaczysz, że akceptowalne emocje znajdują się głównie na negatywnym końcu spektrum. Emocje, które można napotkać, to złość, agresja, wyśmiewanie, frustracja, cynizm lub złośliwość. Mężczyźni również odczuwają strach, zmartwienie, niepokój lub wątpliwości. Czują się urażeni, zranieni, sfrustrowani lub smutni. Nie mogą jednak wyrazić tych uczuć, jeśli nie chcą być postrzegani jako słabi.

Anna Kalinowska

Ponieważ nie mogą wyrazić tych uczuć w ich oryginalnej formie, znajdują inny sposób, aby je uwolnić. Sposób, który kojarzy się z męskością i nie jest uważany za zbyt emocjonalny.

Jestem pewna, że wszyscy pracowaliście z menedżerami, których obawiano się ze względu na ich ostry temperament. O dziwo, nikt nie nazywa ich histerykami.

Z jakiegoś powodu zaakceptowaliśmy, że gniew, agresja czy wściekłość nie są emocjami, które zakłócają naszą zdolność logicznego myślenia. Nasze społeczeństwo błędnie kojarzy te emocje z mocą

i siłą. W rzeczywistości są to najbardziej niebezpieczne i gwałtowne emocje, jakie można mieć. I nie pozwalają na rozsądne podejmowanie decyzji.

Kobiety nigdy nie miały problemu z logicznym myśleniem. Postrzeganie zdolności intelektualnych kobiet przez pryzmat mężczyzn zawsze zmieniało się w zależności od tego, co było odpowiednie w danym czasie. Kobiety zawsze błyszczały i rozwijały się w dziedzinach wymagających rygorystycznego, logicznego myślenia. Jednym z powodów, dla których obecnie tak trudno jest nam zachęcić kobiety do powrotu do inżynierii, jest to, że ciągle powtarzamy dziewczętom i kobietom, że mają problemy z logiką. Ponieważ nie kontrolują swoich emocji.

Dzięki tym samym uprzedzeniom społecznym, które emocjonalnie okaleczyły wielu mężczyzn, kobiety są znacznie bardziej w kontakcie ze swoimi uczuciami. Emocje nie są ograniczeniem. Są one częścią ludzkiej ekspresji. Nie są szkodliwe dla ponoszenia odpowiedzialności i kierowania zespołami. W wielu firmach kobiety były lepszym wyborem na liderów niż mężczyźni. Kobiety zostały ocenione jako wyróżniające się w podejmowaniu inicjatywy, praktykowaniu samorozwoju, dążeniu do wyników oraz wykazywaniu się wysoką uczciwością i szczerością.

Nasze emocje to sposób, w jaki postrzegamy świat. W rzeczywistości liderzy, którzy są w pełni w kontakcie ze swoimi emocjami, przyznają, że emocje wzmacniają i wspierają nasze myślenie oraz pozwalają na bardziej holistyczne podejście do podejmowania decyzji.

Przestańmy udawać, że miejsce pracy jest sztucznym środowiskiem, w którym pozbawione emocji postacie podejmują wzniosłe decyzje oparte na logice, aby uzyskać najlepszy wynik. Tak nie jest.

To przestrzeń, w której ludzie wchodzą w interakcje i współpracują ze sobą.

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

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**

# Łączy edukację z biznesem – Uniwersytet Europejski EU4Dual

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

EU4Dual jest pierwszym Uniwersytetem Europejskim nastawionym na studia dualne, czyli łączące teorię z praktyką. Cele projektu EU4Dual obejmują zagadnienia związane z rynkiem pracy w teraźniejszej i przyszłej perspektywie. Dotyczą też ekologicznej gospodarki oraz zdrowego życia jako aspektu społecznego.

Politechnika Koszalińska jest jedyną uczelnią w Zachodniopomorskiem biorącą udział w projekcie uniwersytetów europejskich i jedną z zaledwie 23 w kraju. W działalność konsorcjum zaangażowane są również przedsiębiorstwa z każdego z uczestniczących krajów, które wspólnie ze światem nauki chcą promować innowacyjne kształcenie i poszukiwać nowych talentów. Wśród partnerów biznesowych Politechniki Koszalińskiej są między innymi: GlobalLogic, Drutex, Signify i GEA Tuchenhagen Poland. W skład konsorcjum wchodzą uczelnie z krajów takich jak: Hiszpania, Francja, Niemcy, Austria, Węgry, Chorwacja, Finlandia, Malta oraz Polska.

**KSZTAŁTOWANIE SIĘ PROJEKTU**

Przedstawiciele uczelni ubiegali się o dołączenie do Uniwersytetu Europejskiego EU4Dual jeszcze przed 2022 r. Ważną datą w historii tworzenia EU4Dual było podpisanie listu intencyjnego w sprawie powołania uniwersytetu, który podpisali rektorzy uczelni. Spotkanie odbyło się 3 marca 2022 r., w hiszpańskim San Sebastian.

PK reprezentowali: rektor dr hab. Danuta Zawadzka, prof. PK i dr hab. Krzysztof Wasilewski, prof. PK i prorektor ds. kształcenia PK. Kolejnym krokiem w działaniach związanych z utworzeniem UE było złożenie wspólnego wniosku do Komisji Europejskiej. Politechnika Koszalińska stała się oficjalnie częścią sojuszu europejskich uczelni 27 lipca 2022 r. Od początku zaangażowania w projekt, uczelnia skupiała się na zainicjowaniu i pogłębieniu współpracy pomiędzy instytucjami szkolnictwa wyższego i biznesem.

Oficjalne podpisanie grantu nastąpiło 18 listopada 2022 r. przez prof. Danutę Zawadzką. Tego dnia rektor zasygnowała udział uczelni nie tylko w projekcie, ale i finansowaniu działań związanych z projektem.

**WSPÓŁPRACA Z UKRAINĄ**

Politechnika znalazła się w gronie uczelni, które wsparły współpracę z ukraińskimi szkołami wyższymi. Był to efekt realizacji programu „Solidarni z Ukrainą" Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej (NAWA). Projekt dotyczy uczelni należących do ponadnarodowych sojuszy Uniwersytetów Europejskich. Jak dotąd, program „Solidarni z Ukrainą" umożliwił przedstawicielom społeczności ukraińskiej, którzy znaleźli schronienie przed wojną w Polsce, kontynuowanie studiów, prowadzenie prac nad rozprawą doktorską lub realizacji innych dowolnych form kształcenia w polskich uczelniach i instytutach badawczych.

20 grudnia 2022 r., w siedzibie NAWA, porozumienie w sprawie poszerzenia zakresu zadań zlecanych uczelniom podpisali prorektorzy trzech z 18 uczelni, reprezentujących różne typy sojuszy.

Finansowanie w ramach projektu zostało przeznaczone na: organizację wymiany studentów, doktorantów i pracowników instytucji; udział w wizytach studyjnych, stażach, seminariach, warsztatach, szkoleniach lub intensywnych kursach; aktywny udział w konferencjach; opracowanie nowoczesnych materiałów dydaktycznych; rozwój lub przygotowanie nowych i innowacyjnych narzędzi i metod kształcenia. Dla PK to szansa na wyznaczenie nowych kierunków rozwoju.

**WSPÓLNE DZIAŁANIA**

W Mannheim, 28 września 2022 r., odbyło się pierwsze spotkanie przedstawicieli uczelni tworzących Uniwersytet Europejski EU4Dual. Podczas rozmów poruszane były kwestie związane z budżetem konsorcjum i jego strukturą.

10 stycznia 2023 r. uczelnię odwiedził przedstawiciel EU4Dual dr Jon Altuna, prorektor ds. nauki na Mondragon Unibersitatea (Hiszpania). Dr Jona Altuna zapoznał się z najważniejszymi informacjami o Polsce i regionie, strukturze PK, nauce i międzynarodowych projektach realizowanych na uczelni. Po części oficjalnej dr Jon Altuna zwiedził trzy kampusy politechniczne. Zobaczył sale laboratoryjne i dydaktyczne. Koordynator EU4Dual spotkał się ze studentkami i studentami.

Politechnika Koszalińska uczestniczyła również w procesie tworzenia nowej europejskiej instytucji szkolnictwa wyższego – Centrum Doskonałości Kształcenia Dualnego (Center of Excellence on Dual Education) – która będzie dostarczać ekspertyz z zakresu potrzeb rynku pracy przyszłości i działać na rzecz wyzwań globalnych, we współpracy ze studentami i otoczeniem społeczno-gospodarczym.

**KOMUNIKACJA – ASPEKT KLUCZOWY**

Partnerzy Uniwersytetu Europejskiego EU4Dual przykładają szczególną uwagę do roli komunikacji w projekcie. Reprezentanci wszystkich uczelni biorą udział w cyklicznych spotkaniach online.

Uczelnia zacieśnia kontakty z zagranicznymi uczelniami współtworzącymi Uniwersytet Europejski EU4Dual również poprzez spotkania Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji, która realizuje badania dotyczące współdziałania w ramach uniwersytetów europejskich.

Przedstawiciele PK często dzielą się doświadczeniami z udziału w projekcie podczas spotkań i konferencji, w tym na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku i podczas XVI Konferencji „Studenci zagraniczni w Polsce 2023. Study in Poland", zorganizowanej przez Fundację Edukacyjną „Perspektywy". Podczas sesji „Uniwersytety europejskie – szanse, zagrożenia, kierunki rozwoju" prof. Krzysztof Wasilewski przedstawił udział PK w EU4Dual, jak również omówił najważniejsze cele i zadania, które stawia sobie sojusz, którego Politechnika Koszalińska jest członkiem.

**UCZELNIA W GRONIE WAŻNYCH OŚRODKÓW**

Ewaluacja działalności naukowej za lata 2017-2021 realizowana przez Ministerstwo Edukacji i Nauki na Politechnice Koszalińskiej zakończyła się sukcesem. Wyniki ewaluacji potwierdziły, że uczelnia jest ważnym ośrodkiem naukowym na mapie Polski, realizującym nowoczesne badania naukowe, dostosowane do potrzeb rozwoju regionu.

Szkoła zapewnia kształcenie kadr na najwyższym poziomie światowym. Ważnym aspektem branym pod uwagę podczas ewaluacji był udział uczelni w EU4Dual i połączenie kształcenia praktycznego, nauki i biznesu.

Zgodnie z priorytetami Europejskiego Obszaru Edukacji do 2025 r. europejskie uczelnie zamierzają: promować wspólne wartości europejskie i wzmacniać tożsamość europejską poprzez wykształcenie nowego pokolenia Europejczyków, zdolnych do współpracy w ramach różnych kultur i języków oraz ponad granicami, sektorami i dyscyplinami akademickimi

Kraje powinni dążyć do osiągnięcia znaczącego postępu w jakości, wydajności, atrakcyjności i konkurencyjności europejskich instytucji szkolnictwa wyższego oraz wniesienia wkładu w europejską gospodarkę opartą na wiedzy, zatrudnieniu, kreatywności, kulturze i dobrobycie, poprzez jak najlepsze wykorzystanie innowacyjnych metod pedagogicznych.

# Koszalińska uczelnia na drodze do umiędzynarodowienia

**Autor:** Mateusz Stankiewicz | **Fotografie:** Uniwersytet Łódzki

Uniwersytet Łódzki był tegorocznym gospodarzem uroczystego odnowienia postanowień Magna Charta Universitatum (MCU). Polskie szkoły wyższe, niezależnie od tego, czy były już sygnatariuszami MCU z 1988 r., czy nowymi kandydatami, mogły teraz podpisać MCU 2020. Właśnie – w uroczystej oprawie – uczyniła to Politechnika Koszalińska.

To jeden z elementów procesu umiędzynarodowienia uczelni. Tegoroczne odnowienie postanowień MCU zostało podpisane przez dr hab. Danutę Zawadzką, prof. PK, rektor Politechniki Koszalińskiej (PK).

**21 LAT PO PIERWSZYM PODPISIE**

Co roku Magna Charta Observatory organizuje spotkania międzynarodowe, podczas których omawiane są wyzwania związane z poszanowaniem podstawowych wartości i odpowiedzialnym służeniem społeczeństwu. W gronie uczelni odnawiających postanowienia, poza PK, znalazło się 15 polskich i 18 zagranicznych szkół wyższych, w tym z Argentyny, Norwegii, Słowacji, Hiszpanii, Wielkiej Brytanii.

Magna Charta Universitatum pierwszy raz została podpisana przez 388 rektorów w 1988 r. z okazji 900-lecia Uniwersytetu w Bolonii. Od tamtego czasu jest deklaracją i potwierdzeniem podstawowych zasad, które stanowią podstawę misji szkół wyższych. Pierwszy dokument został podpisany przez PK w 2002 r. Uczynił to ówczesny rektor prof. dr hab. inż. Krzysztof Wawryn. Obecnie dokument służy 1.000 sygnatariuszy z 94 krajów.

**WPŁYW KULTURY, GEOGRAFII I HISTORII**

Karta została zmodyfikowana w 2020 r. dla odzwierciedlenia zmian i podkreślenia potrzeb, przed którymi stoją uczelnie. Nadal jednak stanowi podstawę misji i działań szkół na świecie. W założeniach MCU znajdujemy zapisy, że nauczanie i badania powinny stanowić całość, angażując studentów w pogłębianie wiedzy. Rola uczelni polega na tworzeniu miejsc swobodnego dociekania i wymiany myśli.

MCU dostrzega też różnorodność szkół wyższych pod względem wpływów kultury, geografii i historii. Powstanie tak ważnego dla środowiska akademickiego dokumentu miało na celu podkreślenie roli wiedzy i jej wpływu na ludzi. Ogłoszenie deklaracji miało duży wpływ na edukację: powstało wiele nowych szkół, wzrosło zróżnicowanie ich struktur, zadań i misji; zwiększyła się liczba i różnorodność studentek i studentów dążących do zdobycia wyższego wykształcenia.

**NOWE WYZWANIE – REKONSTRUKCJA MIAST**

Zanim rektor prof. Danuta Zawadzka złożyła podpis na dokumencie, wzięła udział w konferencji organizowanej przez Magna Charta Observatory, która w październiku br. odbyła się na Uniwersytecie Łódzkim. Było to pierwsze tego typu spotkanie w Polsce, w którym wzięli udział rektorzy szkół wyższych z wielu państw świata. Konferencja była adresowana również do studentek i studentów.

Tytuł konferencji brzmiał: „Uniwersytety i rekonstrukcja miast: rola badań naukowych i edukacji". Wydarzenie koncentrowało się wokół odbudowy Ukrainy po wojennych zniszczeniach i społecznej roli uniwersytetów. Rozmawiano też o transformacji miast, niezależnie od tego, czy jest to wynikiem wojen, zanikania gałęzi przemysłu, przemian społecznych i zmian klimatu. Brany pod uwagę był zarówno wkład badań naukowych, jak i nauczania.

**UCZELNIA W PROJEKCIE EU4DUAL**

PK wpisuje się wszystkimi swoimi działaniami w proces umiędzynarodowienia szkół wyższych. Uczelnia jest również członkiem EU4Dual – europejskiego uniwersytetu dedykowanego studiom dualnym, czyli łączącym teorię z praktyką, o czym piszemy na dalszych stronach

– Umiędzynarodowienie wymaga dodatkowej aktywności – wyjaśnia prof. Danuta Zawadzka. – Doświadczenia, które już zdobyliśmy w ramach EU4Dual pokazują, że nie mamy prawa mieć kompleksów, bo często działamy lepiej, sprawniej i skuteczniej niż uczelnie zagraniczne. Wszystko, co robimy w zakresie umiędzynarodowienia daje nam impuls rozwojowy. Podpatrujemy, co dzieje się na uczelniach, a obserwacjami dzielimy się w środowisku. EU4Dual daje szansę młodzieży i wzmacnia nas instytucjonalnie.

# Politechnika Koszalińska: relacyjna, aktywna, opiniotwórcza

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

W ostatnich tygodniach Politechnika Koszalińska może poszczycić się nowymi sukcesami i osiągnięciami. To nie tylko udział pracowników w ważnych gremiach naukowych, ale też realizacja prestiżowych projektów i podpisanie porozumienia gwarantującego studentkom i studentom udział w atrakcyjnym systemie stypendialnym.

Pod koniec listopada br. odbyło się uroczyste podpisanie umowy o współpracy pomiędzy Politechniką Koszalińską a bankiem. Z ramienia uczelni umowę podpisała rektor dr hab. Danuta Zawadzka, prof. PK, Santander Bank Polska reprezentował Wojciech Leśniewski, dyrektor Santander Universidades w Polsce.

**WSPÓŁPRACA Z BANKIEM SANTANDER**

Najważniejszym elementem porozumienia z Santanderem jest uruchomienie przez bank dla studentek i studentów wszystkich kierunków i wydziałów oraz doktorantek i doktorantów atrakcyjnego programu stypendialnego – Nagród Santander. Na ten cel bank przekaże uczelni 40 tys. zł do wykorzystania w 2024 r.

Pozostałe obszary wspólnych działań będą dotyczyć współpracy w zakresie: wspierania kultury przedsiębiorczości, nawiązywania kontaktów międzynarodowych, badań naukowych, rozwoju nowych technologii, wsparcia merytorycznego dla społeczności akademickiej. – Politechnika buduje przestrzeń do współpracy z podmiotami, które mogą wspomóc nas w procesie kształcenia, projektowania przyszłości studentek i studentów, realizacji projektów badawczych i naukowych – mówiła prof. Danuta Zawadzka. – Prowadzimy politykę otwartości. Stawiamy na rozwój, relacyjność, umiędzynarodowienie i wysoki poziom aktywności. Uczelnia obecna jest w projektach innowacyjnych. Cieszę się, że do grona partnerów dołącza bank, którego interesuje przyszłość młodych Polek i Polaków.

**NAJCZĘŚCIEJ CYTOWANI NAUKOWCY**

Dwaj naukowcy z Politechniki Koszalińskiej – prof. dr hab. inż. Krzysztof Nadolny i dr hab. inż. Adam Słowik, prof. PK – znaleźli się w gronie najczęściej cytowanych badaczy na świecie. Coroczny ranking Top 2% najbardziej wpływowych naukowców świata został opracowany przez Uniwersytet Stanforda we współpracy z Elsevier oraz firmą SciTech Strategies. Zestawienie obejmuje wybitnych specjalistów 22 dyscypliny nauki podzielone na 174 bardziej szczegółowe dziedziny.

W grupie najbardziej wpływowych badaczy znalazło się kilkuset naukowców z Polski, w tym dwóch pracowników naukowych PK. Prof. Krzysztof Nadolny jest autorem lub współautorem ponad

240 prac naukowych. Jego teksty ukazywały się w periodykach na całym świecie, publikował m.in. w Brazylii, Chinach, Indiach czy Egipcie.

Dr hab. inż. Adam Słowik, prof. PK jest autorem lub współautorem 150 artykułów naukowych w czasopismach międzynarodowych, materiałach konferencyjnych i monografiach. Jego zainteresowania badawcze obejmują obliczenia miękkie, uczenie maszynowe, sztuczne sieci neuronowe, systemy rozmyte, inteligencję obliczeniową, biologicznie inspirowane algorytmy optymalizacji oraz ich inżynierskie zastosowania.

**CZŁONKOSTWO W KOMITETACH PAN**

Pięcioro pracowników zostało wybranych do Komitetów Naukowych Polskiej Akademii Nauk (PAN). Rektor prof. Danuta Zawadzka została członkiem Komitetu Nauk o Finansach PAN. Wybory przeprowadzono w odniesieniu do 71 Komitetów Naukowych PAN. – To dla mnie ogromne wyróżnienie środowiska naukowego, w którym funkcjonuję – powiedziała prof. Danuta Zawadzka. – Poza zobowiązaniem do realizacji badań na najwyższym poziomie, wybór ten oznacza także włączenie się w proces tworzenia warunków rozwoju dyscypliny finanse w Polsce. Jestem bardzo dumna i cieszę się, że Politechnika Koszalińska będzie miała reprezentantką w Komitecie Nauk o Finansach PAN.

Poza prof. Danutą Zawadzką w komitetach znalazło się również troje innych naukowców PK. Rektor senior prof. dr hab. inż. Tadeusz Bohdal i prof. dr hab. inż. Waldemar Kuczyński, dziekan Wydziału Mechanicznego zostali wybrani do Komitetu Termodynamiki i Spalania, a dr hab. inż. Grzegorz Bocewicz, prof. PK do Komitetu Inżynierii Produkcji.

**UCHODŹSTWO I EMIGRACJA**

Z inicjatywy Wydziału Humanistycznego, pod koordynacją dra hab. Michała Polaka, prof. PK, dziekana WH, powstaje koszalińskie „Centrum Badań nad Uchodźstwem i Emigracją" które jest częścią realizacji „Studiów nad dziejami polskiej emigracji".

Projekt dofinansowany został ze środków budżetu państwa, przyznanych przez ministra edukacji i nauki w ramach programu „Nauka dla Społeczeństwa II". Kwota dofinansowania to niemal 1 mln zł. Program ruszył z końcem października br. i potrwa 36 miesięcy – do końca października 2026 r. – Podstawowym jego celem jest organizacja Centrum Badań nad Uchodźstwem i Emigracją Politechniki Koszalińskiej – wyjaśnia prof. Michał Polak. – W ramach tych działań zrealizowane zostaną również inne zadania.

Chodzi o działalność naukową nakierowaną na badanie przeszłości i teraźniejszości polskiego uchodźstwa i emigracji w różnych regionach świata oraz popularyzowanie wiedzy o Polonii, Polakach i osobach polskiego pochodzenia poprzez opracowywanie materiałów źródłowych i udostępnianie ich szerszemu gronu zainteresowanych.

**DORADCA RADY PRZEMYSŁU PRZYSZŁOŚCI**

Dyrektor Szkoły Doktorskiej Politechniki Koszalińskiej, dr hab. inż. Dariusz Lipiński, prof. PK został członkiem Zachodniopomorskiej Regionalnej Rady Przemysłu Przyszłości. Rady to powołane przez Fundację Platforma Przyszłości organy opiniotwórcze, których celem jest wydawanie rekomendacji dla władz krajowych i samorządowych.

Rady to ważny, lokalny element ekosystemu transformacji cyfrowej skierowany do małych, średnich i dużych przedsiębiorstw. Obecnie działa 16 rad. Zachodniopomorska liczy 30 osób. W większości są to przedstawiciele działających w regionie uczelni, organizacji zrzeszających przedsiębiorców, instytucji, klastrów, agencji rozwoju regionalnego, organizacji samorządów biznesowego.

W sierpniu br. akty powołania otrzymali: prorektor ds. nauki dr hab. inż. Błażej Bałasz, prof. PK; dr hab. inż. Robert Suszyński, prof. PK; kanclerz dr inż. Artur Wezgraj i Piotr Huzar, prezes Koszalińskiej Izby Przemysłowo-Handlowej, a równocześnie przewodniczący Rady Uczelni.

# Rotary Club Koszalin oryginalnie uczcił rocznicę swego powołania

**Autor:** Adam Różański | **Fotografie:** Nikola Moskal

Dokładnie w trzydziestą rocznicę powołania koszalińskiego klubu rotariańskiego (20 listopada br.) członkowie Rotary Club Koszalin spotkali się przy głazie upamiętniającym to wydarzenie. Wielki granitowy kamień został umieszczony obok kawiarni Ważka przy ulicy Śniadeckich.

To swoisty pomnik, który ma przypominać, że Rotary Club Koszalin ma już bogatą, 30-letnią historię. Nie ma przy nim żadnej inskrypcji oprócz logotypu tej charytatywnej organizacji. Jest za to umieszczony na tabliczce kod QR, który po zeskanowaniu odsyła do szczegółowych informacji.

Spotkanie było również okazją do uhonorowania Roberta Bodendorfa, byłego prezydenta klubu, wyróżnieniem Paul Harris Fellow. Jest ono przyznawane najbardziej zasłużonym członkom klubów Rotary, aby uhonorować ich zaangażowanie i wkład w działalność organizacji. Sam Paul Harris to zmarły w 1947 roku założyciel RC. Odznaczenie zostało ustanowione w dziesiątą rocznicę jego śmierci.

Szeregi koszalińskiego klubu zasiliły dwie nowe osoby: Małgorzata Walach i Robert Banach. Oboje są przedsiębiorcami. Warto tu zaznaczyć, że przyjęcie do klubu wymaga rekomendacji co najmniej jednego z dotychczasowych członków oraz jednomyślnej zgody (głosowanie jest tajne) wszystkich pozostałych.

# Drużyna nabiera rozpędu

**Autor:** Andrzej Mielcarek | **Fotografie:** Marcin Piotr Chyła

Niedawny (25 listopada br.) mecz piłki ręcznej drużyn E.Link Gwardia Koszalin i Tytani Wejherowo był nieprzeciętnym, pełnym emocji widowiskiem. Na przerwę gwardziści schodzili z trzema bramkami straty, ale na początku drugiej połowy przegrywali już siedmioma. Zanosiło się na pogrom. Ostatecznie wygrali jednak 39:37 w stylu, który mógł się podobać. Publiczność nagrodziła zawodników brawami na stojąco, bo wygrana z Tytanami, odwiecznym rywalem o awans do ligi centralnej, dała koszalinianom pozycję lidera tabeli rozgrywek i pokazała, że zespół w obecnym składzie ma duży potencjał.

W bieżącym sezonie zmienił się sponsor tytularny Gwardii – została nim spółka E.Link specjalizująca się w produkcji okien i drzwi. Andrzej Hondo, członek zarządu E.Link, komentuje: - Przez rok przyglądałem się sytuacji w klubie, zanim zdecydowaliśmy się (jako firma) na podjęcie rękawicy i wzięcie na siebie roli sponsora tytularnego. Przekonywałem kolegów z zarządu Gwardii, że wcale nie pieniądze są najważniejsze w drodze do sportowego sukcesu. Najpierw trzeba zbudować drużynę, prawdziwą, scementowaną wspólnym celem i wspólnym myśleniem. Trzeba wokół klubu gromadzić zaangażowanych ludzi, w tym sponsorów. No i oczywiście przekonać do siebie kibiców. Wtedy zaangażowane pieniądze przyniosą dobry skutek i pojawią się trwałe efekty. Dlatego o drużynie należy myśleć nie w kategoriach jednego sezonu a przynajmniej trzech. Myślę, że teraz wszyscy w ten sposób myślimy i podobnie widzimy potencjał zespołu. Mecz z Tytanami, kiedy nasi gracze potrafili w drugiej połowie meczu odrobić stratę siedmiu bramek i jeszcze wygrać dwiema, wskazuje na to, że rodzi się coś dobrego. Ta ekipa ma siłę i realną szansę na wejście po obecnym sezonie do rozgrywek wyższej rangi. Oczywiście docelowym zadaniem

jest zakwalifikowanie się do Super Ligi. Byłby to powrót do najlepszych tradycji męskiej piłki ręcznej w Koszalinie.

Warto dodać, że drużyna E.Link Gwardia Koszalin dobrze radzi sobie również w Pucharze Polski. Jeśli 13 grudnia br. wygra kolejny mecz pucharowy, znajdzie się wśród 16 najlepszych drużyn w Polsce uczestniczących w tych rozgrywkach! W momencie, kiedy pisaliśmy te słowa, nie był jeszcze znany przeciwnik koszalinian. Przypomnijmy, że Puchar Polski polega na starciu drużyn w parach wynikających z losowania. Tak więc można trafić na drużynę z własnej ligi, ale również z Super Ligi. Gwardia ma szansę mieć za przeciwnika drużynę, z którą niedawno wygrała. Gdyby udało się wejść do 1/16 Pucharu Polski, byłby to największy sukces klubu w historii.

Tomasz Nowe, prezes zarządu klubu, mówi: - W tej chwili mamy drużynę, która nabiera rozpędu. Myślę, że to bardzo profesjonalna ekipa, tak jak profesjonalne jest prowadzenie klubu w ogóle. Ale najważniejszy fakt akceptacji, jaką okazują nam kibice. Przychodzą na kolejne mecze, bardzo je przeżywają. Pojawił się klimat, który ostatnio można było w Koszalinie poczuć w czasach

sukcesów koszykarzy AZS Koszalin. My robimy wszystko, żeby nie zawieść kibiców. Wszystko to jest możliwe dzięki zaangażowaniu naszych sponsorów i partnerów. Dzięki nim mamy po prostu komfort pracy, a to jest bardzo ważne. Awans do ligi centralnej uważam za bardzo realny i taki jest nasz cel w tym sezonie. Później przyjdą kolejne wyzwania.

Klub Sportowy „Gwardia" – sekcja piłki ręcznej założona została w 1966 roku na bazie zawodników trenujących w MKS Znicz Koszalin. W latach 1967 – 1975 zespół seniorów występował w rozgrywkach II ligi terytorialnej – grupa poznańska. W sezonie 1975 – 1976 uzyskał awans do II ligi Państwowej. Od 1988 roku nastąpił dynamiczny rozwój klubu zakończony awansem do Ekstraklasy w roku 1993. W 1994 sekcja piłki ręcznej usamodzielniła się, tworząc „Klub Sportowy Piłki Ręcznej Gwardia Koszalin".

Gwardia od lat stawia na rozwój zespołów młodzieżowych. Prezes Tomasz Nowe mówi: - Nasz klub współpracuje od lat ze Szkołą Podstawową nr 18 w Koszalinie, gdzie zorganizowane są klasy sportowe na poziomie od klasy czwartej do klasy ósmej. Podobną współpracę mamy ze Szkołą Podstawowa nr 17 w Koszalinie. Nasza Akademia jest skierowana przede wszystkim do dzieci, które chcą aktywnie spędzać czas, zdobyć umiejętności i sprawność fizyczną połączoną z elementami piłki ręcznej. Szkolenie opiera się na najnowszych metodach szkoleniowych wdrażanych z dobrym skutkiem we Francji.

Piekarnia
DRZEWIAŃSKA
rok zał.
1971

Rodzinnych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz uśmiechu
i wzajemnej życzliwości
na każdy dzień
Nowego Roku

życzą
Właściciele i Pracownicy
Piekarni Drzewiańskiej

# Kiedy spadną maski

**Autor:** Daniel Źródlewski | **Fotografie:** Izabela Rogowska

Próba gatunkowej klasyfikacji „Boga mordu" Yasminy Rezy jest skazana na porażkę. Rodzinna tragedia? Mieszczańska komedia? Społeczny dramat? Struktura, fabuła, a przede wszystkim język, nie pozwalają na jednoznaczność. Ukułem dla „Boga mordu" termin inteligentnej - albo wręcz inteligenckiej - farsy. Trafnie?

Powyższe utrudnia światowa sława filmu Romana Polańskiego, powstałego na podstawie dramatu Rezy. To rzadki przypadek, kiedy kinowa adaptacja teatralnego tekstu przegrywa z pierwotnym, scenicznym właśnie, przeznaczeniem. „Rzeź" to kameralny film, niepróbujący udawać teatru telewizji. A oryginalny tekst daje pole do popisu właśnie teatralnym technikom i narzędziom. Sukces produkcji z kreacjami hollywoodzkich gwiazd (Jodie Foster, Kate Winslet, Christoph Waltz, John C. Reilly) na zawsze skazuje teatralnych interpretatorów „Boga mordu" na konfrontację i porównania z „Rzezią".

Kluczem do interpretacji utworu jest analiza psychologicznych portretów jego bohaterów. Autorka z niezwykłą szczegółowością stworzyła postaci, obdarowując każdego unikalnymi cechami tworzącymi konkretne figury. Mało tego, proponując w konkretnych sytuacjach czy momentach zaskakujące sojusze, bada zależności między różnymi typami osobności. Konfrontując zaś ze sobą skrajne postawy, doprowadza emocjonalne napięcia do granic wytrzymałości. Całość układa się we wnikliwą diagnozę mentalnej kondycji współczesnych. Mimo rozbudowanych dialogów nie ma tu miejsca na znudzenie czy dekoncentrację. Sprzyjają przemyślane rytm i tempo oraz częste i zaskakujące zmiany a także nieoczekiwane rozwiązania. Interpretacyjny sukces w dużym stopniu gwarantuje wnikliwe wczytanie się w dramat.

Punktem wyjścia (wejścia?) jest spotkanie dwóch rodzin, próbujących wyjaśnić okoliczności bójki swoich synów, na skutek której jeden z nich stracił dwa zęby. Spokojna i merytoryczna z początku dyskusja przeobraża się w swoisty festiwal wzajemnych oskarżeń – z każdą chwilą coraz bardziej brutalny i bezwzględny. Choć rzecz dzieje się w eleganckim salonie, to rządzą tu reguły wojenne, albo te znane z ringów mieszanych sztuk walki (MMA). Szybko opadają maski opanowanych, ułożonych i kulturalnych przedstawicieli klasy średniej – górę biorą emocje, a wraz z nimi buta, wulgarność, bezwzględność i prostactwo. Punktem kulminacyjnym, niczym w jakimś antycznym czy mistycznym rytuale oczyszczenia, jest (tyleż dosłowna co nieskrępowana) erupcja treści żołądkowych jednej z bohaterek. Po czymś takim hamulców nie ma.

Oczywiście z wieloma sytuacyjnymi wyjątkami, każdy ogląda tu jednak… siebie. Czyż nie udajemy w każdej właściwie chwili naszego społecznego życia? Kiedy nasze emocje są prawdziwe? Kie-

dy jesteśmy tak naprawdę sobą? Szczególnie gdy walczymy o tzw. „swoje"...

Wracając do straceńczej próby klasyfikacji gatunkowej, tekst Rezy należy sprowadzić do literackiego laboratorium ludzkich zachowań, ze szczególną specjalnością – badanie postaw ekstremalnych. Tak też odczytuje ten tekst autorka koszalińskiego spektaklu – Magda Skiba. Wczytała się w Rezę wnikliwie i ze zrozumieniem. Przeprowadziła przez ten labirynt emocji aktorów oraz pozostałych realizatorów z dużą rozwagą i pomysłowością.

Wyrazy uznania należą się twórcom oprawy muzycznej i multimedialnej. Za pierwszą odpowiadał Tomasz Ogonowski. To właściwie nie muzyka, lecz precyzyjna, ilustracyjna przestrzeń dźwiękowa. Te subtelnie zaznaczone, wwiercające się w podświadomość tony, posiadały wyjątkową moc zmiany atmosfery. Pozwalały realistycznej opowieści na ucieczki w oniryczne, surrealne obszary.

W wymowną precyzję uciekł także Karol Budrewicz, autor wysmakowanej multimedialnej oprawy przedstawienia. Jego video to sugestywne, ukryte komentarze akcji – w scenie womitowania to wręcz wciskające się przez framugi do wnętrza salonu gęste flupy, w tej z alkoholem – topniejące kostki lodu. Filmy ilustrowały także temperaturę sporu – gorąca piaszczysta pustynia versus ośnieżone wysokogórskie szczyty. Budrewicz realizował także znakomite teasery promujące spektakl w mediach społecznościowych. Warto też zobaczyć towarzyszący spektaklowi plakat Mariusza Króla. Cudo!

Scenografię i kostiumy opracowała Beata Jasionek. Kameralną scenę wypełnia ażurowa konstrukcja, symbolicznie zaznaczająca układ pomieszczeń. Jej transparentność ma symboliczne znaczenie wobec treści. Horyzont stanowią atrapy drzwi i okna pełniące funkcję „ekranu" dla kreatywnych projekcji Budrewicza (prawie mapping). W centrum znalazł się designersko umeblowany salon, z egzotycznymi elementami – jedna z bohaterek zajmuje się problematyką afrykańską, po bokach zaś znajdują się łazienka oraz kuchnia. Szkoda, że zabrakło miejsca na kolejne funkcjonalne elementy, choćby stół w kuchni umożliwiający zborniejsze przygotowanie poczęstunku. Niefortunna jest rola wanny jako pojemnego schowka na wszystkie niezbędne w spektaklu rekwizyty. Jasionek ubrała aktorów we współczesnym stylu, nie próbując nadawać wzorom ukrytych znaczeń i symboliki, ale wyraźnie podkreślając nie tylko charakter, ale też społeczny i zawodowy status osób dramatu.

Zespół aktorski spektaklu to oryginalna konfiguracja, jakiej w żadnej realizacji BTD jeszcze nie było – Bernadetta Burszta, Adrianna Jendroszek, Karol Czarnowicz oraz Jacek Zdrojewski. Z dużą wnikliwością wczytali się w tekst Rezy i podjęli wyzwanie interpretacji jej psychologicznych eksperymentów. Obok kreacji samych postaci niezwykle ważne, ale też trudne, jest tu opanowanie „przejść" pomiędzy następującymi po sobie stanami bohaterów, a tym samym kolejnymi zawieranymi sojuszami z konkurentami w sprawie.

Bernadetta Burszta portretuje Weronikę Wójcik (w oryginale Véronique Hoollié, w filmie Polańskiego – Penelope Longstreet) – największą ofiarę Boga mordu, zatracająca się bez reszty w szaleństwie konfliktu. Burszta owo „szaleństwo" dawkuje, cedzi, pokazując jako swego rodzaju proces. Przydają się tu artystyczne i etnograficzne inklinacje, kierujące charakter postaci w rytualną, mistyczną przestrzeń. To przemyślana i dojrzała kreacja.

Przaśny charakter nadał swojemu Jakubowi (Michel Hoollié/ Michael Longstreet) Jacek Zdrojewski. Jego podśpiewywane komentarze czy puenty zaskakująco wprowadziły nie tylko pewną lekkość, ale także ułatwiły „adaptację" paryskiego salonu na polskie/koszalińskie podwórko.

Karol Czarnowicz vel Robert Mróz (Alain Reille/Alan Covan) to mało empatyczny prawnik, skupiony bardziej na zawodowych sprawach niż rodzinnym problemie. Gdy trzeba potrafi odrzucić telefon i walczyć o „swoich", co z uwagi na kontrast zachowań, wypada soczyście. Technologiczny postęp zmienił jedną z jego figur – otóż bezprzewodowe słuchawki sprawiają wrażenie, że rozmowa przez telefon jest monologiem na stronie. Intrygujące.

Ostatnią z bohaterek – Annę Mróz (Annette Reille/Nancy Cowan) – brawurowo interpretuje Adrianna Jendroszek. Wytworna, wyniosła dama po womitoryjnym epizodzie przeobraża się w bezwzględną sukę. Niezły popis Jendroszek daje także w onirycznej scenie demonicznego „przesłuchania" (plus znakomity gag z popcornem).

Nie wiem, czy dobrym pomysłem jest spolszczenie geografii zawartego w dramacie „świata". Symbolika nazw - plac Wolności czy Konstytucji 3 Maja ma swoje znaczenie, bynajmniej nie uniwersalne. Podobnie proweniencje teoretycznie beztroskich piosenek przywoływanych przez Jacka Zdrojewskiego.

Nie udała się finałowa scena „obłędu" bohaterów „Boga mordu". Według Rezy źródłem owego „niewytrzymania" powinien być skrajny wkurw, ogarniający wszystkich po ostatecznym zrzuceniu kulturowych masek i wymuszonej społeczną umową wszelkiej poprawności. Skiba zaproponowała z kolei coś w kontrapunkcie do intencji autorki – dziecięcą beztroskę i niewinność. Zamiast odchodzić od zmysłów, ulegać prostackiemu chaosowi, bohaterowie imitują zachowania rozkapryszonych dzieciaków. A to tupią nogami, a to pokazują sobie język, wydają dziwne dźwięki. Pomyłka. Szczególnie, że ów wkurw dorosłych za chwilę „gasi" albo gasi (bez cudzysłowu) telefon od kolejnej pociechy Wójcików (Hoollié/Longstreet'ów). Troskliwość i odpowiedzialność znów weźmie górę. Na długo?

À propos „na długo" – uroda tej produkcji zapewnia, że spektakl na długo właśnie zagości w repertuarze Bałtyckiego Teatru Dramatycznego w Koszalinie.

KONCERT PROMUJĄCY NOWY ALBUM
ŚNIENIE
ANITA LIPNICKA
IDEALNY PREZENT NA ŚWIĘTA
08.03.24 KOSZALIN
BAŁTYCKI TEATR DRAMATYCZNY
09.03.24 KOŁOBRZEG
REGIONALNE CENTRUM KULTURY
nds fund
18 85 FACTORY RESORT
prestiż
BILETY: kup bilecik .pl

# MUZYCZNA GRUDNIOWA RETROSPEKCJA

**Autor:** Arkadiusz Wilman / Polskie Radio Koszalin

**Najnowsze albumy Spiętego, Darii Zawiałow i Korteza łączy fakt autobiograficznych treści i refleksji na nich zawartych – nagrania są przepuszczone przez filtr życia ich autorów. O ile Kortez nas trochę do tego przyzwyczaił, tak u Darii i Spiętego jest to coś nowego, zasługującego na szczególną uwagę.**

## Spięty - Heartcore,
20 października, Mystic Production

Hubert „Spięty" Dobaczewski (kiedyś lider zespołu Lao Che) w moim prywatnym rankingu to jeden z najbardziej utalentowanych autorów tekstów w Polsce. Udowadnia to na swojej trzeciej solowej płycie pt. „Heartcore". Jest to pierwszy album, na którym artysta stoi „nagi bez płaszczyka", a licencja poetycka ustępuje miejsca raportowi ze stanu jego duszy. Na pierwszy rzut ucha nie brzmi to jednak optymistycznie: „Jestem kimś, kto nie wie kim jest", Spięty identyfikuje się jako „osoba głęboko stęskniona za sobą", gotowa być „równią pochyłą". W jednym z wywiadów artysta powiedział, że ze względu na kaliber refleksji „Heartcore" to nie jest płyta dla ludzi młodych. Dywagacje na temat bezsilności, popełniania błędów, ludzkich ograniczeń są podobno związane ze zbliżającym się półwieczem życia Dobaczewskiego. Ja jednak widzę w nich głęboki uniwersalizm. „Jak byłem młody, jeszcze liczyłem, że zrozumiem / Dziś zrozumiałem, że żyć nie umiem i gówno rozumiem". Zarówno reprezentanci pokolenia 20-30-40- jak i 50-latków ze względu na setki dróg i możliwości, jakie proponuje świat, często nie potrafią wybrać żadnej. A skoro żyjemy pierwszy raz, więc mamy prawo popełniać błędy. Przemyślanym podsumowaniem całości jest „Uproszczony Rachunek Sumienia", w którym Spięty zauważa, że „I tak tu wszyscy żyją najlepiej, jak umieją", a „zawsze można zrobić źlej". Danie sobie przyzwolenia na swoją kruchość, miałkość jest oczyszczające i resetujące. „Wolno mi być i nie umieć żyć / Wolno tu kimś takim być". O to, to właśnie. Obcowanie z tym albumem może przynieść taki właśnie skutek.

## Daria Zawiałow - Dziewczyna Pop,
20 października, Sony Music

Na antenach radiowych króluje właśnie singiel „Z Tobą na chacie" pochodzący z czwartego albumu koszalinianinki Darii Zawiałow „Dziewczyna Pop". Podobnie jak w przypadku Spiętego, Daria na nowej płycie porzuca roli obserwatorki czy narratorki mechanizmów cudzego życia i zaczyna opowiadać swoje własne. Robi to oczywiście z airplay'owym potencjałem, potwierdzonym już wcześniej letnim przebojem „Fifi Hollywood". Album został podzielony na trzy rozdziały. Każdy z nich tworzą cztery utwory, towarzyszy im osobna historia i miejsce na mapie USA. Przystankami w tej koncepcji są Los Angeles, Nowy Jork, i bezkresna pustynia w pobliżu Arizony. Los Angeles jest spojrzeniem wstecz do czasów nastoletnich, Nowy Jork to rozdział o miłości i potrzebie stabilizacji, a pustynna przestrzeń to krzywe zwierciadło obaw i lęków muzycznej ambasadorki Koszalina. Moje serce skradła rozczulająca (chociaż i tak przebojowa) „Ballada o Niej", traktująca o rozstaniu Darii z jej zmarłą niedawną babcią - „Kto pogłaszcze mnie po głowie? / Kto mi powie, że wybrałam źle? / Czy słyszysz mnie kiedy płaczę? / Nie zakładam bocznych kółek" (...) „Co mam zrobić z wycinkami z gazet? / Nikt nie wierzył, ty wierzyłaś zawsze / Wiem, masz teraz dobrze się". Wszystkie utwory, które stworzyły „Dziewczynę Pop", powstały we współpracy z Bartoszem Dziedzicem - producentem odpowiedzialnym za płyty m.in. Moniki Brodki, Dawida Podsiadły i Artura Rojka. Świetny, dojrzały emocjonalnie i muzycznie album.

## Kortez - Naucz mnie tańczyć,
10 listopada, JazzBoy Records

Sześć lat fani Korteza musieli poczekać na jego nowe, pełne wydawnictwo. Był to czas, w którym artysta musiał zebrać się i poukładać na nowo. Emocjonalny ekshibicjonizm oraz sceniczna autentyczność, za które kochają go tysiące ludzi, w pewnym momencie zaczęły prowadzić muzyka do autodestrukcji fizycznej i psychicznej. Kortez dzięki terapii i pracy nad sobą pokonał duszność mentalną i stanął pewniej na nogach. Nowy album zbudował z ośmiu wrażliwych, wypełnionych przepracowaną stratą, rozbudowanych orkiestrowo utworów. Słuchając nowych nagrań w okamgnieniu przeniesiemy się stąd do naszych relacji zakończonych fiaskiem. Do wszystkich chwil, które się nie wydarzyły, a mogły. Wersy takie jak „Zrób coś, żebym znowu poczuł / Dawno jestem pusty w środku / Zrób mi krzywdę / Zrań jak ona / Spraw, żebym choć raz zapomniał" czy „To co miało być na zawsze, rozpłynęło się jak dym", przepuszczone przez filtr wrażliwości Korteza, gwarantują moc poruszeń u odbiorców. To co jest kluczowe, to fakt, że w tych piosenkach usłyszymy emocje oswojone, akceptację stanu rzeczy, która pozwala iść dalej. Także aranżacyjnie i kompozycyjnie płyta „Naucz mnie tańczyć" to wyraźny krok naprzód w dyskografii Łukasza Federkiewicza. Wersja instrumentalna tego wydawnictwa również byłaby osobną, wartościową pozycją. Popływanie w basenie refleksji i wspomnień może być przyjemnym jesiennym rytuałem. Wiele osób właśnie tak traktuje twórczość Korteza. Jako łyżeczkę słonawej nostalgii do słodkiej herbaty z imbirem. Ja się cieszę, że prawdopodobnie w życiu prywatnym muzyk retrospektywne marzenia skutecznie zamienił na odczuwanie tu i teraz. To też dobry kierunek i przykład dla wszystkich kortezoholików.

LEŚNE TARASY
OSIEDLE

# NOWOCZESNE I KAMERALNE OSIEDLE
## W TATOWIE K. KOSZALINA

**KONTAKT:** +48 517 015 330

**WWW.LESNE-TARASY.COM**

autor: Anna Zawiślak

# Analogowy Kalendarz

**Pamiętam zdziwienie, kiedy na pewnym spotkaniu, w momencie, gdy trzeba było potwierdzić datę, tylko ja wyciągnęłam lekko podniszczony niemal całorocznym używaniem papierowy kalendarz. Nagle zza ramienia wybrzmiało: - Chce ci się to ze sobą targać? Przecież wszystko masz w komórce!**

Jasne, że mam. Mój telefon jest pełen aplikacji, których zadaniem jest mi o czymś przypomnieć, coś za mnie policzyć, coś zewidencjonować, zanotować, podkreślić i w zbiory ułożyć.

Pamiętam również niemały wstrząs, który przeżyłam, kiedy na spotkaniu rodzinnym umawialiśmy się na wspólny weekend za kilka tygodni, a do wyjazdu nie doszło, rozmył się ponieważ... nie kliknęłam w googlowskim kalendarzu opcji „wezmę udział" i druga strona pomyślała, że wspólny czas jest mi nie na rękę.

Przykłady można by mnożyć, a ja nic nie poradzę, że ciągle po drodze mi z analogowym kalendarzem i słownymi umowami.

Nie powiem, próbowałam. Nadal mam aplikacje, które liczą moje kroki, ilość wypitej wody, w których odhaczać powinnam zwiedzone kraje oraz zabytki, i takie, co chcą znać moją opinię o filmie (ale tylko taką spłyconą, ograniczoną do liczby gwiazdek). Mam też w telefonie notatnik, który jest zbiorem haseł niewiadomego pochodzenia. Co rano zaraz po budziku telefon przypomina mi o tabletce, a wieczorem wygasza się, informując mnie, że właśnie mam relaks.

I wszystko to nadal nie jest w stanie zastąpić mi mojego zwykłego, papierowego kalendarza. W szufladzie leży ich ze dwadzieścia, bo zachowywałam je, odkąd poczułam potrzebę drobnych zapisków. Szkoda wyrzucić, bo może jakaś notatka jeszcze się przyda. W środku zawsze jakieś karteczki, zakładki, pamiątkowy bilecik, rozlany tusz czy zdania bez kontekstu. O takie drobnostki trudno w aplikacjach.

Jednak i w analogowych zapiskach ciągle mam jeszcze tyle do zrobienia!

Końcówka roku to odwieczne poszukiwania tego idealnego. Nie za dużego, nie za małego, z osobnymi dniami i wygodną strefą notatkową, koniecznie ze wstążeczką i w spokojnym kolorze, z papierem który gładko chłonie atrament i nie odbija wzorów. I proszę uwierzyć, że choć tyle tego na rynku, wcale wybór nie jest prosty. Kiedy już go mam, to marzę o starannym prowadzeniu. Równym piśmie, kolorach, spisanych cytatach i myślach, o małych obrazkach czy zdjęciach, ale zazwyczaj po kilku pierwszych dniach stycznia zapał mi mija.

Kiedy inni szukają nowych apek, ja jak natchniona przeglądam kalendarze i notatniki innych. Podrzucam pomysł Magdaleny Kostyszyn, która w przestrzeni internetowej dzieli się swoimi książkowymi recenzjami i widokami, szczególnie ze skandynawskich wypraw. Jej kalendarze to wspaniałe podsumowania dnia (na fotografii).

Codzienna poranna notatka to ponoć fitness dla naszej głowy, ale koniecznie musi być spisana ręcznie! Kalendarz, osobisty obraz dnia, uchwycona w konkretnej chwili myśl, to też taka przestrzeń dla siebie, czas sam na sam z własnymi myślami. A czy nie tego tak bardzo pragniemy?

Dla mnie taki papierowy kalendarz ma swoją duszę, choć nie jest pamiętnikiem, a osobistym towarzyszem. Czasem, przy okazji porządków, zaglądam do starych kalendarzy i przypominają mi się spotkania, wracają do mnie sytuacje, które dawno uleciały z mojej głowy.

Czy rozpoczęłam już poszukiwania tego idealnego na 2024 rok kalendarza? Oczywiście i choć mogłabym to dopisać do mojego listu dla Mikołaja, to wolę tę intymną sprawę wyboru, który towarzyszyć mi będzie przez kolejne 365 dni, pozostawić tylko sobie.

# **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

W poniedziałek 20 listopada 2023 Magdalena Burduk, dyrektor Darłowskiego Ośrodka Kultury, odebrała z rąk wicemarszałka Tomasza Sobieraja i w obecności burmistrza Darłowa Arkadiusza Klimowicza prestiżowe wyróżnienie w konkursie „Najlepsza przestrzeń publiczna Województwa Zachodniopomorskiego". To nagroda za działającą w SKŁO44 pracownię ceramiczną.

# „Z tego miejsca jesteśmy dumni"

**Autor:** Adam Różański

Na kulturalnej mapie Darłowa rozkwita kolejne miejsce godne uwagi. Nowa galeria marynistyczna i rybacka właśnie otworzyła swoje progi. Działająca w tym samym budynku pracownia ceramiczna rozwija swoją ofertę i otrzymuje już pierwsze wyróżnienia.

SKŁO44. Budynek zlokalizowany przy jednej z głównych ulic miasta. Kiedyś był siedzibą przedszkola, ale już od 10 lat służy darłowskiej kulturze. I choć mieszkańcy przyzwyczaili się do nowej nazwy i wciąż wzbogacanej oferty zajęć organizowanych przez Darłowski Ośrodek Kultury, to dopiero w ostatnich dwóch latach nowego błysku doczekała się część wnętrz. Dziś z dumą można powiedzieć, że to miejsce godne polecenia nie tylko dla mieszkańców Darłowa, ale także dla tych, którzy przyjeżdżają do nadmorskiego kurortu w poszukiwaniu wrażeń artystycznych.

- Remont zakończyliśmy już jakiś czas temu, ale oficjalnego otwarcia z przytupem nie było. A takie miejsce na to zasługuje z kilku powodów. Po pierwsze: budynek z 1933 roku, po 90 latach, przeszedł duży remont. Chyba największy w swojej historii. Po drugie: jest on własnością Darłowskiego Ośrodka Kultury od 2013 roku. Oznacza to, że obchodzimy mały jubileusz tego obiektu, ale nade wszystko zmienił on swoje przeznaczenie i stał się Galerią Rybacką i Marynistyczną – wylicza Magdalena Burduk, dyrektor Darłowskiego Ośrodka Kultury.

Pierwsze piętro obiektu zmieniło się nie do poznania. Teraz jest to przestrzeń nowoczesna, z dużą salą służącą do organizacji różnego rodzaju wydarzeń i pomieszczeniami, w których można aranżować mniejsze wystawy i przedsięwzięcia. Wystrój nawią-

Galeria marynistyczna i rybacka powstała na pierwszym piętrze budynku. Uroczystego przecięcia wstęgi dokonali: dyrektor Magdalena Burduk, zastępca burmistrza Darłowa Rafał Nagórski i kierownik referatu inwestycji i integracji europejskiej Urzędu Miejskiego w Darłowie Tomasz Breszka.

Galeria to przestrzeń do organizowania wystaw i aranżowania wydarzeń kulturalnych, ale przede wszystkim miejsce spotkań i ciekawych inicjatyw.

zuje oczywiście do morskiego charakteru tego miejsca i samego Darłowa.

Czy nowa galeria jest muzeum? To pytanie najczęściej zadawano podczas uroczystego otwarcia. Pani dyrektor zaprzecza:. - Marzymy, aby Galeria stała się wspólną przestrzenią twórczą, wyzwalającą potencjał mieszkańców Darłowa, łączącym pokolenia miejscem spotkań, jednocześnie – współczesnym i wspominającym z szacunkiem minione czasy. Chcielibyśmy, by było to miejsce nas wszystkich: gościnne i otwarte, w którym ciekawi świata ludzie będą mogli realizować swoje pasje, rozwijać zainteresowania i umiejętności, dzielić się wiedzą, praktyką i doświadczeniem – mówi wylicza Magdalena Burduk, dyrektor Darłowskiego Ośrodka Kultury..

Nowe miejsce ma być otwarte na wszelkiego rodzaju inicjatywy miejskie i ponadlokalne. Remont pomieszczeń był możliwy dzięki dofinansowaniu pozyskanemu z Darłowskiej Lokalnej Grupy Rybackiej i przy udziale finansowym Miasta Darłowa.

Klimat nowo otwartej galerii idealnie oddaje nadmorskiego ducha Darłowa. Wszyscy doskonale pamiętają, że kiedyś funkcjonowało tu przedsiębiorstwo Kuter, były kutry i łodzie rybackie a rybackie tradycje się dziedziczyło i przenosiło na kolejne pokolenia. – Sieciarki, kiedyś potrafiło ich być i pięćdziesiąt. Dziś to pojedyncze osoby a zawód ten odchodzi w niepamięć. Warto, by ludzie młodzi o tym nie tylko wiedzieli, ale także to szanowali, by ci którzy pamiętają, dzielili się tą pamięcią, a prywatne archiwa stały się inspiracją i źródłem wiedzy, zachęcającym do jej poznania – podkreślali ludzie zaangażowani w zaaranżowanie nowej przestrzeni.

Koniec listopada był udany nie tylko ze względu na otwarcie zupełnie nowego piętra budynku SKŁO44. Dzień przed oficjalnym przecięciem wstęgi powody do dumy mieli gospodarze pomieszczeń zlokalizowanych na parterze. Mowa o pracowni ceramicznej, która otrzymała wyróżnienie w prestiżowym konkursie Marszałka Województwa Zachodniopomorskiego „Najlepsza przestrzeń publiczna Województwa Zachodniopomorskiego". Pracownia ceramiczna to również dość nowe miejsce na kulturalnej mapie Darłowa.

**W galerii stanęło pianino pierwszego, powojennego organisty i nauczyciela muzyki w Darłowie - Alfonsa Bronisława Milewskiego. Był to dar od mieszkanki Darłowa - pani Doroty Jaźwińskiej. Na zdjęciu przy klawiaturze zasiadł Jan Schwarzlose.**

W roku 2022 zakończył się remont tej części obiektu, w której pojawił się nowy piec do wypalania ceramiki i tworzenia tu dzieł większych i mniejszych. Była to inwestycja niskobudżetowa (jak na taką inwestycję) a to za sprawą ogromnego zaangażowania, poświęcenia i oddania pracowników DOK Darłowo, którzy minimalizując koszty, wykonali część prac sami. W efekcie powstała nowa i niezależna pracownia, spełniająca wszystkie wymogi i kryteria, w tym dostępności – stając się obiektem użyteczności publicznej. To tutaj powstają dzieła, które kojarzą się wszystkim jednoznacznie z Darłowem. Marynarzyki, gwiazdobloki czy rybki mają nie tylko swój niepowtarzalny wygląd i wartość artystyczną, ale stały się też nietuzinkowymi gadżetami, które skutecznie służą promowaniu Darłowa.

**Jednym z pierwszych wydarzeń zorganizowanych w nowej galerii było spotkanie z okazji jubileuszu 10-lecia zespołu Niezbędny Balast.**

## NOWOŚCI WYDAWNICTWA ZNAK

# KTO CZYTA, NIE BŁĄDZI

**Andrew Roberts:**
„Napoleon"

Nieustraszony generał czy szaleniec, który traktował żołnierzy jak mięso armatnie? Genialny taktyk czy mierny strateg? Mąż opatrznościowy czy bezwzględny tyran? Jeśli historię piszą zwycięzcy, to kim tak naprawdę był Napoleon? Biografia monumentalna i jedyna w swoim rodzaju. Andrew Roberts wykonał tytaniczną pracę, żeby przybliżyć czytelnikom sylwetkę Napoleona – człowieka, przez którego świat zatrząsł się w posadach. Zadanie miał niełatwe, bo cesarz Francuzów należy do tych postaci historycznych, z których książkowych biografii można by stworzyć całą bibliotekę. Recenzenci są zachwyceni. „Triumf literacki na miarę Napoleona. Książka pędzi jak szarżująca kawaleria" (Simon Sebag Montefiore). „Po prostu dynamit" („Bernard Cornwell). „Gigantyczna, bogata w szczegóły, głęboka, błyskotliwa, ludzka" (Dan Jones). „Napisana po mistrzowsku i fascynująca" (Adam Zamoyski).

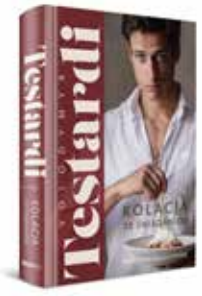
**Norman Davies:**
„Galicja"

Historia zapomnianego królestwa, z którego zrodziły się narody. Davies w swoim najlepszym stylu przedstawia losy ziem dawnej Rzeczypospolitej, na których okrzepły narody współczesnej Europy Środkowo-Wschodniej i przez stulecia współistniały wyznania religijne. Jest to historia o micie i legendzie Galicji, opowiedziana nie tylko z perspektywy wielkich wydarzeń, ale także oczami zwykłych mieszkańców tych ziem. To tam w czasach rozbiorów przetrwała polskość i zrodziła się idea narodu ukraińskiego. To tam przeplatały się losy Habsburgów i Potockich. To tam na jednej ulicy można było usłyszeć język polski, niemiecki, jidysz i rosyjski.

**Maria Wilczek-Krupa:**
„Żuan Don. Biografia Jeremiego Przybory"

Współtwórca legendarnego Kabaretu Starszych Panów. Geniusz słowa o wyrafinowanym poczuciu humoru, poeta (choć sam wolał określenie: lirycysta). Mistrz. Wychował się w nietypowej rodzinie, w latach 30. był guwernerem rosyjskiego hrabiego, w czasie wojny prowadził sklep, a w czasie powstania warszawskiego był głosem Polskiego Radia. Choć jego radiowa kariera rozpoczęła się przez przypadek, całe życie był związany właśnie z nim. Przedwojenny dżentelmen, przystojny i szarmancki, uroczy i kochliwy. Jego sercem rządziły kobiety, niekwestionowaną królową była Agnieszka Osiecka. Prawdziwą miłość i szczęście znalazł dopiero w trzecim małżeństwie, z Alicją Wirth. „Żuan Don" to nakreślony z niespotykanym rozmachem barwny, wielowymiarowy i nieoczywisty portret jednego z najciekawszych artystów powojennej Polski. Historia Jeremiego Przybory, rozpięta na tle trzech epok, to również opowieść o ludziach (Jerzym Wasowskim, Kalinie Jędrusik, Irenie Kwiatkowskiej, Edwardzie Dziewońskim, Magdzie Umer, Grzegorzu Turnale i wielu innych). Opowieść o ponadczasowej konstelacji gwiazd, która fascynuje do dziś.

**Volodymyr Testardi:**
„Kolacja ze śniadaniem"




Daj się uwieść niezwykłym potrawom Testardiego, stworzonym do smakowania we dwoje. Poznaj proste i szybkie przepisy na romantyczne kolacje i wyśmienite śniadania - a pomiędzy nimi zostaw miejsce na... deser! Nie musisz być szefem kuchni, żeby stworzyć rozpływające się w ustach risotto z gorgonzolą i gruszką albo aromatyczną sałatkę z burratą i salsą ze smażonych cytrusów. Zaimponuj swojej drugiej połówce kremowymi sosami, zmysłowym smakiem tiramisu lub nieziemskimi grzankami z gorgonzolą i smażoną pomarańczą. Całość posyp garścią pistacji i dopraw szczyptą miłości. Skorzystaj z praktycznych porad, które pomogą Ci w przygotowaniu niezapomnianej randki. Dzięki tej książce rozkochacie się (nie tylko) w jedzeniu!

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

# Lektura nie tylko dla „starszaków”

**Fotografie:** Andrzej Mielcarek

Książek typu „Alfabet...” ostatnio nie pojawia się na rynku wydawniczym dużo. Ich czytelnicze powodzenie zależy głównie od dwóch czynników: nazwiska wspominającego i jakości jego wspomnień. W przypadku Andrzeja Bobera i jego „alfabetu” zatytułowanego „W mieszanym towarzystwie” oba kryteria rangi są spełnione w stopniu maksymalnym. Dlatego jest to lektura nie tylko dla tych, którzy pamiętają autora z jego słynnych telewizyjnych „Listów o gospodarce”, ale również młodszych, bo dowiedzą się ciekawych rzeczy o ciekawych ludziach, których nazwiska funkcjonują w obiegu publicznym.

Dla tych właśnie, młodszych potencjalnych czytelników, kilka słów na temat Andrzeja Bobera. Jest to bodaj najstarszy wciąż czynny polski dziennikarz. Człowiek niezwykle inteligentny, ambasador zdrowego rozsądku, pozbawiony jakiegokolwiek zadęcia, krytyczny wobec rzeczywistości ale jednocześnie bardzo życzliwy ludziom. Zasłynął jako pomysłodawca i prowadzący cykliczny program zatytułowany „Listy o gospodarce”, który w przekłamanej telewizji czasów komunistycznych przemycał wiedzę o prawdziwej ekonomii, a jednocześnie na swój sposób był programem interwencyjnym. „Listy” cieszyły się ogromną popularnością. Były solą w oku władzy, nic więc dziwnego, że wraz z wybuchem stanu wojennego zostały zdjęte z anteny. Wróciły po latach, ale to już nie było to samo...

Andrzej Bober: „W mieszanym towarzystwie”, Wydawnictwo Westa-Druk Spółka z o.o, Łódź 2023

Andrzej Bobera wyróżnia doskonała pamięć szczegółów. Tak o tym pisze Cezary Łazarewicz, autor wstępu do książki: „Pamięta, kto, co powiedział, jak był ubrany, gdzie stał, jaka była pogoda i w ogóle wszystko. A przy tym ma poczucie humoru i dystans do siebie. Więc zacząłem się z nim umawiać coraz częściej, pytając o szczegóły świata, który zapamiętał, jak mnie, za przeproszeniem, jeszcze na świecie nie było. Były w tych wspomnieniach kolory, smaki, zapachy, młodość i niebywała energia. Swoimi opowieściami potrafił ożywiać nie tylko wypłowiałe fotografie, ale też ludzi, którzy dawno odeszli. Wystarczyło tylko słuchać, dokładnie notować, a potem umieścić w tekście, by artykuł skrzył się życiem.”

O genezie „alfabetu Bobera” Cezary Łazarewicz pisze: „Kiedyś Andrzej przyszedł na spotkanie ze starym wizytownikiem, który znalazł przypadkowo w piwnicy. Kogóż tam nie było? Ministrowie, biskupi, komicy, prezydenci, wydawcy, pisarze, piosenkarze i cinkciarze, którzy doszli do wielkich pieniędzy. Powiedział, że ich wszystkich opisze. I co tydzień z wielką niecierpliwością czekam na kolejny odcinek „Z wizytownika Andrzeja Bobera” w „Angorze”. Bo wiem, że przeczytam fascynującą historię człowieka. I nie będzie to encyklopedyczna ramota, ale biograficzna perełka. Andrzej potrafi jednym zdaniem trafnie scharakteryzować człowieka i jedną dykteryjką opisać sens jego życia. Te notatki na pudełkach papierosów, jak je nazywa, są tak świetnie opowiedziane i skrojone, że tworzą nowy gatunek literacki. Gdyby ktoś kiedyś potrzebował definicji, to służę: boberyzm – gatunek mikropowieści biograficzno-anegdotycznej, bogatej w emocje, stworzony przez redaktora Andrzeja Bobera na przełomie XX i XXI wieku. Bober jest najstarszym, czynnym dziennikarzem w Polsce. Najstarszym metrykalnie, bo duchem jest wciąż pełnym pomysłów nastolatkiem. I jeszcze jedno: jak ja zazdroszczę, że to wszystko przeczytają Państwo po raz pierwszy. Miłej zabawy”.

Nic dodać, nic ująć – dołączamy się do tej rekomendacji z całego serca. To jest po prostu perełka. I być może sympatyczny prezent pod choinkę dla kogoś, kto lubi poznawać kulisy życia publicznego albo kocha oryginalne anegdoty.

# MixStal

Radosnych i spokojnych
pełnych ciepła i nadziei
Świąt Bożego Narodzenia
oraz wszelkiej pomyślności
na Nowy Rok

życzy
Teresa Stangret
i zespół MixStal

MIXSTAL | ul. Mieszka I 18b | 75-129 Koszalin

Droga na Ossę

# Spokój u podnóża Olimpu

**Autor:** Karolina Dudzik

Pomysł na motocyklowy wypad do Grecji zrodził się prawie dwa lata temu, po wyjeździe wspinaczkowym do Leonidio. Różne okoliczności pozwoliły na realizację podróży dopiero w kwietniu tego roku. Na punkt docelowy wybrałam nadmorską Leptokarię. Początkowo zakładałam dojechać aż do wspomnianego wcześniej Leonidio i zatoczyć większe koło. Rzeczywistość potrafi zmieniać nawet najlepiej opracowane plany. Moje już od dawna nie są idealne – coraz częściej dostosowuję je do możliwość, które oferują aktualna lokalizacja i czas. Tym razem wyklarował się pięciodniowy wypad na dwóch kołach, by zasmakować życia u podnóża Olimpu. Uwielbiam moment, kiedy mogę zatrzymać na dłużej w jakimś rejonie, by poczuć magię miejsca...

Jak się znalazłam w Grecji? Przyjechałam z motocyklem na pace busa, który powoli staje się moim ruchomym domem. Na miejscu melduję się nocą w wielkanocny poniedziałek. Rano budzę się na plaży już przy melodii Morza Egejskiego a zza chmur, od czasu do czasu, przebija się bardzo dostojny szczyt... To nie może być Olimp, nie ten kierunek, mam widok na południe. Zerknę na to później... Dzień przeznaczam na organizację do wyjazdu motocyklowego i bez pośpiechu odhaczam punkty z listy „do zrobienia, przed ruszeniem w drogę".

Po pierwsze znajduję bezpieczne miejsce na zaparkowanie busa. W końcu nie będzie mnie kilka dni, a nie chcę, żeby stał gdzieś bezpańsko. Okoliczny camping zdaje się być dobrym rozwiązaniem. Wyzwaniem okazuje się wyciągniecie KLE z busa. Mój patent na wyprowadzenie motocykla nie jest idealny... Rzucam hasło w internet, na jedną z grup motocyklowych. Mały dialog pozwala znaleźć optymalne rozwiązanie. Crashpad (materac wykorzystywany podczas boulderingu) oprócz swojego podstawowego zastosowania, służy mi jako łóżko w busie a od tego wyjazdu staje się też narzędziem ułatwiającym wytoczenie KLE z paki.

Następnie sprawdzam czy, i jak moto przetrwało podróż. Jeszcze przed wyjazdem znajomy mechanik (dzięki Rodziu) daje info, co może wydarzyć się z motocyklem w trakcie długiej trasy busem. Rodziu zna moje KLE dobrze, wiedziałam, że jego rady będą cenne.

Motocykl po podróży odpala bez problemu za pierwszym razem. To dobry znak, że rwie się do jazdy. Robię wstępny przejazd po okolicy na pobliską przełęcz, po drodze zahaczając o sklep. Po niedawnej ulewie pogoda wreszcie dopisuje. Oczywiście, że te pierwsze wi-

doki z kanapy motocykla zdają się być idealne, ale wiem, że to dopiero początek przygody.

Mam pełen bak, zapasowy kanister paliwa i zakupy na kolejny dzień. Odhaczam trzy kolejne punkty z listy. Nie pozostaje nic innego, jak wracać na camping, by skompletować sprzęt niezbędny na dwukołowy wyjazd i tym samym zakończyć etap przygotowań.

Kolejnego dnia wywożę się, głównie asfaltem, w okolice Zatoki Malian. A nawet trochę dalej, w stronę zatoki Eubejskiej Północnej. Po drodze, nie przypadkiem, odwiedzam Termopile. Noc spędzam w wolnym od turystów małym miasteczku rybackim Karavomylos. Już wiem, że to nie jest szczyt sezonu ani nawet jego początek. Czuję się trochę jak nad Morzem Bałtyckim w listopadzie, kiedy nawet te najdłużej działające lokale są już zamknięte, a w tygodniu na plaży, oprócz piasku, można spotkać skarby, które wyrzuciło morze. Dla mnie to idealny czas.

## CZAS ZABŁĄDZIĆ W GÓRACH

Wcześniejsza przeprawa przez Norwegię (przynajmniej w tej środkowej i południowej części) nauczyła mnie, że każda, w zasadzie nawet najgorszej klasy droga, jest przejezdna dla aut 4x4, więc tym bardziej dla motocykla. Ale Grecja to nie Norwegia. Dopiero teraz przekonam się, jak tutejsze drogi mają się do oznaczeń na mapach, nawet tych bardzo szczegółowych oraz czy każda droga będzie dla mnie i KLE.

Startuję z miejsca noclegowego i jadę brzegiem w stronę Raches, zgodnie z tym, co wskazują mi odcinki europejskiej trasy Trans Enduro Trial (TET). Ta, choć w dużym stopniu offroadowa, jednak legalna ścieżka, tworzona przez pasjonatów motocykli, łączy praktycznie wszystkie kraje Europy. Lubię odkrywać własne ścieżki, więc wspomniana trasa nie jest moim głównym celem, częściowo łączę ją z własną przeprawą.

Na odcinku, który zdaje się nie być trudny, nie spotykam jednak żadnego motocyklisty a im dalej w las… tym zaczynają znikać chaty. Trasa, prowadząca zboczem gór wzdłuż zatoki Mailian, nie przestaje być jednak malownicza. Mapa podpowiada mi, że na wodzie ciągnie się Droga Morska Trikeriou. Niestety Internet niewiele mówi o tej nazwie, być może inne źródła są w stanie wyjaśnić istnienie tej drogi.

Po szutrowo-piaszczystej drodze jedzie się wyjątkowo przyjemnie, aż szkoda, że gdy objadę te góry, ścieżka znów połączy się z asfaltem. I choć wioska jest mi potrzebna, by zatankować, chcę jak najszybciej wrócić na górskie szlaki.

Tymczasem wizyta na stacji benzynowej przeciąga się. Dziewczyna obsługująca stację tankuje KLE i tak zaczynamy rozmowę. Opowiada o życiu w rejonie, o życiu w Grecji. Dlaczego wieś, a nie miasto. Skąd pochodzi i jak się tu znalazła. Poruszamy wiele tematów, łącznie z obecną sytuacją polityczną na świecie i problemem bezdomnych zwierząt w Grecji. Rozmowy nie chce się kończyć. Dziewczyna staje się też moim przewodnikiem po najbliższej okolicy, wskazując na mapie, gdzie warto pojechać. Choć jednocześnie jest zaskoczona, że przyjechałam „z tamtej strony gór". Zdaję sobie sprawę, że lokalni ludzie często nie odwiedzają miejsc w pobliskiej okolicy, jeśli nie ma takiej potrzeby. Na moje pytanie, czy bywają tutaj przyjezdni, odpowiada, że teraz to jeszcze jest zima, ale latem owszem, turystów jest dużo. Dla mnie taka zima w Grecji jest idealna.

Droga wzdłuż Zatoki Malian

Po drugiej stronie rzeki Pinios, u podnóża Masywu

Nocleg przy klasztorze Anemoutsa nad Agirą

Agatha z mężem

Nieubłaganie droga prowadzi mnie do Volos i jakkolwiek nie patrzyłam na mapę, nie mogłam ominąć przejazdu przez tę metropolię. To znaczy objazd może odbyć się albo dołem, albo górą miasta. Jedyne, co mogę zrobić, to nie zatrzymywać się. Mam wodę, paliwo i kolację. Celem na dziś jest dotarcie do okolic Anemoutsa nad Agirą i kontynuacja drogi TET.

Dzień kończy się pięknym, choć stromym podjazdem pod klasztor, w środku oliwkowego gaju. Trasa jest wymagająca już od betonowego wąskiego labiryntu między domami Agiry. Z każdym kolejnym podjazdem oddalające się miasto wygląda coraz bardziej imponująco.

Namiot stawiam na kawałku płaskiej ziemi, wśród drzew oliwnych, w okolicy klasztoru. Z jednej strony widok na skały, z drugiej na morze. Idealne miejsce na spokojny sen. Choć w sezonie być może nie ma tu takiej ciszy. W okolicy jest dużo pieszych ścieżek i może zdarza się więcej chętnych na taki nocleg? Zresztą, kto wie, może klasztor jest miejscem noclegowym, gdy jest otwarty?

**NA JEDNYM Z KOŃCÓW ŚWIATA**

Rano ruszam dalej pod górę. Okazuje się, że dwie serpentyny dzielą mnie od miejsca, gdzie droga zacznie trawersować, by zejść aż do Draki i znów zmienić się w beton. Tu czas i życie płyną inaczej. Mieszkańcy siedzą w otwartych barach i restauracjach. Nie ma turystów.

Kolejny przystanek to Zagora. Prowadzi do niej bardzo przyjemna trasa asfaltowa, wijąca się między górami, farmami i przydrożnymi kapliczkami, których jest mnóstwo na różnych drogach. W oddali, wysoko na jednej ze skał widać mały wodospad. Wygląda na to, że rzeczywiście, śnieg niedawno opuścił te rejony.

Zagora w porównaniu do Draki zdaje się tętnić życiem. Korzystam z możliwości zatankowania i robię zakupy. Oprócz słodyczy sklep nie ma tam wiele do zaoferowania. Nie uśmiecha mi się obiad z cukru, ale udaje się kupić chleb i uzupełnić zapas wody. Nie wiem, co jeszcze przyniesie dzisiejsza droga. Może uda dalej uda zaopatrzyć w składniki na dzisiejszy obiad? Decyduje się jechać wzdłuż linii brzegu. Mam cichą nadzieję, że uda przebić się przez góry i być może znów wbić na odcinek TET.

Istnieje wiele końców świata, niewątpliwie jednym z nich jest Ovrios i choć prowadzi do niego dość przyzwoita, aczkolwiek stroma i wyboista kamienista droga, na końcu jest ostatni dom. I wygląda na to, że nawet mieszkają tam ludzie, choć chyba jednak tylko latem. Dojeżdżam do miejsca, gdzie kamienista plaża łączy się z lasem, do którego prowadzi stromy, wąski podjazd. Już wiem, gdzie jeżdżą lokalni crossowcy bez kasku, których zdarzało mi się mijać. Jednak na 200-kilogramowym motocyklu, z bagażem i w pełnym oporządzeniu, czuję się bardziej jak kosmita na krążowniku. Tutaj waga ma znaczenie, ta droga nie będzie dla mnie przyjazna.

Szybka analiza sytuacji. Strome kamieniste podejście pod kolejne szczyty, brak zasięgu, ciężki, jak na takie warunki motocykl, bagaże oraz kiepska perspektywa tego, co może mnie czekać za pierwszym podjazdem, to wystarczające sygnały, by z końca świata zawrócić, chociażby w miejsce, gdzie będzie zasięg… Budka telefoniczna w wiosce obok w tym przypadku to za małe koło ratunkowe, szczególnie, że nie mam karty telefonicznej. Przechodzi mi jeszcze przez myśl opcja pozostania na noc na plaży. Jednak chęć jazdy jest silniejsza: zbyt wcześnie, by kończyć podróż tego dnia z powodu jednej

Widok na Zatokę Malian w Karavomylos

górki. Powrotną trasę, choć bardzo nie lubię wracać tą samą drogą, traktuję jak uczciwy kamienisty trening.

Znów wspinaczka pod Zagorę, dalej przedostaję się, głownie asfaltem, aż pod Volos. Tym razem miasto mijam z góry.

**GPS STROI SOBIE ŻARTY**

Skręcam w całkiem przyzwoitą drogę między domy. Jest stromo, z górki. Droga ta za chwilę kończy się przy bramie jednego z domostw i zwęża. Auto już tam nie przejedzie, a ja nie wycofam, w żaden sposób, bez otwartej bramy. Chyba że umiałabym w miejscu na tylnym kole zrobić obrót o 180 stopni. Takich umiejętności jednak nie mam. W bramie pojawia się dziadek, nawet mówi trochę po angielsku, tłumacząc, że nie może postawić znaku, że zakaz wjazdu, bo droga jest publiczna. Chwilę rozmawiamy. Z wąskiej ścieżki wyłania się najpierw piesek, potem człowiek. Może to syn, może wnuczek? Pyta czy nie potrzebuję pomocy. Nie, potrzebuję, o ile to wąskie pionowe betonowe „coś", przypominające na początku drogę, nie zacznie się jeszcze bardziej zwężać albo nie zakończy się betonową ścianą. Chłopak śmieje się, faktycznie jest bardziej wąsko, ale zjadę za chwilę do głównej ulicy. Żegnamy się życzliwie. Rzeczywiście, nie było daleko.

Chęć nocowania nad morzem nie mija. Dzień jednak coraz bardziej się dłuży. Tuż przed Elafos, gdzie prowadzą mnie ścieżki przez pola, przypominam sobie, że nie mam składników na porządny obiad! Rozsądek nakazuje spać gdzieś w wynajętym pokoju. Korzystając z dobrodziejstw internetu, szukam taniego lokum na ostatnią chwilę. Ostatecznie w końcowym etapie dnia asfaltowymi serpentynami trafiam do Paliouri. Znalezienie właściwego adresu okazuje

Droga wzdłuż Zatoki Malian

się nie takie łatwe. GPS gubi się w rejonach i kieruje mnie do innej miejscowości, na szczęście napotkane osoby pomagają znaleźć właściwy adres.

Na miejscu wita mnie Aghata i cała jej rodzina. To nie są zwykłe „pokoje do wynajęcia", to miejsce, w którym przekraczając próg, stajesz się członkiem rodziny. Poznaję też męża Aghaty i jej rodziców. Jest już późno, więc rozmowy zostawiamy na kolejny dzień. Jeszcze szybkie zakupy w sklepie, który wspólnie prowadzą, i wyjątkowo jest otwarty o tej porze roku. Oprócz standardowych zakupów na kolację, dostaję też chleb z prywatnych zasobów, to wyjątkowy gest po długim dniu drogi.

Z mojego pokoju można wyjść nad morze… Przecież chciałam dziś spać nad morzem! A morze nie jest spokojne. Rano budzi mnie dźwięk wzburzonych fal.

**Z SZACUNKIEM DO GÓR!**

Pożegnanie z Agathą i jej rodziną przedłuża się. Już o nowych siłach robię bieżące zakupy, nauczona doświadczeniem z dnia poprzedniego, że lepiej kupić tam, gdzie widzę, że jest, a nie liczyć na to, że może w następnej miejscowości będzie lepiej. Agatha nie wypuszcza mnie też bez wypicia greckiej kawy. Parzonej nie tylko w tradycyjny sposób, ale przede wszystkim od serca. Takiej kawy nie da się kupić ani w nadmorskiej restauracji, ani w żadnym turystycznym punkcie. A już na pewno nie przed czy po sezonie. Chwila rozmowy. Lokalni mieszkańcy kolejny raz próbują przekonać mnie, że „teraz to jest jeszcze zima". A ja, tym razem bardzo szybko, przypominam sobie zimę w Finlandii… albo na Bajkale. Zima ma wiele twarzy…

Wreszcie odpalam silnik i niespiesznie ruszam z realizacją pomysłu na przejazd przez Masyw Ossa. Tak też podpowiada TET. Do wyboru mam dwie drogi. Albo przebić się lasem przez górę, albo być może ułatwić sobie dojazd drogą, która przynajmniej na mapie wygląda na trasę lepszej kategorii. Lekcja z poprzedniego dnia nie poszła na marne. Już nieraz taka ładna kreska na mapie wprowadziła mnie w dość interesujące, nietypowe miejsce z niekoniecznie łatwiejszą ścieżką. Dodatkowo skróty przez jakiekolwiek góry bywają dyskusyjne.

Najwyższy szczyt Ossa, nazywany przez mieszkańców Kissavos, ma 1978 m n.p.m. Taka wysokość budzi u mnie respekt. Do tego dochodzi jej srogi charakter. Niemniej spojrzała na mnie przyjaźnie, wyglądem przypomniała Połoninę Wetlińską i Caryńską…

Wybrałam pozornie łatwiejszy wariant, trasę przez Karista. Choć podjazd do miejsca pod szczytem nie należał do bardzo wymagających, to zwiększający się z każdym metrem w górę wiatr stawał się konkretnym wyzwaniem. Tutaj też faktycznie można było jeszcze zasmakować zimy. Przynajmniej jeśli chodzi o odczuwalną temperaturę. Zdarza mi się przeklinać KLE, że gdyby nie te 100 kg więcej, mogłabym spokojnie wjeżdżać w inne drogi, ale przy tym odcinku dziękowałam za te nadmiarowe kilogramy. Wystarczy zjechać na chwilę na pobocze, za bardzo zwolnić, zbyt przyspieszyć, czy też zatrzymać, chociażby po to, by uwiecznić na zdjęciu widok - a od razu buja motocyklem na tyle, że można odfrunąć w najbliższą przepaść. Utrzymanie telefonu czy aparatu też staje się wyzwaniem. W takich warunkach można w łatwy sposób utracić przydatny sprzęt. Co też potwierdza napotkany później turysta, któremu okulary spadły, ot tak, z nosa, gdzieś tam...

W zasadzie gdyby nie te 100 kg więcej, być może zdecydowałabym się na ścieżkę przez góry. Ciekawe jak wtedy wyglądałaby ta przeprawa.

Kissavos tuż przed zniknięciem w chmurach

Na pewno między drzewami wiatr nie byłby tak bardzo odczuwalny. Ale czy w takich miejscach nie ma powalonych drzew? Czy czasem nie warto mieć przy sobie piły, tak na wszelki wypadek, by udrożnić przejazd? Niewykluczone, że jeszcze to sprawdzę przy innej okazji...

Trasa w pewnym momencie znów łączy się z odcinkiem TET i ten ostatni etap właśnie prowadzi pod schronisko przy szczycie. Wiem, że 200-kilogramowy motocykl to nie okulary, mimo wszystko nie mam odwagi zostawić KLE i kasku w tej wichurze na otwartej przestrzeni. Decyduję się objechać Ossę na tyle, na ile droga i góra mi pozwolą.

Wreszcie gdzieś z wiatrem, w końcu stop! Udaje się przystanąć na dłużej i zapatrzyć w miejsce, gdzie Morze Egejskie spotyka masyw Olimpu. Tam gdzie krajobraz morza i gór zlewa się w spójną całość, jak gdyby można było, ponad chmurami, ze szczytu Olimpu, wejść wprost do morza. Dla tego widoku warto było podjąć walkę z wiatrem.

Jadę dalej malowniczą, szutrową, przyjemną trasą przez góry otaczające Ossę, aż do Tembi. Nie ma sensu jechać szybciej. Kto wie, kiedy znów tu zawitam. Tempo jazdy przyspiesza jednak zmieniająca się pogoda. Może nawet będzie padać? Zrywa się wiatr, choć już nie tak uciążliwy jak kilkadziesiąt metrów wyżej. W lusterku widzę, jak Ossa powoli chowa się za chmurami. Tym bardziej wiem, że tego dnia szczęście mi dopisało. Dzięki Ossa, że mogłam na ciebie wjechać, dzięki za ten krajobraz, i dzięki, że puściłaś mnie dalej!

Noclegu szukam już po drugiej stronie gór, za rzeką Pinios, na drodze wijącej się u podnóży gór Olimpu w stronę Rapsani. Po szybkim rozpoznaniu terenu, najlepszym miejscem na nocleg okazuje się kawałek płaskiego terenu na jednym z zakrętów. Odpowiednio duży i w bezpiecznej odległości od drogi. Choć nie jest jeszcze bardzo późno, to jednak przygotowanie miejsca noclegowego zajmuje trochę czasu, lubię to robić jeszcze za widna.

W czasie rozkładania namiotu i przy kolacji towarzyszy mi piękny koncert ptasiej orkiestry. Na wokalu słowik. Pewna aplikacja podpowiada mi, że w chórkach mogą grać muchołówka szara i świstunka leśna. Ale nie tylko.... Zza góry dochodzą dźwięki dzwonów i kościelnych i pieśni. To grecki Wielki Piątek i początek obrzędów wielkanocnych w Ampelakii (święta są przesunięte o tydzień w stosunku do naszych). Nie dalej jak dwie godziny temu przejeżdżałam tamtędy. Na koniec dnia załapuję się na urokliwy zachód słońca. Nim deszcz rozpada się na dobre, modlę się w rytmach dzwonów, by nie padało za mocno i całą noc.

Tego wieczoru chwilę biję się z myślami, czy wrócić do asfaltu, czy wspinać się dalej w nieznane. W czasie szukania dogodnego miejsca na nocleg, widziałam, że jeśli wybiorę trasę przez góry, rozpocznie się ona dość stromym, kamienisto-piaszczystym podjazdem. Jednego jestem pewna, jakiejkolwiek drogi nie wybiorę, będzie to dobra decyzja a kolejnego dnia skończy się motocyklowa przeprawa tego wypadu.

Rano budzi mnie druga część ptasiego koncertu. Ponownie wsłuchuję się w śpiewy wielkanocne, ale tym razem przy kawie i śniadaniu. W czasie, gdy pakuję bagaż i szykuję motocykl do kolejnego dnia podróży, wysycha namiot. Miniony deszcz nie utrudnia wycieczki, a co najważniejsze, nie wpływa też na stan drogi. Decyduje się na ostatnią przeprawę przez góry, jednocześnie postanawiając, że gdy tylko dobiję do Rapsani, szukam drogi prowadzącej nad morze. Oby tylko nie przegiąć.

**POŻEGNANIE Z OSSĄ**

Zachodnia część Olimpu, choć wiem, że u podnóży zasiedlona przez ludzi, pozostaje mi nieodkryta. Przebijając się do Aigani, częściowo asfaltem, częściowo piaszczystym skrótem, mijam Klasztor św. Nikodema, jeszcze w budowie. W okolicach Parku Dimosio Dasos Kato Olimpou, stado dzików przebiega mi drogę. Pewnie je spłoszyłam dźwiękiem silnika. Powoli kończę swoją przeprawę, by ostatecznie zatrzymać się na obiad na plaży w Leptokarii, gdzie dojeżdżam nocą.

Krajobraz składa się w całość. Przecież pierwszego poranka, gdy otwierałam drzwi busa, niebo było pochmurne a dokładnie na wprost mnie przez chmury przebijał się jakiś szczyt. To właśnie była Kissavos. Tamtego dnia nie było też widać zaśnieżonych najwyższych szczytów masywu Olimp.

Zamykam busa pełnego przygód z KLE na pace. Pozostaje obrać kierunek na Macedonię i Serbię lub Bułgarię i Rumunię, a dalej już znanymi drogami przez Węgry, Słowację i Czechy zameldować się na południu Bałtyku. Podobno czekają z wielkanocnym sernikiem.

*Pięknych, zdrowych*
*Świąt Bożego Narodzenia,*
*aby w Nowym 2024 Roku*
*każdy dzień był dobry!*

ZARZĄD I PRACOWNICY FIRMY

EkoWodrol®
*tworzymy przyjazne środowisko*

EkoWodrol jest właścicielem marek:

EkoWodrol Innowacje
www.ekowodrolinnowacje.pl

BTS BEZEMISYJNY TRANSPORT ŚCIEKÓW

EkoMBR CZYSTA TECHNOLOGIA
innowacyjne oczyszczanie membranowe
www.ekombr.pl

EkoWodrol 1959 2024 65

75-846 KOSZALIN, ul. SŁOWIAŃSKA 13 • tel. 94 348 60 40 • www.ekowodrol.pl

# Świąteczny stół ma smak lokalnych produktów

**Autor:** Anna Zawiślak

Smażona ryba, groch z kapustą, a może zupa owocowa?! Co znajdzie się na naszym świątecznym stole, zadecydujemy już niebawem. Kochamy tradycję, a jednocześnie tak chętnie eksperymentujemy. Dwie natury człowieka zderzają się już przy temacie: święta w domu, czy na wyjeździe. Tradycja czy korzyści płynące ze współczesności? O tym, jakie kulinarne smaki kuszą Polaków, rozmawiamy z szefem kuchni kołobrzeskiej restauracji Sublima, Andrzejem Jakomulskim.

## ANDRZEJ JAKOMULSKI

pochodzący z Międzyzdrojów szef kuchni kołobrzeskiej restauracji Sublima. Miłośnik kuchni francuskiej, staropolskiej i niebanalnych odsłon kuchni typu fusion. Zasiada w jury wielu konkursów kulinarnych, organizuje wydarzenia promujące lokalne produkty, od lat współpracuje z winnicą Turnau w Baniewicach, tworząc tam wspólnie z najbardziej uznanymi polskimi kucharzami wyjątkowe kolacje degustacyjne, połączone z muzyczną ucztą.

**Wyjątkowość świąt mierzyć można różną miarą: religijną, tradycyjną i tą bardzo współczesną, w której pod świątecznym hasłem kryją się chwile, które sprawiać mają czystą przyjemność i komfort. Jakie są Pana wspomnienia świąteczne, te jeszcze z domu rodzinnego?**
Z pewnością święta były bardzo tradycyjne, ale także kojarzą mi się z „polowaniem" na produkty, gromadzeniem składników, kolejkami w sklepach i całą logistyką następujących po sobie zdarzeń. Moja mama na długo przed świętami opracowywała plan działania. Wynikało to oczywiście z dostępności towarów, ale przyznam szczerze, że właśnie to tworzyło już świąteczny klimat. To był czas oczekiwania, narastającego, pozytywnego napięcia i ekscytacji. Doskonale pamiętam, jak makowiec czy groch z kapustą jadło się tylko raz w roku, właśnie z okazji świąt. Czekaliśmy na te smaki, choć znane i tradycyjne to jednak wyjątkowe, bo przygotowywane tylko na ten wyjątkowy czas.

**Mieliście Państwo w domu jakąś swoją kulinarną tradycję, bez której trudno byłoby sobie wyobrazić święta?**
Myślę, że na tamten czas nasze domowe zwyczaje były takie jak wszystkich, no może z małą różnicą. Mama zawsze na wigilijną wieczerzę serwowała wiśniową zupę owocową. Nie barszcz, nie grzybowa... a wiśniowa. Wiem, to zaskakujące i ja już tego nie praktykuję. Ten zwyczaj przywiozła ze sobą z Wielkopolski. Smak pamiętam do dziś i było to dla mnie zupełnie naturalne, że w święta je się właśnie taką zupę. Pamiętam moje przeogromne zdziwienie, kiedy pierwszy raz byłem na świętach w rodzinnym domu mojej żony. Są ewangelikami, więc stoły zastawione były mięsem. Byłem zdumiony, z czasem jednak przywykłem i nie ukrywam - polubiłem ten rodzaj świętowania.

**Jak to mówią „szewc bez butów chodzi", czy ma pan czas na świąteczne gotowanie we własnym domu?**
Nie za bardzo. Kucharz, czy każdy inny pracownik branży gastronomicznej, w święta przeważnie do ostatniej chwili jest w pracy. Jednak jak tylko mam czas, lubię coś specjalnie przygotować; przeważnie jest to ryba. Dbam też o to, aby przenieść z jeszcze z mojego rodzinnego domu tradycję wspólnego strojenia choinki. Robimy to wspólnie, każdy ma przy tym swoje zadanie. Chciałbym, aby to trwało zawsze, a później moje dzieci dalej wspólnie robiły to ze swoimi dziećmi.

**Jeśli już jesteśmy przy tradycji, jaka jest Pana obserwacja z punktu widzenia szefa kuchni? Czy jesteśmy nadal kulinarnymi tradycjonalistami?**
Generalnie to kochamy tradycyjną polską kuchnię, ale z chęcią i ciekawością próbujemy nowych odsłon dobrze znanych smaków. Wystarczy niebanalny sposób podania, nadanie nieoczywistej konsystencji: kremu, chrupkości czy piany, a już nasze kubki smakowe dostają nowy sygnał. Właśnie takie propozycje cieszą się restauracjach sporym powodzeniem. Zmiana formy działa odświeżająco na tradycję, ale pozwala nadal zostać w konwencji.

Niestety mamy zwyczaj szybkiego jedzenia. Z zachwytem przyglądam się zagranicznym gościom w naszej restauracji, którzy przychodzą, spokojnie czekają, rozmawiają, rozkoszują się każdym kęsem, delektują winem i cieszą się wspólnie spędzonym czasem. Może powiem coś kontrowersyjnego dla kucharza, ale potrawy, dla jakich tu przychodzą, powinny być dodatkiem do dobrze i wartościowo spędzonego czasu, a nie głównym celem. Co oczywiście nie zwalnia nas z dążenia do tworzenia doskonałych potraw.

Radość ze wspólnego czasu, rozkoszowanie potrawami, żywiołowe dyskusje, to ciągle coś, czego nam brakuje. Wizyta w restauracji nie może trwać krótko, to powinna być celebracja, a z tego co obserwuję, nie dbamy o to zbyt nadto.

Goście często denerwują się, że muszą długo czekać (15-20min), a to w zasadzie minimum czasu, aby przygotować świeży posiłek. Nie bardzo potrafimy zwolnić i celebrować samo wyjście z domu. U siebie wprowadziłem amuse-bouche, potocznie zwane czekadełkiem, które ma za zadanie rozmiękczyć poczucie długo upływającego, zdaniem gości, czasu.

**Są jednak okazje, kiedy gości można zatrzymać na nieco dłużej, myślę tu o menu degustacyjnym.**
Mniejsze porcje, w niecodziennej odsłonie, w specjalnie skomponowanym menu coraz częściej są wybierane na specjalne okazje i wyjątkowe wydarzenia. Zauważamy, że goście lubią ciekawe tematyczne kolacje, na których przeżyją kulinarną przygodę, ale i będą mieli szansę poznać dania znacznie szczegółowiej, poznać produkty i spotkać się z ich twórcami. Na takich wydarzeniach faktycznie widać celebrowanie chwili i rozkoszowanie się potrawami. To uczta dla zmysłów i niewątpliwie wyjątkowe chwile.
Chciałbym, żeby takie kolacje przyjęły się na szerszą skalę, ale to już powoli się dzieje.

**Gdzie byśmy teraz byli na rynku restauracyjnym, gdyby nie pandemia?**
Do czasu pandemii, rozwój gastronomii szedł jak burza. Śmiało można powiedzieć, że rynek rozwijał się znakomicie, i to na wielu płaszczyznach. Przede wszystkim mocno rozwijały się restauracje i sztuka kulinarna na najwyższym poziomie. Dostępna była masa szkoleń podnoszących kwalifikacje i poszerzających horyzonty. Szkolenia takie łączyły się z wyjazdami zagranicznymi, a i do nas przyjeżdżali specjaliści światowej klasy. Na obecną chwilę zdecydowana większość tego typu działań nadal jest zamrożona. Z rynku zniknął niezwykle popularny żółty przewodnik Gault&Millau. Ostatnią edycją była ta z 2020 roku. Brak nagród, w tym przypadku „czapek", rywalizacji i wyzwań wstrzymuje ruch. To bardzo niedobrze dla rynku i rozwoju. Na

## TATAR Z ŁOSOSIA BAŁTYCKIEGO

łosoś bałtycki 80g
avocado 40g
mango 30g
grzyby shimei 5g
sezam1 g
ikra z wędzonego śledzia 10g
limonka 1 szt
kolendra
sól, pieprz
imbir,
ocet jabłkowy 50ml

1. Łososia bałtyckiego kroimy w drobną kostkę, skrapiamy sokiem z limonki, dodajemy pokrojone mango, dodajemy posiekaną kolendrę i prażony sezam.

Wszystkie składniki łączymy ze sobą.

2. Grzyby schimei, marynujemy w przygotowanej zalewie z octu jabłkowego, liścia laurowego, ziela angielskiego, świeżego imbiru, doprawiamy solą i cukrem.

3. Avocado miksujemy z kolendrą, czosnkiem, sokiem z limonki, solą i pieprzem, i szczyptą cukru na gładkie pure.

4. Tatara z łososia bałtyckiego układamy na talerzu, dodając marynowane grzyby shimei i guacamole z avocado. Na środek tatara układamy ikrę z wędzonego śledzia. Całość skrapiamy olejem pietruszkowym. Dekorujemy w dowolny sposób.

# FILET ZE ŚLEDZIA MARYNOWANY W ZAKWASIE Z BURAKA

śledź a'la matias 100g
zakwas z buraków 200ml
rzodkiewka 5g
pomidor koktajlowy 10g
kwaśna śmietana 20ml
świeży koper
jabłko 1 szt.
ogórek Świeży 1 szt.
miód

1. Śledzia a'la matias zalewamy zakwasem z buraka i odstawiamy na co najmniej 1 dobę. Po tym czasie wyciągamy, kroimy na mniejsze kawałki i układamy na talerzu. Pomidorki i rzodkiewkę kroimy w plastry i układamy wokół śledzia.

2. Kwaśną śmietanę przyprawiamy solą i pieprzem. Dajemy na talerz.

3. Mus z jabłka, ogórka i chrzanu:

Jabłko obieramy ze skórki i wydrążamy gniazdo nasienne, kroimy w kawałki. Ogórka kroimy w drobne kawałki i dodajemy korzeń chrzanu (jeśli nie mamy, to dodajemy chrzan ze słoika) Wszystkie składniki miksujemy na gładką masę, przyprawiamy solą, i pieprzem i miodem wielokwiatowym. Całość wlewamy do syfonu, nabijamy sprężonym gazem. Na środku talerza robimy pianę z syfonu.

4. Dekorujemy ziołami, kwiatami i polewamy oliwą pietruszkową.

szczęście kultowe gwiazdki Michelina otrzymały już poznańskie restauracje, więc nastąpiło przełamanie warszawskich i krakowskich liderów.

Z ubolewaniem stwierdzam, że z gastronomi odeszli do innych fachów znakomici kucharze, kelnerzy i gastronomicy. Pokonał ich nie tylko wirus, ale dosłowny krach ekonomiczny w naszej branży. Bardzo trudno jest odbudować rynek. Dla mnie są to dwa stracone lata. Małymi krokami zaczyna się to zmieniać, ale myślę, że zaczniemy się zbliżać do sytuacji sprzed pandemii nie szybciej niż w 2025 roku. Tyle czasu zajmie szkolenie i wdrożenie nowych pracowników i wykształcenie kolejnych szefów kuchni.

Martwi mnie droga na skróty, jaką obierają niektórzy właściciele restauracji zatrudniający osoby z Azji, pomimo, że nie serwują takiej kuchni. Kierują się tylko niskim kosztem pracownika, a nie oszukujmy się, większość z tych osób nie ma doświadczenia ani z pracą na kuchni, ani tym bardziej z polską kuchnią.

Do tego wszystkiego klienci, kontynuują pandemiczne przyzwyczajenia. Wybierają opcje na wynos, fastfoody, duże porcje za niską cenę. Pomijając zupełnie aspekt relacji, wspólnie spędzonego czasu. Wyjątkowość została sprowadzona do zaspokajania przyziemnych potrzeb. Niełatwo na takiej bazie budować większe inicjatywy. Rynek jest specyficzny, kapryśny i wymaga uspokojenia. To przyjdzie, ale potrzebujemy na to jeszcze trochę czasu.

**Na naszych terenach ciągle szukamy lokalnego constans. Produktów czy potraw mocno utożsamianych z naszym miejscem, Pomorzem Zachodnim. Mamy z tym kłopot, bo choć rośnie nam na tych ziemiach czwarte pokolenie, to wciąż nie do końca czujemy lokalną spójność. Jaka jest na to kulinarna recepta?**
Moim zdaniem czerpanie z tego, co nas otacza. Ryby, wspaniałe miody, rokitnik, sery i winnice. Jeśli nie na co dzień, to chociaż od święta - warto uczcić specjalne okazje lokalnymi produktami, które będą z czasem tworzyć kulinarne przyzwyczajenia i kształtować smak regionu. Tworzenie lokalności to bardzo angażujący temat, wymaga wspólnego działania i wielu akcji. To projekt, w którym celem bezpośrednim nie powinien być zysk, a idea wspierania twórców i promocji produktów lokalnych producentów. Przykładem takiego działania są chociażby wspomniane wcześniej kolacje degustacyjne. Na swoich używam produktów od miejscowych wytwórców i przeważnie budzi to szczere i autentyczne zdziwienie, że właśnie tu powstają tak wyjątkowe przysmaki.

**Ta lokalność może być wspólnym mianownikiem świątecznych potraw.**
Polecam takie podejście, na pewno uczyni nasze stoły ciekawszymi. Stawiałbym też na spotkanie przy stole, na wspólny czas, na sztukę świętowania i relacje, które przy ciepłych i ulubionych potrawach tworzą się w najlepsze.

rzecz tortowa

Pracownia Tortów
MONIKA RUDNICKA

## SZEROKI WYBÓR DODATKÓW DO TORTÓW I CIAST

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

# Tort weselny

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

rzecz_tortowa_koszalin
/rzecz.tortowa

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

pracowniatortowmonikarudnicka
pracownia_tortow_rudnicka

732 55 88 44
www.monikarudnicka.pl

# Najdalej na północ położona winnica w Polsce

**Autor:** Anna Zawiślak

Nie trzeba jechać do Włoch, aby poczuć się jak w Toskanii. Nad naszym morzem, a konkretnie w Darłowie, znajduje się winnica, w której produkuje się wyjątkowe wino. Kto myśli, że nasze warunki klimatyczne nie sprzyjają takiej dziedzinie rolnictwa, poważnie się myli. Wina z Winnicy Darłowo zdobywają nagrody i coraz częściej wygrywają z klasykami z południa Europy. O winach i początkach darłowskiej winnicy rozmawiamy z właścicielami, Mariuszem i Barbarą Szubertami.

**Kto by pomyślał, że winnica to dobry pomysł w naszym regionie jeszcze kilkanaście lat temu?**
**Mariusz Szuber:** Ten termin długo był zarezerwowany dla ciepłych regionów kontynentu. Uprawa winorośli na naszych terenach jest możliwa, ale wymaga dużej wiedzy i poszukiwań odpowiedniego kierunku. Nas również nie ominęły takie poszukiwania, ale postawiliśmy na dobre i sprawdzające się w naszym klimacie szczepy: solaris i muscatis – z których produkujemy wina białe oraz Cabernet Coris - na wina czerwone i różowe.
**Barbara Szubert:** Wszystko zaczęło się blisko 10 lat temu. Będąc na wyjeździe, mąż kosztował wina, które okazało się, pochodziło z upraw na Pomorzu. Ten pomysł tak go zachwycił, że postanowił spróbować u nas. Prowadziliśmy już wtedy nasz „Dworek Leśny" wraz ze stawem do wędkowania dla naszych gości. Pomyślałam: czemu nie? Od pomysłu do realizacji minęło trochę czasu, pierwsze sadzonki nie spełniały naszych oczekiwań, więc szukaliśmy tych, dla których nasz klimat będzie łaskawy i tak dziś nasza winnica zajmuje blisko 2 ha.

**Praca na winnicy jest wymagająca i ma swój specyficzny rytm, jak to wygląda u Państwa?**
**MS:** Jesteśmy właśnie po zbiorach, wino leżakuje w zbiornikach. Tegoroczne zbiory butelkować będziemy na koniec kwietnia, początek maja. A na polu czeka nas podcinanie i podwiązywanie winnych gałązek. Z tym radzimy sobie sami, na winobranie zawsze ściągamy posiłki.
**BS:** W tym bardzo pomagają nam nasze już dorosłe dzieci. To dla nas takie święto, bo na kolejne tygodnie przyjeżdża córka ze swoimi przyjaciółmi, później syn, a na końcu nasze rodzeństwo

z członkami swoich rodzin. Wspólnie zbieramy, jest wtedy gwar, są małe dzieci naszych pomocników. To bardzo miły okres, choć pracy jest mnóstwo od rana do nocy.

**MS:** Faktycznie w winnicach jest coś magicznego, bo przyjeżdża do nas masa osób, które chcą zobaczyć, jak takie miejsce wygląda od środka. Z zaprzyjaźnionych darłowskich hoteli przyjeżdżają do nas zorganizowane grupy na degustacje i obowiązkowo na spacer po winnicy. Jesteśmy propagatorami enoturystyki, która polega na odwiedzaniu regionów związanych z uprawą winorośli oraz miejsc, w których produkuje się wino. Uczestniczymy w imprezach i festynach związanych winami, już od 1 grudnia, aż do samych świąt będzie nas można spotkać na Jarmarku Bożonarodzeniowym w Szczecinie.

**Według Państwa obserwacji o jakie wina najczęściej pytają wasi klienci?**

**BS:** Ulubione wina to ciągle te półsłodkie i półwytrawne, zdecydowanie rzadziej wytrawne. Nasi klienci wolą też wina białe, o czerwone częściej pytają takie osoby, które lubią wino komponować z przystawkami czy daniami głównymi. Dlatego też najwięcej produkujemy wina białego, ale zauważamy wyraźny wzrost zainteresowania winem różowym.

**Osoby, które próbują naszych produktów, są zazwyczaj mile zaskoczone bukietem i aromatem. Odbiorcami naszych win są też restauracje i hotele, od nich mamy również bardzo dobrą informację zwrotną.**

**MS:** Smak i aromat są bardzo ważne, ale dopowiem, że klienci cenią też to, że to regionalny produkt, z małej manufaktury, do której można zawsze przyjechać i na własne oczy zobaczyć cały proces produkcji. Nasze wina stają się prezentami i trunkami na specjalne okazje. Dla nas to powód do dumy.

**Na waszej etykiecie znajduje się wizerunek rybaka z darłowskiego pomnika, który jest na głównym rynku, to ukłon dla lokalności?**

BS: Zdecydowanie tak, jesteśmy związani tymi terenami od zawsze. Nasi ojcowie byli rybakami, nawet wspólnie pływali na kutrach. Mąż skończył wyższą szkołę morską i przez wiele lat był armatorem, więc z morzem związani jesteśmy nierozłącznie. Nasza winnica jest położona zaledwie 5 km od morza. Klimat i bliskość Bałtyku niewątpliwie ma wpływ na końcowy produkt, dodaje mu jednak więcej charakteru i czyni wyjątkowym. Jesteśmy najbardziej wysuniętą winnicą na północ naszego kraju.

**Państwa miejsce to nie tylko winnica, to także znakomite miejsce na wypoczynek.**

**BS:** Leśny Dworek powstał ponad dwadzieścia lat temu. Mamy tu wygodne i komfortowe pokoje dla gości. W dworku jest ich 8, a nad winiarnią 6. Poza tym są tu również domki letniskowe,

w których świetnie wypoczywa się całym rodzinom i ich czworonożnym towarzyszom. Mamy tu zarybiony staw, więc bardzo często odwiedzają nas wędkarze amatorzy. Bliskość morza stanowi naturalny atut, a okoliczna przyroda koi zmysły i zdecydowanie pozwala wypocząć.

**MS:** Organizujemy też imprezy integracyjne, wieczory degustacyjne, prócz win produkujemy również nalewki, domowe konfitury oraz smakowe oliwy: porową i pomidorową. Duży nacisk kładziemy na lokalne produkty i takie właśnie serwujemy naszym gościom. W taki sposób działamy cały rok.

**BS:** Po nasze delikatesowe przetwory i po wino zapraszamy do nas, do winnicy. Lubimy oprowadzać gości i opowiadać im o tym, jak tworzy się smak. Przyjeżdżają do nas zainteresowane osoby nawet z drugiego końca Polski. Na Pomorzu Zachodnim jest 21 winnic i wszystkie warto odwiedzić i wspierać. Należymy do Stowarzyszenia Winnic Pomorza Zachodniego i ta przynależność pomaga w krzewieniu wiedzy i popularyzowaniu winnic naszego regionu.

**Co więc w polecają Państwo na świąteczny stół?**

MS: Biały Muscaris i Solaris są idealnym wykończeniem dobrej świątecznej kolacji. Czerwonego Caberneta poleciłbym na ciekawy wieczór we dwoje, za to różowy Cabernet z pewnością zrobi furorę na sylwestrowej prywatce. Nie pominąłbym nalewek, późna jesień i zima to idealna pora na takie właśnie trunki. Nasz czerwony cabernet to również świetny podkład na grzane wino. Naturalny miód, goździki, pomarańcze i imbir – proszę spróbować, gwarantuję - inne grzane wino nie będzie już tak wybornie smakować jak to z naszej kompozycji.

WINNICA DARŁOWO
Leśny Dworek WINNICA
WINNICA DARŁOWO

Winnica Darłowo | Barbara i Mariusz Szubert
ul. Dębowa 7, 76-150 Darłowo | tel. 608 069 499
**winnicadarlowo.pl**

# Serialowe inspiracje makijażowe

Zdarzyło wam się podpatrzeć bohaterkę ulubionego serialu i zainspirować jej stylem ubierania czy fryzurą? Podobnie jest z make-upem! Telewizyjne seriale i filmy to ocean inspiracji, z którego można czerpać garściami. Przy dużych produkcjach pracują najlepsi specjaliści z branży, którzy niejednokrotnie kreują trendy lub wręcz lansują nowy kierunek. Dlaczego nie spróbować odtworzyć make-upu od najlepszych?

Karolina Maciejewska zaproponowała niezwykle naturalny i bardzo prosty do wykonania makijaż inspirowany lookiem Lily – Rose Deep, z serialu „The Idol". Bez podkładu, za to z odświeżającym glow. Masz ochotę wykonać taki make-up? Zeskanuj kod QR i zobacz, jak przy użyciu prostych trików i bazowych kosmetyków osiągnąć wspaniały efekt.

**Modelka:** Matylda Dutkiewicz
**Makijaż i włosy:** Karolina Maciejewska
**Foto:** Wojciech Gruszczyński

# Urodowe triki last minute

Masz ochotę na ciekawy makijaż, ale nie masz wszystkich produktów? Głowa do góry, najlepsi make-up artist, potrafią wymiennie używać wszystkich kolorowych produktów. Kredka do brwi staje się konturówką, a korektor pomadką. Nie musisz biec do drogerii, z pewnością wszystko, co potrzebne do wykonania make-upu, już masz w swojej kosmetyczce. Tego typu triki najlepiej sprawdzają się w dwóch sytuacjach: dalekich podróżach, gdzie niekoniecznie masz zamiar brać dodatkowy bagaż oraz w szykowaniu się na imprezę na ostatnią chwilę. Zaledwie kilkoma produktami, zastosowanymi wymiennie i nietypowo, osiągnąć można urzekający efekt.

Karolina Maciejewska krok po kroku pokazuje, jak sprawnie poradzić sobie w makijażu na „ostatnią" chwilę. Jesteś ciekawa? Zeskanuj kod QR i obejrzyj tutorial.

**Modelka:** Monika Sznajder **|** **Makijaż i włosy:** Karolina Maciejewska **|** **Foto:** Wojciech Gruszczyński

# Specjalistyczna Poradnia Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

**KOMPLEKSOWE BADANIA SŁUCHU NOWORODKÓW, DZIECI I DOROSŁYCH**

- **Poradnia otolaryngologiczna**
- **Poradnia audiologiczno-foniatryczna**

**DIAGNOSTYKA I LECZENIE DLA DZIECI I DOROSŁYCH**

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

**KOMPLEKSOWA REHABILITACJA SŁUCHU, MOWY, ZABURZEŃ WIEKU ROZWOJOWEGO DLA DZIECI**

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

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

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

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

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

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

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

# SPECJALIŚCI / LEKARZE / TERAPEUCI

Katarzyna Sierpowska, Dyrektor

Patrycja Gawrońska, Zastępca Dyrektora

Wioleta Chutnik - Fizjoterapeuta

Grażyna Stępniak, Logopeda

Hanna Linnik, Logopeda

Kamila Klincewicz, Fizjoterapeuta

Dominika Pazio-Osiowy, Logopeda

Grażyna Miksza, Pielęgniarka

Krystyna Wiatr-Soja, Fizjoterapeuta

lek. med. Magdalena Stefańska-Ilków, Rehabilitacja Medyczna

lek. med. Tadeusz Dąbrowski, Laryngolog

Izabela Grudzień-Pilarczyk, Psycholog

lek. ned. Arkadiusz Mikulski, Laryngolog, Foniatra

Magdalena Łuczyk, Terapeuta, Logopeda

Magdalena Surma, Rejestratorka Medyczna

Kinga Łapińska - Dudzic, Logopeda

Marta Filipek, Terapeuta Zajęciowy

Adriana Sztuba, Surdopedagog

Teresa Meyer, Psycholog

# Podwójna moc dla Twojego piękna: gdy kosmetologia łączy się z medycyną estetyczną

**Autor:** Izabela Gorzkowska

Połączenie kosmetologii z medycyną estetyczną może dać znacznie więcej, niż Ci się wydaje. Sprawdź, jak w pełni wykorzystać potencjał drzemiący w obu dziedzinach.

Gdy chodzi o zdrową i ładnie wyglądającą skórę, nie trzeba iść na żadne kompromisy. Nie można zamykać się tylko na jedną dziedzinę, bo działając na kilku płaszczyznach jednocześnie udaje się osiągnąć bardziej spektakularne efekty. Kosmetologia oraz medycyna estetyczna są dziedzinami, które mogą (a nawet powinny) iść ze sobą w parze! Trzeba działać holistycznie, aby skóra odwdzięczyła się jeszcze piękniejszym wyglądem i na długo taką pozostała. O tym, że takie połączenie się sprawdza, doskonale wiedzą: kosmetolog **Anna Jurgielaniec** oraz lekarz **Katarzyna Chrostowska**.

Katarzyna Chrostowska

**Katarzyna Chrostowska** jest lekarzem specjalizującym się w medycynie estetycznej. Swoje piętnastoletnie doświadczenie zdobyła podczas wieloletniej pracy w Wielkiej Brytanii oraz na szkoleniach organizowanych w Polsce i na całym świecie.

Z jej obserwacji wynika, że popularna ostatnio w medycynie estetycznej biostymulacja, mająca na celu pobudzenie zdolności regeneracyjnych skóry, w dużym stopniu powoduje spowolnienie procesu starzenia oraz zmniejszenie widocznych już jego oznak, prowadząc do zdrowszego i bardziej młodzieńczego wyglądu.

Pacjentki wybierające zabiegi z użyciem toksyny botulinowej i kwasu hialuronowego coraz częściej decydują się na biostymulację.

Zabieg z użyciem kwasu L-polimlekowego, który pobudza naturalną produkcję kolagenu, według doktor Katarzyny daje spektakularne efekty odmłodzenia i napięcia skóry, a tym samym poprawę rysów i proporcji twarzy.

Rezultaty są naturalne i długotrwałe, a procedura jest bezpieczna i nie wymaga okresu rekonwalescencji.

Jednak duże znaczenie w osiągnięciu i utrzymaniu efektów biostymulacji ma kondycja cery. Dlatego połączenie zabiegów z zakresu medycyny estetycznej z zabiegami kosmetologicznymi jest niezwykle istotne.

Anna Jurgielaniec

Takie podejście potwierdza **Anna Jurgielaniec,** która od kilkunastu lat przyjmuje pacjentów w swoim gabinecie kosmetologicznym w Koszalinie. To właśnie tutaj prowadzi konsultacje kosmetologiczne dla osób, które zmagają się z różnorodnymi problemami skórnymi. Specjalizuje się w spersonalizowanych zabiegach z wykorzystaniem peelingów medycznych oraz zabiegach pielęgnacyjnych. Ponadto udziela wskazówek z zakresu świadomej pielęgnacji, bo to ona jest kluczem do sukcesu, czyli zdrowo i młodzieńczo wyglądającej skóry.

To właśnie peelingi chemiczne są jednymi z najczęściej zalecanych zabiegów. Ich istotą jest zaaplikowanie kwasów – o określonym pH oraz stężeniu, które dobiera się indywidualnie do potrzeb skóry. Tego rodzaju zabiegi świetnie sprawdzają się w redukowaniu konkretnych niedoskonałości, np. przebarwień, zmian trądzikowych i dają doskonałe efekty odmładzające. Przyczyniają się do rewitalizowania oraz regeneracji skóry, stymulują do produkcji włókien kolagenu i elastyny. Pomaga to zwiększyć napięcie i jędrność skóry, a nawet spłycić zmarszczki. Dzięki temu skóra wygląda dużo młodziej i jest pełna blasku.

Obie panie doskonale wiedzą, że najlepsze efekty przynoszą techniki łączone. To taka podwójna moc, pozwalająca osiągnąć efekt zdrowej i pięknie wyglądającej skóry. Dzięki niej można nie tylko pozbyć się istniejących już oznak starzenia, ale i zadbać o profilaktykę „anti-aging".

ARTMED CHROSTOWSCY

**Medycyna Estetyczna**
**Artmed Chrostowscy**
Koszalin, ul. Piłsudskiego 74
tel. +48 511 787 909

**Anna Jurgielaniec**
Koszalin, ul. Feliksa Nowowiejskiego 9a/11
tel. +48 691 492 015
www.annajurgielaniec.pl

Anna Jurgielaniec
KOSMETOLOG

# Wesołych Świąt

życzy zespół Restauracji
Buongiorno i Atol.

*Kochani,*
życzymy Wam ciepłych
i rodzinnych świąt spędzonych
w miłej atmosferze!
Dużo zdrowia, pomyślności
i spełnienia marzeń.

Niech Nowy Rok przyniesie
obfitość i nadzieję!

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

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

# PodologicaMed

# Gabinety Katarzyny Kasprzak z nową nazwą

Jeszcze dekadę temu mało kto wiedział czym się zajmuje dziedzina podologii, w dodatku na przestrzeli lat zyskała bardziej medyczny wymiar, dzięki współpracy z lekarzami i zaawansowanym technikom leczenia dolegliwości w obrębie stóp.

Równo 10 lat temu Katarzyna Kasprzak założyła Podologica Instytut Zdrowych Stóp. Ten czas przełożył się na ogromny rozwój i coraz szerszą ofertę skierowaną do pacjentów. Podologica nie została w tyle i właśnie, z okazji urodzin komunikuje zmianę nazwy, która bardziej odzwierciedla główne działania tego miejsca, a także zupełnie nowe logo i identyfikację graficzną.

Katarzyna Kasprzak tłumaczy: - 10 lat istnienia Podologica to czas pełen wyzwań, sukcesów i satysfakcji z pomagania naszym pacjentom. Dziś z dumą mogę stwierdzić, że ten okres był niezwykle intensywny poprzez ewolucję jaką na rynku osiągnęła podologia. Obszar wiedzy i możliwość stale rozwijają się oferując coraz to nowe skuteczniejsze metody zarówno w zakresie pielęgnacji jak i działań prozdrowotnych. Mogę stanowczo stwierdzić, że podologia nie jest już tylko tajemniczym słowem i „dyskretnym" tematem, a stała się standardem i regułą w poprawie komfortu naszego życia.

Premiera nowego wizerunku łączy się ściśle z korektą nazwy. Od teraz PodologicaMed kojarzyć ma się jeszcze bardziej z oferowanymi usługami podologiczno – medycznymi. Profesjonalne, poparte doświadczeniem usługi oferuje tu zespół specjalistów: podologów, lekarzy, pielęgniarek oraz terapeutów.

Zabiegi z zakresu: podologii, refleksologii oraz podochirurgii odbywają się w pięciu w pełni wyposażonych gabinetów zabiegowych

Katarzyna Kasprzak dodaje: - Stawiamy na indywidualne podejście do pacjenta, łącząc wiedzę różnych dziedzin, aby zapewnić optymalne rezultaty. Nasz zespół jest gotowy służyć pomocą i troską o zdrowie stóp każdemu pacjentowi, który do nas trafi. Holistyczne podejście przynosi najlepsze i najtrwalsze efekty. Przekonali się o tym pacjenci, którzy są z nami od samego początku. Podologia to nie tylko zawód, to także pasja i poczucie misji. Rozwijamy się dla naszych podopiecznych. Ich potrzeby wyznaczają nam kierunek. Naszą dumą jest indywidualne podejście to pacjenta. Nie ma spraw mniejszych czy większych, wszystkie są dla nas tak samo ważne i pełnym zaangażowaniem do nich podchodzimy.

Stawiamy na zaawansowane i sprawdzone techniki. Dzięki temu podologia ma nie tylko wymiar pielęgnacyjny, ale również medyczny.

PodologicaMed działa nadal pod tym samym adresem i tym samym numerem telefonu zaprasza na konsultacje, zabiegi oraz terapie.

**PodologicaMed**
tel : 512 855 900
e-mail: gabinet@podologica-koszalin.pl
**www.podologica-koszalin.pl**

**zarezerwuj wizytę online:**
728e3eda.booksy.com

booksy facebook

PODOLOGICA
MED

**DRODZY PACJENCI,**

W IMIENIU ZESPOŁU
PODOLOGICA MED, PRAGNIEMY
ZŁOŻYĆ NAJSERDECZNIEJSZE
ŻYCZENIA Z OKAZJI ŚWIĄT
BOŻEGO NARODZENIA.
NIECH TE ŚWIĘTA BĘDĄ CZASEM
RADOŚCI, SPOKOJU I MIŁOŚCI.

PRAGNIEMY PODZIĘKOWAĆ
ZA WASZE ZAUFANIE I WSPARCIE,
KTÓRE NAM OKAZALIŚCIE.

NIECH NADCHODZĄCY ROK
PRZYNIESIE WAM SPOKÓJ,
POMYŚLNOŚĆ I JESZCZE WIĘCEJ
POWODÓW DO UŚMIECHU

**zespół PodologicaMed**

# Przeczytaj, zanim pójdziesz do lekarza w sprawie kłopotów ze snem

**Autor:** Sylwia Hille-Jarząbek

Kultowa komedia romantyczna lat dziewięćdziesiątych „Bezsenność w Seattle" przynosi opowieść o romansie na odległość, którego akcja w zasadzie toczy się nocą. Bohaterowie - Sam i Annie - prowadzą fascynujące, długie nocne rozmowy, a ich efektem jest miłość. Wyspani nie są, ale na fali zauroczenia sen może być krótszy. Niestety film z realnym życiem niewiele ma wspólnego, a na dłuższą metę bohaterowie mogliby, zamiast miłości, nabawić się zaburzeń snu.

We współczesnym świecie za dnia gonimy za milionem spraw, próbując łączyć różnorodne życiowe role, a wieczorem gonią nas nasze myśli. W głowie rozpoczyna się proces, który nie daje zasnąć, wybudza nocą i powoduje, że z tygodnia na tydzień zaczynamy funkcjonować gorzej.

Należy powiedzieć sobie jasno: bezsenność to skutek, a nie przyczyna naszych problemów.

Obiegowa teoria mówi, że im jesteśmy starsi, tym snu potrzebujemy mniej, ale czy tak jest naprawdę? Dorośli pomiędzy 18. a 65. rokiem życia powinni spać od 7 do 9 h na dobę, zaś powyżej 65. r.ż. sen skraca się jedynie o godzinę, jego prawidłowy zakres to 7-8 h na dobę. Zatem jeśli pominiemy okres dziecięco-nastoletni, nasz sen powinien średnio trwać 8h, a po 65. r.ż. 7,5h. Już niemal słyszę te analizy w głowach osób czytających niniejszy artykuł: „Czy ja tak mam, a jak nie mam to, dlaczego? A w ogóle to jak to zrobić, żeby w dorosłym życiu móc pozwolić sobie na 8h snu? Przecież mam obowiązki, dom, dzieci, zwierzęta, pracę".

Różnorodne czynniki wpływają na jakość snu. Zanim zgłosimy się do lekarza, warto przeanalizować, na ile nasze nawyki związane ze snem mają wpływ na jego jakość. Warunki, jakie należy spełnić, ażeby mieć prawidłowy sen to: odpowiednia presja snu, uregulowany cykl okołodobowy, dobrostan psychiczny.

Moje doświadczenia z gabinetu psychologa pokazują, że o ile pochylamy się nad naszym stanem psychicznym, o tyle kompletnie ignorujemy dwa pierwsze z powyższych wymogów gwarantujących prawidłowy sen.

Kolejność ich nie jest przypadkowa, bowiem najważniejsza w prawidłowym śnie jest właśnie presja snu, czyli odpowiednie zmęczenie. Od chwili wstania do położenia się do łóżka nasz mózg produkuje substancję odpowiedzialną za to, abyśmy spali. Adenozyna, której stężenie rośnie w miarę upływu czasu naszej aktywności, powoli „obkleja" komórki naszego mózgu, powodując, że zaczynamy czuć się senni, a w efekcie końcowym zasypiamy. W fazie snu głębokiego adenozyna usuwana jest z mózgu, dlatego też wstajemy wypoczęci i gotowi na kolejny dzień. Tak powinno być w idealnym świecie. W ciągu dnia często nieintencjonalnie wpływamy na zmniejszenie stężenia adenozyny w mózgu. Kiedy stężenie jest zbyt małe, trudno wieczorem będzie zasnąć. Zatem aktywności w ciągu dnia mają bezpośrednie przełożenie na jakość snu.

W tym miejscu może pojawić się u niektórych z was zastrzeżenie: trudno nie być zmęczonym po całym dniu pracy i obowiązków domowych. W zrozumieniu presji snu pomocne jest rozgraniczenie pojęć: zmęczenie i znużenie. Zmęczenie jest prawidłową reakcją fizjologiczną organizmu, następującą po podjętym wysiłku. Znużenie jest stanem psychicznym, który może występować bez wysiłku fizycznego. Odpowiedź na pytanie na ile jesteśmy zmęczeni, a na ile znużeni codziennymi aktywnościami, może być użyteczną wskazówką. Nie na darmo lekarze apelują o odpowiednią ilość kroków dziennie, 30 minut aktywności fizycznej 3-5 razy w tygodniu, wychodzenie na świeże powietrze. Aktywność fizyczna jest kluczowa, zarówno w prawidłowym funkcjonowaniu ciała, jak i ducha. Jako ciekawostkę dodam, że osoby pracujące fizycznie, dodatkowo na świeżym powietrzu, rzadko mierzą się z doświadczeniem bezsenności. W opozycji jest całodzienne siedzenie za biurkiem, które nuży nas psychicznie, ale fizycznie nasze ciało nie jest wystarczająco zmęczone.

Zatem receptą nr 1 w walce z zaburzeniami snu jest aktywność fizyczna w ciągu dnia. Czy każda? I tu pojawia się jeden warunek. Bardzo często możemy pozwolić sobie na aktywność fizyczną w godzinach wieczornych, kiedy spełnimy wszystkie domowe obowiązki. Wracamy z siłowni, spaliliśmy 500 kcal, zmęczyliśmy się zdrowo, a sen nie przychodzi. Choć niby postąpiliśmy prawidłowo, sukcesu brak.

Należy pamiętać, że na 2h przed pójściem spać nasz organizm powinien rozpocząć proces wyciszania się i powolnego wchodzenia w stan relaksu. Temperatura ciała spada, uspokajamy się i zasypiamy. To dlatego w większości przypadków lepiej śpimy w zimnym pomieszczeniu niż w ciepłym, a specjaliści od higieny snu zalecają przewietrzyć pokój przed snem. Czyli raczej zimno, ale pod cieplutką kołdrą, niż odwrotnie. Kiedy ćwiczymy, temperatura naszego ciała wzrasta, powodując wzbudzenie, to dlatego po aktywności fizycznej czujemy się lepiej, a kiedy jesteśmy pobudzeni - o sen trudno. Jeśli więc nie możemy, z różnych przyczyn, zachować dwugodzinnego odstępu pomiędzy snem a aktywnością fizyczną, korzyść przyniesie zimny prysznic, który obniży temperaturę ciała po wysiłku i pomoże nam wejść w stan relaksu.

Już widzę to zdziwienie, jak to? Zimny prysznic, to mnie rozbudzi! Tak, ale rano. Kiedy w procesie wybudzania temperatura naszego ciała wzrasta, właśnie po to, żeby nas wybudzić. Jeśli jesteśmy niewyspani, temperatura ciała nie wzrasta odpowiednio, wtedy zimny prysznic działa odwrotnie, czyli pobudzająco.

Recepta nr 2 to drzemki – niedrzemki. Są wśród nas osoby, które muszą na chwilę położyć się w ciągu dnia. To jest jak najbardziej wskazane, o ile drzemka trwa do 20 minut. Kładziemy się, przykrywamy kocykiem nastawiamy budzik na 20 minut, zmykamy oczy i leżymy. Drzemki w ciągu dnia wpływają regeneracyjnie, poprawiają koncentrację, powodują przywrócenie sił witalnych. Pod warunkiem, że kontrolujemy czas oraz że nie zdarzają się nam wieczorem. Jeśli zregenerujemy energię, ilość adenozyny spada, zatem musimy zrobić coś, co spowoduje, że się zmęczymy. Zatem drzemka przed wysiłkiem fizycznym będzie nam służyć, ale już dwugodzinne spanie po pracy spowoduje, że będziemy mieć trudności ze snem wieczorową porą.

Recepta nr 3 – kawa. Tak, ale nie przez cały dzień. Choć wielu z nas uważa, że działanie kofeiny jest przereklamowane, to jej wpływ na wypłukiwanie adenozyny jest udowodniony. Zatem pić czy nie pić? Pić, ale bardziej rano i wczesnym popołudniem niż wieczorem. Korzystniej wieczorem napić się wody, niż dorzucić piątą kawę w ciągu dnia.

Kiedy upewnimy się, że zadbaliśmy o presję snu, a nadal zmagamy się z trudnościami z zasypianiem czy wybudzaniem nocnym, przechodzimy do sprawdzenia naszego cyklu okołodobowego.

Recepta nr 4: rutyna. Każdy z nas ma swój indywidualny cykl okołodobowy. Specyficzny, zindywidualizowany rytm dnia, według którego planujemy codzienne aktywności. Warto, żeby był on regularny. Jeśli wstajemy o godzinie 7 rano, to godzina 23 powinna być ostatecznym czasem na położenie się do łóżka. Warto przyzwyczaić organizm do stałych pór, bo kiedy raz wstajemy o 7, a raz 10 - trudno wyregulować organizm. Każdy z nas ma też swój chronotyp, który dobrze jest poznać. Część z nas to skowronki, które najlepiej funkcjonują rano, inna grupa to sowy, które najlepiej funkcjonują wieczorem; jest też typ mieszany. W określeniu chronotypu mocny będzie test, który jest dostępny online za darmo. Pozwoli nam bardziej zrozumieć nasze potrzeby i do-

stosować, w miarę możliwości dzienne aktywności do naszych osobniczych predyspozycji.

Recepta nr 5: zrozumienie tematu. W tym miejscu warto też poruszyć temat wybudzeń nocnych. Co normą jest, a co nią nie jest. Każdy z nas kilka razy w nocy się wybudza. Nasz sen przebiega w cyklach, podczas których sen wchodzi w różne fazy. Cykl trwa jakiś czas, pętla cyklu się zamyka, następuje wybudzenie. Przerwy pomiędzy cyklami mogą trwać do 20 minut. Każdy, kto posiada zegarki z aplikacjami mierzącymi długość snu, zapewne zauważył, że wykres snu nie jest ciągłą linią. Część z nas nie pamięta wybudzeń, pozostali pamiętają i często nie mogą ponownie zasnąć.

Recepta nr 6: myślenie czasem dobrze jest odłożyć na później. I tu zgrabnie przechodzimy do tematu stanu psychicznego, którym zajmujemy się po uregulowaniu presji snu i cyklu okołodobowego. Wieczorowa pora często sprzyja przemyśleniom. A jak być może pamiętacie z początku artykułu, okres do dwóch godzin przed snem to czas, w którym powinniśmy rozpocząć proces wyciszania się. Jeśli w miejsce wyciszania włożymy „problemy, rozkminki, trudne sprawy", niestety wzbudzimy nieprzyjemne myśli, których natłok spowoduje trudności ze snem. Co gorsza, jeśli w środku nocy w czasie wybudzenia wpuścimy je z powrotem albo zaczniemy się denerwować, że się wybudziliśmy, nasz układ pobudzenia się uaktywni i sen może już tak szybko nie powrócić.

Dodatkowo pozostanie w łóżku, przewracanie się z boku na bok, będzie podnosić poziom naszej frustracji, a ustawiczne sprawdzanie zegarka dokończy dzieła. Korzystniej w takiej sytuacji jest wstać i coś zrobić – obejrzeć nieobciążający psychicznie serial, wyprasować koszulę, przeczytać kilka stron książki, niż stresować się w miejscu, które ma nam się kojarzyć z wypoczynkiem.

Recepta nr 7: wizyta u specjalisty. Wybudzenie w pierwszej połowie nocy często występują u osób zmagających się ze stanami lękowymi, wybudzenia nad ranem, o godzinie 3-4 w nocy, u osób zmagających się ze stanami depresyjnymi. I to jest moment, kiedy należy udać się do specjalisty.

Zaburzenia snu są plagą dzisiejszych czasów. Chorobą cywilizacyjną, która wpływa realnie na nasz stan zdrowia. Dobry, głęboki sen wpływa pozytywnie na nasz układ krążenia, zapobiega przedwczesnym zgonom, ma takie samo działanie protekcyjne jak rzucenie palenia czy też nadużywania alkoholu. Dbanie o sen powinno stać się nawykiem, a nie działaniem doraźnym, tak jak aktywność fizyczna, żeby przyniosła efekt, musi być regularna.

Zainteresowanym zgłębieniem wiedzy na temat snu polecam dwie pozycje: „Dlaczego śpimy?" dr. M. Walkera oraz „Pokonaj bezsenność w 6 krokach" M. Fornal-Pawłowskiej i E. Waciak -Ufnal.

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

JARZĘBINOWY ZAKĄTEK
EkoAparatamenty

# ZAMIESZKAJ W WYJĄTKOWYM MIEJSCU NAD JEZIOREM

## NOWOCZESNE OSIEDLE „JARZĘBINOWY ZAKĄTEK”
## TO TWÓJ DOM NAD JEZIOREM

W otoczeniu szumu drzew i blasku wody, „Jarzębinowy Zakątek” wita Cię przestrzenią, która łączy nowoczesne życie z harmonią natury. Nasze domy w zabudowie bliźniaczej oferują unikalną okazję do życia w zgodzie z ekologią, zatopionymi w ciszy, którą oferuje tylko skraj miasta, tuż przy brzegu jeziora.

/

„Jarzębinowy Zakątek” to Twoje miejsce na ziemi, gdzie ekologia spotyka się z nowoczesnością, tworząc przestrzeń idealną dla Ciebie i Twojej rodziny.

/

Domy jednorodzinne wybudowane nad brzegiem jeziora Trzesiecko w Szczecinku.

---

+48 789 379 116 | biuro@newtech.biz.pl

**www.jarzebinowyzakatek.com**

# Podsumowanie najmodniejszych strategii żywieniowych mijającego roku

**Autor:** Agnieszka Kobalczyk - Rohde

Trendy dietetyczne zmieniają się równie szybko jak moda. Jedne powracają, inne odchodzą do lamusa. Z czego wynika nasza podatność na popularne nurty? Dlaczego tak łatwo poddajemy się mainstreamowym wpływom? Jak odnaleźć się w poszukiwaniu własnego, najlepszego dla siebie modelu żywieniowego?

Wiele osób ma za sobą doświadczenie różnych strategii żywieniowych, „dietowania", głównie w kontekście odchudzania. Szuka szybkich, z założenia skutecznych, prostych i niewymagających szczególnego zaangażowania metod, które przyniosą oczekiwane rezultaty. Duża część mówi wprost, że potrzebuje „bacika", „kontrolera" i jasnych reguł. Podążanie za zdefiniowanymi trendami, które wskazują: „tego nie możesz, a to jest OK", dają poczucie bezpieczeństwa i wrażenie zmierzania we właściwym kierunku. Poza tym nowe trendy po prostu dobrze się sprzedają. Social media, influencerzy oddziałują na nasze emocje, kusząc obietnicą świetnego wyglądu i zdrowia. Wyznaczają szlaki, budują społeczności, marki osobiste, sprzedają produkty, tworzą biznes. Które z nich będą przelotne, a które zostaną na dłużej?

W tym roku jedną z modniejszych strategii żywieniowych jest dieta ketogenna. Ten model żywieniowy wywodzi się z lat 20. XX wieku, kiedy zaobserwowano korzystne działanie stanu ketozy u osób cierpiących na padaczkę, a obecnie stosowanego jako dietę leczniczą w padaczce lekoopornej. Dieta ketogenna jest zmodyfikowaną wersją modnej przed wielu laty diety Atkinsa, czy jej polskiej wersji diety optymalnej dr. Kwaśniewskiego. Założenia tej diety opierają się na bardzo niskim spożyciu węglowodanów (zwykle poniżej 50g na dobę). Umożliwia to uzyskanie stanu ketozy, czyli wzrostu stężenia we krwi produktów niepełnej degradacji kwasów tłuszczowych, tzw. ciał ketonowych, które zamiast glukozy, stają się głównym źródłem energii dla mózgu i mięśni. Ketoza sprawia, że w organizmie pobudzane są procesy prowadzące do utraty tkanki tłuszczowej podobne do tych,

jakie zachodzą w okresie długotrwałego głodzenia. Głównym argumentem propagatorów tej strategii żywieniowej jest fakt, że eliminacja węglowodanów z diety przyczynia się do obniżenia poziomów insuliny, postrzeganej jako główny winowajca nadprodukcji tkanki tłuszczowej. Po części jest to prawdą, jednakże nie do końca. Insulina nie jest syntetyzowana wyłącznie w odpowiedzi na posiłek węglowodanowy, a synteza tkanki tłuszczowej nie jest jej jedyną rolą. Gromadzenie tkanki tłuszczowej wynika z nadpodaży kalorii przekształcanych w tłuszcz, niezależnie od ich źródła. Powiedzmy szczerze: rezygnacja z pieczywa, drożdżówki, makaronu, kaszy czy ciastek jest łatwiejsza w realizacji niż skupianie się na deficycie kalorycznym i dobrze zbilansowanym talerzu. Prosta strategia, oparta o eliminację węglowodanów, jest łatwa w realizacji. Jeśli dodamy do tego szybko zauważalny efekt w postaci redukcji masy ciała (na początku związanej z utratą glikogenu i wody), pokusa jest duża. Zwłaszcza, że bazę tego modelu stanowią produkty bardzo lubiane w tzw. diecie zachodniej, czyli mięso i jego przetwory, jaja oraz tłuszcze. Dieta „keto" bez wątpienia jest trendy, ale czy jest zdrowa i bezpieczna? Odpowiem jak dietetyk: „to zależy". Dieta ketogenna może przyjąć nieco bardziej prozdrowotny charakter, jeśli ją oprzemy na lepszych źródłach tłuszczów, np. awokado, oliwie, nasionach, chudym mięsie, czy jajach. I odwrotnie, może przynieść opłakane skutki, gdy podążając za hasłem „ma być tłusto", będziemy codziennie jeść jajecznicę na maśle z boczkiem, pić kawę z olejem kokosowym, czy delektować się deserkami z serka mascarpone. Przy rozważaniu tego modelu żywieniowego trzeba brać pod uwagę bardzo indywidualne uwarunkowania, stan zdrowia, genetyczne obciążenia chorobami w rodzinie, sprawdzić, czy nie mamy zaburzeń lipidowych. Prawdą jest, że pojawia się coraz więcej doniesień na temat potencjalnych metabolicznych korzyści ze stosowania diet ketogennych, wskazujących na regulatorowe, sygnalizacyjne i immunomodulujące funkcje ciał ketonowych. Mechanizmy te zostały poznane w bardzo ograniczonym zakresie i są przedmiotem licznych badań. Choć wiele z nich jest obiecujących, w dalszym ciągu dieta keto wiąże się z wieloma ograniczeniami i nie jest pozbawiona wad. Po pierwsze, nie jest dla każdego. Po drugie, u dużej części osób na diecie „keto" z biegiem czasu zwiększa się podaż węglowodanów w diecie, mimo, że deklarują, że są na „keto", realnie w niej nie będąc. Niewiele osób jest w stanie traktować „keto" jako stałego modelu żywieniowego, bo prędzej czy później zapragną bułki, kaszy czy kawałka ciasta na rodzinnej imprezie. Dieta ketogenna, jak każda dieta eliminacyjna, zwykle oznacza przyjmowanie mniejszej liczby kalorii, ograniczanie podjadania słodkich i wysokowęglowodanowych przekąsek. Opierając się na wysokiej zawartości tłuszczu i białka, daje poczucie sytości. Szybko odchudza, ale nie znaczy to, że jest lepsza od innych strategii żywieniowych. Co może cię zniechęcić do trwania na „keto"? Specyficzny oddech (określany jako nieświeży, przypominający zapach zmywacza do paznokci), zaparcia, zmęczenie, bóle głowy. Źle skomponowana dieta „keto" może być niedoborowa. Najczęściej brakuje w niej: błonnika, wit. B1, wit. C, kwasu foliowego, magnezu, potasu, żelaza. Może przyczyniać się do podnoszenia poziomu kwasu moczowego i cholesterolu frakcji LDL. Poza tym, jeśli nie wyobrażasz sobie życia bez pieczywa – „keto" naprawdę nie jest dla Ciebie. Nieco odmienną, ale zbliżoną do niej strategią są diety niskowęglowodanowe, tzw. low-carb, w których spożywa się mniejszą niż standardowa, ale wyższą niż na diecie ketogennej ilość węglowodanów: ok. 100-150g dziennie. Ten model żywienia wydaje się rozsądniejszy, łatwiejszy do zaakceptowania i optymalny przy dłuższym stosowaniu. Choć dieta ketogenna jest przedmiotem badań na-

ukowych w zakresie wpływu na wydolność sportową, trudno ją na ten moment rekomendować sportowcom, dla których węglowodany (glukoza) są najistotniejszym źródłem energii. Nie wiedzieć czemu, keto-infuencerzy traktują węglowodany jak zło wcielone, obwiniając je za wszystkie plagi świata, umacniając tę niesłuszną, niesprawiedliwą i bardzo uproszczoną tezę.

Obserwując trendy żywieniowe odnoszę wrażenie, że inne odmiany diet eliminacyjnych, np. bezglutenowa, bezlaktozowa, czy inne „bez-" mają się wciąż dobrze, ale nieco tracą na popularności. Wykluczanie dużych grup składników pokarmowych zawsze rodzi ryzyko niedoborów, więc naprawdę warto zweryfikować i zastanowić się, czy dany składnik faktycznie nam przeszkadza.

Głodówki i „detoksy" także ciągle funkcjonują, ale raczej w formie okresowych diet bardzo niskokalorycznych (jak np. dieta dr Dąbrowskiej czy diety sokowe). Swego czasu pisałam o głodówkach, więc przypomnę, że nie polecam ich ze względu na niedoborowość, zbyt duży deficyt kaloryczny i restrykcyjne założenia. Warto jednak nieco uwagi poświęcić popularnej strategii żywieniowej, która z głodówką ma nieco wspólnego, ale opiera się na nieco innych założeniach. Na tyle praktycznych, że zdobywa wielu zwolenników. Post przerywany, czyli Intermittent Fasting (IF). Założenie jest proste: nie skupiasz się na tym co jesz, ale kiedy jesz. Łatwe, prawda? Istnieje kilka od-

mian postu przerywanego, w zależności od okienka czasowego (godzin), kiedy spożywamy posiłki. W najpopularniejszej wersji jemy w ciągu 8 godzin, a w ciągu 16 powstrzymujemy się od jedzenia, w innych wariantach „okienko" jest krótsze lub dłuższe, trwa 10 godzin lub tylko 4. W wersji 5:2, w ciągu 5 dni jemy co chcemy, a w ciągu 2 dni jemy bardzo mało, ok. 400-500 kcal. Czy to ma sens? To zależy, jak na to spojrzymy, a spójrzmy obiektywnie. Jeśli nigdy nie jedliśmy śniadań i nie mamy takiego nawyku, może to być dla nas wygodne. Jeśli ograniczamy możliwość jedzenia do kilku godzin dziennie, automatycznie jemy mniej i nie podjadamy wieczorem, więc jemy mniej i chudniemy. Proste! Jednak, jak zawsze, diabeł tkwi w szczegółach. Wśród pacjentów mam mnóstwo osób, które nie jedzą śniadań, za to mają ogromną trudność z wygospodarowaniem czasu na jedzenie w ciągu dnia. Konsumpcję przenoszą więc na popołudniowy wieczór, często podjadając przed snem. Nie odważyłabym się rekomendować komukolwiek, by jadł tylko w ciągu 4 godzin dziennie, niezależnie od pory. Wariant spożywania posiłków w ciągu 8 lub 10 godzin wydaje się sensowniejszy i nieco bliższy naszej chronofizjologii. Uważam, że IF dla niektórych może być zaczątkiem porządkowania swojego żywieniowego rytmu dnia i kontrolowania poczucia głodu lub sytości, jednak i tak kluczowe dla zdrowia będzie to, co kładziemy na talerz. Bez zwracania uwagi na jakość wybieranych produktów, strategia ta pozostaje ułomna w założeniach. Postu przerywanego nie rekomenduję osobom chorym, osobom z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej (stany przedcukrzycowe, cukrzyca, hipoglikemia reaktywna), dzieciom, osobom starszym, sportowcom, kobietom w ciąży i osobom z historią zaburzeń odżywiania. Problemem dla niektórych może być kumulacja posiłków w krótkim czasie, zbyt mała podaż białka w małej ilości posiłków, rozdrażnienie, napady głodu, problemy ze snem. Niektórzy sobie chwalą tę strategię, jednak nie znamy długotrwałych skutków takiej interwencji, także w kontekście relacji z jedzeniem. Istnieją badania naukowe wskazujące, że pomijanie lub odraczanie śniadań zwiększa znacząco ryzyko insulinooporności i rozwoju cukrzycy typu 2. Szukamy tego, co proste i niewymagające wysiłku.

Coraz mniej gotujemy w domu. Więcej zamawiamy na wynos. I korzystamy z cateringu dietetycznego. Szacuje się, że w Polsce jest już ponad 700 firm oferujących tzw. catering dietetyczny, a zapewne będzie ich przybywać. Cenimy sobie czas, jesteśmy zabiegani, więc dla wielu z nas „dieta pudełkowa" wydaje się być optymalnym rozwiązaniem. Plusem jest urozmaicenie, szansa na zjedzenie w miarę zbilansowanego posiłku, a nie czegoś kupionego „w locie". Minusem to, że nie znamy elementarnego składu posiłku, mamy ograniczoną możliwość indywidualizacji posiłków. Konieczność przechowywania dań i odgrzewania może zmieniać smak i obniżać cechy organoleptyczne potrawy. Ponieważ konkurencja jest ogromna, istnieje pokusa obniżania ceny kosztem jakości. Catering dietetyczny jest też relatywnie droższy niż dania przygotowywane w domu. Zwykle impulsem do skorzystania z cateringu jest chęć zredukowania masy ciała. Jeśli dobrze ocenimy swoje zapotrzebowanie kaloryczne, nie będziemy podjadać w weekendy, wprowadzimy trochę aktywności, jest szansa, że schudniemy. Ale czy utrzymamy efekt? To zależy czy jesteśmy gotowi na równoległe zwiększanie swojej świadomości żywieniowej i nie traktujemy pudełek jak „diety-cud". Dietetyczne pudełka mogą być dobrym, okresowym rozwiązaniem dla osób dość świadomych żywieniowo, trochę aktywnych, a mocno zaabsorbowanych pracą. Niestety pudełka, tak jak potrafią wzbudzić euforię, tak potrafią się szybko znudzić.

Coraz więcej osób deklaruje model żywienia oparty na szeroko pojętej diecie roślinnej. Wygląda na to, że ten trend się utrzyma. Dieta roślinna przyjmuje wiele odmian, począwszy od semiwegetariańskiej, kiedy mięso i przetwory mięsne spożywamy bardzo okazjonalnie, poprzez wegetariańską, wegańską aż do frutariańskiej. Tu też sprawdza się złota zasada, im mniej eliminacji dużych grup spożywczych, tym lepiej. W światowych rankingach diet, dieta wegetariańska obok śródziemnomorskiej i diety DASH, jest wymieniana wśród trzech najzdrowszych strategii żywieniowych i zapewne w przyszłym roku obroni swą pozycję. Trend „vege" rośnie, podobnie jak konsumencki rynek tych produktów. Nie ma tutaj jednak prostej zależności, że skoro „vege", to musi być zdrowe. Wegańskie produkty to często produkty o wysokim stopniu przetworzenia, zawierające składniki, które nie są prozdrowotne. Szczęśliwie, producenci zdając sobie sprawę z rosnącej świadomości żywieniowej konsumentów, szukają korzystniejszych zdrowotnie alternatyw.

Jedzenie nadaje życiu smak. Jest jak kolor w modzie, czy atrakcyjny dodatek. Strategie żywieniowe oparte na racjonalnych podstawach, choć są na wyciągnięcie ręki, wymagają nieco więcej uważności i zaangażowania. Łatwiej poddać się wpływom. Jestem jednak pewna, że zrównoważony, nierestrykcyjny i dopasowany indywidualnie model żywienia zawsze się obroni. Jak klasyczny garnitur, szyty na miarę oczywiście.

**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

Klinika Medycyny
Estetycznej i Dermatologii
Kamila Łabiak

Coraz bliżej święta...

# Voucher
upominkowy

To idealny prezent
dla bliskiej Ci osoby...

*Z okazji Świąt Bożego Narodzenia składamy wszystkim naszym Pacjentom najlepsze życzenia.*

*Kamila Łabiak*
*wraz z zespołem*

Tel. 731 118 885
Koszalin, ul. Zwycięstwa 236/1

**www.klinikalabiak.pl**

# Klinika Kamili Łabiak z poszerzoną ofertą w nowej lokalizacji

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

Klinika Medycyny Estetycznej i Dermatologii Kamila Łabiak od listopada znajduje się w nowej, bardzo komfortowej lokalizacji. Sześć w pełni wyposażonych gabinetów i poszerzona oferta to odpowiedź na potrzeby pacjentów. Z założycielką kliniki Kamilą Łabiak rozmawia Anna Zawiślak

**Zmiana miejsca to zazwyczaj nowy rozdział. Od listopada swoich pacjentów zaprasza Pani do nowej lokalizacji na ul. Zwycięstwa 236/1. Proszę opowiedzieć o nowej przestrzeni.**
Po 14 latach w branży i w biznesie przyszedł etap, kiedy mogłam stworzyć dokładnie takie miejsce, o jakim marzyłam. Przede wszystkim komfortowe i wygodne, spełniające wszystkie wymogi bezpieczeństwa oraz swobody poruszania się dla wszystkich osób. Dla pacjentów kliniki przygotowaliśmy sześć w pełni wyposażonych, komfortowych gabinetów oraz dwie łazienki. Mamy przytulną recepcję i kameralną strefę oczekiwania na zabiegi.

Miałam możliwość projektowania i przygotowywania tego miejsca, nim jeszcze cały budynek, w którym klinika się znajduje, w pełni został oddany do użytku. Dzień, w którym pierwszy raz stanęłam dokładnie w tym miejscu, wtedy jeszcze była to budowa, był dla mnie niezwykle wzruszający, ale też pełen energii.

W aranżacji przestrzeni pomogła mi nieoceniona Jolanta Magnowska D.M. Projekt. Znalazłyśmy całkowitą nić porozumienia i zaproponowane przez nią rozwiązania okazały się w punkt zbieżne z moimi oczekiwaniami.

Postawiłyśmy na naturalne, jasne wnętrza, w których dominuje wygoda i komfort. Od moich pacjentów mam z kolei informację, że w tej przestrzeni czują się bezpiecznie i intymnie, że wystrój nie dystansuje, a odpręża.

Nie było okazji do oficjalnego otwarcia, ponieważ klinika działała nieprzerwanie cały czas, więc zmiana lokalizacji nastąpiła w bardzo płynny i naturalny sposób. Pierwsi pacjenci w nowych gabinetach swoje zabiegi mieli już 2 listopada br.

**Do już bogatej oferty zabiegów i terapii dochodzą nowe propozycje z zakresu ortopedii i fizjoterapii. Na co mogą liczyć pacjenci w nowym miejscu?**
Jak do tej pory, w ofercie mamy wszystkie dotychczasowe zabiegi, czyli kompleksową opiekę w zakresie medycznej laseroterapii, medycyny estetycznej, anti-agingu, modelowania ciała i redukcji tkanki tłuszczowej oraz makijażu permanentnego. Mocno nastawiamy się na pracę z trądzikiem, na leczenie blizn, redukcję naczynek, przebarwień, trądziku różowatego i przede wszystkim na działania prozdrowotne. Holistyczne podejście sprawia, że problem czy niedoskonałość każdego naszego pacjenta traktujemy indywidualnie, wielowymiarowo i całościowo. Szukamy przyczyny, a następnie skutecznej terapii.

O efektywności zabiegów świadczy fakt, iż wielu moich pacjentów w pełnym zaufaniu jest ze mną od samego początku. Aktualnie nasza oferta poszerzona jest o działania w zakresie ortopedii, m.in. leczenia komórkami macierzystymi i pełnej diagnostyki. Prozdrowotną ofertę posiadamy również z zakresu fizjoterapii. To nie koniec, w nowym roku kolejna porcja nowości i jeszcze szerszy zakres naszych usług. Obecnie w klinice pracują cztery kosmetolożki, lekarz i fizjoterapeuta.

**Klinika Kamila Łabiak to renomowany, nowoczesny sprzęt, a także bezpieczna procedura zabiegowa. Dla tych, którzy jeszcze nie korzystali z takich usług, proszę wyjaśnić, na czym to polega.**
Bezpieczeństwo jest w naszej klinice jednym z ważniejszych aspektów. Dotyczy to wielu obszarów. Jednym z nich jest bezpieczna procedura zabiegowa, pod tym pojęciem kryje się między innymi doskonale przygotowany, wysokiej jakości sprzęt. Sprawnie i według zasad, na najlepszych dostępnych produktach przeprowadzony zabieg, poprzedzony szczegółową i wnikliwą konsultacją, a także opieka pozabiegowa. Jako dające poczucie bezpieczeństwa pacjenci wskazują również na dyskretną formułę obsług, intymne i kameralne gabinety oraz profesjonalizm naszego zespołu. Oferta kliniki skrojona jest pod najróżniejsze oczekiwania, wspólnym mianownikiem jest dla nas wysoki standard świadczonych usług. Cenimy, gdy nasi pacjenci są z nami od lat w prozdrowotnej formule dbania o swoje ciało, a co za tym idzie - i samopoczucie.

**Nową przestrzeń to też Pani osobisty sukces. Lata pracy i umiejętności radzenia sobie na niełatwym biznesowym gruncie. Jaki był dla Pani dobiegający końca 2023 rok?**
Ostatni czas to okres wielu zmian i dopinania szczegółów. Intensywny był dla mnie upływający rok, ale niezwykle twórczy i inspirujący. Jestem dumna z tego, że spełniają się moje marzenia, które kiedyś wydawały się poza moim zasięgiem. To miejsce, mój cały zespół, nasza oferta i moi pacjenci to dowód na to, że ciężka i systematyczna praca przynosi efekty i spełnienie osobiste. Jestem dumna z tego, że udało mi się stworzyć to miejsce, samej, bez wsparcia finansowego, a jak wiemy, prowadzenie działalności gospodarczej niejednokrotnie okupione jest bezsennymi nocami. Najważniejsze jest to, że ciągle mogę się rozwijać i wiele jeszcze przede mną. Moi pacjenci są moją inspiracją, a oferowanie im najwyższej klasy usług, zaszczytem i misją.

Już niedługą będę mogła ogłosić kolejne udogodnienia i ciekawe zabiegi oraz prozdrowotne terapie, z jakich mam nadzieję, pacjenci będą korzystać w pełni. Wszystko wskazuje na to, że rok 2024 będzie pełen rozwoju i nowości. Już teraz nie mogę doczekać się, co jeszcze ciekawego przyniesie.

*Pięknej oraz magicznej atmosfery Świąt, moc prezentów i uśmiechów oraz Nowego Roku wypełnionego tym co dla Was najlepsze życzą pracownicy Natura się opłaca*

# NATURA SIĘ OPŁACA
# Więcej przestrzeni na zdrowe życie

**Fotografie:** Marcin Torbiński

Przez ostatnie lata słowa „eko" i „bio" przestały być uznawane za fanaberie, modę lub przelotny trend. Weszły do języka jako synonim zdrowego trybu życia, odżywiania i świadomych wyborów konsumenckich. W to, że z natury płynie mnóstwo dobra, Marta Krzymińska wierzy od wielu lat, a prowadzony przez nią sklep dowodzi, że przekonanie podziela rzesza osób. Teraz mają do dyspozycji więcej miejsca na zakupy, rozmowy i wymianę wiedzy.

Trudno uwierzyć, przechadzając się po nowym wnętrzu Natura się Opłaca, że jeszcze kilka miesięcy temu zawartość sklepu musiała zmieścić się na dwa razy mniejszej powierzchni. Coraz ściślej zapełniane półki na coraz większych regałach i coraz ciaśniejsze przestrzenie między nimi – przeprowadzka była nieunikniona. Na początku roku zwolnił się duży narożny lokal, dosłownie kilka metrów dalej od poprzedniej siedziby Natury. Zrządzenie losu, choć pani Marta wierzy raczej w siłę przyciągania, bo już wiele razy poprowadziła ją w kierunku, który sobie wymarzyła, a nie zawsze była to ścieżka oczywista. W 2017 roku nikt poza wspierającą rodziną, nie wierzył w ewentualne powodzenie sklepu z asortymentem eko, a dziś jest on najlepszym adresem w Koszalinie dla osób zaopatrujących się w zdrową żywność, suplementy czy naturalne kosmetyki.

Samego asortymentu wbrew pozorom nie jest dużo więcej, ale z pewnością jest lepiej wyeksponowany, na co pozwala przestronne pomieszczenie. Znalazło się tu miejsce na dwie duże, nowe lodówki – osobna do nabiału, dań gotowych, zakwasów, napoi, osobna do warzyw, produktów wege itd. Jest też wygodna przestrzeń do zakupów na wagę – wędlin, serów, wyrobów garmażeryjnych, ciast oraz pokaźny regał z kosmetykami i suplementami. – Marzyłam o tym lokalu i byłam przeszczęśliwa, kiedy się okazało, że się zwalnia – mówi Marta Krzymińska. – Powierzchnia jest dwa razy większa i znacznie wygodniejsza, nie tylko dla klientów, ale także dla zespołu, który ma wygodne zaplecze socjalne. Nie ma porównania, jeśli chodzi o komfort użytkowania i jest nam tu po prostu dobrze. Punkt jest świetny, niedaleko centrum, w kompleksie handlowym, gdzie można zrobić kompletne zakupy i wygodnie zaparkować.

Niezmienna pozostała jakość oferty Natura się Opłaca. Dobre składy, certyfikaty, uznani producenci i dostawcy z całej Polski, ogromna różnorodność, w tym produktów dla osób stosujących rozmaite dietoterapie, diety wykluczające, z nietolerancjami pokarmowymi. Znajdziemy tu produkty świeże – mięsa, wędliny, nabiał, owoce i warzywa, wszelkiego rodzaju mąki, kasze, maka-

rony, przyprawy, gotowe mieszanki do wypieków (także keto, bezglutenowych, dla diabetyków), oleje, oliwy, przetwory, słodycze, zdrowe przekąski, pasty warzywne, soki, dżemy, suszone owoce, orzechy i ziarna, herbaty, kawy, syropy, miody, napoje, zakwasy oraz inne kiszonki i dobrej jakości gotowe dania, bogaty wybór dań i produktów wege, a także zioła, suplementy oraz naturalne kosmetyki i chemię gospodarczą. Jest też część garmażeryjna ze znakomitymi wyrobami, jak pierogi, ryby, gołąbki, krokiety, ciasta i ciastka i wiele innych – codziennie można trafić na coś innego, zawsze jednak jakości domowej.

Oczywiście w okresie przedświątecznym pojawia się oferta sezonowa. W sklepie można kupić wszystko, co jest potrzebne do ugotowania czy upieczenia bożonarodzeniowych potraw: świeże mięso, wędliny, ryby, warzywa, przyprawy, przetwory, dodatki, ale też zamówić potrawy gotowe: barszcz, pierogi, uszka, bigos, ryby (przepysznego karpia) i ciasta – od klasycznych do wersji wege, bezglutenowych (w tym opłatek!), dla diabetyków. – Jeździmy po ciasta aż pod Bydgoszcz, ale firma, z którą od wielu lat współpracujemy, gwarantuje nam doskonałą jakość i jako jedyna w Polsce oferuje tak dobre wypieki dla osób z nietolerancjami lub wykluczeniami pokarmowymi – mówi Marta Krzymińska. – Jak co roku, przygotowałyśmy arkusz zamówień, który należy wypełnić, zostawić w sklepie, a potem już tylko skompletowane zamówienie odebrać. Zamówienia zbieramy od 1 grudnia. Klientom, którzy zrobią u nas duże zamówienia, oferujemy dostawę do domu. Myślę, że coraz częściej korzystamy z możliwości ułatwienia sobie życia w świątecznym czasie. Przynajmniej jeśli chodzi o przygotowanie jedzenia, tym bardziej że wyroby garmażeryjne, które oferujemy, nie odbiegają jakością i smakiem od domowych. Są wyrabiane ręcznie, często przez doświadczone gospodynie, mają zdrowe, tradycyjne składy.

Część asortymentu sklepu świetnie sprawdzi się też w roli świątecznych prezentów. Na przykład kawy – w tym smakowe – herbaty, miody, syropy, oliwy i oleje itp. Na półkach pojawiły się już produkty typowo świąteczne, w okazjonalnych opakowaniach, w tym kalendarze adwentowe i oczywiście słodycze. Można też pokusić się o zakup kosmetyków, choć warto dobrze znać preferencje obdarowywanego, bo to w większości produkty z konkretnym składem i przeznaczeniem. – Od kilku lat przygotowujemy też paczki na prezenty firmowe – mówi Marta Krzymińska. – Dodam, że na styczeń i luty mamy dla klientów niespodziankę w postaci kuponów na popularne i lubiane przez nich produkty. Kupony umożliwią ich zakup w wyjątkowo atrakcyjnych cenach.

Marta Krzymińska sklep otworzyła po dziesięciu latach pracy za ladą apteki. Doświadczenie farmaceutyczne wykorzystuje, doradzając w zakupie suplementów, ziół, produktów leczniczych i kosmetyków, a do końca roku w sklepie ma pojawić się biorezonans – urządzenie diagnostyczno-terapeutyczne. Pierwotnie zresztą sklep miał skupiać się na ziołolecznictwie, a dopiero z czasem rozwinął się w duży sklep z eko i bio żywnością. Wszystko po drodze było dla właścicielki nauką: logistyka, finanse, zaopatrzenie, zarządzanie ludźmi. Była też wiara w siebie. A teraz jest sukces, nie tylko biznesowy. – Mam niesamowitą radość, kiedy uda mi się doradzić klientom taką terapię ziołową, że są w stanie uporać się z długoletnimi przypadłościami zdrowotnymi. Cieszę się, że udało nam się stworzyć małą społeczność i przyjazną atmosferę, w której klienci nie obawiają się mówić o swoich problemach, otwarcie prosić o radę. Czasem przychodzą do nas po prostu porozmawiać. Mam świetny zespół: Ania, Magda, Sylwia oraz Karolina – każda z nich ma inną specjalizację i usposobienie. Świetnie się dzięki temu uzupełniamy. W sklepie pomaga również Tomasz, mój partner życiowy. Inwestuję w ciągły rozwój swój oraz pracowników, staram się umożliwić im poszerzanie kompetencji, ale oni też pasjonują się tym, co robią. Jestem z nas dumna i szczęśliwa, ponieważ wiem, że klienci nas cenią i lubią.

Natura się opłaca
sklep EKOlogiczny

**Natura się Opłaca, sklep EKOlogiczny**
Koszalin, ul. Poprzeczna 1a (Czerwona Torebka) | pn – pt: 9-20, sb: 9-14

# Koszaliński salon marki Volkswagen – zmiany z korzyścią dla klientów

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

Już niedługo, na początku przyszłego roku, koszaliński salon Volkswagena przeniesie się do nowej siedziby. Powstaje ona obok salonu Skody przy ulicy Gnieźnieńskiej 43A. Tymczasem marka oferuje dwa nowe modele i zapowiada wejście na rynek dwóch kolejnych. Poza tym proponuje obecnie bardzo atrakcyjne warunki kredytowania i leasingu oraz wysokie rabaty dla wybranych grup zawodowych.

Jak mówi Łukasz Machocki, kierownik koszalińskiego salonu marki Volkswagen, otwarcie nowego salonu przewidziane jest na początku 2024 roku. Będzie to nowoczesny, dwupoziomowy obiekt, w nowej koncepcji modułowej. Na parterze zastaniemy przestrzeń ekspozycyjną i stanowiska doradców klienta, a część górna posłuży za biuro.

Uruchomienie nowego salonu oznacza wygodę dla klientów. Oprócz tego, że w wygodniejszych warunkach będą mogli oglądać samochody, na miejscu załatwią wszelkie sprawy związane z przeglądami okresowymi, serwisem, ubezpieczeniem i finansowaniem zakupu aut. Dotychczas miejsce sprzedaży i serwis ulokowane są w różnych miejscach.

W ofercie handlowej marki VW pojawiły się ponownie atrakcyjne rabaty dla wybranych grup zawodowych. Chodzi o prawników (sędziowie, prokuratorzy, notariusze, radcy prawni, komornicy), nauczycieli, geodetów, architektów, urzędników państwowych, duchownych. Rabaty dotyczącą również rolników, górników, seniorów i funkcjonariuszy służb mundurowych. Mogą na nie liczyć również lekarze, weterynarze, psychologowie, pielęgniarki, ratownicy medyczni i farmaceuci. Warto tu zaznaczyć, że wspomniane rabaty dochodzą do nawet 22 000 złotych. Dodatkowo wciąż trwa akcja „Jesień 2023", w której okazje sięgają do 15 000 zł. Jak widać, dla każdego coś znajdziemy.

Bardzo atrakcyjne są również obecnie warunki finansowania zakupu auta w salonie VW, bo oprocentowanie może wynieść zaledwie 0,99 procent (w przypadku kredytu) albo 1,5 procent przy leasingu auta.

## Piotr Wasiniewski

Specjalista ds. sprzedaży samochodów nowych marki Volkswagen:

*Zapraszamy Państwa do skorzystania ze specjalnych rabatów przygotowanych dla grup zawodowych. Mogą one sięgnąć nawet 22 000 złotych!*

## Tomasz Fleszar

Specjalista ds. sprzedaży samochodów nowych marki Volkswagen:

*Oferujemy obecnie bardzo atrakcyjne warunki finansowania zakupu samochodów, w tym kredyt o oprocentowaniu od 0,99 % oraz leasing oprocentowany od 1,55 %. Wszelkie szczegóły przedstawimy na Państwa życzenie. Zapraszamy do kontaktu.*

## Małgorzata Kosowska

Specjalista ds. sprzedaży samochodów nowych marki Volkswagen:

*Z przyjemnością przedstawimy w salonie nowego Touarega i porozmawiamy o konfiguracji Passata Varianta. Warto odwiedzić nasz salon i poznać najlepszą ofertę.*

Obecnie – oprócz modeli już dobrze znanych – w salonach Volkswagena można już zamawiać dwa nowe modele – nowy Passat Variant i nowy Touareg. Na początek roku 2024 koncern zapowiada także dwie kolejne nowości: elektryczny model ID7 oraz Tiguana.

W przypadku VW Passat mamy do czynienia z już dziewiątą generacją samochodu, która pojawiła się dokładnie w 50 lat po debiucie tego bardzo popularnego modelu. Powstało kompletnie nowe auto na bazie platformy MQB evo, dlatego w porównaniu z poprzednikiem samochód „urósł": rozstaw osi powiększył się o 50 mm (do 2841 mm), a całkowita długość wzrosła o 144 mm (4917 mm), szerokość wzrosła o 20 mm (1852 mm), a wysokość pozostała podobna (1506 mm). Takie proporcje sprawiły, że Passat sprawia wrażenie niższego i smuklejszego. Sylwetka i stylistyka jest dostosowana do języka, który pojawił się w Volkswagenach wraz z elektryczną linią ID (widać tu podobieństwo do ID.7, choć nie sposób pomylić ze sobą tych dwóch aut). Jak zawsze w przypadku kolejnej generacji Passata, klienci mogą przebierać w wersjach napędu – jest ich aż osiem: są to hybrydy, silniki benzynowe i nowoczesne diesle.

„Sportowy, szlachetny, elegancki. Touareg" – tak swojego pięknego SUV-a klasy premium zachwala producent. Ten model VW to jednak nie tylko przykład symbiozy perfekcyjnego designu z luksusowym wyposażeniem – pokochać go można za imponującą praktyczność w codziennym użytkowaniu. Natomiast wybierając Touarega w wersji eHybrid, zyskujemy pewność, że ruszamy w drogę z przyszłościową technologią napędu. Volkswagen Touareg aktualnej, trzeciej generacji, jest obecny na rynku od roku 2018. Dlatego właśnie, pomimo wciąż atrakcyjnego i nowoczesnego wyglądu, menedżerowie firmy uznali, że to najwyższa pora na odświeżenie stylistyki, a przy okazji wprowadzenie kilku ulepszeń. Facelifting, czyli kuracja odmładzająca samochód bez wprowadzenia całkowicie nowej generacji modelu, to sztuka balansowania między ściganiem najnowszych trendów oraz zachowaniem charakteru pierwotnej formy nadwozia. Touareg to przykład „książkowego" wykonania takiego zabiegu. VW to przede wszystkim funkcja ponad formą, a nie na odwrót. Dlatego też stylistyka jest dość konserwatywna, a wewnątrz najwięcej uwagi poświęcono ulepszeniom środowiska ergonomicznego kierowcy.

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

# Podpowiadamy Świętemu Mikołajowi

## Najlepsze prezenty motoryzacyjne

Przypadające szóstego grudnia mikołajki i cały okres bożonarodzeniowy to szczególny czas, wyczekiwany szczególnie przez dzieci, ale również przez dorosłych, chociaż nie każdy z nich się do tego przyzna. Kto nie chciałby znaleźć pod choinką niespodzianki? Doskonałą mogą być kluczyki do nowego samochodu! Postanowiliśmy trochę pomóc Mikołajowi i podpowiedzieć mu parę pomysłów na tegoroczne motoryzacyjne prezenty spośród marek oferowanych przez Grupę Mojsiuk.

***Przykładowo – za model Mercedes-Benz EQE SUV 500 4MATIC, miesięczna rata leasingowa w programie Flexi Leasing może wynieść 2 675,57 zł netto (przy cenie auta: 376 829,27 zł netto, przy wpłacie wstępnej 45% wartości, okresie leasingu 60 miesięcy i wartości wykupu pojazdu 25%; podana symulacja wyceny może ulec zmianie, bieżących informacji udzielą doradcy handlowi w salonie sprzedaży).**

To już swego rodzaju tradycja: co rok w ostatnim, czyli świątecznym wydaniu „Prestiżu" prezentujemy modele samochodów, które ze względu na szczególnie atrakcyjne oferty mogłyby stać się miłymi prezentami bożonarodzeniowymi. Oczywiście „prezenty" nie muszą być wyłącznie na użytek prywatny, bo równie dobrze mogą zasilić flotę aut firmowych. Oto propozycje tegoroczne.

**Mercedes-Benz EQE 500 4MATIC** to kwintesencja luksusowej elektrycznej mobilności, łącząca zaawansowaną technologię z wyrafinowanym designem. Wyposażony w systemy takie jak Apple CarPlay, Android Auto, adaptacyjne zawieszenie, a także kamerę DASHCAM, EQE 500 4MATIC zapewnia niezrównane doświadczenie komfortowego podróżowania. Dodatkowo, komfort zapewniają elementy takie jak składane oparcie tylnej kanapy, podgrzewane przednie siedzenia oraz EASY-PACK, czyli elektrycznie otwierana klapa bagażnika, co czyni ten model idealnym dla tych, którzy cenią sobie luksus i komfort. Do wyróżniających się cech należy osłona chłodnicy o diamentowej strukturze, system nagłośnienia Burmester® surround, sportowe fotele oraz dach panoramiczny, które razem tworzą niezrównane wrażenie luksusu i nowoczesności. EQE 500 4MATIC to także synonim wydajności, oferując znakomite osiągi: maksymalną prędkość 210 km/h oraz przyspieszenie od 0 do 100 km/h w zaledwie 4,9 sekundy. Wysokiej klasy systemy bezpieczeństwa i rozwiązania ekologiczne dopełniają profil tego wyjątkowego pojazdu.

**Mercedes-AMG C 43 4MATIC** łączy w sobie siłę i elegancję, oferując niezrównane doznania z jazdy. Jego wyposażenie obejmuje Apple CarPlay, Android Auto, skrętną tylną oś oraz innowacyjne systemy bezpieczeństwa jak aktywny asystent utrzymania pasa jazdy. Dodatkowo, luksusowe wykończenie wewnątrz pojazdu, w tym tapicerka skórzana nappa i elementy wykończenia wnętrza z czarnego drewna, podkreślają jego wyjątkowy charakter. Samochód ten wyposażony jest również w pakiet KEYLESS-GO, DIGITAL LIGHT z funkcją projekcji, oraz sportowe fotele, zapewniając niezrównany komfort i wygodę. Jego dynamiczne osiągi, w tym maksymalna prędkość 250 km/h i przyspieszenie od 0 do 100 km/h w zaledwie 4,6 sekundy, są wynikiem wydajnego silnika o mocy 408 KM. Mercedes-AMG C 43 4MATIC to idealny wybór dla tych, którzy szukają połączenia mocy, luksusu i nowoczesnej technologii.

**Rata leasingowa od 2 265,84 zł***

***Przykładowo – za model Mercedes-AMG C 43 4MATIC miesięczna rata leasingowa w programie Flexi Leasing może wynieść 2 265,84 zł netto (przy cenie auta: 336 844,03 zł netto, przy wpłacie wstępnej 45% wartości, okresie leasingu 60 m-cy i wartości wykupu pojazdu 25%, podana symulacja wyceny może ulec zmianie, bieżących informacji udzielą doradcy handlowi w salonie sprzedaży).**

**Mercedes-Benz eVito 112 Furgon Długi** to symbol efektywności i funkcjonalności w segmencie pojazdów użytkowych. Jego silnik elektryczny o mocy 85 kW (116 KM) i maksymalnym momencie obrotowym 360 Nm gwarantuje sprawne i dynamiczne przemieszczanie się, nawet pod pełnym obciążeniem. Ten model oferuje także szeroki wybór wyposażenia dodatkowego, w tym kierownicę wykończoną skórą, relingi dachowe oraz system utrzymywania odległości DISTRONIC PLUS, co ułatwia zarówno długie trasy, jak i codzienną eksploatację. Dodatkowo, eVito zapewnia szeroki zakres wyposażenia seryjnego, jak hamulce tarczowe, adaptacyjne światło hamowania czy układ kontroli ciśnienia w oponach od prędkości 20 km/h.

**Rata leasingowa od 2 638,89 zł***

***Przykładowo – za model Mercedes-Benz eVito 112 Furgon miesięczna rata leasingowa w programie Lease&Drive 1% może wynieść 2 638 zł brutto (przy cenie auta: 263 835 zł brutto, przy wpłacie wstępnej 25% wartości, okresie leasingu 24 miesiące i wartości wykupu pojazdu 19%; podana symulacja wyceny może ulec zmianie, bieżących informacji udzielą doradcy handlowi w salonie sprzedaży).**

**Zapraszamy do Autoryzowanego Salonu Mercedes-Benz Mojsiuk w Starych Bielicach k/Koszalina, ul. Koszalińska 89 lub pod nr tel.: 94/34 77 372 (samochody osobowe) i 94/34 77 376 (samochody dostawcze).**

**www.mojsiuk.mercedes-benz.pl**

**Szukaj nas na Facebooku: Mercedes-Benz Mojsiuk**

**Rata leasingowa od 214,30 zł***

**Peugeot 208** zachwyca elegancją i nowoczesnością. Napędza go silnik PureTech o mocy 100 KM połączony z automatyczną skrzynią biegów EAT8. Ten model wyróżnia się dynamicznym designem, który podkreśla jego sportowy charakter. Komfort jazdy podnosi bogate wyposażenie, w tym systemy wsparcia kierowcy i zaawansowana technologia multimedialna. Świetnie sprawdzi się zarówno w miejskich warunkach, jak i podczas dłuższych wyjazdów, zapewniając oszczędność paliwa i wyjątkową przyjemność z jazdy. Odkryj wyjątkową kombinację stylu, wydajności i ekonomii.

***Przykładowa rata miesięczna w leasingu za model Peugeot 208 może np. wynieść 214,30 zł netto (kalkulacja przy cenie przykładowego modelu: 73 089,43 zł netto, wpłacie poczatkowej w wysokości: 18 272,36 zł netto, umowie na 24 miesiące i wartości wykupu 58 915,37 zł netto; podana symulacja wyceny może ulec zmianie, bieżących informacji udzielą doradcy handlowi w salonie sprzedaży).**

**Rata leasingowa od 411,44 zł***

***Przykładowa rata miesięczna w leasingu za model Peugeot 508 może np. wynieść 411,44 zł netto (kalkulacja przy cenie przykładowego modelu: 173 739,83 zł netto, wpłacie początkowej w wysokości: 43 434,96 zł netto, umowie na 24 miesiące i wartości wykupu 151 044,39 zł netto; podana symulacja wyceny może ulec zmianie, bieżących informacji udzielą doradcy handlowi w salonie sprzedaży).**

**Peugeot 508 GT Plug-in** to połączenie innowacyjności z luksusem. Ten model plug-in hybrid oferuje moc 225 KM, gwarantując efektywność i ekologiczną jazdę. Jego eleganckie, sportowe linie nadwozia i wyrafinowane wnętrze tworzą niepowtarzalne połączenie. Zaawansowane technologie, takie jak systemy wsparcia kierowcy, czynią każdą podróż bezpieczną i komfortową. Idealny dla tych, którzy cenią sobie prestiż, wydajność i odpowiedzialność ekologiczną. Peugeot 508 GT to wybór dla nowoczesnych kierowców.

**Po szczegóły związane z zaprezentowanymi modelami marki Peugeot, zapraszamy do Autoryzowanego Salonu Peugeot Mojsiuk Motor w Starych Bielicach k/Koszalina, ul. Koszalińska 89 lub pod nr tel.: 94/34 25 100.**

**www.mojsiukmotor.peugeot.pl**

**Szukaj nas na Facebooku: Peugeot Mojsiuk Motor**

**Rata leasingowa od 1 021,40 zł***

***Przykładowa rata miesięczna leasingu za model Opel Grandland może np. wynieść 1 021,40 zł netto miesięcznie (kalkulacja przy cenie przykładowego modelu: 129 500 zł netto, wpłacie początkowej w wysokości: 10% wartości auta, umowie na 36 miesięcy, przy rocznym limicie przebiegu – 10 tys. km; podana symulacja wyceny może ulec zmianie, bieżących informacji udzielą doradcy handlowi w salonie sprzedaży).**

**Opel Grandland** w wersji Business Elegance to połączenie luksusu i nowoczesnej technologii. Z silnikiem 1.2 Turbo o mocy 130 KM i automatyczną skrzynią biegów AT8, ten SUV oferuje wyjątkową dynamikę jazdy przy jednoczesnym zachowaniu efektywności paliwowej. Nowoczesne systemy wspomagania kierowcy, eleganckie wnętrze i wysokiej jakości wykończenia sprawiają, że każda podróż staje się wyjątkowym doświadczeniem. Idealny dla tych, którzy cenią sobie elegancję, wydajność i komfort.

**Rata leasingowa od 672,06 zł***

***Przykładowa rata miesięczna leasingu za model Opel Corsa może np. wynieść 672,06 zł netto miesięcznie (kalkulacja przy cenie przykładowego modelu: 85 800 zł netto, wpłacie początkowej w wysokości: 10% wartości auta, umowie na 36 miesięcy, przy rocznym limicie przebiegu – 10 tys. km; podana symulacja wyceny może ulec zmianie, bieżących informacji udzielą doradcy handlowi w salonie sprzedaży).**

**Nowy Opel Corsa GS** w kolorze czerwonym to połączenie dynamiki i nowoczesnego designu. Wyposażony w silnik 1.2 Turbo o mocy 100 KM, model ten oferuje świetne osiągi przy zachowaniu efektywności paliwowej. Jego sportowy charakter podkreślany jest przez atrakcyjne linie nadwozia i nowoczesne rozwiązania technologiczne. Corsa GS to idealny wybór dla tych, którzy poszukują emocjonującej, ale i praktycznej jazdy w miejskich warunkach. Ta wersja to doskonały kompromis między sportowym zacięciem a codziennym komfortem.

**Po szczegóły związane z zaprezentowanymi modelami, jak i pozostałych modeli Opla zapraszamy do Autoryzowanego Salonu i Serwisu Opel Mojsiuk Motor w Starych Bielicach k/Koszalina, ul. Koszalińska 12 lub pod nr tel.: 94/71 00 444**

**www.opel.koszalin.pl**

**Szukaj nas na Facebooku: Opel Mojsiuk Motor**

**Fiat 500 Hatchback Seria 2-BEV** to ciekawa propozycja w świecie samochodów elektrycznych. Fiat 500 Hatchback to nie tylko ikona stylu, ale teraz także symbol ekologicznej świadomości. Dzięki swojemu w pełni elektrycznemu napędowi, ten model gwarantuje nie tylko zero emisji, ale także imponującą moc 118 KM. Jego dynamika i zwrotność sprawiają, że jest idealnym wyborem na miejskie ulice. Kompaktowe rozmiary ułatwiają parkowanie w ciasnych przestrzeniach, a nowoczesny design przyciąga spojrzenia.

**Rata leasingowa od 616,31 zł***

***Przykładowy abonament na model Fiat 500 Hatchback Seria 2-BEV 118 KM może np. wynieść 616,31 zł netto miesięcznie (kalkulacja przy cenie katalogowej: 182 000 zł netto, przy rocznym przebiegu 15000 km, przy założeniu, że wpłatę własną klienta stanowi kwota dofinansowania z programu „Mój elektryk"+VAT oraz 5% wpłaty własnej (41000 zł brutto) i okresem abonamentu – 2 lata, podana symulacja wyceny może ulec zmianie, bieżących informacji udzielą doradcy handlowi w salonie sprzedaży).**

**Fiat Tipo Kombi Seria 4-1.5 130 KM Hybrid** to idealne połączenie przestrzeni i efektywności. Fiat Tipo Kombi to z kolei model, który łączy w sobie przestronność i funkcjonalność kombi z nowoczesnym hybrydowym napędem. Silnik 1.5 o mocy 130 KM zapewnia doskonałe osiągi przy jednoczesnym ograniczeniu emisji CO2. To idealne rozwiązanie dla rodzin i osób, które cenią sobie przestrzeń, ale nie chcą rezygnować z ekologicznych rozwiązań. Tipo Kombi oferuje także bogate wyposażenie oraz komfortowe wnętrze, które umilają każdą podróż. To również samochód, które zapewnia wysoki poziom bezpieczeństwa.

**Rata leasingowa od 822,07 zł***

***Przykładowa rata miesięczna leasingu za model Fiat Tipo Kombi Seria 4-1.5 130 KM Hybrid może np. wynieść 822,07 zł netto miesięcznie (kalkulacja przy cenie katalogowej: 135.500 zł netto, wpłacie własnej w wysokości: 45% wartości auta, umowie na 60 miesięcy, wartości wykupu pojazdu 19%; podana symulacja wyceny może ulec zmianie, bieżących informacji udzielą doradcy handlowi w salonie sprzedaży).**

**Po szczegóły związane z zaprezentowanymi modelami, jak i pozostałymi autami marki Fiat zapraszamy do Autoryzowanego Salonu i Serwisu Fiat Mojsiuk Motor w Starych Bielicach k/Koszalina, ul. Koszalińska 89 (obiekt tymczasowy obok salonu Peugeot) lub pod nr tel. 94/ 347-73-67**

**www.fiat-koszalin.pl**

**Szukaj nas na Facebooku: Fiat Mojsiuk Motor**

**Rata leasingowa od 439,52 zł***

Nowy **Citroën C3 Aircross** to definicja komfortu i wszechstronności. Napędzany silnikiem 1.2 PureTech 130 Shine, ten SUV z miejskim charakterem łączy wygodę z praktycznością. Jego przestronne wnętrze, możliwość personalizacji i nowoczesne systemy multimedialne sprawiają, że jest idealnym towarzyszem zarówno na co dzień, jak i podczas weekendowych wypraw. Niskie zużycie paliwa i elastyczność silnika zapewniają oszczędność, a jednocześnie dynamiczną jazdę. Citroën C3 Aircross to doskonały wybór dla tych, którzy cenią sobie styl i funkcjonalność.

***Przykładowa rata miesięczna w leasingu za model Citroën C3 Aircross może np. wynieść 439,52 zł netto (kalkulacja przy cenie przykładowego modelu: 78 780,49 zł netto, wpłacie początkowej w wysokości: 19 695,12 zł netto, umowie na 24 miesiące i wartości wykupu 55 146,34 zł netto; podana symulacja wyceny może ulec zmianie, bieżących informacji udzielą doradcy handlowi w salonie sprzedaży).**

**Po szczegóły związane z zaprezentowanymi modelami marki Citroën, zapraszamy do Autoryzowanego Salonu Citroën Mojsiuk Motor w Starych Bielicach k/Koszalina, ul. Koszalińska 89 lub pod nr tel.: 94/34 00 440.**

**https://dealer.citroen.pl/koszalin-mojsiuk**

**Szukaj nas na Facebooku: Citroen Mojsiuk Motor**

**Wszystkie auta wymienione w artykule są dostępne od ręki w salonach Grupy Mojsiuk w Starych Bielicach k/Koszalinem, ulica Koszalińska 89.**
**Pełna oferta samochodów dostępnych od ręki na www.mojsiuk.pl oraz na www.ofertyspecjalne.mojsiuk.pl**

**Rata leasingowa od 391,54 zł***

***Przykładowa rata miesięczna w leasingu za model Citroën C4 może np. wynieść 391,54 zł netto (kalkulacja przy cenie przykładowego modelu: 84 471,54 zł netto, wpłacie początkowej w wysokości: 29 565,04 zł netto, umowie na 24 miesiące i wartości wykupu 51 612,11 zł netto; podana symulacja wyceny może ulec zmianie, bieżących informacji udzielą doradcy handlowi w salonie sprzedaży).**

**Citroën C4 Feel** to połączenie komfortu, elegancji i nowoczesności. Wyposażony w silnik 1.2 o mocy 100 KM, model ten zachwyca swoją wszechstronnością. Nowoczesny design, wygodne wnętrze i zaawansowane technologie, takie jak systemy wsparcia kierowcy, czynią go idealnym wyborem dla osób poszukujących niezawodnego i stylowego pojazdu. Citroën C4 Feel to doskonałe rozwiązanie dla tych, którzy chcą połączyć wygodę miejskiego auta z możliwością komfortowych długich podróży.

**W imieniu Grupy Mojsiuk pragniemy złożyć wszystkim naszym klientom oraz ich rodzinom najserdeczniejsze życzenia z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia oraz nadchodzącego Nowego Roku. Niech ten magiczny czas przyniesie Państwu spokój, radość i wiele niezapomnianych chwil spędzonych w gronie najbliższych. A Nowy Rok niech otworzy drogę do nowych możliwości, sukcesów i spełnienia marzeń. Dziękujemy za dotychczasowe zaufanie i wspólne przebycie kolejnego roku. Życzymy Państwu, aby nadchodzący czas był pełen zdrowia, szczęścia i pomyślności.**

**Z wyrazami szacunku,**

*Zespół Grupy Mojsiuk*

# Koncertowy Koszalin

Na koncertową jesień nie możemy narzekać. Muzyka rozrywkowa jak magnes przyciąga mieszkańców. Ulubieni artyści „na żywo" to zupełnie inny odbiór dźwięków i emocji. Tej jesieni w Event Center G38 bawiliśmy się na Kulcie, Lej mi Pół oraz składzie PaluchxSłoń. Jak pokazuje galeria fotograficzna muzyka łączy pokolenia i niejednokrotnie to rodzice zaszczepiają w swoich młodych miłość do mocnych brzmień i zwyczaj chodzenia na koncerty.

JEDNO MIEJSCE · NIESKOŃCZONE MOŻLIWOŚCI · G38
Nie tylko: koncerty czy eventy kulturalne, Event Center G38 to również minimalistyczna, elegancka i plastyczna przestrzeń na organizację bankietów, eventów firmowych, imprez okolicznościowych, targów czy konferencji.
Kontakt: eventcenterg38@gmail.com lub 608 615 380

# STUDIO KOSMETYKI SAMOCHODOWEJ

BACCARA

KOMPLEKSOWA RENOWACJA LAKIERÓW I WNĘTRZA

POWŁOKI OCHRONNE POLIMEROWE, EKSKLUZYWNE WOSKI

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

# Charytatywne Andrzejki w Sianowie

VIII Andrzejkowy Bal Charytatywny w Sianowie przyciągnął do wspólnej zabawy w szczytnym celu prawie 150 osób. Duże zainteresowanie imprezą przełożyło się na zasilenie zbiórki jaka prowadzona jest na podopiecznym Sianowskiej Fundacji Jesteśmy Razem. Cały dochód z sprzedaży biletów na bal oraz specjalnie przygotowanej aukcji zostanie przeznaczony na realną pomoc potrzebującym.

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

# TUTAJ NAS ZNAJDZIECIE

## SALONY SAMOCHODOWE

- Auto Galeria, ul. Gnieźnieńska 32
- Berno Motors, Stare Bielice 117D
- BMG Goworowski Sp. z o.o., ul. Słupska 6, Bolesławice
- Bodex Zakład Usługowo-Produkcyjny, ul. Bohaterów Warszawy 28
- Dowbusz Sp. z o.o., ul. Lniana 3
- Dubnicki Sp. z o.o. Autoryzowany Dealer Renault i Dacia, ul. Gnieźnieńska 81
- Grupa Cichy-Zasada, u. Gnieźnieńska 43a, salon Skody
- Grupa Cichy-Zasada, u. Gnieźnieńska 24b, salon VW
- Grupa Mojsiuk, 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. Bałtycka 31 lok. 2
- Polska Żegluga Bałtycka S.A. Polferries, ul. Portowa 41
- Manufaktura Lodów KUPIEC, ul. Wyłotowa 87
- Odlodowo, ul. Zapleczna 1a
- Coffeedesk, ul. Mazowiecka 24
- Uzdrowisko Kołobrzeg, ul. Ściegiennego 1
- Hotel LEDA, ul. Kasprowicza 23
- Sanatorium Uzdrowiskowe BAŁTYK, ul. Rodziewiczówny 1
- Hotel Skanpol, ul. Dworcowa 10
- Barbab, ul. Zapleczna 5a
- BarberShop, ul. Waryńskiego 2
- Pracownia Fryzjerska Ilona Idczak, Gałązka Oliwna, ul. Mariacka 12
- Medestetic, ul. Mazowiecka 24
- Cosmedical, ul. Mazowiecka 25
- Hair & Beauty Studio Kołobrzeg, ul. Źródlana 1
- Klinika Sorea, Plac 8 Marca 4
- Stomatologia, ul. Armii Krajowej 3
- Gabinety Dentystyczne Gabriela Świderek, ul. Armii Wojska Polskiego 6c
- Endo-Dent, ul. Armii Wojska Polskiego 10 a
- Centrum Medyczne World Medica, ul. Zapleczna 3f/1
- Regionalne Centrum Kultury, ul. Solna 1
- CONCEPT Monika Buśko-Kuś, ul. Zwycięzców 13
- MOSIR, ul. Łopuskiego 38
- Dom-Hit, ul. Mazowiecka 24h
- Bram Serwis, ul. Wesoła 6
- Optyk Mianowski, Plac 8 Marca 2/1
- AT Lampy, ul. Sienkiewicza 28b
- Salon Dobrego Snu, ul. Mazowiecka 5
- Nieruchomości Morek, ul. Zwycięzców 159
- JANEX" Salon Oświetleniowy, ul. Sienkiewicza 12
- Restauracja „Pod Winogronami", ul. Towarowa 16
- Salon Fryzjerski Żaneta, ul. Rzeczna 11A

# *Szanowni Klienci oraz Przyjaciele,*

W magicznym okresie Świąt Bożego Narodzenia, nasze serce przepełnione jest radością i wdzięcznością za okazane nam zaufanie. Życzymy Wam niezapomnianych chwil spędzonych w gronie najbliższych, pełnych ciepła i miłości.

Wraz z nadejściem Bożego Narodzenia pragniemy życzyć Wam czasu, który pozwoli na refleksję nad tym, co naprawdę ważne – nad miłością, zrozumieniem i szacunkiem dla drugiego człowieka. Niech te Święta niosą ze sobą atmosferę dobroci, która inspiruje do czynienia dobra nie tylko dla siebie, lecz także dla innych.

Niech Nowy Rok przyniesie Wam wiele sukcesów, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Niech będzie czasem pełnym postępu i nowych, ekscytujących wyzwań. Wierzymy, że każdy dzień niesie ze sobą możliwość udoskonalania się i rozwijania swojej pasji.

Dziękujemy Wam za to, że jesteście z nami, dzięki Wam możemy się rozwijać i spełniać marzenia. Życzymy Wam spokojnych, radosnych Świąt oraz szczęśliwego i pomyślnego Nowego Roku!

*Zespół Salonu Vip Beauty Estetic*

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

KRISHOME | careco

W tym magicznym czasie Świąt Bożego Narodzenia,
niech Twój dom rozpromienia się ciepłem rodzinnej atmosfery.
Niech radość świąteczna wypełni każdy kąt Twojego domu,
a spokój i miłość będą fundamentem tych wyjątkowych chwil.
Z okazji Świąt i nadchodzącego Nowego Roku,

**Krishome - Careco życzy Wam mnóstwa radości, spokoju i uroku.**
**Niech każdy dzień niesie ze sobą nowe**
**doznania i piękne wspomnienia!**

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

› OKNA › BRAMY › DRZWI › ROLETY › ŻALUZJE