prestiż

MAGAZ LIŃSKI

„WSZYSTKO SIĘ MOŻE ZDARZYĆ”
Rozmowa z Anitą Lipnicką

SZTUCZNA INTELIGENCJA
Generatory zastąpią tradycyjną fotografię?

PSYCHOLOG RADZI
Szczęścia można się nauczyć

PIOTR JEDLIŃSKI

Jestem dumny z koszalinian

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY WWW.PRESTIZKOSZALIN.PL NR 1 | 144 | LUTY 2024 R.

NOWA KLASA E.

Zmienia się razem z Tobą.

Oto coś więcej niż kolejne wcielenie Klasy E. Nowa limuzyna zachwyca elegancją i nowoczesnością. Charakterystyczna sylwetka wykorzystuje nowe rozwiązania stylistyczne i przyciąga widokiem imponujących tylnych świateł.

Mercedes-Benz

Klasa E 200: średnie zużycie paliwa 6,4l/100km, średnia emisja CO_2 145g/km.

Mojsiuk Sp. z o.o. Sp.K., ul. Koszalińska 89, Stare Bielice k/Koszalina, tel.: +48 94 34 77 372
info@mojsiuk.mercedes-benz.pl - www.mojsiuk.mercedes-benz.pl

GOLD & SUN

Studio Bezpiecznego Opalania
Koszalin, ul. Zielona 4
Telefon: 668 670 364

Godziny otwarcia:
pon- sob: 10-21
niedz: 12-18

W NUMERZE

WYDARZENIA
10 CZEKAJĄC NA „MAKBETA”
12 KOSZALIŃSKIE ORŁY UROCZYŚCIE WRĘCZONE
14 SPEKTAKL KULINARNY W SIANOŻĘTACH
16 FUNDACJA „ZDĄŻYĆ Z MIŁOŚCIĄ” ŚWIĘTUJE 10-LECIE
17 DOMAGAŁA ZAGRA NA SIANOWSKICH RYBOGRYFACH

TEMAT Z OKŁADKI
18 PIOTR JEDLIŃSKI - JESTEM DUMNY Z KOSZALINIAN

LUDZIE
28 ANITA LIPNICKA - WSZYSTKO SIĘ MOŻE ZDARZYĆ
34 KWESTIONARIUSZ PROUSTA - SONIA HUCZKO
36 „NASTOLATKI LUBIĄ, GDY ICH SIĘ SŁUCHA” - ROZMOWA Z IWONĄ JASIŃSKĄ, NAUCZYCIELKĄ I TWÓRCZYNIĄ INTERNETOWĄ

KULTURA
40 MĘSKA WRAŻLIWOŚĆ NA WIDOKU
42 „W NASZYM TEATRZE MOŻNA (PRAWIE) WSZYSTKO” - OFERTA EVENTOWA BTD
44 NOWOŚCI WYDAWNICTWA ZNAK - KTO CZYTA, NIE BŁĄDZI

SPOŁECZEŃSTWO
46 KARNAWAŁ W RUINACH
50 GENERATORY OBRAZU ZASTĄPIĄ TRADYCYJNĄ FOTOGRAFIĘ? SZTUCZNA INTELIGENCJA: MORZE MOŻLIWOŚCI I LĘK PRZED NIEWIADOMĄ
56 CZY KOSZALIN JEST GOTOWY NA KAPELUSZ?

ZDROWIE I URODA
58 MIKROFALE NAJSKUTECZNIEJSZĄ METODĄ WALKI Z BRODAWKAMI WIRUSOWYMI
60 FIT-DESERY, CHEAT MEAL-E, COMFORT FOOD – PRZYJACIELE CZY WROGOWIE?
64 WYTRENOWAĆ MÓZG, ABY PRZYJEMNE DOŚWIADCZENIA ZOSTAWAŁY NA DŁUŻEJ
68 KOMPETENTNY PODOLOG TO SPECJALISTA W KOSMETOLOGII I MEDYCYNIE

PODRÓŻE
70 RZUCIĆ WSZYSTKO I WYJECHAĆ DO MEKSYKU

MODA
76 WINTERLOOK W KOLORZE GRZANEGO WINA I SZAMPANA, KTÓRY ZROBISZ SAMA

BIZNES
78 ROZWIŃ SWOJĄ FIRMĘ Z FINANSOWANIA UNIJNEGO

MOTORYZACJA
80 W KRAWACIE ZA KIEROWNICĄ - MERCEDES-BENZ EQS 450 4MATIC, CZYLI KOMFORT I BEZPIECZEŃSTWO NA MAKSYMALNYM POZIOMIE

KRONIKA
84 KOSZYKARZE GRAJĄ I LICYTUJĄ
85 SIANÓW Z REKORDOWĄ KWOTĄ NA WOŚP
86 STUDNIÓWKOWYCH BALI NADSZEDŁ CZAS
88 GALA WRĘCZENIA KOSZALIŃSKICH ORŁÓW

Made in KOSZALIN
www.made-in-koszalin.pl

Na okładce:
Piotr Jedliński

Fotografia:
Urząd Miejski Koszalin

www.prestizkoszalin.pl

28

50

70

outlet park
SZCZECIN

POKOCHAJ OUTLETOWE ZAKUPY

Zawsze
30% - 70%
OFF

Outlet Park Szczecin, ul. Struga 42

outletpark.eu

FB / OutletPark

Instagram / outletparkszczecin

→ *Pobierz APPkę i odbieraj nagrody*

„Nowy rok – nowa ja". O nie, proszę państwa, to wszystko już było i się nie powtórzy!

Tak jak ja, bez postanowień (według badań społecznych), wchodzi w nowy rok blisko połowa Polaków. Jak mówią te same dane, tylko 10 procent z nas wytrzymuje w swoich noworocznych zamiarach. Większość z postanowień niestety rozmywa się w ciągu zaledwie 12 dni, przekonują te same statystyki.

Jednak mimo wszystko spróbujemy Państwa zainspirować, nie tyle do postanowień, co do spojrzenia na otaczającą rzeczywistość z pewnym dystansem i ciekawością.

Na dobry początek polecam artykuł psycholożki Sylwii Hille-Jarząbek o szczęściu. O szczęściu, któremu możemy pomóc, aby w ogóle zaistniało, zostało zauważone. Bo ono jest, ale gderanie, zawiesista atmosfera potrafią zagubić te okruchy szczęścia ,a trzeba je - niczym kaczy puch - pielęgnować i doceniać. O tym jak niełatwa to droga i dlaczego tak bardzo lubimy się z „nieszczęściem", opowie wspomniany materiał naszej autorki. Jeśli nie namówi ona państwa do zmian, to chociaż pokaże, że mamy siłę sprawczą w tej materii.

Nie sposób wręcz nie mówić (pisać) o nowych technologiach, szczególnie tych, które wykorzystują sztuczną inteligencję. Powiedzmy to jasno, od tego kierunku nie ma odwrotu i lepiej zawczasu go oswoić, niż przed nim uciekać. Zapis inspirującej rozmowy o sztucznej inteligencji w reklamie, grafice i fotografii znajdą Państwo w artykule zatytułowanym „Generatory obrazu zastąpią tradycyjną fotografię?". Rozmowa z Natalią Snoch, fotografką i graficzką, to spacer między fascynującymi możliwościami nowych technologii. Za fasadą strachu, niewiedzy i poczucia zagrożenia, które - umówmy się - płyną zewsząd, kryje się magiczny, zaskakujący, kolorowy i piękny świat ponadludzkiej wyobraźni. Dlaczego by z tego potencjału nie korzystać?

A jeśli już jesteśmy przy kolorze i kolorycie, to przekartkowanie „Prestiżu" można zacząć od relacji z wyprawy do Meksyku. Takiej poza typowymi trasami turystycznymi, z czasem danym sobie na poznanie kultury i miejscowych zwyczajów. Opowiada o tym i na fotografiach przedstawia Monika Widocka, prezeska koszalińskiej Pracowni Pozarządowej, która blisko miesiąc poświęciła na meksykańską przygodę. Magiczna podróż poza schematem, w kobiecym kręgu i z mocną kobiecą energią. „Kiedy masz dużo zajęć, rzuć wszystko i wyjedź w Bieszczady". – zamieniła na tysiące kilometrów w Ameryce Południowej. Jak przyznaje pani Monika, spontaniczna podróż okazała się dla niej źródłem nowej energii.

The last, but not least, to nasz okładkowy temat. Prezydent Piotr Jedliński podsumowuje swoją trzecią kadencję w ratuszu i mówi o planowanych kolejnych etapach rozwoju Koszalina. Przy okazji zapytaliśmy koszalinian co sprawia, że lubią nasze miasto. Okazało się, że Koszalin to miasto kompletne, w którym (na szczęście) nadal jest wiele pomysłów i wciąż tak wiele do zrobienia. Miasto idealne? Trudno o takie. Musiałby je od samego początku zaplanować urbanista na idealnie stworzonym i zrównoważonym projekcie. Według Platona powinny w nim istnieć trzy grupy społeczne: wytwórcy (przedsiębiorcy), strażnicy oraz rządzący, a przynależność do tych grup wynikać winna z jakości duszy człowieka...

Miasto idealne było zawsze odległe od realności większości miast, jakie pojawiały się na przestrzeni historii. Znaleźć pozytyw w tym, co jest i nadal mieć chęć to rozwijać, stało się wspólnym mianownikiem tych wypowiedzi.

Pierwsze wydanie „Prestiżu" w 2024 roku trafiło właśnie do waszych rąk. Miniony rok był interesujący, ten zapowiada się nie mniej ciekawie, szczególnie, że już za chwilę wielu włodarzy usłyszy od wyborców „sprawdzam". Poza polityką, wracamy do normalności – to zdanie najczęściej wypowiadali przedsiębiorcy, z którymi rozmawialiśmy. I - jako dobry omen, niech to hasło przyświeca nam na ten nowy rok.

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. 509 480 085

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.

PROFESJONALNA KOSMETOLOGIA

MARZENA DOMAZER

KOSMETOLOGIA ESTETYCZNA

TEL. 606 970 586

UL. MŁYŃSKA 57/4, 75-424 KOSZALIN

WWW.MD-KOSMETOLOGIAESTETYCZNA.PL

MARZENADOMAZER_KOSMETOLOG

Zapraszam, mgr kosmetolog Marzena Domazer

www.klinikalabiak.pl

klinikalabiak

klinikalabiak

Klinika Medycyny Estetycznej i Dermatologii Kamila Łabiak

- konsultacja kosmetologiczna z komputerową analizą skóry
- ortopeda
- fizjoterapia
- leczenie osteoporozy
- leczenie trądziku
- leczenie nadpotliwości
- usuwanie włókniaków, kaszaków, pieprzyków, kępek żółtych
- usuwanie pieprzyków wraz z badaniem histopatologicznym
- laser Alma - jesteśmy czwartą kliniką w Polsce i jedyną na północy posiadającą tak zaawansowany laser medyczny:
  - leczenie trądziku różowatego
  - usuwanie blizn pooperacyjnych, potrądzikowych, rozstępów
  - usuwanie naczynek, rumienia, przebarwień
  - usuwanie tatuażu czarnego, kolorowego, makijażu permanentnego
  - fraxel ablacyjny
  - laserowe odmładzanie
- medyczna radiofrekwencja mikroigłowa - redukcja blizn, rozstępów, wiotkiej skóry, rozszerzonych porów
- LIFT powiek - górnej i dolnej
- nieinwazyjna plastyka powiek
- Endermologia - wyszczuplenie, modelowanie i redukcja cellulitu
- drenaż limfatyczny
- masaż (klasyczny, sportowy, relaksacyjny, gorącymi kamieniami, gorącą czekoladą, bańką chińską
- Aquapure - oczyszczanie i odżywianie skóry
- GeneoO+ - dotlenienie i oczyszczenie skóry
- Oxybrazja - mikrodermabrazja tlenowa, oczyszczenie
- infuzja tlenowa – dotlenienie
- makijaż permanentny LONG Time Liner - brwi, kresek, ust
- medyczna mezoterapia mikroigłowa, odmładzanie skóry, redukcja porów skórnych i blizn
- HIFU - lifting twarzy i ciała po jednym zabiegu
- leczenie przebarwień
- peelingi medyczne - redukcja niedoskonałości, przebarwień, trądziku
- PRX T33, PQAGE - biorewitalizacja skóry
- Pixel Peel - redukcja blizn i rozstępów
- karboksyterapia - redukcja tkanki tłuszczowej, cieni pod oczami, rozstępów i cellulitu
- mezoterapia igłowa
- mezoterapia kolagenowa
- Egzosomy
- stymulatory tkankowe - głębokie nawilżenie, biorewitalizacja zagęszczenie struktury skóry
- poprawa jędrności
- modelowanie i powiększanie ust
- modelowanie konturu twarzy i policzków
- kwas hialuronowy - modelowanie tkanki, wypełnienie bruzd, nawilżenie
- osocze bogatopłytkowe - biorewitalizacja i nawilżenie skóry
- fibryna bogatopłytkowa - leczenie urazów ortopedycznych
- cienie pod oczami, odbudowa tkanki, leczenie łysienia
- komórki macierzyste
- nici liftingujące
- toksyna botulinowa - usuwanie zmarszczek
- zabiegi dla mężczyzn
- zabiegi dla kobiet w ciąży
- bony upominkowe

Zwycięstwa 236/1, Koszalin
Tel : 731-118-885

www.klinikalabiak.pl

Czekając na „Makbeta”

Autor: Mateusz Górski | **Fotografia:** Izabela Rogowska

Będzie książkowa opowieść o pierwszej „pięciolatce” BTD, wystawy plakatów i fotografii teatralnych w różnych punktach miasta, ale przede wszystkim wyczekiwana premiera arcydzieła Williama Szekspira w reżyserii Pawła Palcata. Premiera „Makbeta” jest zaplanowana na sobotę 23 marca br. – tak jak uroczysta gala, będąca kulminacją podwójnego jubileuszu koszalińskiego teatru.

Jubileusz jest podwójny, bo z jednej strony chodzi o 70-lecie decyzji o powołaniu w powojennym Koszalinie profesjonalnego teatru (listopad 1953 roku) i pierwszego przedstawienia zagranego przez jego zespół („Śluby panieńskie”, styczeń 1954 roku), a z drugiej strony o 65. rocznicę pierwszej premiery wystawionej we własnej siedzibie („Fantazy”, kwiecień 1958 roku).

Pierwsze pięć lat istnienia Bałtyckiego Teatru Dramatycznego jest tematem pisanej przez Tomasza Ogonowskiego (wcześniej dramaturga teatru a obecnie jego kierownika artystycznego) książki, która ukaże się w połowie marca br. Nie będzie to typowe opracowanie teatrologiczne czy historyczne a raczej reporterska, barwna opowieść o okresie pionierskim, wyabstrahowana z roczników koszalińskiej prasy i nieocenionych zasobów Archiwum Państwowego w Koszalinie.

Sąsiadujące z teatrem przez ulicę Archiwum Państwowe poświęci temu samemu okresowi wystawę plenerową, na którą złożą się fotografie z 24 pierwszych premier BTD. Jej otwarcie ma się odbyć 23 marca br. w samo południe.

Inna wystawa fotografii odbędzie się w Galerii Ratusz (w Urzędzie Miejskim) w drugiej połowie marca. Złożą się na nią czarno-białe i kolorowe zdjęcia Izabeli Rogowskiej, która w koszalińskim teatrze pełni funkcję inspicjentki a jednocześnie od kilkunastu lat dokumentuje fotograficznie spektakle i życie zakulisowe BTD.

Jednak pierwszą wystawą związaną z obchodami jubileuszy koszalińskiej sceny dramatycznej będzie wystawa historycznych plakatów teatralnych w Galerii MPS (ulica Bohaterów Warszawy 32). Warto tu wspomnieć, że tworzyli je dla BTD między innymi Waldemar Świerzy, Franciszek Starowieyski czy Rafał Olbiński. Wernisaż zaplanowano na piątek 23 lutego br.

W konwencji klasycznych słupów ogłoszeniowych zostanie zaaranżowana inna wystawa plakatów, która stanie przed siedzibą BTD na Placu Teatralnym. Tę będzie można oglądać do końca bieżącego sezonu artystycznego. Wyboru prezentowanych prac dokona Beata Jasionek, która w koszalińskim teatrze od lat pracuje jako scenografka i plastyczka.

Najważniejszym z jubileuszowych wydarzeń będzie bez wątpienia premiera „Makbeta” Williama Szekspira. Spektakl reżyseruje Paweł Palcat, znany koszalińskiej publiczności z pamiętnego, wbijającego w fotel przedstawienia „Wojna nie ma w sobie nic z kobiety” na podstawie książki noblistki Swietłany Aleksijewicz. Reżyser sięgnął po nowe, znakomite tłumaczenie szekspirowskiego tekstu, które wyszło spod ręki Piotra Kamińskiego.

Oprócz Pawła Palcata zespół realizatorów tworzą: Paweł Walicki (scenografia, kostiumy, światło), Maciej Zakrzewski (muzyka), Ewelina Ciszewska (choreografia), Bartosz Bulanda (wideo i projekcje). W obsadzie znaleźli się: Żanetta Gruszczyńska-Ogonowska, Adrianna Jendroszek, Beata Niedziela, Katarzyna Ulicka-Pyda, Karol Czarnowicz, Michał Kosela (odtwórca roli tytułowej), Piotr Krótki, Wojciech Rogowski i Jacek Zdrojewski.

W kolejnym wydaniu „Prestiżu” opublikujemy rozmowę z Pawłem Palcatem na temat przygotowywanej przez niego w BTD inscenizacji „Makbeta”.

Weekend 13-14 stycznia br. upłynął w BTD pod hasłem „Teatr jest Wasz”. Widzowie mogli zwiedzać budynek teatru od strony na co dzień dla nich niedostępnej: pracownie - plastyczną, stolarską i krawiecką, magazyny kostiumów i dekoracji, zaplecze sceny. Usłyszeli z zaświatów głos Juliusza Słowackiego, spotkali zjawy, wzięli udział w ćwiczeniu aktorskim. Na finał każdego wieczoru mogli obejrzeć dawno niegrany „Seksapil”, w którym występuje cały zespół aktorski Bałtyckiego Teatru Dramatycznego. Łącznie teatr odwiedziło w ten weekend ponad 1000 gości.

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

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

Koszalińskie Orły uroczyście wręczone

Jak co roku prezydent Piotr Jedliński zaprosił do Filharmonii Koszalińskiej przedsiębiorców, dyrektorów instytucji kultury i jednostek samorządowych, a także przedstawicieli świata polityki i mediów na Noworoczne Spotkanie i wręczenie nagród Koszalińskich Orłów.

foto: Tomasz Majewski

Licznie przybyli goście wysłuchali krótkiego programu muzycznego z najlepszymi utworami filmowymi, przygotowanego przez muzyków filharmonii pod batutą Sławomira Chrzanowskiego.

Koszalińskie Orły wręczono w 6 kategoriach. W dziedzinie „Gospodarka" nagroda przypadła koszalińskiej spółce E.LINK sp. z o.o. za działalność gospodarczą i społeczną oraz nieustający rozwój. E.LINK to firma produkująca okna i drzwi z PCV, która w swoich dwóch zakładach zatrudnia łącznie około 100 osób. Firma angażuje się z działalność charytatywną, kulturalną i sportową, jest też głównym sponsorem drużyny piłkarzy ręcznych Gwardii Koszalin.

Koszaliński Orzeł w dziedzinie „Innowacje" otrzymała firma 4TECH za wyznaczanie nowych trendów w branży i nieustający rozwój. 4TECH to przede wszystkim produkcja stolarki aluminiowej i PCV, ale również produkcja hal namiotowych i stalowych pod indywidualne potrzeby klientów. Orła w dziedzinie „Kultura" otrzymała inicjatywa CNS HIP HOP JAM za działalność na rzecz koszalińskiej kultury oraz reaktywację ogólnopolskiej imprezy promującej sztukę uliczną: street art, graffiti. Z kolei w dziedzinie „Społeczna odpowiedzialność" przyznano dwie równorzędne nagrody, dla Fundacji „Pokoloruj Świat" za aktywizację społeczności lokalnych, promowanie i wzmacnianie konkurencyjności regionu oraz rozwój turystyki, kultury i innowacji, a także dla Przychodni „Sanatus" za działalność społeczną, zdrowotną i edukacyjną na rzecz mieszkańców Koszalina.

Orzeł w dziedzinie „Edukacja" przyznano Zespołowi Szkół nr 1 w Koszalinie, popularnie zwanego Ekonomem, za konsekwentne podnoszenie jakości kształcenia ogólnego i zawodowego, promowanie skutecznych metod nauczania i efektywne pozyskiwanie środków zewnętrznych, w szczególności funduszy UE oraz promocję Koszalina w regionie i w Polsce.

W dziedzinie „Sport" nagrodę otrzymało Stowarzyszenie sportowe AMSPORT w Koszalinie – KALK za aktywność i zaangażowanie w propagowanie aktywności fizycznej wśród mieszkańców miasta.

PORSCHE

Wielkie marzenia potrzebują przestrzeni.

NOWE PORSCHE CENTRUM SZCZECIN.

Porsche 911 Turbo S. W zależności od wariantu i wersji zużycie paliwa w cyklu mieszanym 12,0-12,3 l/100 km, emisja CO_2 271-278 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie paliwa i emisja CO_2 zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Autoryzowanego Dealera Marki Porsche lub sprawdź na stronie www.porsche.pl/porsche-wltp. Informacje na temat odzysku i recyklingu pojazdów znajdą Państwo na stronie www.porsche.pl/porsche-impact/.

Spektakl Kulinarny w Sianożętach

Trufla, czarny bez, kasztan, jeżyna, grzyby czy dereń, to tylko niektóre składniki, jakich w wykwintnej formie, 12 stycznia, podczas specjalnej kolacji degustacyjnej smakowali goście Restauracji Level 5 w Sianożętach.

foto: Marcin Gałka

Siedem wyjątkowych potraw, których wspólnym mianownikiem był las, przygotowali: Filip Cwojdziński, szef kuchni z poznańskiej TU.REStARUANT, restauracji z nagrodą przewodnika Michellin za rok 2023 oraz Artur Szlama, szef kuchni restauracji Level 5, w hotelu Imperiall w Sianożętach.

„Apetyt na las" był okazją na testowanie niecodziennych połączeń i form kulinarnych, o których barwnie poopowiadali szefowie kuchni, prezentując swoje dania. Do każdej z potraw starannie wyselekcjonowano wina od „Top Wina Świata", a wszystko to w klimatycznej oprawie muzycznej znanego kołobrzeskiego smyczka Aleksandra Karausza.

Kolacje degustacyjne to coraz częstsza forma nietuzinkowego spędzania czasu. Wspaniały pretekst do spotkań, w których wyjątkowe dania prowokują do rozmów i rozbudzają zmysły. Szefowie kuchni ambitnie za cel stawiają sobie wysoką jakość składników, często od lokalnych, niewielkich producentów, a zestawienia, jakie proponują, są pełne nie tylko smaku, co kontrastu, który wywołuje zachwyt i zaciekawienie.

Restauracja Level 5 w Sianożętach cyklicznie organizuje tematyczne kolacje degustacyjne, przez cały rok. Piękne, nowoczesne wnętrza, widok na morze i wzorowa obsługa dopełniają wyjątkowy czas, jaki w tym miejscu można spędzić. O tym, co było na talerzach, najlepiej opowiedzą barwne fotografie.

www.restauracjalevel5.pl

/ Restauracja Level 5 z widokiem na morze

ZAGI

KONCERT WALENTYNKOWY
W RAMACH CYKLU 105% MOCY

17/02 | godz. 20:00 | CLUB105|

BILETY: 40 zł / 50 zł
do nabycia na stronie www.ck105.koszalin.pl,
w kasach CK 105 oraz na www.kupbilecik.pl

KOSZALIN

HALA WIDOWISKOWO - SPORTOWA

105 CENTRUM KULTURY 105

Prezydent Miasta Koszalin Piotr Jedliński zaprasza na:

KONCERT Z OKAZJI DNIA KOBIET

SŁAWEK UNIATOWSKI

9/03/2024 | godz. 18:00
HALA WIDOWISKOWO-SPORTOWA

BILETY: 10 zł

do nabycia na stronie www.ck105.koszalin.pl, w kasach CK 105 oraz na www.kupbilecik.pl

Fundacja „Zdążyć z Miłością” świętuje 10-lecie

W sobotę, 27 stycznia w Filharmonii Koszalińskiej odbył się Jubileuszowy Koncert z okazji 10-lecia Fundacji „Zdążyć z Miłością”. Honorowym patronatem koncert objęli: prezydent Koszalina Piotr Jedliński, wicemarszałek Tomasz Sobieraj i Bp Zbigniew Zieliński, ordynariusz diecezji koszalińsko-kołobrzeskiej.

foto: Ewelina Kuśmierczyk

Podczas gali jubileuszowej wystąpili podopieczni fundacji oraz dzieci i panie z Klubu Kobiet przy PIG, przygotowane przez panią Ewę Turowską. Przedstawiciele Fundacji wręczyli podziękowania dla swoich przyjaciół, darczyńców, NGO i mediów za wieloletnią współpracę i pomoc przy organizowanych licznie wydarzeniach i akcjach charytatywnych.

Muzyczną gwiazdą wieczoru był Stanisław Soyka wraz z zespołem, który zagrał swoje najpopularniejsze utwory. Nim jednak wybrzmiały pierwsze dźwięki, odbyła się licytacja obrazu przekazanego przez koszalińską artystkę Beatę Marię Orlikowską. Podczas koncertu wolontariusze z puszkami zbierali datki od chętnych osób. Symboliczna złotówka zostanie przekazana na tworzenie ZAZ-u dla osób z niepełnosprawnościami. W foyer natomiast odbył się tradycyjny kiermasz, gdzie można było nabyć przedmioty wykonane ręcznie, w tym przekazane przez WTZ Nr 1 PSONI Koszalin.

Koncert Jubileuszowy był wyrazem podziękowania ze strony Fundacji dla swoich darczyńców, sponsorów, wolontariuszy, przyjaciół oraz mediów za dziesięć lat wspólnego działania. Jedynym sponsorem koncertu był fundator Waldemar Ślęzak.

Domagała zagra na sianowskich Rybogryfach

Gale Rybogryfów to coroczne uroczyste spotkania podsumowujące miniony rok i okazja do uhonorowania unikatowymi Sianowskimi Rybogryfami najaktywniejszych mieszkańców miasta i gminy Sianów.

10 lutego br. o godzinie 17.00 w Hali Sportowo-Widowiskowej przy Szkole Podstawowej nr 2 w Sianowie odbędzie się wyjątkowa Gala Rybogryfów.

W trakcie gali zostaną wręczone prestiżowe nagrody w czterech kategoriach: rozwojowej, społecznej, sportowej oraz nagroda Wolontariusza Roku 2023. We wszystkich kategoriach przyznanych będzie łącznie 12 wyróżnień, które w sposób szczególny wyróżnią tych, którzy przyczynili się do rozwoju gminy i miasta Sianów.

Wręczenie nagród to tylko część niezwykłego wieczoru. Zgromadzeni goście będą mogli m.in. podziwiać pokaz freestylu futbolowego w wykonaniu utalentowanego młodego piłkarza.

Po oficjalnej części gali organizatorzy zapraszają na koncert Pawła Domagały, który z pewnością dostarczy niezapomnianych wrażeń muzycznych.

Impreza jest otwarta dla wszystkich mieszkańców i sympatyków gminy i miasta Sianów, a wstęp jest bezpłatny.

PIOTR JEDLIŃSKI
Jestem dumny z koszalinian

Autor: Anna Zawiślak | **Fotografia:** Urząd Miejski Koszalin, Nikola Moskal, Jan Potentas

Otwartość, przedsiębiorczość, nastawienie na samodzielność, zdolność współdziałania to cechy, które w koszalinianach ceni najbardziej prezydent Koszalina. W rozmowie z „Prestiżem" Piotr Jedliński przekonuje, że motorem zmian w mieście jest energia jego mieszkańców.

- Jest Pan najdłużej w historii, bo już piętnaście lat, urzędującym prezydentem Koszalina. Ma Pan szansę na kolejne pięć. Jak się Pan z tym czuje?
- Nadal mam pomysły i chęć działania. Korzystam ze zdobytego doświadczenia, twardo stąpam po ziemi, co pomaga mi w podejmowaniu wszelkich decyzji. Samorząd uczy pokory, a ja w nim jestem od 30 lat, bo pracę w ratuszu rozpocząłem jeszcze za czasów prezydenta Bogdana Krawczyka.
Niedawno robiliśmy podsumowanie mijającej kadencji i wyszło, że w ciągu ostatnich pięciu lat mieliśmy ponad 1000 spotkań z mieszkańcami – tych bardziej oficjalnych, jak i tych w mniejszym gronie, chociażby na cyklicznych spacerach osiedlowych. Takie spotkania pozwalają lepiej zrozumieć problemy, z jakimi zmagają się koszalinianie, ale także szukać rozwiązań. Budżet miejski na ten rok w dużym stopniu odzwierciedla wnioski z rozmów z mieszkańcami. W ratuszu koncentrujemy się na decyzjach, które usprawniają codzienne życie. Ale jednocześnie miejmy wszyscy świadomość, że budżet miasta jest niczym budżet domowy. Można wydać tyle, ile do niego wpływa. Nie wszystko można więc zrobić na raz.

- O mijającej kadencji można powiedzieć, że była czasem nieustannego zarządzania kryzysowego.
- Zdecydowanie. Moja trzecia kadencja rozpoczęła się od dramatycznego pożaru w escape roomie, gdzie śmierć poniosło pięć nastolatek, co było traumatycznym doświadczeniem dla całego miasta. Ubolewam nad tym, że sprawa nadal nie znalazła swojego sądowego finału. Następnie przyszła pandemia, która w znacznym stopniu na dwa lata zakłóciła codzienne funkcjonowanie nas wszystkich, a szczególnie przedsiębiorców. Szereg ograniczeń, które nam wówczas narzucono, było nieracjonalnych – jak choćby zamknięcie lasów, czy warunkowe otwarcie przedszkoli z zachowaniem przez maluchy 2,5 metrowego dystansu między sobą. Zakrawały one na absurd, budziły słuszne kontrowersje, ale były prawem. Dla samorządów pandemia miała również niekorzystne skutki finansowe. A dwa lata temu przyszła wojna u naszych sąsiadów, czyli napaść Rosji na Ukrainę. Nagły napływ uchodźców postawił w pełnej gotowości samorząd i mieszkańców, którzy z otwartym sercem ugościli i pomagali potrzebującym. Kolejnym wyzwaniem okazała się inflacja, problemy z dostępnością materiałów budowlanych oraz drastyczny wzrost cen energii elektrycznej i gazu, a przed rokiem - kłopoty z dostępnością opału. Mimo wszystko udało się nam realizować założenia budżetowe i przyjęte plany.

- Mówił Pan o spotkaniach z mieszkańcami. Z różnych przyczyn nie zawsze udaje się spełnić ich uzasadnione oczekiwania. Trzeba odmówić, odsunąć coś w czasie. Jak Pan radzi sobie z obciążeniem, którym musi być konieczność dokonywania nieustannych wyborów i nieuniknione niezadowolenie części Pana rozmówców?
- Zawsze przywołuję wspomniane już porównanie budżetu samorządowego do domowego. Nie mamy specjalnych funduszy celowanych. Możemy wydać tylko tyle, ile mamy, więc musimy wyznaczać priorytety i listę spraw, które muszą poczekać. Owszem możemy się zadłużyć, ale również tylko na tyle, ile jesteśmy w stanie odsetkowo obsłużyć. Ta racjonalna argumentacja zazwyczaj dociera do osób, z którymi rozmawiam. Jeśli zaś ktoś działa ze złą wolą, żadne argumenty go nie przekonają.

- Kryzys finansów i inflacja mocno uderzyły w funkcjonowanie samorządów.
- Widać to nie tylko w Koszalinie. Przyjęliśmy założenie, że mimo wszystko miasto musi funkcjonować w miarę normalnie. Przecież chyba każdy mieszkaniec oczekiwał

tego, że w jego miejscu zamieszkania, miejscu pracy, szkole czy przedszkolu będzie ciepło, nie zabraknie oświetlenia, zapewnione będzie bezpieczeństwo. Kryzys finansowy odbił się na naszych cyklicznych wydarzeniach kulturalnych, szczególnie tych festiwalowych, ale i z tym daliśmy sobie radę, bo żadne z nich nie zniknęło z kalendarza imprez. Niektóre remonty ulic czy zaplanowane projekty trzeba było przesunąć w czasie, między innymi ze względu na odbudowę wiaduktu imienia Powstańców Warszawskich w ciągu Alei Monte Cassino, na który nagle musieliśmy zaleźć duże pieniądze. Na szczęście wracamy już do planowanych kolejnych remontów i inwestycji, które każdego dnia poprawiają jakość życia mieszkańców. Mamy za sobą wcześniej odłożone, ale już zrealizowane remonty ulicy Głowackiego i Jedności czy ulicy Podgórnej. Na kolejne rozpisane są już przetargi.

- Kiedy pięć lat temu „Prestiż" rozmawiał z Panem na starcie kadencji, mówił Pan o planach rewitalizacji śródmieścia i planowanym pozyskaniu na ten cel środków z Unii Europejskiej. Plan poszedł do szuflady?

- Jest wciąż aktualny, choć trzeba go było odłożyć w czasie z powodów, o których mówiłem wcześniej. Te plany będziemy realizować w kolejnej kadencji, a teraz już mocno nad nimi pracujemy. Nowa perspektywa unijna została odsunięta w czasie, więc naszych starań o pieniądze stamtąd nie mogliśmy zrealizować, ale mamy pomysły i realne widoki na pozyskanie dodatkowych pieniędzy chociażby z Krajowego Planu Odbudowy. Na szczegóły jeszcze za wcześnie, ale niewątpliwie rewitalizacja śródmieścia jest czymś, co rozpocznie się w ciągu niedługiego czasu.

- Przypomnijmy najważniejsze założenia planu ożywienia śródmieścia.

- Najistotniejsze jest przeorganizowanie ruchu na ulicy Zwycięstwa, a szczególnie jej centralnego fragmentu. Już nie może być ona czteropasmową jezdnią, którą jest obecnie, niejako trasą przelotową przez miasto. To nie sprzyja prowadzeniu restauracji, kawiarni, a co za tym idzie letnich ogródków, tworzących przestrzeń oraz klimat do spotkań. Akcenty trzeba rozłożyć inaczej, czyli przenieść nacisk z ruchu kołowego na rowerowy i pieszy. Prace te na pewno będą przebiegać etapowo, a zaczniemy od ulicy Dworcowej.

- Dlaczego akurat Dworcowa pójdzie na pierwszy ogień?

- Jesteśmy świadkami budowy nowoczesnego dworca kolejowego, który - mam nadzieję - będzie kolejną wizytówką naszego miasta. Tym samym Dworcowa i zaplanowany tam deptak staną się na nowo bramą do miasta. Prace rozpoczniemy po zakończeniu budowy dworca, co sprawi, że cały ten fragment miasta zyska

nową jakość, na którą długo czekają mieszkańcy, a z pewnością docenią przyjezdni. Na razie mamy odnowione przejście podziemne, parkingi, a także wyznaczoną strefę przyjazdów i odjazdów busów i autokarów, co zdecydowanie uporządkowało obsługę ruchu dojazdowego.

- Osoby, które nie były w Koszalinie 10 albo 20 lat, mówią o tym, jak wiele w naszym mieście się zmieniło. Będąc na miejscu, tych zmian jakby się nie dostrzega. Dlaczego goście mówią o Koszalinie lepiej niż ludzie mieszkający tu od lat? Jak Pan to interpretuje?

- Moim zdaniem jest to zjawisko normalne. Komuś, kto dawno u nas nie gościł, z łatwością przychodzi dostrzeżenie, że czegoś nie było, a teraz jest. My, oglądając miasto każdego dnia, szybko przyzwyczajamy się do nowych elementów krajobrazu. Mało już kto pamięta, że miejsce, gdzie znajduje się teraz filharmonia, służyło de facto za śmietnik Centrum Kultury. Podobnie jest z innymi obiektami, do których przywykliśmy. Na pasie nieużytków przy ulicy Śniadeckich mamy teraz imponującą siedzibę Politechniki Koszalińskiej, a już niebawem stanie tam również Cognitarium, czyli coś więcej niż tylko nowoczesna biblioteka, z wolnym dostępem dla każdego chętnego. Dalej jest Hala Widowiskowo-Sportowa. Po drugiej stronie ulicy Gdańskiej, za tak zwanymi terenami podożynkowymi, powstał Park Wodny. Okolicę ulicy 4 Marca zupełnie odmieniła Wodna Dolina, gdzie wcześniej było bagnisko. Pojawiła się możliwość uprawiania w samym mieście sportów wodnych, ale także strefa relaksu, z której chętnie korzystają nie tylko okoliczni mieszkańcy. Piętnaście lat temu powstało Centrum Handlowe Forum, niedawno rozbudowana została Galeria Emka. Wkrótce czeka nas otwarcie Centrum Handlowego „OTO". Nie zapominajmy o odmienionym amfiteatrze, jednym z najciekawszych w kraju pod względem architektury, obecnie wygodniejszym niż wcześniej, z nowoczesną widownią i zapleczem.

- Dochodzą do tego inwestycje deweloperów...

- Oczywiście. Inwestycje prywatne również zmieniają obraz miasta, zagęszczają zabudowę. Ktoś, kto w Koszalinie nie był na przykład 20 lat, zdziwi się widokiem Osiedla Unii Europejskiej. Powstał piękny kompleks mieszkaniowy. Dzięki niemu Koszalin dosłownie zrobił kolejny krok w stronę morza.

- Dla rozwoju miasta duże znaczenie ma specjalna strefa ekonomiczna, która stale się rozrasta i również zmienia a właściwie wypełnia przestrzeń nowymi obiektami.

- Powstanie i stała rozbudowa strefy ekonomicznej ma dla rozwoju Koszalina znaczenie kapitalne. Nie tak dawno sprzedaliśmy ostatnią działkę w nowej części strefy, więc przystąpiliśmy do prac przygotowujących kolejne grunty - 40 hektarów czeka na uzbrojenie i oczyszczenie, a są to tereny przeciw-

ległe do ulicy Wołyńskiej oraz teren między ulicą BoWiD i ulicą Szczecińską. Te kolejne działki pod inwestycje będą gotowe za około pół roku. Warto podkreślić, że w ciągu ostatnich pięciu lat przedsiębiorcy działający w strefie zainwestowali w nią ponad dwa miliardy złotych! To są pieniądze pobudzające lokalną gospodarkę poprzez na przykład zakup na miejscu rozmaitych usług, ale przede wszystkim poprzez generowanie miejsc pracy, które przekładają się na siłę nabywczą pracowników.

- Budując wizerunek miasta postawił Pan na hasło „Koszalin Centrum Pomorza". Nie brzmi ono zbyt ambitne?

- To absolutnie racjonalne stwierdzenie. Prawdziwe nie tylko w odniesieniu do geografii, bo przecież Koszalin ma centralne położenie między Szczecinem a Gdańskiem, ale również szerzej. Koszalin jest najważniejszym na Pomorzu Środkowym ośrodkiem akademickim, przygotowującym kadry dla całego regionu i nie tylko. W reakcji na potrzeby rynku pracy nowe kierunki otwiera Politechnika Koszalińska. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa również znakomicie sobie radzi. To wreszcie tutaj niedawno została otwarta trzecia uczelnia publiczna, czyli Wyższa Szkoła Straży Granicznej. Polskie granice stanowią również granice UE, a to sprawia, że w Wyższej Szkole Straży Granicznej szkolą się również nasi sojusznicy.

Rośnie nasze znaczenie gospodarcze, nie tylko z powodu powstawania nowych firm. Drogi krajowe krzyżujące się w Koszalinie przydają miastu znaczenia choćby w sensie logistycznym. To, że S6 w kierunku Gdańska jeszcze się buduje a S11, wiodąca do Poznania i dalej na Śląsk, to kwestia kilku lat, nie ma znaczenia dla planów wielkich graczy, bo oni programują swoje działania niejako wyprzedzając czas. Kompleks magazynowo-logistyczny Panattoni powstał u nas, a nie gdzie indziej, i to nie jest kwestia przypadku.

No i wreszcie trzeba mieć świadomość znaczenia Koszalina jako centrum kulturalnego. Należymy do miast, które w odniesieniu do swego budżetu, proporcjonalnie, wydają w Polsce najwięcej na kulturę. W konsekwencji Koszalin ma pełną bazę kulturalną. Są tu kina, teatr dramatyczny i dwa prywatne - muzyczne, muzea, odnowiony amfiteatr, filharmonia, która jest nie tylko pięknym obiektem architektonicznym, ale również miejscem docenianym przez muzyków ze względu na walory akustyczne sali. Do tego prowadzimy Centrum Kultury 105, z całą masą sekcji artystycznych i hobbistycznych oraz bardzo aktywny Pałac Młodzieży. Organizujemy także siedem cyklicznych ogólnopolskich festiwali. Jeśli ktoś mówi, że „w Koszalinie nic się nie dzieje", po prostu grzeszy.

- Czy Zintegrowane Inwestycje Terytorialne (ZIT), forma współpracy samorządów współfinansowana z funduszy europejskich, wpływa na pozycję naszego miasta jako swoistego regionalnego centrum?

- Jak najbardziej. Tworząc ZIT, słyszałem wiele razy pytanie: po co ten wysiłek? Szybko nauczyliśmy się jednak, że ZIT nie jest kagańcem, lecz szkieletem współpracy i płaszczyzną rozwiązywania wspólnych problemów w regionie, a Koszalin odgrywa w tym wszystkim rolę naturalnego lidera. Obecnie w naszych Zintegrowanych Inwestycjach Terytorialnych zrzeszone są 23 samorządy, w tym trzy powiaty ziemskie: koszaliński, białogardzki i kołobrzeski. ZIT pozwala tworzyć wspólną strategię zazębiającą się ze strategiami poszczególnych samorządów, co po prostu pozwala na lepsze planowanie i zrobienie czegoś więcej niżby wynikało z możliwości pojedynczych samorządów. Poza tym kwestie takie jak organizacja transportu publicznego czy gospodarka odpadami wymagają współdziałania.

- Mówi Pan często, że jest Pan dumny z koszalinian. Co to znaczy? Jakie cechy mieszkańców skłaniają Pana do dumy?

- Ja nie urodziłem się w Koszalinie, przyjechałem tu, i dla mnie Koszalin jest przede wszystkim miastem otwartym. Polski Koszalin, zaraz po wojnie i później, budowali przybysze z najróżniejszych zakątków Polski. Łączyły się różne tradycje i zwyczaje, powoli kształtując tożsamość naszej społeczności. Otwartość stała się moim zdaniem cechą dominującą. Ostatnio mocno było ją widać po wybuchu wojny w Ukrainie. Do miasta przybyły tysiące ludzi, którzy zamieszkali wśród nas i wśród nas zaczęli urządzać swoje nowe życie - pracując, chodząc do szkół. Koszalinianie przyjęli ich jak swoich.

- Tak więc otwartość. Co jeszcze?

- Przedsiębiorczość i nastawienie na samodzielność. Pamiętam doskonale lata dziewięćdziesiąte, kiedy bezrobocie sięgało 30 procent. Ludzie nie załamywali rąk, lecz odnajdywali w sobie pokłady przedsiębiorczości, tworząc miejsca pracy dla siebie i innych. Żywym dowodem na to, że robili to skutecznie, są liczne obchodzone teraz jubileusze 30-lecia koszalińskich firm, które wtedy powstawały. Wiele z nich wyrosło na silne przedsiębiorstwa, które dają sobie radę na konkurencyjnym rynku, w niektórych branżach są liderami, swoje produkty eksportują na cały świat.
Koszalińscy przedsiębiorcy mają jeszcze jedną cechę, która niezmiennie robi na mnie duże wrażenie - znajdują czas na aktywność społeczną. Czasami przybiera ona postać tak niezwykłych przedsięwzięć jak choćby przedstawienie na blisko 160 aktorów amatorów, w większości właśnie przedsiębiorców, zagrane w amfiteatrze z okazji 750-lecia miasta. Godziny spotkań, prób i ćwiczeń, a wszystko to działo się „po pracy". Moi zagraniczni goście nie mogli wyjść z podziwu, że tak imponujące widowisko przygotowali amatorzy, a nie zawodowi aktorzy.

- Czyli koszalinianie potrafią współdziałać...
- Oczywiście. Spójrzmy na fenomen w postaci Koszalińskiej Amatorskiej Ligi Koszykówki, gdzie co weekend, przez cały rok, gra ponad 500 osób. Sami się zorganizowali, sami to wszystko od lat społecznie prowadzą. KALK jest najdłużej działającą i największą tego rodzaju ligą w Polsce. Takich inicjatyw jest w mieście więcej, może nie z taką liczbą uczestników, ale działających z równym zaangażowaniem: środowisko biegaczy i nordic walking, propagująca kolarstwo fundacja Velo Baltic, Trio Basket, stowarzyszenia seniorskie i hobbystyczne, kluby taneczne... Długo by wymieniać.

Współdziałanie, które robi na mnie niezmiennie ogromne wrażenie, widać w kolejnych edycjach Koszalińskiego Budżetu Obywatelskiego. Do realizacji weszło wiele niebanalnych pomysłów, które nadają miastu kolorytu. I co warto podkreślić, nie były to wyłącznie projekty „twarde", inwestycyjne, ale również na przykład program badań przesiewowych.

- Jaki według Pana będzie Koszalin za 10-20 lat?
- Będzie dokładnie taki, jak zakładają to nasze strategie. Jestem o tym głęboko przekonany. Wciąż będzie najważniejszym ośrodkiem na Pomorzu Środkowym, miastem dla młodych ludzi, z bazą żłobkowo-przedszkolną, zapewniającą opiekę każdemu dziecku i z dobrą ofertą edukacyjną. Z ciekawymi miejscami pracy, które dają poczucie rozwoju i stabilizacji. Mam nadzieję, że zostanie załatwiony temat śródmieścia przyjaźniejszego dla mieszkańców, w którym będą mogli oni atrakcyjnie i ciekawie spędzać czas. Liczę na to, że uda się stworzyć projekt i znaleźć finansowanie na stadion Gwardii. To są niestety ostatnie lata tak dużego dopływu unijnych pieniędzy do naszego kraju i wiele będzie zależało od mądrego ich spożytkowania.

Generalnie zakładam, że Koszalin będzie wciąż najlepszym miejscem do życia: zielonym, z wciąż najczystszym w Polsce powietrzem. Z mieszkańcami, którzy kochają swoje miasto i są z niego dumni.

Koszalin moje miasto na życie

Moje, nasze, rodzinne, pierwsze, najważniejsze – to przymiotniki, jakie same pierwsze cisną się na usta na myśl o Koszalinie. Dla jednym miasto urodzenia, dla innych miejsce wyboru. O to dlaczego Koszalin jest miastem, które daje wiele możliwości spytaliśmy przedsiębiorców.

IRYNA JANUSZEK,

tłumacz przysięgły języka ukraińskiego; prowadzi szkołę językową „Manufaktura Sukcesu", w której uczy języka: polskiego, ukraińskiego oraz angielskiego.

W Koszalinie jest mój dom, moje dzieci i moja rodzina. Mam tu pracę i poznałam tu mojego wspaniałego męża. Tak, to moje miasto! Polska stała się moją drugą ojczyzną, w której spędziłam całe dorosłe życie, a Koszalin stał się moim miastem z wyboru. Najlepszego wyboru, jakiego mogłam dokonać.

Urodziłam się i wychowałam w maleńkiej wiosce Solanuwatce w Bieszczadach, w Ukrainie. Ciągle mam w myślach i sercu moją rodzinną miejscowość, ponieważ kojarzą mi się z nią najpiękniejsze dziecięce wspomnienia. Przepełnia mnie duma z jej mieszkańców i zachwyca tamtejsza przyroda. Dziś takie same uczucia wypełniają mnie, kiedy myślę i mówię o Koszalinie.

Mój Koszalin okazał się dla mnie bezpieczną, otwartą i kreatywną przestrzenią do życia. Tu założyłam cztery lata temu swoją firmę, tu także znalazłam pomysł na siebie. Poznałam życzliwych, pomocnych i szczerze mi przychylnych ludzi.

Wyjątkowe w tym miejscu jest to, że tak naprawdę można tu znakomicie realizować swoje pomysły, a także znaleźć czas i przestrzeń na dodatkowe zainteresowania, w moim przypadku był to taniec latynoamerykański.

Szczególnie doceniam bliskość morza (paradoksalnie najbardziej w zimie, bo morsuję), przyjazne lasy, piękne i różnorodne jeziora oraz to, że wszędzie jest blisko. Tu tak naprawdę nie wiemy, czym są drogowe korki, nie ma problemów z parkowaniem i żyje się w bliskim kontakcie z przyrodą. Ona jest dosłownie na wyciągnięcie ręki.

Dla mnie Koszalin to też miasto, w którym można zaistnieć, wystarczy dobry pomysł na siebie i swoją działalność. Poznałam tu także ludzi biznesu i jestem ogromnie dumna z tego, jak wiele ciekawych i nietuzinkowych przedsiębiorstw prowadzą.

W Koszalinie niewątpliwie żyje się wygodnie. Jeśli ktoś mówi, że brak mu większej liczby wydarzeń kulturalnych, z pewnością nie uświadamia sobie, że mieszkając w większej aglomeracji nie byłby w stanie we wszystkim uczestniczyć. Ja nie mam powodów narzekać na nudę. Kocham na przykład nasz Bałtycki Teatr Dramatyczny, a ten dostarcza mi całą gamę emocji - od wzruszeń do szczerego śmiechu. Warto pamiętać, że często cudze chwalimy, a swego nie znamy.

Kiedy myślę o domu, to myślę o Koszalinie. Przyniósł mi pracę, miłość, przyjaciół, czyli wszystko to, czego tak naprawdę w życiu potrzeba. Jest mi tu dobrze, doceniam to, gdzie jestem i nadal przede mną perspektywa rozwoju. Miasto to stało się mi bliskie, choć nie zakładałam takiego planu. Daliśmy sobie wzajemnie szansę i dziś mogę stwierdzić, że była to jedna z moich najlepszych życiowych decyzji.

KINGA OLCHOWIK-POGONOWSKA,

tancerka i choreografka, prowadzi Szkołę Tańca King Dance, w której zdobyć można umiejętności od akrobatyki po taniec towarzyski.

Urodziłam się w Sławnie, a to wynik zawirowań na ówczesnej koszalińskiej porodówce. Koszalin to miasto, które wybrałam sobie na życie, ale wcześniej po drodze było mi z Warszawą, Trójmiastem i Olsztynem. To jednak tu założyłam swoją firmę, poznałam mojego męża, urodziłam dziecko i cały czas mam jeszcze tak wiele do zrobienia.

Tu żyje się spokojnie, duży wpływ ma na to okalająca miasto zieleń i bliskość do morza, a to wszystko to naturalny pomysł na pełen relaks. Wszędzie jest blisko i łatwo można przemieścić się z jednego krańca miasta na drugi.

Dziesięć lat temu założyłam tu swoją firmę – szkołę tańca. To połączenie sposobu na życie, pasji, pracy i misji. Przez ten czas King Dance rozrósł się i zdecydowanie powiększył swoją ofertę, a to wszystko dzięki wspaniałemu odzewowi na nią koszalinian. W Koszalinie nie jesteśmy jedyną szkołą, a to oznacza, że każdy, jeśli tylko chce, może się realizować jako trener, a jako uczestnik lekcji znaleźć coś skrojonego pod swoje potrzeby. Więc z mojej perspektywy Koszalin jest roztańczony, radosny i pełen zapału, wystarczy mieć tylko pomysł na siebie, a to gdzie mieszkamy wcale nie determinuje tego, jaka jakość życia nas czeka. Jeśli mam ochotę jechać na koncert światowej gwiazdy, wsiadam w pociąg i jadę. Jeśli mam ochotę pojechać na wakacje, również wybieram ulubione destynacje, ale bardzo cenię sobie spokojne życie w Koszalinie, który rozwija się i daje wiele możliwości.

Co roku organizujemy taneczne wydarzenia np. Turniej Tańca Ulicznego „Koszalińskie Yo!", które ściągają do naszego miasta 2-3 tysiące młodych tancerzy wraz z ich opiekunami. Zawsze z zachwytem wypowiadają się o naszym regionie i szczerze zazdroszczą nam możliwości, jakie daje mieszkanie w takim miejscu.

Czego mi brakuje? Większej liczby miejsc z duszą. Kameralnych i klimatycznych restauracji czy kawiarni, w który można się spotkać z przyjaciółmi. Liczę jednak, że z czasem i ich przybędzie na mapie miasta.

IZABELA NOWAK,

z powodzeniem prowadzi restauracje Atol w Mielnie oraz Buongiorno z kuchnią włoską w Koszalinie. Kocha zwierzęta i w jej przypadku to nie tylko słowa - jest aktywną członkinią Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami

Pod pewnymi względami Koszalin jest kompletny. Jako mieszkańcy mamy dostęp do kultury pod wieloma postaciami, bez większego problemu możemy pozałatwiać wszelkie urzędowe sprawy bez konieczności jechania do większego ośrodka, mamy wielu specjalistów z zakresu medycyny, jest też cała masa świetnie prosperujących przedsiębiorców.

Mamy fantastyczny park w samym centrum miasta, takie nasze zielone serce. Piękny amfiteatr i filharmonię. W zasadzie wszystko, co niezbędne do wygodnego życia, mamy na miejscu.

Jestem koszalinianką z urodzenia i nie wyobrażam sobie mieszkać w innym miejscu. Koszalin jest kompaktowy i kompatybilny. Blisko, przyjaźnie i jeśli mieszka się tu całe życie, to z mnóstwem znajomych twarzy każdego dnia.

Jako przedsiębiorca z Koszalinem mam czasem jak w tańcu, dwa kroki do przodu, jeden do tyłu, szczególnie w ostatnich, niekorzystnych dla biznesu czasach. Bardzo brakuje mi realizacji koncepcji zagospodarowania śródmieścia. Stworzenie zielonego, pełnego ogródków restauracyjnych pasa, który na nowo ożywiłby centrum miasta. Swego czas widziałam prezentację pomysłu jednej z pracowni architektonicznych na koncepcję rewitalizacji naszego śródmieścia. Wyglądała wspaniale, gdyby coś w tym temacie w końcu ruszyło – jestem pewna, że miasto zyskałoby dodatkowy klimat przyciągający nie tylko mieszkańców, a być może i turystów.

Mimo że mój koszaliński lokal jest przy samej ulicy, zdecydowanie wolałabym, aby zamiast parkingu był tam ogródek, w którym koszalinianie spędzaliby same przyjemne chwile.

JAKUB GŁUSZKO,

wraz z żoną, Joanną, prowadzą firmę Qflex, która dobiera klientom najlepsze opakowania dla ich produktów i wdraża technologie związane z przemysłem foliowym.

W Koszalinie kupiłem swoje pierwsze mieszkanie i założyłem wraz z żoną działalność gospodarczą. Tu jest moja rodzina oraz grupa wspaniałych przyjaciół. Mogę tu realizować się zarówno zawodowo, jak i hobbystycznie.

Od 13. roku życia rower to nie tylko mój pomysł na wolny czas. Przejechałem całą Polskę na rowerze, byłem na wielu kolarskich imprezach. Kolarzom z Koszalina sprzyja infrastruktura w postaci ścieżek rowerowych i jest tu spora grupa zapaleńców, którzy mobilizują się wzajemnie w mniejszych czy większych wyzwaniach. Przekonałem się, że mieszkają w naszym mieście ludzie, którzy bezinteresownie chcą pomagać innym i angażować się – bardzo to doceniam.

Zawodowo od wielu lat zajmuję się rozmaitymi zagadnieniami w branży foliowej. Obecnie wraz z żoną prowadzę firmę Qflex, dystrybuującą opakowania dla wielu branż. Choć czasem w żartach klienci z głębi Polski mówią, że dalej niż w Koszalinie mieszkać nie można, to obecnie nie ma to absolutnie znaczenia, bo nie ma żadnych przeszkód logistycznych. Transport i spedycja są u nas na wysokim poziomie, a to w mojej branży jest niezwykle ważne. Z dużym zadowoleniem obserwuję rozwój nowej strefy ekonomicznej w naszym mieście, na której w 2024 roku planuję rozpocząć budowę hali magazynowej. Tu można produkować rzeczy, które swobodnie i bez kompleksów mogą podbijać cały świat, obserwuję to także w innych, znajomych przedsiębiorstwach.

Dla mnie Koszalin jest miejscem, w którym dobrze się mieszka, pracuje i realizuje pasje. Mieszka tu wiele osób, które bez kompleksów potrafią tworzyć niecodzienne inicjatywy na skalę krajową, a to czyni to miejsce wyjątkowym.

MACIEJ ILECKI,

właściciel biura Ilecki Nieruchomości i prezes zarządu firmy Dom Deweloper

Urodziłem się w Koszalinie, więc mieszkanie tu wydaje się naturalnym wyborem, choć wielu moich rówieśników wybrało większe miasta lub nawet zagraniczną emigrację. Założyłem tu rodzinę, pierwszą firmę, tu urodziły się moje dzieci, a teraz chodzą do koszalińskich szkół. Żyje się tu spokojne i dość naturalnie. Miasto ma swój rytm, w zasadzie nie ma tu korków, a za to sporo przyrody i naprawdę fantastyczne zielone otoczenie miasta. Las, morze, jeziora, coraz fajniejsze i bezpieczniejsze trasy rowerowe, a dla mnie – fana motoryzacji, dzięki S6 i wkrótce S11, więcej bezpiecznych okazji na przejażdżkę motorem. Cenię sobie wiele ciekawych inicjatyw społecznych, jakie tu powstają, także dzięki Budżetowi Obywatelskiemu.

Prowadzę firmę deweloperską oraz agencję nieruchomości i obserwuję, że ludzie chcą mieszkać w obrębie granic miasta. To ma wiele plusów: szkoły, przedszkola, przychodnie, urzędy, sklepy oraz ośrodki kultury czy sportu są na wyciągniecie ręki

Koszalińskie adresy są pożądane i to wyjaśnia tak wiele inwestycji w branży nieruchomości w naszym mieście. Ubolewam jednak nad tym, że buduje się nowe, a nieco zapomina o tym, co już od dawna stanowi sól tej ziemi, a mam na myśli całe osiedla, które powstały wiele lat temu. Niestety nadal są w naszym mieście ulice nawet nieutwardzone. Przepięknie położone osiedle Rokosowo sprawia wrażenie pozostawionego samemu sobie. Z mojej perspektywy, brakuje wsparcia osiedli w tym, aby tworzyły wspólny koncept, tak byłoby nie tylko ładniej, ale także bardziej spójnie pod względem architektonicznym i estetycznym.

Chciałbym, aby nasz Koszalin piękniał, rozwijał się, a to wymaga wiele pracy i nie ma co ukrywać - nakładów finansowych. Sam zadaję sobie pytanie, co mogę zrobić, aby moje miasto było coraz lepsze. Jak tylko mogę, dokładam do tego swoją cegiełkę.

ANITA LIPNICKA
Wszystko się może zdarzyć

Autor: Justyna Sienkiewicz-Baraniak | **Fotografie:** Wiktor Franko

Ikona polskiej muzyki, pierwsza (i dla wielu niezastąpiona) wokalistka legendarnego zespołu Varius Manx, na scenie nieprzerwanie od 30 lat. Dziewczyna z gitarą, która charakterystycznym, delikatnym głosem potrafi skruszyć niejeden mur. Na przeszłość, nawet tę trudną, patrzy dziś z czułością, w przyszłość spogląda ze spokojem. Anita Lipnicka w szczerej rozmowie z „Prestiżem" opowiada o niełatwych początkach kariery w show-biznesie, o swojej artystycznej emancypacji i o tym, dlaczego zawsze warto pielęgnować w sobie „pierwiastek szaleństwa".

- Wiele lat temu zaśpiewała pani w jednej ze swoich piosenek, że „wszystko się może zdarzyć". Ta fraza szybko przeniknęła do języka potocznego, zaczęła żyć własnym życiem. Co dla pani znaczą dziś te słowa?
- Bardzo dokładnie pamiętam proces powstawania tej piosenki, pamiętam też, dlaczego ją napisałam. Chwilę wcześniej rozstałam się z zespołem Varius Manx i zaczęłam iść solową ścieżką – to był moment, w którym chciałam zasmakować niezależności i przejąć pełną odpowiedzialność za to, co się ze mną dzieje zawodowo. Będąc w Varius Manx doświadczyłam przyśpieszonej lekcji dorosłego życia i wszystkiego tego, co wiąże się z pojęciem sławy.

- Była pani wtedy bardzo młoda. Jak radziła sobie pani z codziennością, której kształt, po przystąpieniu do zespołu, musiał zapewne ulec diametralnej zmianie?
- Rzeczywiście, to nie jest tak, że zostajemy sławni z dnia na dzień – a tak było w moim przypadku – i nasze życie nagle zamienia się w bajkę. To jest bardzo złożona, indywidualna dla każdego człowieka kwestia. Szczerze mówiąc, dla mnie najbardziej dotkliwym aspektem tej sytuacji była nagła utrata wolności, fakt, że nie mogłam swobodnie się poruszać bez bycia rozpoznawaną, gdziekolwiek się nie wybrałam wychodząc z domu. Popularność spadła na mnie jak grom z jasnego nieba i mocno zaburzyła moje relacje, w których przecież byłam jeszcze chwilę wcześniej jako normalna, nikomu nieznana nastolatka.

- Show-biznes nie był chyba dla pani zupełną nowością, wcześniej pracowała pani jako modelka.
- Powiedziałabym raczej, że próbowałam swoich sił w modelingu, ale szybko odkryłam, że to nie dla mnie. Występowałam też w krakowskim kabarecie Rafała Kmity, wahałam się, czy nie iść w stronę aktorstwa. Jednocześnie śpiewałam w amatorskim zespole w rodzinnym Piotrkowie Trybunalskim, zaczynaliśmy nawet nieźle sobie radzić, wygrywać konkursy młodych talentów. I właśnie wtedy przygoda z Varius Manx niespodziewanie wdarła się w moje życie. Dziennikarz z Radia Łódź skojarzył mnie z grupą, choć ani ja nie szukałam zespołu, ani oni nie szukali wokalistki… Los zdecydował o tym, że podjęliśmy współpracę.

- Robert Janson, spiritus movens zespołu Varius Manx, miał ponoć przekazać pani płytę komuś w wytwórni…
- Doprawdy? Nie do końca już pamiętam jak to było, szybko jednak zostałam wokalistką Varius Manx i rozpoczęliśmy pracę nad wspólnym albumem. Nie spodziewałam się, że „Wszystko się może zdarzyć" będzie takim przebojem, ale chyba jeszcze bardziej nie spodziewałam się, że piosenki, które pisałam dla Varius Manx przy biurku, przy którym odrabiałam jednocześnie lekcje i przygotowywałam się do matury, będą takimi hitami. Wie pani, po premierze pierwszej płyty ja fizycznie nie byłam w stanie poruszać się po ulicy! Nagle każdy czegoś ode mnie chciał, zrobić sobie ze mną zdjęcie, chwilę ze mną pobyć, porozmawiać. To było oczywiście wszystko bardzo urocze, ale też bardzo… opresyjne.

- Mogę się domyślać, że jeśli w wieku 19 lat nie można spokojnie kupić jogurtu w sklepie spożywczym, to taka sytuacja może być urocza góra przez tydzień.
- Niestety tak. Po nagraniu drugiej płyty „Elf", a była ona olbrzymim sukcesem, zaczęłam się zastanawiać, co ja właściwie z tego wszystkiego mam?

- A co rzeczywiście pani miała?
- Otóż było mnie stać na zakup jedynie kolorowego telewizora, to wszystko. Na próby do Łodzi dojeżdżałam komunikacją publiczną, na koncerty - busem. Poza totalną utratą prywatności nie miałam niczego, co mogłoby być dla mnie buforem, jakąś strefą komfortu, nic mnie nie chroniło przed drapieżnym światem show biznesu. Krótko mówiąc, poczułam się trochę oszukana i wykorzystana.

- Czy naprawdę wokalistka zespołu, który za swoje albumy zdobywał w latach złote i platynowe płyty, nie miała pieniędzy na zakup samochodu?
- Tak było. Lata 90. to były absolutnie dzikie czasy, dotyczyło to także rynku fonograficznego. Mnóstwo osób na pewno zarobiło wtedy na tym dużo pieniędzy, ale to byli raczej ci, którzy zarządzali tym biznesem, a nie my, wykonawcy. To były również przyczyny, dla których nie działo się później dobrze w relacjach między członkami zespołów a wytwórniami. Pamiętam, że Kora opowiadała kiedyś w wywiadzie o tym, że marzy o zmianie image'u, zakupach w normalnym sklepie odzieżowym, ale nie ma pieniędzy ani na dobre ciuchy, ani na kosmetyki – przed nami było widać jeszcze gorzej! Od Johna Portera też słyszałam wiele opowieści, jak wyglądała rzeczywistość artysty w latach osiemdziesiątych, więc może te dziewięćdziesiąte w sumie nie były jeszcze najgorsze!

- Ustaliłyśmy już, że „wszystko się może zdarzyć". I co wtedy zdarzyło się w pani życiu?
- To, że wszystko się może zdarzyć, wyraźnie poczułam dopiero wtedy, gdy zdecydowałam się wziąć sprawy w swoje ręce…

- …i odejść z zespołu Varius Manx.
- I od wytwórni, z którą wcześniej pracowaliśmy. Odcięłam się od wszystkiego jak pies, co się urwał z łańcucha. To było mi po prostu potrzebne. Zastanawiałam się nawet, czy w ogóle nie porzucić śpiewania. Tak mi to wtedy doskwierało. To bycie „gwiazdą".

- Na szczęście nie porzuciła pani muzyki. Na pani horyzoncie pojawiła się natomiast kontrowersyjna postać, czyli Wiktor Kubiak.
- Tak, to była w polskim przemyśle muzycznym bardzo złożona figura, dla wielu ludzi niejednoznaczna, do dziś mówi się o nim różne rzeczy. Ja poznałam go z takiej strony, z jakiej znali go ludzie związani z musicalem „Metro", którego Wiktor był producentem i z pewnością był temu projektowi oddany całym sercem. Był zresztą także długoletnim managerem Edyty Górniak, ściągnął ją do Londynu, marzyli oboje o wydaniu zagranicznej płyty. Ten projekt nie został zrealizowany, ale pamiętam, jak wiele energii, pasji Wiktor w niego włożył. Dla nas Wiktor był po prostu mentorem, dobrym duchem, mecenasem sztuki w staromodnym pojęciu tego słowa.

- Po rozstaniu z zespołem pani też znalazła się w Londynie.
- Zaczęłam pracę nad solowym albumem. Poszłam też do szkoły, by uczyć się języka. Poznawałam mnóstwo ludzi, bardzo chciałam wreszcie mieć żywe, normalne relacje z rówieśnikami. W Londynie odzyskałam wolność, po raz pierwszy czynnie brałam udział w procesie powstawania płyty, współkomponowałam swoje piosenki z wybitnymi

postaciami tamtejszej sceny muzycznej, brałam realny udział w procesie produkcji swoich nagrań. „Wszystko się może zdarzyć" to była ostatnia piosenka, którą napisałam na swoją pierwszą nagraną tam płytę - to był tekst o mojej sytuacji, o drodze, którą pokonałam, by w końcu znaleźć się w Wielkiej Brytanii i nagrywać piosenki z ludźmi pracującymi wcześniej z moimi idolami – z Sade, Dire Straits, Georgem Michaelem – to było niezwykłe przeżycie! Będąc w Londynie, stopniowo zaczęłam nabierać wiatru w żagle i przekonałam się wreszcie, że nasze decyzje mają znaczenie, sens i swoje konsekwencje, że nie warto powierzać innym swojego losu – trzeba go mocno trzymać w swoich rękach. I o tym właśnie jest ta piosenka.

- Kiedy patrzy pani przez ramię i widzi siebie z Varius Manx, co jest w pani spojrzeniu? Czułość, czy raczej żal?
- W tej chwili patrzę na ten czas z czułością, tak, jakbym patrzyła na swoje zdjęcia z dzieciństwa. I na pewno z szacunkiem. Ale miałam okres, w którym ten cały epizod wręcz z siebie wypierałam.

- Dlaczego?
- Był taki moment, w którym po przygodzie z Varius Manx miałam ogromną niechęć do szeroko pojętego popu i wszystkiego, co się wiąże z byciem „gwiazdą". Gdzieś w głębi duszy zawsze byłam dziewczyną z gitarą, trochę jak Tracy Chapman, Edie Brickell, czy Suzanne Vega, które kiedyś tak uwielbiałam. Miałam awersję do superpopowych produkcji. Zawsze powtarzam, że moim ideałem profesji jest zajęcie pisarza – wyobrażam sobie, że oni siedzą w zaciszu swoich domów, tworzą tam swoje światy, których nikt inny nie jest w stanie sobie wyobrazić. Jednocześnie zachowują prywatność. Ja też zawsze chciałam iść swoją drogą, jednak w moim zawodzie nie dało się tego robić anonimowo, a popularność była dla mnie raczej deprymująca.

- Obserwując panią na scenie albo w mediach trudno sobie wyobrazić, że kiedyś czuła się pani onieśmielona sławą.
- Tak jak wszyscy, ja też przyjmowałam pozy, to był rodzaj mojej samoobrony. Stanowczo za często bywałam wtedy arogancka i wyniosła, widzę to wyraźnie w wywiadach i na starych zdjęciach.

- Czy odrobina arogancji nie przydaje się w tym zawodzie?
- Tak, ale pod warunkiem, że jest to zdrowa arogancja, wynikająca z realnej pewności siebie.

- Po odejściu z zespołu szukała pani swojej drogi w solowej karierze – i na tej drodze spotkała pani Johna Portera.
- Myślę, że wtedy maksymalnie udało mi się zrealizować swoje ówczesne artystyczne ambicje. John otworzył przede mną zupełnie nowy rozdział, w muzyce i w życiu. W tamtym czasie kompletnie nie grałam swoich wcześniejszych piosenek, może je trochę wyparłam z siebie...? Wróciłam do nich dopiero po rozstaniu z Johnem. Pamiętam, że zarzucano mi wtedy, że z płyty na płytę za bardzo się zmieniam, a mało kto wiedział, przez co przechodziłam jako człowiek, artystka i z czego te zmiany wynikają.

- Mamy łatwość osądzania, zwłaszcza tych, których znamy tylko z gazet i ekranów.
- Tak, ale może kiedyś ja też taka byłam? Oceniałam innych surowiej? Dziś już wiem, że zmiany są wpisane w ten zawód. Jestem teraz na innym etapie artystycznej drogi niż 20 lat temu, potrafię od nowa przytulić swoje stare piosenki, ubierając je w nowe sukienki, inne aranżacje, takie, które są mi aktualnie bliskie, idą w zgodzie z moimi fascynacjami muzycznymi non stop ulegającymi przeobrażeniom.

- Zostańmy jeszcze na chwilę przy Varius Manx. Robert Janson – jakim był człowiekiem? W latach 90. krążyły o nim legendy, mówiono, że jest trudny i nadzwyczaj wymagający. Że współpraca z nim bywała destrukcyjna.
- Po pierwsze Robert nie był, tylko jest – żyje i ma się dobrze! Mamy ze sobą sporadyczny kontakt do dziś, ostatnio widzieliśmy się na kawie w okresie pandemii. Moja relacja z nim jest teraz spokojna, natomiast wtedy była trudna, skomplikowana. Na tyle, że nie wyobrażałam sobie przyszłości w tej konfiguracji. Ja nie jestem pamiętliwa, nie noszę urazy, potrafię dużo zrozumieć i dużo wybaczyć.

- Ma pani co wybaczać Robertowi Jansonowi?
- Robert nie jest złym człowiekiem - ale rzeczywiście bywał trudny w relacjach z innymi, miał specyficzny temperament i sposób bycia. W zespole był kimś w rodzaju surowego ojca, był od nas wszystkich starszy. Tak jak każdy, miał swoją osobistą historię, która wpłynęła na to, jakim jest człowiekiem. Dawniej był zamknięty, może trudno było się z nim porozumieć – ale to się zmieniło. Nawet nasze ostatnie spotkanie to potwierdza - przyznał, że przez lata gnębiło go poczucie, że ja odeszłam z zespołu z jego winy, że może coś mógł zrobić inaczej…?

- I co mu pani odpowiedziała?
- Prawdę, że moja rezygnacja była podyktowana zestawem różnych, złożonych czynników, nie była to przyczyna, którą można przypisać jednej osobie.

- W jednej z najnowszych piosenek, zatytułowanej „Amsterdam", śpiewa pani: „Rozbij ze mną wspomnień bank / Zerwij z ramion skóry lat / Chcę znów gonić, gonić, gonić słony wiatr" – czy lubi pani spoglądać w przeszłość z nostalgią? Ostatnio zapanowała moda na lata 90., nie tylko w muzyce.
- Chyba nie ma w tym żadnej filozofii. To jest zwykła tęsknota za młodością, za czasem, kiedy wszyscy byliśmy beztroskimi królami własnej egzystencji i wszystkie drzwi były dla nas otwarte. Dziś my, pokolenie ludzi, których młodość przypadała na lata 90., jesteśmy już w innym momencie życia. Cała moja nowa płyta „Śnienie" zawiera mnóstwo wątków refleksyjnych dotyczących przemijania. Oglądam się na niej wstecz, ale i patrzę przed siebie, wszystko w kontekście upływającego czasu. Takie przemyślenia naturalnie pojawiają się w człowieku w pewnym okresie ziemskiej wędrówki „Amsterdam" nie opowiada jednak tylko o tym, że chcę do przeszłości wracać – ta piosenka jest też o tym, że nadal mam

w sobie ten szalony pierwiastek, że mi się wiele chce, że nie przestałam marzyć. Bardzo to w sobie pielęgnuję. Ten motyw świeżości i dziecięcego zachwytu nad światem.

- Skoro mowa o patrzeniu przez ramię - co widzi tam Anita Lipnicka?
- Tyle przygód, że pewnie mogłabym obdarować nimi parę istnień! Widzę też mnóstwo spełnienia, patrzę na swoją przeszłość bez goryczy, z wdzięcznością. Tylu ludzi, jakich miałam okazję blisko poznać, różne miłości, które przeżyłam...

- Ten „Amsterdam"... wydarzył się naprawdę?
- Tak, to jest historia pewnej wyprawy do Holandii. Na stopa, absolutne szaleństwo!

- Kolejny singiel z płyty „Śnienie" – piosenka „Jak w filmach"- to z kolei zupełnie inna opowieść...
- To piosenka o wspomnieniu płomiennego romansu, który nie miał szans, by przetrwać – bo przecież w życiu przeżywamy różne przygody miłosne. Ale chyba zawsze kieruje nami jedno - potrzeba odkrycia tej jedynej, prawdziwej miłości. Chyba wszyscy marzymy też o nieco wyidealizowanej, książkowej, filmowej wersji tego uczucia...

- Niebezpieczna skłonność.
- Zdecydowanie tak. Gonimy za jakimś wyobrażeniem, myśląc, że trawa musi być bardziej zielona gdzieś indziej, a chyba za rzadko doceniamy to, co już mamy, tu i teraz. „Jak w filmach" to chłodne spojrzenie na minioną relację między dwojgiem ludzi i na to, co nam z niej po latach zostało.

- Nie mogę w tym momencie nie zapytać o czas, który dzieliła pani w życiu – zawodowym i prywatnym – z Johnem Porterem. Jaki to był dla pani okres?
- 12 lat, trzy wspólne płyty, nasza córka Pola... To był wspaniały, bardzo owocny czas, obydwoje mamy do tych lat niesamowicie ciepły stosunek, tulimy je mocno w naszych sercach. Okazało się jednak, że ta historia nie mogła trwać wiecznie.

- Dlaczego?
- Ja i John żyliśmy bardzo intensywnie, byliśmy razem na scenie, w domu – taki model wspólnej egzystencji to ogromne wyzwanie. Dla mnie to był bardzo twórczy okres, odbyliśmy mnóstwo podróży, wychowaliśmy razem Polę. Poznałam Johna w wieku 27 lat, wtedy zaczął się dla mnie niezwykły moment nabierania samoświadomości, ale kobieta w okolicach trzydziestki i tuż po niej jest jeszcze wciąż bardzo młoda, na wszystko ma mnóstwo siły, mnóstwo energii. John był natomiast w zupełnie innym momencie swojej życiowej drogi – kiedy się poznaliśmy, miał ponad 50 lat.

- Wasz związek „zabiła" różnica wieku?
- Tak, ta 25-letnia różnica to jest sporo, nie dało się jej zniwelować ani zasypać piaskiem, w miarę upływu czasu ta przepaść między nami się pogłębiała. Kobieta między 30. a 40. rokiem życia szalenie się zmienia, przechodzi intensywne procesy, tak też i było ze mną. Natomiast John miał wtedy może trochę inne priorytety, inną perspektywę na przyszłość, na codzienne sprawy. Teraz, kiedy jestem żoną człowieka w podobnym do mnie wieku, nasza wspólna perspektywa jest bardziej zbieżna. Niemniej jednak, z Johnem Porterem miałam fantastyczny zwią-

zek, mimo że nie mógł trwać. Nie przekreślam tej miłości, podobnie jak innych, które mi się przytrafiły - jestem z nich zbudowana, te więzi są nierozerwalne.

- Pani córka, Pola, kończy niebawem 18 lat. Ciągnie ją do gitary?
- Ma słuch muzyczny, pięknie śpiewa. Kiedy była mała, woziłam ją na lekcje pianina, ale przyszła do mnie pewnego dnia i powiedziała, że nie chce już grać, że to jest moje, a nie jej marzenie. To było dla mnie trudne do przełknięcia, bo przecież każdy z nas po cichu pragnie, że dziecko będzie jakąś wersją nas, że będzie wyrastało na człowieka, który doskonale nas rozumie i ma podobne widzenie świata. Tymczasem okazało się, że moje dziecko jest inne niż ja, żyje w zupełnie innych czasach, ma inną konstrukcję psychiczną. Musiałam zaakceptować fakt, pogodzić się z tym, ze Pola jest odrębną istotą, i że nie fair z mojej strony byłoby narzucanie jej ścieżki, jaką ma podążać. Dziś właśnie tę inność kocham w niej najbardziej!

- Jest pani w trasie promującej płytę „Śnienie", której częścią będzie koncert w Koszalinie. Będzie smutno?
- Absolutnie nie! Te piosenki powstawały na przestrzeni kilku ostatnich lat, w dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości, część z nich napisałam jeszcze w pandemii – może dlatego niektóre utwory są nieco oniryczne, inne zaś zdecydowanie bardziej rytmiczne, energetyczne – bo po zakończeniu lockdownu właśnie to grało mi w duszy. Jest to płyta różnorodna, eklektyczna, ale wspólny mianownik stanowi słowo „sen", które ma niezwykle szerokie spektrum znaczeń. Może uosabiać marzenie, pragnienie, ale to także ułuda, miraż, letarg, czy bezruch... – wystarczy zajrzeć do słownika! A skoro płyta jest różnorodna muzycznie, potrzebowałam nici, którą mogłam pozszywać wszystkie opowieści. I postawiłam na słowo „sen", którego użyłam w różnej formie i w różnych kontekstach w każdym z tekstów 11 piosenek.

- Popatrzmy przed siebie przez chwilę. Co widzi tam Anita Lipnicka – kobieta?
- Widzę siebie w stabilnym związku z moim obecnym mężem (Mark Gray – przyp. red.), i zdecydowanie nie zamierzam w tym obszarze robić już żadnych rewolucji (śmiech)! Jesteśmy małżeństwem ósmy rok, uważam, że to ogromna zasługa Marka i jego wytrwałości. Wie pani, ja mam teraz spokojny, dobry związek, „knujemy" sobie z mężem szczęśliwą wspólną starość – a ja wcześniej nigdy o tym nie marzyłam!

- Naprawdę...?
- Naprawdę! Nie chciałam też białej sukni, nie chciałam dzieci, domowych pieleszy, gniazdka... A wiem, że tego chciała kiedyś większość moich koleżanek ze szkoły. To po prostu było nie dla mnie. Jestem z natury wolnym duchem, który głównie realizuje się w tym, co robi i nie potrzebuje drugiej osoby, aby czuć się spełnionym. Ale kiedy spotkałam Johna, to byłam pewna, że będę miała z nim dziecko. Niesamowite są czasami przebłyski tego, co się wydarzy... Wiedziałam, że będziemy mieć córeczkę, Polę. Z Markiem znaleźliśmy się w momencie, kiedy żadne z nas nie wierzyło już w żadną miłość. A tu, trach! Wpadliśmy w to jak śliwki w kompot! To jest jednak inny związek, niż te, które miałam wcześniej. Mniej burzliwy. On daje mi uziemienie, poczucie, że już nie muszę się szarpać, starać, niczego udowadniać. Nareszcie nie jest pod górę – i to jest cudowne uczucie!

REKLAMA
Organizator: nds.fund
Partnerzy: prestiż, 18 85 FACTORY RESORT, Green
Bilety: kup bilecik

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.

SONIA HUCZKO

projektantka wnętrz

Koszalińskie liceum plastyczne rozbudziło w niej twórcze pokłady, zwrot w akcji przyniósł poznański wydział marektingu i zarządzania. Wszystkie umiejętności udało jej się wykorzystać współpracując z restauratorami i tworząc niezapomniany wystrój „Prywatki", „Viva Italii", „Werandy" czy „Viva Americano". Dziś spełnia się najbardziej jako mama 9-letniego Karola oraz właścicielka domu wczasowego „Messa", który goście nazywają domem z duszą.

Najstarsza rzecz w twoim domu:
Dębowy stół. Nabyty wiele lat temu w sklepie ze starociami. Własnoręcznie odnowiony, jest bohaterem głównym w moim salonie. Przy nim gramy w karty i planszówki, przy nim piję kawę i szykuję się do pracy. On jeszcze tego nie wie, ale czeka go kolejna renowacja i powrót do naturalnej „dębowej" szaty.

Jakie jest twoje ulubione zajęcie?
Wszystko co kreatywne i twórcze. Bez względu na to czy robię coś dla siebie, czy dla kogoś. Końcowy efekt daje mi mnóstwo satysfakcji. Lubię obmyślać, planować, szukać, składać, aż powstanie coś wyjątkowego. Ciągle zarzucam sobie, że mam na to zbyt mało czasu.

Czego najbardziej żałujesz:
Niczego nie żałuję. Wszystko jest lekcją.

Co cenisz sobie u swoich znajomych?
Szacunek i czas, który poświęcają naszej znajomości oraz słuchanie bez oceniania.

Czym pachnie twój poranek?
Mój ulubiony poranek to ten z widokiem na jezioro Jamno. Poranna mgła i powietrze przepełnione letnią rosą. Drugi, ale nie mniej ważny aromat rozsiewa kubek ze świeżo paloną kawą. Uwielbiam.

Książka do której wracasz:
„Wewnętrzne Przebudzenie" oraz „Podróż w głąb siebie" obieCo-lina P. Sissona. Ostanie lata poświęciłam na zrozumienie siebie, tego gdzie jestem i co chcę robić. Te książki wyznaczyły mi kierunek, za którym z przyjemnością podążam.

Jesteś zbieraczem lub koneserem:
Do niedawna byłam zapaloną zbieraczką starych przedmiotów z duszą. Od łyżeczek, po komody. W taki sposób urządziłam moją „Messę" dostosowując owe przedmioty pod ich nowe funkcje. Moi goście doceniają i szanują taki wystrój, a czasem nawet mówią mi, że ich inspiruje. Ostatnio moje zbieractwo trochę zastygło, bo i miejsc, do których zaglądałam szukając wyjątkowych przedmiotów, zdecydowanie ubyło.

Miejsce, do którego chciałabyś pojechać:
Ponieważ bardzo nie lubię latać samalotem, to zdecydowałabym się na lot w jedną stronę na Mauritius.
Jak puszczam wodzę wyobraźni, to widzę tam siebie i swoją wyspiarską przyszłość, a że lubię wyzwania, to kto wie, może kiedyś poprowadzę dom wczasowy właśnie tam.

Co bardziej cię pociąga - historia czy kosmos?
Zdecydowanie interesuje mnie to, co jeszcze nieodkryte, a kosmos pod tym względem fascynuje.

Słowo, którego nadużywasz:
No właśnie!

Ulubieni bohaterowie życia codziennego:
Ja – bo lubię siebie, mój syn – mój nauczyciel cierpliwości, mój przyjaciel, który jest moim motorem działania, moja przyjaciółka, która daje mi swój czas oraz moja mama – która jest ze mną duchowo.

Na stoliku nocnym:
Lampka, cytrusowa świeca sojowa i książka, a przeważnie kilka na raz. Obecnie na wierzchu tego stosu leży Katarzyna Nosowska z „Nie mylić z miłością".

Twój obecny stan ducha:
Czuję się dumna i spełniona. Osiągnęłam stabilizacje ekonomiczną, która pozwala mi spokojnie kroczyć, a nie w biegu się zabijać. Przepełnia mnie radość z macierzyństwa i pielęgnuję w sobie ten stan.

Powracający sen:
Zazwyczaj śnię na jawię.

Ostatnia muzyczna fascynacja:
Od zawsze i na zawsze „Nirvana".

Smak, do którego wracasz z sentymentem:
Twarogowe kluski z wody polane masłem. Czasem sprawiam sobie tę przyjemność.

Szukasz w mężczyznach:
Osobowości, oryginalności, dojrzałości, zrozumienia i pogody ducha.

Szukasz w kobietach:
Siły, odwagi, ciepła, wyrozumiałości i uśmiechu

Twoje marzenie o szczęściu:
Szczęście jest w każdym z nas, tego jestem pewna. Szczęście to momenty, małe chwile, mgnienie oka – uchwycenie tego stanu upaja. Szczęście to miła rozmowa, uśmiech dziecka, dobra wiadomość, czułe myśli, tylko tyle i aż tyle. Nauczyłam się to dostrzegać, doceniać i z tego czerpać.

„Nastolatki lubią, gdy ich się słucha”

Rozmowa z Iwoną Jasińską, nauczycielką i twórczynią internetową

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

Mówi się na nich pokolenie Z, choć po piętach depczą im roczniki alpha, czyli te urodzone po 2010 roku. Nastolatki, dla starszych pokoleń – niewiadoma. Mówią skrótami, są nadwrażliwi, ich cały świat to wirtualna rzeczywistość. Nie tak łatwo ich zrozumieć, choć przecież byliśmy tacy sami. Iwona Jasińska jest mamą nastoletnich bliźniąt oraz nauczycielką języka angielskiego i terapeutą pedagogicznym w koszalińskim Technikum Ekonomicznym. Jej konto na Instagramie „Być bliżej nastolatków” pokazuje sens i głębię dojrzewania młodych ludzi, a rodzicom pomaga zaleźć drogę do zrozumienia swoich dzieci.

- „Czytasz" nastolatki, czyli posiadasz umiejętność, o której spora część rodziców, nawet tych obecnych w życiu swoich pociech, marzy. Co było tym impulsem, który wyczulił cię właśnie na tę kategorię wiekową?
- Zaczęłam moje internetowe wpisy od czegoś zupełnie innego, bo od angielskiego. Szybko jednak zaczęłam pisać o tym, co rzeczywiście najbardziej mnie interesuje – o młodzieży. Złożyło się na to kilka spraw. Przede wszystkim miałam 14-letnie doświadczenie w pracy z młodzieżą w gimnazjum. Pracy, z której czerpałam wiele satysfakcji. Później była praca w szkole średniej, gdzie młodzi stawali się już prawie dorosłymi, przy czym ich wrażliwość nie malała. Zdarzało się prawie zawsze, że po zebraniu klasowym rodzice chcieli ze mną rozmawiać o swoich dzieciach. Uczciwie mówiłam, że nie mam ku temu psychologicznego wykształcenia, aby dawać im specjalistyczne rady, ale zazwyczaj chodziło o tak zwane „wygadanie się". Chcieli po prostu podzielić się tym, z czym wydawało im się, że są sami. Żadnych rad – tylko uważny słuchacz, chwila zrozumienia.

Z czasem zauważyłam, że problemy rodziców nastolatków po prostu powtarzają się i zaczęłam czytać. Zainteresowałam się „językiem żyrafy" NVC i neurodydaktyką w ujęciu doktora Kaczmarzyka. Zaczęłam jeździć na szkolenia organizowane przez autorów przeczytanych książek, które wyjaśniały to, co dzieje się z nastolatkami. Poznawałam tajniki działania mózgu nastolatka, przyczyny zmian zachowania dzieci zaczynających dojrzewać. Aż w końcu wszystko to jak w soczewce zaczęłam obserwować na własnych nastoletnich pociechach i miałam okazję przekonać się, że to, o czym czytałam, działa.

Chyba zawsze byłam czuła na otoczenie, a studiowanie fachowej literatury pozwoliło mi ukierunkować i wyjaśnić to, z czym stykałam się na co dzień w pracy. Szybko zorientowałam się, że poznane „techniki" czy „narzędzia", działają. Miałam to szczęście zgłębić wiedzę o nastolatkach zanim moje własne dzieci osiągnęły ten wiek. Zauważyłam, że przy odpowiednim nastawieniu można zdobyć zaufanie zarówno dojrzewających dzieci, jak i rodziców nastolatków, będąc czasem pomostem w tych relacjach. Zaczęłam dzielić się na Instagramie tym, co sama zgłębiałam latami. Dojrzewanie nastolatka to też dojrzewanie rodzica.

- Jaka twoim zdaniem jest współczesna młodzież?
- Na pewno bardzo wrażliwa, ale taką wrażliwością, której nie znamy, bo nienasączoną traumą dotyczą całego pokolenia. Bywają czuli i delikatni w sprawach, które moi szkolni koledzy i koleżanki mieli za zwyczajność. Dają się też zaciekawić, poprowadzić, ale musi być to coś, w czym oni widzą sens.

Dużą radość sprawia mi praca na przedmiotach, na których młodzież uczy się zawodu. Większość uczniów technikum naprawdę wie, po co jest w danej klasie i jakie realnie będzie miała korzyści opanowując dany materiał. Uczą się wtedy z przekonaniem, a dla mnie, jako nauczyciela to ogromna wartość. Potrafią dostrzegać i doceniać. Są odważni w wypowiadaniu swojego osądu. Stawiają siebie na pierwszym miejscu, a my dorośli musimy się tego dopiero uczyć. Możemy też uczyć się tej umiejętności od nich. Podobnie jak marzenia o wielkich rzeczach – w tym są niesamowici.

Chcą też być wysłuchani i chcą być dla nas ważni i właśnie z tym jako dorośli mamy zdaje się największy problem.

Nikt nie naucza, jak być matką i ojcem, na co być wyczulonym, a może nawet powiem mocniej, czy w ogóle nadaję się na rodzica. W zasadzie wszystkiego dowiadujemy się post factum. My dorośli zapominamy, jak to było, gdy byliśmy młodzi. Co było dla nas ważne, a co zupełnie bez znaczenia. Poza szkołą w tym młodzieńczym koktajlu miesza się także akceptacja grupy rówieśniczej, pierwsze miłości, przyjaźnie i pierwsze zawody. Do tego gdzieś pod skórą dochodzi myślenie o tym, co to będzie po skończeniu szkoły, oczekiwania rodziców, rodziny i często rozbieżne myślenie o tym, co tak naprawdę jest szczęściem.

Współczesnej młodzieży nie jest łatwo odnaleźć siebie w gąszczu swoich nadziei, oczekiwań rodziców i internetowych obrazów, z którymi się porównują.

- Jak twoje dzieci i młodzież, którą uczysz reaguje na twoje wpisy w internecie?
- Moje dzieci kiedyś zdecydowały, że chcą być anonimowe w przestrzeni internetowej. Szanuję ich decyzję. Jeśli więc chcę zamieścić coś o nich czy udostępnić zdjęcie z ich wizerunkiem, nawet takim nieidentyfikującym, to zawsze pytam o zgodę. Czasem się nie zgadzają; wtedy nie publikuję danego materiału. A jeśli chodzi o treść, to mamy w domu klimat wspierający, więc przeważnie nie komentują tego, co tworzę. Czasem gdy córka zajrzy, przeczyta i chce wymienić na dany temat kilka zdań, to oczywiście ma to miejsce, ale mogę zaryzykować stwierdzenie, że tę przestrzeń dzieci pozostawiły mnie.

Uczniowie, wiem, że niektórzy czytają, czasem nawet chcą o coś zapytać lub podrążyć poruszane akurat zagadnienie. Jeśli mamy na to przestrzeń w szkole, mówię gdy jestem gotowa na rozmowę. Bywa jednak, że odbywa się ona poza szkolnym korytarzem – najczęściej na Messengerze, wieczorkiem. Młodzi mają ciekawe spostrzeżenia, są kreatywni w gospodarowaniu czasem i energią (śmiech), a i mnie obserwacja ich codzienności daje paliwa do pisania.

- Bywają trudne tematy?
- Zdecydowanie tak. Im młodsze dziecko, tym większe zainteresowanie rodziców. Później bywa różnie. W szkole średniej, na ostatnim zebraniu śródrocznym, było w mojej klasie zaledwie troje rodziców. Wpływ rodzica na zachowanie nastolatka zmniejsza się z każdym rokiem. Jesper Juul w swojej książce „Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie?" pisze dosadnie, że po 14. roku życia dziecko może jedynie „wziąć pod uwagę" zdanie rodzica. Wierzę w duży wpływ „obcego dorosłego" na młodzież. Moje dorastające dzieci czasami czerpią pocieszenie czy mądrość z rozmów ze swoimi nauczycielami, członkami dalszej rodziny lub rodzicami rówieśników, i to jest piękne.

Sama często rozmawiam z młodzieżą i widzę, jak bardzo ważne jest dla nich zainteresowanie, szczególnie tych bliskich dorosłych, takie bez oceniania, bez wygórowanych wymagań – czysta obecność i bliskość emocjonalna.

Są też bardzo trudne sytuacje, a zdarzyło się ich kilka, kiedy młodzież powierza mi bardzo trudne osobiste problemy. Było też tak, że poznałam bardzo ciężką sytuację ucznia w domu, obserwowałam go w szkole, a potem wiedziałam, że musi do tego domu wrócić i jego/jej trudne dzieciństwo tam właśnie ma swój dalszy ciąg każdego dnia.

Czasem też - jak to mówię na własny użytek – jestem kontenerem, czyli kimś do kogo uczeń wrzuca swoje myśli, zdania, historie – niekoniecznie chcąc zrobić z nimi coś więcej. Jestem wówczas aktywnym słuchaczem, a później jedyne, co można z tym zrobić, to puścić oko w odpowiedniej sytuacji. Taka rozmowa może rozładować emocje nastolatka, rozwiązać problem czy dylemat, bo wypowiedziana na głos zagwozdka, odpowiedź na własne pytanie, same często przynoszą rozwiązanie.

- A jak ty radzisz sobie z takim obciążeniem?
- Przede wszystkim staram się wietrzyć głowę podczas spacerów z psem i w otoczeniu przyrody, ale nie zawsze to pomaga. Na szczęście mam w pracy krąg nauczycieli, z którymi mogę przegadać „trudne sprawy". Pytam, co myślą na ten temat, co warto zrobić, często bez używania personaliów, aby z jednej strony nie obciążać moich koleżanek, a z drugiej strony być lojalnym wobec swoich uczniów.

Są też sytuacje, kiedy uczniowie proszą, abym na pewno nikomu o naszych rozmowach nie mówiła – wówczas najważniejsze jest nasze wzajemne zaufanie. Noszę wtedy w sobie te historie, a czasami zapisuję je w specjalnym zeszycie, co pozwala mi pozbyć się brzemienia, jakim jest dźwiganie ciężaru sekretu.

- W swoich wpisach przyznajesz, że nie wszystko w oświacie jest tak, jak powinno. Ja z pozycji rodzica również czasem postrzegam nauczycieli jako kogoś po przeciwnej stronie. Jaki powinien być twoim zdaniem nauczyciel i jaka jest jego rola?

- Moim zdaniem nauczyciel powinien zawsze stać po stronie ucznia, wspierać jego rozwój, biorąc pod uwagę potrzeby i możliwości młodego człowieka. Inaczej to nie ma sensu. Moja misja jako nauczyciela polega na byciu przewodnikiem, wsparciem, kimś kto kroczy obok, pokazuje różne drogi i nadaje sens temu, czego w szkole można się nauczyć. Ale w szkołach bywa różnie.

Każdy nauczyciel ma inny bagaż doświadczeń i inne osobiste zasoby. Zdarza się, że nauczyciele narzekają, mają „krótkie nerwy". Jeśli jednak ktoś ma np. swoje kłopoty domowe, chorobę itd., to ma zdecydowanie ograniczone zasoby, którymi nie sposób dzielić się jeszcze z uczniami. Trudno jest dawać coś, czego się nie ma.

Dla mnie w momencie kryzysu, po dziesięciu latach pracy w szkole, przełomowy był udział w warsztatach w Toruniu z dr Marzeną Żylińską z Budzącej się Szkoły. Zauważyłam wtedy, że jest wiele warstw ukrytej przemocy w tzw. systemie. Rozumiejąc lepiej całą sytuację, mogłam świadomie przestać brać w tym udział. Natomiast wyjazd do Zduńskiej Woli na konferencję „Empatyczna Edukacja, Empatyczna Polska" u Ani Szulc, pozwolił mi zrozumieć, że można działać inaczej nawet w systemowej szkole. Ania sama jest wspaniałym przykładem tego, że „da się".

Widzę w byciu nauczycielką wiele plusów. Jestem nieustannie w młodym, inspirującym otoczeniu. To taki mój osobisty eliksir młodości (śmiech). Wspaniałym profitem są wolne wakacje czy ferie. Niekiedy nauczyciele narzekają, że są ciągle w pracy, jako że w domu muszą sprawdzać prace domowe czy sprawdziany. Ja widzę to tak, że swoją „teczkę grozy" – jak nazywam torbę ze sprawdzianami – otwieram w dogodnym momencie, czasem jest to wieczór, czasem pora po obiedzie, czasem kolejny dzień. Mam dowolność i to sobie w tej pracy bardzo cenię.

Podobne podejście można mieć w realizowaniu lekcji. Realizuję podstawę programową, a nie podręczniki. Nie zawsze trzeba iść sztampą i przez dziesiątki lat przeprowadzać lekcje w ten sam sposób. Można świetnie się bawić, wychodząc poza strefę komfortu, eksperymentując, szukając nowych źródeł inspiracji, włączając uczniów w proces podejmowania decyzji itd. Tak naprawdę właśnie to daje mi masę satysfakcji.

- Jak myślisz, jakimi dorosłymi będą współczesne nastolatki?

- Chcę myśleć, że współczesne nastolatki będą świadomymi swoich potrzeb dorosłymi, wiedzącymi, że odpowiedzialność za zaspokojenie własnych potrzeb leży po ich stronie. Że to nowe pokolenie będzie brało w swoje ręce realizację wyznaczanych sobie samemu celów. Że będzie żyć w zgodzie ze sobą, budować zdrowe związki i relacje.

Wielu obecnych czterdziestoparolatków zatraciło swoją autentyczność na rzecz dopasowania się i spełniania oczekiwań innych ludzi. Większość z nas chciałaby wychować dzieci, które będą miały odwagę sięgnąć po marzenia i szczęście, nie płacąc ceny, którą my zapłaciliśmy. Szukamy, czytamy, słuchamy. I w tym właśnie ma wspierać rodziców konto ig być_bliżej_nastolatkow.

Certyfikowane Centrum Medycyny Podróży
Centrum Medycyny Pracy

PRZYCHODNIA
Clinika

Rejestracja codzienna: osobiście lub telefonicznie

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

Badania sanitarno-epidemiologiczne
Porady z zakresu medycyny pracy
Szczepienia ochronne

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

KOLONOSKOPIA
GASTROSKOPIA
REKTOSKOPIA

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

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

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

REKLAMA

MĘSKA WRAŻLIWOŚĆ NA WIDOKU

Autor: Arkadiusz Wilman / Polskie Radio Koszalin

Archetypy męskości zostały już dawno odrzucone przez współczesną kulturę i społeczeństwo. Ruchy feministyczne skutecznie zakwestionowały właściwy sposób bycia mężczyzną. Kobiety skuteczniej radzą sobie z dekonstrukcją tradycyjnych wzorów i powinności dla nich zarezerwowanych. Poszukiwanie męskiej tożsamości i właściwych ścieżek bywa drogą przez mękę. Miotanie się między wrażliwością a bezdusznością coraz częściej wybrzmiewa na muzycznych wydawnictwach.

Kuba Dąbrowski - Na razie muszę odpocząć

16 listopada, Universal Music Polska

Kuba Dąbrowski to artysta kompletny - producent muzyczny, kompozytor i autor tekstów. Przez wiele lat poszukiwał swojej drogi, studiując przeróżne kierunki, przeprowadzając się co chwilę do nowych miast. Momentem przełomowym było poznanie Kuby Galińskiego (Dawid Podsiadło, Sanah, Kortez, Mrozu), który wprowadził go do świata produkcji muzycznej. EPka Dąbrowskiego „Na razie muszę odpocząć" jest przesycona emocjami, które są następstwem nieprzyjemnego ucisku w klatce piersiowej. Kuba przyznaje, że muzyka i składanie słów daje mu ogromną ulgę, artysta próbuje wejść ze słuchaczem w dialog na temat duszności emocjonalnej, paradygmatu mężczyzny, jego słabości oraz powinności wobec świata – wszystko to zostało ubrane w pastelowe, wintydżowe brzmienie. Krótką płytę zamyka utwór „Borderline" - moim zdaniem faworyt na nagranie pierwszego kontaktu z twórczością Kuby Dąbrowskiego. Ta piosenka to apel do wszystkich mężczyzn, którzy walczą ze sobą samym, przeżywają depresję, zwątpienie, nie umieją wytrzymać ze sobą samym. Lekki melodyjny refren skrywa wołanie o pomocną dłoń, pragnienie wyjścia z ciemności - „wrzucę selfie, daję znać, że potrzebuję teraz nie być sam / ze Spoti(fy) wrzucę jakiś smutny song, no weź mi napisz - czy jest wszystko ok?". Tak świetnego utworu o kryzysie emocjonalnym jeszcze nie słyszałem. Koniecznie włączcie. Chłopaki też płaczą.

Stas Kropka x Connor - Deszcz

1 grudnia, Kamomile

Hip-hopowy duet Stas Kropka x Connor to młodzi koszalinianie - Stanisław Paciocha i Olaf Sośnicki. Na początku grudnia ubiegłego roku zaprezentowali swój debiut - złożoną z 10 utworów płytę pt. „Deszcz". Ich pierwszy album wypełniły treści i przemyślenia „porozstaniowe", są także odniesienia do wiary oraz refleksje ogólnorelacyjne. Koncepcyjnie i brzmieniowo ich twórczość spodoba się fanom Taco Hemingwaya i Rumaka oraz Meek Oh Why!'a - od których Staś i Olaf czerpią jako słuchacze. Tymi nawiązaniami są językowe zabawy z follow-up'ami i konstrukcją wersów, także brzmienie minimalistycznych bitów i dialogi z cutami. Marek Hłasko lata temu stwierdził, że „wielka miłość zdarza się w życiu tylko raz, wszystko, co następuje potem, jest tylko szukaniem tej utraconej miłości". Na „Deszczu" młodzieńczy rozsądek toczy walkę z przeżywaną stratą i dialog ze zrozpaczonym sercem. Jest przeglądanie konta swojej ex na insta, które „czule kaleczy, ciągle kąsa i psuje", a nad wszystkim „unosi się zapach na nowo spalanych mostów i kawy". Staś prowadząc wewnętrzny dialog stwierdza, że „w szybę puka dorosłość". Ta muzyczna dojrzałość w tekstach lekko zaskakuje. Panowie, pomimo młodego wieku, widzą wszystkie detale za oknem - potrafią je zarejestrować i nazwać ubierając w hip-hopową formę. Po burzy i (emocjonalnym) deszczu zawsze wychodzi Słońce. W zimowym czasie chronicznego niedoboru witaminy D3 warto powrzucać historie z przeszłości do segregatora z napisem „jeszcze będzie dobrze".

Faceci (Bryndal i Boratyn) - Nostalgia w promocji

12 stycznia, Musicom

Kompozytor, wokalista i gitarzysta Dariusz Boratyn oraz satyryk, dziennikarz i autor tekstów Rafał Bryndal stworzyli kolektyw pod nazwą Faceci. Efektem ich współpracy jest album „Nostalgia w promocji". To jedenaście melodyjnych piosenek z gitarowym, momentami folkowym brzmieniem, które charakteryzuje muzyczna lekkość formy. Jednak podobnie jak w przypadku płyty Kuby Dąbrowskiego jest to poważna wyprawa w głąb męskiej duszy. Pozornie mniej patetyczna, mniej chwytająca za serce (jako słuchacze mamy różne wrażliwości), bardziej dosłowna, ale równie cenna. Słyszymy na niej o nieustających próbach zmartwychwstań, o męskim duchu przytłoczonym pancerzem. Rafał Bryndal w jedynym z wywiadów wyjaśnił, że tytuł albumu to fragment piosenki, która opowiada o tym, co mężczyźni czują w dzisiejszych czasach. Jest samotność - „cisza drażni, brzmi złowrogo, rozświetl we mnie ciemność / słowa cuda mogą, porozmawiaj ze mną". Jest zrezygnowanie - „przełączam radio na Chopina, nie odsłaniam zasłon / jestem dla świata bez znaczenia, jak nieważny paszport". Jest też strata - „przemilczany miesiąc, brak poczucia chwili / papierosy w wódce, dzień się z nocą myli". Projekt został powołany z potrzeby podzielenia się wspólnym, męskim doświadczeniem - ale jak zaznaczają autorzy, nie jest to płyta adresowana wyłącznie do mężczyzn. Faceci nie liczą na komercyjny sukces, ale wierzą, że dzięki niej kobiety zajrzą do męskiego pudełka (nie tylko) nicości, i znajdą w nim składankę lęku, tęsknoty i paru innych stanów, z których nazywaniem i wyrażeniem mamy problem.

BTD
BAŁTYCKI TEATR DRAMATYCZNY
KOSZALIN

ZORGANIZUJEMY TWÓJ EVENT W TEATRZE!

NASZE ATUTY

- kompleksowa organizacja i obsługa wydarzenia - przedstawiasz nam swoją wizję, a my wcielamy ją w życie
- wyjątkowy klimat miejsca
- możliwość połączenia spotkania firmowego ze spektaklem i bankietem
- elastyczność w zakresie terminów i usług
- propozycja dostosowana do możliwości finansowych i Twoich wyobrażeń
- najwyższej klasy sprzęt nagłośnieniowy, oświetleniowy i multimedialny wraz z profesjonalną obsługą
- możliwość poprowadzenia uroczystości przez aktora lub aktorkę BTD

NASZE PRZESTRZENIE

DUŻA SCENA z widownią na 356 miejsc
SCENA NA ZAPLECZU z widownią na 120 miejsc
MAŁA SCENA z widownią na 65 miejsc
SALA LUSTRZANA idealna na szkolenie
FOYER DOLNE - wyjątkowe pierwsze wrażenie i przywitanie gości
FOYER GÓRNE - elegancka przestrzeń bankietowa

Na wszystkie pytania odpowie:
Rafał Wołyniak
tel: 506 007 846
e-mail: rafal.wolyniak@btd.koszalin.pl

Bałtycki Teatr Dramatyczny
im. J. Słowackiego w Koszalinie
Pl. Teatralny 1, 75-729 Koszalin

„W naszym teatrze można (prawie) wszystko”

Oferta eventowa BTD

Jeśli szukają Państwo wyjątkowego miejsca na świętowanie ważnego wydarzenia, nie ma lepszego adresu. Czy będzie to uroczysta gala, konferencja, spotkanie okolicznościowe, firmowe albo ze stałymi klientami lub współpracownikami, jubileusz a nawet prywatne urodziny – Bałtycki Teatr Dramatyczny gwarantuje niepowtarzalny klimat i pełną pomoc we wszelkich przygotowaniach.

foto: Nikola Moskal

Rafał Wołyniak, kierownik działu promocji Bałtyckiego Teatru Dramatycznego w Koszalinie, wyjaśnia: - Mówimy o „ofercie eventowej”, bo słowo „event” w miejsce słowa „wydarzenie” weszło na stałe do użycia w języku marketingu. Chyba dlatego, że jest krótkie i pojemne. Dlatego i my się nim posługujemy.

Szef promocji BTD kontynuuje: - Proponujemy organizację wydarzeń rozmaitych, od bardzo kameralnych, po wielkie gale. Mamy zapytania nawet o możliwość przygotowania w teatrze nietypowych urodzin. Ostatnio dotyczyło ono 50. rocznicy pracy zawodowej pana, obecnie po siedemdziesiątce, ale wciąż aktywnego przedsiębiorcy, pragnącego zaprosić kilkadziesiąt osób, z którymi los go zetknął zawodowo w różnym czasie. Typowe przyjęcie dla najbliższych planuje odrębnie, w innym miejscu i czasie. Ponieważ zamówienie dotyczy kilkudziesięciu osób, proponujemy naszemu klientowi najpierw kameralny,

trwający nieco ponad godzinę spektakl z naszego repertuaru, a później raut w górnym foyer lub w sali prób. Jesteśmy przy tym gotowi zająć się wszystkimi przygotowaniami, łącznie z cateringiem, bo mamy wypróbowanych dostawców, podających na stół rzeczy smaczne, urozmaicone i w rozsądnych cenach. Zdejmujemy z głowy klienta wszelkie kłopoty. Przygotowujemy nawet uzgodnioną dekorację albo inne ważne dla zamawiającego elementy.

Długa jest lista koszalińskich firm, które ważne dla siebie rocznice uczciły w teatrze. Dlaczego akurat w nim? Rafał Wołyniak relacjonuje: - Firmy doceniają możliwość połączenia imprezy ze spektaklem i zaproszenia w jednym czasie nawet 356 osób. Jeśli zamawiający nie korzystają z propozycji spektaklu, mają salę do dyspozycji według swego uznania. My zapewniamy pełną obsługę techniczną, czyli profesjonalne oświetlenie, nagłośnienie, ustawienie dekoracji. Dochodzą do tego możliwości współczesnych multimediów. Teatr dysponuje nowoczesnym rzutnikiem multimedialnym, który z przygotowanych wcześniej obrazów wyczarować może na scenie rozmaite światy. Tak więc prezes firmy może wręczać nagrody pracownikom w scenerii ogrodów Wersalu, alpejskich łąk albo stacji kosmicznej... Tutaj wyłącznie wyobraźnia jest ograniczeniem. Warto dodać, że wynajmując salę w BTD, można również zamówić prowadzenie wydarzenia przez aktora lub aktorów w roli konferansjerskiej.

Koszaliński teatr dysponuje trzema scenami. Wspomnieliśmy już o największej, na 356 osób. Mniejsza, czyli Scena na Zapleczu, mieści 120 osób a najmniejsza Scena Mała ma 70 miejsc siedzących. To pokazuje, że impreza w teatrze może być zaplanowana dla różnej liczby uczestników. Rafał Wołyniak dodaje: - Zdarzało się już nam przygotowywać poczęstunek po spektaklu dla 30-osobowej grupy widzów zaproszonych przez pewną zacną firmę. U nas wszystko jest możliwe. No, właściwie prawie wszystko, bo nie przyjmiemy zlecenia na wydarzenie, którego charakter kłóciłby się z wizerunkiem teatru.

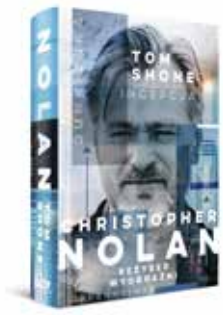
Dotychczas na estradzie BTD miały miejsce m.in. takie wydarzenia jak: konferencje i zjazdy stowarzyszeń zawodowych, przeglądy amatorskiego ruchu artystycznego, koncerty muzyczne, imprezy charytatywne – w tym spektakle przygotowywane przez koszalińskich przedsiębiorców, konkursy urody, pokazy mody, festiwal tanga.

Na pytanie dlaczego teatr zabiega o uwagę organizatorów rozmaitych wydarzeń i zaprasza ich do siebie, Rafał Wołyniak wyjaśnia: - Są dwa zasadnicze powody. Po pierwsze: zarabiamy tym na swoje potrzeby, co wydaje się oczywiste. Druga istotna rzecz to nasze przekonanie: kto odwiedzi teatr niezależnie z jakiego powodu, kiedyś do niego powróci. To dla nas bardzo ważne, bo nie zamykamy się na żadną grupę potencjalnych widzów. Wprost przeciwnie, docieramy do różnych grup społecznych i wiekowych. Repertuar BTD jest szeroki, trafia w różnorodne gusta, o czym świadczą statystyki. W ubiegłym roku sprzedaliśmy ponad 63 tysiące biletów na 265 wydarzeń odbywających się w teatrze i ponad 20 tysięcy biletów na spektakle zagrane przez nasz zespół na 99 wyjazdach. Pamiętajmy, że kiedy w Koszalinie występują teatry ze Słupska, Gorzowa czy Zielonej Góry, nasi aktorzy nie próżnują, tylko w ramach wymiany grają w tamtych zaprzyjaźnionych miastach.

NOWOŚCI WYDAWNICTWA ZNAK

KTO CZYTA, NIE BŁĄDZI

Tom Shone:
„Christopher Nolan. Reżyser wyobraźni”



Do filmów Nolana łatwo się wchodzi, ale diabelsko trudno z nich wyjść. Filmu, który przed chwilą zobaczyliśmy, nie da się „odzobaczyć”. Tak naprawdę wcale się nie skończył. Na wiele sposobów dopiero się rozpoczął. Ta książka to nie wywiad rzeka, choć stanowi efekt kilkudziesięciu godzin rozmów przeprowadzonych w domu Nolana w Hollywood w ciągu trzech lat. To niespotykane dotąd intymne spojrzenie na reżysera, który szczyci się tym, że umie rozpłynąć się w powietrzu. To prawdziwa gratka dla miłośników twórczości tego cenionego artysty, który do tej pory wolał kryć się za swoimi dziełami i kamerą. Tom Shone próbuje odnaleźć się w labiryntach budowanych przez tego piekielnie inteligentnego Anglika, odnoszącego największe kasowe sukcesy w Hollywood od czasów Hitchcocka. Autor dociera do nigdy dotąd niepublikowanych informacji, anegdot, zdjęć i dokumentów. Znajduje odpowiedzi na szereg istotnych pytań.

Michael Robotham:
„Dobra dziewczyna, zła dziewczyna”

Autor urodził się w 1960 roku w Australii. Dorastał w miasteczkach, w których było więcej psów niż ludzi i więcej much niż psów. Uciekł z domu w 1979 roku. Został dziennikarzem w popołudniowej gazecie w Sydney. Przez następne 14 lat pisał dla gazet i magazynów w Australii, Wielkiej Brytanii i Ameryce. Jako starszy felietonista brytyjskiej gazety „The Mail on Sunday” był jedną z pierwszych osób, które zapoznały się z listami i pamiętnikami cara Mikołaja II i jego żony cesarzowej Aleksandry, znalezionymi w Moskiewskim Archiwum Państwowym w 1991 roku. Uzyskał również dostęp do akt Stalina, dotyczących Hitlera, które zaginęły na prawie pięćdziesiąt lat. W 1993 roku porzucił dziennikarstwo, by zostać ghostwriterem. Współpracował z politykami, gwiazdami muzyki pop, psychologami, poszukiwaczami przygód i osobistościami show-biznesu przy pisaniu ich autobiografii. Jego najnowsza książka ukaże się w Polsce 28 lutego br. Zdaniem krytyków zapiera dech w piersiach, bo takiego thrillera psychologicznego nie było ponoć od lat! Warto się o tym przekonać samemu.

John Maxwell Coetzee:
„Polak”

Spotykają się w Barcelonie – polski pianista i hiszpańska mecenaska sztuki. W pierwszej chwili nic nie zapowiada, że połączy ich coś więcej niż tylko jeden wspólny wieczór. Powoli rozkwitająca znajomość zmienia się w zderzenie żywiołów. I choć Beatriz nie rozumie, dlaczego ulega Witoldowi, nie potrafi oprzeć się zachwytowi, który dostrzega w jego oczach. Widzi i czuje, że dla kogoś jest najważniejsza na świecie. Kameralna, subtelna opowieść o dwojgu samotnych ludziach wibruje i iskrzy od niedopowiedzeń. Prowokuje pytania o to, skąd bierze się fascynacja, kiedy rodzi się namiętność, i wreszcie: czym jest miłość. Jasny ton, klarowny, wyrazisty język i umiejętnie budowane napięcie sprawiają, że powieść czyta się jednym tchem. „Polak” to absolutny literacki triumf jednego z najwybitniejszych współczesnych pisarzy. W „New York Times Book Review” napisano o autorze: „Jest to pisarz, który wymyśla na nowo zasady gatunku, w którym pisze. Coetzee jest powieściopisarzem wyjętym spod prawa od 1973 roku”. Dodajmy, że J.M. Coetzee (1940) jest również eseistą, tłumaczem i krytykiem literackim uhonorowany Literacką Nagrodą Nobla w 2003 roku i dwukrotnie (jako jedyny autor) Nagrodą Bookera (1983, 1999).

Wojciech Bonowicz:
„Dziennik pocieszenia”

Autor zaprasza do poszukiwania źródeł pocieszenia i radości. Przeprowadza czytelnika przez trudy dzisiejszego świata – wieczny brak czasu, kryzysy i epidemię samotności. Z życzliwością i niepodrabialnym humorem pokazuje, jak odnajdować równowagę i pełnię. Radzi, by zaufać nadziei, z której wyrasta każda szansa na lepsze. Jak pisze Tomasz Stawiszyński, Wojciech Bonowicz pokazuje, jak odnaleźć głębszy sens w codzienności, lekturze, niespiesznej obserwacji świata, uważności: „W tej książce trochę jest „krzątactwa”, trochę poezji, a trochę ducha Tao Te Ching. Ale przede wszystkim oryginalny głos, spojrzenie i mądrość”. A Justyna Sobolewska dodaje: „Kiedy jest nam źle, poczytajmy Bonowicza. Są ludzie, którzy mogą podsycić nasz gasnący ogień. Bonowicz jest jednym z nich. Mówi do nas z miejsca utraty wiary, że zmiana jest możliwa”. Premiera „Dziennika pocieszenia” zaplanowana jest na 28 lutego br.

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

Koszalin, róg ulicy Zwycięstwa (w lewo kierunek na Gdańsk) i 1 Maja, lata 40. Ze zbiorów Zbigniewa Wojtkiewicza.

Karnawał w ruinach

Autor: Krzysztof Urbanowicz

Mimo, że przez pierwsze powojenne lata Koszalin leżał w gruzach, panowała powszechna bieda, a niemal wszystko było na kartki, mieszkańcy miasta tłumnie bawili się na licznych zabawach i potańcówkach.

W 1946 r. powojenna Europa przypominała wielkie cmentarzysko. W gruzach leżały całe miasta, a miliony ludzi zginęły lub potraciły swoich najbliższych i swoje domy. Mimo to społeczeństwa ogarnęło coś, co Harald Jähner opisujący powojenne Niemcy nazwał „szałem tańca". Wśród ruin Monachium, Berlina czy Kolonii, w przepełnionych knajpkach urządzonych w piwnicach zniszczonych domów, ci, którzy przeżyli bombardowania, bawili się niemal każdego wieczora. Podobnie było w zrujnowanej Warszawie, Gdańsku i Wrocławiu – opisując ten fenomen, „Słowo Polskie" z 1947 r. pisało, że „trzeba odtańczyć lata wojny". Nie inaczej było w Koszalinie. Świadectwem tego zjawiska są zachowane przechowywane w tutejszym Archiwum Państwowym ulotki, afisze i plakaty z lat 1945–1947, a także egzemplarze wydawanej tu od września 1945 roku pierwszej polskiej gazety: „Wiadomości Koszalińskich".

ZABAWA TANECZNA ZA ZNOJE TYGODNIA

Śródmieście było najbardziej zniszczoną dzielnicą Koszalina. Przez pierwsze powojenne miesiące wysadzano w powietrze grożące zawaleniem budynki, zamieniając je w kolejne sterty gruzów, których usuwanie rozłożono na wiele lat. Warunki

Projekt szyldu baru Alhambra. Z zasobu Archiwum Państwowego w Koszalinie

Projekt reklamy kawiarni Bałtyckiej. Z zasobu Archiwum Państwowego w Koszalinie.

pracy były prymitywne – przy braku ciężkiego sprzętu i rąk do pracy, około 80 tysięcy metrów sześciennych gruzu wywożono w ramach czynów społecznych do 1954 r. Brakowało mieszkań, więc gnieżdżono się w ciasnocie po kilka rodzin. Niemal wszystko, poczynając od żywności, poprzez tkaniny ubraniowe i pościelowe, skończywszy na butach, było na kartki. Normą były przerwy w dostawie prądu, gazu, wody i opału. Traumy wojny i trudy życia mieszkańcy starali się rekompensować zabawą. W ocalałych budynkach jak grzyby po deszczu pojawiały się kawiarnie i restauracje, które ściągały gości, organizując zabawy i potańcówki. Zachowana reklama z września 1945 r. informowała, że przy ul. Kaszubskiej 17a „w pobliżu gmachu PPR otwarto jedyny rozrywkowy Bar-Dancing Alhambra, który znajduje się w ogrodzie Allaha". Rok później lokal działał jako kawiarnia artystyczna „Ustronie", organizując codziennie (!) dancingi trwające do rana, w soboty i niedziele połączone z zabawami. Właściciel zapewniał obficie zaopatrzony bufet, wymieniając na afiszach „największy wybór win, likierów, coctaile, coblesy, flipsy, mazagrany i kuchnię po warszawsku". Do tańca przygrywały „pierwszorzędne siły muzyczne", na które składały się orkiestra kolejowa i kwartet muzyków warszawskich pod kierunkiem Stanisława Chilchera (późniejszego skrzypka Koszalińskiej Orkiestry Symfonicznej).

W tym samym miesiącu przy ul. Kościuszki 23, w dawnej Schützengarten, należącej przed wojną do koszalińskiej Schützenverein (Gildii Strzeleckiej), uroczyście otwarto restaurację Strzelnica. W ogłoszeniu zamieszczonym w „Wiadomościach Koszalińskich" właściciel „upraszał Szanowne Obywatelstwo o poparcie", zapewniając o wyborowym bufecie i kuchni przy umiarkowanych cenach, oraz zapowiadał „wieczorek towarzyski na sali, która jest największą w mieście". Strzelnica również organizowała codzienne dancingi od godziny 18.00, a w niedziele od 15.00. Muzykę zapewniała „stała orkiestra jazzowa" lub „świetna orkiestra akordionistów" pod kierunkiem akordionisty Dudzika. Na afiszach podkreślano, że muzycy występują „z mikrofonem", a także reklamowano coś w rodzaju ówczesnego karaoke, informując, że „każdy Obywatel ma możność śpiewania i mówienia do Mikrofonu zainstalowanego w moim lokalu".

Zdarzało się, że w Strzelnicy gościnnie występowała Orkiestra Kawiarni Bałtyckiej. Był to trzeci popularny koszaliński lokal rozrywkowy, który otwarto 7 października 1945 r. w ocalałej, dziś nieistniejącej kamienicy przy ul. 1 Maja 2. Zamieszczona na planie miasta z 1946 r. reklama kusiła, że „tylko w Kawiarni Bałtyckiej możesz się beztrosko i wesoło zabawić" na codziennych dancingach. Gospodarz zapewniał wódki, wina, likery oraz „obficie zaopatrzony" ciepły i zimny bufet. Kawiarnia starała się zapewnić wysoki poziom muzyczny, angażując m.in. „quintet muzyczny w obsadzie czołowych muzyków poznańskich, solistów popularnego zespołu jazzowego Góralczyka" oraz „przebojowy quartet koncertowo-dancingowy pod dyrekcją znanego skrzypka Stanisława Czyżykowskiego".

Koszalinian mieszkających z dala od centrum zapraszał właściciel lokalu mieszczącego się w dawnej restauracji Bürgergarten na Rokosowie, której nazwa została spolszczona. Reklama zamieszczona w październiku 1945 r. w Wiadomościach Koszalińskich kusiła: „Wielką nagrodą za znoje tygodnia jest zabawa taneczna w Ogrodzie Obywatelskim w Rogaczewie". Latem, w każdą niedzielę można było tam tańczyć w ogrodzie na deptaku. Muzykę zapewniał „znakomity zespół muzyków poznańskich pod kierunkiem wiolinisty ob. Ostrowskiego. Bufet był również „obfity".

Koszalin, ul. Zwycięstwa, 1946 r. Z archiwum autora.

Zestaw afiszy karnawałowych. Z zasobu Archiwum Państwowego w Koszalinie.

Tańce na tle koszalińskich ruin. Z archiwum autora.

Róg ul. 1 Maja i Zwycięstwa, koniec lat 40. Z archiwum Arka Modlewskiego.

Koszalin, Teatr Miejski, wcześniej Dom Żołnierza, obecnie CK105, 1945 r. Z archiwum autora.

Koszalin, ulica Zwycięstwa, początek lat 50. Z archiwum autora.

KARNAWAŁOWE SZALEŃSTWA

W karnawale ilość zabaw tanecznych jeszcze wzrastała. Organizowały je m.in. związki zawodowe i stowarzyszenia (np. Koło Pocztowców PPS, Związek Zawodowy Pracowników Kinofikacji, Rada Kobiet przy Powiatowej Radzie Związków Zawodowych, Polski Związek Byłych Więźniów Politycznych Hitlerowskich Więzień i Obozów Koncentracyjnych, Towarzystwo Przyjaciół Żołnierza oraz Organizacja Młodzieży Towarzystwa Uniwersytetów Robotniczych). Zabawy organizowała również Opieka Społeczna, Straż Pożarna, pracownicy Więzienia Karno-Śledczego, szpitala, a także Komisariat Miejski MO. Imprezy były otwarte dla wszystkich, wstęp często – jak pisano – „minimalny", a dochód przeznaczano na statutowe cele organizatorów, „radiofonizację" świetlic wojskowych lub – jak w wypadku strażaków – na zakup sprzętu pożarniczego. Organizatorzy podpisani jako „Komitet zabawowy" starali się zapewnić wszelkie możliwe luksusy, do których należały przede wszystkim udekorowana w serpentyny i konfetti sala „ogrzana i zaopatrzona w miejsca siedzące, doborową orkiestrę, obfity bufet i przystępne ceny". Atrakcjami były loterie fantowe, wybory „Królowej i Króla piękności", występy komika lub karykaturzysty. Oprócz kawiarni i restauracji bale karnawałowe organizowano wszędzie tam, gdzie pozwalała na to ilość miejsca, a więc w siedzibie ówczesnego Teatru Miejskiego (obecny budynek CK105), w salach Polskiego Czerwonego Krzyża przy ul. Wjazdowej 6 (obecnie ul. Dworcowa), a także w auli szkoły powszechnej nr 1 (obecnie Sportowa Szkoła Podstawowa nr 1 im. Polskich Olimpijczyków).

Nie zachowały się opisy ówczesnych karnawałowych szaleństw, ale najprawdopodobniej te zabawy były podobne do „Balu Prasy", zorganizowanego we wrześniu 1945 r. przez Związek Dziennikarzy R.P. na okręg Pomorze Zachodnie. Było to wówczas wielkie wydarzenie towarzyskie. Choć chętnych było dużo więcej, ilość osób ograniczono do 500 gości, „ażeby była to zabawa, a nie podróż zatłoczonym tramwajem". Zapewniono również, że dzięki temu „nie trzeba będzie dokonywać ewolucji na jednej nodze, co weszło w zwyczaj na dotychczasowych zabawach." Bal mia-

Róg ul. 1 Maja i Zwycięstwa, koniec lat 40.
Z archiwum Arka Modlewskiego.

ła uświetnić „obecność najpopularniejszych postaci Koszalina" wśród których był pełnomocnik Rządu R.P. na Pomorze Zachodnie Leonard Borkowicz, dowódca stacjonującej w Koszalinie I Warszawskiej Dywizji Kawalerii gen. Więckowski, przedstawiciele Armii Czerwonej, a także miejscy urzędnicy z burmistrzem Mikołajczakiem na czele. Nie stawiano wymagań co do strojów; mimo to przed balem dziennikarz „Wiadomości Koszalińskich" martwił się, że redakcja posiada tylko jedną kamizelkę frakową na cztery osoby. Miał jednak nadzieję, że skończy się na wersji „co masz, to wkładaj".

Salę udekorowano karykaturami przedstawiającymi obecnych na balu dygnitarzy. Ich autorem był poznański artysta malarz, a jednocześnie pracownik wydziału informacji i propagandy Stanisław Kuglin, który nawiasem mówiąc trzy miesiące wcześniej wchodził w skład komisji dokonującej zmian nazewnictwa koszalińskich ulic z niemieckich na polskie. Do tańca grały dwie orkiestry (ZWM i orkiestra jazzowa Warszawskiej Dywizji Kawalerii). Mimo systemu kartkowego, przygotowano 5000 kanapek, 2000 ciastek, 30 tortów, 500 sałatek, 10 tys. butelek wody sodowej („zamiast szampana") i 100 litrów wódki. Bal prowadziło czterech wodzirejów, tańczono „walce, fox-trotty, slow-foxy tanga, walce angielskie i kujawiaki". W trakcie zabawy wybrano najlepiej tańczącą parę oraz najładniejszą koszaliniankę. Porządku pilnowała przy drzwiach wejściowych milicja z bronią automatyczną. Bal trwał do rana, a dochód z niego przeznaczono na cele oświatowe.

Takie zabawy i infomujące o nich afisze zniknęły pod koniec lat 40., gdy komunistyczne władze wprowadziły politykę nazwaną „bitwą o handel", mającą wyeliminować prywatną przedsiębiorczość. Dotychczasowe kawiarnie i restauracje „uspołeczniono", zmieniając w placówki zbiorowego żywienia zrzeszone w miejskie przedsiębiorstwo Koszalińskie Zakłady Gastronomiczne. Muzykajazzowa, jako pochodząca z imperialistycznej Ameryki, stała się ideologicznie wroga i musiała ustąpić pieśniom masowym. Normalność zaczęła powracać dopiero w 1955 r.

Towarzystwo Przyjaciół Żołnierza
w Koszalinie
We wtorek, dnia 15 lutego 1947 r.
odbędzie się
TRADYCYJNY ŚLEDŹ
W SALACH TEATRU MIEJSKIEGO
Początek o godz. 15 (6 wiecz.)
Przygrywać będzie doborowy zespół muzyczny
DOBRZE ZAOPATRZONY TAKŻE BUFET
SALE DOBRZE OGRZANE
ZARZĄD T. P. Ż.

Afisze karnawałowe. Z zasobu Archiwum Państwowego w Koszalinie.

WIADOMOŚCI KOSZALIŃSKIE Nr. 12

Tylko praca zadecyduje o powodzeniu na Zachodzie.

Czy wiecie, co to jest Alhambra?
Jedyny rozrywkowy lokal
„BAR-DANCING"
ALHAMBRA
który znajduje się w ogrodzie Allacha w Koszalinie przy ul. Kaszubskiej 17-a
(w pobliżu gmachu P. P. R.)
wkrótce będzie otwarty.

Wypowiedzmy zdecydowaną walkę łapownikom i szabrownikom.

Związek Zaw. Pracowników Klasyfikacji urządza w górnej sali kina „POLONIA" w Koszalinie
WIELKĄ ZABAWĘ TANECZNĄ
w sobotę i niedzielę dn. 29 i 30 września 1945 r.
Początek o godz. 20-ej
Bufet otwarty zaopatrzony. Orkiestra jazzowa Warsz. Dyw. Kawalerii
Atrakcja???

UWAGA!
Oficjalne otwarcie restauracji
„Strzelnica"
w Koszalinie, ul. Kościuszki 28, nastąpi w sobotę dn. 15 bm. o godz. 15-ej.
Bufet i kuchnia wyborowe i obficie zaopatrzone. — Ceny umiarkowane.
Po części oficjalnej WIECZOREK TOWARZYSKI NA SALI, która jest największą w mieście.
Uprasza się Szanowne Obywatelstwo m. Koszalina o poparcie.
Gospodarz

Wielką nagrodą
za znoje tygodnia jest
ZABAWA TANECZNA
w Ogrodzie Obywatelskim w Rogaczewie
Doborowa orkiestra — Obfity bufet
Niedziela 14-go bm.
Początek o godz. 14-ej

Anonsy z Wiadomości Koszalińskich, jesień 1945 r.

Generatory obrazu zastąpią tradycyjną fotografię?

Sztuczna inteligencja: morze możliwości i lęk przed niewiadomą

Autor: Anna Zawiślak | **Fotografie:** Natalia Snoch

Sztuczna inteligencja staje się częścią naszego życia. Boimy się jej i fascynujemy nią. Rozmawiamy z Natalią Snoch, fotografką, która możliwości sztucznej inteligencji wykorzystuje w reklamie. Stworzone przez nią obrazy znalazły się właśnie „Prompt Magazine", pierwszym magazynie w całości poświęconym sztuce wizualnej z wykorzystaniem sztucznej inteligencji.

Natalia Snoch

- Natalio, wielu czytelników „Prestiżu" kojarzy cię przede wszystkim jako autorkę modowych i wizerunkowych sesji zdjęciowych, które także publikowane były na naszych łamach. Na jakiś czas zrobiło się o tobie ciszej, a teraz wracasz z zupełnie nowym projektem, czyli tworzeniem obrazów i grafik przy użyciu sztucznej inteligencji. Opowiedz nam o tym.

- Przez wiele lat zajmowałam się tradycyjną fotografią. Faktycznie najczęściej były to sesje wizerunkowe, kampanie reklamowe i moje ulubione, z kategorii fashion, czyli modowe. Moje kłopoty ze zdrowiem sprawiły, że nie byłam w stanie kontynuować tej pracy w takim wymiarze, w jakim chciałam, więc na jakiś czas skupiłam się tylko na fotografii produktowej, co zresztą robię w dalszym ciągu. Pojawienie się sztucznej inteligencji otworzyło przede mną masę nowych perspektyw. Postanowiłam, nauczyć się obsługi programów do tworzenia obrazów i fotografii i wykorzystywać to w tworzeniu obrazów tworzonych głównie w celach komercyjnych. Codziennie przeżywam swego rodzaju fascynację tym, jak wiele możliwości daje AI.

- Opowiedz więc, jak teraz wygląda twoja praca?

- Do stworzenia obrazu potrzebna jest umiejętność obsługi programu – generatora. Ja korzystam z Midjourney. To płatny generator z ogromną bazą. Co szczególnie dla mnie ważne, stworzonych na nim fotografii można używać w celach komercyjnych, czyli mogę swobodnie wykorzystać je w reklamie moich klientów, sprzedać je lub umieścić na jedynej na razie skupującej tego rodzaju dzieła do wtórnego użytku, czyli Adobe.

Generowanie obrazów jest z pozoru proste. Wystarczy w odpowiedniej kolejności umieścić hasłowo opis tego, co chcemy uzyskać, a generator zamienia to w obraz. Posługiwanie się językiem angielskim zdecydowanie się tu przydaje. Cała trudność polega na precyzji, na konkretnym pomyśle, na zaprojektowaniu tego, co generator, niejako na nasze życzenie, stworzy.

Następnie wprowadzam ręczne korekty, czyli poprawki, aby obraz był dokładniejszy, bardziej naturalny i dopracowany. Niestety generatory, nie są jeszcze perfekcyjne i proces postprodukcji zabiera niekiedy sporo czasu.

Kolejnym etapem jest „przepuszczenie" fotografii przez program, na którym ustawiam docelową wielkość, i prawie gotowe. Reszta zależy od tego, do jakiego celu użyję wygenerowany obraz.

- W generatorach obrazu zagrożenie widzą twórcy, na przykład projektanci, graficy czy fotografowie. Jest się czego bać?
- AI to coś, co może być znakomitym wsparciem dla wszystkich twórców. Są osoby, które sądzą, że ich praca może zostać wyparta przez możliwości generatorów. Z pewnością z czasem tak może się zdarzyć, ale moim zdaniem dotyczyć to będzie powtarzalnych prac. Fotografia reportażowa, okolicznościowa czy dokumentująca będzie trwać tak długo, jak ludzie będą widzieli w niej unikatowe dzieła.

Fotografia przyrodnicza, produktowa czy modowa jest zdecydowanie bardziej zagrożona, ale to wcale nie znaczy, że jesteśmy bezradni wobec możliwość AI.

Generatory obrazów dają przebogatą inspirację dla wszystkich twórców. Stworzone przez nie dzieła mogą zaskakiwać, pokazywać nowe kierunki, przekraczać wyobraźnię. Zadaniem twórcy jest okiełznać, modelować i precyzować powstałe dzięki AI obrazy. Nie zapominajmy najważniejszego, to narzędzie jest dla nas, służy nam, a nie – jak to niektórzy mówią - za chwilę zawładnie naszymi umysłami.

Dla mnie osobiście AI w fotografii daje możliwości, o jakie trudno byłoby mi w tradycyjnych warunkach. Chodzi tu głównie o koszty, które tworzą dostęp do najlepszych planów zdjęciowych, modelek i najbardziej kreatywnych, a nawet ekstremalnych pomysłów. Tu bez ruszania się sprzed komputera mogę stworzyć fotografię z planem słonecznej Kalifornii, czy deszczowego Londynu. Moja modelka może kąpać się w basenie pełnym różowego szampana i mieć na sobie najbardziej ekstrawagancki strój kąpielowy. Pomyśl, tylko ile to by kosztowało, chcąc to zrobić w sposób tradycyjny. Nie wspominając już o szeregu „układów", które w ogóle umożliwiłyby stworzenie takiej fotografii w realu. Mało tego. Ten obraz można dopracowywać, a tradycyjna fotografia – to także bardzo zawodny – czynnik ludzki, który bardzo wpływa na efekt końcowy.

Oczywiście ten czynnik ludzki w reportażu ma ogromne, pozytywne znaczenie. W fotografii komercyjnej częściej przeszkadza niż pomaga.
Na prowadzonych przez siebie warsztatach chcę pokazać innym twórcom, w tym także zawodowym fotografom, że AI może być ich wsparciem i kopalnią pomysłów.

- Czyli same plusy?
- Moim zdaniem zdecydowanie tak, ale jak każde narzędzie może być użyta niezgodnie z przeznaczeniem, np. do tworzenia fake'owych obrazów, które mogą przekazywać nieprawdziwe informacje. Tak naprawdę każde narzędzie może być użyte w złym celu, jak na przykład nóż, który kroi i rozdziela na cząstki pokarm, coś odcina, ale również może nieść śmierć.

We wszystkim dobrze jest zachować zdrowy balans.
Od kilku miesięcy hiszpańskie media opisują fenomen Aitany López. Influencerka z różowymi włosami jest obserwowana na Instagramie przez ponad 250 tys. osób. Aitana ubiera się w markowe ubrania, promuje fitness i zdrowy styl odżywiania, pozuje w różnych lokalizacjach – w domu, na plaży. Jest tylko jedno „ale", nie jest prawdziwą osobą, a jej życie na bieżąco wymyśla agencja kreatywna. Jest w całości stworzona przez AI. Mało tego, Aitana zarabia, bo reklamuje różne produkty. Na razie jest to taka ciekawostka, która trochę bawi, a trochę intryguje, ale może być tak, że jej idealny obraz źle będzie wpływał na zwykłych odbiorców, albo niektórzy przestaną dostrzegać różnice między prawdą a kreacją. AI całą swoją siłę kieruje na tworzenie pięknych obrazów, niejako wyidealizowanych. Szczególnie młode pokolenia mają tendencję do porównywania się do tego, co widzą w mediach społecznościowych. Jeśli ten obraz jest zbytnio zakrzywiony, faktycznie może powodować zaburzenia postrzegania rzeczywistości.

- Kto korzysta z twoich warsztatów, do kogo są skierowane?
- Do wszystkich, którzy chcą posiąść umiejętności generowania obrazów, w szczególności do zadań komercyjnych. Architekci, projektanci, rekonstruktorzy, graficy poszukują narzędzi, które przyśpieszą i ułatwią im pracę. Generatory obrazów świetnie się w tym sprawdzą.

Choć obrazy tworzy się z pozoru banalnie prosto, to jednak stworzenie dobrych obrazów wymaga sporo pracy i różnorodnych umiejętności. Mnie bardzo pomaga to, że jestem fotografem. Znam się na kompozycji, wiem też jakiego efektu oczekuję, aby był zbliżony do tego, co daje aparat fotograficzny – bo akurat mnie na tym zależy.

Takie warsztaty to na pewno poszerzenie możliwości i przyśpieszenie kreatywnej pracy, a dodatkowo oszczędność czasu.

- Czysto filozoficznie zapytam, kto według ciebie jest twórcą wygenerowanych obrazów?
- Wiem, o co chcesz spytać. Generatory to niejako banki informacji zapisanych w zdjęciach. Chcąc stworzyć coś „swojego", korzystamy z zasobów przygotowanych przez innych. Jednak wygenerowane obrazy są unikatowe, nie do powtórzenia dwa razy. Poza tym AI szybko się uczy, czyli inaczej mówiąc - powiększa bazę. Platforma Adobe każdy obraz, który bierze pod swoje skrzydła, dokładnie sprawdza, pod względem plagiatów itd. Prawo nadal nie nadąża za rzeczywistością, ale liczę na to, że obrazy będą musiały być wyraźnie podpisane. Autorem jest twórca, a generator jest tylko narzędziem.

- Powiedz, gdzie możliwości generatorów obrazów mogłyby być użyte, np. w naszym mieście?
- Tu ogranicza nas tylko wyobraźnia. Spójrzmy choćby za okno. Pierwsze, co rzuca się w oczy, to nienadzwyczajne szyldy, prawie zupełny brak wystroju witryn sklepowych. Przecież to wszystko może „zaprojektować generator", a przynajmniej znaleźć na to pomysł.

W architekturze świetnie sprawdzi się do przedstawiania wizualizacji i planów miejskich. Bilbordy również mógłby dzięki generatorom obrazów być bardziej atrakcyjne i ciekawe. Sztuczna inteligencja służy również do odtwarzania dawnych zdjęć, a gdy przystosujemy je do współczesności, bardziej można się z nimi utożsamić itd.

Możliwości jest naprawdę wiele, nawet wtedy, kiedy nam kreatywność nieco spada.

- Czyli nie ma odwrotu?
- Zdecydowanie. Niemal każdego dnia pojawiają się nowości. Codziennie poświęcam kilka chwil na sprawdzenie tego, co nowego jest już dostępne. AI rozwija się z zawrotną prędkością. Nie można tego bagatelizować ani się tego bać. To narzędzie, z którym wcześniej czy później większość z nas będzie mieć do czynienia. Nawet już mamy, tylko nie do końca zdajemy sobie z tego sprawę, jak np. filtry w telefonie rozpoznające twarze czy obiektyw, który wyłapuje nasze oczy czy twarze.

Chciałabym, żeby w szkole uczniowie nie tyle uczyli się, jak korzystać z takich programów, co tego, jak mogą sprawdzić wiarygodność obrazów i informacji. Jak mogą zabezpieczyć swoje zdjęcia czy w jaki kreatywny sposób mogą wykorzystywać możliwości sztucznej inteligencji.

autor: Olga Kurenna

stylistka mody, która stawia na świadome i przemyślane budowanie poczucia własnej wartości poprzez styl i sposób ubioru. Kocha przełamywać konwenanse i zarażać tym podejściem innych.

Czy Koszalin jest gotowy na kapelusz?

W Koszalinie moda płynie swoim rytmem, a ja, w świecie pełnym szarych i bezpiecznych wyborów zastanawiam się, gdzie w tym wszystkim jest miejsce na odrobinę szaleństwa. Brakuje mi tu na przykład pewnego elementu - kapelusza, który jest symbolem ekstrawagancji, odwagi i zdolności do wyróżniania się z tłumu. Czy jesteśmy gotowi na coś więcej niż dotychczas?

Fot. Materiały prasowe

Jako stylistka wierząca w moc wyrażania siebie przez ubiór uważam, że to, co nosimy, wiele mówi o nas samych. „Nie oceniaj książki po okładce", mawiają, ale to właśnie nasz ubiór jest pierwszym elementem, który widzi inna osoba, zanim cokolwiek powiemy. Zatem czy nie warto się nad tym głębiej zastanowić?

Patrizia Field, kultowa i bezkompromisowa stylistka pracująca przy produkcji serialu „Seks w wielkim mieście" sprawiła, że bohaterki z ekranu stały się symbolem modowej odwagi i kreatywności. Jej stylizacje dla Carrie Bradshaw i przyjaciółek w Nowym Jorku to świadome wyzwanie rzucone utartym schematom. Wykreowane przez nią zestawienia jednych zachwycają, dla innych są zbyt ekstrawaganckie, ale pewne jest to, że nie da się obok nich przejść obojętnie. Moda może być odważna pod wieloma względami: skrajne zestawienia, pozornie niepasujące kolory, odważne fasony, czy absolutnie szalone dodatki.

Z drugiej strony czy wyróżnianie się z tłumu zawsze musi oznaczać wielkie „wow"? Codzienne życie w Nowym Jorku przecież nie jest pełne takich modowych eksperymentów jak w serialu.

Często słyszę między słowami, że coś „nie wypada", „nie w tym wieku", czy „nie przy tej figurze". To ograniczenia, które sami sobie narzucamy. Przełamanie tego zaczyna się od małych kroków, niekoniecznie od radykalnych metamorfoz.

A tak szczerze, to kiedy ostatnio pozwoliliście sobie na jakikolwiek modowy eksperyment?

Przed Świętami Bożego Narodzenia w centrum Koszalina, wśród szarości zimowego krajobrazu, zrobiłam niecodzienną sesję zdjęciową. W jednej stylizacji były wykorzystane karminowoczerwone rajstopy, a w drugiej ogromne, szare futro. Byłam mile zaskoczona, że mimo tak bardzo wyróżniających się elementów całej stylizacji, mało kto zwracał na mnie uwagę. Czyżbyśmy w głowie mieli więcej obaw typu „co ludzie powiedzą?", niż to ma odzwierciedlenie w rzeczywistości?

Wierzcie mi, że ludzie są zbyt zajęci swoim życiem, aby poświęcać czas na ocenianie naszych modowych wyborów.

Nie mówię, że od jutra wszyscy w mieście powinni zacząć nosić szalone stylizacje, ale może warto zadać sobie pytanie: czy to, co noszę, naprawdę jest tym, co chcę nosić? Czy to ja decyduję o swoim stylu, czy może konwencje, niepisane zasady albo lęk przed oceną?

Koszalin może nie być jeszcze gotowy na umowny kapelusz, ale zacznijmy od drobnych zmian, które pozwolą nam poczuć się wyjątkowo. Można to osiągnąć za pomocą prostych elementów, chociażby drobny akcent w postaci kolorowej apaszki, wykorzystanej nie tylko na szyi lub jaskrawych skarpetek przy klasycznej szarości. Możecie postawić na biżuterię, która przyciąga wzrok – dużą, oryginalną broszkę, nietypowe kolczyki lub naszyjnik. Zamiast standardowego, czarnego obuwia, wypróbujcie coś bardziej charakterystycznego w wyrazistym kolorze, fakturze lub deseniu. Mieszajcie różne materiały i faktury, dzięki czemu stylizacja nabierze głębi. Przykład: połączenie elementów ze skóry, satyny i wełny. Zajrzyjcie do waszych szaf i spróbujcie połączyć rzeczy w nowe zestawy, których dotychczas nie nosiliście.

Nie bójcie się eksperymentować i stopniowo wprowadzać zmiany. Bo w końcu, czy moda nie powinna być przestrzenią wolności, kreatywności i osobistej ekspresji?

Volkswagen Special Edition
z korzyścią do 33 400 zł!

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

Zobacz legendarne
modele Volkswagena
w wersji **Special Edition**

Mikrofale najskuteczniejszą metodą walki z brodawkami wirusowymi

Autor: Anna Zawiślak | **Fotografie:** Studio Prototypownia

Brodawki wirusowe, potocznie zwane kurzajkami to problem nie tylko natury estetycznej. Ich wysoka zaraźliwość to utrapienie wielu osób. Niestety, pozbycie się ich to czasami całe lata terapii, które nie przynoszą zadowalających efektów. Dlaczego? Brodawki wirusowe są odbiciem lustrzanym naszej odporności. Im mniejsza, tym terapia jest dłuższa i żmudniejsza. Karolina Włodarczyk, podolożka i właścicielka gabinetów Koszalińskie Centrum Stopy daje nadzieję wszystkim borykającym się z tym problemem. Metoda falami mikrofalowymi, którą jej gabinety wprowadziły jest innowacyjna, nowoczesna oraz bardzo komfortowa.

Zaledwie 6 gabinetów w Polsce może się poszczycić posiadaniem tak skutecznej metody, czyli innowacyjnego urządzenia do leczenia brodawek wirusowych. Koszalińskie Centrum Stopy jest jednym z nich. O to czym wyróżnia się ta metoda od innych, dobrze znanych do tej pory, zapytaliśmy podczas specjalnej prezentacji sprzętu. Karolina Włodarczyk objaśnia: - Śmiało można powiedzieć, że brodawki wirusowe to plaga naszych czasów. Zdaje się, że to jedne z najczęstszych problemów podologicznych z jakim zgłaszają się do gabinetów nasi klienci. Do tej pory terapia uwarunkowana była wieloma zmiennymi. Nie wszystkie metody działały na poszczególne osoby. Problemy często się przeciągał, a nasi klienci często zmuszeni byli do wyłączenia z pracy, czy swobodnego noszenia obuwia ze względu na przebieg terapii. Teraz zmienia niemalże wszystko w rozwiązywaniu problemu niechcianych kurzajek. W większości przypadków wystarczą zaledwie 3 spotkania w odstępie miesiąca każde, aby kłopot zniknął. Dlaczego, bo nie działamy tu tylko na zmianę chorobową, ale działamy u podstawy problemu -uruchamiamy procedurę odpornościową, która zwalcza wirusa HPV od środka.

Przypomnijmy! Brodawka to niewielkie zgrubienie na skórze, zazwyczaj w tym samym kolorze co ona. Może być twarda i szorstka w dotyku. Brodawki zazwyczaj występują one na podeszwach stóp i grzbietach dłoni. Nierzadko można je spotkać również w okolicach płytki paznokciowej. Występują w różnych kształtach i rozmiarach, a na ich środku mogą być widoczne małe czarne kropki.

JAK TO DZIAŁA?

Promieniowanie mikrofalowe wykorzystywane jest do celowanego podgrzania wody w komórkach znajdujących się we wnętrzu kurzajki. Powoduje to produkcję białek aktywujących komórki układu immunologicznego. Dzięki temu następuje aktywacja komórek Langerhansa, czyli obronnych komórek skóry, odpowiedzialnych za prawidłowe działanie układu immunologicznego oraz rozpoznanie infekcji wirusowej.

Organizm, zauważając intruza, „zleca" produkcję adekwatnych limfocytów T, które są transportowane z węzłów chłonnych w miejsce problemu i powodują apoptozę wszelkich komórek zakażonych HPV, nie pozwalając na dalszą replikację wirusa. Czyli zwalczamy zmianę mobilizując organizm do działania, a nie próbując zniszczyć samą brodawkę wirusową laserem czy preparatami kwasowymi.

Efektem jest nie tylko usunięcie kurzajek, ale również zwiększona odporność na reinfekcję. Dodatkowo rozpoznanie wirusa w określonym miejscu przez układ odpornościowy często skutkuje odpowiedzią systemową i usunięciem zmian w innych obszarach ciała np. z dłoni.

JAK WYGLĄDA ZABIEG?

Po wstępnej konsultacji, proces terapii najczęściej podzielony jest na 3 – takie same etapy. Fala mikrofalowa emitowana jest 5 razy w dwusekundowych interwałach. Cały zabieg trwa więc 20 sekund!

Po 4 tygodniach powtarzamy procedurę i po kolejnych 4 znów. Po 12 tygodniach klient pojawia się w gabinecie na wizycie kontrolnej. Może się zdarzyć, że pojedyncze osoby, ze względu na występowanie chorób obniżających możliwości układu immunologicznego, będą musiały powtórzyć zabieg. Jednak badania kliniczne przeprowadzone na ponad 300 tysiącach osób z całego świata wyraźnie wskazują, że u 86% pacjentów, terapia z sukcesem zakończyła się po 3 zabiegach.

PLUSY?

Jest to najlepiej zbadana i udokumentowana metoda walki z brodawkami wirusowymi. W samym 2022 roku co 2 minuty, na całym świecie, wykonywane były tego typu terapie. A to oznacza, że metoda ta, jest sprawdzona i bezpieczna.

Żyjemy w ciągłym biegu, a czas jest jedną z najważniejszych walut dlatego sam fakt, że zabieg to dosłownie mgnienie oka i nie wymaga częstych wizyt jest jego ogromną zaletą. Terapia jest niezwykle precyzyjna - dociera tylko w wybrane miejsca i na określoną głębokość. Powrót do funkcjonowania i swobodnych aktywności jest natychmiastowy, ponieważ w tym przypadku nie oczyszcza się brodawki skalpelem, dzięki czemu nie ma konieczności zakładania opatrunków. Nie ma również ryzyka wystąpienia miejscowego stanu zapalnego, tak jak ma to miejsce w dotychczasowych metodach. Brak dolegliwości bólowych po zabiegu to ogromny atut tej metody.

Karolina Włodarczyk opowiada: - Już od dziś zapraszamy na darmowe konsultacje, w celu wstępnej kwalifikacji do zabiegu. Skuteczność tej metody zrewolucjonizuje terapie brodawek wirusowych. Pozbycie się problemu to zwiększenie komfortu życia swojego i bliskich, zważywszy na to, jak wielce zaraźliwy jest to wirus. Mnogość różnych rozwiązań jakie do tej pory mieliśmy do dyspozycji np. terapie kwasami, laseroterapia, krioterapia czy elektrokoagulacja pokazuje jak uporczywe i niełatwe w terapii są te zmiany. Dlatego z tak dużym entuzjazmem opowiadam o falach mikrofalowych, bo to zupełnie zmienia nasze możliwości i zwiększa komfort naszych klientów. To krok milowy w podologii i jestem dumna, że to Koszalin może pochwalić się najnowocześniejszymi metodami pracy w Polsce północnej. To nie pierwszy raz, kiedy wyznaczamy kierunek rozwoju podologii w naszym kraju. W ramach prowadzonej przeze mnie placówki oświatowej, Instytutu Podologii Holistycznej, który jest największym w Polsce projektem edukacyjnym w naszej branży, prowadzę tysiące podologów pokazując im niezwykłość ludzkiego organizmu. W połączeniu z najnowszymi osiągnięciami nauki i techniki daje spektakularne efekty.

Przed nami wiosna, lato i czas odkrytych stóp. To najlepszy czas, aby zadbać o swoje stopy. Mi i mojemu świetnemu zespołowi będzie bardzo miło móc Państwu pomóc, zapraszam serdecznie!

Fit-desery, cheat meal-e, comfort food – przyjaciele czy wrogowie?

Autor: Agnieszka Kobalczyk - Rohde

Gdybyś miał sobie wyobrazić coś smakowitego do jedzenia, bez czego nie wyobrażasz sobie życia, co by to było? Aksamitna czekolada rozpływająca się w ustach? Ptasie mleczko? A może ulubione lody? Pierogi ruskie od babci, a może kebab z restauracji nieopodal? Co czujesz, myśląc o tym konkretnym przysmaku? Błogość, szczęście, radość, spokój? Poprawił ci się nastrój?

Jedzenie, z którym łączymy szczególnie pozytywne emocje, określamy mianem comfort food. Określenie powstało, gdy zauważono, że ludzie w stresie mają skłonność do sięgania po ulubione przekąski, ponieważ dają szybkie ukojenie i dobrostan psychiczny. Comfort food to najczęściej to, co zwykliśmy jadać w dzieciństwie lub w określonych, przyjemnie kojarzących się sytuacjach. Można powiedzieć, że comfort food porusza w nas sentymentalną strunę, przywołuje wspomnienia i wyciska w nas znak niczym pieczęć, przechodząc z pokolenia na pokolenie. Nie zawsze jemy tylko po to, by zaspokoić głód. Jemy także dla pocieszenia się, kiedy jesteśmy znudzeni, źli, zmęczeni, zestresowani, sfrustrowani.

Po ulubione przysmaki sięgamy bardzo często w celu zaspokojenia naszych potrzeb emocjonalnych. Nie rozwiązuje to oczywiście problemów, a u niektórych osób przyczynia się do dyskomfortu psychicznego i wyrzutów sumienia z powodu przejadania się. Comfort food, choć wiąże się z dobrym nastrojem, nie zawsze musi być oznaką kryzysu emocjonalnego. Czasem przecież jemy w miłym towarzystwie, by po prostu cieszyć się chwilą, czy dzielimy się szczęściem z ukochaną osobą. Jeśli nie zdarza się to zbyt często i nie tłumimy jedzeniem innych emocji, czerpanie z tego przyjemności nie jest niczym złym. Kiedy natomiast odruchowo sięgamy po ulubione jedzenie w chwilach negatywnych emocji czy znudzenia, łatwo wpaść w krąg jedzenia emocjonalnego.

O „emocjonalności" jedzenia nie decyduje kaloryczność, lecz kontekst i okoliczności towarzyszące jedzeniu. Emocje mają ogromny wpływ na wybór jedzenia, nawet kiedy fizjologicznie nie jesteśmy głodni. Nuda sprzyja spożyciu większych ilości jedzenia, a silny stres u 80% osób powoduje zmianę stylu żywienia: u jednych zwiększa spożycie jedzenia, u innych redukuje tę potrzebę. Kobiety zwykle sięgają po comfort food przeżywając trudne emocje, mężczyźni częściej w chwilach radości, sukcesu, by coś uczcić. W czasie stresu związanego z wydzielaniem kortyzolu, zwiększa się zwykle chęć na zjadanie słonych przekąsek, smażonych potraw i słodyczy. Istnieją także różnice w preferencjach między płciami, typami osobowości czy pochodzeniem. Niektóre z badań wskazują, że comfort food działa trochę jak efekt placebo, a skuteczność w poprawianiu nastroju jest bardzo krótkoterminowa i szybko się zmniejsza, realnie nie poprawiając stanu emocjonalnego. Jesteśmy wprawdzie świadomi, że korzystniej dla zdrowia wybierać żywność spoza klasycznego kręgu comfort food, czyli tę, która sprawia, że czujemy się lepiej w przyszłości, ale sięgamy po comfort food, bo sprawia, że czujemy się dobrze tu i teraz. W badaniach naukowych porównywano wpływ zdrowego jedzenia oraz comfort food na redukcję stresu. Zaskakujące okazało się, że bardziej zdrowe jedzenie także przyczyniało się do poprawy nastroju, więc jest obszar, by starać się wybierać żywność „zdrowszą", korzystniejszą w kontekście przyszłego dobrostanu. W związku z tym coraz częściej comfort food przeobraża się (szczególnie w branży gastronomicznej) w trend mood food: jedzenie przyjemne smakowo, ale nieco zdrowsze, bardziej świadome, pozbawione rygorystycznego podejścia. Mood food to żywność pozytywnie oddziałująca na pracę mózgu i regulację nastroju w oparciu o naukowe fakty, a nie wyłącznie indywidualny odbiór.

Całkowita rezygnacja z ulubionych słodkości bywa bardzo trudna, a dla niektórych niemal niemożliwa na przestrzeni życia. Jak zatem zredukować cukier, ale móc pozwolić sobie czasem na odrobinę słodyczy? Jeść je rzadko, zadowalając się małą ilością albo poszukać produktów z obszaru comfort food z substytutami cukru. Fit-deser może być świetną alternatywą, ale kluczowy jest skład produktu. Czasem lepiej zjeść małą porcję ulubionego smakołyku, ale robić to rzadko niż ślepo pochłaniać przemysłowo produkowane fit-przekąski o nie do końca znanej lub nie najlepszej recepturze. Wszak nie tylko brak cukru w produkcie decyduje o jego jakości. Jedzenie fit-deserów może też nie dawać nam pełnej satysfakcji smakowej w porównaniu z ulubionym wzorcem, może się okazać, że „to nie to". Nie każdy zaakceptuje takie rozwiązanie i nie u każdego będzie to skuteczna metoda na ograniczenie cukru.

CHEAT MEAL JAKO OPCJA COMFORT FOOD „NA DIECIE"

Ciągłe „dietowanie się" sprawia, że w końcu i tak masz tego dość. Bardzo prawdopodobne, że w takiej właśnie chwili, poszukując ulubionej przyjemności, sięgniesz po cheat meal, czyli posiłek kompletnie niezgodny z zaleceniami „diety", zazwyczaj niezbyt zdrowy, za to nazbyt kaloryczny. Ot, taki mały skok w bok. Cheat meal w założeniach teoretycznych ma dać szansę odpocząć od restrykcji i rygoru, wyrwać Cię z „diety", by poprawić nastrój i zwiększyć chęć do dalszych działań. Z reguły tak jednak się nie dzieje, ponieważ cheat meal (jako comfort food) zwiększa pokusę, by po niego sięgać częściej. Staje na ścieżce tworzenia zdrowszych nawyków, ponieważ w tym procesie kluczowa jest właśnie powtarzalność i unikanie częstych przerw.

Cheat meal po prostu wybija nas z rytmu, co u osób szczególnie uwarunkowanych jedzeniem emocjonalnym lub mających skłonność do działania w przekonaniu „wszystko albo

nic" może wzbudzać nadmierne napady objadania lub znacząco obniżać motywację i sprzyjać rezygnacji ze zmian. Wchodząc w dietę mocno redukcyjną, ryzykujemy zmniejszeniem stężenia leptyny i pojawieniem się uczucia głodu. Cheat meal, jako bogatokaloryczny posiłek na diecie, może trochę oszukać mózg i zmniejszyć głód, ale z drugiej strony, nawet krótki epizod przejadania się bogatotłuszczowym jedzeniem wywołuje zaburzenia w wydzielaniu glukozy i insuliny. Fundując sobie regularnie cheat meal-e musimy na powrót angażować nasze zasoby psychiczne i emocjonalne, by znowu wejść w rytm. Trochę tak, jak przy powrocie do treningów po dłuższej przerwie, czy do pracy po wakacjach. Jakież to jest wyczerpujące...!

Cheat meal jest szczególnie ryzykowny u osób doświadczających jedzenia emocjonalnego, z zaburzeniami odżywiania, a także na początku ścieżki tworzenia nowych, zdrowszych nawyków żywieniowych. Nie jest zwykle potrzebny osobom, którym zdrowsze, urozmaicone dania dają na tyle dużą smakową satysfakcję i dobre samopoczucie, że nie czują potrzeby podjadania niezdrowych przekąsek. Jak zachować równowagę? Starając się wybierać na co dzień zdrowsze, nieprzetworzone produkty, zostawiając (o ile tego potrzebujemy) mały margines na odstępstwa: jedzenie z przyjaciółmi, lampkę wina czy drinka, porcję lodów, czy kawałek tortu na urodzinach. Warto zastanowić się, czy jemy emocjonalnie, czy comfort food jest nam w ogóle potrzebne? W jakich sytuacjach mamy potrzebę odstąpienia od zdrowszych nawyków i co nam sprawia trudność w racjonalnym odżywianiu? Sztywne trzymanie się zasad z reguły sprawdza się tylko w krótszym okresie, ale każdy z nas jest inny i dla każdego trzeba poszukiwać indywidualnej strategii zmiany relacji z jedzeniem.

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

Walentynki nad morzem

UNITRAL HOTEL ★★★★

Jakie atrakcje na Was czekają?

- kolacja we dwoje ze specjalnym menu do wyboru
- noc saunowa "OwocoweLove" z kieliszkiem prosecco
- pakiet SPA "CzekoladoweLove"
- coctail party z przekąskami, drinkami oraz nauką tańca Bachata

Zarezerwuj romantyczny pobyt lub kolację w terminie pomiędzy 03/02 a 18/02 i wybierz atrakcje dla siebie i swojej połówki! Zobacz szczegóły na **www.unitral.pl**

Odwiedź naszą Restaurację a la carte Nadmorska, która jest czynna przez cały rok - zarezerwuj stolik: +48 943 168 100

W W W . U N I T R A L . P L

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

HOTELE NADMORSKIE ★★★★

Wytrenować mózg, aby przyjemne doświadczenia zostawały na dłużej

Autor: Sylwia Hille-Jarząbek

Jak co roku, wraz z jego początkiem, masowo rozpoczyna się dyskusja związana z postanowieniami noworocznymi. Robić, nie robić? Postanowienia, a może cele?

Portale społecznościowe pełne są złotych rad, dlaczego warto, albo też z jakiego powodu nie warto konstruować postanowień noworocznych. Bez względu na nazewnictwo nieodłącznym elementem nowych celów jest refleksja związana z minionym okresem. Czasami okazuje się, że rok, choć udany, minął jak z bicza trzasnął, a my nawet nie mieliśmy okazji cieszyć się naszymi sukcesami. Ot, były i minęły. A skoro realizacja planów powinna nieść za sobą szczęście i zadowolenie, to warto byłoby zadać sobie pytanie: po czym poznamy, że jesteśmy szczęśliwi i zadowoleni ze swoich osiągnięć?

Każdy z nas marzy o szczęśliwym, spełnionym życiu, ale niewielu z nas wie, że często to, o czym marzymy, już jest w naszym posiadaniu. Zupełnie niezauważone.

Kiedy zaczynamy zastanawiać się, co to jest szczęście, najczęściej na myśl przychodzi nam dom, rodzina, pieniądze, praca, stabilizacja, spokój itp. Każdy ma swoją interpretację. Szczęście jest emocją, której zadaniem jest określenie naszego stanu zadowolenia. Tylko czy my tak naprawdę potrafimy sobie określić, jakie warunki muszą być spełnione, żeby odczuwać szczęście?

Moją ulubioną definicją szczęścia jest definicja Sonyi Lubomirsky, która szczęście określiła jako doświadczanie radości, zadowolenia i dobrego samopoczucia, połączone ze świadomością tego, że nasze życie jest dobre, wartościowe i ma sens.

I na słowie „doświadczanie" skupmy się najmocniej. Nie chodzi bowiem o mieć, a BYĆ. Niezależnie od tego, co spotkało nas w przeszłości, każdy ma możliwość zbudowania szczęśliwego życia. I choć może zabrzmi to patetycznie, sęk w tym, by na koniec życia nie żałować, że nie staraliśmy się częściej dbać o doświadczanie radości życia.

Wielu próbowało szczęście zmierzyć, zważyć, przygotować pasującą wszystkim receptę. Psycholodzy projektowali różne badania, czasami absurdalne, wszystko po to, żeby ten Święty Graal psychologii, w końcu został odkryty. 35 lat temu niejaki Fritza Strack wraz ze współpracownikami stworzył hipotezę mimicznego sprzężenia zwrotnego. Przeprowadził eksperyment, w którym dwie grupy osób miały za zadanie ocenić, na ile prezentowane ilustracje są według nich zabawne. Pierwsza grupa badanych trzymała ołówek w ustach w poziomie, co angażowało mięśnie odpowiadające za ekspresję uśmiechu, natomiast druga grupa trzymała ołówek w pionie, co skutkowało zaangażowaniem mięśni, tworzących smutną minę. Osoby z grupy „uśmiechającej się" w porównaniu do osób z grupy „ze smutną miną" oceniały te same, neutralne obrazki jako bardziej zabawne. Na podstawie uzyskanych wyników postawiono tezę, że zmuszenie naszych mięśni do uśmiechu, powoduje, że nasze nastawienie do rzeczywistości jest lepsze.

Zatem trafnie wydaje się stwierdzenie Ani z Zielonego Wzgórza, która mówiła: czyż to nie cudowne, że istnieją poranki? Afirmacja o poranku, wzbudzanie uśmiechu przed lustrem, pozytywne myślenie na początek dnia nabiera sensu. A jak wiemy nastawienie ma znaczenie, inaczej czytamy świat, kiedy w sercu gra muzyka.

Dlaczego, jako ludzie, w ogóle musimy uczyć się szczęścia?

Z niezadowoleniem nie ma takiego problemu. Ryk, cmyk i już - humor zepsuty. Cóż, tak działa mózg. Spadek po człowieku pierwotnym, któremu świadomość zagrożeń pozwalała przetrwać. Do dziś nasz mózg, nastawiony na wychwytywanie niebezpieczeństw, pilnuje, abyśmy w miarę możliwości ich unikali. Dlatego też od urodzenia uczy się je wychwytywać, diagnozować i zapobiegać. Każde zagrożenie niesie za sobą niepożądane, nieprzyjemne emocje i to one najdłużej z nami zostają. Na przykładzie rzepa i teflonu działanie emocji wytłumaczył Rick Hansosn. Kto biegał po łąkach ten wie, że rzep, jak przyczepi się do swetra, jest trudny do oderwania, zawsze jakieś elementy rośliny zostaną. Tak działają emocje nieprzyjemne. Pozytywne emocje są podobne do teflonu. Naleśniki na patelni teflonowej mają nie przywierać. Choć idealne wysmażone, znikają tak szybko, że do obiadu nikt już o nich nie pamięta. Ot, były i się skończyły. Tak działają przyjemne emocją – są, ale nie przywierają. Tu sięgamy sedna problemu - szczęścia musimy uczyć się doświadczać, żeby jak rzep do nas się przyczepiło. Należy nauczyć się je zatrzymywać. Czy to jest możliwe?

Stare przysłowie mówi: trening czyni mistrza, i do tego chciałabym Państwa zachęcić. Żeby lepiej zobrazować działanie pozytywnego myślenia, posłużę się dwoma przykładami, w których z pozoru ta sama sytuacja może nas wyprowadzić z równowagi, lub działać na naszą korzyść.

Wyobraźmy sobie sytuację nr 1, kiedy wstajemy rano, za oknem zimowa szaruga, a na dodatek zamiast białego śniegu pada deszcz (w naszym klimacie nietrudno to sobie wyobrazić). Zamiast skupiać się na deszczu, uśmiechamy się do siebie, ciesząc z domowego ciepła, rodziny czy zwierzaków. Włączamy muzykę, jemy śniadanie i jedziemy do pracy. Pomimo, że utykamy w korku, nie skupiamy się na tym, a czas wykorzystujemy, słuchając ulubionego podcastu. W pracy szybko mija dzień, zauważamy jak ludzie się do nas uśmiechają, zwracamy uwagę na miłe drobiazgi. Gdy wracamy do domu, dzwoni partner i prosi, żeby podjechać do sklepu i choć nie lubimy tego, zachęceni wizją miłego wieczoru, zatrzymujemy się i robimy szybkie zakupy. Wieczorem siadamy przed telewizorem, a tam rozśmiesza nasz ulubiony serial. Dzień mija przyjemnie.

W sytuacji nr 2 wstajemy rano, a za oknem zimowa szaruga, a na dodatek zamiast białego śniegu pada deszcz. Na usta cisną się niecenzuralne słowa. Napięcie rośnie, bo przypomina nam się, że w tv mówili o podwyżkach za gaz. Zdenerwowani nie rozmawiamy już z rodziną, źli na to, że trzeba wyprowadzić przed pracą zwierzaka. Wsiadamy do auta i z miejsca wpadamy w korek. Zaczynamy być źli, krzyczymy na innych kierowców w myślach. Nakręceni nieprzyjemnymi emocjami dojeżdżamy do pracy, nie widząc, jak pogodnie uśmiecha się portier w bramie. Praca jakoś leci, choć czujemy się przytłoczeni ilością zadań. W zasadzie cały czas jesteśmy poddenerwowani. Kiedy w drodze do domu dzwoni partner z prośbą o kilogram buraków, wybuchamy złością, nieadekwatną do sytuacji. Przychodzimy do domu; atmosfera już jest nieciekawa, a ulubiony serial nawet nie cieszy. Widzicie różnicę? Niby tak niewiele, a różnica kolosalna.

Jak wytrenować mózg, aby przyjemne doświadczenia zostawały z nami na dłużej?

Po pierwsze: zbierajmy pozytywne doświadczenia. Żeby zbierać, trzeba zacząć je zauważać. Proste ćwiczenie pomoże zrozumieć, jak to zrobić. „Poszukaj czegoś dobrego wła-

śnie w tej chwili. To może być coś, czego właśnie doświadczasz, ale też może to być coś pięknego, na co pada twój wzrok, może też to być komfort siedzenia na wygodnym fotelu, sam decydujesz o tym, co to jest".

Po drugie: wzmacniamy. Pamiętajmy, to ulotne uczucie, więc trzeba je do siebie przywiązać. Zatem myśląc o pozytywnym doświadczeniu, nazwijmy emocje, ktore w tym momencie czujemy. Zastanówmy się jak czuje się nasze ciało, kiedy myślimy o pozytywnych doświadczeniach. Jak zmienia się zachowanie, kiedy nasze myśli, emocje oraz sygnały z ciała są pozytywne.

Po trzecie: wzbogacajmy. Pozytywne doświadczenia to wewnętrzne zasoby, są jak skarby, kolekcjonujmy więc je, przechowujmy i chrońmy w zasobach pamięci. Po co? Aby sięgać po nie, kiedy poczujemy się gorzej. Przypominajmy sobie o nich, w chwilach, kiedy nasz nastrój pikuje w dół.

W szczęściu właśnie o zatrzymanie chodzi, o złapanie uczuć, nazwanie emocji i rozkoszowanie się nimi. Kiedy spotyka nas coś nieprzyjemnego w życiu, myślimy, analizujemy, rozważamy. Poświęcamy temu bardzo dużo naszej uwagi. Czasami tygodniami wracamy uparcie do tych samych tematów. Samopoczucie spada, nic nas nie cieszy, w głowie natrętne myśli przypominają o czymś, czego nie chcieliśmy. Zmiana myślenia, skupianie się na pozytywnych doświadczeniach, wymaga pracy. Jednakże jest to wysiłek, który się opłaci. Kiedy w miejsce rozpamiętywania porażek, włożymy rozkoszowanie się szczęściem, doświadczanie jego zacznie być naturalnym procesem. I nie chodzi o to, żeby afirmować poranki, obkleić lustro w łazience motywacyjnymi karteczkami (ale jeśli jest to pomocne, proszę tak robić), zachwycać się wszystkim i wszystkimi. Kluczem jest zauważanie drobnych, nawet najmniejszych oznak szczęścia w swoim życiu: uśmiechu bliskiej mi osoby, pierwszego pierwiosnka w ogrodzie, czy też zapachu ugotowanego właśnie obiadu. Tylko tyle i aż tyle. Jeden mały krok do szczęśliwego życia.

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

Już jest, gotowy do zamawiania:

Nowy Tiguan

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

Kompetentny podolog to specjalista w kosmetologii i medycynie

Coraz więcej osób korzysta z usług gabinetów podologicznych, jednak wciąż dla niektórych zawód podologa jest tajemnicą. Warto więc rozwiać wszelkie wątpliwości i wyjaśnić, na czym polega ta profesja. Kim jest podolog i w jakich problemach może pomóc? Rozpoczynamy cykl, w którym pani Katarzyna Kasprzak, jako ekspert w dziedzinie podologii, przeprowadzi nas przez szereg istotnych faktów oraz mitów związanych ze zdrowiem stóp.

Podolog to specjalista od jednej, konkretnej części ciała - stóp. Zajmuje się leczeniem wszelkich schorzeń kończyn dolnych, od drobnych przypadłości, po poważne choroby. Jego zadaniem jest także skuteczna profilaktyka i edukacja. Podolog w swojej codziennej pracy łączy wiedzę kosmetologiczną i medyczną. Są to dwie najważniejsze dziedziny, bez opanowania których nie da się świadczyć wysokiej jakości usług podologicznych. Dobry podolog musi posiadać rozległą wiedzę, bo odwołuje się w pracy do zagadnień z zakresu ortopedii, dermatologii, diabetologii oraz chirurgii. Z tego właśnie powodu współczesna podologia zdecydowanie zmierza w kierunku podologii medycznej i bardzo ścisłej współpracy z innymi specjalistami: lekarzami, ortopedami czy fizjoterapeutami.

Nie ma więc wątpliwości, że jeśli wybieramy podologa, to trafimy do specjalisty odpowiedzialnego, który wie, jak łączyć i planować terapie w taki sposób, aby były skuteczne.

Najmłodszy pacjent miał zaledwie tydzień, a o górną granicę wieku, przez grzeczność, nie pytamy. Zabiegi, ze względu na potrzeby, są dosłownie dla każdego i na każdym etapie życia.

W ostatnim czasie podologia zyskuje na popularności, a wszystko to przez większą świadomość pacjentów i chęć dbania o ciało oraz komfort życia. Stopy przestały być tematem tabu. Szukanie pomocy w ich pielęgnacji i utrzymaniu ich zdrowia nie jest już niczym wstydliwym czy fanaberią albo luksusem.

Podolog działa w trzech głównych obszarach: pielęgnacyjnym, diagnostycznym oraz podochirurgicznym. Do gabinetów trafiają zarówno osoby, które chcą skorzystać z podstawowego zabiegu podologicznego, jakim jest pielęgnacja i odświeżenie (regularna dbałość o stopy), jak i takie, które cierpią na schorzenia stopy cukrzycowej, pękające pięty, odciski, nadmierne zrogowacenia. Nie brakuje również pacjentów, którzy decydują się na plastykę wałów paznokciowych po długotrwałym wrastaniu paznokci, bądź długoletnich, nieskutecznych terapiach. Mało kto wie, ale do podologa zgłosić się można także z dolegliwościami w obszarze dłoni, np. przy krwiaku podpaznokciowym czy nadkażeniu bakteryjnym.

Warto podkreślić fakt, że większość oferowanych zabiegów podologicznych to terapie. Oznacza to, że poprzedza je specjalistyczny i całościowy wywiad oraz określenie przyczyn, a następnie wskazanie etapów leczenia danej dolegliwości. Czasem wystarczy jedna wizyta, czasem kilka. Ważna jest stała współpraca na linii pacjent - specjalista. Wspólnie można osiągnąć rewelacyjne efekty pielęgnacyjne i zdrowotne.

W zawodzie podologa niezwykle ważny jest profesjonalizm, dlatego tak często gabinety podologiczne nawiązują stałą współpracę z fizjoterapeutami, dermatologami, dietetykami i diabetologami czy specjalistami od refleksologii. Znalezienie przyczyny problemu zdecydowanie skraca czas potrzebny na poradzeniem sobie z nim!

Jak wszędzie, tak i podologii funkcjonują rozmaite mity, które warto zweryfikować - tym zdecydowanie zajmiemy się w kolejnych materiałach pojawiających się w tym cyklu.

Poruszymy między innymi tematy prawidłowej pielęgnacji stóp, doboru odpowiedniego obuwia – w szczególności u dzieci, powiemy o stopie sportowca, oswoimy temat chirurgii palca, powiemy czy noszenie szpilek jest zdrowe dla naszych nóg oraz napiszemy o tym, co latem sprawia, że nasze stopy wymagają wzmożonej pielęgnacji.

KATARZYNA KASPRZAK

Kosmetolog, specjalista podolog. Od ponad 10 lat prowadzi PodologicaMed (wcześniej pod nazwą Podologica Instytut Zdrowych Stóp). W swoich gabinetach wraz z sześcioma innymi specjalistami dba o stopy koszalinian, nieustannie poszerzając swoje kompetencje i wiedzę. PodologicaMed to pięć w pełni wyposażonych gabinetów podologicznych - do refleksologii oraz zabiegów medycznych i podologicznych. W zakresie chirurgii palca ze znakomitymi efektami współpracuje z lekarzem Aleksandrem Wojtczakiem.

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

Rzucić wszystko i wyjechać do Meksyku

Autor: Monika Widocka | **Fotografie:** Monika Wiodcka

A gdyby tak skrócić sobie okres ciemnych jesienno-zimowych miesięcy i na jeden z nich wyprowadzić się na słoneczny drugi koniec świata? Tak właśnie w ubiegłym roku postanowiłam. Zapraszam na opowieść z niezapomnianego miesiąca spędzonego na przemierzaniu Meksyku.

Przed wyjazdem miałam dwie zagwozdki. Najpierw pojawił się lekki niepokój, że wszystko idzie za łatwo, bo jak to: wyjechanie na tak długo i tak daleko jest takie proste? Nawet tego nie planowałam. Jeden telefon z zaproszeniem od koleżanki i szybka decyzja - jadę. Bilety kupione w jedną chwilę i lecimy! Wydawało mi się to za łatwe, by mogło się udać. Drugi dylemat dotyczył tego, że trochę żal mi było opuszczać dom, rodzinę, pracę na cały miesiąc. Z głową pełną ekscytacji, wraz z czterema cudnymi koleżankami, wsiadam na pokład samolotu. Przystanek pierwszy – Oaxaca!

OAXACA

Oaxaca (czyt. łahaka) to stan w Meksyku, który jest marzeniem wielu. To właśnie tu odbywają się największe na świecie obchody święta zmarłych. Naprawdę największe! Wielodniowe świętowanie, obejmujące niemal każdy zakątek i sferę życia miasta oraz całego regionu. Ogromne i piękne ozdoby, hektary pomarańczowych kwiatów, tysiące imprez i wydarzeń oraz parad!

Parada motocyklowa oszałamiała, szkolna zachwycała radością, a ta wiejska wzruszała. Główna parada była naprawdę imponująca. Pełna platform, orkiestr, ognia, muzyki i tysięcy uczestników. Niezapomniane doświadczenie. Miałyśmy ogromne szczęście przeżywać ten okres w towarzystwie Herardo. To Meksykanin mieszkający w Oaxace, który ugościł nas w swoim domu i stał się naszym przewodnikiem.

Widziałyśmy wielkie oficjalne obchody i te domowe, lokalne. Byłyśmy na ulicach miast oraz odwiedzałyśmy domy przyjaciół Herardo. Byłyśmy też na cmentarzach ozdobionych mnóstwem świec i pomarańczowych kwiatów. Tradycją jest urządzanie na cmentarzach imprez towarzyskich, by wspólnie ze znajomymi, rodziną i zmarłymi spędzić rodzinny czas. Grille, toasty i tańce wśród grobów to zwyczajny widok w tym okresie. Podobnie

jak przebrania i występy. Obchody święta zmarłych w Oaxace przypominają połączenie polskich obchodów Wszystkich Świętych z sylwestrem, karnawałem i wielkim festiwalem muzycznym. Było cudownie. Jeśli ktoś, tak jak ja, kocha tłum, celebrację i festiwalową atmosferę, to choć raz w życiu powinien to przeżyć. Zachwyt podczas parady czy zatracenie w tańcu na cmentarzu to emocje, które zostają w człowieku na zawsze.

Ale Oaxaca to nie tylko święto zmarłych. Całe miasto i region są warte poznania. Obszar ten nazywany jest prawdziwym Meksykiem. Gdziekolwiek nie spojrzysz, widzisz piękne stepy, pola, a za nimi pasma wysokich gór. Rolników z osiołkami i tradycyjnym sombrero na głowie. Kaktusy, agawy i małe zakłady wytwarzające tradycyjny alkohol mezcal.

Góry, jaskinie, gorące źródła, lasy. Natura, która zachwyca absolutnie. Czuć tu, jakim cudem jest Ziemia. I mieszkańcy żyjący często blisko natury, lecz z dala od prądu. Poświęciłyśmy wiele dni, zjeżdżając te tereny, a to i tak mało.

Jedną z bardziej pamiętnych wypraw w stanie Oaxaca była ta do Monte Alban. Jest to zachowany duży kompleks piramid i zabudowań, które były centrum kulturowym całej środkowej Ameryki od VI wieku p.n.e. Będąc tu, czułam się wprost przeniesiona do książek od historii czy filmów podróżniczych. Uczucie szczęścia i wdzięczności, że tak sobie życie prowadzę, że mogę tu być i doświadczać tego na własne oczy. Tysiące lat historii, dawne miejsce kultu, świątynie. Mistycyzm unosił się w powietrzu. Ogromnym walorem tego miejsca jest też jego usytuowanie. Kompleks piramid ułożony jest na wzgórzu otoczonym rozległymi dolinami, za którymi z każdej strony znajdują się wielkie kompleksy gór i szczytów. Niesamowite!

Ostatnim etapem pobytu w stanie Oaxaca była wyprawa w góry. Pojechaliśmy do rodzinnej miejscowości Herardo – San Francisco Cajonos. Kilka godzin jazdy w górę, podjazd na 3000 m n.p.m. i jesteśmy w innym świecie. Zimno, mokro, mglisto. Niemal polski listopad. Odwiedziliśmy miasteczka, które są nie tylko nieodwiedzane przez turystów, ale też często opuszczane przez mieszkańców. Trud klimatu, bardzo skromne warunki życia, brak dostępu do opieki zdrowotnej, edukacji, usług. Była to najbardziej niezwykła podróż w moim życiu. Pierwszy raz byłam w tak odmiennych i skromnych warunkach życia. Na długo zapadnie nam w pamięć zamieszkanie w lokalnym domu, długie rozmowy przy wspólnych posiłkach, wyprawa w góry w deszczu, wspólne picie tradycyjnej czekolady (która, choć niesmaczna, to jednak karmiła duszę). I wzruszenie lokalnych mieszkańców, którzy po latach ponownie zobaczyli Herardo. Wyjątkowy czas, emocje, relacje. Zabrałam stamtąd też magiczną figurkę tzw. Alebrijes, która według tamtejszych wierzeń jest moim aniołem stróżem.

Cały rejon Oaxaca zapamiętam jako niezwykłe miejsce. Pełne tradycji, kultury, historii, niepowtarzalnej przyrody i cudownych ludzi. Spotkało mnie tu od mieszkańców dużo dobra, uśmiechu, wspólnej zabawy. I spotkań, jak człowiek z człowiekiem. Choć często nie mówiliśmy we wspólnym języku, to prawdziwego porozumienia nam nie zabrakło.

JUKATAN

Czas w Oaxaca skończyłyśmy pobytem w chłodnych górach. Jaki jest wymarzony następny cel podróży po pobycie w zimnym i męczącym fizycznie miejscu? Rajskie plaże!

Po rozstaniu z Herardo poleciałyśmy na znajdujący się na południu kraju półwysep Jukatan. Ten region jest jednym z częściej odwiedzanych meksykańskich miejsc. Pełen rajskich plaż, palm, cenot (niesamowitych zielonych studni do kąpieli) i gorącej, tropikalnej pogody. Nie brakuje tu pięknych restauracji, hoteli, atrakcji. Z jednej strony łatwo spędzać tu przyjemny czas, z drugiej nadmiar turystów i komercji sprawia, że raczej trudno tu poczuć prawdziwą dobrą energię.

Wychodząc z lotniska w Cancun trzeba liczyć się z osaczeniem przez tłum przekrzykujących się kierowców, chcących zarobić krocie na niewprawionych turystach. Prędko opuściłyśmy to miejsce i zamieszkałyśmy w małej miejscowości nieopodal, gdzie pusta plaża była w zasięgu ręki. Będąc tu, stanęłam przed wyborem: poświęcić kolejne dni na odwiedzenie tak znanych turystycznych miejscowości jak Tulum i Cancun czy zostać na miejscu i spędzić czas na rajskiej plaży. Wybrałam to drugie i nie żałuję.

Jasne, że fajnie byłoby mieć piękne zdjęcia z najbardziej znanych na świecie instagramowych miejsc i móc powiedzieć, że się było w Tulum. Dla mnie jednak ważniejsza była potrzeba, by odpocząć i cieszyć się tym, co pod ręką. Czy rajska plaża z biegającymi po niej uroczymi ptaszkami, niebieskie niebo i palma nad głową to nie jest wszystko, czego potrzeba do błogiego wypoczynku? Nie zawsze trawa jest bardziej zielona w oddali. Rozdzieliłam się więc z koleżankami i zostałam na miejscu, spędzając dni na plaży. Było pięknie. Niespiesznie i błogo. Jukatan i Cancun, podobnie jak Oaxaca, to region Meksyku wart odwiedzenia. Wspaniały na rajskie wakacje z odrobiną historii.

VERACRUZ

Za nami oszałamiające górskie tereny Oaxaca i gorące plaże okolic Cancun. Teraz czas na dżunglę! Lecimy dalej, by spełnić marzenie naszej koleżanki – zobaczyć kolibry w ich naturalnym środowisku. Już w drodze z lotniska widzimy, jak bardzo ten stan różni się od

poprzednich. Domy i samochody dużo bardziej zniszczone, a na każdej stacji ochroniarze z karabinami i bezdomne psy.

Zamieszkujemy nad jeziorem Catemaco, w miejscowości o tej samej nazwie. To właśnie tu nakręcono wiele filmów akcji, w tym „Apocalypto" Mela Gibsona. Tereny te znane są na świecie jako miejsce magii, szamanów i rytuałów. W sam raz dla nas, wiedźm! Tak zazwyczaj określamy się z koleżankami. Wiedźmy to kobiety „które wiedzą" – te, które rozwijają swoją mądrość, intuicję, żyją odważnie, w zgodzie z naturą, wspierając inne kobiety. Takie staramy się być w tej podróży i w całym naszym życiu. Nie mogło nas więc zabraknąć w tej krainie magicznych ludzi.

Nad ranem wypływamy łodzią na wyprawę do rezerwatu Nanciyaga. Jest to jak spełnienie moich marzeń o dzikiej przyrodzie! Rezerwat to tropikalny las, ukryte w zaroślach miejsca kultu, porośnięte mchem pomniki zwierząt i bogów, szałasy potów, kamienne kręgi, a wokół papugi, motyle, małpy, woda i gorący klimat. Organizowane są tu ceremonie i rytuały. Przez rezerwat płynie krystalicznie czysta woda, którą pijemy prosto z liści. Piękny dzień! A to tylko przystawka przed kolejnym.

Palcem na mapie wybieramy wodospady znajdujące się w pobliżu i decydujemy, że nazajutrz ruszamy. Żadne auto osobowe nie zgadza się nas zabrać, więc dojeżdżamy na pace. Niestety pada, lecz ku zdziwieniu lokalnego przewodnika, decydujemy się spróbować dotrzeć do wodospadów. Pierwsze kroki stawiamy, próbując chronić się od deszczu, lecz szybko orientujemy się, że nie wrócimy z niczym suchym na sobie. Po drodze pełen pasji przewodnik zrywa nam z drzew dzikie mandarynki, liście kawy, rajsko pachnące kwiaty. Opowiada o nich po hiszpańsku, a my niewiele z tego rozumiemy. Przedzieramy się w ulewie przez coraz bardziej gęsty las tropikalny, pełen wiszących mostów nad rwącymi potokami. Niesamowita przygoda. Pierwszy napotkany wodospad zachwyca, drugi, trzeci i czwarty także. Przy ostatnim, mówię do dziewczyn: „Skoro nie mamy na sobie niczego suchego, to może wskakujemy?" I tak zrobiłyśmy. Wspólne pływanie w deszczu przy wodospadzie - dla takich chwil warto żyć.

Catemaco to nie tylko tropikalne lasy, ale też miasteczko. Miasteczko, w którym przez kilka dni byłyśmy jedynymi białymi i jedynymi turystkami. Piękne, aspirujące, by być turystycznym, ale jednak zapomniane. Dużo było tu bezpańskich, wygłodzonych psów. Przyjęłam założenie, że choć nie mogę zmienić ich losu, to mogę zmienić choć jeden dzień kilku psów. I każdego dnia chodziłam z workami psiej karmy w kieszeniach.

Ostatnią noc w tym stanie spędzamy w starym klasztorze w mieście Veracruz. Zarówno w Catemaco, jak i Veracruz czuć kolonialną historię. Biedę, zapomnienie, pustkę społeczną. Tak jakby kolonialiści, zostawiając po sobie piękne budynki, odebrali tożsamość i samoorganizację.

Tuż przed wyjazdem spełnia się marzenie koleżanki – w ogrodzie tuż pod swoim balkonem napotyka kolibra.

MEXICO CITY

Ostatnie dni w Meksyku spędzamy w jego stolicy. Tydzień w Mexico City! Miasto tak wielkie, że ponoć jest w nim wszystko. Pierwszy dzień wypadł nam w Coyoacán – niezwykle kolorowej, artystycznej dzielnicy, w której mieszkała i tworzyła Frida Kahlo. Odwiedzamy dom rodzinny Fridy, pracownię, ogród. Inspirujemy się jej życiem, pełnym walki z chorobami, bólem, problemami rodzinnymi połączonej z wielkim hartem ducha, twórczością i mocą życia po swojemu. Cała dzielnica zachwyca. Kolorowe budynki, uliczne girlandy i stragany sprawiają, że czujemy się tu jak w meksykańskiej pocztówce.

Kolejnego dnia odwiedzamy nowoczesną dzielnicę pełną kawiarni i młodych ludzi w „zachodnim stylu". Tu Meksyk wygląda jak Berlin czy Warszawa. Zachodzę do sklepów muzycznych, galerii sztuki, restauracji, księgarni, muzeów.

Ostatnie dni mijają na odwiedzaniu targowisk, samotnych spacerach, przesiadywaniu z mieszkańcami na skwerach czy próbach porozumienia się z nimi. Tuż przed samolotem, biegnąc na targ po ostatnią pamiątkę, trafiam na dzielnicowy festyn. Do głośnej, radosnej, meksykańskiej muzyki tańczy tłum mieszkańców. Włączają mnie do tańca. Wirując wśród roześmianych osób, czuję, że to cudowne podsumowanie tej miesięcznej podróży i tego kraju. Radosnego, kolorowego, pełnego ludzi o gorących, dobrych sercach. Wrócę tu.

Tak długi i różnorodny wyjazd jest podróżą po kraju, ale też taką życiową. Ileż tu miejsca na przemyślenia, refleksje, na poznanie innych stylów życia, różnorodnych osób. Wracam z jeszcze silniejszym poczuciem, że warto być dobrą osobą dla innych, nawet, gdy spotykamy się w życiu tylko na moment. I że warto odważnie żyć. Bez względu na to czy marzymy o dalekiej podróży, o zmianie pracy, czy o nowym kolorze włosów – warto żyć życiem, jakim chcemy żyć.

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

Winterlook w kolorze grzanego wina i szampana, który zrobisz sama

Autor: Karolina Maciejewska

Oszroniony efekt na skórze to viralowy rodzaj makijażu, który podbił nie tylko internet, ale i ulice europejskich miast. Jeśli i tobie marzą się zaróżowione poliki, jak po długim spacerze w mrozie i świetlista promienna skóra, to podążaj krok za krokiem za moimi wskazówkami. Winterlook to świeży efekt, który z pewnością zostanie z nami na dłużej.

Zadbana skóra to podstawa, aby makijaż wyglądał dobrze i był długotrwały, najważniejsza jest więc pielęgnacja. W okresie zimowym pamiętać należy o regularnym wykonywaniu peelingów enzymatycznych i dopasowanym pod twoje potrzeby nawilżeniu skóry.

Mimo że słońce skrywa się mocno za chmurami to zawsze (!) na oczyszczoną skórę aplikuj krem z SPF50. Ochrona przeciwsłoneczna, to najważniejsza część rutyny pielęgnacyjnej, niezależnie od pory roku.

Nawilż usta lanoliną lub balsamem. Następnie kolejno: na policzki, czubek nosa i łuk kupidyna nakładaj krople rozświetlające. Polecam odwrócić kolejność i najpierw użyć korektora, a następnie podkładu.

Podkład wybierz o jasnym, chłodnym odcieniu i świetlistym wykończeniu. Pożądany efekt to oszroniony, chłodny look, więc zrezygnuj z bronzera. Puder daj tylko w strefie T i okolicach oczu.

Czas na gwiazdę tego makijażu - róż! Nakładaj go na szczyt kości policzkowych, dość wysoko pod zewnętrzny kącik oczu, na nos oraz centralną część twarzy. Nie bój się wzmacniać intensywność, aby uzyskać efekt mroźnej zimy.

Gdy cera jest praktycznie gotowa, możesz dodać jeszcze piegi.

Załamanie powieki podkreśl bronzerem, co optycznie powiększy oczy. Szampański, błyszczący cień zaaplikuj w kącikach oczu, z pewnością przykuje spojrzenie!

Nałóż masakrę i mocniej wyciągnij zewnętrzny kącik.

Obrysowuj kontur ust konturówką w bordowym odcieniu. Na środek dodaj odrobinę rozjaśniającego korektora, bezbarwny błyszczyk i gotowe.

Chcesz zobaczyć krok po kroku technikę wykonania tego makijażu i dowiedzieć się, jakie kosmetyki zostały użyte? Zajrzyj na mój kanał YT.

Zdjęcia i realizacja: Wojciech Gruszczyński
Modelka: Amelia Abramczuk
Makijaż: Karolina Maciejewska

Rozwiń swoją firmę z finansowania unijnego

Za nami perspektywa finansowa na lata 2014-2020, która przyniosła wielu polskim firmom korzyści. W ramach proponowanych konkursów przedsiębiorstwa mogły skorzystać z możliwości rozwoju swoich działalności poprzez zwiększenie ich konkurencyjności i podniesienie innowacyjności. Prior Consulting sp. z o.o. od 14 lat wspiera koszalińskich przedsiębiorców w staraniach o dofinasowanie. Czy na twoją działalność można pozyskać środki finansowe?

Prior Consulting sp. z o.o. już jakiś czas temu rozpoczęła przygotowania do obsługi swoich klientów w ramach proponowanych mechanizmów w zakresie Funduszy Unijnych na lata 2021-2027.

W ramach nowej perspektywy finansowej na lata 2021-27 oraz w ramach Krajowego Programu Odbudowy istotnym wymiarem działań będzie zwiększenie wydatków służących bezpośrednio stymulowaniu inwestycji i zatrudnienia w przedsiębiorstwach. Będzie ono przebiegało w strumieniach służących dywersyfikacji działalności przedsiębiorstw MŚP (nowe produkty, usługi i kompetencje pracowników w sektorach m.in. HoReCa, turystyka, kultura), przetwórstwa rolno-spożywczego, robotyzacji i cyfryzacji przemysłu, innowacji środowiskowych w przedsiębiorstwach, rozwoju sektora przemysłu kosmicznego oraz technologii bezzałogowych (dronów) poprzez stworzenie warunków ich wdrażania i zrównoważonego rozwoju, a także zdolności przedsiębiorstw i pracowników do pracy zdalnej.

Fundusze unijne można otrzymać na różnego rodzaju przedsięwzięcia: budowa dróg, budowa żłobków, przedszkoli, organizacja różnego rodzaju szkoleń i inicjatyw. Są to często przedsięwzięcia realizowane przez administrację rządową lub samorządową oraz przez sektor NGO.

Znaczna część funduszy unijnych, które otrzymała Polska w ramach wspólnego budżetu UE, zostanie przeznaczona dla polskich firm oraz realizowane przez nie projekty inwestycyjne.

I właśnie tą przestrzenią – inwestycjami realizowanymi przez firmy – w sposób szczególny i z dużą skutecznością opiekuje się Prior Consulting.

Oto kilka ciekawych możliwości, jakie czekają na firmy z regionu koszalińskiego, który mocno związany jest z przemysłem i branżą turystyczną.

INWESTYCJE

Firmy z Koszalina i okolic mogą ubiegać się o dofinansowanie unijne na przedsięwzięcia związane z tworzeniem nowej bazy, np. poprzez budowę hali produkcyjnej, zakup nowych maszyn produkcyjnych.

Dla branży HoReCa istnieje możliwość wybudowania nowej bazy hotelowo-gastronomicznej, oraz świadczenie usług turystycznych w pasie nadmorskim, i nie tylko.

EKSPORT

Dofinansowanie unijne, które cieszy się niebywałym zainteresowaniem wśród firm produkcyjnych. Dzięki środkom unijnym związanym z rozwojem eksportu firmy mogą zrealizować działania związane z udziałem firmy w imprezach targowych na całym świecie. Wówczas ze środków unijnych można sfinansować koszty przelotów, noclegów, opłat spedycyjnych, transport eksponatów, materiały promocyjne, itp.

CYFRYZACJA

Przemysł 4.0 wymusza na wielu firmach dostosowywanie się do nowych warunków gospodarczych na świecie. I tym razem Unia Europejska przeznacza środki na cyfryzację procesów biznesowych w firmach.

Zachęcamy do zakupu gotowego oprogramowania lub zakupu zleconych prac programistycznych w celu wytworzenia dedykowanego oprogramowania i/lub usługi chmurowe typu SaaS, PaaS, IaaS czy CSaaS itp.

PROJEKTY BADAWCZO-ROZWOJOWE (B+R)

Dzięki możliwością jakie dają dofinansowania unijne na prace B+R, firma może sfinansować wynagrodzenie zespołu badawczego, który skompletuje na potrzeby opracowania nowych rozwiązań i produktów.

Wszelkie działania związane ze zdobyciem nowej wiedzy w zakresie technologii i produktu można poddać również opatentowaniu.

Jest to niezwykle popularny sposób finansowania przedsięwzięć badawczych ze środków UE.

Damian Sobolewski
– prezes zarządu Prior Consulting sp. z o.o.

Prior Consulting Sp. z o.o.
ul. Kosynierów 16 | 75 -232 Koszalin
Tel. 518 975 511 | biuro@priorconsulting.pl
www.priorconsulting.pl

Dotacje dla sektora HORECA 2024

Nawet 540 tys. zł. na inwestycje!

PRIORCONSULTING
DORADZTWO UNIJNE

gastronomia | hotelarstwo | turystyka | kultura

O wsparcie mogą ubiegać się przedsiębiorstwa, które prowadzą działalność w ramach wskazanych w regulaminie konkursu PKD oraz te, które w latach 2020 lub 2021 odnotowały spadek obrotów w wysokości co najmniej 20 %.

maksymalny poziom dofinansowania **90%**	maksymalna wartość kosztów kwalifikowalnych **600 000,00 zł**	maksymalna kwota dotacji **540 000,00 zł**	minimalna kwota dotacji **50 000,00 zł**
Nabór wniosków: **I/II kwartał 2024 r.**	inwestycja musi zakończyć się maksymalnie **31 stycznia 2026 r.**	okres realizacji inwestycji nie może być dłuższy niż **12 miesięcy**	ocena wniosków będzie odbywać się w rundach **(co 14 dni)!**
wsparcie będzie udzielane w ramach pomocy de minimis		**wsparcie będzie udzielane w formie zaliczki oraz refundacji**	

PRZEDSIĘBIORSTWA OTRZYMAJĄ WSPARCIE NA UNOWOCZEŚNIENIE LUB DYWERSYFIKACJĘ PROWADZONEJ DZIAŁALNOŚCI:

- ✓ inwestycje w bazę usługową lub produkcyjną, obejmujące w szczególności koszty: robót budowalnych, zakupu maszyn i urządzeń oraz wyposażenia, zakupu wartości niematerialnych i prawnych, działań związanych z zieloną transformacją, działań związanych z wykorzystaniem technologii cyfrowych (obowiązkowo)
- ✓ podniesienie kwalifikacji lub przekwalifikowanie pracowników
- ✓ zakup usług doradczych o charakterze rozwojowym

PRZYKŁADOWE WYDATKI

- sprzęt gastronomiczny;
- meble kuchenne/ogrodowe;
- klimatyzacja/wentylacja;
- fotowoltaika/pompy ciepła/magazyny energii
- roboty budowlane (w tym remont obiektu, budowa tarasu)
- budowa/rozbudowa ogródka gastronomicznego
- namiot gastronomiczny
- urządzenia służące zmniejszeniu zużycia surowców i materiałów
- urządzenia do zmniejszenia ilości odpadów
- stacje ładowania aut elektrycznych
- stacja parkowania/naprawy rowerów
- systemy automatyki budynków
- systemy rezerwacji online
- systemy zarządzania przedsiębiorstwem
- systemy automatyzujące pracę kuchni/kelnerów
- szkolenia z zakresu technologii IT, zarządzania informacjami i danymi, zarządzania ryzykiem
- opracowanie procedur technicznych

W KRAWACIE ZA KIEROWNICĄ

Mercedes-Benz EQS 450 4MATIC, czyli komfort i bezpieczeństwo na maksymalnym poziomie

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

Tym razem w naszym cyklu konsumenckich testów motoryzacyjnych spotykamy prawdziwego entuzjastę samochodów elektrycznych - dra Rajmunda Rajewskiego. Dla nas siadł on za kierownicą SUV-a EQS, czyli największego „elektryka” w gamie samochodów osobowych Mercedes-Benz.

Nasz rozmówca jest doświadczonym lekarzem specjalistą chirurgii urazowo-ortopedycznej, zastępcą dyrektora Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie ds. lecznictwa. Zawsze cenił sobie samochody z charakterystyczną gwiazdą na masce. Używał Klasy E, później Klasy S coupe. Dlaczego zdecydował się przesiąść z wersji spalinowej na elektryczną?

Rajmund Rajewski wyjaśnia: - To przede wszystkim kwestia wygody, choć pewne znaczenie miała również ciekawość. Każdego dnia przejeżdżam sporo kilometrów, bo mieszkam w Trzebiatowie a pracuję w Koszalinie. Dochodzą do tego rozmaite wyjazdy służbowe, a wiek robi swoje, więc kwestia komfortu nabiera w tej sytuacji coraz większego znaczenia. Korzyści z zamiany napędu spalinowego na elektryczny odczułem natychmiast. Dwie nazwałbym kluczowymi. Pierwsza to niemal absolutna cisza w kabinie, która umożliwia słuchanie muzyki w warunkach prawie domowych, co uwielbiam. Druga to dynamika jazdy. Tutaj maksymalny moment obrotowy jest dostępny od razu od chwili naciśnięcia pedału przyspieszenia, więc samochód jest zrywny. Spod świateł rusza się szybko, ale bardzo płynnie. Czasami może to spowodować, że nie uświadamiamy sobie jak szybko auto się rozpędza . Oczywiście z czasem nabiera się odpowiedniego wyczucia.

Elektryczna, luksusowa limuzyna Mercedes-Benz EQS, zadebiutowała na rynku pod koniec 2021 roku i od razu zdobyła zdeklarowanych zwolenników. Byli jednak kierowcy, dla których mocny elektryczny silnik, wysoki komfort jazdy czy eleganckie wykończenie to za mało. Oni potrzebują jeszcze terenowego wizerunku. Mercedes-Benz odpowiedział na te potrzeby, oferując techniczne rodzeństwo EQS -a w postaci modelu EQS SUV.

Nadwozie samochodu robi wrażenie efektowną stylistyką oraz wymiarami (długość 5125, szerokość 1959, wysokość 1718 mm). Tak więc ten potężny model szczelnie wypełnia niemal każde miejsce parkingowe. Jednak manewrowanie nim nie sprawia większego problemu dzięki skrętnej tylnej osi. Podczas jazdy z prędkością poniżej 60 km/h tylne koła zwracają się w stronę przeciwną do przednich kół aż o 10 stopni. Tym samym zmniejsza się średnica zawracania (11 m), a to z kolei ułatwia operowanie kolosem Mercedesa. Po zwiększeniu prędkości tylne koła zaczynają zwracać się w tę samą stronę co przednie. Tym samym poprawia się stabilność auta podczas szybkiego pokonywania zakrętów. W takiej sytuacji samochód zachowuje się niezwykle stabilnie, a jeżeli dodatkowo wybierzemy sportowe nastawy, to usztywnia się układ jezdny i nadwozie nie przechyla się nadmiernie, nawet wtedy, gdy pokonujemy ostre zakręty.

Wrażenia masywności dodają karoserii obłe linie, ogromna atrapa chłodnicy, duże wloty powietrza oraz wąskie reflektory. Z tyłu pas świateł zajmuje całą szerokość nadwozia. Patrząc na auto z boku, szybko dostrzegamy klamki tworzące jednolitą powierzchnię z drzwiami (dopiero, gdy zbliżymy się do pojazdu, klamki wysuwają się, umożliwiając otwarcie drzwi). Elegancka forma nadwozia ozdobionego obficie chromowanymi dodatkami nie oznacza, że mamy do czynienia z samochodem, który nie byłby w stanie poradzić sobie podczas jazdy w terenie, tylko kto chciałby takim luksusowym modelem taplać się w błocie?

Mercedes EQS SUV jest samochodem, o którym można wyrażać się w samych superlatywach. Zajmujemy miejsce we wnętrzu, zapinamy pasy, uruchamiamy silnik i, jak to w „elektryku", jesteśmy otoczeni ciszą. Jak już to podkre-

Przykładowo – za model Mercedes-Benz EQS 450 4MATIC miesięczna rata leasingowa w programie Flexi Leasing może wynieść 4 415,93 zł netto (przy cenie auta 495 365,85 zł netto, wstępnej opłacie leasingowej 45% wartości, przy liczbie rat wynoszącej 60 i wartości końcowej wykupu pojazdu 25% (podana symulacja wyceny może ulec zmianie, bieżących informacji udzielą doradcy handlowi w salonie sprzedaży, niniejsza informacja nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu art. 66 § 1 Kodeksu Cywilnego (Dz.U. 2022.1360)).

ślił dr Rajmund Rajewski, ruszamy delikatnie, auto sunie całkowicie bezgłośnie. Gdyby komuś przyszło do głowy sprawdzenie, co potrafi napęd tego SUV-a, to proponujemy wykorzystać sportowy tryb jazdy. Auto w mgnieniu oka wyrywa do przodu, a prędkość 100 km/h uzyskuje w sześć sekund, choć waży 2810 kg! Zmiana trybu jazdy na komfortowy nie oznacza jednak, że Mercedes-Benz EQS SUV przeobraża się w potulnego baranka; nadal potrafi cieszyć świetnym przyspieszeniem. Oprócz ustawień komfortowych i sportowych są jeszcze tryby: indywidualny, eco oraz offroadowy poprawiający dzielność auta w terenie (po wybraniu tego trybuj pojazd wyposażony w pneumatyczne zawieszenie automatycznie podnosi się, powiększając i tak duży prześwit).

Zastosowanie pneumatyki generuje jeszcze jedną zaletę – wysoki komfort resorowania. Niezależnie czy pokonujemy duże, czy małe wyboje i czy są one wzdłużne, czy poprzeczne, auto przejeżdża przez nie bez najmniejszego uszczerbku na wygodzie pasażerów.

EQS SUV urzeka wnętrzem, w którym unosi się zapach delikatnej, naturalnej skóry. Miękko wyścielane, obszerne fotele (podgrzewane, wentylowane i z funkcją masażu) okazują się niezwykle wygodne, a ilość miejsca w obu rzędach siedzeń jest więcej niż wystarczająca.

Każda osoba podróżująca w tym modelu ma możliwość sterowania urządzeniami pokładowymi ze swojego miejsca. Jest to możliwe, bo do każdego z nich przypisany jest oddzielny, dotykowy wyświetlacz. Obsługa wszelkich funkcji za pomocą 17,7-calowego ekranu (element zestawu MBUX Hyperscreen) okazuje się bardzo łatwa, a w dodatku można wspomagać się głosową obsługą. Po wypowiedzeniu wezwania „Hej, Mercedes" system działa sprawnie i pozwala na ustawienie celu w nawigacji, wybranie numeru w telefonie czy na zmianę temperatury bez konieczności odrywania rąk od kierownicy czy wzroku od drogi.

Nasz rozmówca podkreśla, że EQS naszpikowany jest elementami maksymalnie podnoszącymi poziom bezpieczeństwa: - Na przykład hamulce zintegrowane z kamerą 360 stopni pozwalają uniknąć nieumyślnego kontaktu z przeszkodą, której nie dostrzega się w lusterku. Podobnych nowoczesnych „gadżetów" jest w tym aucie mnóstwo – mówi pan Rajmund.

Nasz rozmówca kwituje: - W Polsce wygodę posługiwania się autem elektrycznym ogranicza coś, co oczywiście nie jest zależne od producentów, a mianowicie nadal niewystarczająca dostępność stacji szybkiego ładowania. Jeżdżąc dużo, a ja zrobiłem w półtora roku 50 tysięcy kilometrów, trzeba doskonalić się w sztuce przewidywania. Dlatego geografię naszego kraju poznałem na nowo według kryterium usytuowania punktów szybkiego ładowania. Na co dzień można oczywiście posługiwać ładowarką garażową. Ustawienie ładowania nocnego daje w efekcie energię potrzebną w ciągu dnia. Mercedes jest przy tym wygodny również z tego względu, że ładowaniem można sterować zdalnie. Internet pozwala mi włączyć ładowanie nawet podczas nieobecności w domu i śledzić postępy tego procesu. To świetna opcja, którą bardzo cenię – kończy dr Rajmund Rajewski.

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

www.mojsiuk.mercedes-benz.pl

Szukaj nas na Facebooku i Instagramie: Mercedes-Benz Mojsiuk

Koszykarze grają i licytują

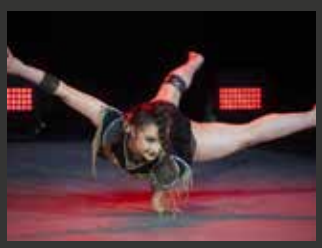
To już tradycja, że Finał Pucharu Ligi Koszalińskiej Amatorskiej Ligi Koszykówki organizowany jest w dniu finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Najbardziej elektryzujący mecz sezonu ściąga fanów koszykówki do hali KOSiR-u szczególnie, że mecz połączony jest z licznymi, atrakcyjnymi licytacjami, z których dochód w całości zasila orkiestrową zbiórkę. Finał meczu, sędziowanego przez: Krzysztofa Jabłońskiego i Rafała Bodę, a także Oliwię Witkowską, Karolinę Zawadzką i Katarzynę Klimowską, rozstrzygnął wyższość zespołu Boratyński Nieruchomości nad I4 Development. Z licytacji (pamiątkowych koszulek, piłek, voucherów, zaproszeń, w tym także zaproszenia na kolację organizowaną przez redakcję Prestiżu i właścicieli restauracji Toscana) oraz wręcz kultowego konkursu rzutów za 3 punkty, udało się w sumie zebrać kwotę 12 168, 00 zł.

foto: Paweł Kusiak

Sianów z rekordową kwotą na WOŚP

Licytacje, pokazy sportów walki, występy wokalne i wiele innych atrakcji przygotował Sianowski Sztab Wielkiej Orkiestry na niedzielny finał 28 stycznia br. Przez cały dzień mieszkańcy brali udział w licznych wydarzeniach, hojnie zasilając puszki wolontariuszy. Udało się zebrać rekordową w Sianowie kwotę 60 466,18 zł, choć z tego, co zapowiedzieli organizatorzy, z pewnością to nie ostateczna suma.

foto: Radek Koleśnik



Studniówkowych bali nadszedł czas

V Liceum Ogólnokształcące im. Stanisława Lema w Koszalinie rozpoczęło studniówkowy maraton tegorocznych maturzystów. Tradycyjnie na 100 dni przed maturą uczniowie ostatnich klas bawią się wspólnie, łapiąc ostatni oddech przed wytężonym czasem nauki. Uczniowie, nauczyciele, rodzice i zaproszeni goście, w tym prezydent Koszalina Piotr Jedliński, równo o godzinie 18.00, 12 stycznia rozpoczęli uroczystość w Centrum Eventowym G38. Długo przygotowywanego poloneza zatańczyli uczniowie i nauczyciele. 250 osób bawiło się niemal do białego rana. Pierwszy prawie dorosły bal zapisał się w pięknych fotografiach, teraz pozostało już tylko odliczać coraz szybciej pędzące dni do egzaminu dojrzałości.

foto: Izabela Felisiak

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

Nowy T-Cross

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

Gala wręczenia Koszalińskich Orłów

Spotkanie Noworoczne prezydenta Piotra Jedlińskiego oraz wręczenie nagród Koszalińskich Orłów wypełniło gośćmi Filharmonię Koszalińską po brzegi. O laureatach piszemy na pierwszych stronach, a w tym miejscu zapraszamy na kronikę towarzyską.

foto: Tomasz Majewski

MiXstal

- BHP
- ELEMENTY ZŁĄCZNE
- ELEKTRONARZĘDZIA
- ARTYKUŁY BUDOWLANE

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

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

14 LUTEGO • WALENTYNKI • 14 LUTEGO • WALENTYNKI • 14 LUTEGO • WALENTYNKI

KOCHAJ WSZYSTKICH *zichio*

Z OKAZJI WALENTYNEK MAMY DLA WAS
RABAT PEŁEN MIŁOŚCI!

-14% | BLOOMEA PARIS

ŚWIĘTUJ MIŁOŚĆ SWOJĄ I SWOJEJ SKÓRY!

14 LUTEGO • WALENTYNKI • 14 LUTEGO • WALENTYNKI • 14 LUTEGO • WALENTYNKI

TOP LASER

kosmetologia & medycyna estetyczna

- Depilacja laserowa /
- Laserowe zamykanie naczynek /
- Laserowe usuwanie przebarwień /
- Modelowanie ust /
- Makijaż permanentny /
- Zabiegi liftingujące i oczyszczające /
- Komputerowe badanie skóry /
- Mezoterapia /
- Biostymulatory tkankowe /
- Peelingi medyczne /

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

www.top-laser.pl