prestiż

MAGAZYN KOSZALIŃSKI

PRESTIŻOWY ŚLUB
Dodatek specjalny

TO BĘDZIE „MAKBET" BARDZO KOSZALIŃSKI
Rozmowa z reżyserem Pawłem Palcatem

SŁODKA BOGUSŁAWKA
Historia fabryki cukierków

W Sianowie będzie ogień!

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY WWW.PRESTIZKOSZALIN.PL NR 2 | 145 | MARZEC 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

KM HOME

PODŁOGI
DRZWI
WYKŁADZINY
FACHOWY MONTAŻ

OFICJALNY DYSTRYBUTOR MARKI SENSA

SENSA

— LAMINATE NXT —

SALON KM HOME
UL. BOHATERÓW WARSZAWY 2A
CENTRUM HANDLOWE HALA KUPIECKA
75-211 KOSZALIN

WWW.KM-HOME.PL

PODŁOGI
TEL. +48 690 046 577
EMAIL: SKLEP@KM-HOME.PL

DRZWI
TEL. +48 889 889 665
EMAIL: DRZWI@KM-HOME.PL

W NUMERZE

WYDARZENIA
10 HIP-HOPOWE BITWY JUŻ W KWIETNIU
12 SIANOWSKIE RYBOGRYFY ROZDANE
14 PLAKATY TEATRALNE W GALERII MPS
16 KOŁOBRZEG W TAŃCU SIĘ NIE ZATRZYMUJE

RELACJE
18 DARŁOWO BIJE REKORDY W POMOCY CHARYTATYWNEJ
20 NAGRODY DLA NAJLEPSZYCH. W KOŁOBRZEGU ROZDANO KONIKI I PERŁY POWIATU
22 CHARYTATYWNY BAL PREZYDENCKI Z REKORDOWĄ KWOTĄ

TEMAT Z OKŁADKI
24 W SIANOWIE BĘDZIE OGIEŃ!
27 GMINA PRZYSZŁOŚCI – TO NIE TYLKO HASŁO. TO FILOZOFIA NASZEJ PRACY

PRESTIŻOWY ŚLUB
34 ŚLUB TO EMOCJE I EFEKT „WOW"
36 OKRĄGŁY SYMBOL MIŁOŚCI
38 DROBNE UPOMINKI DLA GOŚCI
40 NAJWAŻNIEJSZE PIĘĆ DNI PO ŚLUBIE
42 PAMIĘTAJ O TYM, IDĄC DO USC

LUDZIE
44 KWESTIONARIUSZ PROUSTA – WOJCIECH SUBALSKI
46 AKTORSKIE UMIEJĘTNOŚCI, POZA SCENĄ, PRZYDAJĄ SIĘ W ŻYCIU
48 PĘDZLE, PODKŁADY, KOLORY – MÓJ ZAWÓD TO WIZAŻYSTKA

KULTURA
52 PRZED PREMIERĄ W BAŁTYCKIM TEATRZE DRAMATYCZNYM - TO BĘDZIE „MAKBET" BARDZO KOSZALIŃSKI
60 SOUNDTRACKI DO PIERWSZYCH DNI WIOSNY
61 NOWOŚCI WYDAWNICTWA ZNAK - KTO CZYTA, NIE BŁĄDZI

SPOŁECZEŃSTWO
62 SŁODKA BOGUSŁAWKA
66 ZWIERZĘTA TO NASI PRZYJACIELE, JESTEŚMY WINNI IM POMOC
67 JESTEŚ MOB WIFE? CZY BARDZIEJ LUBISZ QUIET LUXURY? LEPIEJ USIĄDŹ NA KANAPIE I WŁĄCZ SOBIE FILM.
68 SPORT TO ZDROWIE – FAKT, O KTÓRYM TRZEBA SOBIE PRZYPOMINAĆ
70 KOSZALIŃSKI BUDŻET OBYWATELSKI - MIESZKAŃCY TWORZĄ MIASTO

BIZNES
72 SPOŁECZNE INICJATYWY MIESZKANIOWE, CZYLI PRZEŁOM W BUDOWIE MIESZKAŃ O UMIARKOWANYM CZYNSZU
74 SZTUCZNA INTELIGENCJA W REKRUTACJI
76 ETAT NIE JEST BEZPIECZNIEJSZY OD WŁASNEJ FIRMY

MODA
78 APETYT NA BRZOSKWINIE

ZDROWIE I URODA
80 MENOPAUZA – JAK WSPIERAĆ SIEBIE W OKRESIE DOJRZAŁOŚCI
82 ŚWIADKOWIE ZDARZEŃ, KTÓRYCH NIE DA SIĘ ZAPOMNIEĆ, SĄ CISI W SWOIM NIESZCZĘŚCIU
86 TERAPEUTYCZNA MOC KOSMETOLOGII W SKINMOMENTS
90 BÓL ZĘBA W WEEKEND PRZESTAJE BYĆ UDRĘKĄ. RUSZYŁA STOMATOLOGICZNA POMOC LEKARSKA.
92 OSTATNI DZWONEK NA „PLASTYKĘ" PRZED WAKACJAMI

PODRÓŻE
94 EKWADOR – ZACHWYT NATURĄ I GOŚCINNOŚCIĄ MIESZKAŃCÓW

MOTORYZACJA
100 NAPĘDZAJĄ NAS MARZENIA
102 KOSZALIŃSKI SALON MARKI HYUNDAI WŚRÓD NAJWYŻEJ OCENIANYCH W MINIONYM ROKU
104 W SZPILKACH ZA KIEROWNICĄ - ELEKTRYCZNY FIAT 600E PRIMA, CZYLI WYGODNY MIEJSKI CROSSOVER
108 NIE KUPUJ KOTA W WORKU! DWULETNIA GWARANCJA - KLUCZ DO PEWNEGO ZAKUPU SAMOCHODU UŻYWANEGO

KRONIKI
110 CYRKOWY ZLOT AMATORÓW CHŁODNEGO BAŁTYKU
111 POWRÓT DO DOBREJ TRADYCJI
112 ZNACZENIE KOLORU – KOŁOBRZESKIE WARSZTATY STYLU
113 ROCKOWA ENERGIA KONCERTOWA

Na okładce:
Maciej Berlicki

Fotografia:
Jan Potentas

www.prestizkoszalin.pl

34

52

94

To wydanie „Prestiżu” trafia do Państwa na początku marca. Tuż przed Dniem Kobiet. Dla jednych świętem rodem z PRL-u, dla innych symbolem docenienia pracy i wyjątkowości kobiet, a przez jeszcze innych lekceważonym, bo przecież kobiety powinny być na równi z mężczyznami, a nie być tylko ozdobą swego partnera.

No cóż, jaki Państwo macie do tego dnia stosunek, zostawiam Wam. Dla mnie, a już szczególnie w działaniu medialnym, jest to czas, kiedy można, a nawet trzeba mówić o kobietach i do kobiet, wspierać się i podziwiać, oddawać cześć i co najważniejsze - cieszyć się i doceniać kobiece sukcesy: w pracy, domu czy w pasjach.

Do moich ulubionych podcastów należą te, które opowiadają fascynujące herstorie o kobietach, niestety, zamiecionych pod dywan historii, często zapomnianych, ale za to z fantastycznym dorobkiem naukowym, o nieprzeciętnych osobowościach i z nieocenionym wkładem w nasze dzieje, postęp technologiczny i rozwojowy. Ach, i pomyśleć, jak wyglądałby świat, gdyby na polu naukowym było zawsze choćby po równo?!

Tworząc to wydanie magazynu, miałam ogromną przyjemność spotkać się z ciekawymi i inspirującymi kobietami. Ich pasje, dokonania, zawody, pomysły na życie, wymykają się schematom. Każdego dnia rozkwitają jak piękne kwiaty i dzielą się z innymi tym, co je fascynuje i pociąga.

Jestem wdzięczna, że mogłam z nimi napić się kawy i wsłuchać w ich historie, które znajdziecie na stronach „Prestiżu”. Zachęcam do wejścia w ich świat: sportu, aktorstwa, biznesu, zdrowia, podróży i brać pełnymi garściami dla siebie.

Bohaterem naszej okładki jest natomiast mężczyzna, pan Maciej Berlicki. Burmistrz Sianowa, który postawił na Centrum Nauki, aby wyrównać szanse zdobywania wiedzy i efektywnego, atrakcyjnie spędzonego czasu dla wszystkich mieszkańców gminy. W Sianowie dzieje się wiele, od ciekawych wydarzeń kulturalnych, po budownictwo społeczne. Przyglądając się temu z pewnej perspektywy, odnosi się wrażenie, że wszystko jest po to, aby po prostu żyło się lepiej, bogaciej, bez kompleksów, ale z oddechem. Wiem, że z panem Maciejem współpracują wspaniałe kobiety, wulkany pomysłów, pełne energii i empatii. Nie wątpię, że i one stanowią siłę tego miasta, jego fundament i serce jednocześnie. Czyż w takim składzie nie pracuje się lepiej i efektywniej? Przeczytajcie o tym sami.

Na końcu moja siostrzańska odezwa: Drogie Panie, bądźmy dla siebie dobre i wyrozumiałe. Nigdy nie jest za późno - na nowe początki lub na dobre słowo. Ja, kiedy tylko dostanę do rąk pachnący jeszcze świeżym drukiem „Prestiż”, pójdę na pyszną kawę sama ze sobą i jeszcze raz zagłębię się w historie naszych bohaterów, a później kupię sobie kwiaty i wstawię w domu do wazonu, aby było przyjemnie, wiosennie i nie boję się tego powiedzieć... kobieco!

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.

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

Hip-hopowe bitwy już w kwietniu

Turniej, w którym nie zabraknie żywiołowego tańca, świetnej muzyki i zaskakujących popisów solistów. Już 14 kwietnia o 9.00 rano rozpocznie się ogólnopolski turniej hip-hopowy „Feel The Dance Battle", w którym zatańczy ponad 500 młodych tancerzy.

Turnieje hip-hopowe od zawsze przyciągały tancerzy, miłośników muzyki i widzów, bo trudno koło tego typu wydarzeń przejść obojętnie. Formacje, miniformacje, duety i soliści przygotowują na takie okazje wyjątkowe taneczne popisy. Nie inaczej będzie w Koszalinie, gdzie na hip-hopową bitwę zaprasza Studio Tańca Pasja.

Karolina Chudzik, instruktorka i organizatorka wydarzenia, opowiada: - Na scenie Restauracji Fregata, bo tam właśnie odbędzie się turniej, wystąpią młodzi tancerze z całej Polski. Najmłodsi będą mieli 5 lat, górna granica wieku to 29 lat. Turniej podzielony jest na 4 kategorie: soliści, duety, mini formacje, czyli grupy od 3 do 7 tancerzy oraz formacje, których skład liczyć można między 8 a 24 członków. Każda z tych kategorii podzielona została również ze względu na wiek uczestników. Młodzi tancerze walczyć będą o podium, i tu zapewne odbędzie się najbardziej widowiskowa i kreatywna część naszego turnieju, czyli bitwa na taniec. Artyści, którzy będą walczyć o miejsca na podium, zmierzą się w tak zwanym hip–hopowym freestyle'u i pod dźwięk zaproponowanej przez DJ-a muzyki pokażą swoje umiejętności, nie te wyuczone w szkole tańca, ale te płynące prosto z serca.

Młodzi tancerze zawalczą również o nagrody finansowe, czyli 1000 zł dla formacji w każdej kategorii wiekowej. Za konsolami stanie świetnie znany w Koszalinie DJ Zaju. W jury natomiast zasiądą: Jędras, zwycięzca Red Bull Dance Your Style Poland, Łukasz „Łuksi" Kukulski, wybitny tancerz i choreograf oraz Majkel - wielokrotny zdobywca tytułu Mistrza Świata i Europy w tańcu disco i hip-hop oraz Ewelina Błażejczyk, choreografka z Darłowa, a także Katarzyna Bień, instruktorka z Bydgoszczy.

W przerwach na parkiecie zobaczyć będzie można Zapodaczy, taneczną formację, która świetnie znana jest z występów na mieleńskim deptaku.

Karolina Chudzik dodaje: - Cały dzień, od rana do późnego wieczora, „Fregata" wypełniona będzie radosnym tańcem i pełnymi pasji młodymi uczestnikami. Zapraszamy wszystkich, którzy chcą wziąć udział w widowisku jako tancerze, ale także jako widzowie. Pasja tańca z pewnością udzieli się wszystkim i na każdym etapie turnieju czeka nas mnóstwo emocji.

GOLD & SUN

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

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

Sianowskie Rybogryfy rozdane

Tradycyjnie już okazją do wyróżnienia szczególnie aktywnych i zaangażowanych na rzecz gminy mieszkańców i instytucji są urodziny Miasta Sianów, w tym roku 681. Rybogryfy uroczyście zostały wręczone 10 lutego br. w trzech kategoriach: Gospodarka i Rozwój, Sport oraz w kategorii społecznej, a także przyznano dwie nagrody w kategorii Wolontariusz Roku 2023.

W kategorii Gospodarka i Rozwój, nagrodę odebrali: Marek Subocz – Prezes Zarządu Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Szczecinie, Tomasz Tesmer - Wicestarosta Powiatu Koszalińskiego i Dariusz Kośka - lokalny przedsiębiorca.

W kategorii sportowej: BURU Klub Karate Kyokushin, działający w Sianowie od września 2021 roku; Kornelia Motyl – ośmioletnia akrobatka i Piotr Bochnacki - trener tenisa stołowego w UKS96 Tenis Stołowy.

Rybogryfy w kategorii społecznej odebrali: fotograf Waldemar Kosowski, Łukasz Gładysiak - założyciel Sianowskiego Stowarzyszania Historycznego Pochodnia oraz Tadeusz Ziembacz, który jest zegarmistrzem.

Statuetka Wolontariusza Roku 2023 trafiła do Piotra Kierzka oraz Tomasza Kępki.

Całą imprezę uświetniły występy artystów. Swoje wyjątkowe popisy trików piłkarskich zaprezentował Mistrz Polski Miłosz Stopiński. A gwiazdą muzyczną wieczoru był Paweł Domagała z zespołem.

Wszystkim laureatom Rybogryfów serdecznie gratulujemy!

RESTAURACJA WŁOSKA BUONGIORNO

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

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

Plakaty teatralne w Galerii MPS

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

Do końca kwietnia br. można oglądać w Galerii MPS ekspozycję plakatów teatralnych, dokumentującą 70-lecie koszalińskiego teatru (wernisaż odbył się 23 lutego br.). Dobór prezentowanych prac jest efektem pracy Beaty Jasionek (plastyczka i choreografka BTD) i Agaty Kowalskiej z działu promocji teatru.

Bałtycki Teatr Dramatyczny im. Juliusza Słowackiego w Koszalinie powstał w listopadzie 1953 roku, a już w styczniu 1954 roku na scenie wynajmowanej od Wojewódzkiego Domu Kultury wystawił „Śluby panieńskie" Aleksandra Fredry. W roku 1958 uzyskał własną siedzibę, a pierwszą zagraną w niej premierą był „Fantazy" Juliusza Słowackiego (odtąd teatr nosi imię poety).

Z premierami nierozłącznie kojarzą się afisze i plakaty teatralne. Obie formy zapowiedzi wydarzenia mają przede wszystkim funkcję informacyjną, przy czym plakat spełnia ją subtelniej, bo wykorzystuje nie tylko tekst. Projektowanie plakatu do premiery teatralnej poprzedza lektura utworu, rozmowy z realizatorami o założeniach inscenizacyjnych. Plakat staje się wyrazem stosunku plastyka do myśli autora i reżysera, swoistym komentarzem.

Pierwsze formy zapowiedzi przedstawień stosowano już w starożytności. Grecy używali pobielonych desek albo murów do ogłaszania spektakli. Rzymianie dzielili mur na panele, czarnym lub czerwonym kolorem rysunku wskazywali na charakter widowiska. W XVI w. w Hiszpanii Augustin de Rojas zaczął rysować ręcznie anonse przedstawień na białych kartkach o formacie 90 cm x 28 cm. Od roku 1737 do początków XIX w. w Europie przyciągano publiczność, rysując na zwykłych deskach charakterystyczne sceny z przedstawienia. Później, wraz z doskonaleniem technik graficznych i drukarskich (litografii, chromolitografii) artystyczny, kolorowy plakat pojawił się w Anglii, Szwajcarii, Niemczech oraz we Francji, gdzie mistrzem w tej dziedzinie był Henri de Toulouse-Lautrec.

W Polsce pierwszy znany plakat teatralny wydrukowano z okazji otwarcia na nowo przebudowanego Teatru Wielkiego w Warszawie (1891). Przedstawiał on kompozycję portretów aktorskich autorstwa Ludwika Nawojewskiego. Jednak za pierwszy nowoczesny artystyczny plakat teatralny uznaje się zapowiedź odczytu Stanisława Przybyszewskiego, połączonego z przedstawieniem „Wnętrza" Maurice'a Maeterlincka w Teatrze Miejskim w Krakowie, zaprojektowaną przez Stanisława Wyspiańskiego (1898). Mimo rozwoju grafiki użytkowej i reklamy, do połowy XX w. plakaty teatralne drukowano sporadycznie. Rozwój plakatu teatralnego nastąpił wraz z rozkwitem tzw. „polskiej szkoły plakatu", która odnosiła sukcesy dzięki możliwości swobodnej interpretacji dramatu i wprowadzeniu do języka plakatu skrótu myślowego, symbolu i metafory. Szczytowy okres rozwoju polskiego plakatu teatralnego przypada na lata 60. i 70. XX wieku, kiedy tworzyli wybitni artyści plastycy, dziś uważani za klasyków: Henryk Tomaszewski, Jan Lenica, Jan Młodożeniec, Waldemar Świerzy, Franciszek Starowieyski.

Pierwsze drukowane zapowiedzi spektakli Bałtyckiego Teatru Dramatycznego były w większość prostymi afiszami. Część z nich zachowała się w teatralnym archiwum i w zasobach Archiwum Państwowego w Koszalinie. Drukowane były na złej jakości papierze, szybko żółkły i niszczały. Jednak z czasem zaczęły pojawiać zapowiedzi bardziej złożone. Wśród autorów pojawiali się wspomniani mistrzowie.

Choć trudno w to uwierzyć, prezentowany na wystawie w Galerii MPS wybór plakatów teatralnych BTD jest pierwszą tego typu ekspozycją. Mimo że nowe techniki, multimedia i Internet wypierają w ostatnich latach artystyczną formę reklamy teatralnej, Bałtycki Teatr Dramatyczny przyjął w bieżącym sezonie założenie świadomego powrotu do idei plakatu teatralnego jako wypowiedzi autorskiej.

Victor
MEBLE
KOSZALIN

75-135 Koszalin
ul. Szczecińska 18

570-73-07-07

Kołobrzeg w tańcu się nie zatrzymuje

Bilety na wydarzenie rozchodzą się jak ciepłe bułeczki. Wielka Gala Fandance – Życie z Pasją już 19 marca w Regionalnym Centrum Kultury w Kołobrzegu. Na scenie wystąpi 150 osób, które swoją pasją i miłością do tańca wypełnią całą przestrzeń tego miejsca.

Kołobrzeżanie lubią tańczyć, lubią również się rozwijać i zdobywać kolejne stopnie wtajemniczenia. Gala, która przed nami, to przede wszystkim pokaz umiejętności zdobytych w Fandance Studio Tańca Kacpra Gajkowskiego.

Widzowie będą mogli podziwiać tancerzy w tańcach towarzyskich, jak salsa, czy bachata.

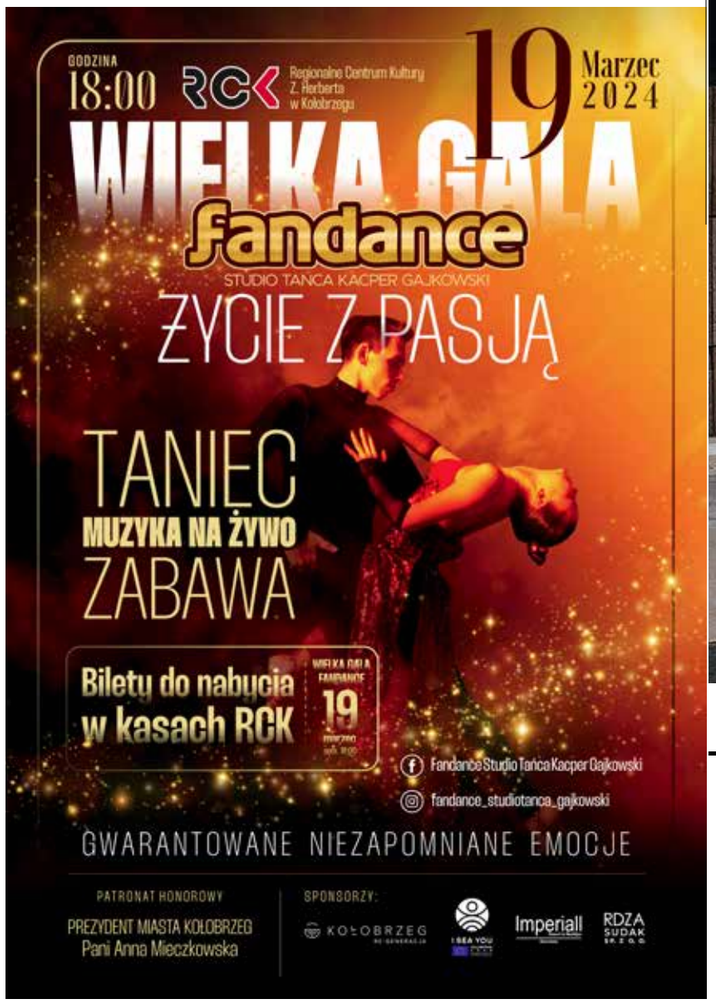
Najmłodsi uczestnicy gali będą mieć około 3 lat, najstarszy tancerz-amator 75!

To nie wszystko: tancerzom towarzyszyć będzie wspaniała oprawa muzyczna. Na skrzypcach zagrają Sandra Cygan oraz Aleksander Sasza Karausz. Zaśpiewa Magdalena Rzemek-Urbanowicz – znakomita wokalistka, laureatka telewizyjnej „Szansy na Sukces".

Kacper Gajkowski, organizator wydarzenia, tancerz i instruktor mówi: - Moi podopieczni zdecydowanie mają bakcyla do wspólnych tanecznych treningów. Teraz pora zaprezentować się na scenie, przed swoimi bliskimi i widzami. Do studia uczęszczają najróżniejsze osoby. Nasze zajęcia są dla nich formą rozrywki, spotkania się z bratnimi duszami, chwilą dla siebie, sportem, ale wspólnym mianownikiem jest zdecydowanie pasja do tańca. Do studia na lekcje przyjeżdżają chętni z całej okolicy, nawet z oddalonych o kilkadziesiąt kilometrów miejscowości. Dlaczego? Z pewnością dla jakości zajęć i świetnej, naturalnej atmosfery. Tworzymy zgraną taneczną rodzinę, wspólnie się dopingujemy.

Mogę zapewnić, że sala RCK-u pełna będzie zabawy i humoru, kolorowa od barwnych strojów naszych podopiecznych i muzyki, która jeszcze długo będzie wybrzmiewać w uszach.

Kacper Gajkowski to utalentowany trener tańca latino i standard. Dwa lata temu zakończył swoje zawodowe zmagania ze sportem i skoncentrował się na prowadzeniu własnego studia tańca. Trenuje tancerzy w każdym wieku i na każdym poziomie zaawansowania. Na jego warsztaty przyjeżdżają tancerze- amatorzy z całej Polski, a zajęcia indywidualnej nauki, pierwszego tańca, tańca użytkowego, czy kursów dla par cieszą się ogromną popularnością.



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**

Darłowo bije rekordy w pomocy charytatywnej

Autor: Adam Różanski | **Fotografia:** KLarty / Biuro Promocji Miasta Darłowo

Prawie 400 tysięcy złotych uzyskano z dwóch balów charytatywnych, które w karnawale odbyły się w Darłowie i pobliskim Bobolinie. Oba bale na rzecz darłowskich jednostek - Domu Hospicyjno-Opiekuńczego CARITAS im. Biskupa Czesława Domina i Dziennego Ośrodka Rehabilitacyjno-Opiekuńczego - stanowią dowód na wyjątkową hojność i zaangażowanie społeczności lokalnej.

Na czele organizacji balu DORT stoją niezastąpione: Marzena Górzyńska, Bożena Chruszcz i Wiesława Masłowska. Chapeau bas!

Wspólny cel - pomagać.

Obraz Mariusza Chruściela został wylicytowany za imponujące 6 000 zł.

Wśród różnorodnych przedmiotów, które można było licytować, znalazł się na przykład elektroniczny zamek do apartamentów marki KeyLock od firmy Kut-Met.

3 lutego na terenie kompleksu Bursztyn Medical Spa & Wellness w Bobolinie już po raz 25. zorganizowano Bal Charytatywny na rzecz Dziennego Ośrodka Rehabilitacyjno-Terapeutycznego w Darłowie (DORT). Wydarzenie obchodzące swoją srebrną rocznicę tradycyjnie zgromadziło liczną grupę gości gotowych wspierać codzienne funkcjonowanie ośrodka. Dzięki hojności darczyńców zebrano aż 141 000 zł.

Tydzień później (10 lutego br.) w Hotelu „Amber Port" w Darłówku odbył się 18. Bal Fundacji Charytatywnej „Morze Miłości", mający na celu wsparcie hospicjum Caritas im. Biskupa Czesława Domina w Darłowie. Wśród gości honorowych nie zabrakło biskupa diecezjalnego Zbigniewa Zielińskiego, biskupa seniora Edwarda Dajczaka i prowincjała Gdańskiej Prowincji Franciszkanów ojca Wojciecha Kuliga. Celem tegorocznego balu było wyposażenie gabinetu zabiegowego oraz pokoju wypoczynkowego dla rodzin pacjentów.

Przyciągające uwagę cennymi przedmiotami aukcje, w tym między innymi tygodniowy rejs największym statkiem pasażerskim na świecie, pozwoliły zgromadzić rekordowy dochód 226 892 zł!

Dwa bale charytatywne, łączące przyjemność dobrej zabawy z troską o potrzebujących, potwierdziły, że Darłowo i jego mieszkańcy wyznaczają wysokie standardy w dziedzinie pomocy charytatywnej. Dzięki stałym bywalcom i nowym sympatykom, zarówno hospicjum Caritas, jak i Dzienny Ośrodek Rehabilitacyjno-Terapeutyczny mogą liczyć na wsparcie, które bezpośrednio przekłada się na poprawę jakości życia ich podopiecznych.

Darłowo raz jeszcze udowodniło, że solidarność i wspólne działanie mogą czynić cuda!

Arkadiusz Klimowicz - burmistrz Darłowa z małżonką Joanną Klimowicz - prezes Fundacji Charytatywnej „Morze Miłości".

Wycieczka statkiem pasażerskim po Karaibach, ufundowana przez państwa Klinów, została wylicytowana za kwotę 34 000 zł.

Obraz Joanny Boreckiej-Hajduk, artystki pochodzącej z Darłowa, został wylicytowany za kwotę 3000 zł.

Od lewej: Przewodniczący Rady Fundacji „Morze Miłości" o. Damian Basarab, wiceprezes ks. Krzysztof Sendecki, biskup senior Edward Dajczak, prezes fundacji „Morze Miłości" Joanna Klimowicz, Minister Prowincjonalny o. Wojciech Kulig OFM Conv, bp koszalińsko-kołobrzeski Zbigniew Zieliński, wiceprezes fundacji Danuta Woźniak i Czesław Woźniak - Przewodniczący Rady Miejskiej w Darłowie.

Nagrody dla najlepszych. W Kołobrzegu rozdano Koniki i Perły Powiatu

W sobotę 3 lutego w Kołobrzegu odbyła się uroczysta gala wręczenia Koników Kołobrzeskich oraz Pereł Powiatu, organizowana przez Gminę Miasto Kołobrzeg i Starostwo Powiatowe w Kołobrzegu.

Nagroda Konika Kołobrzeskiego ma na celu wyróżnienie osób i instytucji szczególne zasłużonych dla miasta. Z kolei Perła Powiatu wpisuje się w popularyzowanie pozytywnego wizerunku powiatu kołobrzeskiego przez osoby, organizacje czy instytucje.

Koniki Kołobrzeskie wręczano po raz 22. Pierwsza statuetka, przyznana przez kapitułę dziennikarską, trafiła do Kołobrzeskiego Klubu Morsów za działalność promującą miasto Kołobrzeg, propagującą zdrowy tryb życia, a także liczne akcje charytatywne, w których co roku biorą udział członkowie stowarzyszenia. Drugiego konika prezydent Anna Mieczkowska przekazała w ręce Krzysztofa Bartyzela, twórcy największego wydarzenia muzycznego w naszym mieście – Sunrise Festival, który w tym roku odbędzie się po raz 20.

Perły Powiatu, czyli nagrody starosty kołobrzeskiego otrzymali: w kategorii społecznej - Rotary Club Kołobrzeg, za działalność charytatywną. Organizacja ta funkcjonuje w Kołobrzegu od 2003 roku, a jej członkowie od lat przeprowadzają projekty na rzecz osób i instytucji potrzebujących wsparcia w powiecie kołobrzeskim. Druga statuetka, wręczona przez wicestarostę Jacka Kusia, powędrowała do instruktorki z Ogniska Pracy Pozaszkolnej w Kołobrzegu, kierowniczki i choreografki zespołu Mafama - Martyny Małetko.

Szczególne podziękowania od wojewody Adama Rudawskiego, prezydenta Kołobrzegu i starosty kołobrzeskiego zostały skierowane w stronę ratowników SAR - Pawła Depty, Jacka Rzeszotarskiego oraz Macieja Deręgowskiego, którzy kilkanaście godzin wcześniej uratowali psa zagubionego na wysepce na rzece Bug. oddalonej od Kołobrzegu o 700 km. Zgromadzona publiczność zgotowała im owacje na stojąco.

Imprezę poprowadził dziennikarz i prezenter telewizyjny Tomasz Kammel, a całość uświetnił występ Sylwii Grzeszczak.

Charytatywny Bal Prezydencki z rekordową kwotą

Po raz 11. odbył się charytatywny Bal Prezydencki, którego nadrzędnym celem jest zebranie środków na pomoc potrzebującym. Podczas wydarzenia przeprowadzono liczne aukcje przekazanych przez darczyńców przedmiotów. Dzięki zbiórkom udało się zebrać kwotę ponad 216 tysięcy złotych.

Zebrana kwota została przeznaczona na wsparcie: Hospicjum im. Św. Maksymiliana Kolbego w Koszalinie, podopiecznych Fundacji „Zdążyć z Miłością" oraz trójki potrzebujących wsparcia dzieci: 9-letniego Kuby Dudkiewicza, 9-letniego Artura Płockiego i 8-letniej Danusi Nowińskiej.

20 lutego br. w galerii amfiteatru uroczyście podsumowano bal. Prezydent Piotr Jedliński wraz z małżonką Anną serdecznie podziękowali wszystkim obecnym za ich hojność i wielkie serca. Niezwykle ważnym aspektem wydarzenia był fakt, że bal został w całości sfinansowany ze środków własnych uczestników, co dowodzi ogromnego zaangażowania społecznego i solidarności.

Udział w balu, który odbył się mieleńskim Hotelu Unitral, wzięło udział ponad 100 par. Dla przypomnienia, rok temu podczas charytatywnego balu pary prezydenckiej zebrano 170 tys. zł.

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

mazda.pl

CRAFTED IN JAPAN

mazda

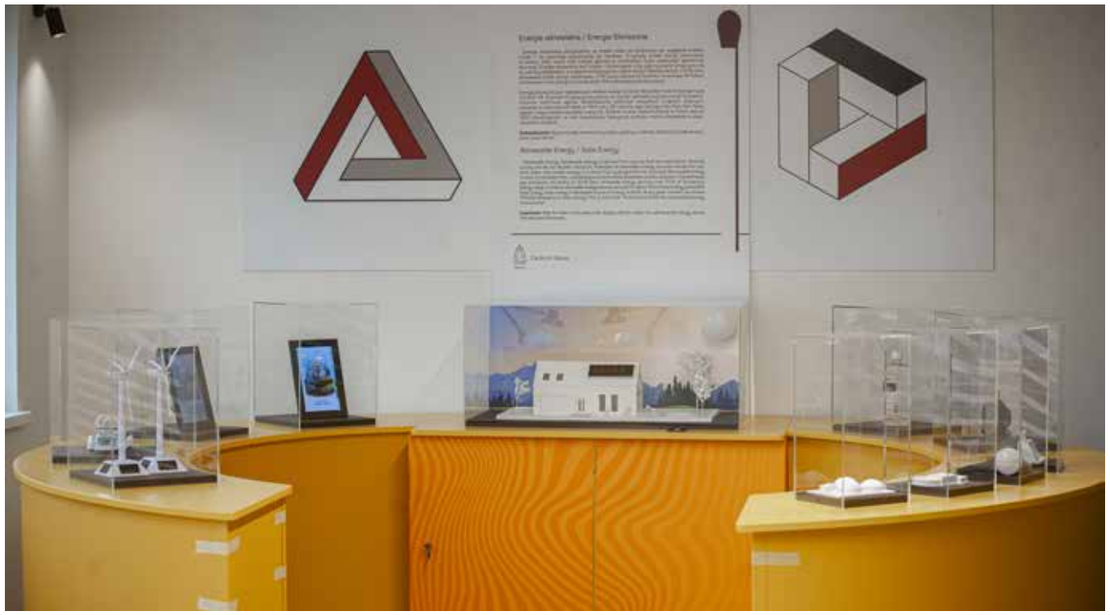
W Sianowie będzie ogień!

Autor: Joanna Lewkowicz | **Fotografie:** Jan Potentas, Radek Koleśnik

Niegdyś Sianów, jak kraj długi i szeroki, słynął z przemysłu zapałczanego. Historia fabryki zapałek nadal tli się w sercach wielu jego mieszkańców. Wkrótce znów rozbłyśnie! Ogień będzie tematem przewodnim Centrum Nauki w Sianowie, które otwarte zostanie już 14 marca br.

„Sukces nigdy nie jest efektem słomianego zapału, tu trzeba przejść przez prawdziwy ogień" – pisał James Madison, amerykański prawnik i polityk, czwarty prezydent USA. Tego ognia nie brakuje samorządowcom z Sianowa. Będzie się można o tym przekonać już 14 marca podczas uroczystego otwarcia nowej gminnej inwestycji – Centrum Nauki w Sianowie. Obiekt powstał przy ulicy Armii Polskiej. - Stworzył coś, co możemy nazwać „trójkątem kulturalno -naukowym". Wokół modernizowanego właśnie Placu pod Lipami działa już Kino Zorza wraz z galerią oraz Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna – wskazuje Aleksandra Kowalczyk, dyrektor Sianowskiego Centrum Wiedzy. - Wszystkie te instytucje, działające pod egidą Sianowskiego Centrum Wiedzy, będą ze sobą ściśle współpracować. Cykl spotkań z naukowcami, projekcje filmów przyrodniczych i naukowych, wykłady osób, które badają różne dziedziny naszego życia – inicjatywy każdego z wymienionych miejsc będą się uzupełniać. I tak na przykład jeśli ktoś, po wizycie w Centrum Nauki, będzie chciał zgłębiać swoją wiedzę, w bibliotece otrzyma dostęp do bezpłatnej platformy książek, popularno-naukowych IBUK Libra – podpowiada szefowa Centrum Wiedzy.

Tym samym Sianów rozszerza dotychczasową działalność kulturalną o promocję szeroko rozumianej nauki. A robi to, nawiązując do swej historii. Wręcz do symbolu Sianowa. 1 października 1845 roku August Kolbe założył

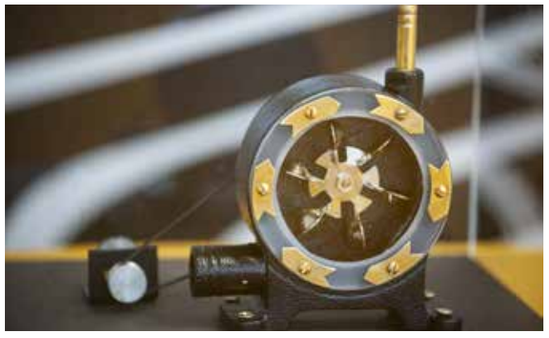


niewielką wytwórnię zapałek. Dzieje tego zakładu przemysłowego są fascynujące. W latach swej świetności fabryka dawała pracę 650 osobom, a produkowane przez nią zapałki pokrywały 40 proc. zapotrzebowania Polski. Sianowskie „Zapałki" były też idealnie działającym barometrem europejskiej gospodarki. Tu widoczny był światowy kryzys, tu widać było, jak nowoczesność zabija przestarzałe technologie.

- Zamiast stawiać jej pomniki, upamiętnimy fabrykę zapałek w wyjątkowy sposób. Ogień, temperatura, proces spalania i towarzyszące mu zjawiska – to myśl przewodnia Centrum Nauki w Sianowie. Ale nie jedyny temat, do którego zgłębiania zapraszamy wszystkich pasjonatów wiedzy – zapowiada Aleksandra Kowalczyk. - Wśród 26 eksponatów, które będziemy prezentować, są też obiekty związane z odnawialnymi źródłami energii, ze światłem, iluzjami wzrokowymi. Docelowo planujemy nawiązać współpracę z innymi centrami nauki w Polsce, by móc się wymieniać wystawami. To zagwarantuje odwiedzającym nowe doświadczenia.

W dni powszednie, w godzinach porannych i południowych, Centrum Nauki w Sianowie przyjmować będzie grupy zorganizowane. Do eksperymentowania i doświadczania zapraszać będzie przeszkolony animator. W sali edukacyjnej odbywać się będą warsztaty i zajęcia, a w małej sali kinowej pokazy filmowe. Popołudniami i w weekendy obiekt będzie dostępny dla osób indywidualnych. Co najważniejsze, przez pierwszy okres funkcjonowania, wstęp do Centrum Nauki będzie bezpłatny.

Do jakich grup wiekowych kierowana jest oferta? - Zapraszamy dzieci i młodzież od siódmego roku życia. Górnej granicy wieku nie ma, bowiem część atrakcji, jak choćby odpowiedź na pytanie, jak powstaje tornado czy na czym polega proces spalania, z pewnością zainteresuje również żądnych wiedzy dorosłych – uśmiecha się Aleksandra Kowalczyk. - Chcemy, by każdy mógł poczuć się jak badacz i odkrywca tajemnic natury, samodzielnie przeprowadzał doświadczenia i świetnie się przy tym bawił!



Gmina przyszłości – to nie tylko hasło. To filozofia naszej pracy

Rozmowa z Maciejem Berlickim, burmistrzem gminy i miasta Sianów

- W Sianowie zmiany nie tylko widać, ale i słychać. Droga S6 umożliwiła wyprowadzenie z miasta znacznej części ruchu, głównie pojazdów ciężarowych. Jest ciszej, spokojniej, ale przewrotnie można powiedzieć – szkoda, że kierowcy nie zobaczą inwestycji przy ulicy Armii Polskiej...

- To ogromna zmiana na lepsze. Mieszkańcy od kilkudziesięciu lat czekali na obwodnicę. Ogromne problemy z budową drogi S6, również przerwanie prac, doprowadziły ostatecznie do tego, że Sianów może pochwalić się obwodnicą z prawdziwego zdarzenia. Przerwanie robót dotyczyło odcinka między Gorzebądzem a Skwierzynką i wtedy pojawiła się możliwość, której zaniechano kilka lat wcześniej. Z gronem sianowskich samorządowców zaczęliśmy walczyć o przywrócenie budowy węzła w Gorzebądzu. Po wielu miesiącach udało nam się przekonać inwestorów do naszych racji. Dzięki temu dziś ruch w mieście jest mniejszy, a my możemy myśleć o zmianach sianowskiej starówki.

- Już je widać. Jedną ze zmian jest nowy budynek w sąsiedztwie ratusza. Centrum Nauki już wkrótce będzie zapraszać młodych, młodszych i najmłodszych.

- Mam nadzieję, że również dorosłych, bo na-

uka może ciekawić i fascynować każdego! Chcemy zaprosić do eksperymentowania, doświadczania, uczenia się, a jednocześnie przypomnieć, z czego Sianów słynął przez wiele lat. Będziemy uczyć w nowoczesnej formule, z wykorzystaniem różnego rodzaju eksponatów, a motywem przewodnim będzie ogień, nawiązujący do sianowskiej fabryki zapałek. Obiekt ten jest wyjątkowy w skali Pomorza Środkowego. Mam nadzieję, że będzie się cieszył dużą popularnością nie tylko wśród mieszkańców naszej gminy, uczniów szkół z regionu, ale i turystów, którzy będą spędzać wakacje nad morzem.

- Budowie Centrum Nauki towarzyszy modernizacja Placu pod Lipami. Jakie jest przeznaczenie nowego obiektu, który stanął w sąsiedztwie kina?
- Przebudowa Placu pod Lipami pozwoli nam stworzyć ciekawą przestrzeń, w której będzie dużo zieleni. Uzupełnią ją nowoczesne ławki i wyjątkowe oświetlenie. W wielu miastach na Pomorzu nie ma takich miejsc. Duże place są charakterystyczne dla Wielkopolski. Chcieliśmy mieć w Sianowie przestrzeń, w której odbywać się będą różnego rodzaju wydarzenia, która będzie również gościnna dla sprzedawców, rolników. Nowy budynek będzie właśnie obiektem handlowym. Myślę, że pojawi się tu również oferta gastronomiczna i Plac pod Lipami będzie nowym, atrakcyjnym miejscem dla mieszkańców i naszych gości.

- Przenieśmy się na chwilę na drugi koniec miasta. Tam trwają pracę nad inwestycją, której jeszcze nie widać. Przy drodze ekspresowej S6 powstanie Sianowski Obszar Gospodarczy. Na jakim etapie jest ten projekt?
- Uchwaliliśmy nowy plan zagospodarowania przestrzennego dla obszaru o powierzchni około 70 hektarów. Przewiduje on różne działania komercyjne - od logistyki, przez produkcję, po usługi. Działki są w dyspozycji Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa i trwają niezbędnie procedury. W tym czasie pozyskaliśmy środki na uzbrojenie części terenu. Doprowadzona została woda, działki są skanalizowane, więc można powiedzieć, że podstawa dla inwestora już jest. Podzieliliśmy teren na działki, wyznaczyliśmy drogi, uzyskaliśmy też zgodę od KOWR-u, by przyspieszyć procedury na wycenę nieruchomości.

- Przedsiębiorcy są zainteresowani?
- Tak. Tym bardziej, że otrzymaliśmy potężne środki na rozwój terenów inwestycyjnych. To aż 48 milionów złotych. Tworzymy teraz dokumentację, na podstawie której będziemy ogłaszać przetarg na zaprojektowanie i wybudowanie dalszych sieci i dróg wewnętrznych. Z jednej strony więc dalej widać w tym miejscu pole, z drugiej prace trwają i w ciągu roku, dwóch będziemy mogli cieszyć się z rozwoju różnych inwestycji.

- Pomysł na Sianowski Obszar Gospodarczy mógł być realizowany dzięki inwestycji w drogę S6.
- Dokładnie. Od lat konsekwentnie realizujemy strategię wykorzystywania różnych możliwości i źródeł finansowania, by rozwijać gminę. To nasza filozofia. Zamiast narzekać na to, jak bardzo jest trudno, szukamy rozwiązań i nowych możliwości. Staramy się aplikować po każde środki zewnętrzne, krajowe i unijne. I z pełną odpowiedzialnością mogę powiedzieć, że jesteśmy w tym bardzo skuteczni.

- W czym tkwi sekret?
- We współpracy. W wielu samorządach, podobnie jak w polityce krajowej, dominuje awantura i kłótnia. Sianów to zgodna współpraca. Samorząd tworzą różni ludzie, którzy mają różne poglądy polityczne czy światopogląd. Wszyscy są jednak zgodni, że ich celem jest realizacja zadań na rzecz społeczności lokalnej. I to robimy. Dyskutujemy, przekonujemy się do swoich racji i pomysłów, ale zawsze jest to współpraca.

- Jedną z waszych flagowych inicjatyw ostatnich lat była budowa osiedla w ramach projektu nazywanego kiedyś Mieszkanie Plus. Dziś to program Mieszkanie dla rozwoju. Są jeszcze wolne lokale?
- Można składać wnioski na mieszkanie w ostatnim, siódmym budynku. Lokale są atrakcyjne. Mają mniejszą powierzchnię, zatem opłaty są niższe. Projekt budowy osiedla wpisał się w hasło: Sianów - gmina przyszłości. Jest on alternatywą dla osób, które nie mają zdolności kredytowej. Najemca spłaca mieszkanie w czynszu, po 30 latach będzie mógł je wykupić za 1 proc. wartości, ale ryzyko tego kredytu gmina wzięła na siebie. Wiem, że nowe osiedle nie zaspokoi w całości zapotrzebowania mieszkańców gminy na mieszkania. Ale to ważny krok. Chcieliśmy też, o co walczy wiele samorządów, zwiększać liczbę mieszkańców. I tak też się stało. W połowie lokali zamieszkały osoby, które sprowadziły się do nas z różnych miejsc, nie tylko z terenu ościennych gmin.

- Skoro wspomniał pan o hasłach, przypomnę to, które wybrzmiewało ostatnio często – Zabujaj się w Łazach. I jak z tą miłością po pierwszym roku waszego związku z nadmorską miejscowością?

- Trwa i będzie coraz silniejsza! (śmiech). Jeśli po kolei wymienimy nasze inwestycje w Łazach, część z nich nie będzie sprawiała wrażenia bardzo atrakcyjnych z punktu widzenia turysty, jak choćby energooszczędne oświetlenie. Ale tak naprawdę to niezbędne działania, dotąd zapominane. Na pewno Łazy stały się bezpieczniejsze. Ratownicy zostali wyposażeni w nowoczesny sprzęt, na przykład łódź ze skuterem wodnym. Dzięki temu ich praca będzie efektywniejsza, ale i sami będą bezpieczniejsi. Ważna jest też świetna współpraca z policją, dzięki której uruchomiony został mobilny posterunek.
Oprócz bezpieczeństwa staraliśmy się zapewnić turystom coś, na co – oprócz plaży, wody i słońca – liczą. Były to wydarzenia kulturalne, między innymi występy teatrów ulicznych, koncert artystów Filharmonii Koszalińskiej czy też koncert Grzegorza Hyżego. Jeśli dodamy do tego atrakcje sportowe, jak turniej piłki ręcznej czy ringo na plaży, widać, że Łazy stają się coraz bardziej atrakcyjne.

- Po sezonie zapraszacie na morsowanie. To raczej kameralne imprezy.
- Tak. Nie jest to konkurencja dla Kołobrzegu czy Mielna. Nasze imprezy pokazują, jaka jest polityka dotycząca miejscowości Łazy. Jest ciekawie, atrakcyjnie, ale też spokojnie. Z pewnością nie jest krzykliwie.

- A planowane działania inwestycyjne w Łazach?
- Ponad 4 miliony złotych przeznaczone zostaną na remonty dróg i zmianę organizacji ruchu. Rozpoczynamy też działania związane z przebudową i uruchomieniem ujęcia wody w Kleszczach oraz budową wodociągu między Kleszczami a Łazami. Wartość tej inwestycji to około 5,5 miliona złotych. W ciągu 2-3 lat wydamy w Łazach więcej, niż gmina Mielno przez ostatnich dziesięć. A to dopiero początek realizacji naszych zobowiązań z programu Łazy 2022-2026. Łazy są dla nas ważne, ale żadna z inwestycji nie będzie realizowana kosztem innych sołectw czy Sianowa. Finanse gminy są bezpieczne i pozwalają nam bardzo optymistycznie patrzeć w przyszłość.

- Wymienił pan wiele imprez kulturalnych w Łazach. W samym Sianowie również z nich nie rezygnujecie.
- W małych samorządach kultura schodzi często na dalszych plan, a ja nie wyobrażam sobie, by nie realizować zadań kulturalnych. Od tych w skali mikro, jak promocja czytelnictwa, po imprezy masowe, jak Folk Film Festiwal czy Dni Ziemi Sianowskiej. Tu ponownie ważna jest współpraca w ramach samorządu. Dzięki niej możemy realizować ciekawe i nietypowe projekty. Dzielimy się odpowiedzialnością. Nie jestem burmistrzem, który każdą decyzję musi podjąć sam. Jestem otoczony wieloma mądrymi ludźmi, którzy potrafią analizować, podpowiedzieć, a często przekonać do swoich racji tak upartą osobę jak ja. Mamy do siebie zaufanie. W gminie nie brakuje osób, które chętnie angażują się w projekty kulturalne, choć na co dzień zawodowo zajmują się czymś innym. Dzięki ich pracy i oddaniu realizujemy tak popularne inicjatywy, jak koncert Agnieszki Chylińskiej podczas święta Sianowa czy Pawła Domagały podczas gali Rybogryfów. Co ciekawe, również te duże wydarzenia są powszechne i dostępne bezpłatnie dla każdego. I zawsze serdecznie zapraszamy do Sianowa. Teraz również do nowej atrakcji – naszego Centrum Nauki!

Solaris ★★★★
CENTRUM WYPOCZYNKOWO KONFERENCYJNE

WESELE NAD MORZEM W ŁAZACH

Zapewniamy niepowtarzalną atmosferę i profesjonalną obsługę.
» Nowoczesna, klimatyzowana sala weselna
» Bogate i wykwintne menu
» Apartament dla Młodej Pary
» Noclegi dla Gości weselnych
Idealne miejsce na organizację przyjęć weselnych.

Obiekt na wyłączność.

rezerwacje: 665 911 264 | recepcja@solaris.turystyka.pl | www.solaris.turystyka.pl
Centrum Wypoczynkowo - Konferencyjne Solaris, ul. Słoneczna 16, 76-002 Łazy

prestiż
MAGAZYN KOSZALIŃSKI

SPECJALNY BLOK TEMATYCZNY

Prestiżowy Ślub

strony 34-43

Dominika i Marcin

Ślub to emocje i efekt „wow”

Autor: Anna Zawiślak

Modna jest biel i elegancki luksus, kwiaty w jednej tonacji i atrakcje dla gości, ale tak naprawdę udana ceremonia zaślubin i przyjęcie weselne to takie, na którym czujemy się dobrze, naturalnie, współgra ono z naszymi osobowościami, ale i delikatnie zaskakuje.

Ślub to wyjątkowa ceremonia. Często raz w życiu i do tego największa, jaką przychodzi nam zorganizować. Na samą myśl o tym, jak wielu decyzji wymaga, jeży się włos na głowie, choć wcale nie musi. Paulina Leszczyńska, właścicielka agencji „Wymarzone Wesele”, w swoim biurze gościła setki przyszłych młodych par, kandydatów na mężów i żony, którzy stawali przed pytaniem: Jak chcemy, aby wyglądał nasz ślub? To pytanie, na które jest tak wiele odpowiedzi.

Pani Paulina nie zaprzecza, że decyzje bywają trudne: - „Wymarzone wesele” to miejsce, do którego przychodzą Młodzi po pomoc w organizacji weselnego przyjęcia. Czasem z gotowym pomysłem, ale często to u nas szukają czegoś z efektem „wow”. A my uwielbiamy wyzwania i nieoczywiste rozwiązania. Mnie cieszy to, że coraz więcej par korzysta z naszej usługi specjalnej, czyli koordynacji weselnej. Wiąże się to z tym, że od zupełnego początku, po koniec weselnej zabawy, a nawet dalej, bo i po - odwiezienie bezpieczne gości do domu czy hotelu, organizujemy i planujemy w całości weselne przedsięwzięcie. Każdy etap, każdy detal jest przez nas dopracowany, co w efekcie zwalnia Młodych i ich najbliższych z trosk organizacyjnych, dając im swobodną przestrzeń do przeżywania w pełni pięknych emocji tego absolutnie wyjątkowego dnia.

Koordynacja to bardzo szczegółowy, pełen detali plan przebiegu ceremonii, który na każdym etapie jest dopilnowany przez specjalistów z „Wymarzonego Wesela”. Pani Paulina mówi: - Najczęściej osobiście umawiam, sprawdzam oraz nadzoruję realizację najmniejszego choćby fragmentu ustalonego wcześniej scenariusza, który jest wynikiem wielotygodniowej pracy pełnej przygotowań. Często widzę zdziwienie na twarzach Młodych czy ich rodziców, na jak wiele pytań musimy sobie odpowiedzieć i jak wiele rzeczy doprecyzować. Wówczas wtedy właśnie orientują się, jak wiele zadań „ściągamy” im z głowy. Koordynowane przyjęcia nie tylko wybierają zabiegane pary młode, ale także perfekcjoniści, którzy lubią mieć dopięte wszystko na ostatni guzik.

Jednak warto mieć na uwadze, że z „Wymarzonym weselem” można współpracować na każdym etapie i w ograniczonych zakresach, wszystko zależy od tego, na co chcemy położyć szczególny nacisk. O nieograniczonych możliwościach Pani Paulina mówi tak: - Wiele par w ostatnich latach decyduje się na małe lub średnie (czyli takie do 80 osób) przyjęcia, nie znaczy to jednak, że chcą rezygnować z atrakcji dla siebie i swoich gości, wprost przeciwnie, pomysły zdają się nie mieść końca. W tym sezonie ślubnym mamy zarezerwowany helikopter dla jednej z par, która przyleci nim na swoje ślubne przyjęcie. Na innym z kolei zaplanowane są pokazy szczudlarzy czy podziękowania dla rodziców pisane piaskiem w rękach Galistyny, zwyciężczyni popularnego programu „Mam Talent”.

Paulina Leszczyńska podkreśla to, że przez lata udało się jej wypracować znakomite kontakty i współpracę z fotografami, muzykami, DJ-ami, barmanami, wodzirejami, ale także znaleźć i w pełni wydobyć możliwości z ciekawych sal i wnętrz, perełek naszej okolicy. Przy tym mówi: - Nasi klienci zawsze mają wybór, nie proponuję jednego rozwiązania, ale przedstawiam możliwości, np. różni w stylach pracy fotografowie czy muzycy. Ten szeroki zakres możliwości daje wiele kompilacji, czyniąc każde przyjęcie wyjątkowym, niepowtarzalnym, niepodobnym do drugiego. Dla mnie jakość ma priorytet i tylko takie usługi mam w swojej ofercie.

„Wymarzone wesele” to także wypożyczalnia sprzętu na specjalne okazje. Stoły, krzesła, świeczniki, podtalerze, naczynia, stojaki wszelkiego zastosowania i masa innego - drobnego lub całkiem nietypowego sprzętu. Asortyment rośnie, bo z każdym nowym weselem do wypożyczalni trafiają kolejne akcesoria. Kto z nich korzysta? Nie tylko weselnicy, ale wszyscy ci, którzy na własną rękę organizują różne przyjęcia czy spotkania okolicznościowe. Coraz częściej decydujemy się na imprezy w nietypowych lokalizacjach, a nie ma potrzeby inwestować w jednorazowe użycie przydatnych gadżetów czy sprzętu. Z wypożyczalni korzystają przedsiębiorstwa i osoby prywatne, na mniejsze lub większe okazje. Warto przejrzeć zasoby wypożyczalni, planując przyjęcie, zaoszczędzi to zbędnego kombinowania, a i kosztów jednorazowych wydatków.

Wymarzone Wesele
wedding planners

Nasi konsultanci spełnią Wasze marzenia!
Zapraszamy do kontaktu lub na niezobowiązujące spotkanie.

Wypożyczalnia Dekoracji „Wymarzone Wesele”
Biuro - Koszalin, ul. Piłsudskiego 90
email: biuro@wymarzonewesela.pl
/ Wypożyczalnia Dekoracji Wymarzone Wesele
/ wymarzonewesele
www.wymarzonewesela.pl

Okrągły symbol miłości

Tradycja wręczania sobie obrączek ślubnych sięga aż do starożytnego Egiptu. Przez wieki surowiec, z jakiego były wykonywane, zmieniał się, ale symbolika nie zmieniła się ani trochę. Obrączka, okrągła - bez początku i bez końca - symbolizuje wieczność i perfekcyjną miłość.

W momencie, w którym do produkcji obrączek zaczęto używać złota, zyskały one również aspekt wzajemnego zaufania finansowego, jakim obdarzali się małżonkowie. Obrączki nie były jednak symbolem kierowanym tylko do współmałżonków. Do dziś obrączka ślubna na palcu jest znakiem dla wszystkich innych ludzi, że dana osoba jest już zajęta i nie należy się nią interesować w kontekście relacji miłosnej.

A co w ostatnim czasie zmieniło się w sprawie obrączek? Zapytaliśmy właścicielkę sklepu jubilerskiego „Chaton", Luzię Mańkiewicz: - Faktycznie w ostatnich latach Młodzi zdecydowanie więcej czasu i zainteresowania poświęcają na wybór obrączek. Wiele uwagi zajmuje wybór sali, sukni, muzyki, menu, a to przecież obrączka, jako symbol miłości, zostaje z nami najdłużej. Od pewnego czasu przyszli małżonkowie zaczynają poszukiwania z odpowiednim wyprzedzeniem. Oglądają, przymierzają, chcą wybrać coś na lata i coś, co będzie im się podobać i pasować do ich stylu. Z tego powodu właśnie w dalszym ciągu najchętniej i najczęściej wybierane są klasyczne formy, czyli złota, prosta obrączka, ale nawet taka opcja może mieć wiele oblicz.

Pani Luiza w swoim salonie ma prawie 800 wzorów obrączek, które jeszcze mogą podlegać indywidualnej modyfikacji. Narzeczeni wybierają najczęściej dwie takie same obrączki. Kobiety decydują się czasami na dodatek diamentów, na przykład trzy na obrączce symbolizują wieczność w miłości.

W sklepie jubilerskim „Chaton" grawer na obrączce jest w cenie zakupu i większość par decyduje się na taką opcję. Grawerowane są daty, imiona czy ulubione sentencje.

Właścicielka sklepu mówi także, że po obrączki przychodzą nie tylko Młode Pary: - Z okazji 15., 20., 25. rocznicy ślubu przychodzą do nas osoby, które chcą obdarować się wzajemnie nowymi obrączkami. Wybierają wtedy wzory bardziej do nich pasujące niż te sprzed lat. Bywa i tak, że teraz mogą sobie pozwolić na droższe modele, przede wszystkim takie, jakie im się podobają.

Gotowe obrączki to jedna opcja, można zdecydować się na przetopienie rodzinnego złota, na własne autorskie wzory. Przychodząc odpowiednio wcześnie do salonu jubilerskiego, można stworzyć obrączki skrojone na miarę, perfekcyjnie oddające nasze preferencje i marzenia.

Coraz modniejsze jest także poszukiwanie obrączek z białego złota, które uzyskiwane jest z połączenia stopu złota, niklu z cynkiem oraz srebrem, a następnie pokrywane rodem. Ich główną zaletą jest brak matowienia i czernienia. Innym wyborem może być platyna, na którą zdecydować mogą się miłośnicy luksusowej biżuterii w metalicznym kolorze. Z kolei obrączki tytanowe są odporną na uszkodzenia alternatywą, której cena jest znacznie niższa niż w przypadku platyny, mają wówczas ciemnoszary, matowy kolor.

Do obrączek mamy stosunek szczególny. Są najważniejszą biżuterią, zazwyczaj zakładaną każdego dnia, bardzo osobistą i sentymentalną. Pilnujemy ich i dbamy o niej jak o swoją miłość.

Czy symbole pomagają w codziennym życiu utrzymać żar miłości? Naszym zdaniem zdecydowanie tak. Zakładając je jak talizman, przyciągamy najpiękniejsze chwile wspólnie spędzonego czasu.

18 85 FACTORY RESORT

EVENTY NAD MORZEM

KONFERENCJE / WESELA / PRZYJĘCIA

FACTORY RESORT WELLNESS & SPA
www.factoryresort.pl/eventy / tel. 601 844 035 / konferencje@factoryresort.pl
Kołobrzeg, ul. Jana Kasprowicza 10

Drobne upominki dla gości

Zwyczaj obdarowywania gości weselnych przez parę młodą upominkami jest w Polsce nowością, ale szybko się zakorzenia.

Miniaturowa roślinka

Nalewka własnego wyrobu

Jak inne zapożyczenia kulturowe ze świata anglosaskiego, budzi mieszane odczucia. Jest jednak na tyle sympatycznym pomysłem, że coraz więcej par decyduje się na drobne podarunki.

Są one zazwyczaj jakoś związane z młodymi. Bywają to więc na przykład ręcznie robione landrynki z ich inicjałami. Popularne są specjalnie zamówione, malutkie wonne mydełka z inicjałami albo podziękowaniem wytłoczonym na wierzchu.

Czasami są to tylko niewielkie papierowe bileciki z okolicznościowym tekstem. Bywają one stylizowane na kartki pocztowe, gazetowe ogłoszenia albo... bilety lotnicze. Wyobraźnia podpowiedzieć może dziesiątki rozwiązań.

Inne rozwiązanie to coś z weselnego menu. Mogą to więc być małe flaszeczki z napojem (niekoniecznie alkoholowym), pięknie opakowane pierniczki w kształcie serc albo na przykład woreczki z mieszanką orzechów. Tutaj znów warto włączyć pomysłowość i znaleźć oryginalny pomysł.

Prezencik można wysłać po imprezie, wraz ze słowami wdzięczności za udział w uroczystościach – ślubnej i weselnej. Może nim wówczas stać się płyta z weselnym filmikiem i kompletem zdjęć.

Personalizowane mydełko zapachowe

Świeczki

Modelka: Liwia Cichecka | **Suknie:** Salon Ślubny Farage | **Zdjęcia:** Agnieszka Orsa

Wyjątkowa i niepowtarzalna Sala bankietowo-konferencyjna w samym centrum Koszalina.

Całe piętro w ponad 100-letniej, jedynej takiej kamienicy w Koszalinie. Idealne miejsce na kameralną imprezę okolicznościową dla tych, którzy cenią niepowtarzalny klimat zabytkowych wnętrz, lubią styl vintage i wyszukany wystrój.

Idealne miejsce na przyjęcie weselne dla ok. 40 osób, a także komunię, urodziny, spotkanie biznesowe, szkolenia itp.

Restauracja Buongiorno Koszalin, ul. Zwycięstwa 32
Kontakt tel. 606 62 62 63

Najważniejsze pięć dni po ślubie

Autor: Marek Zagalewski

Mamy w Polsce trzy i pół rodzaju ślubów: cywilne, kościelne, konkordatowe i humanistyczne. Owe „pół” – to te humanistyczne, których nie uznają ani państwo, ani Kościół.

Ślubu cywilnego udziela uprawniony urzędnik: kierownik USC, jego zastępcy oraz wójt, burmistrz i prezydent miasta, którzy z mocy prawa także są kierownikami USC, jeśli nie zrzekli się tej funkcji.

Ślub kościelny nie wywołuje skutków prawnych: dla instytucji państwowych i samorządowych osoby, które „złączył Bóg”, nie są małżonkami, co ma znaczenie nie tylko finansowe, ale dla kolejnych ślubów: kto choćby dzień po kościelnym weźmie z kimś innym cywilny, nie będzie bigamistą.

Ślub konkordatowy - pozwala na niego Konkordat między Stolicą Apostolską i Rzecząpospolitą Polską, umowa zawarta w 1993 r., ratyfikowana w 1998. Umożliwia zawieranie małżeństw przed kapłanem (prawie każdego wyznania) bez konieczności brania ślubu w USC dla osiągnięcia prawnej ważności związku.

W urzędzie załatwiamy formalności jak przy zwykłym ślubie cywilnym – głównie chodzi o stwierdzenie braku przeszkód do zawarcia związku.

Uwaga! Jeśli koszalinianie chcą wziąć ślub kościelny np. w katedrze kołobrzeskiej, zaczynają procedurę w USC w Kołobrzegu, czyli według miejsca uroczystości.

Z wypełnioną w USC jedną stroną zaświadczenia idziemy do księdza, który z kolei bada możność zawarcia małżeństwa według prawa kościelnego i udziela ślubu. Wypełnioną drugą stronę zaświadczenia ksiądz dostarcza urzędowi stanu cywilnego.

I tu ważna granica: duchowny musi to zrobić w ciągu 5 dni roboczych, inaczej ślub będzie tylko kościelny, a więc bez prawnej mocy cywilnej.

Co robić, jeśli ksiądz nie zdąży? Można jedynie zwrócić się do sądu i przekonać go, że zadziałała siła wyższa – np. ksiądz uległ ciężkiemu wypadkowi. Księża są uwrażliwiani przez kurie, jaką wagę ma domknięcie formalności w ciągu wspomnianych 5 dni.

Jeśli sąd nie uzna siły wyższej, parze, która oprócz kościelnych chce mieć cywilne skutki ślubu, nie pozostaje nic innego, jak pobrać się znowu – tym razem w USC. Zwykle trochę to niezręczne: ślub, wesele, znowu ślub. Dlatego młodzi nie odwlekają cywilnej ceremonii i zwykle ma tylko charakter formalny – odbywa się nieuroczyście, w gronie pięcioosobowym, wliczając kierownika.

A kiedy przypada rocznica ślubu? To już zależy od małżonków – datę którego ślubu obiorą jako istotniejszą.

A propos powtórek: zdarza się, że oblubieńcy pobierają się za granicą i nie ma przy tym ich najbliższych. Po powrocie proszą USC o przeprowadzenie uroczystości już z udziałem rodzin i przyjaciół. Jednak taki duplikat na niby nie wchodzi w rachubę, bowiem wszystko, co robi USC, ma wagę prawną, a przecież nie mógłby udzielić ślubu komuś, kto nie jest już stanu wolnego.

Ślub humanistyczny - to ślub dla osób, które nie utożsamiają się z żadną religią i którym nie odpowiada formalna i poniekąd narzucona postać ślubu cywilnego. Jednocześnie chcą sobie złożyć przysięgę opartą na ich wartościach emocjonalnych czy moralnych, najlepiej w niezapomnianej scenerii.

Uroczystość prowadzi mistrz ceremonii (celebrans). Miejsce, przebieg i słowa przysięgi są dowolne, w rezultacie mocno spersonalizowane, bowiem zależą tylko od pary biorącej ślub. Przed ceremonią nikt poza młodymi nie wie, jakie słowa padną, przysięga jest bardzo osobista, kładzie nacisk na wspólne przeżycia i pragnienia pary, nie zaś na względy formalne czy religijne.

Śluby takie w Polsce organizuje Polskie Stowarzyszenie Racjonalistów, istniejące od 2006 r. i mające oddziały w siedmiu dużych miastach. Pierwszy odbył się w 2007, w obecności przedstawiciela Szkockiego Stowarzyszenia Racjonalistów (Szkocja wiedzie prym w tych ślubach).

Koszt ślubu – ok. 500 zł.

Ślub humanistyczny może łączyć rozwodników i pary homoseksualne. W naszym kraju nie pociąga za sobą skutków cywilnoprawnych w przeciwieństwie do Szkocji, Norwegii, Szwecji czy USA, gdzie są zalegalizowane; w Szkocji liczba tych ślubów przekroczyła liczbę katolickich.

Ślub humanistyczny zawierany jest nie tylko jako alternatywny do innych form zawierania małżeństwa, lecz jako indywidualne, nieszablonowe i niezapomniane uzupełnienie formuły USC.

Są i ograniczenia: wiek – od 18 lat, ale z ważnych powodów i za zgodą prawnych opiekunów kobieta może mieć 16. Nie mogą zawierać małżeństwa humanistycznego m.in. osoby ubezwłasnowolnione całkowicie ani krewni w linii prostej i rodzeństwo.

Pamiętaj o tym, idąc do USC

Podpowiadamy, o czym należy pamiętać przed pierwszą wizytą w urzędzie stanu cywilnego.

Związek małżeński mogą zawrzeć wyłącznie osoby pełnoletnie. W wyjątkowych sytuacjach możliwe jest zawarcie małżeństwa dorosłego mężczyzny z kobietą, która ukończyła 16 lat, jeśli uzyskają na to zgodę sądu.

Małżeństwem nie mogą zostać osoby spokrewnione ani spowinowacone w linii prostej. Jego zawarcie nie jest też możliwe w przypadku pary pozostającej w stosunku przysposobienia. Prawo nie zezwala również na ślub osób całkowicie ubezwłasnowolnionych. Chorzy psychicznie oraz niepełnosprawni psychicznie mogą go wziąć tylko po wydaniu zezwolenia przez sąd.

GDZIE MOŻNA WZIĄĆ ŚLUB?

Choć polskie pary najczęściej biorą śluby w urzędach stanu cywilnego, to rosnącą popularnością cieszy się idea organizowania ich w bardziej nietypowych miejscach. Większą swobodę na tym polu zapewniło, wprowadzone w 2015 roku, Prawo o aktach stanu cywilnego. Umożliwiło narzeczonym nie tylko wybór dowolnego urzędu stanu cywilnego, ale też zawarcie małżeństwa np. w plenerze. Warunkiem jest jednak, by zorganizowanie uroczystości w danym miejscu nie wiązało się z kosztem przekraczającym 1000 złotych, a ono samo pozwalało na zachowanie powagi sytuacji i bezpieczeństwa członków ceremonii. Obowiązuje również tzw. właściwość miejsca. Znaczy to, że ślubu w Mielnie nie może udzielić kierownik USC z Koszalina, ale kierownik miejscowy.

JAKIE DOKUMENTY?

Przed wizytą w Urzędzie Stanu Cywilnego należy przygotować niezbędną dokumentację: dokumenty potwierdzające tożsamość, czyli dowody osobiste bądź paszporty; skrócone akty urodzenia; potwierdzenie opłaty skarbowej; w określonych przez prawo przypadkach - zgoda sądu na zawarcie związku małżeńskiego; w razie korzystania z pomocy pełnomocnika - zezwolenie sądu na ślub poprzez pełnomocnictwo.

Osoby będące obywatelami Polski, ale nieposiadające polskich aktów stanu cywilnego, muszą dostarczyć USC zagraniczny odpowiednik aktu urodzenia. Dodatkowo, jeśli zawierały już wcześniej związek małżeński za granicą, są zobowiązane okazać dokumenty potwierdzające ustanie, unieważnienie lub nieistnienie wspomnianego małżeństwa.

W dniu ślubu potwierdzone muszą zostać dane zawierających związek małżeński oraz świadków, dlatego muszą okazać oni dokumenty tożsamości.

ŚLUB Z CUDZOZIEMCEM

Narzeczony, który jest cudzoziemcem, musi dostarczyć do urzędu stanu cywilnego dokument potwierdzający, iż może on zawrzeć małżeństwo w świetle prawa swojego ojczystego kraju. W przypadku, gdy uzyskanie takiego potwierdzenia uniemożliwiają trudne okoliczności (np. wojna), zezwolenie na ślub danej osoby może wydać polski sąd.

Warto wiedzieć, że wszystkie dokumenty sporządzone w obcym języku muszą zostać urzędowo przetłumaczone przez tłumacza przysięgłego lub polskiego konsula. Gdy jedno z narzeczonych nie zna polskiego, niezbędne jest też zatroszczenie się o wsparcie ze strony tłumacza/biegłego, by móc swobodnie porozumieć się z kierownikiem USC.

WIZYTA W USC PRZED ŚLUBEM

Podczas wizyty w urzędzie stanu cywilnego ustalane są najbardziej istotne kwestie dotyczące ślubu. Wybrana zostaje np. data uroczystości. Jeśli narzeczeni decydują się na zawarcie małżeństwa w innym miejscu, to właśnie podczas spotkania mają możliwość złożenia stosownego wniosku. Ponadto jest to moment, gdy para musi podpisać tzw. zapewnienie o nieznaniu jakichkolwiek okoliczności mogących wykluczyć ich prawo do wzięcia ze sobą ślubu.

Po złożeniu oświadczeń o wstąpieniu w związek małżeński, narzeczeni składają również te dotyczące przyszłego nazwiska – piszemy o tym osobno.

KOSZT I TERMIN

Kosztem, jaki trzeba ponieść z tytułu ślubu cywilnego, jest obowiązkowa opłata za sporządzenie aktu małżeństwa, czyli 84 zł. Pary decydujące się na ceremonię poza urzędem muszą liczyć się z dodatkowym wydatkiem wysokości 1000 zł. Za wydanie zaświadczenia o zdolności prawnej do zawarcia małżeństwa przez cudzoziemca należy z kolei zapłacić 38 zł.

Ślub nie może się odbyć wcześniej niż miesiąc po złożeniu zapewnienia o braku okoliczności wykluczających małżeństwo. Istnieje jednak możliwość przyśpieszenia ślubu, jeśli przemawiają za tym ważne względy - ciąża, choroba jednego z narzeczonych, nagły wyjazd za granicę itp. Para, która chciałaby skorzystać z tego rozwiązania, musi złożyć w USC wniosek o skrócenie czasu oczekiwania, gdzie poda powody swojej prośby. Do podania należy dołączyć dokumenty potwierdzające wskazane w nim okoliczności oraz dowód uiszczenia wymaganej opłaty skarbowej o wysokości 39 zł.

Pracownia Tortów
MONIKA RUDNICKA

Fot: In Foto Koszalin

pracowniatortowmonikarudnicka
pracownia_tortow_rudnicka
tel. 732 55 88 44
www.monikarudnicka.pl

Kwestionariusz Prousta

spisała: Anna Zawiślak

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

WOJCIECH SUBALSKI

architekt, współwłaściciel renomowanego biura projektowego HMS, wiceprezes koszalińskiego oddziału SARP-u. Miejskie zwierzę, któremu społeczna tkanka szczególnie leży na sercu. Inicjator projektów, który w wolnych chwilach z zaangażowaniem uprawia triathlon.

Ulubiony przedmiot w domu:
Stół. Uważam, że stół jest sercem domu. Małe mieszkanie, czy duży dom, powinno urządzać się od stołu. Wygodnego, trochę „za dużego", takiego, jaki można obejść, z wygodnymi krzesłami i miejscem dla każdego domownika. Przy takim właśnie stole powinno omawiać się najważniejsze rodzinne sprawy. Siedząc przy stole łatwiej dojść do kompromisu, pomimo różnicy zdań, trudniej jest odejść od stołu w gniewie czy złości.
Oprócz spożywania posiłków można na nim grać, odrabiać lekcje, stawiać wazon ze świeżymi kwiatami. Domy, w których stół nie gra pierwszych skrzypiec, często są pełne niedopowiedzeń.

Trzy niezbędne rzeczy na udanym urlopie:
Wspólny audiobook dla uczestników podróży. Czas w samochodzie biegnie wtedy szybciej i ciekawiej. Ostatnio „Baśniobór" z genialnym lektorem Januszem Zadurą.
Gra: planszówka, karty, wspólna krzyżówka. Taka jedna, konkretna, która będzie się kojarzyć z tym właśnie wyjazdem. Buty i strój do biegania. Lubię, biegając, poznawać miasto lub okolicę nim na dobre rozbudzi się turystyczny gwar. Przyglądam się wtedy mieszkańcom, którzy o świcie żyją jeszcze swoim naturalnym rytmem.

Czego nie lubią we mnie moi przyjaciele?
Pewnie tego, że za dużo mówię na zawodowe tematy. Przyjaciele z grzeczności słuchają, ale wtedy na szczęście kochana żona potrafi ukrócić moje wywody.

Pierwsza czynność po przebudzeniu:
Wyrzucenie psa z łóżka, a potem sprawdzenie pogody za oknem. W tygodniu po to, aby stwierdzić, czy mogę wybrać się rowerem do pracy, w weekend – jak ubrać się na trening.
Z reguły na rower nie mam złej pogody, nawet prowadziłem zapiski statystyczne i faktycznie więcej było dni z rowerem niż bez.

Film/książka które poleciłbym znajomym:
Nie jestem filmowym znawcą, ale uwielbiam filmy Paolo Sorrentino: „Wielkie Piękno", „Młodość". Serial tego reżysera „Młody Papież" polecam każdemu.
Książka, to „Madame" Antoniego Libery. Uważam, że są książki, które trafią do czytelnika wtedy, kiedy są przeczytane w odpowiednim czasie. Dla mnie to była końcówka liceum. Erudycja autora, kompozycja, język, brak zbędnych elementów oraz fabuła sprawiły, że wszystko w tym utworze się zgadza. Plus poczucie, bezczelne z mojej strony, że pod tą książką też mógłbym się podpisać…

Miejsce, do którego chciałbym pojechać:
Nowy Jork, bo to miasto, w którym nie byłem, a wydaje mi się, że znam je na wylot. Popkultura sprawia, że wszędzie tego miasta pełno. Skonfrontować te wyobrażenia z rzeczywistością to jest dobry plan. Dobrze byłoby pomieszkać w Kopenhadze. Poczuć na własnej skórze i zrozumieć, dlaczego jest miastem najszczęśliwszych ludzi. I przywieźć tej wiedzy, ile się da, do Koszalina.

Słowo, którego nadużywam:
„Głupie jak sanki" – gdy trafiam na absurd i głupotę w czystej postaci, przede wszystkim w pracy.

Z kim zjadłbym kolację marzeń i o czym byśmy rozmawiali?
W krakowskim barze „Piękny Pies" lub „Dym" z Marcinem Świetlickim. Dostałem kiedyś od niego książkę z dedykacją żebym „lepiej projektował niż on pisze" i na tej kolacji pewnie musiałbym mu się wytłumaczyć z kilku projektów. Liczyłbym w zamian na dobre historie takie, których być może nawet nie są zawarte w jego autobiografii – wywiadzie rzece „Nieprzysiadalność" – nie musiałbym jej wówczas kończyć.

Mój obecny stan ducha:
Od 15 października coraz lepszy.

Ostatnia muzyczna fascynacja:
Poza jazzem, którego w naszym domu słucham tylko ja, ostatnio odkrywam muzykę z moimi dziećmi. Z trzynastoletnim Borysem byliśmy na koncercie Kultu, a wybieramy się na Pidżamę Porno. Syn odkurza w domu stare płyty, a ja na nowo odkrywam stare kawałki. Za to z młodszą córką, Niną, odkrywam Sanah czy Billie Eillish i muszę przyznać, że tam też jest czego posłuchać.

W moim mieście najbardziej mi brak…
Miasta. Za mało jest miasta w mieście, jak cukru w cukrze. Za mało dobrych przestrzeni, ulic, chodników, deptaków, witryn sklepowych, sklepów, ławek i miejsc do siedzenia, za mało zieleni. Zdecydowanie za mało miejsc na interakcję między mieszkańcami, takiej akupunktury miejskiej: placów, placyków, kawiarni, barów, księgarni, ławek, miejsc do przebywania przyjaznych ludziom i roślinom, ale niekoniecznie miejsc, w których trzeba wydać pieniądze, żeby w nich być.
Mamy wymarłe centrum, ale też wymarłe centra dzielnicowe. Miasto musi być przyjazne, wielofunkcyjne, zwarte, wrażliwe na mieszkańca, zdrowe i zielone.
Piękny obrazek widziałem parę miesięcy temu: północne zaplecze Emki i schodzące się zewnętrzne, zadaszone schody pełne młodzieży, która siedziała naprzeciwko siebie, rozmawiała w grupkach, ktoś słuchał muzyki, ktoś tańczył, ktoś podjeżdżał rowerem – cud! Aż zrobiłem zdjęcie. Czyli potrzeba jest, chętni są, tylko miasta brak.

Szukam w ludziach:
Zdolności i cech, których sam nie posiadam.

Ulubieni bohaterowie popkultury:
Król Elvis Presley, Jurek Owsiak, Michael Jordan, a tych fikcyjnych: James Bond, Neo i Michael Corlenone.

Nałogowo zbieram:
Momenty – diamenty. Zbieranie rzeczy przestało mnie kręcić, ale kolekcjonuje przeżycia, poczucie flow, „euforii biegacza", te parę minut na mecie, chwile z rodziną, przyjaciółmi, tego nie da się kupić i tego nie da się zabrać (no chyba, że ten Niemiec, co nam na starość wszystko chowa).

Ostatnie zdjęcie w telefonie:
Zdjęcia z aktualnie prowadzonej budowy.

Idealny poranek to:
Pływanie wczesnym świtem na otwartej wodzie, najczęściej na Policku. Bywa, że mam całe jezioro tylko dla siebie. A potem kawa z żoną Asią w kawiarni przy rynku, gazetka, piekarnia i rodzinne śniadanie (przy stole!). Koniecznie wszystko to przemieszczając się rowerem. Różowo i pudrowo? Może, ale tak smakuje najbardziej.

Sport, którego chciałbym spróbować:
Nie tyle spróbować, co wrócić do kitesurfingu. Może znów dzieci pomogą.

Czego ze swoich doświadczeń zawodowych nie zamieściłbym w swoim CV?
Jest parę projektów, które po latach, powiedzmy eufemistycznie, „zrobiłbym inaczej".

Mój wróg powiedziałby o mnie:
Nic nie wiem o moich wrogach, pewnie są, ale się nie ujawniają. Na dobrego wroga trzeba sobie zasłużyć, chyba jeszcze nad tym pracuję.

W wolnej chwili lubię:
Dobre czerwone wino.

Starość zaczyna się, gdy:
Kiedy zaczynasz odpuszczać i przestaje ci zależeć.
Do starości trzeba się przygotować, pracuje się na to całe życie. Fizycznie, czyli ile teraz sprawności nabierzesz, tyle masz szansę na starość zachować. Podobnie jest z głową – trzeba trenować optymizm.

Aktorskie umiejętności, poza sceną, przydają się w życiu

Autor: Anna Zawiślak

Umiejętności aktorskie realnie pomagają w życiu – twierdzi Katarzyna Maria Zawadzka, aktorka i pedagożka z dwudziestoletnim stażem. Właśnie ruszył jej pierwszy w Koszalinie (a blisko trzydziesty w ogóle) autorski Kurs Intensywnego Rozwoju przez Aktorstwo. Rozmawiamy o plusach aktorskich umiejętności nie tylko na scenie.

Kasiu, Koszalin to twoje miasto z wyboru. Przyjechałaś do nas z Krakowa, gdzie zarówno występowałaś na scenie, jak i byłaś trenerką rozwoju osobistego. Mówisz, że umiejętności aktorskie pomagają w codziennym życiu. Co masz na myśli?
Aktorstwo przede wszystkim kojarzy się ze sceną. Z wchodzeniem w pewną kreację. Można również spojrzeć na to szerzej, że to zbiór umiejętności, który pozwala w kontrolowany sposób wyjść z własnej strefy komfortu, często uzyskując cel, o który nam chodzi. Nie mówię tu o manipulacji, ale o solidnym przygotowaniu i przepracowaniu pewnej otwartości, swobody i pewności siebie. Tego realnie można się nauczyć.

Od ponad 20 lat spełniasz się aktorsko, choć nie jesteś zawodową aktorką.
Moja przygoda z aktorstwem rozpoczęła się w szkole średniej na zajęciach teatralnych. Byłam zamkniętą w sobie nastolatką, z pokomplikowanymi relacjami rodzinnymi. Na scenie, w trakcie zajęć teatralnych, mogłam wejść w inną rolę, opuścić swoje codzienne życie i być kimś innym. Wówczas zdawało mi się, że na tym polega „granie roli". Ponieważ szło mi nieźle, postanowiłam zdawać do szkoły aktorskiej, choć bez powodzenia. Dziś wiem, dlaczego. Zdecydowanie brakowało mi pewności, swobody, rozumienia własnego ciała. Mentalnie byłam wtedy na to po prostu za młoda.

Magnetyzm sceny mnie nie opuszał, więc podjęłam naukę w prywatnej szkole aktorskiej „L'art Studio" w Krakowie, którą ukończyłam. Niedługo potem został ogłoszony nabór to krakowskiego Teatru KTO. Po dwuetapowym okresie przygotowawczym dołączyłam do zespołu i przez osiem lat grałam na scenach w Polsce i za granicą.

Ten teatr dał mi całą masę wspaniałych przeżyć. Graliśmy m.in. w Kolumbii, Meksyku i Korei Południowej. Między spektaklami ukończyłam pedagogikę na Uniwersytecie Komisji Edukacji Narodowej, ciągle szkoliłam swój warsztat, aż pewnego dnia poczułam, że aktorskie umiejętności można swobodnie wykorzystać także poza sceną.

Co zatem było twoim punktem zwrotnym?
Było ich kilka, ale najważniejszym z nich na pewno „Masterclass of acting in Los Angeles"; prowadzony przez Bernarda Hillera. Ten aktor i coach, z ogromnym doświadczeniem i pracą z najlepszymi amerykańskimi aktorami (m.in. Cameron Diaz i Georgem Clooneyem), mówił nam, że aktorstwo o szereg umiejętności, na który warto spojrzeć szerzej niż tylko na scenie. To dotyczy pracy z ciałem, samoakceptacji, walorów głosu itd. Okazuje się, że to daje możliwości lepszej komunikacji międzyludzkiej, panowania nad emocjami i przekuwania nich w pożądane przez nas działanie.

Przykłady?
Wyobraź sobie, że dostałaś awans i od jutra musisz prowadzić służbowe zebrania dla kilku osób, w tym twoich przełożonych, prezesów itd. Strach umie skutecznie sparaliżować, ale dzięki solidnemu przygotowaniu i przećwiczonych scenkom, zrobisz to bez stresu.

Inny przykład: myślisz o podwyżce, ale szef nie rozpoczyna rozmowy. Na samą myśl zainicjowania takiej propozycji cierpnie skóra. Spokojnie. Tu także można wykorzystać elementy aktorstwa.

Jesteś nieśmiała, a chciałabyś wejść w nowe środowisko? Pomóż sobie. Przykłady można by mnożyć.

Opowiedz, jak wyglądają takie kursy i kto może z nich skorzystać.
Kurs Intensywnego Rozwoju przez Aktorstwo to dość ogólny zbiór najróżniejszych form, jakie przyjąć mogą warsztaty. Na początku formuję grupę, która ma podobne oczekiwania. Może to być chęć przygotowania się do szeroko rozumianych występów publicznych lub po prostu poznania technik aktorskich, do wykorzystania na prywatnym polu. Ćwiczeń i zadań jest sporo. Pracujemy w małych grupach, tak, aby czuć się swobodnie i żeby każdy wycisnął dla siebie jak najwięcej. Zawsze zaczynamy od łatwych, ale i dynamicznych aktywności fizycznych, to może być berek czy chwila swobodnego tańca. Świadomość własnego ciała to podstawa. Kurs to siedem dwugodzinnych zajęć. Uczymy się autoprezentacji, wyzwalamy energię witalną, przekraczamy własne ograniczenia, świadomie i pewnie wypowiadamy się, wzmacniamy poczucie własnej wartości, ćwiczymy asertywność i ustalanie celów, ale także rozwijamy potencjał twórczy i smakujemy „magię sceny", trenujemy ekspresję, pracę z przestrzenią, plastykę ruchu czy sztukę improwizacji.

Kto w Krakowie najczęściej przychodził na tego typu zajęcia?
Za mną prawie 3000 godzin w roli trenerki, więc miałam okazję pracować z osobami, które występowały publicznie, team leaderami, instruktorami i nauczycielami, tancerzami, wokalistami, muzykami, ale również z nastolatkami szukającymi pomysłu na siebie, z grupami seniorów, którzy pragnęli rozwijać aktorskie pasje. Współpracowałam z lekarzami, agentami nieruchomości, prezenterami TV, prawnikami, programistami czy przedsiębiorcami. Studenci również regularnie zgłaszali się na moje kursy.

Prowadziłam również kursy typowo aktorskie. Których głównym celem było wystawienie sztuki czy krótkich etiud. Ostatnią był „Bóg Mordu", a wcześniej tłumaczone z angielskiego komediowe scenki autorstwa duetu: Chad Schnackel i David Dalton, którzy napisali sporą ilość krótkich (kilkuminutowych), zwartych i bardzo ciekawych scenariuszy scenek, dedykowanych do pracy właśnie studentom aktorstwa. Taki kurs to praca nad rolą i grą, ale przede wszystkim fantastyczna zabawa.

Występy takie odbywały się na deskach teatru?
Przeważnie tak. Te przedstawienia cieszyły się sporą popularnością. Przychodzili bliscy i znajomi aktorów-amatorów, a oni traktowali to niezwykle poważnie i z pełnym zaangażowaniem. Ostatnie moje krakowskie warsztaty zakończyły się taneczną zabawą. Dlaczego? Uczestnicy takiego kursu, zazwyczaj przenoszą wzajemne kontakty poza mury miejsca, w którym próbujemy. Nawiązują się znajomości i przyjaźnie, a nawet małżeństwa. Mogę zażartować, że mam ich „na koncie" dwa. Jest takie przyjemne wspólne flow.

A jakie są te pierwszy koszalińskie warsztaty?
Jak to mówiły słowa pewnej reklamy „z pewną taką nieśmiałością" obserwowałam czy będzie zainteresowanie kursem i zdobyciem takich umiejętności. Okazało się, że chętni są, mało tego - mają swoje konkretnie sprecyzowane cele i to mnie bardzo buduje.

Udało mi się znaleźć przyjazne miejsce w Powiatowej Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej przy ul. Andersa 32. Zaczynamy, a dokąd nas to zawiedzie, zobaczymy niebawem. Liczę na to, że uda się zaszczepić i tu bardzo popularne w Krakowie gry impro.

Co to takiego, opowiedz proszę?
Grę impro można nazwać też improwizacją komediową. Polega na odgrywaniu scenek, całość prowadzi moderator. Podam przykład jednej z bardziej popularnych: Dwóch graczy otrzymuje od moderatora postacie. Powinny być dobrane na zasadzie kontrastu np. nadpobudliwy wnuczek – powolna babcia. Na hasło „switch" obydwaj gracze zamieniają się postaciami i muszą jakoś ciągnąć scenkę. Oczywiście „switch" pada więcej niż raz. Oczywiście jest z tym kupa dobrej zabawy i śmiechu.

Jesteś już bardziej trenerką czy jeszcze aktorką?
Trenerką jestem w ciągu tygodnia, ale weekendami lubię stanąć na scenie. Próbowałam formy scenicznej, jaką jest stand-up, ale to nie do końca moje klimaty, za to zostałam producentką własnych autorskich spektakli w formule one women show. Do tej pory powstały dwa, w planach jest kolejny. Aktorstwo to wspaniała przygoda, nawet jeśli miałoby to być tylko i aż na polu zupełnie amatorskim. Bycie na scenie wprowadza w euforyczny stan, więc chce się więcej i więcej. Cieszę się, że udaje mi się przekuwać te umiejętności na coś, co jest użyteczne nie tylko na deskach teatru czy przed kamerą. Taką samą satysfakcję, co ze znakomicie przyjętej premiery, sprawia mi feedback od moich kursantów, którzy po naszych wspólnych zmaganiach odważyli się w swoim życiu na więcej.

Pędzle, podkłady, kolory – mój zawód to wizażystka

Autor: Anna Zawiślak | **Fotografie:** Wojciech Gruszczyński

Zaczynała, choć trudno w to uwierzyć, w czasach sprzed internetu. Dziś tworzy własny kanał na YouTubie, a jej tutoriale makijażowe są księgą wiedzy dla początkujących i inspiracją dla innych, nawet już doświadczonych wizażystów. Zapraszamy na rozmowę z Karoliną Maciejewską, w której opowie o swojej drodze do spełnienia marzeń.

Pamiętasz swoje pierwsze kolorowe kosmetyki?
Te pierwsze z zagranicy przywiózł mi na pewno tata. Od zawsze podobały mi się pomadki, podkłady, cienie, a u nas wybór był dość ograniczony. Mam też ciocię, która mieszka w Berlinie i doskonale pamiętam, że każda moja wizyta u niej rozpoczynała się od przeglądu jej kosmetyczki. Koniecznie musiałam zahaczyć o sklep z kosmetykami. Wtedy asortyment niemieckiej drogerii po prostu oszałamiał.

Podbierałaś kosmetyki mamie?
W zasadzie nie musiałam (śmiech) bo mama i moja babcia zawsze lubiły być pomalowane, więc wszystko leżało na wierzchu i moje dość wczesne zainteresowanie kosmetykami nie budziło większej sensacji.

Kilka miesięcy temu zadebiutował twój kanał na YouTubie, na którym krok po kroku pokazujesz, jak wykonać make up w domowym zaciszu. Filmy niemal od razu zdobyły popularność, ale twoja droga do tego miejsca, w którym teraz jesteś, nie była taka prosta.
Moje początki były w czasach sprzed internetu. Choć zawsze lubiłam kolorowe kosmetyki i całą branżę beauty, to będąc w ostatniej klasie liceum, nie miałam pomysłu na to, jakie studia wybrać. Moje kuzynki wybierały się do Szczecina, a ja chciałam być z nimi. Wtedy tata podpowiedział mi, że dobrym wyborem byłaby kosmetologia, ale taki wydział był najbliżej w Gdyni. Zdecydowałam się więc odłączyć od grupy i zacząć nowy etap w Trójmieście. Już w czasie studiów pracowałam w dużych sieciowych perfumeriach, w których najlepiej czułam się w działach kosmetyków kolorowych. Miałam okazję do przetestowania dosłownie wszystkiego… także na klientkach.

Pamiętam, faktycznie można było umówić się na makijaż w sieciach perfumeryjnych i drogeryjnych.
Początki to była trochę wolna amerykanka. Dziewczyny malowały, niekoniecznie znając się na tym. Cała branża dopiero raczkowała, choć szybko rozpoczęły się liczne szkolenia i kursy, które podnosiły kwalifikacje załogi. Ja również chciałam się uczyć, i to od najlepszych. Miałam okazję spotkać wirtuozów pędzla i kolorowych paletek z całego świata. Tamten czas to był prawdziwy boom na kosmetyki kolorowe. Dostępne dla każdej Polki, jak nigdy wcześniej.

Czy dobrze rozumiem, że dyplom kosmetologa poszedł na jakiś czas do szuflady?
Wtedy zupełnie pochłonął mnie świat wizażu, bo tak zaczęto nazywać to, czym się zajmowałam. Praca w perfumerii dała mi możliwość zdobycia doświadczenia. Dla mnie to była szkoła i praktyka w jednym. W końcu zdecydowałam się założyć własną działalność, a to wiązało się z masą pracy w weekendy i okresie ślubno – karnawałowym. Kosmetologia była czymś zupełnie nowym wtedy, a mnie bardziej pociągała praca na planie zdjęciowym.

Wiedza zdobyta na studiach nie poszła na marne. Od trzech lat prowadzę swój gabinet „Regene", w którym prym wiodą zabiegi pielęgnacyjne, ponadto współpracuję z ekspertami z dziedziny medycyny estetycznej i linergistyki.

Dziś nazwisko Karoliny Maciejewskiej pojawia się przy okazji wielu sesji zdjęciowych. Branża beauty i wizażu jest przebogata i wcale nie tak łatwo w niej zaistnieć.
Zdecydowanie to prawda. W ciągu ostatnich 10-15 lat przeżyliśmy prawdziwą transformację. Zabiegi, kosmetyki, także te kolorowe, najlepszych marek światowych, nigdy nie były tak dostępne. Tych kilkanaście lat temu, mało kto przypuszczał, że wykonywanie makijażu może być zawodem, w którym pracować będzie tak wiele osób! Rynek cały czas się rozwija, ale kluczem jest znalezienie w nim pomysłu na siebie. Wiele z moich klientek to moje rówieśniczki czy panie trochę starsze, które, że tak kolokwialnie powiem, nie urodziły się z paletką cieni, czy rozświetlaczy w ręku. Dla nich makijaż był czymś ekstrawaganckim, niecodziennym. Odkąd masowo pokazały się kolorowe pisma, z których można było czerpać inspiracje, kobiety zapragnęły wyglądać tak, jak to sobie wymarzyły. Sesje zdjęciowe to zaledwie część

mojej pracy, ale takiej, która pozwala mi rozwijać swoje umiejętności, daje możliwość pracy w zespole i brania udziału w ciekawych wydarzeniach. Na pewno pomogła mi w tym współpraca z Wojciechem Gruszczyńskim – fotografem. To z nim tworzymy trzon zgranego zespołu. Co nas wyróżnia? Myślę, że śmiało można powiedzieć, że nie jesteśmy tylko rzemieślnikami, ale staramy się proponować, kreować i tworzyć ciekawe projekty.

Jednym z takich projektów jest choćby „Portret doskonały", który doczekał się ośmiu edycji.
Ten projekt otworzył nam oczy na potrzeby Polek. Nie tylko chęć posiadania pięknych zdjęć, w wyjątkowych kreacjach, ale przede wszystkim to, jak piękne terapeutyczne miało to wartości. Zrobiliśmy setki portretów, na których nasze bohaterki i bohaterowie rozkwitali. Dla nas była to wspaniała podróż, ale wszystko, co piękne, czasem musi się skończyć, aby zrobić miejsce na coś nowego. Oczywiście cały czas tworzymy portrety, na sesje można umówić się indywidualnie, a do projektu w formie cyklicznej być może jeszcze kiedyś wrócimy... Obecnie myślami jesteśmy na słonecznej Krecie, gdzie w najbliższym czasie czeka nas wiele nowych realizacji.

Po drodze był też czeski „Playboy"...
Praca dla „Playboya" to wyjątkowa przygoda. Jakość i specyfika zdjęć stawiają ogromne wymagania twórcom. Kiedy widzi się swoją pracę w światowej sławy magazynie, miękną kolana, a z drugiej strony to duma, że ciężką pracą i determinacją można dojść do celu, którego człowiek nawet w swoich marzeniach sobie nie zakładał.

Praca wizażystki to przede wszystkim praca z drugim człowiekiem. Osoby, z którymi się stykam, to bardzo często wyjątkowe osobowości, przedstawiciele ciekawych profesji. Świetnie jest poznawać nowych ludzi, którzy inspirują.

Kanał na YouTubie jest kolejnym elementem twojej pracy?
Co tydzień publikuję nowy odcinek z poradami i tutorialem. Skupiam się na klasykach. Pokazuję wszystko, a make-upy bardzo często robię na ogólnie dostępnych i niedrogich kosmetykach. Mitem jest to, że tylko te od wielkich projektantów mody są najlepsze. Przetestowałam dosłownie wszystko. Materiały powstają we współpracy z Wojciechem Gruszczyńskim, który poza zdjęciami odpowiedzialny jest również za produkcję odcinków. Dba o to, aby format, który tworzymy, był dynamiczny i esencjonalny.

Ktoś się mnie zapytał, czy jak pokazuję, jak coś zrobić od A do Z to nie boję się, że nie będę mieć klientek. Nie mam w sobie zupełnie takich obaw. Nie każda z nas zawsze ma czas lub przestrzeń na korzystanie z usług wizażystki, a mnie ogromną przyjemność po latach doświadczeń sprawia dzielenie się swoją wiedzą. Mnóstwo wiadomości i komentarzy, które otrzymuję, utwierdza mnie w przekonaniu, że te treści są przydatne. Cieszę się, że mogę wspierać kobiety w ten sposób. Nie traktuję mojej pracy w kategoriach stricte biznesowych. W Wyznaczam sobie kolejne cele, a praca przeplata się z pasją i codziennością.

Życie prywatne?
Ciężko utrzymywać relacje, kiedy wszyscy mają czas, a ja go nie mam. Coś za coś. Na szczęście mam przyjaciół, którzy są, nawet jeśli niekiedy mocno ich zaniedbuję.

Cel na 2024 rok to ...
Tak jak wspomniałam, za chwilę wyjeżdżam na Kretę, gdzie będę przygotowywać modelki i modeli do szeregu fotografii i filmów pod kampanie reklamowe. Przy okazji na pewno naładuję moje baterie słońcem, na które tak bardzo już czekam. Oczywiście nie omieszkam wykorzystać tej okazji, do przetestowania kilku kosmetyków, a tym samym nagrania kilku nowych odcinków na mój kanał. Poza tym regularnie jeżdżę do Warszawy, gdzie mam okazję współpracować z najlepszymi twórcami i modelkami. Do tego nie zaniedbuję mojego Instagrama, z którego wiele moich klientek czerpie codzienne inspiracje. Mimo tych licznych podróży, uwielbiam wracać do Koszalina. Lubię rytm tego miasta, taki trochę niespieszny, a z drugiej strony jest tu wszystko, czego potrzebuję. No i zapraszam do „Regene", na naukę makijażu i zabiegi pielęgnacyjne. Niektórzy się dziwią, kiedy znajduję na wszystko czas. Grunt to dobra organizacja, no i kocham to co robię.

FIGURA
DEVELOPMENT

NOWE MIESZKANIA W KOSZALINIE

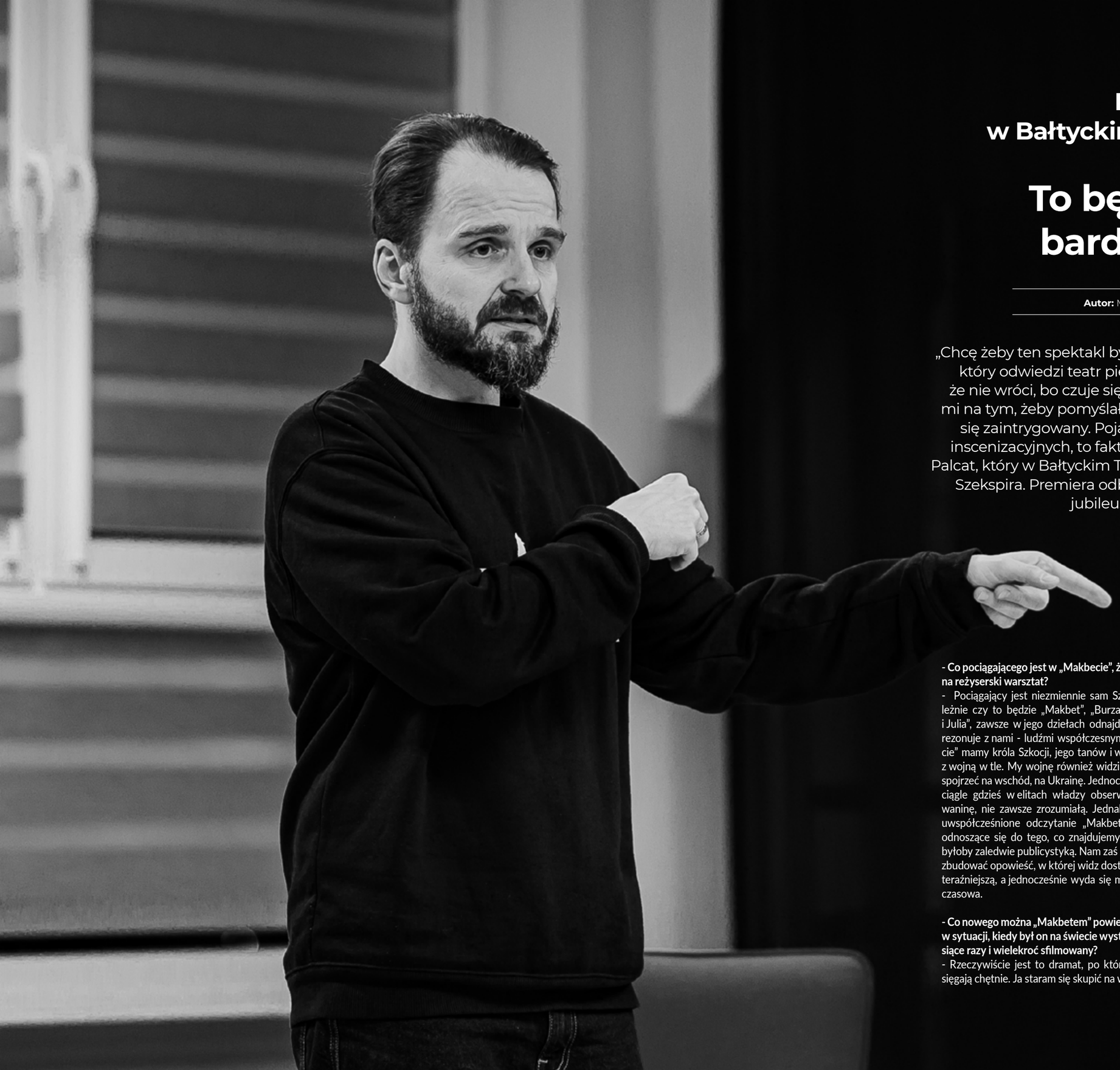
PLANOWANE ZAKOŃCZENIE BUDOWY:
do końca czerwca 2024 r.

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

STASZICA

BLIŻSZYCH INFORMACJI
NA TEMAT INWESTYCJI
ORAZ OFERTY HANDLOWEJ UDZIELI
AGNIESZKA ORMINSKA

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



Przed premierą w Bałtyckim Teatrze Dramatycznym

To będzie „Makbet” bardzo koszaliński

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

„Chcę żeby ten spektakl był przyswajalny dla każdego – dla teatromana i widza, który odwiedzi teatr pierwszy raz. Byłoby źle, gdyby taki widz powiedział, że nie wróci, bo czuje się zniechęcony, bo nie rozumie albo się nudzi. Zależy mi na tym, żeby pomyślał raczej, że chce jeszcze coś w BTD obejrzeć, bo czuje się zaintrygowany. Pojawi się w naszym spektaklu parę eksperymentów inscenizacyjnych, to fakt, ale zgodnych z duchem Szekspira”. – mówi Paweł Palcat, który w Bałtyckim Teatrze Dramatycznym reżyseruje „Makbeta” Williama Szekspira. Premiera odbędzie się 23 marca br. jako kulminacja obchodów jubileuszu 70-lecia koszalińskiego teatru.

- Co pociągającego jest w „Makbecie”, że wziął go pan na reżyserski warsztat?

- Pociągający jest niezmiennie sam Szekspir. Niezależnie czy to będzie „Makbet”, „Burza” czy „Romeo i Julia”, zawsze w jego dziełach odnajdujemy coś, co rezonuje z nami - ludźmi współczesnymi. W „Makbecie” mamy króla Szkocji, jego tanów i walkę o władzę z wojną w tle. My wojnę również widzimy, wystarczy spojrzeć na wschód, na Ukrainę. Jednocześnie u siebie ciągle gdzieś w elitach władzy obserwujemy kotłowaninę, nie zawsze zrozumiałą. Jednak takie prosto uwspółcześnione odczytanie „Makbeta”, dosłownie odnoszące się do tego, co znajdujemy wokół siebie, byłoby zaledwie publicystyką. Nam zaś chodzi o to, by zbudować opowieść, w której widz dostrzeże sytuację teraźniejszą, a jednocześnie wyda się mu ona ponadczasowa.

- Co nowego można „Makbetem” powiedzieć widzowi w sytuacji, kiedy był on na świecie wystawiany już tysiące razy i wielekroć sfilmowany?

- Rzeczywiście jest to dramat, po który realizatorzy sięgają chętnie. Ja staram się skupić na wspomnianych mechanizmach władzy i polityki, ale również przeczytać „Makbeta” z perspektywy, która mnie bardzo interesuje, a jest niestandardowa. Chodzi o ekokrytyczne rozumienie literatury, próbę znoszenia „szowinizmu gatunkowego”, czyli nową perspektywę odczytywania tekstów klasycznych. My, ludzie, uważamy siebie za gatunek nadrzędny. Tymczasem podczas konfliktu zbrojnego giną nie tylko ludzie, lecz również zwierzęta, w jakimś sensie ginie przyroda. Przyroda wcześniej czy później się odrodzi, ale poraniona, a jej cierpienie - tak jak cierpienie ludzi - jest wynikiem działań człowieka.

- Jak takie podejście do literatury można zmaterializować w przypadku „Makbeta”?

- W „Makbecie” ważna jest warstwa metafizyczna uosabiana przez trzy wiedźmy. Jeśli zastanowimy się nad słowem „wiedźma”, to dojdziemy do wniosku, że jest to ktoś, kto przyjmuje inną perspektywę widzenia niż zwyczajna. W teatrze można to oddać bajkowo i pokazać te postaci jako starsze kobiety, gotujące w kotle jakieś jady z jaszczurek i nietoperzy. Ale równie dobrze można tę ich metafizyczność przełożyć na swego rodzaju nadwrażliwość, która charaktery-

zuje osoby traktowane jako dziwne, takie trochę nie z tego świata. Tak była postrzegana na przykład Simona Kossak, która pracowała w Białowieży, badając życie saren, hodując je, opiekując się nimi. Miejscowi nazywali ją czarownicą. Traktowanie przez nią na równi wszystkich istnień sprawiało, że była bezkompromisowa, w konsekwencji nierozumiana przez najbliższe otoczenie.
W naszym spektaklu takie postaci mamy dwie: dwie wiedźmy sanitariuszki, które są „siostrami wieszczymi", jak nazywają je Makbet i Banko. To swego rodzaju siostry miłosierdzia, pomagające bohaterom przejść na drugą stronę, Charonki przewożące na drugi brzeg Styksu zarówno umierających ludzi, jak i umierające inne istoty. To one determinują zdarzenia. Są nie tylko świadkami tego, co się toczy, ale również inicjują sposób czyjegoś postępowania. Ludzie, do których kierują określone słowa, zaczynają działać zgodnie z tymi słowami. Myślę tu na przykład o sytuacji z pierwszej sceny, czyli o przepowiedni, „będziesz Makbecie królem, będziesz tanem Cawdoru, a później zostaniesz królem Szkocji". Banko zaś słyszy: „Twoje dzieci będą następcami Makbeta". Za sprawą wiedźm uruchamia się nieuchronny łańcuch zdarzeń. Można byłoby wiedźmom nadać nadnaturalny status i wyposażyć je w specjalne siły, ale u nas mają one tylko właściwość odczytywania ze świata przyrody tego, czego nie odczytuje zwykły człowiek. Na scenie znajdą się więc również zwierzęta, bo są potrzebne, żeby pokazać zdolność wiedźm do ich rozumienia.

- Pojawią się zwierzęta i stąd jeleń na plakacie?
- Szukając inspiracji do spektaklu, znalazłem w literaturze myśliwskiej informację, że Koszalińskie i Słupskie jest obszarem najczęstszego występowania jelenia w Polsce. Krąg Makbeta jest bardzo męski, wojenny. Coś takiego ma też w sobie krąg myśliwski, kojarzony z mężczyznami, hierarchią, zasadami…

- I zabójstwem?
- Również zabójstwem. Choć kiedy czytam o tradycjach myśliwskich, stwierdzenie „zabić sarnę", „zabić jelenia" jest nietaktowne. Zwierzę się „kładzie". Tak jak w języku wojskowym wroga się nie zabija, tylko „eliminuje". Jest dużo takich eufemizmów i ja z nich czerpię. Widzę wyraźny związek między światem rycerzy, żołnierzy a światem myśliwych. I tu jesteśmy już tylko o krok od Simony Kossak i ekokrytyki.

- Ze szkoły wychodzimy z wyobrażeniem zbrodniczej ambicji młodego wodza i obrazem zakrwawionych dłoni Lady Makbet. O tym jest „Makbet"? Jan Kott powiedział, że ten dramat, gdyby go streścić, nie różniłby się niczym od innych dramatów królewskich Szekspira. Ale dodawał od razu, że streszczenia są zwodnicze. Zgadza się pan z tym stwierdzeniem?
- Ikonicznych momentów w tej sztuce jest sporo. Kluczowe wydaje się pytanie, które zadaliśmy sobie na próbie: czy Makbet dopuściłby się swoich zbrodni, zwłaszcza zabójstwa Duncana, gdyby nie przepowiednia wiedźm. Podpowiedź podsuwa Akiro Kurosawa i jego „Tron we krwi". U Kurosawy z ust Lady Makbet padają słowa, z którymi absolutnie się zgadzam, że do zabójstwa Duncana doszłoby prędzej lub później. A ściśle - albo Makbet usunąłby Duncana, albo Duncan Makbeta, bo ten stał się zbyt silny. Taka jest polityka. Wystarczy popatrzeć na liderów znanych nam partii, jak bawią się ludźmi, jak traktują ich niczym kukiełki. To jest zupełnie naturalne w naszej ludzkiej psychice, że jeżeli ktoś staje się dla nas za silny, zagrażając naszej pozycji (oczywiście w naszym mniemaniu), to musimy

go odsunąć. Nie wstajemy ze swojego krzesła i nie mówimy temu komuś „To teraz ty tutaj usiądź, zajmij moje miejsce i rządź, bo jesteś lepszy ode mnie".
Spójrzmy: Makbet wraca z wojny opromieniony zwycięstwem. Król Duncan, który zresztą jest osobną historią, bo nasza interpretacja tej postaci jest niestandardowa, kieruje do niego słowa uznania. W rzeczywistości, w głębi duszy, nie jest uradowany faktem, że Makbet uratował królestwo. Makbet, rozstrzygając losy wojny, stał się bowiem silniejszy, co widzieli wszyscy dookoła. Duncan następcą tronu nie mianuje zwycięskiego wodza, lecz swego syna. Idzie po linii krwi, a nie zasług. To dowodzi, że Duncanowi jest niewygodnie z sukcesami Makbeta.

- A tymczasem Makbet uważa, że powinien dostać więcej niż tylko dobre słowo, w czym go utwierdza żona.
- Tak, z tego wynika jego wniosek, że „nigdy nie będziesz królem, jeśli ten facet będzie żył". To tak, jak sytuacja we współczesnej firmie, której szef ma dzieci. On nie odda władzy i firmy najlepszemu, najbardziej kompetentnemu współpracownikowi, od którego zależy siła firmy, lecz zawsze skłoni się ku dzieciom, i te dzieci znajdą się na szczycie. Nawet kosztem jakości, stanu tej firmy.

- Rozwiązanie inne byłoby dla otoczenia niezrozumiałe.
- Byłoby wyjściem poza kanon, a ten pracownik - następca - byłby narażony na nieposłuszeństwo dzieci, na ataki, a nawet sabotaż. Tak w „Makbecie" się nie dzieje, bo Makbet zdaje sobie sprawę, jaki musi być silny. Szybko zaczyna rozumieć, że jego pierwotny czyn, zabójstwo króla, determinuje konieczność zgładzenia najlepszego przyjaciela, bo ten byłby mu zagrażał...

- I w ten sposób na dobre Makbet inicjuje ciąg zbrodni.
- Zabójstwem Banka i syna Banka, czyli potencjalnego następcy z przepowiedni, tej „błahostki", której nie potraktował najpierw poważnie. Oto przepowiednia zaczyna się sprawdzać, zaczyna działać jak klątwa. Jeśli zadziałał pierwszy element przepowiedni, to muszą się spełnić kolejne, a więc następcami nie będą jego dzieci, ale potomkowie Banka. „Tak więc zabiję Banka i zabiję jego dziecko, żeby zapobiec temu, co niby nieuniknione. To, że Banko jest moim najlepszym przyjacielem, to tylko konieczny koszt, który muszę ponieść".

- Muszę ponieść albo wydaje mi się, że jestem w stanie ponieść.
- Tak właśnie. Logika mówi, że jestem do tego zdolny, jestem w stanie to zrobić, lecz pojawiają się emocje, które Makbet usiłuje stłumić, ale które stają się najważniejsze. Okazuje się, że uczucie do Banka jest dużo silniejsze niż interes polityczny. A więc jednak potwierdza się reguła, że nie zabija się najlepszego przyjaciela, nawet dla największej korzyści, bo to się w końcu zemści.

- To wybrzmi w koszalińskim spektaklu?
- Mam taką nadzieję. Mocno się nad tym pochylamy. Wykorzystamy do tego przestrzeń teatralną, ale też przestrzeń filmową, którą w nasz spektakl zaangażujemy.

- Muszę zapytać o kwestię dla koszalińskich widzów, przyzwyczajonych do swojego zespołu, ważną. Obsadził pan w roli Makbeta Michała Koselę, który ma co prawda prywatnie korzenie koszalińskie, ale nie jest aktorem BTD. Dlaczego?
- Kiedy przygotowuję obsadę, patrzę wieloaspektowo. W pracy reżysera pomaga mi wykorzystywanie różnych wektorów, które pojawiają się między ludźmi. Sprowadzając z zewnątrz odtwórcę tytułowej roli, powoduję, że wszyscy, którzy pracujemy przy tym spektaklu, zaczynamy traktować aktora gościnnego w trochę inny sposób. Taka osoba na początku pracy ma dużo trudności, bo nikogo nie zna, z nikim nie pracowała wcześniej. Michał jest etatowym

Oprócz Pawła Palcata zespół realizatorów „Makbeta" tworzą: Paweł Walicki (scenografia, kostiumy, światło), Maciej Zakrzewski (muzyka), choreografia (Ewelina Ciszewska), wideo i projekcje (Bartosz Bulanda).

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.

Inspicjentką jest Izabela Rogowska.

aktorem teatru w Wałbrzychu. I on oczywiście kojarzy niektórych ludzi z zespołu koszalińskiego, ale z nikim z nich nie współpracował. Sam jestem aktorem grywającym gościnnie. Wiem, że w takiej sytuacji konieczna jest wzmożona czujność i uważność. Nie znam moich nowych współpracowników jako aktorów. Nie wiem, czego mogę się spodziewać. Jestem wyczulony na pewne rzeczy, które dzieją się tu i teraz, a które dla reszty zespołu nie mają pewnie znaczenia. Michał też tego nie wie i to jest fantastyczne w pracy, bo cały czas relacja się buduje, to jest żywe, pojawiają się rzeczy zaskakujące.

- Tak samo koledzy z obsady nie wiedzą, z kim mają do czynienia.
- Wraz z kolejnymi próbami ta wiedza rośnie, ale początkowo wszystko jest niespodzianką. Oczywiście jesteśmy profesjonalistami, więc w warstwie warsztatowej pewne rzeczy są oczywiste, ale nieoczywista jest sfera emocjonalna. Powstaje coś zupełnie nowego, bo jeśli weźmiemy parę Makbet - Banko, to mamy do czynienia z aktorami, którzy się kompletnie nie znają (Michał Kosela i Jacek Zdrojewski – przyp. red.), którzy muszą na scenie zbudować wiarygodną dla widzów relację, relację przyjacielską. Gdybym w tych rolach obsadził dwóch najlepszych kumpli, to byłby może samograj, ale z drugiej strony ich prywatną relację byłoby trudno przełożyć na tę, którą ja sobie wyobraziłem jako reżyser i którą chcę zobaczyć na scenie. A tutaj mam czystą kartę.

- A relacja Makbet – Lady Makbet?
- To dla mnie bardzo ważny układ, który buduję na dostrzegalnej różnicy wieku. Lady Makbet jest dojrzalsza, Makbet młodszy. To zestawienie wydaje mi się ciekawe, dające nowe tropy interpretacyjne wobec tej pary. Chcę pokazać, że Lady Makbet nie jest z gruntu złą kobietą, która skłania mniej lub bardziej świadomego męża do popełnienia potwornego czynu. Nie, to jest relacja wielobarwna, to jest trochę relacja matki z synem, to jest relacja fantastycznie dogadujących się przyjaciół, dwóch bardzo ambitnych osób, z których jedna wybija się na niezależność od drugiej. To zaś sprawia, że Lady Makbet wpada w stan, który doprowadza ją do śmierci. Jej nic nie zostaje, ona wszystko postawiła na jedną kartę. I kiedy Makbet staje się samodzielny, dojrzały, okrutny, ale jednak samodzielny, to ona nawet nie ma przy sobie swojego „dziecka", które widzi w Makbecie na początku. Dla niej Makbet to kochanek i trochę jednak syn, na którego może wylać swoje, niespełnione inaczej, matczyne instynkty.

- Przyjechał pan z wyobrażeniem wszystkich postaci? Czy też wykuwa się ono w czasie pracy?
- Lubię przyjeżdżać z propozycjami, ale nie lubię się do nich zbytnio przywiązywać. Jestem reżyserem, ale i aktorem, mam swoje aktorskie metody pracy. Dlatego dopuszczam możliwość, że koleżanki i koledzy mogą swoje role budować inaczej niż ja. Daję im gigantyczny margines swobody, a sobie margines błędu. Jestem w stanie szybko się zorientować, że coś nie działa, że warto coś zmienić. Nie uciekam od takiej weryfikacji. Pracujemy w ten sposób, że wyciągamy rzeczy, które są w Szekspirze i dokładamy to, co ja chciałbym na Szekspira nałożyć (na przykład żeby wybrzmiała wspomniana warstwa równoważności gatunkowej). Ale jestem też otwarty na to, co wypływa od aktorów. Dopiero z tych trzech rzeczy tworzy się postać właściwa. Agata Duda-Gracz mówi, że na początku procesu tworzenia spektaklu, kiedy spotykamy się na próbach czytanych, postaci są jeszcze za drzwiami. W miarę postępu pracy stają w progu, zbliżają się do stołu, czyli przestrzeni scenicznej, a na tydzień przed premierą powinny nas trzymać za rękę. W dniu próby generalnej, a co najmniej w dniu premiery, powinny być w nas. To wyobrażenie jest mi bardzo bliskie. W naszej koszalińskiej pracy nad „Makbetem" mam już takie momenty, że pojawia się we mnie swoista zazdrość aktorska, bo widzę, jak te postaci się zbliżają do swych odtwórców i nie raz sobie myślę, że tak samo bym coś zagrał.

- Jak rozumiem, przez swoją wrażliwość i przepracowywanie postaci, aktorzy dużo wnoszą od siebie do spektaklu.
- To zawsze jest złoto w pracy, ta aktorska intuicja. Kiedy aktor sygnalizuje, że według niego coś się nie sprawdza i proponuje zmianę, próbuje znaleźć inne rozwiązanie, ja wtedy nie mogę się na to nie zgodzić, bo to buduje wiarygodność i wywołuje efekt prawdziwości. Gorzej, jeśli aktor mówi, że czegoś nie czuje. Nie znoszę takich momentów. Jesteśmy zawodowcami. Masz skrzynkę narzędziową po to, żeby coś zrobić a nie „czuć". Jednak jeśli jakiś pomysł reżyserski na postać nie działa, nie ma powodu, żeby się przy nim upierać. Wtedy musimy zrobić parę kroków wstecz, zburzyć to, co już jest, i zacząć budować od nowa.

„Użycie projekcji, kamery na żywo, video artu pozwoli nam na przeprowadzenie myśli Szekspira precyzyjnie i atrakcyjnie dla widza".

- Dla laika proces wnikania postaci w aktora jest czymś fascynującym. Tu rodzi się pytanie, czy mocna rola jakoś zostaje w aktorze, czy też kiedy spektakl schodzi z afisza, ta postać wypłukuje się z jego świadomości bez żadnych konsekwencji.
- Ja bym chciał, żeby pozostawała choć w cząstce. Z drugiej strony jako profesjonaliści mamy narzędzia do budowania roli, ale również chronienia swojej wrażliwości, swojego wnętrza. Nie wyobrażam sobie sytuacji, że Michał Kosela tak wczuje się w rolę Makbeta, że zaburzy mu się odczucie tego, co rzeczywiste i tego, co wykreowane. To byłoby niebezpieczne dla aktora.

- Ale czasami się zdarza?
- Tak. Takie bywa źródło różnych mało chwalebnych zachowań koleżanek i kolegów aktorów. Mówię w tej chwili oczywiście generalnie. Odreagowując, jedni uprawiają sport a inni zaczynają pić albo nadużywają narkotyków. Ale to tylko dlatego, że ta granica między tym, co sceniczne a tym, co pozasceniczne, jest nieszczelna. Nie chodzi o to, by aktorzy zdejmowali z siebie role niczym płaszcz, bo przecież pracują również poza sceną. Idzie przecież nie tylko o naukę tekstu na pamięć, ale o coś głębszego. Wracam z próby, jest godzina 22, ale ja wciąż myślę o tym, co było na próbie, co przeżyłem. Sam w pewnym spektaklu, którego premiera odbyła się tuż przed wybuchem pandemii, grałem postać z gruntu złą. Dopiero kiedy teatry zostały zamknięte, kiedy miałem okazję wyhamować emocje, zrozumiałem, jak ta postać mnie mocno zaczęła zmieniać. Wtedy uświadomiłem sobie, że w czasie pracy nad spektaklem ludzie zaczęli nieco inaczej na mnie patrzeć, a wynikało to z napięcia, które we mnie wywoływała ta postać. Tak więc dbanie o zachowanie szczelnej granicy ma ogromne znaczenie dla nas samych. Nie znaczy to, że aktor ma się dystansować na scenie od postaci, nawet jeśli ona jest skrajnie zła i oparta na wartościach mu obcych. Nie, on ma ją rozumieć, przytulić, bronić przed widzami. Tylko wtedy siła postaci przeniesie się na widza.

- Czyli aktor ma być jak adwokat granej postaci?
- Jak najbardziej. Z tym, że ta postać nie powinna aktora przytłoczyć i wpływać na jego pozateatralne albo pozafilmowe funkcjonowanie.
- Dlaczego wybrał pan nowe tłumaczenie tekstu (Piotra Kamińskiego) a nie któreś z wcześniej istniejących? Na dokładkę na plakacie pojawia się dopisek „w opracowaniu Pawła Palcata". To jest więc „Makbet" Szekspira, Palcata czy Kamińskiego?
- Oj, to skomplikowane. Język z czasem się przeobraża. Dlatego klasyka literatury, a więc i Szekspir, podlega tłumaczeniu od nowa, w duchu języka współczesnego. Czasami mówi się wręcz o „spolszczaniu", czyli głębszym wejściu w strukturę tekstu niż przekład prosty. Szekspir jest trudny do tłumaczenia. To jest wiersz, który ma swój rytm i rozmaite poetyckie cechy. Jednocześnie byłoby dobrze, gdyby tekst był komunikatywny, zrozumiały dla każdego. Nie tylko dla literaturoznawcy, ale dla na przykład maturzysty, dla którego „Makbet" jest lekturą szkolną. Dobrze byłoby, gdyby lektura nie oznaczała męki przedzierania się przez archaizmy, wielopoziomowe metafory i krzaczaste porównania. Tylko wtedy czytanie będzie dla ucznia (po wprowadzeniu podanym wcześniej przez polonistę) jeśli nie przyjemnością, to przynajmniej czynnością wykonywaną ze zrozumieniem.

- Tłumaczenie Kamińskiego spełnia to kryterium?
- Jestem daleki od krytykowania poprzedników Kamińskiego, ale dla mnie ważne jest, żeby tekst był komunikatywny, kiedy wypowia-

dany jest na scenie przez konkretne osoby. W teatrze widz nie ma możliwości cofnąć sobie nagrania albo wrócić do poprzedniej strony, żeby smakować poezję albo rozważać jakąś kanoniczną kwestię z „Makbeta". Tekst musi być zrozumiały, musi zarezonować w nas tu i teraz, bo za chwilę padnie kolejna kwestia. Oczywiście widzowi pomaga aktor, scenografia, ruch, wyświetlany obraz. Zrozumiałość tekstu to absolutna podstawa, od której rozpoczyna się moja praca. Tłumaczenie, które jest bliskie naszego „tu i teraz" jest tak ważne, bo wtedy mogę na bazie zrozumiałego tekstu coś nadbudowywać. Taki jest tekst Kamińskiego.

- A wracając do pytania: czyj to „Makbet": Szekspira, pana czy tłumacza?
- Oczywiście Szekspira. Ja nic tutaj nie dopisuję. Nie dlatego, że jestem jakiś radykalny. Robiłem przedstawienia na podstawie Szekspira, kiedy tekst podlegał głębokiemu przepracowaniu, a ja brałem tylko jakieś wątki czy motywy. Tutaj chciałem uszanować fakt, że robię spektakl na jubileusz teatru. Mógłbym dać wiedźmom do ręki książki Simony Kossak i kazać im mówić o szowinizmie międzygatunkowym. Tylko jak by się to miało do „Makbeta"? Trudniejsze będzie dla mnie jako reżysera i twórcy adaptacji takie skonstruowanie spektaklu, żeby to, co ja chcę powiedzieć od siebie, wynikało z pewnych decyzji inscenizacyjnych albo interpretacyjnych – choćby konstrukcji poszczególnych postaci. Dlatego to wciąż jest Szekspir a nie Palcat. I to bardzo wybija. W momencie, kiedy ja coś próbuję robić wbrew tekstowi, praca na próbach zaczyna nam kuleć. Tak to już jest z Szekspirem, że albo się go przepisuje i wtedy jest to „Palcat na podstawie Szekspira", albo robi się go wiernie.

- Czuje pan presję z powodu tego, że premiera wypadnie w dniu gali jubileuszowej BTD?
- Ogromną. Zdaję sobie sprawę z tego, w którym miejscu pracuję i że teatr przeżywa obecnie pewne zmiany. Nie mogę powiedzieć, że znam tutejszą publiczność, bo poprzedni spektakl robiłem w Koszalinie aż 11 lat temu („Wojna nie ma w sobie nic z kobiety" według powieści noblistki Swietłany Aleksijewicz – przyp. red.). Ale wiem, że są tu widzowie, którym mój sposób robienia teatru odpowiada. Chcę żeby ten spektakl był rzetelnie, dobrze zrobiony, przyswajalny dla każdego – dla teatromana i widza, który odwiedzi teatr pierwszy raz. Byłoby źle, gdyby widz, który pojawi się tutaj pierwszy raz, powiedział, że nie wróci, bo czuje się zniechęcony, bo nie rozumie albo się nudzi. Zależy mi na tym, żeby debiutant teatralny na widowni pomyślał, że chce jeszcze coś w BTD obejrzeć. Taką mam ambicję. Pojawi się w naszym spektaklu parę eksperymentów inscenizacyjnych, ale są one zgodne z duchem Szekspira. Nie chcę robić żadnej rewolucji.

- Mówiliśmy o postaciach. One są najważniejsze, ale spektakl ma wiele wymiarów i składowych. Niektóre pojawią się na ekranie jako ruchome albo nieruchome obrazy. Jakie znaczenie przywiązuje pan do wideo? Co tu może widza zaskoczyć?
- Użycie projekcji, kamery na żywo, video artu, to są trzy rzeczy, które pozwolą nam na przeprowadzenie myśli Szekspira precyzyjnie i atrakcyjnie dla widza. Wiemy, że Koszalin leży zaledwie 12 km od morza i chyba wszystkim w Polsce kojarzy się jako miasto nad Bałtykiem. Nie ukrywam, że chcę tkankę koszalińską mocno wykorzystywać, wrzucić bezpośrednio do spektaklu. Chcę, żeby koszalinianie rozpoznawali charakterystyczne miejsca i motywy. Jednym z bohaterów będzie samo morze. I choćby tylko po to potrzebne są mi projekcje. Spektakl jest jubileuszowy, na dużą scenę, z ogromną przestrzenią. Wideo i kamera na żywo pozwolą wydobyć pewne detale, które mogłyby widzom umknąć, zwłaszcza siedzącym w dalszych rzędach. Kamera i osoba ją prowadząca będą zgodne z duchem Szekspira, zapewniam. Las Birnamski z finału dramatu pojawi się dzięki technice. Więcej nie mogę zdradzić.

- Przedstawienie jest stosunkowo długie, ale odbywa się bez przerwy. Czy chodziło o to, żeby nie przerywać pewnego procesu, ciągu zdarzeń i nie zakłócić tempa?
- Jestem przekonany, że widz wejdzie w tę historię tak głęboko, że nawet nie pomyśli o przerwie. W tym przypadku przerwa byłaby czymś, jak wyłączenie filmu dla zrobienia sobie kawy. Przerywa się wtedy ciągłość zaangażowania, następuje urwanie wątku. A mnie chodzi o wywołanie efektu, który chyba wszyscy znamy, kiedy zaabsorbuje nas coś tak mocno, że od razu chcemy zobaczyć kolejną scenę albo odwrócić kolejną kartkę książki. Jest druga w nocy, a my dalej czytamy. Mam nadzieję, że taki efekt osiągniemy w naszym spektaklu, że widz, obserwując Makbeta gnającego na dno ludzkiej psychiki, na dno upadku, nie zechce od niego odrywać oczu aż do końca przedstawienia.

SOUNDTRACKI DO PIERWSZYCH DNI WIOSNY

Autor: Arkadiusz Wilman / Polskie Radio Koszalin

Ana Andrzejewska pod koniec ubiegłego roku uwspółcześniła i dała drugie życie wierszom Haliny Poświatowskiej, a Tomasz Makowiecki ze Skubasem w połowie lutego rozbili swoje skarbonki z emocjami. Do wszystkich trzech albumów warto zajrzeć.

Ana Andrzejewska – Haśka,
14 grudnia, Echo Production

Pierwszy raz usłyszałem ją cztery lata temu za sprawą coveru utworu Taco Hemingwaya i Dawida Podsiadły „W piątki leżę w wannie". Od razu polubiłem delikatność i lekkość jej głosu. Ana Andrzejewska nie jest kolejną artystką próbującą zaznaczyć swoją obecność na scenie alternatywnej, projektując własny kolaż twórczości i wizerunku (w selektywnym połączeniu) Katarzyny Nosowskiej, Meli Koteluk i Darii Zawiałow. Zaprezentowana w grudniu płyta „Haśka" to siedem utworów stworzonych do poezji Haliny Poświatowskiej. Artystka sięgnęła po twórczość autorki słynnych liryków miłosnych w czasie, gdy czuła się zagubiona, nie potrafiła nazwać swoich emocji. Jak mówi, przy tych wierszach poczuła ulgę, zaprzyjaźniła się z nimi - poezja pozwoliła się jej otworzyć, pomogła opuścić własny wstyd. Wszystkie kompozycje powstały we współpracy z raperem i producentem Mateuszem Hulbójem (Meek, Oh Why?). Są to porozciągane, pulsujące, elektroniczne dźwięki. Głębia minimalistycznego brzmienia pozwala słowom podróżować w głąb duszy słuchacza. Muzyka w tym przypadku stanowi tło, ale buduje także bezpieczną strefę komfortu do takich wycieczek. Poezja Poświatowskiej, przepuszczona przez filtr wrażliwości Andrzejewskiej, w połączeniu z kompozycjami Hulbója to majstersztyk. Na utwór pierwszego kontaktu rekomenduję „Pocałunki" do słów wiersza „W jadowitym brzęku". Za każdym razem mam dreszcze przy zapętlonej sekwencji „w pocałunki ubrana, jak drzewo w krople rosnę".

Tomasz Makowiecki - Bailando,
15 lutego, Universal Music Polska

Tomasz Makowiecki ma czterdzieści lat na karku oraz twórczą niespieszność wpisaną w muzyczne DNA. Ten wokalista, producent i autor tekstów, jest obecny na scenie od 2001 roku - swoją ostatnią płytę pt. „Moizm" opublikował ponad 10 lat temu. „Bailando" to jego najnowszy solowy album, zawieszony pomiędzy dwoma miastami - Sopotem i Warszawą. Znaczna część zawartości powstawała w pociągu, podczas podróży między tymi miejscowościami. Miejski dysonans poznawczy znajduje odzwierciedlenie w tekstach. Uosobieniem trudów, następstw oraz obserwacji życia w dużej aglomeracji jest chęć rezygnacji z uczestnictwa „w tym zbiorowym rechocie". W miejscu, gdzie „w niespokojnej okolicy nikt nie chce się uspokoić". Remedium na to staje się „spacerowanie przez Sopot na palcach" i „szukanie miejsc niezamieszkanych". Makowiecki wyznaje, że tworzenie tej płyty bywało okupione depresyjnymi stanami, ale proces i droga, którą przeszedł, były tego warte. Tytuł wydawnictwa jest przekorny, ironiczny. „Bailando" to zachęta do tańca. W rzeczywistości mediów społecznościowych, w której pierwsze dwie sekundy decydują o tym, czy odbiorca nie przescrolluje treści dalej, „Bailando" Tomka Makowieckiego to suplement diety na przebodźcowanie światem i następstwa chronicznego rozproszenia. Na trzy kwadranse przechodzimy w stan offline. Idziemy na spacer bez telefonu, ubrani w „sweter wydziergany z koronki ulic", patrząc wstecz i myśląc retrospektywnie o „pilnowaniu naszych zamków z piasku - by nie znikły gdzieś wśród fal".

Skubas – W ogień,
16 lutego, Kayax

„Jeśli ktoś nie boi się śmierci, to skacze prosto w miłość" - takie słowa usłyszałem od Skubasa podczas krótkiej rozmowy przed premierą jego czwartej płyty pt. „W ogień". Jest to album o rozmaitych odcieniach miłości. Tym, co wyróżnia najnowsze wydawnictwo względem wcześniejszych trzech krążków, jest szybsze, bardziej energiczne brzmienie większości utworów. Skubas tanecznym krokiem wychodzi z przeszłości, która w niektórych aspektach przypomina więzienie - artysta nie chce się już bać. Patrzy z dystansu, czuje się bezpiecznie, ale o wszystkim, co się wydarzyło, opowiada w charakterystyczny dla siebie sposób. Znakiem rozpoznawczym Skubasa jest wyważony męski sentymentalizm, pozbawiony naiwnej ckliwości. Wzruszenie na szorstkim policzku wywoła „Jedyny syn" - muzyczny dialog z nieżyjącym ojcem. „Im bliżej do ciebie, tym mocniej wieje wiatr / nie wiem gdzie jesteś, zgubiłem znowu szlak (...) Byłeś mi drogą w oparach rannej mgły / stoi przed tobą, twój jedyny syn". Na płycie „W ogień" nie zabrakło gości - są nimi Dawid Tyszkowski, duet Kwiat Jabłoni i Krzysztof Zalewski. Tego ostatniego słyszymy w piosence „Rdza", poświęconej pamięci Macieja Berbeki, himalaisty, który zginął w 2013 roku w pobliżu szczytu Broad Peak. Warto podkreślić, że Skubas nie tylko zaśpiewał, ale też sam zagrał na większości instrumentów słyszanych na albumie. W muzycznej produkcji pomagał mu Tomasz „Buslav" Busławski, a przy tekstach Jakub Węgrzyn. W całości wyszło świetnie, już czwarty raz.

NOWOŚCI WYDAWNICTWA ZNAK

KTO CZYTA, NIE BŁĄDZI

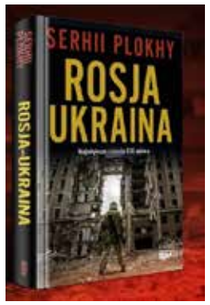
Roger Moorhouse:
„Paszporty życia"

Fałszywe dokumenty i prawdziwi bohaterowie. Brytyjski historyk, pisarz i publicysta, ekspert w zakresie tematyki związanej z II wojną światową, w sposób typowy dla anglosaskiego pisania o historii opowiada o jednej z największych – i najmniej znanych – akcji ratowania Żydów w czasie II wojny światowej. W latach 1940–1943 polscy dyplomaci w Szwajcarii, we współpracy ze środowiskami żydowskimi, opracowali system fałszowania dokumentów krajów latynoamerykańskich. Wystawione na żydowskie nazwiska, były następnie przemycane do okupowanych przez Niemców krajów. Ich posiadanie dawało nadzieję na uniknięcie transportu do obozów śmierci. Aleksander Ładoś, Stefan Ryniewicz, Konstanty Rokicki, Abraham Silberschein, Chaim Eiss oraz Juliusz Kühl – znani także jako Grupa Ładosia – uratowali życie tysięcy Żydów z całej Europy. Roger Moorhouse rzuca światło na niezwykłą i zuchwałą akcję ratunkową prowadzoną przez Polaków, którzy zdecydowali się działać, gdy świat odwracał oczy.

Eugenia Kuzniecowa:
„Drabina"

W Walentynki odbyła się polska premiera „Drabiny" - ukraińskiej książki 2023 roku. Autorka pokazuje codzienne życie uchodźców z charakterystycznym dla siebie dystansem i ironią. Jej bohater, introwertyczny Tolik, zawsze marzył o własnym domu w Hiszpanii. Kiedy jego marzenie się spełniło i usiadł w wygodnym fotelu, w Ukrainie wybuchła wojna. U progu pojawiła się wtedy matka z jego siostrą i jej przyjaciółką, wujem, cioteczną babką, dwoma kotami i hałaśliwym psem. Wyśniona oaza spokoju do złudzenia zaczęła przypominać jego dom rodzinny nieopodal Winnicy. W fontannie, na tonie nawozu, cioteczna babka posadziła pomidory, wujek uzależnił się od flippera, matka nie przestaje dopytywać o narzeczoną. A Tolik, by nie oszaleć, wchodzi do swojego pokoju przez balkon, po drabinie. Taka sytuacja nie może trwać wiecznie... Eugenia Kuzniecowa z pazurem opowiada o zagmatwanych relacjach rodzinnych, nieoczywistych emocjach i życiu w cieniu wojny. „Drabina" to napisana z humorem, urzekająca, wielowarstwowa opowieść o sile rodzinnych więzi, niespodziewanej miłości i o tym, że największe niespodzianki potrafimy sprawiać sami sobie.

Serhii Plokhy:
„Rosja Ukraina. Największe starcie XXI wieku"



Od dwóch lat za naszą wschodnią granicą rozgrywa się dziwna wojna. Dziewiętnastowieczna, staroświecka pod względem ideologicznym, toczona przy użyciu dwudziestowiecznej broni i taktyki, jest największym i najbardziej brutalnym konfliktem zbrojnym w Europie od 1945 roku. W jej płomieniach wykuwany jest nowy porządek świata. Ukraińsko-amerykański historyk i wybitny znawca Rosji odtwarza przebieg rosyjsko-ukraińskiej wojny, precyzyjnie analizuje działania militarne, strategie i prawdopodobne przyszłe konsekwencje. Choć rosyjski atak stanowi eskalację konfliktu trwającego od 2014 roku, Plokhy upatruje jego korzeni znacznie głębiej. Odwołuje się do złudzeń rosyjskiego imperializmu, który – choć anachroniczny – wciąż ma ogromną moc niszczącą. Spięty z globalnymi interesami mocarstw, stawia Ukraińców w tragicznym położeniu - niczym bohaterów antycznych dramatów, których każda decyzja i każdy wybór prowadziły do nieuniknionej katastrofy.

Rebecca Myers:
„Więzienna terapeutka"

Młoda psycholożka wchodzi do świata przestępców seksualnych: „I oto jestem. Zupełnie sama w celi ze skazanym przestępcą seksualnym, który mógł zrobić, co chce. Nie było żadnego strażnika. Żadnych kajdanek. Nie było krótkofalówki. Byłam tylko ja i ten okropny człowiek po drugiej stronie biurka, który wyglądał na bardziej przerażonego niż ja". Trzymająca w napięciu i szokująca lektura, którą czyta się jak dobry kryminał, tyle że opisane historie wydarzyły się naprawdę. W swoich wspomnieniach doktor Myers powraca do chwil spędzonych w więziennej celi z najniebezpieczniejszymi ludźmi w kraju, próbując zrozumieć, co się dzieje w ich umysłach. Opisuje nowatorskie, często kontrowersyjne metody pracy z kryminalistami, polegające m. in. na wzbudzeniu empatii do ofiar poprzez odgrywanie zaaranżowanych scen przestępstw. Opisuje swoje odczucia oraz to, jak próbowała się odnaleźć w zdominowanym przez mężczyzn świecie, pełnym agresji, przemocy i uprzedzeń do kobiet, również ze strony strażników.

Fabryka konserw rybnych Waldemanna w Koszalinie, rycina na papierze firmowym.

Słodka Bogusławka

Autor: Krzysztof Urbanowicz

W przeszłości powstawały tu sztandarowe produkty, którymi Koszalin podbijał europejskie i światowe rynki. Dziś o dawnej świetności tego miejsca przypomina tylko napis „Bogusławka Koszalin" oraz niszczejące pozostałości znajdującej się w ścisłym centrum miasta dawnej fabryki.

GĘSINA Z KOSZALINA

Historię zakładu można zacząć od 1878 roku, gdy pewien urodzony w Koszalinie, niespełna 30-letni kupiec Carl Waldemann założył firmę zajmującą się przetwórstwem i sprzedażą gęsi. Początkowo zatrudniał jedynie 10 osób, jednak w ciągu kilku lat przedsiębiorstwo znacznie się rozwinęło. Gęsie piersi i udka wędzono, pozostałe części ptaków, świeże lub solone, wysyłano koleją do odbiorców w głąb Niemiec. W krótkim czasie zakład Waldemanna stał się drugim (po koszalińskiej papierni) najważniejszym pracodawcą w mieście, zajmując kwartał pomiędzy dzisiejszymi ulicami Zwycięstwa, Mickiewicza, Asnyka i Grodzką. W roku 1897, gdy liczba zatrudnionych pracowników firmy przekroczyła 350 osób (w tym 50 urzędników i 300 robotników i robotnic), ciężko chory Carl Waldemann sprzedał przedsiębiorstwo noszącemu parę lat później zaszczytny tytuł Kommerzienrat Gustavowi Schlichtingowi. Nowy właściciel nie tylko prowadził firmę C. Waldemann pod dotychczasowym szyldem z sukcesem dalej, lecz ją rozwinął i unowocześnił, tworząc organizację zajmującą się skupem solonych i mrożonych łososi na terenie Ameryki Północnej, co usprawniło działalność. Utworzono również filię zakładu w Kolonii – Mülheim nad Renem, która mogła skuteczniej działać na terenach zachodnich i południowych Niemiec oraz za zachodnią granicą. Wędzone łososie w puszkach Waldemanna zdobywały złote i srebrne medale na targach krajowych w Kolonii i Berlinie, za granicą – w Sankt Petersburgu i na wystawie przemysłowo - rzemieślniczej w Koszalinie w roku 1912.

Główną działalnością firmy stały się przetwory rybne, została również poszerzona o artykuły mleczne – produkowano kilka rodzajów serów (Delikatesowy, Tylżycki), oraz ulubiony przez mieszkańców miasta serek Koszaliński (Kösliner Käschen).

Gustav Schlichting zmarł w 1914 r., ale firma istniała nadal, kierowana teraz przez wdowę po nim, Elise, wspomaganą przez doświadczonych pracowników zakładu. Przetrwała I wojnę światową, a po jej zakończeniu dawne kontakty handlowe zostały odtworzone. Sztandarowym i szeroko znanym produktem firmy C. Waldemann był w latach 20 „Łosoś w oleju". W drugiej połowie lat 20 interesy szły tak dobrze, że utworzono kolejny zakład produkujący marynaty, oraz wędzarnię węgorzy w Stralsundzie. Miasto było tak dumne z powstających tu wyrobów, że od 1932 roku miejscowa poczta stemplowała nawet listy pieczątką reklamującą Koszalin jako „Miasto wędzonych łososi". W 1932 roku nowym właścicielem firmy Carl Waldemann został jej dotychczasowy dyrektor Herbert Scholz.

RYBY, NAPOJE I LIZAKI

Rok 1945 był końcem niemieckiego Köslina i fabryki Waldemanna. Zakład szczęśliwie uniknął wojennych zniszczeń i wywozu maszyn, mógł więc dość szybko podjąć produkcję jako państwowa Fabryka Konserw Rybnych „Tytan", w jakimś sensie kontynuując tradycję poprzednika. Na rysunku sytuacyjnym, przechowywanym w koszalińskim Archiwum Państwowym, zaznaczono baseny na ryby, chłodnię, wędzarnię, a także garaż, stajnię (w tamtych czasach transport w dużej mierze opierał się wciąż na wozach konnych), tartak, magazyny oraz pakownię i biura ekspedycyjne z wejściem od strony ul. Grodzkiej.

Dziesięć lat później w kompleksie znajdującym się między ul. Asnyka, Mickiewicza, Grodzką i Zwycięstwa zamiast fabryki „Tytan" działało Wojewódzkie Przedsiębiorstwo Hurtu Rybnego oraz Rejonowa Zbiornica Jajczarsko-Drobnicza. Koszalińscy radni zdecydowali o ich przeniesieniu gdzie indziej, a miejsce przydzielono dwóm miejskim przedsiębiorstwom utworzonym w 1954 roku: wytwórni wód gazowanych i soków mieszczącej się dotąd przy ul. Spółdzielczej oraz fabryce cukierków z ul. Estkowskiego 7 (obecnie Domina), działającym w ramach Koszalińskich Zakładów Spożywczych Przemysłu Terenowego. Produkcja artykułów spożywczych była w tym miejscu bardzo zróżnicowana: w podsumowaniu roku 1959 wymieniono 140 ton wędzonych ryb, 180 tys. litrów napojów gazowanych (w tym kwas chlebowy i napój truskawkowy) oraz 550 ton cukierków. Ostatecznie to właśnie słodycze miały stać się głównym towarem tu powstającym.

Ich początkowy asortyment był dość skromny: produkowano karmelki o nazwie „Mewki", „Owocowe", „Miętowe", „Raczki", „Koguciki", „Toffi" popularne i kakaowe oraz wafle owocowe i waniliowe. Opisany przez reportera ówczesnego Głosu Koszalińskiego proces powstawania lizaków na patyku rozpoczynał się od przygotowywania w kotle mieszaniny syropu, esencji owocowej i barwnika. Płynna masa syropowa była następnie urabiana przez karmelarza, który po przestudzeniu jej na specjalnym stole chłodniczym doprowadzał ją do stanu elastyczności. Z kolei pracownica działu obróbki za pomocą prasy nadawała wydłużonemu karmelowi kształt lizaków, a jej dwie koleżanki rozdzielały i układały na stole posklejane cukierki. Ostatnim etapem produkcji była zawijalnia, będąca jasną salą, zastawioną stołami, za którymi ponad 20 kobiet w białych fartuchach i czepkach zręcznie zawijało lizaki na patyku.

BOGUSŁAWKA JEST KOBIETĄ

Mimo dość optymistycznego reportażu, prawda o początkach „słodkiej fabryki" była trochę bardziej gorzka. W 1958 roku jeden z mieszkańców Koszalina zanotował w pamiętniku: „W Koszalinie istnieje fabryka cukierków. Okazało się, że deficyt jej jest tak duży, że gdyby zarzucono produkcję i robotnikom i pracownikom płacono w dalszym ciągu normalne pensje - jeszcze miałoby się rocznie kilka milionów złotych oszczędności!". Problem był znany władzom: na jednej z sesji Miejskiej Rady Narodowej w 1957 roku mówiono o nierentowności powodowanej zbyt wysokimi kosztami produkcji i złym zarządzaniem. Przyczyną była też zła jakość wyrobów - w pokontrolnym protokole zarzucano kierownictwu dopuszczenie do produkcji czekoladowych bomb i księżyców ze zjełczałej margaryny, przez co - jak napisano - „nadzienie miało smak mydła". Skutkiem tego było np. nieodebranie przez „Samopomoc Chłopską" pięciu ton słodyczy. Rok 1957 zamknął się stratami wynoszącymi ok. 2,5 mln. złotych. Niemniej likwidacja zakładu, w którym 90% ze 140-osobowej załogi stanowiły kobiety, nie wchodziła w grę. Zmieniono kierownictwo - nowym dyrektorem został Tadeusz Bednarski, a pionem technicznym kierował młody i zdolny inżynier Wojciech Stecki. Rentowność starano się podnieść produkując, oprócz cukierków, również cieszące się dużą popularnością lody „Pingwin" w czekoladzie (w 1960 roku produkowano ich 3 tys. sztuk dziennie i planowano czterokrotnie zwiększyć ilość). Kontynuowano również produkcję witaminizowanych oranżad i lemoniad, a także wód gazowanych na miodzie i winach w dziesięciu (!) smakach o takich nazwach jak „Kryształki", „Murzynki", „Pszczółki", „Małgorzatki", „Ku-ku-nor" i „Chinoranż". Świadczono też usługi napełniania wodą sodową nasyconą tzw. syfonów, czyli szklanych butli z dźwigienką i rurką. Rok 1958 zakończył się niewielkim zyskiem, a w kolejnym rozpoczęto produkcję nowych gatunków cukierków o smaku „mocca", „orzechowych" i „mleczno-orzechowych". Plan roczny wykonano już jesienią.

Wspólne zdjęcie pracowników Bogusławki z kierownikiem Zbigniew Łozińskim (z prawej). Źródło: Facebook (Paulina Miller-Sterczyńska)

Zawijanie krówek w papierki, 1959 r. Źródło: Facebook , Stary Koszalin Miłośnicy (Wojciech Cherokee).

W październiku 1959 roku dyrekcja fabryki wraz z redakcją Głosu Koszalińskiego ogłosiły konkurs na nazwę zakładu. Wzięło w nim udział ponad pół tysiąca mieszkańców, z których większość nadesłała po kilka - kilkanaście propozycji, m.in, „Jagiellonka", „Karmelanka", „Rodzynka", „Zorza", „Fala" lub „Bogusłowianka". Nagrodę w postaci kilku pudeł słodyczy otrzymała pracownica koszalińskiej poczty Jadwiga Wawrowska, która zaproponowała imię „Bogusławka", nawiązującą do nowo nadanego herbu Koszalina. Zakład nadal się rozwijał: sprowadzono dwa automaty do produkcji cukierków „irysy" oraz „toffi", angielską maszynę zawijającą dziennie 300 kg cukierków oraz obracarkę do batonów. W 1960 roku zapowiadano, że wkrótce klienci będą mogli kupić batony luksusowe i „smaczne pomadki w czekoladzie" nie tylko luzem, ale również w bombonierkach, a także cały asortyment smakołyków wielkanocnych: duże czekoladowe jajka, kurki, baranki itp. Myślano też o uruchomieniu zamrażalni owoców. W 1963 roku rozpoczęto produkcję mieszanki karmelowej „Bogusia". Były to cukierki w kształcie beczułek, lampionów, owoców itp. sprzedawane w barwnych, pastelowych opakowaniach. Wieloletni kierownik produkcji Czesław Stolarski przewidywał, że nowy produkt będzie cieszył się popularnością nie mniejszą niż dotychczasowe smakołyki: słodycze znane jako „banany luksusowe w czekoladzie", batony z malinowym nadzieniem „z rybką" na opakowaniu, bloki bakaliowe z rodzynkami i figami oraz specjalność zakładu: galanteria agarowa, produkowana na bazie importowanej z Danii pektyny.

Mimo permanentnych trudności z zaopatrzeniem w surowce potrzebne do produkcji, takie jak mleko w proszku i masło, w 1968 roku „Bogusławka" produkowała około 30 słodkich asortymentów, wśród których królowały wielosmakowe galaretki witaminizowane na bazie moszczów owoców krajowych. Do ich produkcji zakładowa brygada racjonalizatorów zaprojektowała i wykonała maszynę zastępującą uciążliwą pracę sześciu kobiet. Planowano również uruchomienie produkcji wiśni w czekoladzie. Jednak największym hitem okazały się wyróżnione znakiem jakości „toffi super" oraz najbardziej znane: mleczne krówki, które eksportowano m.in. do krajów europejskich i arabskich. I to te cukierki kojarzą się starszym mieszkańcom z „Bogusławką" najbardziej.

KRÓWKI Z KOSZALINA

Krówki nie były oczywiście wynalazkiem koszalińskim. Ich historia liczy sobie obecnie ponad sto lat, a za ich twórcę uchodzi poznański cukiernik Feliks Pomorski, który w latach 20. XX w. produkował kajmakowe (masa na bazie zagęszczonego mleka) cukierki zawijane w papierki z rysunkiem krowy. Jego fabryka została po wojnie upaństwowiona i włączona w struktury Ministerstwa Przemysłu Terenowego, tą też drogą receptura trafiła do innych zakładów produkujących słodycze. W 1958 roku krówki zwane jeszcze „pomadkami mlecznymi". produkowane w podległej temuż ministerstwu słupskiej „Pomorzance", przynajmniej wg słupszczan, uchodziły za najlepsze w Polsce.

Początkowo krówki dzieliły się na „Koszalińskie" i „Luksusowe, a pod względem konsystencji na kruche i ciągutki, zwane również żartobliwie „mordoklejkami". Ich konsystencja zależała od czasu przechowywania po wyprodukowaniu. Krówka świeża jest ciągnąca w całej objętości,. Z upływem czasu, w wyniku krystalizacji cukru, zaczyna kruszeć od zewnątrz. „Ciągutkowość" świeżych krówek sprawiała, że musiały być ręcznie zawijane w papierki. Jeszcze w latach 90. dzienna norma zawijanych w „Bogusławce" cukierków wynosiła 38 kg na osobę. Była to żmudna praca, zwłaszcza zimą, gdy zdarzało się, że z braku opału w halach koszalińskiej fabryki panowała temperatura 11-12 stopni, a plan trzeba było wykonać. Jedna z koszalinianek wspominała: „Gdy miałam 14 lat, tata mi powtarzał: »Jak nie będziesz się uczyć, to staniesz przy taśmie w »Bogusławce«. Działało". Ze szkolnych wycieczek do fabryki uczniowie wracali jednak przede wszystkim ze wspaniałymi wrażeniami pobytu w cudownym królestwie słodyczy oraz... kieszeniami

Maria Lutyńska przy kotle typu Solich do produkcji cukierków. Fot. rodz. Lutyńskich.

Majster Stępniewski w otoczeniu pracownic. Trzecia z prawej Barbara Kozłowska. Źródło: Stanisław Kozłowski.

pełnymi cukierków. Zdarzało się również - jak wspominał w facebookowej grupie Stary Koszalin Miłośnicy jeden z koszalinian - że „czasami, latem, panie pracujące w »Bogusławce« przy otwartych oknach, rzucały nam, dzieciakom mieszkającym w pobliżu, krówki". Mniej radości z sąsiedztwa zakładu mieli ich rodzice, skarżący się w prasie na chmurę gruboziarnistej sadzy rozsiewanej z fabrycznego komina, która grubym i tłustym kożuchem kładła się na szybach i parapetach, a przy otwieraniu okien - na meblach i podłogach. Swoje zapachy nadal roztaczała mieszcząca się przy ul. Grodzkiej hurtownia Centrali Rybnej.

W latach 70. dawne Koszalińskie Zakłady Spożywcze Przemysłu Terenowego połączyły się ze słupską fabryką „Pomorzanka" jako Zakłady Przemysłu Cukierniczego „Pomorzanka", zakład „Bogusławka" w Koszalinie.

Kryzys lat 80. odbił się na jakości wyrobów: brakowało wówczas dewiz na zakupy głównie ziarna kakaowego i części zapasowych do maszyn. Upadek PRL, plan Balcerowicza i wprowadzenie gospodarki rynkowej z konkurencją zachodnich słodyczy ostatecznie pogrążyły zarówno „Pomorzankę", jak i „Bogusławkę". Stanowiące jedność, oba zakłady zostały postawione w stan likwidacji i kupione przez prywatnego inwestora, który wygasił koszalińską produkcję.

W latach 90 część budynków została wyburzona (m.in. zniknęła widoczna na niektórych dawnych pocztówkach stara brama fabryczna stojąca obok Domku Kata przy ul. Grodzkiej). Przez lata był tam pusty plac, pełniący rolę parkingu, dziś został zabudowany apartamentowcami. W pozostałych fabrycznych budynkach przez kolejne lata działało kilka firm, w tym komputerowa, architektoniczna, ciucholand, sklep z dżinsami i pub. W piwnicach, w których niegdyś magazynowany był cukier, od kilku lat działa restauracja. Niebawem, nawiązując do słodkiej przeszłości tego miejsca, obok ma zostać otwarta cukiernia.

Ostatni ślad istnienia koszalińskiej fabryki cukierków, styczeń 2024 r. Fot. Krzysztof Urbanowicz

Pakowanie galaretek, lata 80. Fot. Krzysztof Sokołów. Z zasobu Archiwum Państwowego w Koszalinie.

Zwierzęta to nasi przyjaciele, jesteśmy winni im pomoc

Kiedy dzieje się krzywda zwierzętom, to oni reagują natychmiastową pomocą. Inspektorzy TOZ wzywani sią niemal każdego dnia do bezdomnych psów czy kotów, skrzywdzonych zwierząt domowych, okaleczonych i okrutnie traktowanych ptaków, gadów czy płazów. Rozmawiamy z Bogumiłą Tiece, prezeską i inspektorką koszalińskiego oddziału Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami, behawiorystką zwierzęcą i radną miejską.

Proszę opowiedzieć, czym konkretnie zajmuje się inspektor TOZ.
Naszym statutowym zadaniem jest zapobieganie okrucieństwu wobec zwierząt oraz edukowanie społeczeństwa w zakresie humanitarnego ich traktowania. Na co dzień odbieramy telefoniczne czy mailowe zgłoszenia dotyczące złych warunków bytowych zwierząt (najczęściej chodzi o obszary wiejskie) i w miarę możliwości staramy się tam docierać. Jednak ta działalność jest społeczna, odbywa się na zasadzie wolontariatu. Inspektorzy TOZ nie mają z tego tytułu wynagrodzenia, zatem muszą gdzieś pracować zawodowo i nie zawsze mają możliwość zadziałać natychmiast. Gdy z różnych przyczyn nie możemy dotrzeć na miejsce zgłoszenia, przekazujemy je do straży gminnych czy miejskich, do urzędowych referatów ochrony środowiska czy powiatowych inspektoratów weterynarii, gdyż te instytucje, zgodnie z Ustawą o Ochronie Zwierząt, są zobligowane do podjęcia odpowiednich działań.
Ponadto organizujemy spotkania z młodzieżą, podczas których mówimy, jak pomagać zwierzętom, jak dostrzec niepokojące symptomy, gdzie zgłosić zauważoną patologiczną sytuację.

Podejrzewam, że interwencje są często drastycznym obrazem i sporym przeżyciem emocjonalnym, nawet dla doświadczonych inspektorów.
Zawsze na początku takiej interwencji staramy się załatwić sprawę polubownie. Rozmawiamy z właścicielem spokojnie, tłumacząc, jakie warunki powinno mieć dane zwierzę. Najczęściej zgłoszenia dotyczą psów trzymanych na łańcuchu. Niestety jest to walka z wiatrakami. Te biedne psy często całe życie spędzają na kilku metrach kwadratowych, przywiązane do walących się, prowizorycznych, nieocieplonych bud. Wieś potrafi być naprawdę okrutna dla zwierząt, które traktowane są tam przedmiotowo, a niektórym właścicielom nadal wydaje się, że one nie czują, choć przecież mamy XXI w. i elementarną wiedzę na temat zwierząt. Pouczamy, dajemy termin na poprawę warunków. Jeśli to nie działa, kolejna nasza wizyta odbywa się w asyście straży gminnej lub policji. Jeśli nadal nie widzimy poprawy, kierujemy wniosek (zgodnie z Ustawą o Ochronie Zwierząt) do włodarza gminy o odebranie zwierzęcia i przekazanie go do schroniska. Wówczas właściciela czeka sprawa sądowa. Najczęściej wnioskujemy o zakaz trzymania zwierząt przez takiego człowieka, na przykład na okres 10 lat.

Kary za znęcanie się nad zwierzami są wystarczające?
Uważam, że kary są wystarczające, jednak niestety rzadko stosowane. Za znęcanie się - nad zwierzęciem ze szczególnym okrucieństwem można trafić za kratki nawet na 5 lat. Za samo znęcanie się do 3 lat. Są też dość wysokie kary grzywny, od tysiąca złotych, nawet do stu tysięcy. Najwyższa kara, jaką udało nam się wywalczyć, była to kara za okrutne warunki prowadzenia fermy szynszyli (które odebraliśmy) – rok pozbawienia wolności w zawieszeniu na 3 lata, pięcioletni zakaz trzymania zwierząt oraz grzywna 7 tysięcy złotych. Tylko czy to kara adekwatna do cierpienia, wręcz zamęczenia zwierząt?

Czy coś się jednak zmienia na lepsze na przestrzeni lat?
Co istotne, w ostatnich latach zauważam schyłek zmowy milczenia. Teraz coraz częściej sami sąsiedzi informują, kto nie dba o zwierzęta w ich najbliższym otoczeniu. Ważne, aby pamiętać, że wszelkie akty znęcania się nad zwierzęciem powinniśmy zgłaszać natychmiast na policję, straż gminną, do powiatowych inspektoratów weterynarii czy organizacji prozwierzęcej. Coraz więcej się mówi, pisze o zwierzętach, o ich kiepskim losie. Mam nadzieję, że nadejdzie dzień, gdy nasza działalność nie będzie potrzebna. Tego sobie i zwierzakom życzę.

1,5 % dla Towarzystwo Opieki nad Zwierzętami
Z dopiskiem oddział w Koszalinie
KRS: 0000154454

autor: Anna Zawiślak

Jesteś Mob Wife? Czy bardziej lubisz Quiet Luxury? Lepiej usiądź na kanapie i włącz sobie film.

Można by sądzić, że trendy w modzie zmieniają się jak w kalejdoskopie. Nic bardziej mylnego, wszystko już było, a nawet jeśli one (te trendy) omijają cię szerokim łukiem, to - zdaje się - niewiele tracisz. Zamiast kompulsywnie rzucać się na kupowanie dodatków, aby spełniać oczekiwania aplikacji społecznościowych, zrób sobie ciepłą herbatkę, chwyć pilota w dłoń i zerknij na kilka filmów, w których lata temu kreowano to, co ponoć dziś jest w modzie.

Fot. Materiały prasowe

Na początek rozszyfrujmy tytułowe hasła. Mob Wife to żona gangstera – kobieta pewna siebie, trochę taka „za bardzo", z podkreślonym mocno okiem i ustami, ufryzowana, koniecznie z futrem (byleby nie prawdziwym), obwieszona złotem (być może prawdziwym), w szpilkach i przesadnie opiętych sukienkach. Trend, który zalał internet i podkręcił sprzedaż domom towarowym na całym świecie, nadal ma się całkiem dobrze. To wizerunek kobiety, który w filmach nosiło wiele bohaterek. Dlaczego? Bo kipi bogactwem, przyciąga oko, kusi i wodzi na pokuszenie. Mob Wife zdecydowanie lepiej wypadają na ekranie niż w życiu, bo tam intrygują, a w życiu wkurzają (szczególnie inne kobiety). Przykłady: klasyka gatunku, grana przez Lady Gagę Patrizia Reggiani, żona Maurizio Gucciego, w filmie „Dom Gucci" z 2021 roku. Jej glow up ze sceny na scenę rósł, aż wszedł na poziom dosadnego kiczu, ale nie takiego, który wykręca oczy, a wręcz przeciwnie - magnetyzuje widza na tyle, że zaczyna współczuć przebiegłej morderczyni życia w luksusie. Jeśli już jesteśmy przy luksusowych kobietach, kolejną filmową reprezentantką tego stylu jest bez wątpienia Ginger McKenne, grana przez Sharon Stone, obłędną, ociekającą seksapilem, ale i złotem damę lekkich obyczajów, choć dziś poprawnie byłoby powiedzieć: seksworkerkę. Twórcy klasyka z 1995 r. już wiedzieli, że Mob Wife to figura, na którą przyjdą widzowie do kina. Reżyser Martin Scorsese nie pomylił się, a może z żonami gangsterów miał częściej do czynienia niż tylko przy pracy nad filmem. Zastanówmy się zatem, czy mieliśmy na naszym polu jakiś przykład damy „takiej, jakby luksusowej"? W naszym PRL-owskim wydaniu była nią Ewa Kasprzyk w roli Barbary Wolańskiej w „Koglu Moglu" z 1988 roku. To, czego nie doubrała, to donosiła, bo na ekranie, była postacią najbardziej wyrazistą i kipiąca energią, nawet jeśli jej klipsy sięgały do ramion.

No dobrze, a co z Quite Luxury – cichym luksusem, stylem „starych pieniędzy"? Tu sprawa ma się zgoła inaczej. Brak widocznych metek, choć od żakietów i torebek bije blask wysokiej jakości. Tkaniny? Żadne cekiny, tylko kaszmir, jedwab, eleganckie perły, długość za kolano. Bez falban i bez pokazywania łokci. Klasycznie i z klasą, za ciężkie pieniądze. Mówią, że warto iść w jakość, jeśli nie stać cię na „szmaty", a Instagram i Tik Tok co rusz przywołują protipy w jakie dobro luksusowe warto zainwestować. W torebkę Burberry, jak to zrobiła jedna z bohaterek kultowego już serialu „Sukcesja" i została za to wyśmiana, ponieważ torebka była formatu mniej więcej A4? Otóż tu właśnie dotykamy sedna cichego luksusu, czyli uprzywilejowania. Mała torebka, a najlepiej jej brak, oznacza, że nie musisz mieć nic więcej, ponieważ otacza cię system, który zapewni ci wszystko, czego możesz potrzebować. A umówmy się, na to stać nielicznych.

Jedną z pierwszych filmowych bohaterek Quite Luxury na ekranie była Holly, dziewczę bawiące się za pieniądze licznych męskich adoratorów, bohaterka „Śniadania u Tiffaniego" (1961 r.) Z kubkiem kawy i croissanetem przed witryną sklepową, ale w sukience od Huberta de Givenchy, Audrey Hepburn, zapisała się w historii kina po wsze czasy. Współcześnie ten styl kochały księżna Diana i Gwyneth Paltrow. Niech was nie zmyli, że te bluzy czy sweterki, przepasane na biodrach od niechcenia, to ubrania z sieciówek!

Co więc możemy zrobić z natarczywymi trendami, które z ekranów telefonów krzyczą: kup to, kup tamto, to modne, to już passe? Najlepiej rozsiąść się wygodnie na swojej kanapie i obejrzeć klasykę kina, nasycić wzrok, wyłączyć TV, wrócić do swojego życia i po prostu być sobą.

Sport to zdrowie – fakt, o którym trzeba sobie przypominać

Autor: Anna Zawiślak

O tym, że dla sprawności ciała i umysłu ważne jest zdrowe odżywianie i ruch, powiedziano już wiele. Ciągle jednak nie dość dużo, aby weszło to w krew. Dlaczego? Współczesny świat jest pełen pokus: przetworzone, łatwo dostępne pożywienie, siedzący tryb pracy i życia, technologia, która w pewnych aspektach wcale nie służy naszemu zdrowiu. „Traktuj się wyjątkowo" to prozdrowotna kampania Małgorzaty Hołub – Kowalik, która ma za zadanie przypomnieć o ważnym aspekcie, jakim jest ruch w naszym życiu.

Już za kilka dni rusza kampania „Traktuj się wyjątkowo", która jest Pani pomysłem na zaszczepianie aktywności fizycznej wśród mieszkańców naszego województwa. Jakie są jej założenia?
Kampania „Traktuj się zdrowo" to mój autorski pomysł na spotkania z dziećmi, młodzieżą, ale także z seniorami, na których w ciekawej i osobistej formie będę propagowała zdrowy styl życia. Ruch, prawidłowe odżywianie, badania profilaktyczne, a także zdrowie psychiczne - to główne to tematy, które będziemy poruszać. Chcę zachęcić uczestników tych spotkań do całościowego spojrzenia na swój organizm i ogromnego wpływu, jaki mamy na swoje życie.
Z moja kampanią chcę odwiedzić niemal całe województwo, prócz dużych miast, chciałabym szczególnie odwiedzić te mniejsze miejscowości.
„Traktuj się zdrowo" ma zwrócić uwagę na fakt, że od małych aktywności można dość do dużych osiągnieć i wcale nie mam tu na myśli medali olimpijskich, chociaż to też może się zdarzyć. Chodzi o to, że wsłuchanie się w siebie i traktowanie siebie wyjątkowo, jak ukochaną osobę, działa zabawienie zarówno na ciało, jak i na duszę.

To, co jemy, jak śpimy, jak spędzamy wolny czas, czy pozwalamy sobie na ruch, unikamy toksycznych sytuacji – ma realny wpływ na jakość naszego życia, a dodatkowo sport może nieść za sobą wiele wspaniałych profitów.

Na zachętę poprosimy o kilka przykładów.
Jestem zawodowym sportowcem. Dla mnie codzienne treningi były obowiązkiem, ale też przyjemnością. Spotkaniem ze znajomymi z bieżni, rywalizacją, ale także fantastycznymi wyjazdami na zawody czy zgrupowania, dzięki którym miałam możliwość odwiedzić wszystkie kontynenty. Bez sportu z pewnością nie mogłabym sobie na to pozwolić. Sport skupia cudowne, dobrze zorganizowane, pozytywnie nastawione osoby, więc w tym gronie można znaleźć dla siebie ciekawych znajomych, a z czasem przyjaciół.

Ten niezawodowy sport, to jeszcze więcej frajdy, bo: integruje grupy ludzi o podobnych zainteresowaniach, które wzajemnie się motywują, zbawiennie działa na zdrowie, poprawia samopoczucie, wyznacza rytm, a regularnie uprawiany, przynosi także efekty wizualne, czyli ciało, w którym czujemy się dobrze ze sobą.

Skąd potrzeba przeprowadzania tego typu kampanii właśnie u Pani?
Moja zawodowa kariera małymi krokami zbliża się do końca, ale mój związek ze sportem zdecydowanie będzie trwał dalej. Chciałabym zachęcać, szczególnie dzieci i młodzież, do sportowego i zdrowego stylu życia, a wiem, jak wiele mają rozpraszaczy. Monitory komputerów i smartfonów, przed którymi spędzają całe godziny, szkolne mury, powodują dramatyczną wręcz zmianę stylu życia, której, powiedzmy to sobie szczerze, nasz organizm nie akceptuje. Prawda jest taka, że tak niewiele trzeba, aby sobie poprawić jakość swojego funkcjonowania i mam na swoje patenty, którymi chciałabym się podzielić.

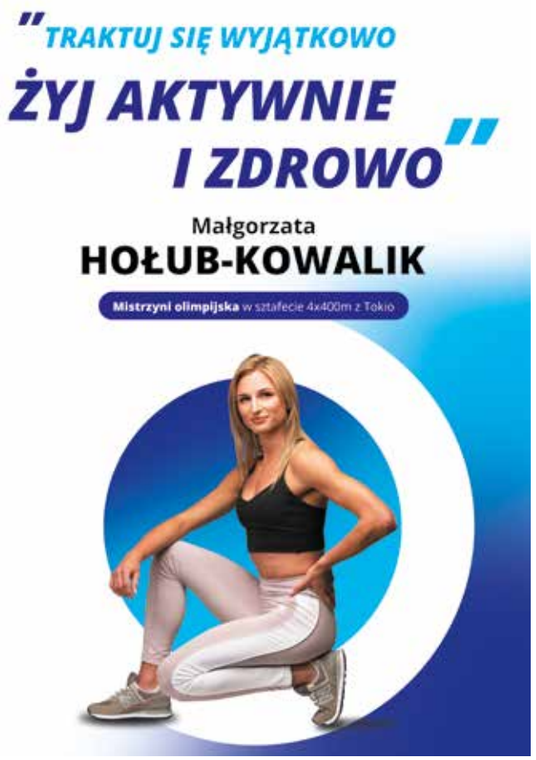
Wbrew pozorom nie chcę jedynie zachęcać do biegania. Dosłownie każdy ruch ma zbawienne działanie. Osoby, które cenią sobie wyciszenie, świetnie odnajdą się na lekcjach jogi, ci, którzy lubią aktywność w samotności – być może zdecydują się na kolarstwo, pływanie, a część na pewno będzie napędzał tzw. team spirit – czyli przynależność do drużyny: koszykarskiej, piłkarskiej itd.
Każdy z nas jest wyjątkowy i właśnie to jest wspaniałe. Nie chcę mówić tylko o medalach, ale o nawet małych, wymiernych korzyściach.

„Traktuj się wyjątkowo" nie jest moją pierwszą okazją do spotkania się z dziećmi i młodzieżą. Przez ostatnie lata takich spotkań odbyłam wiele i spotkały się one z bardzo pozytywną odpowiedzią zwrotną. Zresztą takie lekcje na pewno będą inne w przekazie od typowych zajęć, a z własnego szkolnego doświadczenia wiem, że takie zapamiętuje się na dłużej.

Czy dobrze rozumiem, że każda grupa wiekowa może liczyć na nieco inne motywujące spotkanie?
Zdecydowanie tak! Na maluchach zawsze wrażenie robi moja wielka torba pełna medali. Od razu niemal chcą wziąć się do działania: skaczą i biegają. Z młodzieżą, która szuka autorytetów, nastawiam się na dialog, wiem, że oni nam dorosłym dają wskazówki, których czasem nie chcemy widzieć, a ja postanowiłam im się przyjrzeć. Ponadto chciałabym oswoić młodych dorosłych z badaniami profilaktycznymi. Liczę na to, że we współpracy z ginekolożką porozmawiamy też o tym, jak ważne są badania piersi i cytologia, które należy regularnie wykonywać. Seniorów będę namawiać na ruch na miarę ich możliwości. Zupełnie nie doceniamy spacerów, porannej gimnastyki czy rozciągania.

Te spotkania mają być naturalne, w luźnej i dobrej atmosferze. Na wesoło, ale z pożytecznym przekazem, tak sobie zakładam.

Koniec z wymówkami, po prostu musimy zacząć się ruszać!
„Traktuj się wyjątkowo" to znaczy wsłuchaj się w siebie, poświęć sobie czas, a swój organizm potraktuj jak wyjątkowe miejsce. Żyć zdrowo wcale nie jest tak trudno, za to daje to wiele przyjemności i satysfakcji. Warto wyjść poza schemat, nigdy nie jest za późno, aby przejść na zdrową stronę mocy.



KOSZALIŃSKI BUDŻET OBYWATELSKI

Mieszkańcy tworzą miasto

Rozmowa z Piotrem Jedlińskim, prezydentem Koszalina

- Niedawno Koszaliński Budżet Obywatelski obchodził jubileusz – dziesiątą odsłonę swojej działalności. Skąd wziął się pomysł na ten sposób wydatkowania miejskich pieniędzy?
- Koszaliński Budżet Obywatelski jest bardzo dobrym i precyzyjnym narzędziem oddanym w ręce mieszkańców, by mogli decydować, jak spożytkować budżetowe pieniądze. To okazja do wielu rozmów o kształcie miasta i jego potrzebach. Mieszkańców warto słuchać, i ja to robię. Jednym z elementów mojej działalności jest budowa poczucia solidarności; tożsamości, opartej na wartościach, które do Koszalina przywieźli z różnych stron Polski i świata nasi dziadkowie. Uważam, że to najlepsza droga do tworzenia lokalnej wspólnoty, która konsoliduje i wskazuje zbieżne cele, a tym samym ułatwia rozwój Małej Ojczyzny. Oczywiście ta idea ma także podłoże finansowe, na szczęście aktualny budżet miasta, w porównaniu np. z tym sprzed 20 lat, wygląda zdecydowanie lepiej – zamiast kwoty oscylującej w okolicach 200 mln zł, obracamy się w granicach ponad miliarda złotych. To z jednej strony efekt rozwoju miasta i związanych z tym wpływów z PIT i CIT, ale także rezultat umiejętnego korzystania z funduszy unijnych. Innymi słowy – samorząd musi dbać o rozwój miasta, wspierać przedsiębiorców, bo tylko wtedy miasto będzie się rozwijać, a ludzie będą chcieli w nim mieszkać. To danie główne, które potem można polać sosem z rządowych i unijnych funduszy. Ale w tym natłoku potrzeb, widocznych z poziomu strategicznego, nie można zapomnieć o sprawach bliskich każdemu z nas, które z ogólnej perspektywy rozwoju miasta mogą po porostu umknąć. I właśnie budżet obywatelski ma zadanie, by o nich nie zapomnieć. Dodatkowo Koszaliński Budżet Obywatelski, poprzez możliwość zgłaszania projektów przez każdego mieszkańca miasta i powszechne głosowanie, jest świetną lekcją demokracji.

- Patrząc na Koszaliński Budżet Obywatelski, odnoszę wrażenie, że nie jest on robiony tylko po to, by zaliczyć temat i pokazać go w statystykach działania koszalińskiego samorządu. Kiedy porówna się obecne edycje z poprzednimi, widać, że pomysł na jego funkcjonowanie ewaluuje, i zwyczajnie się rozwija.
- Nie na darmo się mówi, że kto osiada na laurach, nie tylko nie idzie do przodu, ale wręcz się cofa. Jako organizatorzy staramy się wyjść naprzeciw potrzebom koszalinian, wsłuchujemy się w ich głosy i stale KBO modyfikujemy. Początkowo była jedna lista propozycji do głosowania, obecnie jest podział na projekty ogólnomiejskie i osiedlowe, mamy kategorie społeczne i związane z zielenią. Każda edycja kończy się dyskusją na temat plusów i minusów organizacyjnych, staramy się zauważyć

pojawiające się trendy, spojrzeć szerzej na organizację przebiegu naszej pracy, by te obserwacje przekuć w życie w roku następnym. Bo wszystko obraca się przecież w jednej podstawowej sferze: zgłaszać projekty do kolejnych edycji może każdy, kto ma po prostu pomysł. A każdy, kto jest mieszkańcem naszego miasta, może zagłosować i wybrać projekty, które służyć będą wszystkim. I chcemy, by wypadło to jak najlepiej. Stąd pewnie wynika atrakcyjność Budżetu Obywatelskiego.

- Popularność wynika także faktu, że zrealizowane projekty są naprawdę interesujące.
- Trudno się z tym nie zgodzić. Dzięki Budżetowi Obywatelskiemu na mapie Koszalina pojawiło się chociażby obserwatorium astronomiczne, Bulwary Młyńskie, czytelnie „Pod Bookiem", defibrylatory, Piknik Park czy miejskie murale. Tych projektów trudno nie zauważyć, a powstały przecież całkowicie z inicjatywy koszalinian.

- Kiedy zaczyna się tegoroczna edycja KBO?
- Zapewne zaczęła się już dawno w głowach koszalinian, którzy mają mnóstwo pomysłów na upiększanie naszego miasta. Oficjalnie jednak swoje pomysły należy złożyć do końca kwietnia. Do rozdysponowania mamy rekordowe 4,4 miliona złotych, z czego największa kwota przeznaczona jest na projekty ogólnomiejskie, bo w przypadku inwestycji są to wartości od 500 tysięcy do 1,2 miliona złotych. Natomiast do Społecznego Budżetu Obywatelskiego przyjmowane będą projekty do 150 tysięcy złotych, zaś w ramach proekologicznego Zielonego Budżetu Obywatelskiego – do 300 tysięcy złotych. Każde z osiedli otrzyma do dyspozycji do 150 tysięcy złotych, a kwota ta została zwiększona ze 135 tysięcy. Innymi słowy można zaproponować inwestycje miejskie, projekty społeczne lub ekologiczne działania na rzecz środowiska naturalnego i zwierząt. Możliwości są szerokie – od budowy nowych miejsc rekreacji, po organizację wydarzeń kulturalnych czy edukacyjnych. Wszystkich zainteresowanych odsyłam po szczegóły na stronę internetową www.budzetobywatelski.koszalin.pl.

- Budżet Obywatelski cieszy się coraz większym zainteresowaniem koszalinian, to fakt. Ale daje się zauważyć, że same konsultacje społeczne zataczają w mieście coraz szersze kręgi.
- Zgadza się. Budżet Obywatelski jest nie tylko świetną lekcją demokracji, ale jego sukces dał też zielone światło kolejnym konsultacjom z mieszkańcami Koszalina. Przykładem mogą być chociażby pogłębione konsultacje w sprawie planów zagospodarowania przestrzennego osiedli Lubiatowo i im. Melchiora Wańkowicza, a ostatnio Dzierżęcina i Unii Europejskiej. Spotkania dają możliwość rzeczowej rozmowy na temat spornych interesów mieszkających tam koszalinian i wypracowania najbardziej optymalnej formuły dojścia do konsensusu. Te spotkania nie są narzucone z góry, funkcjonujemy dużo głębiej niż nakazują to przepisy prawa, i to się sprawdza. Mieszkańcy mają możliwość szerszego zapoznania się z planami rozwoju w miejscu zamieszkania, a my skracamy czas trwania procedur i szybciej wprowadzamy plany w życie, bo podczas dyskusji można spotkać się pośrodku - między społecznymi potrzebami a przepisami, tworzonymi przecież z myślą o ładzie architektonicznym i poszanowaniu środowiska, w którym żyjemy.

- Dziękuję za rozmowę.

Społeczne Inicjatywy Mieszkaniowe, czyli przełom w budowie mieszkań o umiarkowanym czynszu

Autor: Anna Zawiślak

Popyt na rynku mieszkaniowym nie maleje, a ceny za metr kwadratowy szybują w górę. Taka sytuacja stworzyła szansę na rozwój społecznego budownictwa. Społeczna Inicjatywa Mieszkaniowa, w skrócie SIM, to spółka, której zadaniem jest budowanie mieszkań i domów na wynajem o umiarkowanym czynszu, czyli dla rodzin o średnich dochodach, które przekraczają limit pozwalający ubiegać się o mieszkanie komunalne z zasobu gminnego, lecz jednocześnie nie posiadają zdolności kredytowej lub nie zamierzają zaciągać długoterminowego zobowiązania w banku.

SIM „KZN-Zachodniopomorskie" Sp. z o.o. projektuje, buduje i wynajmuje domy oraz mieszkania w ramach budownictwa społecznego. Sprzyja temu duże zainteresowanie samorządów, atrakcyjnie skonstruowany model finansowania oraz schłodzenie rynku budowlanego. Społeczne Inicjatywy Mieszkaniowe będą coraz mocniej widoczne jako budowniczowie przystępnych lokali dla klasy średniej, położonych w atrakcyjnych lokalizacjach.

SIM to rodzaj joint ventures, które nie są nastawione na zysk. Przystępują do nich gminy oraz koordynator całego programu, Krajowy Zasób Nieruchomości (KZN).

Zainteresowana budową mieszkań gmina może zawiązać z KZN-em nowy SIM lub przystąpić do już istniejącego. Zazwyczaj wnosi do przedsięwzięcia konkretną działkę pod zabudowę wielorodzinną.

Prezes zarządu SIM „KZN-Zachodniopomowskie" Tomasz Trun mówi: – Zainteresowanie programem jest bardzo duże, zarówno jeśli chodzi o władze samorządowe, jak i samych potencjalnych mieszkańców. Działania niektórych gmin wynikają wręcz z oczekiwań społecznych. Za nami dni pokazowe pierwszych wybudowanych przez nas mieszkań w Świdwinie. Dla mniejszych gmin budownictwo społeczne to niekiedy jedyna okazja na budowę nowoczesnych, ekonomicznych i ekologicznych mieszkań na jej terenie. Dodatkową zaletą jest również to, że budujemy szybko, cały proces, od pierwszego wbicia łopaty w ziemię po oddanie kluczy przyszłym lokatorom, zajmuje około 12 miesięcy. Możliwe jest to dzięki zastosowaniu opracowanego przez nas systemu modułowego.

System modułowy to konstrukcje powstałe z prefabrykatów, na miejscu montowane niczym klocki całej układanki. Współpracująca z SIM-em architektka Beata Piotrowska zachwala tę technologię: - Modułowe budownictwo to nie tylko oszczędność czasu, ale szansa na całkowite wyeliminowanie błędów produkcyjnych, niezależność, a także zminimalizowanie dodatkowych prac wykończeniowych, dlatego, że gotowe moduły mogą być wykończone pod klucz. My w SIM-ach przyjęliśmy swoje, wysokie standardy: nasze mieszkania są ciche, wygodne, ustawne, wykończone tak, aby można było się od razu wprowadzać. Części wspólne czy windy sprzyjają osobom z niepełnosprawnościami, czyli są szerokie i spełniające niezbędne parametry. Zależy nam tym, aby budynki mieszkalne komponowały się z planem architektonicznym okolicy, były przytulne, rodzinne, współgrały z przyrodą i zastaną infrastrukturą. Bloki są niewysokie - najwyżej dwu-trzykondygnacyjne, tak aby tworzyły ciekawe i zintegrowane budownictwo.

Odpowiedzialna za prace budowalne kierownik ds. inwestycyjnych Marcelina Kamińska podkreśla: - SIM sprzyja małym ojczyznom. Daje szansę na rozwój gmin i zatrzymanie w nich młodych rodzin, dając im szansę na własne mieszkanie w miejscu, z którego pochodzą. Zachodniopomorski SIM współpracuje z 19 gminami, w tym dla przykładu: z Polanowem, Białym Borem, Bobolicami czy Świdwinem. Wszędzie tam powstaną nowe, ekonomiczne, nowoczesne, wybudowane w energochłonnych technologiach lokale mieszkalne. Budujemy szybko i sprawnie dzięki dobrze ułożonym planom inwestycyjnym oraz zaawansowanej technologii produkcyjnej i wykonawczej.

Zespół Tomasza Truna to specjaliści w swoich branżach. Celem Zachodniopomorskiego SIM-u jest dotarcie i zainteresowanie programem gmin, w których potrzeby mieszkaniowe nie zostały zaspokojone. Prezes SIM podkreśla: - Nasze projekty, muszą spełniać określone parametry, a możemy je uzyskać dzięki systemowi modułowemu w budownictwie mieszkaniowym. Jesteśmy jednymi z pierwszych w Polsce, którzy zastosowali tę, tak doskonale znaną i powszechną na niemieckim i skandynawskim rynku technologię. Standaryzacja jest naszym sprzymierzeńcem, ale w żaden sposób nie chcemy tworzyć „klonów" mieszkań czy całych bloków, za to bardzo dbamy o ekonomiczną eksploatację lokali. To korzyść dla portfeli przyszłych najemców.

Korzyści dla lokatorów są przejrzyste, w tym przede wszystkim możliwość zamieszkania w SIM-ie bez konieczności zaciągania wysokiego kredytu; umowa z SIM może jedynie obligować do wniesienia partycypacji w wysokości do 30 procent kosztów budowy lokalu mieszkalnego; nawet o połowę niższe stawki czynszu niż na rynku komercyjnym; możliwość zmiany umowy najmu na umowę najmu instytucjonalnego z dojściem do własności (uzyskanie własności mieszkania w perspektywie lat).

SIM to przyszłość przystępnego budownictwa. Tomasz Trun odpowiada za inwestycje na terenie Pomorza Zachodniego, co obecnie oznacza wybudowanie 1250 mieszkań w 19 gminach. Wyzwanie, ale i ogromny wkład w mieszkalnictwo naszego regionu, poparte gruntownym wykształceniem, ale także praktyką w lokalnych, dużych i znaczących firmach budowlanych, jak Sajpem SA czy Tecnimon SA i PBG SA. Innowacyjny system modułowy zastosowany w lokalach mieszkaniowych to wypracowany pomysł zespołu na budownictwo na miarę XXI wieku, zgodne z najnowszą wiedzą oraz z wykorzystaniem dostępnych, najlepszym materiałów. Szybko, sprawnie, z maksymalizacją procesu wytwórczego, jaką można uzyskać w fabryce, jednocześnie minimalizując czynniki, na które nie mamy wpływu, a mogą znacznie przedłużyć odbiór inwestycji (dostępność materiałów wykończeniowych, ich cena, dobór i jakość prac oferowana przez branżystów wykończenia wnętrz i ekip budowlanych).

Zachodniopomorski SIM prowadzi obecnie prace w wielu gminach; są one na różnych etapach zaawansowania. Pierwsi lokatorzy zamieszkają w Świdwinie, a niedalekiej przyszłości mieszkania modułowe zasiedlą także mieszkańcy Koszalina. Ekonomia i nowoczesne rozwiązania będą zdecydować o wyborach mieszkańców. Nie ma wątpliwości, że budownictwo społeczne będzie rozwijało się prężnie, a wysoki standard, będzie przyciągał nowych lokatorów na własne „M".

KZN ZACHODNIOPOMORSKIE

SIM „KZN-Zachodniopomorskie" Sp. z o.o.
ul. Zwycięstwa 236b/1 | 75-665 Koszalin
www.simzachodniopomorskie.pl

Sztuczna inteligencja w rekrutacji

Autor: Izabela Śliwka

Sztuczna inteligencja (AI, od ang. Artificial Intelligence) to dziedzina informatyki, zajmująca się tworzeniem maszyn lub programów komputerowych, które mogą wykazywać zachowania uznawane za inteligentne. Innymi słowy jest to próba stworzenia maszyn zdolnych do naśladowania ludzkich zdolności, takich jak uczenie się, rozumowanie, rozwiązywanie problemów, percepcja czy używanie języka. W epoce nowoczesnych technologii, gdy sztuczna inteligencja coraz śmielej wkracza w różne strefy naszego życia, rynki pracy na całym świecie stają przed istotnym pytaniem: czy użycie sztucznej inteligencji w rekrutacji to przełomowe narzędzie, czy może pułapka zagrażająca etyce zawodowej?

Sztuczna inteligencja dynamicznie rozwija się, stając się kluczowym elementem globalnej gospodarki. Jak wskazują dane z 2022 roku, globalny rynek sztucznej inteligencji osiągnął wartość 136,6 miliarda dolarów, a prognozy wskazują na jego wzrost do 1,81 biliona dolarów do 2030 roku. Przychody z rynku oprogramowania sztucznej inteligencji wzrosną z 10,1 miliarda dolarów w 2018 roku do przewidywanych 126 miliardów dolarów w 2025 roku, co świadczy o ogromnym potencjale i zainteresowaniu tym tematem.

Autorka jest słuchaczką Szkoły Doktorskiej Politechniki Koszalińskiej

Wykorzystanie sztucznej inteligencji w rekrutacji otwiera nowe możliwości w zakresie efektywności i dokładności. Algorytmy sztucznej inteligencji mogą analizować ogromne ilości danych, co pozwala na szybkie i dokładne dopasowanie kandydatów do wymagań stanowiska pracy. Dzięki temu proces rekrutacyjny staje się bardziej obiektywny, co ma kluczowe znaczenie na stanowiskach wymagających specjalistycznych kwalifikacji.

Mimo tych zalet wykorzystanie sztucznej inteligencji niesie z sobą poważne wątpliwości. Istnieje obawa, że algorytmy mogą nieświadomie propagować istniejące uprzedzenia, jeśli są uczone na podstawie historycznych danych. To stawia pod znakiem zapytania ich rzekomą obiektywność. Ponadto nadmierna zależność od algorytmów może ograniczać ludzki wymiar w rekrutacji, tak ważny w ocenie kompetencji miękkich i kultury organizacyjnej.

Etyka i odpowiedzialność społeczna w kontekście sztucznej inteligencji w rekrutacji to kluczowe zagadnienia. Istotne jest zapewnienie prywatności i bezpieczeństwa danych osobowych kandydatów. Ponadto firmy muszą być świadome potencjalnych skutków etycznych, związanych z używaniem algorytmów, które mogą być stronnicze lub dyskryminacyjne.

Obecnie technologia sztucznej inteligencji odgrywa istotną rolę w procesie oceny kandydatów na różne stanowiska pracy. W praktyce oznacza to, że decyzje dotyczące zatrudnienia, awansu lub zwolnienia mogą być podejmowane przez algorytmy.

Istnieje jednak obawa, że te systemy mogą wykazywać niechęć wobec określonych grup, takich jak kobiety czy osoby starsze. Chociaż jest to cenne narzędzie dla przedsiębiorstw, może również stanowić ryzyko dla osób ubiegających się o pracę oraz już zatrudnionych pracowników.

Niewykluczone jest, że takie systemy mogą niekorzystnie wpływać na proces rekrutacji, na przykład ignorując kobiety ubiegające się o wyższe stanowiska. Istnieje także ryzyko, że AI będzie profilować pracowników, zbierając obszerne dane o ich zachowaniach i stylu pracy, co może wpłynąć na decyzje dotyczące ich kariery. Zastosowanie zaawansowanych technologii w miejscu pracy wiąże się z licznymi wyzwaniami, w tym kwestiami dyskryminacji, ochrony prywatności oraz danych osobowych, jak zauważa prof. Tomasz Durej, specjalista w dziedzinie nietypowych stosunków zatrudniania.

Z kolei Katarzyna Łażewska-Hrycko, główny inspektor pracy, podkreśla, że starsi pracownicy mogą mieć trudności ze znalezieniem pracy, gdyż algorytmy mogą ich pomijać. Dotyczy to również kobiet, które ze względu na obowiązki rodzinne, takie jak opieka nad dziećmi, mogą być uznawane za mniej dostępne w miejscu pracy.

Przykładem wykorzystania AI i jego skutków jest między innymi film dokumentalny zatytułowany „Zakodowane uprzedzenie" (reż. Shalini Kantayya), ukazujący wpływ tych technologii na rynek pracy. Dokument koncentruje się na pracy specjalistek w dziedzinie sztucznej inteligencji, które zauważają liczne wyzwania związane z rozwojem algorytmów. Wśród nich wyróżnia się kwestia nierówności płci w branży AI, gdzie kobiety stanowią tylko około 14 proc. zatrudnionych.

To nierównomierne reprezentowanie płci ma swoje konsekwencje, jak pokazuje przykład algorytmu „Toy", stworzonego przez Microsoft. W interakcjach na Twitterze ten algorytm wykazał się nieodpowiednimi wyrażeniami, takimi jak „nienawidzę feministek" czy wypowiedziami gloryfikującymi Hitlera. Film wskazuje także na to, jak sztuczna inteligencja obecnie wpływa na kluczowe decyzje życiowe ludzi, na przykład w procesie rekrutacji do dużych firm czy przy przyznawaniu kredytów. Szczególnie ilustracyjny jest przykład Chin, gdzie system kredytu społecznego jest używany w sposób jawny i powszechny. Film przedstawia historię Chinki, która dostosowała się do tych zasad i postrzega je głównie pozytywnie. Dla niej wysoka ocena w systemie kredytu społecznego jest równoznaczna z większym zaufaniem do nowo poznanej osoby. Z drugiej strony film pokazuje, że osoby, które choć raz znacząco odbiegły od ustalonych norm, mogą zostać trwale wykluczone z systemu.

W Ameryce Północnej użycie sztucznej inteligencji w procesach HR pozwoliło na 40-procentową redukcję kosztów w 2022 roku. Podobne oszczędności zauważono w Europie, gdzie koszty zmniejszyły się o 36 procent. To pokazuje, że sztuczna inteligencja może przyczynić się do zwiększenia efektywności i redukcji kosztów w obszarze zarządzania zasobami ludzkimi.

Pomimo pozytywnych aspektów wykorzystania sztucznej inteligencji, pojawiają się także obawy. Aż 35 proc. rekrutowanych osób obawia się, że sztuczna inteligencja może eliminować kandydatów o unikatowych umiejętnościach i doświadczeniu. Ponadto 71 proc. dorosłych w USA sprzeciwia się wykorzystywaniu sztucznej inteligencji do ostatecznych decyzji dotyczących zatrudnienia, co podkreśla potrzebę równoważenia technicznych innowacji z ludzkim wymiarem w rekrutacji. W przyszłości przewiduje się, że sztuczna inteligencja będzie odgrywać coraz większą rolę w procesach rekrutacyjnych (wg badania Daniela Ruby z 29.12.2023 r.).

Podsumowując, dane te wskazują na rosnącą rolę sztucznej inteligencji w rekrutacji, podkreślając jednocześnie zarówno jej potencjalne korzyści, jak i zagrożenia. Z jednej strony sztuczna inteligencja przynosi efektywność, oszczędność czasu i potencjał redukcji uprzedzeń, z drugiej - rodzi pytania o wpływ na rynek pracy i obawy dotyczące etyki zawodowej. W związku z tym kluczowe będzie znalezienie równowagi między wykorzystaniem nowoczesnych technik a zachowaniem ludzkiego aspektu w procesie rekrutacji.

Rozwój sztucznej inteligencji w obszarze rekrutacji zależy od umiejętności łączenia nowoczesnych technologii z ludzkim wyczuciem i empatią. Istotne jest, aby firmy kreowały systemy transparentne, sprawiedliwe i wolne od uprzedzeń. Kluczowe staje się bieżące nadzorowanie i modyfikowanie algorytmów, by unikać reprodukowania stereotypów. Rekrutacja wspierana przez sztuczną inteligencję otwiera wiele obiecujących dróg, lecz równocześnie rodzi poważne wyzwania. Taka technologia może znacznie podnieść wydajność procesów rekrutacyjnych, ale wymaga świadomego i odpowiedzialnego stosowania. Sukces zależy od harmonijnego połączenia technologicznych możliwości sztucznej inteligencji z zachowaniem czynnika ludzkiego, który jest kluczowy w ocenie i rozumieniu kandydatów.

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

z lewej Sebastian, z prawej Błażej, Anna Kalinowska i Leon

Etat nie jest bezpieczniejszy od własnej firmy

Autor: Maja Ostrowska | **Fotografie:** Mateusz Alfut / Tomasz Szlufik

O tym, czy w biznesie ma znaczenie płeć i o warunkach biznesowego sukcesu, rozmawiamy z Anną Kalinowską, prowadzącą koszalińską firmę konsultingową Quadrivium.

- Czy kobietom trudniej niż mężczyznom prowadzi się działalność gospodarczą?
- Trzeba by zapytać wszystkie kobiety, które prowadzą firmy. Trudno też powiedzieć, na ile łatwiej mężczyznom kierować biznesem, niż kobietom – jak to porównać? To subiektywne odczucia, tak sądzę. Mój mąż na przykład może uznać, że jemu jest trudniej, ponieważ działa w branży, w której jest silniejsza konkurencja. A ja mogę powiedzieć, że to mnie jest trudniej, ponieważ jako matka trojga dzieci więcej czasu i koncentracji poświęcam rodzinie, niż biznesowi. Odpowiedź na postawione pytanie zależy od wielu czynników.

Jako ekspert w dziedzinie pozyskiwania dotacji, w każdym wniosku mierzę się z opisem problemu dyskryminacji osób ze względu na jakąś cechę, bardzo często ze względu na płeć. Dofinansowanie ma bowiem wyrównać szanse grup dyskryminowanych – na przykład na rynku pracy. Analizuję więc za każdym razem, jaka jest faktyczna sytuacja tych osób i szukam czynników, które świadczą o tym, że właśnie tej grupie należy się dotacja. Niedawno na przykład, przy którymś z wniosków dowiedziałam się, że kobiety są menadżerami tylko 1/3 wszystkich przedsiębiorstw w Polsce, a więc teoretycznie są w gorszej sytuacji.

- Kobiety w biznesie są dyskryminowane?
- Osobiście nie dostrzegam zbyt wielu ograniczeń, z powodu których kobiety mogłyby mieć trudniej z podjęciem działalności. Panie mają dziś taki sam dostęp do edukacji czy źródeł finansowania, Unia bardzo restrykcyjnie podchodzi do tematu równouprawnienia i nakłada sankcje za akty dyskryminacji jakiejkolwiek grupy społecznej. Dlaczego więc jest nas o 2/3 mniej na czele firm niż mężczyzn?
W moim przypadku, między podjęciem decyzji o założeniu firmy a rejestracją w Centrum Ewidencji Działalności Gospodarczej, upłynął prawie rok. Pracowałam wówczas w urzędzie, zajmowałam się dotacjami, więc moja praca nie była typowo biurowa – ale niestety ośmiogodzinna i za biurkiem. Zmieniło się to, gdy w 2008 roku napisałam wyróżniony przez Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie projekt prospołeczny, obejmujący wszystkie gminy powiatu kołobrzeskiego i doświadczyłam pracy zespołowej, a moje wynagrodzenie z tego tytułu przewyższało pensję urzędniczą trzykrotnie. Wtedy zatlił się we mnie pomysł założenia własnej firmy. Pierwszą osobą, która wówczas stanęła mi na drodze, był mój szef, któremu trudno było zaakceptować fakt, że chcę zmniejszyć wymiar swojej pracy do połowy etatu na rzecz dodatkowej pracy na zlecenie. Moim zaś ograniczeniem był strach przed porzuceniem etatu w stu procentach. Długo jeszcze potem, już w trakcie prowadzenia działalności – asekurowałam się jakimś drobnym etacikiem w firmach, z którymi współpracowałam. Potrzebowałam bufora bezpieczeństwa. I sądzę, że reprezentowałam przekonanie wielu kobiet, że etat jest bezpieczniejszy, niż własna firma. Dziś wiem, że tak nie jest.

- A jakieś inne problemy?
- Kolejnym ograniczeniem, które według mnie dotyka kobiety, jest niska samoocena i niewiara we własny potencjał i możliwości. Mnie się wydawało, że nie mam z tym problemu. Okazało się jednak, że w sytuacjach wymagających twardych negocjacji – zdarzało mi się ustępować lub brać całą odpowiedzialność na siebie. Każdy wygrany projekt przeżywałam tak, jakby stał się cud – piszczałam w niedowierzaniu i skakałam niemal pod sufit z radości, raz nawet mój najstarszy syn przybiegł wystraszony i zapytał, czy trzeba wzywać karetkę. A przecież to był oczywisty efekt mojej ciężkie pracy, także nad sobą, i żadnego cudu w tym nie było.

- I wreszcie temat dzieci, rodziny. Jak to wyglądało?
- Gdy zakładałam działalność, miałam dwóch synów w wieku przedszkolnym i szkolnym, wychowywałam ich wtedy sama. Nie mogę powiedzieć, że było to dla mnie ograniczenie w kontekście rozwoju zawodowego. Wręcz przeciwnie. Małe dzieci pomagają dorosłym utrzymać samodyscyplinę. To był zdecydowanie czas, w którym byłam najbardziej zorganizowana, dużo bardziej niż obecnie - mając pomoc męża. Ale tak to jest, że gdy trzeba liczyć na siebie, kobiety potrafią świetnie zarządzać czasem, mają doskonałą pamięć i ponadprzeciętne zdolności logistyczne. Pamiętam jak dziś mój wyjazd do Warszawy na spotkanie w sprawie projektu szkoleniowego, w którym później byłam trenerem. Na stronie serwisu poświęconego rozwojowi zawodowem Golden Line znalazłam przeterminowane ogłoszenie o tym, że jakaś organizacja szuka szkoleniowców z zakresu rozliczania dotacji. Napisałam do pana z ogłoszenia, że jest po terminie, że nigdy nikogo nie szkoliłam, ale wszystko mi mówi, że muszę spróbować. Ku mojemu wielkiemu zaskoczeniu otrzymałam odpowiedź: „Proszę się stawić jutro o godzinie 12 w Warszawie przy ul. Puławskiej". W głowie mi się zagotowało, sto operacji w kilka sekund – gdzie oddam dzieci na noc, kto je zaprowadzi do przedszkola i szkoły, odbierze, nakarmi – nie miałam pod ręką dziadków - jak dojechać na dwunastą do Warszawy, skoro mamy już wieczór? Po godzinie miałam plan, a po dwóch siedziałam w autobusie nocnym i jechałam na spotkanie. Dostałam wtedy pierwsze zlecenie na cykl szkoleń dla grupy księgowych z powiatowych i wojewódzkich urzędów pracy, które poprowadziłam (znowu zaskakująco) z dobrym efektem.

- Kobiety są zaradne?
- Cechy przypisywane kobietom, pomagające w rozwoju, czyli spontaniczność, umiejętność radzenia sobie w sytuacjach stresujących i pod presją czasu oraz urok osobisty i pozorna nieporadność, dość często działają motywująco na mężczyzn (śmiech). Ani dziś, ani wcześniej nie czułam się dyskryminowana jako kobieta prowadząca działalność gospodarczą. Jeśli szanujesz siebie, to ten szacunek jest w biznesie odwzajemniany. Jeśli wciąż się uczysz i rozwijasz, to ta nauka procentuje. Tak naprawdę każdy dochodzi do swojego sukcesu własną ścieżką i nie ma to nic wspólnego z tym, czy jesteś kobietą, czy mężczyzną, a zależy od tego, ile serca włożysz w to, co robisz i czy jest to zgodne z twoimi wartościami, potrzebami i marzeniami. Trzeba iść za intuicją, marzeniami i systematycznie wykonywać swoje zadania. A sukces przyjdzie niezależnie od tego, czy jesteś mężczyzną czy kobietą.

Apetyt na brzoskwinie

Brzoskwiniowy akcent w makijażu nadaje cerze młodzieńczego, zdrowego blasku. Niezależnie od tego czy Twoja cera jest jasna, czy masz ciemną karnację, w mgnieniu oka zyskasz efekt wypoczętej i zdrowo wyglądającej skóry. Makijaż w tych kolorach odmładza i rozświetla, dodaje soczystości. Wybierając cienie do oczu, postaw na te z delikatnymi drobinkami złota, w ten sposób optycznie powiększysz oko i pięknie rozświetlisz spojrzenie. Nie masz takiego kosmetyku? Na matowy nałóż odrobinę złotego cienia lub rozświetlacza. Nie bój się eksperymentować. Produkt przeznaczony na policzki możesz użyć jako cień, a pomadka świetnie sprawdzi się jako róż na policzki.

Możesz zdecydować się na brzoskwiniowe usta, powieki lub rumieńce. Nie musisz też ograniczać się tylko do jednego obszaru i postawić na ten kolor w całym looku. Nie wiesz jaki odcień wybrać? Im jaśniejsza karnacja, tym subtelniejszy odcień, na przykład delikatne, pastelowe barwy. Masz ciemniejszą karnację? Tutaj sprawdzą się kolory w odcieniu brzoskwiniowo-pomarańczowym.

Zdjęcia: Wojciech Gruszczyński ig: @wojciechgruszczynski.pl
Make-up & Włosy: Karolina Maciejewska ig: @maciejewska.studio
Modelka: ig: Malwina Olczyk @olczykmalwina
Agencja: United4Models ig: @united.for.models

Menopauza – jak wspierać siebie w okresie dojrzałości

Autor: Agnieszka Kobalczyk Rohde

Zapewne w żadnej z nas menopauza nie wzbudza takiej ekscytacji i drżenia w sercu, jak pierwsza miesiączka. No, chyba, że kołatania, i owszem. Uderzenia gorąca, pocenie w nocy, ogólna nerwowość i przygnębienie, zawroty głowy, bóle mięśni i stawów, osłabienie, problemy z koncentracją, infekcje intymne i niskie libido, a do tego oponka na brzuchu, tycie „od powietrza" i obrzęki. Zmarszczki, wiotka skóra, cienie pod oczami. Brzmi jak epikryza z karty szpitalnej. A to „tylko" klimakterium. W czasie menopauzy, w zderzeniu z szeregiem zmian fizjologicznych i psychicznych, komfort życia większości kobiet znacząco spada. Choć zmiany są nieuchronne, jesteśmy w stanie wiele dla siebie zrobić, by nie tylko znosić to z godnością, ale cieszyć się życiem i nie pozwolić sobie odebrać tej radości.

Okres przedmenopauzalny, związany z wygaszaniem czynności jajników, rozpoczyna się dużo wcześniej, około 5-6 lat przed ostatnim krwawieniem. Zanim dojdzie do zmniejszenie produkcji estrogenów w jajnikach, następuje zmniejszania wydzielania hormonu wzrostu i spadek stężeń insulinopodobnego czynnika wzrostu, co wiąże się z obniżeniem wrażliwości na insulinę. Wskutek zmian w stężeniach hormonów FSH i LH, spadku poziomu progesteronu, białka wiążącego hormony (SHBG), dochodzi do zmiany proporcji androgenów do estrogenów, co wspólnie z oddziaływaniem hormonów niepłciowych (m.in. leptyny) wpływa na gospodarkę energetyczną organizmu i sprzyja otyłości, w tym otyłości trzewnej. Receptory dla estrogenów, których w menopauzie ubywa, stanowią pewnego rodzaju regulator metabolizmu energetycznego komórek, wpływają na odczuwanie sytości poprzez oddziaływanie na hormony regulujące jedzenie (grelinę, neuropeptyd Y, hormon MSH). Niedobór estrogenów promuje tworzenie oponki brzusznej. Utrata beztłuszczowej masy ciała na rzecz kumulacji tłuszczu jest ściśle powiązana ze spadkiem podstawowej przemiany materii i zdolności do utleniania tłuszczu nie tylko w spoczynku, ale także podczas aktywności fizycznej. Skutkiem jest przybieranie na wadze. Kolejnym hormonem sprzyjającym otyłości jest kortyzol, którego zwiększone poziomy obserwuje się w okresie menopauzy. Na dodatek wpływa on na zwiększenie łaknienia. Sam okres wchodzenia w klimakterium jest dla kobiety czynnikiem stresowym i może dodatkowo przyczynić się do wzmacniania nieprawidłowych nawyków żywieniowych. Liczne zmiany metaboliczne znacząco zwiększają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, miażdżycy, zawałów, udarów. W Polsce 70% kobiet w wieku menopauzalnym ma nieprawidłową masę ciała, przez co narażonych jest na rozwój cukrzycy. Towarzyszy temu także nieprawidłowy profil lipidowy. Problem nadwagi i otyłości, zmian fizycznych, wiąże się ze zmianą obrazu ciała i pogorszeniem nastroju, brakiem akceptacji siebie. Stresorem jest także brak aktywności zawodowej i ograniczanie zainteresowań. Jedzenie zaczyna pełnić dominującą funkcję psychologiczną i emocjonalną. Pocieszanie się poprzez spożywanie pokarmów, nadmierne jedzenie, mylne odróżnianie emocji od głodu, a także realizowanie się poprzez gotowanie, przygotowywanie posiłków dla najbliższych, sprzyja spożywaniu nieadekwatnych porcji w stosunku do zapotrzebowania. Otyłość w okresie okołomenopauzalnym stwarza zagrożenie wystąpienia tzw. hormonalnie zależnych nowotworów, tj. raka błony śluzowej macicy i raka piersi. Jak wykazano, otyłość brzuszna zwiększa ryzyko wystąpienia raka błony śluzowej macicy 15 razy. Wzrost masy ciała o 10-20 kg zwiększa ryzyko zachorowania na raka piersi 3 razy i aż 10 razy, gdy nadwaga przekroczy 20 kg. Jako główną przyczynę zwiększonej zachorowalności na raka błony śluzowej macicy, wymienia się nadprodukcję estrogenów w tkance tłuszczowej u kobiet po menopauzie. Z kolei za główne przyczyny powstawania raka piersi uważa się zarówno czynniki genetyczne, jak i hormonalne, w postaci nadprodukcji estrogenów.

Istotą jest zatem zapobieganie rozwojowi otyłości, szczególnie otyłości trzewnej, oraz utrzymanie masy mięśniowej i kostnej w przyzwoitej formie. Niestety nie da się tego osiągnąć bez podejmowania aktywności fizycznej i zwracania uwagi na to, co jemy. Podstawą leczenia otyłości w okresie okołomenopauzalnym, podobnie jak na innych etapach życia, jest nie tylko wybór odpowiedniej terapii farmakologicznej, ale przede wszystkim wdrożenie odpowiedniego postępowania behawioralnego, tj. modyfikacji stylu życia, która uwzględnia nie tylko trwałą zmianę dotychczasowych nawyków żywieniowych na metabolicznie korzystne, ale także aktywność fizyczną, która jest ważnym elementem terapii. Restrykcje kaloryczne nie powinny być zbyt duże ze względu na zwiększone ryzyko niedoborów i rozwoju osteoporozy. Posiłki powinny być spożywane regularnie, komponowane w oparciu o składniki i proporcje o niskim indeksie i ładunku glikemicznym. Na co zwrócić szczególną uwagę? Na ograniczenie spożycia słodyczy i produktów bogatych w cukry proste, tłustego mięsa i nabiału, wprowadzenie w to miejsce różnokolorowych warzyw, w szczególności warzyw strączkowych: soi, soczewicy, cieciorki, fasoli, tofu, tempeh, natto, hummusu. Kombinacja białka o wysokiej wartości odżywczej, błonnika oraz fitoestrogenów pomaga utrzymać stabilny poziom glukozy we krwi, uczucie sytości i łagodzić objawy klimakterium. Fitoestrogeny to naturalnie występujące związki roślinne, które mogą naśladować estrogen w organizmie, wiążąc się z niektórymi receptorami estrogenowymi. Źródłem fitoestrogenów jest też siemię lniane, choć znajdują się w nim ich znacznie mniejsze ilości niż w soi. Siemię lniane to także dobre źródło kwasów omega-3 oraz błonnika rozpuszczalnego. Warto uwzględnić je w swojej diecie. Odpowiedź na zawarte w naturze fitoestrogeny jest bardzo indywidualna i prawdopodobnie zależy od polimorfizmów genetycznych. Także osobnicza zmienność mikroflory jelitowej odgrywa ważną rolę w biodostępności izoflawonów sojowych. Regularne jedzenie strączków pomaga w zmniejszeniu spożycia produktów mięsnych i bogatych w tłuszcze zwierzęce. Warto włączać do posiłków nasiona, orzechy, dwie porcje tłustej ryby w tygodniu. Jeśli ktoś nie lubi ryb, trzeba rozważyć suplementację kwasami omega-3. A skoro przy suplementacji jesteśmy, potencjalnie niedoborowym składnikiem jest wapń. Zapotrzebowanie na wapń w okresie pomenopauzalnym wynosi 1200 mg. Z reguły nawet przy dobrze skomponowanym menu, bogatym w fermentowane produkty mleczne, napoje roślinne wzbogacane w wapń, żółty ser (uwaga na tłuszcze nasycone), czy inne produkty potencjalnie bogate w wapń (warzywa kapustne, migdały, orzechy, sezam, natkę pietruszki, fasolę), trudno jest pokryć zapotrzebowanie na ten składnik. W kontekście zapobieganiu osteoporozie zawsze należy rozważyć suplementację. Podobnie jak witaminy D3, której mamy populacyjne niedobory. Dawki suplementacyjne powinny być dobierane do indywidualnego poziomu metabolitów wit. D3 w surowicy. Poza dietą, zmniejszeniu ryzyka wystąpienia osteoporozy sprzyja aktywność fizyczna. W stłumieniu subiektywnych objawów menopauzy mogą pomóc preparaty oparte na wyciągach z koniczyny czerwonej, siemienia lnianego, pluskwicy groniastej, czy soi, w szczególności preparaty zawierające w składzie aktywny kompleks fitoestrogenowy DT56a. W poprawie nastroju natomiast adaptogeny: ashwaganda, różeniec górski czy shatavari. Dominująca rola androgenów nie oszczędza także naszej skóry i włosów. Organy o wysokim potencjale dzielących się komórek wymagają odpowiedniej podaży tlenu, wody, błonnika pokarmowego, białek, węglowodanów i tłuszczów, a także innych niezbędnych składników jak witaminy antyoksydacyjne (m. in.: A, C, E, D, witaminy z grupy B, w tym foliany, biotyna, kwas pantotenowy) czy składniki mineralne (np.: żelazo, cynk, wapń, miedź, selen) oraz związki polifenolowe, obecne w wielu produktach zbożowych, warzywach i owocach. Pamiętajmy także o odpowiednim nawadnianiu się oraz odpowiedniej długości snu. Wprawdzie medycyna estetyczna może zdziałać cuda, ale - drogie dziewczyny – wszystkiego za nas nie załatwi. Bierzmy się więc z wiosną do roboty!

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

Świadkowie zdarzeń, których nie da się zapomnieć, są cisi w swoim nieszczęściu

Autor: Sylwia Hille Jarząbek

Zazwyczaj przychodzą bardzo spokojni, nie płaczą, nie wyrażają emocji, raczej w zadumie niż w lęku. Pacjenci z traumą: kobiety zgwałcone, ofiary molestowania seksualnego w dzieciństwie, świadkowie zdarzeń, których nie da się zapomnieć, są cisi w swoim nieszczęściu. W okowach wstydu i poczucia winy nie krzyczą, choć tak właśnie wyobraża sobie przeciętny śmiertelnik osobę po przeżyciach traumatycznych.

Jola obudziła się rano w mieszkaniu swojego dobrego znajomego. Nie pamiętała nic. Po siniakach na ciele i porwanym ubraniu domyśliła się, że padła ofiarą zgwałcenia. Nie spodziewała się, że dobry kolega dosypie do drinka proszki, po których całkowicie straci świadomość. Minęło 5 lat. Jola jest w szczęśliwej relacji z innym mężczyzną. Oświadczył się, planują duże wesele. Nie wie, dlaczego nie czuje radości, szczęścia.

Hania, ofiara gwałtu zbiorowego, którego pomysłodawcą był jej ówczesny chłopak, do dziś nie wychodzi z domu. Boi się, że sprawcy ją dopadną, zabiją. Słyszała, że w sieci krąży film. Nie szuka. Wychudła. Boli ją całe ciało. Nie wie, dlaczego. Strzępki tamtego wieczoru zaczęły pojawiać się nagle. Hani również dodano coś do drinka. Jej pamięć zdarzenia powoli się odtwarza, to bardzo boli. Ludzie się tak nie zachowują - myśli - a jednak. Bita, gwałcona, przetrzymywana bez zgody przez kilka dni.

Ola, molestowana w dzieciństwie przez partnera matki. Poszła po pomoc. Zamietli pod dywan. „Pewnie ci się coś pomyliło, dzieci często kłamią" – słyszała- „chcą zwrócić na siebie uwagę rodzica". Do dziś nie może poradzić sobie z samookaleczaniem. Jest lękliwa, nie rozmawia z innymi ludzi, myślą „nieśmiała jakaś", a ona nie wierzy ludziom. Nie chce. I tak nie pomogą, jak będą potrzebni.

Karol, zgwałcony przez sąsiada jako nastolatek. Nie powiedział nikomu, po co? I tak już wstyd, że dał się tak podejść. Trzy próby samobójcze na koncie. Żyje, ale nie wie po co. Nigdy nie wszedł w żadną relację. Nawet już nie wie, czy by chciał.

Historie jak z filmu kryminalnego dzieją się koło nas. Czasami, kiedy dowiadujemy się o nich, jesteśmy zdziwieni: „Jak to? Nie krzyczała? Nie kopała? W sądzie jakaś dziwna była. Nie płakała. Może chciała? Po co poszła?". Wtórnie wiktymizujemy ofiary, z trudem starające się żyć dalej.

A ofiary zdarzeń traumatycznych rzadko idą po pomoc. Nie mają wiary w ludzi, świat nie jest już bezpiecznym miejscem. Czasami mają już pierwsze kontakty z psychologiem lub interwentem za sobą. Nie widzą jednak sensu: „Po co kolejny raz opowiadać o zdarzeniu? Co to zmieni?" – pytają. A skutki traumy są bardzo dotkliwe. Trauma przerywa wątek, niszczy naturalny bieg życia i przypomina o sobie w nieoczekiwanych momentach. Tak jakby trzymała nas bardzo mocno, mówiła: „nie zapomnij o mnie, tu jestem". Wszystko to, co czują pacjenci, jest normalną reakcją, na nienormalną sytuację.

Najczęstszą przyczyną niezgłaszania się po pomoc jest błędne przekonanie o konieczności opowiedzenia punkt po punkcie przebiegu zdarzenia traumatycznego. Sama jako psychotraumatolog często spotykam się z obiegową opinią, że żeby „wyleczyć się z traumy" trzeba o niej mówić. Tylko po co? W jakim celu? Metoda katharsis może przynieść więcej szkód niż pożytku, ponownie retraumatyzując pacjenta. Dla psychotraumatologa istotnym nie jest sam przebieg zdarzenia, a fakt, że zdarzenie o charakterze stresu traumatycznego miało miejsce. Doświadczenie traumatyczne, czyli silne i negatywne przeżycie, które zagroziło jego życiu i zdrowiu. Jednocześnie jest to silne doświadczenie emocjonalne. Pracujemy nie „na zdarzeniu", a na tym, co ono zrobiło w życiu pacjenta.

W tym miejscu warto wytłumaczyć kim jest psychotraumatolog. Jest to zawód, który może wykonywać psycholog lub lekarz psychiatra, który ukończył kierunek psychotraumatologia. Posiada rozległą wiedzę z zakresu psychotraumatologii i interwencji kryzysowej. Posiada umiejętności oraz zna procedury pomagające pacjentom w radzeniu sobie z traumą oraz jej konsekwencjami. Używa w swojej pracy metod rekomendowanych przez Amerykańskie Towarzystwo Psychopatologiczne APPA takich jak procedura przetwarzania poznawczego, przedłużona ekspozycja, terapia narracyjna traumy, terapia EMDR.

Najczęstszymi skutkami traumy są PTSD, czyli zespół stresu pourazowego i cPTSD, w którym dodatkowo mamy do czynienia z zaburzeniami osobowości.

Trauma może wykształcić się jako konsekwencja uczestnictwa w zdarzeniach o charakterze losowym: katastrofy naturalne, zdarzenia komunikacyjne, powodzie lub też zdarzeniach z udziałem osób trzecich: przemoc psychiczna, fizyczna i gwałt.

Trauma to silny uraz psychiczny, który powstaje wskutek oddziaływań stresorów traumatycznych – czyli takich sytuacji czy bodźców, które powodują trwałą tendencję do deregulacji ośrodkowego układu nerwowego pod wpływem stresu, skutkując względnie trwałymi reakcjami (zrachowaniami) osoby, która traumy doznała. Deregulacja ta powoduje trudności w powrocie do poprzedniego funkcjonowania. Charakterystycznymi cechami tych reakcji jest nieadekwatność względem sytuacji, w których dane stresory traumatyczne już nie występują. Czasami wspomnienia zdarzeń traumatycznych wdzierają się w sposób intruzywny w postaci tzw. flashbacków – nawrotów utajonych wspomnień, odczuwalnych zmysłami.

Traumy zapisane są też w ciele, często występując pod postacią objawów somatycznych. Jednym z celów terapii jest także pomoc w zrozumieniu doznań fizycznych. Najpierw identyfikujemy je na poziomie ciała, a następnie nazywamy i opisujemy za pomocą języka, opowiadając, jakie znaczenie mają te doznania w obecnym życiu pacjenta.

Żeby zrozumieć działanie stresu traumatycznego, warto poznać mechanizm jego powstawania. Normalnie w sytuacjach zagrożenia, ciało migdałowate uruchamia jeden z dwóch pierwotnych mechanizmów przetrwania: walki albo ucieczki. Produkuje hormony m.in. adrenalinę, noradrenalinę, kortyzol po to, abyśmy przeżyli. Kiedy nie ma możliwości ucieczki lub podjęcia walki, uruchamiany jest trzeci mechanizm: zamrożenia. Kiedy to co się wokół nas dzieje, czego doświadczamy, jest zbyt trudne, nie możemy zrobić nic, zamrażamy nasze emocje po to, żebyśmy mogli przetrwać. Osoby, które przetrwały trudne, często dramatyczne wydarzenia, często odcinają się od nich, relacjonując je z perspektywy świadka zewnętrznego, nie angażując przy tym emocji. Właśnie dlatego, że w chwili, kiedy one się działy, mózg je wyłączył. Jest to system samoobrony organizmu, którego zadaniem jest nas uratować.

Traumatyczne wydarzenia powodują głębokie, trwałe zmiany w fizjologicznym pobudzeniu, uczuciowości, zdolnościach poznawczych w tym – pamięci.

Po zdarzeniu traumatycznym mogą się pojawiać różne emocje tj.: gniew, lęk, wstyd, żal. Ofiary stresu pourazowego często odczuwają gniew chroniczny, odczuwają go ciągle, choć nie wynika on z sytuacji, w której aktualnie się znajdują. Stałe poczucie zagrożenia powoduje, że nie można rozróżnić, co jest niebezpieczne, a co nie jest. Pacjenci żyją w stałej gotowości, że „coś" może się wydarzyć. Poczucie wstydu bardzo destrukcyjnie stara się nas przekonać, że wina za zdarzenie leży po naszej stronie.

Na skutek zdarzenia traumatycznego zaburzone zostają założenia co do bezpieczeństwa w świecie (podstawowego zaufania - przekonania, że sprawy potoczą się dobrze). Pozytywnej wartości własnej osoby, w tym nietykalności i naturalnego porządku rzeczy.

Efektem jest poczucie wyalienowania, zerwania związków z innymi, doświadczenie całkowitego porzucenia, samotności. Wrażenie, że jest się wyrzutkiem ludzkiego i boskiego systemu opieki i ochrony, które są nam niezbędne do życia.

Podczas terapii pracuje się nad przywróceniem bezpieczeństwa, diagnozuje negatywne emocje, które spowodowały utknięcia w martwych punktach. Ważna jest też praca nad zmianą przekonań, które wykształciły się wskutek traumatycznych przeżyć. Pacjent zostaje wyposażony w techniki radzenia sobie z emocjami. Nadrzędnym celem terapii jest dążenie do przywrócenia naturalnego porządku rzeczy. Przywrócenie homeostazy, którą trauma zniszczyła.

Często spotykam się z pytaniem: „czy po czymś takim da się żyć?". Nie potrafię odpowiedzieć na tak zadane pytanie, ale skoro już ono pada, myślę o tym, ile trzeba mieć siły w sobie, żeby nadal mieć wolę walki. Choć wielu ludzi zgłoszenie się do gabinetu specjalisty postrzega jako słabość, ja uważam, że trzeba mieć dużo determinacji, żeby zwrócić się po pomoc. Powtórzę za Carlem Jungiem, wybitnym psychiatrą i psychologiem: nie możemy zmienić tego, co widzimy, ale perspektywę patrzącego - i owszem.

Autorka jest psycholożką, psychotraumatologiem, psychoterapeutką w procesie kształcenia, certyfikowanym konsultantem terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach. 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
798 666 497
lub
e-mail:
sylwia.hillejarzabek@gmail.com

Terapeutyczna moc kosmetologii w SkinMoments

Autor: Anna Zawiślak | **Fotografie:** Gosia Jakubiak

Stan skóry zależy od wielu czynników: wieku, predyspozycji genetycznych, sposobu pielęgnacji. Również czasy, w jakich żyjemy, styl życia i miejsce zamieszkania mają na nią ogromy wpływ. O tym, jak rozumieć potrzeby skóry, a nie jedynie ślepo podążać za trendami, rozmawiamy z Agatą Jerzyk, właścicielką SkinMoments - gabinetu kosmetologicznego.

Hasła reklamowe przyzwyczajają nas do tego, że zabiegi na skórę warto robić na jesień, na wiosnę, czy na różne okazje. Do SkinMoments trafiają osoby, dla których dbanie o skórę nie wiąże się tylko z chwytliwymi sloganami.
To prawda. Moim klientom udało mi się zaszczepić chęć dbania o skórę niezależnie od okoliczności. Szczególnie specjalizuję się w zabiegach anti-aging, więc najczęściej do mojego gabinetu trafiają panie, które zaczynają zauważać pierwsze zmiany związane ze skórą dojrzałą. Pierwsze przebarwienia czy zmarszczki to zazwyczaj coś, co budzi lęk, obawę przed starzeniem. Moim zadaniem i celem jaki, postawiłam sobie w SkinMoments, jest nie tylko przywrócenie elastyczności i blasku skórze, ale przede wszystkim sprawienie, aby moje panie nabrały pewności siebie. Chcę pokazać, że w dojrzałym wieku można wyglądać zdrowo, świeżo i nadal naturalnie pięknie.

Moje równolatki, czyli pokolenie lat osiemdziesiątych, w dużej mierze uczą się poznawania siebie i swoich potrzeb, tłamszonych oczekiwaniami rodziców, później własnej rodziny. Pracują nad sobą, szukając życiowej równowagi. Generalnie brak nam pewności siebie. Wizualnie mamy sobie wiele do zarzucenia, bo w młodości nas nie chwalono, a w wieku dojrzałym nie chcemy tak łatwo oddać pola młodszym pokoleniom.
Do mojego gabinetu trafiają panie, które potrzebują dobrze dobranej pielęgnacji, ale też czasu specjalnie im poświęconego. Moja wrażliwość nie pozwala mi na jedynie przeprowadzenie zaplanowanego zabiegu. Problemy ze skórą, które nie zawsze muszą nosić te poważne znamiona, jakimi są np. trądzik różowaty, ale także brak blasku, utrata jędrności i elastyczności, są wynikiem stylu życia. Stres jest naszym wrogiem na wielu polach, także tych związanych z naszym ciałem. Dzięki rozmowom, indywidualnie dobranym terapiom i wzajemnemu zaufaniu, moje panie przechodzą przez swego rodzaju metamorfozę, nie tylko tą urodową, ale także wewnętrzną.

Przez zalew nieprawdziwych wzorców w internecie zatracamy z pola widzenia to, co jest naprawdę piękne i indywidualne, jak chociażby niepowtarzalne rysy twarzy. Trudno o samoakceptacje, jeśli porównujemy się w obrazem przefiltrowanym aplikacjami fotograficznymi. Zadawałoby się, że temat ten dotyczy tylko młodych, ale to nieprawda. Z upływem czasu szczególnie kobiety mają spory problem, są jednak na to sposoby.

Na pierwszą wizytę w SkinMoments rezerwuje Pani więcej czasu, niż zazwyczaj na zabiegi. Z czego to wynika?
W moim gabinecie czas nie może być wrogiem, a jedynie sprzymierzeńcem. Pierwsza wizyta to dla moich klientek bardzo często wyjście ze strefy komfortu. Pod warstwą makijażu kobiety skrywają skórę, która potrzebuje opieki i pielęgnacji. Najpiękniejsza to taka, która jest najlepszą wersją tej, którą mamy na swój wiek. Elastyczna, napięta, nawodniona, pełna energii, z naturalnym glow. Zabiegami kosmetologicznymi można osiągnąć efekty zbliżone do tych z kategorii medycyny estetycznej.
Na początku rozpoznajemy potrzeby. Zazwyczaj rozmawia-

my o stylu życia i przyzwyczajeniach, które rzucają dodatkowe światło na czynniki, które każdego dnia „odkładają się" na naszej skórze. Następnie omawiamy formę terapii. Nie ma co ukrywać, najlepsze efekty przynoszą zabiegi przeprowadzane w cyklach. Jak długich? To już zależy od docelowego efektu i stanu skóry. Już pierwsze zabiegi przynoszą wspaniałe efekty, którymi klientki SkinMoments są zachwycone.

Proszę opowiedzieć o kilku z nich.
Zabiegiem, który przynosi spektakularne efekty, jest Bloomea. Zabieg jest polecany do pielęgnacji twarzy, szyi i dekoltu w celu kompleksowego odmłodzenia skóry: wymodelowania owalu twarzy, zredukowania zmarszczek, blizn lub przebarwień, zagęszczenia skóry oraz jej bardzo mocnego nawilżenia i dotlenienia. Zabieg jest przyjemny, relaksujący, zupełnie bezbolesny, a okres rekonwalescencji jest minimalny i na drugi dzień swobodnie można wrócić do codziennych zajęć. Bloomea, przeprowadzana w cyklach, przynosi trwałe i bardzo satysfakcjonujące efekty. W zależności od intensywności, jaką można indywidualnie dobrać, może być również zabiegiem bankietowym. Za co lubią go moje klientki? Przede wszystkim za widoczne efekty. Regularnie wykonywany może zdecydowanie opóźnić decyzję o korzystaniu z medycyny estetycznej, bo skóra po nim jest wyraźnie napięta i jędrna, a zmarszczki wypłycone.

Kolejnym często wybieranym jest zabieg o nazwie Sinapsi 2.0, zwany też laserowym iniektorem usieciowanego kwasu hialuronowego. Jego działanie polega na nieinwazyjnym, czyli bezigłowym wprowadzeniu do skóry właściwej medycznego preparatu, który zagęszcza skórę, wygładza zmarszczki, wypełnia bruzdy, nadaje skórze objętość, silnie ją nawilża i liftinguje. Odżywiona skóra zyskuje blask i nabiera zdrowego, trwałego kolorytu.
Do moich ulubionych zabiegów należy mezoterapia mikrorigłowa, czyli mikronakłucia, które stymulują fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny. Efekty to zagęszczona skóra, zniwelowane zmarszczki, ale także zredukowane blizny potrądzikowe.

Klientki chętnie wracają też do masaży, tak nazywam kompleksowe zabiegi oparte na epigenetycznych składnikach aktywnych. Głęboki liftingujący masaż ramion, szyi, dekoltu i twarzy to jednocześnie relaks i fantastyczne efekty. Na ten zabieg moje panie chętnie znajdują czas, szczególnie w bardzo zabieganych okresach.

Kiedy najlepiej zacząć zabiegi anti-anging?
To bardzo indywidualna kwestia. Z moich obserwacji wynika, że panie około 35-40. roku życia zaczynają intensywniej przyglądać się swojej skórze i zmianom, jakie upływ czasu, słońce, warunki klimatyczne, zanieczyszczenie powietrza, stres, styl odżywiania i pracy zaczynają na niej odciskać. To dobry czas, aby rozpoznać indywidualne potrzeby. Zdarza się, że pod warstwą makijażu mamy odwodnioną, matową, uwrażliwioną skórę. Po dobrze dobranych zabiegach często okazuje się, że intensywny, maskujący cerę makijaż przestaje być niezbędny.

Jestem orędowniczką samoakceptacji. Dumy z pięknej, zadbanej skóry, sylwetki. Wiem, że taka postawa, która jak kwiat rozwija się wśród klientek z wizyty na wizytę w moim gabinecie – dodaje pewności siebie i otwiera na nowe, ciekawe obserwacje, a nawet na wewnętrzną przemianę.

Kosmetologia daje ogromne możliwości, które przynoszą spektakularne efekty. Działając wcześniej, pozostawiamy sobie więcej możliwości prewencyjnych zabiegów. Z kolei mitem jest też to, że dla dojrzałej skóry, czyli u osób w wieku 60+ albo 70+, nie można nic zrobić. Każda skóra, nawet ta ze zmarszczkami, jest piękna, wartościowa, bogata w życiowe doświadczenia, dobrze dobraną pielęgnacją można poprawić jej kondycję i zachować zdrowy wygląd.

Kosmetologia to bardzo prężnie rozwijająca się dziedzina, pełna nowości i trendów. Jak sprawnie się w tym poruszać? Nie zawsze to, co jest w trendzie, jest efektywne.
Jako kosmetolog pracuję już blisko 11 lat. W 2013 roku z wyróżnieniem ukończyłam Pomorski Uniwersytet Medyczny na wydziale kosmetologii. Uczestniczę w konferencjach branżowych i śledzę światowe trendy. Moje doświadczenie i praca w gabinecie pozwalają mi wyłuskać z zalewu nowości to, co faktycznie przynosi efekty. Szukam jakości, to mój wyznacznik. Zarówno w sprzęcie, jak i w komforcie wykonywania zabiegów. Dodatkowo: dyskrecja, kameralność, indywidualne podejście i czas poświęcony moim klientom wpływają bardzo pozytywnie na efekty końcowe, tak często pozytywnie zaskakujące moich podopiecznych.

Cieszę się, że mogę być świadkiem przemian, nie tylko tych zewnętrznych, ale też tych wewnętrznych. Czy kosmetologia działa terapeutycznie? Sądzę, że ma swoją niezastąpioną w tym cegiełkę, prowadzącą do budowy lepszego samopoczucia.

Jestem autentyczna, służę radą. Moi klienci nie są dla mnie anonimowi. Moja wrażliwość przyciąga osoby, które chcą zmian w swoim życiu, a czasem te zmiany zaczynają się od skóry.

Klasa i elegancja wymaga regularnej pielęgnacji. Nie goni za trendami, a przygląda się im z ciekawością. Z nowości bierze tylko to, co realnie działa. Stawia na naturalność, utrwaloną indywidualnymi i regularnymi zabiegami.

W moim gabinecie mamy czas, aby porozmawiać i obrać dobry kierunek. Skóra i samopoczucie doceniają takie starania. Doświadczam tego każdego dnia.

SkinMoments Agata Jerzyk
Koszalin, ulica Grodzka 7
Tel: 512327571

/ SkinMoments. Kosmetologia Agata Jerzyk
/ @gabinetskinmoments
booksy / SkinMoments. Kosmetologia Agata Jerzyk

Ból zęba w weekend przestaje być udręką. Ruszyła Stomatologiczna Pomoc Lekarska.

Autor: Anna Zawiślak

Od lutego działa w Koszalinie Stomatologiczna Pomoc Lekarska, którą w weekendy wprowadził do swojej oferty Gabinet Bogurscy. Potrzeba uruchomienia takiej usługi była ogromna, i to od wielu lat. W końcu, w kryzysowych sytuacjach, z bólem zęba w weekendy opiekę i pomoc znajdziemy od ręki.

„Witam, czy przyjmuje w Koszalinie jakiś dentysta w weekend nagły przypadek: silny ból zęba w ciąży"; „Jest w Koszalinie/okolicach jakiś dentysta, który na pewno przyjmie w weekend z bólem zęba? W Słupsku nie ma i jesteście jedyną nadzieją..."; „...błagam, pomóżcie dentysta, który przyjmie z silnym bólem zęba na już!"; „Pilne! Ból zęba przed maturą. Czy jakiś dentysta pracuje w weekend, żeby chociaż dać radę umówić się jak najszybciej?".

To tylko niektóre z licznych postów ukazujących się na fanpejdżu Spotted Koszalin, w których w dramatyczny sposób poszukiwana jest weekendowa pomoc przy bólu zęba.

Patrząc na sprawę czysto statystycznie, wiadomo jest, że przypadki nagłego, silnie doskwierającego bólu zęba po prostu muszą się zdarzać każdego dnia, w stutysięcznym mieście, jakim jest Koszalin, a jeśli dodamy do tego ościenne miejscowości, to skala zdecydowanie rośnie. W tygodniu jakoś można sobie poradzić, ale co zrobić, jeśli przydarza to się w weekend? Do niedawna był to prawdziwy problem i zmartwienie wielu mieszkańców naszej okolicy. Na szczęście z początkiem lutego mamy pogotowie dentystyczne, do którego zgłosić można się od ręki, choć lepiej po wcześniejszym telefonie, aby pani recepcjonistka przypisała dogodną godzinę.

Z inicjatywą Stomatologicznej Pomocy Lekarskiej wyszli Monika i Marcin Bogurscy. Ich gabinety zostały otwarte na weekendy, aby przyjmować pacjentów nagłych i z bólem.

Monika Bogurska, opowiadając o pomyśle uruchomienia dodatkowych godzin otwarcia, podkreśla: - Z zamiarem pomocy pacjentom w bólu, szczególnie tym nagłym, zdarzającym się w weekend, nosiliśmy się już pewien czas. Do tego przedsięwzięcia przygotowywaliśmy się już od listopada. Nasi pacjenci, ale także te osoby, które na co dzień nie leczą się u nas, a są w potrzebie, zostaną zaopiekowani w niemal każdą sobotę i niedzielę w godzinach od 9 do 15. Żaden „bólowy" pacjent nie odjedzie z kwitkiem, nawet jeśli miałoby to przekroczyć oficjalne godziny przyjęć. Dyżurować będzie po trzech stomatologów, którzy na pewno ukoją ból i przeprowadzą interwencyjne leczenie.

Pierwsze weekendy już za nami. Póki co przebiegły spokojnie, ale mamy wprawę w dynamicznej i zaangażowanej formie przyjęć pacjentów i skutecznego leczenia.

O tym, jak bardzo wyczekiwana była to usługa, mówić może choćby pokaźna liczba udostępnień posta na FB z informacją o uruchomieniu stomatologicznej pomocy doraźnej. Telefony i wiadomości z pytaniami o możliwość wizyty napływały nawet z odległych miejscowości naszego regionu. Gabinet Bogurscy to miejsce, w którym znajdzie pomoc każdy.

LECZYMY I SZKOLIMY

Rozmawiając o nowej usłudze nie sposób rozmawiać o lekarzach, którzy są gotowi nieść pomoc, często kosztem swojego prywatnego czasu. Monika Bogurska dodaje: - Nasi lekarze to znakomicie wyszkolona kadra, która pracuje na sprzęcie najwyższej klasy. Naszą ambicją jest to, aby w naszych gabinetach pracowali najlepsi ludzie o wielkich sercach, dlatego tak ważne jest dla nas podnoszenie kwalifikacji całej kadry. Dla komfortu naszych lekarzy, to do nas, do Koszalina zapraszamy prawdziwe tuzy stomatologii w Polsce, najlepszych specjalistów w swoich dziedzinach. Tu na miejscu, rozwijamy się, oszczędzając czas, które pochłonęłyby z pewnością weekendowe szkolenia na wyjeździe, a także uczymy się u siebie, a nie na „obcym" terenie. To duże udogodnienie szczególnie dla całej naszej załogi.

LASEREM W KANAŁ

Co ciekawe, Gabinet Bogurscy co jakiś czas dorzuca do swojej oferty nowoczesne usługi, które zdecydowanie wpływają na jeszcze większy komfort pacjentów. Jedną z nich jest leczenie kanałowe laserem, czyli endodoncja laserowa. Ta metoda zdecydowanie skraca czas leczenia i co - najistotniejsze - jest zdecydowanie bardziej precyzyjna niż klasyczne metody, jeśli chodzi o opracowanie kanałów. To, że w Gabinetach Bogurscy, lekarze pracują z mikroskopem, jest standardem, ale nieustannie napływają nowi pacjenci, u których kanałowe leczenie wykonano niedokładnie, co z upływem czasu daje bólowe dolegliwości. Należy pamiętać, że po kolejnym leczeniu kanałowym żywotność zęba spada ok. 30-40%. Ważne jest więc, aby tego typu leczenie przeprowadzić w sposób najlepszy.

Endodoncja laserowa to krótsza, zdecydowanie bardziej celowana forma leczenia, która daje rewelacyjne rezultaty, a pacjentom szybszą rekonwalescencję i powrót do zdrowia.

Gabinet Bogurscy w nowej siedzibie przy ulicy Śniadeckich 27A jest już od 3 lat. To okres, po którym można wyciągnąć pewne wnioski, dlatego Monika Bogurska dodaje: - Trzy lata minęły bardzo szybko. Dla nas to ogromny skok, choćby w ilości zajmowanych metrów. W poprzedniej lokalizacji było ich sto, w nowej siedzibie mamy ich tysiąc. Po trzech latach możemy powiedzieć, że jesteśmy już „poukładani" w nowym miejscu i chętnie bierzemy się za nowe, jeszcze niezagospodarowane obszary. Jednym z nich jest właśnie doraźna pomoc stomatologiczna, kolejnym szkolenia podnoszące kwalifikacje naszej kadry, w planach kolejne działania, o których powiemy niebawem. Chcemy być miejscem, w którym nasz pacjent otrzyma najwyższej jakości, nowoczesną usługę i pomoc w skrajnych i sytuacjach. Czujnie obserwujemy potrzeby mieszkańców naszego regionu i staramy się na nie odpowiadać najlepiej, jak umiemy.

Koszalin, ul. Śniadeckich 27a
tel. 94 710 96 22
www.gabinetbogurscy.pl

Ostatni dzwonek na „plastykę” przed wakacjami

Zmagasz się z problemem wrastających paznokci, a dotychczasowe metody nie przynosiły pożądanych efektów? Plastyka wałów okołopaznokciowych może przynieść ulgę i zdecydowanie poprawić estetykę stóp. To również ostatni moment na zabieg, aby z rekonwalescencją zdążyć przed latem.

Jedną z metod leczenia wrastających paznokci jest plastyka wałów okołopaznokciowych. Dzięki niej można trwale pozbyć się problemu, który utrudnia codzienne funkcjonowanie. Wały okołopaznokciowe to fałdy skórne okalające paznokieć. Plastyka wałów w gabinecie podologicznym pod okiem lekarza chirurga pozwala na wyleczenie problemu wrastających paznokci, jeśli przyczyną dolegliwości jest przerost wałów ze względów genetycznych, biomechanicznych lub wywołany powtarzającymi się stanami zapalnymi w ich obrębie.

Przypadłość jest częsta, zwłaszcza u osób młodych, nawet dzieci. Przyczyny czasem błahe, jak uraz, uderzenie, a nawet dłuższy spacer w niewygodnym obuwiu, mogą prowadzić do poważnych zmian. Mało tego - problem wrastających paznokci pojawić się może w wyniku noszenia zbyt ciasnego obuwia czy nieprawidłowego przycinania paznokci. Czasem wyraźnej przyczyny nie ma.

Wrastanie przeważnie dotyczy dużego palca, mniejsze udaje się wyprowadzić metodami podologicznymi. Nieleczony przerost wałów jest niestety powszechny. Zdarza się, że pacjenci ze stanem zapalnym i bólem borykają się latami, doprowadzając do sytuacji, gdy zabieg chirurgiczny jest jedyną opcją na normalne funkcjonowanie.

Zabieg ten jest zaliczany do zabiegów małej chirurgii, zaś czas rekonwalescencji wynosi przeciętnie miesiąc. Co ważne, płytka paznokciowa w czasie zabiegu nie jest uszkadzana. Dzięki temu, że plastyka wałów okołopaznokciowych jest wykonywana na tkance miękkiej, regeneracja przebiega sprawnie i szybko, a ryzyko wystąpienia powikłań jest minimalne.

Tego typu zabiegi należy wykonywać tylko w profesjonalnych, w pełni przygotowanych technicznie do tego gabinetach. PodologicaMed już od 2019 roku stale współpracuje z dr. Aleksandrem Wojtczakiem, chirurgiem.

Procedura zabiegowa zawsze zaczyna się od pogłębionej konsultacji. Do „plastyki” kierowane są głównie te osoby, w przypadku których typowo podologiczne metody nie dają już rezultatu.

Zabieg wykonywany jest w miejscowym znieczuleniu, więc jest bezbolesny. Po trzech dniach zmieniany jest opatrunek, szwy ściągane są po dwóch tygodniach. Na czas rekonwalescencji pacjenci otrzymują też zwolnienie lekarskie. Jeśli pacjent stosuje się do zaleceń, ogranicza chodzenie i nie ma chorób lub dolegliwości, które zaburzałyby proces gojenia ran, to przebiega on bezproblemowo i w granicach miesiąca może wrócić do pracy i normalnej aktywności. Okres rekonwalescencji może się przedłużyć, jeśli pacjent pracuje w środowisku, w którym jest narażony na działanie wilgoci, wody albo urazów.

Nie bez przyczyny zabieg ten nazywany jest „plastyką”. Poza niewątpliwymi walorami prozdrowotnymi, palce wyglądają zdecydowanie lepiej, co wpływa na całą estetykę stopy.

Choć wydaje się, że ten zabieg jest tym z kategorii bardziej wymagających, to prawda jest też taka, że daje wspaniałe efekty, przynosząc ulgę pacjentom. Komfort, o jakim mówią nasi podopieczni po okresie całkowitego wydobrzenia, jest czymś, co zdecydowanie poprawiło ich jakość życia i dodało odwagi i śmiałości w doborze letnich stylizacji.

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.

CANAL+

NAJTAŃSZY PAKIET TV SATELITARNEJ

10 ZŁ MIES.

PRZEZ 1. ROK

POTEM 15 ZŁ/MIES.

CENY UWZGLĘDNIAJĄ RABATY 10 ZŁ/MIES.

OGLĄDAJ JAK LUBISZ

Dotyczy oferty telewizji satelitarnej Entry+. Podana cena pakietu zawiera rabaty: 5 zł/mies. za zgody marketingowe i 5 zł/mies. za e-rachunek i terminową płatność. Umowa na 24 miesiące. Szczegóły w Warunkach Promocji i w FAQ na canalplus.pl i w Punktach Sprzedaży. Stan informacji na dzień 11.01.2024 r.

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

Ekwador – zachwyt naturą i gościnnością mieszkańców

Autorzy: Sylwia Hille-Jarząbek, Krzysztof Jarząbek

Nie wiemy, kto kogo zaraził Ameryką Łacińską, ale faktem jest, że to nasza ulubiona destynacja. Od kiedy w 2010 roku pojechaliśmy na miesięczną podróż po Peru i Boliwii, wybór kolejnego kierunku pada najczęściej właśnie na tamte tereny. Nasze podróże zaczynają się na długo przed, a zaczątkiem jest zawsze zakup przewodnika Lonely Planer. W podróżach fascynuje nas nie tylko ich odbycie, ale cały proces związany z ich organizacją. Lubimy smakować świat, zatrzymywać się w miejscach nieoczywistych, poznawać ludzi, przyglądać się jak żyją, jakie mają zwyczaje. Bardzo często przed podróżą korespondujemy z różnymi ludźmi mieszkającymi w danym kraju, pytamy o różne rzeczy, patrzymy, słuchamy, jak to zrobili inni, co rekomendują, a czego nie warto robić, gdyż jest zwykłą turystyczną komercją. Dzięki temu często jesteśmy w miejscach nieoczywistych, o których wiedzą nieliczni. Frajdę sprawia nam bycie gdzieś samemu, bez tłumów.

Z początkiem 2020 roku kupiliśmy przewodnik po Ekwadorze, ale przez, lub dzięki pandemii, podroż udało się zrealizować dopiero w grudniu 2023. Choć przez kilka lat w telewizji słuchać mogliśmy o katastrofalnej sytuacji w tych regionach świata związanych z COVID-19, zaskoczyło nas, że 80% ludności Ekwadoru zostało zaszczepionych, a do lipca 2023 roku na wyspy Galapagos nie można było wjechać bez kompletu szczepień lub ujemnego wyniku testu.

Naszą trzytygodniową podróż zaczęliśmy od Archipelagu Galapagos, który nazwę swoją zawdzięcza olbrzymim żółwiom, jak się okazało - różnym ze względu na wyspę zamieszkania. Z trzech zamieszkałych wysp wybraliśmy dwie, na których postanowiliśmy się zatrzymać. Pierwsza to Wyspa Santa Cruz, słynąca z olbrzymich żółwi, które można spotkać w wielu miejscach. Najpopularniejszym miejscem jest Ranczo Primicias, główny punkt każdej wycieczki na wyspę. 100-letnie olbrzymy, majestatycznie spacerując po farmie, wydają się nie zwracać uwagi na setki turystów odwiedzających to miejsce. Możliwość zobaczenia tych fascynujących gadów to niesamowite uczucie, choć dla nas najciekawsze były widoki zwykłych pastwisk, gdzie naprzemiennie z krowami pasły się żółwie.

Najpopularniejszą wycieczką na Galapagos jest rejs na wyspę Bartolome – ikonę archipelagu. Byliśmy tam, i owszem, choć dla nas najbardziej ekscytującym było snurkowanie przy wyspie Pinzon. Barwna feeria niezliczonej ilości ławic rybnych przyprawiała o zawrót głowy. Miejsce to od niedawna zostało otwarte dla turystyki wodnej. Widać to przede wszystkim po niezliczonej ilości kolorowych ławic ryb. Nie musząc zmagać się z milionem turystów, odkryły przed nami niezakłócony, wodny świat. Tam też zaliczyliśmy spotkanie z morskimi rozbójnikami - rekinami tygrysimi. Spotkanie rekina na tych wodach nie należy do trudności. W większości przypadków są tą biało- lub szaropłetwe rekiny oraz baby sharki. Jednakże spotkanie z rekinem tygrysim to nie przelewki. Nie dlatego, że poluje na ludzi, oj nie. Głównym powodem jest zachowanie turystów. Kiedy turysta widzi rekina, to z reguły pookazuje go palcem, albo tez ze strachu zaczyna machać płetwami, a to rekina zaciekawia. Zaciekawiony podpływa, woła swoich kumpli i razem zaczynając wokół ludzi krążyć. To przeraża, ludzie wpadają w panikę, wtedy o kłopoty nie jest trudno. Rekin czuje zębami, zatem wiadomo już, jak sprawdzi, co jest przed nim.

Rekiny tygrysie robią piorunujące wrażenie, nasze miały ponad 2 m, były na wyciagnięcie ręki (ja nie wyciągnęłam – śmieje się Sylwia). Z rekinami i żółwiami spotkaliśmy się jeszcze kilkukrotnie, korzystając z możliwości, jakie oferuje Isabela - druga z odwiedzonych przez nas wysp. To tam zauważyliśmy, że żółwie nie mają takich samych skorup (Darwin też na to wpadł). Choć rozmiary ciała mają podobne, ich muszla kształtuje się adekwatnie do warunków, w jakich żyją. Na Isabeli żółwie muszą

podnosić szyję wysoko do góry, żeby zdobyć pożywienie, dlatego ich skorupa często przypomina kształtem siodło. Na Santa Cruz jest owalna, a na San Cristobal spłaszczona. Oczywiście nie sposób na Żółwich Wyspach – bo tak brzmi tłumaczenie słów Galapagos, nie wspomnieć o iguanach i fokach. Są one dosłownie wszędzie. Wylegują się na ławkach lub ganiają się, wydając przy tym mnóstwo dźwięków. Dziwnie tak zobaczyć śpiącą na ławce fokę. Zwierzęta na wyspach mają specjalne prawa. W zasadzie wszystko im wolno – to człowiek jest tam gościem, nie one. Za zabicie żółwia grozi 25 lat pozbawienia wolności, to pokazuje, jak ważnym dla Ekwadorczyków jest bezpieczeństwo zwierząt. Kontynentalni Ekwadorczycy o mieszkańcach wysp mówią, że to inny Ekwador, inny kraj. Na wyspy nie można się ot tak wprowadzić, trzeba albo się na nich urodzić, albo poślubić mieszkańca (to tak, gdyby ktoś miał taki pomysł). Czy to jest raj? Na pewno. Poszanowanie świata przyrody jest tu ogromne. Niewiele takich miejsc jest na świecie.

Kolejny etap naszej podróży to interior – słynna aleja wulkanów. Jest to drugi powód, dla którego wybraliśmy Ekwador. Tę część naszej podróży zaczęliśmy od wypożyczalni aut. Wyposażeni w samochód ruszyliśmy na podbój tej pięknej krainy. Pierwsze na naszej drodze stanęło miasto Quito (czyt. Kito) – stolica państwa. Tam po raz pierwszy dotarło do mnie, że Ekwadorczyk nie miałby szans przeżyć jako kierowca w Europie. Bowiem kiedy chce zatrzymać auto, to po prostu staje, bez względu na to czy powinien, czy nie. Wzdłuż jedynej autostrady Panamericana znajdują się tysiące straganów z owocami,

kwiatami, świnkami morskimi z rożna (tradycja). Kuszą swoją ofertą, a czym kusić mają. Kiedy Ekwadorczyk wrzuca lewy kierunkowskaz, oznacza to, że być może skręca w lewo lub mówi „jedź przede mną", albo też: „uwaga parkuję". Interpretacja należy do tego, kto jedzie za nim. Po kilku dniach nauczyliśmy się, że w Ekwadorze jedziesz wolno, ale jak żółw do przodu, kiedy chcesz się włączyć do ruchu - po prostu poruszasz się naprzód, a kiedy maska twojego auta niemalże dotknie drugiego, to jest ten moment, kiedy zostaniesz wpuszczony do ruchu (albo i nie). Wypożyczenie auta to był strzał w dziesiątkę. Otworzyło nam możliwość zatrzymywania się dosłownie wszędzie. Choć w umysłach wielu ludzi Ekwador to narkotyki i porwania dla okupu, dla nas to kraj rodzinny. Dawno nie widziałam takiego szacunku w rodzinach, dbałości o siebie oraz celebracji czasu spędzonego razem. W związku z okresem przedświątecznym liczne parady, fiesty, występy muzyczne towarzyszyły nam niemalże na każdym kroku. Tu naprawdę celebrują religię. Szopki Bożonarodzeniowe to ogromna tradycja, są na każdy kroku. Największa, w Cuenca, wypełniała całe wnętrze kościoła, byłą raczej dioramą składającą się z sześciu tysięcy ruchomych figurek odzwierciedlających chwilę narodzin Jezusa.

Eksplorację Alei Wulkanów zaczęliśmy od Parku Narodowego Cotopaxi. W przepięknej Hacjendzie El Povenir zostaliśmy na kilka dni. Trekkingi, jazda konna, piesze wędrówki wypełniły nasze dni. Wieczorami, paląc w kominku, rozkoszowaliśmy się życiem, zatapiając się w opowieściach innych podróżników. Ekwador, jako miejsce do życia, wybiera duża ilość Amerykanów i to ich spotykaliśmy najczęściej. Chętnie osadzają się w stolicy kraju, chwaląc smaczne jedzenie i przyjazną atmosferę.

Park Cotopaxi to dzikie konie. Jeśli zobaczysz je biegnące na tle gór, nigdy nie zapomnisz tego magicznego widoku. Tu czujesz ducha Indian, zatrzymujesz się w zadumie. Czujesz wzruszenie.

Aleja wulkanów to koniecznie wizyta pod „najwyższą" górą świata Chimborazo. Ekwadorczycy uważają, że błędem jest mierzenie góry za pomocą poziomu morza, należy jako punkt odniesienia przyjąć środek ziemi. To właśnie Chimborazo o wysokości 6384,4 m n.p.m., zmierzony od środka ziemi jest wyższy od Mont Everestu o 1811 m.

Sam przejazd górską drogą, lawirującą pomiędzy przepaściami, na wysokości ponad 5000 m n.p.m., robi imponujące wrażenie. Obowiązkowym punktem widokowym jest słynny krater wulkanu Quilotoa, gdzie szmaragdowy kolor laguny, w promieniach słońca wygląda jak osadzony przez mistrza sztuki jubilerskiej w złocie klejnot. Byliśmy tam niemalże sami, w milczeniu celebrowaliśmy widok. Rejony te zamieszkują Indianie Keczua, rdzenni mieszkańcy ziemi ekwadorskiej. Kultywując tradycje, odziani w ludowe stroje, dumnie chodzą po polach, domostwach, przypominając, czyje to są ziemie.

Dla nas każda podróż to równowaga. Jeśli mamy dużo wysiłku fizycznego, zawsze szukamy miejsca, gdzie zregenerujemy nasze ciała. Zatem kolejny punkt na mapie to taka oczywista oczywistość - Banos de Aqua Santa. Położone u stóp czynnego wulkanu Tungurahua, czerpiąc z wód termalnych, jest uzdrowiskowym rajem. Nazwa tego miejsca - Źródło Świętej Wody - również jest nieprzypadkowa. Niezwykłość miejsca udokumentowana jest na ścianach Katedry, pokazującej cuda, które się tutaj wydarzyły.

Wspaniała baza noclegowa, liczne spa, baseny termalne, czynią z Banos atrakcję turytyczną. My również nie omieszkaliśmy skosztować relaksu po tygodniowych górskich trekkingach. W końcu na wakacjach wypoczynek powinien być obligatoryjny. Bajeczny Samirana Spa Resort spełnił wszystkie pokładane w nim nadzieje. Samo Banos oferuje kolejki linowe, kilkusetmetrowe tyrolki, sporty wodne oraz inne liczne atrakcje. Słynna huśtawka w przestworzach znajduje się właśnie tam. Szczególnie polecam white water rafting o czwartym w pięciostopniowej skali poziomie trudności.

Naładowani pozytywną energią, ruszyliśmy dalej w dół Ekwadoru do malowniczej miejscowości Cuenca, kolonialnego miasta wpisanego na listę UNESCO. Miasto nas nie zawiodło. Przepięknie odrestaurowana, z dbałością o szczegóły, perełka architektury kolonialnej, zrekompensowała trudy wielogodzinnej podróży. Cuenca powitała nas wieczorem przepięknymi iluminacjami. Wspaniale oświetlone budynki, skwery, parki wprowadzają do miasta aurę bajkowości. O poranku, po przepysznym śniadaniu, ruszyliśmy na zwiedzanie miasta. Jak wszyscy turyści, zaczęliśmy od największej w Ekwadorze Katedry pod wezwaniem Niepokalanie Poczętej. Robiła wrażenie, owszem, choć dla nas chodzenie po niewielkich uliczkach, zatapianie się w atmosferze miasta, było większym przeżyciem. Tam właśnie doświadczyliśmy najwspanialszego doznania smakowego. Nie wiemy do końca, co spowodowało, że właściciel Restauracji Tiestos poświęcił nam tyle czasu, ale powiedzieć, że to była kolacja komentowana, to zbyt mało. Serwowano nam różne specjały, które na naszych oczach, mieszane z różnego rodzaju sosami, marynatami czy dipami całkowicie zmieniały smak. Kropką nad i był deser, który zaczynał się od namalowania za pomocą słodkich, różnokolorowych sosów przepięknego kolibra na talerzu. Doświadczenie niezapomniane.

Punktem obowiązkowym w Cuenca była oczywiście fabryka panamskich kapeluszy, gdyż panama właśnie z Ekwadoru, a nie z Panamy pochodzi. Proces tworzenia tradycyjnych kapeluszy najwyższej jakości trwa 6 miesięcy, a koszt produktu to około 2000 dolarów. Ciekawe jest to, że fabryka Homero Ortegi nie jest dostępna dla wszystkich. Znajduje się na obrzeżach miasta i wpuszcza nielicznych. Dla turystów dostępna jest namiastka wytworni kapeluszy w centrum miasta.

Ostatnim punktem naszego wyjazdu była stolica. Położona na licznych wzgórzach, z lotu ptaka przypomina stonogę, gdzie tułowiem, jest autostrada Panamerican, a zamieszkałe wzgórza nogami. Ma 8 km szerokości i ponad 40 km długości. Najwspanialsze nieruchomości są przy autostradzie. Kto jeździł samochodem po tym kraju, wie, jak kluczowa jest możliwość szybkiego wydostania się z miasta. Jazda samochodem to prawdziwy majstersztyk, w zasadzie wystarczą dwa biegi - pod górę i z góry. Quito to historia zapisana na kościelnych ścianach. W Ameryce Południowej historia kraju jest wyrażana w malarstwie sakralnym. Kościoły - złote, srebrne, drewniane, murowane, pokazują jak ważną jest dla mieszkańców religia. Liczne muzea, kolonialne budynki przypominają historię podbojów kolonialnych. Choć konkwistadorzy brutalnie krzewili chrześcijaństwo, udało się w kościołach przemycić dawne zwyczaje. Synkretyzm religijny wyrażany pod postaciami barwnych strojów Matki Boskiej, luster w kościołach czy innych precjozach pokazuje, że rdzennych tradycji nie sposób wykorzenić. Cenne to i pouczające doświadczenie, pokazuje siłę i determinację mieszkańców tego niewielkiego kraju.

Po 3 tygodniach, zbierając się do domu z uczuciem satysfakcji, z pięcioma kapeluszami, dwoma kocami z Otavalo, prawie trzema tysiącami zdjęć, wracaliśmy z poczuciem dobrze wykorzystanego czasu. Czy byliśmy wszędzie? Na pewno nie, ale organizując wyprawę celowo rezygnowaliśmy z tego, co widzieliśmy już w innych krajach Ameryki Łacińskiej. Czy Ekwador spełnił pokładane w nim nadzieje? Oj tak, i to z nawiązką. Czy chcielibyśmy jeszcze tam wrócić? Tak. Czy w tym roku? Zobaczymy.

zielona Magia

Profesjonalna firma sprzątająca

Kompleksowe sprzątanie:
- mieszkań , domów
- pomieszczeń biurowych/ firmy
- gabinety lekarskie, kosmetyczne, kliniki
- apartamenty
- restauracje / gastronomia
- pranie tapicerki meblowej

kontakt: 530 780 767
zielona.magia1@o2.pl
www.zielona-magia.pl

Napędzają nas marzenia

Rozmawiała: Izabela Marecka | **Fotografia:** Karolina Tarnawska

Salon jednej z najbardziej prestiżowych marek samochodów na świecie – Porsche powstaje w Szczecinie. To za sprawą Grupy Cichy-Zasada, największej firmy dealerskiej w branży motoryzacyjnej w Polsce. To właśnie oni zostali wybrani na partnera inwestycji Porsche Centrum Szczecin. O salonie, DNA firmy i planach na przyszłość rozmawiamy z Karolem Obiegłym, Prezesem Zarządu Grupy Cichy-Zasada i Dyrektorem Zarządzającym Porsche Centrum Szczecin, Arturem Nafalskim.

Prezydent Piotr Krzystek powiedział w wywiadzie dla Prestiżu, że DNA szczecinian to odwaga. Jakie jest DNA Grupy Cichy-Zasada?
Karol Obiegły: Napędzają nas marzenia. To nasze DNA. A zamiłowanie do motoryzacji, pochodzi od samych właścicieli – Sobiesława Zasady i Mirosława Cichego. Każdy z nich, tak naprawdę, w swojej historii był napędzany przez marzenia i własną pasję.

Kiedy rozpoczęła się współpraca Mirosława Cichego i Sobiesława Zasady?
K.O.: Pomysłodawcą i autorem całego przedsięwzięcia jest Mirosław Cichy. Pierwsze spotkanie Panów i wspólne rozmowy o możliwości połączenia swoich biznesów miały miejsce w 2019 roku. A w 2020 roku, dokonali formalnego połączenia – powstała Grupa Cichy-Zasada.

Od tego czasu Grupa Cichy-Zasada rozwija się w spektakularny sposób.
K.O.: Chcieliśmy stworzyć grupę, która będzie wiodąca w Polsce, i co bardzo ważne, z polskim kapitałem. Celem połączenia tych firm była ekspansja i rozwój. Na początku przeszkodziła nam trochę pandemia, jednak cechą Grupy Cichy-Zasada, jest to, że bardzo odważnie patrzymy w przyszłość. Już w pierwszym roku pandemicznym podjęliśmy decyzję o powstaniu nowego oddziału Skody w Warszawie, a w 2022 otworzyliśmy nowy oddział Skoda Store w Szczecinie, w Posejdonie – miejscu prestiżowym i bardzo charakterystycznym dla zmieniającego się Szczecina. Rok 2023 to dwie duże zmiany, weszliśmy do Bielska-Białej z marką Audi. W listopadzie przejęliśmy dużą grupę dilerską w Warszawie.

W tej chwili Wasza działalność obejmuje dziewięć miast. Jakie są dalsze plany Grupy?
K.O.: Mamy bardzo określone plany na najbliższe 2-3 lata, potwierdzone listami intencyjnymi. Będą obejmować wzmacnianie naszej pozycji w tych miastach, w których już jesteśmy. Będzie dla to nas bardzo intensywny czas związany z powstaniem kolejnych salonów.

Wróćmy do Porsche. To pierwszy salon tej marki w portfolio grupy. Na pewno, zważywszy na rajdową historię Sobiesława Zasady oraz siłę i ekskluzywność marki – bardzo ważne wydarzenia dla Grupy Cichy-Zasada.
K.O.: Dzień, w którym się dowiedzieliśmy, że to właśnie my jesteśmy wybrani w Szczecinie na reprezentanta marki Porsche, był jednym z najszczęśliwszych. Dodatkowo dowiedziałem się o tym w swoje urodziny! Od samego początku było dla nas jasne, że chcemy mieć w swoim portfolio markę Porsche. Była dla nas spełnieniem marzeń, ambicji. Na pewno na Porsche zasłużył sobie sam Szczecin, który rozwija się fantastycznie, jest miastem o bardzo dużym potencjale z punktu widzenia samej marki. Centrala Porsche, analizując rynek, stwierdziła, że Szczecin to idealna destynacja. I właśnie tutaj otworzyła przetarg. Faktycznie, żeby zdobyć Porsche, trzeba się postarać. Wiadomo, że kluczowy był inwestor, jego doświadczenie w branży, osiągnięcia, oraz to, kim są właściciele. Ale nie ukrywajmy – my się po prostu bardzo staraliśmy. Jesteśmy w Szczecinie od ponad 10 lat, inwestujemy tutaj. Znamy i kochamy to miasto, traktujemy je jak swoje. I właśnie to dawało nam dużej pewności, że musimy to Porsche tutaj mieć.

Dla mnie osobiście, jako szczecinianki, przedsiębiorczyni, to kolejny znak tego, że Szczecin się rozwija i przyciąga coraz więcej ciekawych inicjatyw biznesowych. Panie Arturze, pan przeprowadził się do Szczecina z Poznania. Jak pan ocenia nasze miasto?
Artur Nafalski: Szczecin oceniam bardzo pozytywnie, te pierwsze miesiące minęły bardzo szybko i można powiedzieć, że bezboleśnie, chociaż wiązało się to ze sporą logistyką, gdyż wraz ze mną przyjechała rodzina. To, co mnie pozytywnie zaskoczyło, to otwartość szczecinian na nowości. Mam też w swoim otoczeniu przyjaźnie nastawionych ludzi, co niewątpliwie pomaga. Miasto jest bardzo otwarte, i zaskakujące jest to, jak szybko się rozwija. Największym wyzwaniem dla nas jest teraz to, żeby tworzyć atmosferę wokół Porsche w Szczecinie. Żeby uwydatniać tę wyjątkowość marki oraz zwracać uwagę na historię właścicieli, która bardzo wyraźnie zapisała się w jej portfolio.

Chyba nie ma lepszego współwłaściciela, ambasadora Porsche, niż pan Sobiesław Zasada?
A.N: To prawda. Jego historia, ściśle związana z marką, jego urok, charyzma, determinacja i osiągnięcia są spójne z filozofią marki. I to jest fantastyczne, że tutaj w Szczecinie, będziemy mieli miejsce, żeby tę historię opowiadać i cały czas tworzyć.

Panie Arturze, jak będzie wyglądał salon Porsche w Szczecinie?
Na pewno będzie to jeden z najnowocześniejszych salonów Porsche w tej części świata. Salon będzie dwukondygnacyjny, wyposażony w najnowocześniejsze systemy multimedialne. Zaprojektowany będzie tak, żeby z jednej strony dać poczucie prestiżu, a z drugiej zapewnić przestrzenie, gdzie można swobodnie porozmawiać, doświadczyć każdego samochodu, każdego produktu. Na samym dole, na parterze mamy 10 miejsc na ekspozycję samochodów, na piętrze będą 3 miejsca. Warsztat przewidziany został na 12 nowoczesnych stanowisk do profesjonalnej obsługi samochodów, w tym modeli sportowych oraz elektrycznych. To naprawdę są duże liczby jak na markę prestiżową. Nie boimy się takiej inwestycji, bo wierzymy, że Szczecin jest fantastycznym miejscem pod kątem rozwoju. Będzie też bardzo szczególne miejsce, które nazywamy roboczo Hall of Fame. Opowiemy tam historię pana Sobiesława Zasady. Zaplanowane zostały również przestrzenie zarezerwowane na spotkania z klientami, eventy i rozmowy o pasji do motoryzacji. O tym, że pasja jest nierozerwalnie związana z wysiłkiem i pozytywnym zaangażowaniem.
Ale salon to nie tylko ściany, mury czy meble, to cała piękna historia właścicieli, którzy swoje wartości tak naprawdę przelewają na to, jak będzie wyglądał i funkcjonował obiekt Porsche Centrum Szczecin. Sobiesław Zasada kiedyś wymarzył sobie start w rajdach samochodami Porsche.
A przypominam, że był to wówczas samochód wyścigowy, a niekoniecznie rajdowy. Natomiast Sobiesław Zasada swoją determinacją, profesjonalizmem i wielkim talentem, przekonał samego Ferryego Porsche i udowodnił, że samochodami Porsche można się ścigać w rajdach. Mało tego, można tymi samochodami wygrywać. A dowodem na to jest, chociażby rok 1967 i wygrana w Argentynie oraz 1968 – wygrana odcinka australijskiego w maratonie Londyn-Sydney. Nawet sam zarząd Porsche nie do końca był przekonany do tego, że to są samochody, które mogą wygrywać rajdy. Mam wrażenie, że to dzieje się dzisiaj. Budujemy nowy salon, budujemy zespół ludzi, rozmawiamy z nowymi klientami, robimy coś całkowicie od początku. Panowie Sobiesław Zasada i Mirosław Cichy to osoby, które jak powiedział Karol, przepełnione są pasją. Swoje życie poświęcili motoryzacji i są napędzani tymi marzeniami, a my te marzenia możemy realizować właśnie tutaj, w Szczecinie.

Szczecin docenia Grupę Cichy–Zasada. Właśnie odebraliście państwo Nagrodę Gospodarczą Business Club Szczecin.
K.O.: Bardzo nam miło, że zostaliśmy zauważeni. Traktuję to trochę jako odwzajemnienie naszego zamiłowania do tego miasta, ale też jako taki drogowskaz, że idziemy w dobrym kierunku. Wiążemy się ze Szczecinem, dodaje nam to skrzydeł, czujemy się jeszcze bardziej związani z tym miastem.
A zapewniam, że w Szczecinie – odnośnie inwestycji, nie powiedzieliśmy jeszcze ostatniego słowa.

Dziękuję za rozmowę.

Koszaliński salon marki Hyundai wśród najwyżej ocenianych w minionym roku

Autor: Adam Różański | **Fotografia:** Marcin Betliński

Auto Club, jako część Grupy Bemo Motors, otrzymał za ubiegły rok działalności najbardziej prestiżową nagrodę przyznawaną w sieci dealerskiej marki Hyundai, czyli tytuł Dealer Roku 2023 w kategorii Duży Dealer. Na ten sukces zapracowały trzy oddziały firmy: poznański, szczeciński i koszaliński.

Hyundai Motor Poland ogłosił zwycięzców nagrody DOTY 2023 (Dealer Of The Year 2023) w Polsce - wyróżnienia przyznawanego dealerom na poziomie regionalnym za ich wyjątkowe osiągnięcia. Hyundai Auto Club uzyskał najwyższą liczbę punktów w bardzo znaczących obszarach.

Paweł Napieraj, szef koszalińskiej placówki, mówi: - Bardzo się cieszymy, że jesteśmy doceniani nie tylko przez klientów, ale również przez przedstawicieli marki, której samochody sprzedajemy i serwisujemy. Na wysoką ocenę naszej pracy złożyło się kilka czynników: przede wszystkim jakość obsługi, do której przywiązujemy ogromne znaczenie, budowanie i utrzymywanie świetnych relacji z klientami oraz wyniki sprzedaży. Hyundai uznał, że w najwyższym stopniu spełniamy standardy, których oczekuje.

Nagroda Dealer Roku jest wyrazem uznania dla wyjątkowych osiągnięć dealerów w zakresie sprzedaży, stanu utrzymania obiektów i jakości obsługi klienta. Wśród wskaźników, branych pod uwagę przy ocenie dealerów, liczyły się m.in. aspekty takie jak osiągnięcie rocznego celu sprzedaży detalicznej, dynamika wzrostu udziału w rynku oraz zadowolenie klienta w obsłudze sprzedażowej i posprzedażowej, a także zgodność działań ze standardami marki.

Grupa Bemo Motors jest jedną z największych, wciąż rozwijających się, grup dealerskich w Polsce. Działa od 1993 roku. Obecnie w swoim portfolio handlowym ma 14 marek, a auta aż 18 marek kompleksowo serwisuje. Świadczy również usługę finansowania i ubezpieczenia samochodów oraz wynajmu samochodów dostawczych.

Koszaliński salon koreańskiej marki Hyundai działa pełną parą we własnym obiekcie od sierpnia 2022 roku. Dysponuje samochodami demonstracyjnymi wszystkich modeli Hyundaia napędzanych tradycyjnie i hybrydowo. Również wszelkie sprawy związane z serwisowaniem aut i ewentualnymi naprawami, w tym blacharsko-lakierniczymi, można załatwić na miejscu.

Hyundai zapewnia pięcioletnią gwarancję bez ograniczenia liczby przejechanych kilometrów, co jest dużą wartością – szczególnie dla osób, które traktują samochód jako narzędzie pracy. W przypadku większości marek za tak długi okres gwarancyjny trzeba dodatkowo dopłacić, a i tak zazwyczaj pojawia się limit przebiegu, do którego działa gwarancja.

Paweł Napieraj podkreśla: – Zapraszamy koszalinian do odwiedzenia naszego salonu. Mogą się tu przekonać, że mamy w ofercie nowoczesne auta, spośród których nietrudno będzie wybrać to jedno najodpowiedniejsze dla danej osoby. Reprezentujemy ciekawą markę, która ma dobry wizerunek i oferuje atrakcyjne samochody.

DOTY 2023 Dealer of the Year

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

W SZPILKACH ZA KIEROWNICĄ

Elektryczny Fiat 600e Prima, czyli wygodny miejski crossover

Autor: Andrzej Mielcarek | **Fotografia:** Nikola Moskal

Nowy Fiat 600 nawiązuje do bardzo udanych generacji z lat 50. i 60. XX wieku. Jednak poza nazwą i kilkoma akcentami stylistycznymi nie ma z nimi wiele wspólnego, bo to nie jest żaden „maluch", lecz zgrabny, pięciodrzwiowy crossover o długości 4,17 m. Zadebiutował jako „elektryk" i właśnie w takiej wersji auto na naszą prośbę przetestowała pani Kinga Olchowik-Pogonowska.

Kinga Olchowik-Pogonowska jest trenerką tańca i choreografką, właścicielką znanej w Koszalinie szkoły tańca King Dance. Na co dzień używa samochodu z tradycyjnym napędem, więc jak mówi, kontakt z elektrycznym Fiatem 600 był dla niej ekscytujący: - Po raz pierwszy miałam okazję jeździć „elektrykiem". Początkowo zachowywałam dużą ostrożność, ale szybko poczułam się pewnie za kierownicą. Zaskakujące na starcie było poczucie absolutnej ciszy w kabinie podczas uruchamiania silnika. W przypadku silników spalinowych dźwięk ich pracy jest głośny, więc nie mamy wątpliwości, kiedy samochód jest przygotowany do jazdy, a tutaj – cisza, która jednak może się spodobać.

Podczas testu miałam szczęście do pięknej pogody, więc weekendowe przejażdżki były przyjemnością. Złapałam się w pewnym momencie na myśli, że takie auto mogłoby być kolejnym, które kiedyś kupię. Można powiedzieć, że jest designerskie zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz. Linia karoserii może się podobać. Pozytywne wrażenie wzmacniają takie elementy jak finezyjne reflektory i pozostałe lampy, oryginalne obręcze kół, czarne nadkola i inne czarne elementy. Wewnątrz zaś wyczuwa się dobry smak projektanta: każdy szczegół jest idealnie spasowany, nie ma krzykliwości, a raczej stonowania elegancja, czyli to, co lubię. Bardzo miła w dotyku jest jasna ekoskóra, którą obite są fotele. Do jej koloru dopasowane są dekory na desce rozdzielczej, co rozjaśnia wnętrze auta.

Zdziwiłam się tym, jak przestronna jest kabina Fiata 600. Jestem mamą małego chłopca, więc wygodne zamontowanie fotelika dla dziecka i możliwość zapakowania do bagażnika wózka to dla mnie bardzo ważne opcje. „Sześćsetka" oba te kryteria spełnia. Miałam kiedyś okazję poznać Fiata 500, więc mam punkt odniesienia. Tutaj miejsca jest znacznie więcej, co wpływa bezpośrednio na komfort podróżowania na tylnej kanapie. Mówię o „podróżowaniu", ale nie mam wątpliwości, że Fiat 600 został pomyślany przede wszystkim jako auto miejskie, którego użytkownikami będą głównie panie. Do tej funkcji wydaje się idealny, ale pewnie sprawdziłby się również na większym dystansie.

Muszę podkreślić, że testowane auto daje radę na nierównej nawierzchni, bo ma stosunkowo duży prześwit. Dla mnie, mieszkanki nowego osiedla, na którym nie ma jeszcze utwardzonej drogi, jest to bardzo ważne. Wysokie zawieszenie pomaga również przy parkowaniu, bo krawężniki nie są mu straszne – komentuje pani Kinga.

Od siebie dodamy ciekawostkę: nowy Fiat 600 (z włoskiego Seicento, „sześćsetka") powstaje w Polsce, w Ty-

Przykładowa rata w najmie długoterminowym na model Fiat 600 (elektryczny) może np. wynieść 1151,10 zł netto miesięcznie (kalkulacja przy cenie katalogowej 145 432,52 zł netto, wpłacie początkowej 27 000 zł netto, z okresem najmu 24 miesiące, przy limicie przebiegu 15 000 km rocznie, podana symulacja wyceny może ulec zmianie, bieżących informacji udzielą doradcy handlowi w salonie sprzedaży).

CHARAKTERYSTYKA – WYBRANE DANE

Maks. moc - **156 KM**

Maks. moment obrotowy (Nm) - **260**

Prędkość maksymalna - **150 km/h**

Przyspieszenie 0-100 km/h – **9 sekund**

Pojemność akumulatora – **54 kWh**

Pojemność użytkowa – **51 kWh**

Ładowarka pokładowa AC - **11 kW**

Szybka ładowarka (prąd stały) – **100 kW**

Czas pełnego ładowania 3,7 kW (gniazdo domowe, prąd zmienny) – **16 godzin 10 minut**

Czas pełnego ładowania 11 kW (stacja ładowania, prąd zmienny) – **5 godzin 45 minut**

Czas ładowania 100 kW (szybkie ładowanie, prąd stały, w zakresie 20-80 proc.) - **27 minut**

Wymiary - **długość – 4171 mm, wysokość – 1523 mm, szerokość z lusterkami rozłożonymi – 1981 mm**

Pojemność bagażnika – **360 litrów**

Pojemność bagażnika ze złożonymi siedzeniami – **1231 litrów**

Prześwit – **199 mm**

chach. Śląski zakład koncernu Stellantis jest jedyną fabryką, z której wyjeżdża ten samochód.

Zastosowany w omawianym samochodzie akumulator o pojemności 54 kWh zapewnia wysoką gęstość energii i doskonały stosunek energii nominalnej do użytkowej. Pakiet akumulatorów składa się z 17 modułów i 102 ogniw litowo-jonowych NMC 811, oferując ponad 400 km zasięgu w cyklu mieszanym i ponad 600 km w cyklu miejskim, według normy WLTP. To znakomita wydajność.

Wystarczą trzy minuty pod kablem stacji z prądem stałym 100 kW, aby uzupełnić energię potrzebną na 30 km jazdy. Pobranie energii do 80 proc. potrwa w tym trybie około pół godziny. Dlaczego wspominamy o dystansie akurat 30 km? Otóż okazuje się, że europejscy kierowcy, mieszkańcy miast, dziennie przejeżdżają średnio właśnie 30 km. Stąd można zakładać, że użytkowanie elektrycznego Fiata 600 będzie możliwe przez wiele dni do kolejnego ładowania. A w domu czy na firmowym miejscu parkingowym, przy użyciu ładowarki Wallbox z prądem zmiennym 11 kW, ładowanie akumulatora od 0 do 100 proc. potrwa mniej niż 6 godzin.

Na rynku miejsce klasycznych samochodów klasy B (takich jak Fiat Punto) obecnie zajęły crossovery. Trend wydaje się słuszny, bo przy podobnych rozmiarach zyskujemy samochód znacznie praktyczniejszy i wygodniejszy. Crossover jest wyższy, co podkreśla pani Kinga Olchowik-Pogonowska, więc wsiadanie i wysiadanie jest łatwiejsze, a to podczas miejskiego użytkowania ma istotne znacznie. Jest bezpieczniejszy, wszechstronniejszy, przestronniejszy i na tyle „dojrzały", że może służyć jako jeden samochód w rodzinie.

Choć Fiat 600 jest dłuższy jedynie o kilkanaście centymetrów od wspomnianego Punto, oferuje wzorową ergonomię. Pozycja za kierownicą, możliwości regulacji bardzo wygodnych i obszernych foteli oraz aranżacja deski rozdzielczej mogą stanowić wzór. Z tyłu, gdzie przestrzeń z oczywistych względów jest ograniczona, zmieszczą się wysocy pasażerowie, zadowoleni z ergonomii foteli. Kierowca ma do dyspozycji mariaż dotykowego ekranu multimediów z fizycznymi przyciskami oraz pokrętło głośności sprzętu audio. Podczas jazdy taki zestaw sprawdza się znakomicie, tym bardziej, że menu multimediów nie jest zagmatwane i można jego obsługę opanować w krótkim czasie.

Po szczegóły związane z zaprezentowanym modelem i pozostałymi modelami marki Fiat zapraszamy do Autoryzowanego Salonu i Serwisu Fiat Mojsiuk Motor w Starych Bielicach k/Koszalina, ul. Koszalińska 89 (obiekt tymczasowy obok salonu Peugeot) lub pod nr tel. 94/ 347-73-67

www.fiat-koszalin.pl

Szukaj nas na Facebooku: Fiat Mojsiuk Motor

Konferencje i spotkania biznesowe *nad morzem*

Szukasz spokojnego i inspirującego miejsca na spotkanie biznesowe?

W Hotelu Unitral w Mielnie możesz nie tylko w dogodnych warunkach zorganizować konferencję i firmowy bankiet, ale również zjeść biznesowy lunch. Do dyspozycji naszych Gości są eleganckie restauracje, duże sale konferencyjne oraz mniejsze, kameralne przestrzenie.

Hotel Unitral przyjazny biznesowi

Z naszej oferty chętnie korzystają lokalne firmy oraz instytucje, które cenią sobie wyjątkową lokalizację, dobrą kuchnię oraz doskonały serwis. Dołącz do grona zadowolonych!

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

ul. Piastów 6, Mielno

Skontaktuj się z nami: Anna Łuksza, +48 607 700 493, anna.luksza@unitral.pl

HOTELE NADMORSKIE ★★★★

NIE KUPUJ KOTA W WORKU!

Dwuletnia gwarancja - klucz do pewnego zakupu samochodu używanego

Fotografia: Nikola Moskal

Zakup samochodu używanego to zawsze wyjątkowe doświadczenie, z którym wiążą się oczekiwania, ale również obawy. Aby uczynić ten proces bardziej komfortowym i pewnym, warto zwrócić szczególną uwagę na jedno kluczowe kryterium - dwuletnią gwarancję. Warto wiedzieć, gdzie w Koszalinie można na nią liczyć i gdzie staje się ona fundamentem bezpiecznego i satysfakcjonującego zakupu samochodu.

BEZPIECZEŃSTWO NA DŁUGI OKRES

Dwuletnia gwarancja to nie tylko ochrona przed ewentualnymi usterkami. To długi okres, w którym klient ma pewność, że każdy problem zostanie szybko i skutecznie rozwiązany. To świadectwo solidności sprzedawcy, który stawia sobie wysokie wymagania co do jakości oferowanych pojazdów.

GWARANCJA JAKOŚCI - CERTYFIKAT SOLIDNOŚCI SPRZEDAWCY

Czy to możliwe, aby któryś sprzedawca samochodów udzielał aż dwuletniej gwarancji na samochód używany? Firma „Franciszek Dubnicki" dba o jakość swoich pojazdów, zapewniając, że każdy samochód przechodzi rygorystyczne testy i jest dokładnie weryfikowany.

Dwuletnia gwarancja staje się więc certyfikatem solidności sprzedawcy, który zawsze stawia na zadowolenie klienta. Jest to również ochrona przed niespodziewanymi kosztami związanymi z naprawą. Klienci nie muszą martwić się ewentualnymi usterkami czy drogimi naprawami przez długi okres czasu. To gwarancja spokoju i brak niespodzianek na drodze.

Odwiedziliśmy salon Renault i Dacia w Koszalinie, aby przekonać się, czy faktycznie sprzedawca udziela dwuletniej gwarancji.

- W naszym salonie klient jest zawsze na pierwszym miejscu. Sprawdzone samochody, profesjonalny serwis i kompleksowa obsługa to standard, który sprawia, że zakup samochodu staje się nie tylko transakcją, ale również pozytywnym doświadczeniem i gwarancją bezpieczeństwa. Zależy nam, by klient nie tylko otrzymał dwuletnią gwarancję na samochód używany, ale także korzystne warunki finansowania, serwis, doposażenie w akcesoria, ubezpieczenie i obsługę na najwyższym poziomie. To kompleksowa opieka nad klientem sprawia, że cały proces zakupu używanego samochodu ma być dla klienta jak najbardziej dostępna, przejrzysta i przyjazna – podkreśla Renata Dubnicka, prezes firmy.

Nasza rozmówczyni dodaje: - Stosujemy innowacyjne rozwiązania w procesie sprzedaży. Ponieważ część naszych klientów mieszka w głębi kraju, nie ma kłopotu, by pokazać im wybrane auto w formie prezentacji wideo, zanim pojawią się u nas dla odbycia jazdy próbnej. Odpowiadamy wówczas na wszelkie pojawiające się pytania i wątpliwości. Klienci bardzo sobie chwalą taką możliwość.

Warto zwrócić uwagę na oferty, w których dwuletnia gwarancja staje się kluczowym elementem. To nie tylko ochrona przed niespodziankami, ale również dowód na to, że firma „Franciszek Dubnicki" dba o swoich klientów. Dlatego, rozważając zakup samochodu używanego, zastanów się, czy dwuletnia gwarancja nie powinna być priorytetem. To decyzja, która z pewnością przełoży się na spokojne i satysfakcjonujące korzystanie z auta przez długi czas.

Bezpiecznych podróży z Partnerem Renault i Dacia „Franciszek Dubnicki"!

W ramach zakupu samochodu używanego w firmie „Franciszek Dubnicki" klient może liczyć na dodatkowe korzyści, wśród których znajdują się:

- Możliwość pozostawienia w salonie dotychczas używanego auta w rozliczeniu, co jest niezwykle wygodne, bo sprzedaż niepotrzebnego nam już pojazdu nie absorbuje wtedy naszego czasu i uwagi.
- Pełne kredytowanie i leasingowanie zakupu wraz z doradztwem finansowym, by znaleźć rozwiązanie najodpowiedniejsze dla konkretnego nabywcy.
- Zakup na fakturę VAT.
- Możliwość wykupienia ubezpieczenia komunikacyjnego w rozmaitych wariantach, czyli samego OC jak i pakietu OC/AC z opcjami dodatkowymi.
- Profesjonalny serwis na miejscu.
- Badania techniczne w Stacji Kontroli Pojazdów.
- Oferta doposażenia samochodu w rozmaite akcesoria: opony, kufry dachowe, haki holownicze i wiele innych.

OTOMOTO

Koncesjoner Renault i Dacia Franciszek Dubnicki sp. z o.o.
75-736 Koszalin, ul. Gnieźnieńska 81 | tel. 730 103 000
www.dubnicki.com.pl

Cyrkowy zlot amatorów chłodnego Bałtyku

XXI Międzynarodowy Zlot Morsów w Mielnie to 3 dni karnawałowej zabawy oraz oczywiście morsowania. Plaża w Mielnie od 8 do 10 lutego wypełniona była kolorowym, wesołym tłumem entuzjastów zimnych kąpieli. Impreza ściąga nad morze sympatyków dosłownie z całej Polski, ale także ze świata. Tematem przewodnim tego zlotu był cyrk. Prezentujemy zdjęcia autorstwa Marii Pelc, Fotografie, wykonane podczas parady morsów na głównej plaży w Mielnie.

Powrót do dobrej tradycji

W ostatnią sobotę karnawału odbył się, organizowany przez Okręgową Izbę Lekarską w Koszalinie, Bal Lekarza. To drugi bal po długiej przerwie i powrót do dawnej, dobrej tradycji. W gościnne progi Restauracji Fregata przybili lekarze nawet z odległych zakątków naszego kraju, a także nasi przyjaciele, przedstawiciele zupełnie różnych zawodów. Szefowie kuchni Restauracji Fregata: Szymon Skierka, Magdalena Perszke oraz Artur Żuk serwowali gościom wykwintne dania, a parkiet, jak przystało na bal, rozgrzał się do czerwoności. We wspaniałej atmosferze czas płynął bardzo szybko. Tańcom i rozmowom nie było końca, niemal do białego rana. Jak zapowiadają organizatorzy, tradycja Balu Lekarza wraca na dobre.

Foto: Cezary Żukowski / Migawkowe

Znaczenie koloru – kołobrzeskie warsztaty stylu

W niesamowitej atmosferze Hotelu Leda Spa w Kołobrzegu, 29 lutego, odbyły się warsztaty „Wizerunek w biznesie i życiu - znajdź swój styl", zorganizowane przez Prezydent Miasta Kołobrzeg, Annę Mieczkowską, we współpracy z Kołobrzeskim Centrum Rozwoju Przedsiębiorczości.

Spotkanie poprowadziła stylistka i kolorystka Agnieszka Ziencina. Pod czujnym okiem ekspertki uczestniczki odkrywały tajniki poszukiwania własnego stylu, budowania pewności siebie poprzez kreowanie swojego wizerunku oraz zdobywały świadomość, jak kluczowe jest pierwsze wrażenie. Spotkanie nie tylko wzbogacało wiedzę, ale także stanowiło płaszczyznę do dzielenia się doświadczeniami i inspiracjami.

Warsztaty „Wizerunek w Biznesie i Życiu - Znajdź Swój Styl" wyróżniły się jako niezapomniane wydarzenie podkreślające istotę dbania o wizerunek w każdym aspekcie życia zawodowego i osobistego.

Partnerami tego wyjątkowego spotkania byli: Ronka, ID Centrum Aktywności Kołobrzeg, Mandala Joga, Prestiż Magazyn Koszaliński. Organizatorzy z entuzjazmem deklarują, że to tylko początek serii inspirujących warsztatów dedykowanych przedsiębiorczym kobietom

Rockowa energia koncertowa

17 lutego 2024 r. zespół IRA powrócił do Koszalina i zagrał niezapomniany koncert na scenie Centrum Eventowego G38. Wydarzenie przyciągnęło tłumy, a występowi grupy towarzyszyła świetna atmosfera. Było energetycznie sentymentalnie, hitowo i refleksyjnie. Fani dobrych, polskich brzmień śpiewali razem z grupą jej największe przeboje. Jako support wystąpił koszaliński zespół tworzący z pasją muzykę instrumentalną - Czerwona Piłeczka. W najbliższym czasie nie można przegapić koncertów Event Center G38.

Wystąpią: HAPPYSAD, Łydka Grubasa czy Kaśka Sochacka. Zaczerpnijcie koncertowej atmosfery, oglądając fotorelację.

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

TUTAJ NAS ZNAJDZIECIE

SALONY SAMOCHODOWE

- Auto Galeria, ul. Gnieźnieńska 32
- Bemo Motors, Stare Bielice 117D
- BMG Goworowski Sp. z o.o., ul. Słupska 6, Bolesławice
- Bodex Zakład Usługowo-Produkcyjny, ul. Bohaterów Warszawy 28
- Dowbusz Sp. z o.o., ul. Lniana 3
- Dubnicki Sp. z o.o. Autoryzowany Dealer Renault i Dacia, ul. Gnieźnieńska 81
- Grupa Cichy-Zasada, u. Gnieźnieńska 43a, salon Skody
- Grupa Cichy-Zasada, u. Gnieźnieńska 24b, salon VW
- Grupa Mojsiuk, ulica Koszalińska 89, Stare Bielice, samochody osobowe i dostawcze; multi dealer marek: Mercedes-Benz, Honda, Peugeot, Citroen, Opel i Fiat.
- Grupa Mojsiuk, ulica Koszalińska 89, Stare Bielice, Centrum Blacharsko-Lakiernicze Mojsiuk Koszalin
- Grupa Polmotor, Stare Bielice 8B-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. Wylotowa 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

Central Park
MIELNO

Luksusowe apartamenty w centrum Mielna!

Wypoczywaj kiedy chcesz i zarabiaj wynajmując.

Skontaktuj się z nami!

telefon: +48 608 546 246

e-mail: biuro@centralparkmielno.pl

www.centralparkmielno.pl