

prestiz

magazyn koszaliński



**CENTRUM MEDYCZNE
BIM-MED KOSZALIN**

NOWOCZESNOŚĆ
Z PRAWDZIWEGO
ZDARZENIA

HONDA
The Power of Dreams

Moc hybryd,
którą poczujesz



Rabaty do
20 000 zł*

5 LAT GWARANCJI HEV

www.honda.pl

*Szczegóły promocji na www.honda.pl



Mojsiuk Auto KM, ul. Koszalińska 89, Stare Bielice k/Koszalin
tel.: 94/34 77 362, www.honda.mojsiuk.pl

MARINA
ROYALE
DARŁOWO

Sprzedaż i wynajem
apartamentów w Darłowie



Widok na morze z apartamentów



Całoroczna restauracja



Nadmorski kurort

Drugi etap inwestycji
już w sprzedaży!

**SPRZEDAŻ
APARTAMENTÓW**

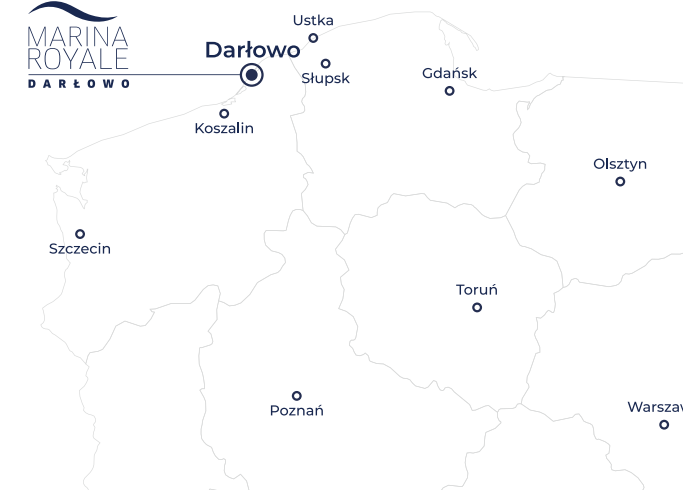
+48 604 558 100
sprzedaz@marina-royale.pl

**WYNAJEM
APARTAMENTÓW**

+48 600 101 441
wynajem@marina-royale.pl

marina-royale.pl

MARINA
ROYALE
DARŁOWO





W tym wydaniu sporo miejsca poświęcamy Politechnice Koszalińskiej, ale nie bez powodu. Najstarsza szkoła wyższa w regionie 8 czerwca świętuje swoje kolejne urodziny. Tego samego dnia w 1968 roku powstała Wyższa Szkoła Inżynierska, która 25 lat temu (1996) przekształciła się w Politechnikę Koszalińską. Święto uczelni zawsze odbywało się w uroczystej oprawie. W ubiegłym roku galę zastąpiła formuła online. W tym roku środowisko akademickie liczy na spotkanie bezpośrednie, choć z zachowaniem obostrzeń sanitarnych. Jak się dowiadujemy, uroczystość będzie transmitowana live w mediach społecznościowych.

Z okazji święta i jubileuszu Politechnice Koszalińskiej życzymy przede wszystkim szybkiego, ale i bezpiecznego powrotu studentów w jej mury.

Kładzie na to nacisk w rozmowie z „Prestizem”, opublikowanej w tym wydaniu magazynu, prof. dr hab. Danuta Zawadzka, pierwsza kobieta wybrana na stanowisko rektora PK. Zapytana o to, czy jej zdaniem z dotkliwej dla wszystkich sytuacji pandemicznej da się wyciągnąć jakieś pozytywne wnioski na przyszłość, Pani Profesor – z natury optymistka – zwróciła uwagę na istotny aspekt. Mając od dawna narzędzia do spotkań online, nie wykorzystywaliśmy ich wcześniej. Pandemia wymusiła to i oby tak już zostało. Naprawdę mnóstwo czasu można oszczędzić, urządzając zdalne narady, dyskusje, konferencje. Z własnego doświadczenia pracy w korporacji wiem, że czasami jechało się z odległego zakątka Polski do stolicy po to tylko, by spędzić przy stole obrad 2-3 godziny i zaraz wracać. Strata pieniędzy, a przede wszystkim bezcennego czasu. W skali roku i całego kraju dałoby to pewnie miliardowe oszczędności.

Zdalne spotkania (wtedy, gdy ma to sens) to tylko jedna z okazji do modernizacji życia społecznego. Obyśmy tych szans nie zmarnowali i rzeczywiście doprowadzili do cyfryzacji Polski. Można marudzić, że musi ona oznaczać coraz większą alienację jednostek, ale innego wyjścia nie ma, jeśli chcemy dogonić pod względem rozwoju światową czołówkę.

Zwróćmy uwagę, że Korea Południowa ma jedną z najnowocześniejszych i najbardziej innowacyjnych gospodarek, głównie dzięki temu, że w odpowiednim momencie postawiła na komputeryzację i szeroki dostęp do szybkiego Internetu. W tym wyspiarskim kraju już kilka lat temu 98 procent gospodarstw domowych z niego korzystało, a na akcję darmowego szkolenia w zakresie zaawansowanego korzystania z komputerów (dla wszystkich chętnych, niezależnie od wieku) państwo położyło mocny akcent.

I tu wróćmy do Politechniki Koszalińskiej. Wyraźnie otwiera się ona na lokalne środowisko i chce być regionalnym centrum innowacyjności. Tylko przyklasnąć takim planom. Uczelnia może odegrać rolę czynnika miastotwórczego, przyciągającego do Koszalina nowych mieszkańców. Inaczej - wobec nieubłaganych procesów demograficznych - Koszalin przestanie być miastem statystycznym.

Andrzej Mielcarek



TOP LASER
kosmetologia & medycyna estetyczna

Depilacja laserowa
Laserowe zamykanie naczynek
Laserowe usuwanie przebarwień
Mezoterapia
Termolifting
Modelowanie ust



MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

Redakcja:
„Prestiz Magazyn Koszaliński”
ul. Wyszyńskiego 3/7, 75-062 Koszalin
tel.: +48 664 774 776
prestizkoszalin@gmail.com

Wydawca:
Zarządzanie i Szkolenia Andrzej
Mielcarek

ul. Gajowa 14, Koszalin
www.prestizkoszalin.pl
f / prestiz.magazyn.koszalinski

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

Skład gazety:
Flash Press

Redaktor wydania:
Andrzej Mielcarek

Redaktor naczelny:
Andrzej Mielcarek
andrzej.mielcarek@gmail.com
tel.: +48 664 774 776

Druk: KaDruk Sp z o.o., Szczecin

Dyrektor ds. Marketingu i Reklamy
Joanna Radziun
tel.: + 48 600 116 112
joanna.radziun@prestizkoszalin.pl

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

W NUMERZE



WYDARZENIA

- 8 16 „ALMANACH KULTURY KOSZALIŃSKIEJ”
CZYM ŻYŁA KULTURA W 2020 ROKU?
- 10 JUŻ NIEBAWEM SPOTKAMY SIĘ
POD BOOKIEM
- 12 MŁODZI I FILM W CZERNI I BIELI
- 13 „ANIOŁY I DEMONY” W CK 105
- 14 AMFITEATR PO MODERNIZACJI
CZEKA NA WYDARZENIA ARTYSTYCZNE

TEMAT Z OKŁADKI

- 16 CENTRUM MEDYCZNE BIM-MED
KOSZALIN – NOWOCZESNOŚĆ
Z PRAWDZIWEGO ZDARZENIA

LUDZIE

- 26 KATARZYNA KOŁTAN - PORTRET KOBIETY

SPOŁECZEŃSTWO

- 30 PROFESOR DANUTA A ZAWADZKA:
„CHCEMY BYĆ REGIONALNYM
OŚRODKIEM INNOWACJI”
- 34 TRZY NOWE KIERUNKI KSZTAŁCENIA
- 36 PIĘĆ PROSTYCH PORAD DLA
KANDYDATÓW NA STUDIA
- 38 BIZNES, NAUKA, KULTURA I HISTORIA
- 40 NAUKA ZMIENIA REGION, BADANIA
WSPIERAJĄ BIZNES
- 44 NA BORNHOLM PRZENIEŚLI CAŁE
SWOJE ŻYCIE
- 50 NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO
NA WALKĘ O KAŻDY KROK
- 56 ŚWIADECTWO ŚLEDZIOWEJ
POTĘGI KOŁOBRZEGU
- 60 SZKOŁA ZOSTAJE W KAŻDYM Z NAS
- 72 RAFAŁ NAGÓRSKI: „Z DARŁOWA
ZAWSZE WRACAM Z DOBRĄ ENERGIĄ”

MODA

- 74 GIZIA KOLEKCJA 2021
- WIOSENNA ENERGIA I LETNI ENTUZJAZM

KULINARIA

- 82 PŁASKURKA - Z TEJ MAKI BĘDZIE
DOBRY CHLEB
- 86 LAS DARZY PRZEZ OKRĄGŁY ROK

ZDROWIE I URODA

- 92 REHABILITACJA BARTOSZ BOBROWICZ
- HOLISTYCZNE PODEJŚCIE
DO PACJENTA
- 96 UWIERZ, SKÓRA WIE NAJLEPIEJ,
CZEGO POTRZEBUJE
- 98 UZALEŻNIENIE OD JEDZENIA

DESIGN

- 102 ŁAZIENKA W INDUSTRIALNEJ RAMIE

MOTORYZACJA

- 104 MERCEDES-BENZ EQ4
- LUKSUS W SPORTOWEJ FORMIE
- 108 NOWA MOKKA - DESIGNERSKI MAŁY
SUV OPLA
- 112 ŠKODA OCTAVIA IV - NARYSOWANA
NA CZYSTEJ KARTCE
- 116 FORD MUSTANG MACH-E
- POCZĄTEK NOWEJ EPOKI
- 120 VOLVO XC60 - ULUBIONY SUV POLAKÓW
W KLASIE PREMIUM DO OBEJRZENIA
PO JEDNYM TELEFONIE

PODRÓŻE

- 124 PETRA W JORDANII
- TAJEMNICE RÓŻOWEGO MIASTA

KULTURA

- 132 ROŚNIE ZAPOTRZEBOWANIE
NA PROFESJONALNYCH GRAFIKÓW
- 138 BIBLIOTEKA NIEJEDNO MA IMIĘ
- BIBLIOTEKA MIASTA I GMINY W SIANOWIE

BIZNES

- 140 POMOC RZECZNIKA PATENTOWEGO
POZWALA UNIKNAĆ KŁOPOTÓW
- 146 SZABEL WŚRÓD 300 NAJLEPSZYCH
POLSKICH PRACODAWCÓW
- 148 CZEGO SPRZEDAJĄCY NIERUCHOMOŚCI
SIĘ NIE SPODZIEWA...
- 150 JAKIE FUNKCJE PEŁNI STRONA
INTERNETOWA I DLACZEGO
WARTO JĄ MIEĆ?

Na okładce:
Maciej Marszałek i Michał But
Fotografia:
Agnieszka Orsa



www.prestizkoszalin.pl



26



118



126

Zadziorny SUV T-Roc od 422 zł netto/m-c

Sprawdź

OFERTA SPECJALNA



Dla przedsiębiorców.
Sprawdź dane o zużyciu paliwa oraz emisji CO₂ na stronie volkswagen.pl

Autoryzowany Dealer Volkswagena w Koszalinie
Grupa Cichy - Zasada
Gnieźnieńska 24b, 75-736 Koszalin



16. „Almanach Kultury Koszalińskiej” Czym żyła kultura w 2020 roku?

Na okładce tegorocznego wydania „Almanachu Kultury Koszalińskiej 2020” pojawił się rysunek Sary Olszewskiej, ilustratorki i graficzki, absolwentki wzornictwa Politechniki Koszalińskiej. Gołąb, kojarzący się z koszalińskim placem ratuszowym, to też symbol nadziei. Łamy rocznika, choć pełne odniesień do pandemicznej rzeczywistości, odzwierciedlają tę emocję i pozostawiają czytelnika z pozytywną refleksją – kultura w każdym, nawet trudnych, okolicznościach znajdzie dla siebie formę wyrazu.

– Mimo pewnych obaw, czy uda się go nam opublikować i zapełnić strony tekstami w obliczu uziemienia kultury w 2020 roku, „Almanach” nie tylko się ukazał, ale nie ustępuje zawartością poprzednim edycjom – podkreśla Dariusz Pawlikowski, dyrektor Koszalińskiej Biblioteki Publicznej.

Trudno się z tym nie zgodzić. „Almanach” wciąż ma tą samą objętość – dwieście stron, a na nich kilkadziesiąt tekstów pióra ponad dwudziestu autorów, głównie dziennikarzy koszalińskich różnych pokoleń i mediów.

Jak zawsze wydawnictwo zostało bogato zilustrowane przez Izabelę Rogowską, ale też innych koszalińskich fotografików. – „Almanach” jest dziełem wspólnym wielu osób, w pełni koszalińskim – podkreśla Anna Makochonik, odpowiedzialna za redagowanie rocznika. – Bardzo dbamy o jego wartość merytoryczną, estetyczną i edycyjną. Wraz z okładką, którą co roku projektuje inna osoba, nie tylko mówi on o kulturze, ale sam jest wytworem kultury.

Publikację 16. edycji otwiera rozdział „Kultura w kwarantannie” poświęcony funkcjonowaniu koszalińskiej przestrzeni artystycznej w warunkach pandemii. W rozdziałach „Wydarzenia” i „Kultura i pogranicza” znalazły się między innymi relacje z imprez, festiwali, rozmowy, przeglądy, artykuły jubileuszowe oraz teksty poświęcone artystom, między innymi: Jackowi Tomczakowi, Markowi Józkowowi, Elżbiecie Okupskiej, Magdalenie Omilianowicz, Beacie Orlikowskiej, Andrzejowi Zborowskiemu, Andrzejowi Cwojdzkiemu, Żanecie Gruszczyńskiej-Ogonowskiej, Arturowi Lisewskiemu, Tomaszowi Ogonowskiemu, Mateuszowi Kowalskiemu. Ponadto przeglądy koszalińskich wydawnictw i płyt, podsumowania sezonów artystycznych instytucji, informacje o projektach kulturalnych.

Całość uzupełniają noty o ważnych dla środowiska kulturalnego zmarłych w 2020 roku osobach, a także lista laureatów Nagród Prezydenta Koszalina za osiągnięcia w dziedzinie twórczości artystycznej, upowszechniania i ochrony kultury.

Lejtmotywem wydawnictwa jest oczywiście kulturalny lockdown. Niemal każdy tekst w jakiś sposób ten temat podejmuje lub komentuje. – Powstał dokument czasów – mówi Piotr Pawłowski, przewodniczący kolegium redakcyjnego „Almanachu”. – Piszemy o kulturze online, o izolacji, zamknięciu instytucji, ograniczeniu liczby widzów, o przesuwanych terminach premier, o nadziei na rychły powrót do normalności, a poza tym o rozterkach i dyle-



matych twórców zatrzymanych w biegu, którzy znaleźli czas na zajrzenie w głąb siebie. Obok zdrowia i życia Polaków, kultura była i jest największą ofiarą Covid-19. Szybko okazało się jednak, że kultura to przede wszystkim ludzie, a nie instytucje, a ludzie, zwłaszcza artyści i animatorzy, nie potrafią tkwić w bezczynności i wydarzeń do opisanego nie zabraknie. Co więcej, z uwagi na dużą, ale ograniczoną, powierzchnię „Almanachu”, musieliśmy z kilku tematów ogólnych zrezygnować.

Nad zawartością szesnastego wydania „Almanachu Koszalińskiej Kultury 2020” pracowało kolegium redakcyjne pod przewodnictwem cytowanego Piotra Pawłowskiego, publicysty i wydawcy, a w jego skład weszli również: Aleksandra Barcikowska – dziennikarka, Anna Poptawska – dziennikarka, Izabela Rogowska – fotografa oraz Łukasz Waberski – projektant graficzny.

Rocznik można bezpłatnie otrzymać w Koszalińskiej Bibliotece Publicznej, choć z 800 egzemplarzy nakładu pozostało już bardzo niewiele. Pismo rozeszło się w błyskawicznym tempie. Wszyscy mogą Almanach w wersji elektronicznej pobrać ze strony: biblioteka.koszalin.pl/wirtualna-czytelnia.

Przebojowy T-Cross od 399 zł netto/m-c

Sprawdź

OFERTA SPECJALNA



Dla przedsiębiorców.
Sprawdź dane o zużyciu paliwa oraz emisji CO₂ na stronie volkswagen.pl



Autoryzowany Dealer Volkswagena w Koszalinie
Grupa Cichy - Zasada
Gnieźnieńska 24b, 75-736 Koszalin



Już niebawem spotkamy się Pod Bookiem

Taras wśród drzew, do tego towarzystwo książek, gazet, pyszna kawa i ciasto... Niecały miesiąc dzieli nas od otwarcia wyjątkowego miejsca przy Koszalińskiej Bibliotece Publicznej, czyli kącika Pod Bookiem.

Koncept „Kulturalne miejsce spotkań Pod Bookiem” w 2019 roku został wybrany do realizacji przez mieszkańców w ramach Budżetu Obywatelskiego. Inspiracją dla stworzenia projektu był taras, który do lat 80. XX wieku istniał w tym samym miejscu, czyli po południowej stronie gmachu głównego KBP.

Pierwotny zamysł trzeba było jednak zmodyfikować i dostosować do wymogów konserwatora zabytków, bo Park Książąt Pomorskich znajduje się w rejestrze zabytków.

Obecny obiekt nawiązuje do poprzednika architektonicznie. Tak jak kilkadziesiąt lat temu „otworzy” bibliotekę na piękny park miejski, stając się plenerowym przedłużeniem czytelnicy.

Ma mieć ostatecznie mniejszą niż zakładano powierzchnię – 140 m kw. Taras z drewnianą podłogą, zostanie wyposażony w meble, stoliki i leżaki oraz rośliny ozdobne. Będzie służył wypoczynkowi, ale także wydarzeniom artystycznym: kameral-

nym spotkaniom, seansom filmowym czy koncertom. Umożliwi to zakup projektora i sprzętu nagłośnieniowego.

Jeśli sytuacja epidemiologiczna pozwoli i działalność wznowi kawiarnia Pokój mieszcząca się w KBP, w Pod Bookiem będzie można raczyć się nie tylko pięknym otoczeniem i lekturą, ale też pyszną kawą i ciastem. Co ważne – taras będzie otwarty dla mieszkańców również poza godzinami pracy biblioteki.

Budowa obiektu rozpoczęła się w lutym br. Najpierw zostały wykonane niezbędne prace wstępne: ocieplenie ścian, izolacja fundamentów i modernizacja kanalizacji deszczowej. Obecnie powstają fundamenty. Uporządkowana zostanie także najbliższa przestrzeń, a część parku od strony tarasowej niedawno zyskała nowe alejki i już wygląda estetyczniej.

Zakończenie budowy planowane jest na koniec maja, a otwarcie – jeśli się uda połączone z wydarzeniem artystycznym – na początku czerwca 2021 roku.

Bezkompromisowy Tiguan od 573 zł netto/m-c

Sprawdź

OFERTA SPECJALNA



Dla przedsiębiorców.
Sprawdź dane o zużyciu paliwa oraz emisji CO₂ na stronie volkswagen.pl



Autoryzowany Dealer Volkswagena w Koszalinie
Grupa Cichy - Zasada
Gnieźnieńska 24b, 75-736 Koszalin

Młodzi i Film w czerni i bieli

40. Koszaliński Festiwal Debiutów Filmowych Młodzi i Film będzie jubileuszowy. Plakat do tej specjalnej edycji zaprojektował wyjątkowy artysta, jeden z najbardziej uznanych polskich twórców, Wilhelm Sasnal.

Wilhelm Sasnal urodził się w 1972 roku w Tarnowie, mieszka i pracuje w Krakowie.

Jest malarzem, rysownikiem, filmowcem, twórcą komiksów i projektów graficznych. Jego prace były pokazywane podczas szeregu wystaw indywidualnych i grupowych, między innymi w: Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie (2019), Kistefos-Museet w Oslo, (2018), 31 Bial de Sao Paulo (2014), Haus Der Kunst w Monachium (2012), Whitechapel Gallery w Londynie (2011/12), 55th Carnegie International (Carnegie Museum of Art, Pittsburgh, 2008) i Kunsthalle Zürich w Zurychu (2003). Wspólnie z żoną Anką Sasnal wyreżyserował cztery filmy pełnometrażowe: „Słońce, to słońce mnie oślepiło” (2016), „Huba” (2013), „Aleksander” (2013) oraz „Z daleka widok jest piękny” (2011). Trwają prace nad piątym filmem.

Plakat ma dwie wersje, czarną i białą, które są komplementarne względem siebie. Twórca o swoim projekcie mówi: „Tytuł festiwalu Młodzi i Film jest bardzo nośny i brzmi jak tytuł traktatu naukowego. Dlatego namalowałem plakat literniczy, jedynie kropki nad „i” zastąpiłem smutnymi główkami. Czasy, w których żyjemy, promują młodość i oczekują od młodych witalności, jednocześnie stawiają ich przed przyszłością zupełnie nieprzewidywalną, spotęgowaną pandemią. Niech ten plakat będzie wyrazem empatii wobec nich”.

40. Koszaliński Festiwal Debiutów Filmowych Młodzi i Film planowany jest w dniach 14 – 19 czerwca 2021 (organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany terminu festiwalu w związku z sytuacją epidemiologiczną). Wszystko wskazuje na to, że podobnie jak w roku ubiegłym impreza będzie miała formułę hybrydową, łącząc seanse i spotkania na żywo w Centrum Kultury CK 105, z wydarzeniami online. W maju poznamy wyniki naboru do dwóch konkursowych sekcji.

Szczegóły: mlodziifilm.pl



„Anioły i demony” w CK 105

Pierwsza po lockdownowej przerwie wystawa w Bałtyckiej Galerii Sztuki (Centrum Kultury CK 105 w Koszalinie) została otwarta 6 maja i będzie do obejrzenia do 6 czerwca br. Wciąż jednak można ją oglądać tylko w zastrzonych warunkach sanitarnych, czyli m.in. przy jednym widzu na 15 metrów powierzchni galerii.



Karol Bąk, autor prezentowanych prac, pisze o swej wystawie tak: „Zapraszam wszystkich w mój tajemniczy świat iluzyjnych przestrzeni, postaci pięknych i zmysłowych, budzących podziw, czasem niepokój i melancholię.

W sztuce, paradoksalnie, nie liczy się tylko ars- sztuka-, ale również techn- kunszt, rzemiosło. W myśl tego, mam nadzieję, udało mi się stworzyć własny, niepowtarzalny styl.

Bez formy treść byłaby naga, bez treści forma byłaby abstrakcyjnym popisem kunsztu. Moja forma, to nieokreślona przestrzeń obrazu, kolorystyczna materia czystej emocji i zmysłowej wrażliwości. Korelatem formy jest treść, której uosobieniem jest przedstawiana kobieta. Obraz jest jak kobieta, wystarczy na niego patrzeć.

Jeśli wydaje się Wam, że przedstawiane przeze mnie kobiety są zbyt piękne, aby mogły być prawdziwe - są idealne, obiektywne i niepokojące - to macie rację. Namalowane na obrazach nie są kobiety, a kobiecość. Niekiedy erotyczna, ale zawsze piękna i tajemnicza.

Prażę nakreślić niemal mistyczny obraz kobiecej duszy, za pomocą kobiecego ciała.

A postaci do moich opowieści znajdują w naszej kulturze i tradycji europejskiej, mitach Greków i Rzymian, legendach, baśniach i balladach.

Zachęcam Was do odkrywania Prawdy, Dobra i Piękna w Kobiecości, a poprzez metaforę dostrzeżenia współczesnych obaw i nadziei.(...)“

AVON

Today Tomorrow Always
This Love



BIURO AVON

Hotel Gromada

(wejście od ul. Kaszubskiej)

Koszalin ul. Zwycięstwa 24b

tel. **605 251 962**



Fot. Marcin Betliński

Amfiteatr po modernizacji czeka na wydarzenia artystyczne

Po dwudziestu jeden miesiącach koszaliński Amfiteatr został oddany do użytku. Uroczyste przekazanie obiektu, który przeszedł gruntowny remont, miało miejsce 29 kwietnia br. Pozostaje czekać, aż imponującą budowlę wypełni artystyczna działalność.

Przebudowa Amfiteatru rozpoczęła się w sierpniu 2019 roku. Prace ruszyły pełną parą, przebiegały bez zakłóceń i mogliśmy obserwować, jak jeden z najbardziej charakterystycznych obiektów w Koszalinie sukcesywnie nabiera nowych, choć nawiązujących do pierwotnej architektury, kształtów. Po 46 latach użytkowania modernizacji wymagało właściwie wszystko.

Przypomnijmy, że Amfiteatr w Parku Książąt Pomorskich powstał w 1973 roku. Jego słynny dach, dzięki któremu obiekt jest znany na całym świecie, zaprojektował genialny konstruktor budowlany, zmarły niedawno Jan Filipkowski, profesor Wyższej Szkoły Inżynierskiej (dziś: Politechnika Koszalińska).

Ten element konstrukcji pozostał, choć również nie uniknął pewnej modernizacji, natomiast pozostałe części zostały w zasadzie wybudowane od nowa. Powstała nowa widownia na 4206 miejsc, z możliwością wydzielenia 1000 miejsc w przypadku organizacji mniejszych imprez. Siedzenia są drewniane, mają oparcia. W budynku zaplecza znajduje się mała sala widowiskowo-multimedialna, część wystawowa, sala prób, sale multimedialne, garderoby, magazyny i pomieszczenia techniczne. Wszystko to pozwoli na całoroczne funkcjonowanie obiektu, zgodnie z założeniem. Poza koncertami, widowiskami i innymi wydarzeniami artystycznymi na scenie Amfiteatru, właśnie te pomieszczenia mają służyć różnego rodzaju inicjatywom i podmiotom kulturalnym.

Plany i pomysły już są. Jak podkreśla Paweł Strojek, dyrektor Centrum Kultury 105, organizator jest otwarty na propozycje twórczego wykorzystania powierzchni obiektu i zachęca do współpracy lokalnych artystów i grupy twórcze. Już prowadzi rozmowy m.in. z Filharmonią Koszalińską i agencjami zewnętrznymi. Możemy liczyć na większe lub mniejsze koncerty, widowiska, operetki, spektakle itp. Oczekiwania mieszkańców są spore, co potwierdziły m.in. wyniki ankiety przeprowadzonej pod koniec 2020 roku.

Do końca czerwca br. ma zakończyć się montowanie sprzętu nagłośnieniowego oraz meblowanie. Być może pierwsze wydarzenia uda się zorganizować jeszcze latem tego roku, choć wszystko zależy od sytuacji związanej z pandemią. Nieśmiało mówi się, że będzie to Kabaret.

– Bardzo się cieszę, że udało się wszystko zakończyć przed terminem – podkreślił Piotr Jedliński, prezydent Koszalina, podczas konferencji przy okazji oddania Amfiteatru do użytku. – Udało się również pozyskać dodatkowe środki i zwiększyć kwotę finansowania.

Inwestycja w sumie kosztowała 43,9 mln złotych, które pochodzą z budżetu miasta oraz funduszy uijnych. Wykonawcą jest firma Budimex.



STUDIO KOSMETYKI
SAMOCHODOWEJ

BACCARA

KOMPLEKSOWA RENOWACJA
LAKIERÓW I WNĘTRZA

POWŁOKI OCHRONNE
POLIMEROWE, EKSKLUZYWNE WOSKI

TEL. 666 400 120
WWW.BACCARA-GARAGE.PL



CENTRUM MEDYCZNE BIM-MED KOSZALIN

Nowoczesność z prawdziwego zdarzenia

Autor: Anna Makochonik | Fotografie: Agnieszka Orsa

Centrum Medyczne BiM-med wzbudzało zainteresowanie na długo przed otwarciem. Oczekiwania rosły wraz z budowaną przez półtora roku siedzibą. Miała to być pierwsza klinika w Koszalinie o szerokim spektrum usług świadczonych w jednym miejscu, i jest. Stworzyli ją Maciej Marszałek i Michał But, znani w Koszalinie i bardzo doświadczeni lekarze. Łączy ich zawód, przyjaźń, a teraz także wspólna inwestycja. Największym kapitałem BiM-medu są znakomici lekarze, najnowocześniejszy sprzęt i unikalne w regionie zabiegi.



Geneza powstania BiM-medu sięga dwa lata wstecz. Maciej Marszałek, prezes BiM-med, postanowił wtedy otworzyć nową prywatną praktykę, by poza konsultacjami przeprowadzać też zabiegi. Gabinet, w którym przez piętnaście lat przyjmował pacjentów, nie dawał mu tej możliwości.

Pierwotnie miał zająć połowę obecnej przestrzeni Centrum. Koncepcja zmieniła się po rozmowie z Michałem Butem. Okazało się, że i on szuka dla siebie miejsca, także z blokiem operacyjnym. Wystarczyło scałic potrzeby, stworzyć wizję działalności i czekać na finał budowy.

Wizja jest bardzo konkretna: nowoczesne, wielospecjalistyczne, przyjazne pacjentom centrum medyczne, wyposażone w najlepszy sprzęt i współpraca ze znakomitymi lekarzami. Trudno uwierzyć, że ponad stutysięczne miasto dotąd nie miało podobnego miejsca, a pierwsze miesiące działalności dowodzą, jak bardzo było potrzebne. Od grudnia 2020 roku, gdy BiM-med został oficjalnie otwarty, bez przerwy przyjmuje pacjentów.

MIEJSCE Z POTENCJAŁEM

Klinika zajęła parter dwukondygnacyjnego budynku przy ulicy Kosciuszki, nota bene, świeżo wyremontowanej. W sumie to 240 m² nowoczesnie zagospodarowanej i zaaranżowanej powierzchni.

Przestronna poczekalnia z recepcją, szatnią i wygodnymi kanapami, rozchodzi się w dwie strony. Pierwsza należy do internistów. Pacjentów przyjmują oni wymiennie, w czterech gabinetach. Jeden z nich jest przystosowany do prowadzenia kompleksowej rehabilitacji.

Druga część to przestrzeń zabiegowców. Przede wszystkim znajduje się tu duma BiM-medu: modułowa, w pełni wyposażona sala operacyjna. Wykonywane są w niej zabiegi chirurgii jednego dnia. Pierwszorzędną zaletą chirurgii krótkoterminowej – poza szerokim wachlarzem zastosowań – jest oszczędność czasu i brak żmudnych przygotowań przedzabiegowych. – Pobyt pacjenta w klinice ograniczony się do minimum, nie trwa dłużej niż 24 godziny – wyjaśnia Maciej Marszałek. – Zazwyczaj rano zostaje przyjęty, a wieczorem tego samego dnia może opuścić Centrum.

Po zabiegach pacjenci odpoczywają w komfortowej sali pooperacyjnej, z dwoma łózkami, toaletą i telewizorem. W spokoju mogą dojść do siebie, zanim wrócą do domu. Oczywiście pozostają do tego czasu pod opieką anestezjologa i pielęgniarek.

TECHNOLOGIA Z NAJWYŻSZEJ PÓŁKI

Blok operacyjny wyposażony jest najnowocześniejszy sprzęt, w tym cyfrowe ramię C Siemens Cios, czyli najnowszej generacji mobilny rentgen. Pozwala on na bardzo szczegółowe obrazowanie w każdej płaszczyźnie, a więc w praktyce superprecyzyjną diagnostykę, większą kontrolę nad przeprowadzaną operacją, a tym samym jej bezpieczniejszy przebieg, także w skomplikowanych przypadkach. Lekarz na bieżąco może ocenić, czy zabieg przynosi oczekiwane rezultaty i od razu wprowadzić ewentualne korekty, by na przykład zapobiec pooperacyjnym powikłaniom. Warto podkreślić, że BiM-med jest jedyną placówką w regionie posiadającą to urządzenie.

W Centrum znajduje się też mniejsza sala zabiegowa, gdzie wykonywane są drobniejsze zabiegi oraz badania. Tu z kolei króluje system endoskopowy Olympus EVIS X1, o nieporównywalnej z tradycyjnymi



mi urządzeniami czytelności obrazu, dzięki rozdzielczości 4K. – Jego główne zastosowanie to gastroscopia, czyli endoscopia górnego odcinka przewodu pokarmowego i kolonoskopia: endoscopia dolnego odcinka – tłumaczy Mariusz Fuks, specjalista chirurgii ogólnej i gastroenterologii, przyjmujący w BiM-medzie. – Kolonoskopię wykonuje się w znieczuleniu prostym lub, jeśli pacjent boi i ma duże odczucia bólowe, ogólnym, z udziałem anestezjologa. Dodatkowo stosuje się podczas badania insuflację dwutlenkiem węgla, która niweluje ból brzucha, nieprzyjemne rozpieranie związane z pompowaniem jelita podczas badania i późniejsze uczucie rozdęcia. To ewenement na szalińskim rynku, choć stanowi duże wsparcie w tym wyjątkowo stresującym i nieprzyjemnym dla pacjentów badaniu.

Do dyspozycji lekarzy są też trzy ultrasonografy (USG). Dzięki nim możliwe jest przeprowadzanie szczegółowych badań na miejscu, a więc znów – pacjent nie musi tracić czasu na wycieczki po różnych placówkach, ale wygodnie i od ręki otrzymuje diagnozę. Aparaty służą wszystkim specjalistom BiM-medu, od radiologa, przez urologa i ortopedę, po chirurga naczyniowego. – Nowoczesne obrazowanie jest fundamentem diagnostyki oraz skutecznej i bezpiecznej medycyny zabiegowej. W tym oczywiście medycyny bólu. – podkreśla Michał But, wiceprezes BiM-medu, który w swojej praktyce korzysta ze wszystkich wspomnianych wyżej urządzeń. – Od początku założyliśmy, że wyposażymy Centrum w najnowocześniejszy dostępny na rynku sprzęt. Lepszego nie ma. Daje on zupełnie inny komfort pracy nam, lekarzom, i oczywiście naszym pacjentom.

DUŻO SPECJALNOŚCI, MNÓSTWO MOŻLIWOŚCI

Nowoczesna przestrzeń i sprzęt to jedno, ale filarem działalności Centrum są lekarze. W końcu nawet najbardziej zaawansowaną techno-

logię obsługują jednak ludzkie ręce i to kompetencje specjalistów są kluczowe w każdym procesie leczenia.

Zespół BiM-medu liczy kilkanaście osób, a zestaw jest imponujący. W Centrum przyjmują: chirurdzy ogólni, chirurg naczyniowy, anestezjolog, kardiolog, ortopedzi, radiolog, urolog, dermatolog-wenerolog, internści, pulmonolog, neurolog, gastroenterolog, fizjoterapeuci, a ostatnio dołączył do nich psycholog. Lekarzy łączy znakomite wykształcenie, kilkunasto-, a nawet kilkudziesięcioletnie doświadczenie zawodowe i ogromna wiedza. Każdy ma za sobą praktykę na szpitalnych oddziałach i w prywatnych gabinetach, a do tego kursy i szkolenia w Polsce oraz za granicą, a także prestiżowe certyfikaty. Wielu poza specjalizacją, a zespół dwoma, ma też nadspecjalizację. Prezesi spółki tworzyli ten zespół z rozmysłem, wybierając osoby z dorobkiem, ale też entuzjastów pracy, oferując im komfortowe warunki pracy i możliwość rozwoju. To zawsze przekłada się na uznanie pacjentów.

Wielospecjalistyczny charakter BiM-medu ma jeszcze jeden walor: umożliwia świadczenie usług. Pacjent dermatologa może na przykład wyciąć znamień u chirurga, ortopedyczny skorzystać z fizjoterapii, a pacjenci neurologiczni i onkologiczni mają do dyspozycji psychologa. Przykłady i zależności można mnożyć. – Zamiast krążyć pomiędzy różnymi miejscami, pacjenci pod jednym adresem mogą znaleźć świetnych lekarzy niemal wszystkich kluczowych specjalności – podkreśla Maciej Marszałek. – Jeśli dodać do tego możliwości diagnostyczne oraz zakres dostępnych u nas terapii i zabiegów, to w zasadzie możemy zaoferować pacjentom kompletny pakiet medyczny.

Dokładny opis oferty BiM-medu jest dostępny na stronie internetowej: www.bim-med.pl przez którą można się wygodnie zarejestrować na wizytę. Telefonicznie można to zrobić codziennie, po godzinie 15., z pomocą naszej menadżerki, Magdaleny Malczewskiej.



Warto podkreślić, że koszty leczenia w BiM-medzie nie są wygórowane, o co można by podejrzewać tej rangi prywatną klinikę. Owszem, ma ona charakter komercyjny i nie współpracuje z NFZ, ale dzięki zaproponowanemu przez prezesów modelowi współpracy, także finansowej, lekarze nie muszą zawyżać cen za konsultacje czy badania i w rezultacie mieszczą się one w standardowych stawkach obowiązujących w prywatnych gabinetach. – Może trudno w to uwierzyć, ale motorem naszego działania nie są pieniądze – zaznacza Maciej Marszałek. – Chcieliśmy, by Centrum było dostępne dla jak największej ilości osób, wypełniło niewątpliwie obecnie na koszalińskim rynku usług medycznych lukę, a przy tym oferowało krótkie terminy oczekiwania.

ROZWÓJ WŁASNY

BiM-med to oczywiście również przestrzeń rozwoju działalności samych właścicieli. Obaj są uznanymi specjalistami, dla których blok operacyjny stanowi podstawę działalności, i zwolennikami innowacyjnych metod leczenia.

Maciej Marszałek jest chirurgiem z dwudziestopięcioletnim doświadczeniem (pracuje od 1996 roku), specjalizującym się w chirurgii naczyniowej. Konsultuje i operuje schorzenia układu naczyniowego, wykonuje badania dopplerowskie i drobne zabiegi chirurgiczne, ale Centrum dało mu przede wszystkim możliwość operowania żyłaków kończyn dolnych. Wbrew pozorom nie są one problemem estetycznym, ale rodzajem groźne powikłania, a ponadto bardzo powszechnym: zmaga się z nim około 25% osób dorosłych. Niestety zabiegi usuwania żyłaków kończyn dolnych nie są refundowane przez NFZ.

BiM-med, poza klasycznymi, proponuje też alternatywne metody zabiegowe. – Żyłaki operuje w Centrum głównie laserowo, wewnątrznaczyniowo, w ramach chirurgii jednego dnia – mówi Maciej Marszałek. – To najnowocześniejsza, mało inwazyjna technika, która zapewnia optymalny efekt, a przy tym pozwala pacjentom na krótszą rekonwalescencję i szybszy powrót do sprawności. Wykonuje ją niewiele ośrodków.

Michał But to anestezjolog i specjalista medycyny bólu, która w ostatnich latach rozwinęła się niezwykle dynamicznie, ale wciąż pozostaje dziedziną nie tak popularną, jak na to zasługuje. Wystarczy wspomnieć, że z bólami zmaga się ponad 70% społeczeństwa, a w swojej przewlekłej formie ból jest uznawany za jednostkę chorobową. Nowoczesne technologie pozwalają walczyć z nim bardzo skutecznie, będąc alternatywą dla obciążającej organizm farmakoterapii.

Większość poradni leczenia bólu swoją aktywność ogranicza do wypisywania recept, tymczasem w BiM-medzie dostępne są niemal wszystkie znane interwencyjne metody leczenia bólu skutecznie i długotrwale, na czele z falami radiowymi, termolezją, czy bardziej zaawansowaną neuromodulacją pulsacyjną (wyłączanie przewodnictwa bólu w nerwach przy użyciu pulsów fal o określonej częstotliwości), kriolezją (mrożenie nerwu do -88°C). Nowoczesnymi metodami da się wyeliminować lub w ogromnym stopniu niwelować bóle zapalne, urazowe, neuralgie, neuropatie czy bóle w chorobach onkologicznych. Centrum Medyczne BiM-med ma w swojej ofercie także kompleksowe leczenie Boreliozy - poza leczeniem farmakologicznym stosujemy ozonoterapię, wsparcie dietetyczne, leczenie falami radiowymi - „Bio Rifle” i „Healy”. To ostatnie urządzenie, o ogromnym potencjale, wykorzy-



stuje fale radiowe między innymi w terapii bólu neuropatycznego, opornego na leczenie konwencjonalne nie tylko w Boreliozie, ale także w Fibromialgii czy Algodystrofi.

Niewiele miast w Polsce może się pochwalić tak szerokim spektrum terapii bólu, a przede wszystkim tej klasy specjalistą. Michał But od wielu lat leczy pacjentów z Koszalina, Pomorza, przyjeżdżają do niego również osoby z innych części Polski. Jest członkiem kilku polskich i zagranicznych towarzystw zajmujących leczeniem bólu i to dzięki niemu najnowsze osiągnięcia w tym obszarze są dostępne w Koszalinie.

NA DOBRY POCZĄTEK

Bilans pierwszego kwartału funkcjonowania BiM-medu znakomity. Prezesi spółki przyjmują go z satysfakcją, ale bez zaskoczenia. Oferta odpowiada na braki i łączy to, co w medycynie jest najważniejsze: wiedzę z technologią. Cieszy ich obecność pacjentów z dawnych gabinetów, i nowych, którzy już zdążyli BiM-medowi zaufać. Kalendarze lekarzy zapelniają się na bieżąco.

Entuzjazmu nie osłabia nawet pandemiczna rzeczywistość, która wymusiła na klinice ograniczenia w ilości przyjmowanych pacjentów. Zresztą osoby, które przeżyły Covid-19, coraz częściej trafiają do BiM-medu na konsultacje kardiologiczne, pulmonologiczne czy neurologiczne – choroba największe spustoszenie sieje właśnie w tych obszarach, a zespół pocovidowy to niestety coraz częstsze zjawisko.

W planie jest oczywiście rozwój Centrum i poszerzenie zespołu o lekarzy kolejnych specjalizacji. – Potrzeby zweryfikuje rynek i podpowiedzą pacjenci – zaznacza Maciej Marszałek. – To dopiero początek.



Magdalena Malczewska,
menadżer BiM-medu

BIOGRAMY LEKARZY



MACIEJ MARSZAŁEK, SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I NACZYNIOWEJ

Ukończył z wyróżnieniem studia medyczne na wydziale lekarskim Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie. W latach 1996-2012 roku zatrudniony w Oddziale Chirurgii Ogólnej Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie. W roku 2005 uzyskał specjalizację z zakresu chirurgii ogólnej, a w roku 2013 specjalizację z zakresu chirurgii naczyniowej. Od 2012 roku zatrudniony w Oddziale Chirurgii Naczyniowej. W 2016 roku objął stanowisko koordynatora tego oddziału. Członek Polskiego Towarzystwa Chirurgii Naczyniowej, Polskiego Towarzystwa Flebologicznego, Europejskiego Towarzystwa Chirurgii Naczyniowej. W 1997 roku ukończył podyplomowy kurs pedagogiczny, w 2018 roku - dwuletnie podyplomowe studia: zarządzanie w ochronie zdrowia na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Certyfikaty: badania dopplerowskie układu naczyniowego, certyfikat wykonywania zabiegów endoskopowych górnego i dolnego odcinka przewodu pokarmowego oraz badań ECPW, wydany przez sekcję endoskopową Polskiego Towarzystwa Chirurgicznego.



MICHAŁ BUT, MEDYCINA BÓLU, ANESTEZJOLOGIA

Absolwent Pomorskiej Akademii Medycznej, specjalista anestezjologii i intensywnej terapii – dyplom ESA (European Society of Anaesthesiology) uzyskał w Getyndze. Od wielu lat związany z medycyną bólu. Pracuje w Poradni Leczenia Bólu w Koszalinie, Kołobrzegu i Słupsku. Od dwóch lat członkiem zarządu Sekcji Interwencyjnej Polskiego Towarzystwa Leczenia Bólu, która zajmuje się rozwojem oraz promowaniem leczenia bólu metodami zabiegowymi w kraju. Członek IASP – Międzynarodowego Towarzystwa Badania Bólu, ESRA – Europejskiego Towarzystwa Anestezji Regionalnej i Badania Bólu oraz INS – Międzynarodowego Towarzystwa Neuromodulacji.



SYLWESTER SZEWCZYK, SPECJALISTA Z ORTOPEDII I TRAUMATOLOGII NARZĄDU RUCHU

Absolwent Akademii Medycznej w Szczecinie. Członek Polskiego Towarzystwa Ortopedycznego i Traumatologicznego oraz European Society for Sports Traumatology, Knee Surgery and Arthroscopy. Uczestnik licznych konferencji, wykładów, warsztatów artroskopowych stawu kolanowego i barkowego w kraju i za granicą.



ANNA SZYMAŃSKA-SZEWCZYK, SPECJALISTKA RADIOLOGII I DIAGNOSTYKI OBRAZOWEJ

Ukończyła Wydział Medyczny na Pomorskiej Akademii Medycznej. Staż podyplomowy w SPSK1 w Szczecinie. Specjalizacja z radiologii i diagnostyki obrazowej w Szpitalu Wojewódzkim w Koszalinie oraz w Samodzielnym Publicznym Szpitalu Klinicznym w Szczecinie (SPSK 1). W 2018 r. zdała Europejski Egzamin Specjalizacyjny w Barcelonie (European Diploma in Radiology). Zajmuje się głównie diagnostyką ultrasonograficzną. Członkini Polskiego Towarzystwa Radiologicznego.



PAWEŁ PAWLICZ, SPECJALISTA UROLOG

Specjalizacja urolog F.E.B.U. (Fellow of European Board of Urology). Ukończył z wyróżnieniem studia medyczne na Wydziale Lekarskim Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Od 2005 roku zatrudniony w Oddziale Urologii Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie, od 2019 roku koordynator oddziału. W roku 2012 uzyskał specjalizację z zakresu urologii. Członek Polskiego Towarzystwa Urologicznego oraz Europejskiego Towarzystwa Urologicznego.



KAROLINA ZAKUTYŃSKA-KOWALCZYK, SPECJALISTKA CHORÓB WEWNĘTRZNYCH, KARDIOLOG

Absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Gdańsku. W 2011 roku uzyskała z wyróżnieniem Ministra Zdrowia tytuł specjalisty chorób wewnętrznych, a w 2016 tytuł kardiologa. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego z wyszczególnieniem Sekcji Echokardiografii oraz European Association of Cardiovascular Imaging. Pracuje w Oddziale Kardiologii Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie. Regularnie uczestniczy w kursach i konferencjach naukowych. Pasjonuje się echokardiografią.



ANNA PIELA, MAGISTER FIZJOTERAPII

Tytuł mgr. fizjoterapii uzyskała na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Bydgoszczy. Na co dzień pracuje w przychodni ambulatoryjnej. Wiedzę i doświadczenie zawodowe doskonalą poprzez czynny udział w kursach, szkoleniach, konferencjach naukowych. Pracuje jako nauczyciel akademicki.



IRENA BIELSKA, MAGISTER FIZJOTERAPII

Tytuł magistra fizjoterapii uzyskała na Akademii Medycznej w Bydgoszczy. Na co dzień pracuje w przychodni ambulatoryjnej. Wiedzę i doświadczenie zawodowe doskonalą poprzez czynny udział w kursach, szkoleniach, konferencjach naukowych. Pracuje jako nauczyciel akademicki.



ALICJA NOWAKOWSKA, SPECJALISTA DERMATOLOG-WENEROLOG

Ukończyła Wydział Lekarski Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie. Po stażu zatrudniona w Oddziale Dermatologii Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie – od 2018 roku koordynator tego oddziału. Dodatkowo praktyka w lecznictwie ambulatoryjnym.



LIDIA SŁAWIŃSKA, LEKARZ CHOROÓB WEWNĘTRZNYCH, SPECJALISTA CHOROÓB PŁUC

Absolwentka Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Lublinie. Pracuje w Specjalistycznym Zespole Gruźlicy i Chorób Płuc w Koszalinie. Posiada międzynarodowy certyfikat z zakresu medycyny prewencyjnej i przeciwstarzeniowej. Diagnostyka i leczenie chorób układu oddechowego. Konsultacje pulmonologiczne, spirometria.



KATARZYNA KACZMAREK, SPECJALISTA NEUROLOG

Absolwentka Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie. Ukończyła studia podyplomowe na Wydziale Logopedii i Glottodydaktyki Uniwersytetu Szczecińskiego, gdzie uzyskała tytuł logopedy oraz Podyplomowe Niestacjonarne Studium Metodologii Badań Naukowych Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Lekarz i koordynator Oddziału Neurologii w Szpitalu Wojewódzkim w Koszalinie.



BARTŁOMIEJ OLEJNIK, ORTOPEDA

Absolwent Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie. Specjalista Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu oraz Specjalista Medycyny Sportowej. Preferuje nowoczesne metody leczenia oraz indywidualne podejście do każdego Pacjenta.



MARIUSZ FUKS, SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I GASTROENTEROLOGII

Certyfikowany lekarz w zakresie endoskopii diagnostycznej i zabiegowej. Skończył Akademię Medyczną w Bydgoszczy, szkolenie specjalizacyjne z chirurgii ogólnej w Szpitalu Uniwersyteckim Nr 2 w Bydgoszczy. Naukę endoskopii rozpoczął od pierwszych lat specjalizacji, uzyskując certyfikat uprawniający do wykonywania procedur endoskopowych wydany przez sekcję endoskopową TCHP. Specjalista gastroenterologii po specjalizacji w Szpitalu Bródnowskim w Warszawie.



JANUSZ GREBOWSKI, PSYCHOLOG

Absolwent Uniwersytetu Gdańskiego. Ukończył studia podyplomowe z psychoonkologii, psychologii klinicznej oraz psychotraumatologii na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym. Pracuje w Szpitalu Wojewódzkim w Koszalinie. Regularnie uczestniczy w kursach i konferencjach naukowych.



BiM-med
CENTRUM MEDYCZNE

Centrum Medyczne BiM-med Koszalin

ul. Kościuszki 2
75-406 Koszalin

www.bim-med.pl

Rejestracja telefoniczna:

pon-pt w godz. 15:00 – 20:00

tel. 94 717 07 70

rejestracja@bim-med.pl





KATARZYNA KOŁTAN

Portret kobiety

Autor: Anna Zawiślak | Fotografie: Izabela Rogowska

Nie wchodzę do malarskiej pracowni, jaką wyobrażałam sobie na chwilę przed spotkaniem, a do niewielkiego mieszkania w południowej części Koszalina. Wszystko w nim ma swoje miejsce, absolutnie brak „artystycznego bałaganu”. Między salonem a kuchennym stołem, przy którym siadamy, stoi oparty o sztalugę najnowszy obraz. Spogląda z niego chłodnym i jakby lekko nieobecny, ale uważnym wzrokiem młoda kobieta. To właśnie kobiety są tematem prac Katarzyny Kołtan, malarki. Jej niecodzienna technika tempery jajecznej sięga korzeniami początków renesansu. Barwę nadaje pigment w proszku, a emulsję tworzą żółtko jaja kurzego, woda, olejek goździkowy, a czasem wino.



Obrazy Katarzyny Kołtan niosą w sobie tajemnicę i delikatność. Romantyzm i mrok. Fascynują, a jednocześnie czasem budzą niepokojące myśli. Trudno przejść koło nich obojętnie.

Choć każda z namalowanych postaci jest inna, mają one pewne cechy wspólne. Patrzą na podziwiającego je widza z dystansem, z zaciągniętymi niczym hamulec ręczny emocjami, z pewnego rodzaju wyższością. Jakby widziały więcej niż my, jakby to wszystko już przeżyły, a jednocześnie są ekstremalnie kobiece, niedostępne, pozbawione tych przyziemnych cech, choćby takich związanych z upływem czasu. Podpisały pakt z diabłem?

W sztuce tajemnica zawsze wabiła, nie inaczej jest w naszych czasach.

Na pytanie o warsztat, Kasia bez zastanowienia otwiera szufladę i wyciąga słoiki z pigmentami. Pokazuje, jak miesza farby, mówi o proporcjach. Wykłada pędzle i opowiada o kolejnych warstwach podkładu. Szczerość, o którą zazwyczaj trudno u twórców („chronią” swój warsztat, swoją „tajemnicę zawodową”), tu nie jest problemem: - Nie mam kłopotu z opowiadaniem o tym, jak tworzę. Nie ja wymyśliłam tę technikę, nie jest to wiedza tajemna. Sama chętnie podpatrywałam innych, pytałam, pisałam, prosiłam o rady. Do wielu rzeczy doszłam sama, a jeszcze wiele przede mną. Moje portrety są precyzyjne, drobiazgowo, malowane cienką kreską. Mają w sobie coś podobnego do pisania ikon,

a jednak są całkowicie pozbawione jakiegokolwiek elementu religijności. Lubię bardzo precyzyjne prace. Nie przepadam za olejem, a akwarela wydaje mi się bardzo trudną techniką. Od zawsze lubiłam detale, wręcz graficzną, idealną kreskę. Poszukiwałam stylu, który będzie mi odpowiadał. Zupełnie przypadkiem natrafiłam na dzieła Michaela Bergta, Amerykanina, specjalizującego się w temperze jajecznej. Po jakimś czasie okazało się, że prowadzi warsztaty malarskie w Rzymie. Namówiona przez siostrę, pojechałam do Włoch i to była bardzo inspirująca wyprawa pod wieloma względami. Przede wszystkim wiedziałam już, co chcę robić i jak. Fascynuje mnie zderzenie klasycznej techniki, którą tworzyli mistrzowie renesansu, ze współczesną tematyką – mówi Katarzyna Kołtan.

Za chwilę dodaje: - Ostatnio udało mi się zdobyć książkę, na którą polowałam od lat. Polskie wydanie z 1955 roku włoskiego malarza i teoretyka malarstwa żyjącego na przełomie XIV i XV wieku. Praktyczny poradnik malarstwa autorstwa Cennino Cenniniego jest dla mnie źródłem wielu przemyśleń. Zależy mi na jak najwierniejszym odtworzeniu techniki. Zdarza się, że farby rozrabiam w muszlach morskich przywiezionych z portugalskiej plaży, jak to robili najwięksi artyści pracujący metodą tempery jajecznej – dodaje.

Katarzyna Kołtan ukończyła koszalińskie Liceum Plastyczne. Choć, jak mówi, uwielbiała szkołę i nie zamieniłaby tego wyboru na żaden inny, to po maturze czuła się zmęczona malowaniem



i pracami plastycznymi. Po głowie chodził jej nawet pomysł studiów medycznych, ale przytłoczona nadmiarem materiału z jakiego miałyby przygotować się do egzaminu, zrezygnowała z próby. Kształciła się w Poznaniu, w Szkole Sztuki Stosowanej, na wydziale mody, ale to też nie było to. Pracowała w Warszawie jako grafik, ale coś jak magnes ciągnęło ją do Koszalina. Rodzina, przyjaciele, własne ścieżki... I choć uwielbia Warszawę, to traktuje ją wyłącznie turystycznie, w Koszalinie żyje, tworzy i pracuje zawodowo.

Nie maluje na zamówienie. Zrobiła to dwa razy i przyniosło to zbyt dużo stresu: - Malowanie pod zamówienie czy portretowanie kogoś to zderzenie dwóch wizji, które mogą się nie pokrywać. Wolę tworzyć samodzielnie, wymyślać moje kobiety. Czasem przypominają konkretne osoby tak bardzo, że ktoś zobaczył w nich może matkę, żonę, ukochaną, a czasem są zbiorem różnych cech - mówi.

Portrety są wręcz zanurzone w zmiennych emocjach i nastrojach, od melancholii do zniecierpliwienia: - Myślę, że zamykam w nich swój aktualny stan ducha. Moje emocje mimowolnie odbijają się w plamach barw. Kiedy patrzę z perspektywy czasu, przypominam sobie chwile i myśli, które mi wówczas towarzyszyły. Dwa obrazy powstały w bardzo złym dla mnie czasie, po śmierci mojego partnera i kiedy je skończyłam, chciałam je jak najszybciej „wypchnąć za drzwi”. Patrząc na nie, czułam jak moje emocje kipią. Malowanie jest terapeutyczne, ale utrwala też wszystko, co we mnie siedzi. Nie przywiązuję się do swoich prac. Nie traktu-

ję ich jako produkt, ale wielką satysfakcję sprawia mi, kiedy ktoś chce je kupić i mieć u siebie. To szczególny rodzaj satysfakcji. Być może również motywacji, chociaż wiem doskonale, że nawet gdyby nikt ich nie kupował, ja malowałabym dalej.

Obrazy Katarzyny Kołtan osiągają na aukcjach kolekcjonerskich kwoty kilku tysięcy złotych: - Pierwszy obraz do domu aukcyjnego Desa trafił za namową znajomego malarza. Ta forma sprzedaży bardzo mi pasuje. Mogę skoncentrować się na malarstwie, życiu prywatnym, a dom aukcyjny załatwia całą robotę - śmieje się malarka. - Zdarza się, że zgłaszają się do mnie osoby, które mają już mój obraz, z prośbą o kolejny, w każdym razie sprzedaż niebezpośrednia pozbawia mnie tego doświadczenia i głośnych myśli, czy aby ten obraz pasuje do jakiegoś wnętrza, czy koloru ścian. Są osoby, które mają po kilka moich obrazów. Wiem też, że niektóre wyjechały za granicę, ale domy aukcyjne są dość dyskretne i nie zawsze wiem, gdzie i do kogo trafiają. Zawsze z ciekawością przeglądam katalogi aukcyjne. Przyznam szczerze, że nie trafia do mnie sztuka nowoczesna i nie jestem dokładnie w niej zorientowana - to nie rodzaj ignorancji, ale skupiam się na tym co robię, a przez technikę, w jakiej tworzę, jestem trochę współcześnie niewspółczesna.

- Sprzedaży obrazów towarzyszą niesamowite emocje wywołane przez system aukcyjny, podbijanie cen i wszystko, co z tym związane. Doskonale pamiętam sprzedaż mojego pierwszego obrazu na aukcji i pewnego rodzaju rozczarowanie, że został nabyty zbyt



tanio. Dlaczego? Nie chodzi nawet o nakłady, jakie ponoszę tworząc, ale o ten zbiór emocji, czas, zaangażowanie, detale. Na szczęście doszłam do etapu, kiedy mam wpływ na cenę i dostarcza mi to wewnętrznego spokoju - kwituje Katarzyna.

Jej obrazy sprzedają się „na pniu”, nie ma po ręką dzieł „na zbyciu”. Zapytana o swoją wystawę, mówi, że nie byłaby w stanie jej zorganizować, bo nie posiada tylu prac, aby było co podziwiać: - Do malarstwa podchodzę dość metodycznie. Kończę coś, wysyłam do domu aukcyjnego, a po kilku tygodniach wypełniam kolejną deskę farbami. Samo tworzenie zajmuje około miesiąca, czasem dwóch. Pracuję zawodowo, wychowuję samotnie córkę, malarstwo towarzyszy mi każdego dnia, ale nie determinuje mojego życia. Poczucie odpowiedzialności nie pozwala mi, choć chyba nie ma nawet we mnie takiej potrzeby, aby wieść życie „artysty”, czyli bez zastanowienia nad bieżącymi potrzebami czy sprawami. Lubię ten cały mały zamęt wokół siebie. Nie za bardzo wyobrażam sobie siedzenie godzinami w pracowni - samej. Tu, między kuchnią a salonem, często przy ulubionej muzyce czy serialu, rozmawiając z moją Zoją, maluję. Kiedy pierwszy pomysł naszkicuję na desce, to później konsekwentnie, codziennie godzinę - dwie poświęcam obrazom, to nie przymus, a wychodzi to samo ze mnie, po prostu jak nie siądę, to mam wyrzuty sumienia i źle się z tym czuję, ale nie czekam na tak zwaną wenę.

Katarzyna Kołtan dodaje: - Trochę brakuje mi marszanda, który zaopiekowałby się moją twórczością. Jestem słaba w marketingu, nie umiem wystarczająco zadbać o swoje social media, w których pokazywałabym, co tworzę. Myślałam o tym nie raz, ale to raczej nie mój świat, choć zdaję sobie sprawę, że w dzisiejszych czasach jest to konieczne i potrzebne. Jestem dość odporna na krytykę i mocno stąпам po ziemi, z drugiej strony mam też poczucie swojej wartości i siły sprawczej, to bez wątpienia zasługa mojej mamy, ale i otoczenia, ukończonej szkoły i życiowych doświadczeń.

Czy kobiety na obrazach Katarzyny Kołtan to kwintesencja kobiecości? - Nie wiem - mówi autorka. - To osoby zawieszane gdzieś między młodością a dojrzałością. Szukam momentu, kiedy te postacie są ani przed, ani po, ale gdzieś w środku. Są zatrzymane, a zarazem z boku. Ktoś kiedyś powiedział mi, że widzi w nich Madonny, choć to mocne pójście w religijność, dla mnie są może trochę mniej ludzkie. Anioły? Interpretację zostawiam każdemu indywidualnie.

Obrazy Katarzyny Kołtan tworzą niedopowiedziane historie, rzeczywistość zostawiając spory margines na własne przemyślenia. Rozproszone po wielu miejscach, domach, tworzą galerię emocji i fotografię przeżywanego czasu. Każdy zobaczył w nich może coś swojego, ale i coś uniwersalnego. Technika tempery to zatracenie się w doskonałych estetycznych doznaniach, duchowości i osobistej interpretacji. Jednocześnie jest ona warsztatem swego rodzaju magii, gdzie proszek, żółtko odrobina wody i oleju, wnika w głąb deski, zastygając w precyzyjnych pociągnięciach pędzla, z odwołaniem się do najlepszych tradycji w sztuce.



PROFESOR DANUTA ZAWADZKA:

„Chcemy być regionalnym ośrodkiem innowacji”

Autor: Andrzej Mielcarek | Fotografie: Anna Orsa, Marcin Torbiński

29 kwietnia ubiegłego roku prof. dr hab. Danuta Zawadzka, wcześniej prorektor ds. kształcenia Politechniki Koszalińskiej, została wybrana na rektora uczelni. Jest pierwszą kobietą w historii PK na tym najważniejszym stanowisku. Po roku od wyboru rozmawiamy z panią rektor o przemianach zachodzących na uczelni i planach na najbliższe lata.

- W całym gmachu puste korytarze. Nie tęskni Pani za studentami?

- Wszyscy bardzo tęsknimy, bo to studenci wnoszą życie w mury uczelni. Martwi nas informacja, że z powodów pandemicznych na powrót do normalnej pracy poczekamy przynajmniej do końca września. Obecnie część zajęć w laboratoriach odbywa się stacjonarnie, ale podczas twardego lockdownu nawet je zawiesiliśmy. To już trzy semestry pracy online! W najtrudniejszym położeniu są studenci studiów drugiego stopnia, najczęściej czterosemestralnych, bo praktycznie ukończą je zdalnie.

- Można znaleźć w tej trudnej sytuacji jakieś pozytywne?

- Ja je dostrzegam. Okazało się, że mnóstwo czasu i pieniędzy

można zaoszczędzić, korzystając z możliwości technicznych, które mieliśmy od dawna. Już nie trzeba na przykład jechać do Krakowa czy Warszawy, żeby odbyć konferencję rektorów albo spotkanie w ministerstwie.

Obecnie dyskutujemy na forum Konferencji Rektorów Akademickich Szkół Polskich o tym, czy na czas po pandemii nie powinniśmy zarekomendować dalszego korzystania z synchronicznych komunikatorów, pozwalających prowadzić kontaktowe zajęcia online. Wydaje się, że część zajęć mogłoby się tak odbywać – na przykład seminaria, lektoraty językowe, wykłady – bez szkody dla ich jakości. Może to będzie inspiracją do głębszych zmian i dalszej cyfryzacji? Słuchacze studiów niestacjonarnych przyjęli takie sygnały pozytywnie. Część zjazdów

mogłaby się odbywać zdalnie, a część stacjonarnie. Byłaby to oszczędność pieniędzy studentów, ale i funduszy uczelni, bo pozwoliłoby zmniejszyć koszty studiów niestacjonarnych. Podkreślam, że mowa o części zajęć.

- Jeżeli chodzi o jakość kształcenia, kontakt bezpośredni jest jednak najlepszą formułą.

- Z pewnością. Relacyjność buduje się przez spotkania twarzą w twarz. Mamy kierunki artystyczne, tam szczególnie jest to ważne. Młode pokolenie potrzebuje rozmów, dyskusji. Zajęcia to jedna kwestia. W pewnym sensie kształtujemy również światopogląd, inspirujemy młodych ludzi do przemyśleń i w tym przypadku potrzebny jest kontakt rzeczywisty.

- W jakim stopniu pandemia przeszkodziła w procesach, które przeżywa Politechnika Koszalińska w konsekwencji Konstytucji dla Nauki z 2018 roku, nazywanej również Ustawą 2.0?

- Cały czas wiele się dzieje, nie ma mowy o przerwaniu jakichś procesów. Na przykład ewaluacja działalności naukowej została przesunięta, ale nie zatrzymana. Tak samo dalej trwa dostosowywanie naszych uczelnianych aktów prawnych do Ustawy 2.0. Największe ograniczenia dotyczą wspomnianej już aktywności studentów, nie tylko w zakresie edukacji, ale również innych jej aspektów. Najbardziej zauważalne są właśnie puste korytarze i swego rodzaju wycofanie się ludzi, wynikające z wywołanych pandemią obaw.

- Co można z tym zrobić?

- Podjęliśmy szereg działań dla zapewnienia wsparcia psychologicznego studentom i pracownikom naszej uczelni. Zorganizowaliśmy na przykład spotkanie z panią doktor Izabelą Ciuńczyk, szefową Centrum Zdrowia Psychicznego Medison. Jej prezentacja dotyczyła tego, jak radzić sobie ze stresem w pandemii. Upowszechniamy również wiedzę o tym, jakie metody wsparcia psychologicznego realizuje na bieżąco Medison. Jest to jeden z wielu ośrodków prowadzących rewolucyjny, pilotażowy w skali Polski program opieki psychologicznej i psychiatrycznej.

- Ustawa 2.0 stawia na wysoką jakość pracy naukowej. Jak ten cel realizuje Politechnika Koszalińska?

- Wprowadziliśmy silne mechanizmy motywacyjne w postaci systemu dodatków pro jakościowych. Mamy sześć wiodących dyscyplin naukowych. Co najmniej dwie z nich muszą być ocenione na poziomie B+, żebyśmy zachowali status akademicki i otrzymywali nadal dotacje na badania. Myślę, że mamy potencjał do prowadzenia badań na wysokim poziomie. Silnie to podkreślamy w naszych działaniach i znajdzie to również odzwierciedlenie w strategii uczelni, którą przygotowujemy. Przygotowujemy analizę SWOT i określamy specjalizacje badawcze, z którymi mamy szansę być identyfikowani i wysoko oceniani. Wzmacniamy bardzo mocno wątek współpracy z lokalnymi przedsiębiorcami, żeby pokazać, że jesteśmy potrzebni i użyteczni.

- W swoim programie przed wyborem na rektora PK mówiła Pani: „Bliżej ludzi, bliżej potrzeb”. Co to znaczy?

- Chodzi o potrzeby interesariuszy zewnętrznych, ale również wewnętrznych – o dobre miejsce pracy, pozwalające realizować ambicje wszystkich, nie tylko nauczycieli akademickich. Podczas spotkania dotyczącego strategii „Koszalin 2030” zaproponowałam uwzględnienie w celach strategicznych miasta hasła „Koszalin jako akademickie centrum biznesu i nauki”. Warto, żebyśmy wspólnie – uczelnia, władze samorządowe, przedsiębiorstwa i instytucje – popatrzyli na Koszalin jako miasto ludzi przedsiębiorczych, jako dobre miejsce pracy i życia. Wspólnoto-



we podejście jest ważne, uczelnia nie może być samotną wyspą na oceanie. Trzeba podkreślać, że Koszalin jest dynamicznym ośrodkiem akademickim. Wszystko po to, żeby młodzi ludzie przyjeżdżali tutaj na studia i osiedlali się tu. Potencjał mamy ogromny. Są tu świetne przedsiębiorstwa, uczelnie, instytucje i pracodawcy; musimy się tym chwalić. Jesteśmy też „zielonymi płucami” Polski. Musimy formułować jasny komunikat: „chcesz planować życie w dobrej przestrzeni, znajdziesz ją tutaj”.

- Politechnika wyraźnie stawia na rolę ośrodka regionalnego.

- Uczelnia to kształcenie, to badania, ale również przedsięwzięcia realizowane wspólnie z otoczeniem i dla otoczenia. Coraz częściej realizujemy projekty nie „do szuflady”, ale do wspólnego użytku. Zresztą stale zapraszamy przedsiębiorców do współpracy. Chcemy być regionalnym ośrodkiem innowacji. Chcielibyśmy podkreślać nasz udział w tworzeniu kultury przedsiębiorczości, szczególnie w obszarze przemysłu 4.0. Realizujemy aktualnie projekt wart 9 mln zł, w którym chcemy pokazać nowości technologiczne w koncepcji „smart city”, mało znane, mogące poprawić jakość życia w Koszalinie.

- W dojrzałość wchodzi niezbyt liczne roczniki. Jak państwo zamierzają w najbliższych latach przyciągać studentów?

- Zmieniliśmy strategię promocji studiów i uczelni. Obecnie stawiamy na promowanie przedsięwzięć, które mają miejsce w uczelni, a w mniejszym stopniu na wykorzystywanie reklamy tradycyjnej. Przeszliśmy do bardzo konkretnych działań. Na przykład w Szczecinku kształcimy studentów na kierunku Inżynieria i Automatyzacja w Przemśle Drzewnym. To kierunek wyjątkowy przez to, co się tam dzieje, przez system stypendialny i praktycznie pewność zatrudnienia. Mamy jednak na miejscu kłopoty z rekrutacją. Nie wynikają one z niechęci wobec naszego kierunku, ale z faktu, że w tamtejszym środowisku jest niska zdawalność matur. Spośród uczniów techników tylko 30% zdaje maturę.

- Jaka jest reakcja Politechniki na tę sytuację?

- Rozpoczęliśmy program wspomagający nauczanie matematyki w szkołach średnich powiatu szczecineckiego. Został on przyjęty z wielkim entuzjazmem. Mamy też świetny projekt prowadzony z młodzieżą z Drawskiego Pomorskiego oraz ze Świdwina. Przechodzimy do realnych działań nakierowanych na pokazanie naszego potencjału. W Koszalinie, wspólnie z miastem, rozpoczęliśmy realizację zajęć w ramach przedmiotów zawodowych w „Budowlance”. Kiedy wszystko wró-



Prof. Danuta Zawadzka z mężem prof. Robertem Suszyńskim, kierownikiem Obserwatorium Astronomicznego, w Koszalinie podczas jednej z podróży.

ci po pandemii do normalnego stanu, młodzież stamtąd będzie realizować w naszych laboratoriach zajęcia. Budujemy ścieżki rozwoju w określonych zawodach. Zaczęliśmy w Zespole Szkół Ekonomicznych, gdzie pokazaliśmy, że żeby być księgowym, trzeba iść najpierw do „Ekonomii”, potem na Finanse i Rachunkowość na Politechnice. Albo jeżeli chcesz być logistyką, to także dla ciebie mamy taką ścieżkę. Otwieramy się szeroko, również poprzez dobre relacje z izbami przedsiębiorców. Nikt na tym nie traci, wszyscy zyskujemy.

- Zmiana nastawienia Politechniki wobec otoczenia jest widoczna. Świadczy o tym np. rozsyłany elektronicznie newsletter PK, który relacjonuje życie uczelni i pokazuje związanych z nią ludzi.

- Jesteśmy nastawieni również na rozwój komunikacji wewnętrznej. Publikujemy biuletyn informacyjny z częstotliwością tygodniową, rozsyłany pocztą wewnętrzną. Pracownicy bardzo dobrze to oceniają. Musimy zacząć sami dobrze o sobie mówić, żeby inni o nas tak mówili. Konstytucja dla Nauki obudziła w nas myślenie wspólnotowe. Wcześniej każdy wydział był osobnym bytem, każdy działał sobie. Teraz mówimy o zadaniach uczelni, a nie wydziałów. Wydziały porządkują zadania. Poprawa komunikacji wewnętrznej będzie powodować to, że poza uczelnia będziemy lepiej postrzegani.

- Konstytucja dla Nauki wzmocniła rolę rektora. Czuje Pani, że ma większą decyzyjność?

- Zdecydowanie tak. Decyzyjność w całości należy do rektora, ale również spada na niego pełna odpowiedzialność. Na początku kadencji zadbałam o to, by w ścisłym zarządzaniu przeprowadzić szkolenie w zakresie dyscypliny finansów publicznych. Chcę, żeby odpowiedzialność rektora była właściwie pojmowana. Rektor przekazując komuś część kompetencji, ma prawo oczekiwać, że ta osoba przyjmie na siebie również część

odpowiedzialności. Wszyscy uczymy się pracy w nowym systemie. Uczymy się więc również działania w oparciu o określony budżet.

- Oprócz funkcji rektora PK pełni Pani obowiązki przewodniczącej komisji ds. kształcenia i członka komisji ds. finansów Konferencji Rektorów Polskich Uczelni Technicznych, pracuje Pani również w trzech komisjach Konferencji Rektorów Akademickich Szkół Polskich. Jak znajduje Pani czas na to wszystko?

- Oprócz tego jestem aktywna naukowo, jestem promotorem doktoratu, kierownikiem katedry... Doba jest za krótka. Ale ja w charakterze mam wielozadaniowość i bardzo lubię pracę z ludźmi. To mi łąduje akumulatory. Udaje mi się łączyć te zadania, bo traktuję je jako swoją powinność i w pewnym sensie misję. Kiedy możemy zrobić coś dla ogółu, uzyskujemy potwierdzenie słuszności wybranych życiowych ścieżek. Dla mnie jest to też wielka przygoda.

- Politechnika Koszalińska ma ogromne zaplecze, mogłaby kształcić znacznie więcej studentów, niż obecnie. Czy ten „nadmiarowy” majątek nie jest obciążeniem?

- Traktujemy go jako potencjał, a nie obciążenie. Faktycznie mamy obecnie 3 600 studentów. Ja jestem absolwentką rocznika, kiedy na Politechnice było nas, studentów, 18 000. Liczymy się z tym, że do 2028 roku będzie ich relatywnie mało. Stawiamy coraz mocniej na projekty skierowane do różnych grup wiekowych, o czym już wspomniałam. Ważne jest, by otoczenie odebrało komunikat, że jesteśmy ogromną instytucją edukacyjną, mamy duży potencjał do realizacji usług edukacyjnych. Możemy kształcić pracowników w zakładach pracy, na przykład uczyć ich języków obcych. A infrastruktura jest naszym potencjałem. Część majątku możemy wykorzystywać pod wynajem. Formułujemy pewne plany strategiczne, przygotowując Centrum Przemysłu 4.0 przy ulicy Śniadeckich. Chcemy się przeformować, bo kończy się nam trwałość wcześniejszych projektów

unijnych i możemy wprowadzać nowe działania. Myślimy o nowych laboratoriach, by przyciągnąć ludzi do badań.

- Jakie nowe kierunki państwo planują?

- Na pewno Instalacje Sanitarne i Budowlane. To nowa odłoga kierunku Inżynieria Środowiska, który dotyczy instalacji sanitarnych i budowlanych, a kojarzony był wąsko, raczej z ekologią. W przypadku tego kierunku korzystamy z naszych uprawnień i otworzymy go w trybie zgłoszenia do ministra. Czekamy zaś na dwie decyzje ministra, oparte na opinii Polskiej Komisji Akredytacyjnej, dla kierunku Bioanalitika Chemiczna i kierunku Politologia 2.0.

Bioanalitika chemiczna bierze się stąd, że można się w Koszalinie kształcić w tym zakresie na poziomie szkoły średniej, a nie ma możliwości kontynuowania edukacji na poziomie wyższym i dlatego młodzież wyjeżdża do innych ośrodków. Mamy kadre, mamy potencjał. Szukaliśmy potencjalnych pracodawców na praktyki dla studentów. Działają na naszym terenie między innymi przetwórcy spożywczy, mają laboratoria, my wykształcimy im kadre.

Jeżeli chodzi o Politologię 2.0., to nadal jest to politologia z wątkiem „cyber”, czyli funkcjonowania w przestrzeni cyfrowej.

- Gdzie absolwenci tego kierunku, według państwa założeń, powinni szukać pracy?

- W instytucjach samorządowych, w instytucjach publicznych. W Delegaturze Urzędu Wojewódzkiego i innych instytucjach publicznych jest zapotrzebowanie na praktykantów i stażystów. Chcemy zaprosić na te studia osoby interesujące się humanistyką, a jednocześnie technologią i informatyką. Absolwent miałby być pracownikiem między innymi administracji publicznej, który potrafi korzystać z nowoczesnych narzędzi komunikacji i pracy.

- W planach Politechniki jest tajemnicze Cognitarium. Co to będzie?

- Od dawna marzy się nam biblioteka XXI wieku, niejako serce uczelni. To już nie powinno być miejsce, gdzie wypożycza się tylko tradycyjne książki, ale otrzymuje się również dostęp do zasobów cyfrowych. Swoiste centrum nauki i techniki. Dlatego idea Cognitarium przekształciła się w pomysł na centrum wiedzy, do którego będą mogli przyjść koszalinianie. Planujemy również przestrzeń o funkcji galerii, między innymi dla wyeksponowania prac naszych studentów Wydziału Architektury i Wzornictwa. W mieście brakuje przestrzeni sali ekspozycyjnej, ta nasza będzie otwarta dla różnych prezentacji.

- Na jakim etapie jest realizacja tego pomysłu?

- Trwają negocjacje ceny za projekt architektoniczny, a więc pomysł staje się konkretem. Mamy scenariusz na stworzenie montażu finansowego – chcemy uzyskać środki z Krajowego Planu Odbudowy, mamy do dyspozycji obligacje otrzymane z ministerstwa. Tak więc najpewniej uda się stworzyć Cognitarium ze środków wewnętrznych. Ulokowane będzie ono jako swoiste dopełnienie kampusu przy ulicy Śniadeckich - między obecnymi budynkami a Halą Widowiskowo-Sportową.





Trzy nowe kierunki kształcenia

Autor: Mateusz Stankiewicz | **Fotografie:** Marcin Torbiński

27 kierunków studiów technicznych, ekonomicznych, humanistycznych i artystycznych, w tym wiele o profilu zawodowym, zaoferuje Politechnika Koszalińska w roku akademickim 2021/2022. Główne atuty studiów to: kameralne warunki nauki, nowoczesny program kształcenia, bogata oferta praktyk i dobrze wyposażone laboratoria. Dodatkowo w nowym roku pojawią się trzy nowe kierunki.

Szczyca się ponad półwieczną tradycją Politechniki Koszalińska daje możliwość podjęcia studiów I stopnia (nauka kończy się uzyskaniem tytułu inżyniera bądź licencjata), kontynuacji nauki na studiach II stopnia (tytuł magistra lub magistra inżyniera) z możliwością zdobycia na III stopniu tytułu naukowego doktora w Szkole Doktorskiej.

BEZ WYCHODZENIA Z DOMU

Studia zorganizowane są w ramach sześciu wydziałów, czyli miejsc, gdzie odbywa się nauka na konkretnych kierunkach oraz w Filii w Szczecinku (we współpracy z firmą Kronospan kształcą się przyszli specjaliści przemysłu drzewnego). Studiować można w trybie stacjonarnym i – na większości kierunków – niestacjonarnym. O przyjęciu na studia I stopnia przesądza liczba punktów uzyskanych na egzaminie maturalnym. Na niektórych kierunkach dodatkowo obowiązują egzaminy wstępne. Rekrutacja odbywa się elektronicznie.

Pierwszym jej etapem jest rejestracja, której kandydat musi dokonać poprzez stronę rekrutacji elektronicznej. Należy wnieść opłatę, a następnie kopie wydrukowanych i podpisanych dokumentów w wersji zeskanowanej lub elektronicznej przesać komisji rekrutacyjnej. Rekrutacja kandydatów na wybrane kierunki II stopnia odbywa się na podstawie konkursu dyplomów ukończenia studiów I stopnia.

KOBIETY SIĘGAJĄ PO TECHNOLOGIE

Politechnika Koszalińska ma ofertę kształcenia nie tylko dla maturzystów. Drzwi uczelni są szeroko otwarte dla wszystkich, którzy chcą podnieść swoje kwalifikacje, rozwijać się czy realizować pasje.

Co istotne, nie ma limitu wieku rozpoczęcia nauki – wyższe wykształcenie jest dostępne dla każdego zainteresowanego. Warto przypomnieć, że to właśnie w Politechnice Koszalińskiej dyplom uzyskał najstarszy student w Polsce. Ukończył Europeistykę mając ponad 80 lat.

57 proc. ogólnej liczby studentów w Polsce to panie. Kobiety stanowią 36 proc. studentów publicznych uczelni technicznych. Coraz chętniej wybierają kierunki związane z nowymi technologiami. Widać wyraźnie, że to, co dotąd było domeną mężczyzn, staje się dla kobiet nową przestrzenią rozwoju.

W kontekście oferty edukacyjnej Politechniki Koszalińskiej, nie ma wątpliwości, że uczelnia odpowiada na trendy ogólnopolskie.

SZKOŁA DOKTORSKA ZAPRASZA

Interesująca oferta kształcenia stoi za Szkołą Dokorską Politechniki Koszalińskiej – to wciąż jeszcze nowa zorganizowana forma kształcenia przygotowująca naukowców do uzyskania stopnia doktora.

Szkoła Doktorska umożliwia zdobycie kompetencji i umiejętności a także uzyskanie zaawansowanej wiedzy w określonych dyscyplinach naukowych oraz opanowanie metodyki badań naukowych i przygotowanie do samodzielnego prowadzenia pracy naukowej. Kształcenie przyszłych doktorantów odbywa się w dyscyplinach: Inżynieria Mechaniczna i Inżynieria Lądowa, Transport, Automatyka, Elektronika i Elektrotechnika.

W Filii w Szczecinku nauka odbywa się na kierunku Inżynieria i Automatyka w Przemysle Drzew-

nym. Absolwenci są poszukiwanymi na rynku pracy specjalistami w branży rozwijającej się stale i dynamicznie.

NOWA PRZESTRZEŃ ROZWOJU

Senat Politechniki Koszalińskiej zdecydował o ustaleniu programu studiów i zasadach rekrutacji na nowy kierunek: Politologia 2.0. Ma on znaleźć się w ofercie edukacyjnej uczelni w roku akademickim 2021/2022.

Zespół pracujący nad nowym programem przeprowadził badania ankietowe wśród pracodawców z regionu i uczniów szkół średnich Koszalina. Wyniki zdecydowanie potwierdziły potrzebę uruchomienia kierunku studiów, który pozwoliłby absolwentom połączyć wiedzę i kompetencje społeczne z umiejętnościami cyfrowymi. Opinie pracodawców wskazują na to, że w obliczu obecnych i przyszłych (prognozowanych) zmian i nowych wyzwań, które wynikają z zagrożenia epidemicznego, właśnie umiejętności informatyczne będą szczególnie cenne (praca zdalna).

Kierunek pozwoli na podjęcie współpracy z administracją szczebla lokalnego i centralnego, jak również przedstawicielami organizacji pozarządowych.

DWIE SPECJALNOŚCI

W ofercie dla studentów Politologii 2.0. przygotowane są specjalności: cyberpolityka i e-administracja oraz management polityczny 2.0. Absolwenci zyskają kompetencje cyfrowe i szeroką wiedzę pozwalającą na działanie w społeczno-politycznych aspektach cyberprzestrzeni.

Zajęcia poprowadzą wykładowcy Wydziału Humanistycznego, ale także współpracujący z nim praktycy. Studia będą mieć profil praktyczny. Nauka potrwa sześć semestrów w trybie stacjonarnym, a absolwenci uzyskają tytuł licencjata. Uruchomienie studiów uzależnione jest teraz od zgody Ministerstwa Edukacji i Nauki, które wcześniej musi zasięgnąć opinii Polskiej Komisji Akredytacyjnej.

Absolwenci mają szansę na pracę np. w urzędach administracji centralnej i organach administracji państwowej, w urzędach gmin, starostwach i urzędach marszałkowskich, w sektorze prywatnym, ale też np. wspierając partie polityczne czy think tanki.

WIĘCEJ NOWYCH KIERUNKÓW

Senat przyjął również uchwały dotyczące uruchomienia dwóch innych kierunków: Sieci i Instalacje Budowlane na Wydziale Inżynierii Lądowej, Środowiska i Geodezji oraz Bioanalitki Chemicznej na Wydziale Mechanicznym. Uruchomienie Bioanalitki – podobnie jak w przypadku Politologii 2.0. – jest uzależnione od uzyskania zgody Ministerstwa Edukacji i Nauki.

Absolwenci tego kierunku będą przygotowani do podjęcia pracy na przykład w laboratoriach przemysłowym, w zakładach chemicznych, firmach zajmujących się produkcją i oceną jakości kosmetyków, natomiast absolwenci Sieci – będą gotowi do dalszej pracy naukowej oraz podjęcia starań o uzyskanie uprawnień do wykonywania samodzielnych funkcji technicznych w budownictwie.

Studia na obydwu kierunkach odbywać się będą na pierwszym poziomie kształcenia i potrwać osiem semestrów. Absolwenci uzyskają tytuł inżyniera.



Pięć prostych porad dla kandydatów na studia

Autor: Magdalena Grzybowska | Fotografie: Adam Paczkowski

Klasa maturalna to czas decyzji o ogromnym znaczeniu. Tak, to jest właśnie ten moment, w którym zdecydujesz, czy – a jeżeli tak, to na jakiej uczelni i jaki kierunek – chcesz studiować.

Statystyki nie pozostawiają złudzeń: absolwenci szkół wyższych są poszukiwanymi pracownikami we wszystkich branżach. Mogą liczyć na wyższe od średnich zarobki, a niektóre drzwi do kariery zawodowej pozostaną zamknięte, jeżeli nie możesz okazać się na przykład dyplomem licencjata.

Jak zatem zostać studentem Politechniki Koszalińskiej? Wystarczy, że odpowiesz sobie na pięć prostych pytań.

1. CO LUBISZ ROBIĆ?

To kwestia absolutnie podstawowa.

Pomyśl: jeżeli masz poświęcić kilka lat, co najmniej trzy, a maksymalnie pięć, na wyczerpaną naukę, zdobycie wiedzy i doświadczenia, niech to będzie coś, co Cię kręci, interesuje, rozwija, a nie jest wyłącznie obowiązkiem.

Bogactwo oferty edukacyjnej pozwala na realizowanie się w dowolnie wybranej dziedzinie. Zobacz, co ma do zaoferowania Politechnika Koszalińska. To coś, co kandydatowi na studia uruchamia wyobraźnię. Każdy kierunek jest szansą na dobrą pracę w nieodległej przyszłości.

Ważna uwaga: wybór kierunku studiów nie jest równoznaczny z tym, że coś już na tym etapie bezwarunkowo ukierunkuje Cię zawodowo. Zamknij w szufladzie takich, a nie innych kompetencji. Tak to na szczęście nie działa. To bardziej decyzja o obszarze, w którym możesz, o ile chcesz, się rozwijać.

Rynek pracy zmienia się tak dynamicznie, że za trzy do pięciu lat możesz zacząć pracę w zawodzie, który dzisiaj jeszcze nie istnieje. Tę decyzję zawsze możesz zmienić, elastyczność systemu kształcenia wyższego pozwala na specjalizowanie się nawet w kilku dziedzinach.

2. GDZIE CHCESZ BYĆ?

Studia to zwykle pierwszy krok w samodzielność.

Obojętnie czy zamieszkaż w jednym z akademików, czyli domów studenckich, w których największa uczelnia na Pomorzu Środkowym ma 600 miejsc o wysokim standardzie, czy też w wynajętym mieszkaniu, czyli na stacji - rozpocznieś nowy rozdział w swoim życiu.

To nie tylko nauka, lecz także znajomości, rozrywka, aktywności. Wiele możliwości. Największym potencjałem zwykle kuszą duże miasta. Mniej się jednak mówi o tym, że w aglomeracjach najczęściej koszty utrzymania są wyższe, a wygoda życia niższa, nie wspominając o problemach komunikacyjnych.

Dlatego alternatywą wartą rozważenia jest studiowanie w mniejszym mieście. Mniejszym – nie oznacza, że oferującym mniej możliwości.

Jeżeli jesteś studentem Politechniki Koszalińskiej, to w niecałe pół godziny od zakończenia zajęć możesz wraz ze znajomymi wylądować na mieleńskiej plaży, wykopać się w jednym z okolicznych jezior czy wyruszyć na rowerową wycieczkę. Las zaczyna się niemal w sąsiedztwie uczelni.

A ponadto w Twojej kieszeni zostanie więcej pieniędzy, ponieważ do najbardziej oddalonego punktu miasta można dojść w kilkadziesiąt minut. Po co tracić czas na stanie w korkach?

3. JAKIEJ UCZELNI POTRZEBUJESZ?

To, jaką szkołę wyższą wybierzesz, ma decydujące znaczenie.

Warto postawić na taką, która stworzy najlepsze warunki do nauki, lecz również pozwoli na maksymalne wykorzystanie osobistego potencjału. Nikt nie lubi przebywać w ścisiku, a dla wykładowcy stanowić jedynie części anonimowej grupy. Dostęp do wiedzy powinien być nieograniczony, kontakt z nauczycielem indywidualny, twórczy i relacyjny, a podejście do nauki kreatywne.

Wzorem właściwego podejścia do studiujących jest Politechnika Koszalińska. Mniejsze grupy, nowoczesne i przyjazne architektonicznie obiekty i swobodny dostęp do zaawansowanej aparatury są dostrzegane i podkreślane jako duży walor kształcenia przez kolejne pokolenia absolwentów uczelni.

Ważna jest możliwość kontaktu z pracodawcami już na etapie nauki – to kolejny element gwarantowany przez Politechnikę Koszalińską. To nie tylko staże, lecz także wizyty w przedsiębiorstwach, również zagranicznych, stypendia oferowane przez firmy, udział w projektach biznesowych.

Wybór uczelni i kierunku studiów wymaga myślenia perspektywicznego. Przed podjęciem decyzji warto za-

stanowić się, gdzie chcesz znaleźć się, być, żyć i pracować za – powiedzmy – pięć lub dziesięć lat.

4. JAK PORADZIĆ SOBIE Z FORMALNOŚCIAMI?

Nie martw się, formalności to prosta ścieżka z przewodnikiem.

Wiesz już, co Cię interesuje. Wybrałeś kierunek studiów, wiesz, jakie masz do wyboru specjalności. Najważniejsza część ustaleń i wyborów jest już za Tobą. Możesz spokojnie odetchnąć, a co najważniejsze – nie stresuj się przyszytymi zmianami. Doskonale dasz sobie radę ze wszystkim, zwłaszcza, że masz wokół siebie pomocnych ludzi.

Nie zostaniesz sam. Na Politechnice Koszalińskiej w każdej chwili możesz liczyć na wsparcie ze strony pracowników Biura Obsługi Studentów, przedstawicieli Parlamentu Studentów lub samorządów wydziałowych, na obsługę techniczną procesu rekrutacji, który jest prosty i czytelny.

Jak zatem uzyskać indeks Politechniki Koszalińskiej? Indeks – dodam – obecnie w większości przypadków elektroniczny. Rekrutacja odbywa się za pośrednictwem systemu IRK, czyli Internetowej Rekrutacji Kandydatów. Wystarczy wejść na: irk.politechnika.koszalin.pl, sprawdzić wymagania stosowne do wybranego kierunku kształcenia, wypełnić formularz, podać dane, uregulować opłatę rekrutacyjną, wgrać zdjęcie - i to wszystko.

5. JAK TO WSZYSTKO NAJLEPIEJ WYKORZYSTAĆ?

Twoja przyszłość rozpoczyna się dzisiaj.

Gdy z początkiem października wejdiesz na pierwsze zajęcia w kampusie przy ulicy: Śniadeckich, Raclawickiej, Kwiatkowskiego lub w Filii w Szczecinku, rozpoczniesz tym samym nową drogę. Warto być otwartym na zmiany, uczyć się od najlepszych, szukać mistrzów, poszerzać zainteresowania.

Przygoda z nauką jest ekscytująca i fascynująca. Ale, co ważne, w największym stopniu zależy od Ciebie. Żaden dyplom nie gwarantuje dobrej pracy i wysokich zarobków, jeżeli nie stoi za nim studencka aktywność i zaangażowanie przez cały czas kształcenia. Warto być wszędzie tam, gdzie dzieje się coś inspirującego.

Na Politechnice Koszalińskiej czekają na Ciebie studenckie koła naukowe, grupy zainteresowań, inicjatywy godne i warte wsparcia oraz okazje do działalności na rzecz akademickiej społeczności.

Podczas studiów każdy dzień jest inny. Każdy warto maksymalnie wykorzystać. Absolwenci, którzy uczestniczą w zjazdach, często powtarzają, że gdyby wiedzieli, że studiowanie będzie najciekawszym okresem w ich życiu, wydajniej spożytkowaliby ten czas poświęcony rozwojowi i zdobywaniu nowych doświadczeń, a w istocie – sobie i swojej przyszłości.

Biznes, nauka, kultura i historia

Autor: Mateusz Stankiewicz

Od początku 2020 r. Politechnika Koszalińska realizuje cztery nowe projekty, mające na celu poszerzenie współpracy uczelni z otoczeniem. Każdy z nich dotyczy innej wrażliwej sfery działalności człowieka. Każdy obejmuje organizację, współorganizację, bądź patronat nad wydarzeniami, w tym realizowanymi przez podmioty współdziałające z Politechniką Koszalińską. W planach jest realizacja piątego i największego projektu, który ma mieć istotny wpływ na rozwój miasta i regionu.

Cztery projekty to: „Politechnika Koszalińska wspiera kulturę”, „Politechnika Koszalińska bliżej biznesu”, „Politechnika Koszalińska z historią” oraz „Nauka i badania z Politechniką Koszalińską”. Pod tymi szyldami w ciągu nieco ponad roku odbyło się kilkanaście wydarzeń, jak dotąd – z uwagi na obostrzenia sanitarne – głównie w formule online.

MUZYKA I FOTOGRAFIA

Jako pierwszy wystartował projekt „Politechnika Koszalińska wspiera kulturę”. Uczelnia była partnerem ubiegłorocznej 8. edycji Good Vibe Festival (GVF). Na dziedzińcu kampusu przy ulicy Śniadeckich odbył się koncert formacji Tropical Soldiers In Paradise. Również w tym roku organizatorzy GVF otrzymają wsparcie uczelni, a już planowana jest edycja jubileuszowa, w której Politechnika Koszalińska chce jeszcze wyraźniej zaznaczyć swoją obecność.

Chór Canzona Politechniki Koszalińskiej uświetnił występem koncert Międzynarodowego Festiwalu Organowego 2020 w Koszalinie. Chórzyści przygotowują występy online, ale już przygotowują się do koncertów jesiennych, niewykluczone, że znowu przed publicznością.

W ramach kreowania wydarzeń uczelnia organizuje własny wakacyjny konkurs fotograficzny – „Mam oko na Politechnikę Koszalińską”. W ubiegłym roku, w ocenie jury, nadesłane prace stały na wysokim poziomie artystycznym i technicznym. Nabór propozycji zdjęciowych do tegorocznej edycji rozpocznie się pod koniec maja.

PIERWSZA TRANSMISJA LIVE

Od 2013 r. uczelnia jest partnerem Europejskiego Festiwalu Filmowego Integracja Ty i Ja. W latach ubiegłych Studio HD Platon Politechniki Koszalińskiej przygotowywało codzienne relacje z imprezy, w 2020 r. pomogło w realizacji live rozmów z gośćmi i jurorami. Dzięki temu, mimo

obostrzeń sanitarnych, widzowie mogli śledzić przebieg festiwalu.

Uczelnia, poprzez swoje media i kanały informacyjne, pomaga w dystrybucji „Koszalińskiego Grafiku Kultury”. Dzięki temu wydanie elektroniczne dociera do jeszcze większego grona odbiorców.

Pod koniec ubiegłego roku Politechnika Koszalińska wykupiła w prezencie mikotajkowym dla studentów i pracowników przedstawienie Bałtyckiego Teatru Dramatycznego „Przyszedł mężczyzna do kobiety”, a później doprowadziła do, pierwszej w historii sceny, transmisji live tego spektaklu. W tym roku uczelnia zdecydowała się wesprzeć inicjatywę firmowaną przez powiązane z BTD stowarzyszenie „Aktorzy po godzinach” – wydanie z okazji Dnia Dziecka (1 czerwca) płyty „Pokochoj świat” z piosenkami z bajek scenicznych.

CYKLICZNE PREZENTACJE FIRM

Dwie kolejne marki działalności to: „Politechnika Koszalińska – bliżej biznesu” oraz „Nauka i badania z Politechniką Koszalińską”. W ten sposób uczelnia wyznacza wspólny mianownik dla współpracy z przedsiębiorcami i prezentacji dokonań w zakresie naukowym i badawczym. W licznych publikacjach w mediach podkreśla kontakty z przedsiębiorcami, kompatybilne z potrzebami kadrowymi firm, uruchamianie kierunków kształcenia oraz organizację wspólnych projektów.

Po raz pierwszy w tym roku uczelnia wydała nową publikację cykliczną – „Sprawdź, co się dzieje w nauce”, która jest – dostępną na stronie głównej – przewodnikiem po projektach naukowych i rozwojowych realizowanych na Politechnice Koszalińskiej. Pierwszy raz także zorganizowane zostały: Dzień Inżyniera i – wspólnie z Obserwatorium Astronomicznym – Koszaliński Dzień Astronomii, natomiast po raz drugi – Dzień Przemysłu Drzewnego, który promował ofertę Filii w Szczecinku. Regularnie odbywają się „Dni z pracodawcą”, podczas których prezentowane są firmy z miasta i regionu.

WYDARZENIA TYLKO ONLINE

Czwarty projekt to „Politechnika Koszalińska z historią”. Pod tym szyldem odbywają się między innymi wydarzenia realizowane przez, od wielu lat współpracujące z uczelnią, Bałtyckie Stowarzyszenie Miłośników Historii „Perun” oraz Wydział Humanistyczny (WH). Oferta przedsięwzięć jest niezwykle bogata.

WH był organizatorem prestiżowej konferencji pod patronatem Prezydenta RP „Zbrodnia Katyńska w percepcji Polonii i opinii Międzynarodowej”. „Z dziejów Centralnego Okręgu Przemysłowego” – to kolejna konferencja, tym razem przygotowana z Perunem i innymi partnerami. Kalendarz całoroczny obejmuje siedem imprez wspólnych ze stowarzyszeniem, w tym: Koszalińskie Spotkania z Historią – Dzień Zwycięstwa i Dzień Wojska Polskiego oraz Narodowy Dzień Niepodległości i X Bałtycki Festiwal Modelarski.

Podobnie, jak w przypadku pozostałych projektów, z uwagi na obostrzenia sanitarne, wydarzenia historyczne odbyły się i odbywają online.

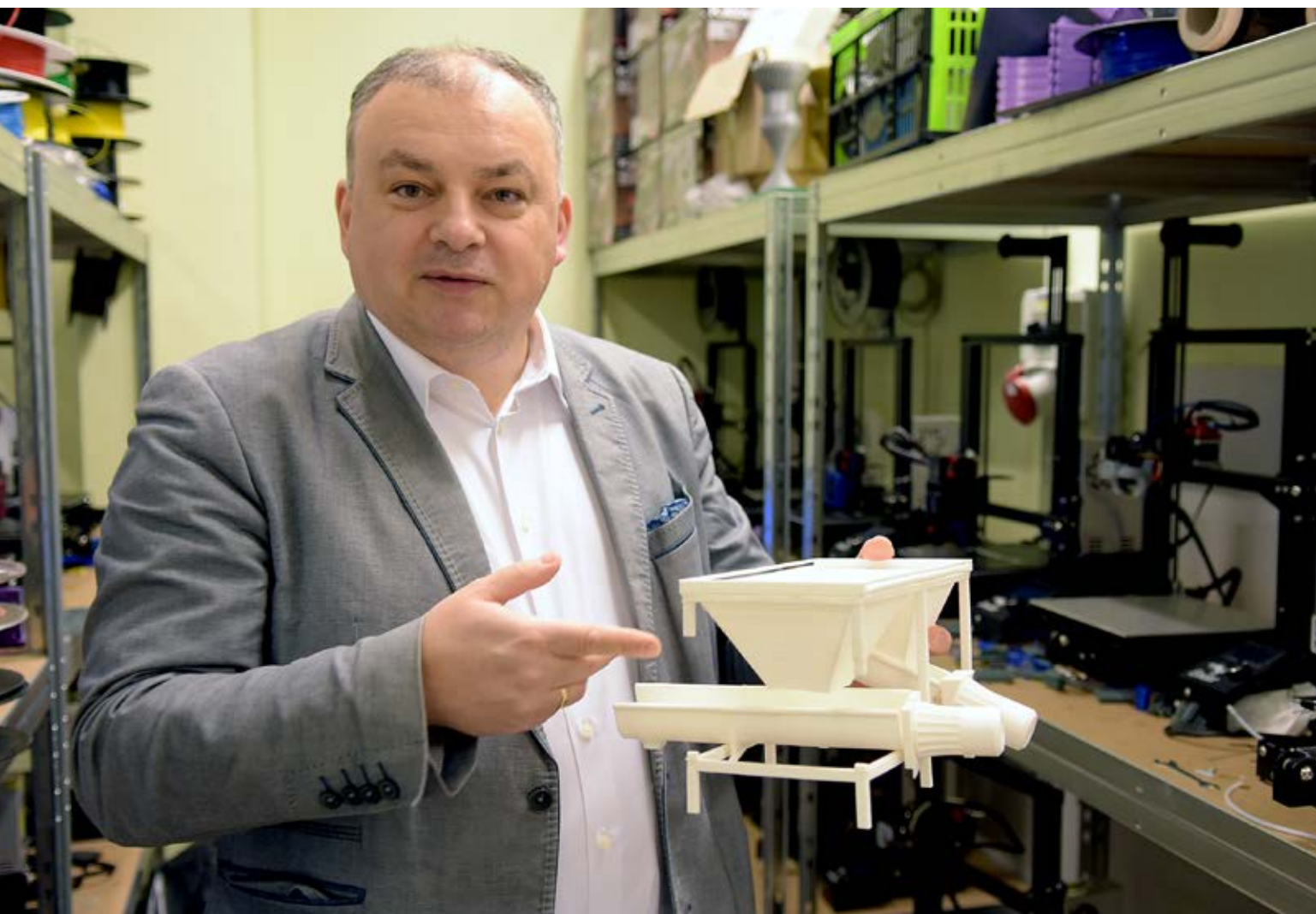
JAKI KOSZALIN? AKADEMICKI!

20 wspólnych wydarzeń – to bilans pierwszego roku realizacji wspomnianych projektów, a wszystko to w pandemii, ograniczeniach sanitarnych, dystansie, maseczkach i utrudnieniach organizacyjnych. Czy można wyobrazić sobie lepszy test efektywności?

Piąty i największy projekt to „Akademicki Koszalin”, czyli szereg przedsięwzięć, również realizowanych z partnerami, które mają podkreślić pozycję uczelni w regionie, poszerzyć akademicką markę miasta, zwiększyć promocję oferty kształcenia, a przede wszystkim w ciągu najbliższych lat stworzyć młodym ludziom dogodne warunki do studiowania, pracy, rozwoju. Po to, żeby młodzi nie wyjeżdżali do innych miast, zostali w Koszalinie i razem budowali jego przyszłość.

„Akademicki Koszalin”, nad którym trwają prace koncepcyjne, ma być mianownikiem dla czterech wcześniejszych projektów, ale także inicjatywą interdyscyplinarną, porządkującą relacje pomiędzy różnymi podmiotami oraz wskazującą na istotną rolę kształcenia, badań i nauki we wszystkich innych obszarach działalności człowieka.





Prof. Tomasz Królikowski, prorektor ds. studentów, jest również koordynatorem Centrum Druku 3D Wydziału Mechanicznego.

Nauka zmienia region, badania wspierają biznes

Autor: Jarosław Jurkiewicz | **Fotografie:** Adam Paczkowski/Politechnika Koszalińska

Naukowcy z Politechniki Koszalińskiej prowadzą nowatorskie badania i coraz ściślej współpracują z biznesem. W uczelnianych pracowniach powstają projekty, które zmieniają codzienne życie nie tylko Polaków.

Jak na uczelnię techniczną przystało, większość badań dotyczy opracowywania nowych technologii, projektowania nowoczesnych urządzeń i procesów technologicznych. Naukowcy z Politechniki Koszalińskiej starają się przy tym reagować na najbardziej pilne potrzeby otoczenia.

WIĘKSZE BEZPIECZEŃSTWO SANITARNE

Już na początku pandemii – w pierwszej połowie 2020 r. – zespół dr. hab. inż. Tomasza Królikowskiego, prof. PK i prorektora ds. studenckich, a równocześnie koordynatora Centrum Druku 3D Wydziału Mechanicznego, zajął się wytwarzaniem przyłbic ochronnych. Trafiły one do szpitali i przychodni, domów pomocy społecznej, urzędów i straży pożarnej.

Równolegle naukowcy prowadzili badania, których efektem było opracowanie najbardziej optymalnego modelu przyłbicy. Chodziło o wybór najkorzystniejszego materiału pod względem wytrzymałości mechanicznej, biodegradowalności i odporności na środki chemiczne. Zadanie badawcze zostało sfinansowane z funduszy unijnych w ramach projektu „Odpowiedzialny społecznie Proto_Lab” (to jeden z elementów Zachodniopomorskiego Pakietu Antykrzysowego).

Od niedawna naukowcy pracujący pod kierunkiem prof. Tomasza Królikowskiego realizują inny projekt badawczy, którego efektem będzie zwiększenie bezpieczeństwa sanitarnego. Celem jest opracowanie modelu urządzenia oczyszczającego powietrze i regulującego jego wilgotność. Projekt nowoczesnej stacji sanitarnej powstaje w kooperacji z firmą Alplast. Urządzenie po zakończeniu etapu testów ma trafić do seryjnej produkcji. Jego zakupem zainteresowane są działające w regionie obiekty użyteczności publicznej (branża hotelowa i gastronomiczna).

CENTRUM SZYBKIEGO PROTOTYPOWANIA

W przypadku tego ostatniego zadania prace badawcze realizowane będą w kilku uczelnianych pracowniach, w tym we wspomnianym Centrum Druku 3D. Powstanie tej pracowni było ważnym przedsięwzięciem wzmacniającym potencjał badawczy uczelni. Pracownia wystartowała w 2018 r. z 20 drukarkami 3D i skanerem 3D jako początkowym wyposażeniem. Sukcesywnie, dzięki nowym projektom, możliwe było dokupowanie kolejnych urządzeń i powiększanie bazy jednostki. Obecnie Centrum Druku 3D to duża placówka, dysponująca różnorodnym sprzętem do projektowania lub druku przestrzennego, a także do realizacji prac naukowych.

Centrum Druku 3D to jedno z kilku centrów badawczych, które powstały w ostatnich latach na Politechnice Koszalińskiej. Chlubą uczelni jest, uruchomione również na Wydziale Mechanicznym, Centrum Szybkiego Prototypowania.

Pracownia, działająca pod kierownictwem dr. hab. inż. Błażeja Bałasa, prof. PK i prorektora ds. nauki, ma unikalną w skali regionu aparaturę pomiarową i technologiczną, a o jej powstaniu informował brytyjski kwartalnik branżowy oraz amerykański koncern, który jest liderem we wdrażaniu technologii 3D.



Centrum Szybkiego Prototypowania ma unikalną – w skali regionu – aparaturę pomiarową i technologiczną.

CENTRA BADAWCZE MAJĄ POTENCJAŁ

Centrum Szybkiego Prototypowania ma najnowocześniejsze urządzenia do wytwarzania przyrostowego, w tym skaner 3D oraz dwie maszyny do druku 3D z metalu. Dzięki temu digitalizacja obiektów odbywa się szybko i precyzyjnie, a cyfrowy projekt powstaje nawet w kilkadziesiąt minut. W rezultacie Centrum Szybkiego Prototypowania umożliwia wydruk z proszków metali detali o najbardziej nawet złożonych kształtach.

Warto wspomnieć o innej nowej jednostce, której powstanie umożliwi prowadzenie nowatorskich badań i ściśłą współpracę z przemysłem. Centrum badawczo-wdrożeniowe inżynierii powierzchni, projektowania i symulacji procesów oraz badań wibroakustycznych – bo tak brzmi nazwa tej jednostki – wpisuje się w specjalność, w której koszalińska uczelnia ma bogaty dorobek. Chodzi o modyfikację powierzchniową narzędzi używanych w różnych procesach technologicznych (do obróbki metalu czy w przetwórstwie drewna).

Nowe centrum umożliwi prowadzenie nowoczesnych badań i współpracę z firmami w zakresie obróbki powierzchni narzędzi, w tym obróbki cieplnej, ciepło-chemicznej, plazmowej, a także nanoszenia powłok metodami PVD (osadzanie powłok z fazy gazowej). Równolegle uczelnia udoskonaliła zaplecze do badań wibroakustycznych, symulacji i modelowania procesów.

NAUKOWCY ZGŁĘBIAJĄ TAJEMNICE DREWNA

Nasz region to zagłębie przetwórstwa drewna w Polsce. Nie powinno więc dziwić, że profil naukowy kolejnego centrum badawczego dotyczy właśnie tego naturalnego surowca. Uruchomione w Filii uczelni w Szczecinku Centrum pomiaru fizycznych i mechanicznych właściwości drewna i materiałów drewnopochodnych wyposażone jest w najnowocześniejszą aparaturę. Dzięki niej można zajrzeć do wnętrza materiału, w najmniejszym stopniu go nie niszcząc. Pod-

stawowym narzędziem jest mikrotomograf, który umożliwia analizę struktury wewnętrznej materiałów z dokładnością do pojedynczych mikrometrów. Wyposażenie stanowią także bardzo precyzyjny skaner 3D i analizator termiczny, który służy do badania właściwości termicznych materiałów drzewnych.

Powstanie na uczelni tej i innych pracowni umożliwia realizację zadania badawczego, dotyczącego przetwórstwa drewna. Chodzi o projekt, nad którym uczelnia pracuje wspólnie z firmą Gotowe Domy Drewniane ITS. Celem jest stworzenie optymalnej przegrody budowlanej, stosowanej w budownictwie szkieletowym drewnianym. W efekcie na Pomorzu będzie mogło powstać więcej wygodnych domów o takiej konstrukcji.

Koszalińscy naukowcy coraz częściej angażują się w badania prowadzone wspólnie z firmami komercyjnymi i instytucjami naukowymi. Ważny projekt dotyczący innowacyjnej technologii pokryć cynkowych realizuje konsorcjum, którego liderem jest uczelnia z Koszalina.

W KONSORCJUM SIŁA!

Kierownikiem naukowym projektu jest prof. dr hab. inż. Wojciech Kacalak, a w skład konsorcjum wchodzi spółka Holding-Zremb Gorzów oraz sieć Badawcza Łukasiewicz - Instytut Metali Nieżelaznych w Gliwicach. Pokrywanie wyrobów ze stali powłokami cynkowymi jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych sposobów zapobiegania korozji. Metoda wymaga jednak ciągłych udoskonaleń. Modyfikacja polega na wprowadzeniu do procesu cynkowania wymuszonych wibracji. W ten sposób będzie można zapobiec osadzaniu się na cynkowanych powierzchniach zbyt dużych warstw ochronnych.

Rezultatem będzie szereg korzyści: niższe zużycie energii w procesie cynkowania, mniejsze zużycie cynku i wyższa jakość pokryć cynkowych. Z analizy stanu wiedzy wynika, że innowacja stanowi nowość w skali światowej. Podstawę rozwiązania już zgłoszono do ochrony patentowej.

Innowacyjną konstrukcją domowego zasobnika ciepłej wody opracowuje grupa naukowców działająca pod kierownictwem dr. hab. inż. Krzysztofa Dutkowskiego, prof. PK z Katedry Energetyki Wydziału Mechanicznego. „Warstwowy zasobnik wody ciepłej z PCM” – tak brzmi nazwa projektu – ma być rozwiązaniem pozwalającym oszczędzać ciepło. Jego celem jest opracowanie takiej konstrukcji domowego zasobnika ciepłej wody, która ułatwi magazynowanie ciepła i zmniejszy jego straty.

MRÓWKI I RUCH MAS ZIEMSKICH

Badania dotyczące efektów działania sił pływowych (przemieszczanie mas ziemskich) zakończył niedawno dr inż. Marcin Jagoda z Wydziału Inżynierii Lądowej, Środowiska i Geodezji. Efekty jego prac mogą znaleźć zastosowanie w pomiarach geodezyjnych. W badaniach dotyczących zastosowania algorytmów roju specjalizuje się dr hab. inż. Adam Słowik, prof. Wydziału Elektroniki i Informatyki. Inspiracją do powstania typu algorytmów jest świat natury – np. zachowanie kolonii mrówek, stada ptaków, ławicy ryb.

Pracownik Wydziału Elektroniki i Informatyki mgr inż. Eryk Szwarc pracuje nad metodą, która pomoże menadżerom w zarządzaniu personelem. Chodzi o opracowanie sposobu dostosowania kompetencji zespołu do wymagań związanych z realizacją zadań. W ten sposób powstała autorska metoda planowania struktur kompetencji odpornych na zakłócenia (np. absencję i odejścia pracowników).



Badania nad zwiększaniem trwałości narzędzi mają w Politechnice Koszalińskiej znacznie dłuższą historię.

Naukowcy prowadzą badania z zakresu nauk ekonomicznych i społecznych. „Inteligentny rozwój Pomorza Środkowego – innowacyjne podejście do kreowania przewagi konkurencyjnej regionu” – to nazwa projektu, który z trzema partnerami realizuje grupa naukowców z Wydziału Nauk Ekonomicznych. Projekt ściśle dotyczy warunków życia w regionie. Kierownikiem naukowym jest rektor Politechniki Koszalińskiej dr hab. Danuta Zawadzka, prof. PK.

NAUKA NIE ZNA GRANIC

Specjaliści z kilku dziedzin postawią diagnozę organizmu gospodarczego regionu, wytypują najważniejsze kierunki jego rozwoju, a następnie wskażą sposoby ich uruchomienia lub uaktywnienia. Pokrewne badania prowadzi naukowiec z tego samego wydziału, dr Patrycjusz Zarębski. Celem jego pracy jest poznanie procesów powstawania innowacji w regionach peryferyjnych, do których jest zaliczane m.in. Pomorze Środkowe.

Dużym przedsięwzięciem badawczym z pogranicza nauk ekonomicznych i społecznych zajmuje się międzynarodowa grupa specjalistów pracująca pod kierunkiem dr. Grzegorza Kwiatkowskiego, prof. Wydziału Nauk Ekonomicznych. To dobry przykład zaangażowania nauki w rozwiązywanie bieżących problemów. Członkowie zespołu badają bowiem, w jaki sposób koronawirus wpłynął na funkcjonowanie przemysłu spotkań (targi, konferencje, festiwale, koncerty).

Badania nad tym, jak polska i amerykańska prasa postrzega Internet przeprowadził dr hab. Krzysztof Wasilewski, prof. Wydziału Humanistycznego, a zarazem prorektor ds. kształcenia. Ustalenia: ideologia polityczna, której odzwierciedlenie można znaleźć na łamach czasopism, nie pozostaje bez wpływu na rozwój nowych technologii, nowe technologie z kolei mogą być narzędziem w osiągnięciu celów politycznych. Efektem badań jest artykuł opublikowany w amerykańskim czasopiśmie „First Monday”.

Studia dotyczące amerykańskich literatur etnicznych prowadzi dr hab. Brygida Gasztold, prof. w Katedrze Literatury i Badań nad Językiem Wydziału Humanistycznego. Współpracuje przy tym z naukowcami z Izraela i Tajwanu.



Politechnika Koszalińska

Tu zaczyna się Twoja przyszłość!

Wydział Architektury i Wzornictwa

- Architektura Wnętrz
- Wzornictwo

wzornictwo.tu.koszalin.pl

Wydział Elektroniki i Informatyki

- Elektronika i Telekomunikacja
- Informatyka

weii.tu.koszalin.pl

Wydział Humanistyczny

- Dziennikarstwo i Komunikacja Społeczna
- Europeistyka
- Filologia Angielska/Germańska
- Pedagogika
- Politologia 2.0*

* Uruchomienie kierunku jest uzależnione od uzyskania zgody MEiN

wh.tu.koszalin.pl

Wydział Inżynierii Lądowej, Środowiska i Geodezji

- Budownictwo
- Geodezja i Kartografia
- Inżynieria Środowiska
- Sieci i Instalacje Budowlane

wilsig.tu.koszalin.pl

Wydział Mechaniczny

- Bioanalitika Chemiczna*

* Uruchomienie kierunku jest uzależnione od uzyskania zgody MEiN

- Energetyka
- Inżynieria Biomedyczna
- Mechatronika
- Mechanika i Budowa Maszyn
- Technologia Żywności i Żywnienie Człowieka
- Transport
- Zarządzanie i Inżynieria Produkcji

wm.tu.koszalin.pl

Wydział Nauk Ekonomicznych

- Ekonomia
- Finanse i Rachunkowość
- Logistyka
- Turystyka i Rekreacja
- Zarządzanie

wne.tu.koszalin.pl

Filia Politechniki Koszalińskiej w Szczecinku

- Inżynieria i Automatykacja w Przemysle Drzewnym

wpd.tu.koszalin.pl

aplikuj na: irk.politechnika.koszalin.pl

tu.koszalin.pl **FB: PolitechnikaKoszalin** **instagram: politechnikakoszalinska**



Na Bornholm przenieśli całe swoje życie

Autor: Anna Zawiaślak

Naprawdę można zacząć wszystko od nowa! Nawet jeśli opuszcza się oswojony świat - przytulny dom, wypielegnowany ogród, pracę, krewnych i znajomych. Anna Wiśniewska wraz z mężem i synami zdobyli się na taką odwagę. Anna pożegnała pełną pasji pracę przy rękodziele z angielska nazywanym scrapbookingiem, a także administrację w warsztacie samochodowym. Mąż, Bartosz, zawiesił własną firmę z branży elektrycznej. Chłopcy, 15-letni Paweł i 13-letni Tomek, zostawili za sobą szkoły i kolegów, a także ukochany klub piłki nożnej. Rok temu rozpoczęli życie na nowo na duńskiej wyspie Bornholm. Z panią Anną rozmawiamy o tym, jak przyjęli ich wyspiarze, co fascynującego jest w maleńkiej, a zarazem jednak obcej społeczności i jak wije się rodzinne gniazdo w zupełnie nowym miejscu. A przede wszystkim pytamy o to, co spowodowało taką dramatyczną zmianę w życiu ich rodziny.

- Będąc mieszkańcem wyspy, z pewnością na Bornholm patrzy się nieco inaczej niż z punktu widzenia turysty.

- Z punktu widzenia mieszkańca lato na Bornholmie zaczyna się, gdy zaczynamy odczuwać napływ turystów. Robi się gwaro i tłoczno. Niesamowicie dla mnie jest to, że na plażach nie ma tłumów. Nie wiem z czego to wynika. Pamiętam lato na plażach w Mielnie czy Sarbinowie. Tutaj jest zupełnie inaczej. Może to skutek tego, że Bornholm ma ograniczoną liczbę miejsc noclegowych. Dzięki biwaki są tu zabronione, więc każdy przybywający na wyspę turysta musi mieć wcześniej wykupioną kwatere. To limituje liczbę turystów.

W dodatku Bornholm jest miejscem, które przyciąga określony rodzaj ludzi - są to albo rowerzyści, albo osoby ceniące ciszę, spokój i obcowanie z naturą, nastawione na piesze wycieczki i wypoczynek z dala od innych, a nie szalone, nocne rozrywki. Z tego względu, nawet w szczycie sezonu turystycznego, Bornholm pozostaje sielskim, spokojnym miejscem.

Spora część mieszkańców wyspy pracuje w szeroko rozumianym przemyśle turystycznym. Ja także, zatem lato to dla mnie czas wzmożonej pracy. Odpoczywaliśmy od jesieni do wiosny.

- A jak jest na wyspie poza sezonem turystycznym?

- Uwielbiam Bornholm poza sezonem! Wtedy staje się taki "mój", cichy i wyludniony. Jestem z natury samotnikiem, więc taki spokój bardzo mi odpowiada. Gdy na wyspie nie ma już tak wielu turystów, wtedy ja ruszam w trasy rowerowe i spacerowe. Mogę cieszyć się pięknem Bornholmu, jego niesamowitą przyrodą i łagodnym klimatem.

Bornholmcy są bardzo aktywni, niezależnie od wieku. Jeżdżą na rowerach, biegają, uprawiają nordic walking, pływają kajakami, grają w badminton, piłkę nożną, ręczną, tenis stołowy i sama nie wiem w co jeszcze. Mamy tu niezliczoną ilość stowarzyszeń sportowych. Ja i mój mąż należymy do klubu saunowego, ponieważ jesteśmy fanami tej formy regeneracji. Na saunę, która jest położona w małym porcie 5 km od naszego domu, jeździmy rowerami, mamy więc cały pakiet - sport i relaks w jednym. A nasi synowie grają w piłkę nożną.

Bornholm to na pewno nie jest odpowiednie miejsce do życia dla ludzi lubiących wielkomiejskie rozrywki, restauracje, nocne życie i gwar. Po sezonie Bornholm znany turystom zamiera. Mieszkańcy odpoczywają po ciężko przepracowanym lecie. Większość restauracji zamyka się w połowie października, ale akurat mnie to bardzo odpowiada.

- Wyspa ma niecałe 600 km². powierzchni i jest równoległobokiem o wymiarach 38 km równoleżnikowo i 28 km południkowo. Widziałas już na niej wszystko?

- Nie, skądże! Mieszkam tu dopiero od roku. Mam jeszcze bardzo dużo do odkrycia. Choć miejsca polecane w przewodnikach turystycznych chyba już wszystkie widziałam. Jedne zauroczyły mnie bardziej, inne mniej. Są takie, do których chce mi się ciągle wracać. Piękno Bornholmu tkwi w tym, że jest on niezwykle bogaty przyrodniczo. Mamy tu urokliwe, klimatyczne miasteczka, niesamowite klify, plaże każdego rodzaju - od kamienistych, po uznaną za jedną z najpiękniejszych plaż Europy, niesamowitą plażę Dueodde z najbardziej miękkim i białym piaskiem, jaki kiedykolwiek widziałam. Bornholm zachwyca różnorodnością. Mamy tu wodospady, cudowne, zielone lasy, jeziora w niesamowitych kolorach, miejsca do wspinaczki i oczywiście moje ukochane morze, które z każdej strony wyspy wygląda inaczej. Nie sposób też nie wspomnieć o rewelacyjnej sieci ścieżek rowerowych. Nie bez powodu Bornholm jest nazywany rajem dla rowerzystów. Tutaj nawet na miejskich rondach są wytyczone specjalne pasy dla rowerów.

- Czy czujesz, że to twoje miejsce?

- Powoli do tego dojrzewam, zapuszczam korzenie, osuwam wyspę dla siebie. To jest proces. Coraz bardziej czuję, że Bornholm to moje miejsce na ziemi. Przyjechałam tu mocno poturbowana ostatnim czasem w Polsce. I każdego dnia buduję w sobie od nowa pewność siebie, wiarę we własne siły, umiejętności oraz spokój. Nie boję się, że ktoś inny





zacznie mi urządzić życie po swojemu. Odzyskałam poczucie sprawczości. Umiejętność na nowo zachwycać się pięknem otaczającego mnie świata, dostrzegać i doceniać drobiazgi. No i mam morze na wyciągnięcie ręki, parę minut spacerem od domu.

Początki były trudne, bo przyjechałam tu w maju ubiegłego roku. W środku paniki i wielkiej niepewności spowodowanej wybuchem pandemii na świecie. Skutkiem tego było bardzo powolne zorganizowanie wszystkich potrzebnych dokumentów i spraw urzędowych. Wszystko było pozamykane, nikt nie wiedział, jak długo to wszystko potrwa.

Na szczęście sytuacja została opanowana, wymyślono i wprowadzono jasne reguły funkcjonowania w tej nowej rzeczywistości. Nosimy maseczki w zamkniętych pomieszczeniach, dezynfekujemy ręce, trzymamy dystans i testujemy się co najmniej raz w tygodniu. Aby wejść na przykład do fryzjera czy masażyści, trzeba pokazać aktualny, negatywny wynik testu. Tak samo z restauracjami, które otwierają się na przełomie kwietnia i maja. To wszystko powoduje, że czujemy się bezpiecznie. Jednocześnie jesteśmy odizolowani od kontynentu i wielkich skupisk ludzkich. Dzięki temu żyje się tu teraz chyba łatwiej.

- Skąd pomysł na zamieszkanie na Bornholmie?

- "Ponieważ tu jest ładnie" - tak zawsze odpowiadamy, gdy znajomi pytają nas, dlaczego akurat Bornholm, ale to jest prawda, choć nie cała.

Podjęliśmy decyzję o wyprowadzce z Polski z powodów politycznych. Nie mieliśmy już siły na życie w pisowskiej Polsce, ostatnie kilka lat dało nam poważnie w kość pod względem emocjonalnym. Zdecydowaliśmy, że nie chcemy takiego życia dla naszych dzieci. A Bornholm znaleźliśmy z wcześniejszych wyjazdów i byliśmy nim oczarowa-

ni. Za każdym razem, gdy stąd wyjeżdżaliśmy, ogromnie tęskniłam za tym miejscem i czułam, że kawałek mnie tu zostaje. Bornholm wydawał się nam też bardzo bliski ze względu na odległość (100 km w linii prostej od Kołobrzegu). Wyobrażaliśmy sobie, że nie będzie żadnych problemów z częstymi wizytami w Koszalinie. Covid pokrzyżował nam te plany i od czasu wyprowadzki jeszcze w Polsce nie byliśmy.

- Taka decyzja na pewno nie jest prosta?

- Decyzja o wyprowadzce z Polski nie była dla mnie łatwa. Musieliśmy właściwie zostawić wszystko. Rodzinę, przyjaciół, firmę, ugruntowaną pozycję zawodową, dom z ogrodem, który kochałam całym sercem i z którym wiążą mnie cudowne wspomnienia. Chłopcy - swoich kolegów, szkoły, drużyny piłkarskie. Ale czuliśmy, że nie mamy innego wyjścia. Rzeczywistość w Polsce była już dla nas nie do zniesienia. Z drugiej strony, z perspektywy czasu mogę już stwierdzić, że takie trzęsienie ziemi w życiu jest bardzo odświeżające. Zmiany powodują, że pewne rzeczy możemy zrobić od nowa, inaczej niż przywykliśmy. To bardzo rozwijające i ekscytujące doświadczenie.

- Czym ta przeprowadzka jest dla Ciebie i twojej rodziny?

- Na pewno zmianą o 180 stopni. Ale zmianą na lepsze. Tutaj czujemy się bezpiecznie, stabilnie. Społeczeństwo duńskie jest bardzo tolerancyjne, nie boi się różnorodności. Nasze dzieci chodzą do szkoły podstawowej z rówieśnikami z prawie całego świata, o każdym kolorze skóry. Bardzo się cieszę, że moi synowie mogą dorastać w otoczeniu, w którym różnorodność i tolerancja to zjawiska naturalne. Duńska szkoła zadziwia mnie bardzo pozytywnie. Jest kompletnie inna od polskiej. Dzieciaki mają mnóstwo zajęć praktycznych, uczących ich współpracy, ale także samodzielności. Dzieci w szkole

co tydzień przygotowują posiłki, pracują w ogrodzie, często mają zajęcia poza szkołą, np. jeżdżą na całodienne wycieczki rowerowe. Nie ma tu ocen, nie ma ocen końcowych przed wakacjami. Na początku dzieci z innych krajów chodzą do klas integracyjnych, w których największy nacisk jest na naukę języka. Po indywidualnym dla każdego ucznia czasie, gdy jest już na to gotowy, przechodzi do "normalnej" klasy.

Nie ma tu oficjalnych, sztywnych uroczystości "na galowo", apeli. Uczniowie mówią do swoich nauczycieli po imieniu, co bardzo skraca dystans. Nauczyciel jest przewodnikiem i pomocnikiem w poszukiwaniu wiedzy i zdobywaniu umiejętności, oraz doświadczeń. W szkole nie ma religii, jest za to religioznawstwo. Pamiętam, jak byłam zachwycona, gdy syn opowiadał mi o tym, że na religioznawstwie rozmawiali o mitach nordyckich. Wychowanie seksualne jest tu po prostu jedną z normalnych lekcji. Takich fundamentalnych różnic jest całe mnóstwo.

Chyba na zawsze zapamiętam, jak trzy miesiące po przeprowadzce nasz starszy syn przyszedł do nas i powiedział, że nam bardzo dziękuje, że wyjechaliśmy z Polski i przyjechaliśmy właśnie tu.

Na Bornholmie ludzie są uśmiechnięci, życzliwi i pomocni. Społeczeństwo jest tu bardzo odpowiedzialne, solidarne i otwarte. Czuję, że jestem tu częścią bardzo fajnej, międzynarodowej wspólnoty i z przyjemnością zapuszczam tu korzenie.

- Od czego zaczęliście, kiedy przyszedł Wam do głowy pomysł przeprowadzki?

- Od pomysłu do przyjazdu na Bornholm minęły, o ile dobrze pamiętam, ponad dwa lata. Tyle zajęło nam pozamykanie wszystkich spraw, które nas otaczały w Polsce. Zamknięcie firmy, sprzedaż domu, znalezienie pracy na Bornholmie i jakiegoś miejsca do zamieszkania na początek. Nie jest to teraz łatwa sprawa. Z powodu pandemii rynek nieruchomości na Bornholmie oszalał. Mam wrażenie, że teraz wszyscy Duńczycy chcą tu mieszkać.

Będąc obcokrajowcem, aby otrzymać pozwolenie na pobyt w Danii, trzeba mieć tu pracę lub wykazać wystarczającą ilość środków finansowych. I właśnie od tego zaczęliśmy, czyli od szukania zatrudnienia. Nie jest to proste bez znajomości języka duńskiego, ale poradziłam sobie z tym. Kolejnym krokiem było wynajęcie mieszkania, kontakt ze szkołą, oraz z klubem piłkarskim, bo to było bardzo ważne dla naszych synów. Obaj w Koszalinie trenowali piłkę nożną i chcieli to kontynuować również tutaj.

- Jakie są plusy i minusy mieszkania na Bornholmie?

- Bornholm to takie cudowne miejsce, które każdy zdobywa i oswoja po swojemu. Ja kocham morze i to, że mogę się przy nim znaleźć o każdej porze dnia i nocy jest dla mnie niesamowicie ważne. Mam wschody i zachody słońca nad morzem na wyciągnięcie ręki i bardzo mnie to cieszy.

Nieustający kontakt z przyrodą, bardzo bogatą i niesamowicie różnorodną, to kolejny plus mieszkania tutaj. W obecnych czasach plusem jest również pewna izolacja od skupisk ludzkich. Jestem też bardzo zadowolona z tego, że społeczność Bornholmu składa się z ludzi praktycznie z całego świata. W szkole językowej mamy znajomych z krajów leżących na wszystkich kontynentach. Od Kolumbii, przez Erytreę, Filipiny, Nową Zelandię, Australię, Stany Zjednoczone, Niemcy, Wielką Brytanię, po Ukrainę. I wszyscy jesteśmy w Danii równi i tak samo traktowani. To wspaniałe uczucie, szczególnie po polskich doświadczeniach. Bardzo odpowiada mi tutejsze podejście do pracy i odpoczynku. W pracy dajemy z siebie 150%, ale czas wolny należy wyłącznie do nas. I ja wtedy wsiałam na rower i jadąc po tych wszystkich nadmorskich ścieżkach rowerowych, wdychając zapach morza i słysząc skrzek mew czuję, że żyję pełnią życia. To cudowne uczucie.

- To same zalety. Są jakieś minusy?

- Na pewno utrudniony kontakt z rodziną w Polsce. Do sytuacji, która była zawsze, czyli do ograniczonego czasu kursowania promu "Jantar" na trasie Kołobrzeg - Nexø, który zwykle pływał od kwietnia do października, dołożyły się ograniczenia związane z covidem. Z powodu tego, że mieszkamy na wyspie, musieliśmy wydobyc z siebie ukryte pokłady cierpliwości - tutaj nic nie dzieje się szybko, od ręki i na już. Na wszystko trzeba czekać, ale to ma też swoje dobre strony. Dla niektórych ludzi minusem byłoby też bardzo niewielka ilość sklepów, na Bornholmie mamy tylko jedną galerię handlową, ale mnie ta sytuacja zupełnie nie przeszkadza. Od bardzo dawna zakupy - poza spożywczymi - robię w internecie, więc przeprowadzka na Bornholm niczego w tym zakresie u mnie nie zmieniła. Jedyne, czego mi brakuje, to znanych z Polski warzywniaków. Miejsc, gdzie można kupić sezonowe, świeże warzywa i owoce. Tutaj tego niestety nie ma. Warzywa i owoce kupuje się w marketach, takie same o każdej porze roku.

No i oczywiście mieszkając tu trzeba się liczyć z jesiennymi sztormami. Natura na Bornholmie dobitnie pokazuje, jak mały jest człowiek wobec jej potęgi.

- Co polecilibyś na wyspie szczególnie?

- Ja, będąc w różnych miejscach turystką, bardzo lubię zejść z typowych turystycznych szlaków i troszkę się zgubić. I to samo polecam wszystkim odwiedzającym Bornholm.

Na pewno warto powrócić się po bocznych uliczkach w Rønne - największym mieście i stolicy Bornholmu, leżącym na zachodnim wybrzeżu. Tamtejsze kolorowe domki i zadbane uliczki są bardzo urokliwe. Warto też przejechać wyspę dookoła, najlepiej rowerem, i zatrzymać się na różnych plażach. Będą skaliste, kamieniste - piaszczyste, wydymowe, przeróżne. Każda inna, a wszystkie piękne. Warto dojechać do najwyższej położonego miejsca na Bornholmie i zobaczyć jezioro Opalsøen. Latem na otaczających je wzgórzach zamontowana jest tyrolka, którą zjeżdża się do jeziora. Jest to wielka frajda i zawsze jest tam wielu chętnych. W pobliżu znajdują się średniowieczne ruiny zamku Hammershus, położone niezwykle malowniczo na wzgórzu nad samym morzem, cieszące się wielkim zainteresowaniem turystów. Polecam też zwiedzenie kamieniołomu w Vang. To miejsce zrobiło na mnie ogromne wrażenie. Podobnie jak skały w Randkløve, największy w całej Danii wodospad Dondalen, czy przepiękny las Almindingen wraz z przebiegającą przez sam jego środek Doliną Echa - Ekkodalen. Jeśli ma się szczęście, można tam zobaczyć żubry pochodzące z Białowięży. Mnie się raz udało i było to dla mnie wielkie przeżycie. Miejsc, w których aż zaparło mi dech z wrażenia, jest na Bornholmie całe mnóstwo. Z całego serca polecam też rejs na małą wyspę Christiansø. Tam czas się zatrzymał w XIX wieku, a panującej atmosfery nie da się opisać słowami.

Miłośnicy rękodzieła i sztuki czują się na Bornholmie wspaniale. Bornholm słynie z przepięknej ceramiki i wyrobów szklanych, a sklepików z rękodzielstwem w każdym miasteczku jest bardzo dużo, choć najwięcej i najbardziej znane i cenione są chyba w Aakirkeby, w Svaneke i w Nexø. Wiele z nich to naprawdę małe dziuple, które kryją w sobie prawdziwe skarby.

- A kulinarne smaki?

- Jeśli chodzi o smaki Bornholmu, to bardzo polecam wędzonego śledzia z grubą solą i ciemnym chlebem, który doskonale smakuje z jasnym piwem. Danie to jest podawane w każdej bornholmskiej wędzarni. Pycha!



- Czy na wyspie jest Polonia, z którą utrzymujecie kontakt?

- Dane oficjalne mówią, że na wyspie mieszka około 500 Polaków wobec ogółem prawie 40 000 mieszkańców. To spora grupa. Nie znamy się oczywiście wszyscy, ale jest kilka polskich rodzin w Nexø, gdzie mieszkamy, z którymi się przyjaźnimy i pomagamy sobie nawzajem. Chyba wszyscy nowi przybywcy na początku szukają kontaktu ze swoimi rodakami. To naturalne i rozumiałe, że względu na możliwość porozumienia się i precyzyjnego przekazania swoich myśli i zamierów. Z czasem, wraz ze wzrostem umiejętności prowadzenia rozmowy po duńsku, grono znajomych, z którymi wchodzi się w bliższe kontakty, powiększa się w sposób naturalny. Znajomość języka angielskiego też jest pomocna. Choć teraz, w czasach pandemii, te kontakty międzyludzkie i zawieranie nowych znajomości są mocno ograniczone, na całym świecie, nie tylko tutaj.

- A jacy są wyspiarze? Chętnie przygarniają nowe osoby do swojego towarzystwa?

- Są przyzwyczajeni do tego, że na Bornholm przybywają lu-

dzie z całego świata. Są otwarci, sympatyczni i pomocni. Ale też z tego powodu, że przez wyspę przewija się co roku mnóstwo ludzi pracujących tu tylko w sezonie letnim, tubylcy są zdystansowani w stosunku do nowych osób. Gdy po jakimś czasie okazuje się, że ci nowi zapuszczają tu korzenie, pracują na stałe, a ich dzieci chodzą tu do szkoły i wszyscy próbują mówić w tutejszym języku, ten dystans ulega skróceniu, aż w końcu znika. Tak było przynajmniej w naszym przypadku.

- Jak wygląda Bałtyk z duńskiej perspektywy?

- Pod względem przyrodniczym Bałtyk tutaj jest dla mnie zupełnie inny niż po polskiej stronie i niezwykle różnorodny. Woda ma inny kolor, jest przejrzysta i czysta. Charakter linii brzegowej zmienia się co kilka kilometrów. Gdy patrzę na pracę rybaków, to jest ona tu tak samo ciężka jak w Polsce. Bałtyk niestety wymiera, już prawie nie ma w nim ryb i jest to tak samo ciężkie dla ludzi żyjących z rybołówstwa na Bornholmie, jak i w Polsce.

Nową rzeczą, z której zdałam sobie sprawę mieszkając tutaj, jest transport drogą morską przez Bałtyk. Przyptywają nią rzeczy, które kupujemy w internecie, przyptywa zaopatrzenie tutejszych sklepów. My sami, aby dostać się na kontynent, musimy tę drogę pokonać, a Bałtyk nie zawsze jest przyjazny i spokojny, więc czasami ta droga staje się piekielnie trudna do przebycia. To dla mnie nowa, nieznana wcześniej perspektywa.

- Wyjechaliście właściwie niedawno. Bieriecie pod uwagę ewentualny powrót?

- Nie planujemy powrotu do Polski. Nie takiej, jaką się teraz stała. Swoją przyszłość wiążemy z Bornholmem. Mamy tu pracę, nasze dzieci chodzą tu do szkoły i planują tu dalszą edukację. Mamy kilka fajnych planów zawodowych, właśnie kupiliśmy dom, a ja urządzam już ogród, w którym chcę spędzać czas również, gdy będzie już "dojrzały". Dobrze nam tu.

Choć po ostatnim czasie nauczyłam się z dystansem podchodzić do planowania długookresowego. Nikt z nas nie wie, co się jeszcze wydarzy i jak to wpłynie na nasze życie. Trzeba żyć tu i teraz i czerpać z tego pełnymi garściami. Mój mąż ma na to trafne określenie - trzeba wyciskać każdy dzień jak cytrynę, do końca. I tak żyjemy.

- Co lubisz na Bornholmie, czego nie miałaś okazji robić w Polsce?

- Uwielbiam, gdy budzą mnie mewy latające wczesnym rankiem za oknem. Uwielbiam wskakiwać na rower w każdej wolnej chwili i jeździć wzdłuż wybrzeża, wdychając zapach morza. Bardzo lubię morsować, a zaczęłam to robić dopiero tutaj. Dużo frajdy sprawia mi granie w gry planszowe z chłopakami i naszymi przyjaciółmi, bardzo doceniam te wspólne chwile. Cieszy mnie ogromnie to, że poznałam tu tak wielu fajnych ludzi z całego świata, i że wszyscy jesteśmy tu "u siebie". Uwielbiam wspólnie z moim mężem spacerować i włożyć nogi nad brzegiem morza, w poszukiwaniu nowych, nieodkrytych jeszcze miejsc. Uwielbiam saunowanie z widokiem na bezkres Bałtyku i to, że aby się ochłodzić, trzeba po prostu wskoczyć do morza.

To na Bornholmie w końcu, pierwszy raz w życiu miałam okazję jeść śniadanie i pić kawę o wschodzie słońca, na plaży, przykrytej aż do kolan śniegiem. To było niezapomniane przeżycie, ale znając już trochę tę wyspę jestem przekonana, że takich przeżyć jest jeszcze wiele przede mną.

FORD KUGA



PRZYJEMNOŚĆ JAZDY KOMFORT UŻYTKOWANIA

JUŻ OD **899 PLN** NETTO/MIES.*
W FORD WYNAJEM

0%
W PŁATY WŁASNEJ



Bemo Motors, 76-039 Biesieskierz
Stare Bielice k. Koszalina, ul. Koszalińska 26, Tel. (94) 3 400 400
salon.koszalin@bemo-motors.pl

*Podmiotem zawierającym umowy leasingu jest ALD Automotive Polska sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie. Kalkulację raty wynajmu długoterminowego Ford Super Easy w Ford Wynajem sporządzono dla Forda Kuga Titanium 1.5 EcoBoost 150 KM, M6, FWD w oparciu o opłatę wstępną 0%, okres leasingu 36 miesięcy oraz całkowity limit przebiegu 45 tys. km. Propozycja wynajmu adresowana jest wyłącznie do przedsiębiorców i nie stanowi oferty w rozumieniu przepisów Kodeksu cywilnego. Ford Wynajem jest nazwą handlową, pod którą ALD Automotive Polska sp. z o.o. oferuje swoje usługi w sieci dealerskiej Ford. Ford jest zarejestrowanym znakiem towarowym na rzecz Ford Motor Company, a ALD Automotive Polska sp. z o.o. jest uprawniona do korzystania ze znaku na podstawie licencji.

Średnie zużycie paliwa i emisja CO₂, określone na podstawie pomiarów w cyklu WLTP (Światowa zharmonizowana procedura badań pojazdów lekkich) dla Forda Kuga 1.5 EcoBoost 150 KM, M6, FWD, Euro 6.2; 6.6-6.8 l/100 km; 149-154 g/km. Na zdjęciu Ford Kuga ST-Line z wyposażeniem opcjonalnym.



Nigdy nie jest za późno na walkę o każdy krok

Autor: Anna Zawiślak | Fotografie: Marcin Betliński

Są ofiarami wypadków, udarów, porażań mózgowych. Po miesiącach, a nawet latach spędzonych w szpitalach i innych ośrodkach medycznych, często po bezskutecznych próbach rehabilitacji, traktują przyjazd do Koszalina jak ostatnią deskę ratunku. Nie zawodzą się, jeśli sędzić po wpisach w księdze pamiątkowej Ośrodka Rehabilitacji Neurologicznej Norman i po wystawianych mu w Internecie ocenach. Spotkaliśmy się z czwórką pacjentów, by poznać ich historie i spojrzeć na ośrodek ich oczyma.

Przyjeżdżają z całej Polski, ale i z najdalszych zakątków świata. W większości przypadków z opiekunem, kimś z najbliższych. Są w różnym wieku, wykonują rozmaite zawody.

Norman Łoziński, dyrektor środka, mówi: - Udar, bo to najczęstszy powód problemów naszych pacjentów, nie wybiera. Pomagamy w odzyskaniu sprawności menedżerom, lekarzom, nauczycielom, rolnikom, robotnikom i mógłbym tak długo wymieniać. Atak przychodzi nagle, rujnując życie nie tylko danej osoby, ale całej rodziny. Jeśli jest stosunkowo łagodny a pomoc przyjdzie szybko, pozostaje nadzieja na stopniowy powrót do względnej samodzielności i uprzedniej aktywności. Zdarzają się również udary ciężkie, które głęboko upośledzają funkcjonowanie czło-

wieka. Wówczas walka jest trudniejsza, a sukcesem każdy krok, który pacjent zrobi samodzielnie albo przy pomocy innej osoby.

PAN IZYDOR

Nie wygląda na swoje lata (80. urodziny wypadły akurat na czas pobytu w ośrodku). Żywotny, uśmiechnięty, tryskający poczuciem humoru. Jego przypadek to ewenement, bo rzadko się zdarza, że ktoś po pierwszym dniu zajęć wraca do samodzielnego chodzenia, choćby z podparciem na kijku i asekuracją. W przypadku pana Izydora (w dowodzie osobistym ma napisane Czesław Izydor Chojnacki, ale pierwszego imienia nie lubi i go nie używa) tak się stało i wyglądało niemal na cud. Cud, bo publicz-

na służba zdrowia skazała szczecinianina na leżenie do końca życia, uznając go za pacjenta nierokującego nadziei na powrót do sprawności.

Pan Izydor wspomina dzień, kiedy dopadł go udar: - Pojechałem na działkę. Pokręciłem się tam trochę, wróciłem. Po kolacji położyłem się na kanapie, ale z niej spadłem. Zdołałem jeszcze zadzwonić po pogotowie, później do syna, bo nie straciłem świadomości. Trafiłem na szpitalny korytarz. W szpitalu spędziłem 21 dni. Nic tam ze mną nie robili, dostawałem tylko jakieś leki.

Po wypisie komisja lekarska zaleciła leczenie ambulatoryjne. W protokole napisano, że pacjent nie nadaje się do dalszej rehabilitacji. - Leczenie ambulatoryjne! Po udarze, kiedy ja nie wstawałem z łóżka! Jak ja niby miałem się do tego ambulatorium dostać?

Norman Łoziński mówi: - Zadzwońiła do mnie mieszkająca w Gdańsku siostra pana Izydora. Poinformowała, że brat został zdyskwalifikowany, jeśli chodzi o dalszą rehabilitację. Kiedy zobaczyłem go u nas, pomyślałem sobie: „Ten człowiek musi chodzić”. Zadawałem sobie pytanie, dlaczego przez dwa miesiące nic przy nim nie zrobiono. Natychmiast przeszliśmy do działania, czyli do pionizacji i intensywnej rehabilitacji porażonej, lewej strony ciała. I stało się – pacjent zrobił pierwsze kroki już po dniu pracy! Pan Izydor powiedział wtedy: „Kurczę, jak ja się cieszę, że do was przyjechałem”.

Rozmawiamy po tygodniu pobytu pana Izydora na rehabilitacji w ośrodku: - Niech pan popatrzy – cieszy się. - Chodzę przy wsparciu, coraz wyżej mogę podnosić rękę. Lewa noga mnie jeszcze wciąż mało słucha, ale jest coraz lepiej. Nowy duch we mnie wstąpił. Marzę o tym, żeby jeszcze w kwietniu posadzić na działce kartofle. Od lat sam je hoduję. Na jesieni działkę skopał mi syn. Teraz dzwonił sąsiad i obiecał pomoc. Działka to moje życie emeryckie.

Przez 36 lat był dźwigowym w porcie. Szczupły, aktywny. Nie palił, nie pił. - Nie wiem, skąd się wziął ten mój kłopot – głósno się zastanawia. - Jeszcze w lipcu kardiolog powiedział mi, że wszystko ze mną dobrze, a tu taki traf! Stała pociecha, że nie byłem z tym sam. W szpitalu cały korytarz zastawiony był łózkami z takimi jak ja. Leżeli tam młodzi i starzy, bez reguły.

Dyrektor Łoziński komentuje: - Udar jest nieprzewidywalny. Nigdy nie wiadomo, kiedy przyjdzie, a jeśli przyjdzie, nie do końca wiadomo, czym został spowodowany. Przyskre jest to, że w systemie publicznej służby zdrowia szybko pojawia się rezygnacja z walki o wyzdrowienie takich pacjentów. Pacjent albo jego rodzina muszą szukać pomocy na własną rękę. A ogromnie dużo zależy od lekarza prowadzącego i pewnych uwarunkowań, dla nas nie do końca czytelnych, narzucanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Nie jest to zresztą bolączka tylko polska. Miewamy pacjentów z różnych stron świata. W innych krajach sytuacja wygląda rozmaicie. Mielśmy na przykład podopiecznych ze Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej, który opowiadali nam, jak dramatycznie wygląda tam rehabilitacja. Może źle trafili? Nie można generalizować. Ale my wiemy, że wcześniej podjęta, intensywna, zindywidualizowana rehabilitacja pozwala chorym stopniowo uzyskiwać coraz większą samodzielność, możliwość poruszania się, powrót do normalnego komunikowania się z otoczeniem. W niektórych krajach, na przykład właśnie w USA czy Holandii, pacjent otrzymuje wsparcie materialne, czyli sprzęt, urządzenia do łazienki, nawet windy domowe,



Izydor Chojnacki i Karol Łoziński, jego rehabilitant

ale z rehabilitacją musi radzić sobie sam. System ogranicza się do strony technicznej. Mielśmy pacjentkę z Niemiec, która trafiła do nas po kilku latach od udaru i która dopiero tutaj zobaczyła, co można zrobić. Szeroko otworzyła oczy i stwierdziła, że cała ta technika, do której miała bezproblemowy dostęp w swoim kraju, jest niczym wobec terapii opartej na ludzkiej pracy.

Pan Izydor mówi o tym, co go spotkało w ośrodku: - Czuję, że ktoś o mnie myśli, analizuje moje potrzeby, podchodzi indywidualnie. Taka prosta rzecz: podczas ćwiczeń rozmawiamy z rehabilitantami, żartujemy. Słyszę „Teraz może trochę zabołec, ale musimy to zrobić”, albo „Niech pan nie rezygnuje. Powtarzamy, ja pomogę”. To jest takie „ludzkie” podejście. Nie mam wątpliwości, że rehabilitantowi, tak samo jak mi zależy na efektach. Wczoraj na przykład rehabilitant Karol w pewnym momencie mówi: „Tutaj po równym to sobie chodzisz. Zobaczmy, jak będzie na trawie”. I poszliśmy. Bez niego bym się nie odważył. A przy jego pomocy spróbowałem. Do Szczecina w ten sposób bym nie zaszedł, ale zrobiłem tych kroków na trawie sporo.



Maria Skiba z rehabilitantem Łukaszem Lipińskim

PANI MARIA

Lekarze długo nie byli w stanie dociec, co spowodowało, że pani Maria Skiba z kaszubskich Kramarzyn zamiast lepiej, czuła się w trakcie leczenia coraz gorzej. Aż doszło do tego, że prawie straciła wzrok, coraz gorzej słyszała, przestała mówić, samodzielnie się poruszać. Pan Jan, mąż, szukał dla żony pomocy, gdzie tylko mógł, ale bez skutku. Czuł się coraz bardziej zmęczony i bezradny.

Wspomina: - Problemy zaczęły się pod koniec lutego 2018 roku od grypy i wysokiej gorączki. Lekarz rodzinny zapisał antybiotyk. Żona dalej źle się czuła, choć gorączka spadła. Skarzyła się, że wszystko zapomina. Pojechaliśmy do neurologa do Chojnic. Zapisał lek. Po miesiącu przyjmowania go nie było żadnych efektów. Pojechaliśmy do doktora ponownie. Rozłożył ręce i stwierdził, że nic nie może zrobić. Wymogliśmy na nim skierowanie do szpitala. W szpitalu w ciągu tygodnia wykonano żonie wszelkie badania z tomografią i rezonansem magnetycznym włącznie. Podsumowanie: wszystko jest w porządku, można wracać do domu. Zasugerowano nam, że ten zły stan może być skutkiem depresji. Trafiliśmy więc do psychiatry. Pojawiły się leki antydepresyjne. I tu zaskoczenie, bo stan się zdecydowanie pogorszył. Żona przestała widzieć, szumy w uszach uniemożliwiały normalne funkcjonowanie. Lekarz psychiatra była zdziwiona taką reakcją organizmu na „doskonałe leki najnowszej generacji”. Zapisała inne. Żadnej poprawy. Po miesiącu pojechaliśmy do innej pani psychiatry. Ta z kolei powiedziała, że to żadna depresja, leki były niepotrzebne. Trwało to już pół roku. Szukaliśmy dalej pomocy. Konsultowaliśmy się z lekarzem z Krakowa, który doszukał się w płynie kręgowo-mózgowym śladów zapalenia. Trafiliśmy do kliniki w Poznaniu. Znowu tydzień w szpitalu i wypis. Kiedy dostaliśmy wynik badania, pojawiła się sugestia, że to może być autoimmunologiczne zapalenie mózgu. Znowu pobyt w klinice, znowu badania. Zapalenia nie stwierdzono, ale orzeczono ślady stanu pozapalnego. Co z tego, kiedy żona w tym czasie przestała mówić, miała coraz większe problemy z poruszaniem się. Zaczę-

liśmy szukać ratunku w różnych metodach, nawet u bioenergoterapeutów. Żona była również przez pewien czas na rehabilitacji w szpitalu w Słupsku, ale stamtąd wróciła w gorszym stanie, niż tam trafiła. Tutaj wreszcie jest inaczej. Widzimy wyraźną poprawę, żona znowu się uśmiecha.

Pani Maria potwierdza wzrokiem. Nadal ma porażony ośrodek mowy. Stara się mówić, ale jej artykulację rozumie tylko mąż. - To jak z niemowlęciem i jego matką - kwituje pan Jan.

W ośrodku pani Maria przechodzi rehabilitację przede wszystkim ruchową. To już jej trzeci pobyt. Efekty ciężkiej pięciogodzinnej pracy każdego dnia stają się coraz bardziej widoczne. - Podziwiam ludzi, którzy tutaj pracują. To jest wielki fizyczny i psychiczny wysiłek. Do każdego chorego podchodzą bardzo indywidualnie, cierpliwie tłumaczą, zachęcają do wysiłku, ale przede wszystkim uważnie wstuchują się w pacjenta. Dzięki temu jest współpraca, która daje efekty.

Zdaniem Normana Łozińskiego pani Maria jest przykładem osoby do końca niezdiagnozowanej: - Na dobrą sprawę nie wiadomo, skąd wzięły się jej problemy. To nie jest sytuacja wyjątkowa, takich osób w Polsce jest dużo. Współczuję pani Marii i jej mężowi, bo są wciąż w jakimś zawieszaniu. Podziwiam ich za to, że z uporem szukają ratunku i sposobu na poprawę stanu zdrowia pani Marii. To heroiczna walka. A jeśli chodzi o pacjentkę, to kiedy porównuję jej stan z 2019 roku, kiedy spotkał się po raz pierwszy, z obecnym, to widzę dwie różne osoby. Wiedzieliśmy, że musimy działać, ale nie wiedzieliśmy, czy wybranymi przez nas metodami wpłyniemy na poprawę. Obecnie już jest jasne, że poszliśmy dobrą drogą. Praca terapeutów i wysiłek pani Marii dały wyraźną pozytywną zmianę. Jest to również dowód na to, że nigdy nie jest za późno na rehabilitację; że nawet lata po zająciu neurologicznym można część jego skutków odwrócić. Smutne jest to, że w systemie ochrony zdrowia wciąż brakuje środków i to uniemożliwia wielu chorym osiągnięcie możliwej do osiągnięcia poprawy stanu zdrowia.

PAN JEAN-LUC

Cztery lata temu, mając 50 lat, przeżył udar krwotoczny z przebiegiem do wszystkich komór mózgu. To był ostatni dzień urlopu Jean-Luca Cotta i jego żony Bożeny na Majorce. Atak przyszedł podczas śniadania.

Jean-Luc spędził ponad miesiąc w śpiączce, nie farmakologicznej, sztucznie wywoływanej i właściwie terapeutycznej, ale tej zwykłej, zagrażającej życiu. Lekarze zresztą nie ukrywali, że szanse na przeżycie pacjenta są niewielkie. Stale była przy nim żona. Po dwóch miesiącach specjalnym samolotem wrócili do rodzinnego Trójmiasta.

Zanim się spotkał, obejrzałem dostępne w Internecie filmy z udziałem Jean-Luca. Poznałem dzięki nim ciemnowłosego Francuza z okularami, od niemal 25 lat kierującego zespołem centrum rozwojowego firmy z branży automotiv. Firma w cięgu ćwierć wieku co rusz zmieniała właścicieli (obecnie są nimi Chińczycy), stając się korporacją o światowym zasięgu, a on był w niej niczym opoka - wciąż tak samo zaangażowany w pracę, przewodzący 250 inżynierom w mieszczącym się w Krakowie ośrodku badawczym. - To co tam robiliśmy, wyprzedzało czas. Takie mieliśmy zadanie. Przełączniki i inne elementy, które konstruowaliśmy, po paru latach miały zastosowanie w samochodach właściwie wszystkich marek - tłumaczy inżynier Cotta. I dodaje: - Na starcie kariery zawodowej miałem do wyboru Polskę i Brazylię. Postawiłem na Polskę i nigdy tego nie żałowałem. Polacy są znakomitymi pracownikami i to dzięki nim się udawało znajdować potrzebne rozwiązania. Kim są ci najgorsi? To moi rodacy, Francuzi, bo więcej gadają, niż pracują. Polacy są mądrzy, rzetelni, ambitni i bardzo pracowici. Uważam, że miałem ogromne szczęście, mogąc z nimi współpracować.

Jean-Luc mówi po polsku całkiem dobrze (tak jak i w czterech innych językach), czasami tylko się na chwilę zacina, jakby szukał słowa albo się zastanawiał, jak je wymówić. Wtedy w sukurs przychodzi mu pani Bożena, podpowiadając albo kończąc rozpoczęte przez męża zdanie.

Przed udarem nie miał żadnych kłopotów zdrowotnych, uprawiał sport: - Biegałem po 10 km dziennie, pływałem, surfowałem. Nie paliłem, nie piłem. Ale zawsze towarzyszył mi stres, głównie związany z pracą. Bardzo dużo również latałem, niemal tyle co pilot rejsowych samolotów. Zwłaszcza od czasu, kiedy centrala firmy znalazła się w Chinach.

Żona dodaje: - Nie ma jednej przyczyny udaru, tak nam wyjaśniał lekarz. Być może kilkunastogodzinne loty do Chin oraz związane z tym zmiany ciśnienia miały jakieś znaczenie? Nie wiadomo.

Czy zapamiętał pierwszą myśl po odzyskaniu świadomości? - Nie, nic z tego nie pamiętam. Do stanu, kiedy mogłem coś zapamiętać, dochodziłem miesiącami.

Koszaliński ośrodek Norman wybrała pani Bożena. Jeszcze w Hiszpanii, kiedy męża mogła widzieć tylko trzy razy dziennie i to bardzo krótko, zdecydowała, że Jean-Luc musi tu trafić: - Miałam mnóstwo czasu. Przeczesałam Internet, żeby znaleźć najlepsze miejsce na rehabilitację, bo ani przez chwilę nie wątpiłam, że mąż wyjdzie ze śpiączki i że wrócimy do domu - mówi Bożena Cotta. - Opinie były znakomite. Ale najpierw chcieliśmy skorzystać z rehabilitacji, która przysługiwała mężowi w ramach NFZ.



Jean-Luc Cotta w trakcie zajęć z rehabilitantką Martyną Rydzewską

- To był tragedia - wtrąca się Luc. - Strata czasu. Miałem prawo do szesnastu tygodni rehabilitacji, po czterech zrezygnowaliśmy. Tutaj trafiłem w pozycji embrionalnej. Dorosły mężczyzna zwinięty w sztywny kłębek. Miałem przykurcze, daleko posunięty zanik mięśni.

Po ośmiu turnusach w Koszalinie z prawie paraliżu Jean-Luc doszedł do stanu, w którym swobodnie siedzi i wstaje przy pomocy innej osoby. Wszystko okupione ciężką pracą jego, żony, terapeutów. - Będę robił wszystko, żeby był stały postęp - zapowiada.

Jaki stawia sobie cel? - Ja chcę poprowadzić córkę do ołtarza. Aurelia ma teraz 14 lat, więc mam jeszcze trochę czasu, by to osiągnąć - mówi z przekonaniem.

Luc podczas rozmowy wiele razy podkreśla, jak wiele zawdzięcza żonie: - Zakochałem się w Bożenie od pierwszego wejrzenia. Od razu wiedziałem, że jest osobą, z którą chcę spędzić życie. Poznaliśmy się na imprezie u znajomych. Pobraliśmy się 22 lata temu. Jest ze mną na dobre i na złe. Mam wielkie szczęście.

Wraz z udarem Luca, zmieniło się życie całej rodziny. Pani Bożena, ekonomistka, pracująca jako główna księgowa w trójmiejskiej firmie, musiała wszystko tak urządzić, by móc towarzyszyć mu w trakcie rehabilitacji w Koszalinie.

To już ósmy miesięczny turnus Jean-Luca. Pracuje z różnymi rehabilitantami. – Każdy ma swoją metodę – mówi Luc. – Ale każda jest dobra, bo przynosi dobry skutek. Oni się bardzo angażują. Widzę, jak ciężko pracują i jak im zależy na tym, żeby robić postępy. Wkładają w to całe serce. To nie jest praca jak w biurze - od godziny do godziny. Podziwiam ich i jestem im ogromnie wdzięczny.

Żona dodaje: - Zawsze wracamy stąd „lepsi”. Mnie jako opiekunowi jest po każdym pobycie tutaj łatwiej. Zmiany są wyraźne. Już nie raz rekomendowaliśmy ten ośrodek innym osobom, z pełnym przekonaniem. Zaangażowanie i empatia całego personelu są niesamowite. Ci ludzie mają mnóstwo wiedzy, ale i doświadczenia. Uczę się od nich szczegółowej anatomii, dostaję wskazówki do pracy samodzielnej. Człowiek zdrowy z łóżka po prostu wstaje. Ktoś po udarze albo wylewie nie dostaje z mózgu odpowiednich komend; jemu trzeba powiedzieć, jak ma wstać, jak stawiać stopy na podłodze, którą nogę kiedy unieść, co zrobić, by usiąść stabilnie. To jest perspektywa zupełnie odmienna niż nasza codzienna, zwykła. Wszystkiego trzeba się uczyć od nowa, bez gwarancji, że się to zapamięta. A wtedy kolejnego dnia wszystko rozpoczyna się od nowa. Jest mi z tym wszystkim łatwiej, kiedy pomyślę, że znów pojedziemy do Koszalina i że znów zrobimy jakiś krok do przodu.

Jean-Luc przysłuchuje się i mówi: - Prawda, że mam wspaniałą żonę?

BEATA

Należy do osób, które powracają do ośrodka Norman systematycznie. W pewnym sensie jest pacjentką nietypową, co sama dowcipnie ujmuje w ten sposób: - Im TO się stało wskutek wypadku, udaru czy wylewu. Ja taka się urodziłam.

TO, czyli niepełnosprawność. Beata Ebert przyszła na świat z dziecięcym porażeniem mózgowym (MPD). Pierwsza niepokojące symptomy zauważyła babcia. Po roku, kiedy rówieśnicy Beaty już chodzili a ona nie mogła stanąć na nogach, nie było wątpliwości, że coś jest nie tak. Później padła już oficjalna diagnoza.

MPD ma wiele postaci. Objawiać się może zbytnią wiotkością mięśni, albo ich sztywnością, ruchami mimowolnymi, problemami z poruszaniem, nienaturalną postawą, problemami z mową, wzrokiem, słuchem. To wcale nierzadkie schorzenie, bo przytrafia się raz na 500 urodzeń. Medycyna stale poszukuje wyjaśnienia, skąd się ono bierze. Potwierdzonych możliwych przyczyn jest długa lista, która wcale nie przybliży naukowców do odkrycia w pełni skutecznej metody leczenia.

Pewne jest, że MPD wiąże się zawsze z trwałym uszkodzeniem mózgu i że jest chorobą niepostępującą, co oznacza, że stan dotkniętej nią osoby – bez jakichkolwiek interwencji medycznych – byłby niezmienny. Rodzice dzieci szukają jednak metod rehabilitacji, by choć w małym stopniu je usprawnić.

Nawet połowa osób dotkniętych MPD ma niższą niż przeciętną sprawność umysłową. Jednak również często pod względem intelektualnym przewyższają one swoich w pełni sprawnych rówieśników. Tak jest na pewno w przypadku pani Beaty. Ukończyła ona ukraińskie liceum ogólnokształcące w Górowie Hławieckim („bo miało internat i nie musiałam dojeżdżać”), później studiowała anglistykę w Warszawie. Podjęła pracę w firmie zajmującej się tłumaczeniami. Jak wspomina, tam mogła prze-

konać się, jak ogromny jest w rozdźwięk między motywowaną poprawnością polityczną deklarowaną akceptacją dla ludzkich odmienności a rzeczywistością. W pracy nie mogła liczyć na prawdziwe zrozumienie: - Nikt nie brał pod uwagę, że ja wszystko robię trochę wolniej, to znaczy wolniej chodzę, mówię, piszę. Kompetencje i wyniki pracy miałam jak pozostali koledzy, ale potrzebowałam zgody na to, by działać we własnym tempie. Nie wytrzymałam, bo nie umiałam funkcjonować pod presją - mówi.

Rozmowa z panią Beatą to przyjemność. Jest dowcipna, z ogromnym dystansem do świata i siebie samej. Ma ogromną wiedzę, posługuje się piękną polszczyzną, zdradzającą duże odczytanie i żywą inteligencję. Zaskakuje oryginalnymi obserwacjami i przemyśleniami. Od niedawna prowadzi ciekawy blog zatytułowany Pewnymkrokiem.pl (www.pewnymkrokiem.pl). Przedstawia się w nim tak: „Mówią mi Beć, ale to niewiele mówi. „Gleba” byłaby ksywą znaczącą. Bo jakoś tak silnie ciągnie mnie do ziemi i trudno mi utrzymać pion. Często sprawdzam, czy chodnik jest właściwie wypoziomowany. (...)”

Możesz zobaczyć mnie, jak trzymam klasę, kłęcząc przed drzwiami, lodówką, śmietnikiem czy kasą. Lubię składać słowa i stykać znaczenia. Nieumiejętność liczenia zmusza mnie do płacenia kartą.



Zawsze uśmiechnięta Beata Ebert

Każde wyjście to dla mnie wyprawa. Do dżungli. W nocy. Bez maczety. Z chińskim przewodnikiem. Nie pójdę do nieba, bo boję się schodów i wysokości. Winda akurat będzie pewnie w naprawie. Mogę smażyć się w piekle. Ale tylko na głębokim oleju. I jeżeli obok będzie smażyć się karkóweczka.

Gdybym powiedziała, że nie biegam, skłamałabym - nigdy nawet nie biegłam. Ale mówię biegle. Po angielsku.

Jeśli chcesz mnie lepiej poznać, zatrzymaj się albo idź obok mnie. Nie wyprzedzaj, bo nie zdołam Cię dogonić. Nie idź też za mną, bo oboje się zgubimy. Możesz mnie czasem podwieźć. Ale nie zawieść ani zwodzić.

Jeśli chcesz pokazać mi, że mnie lubisz, daj mi swój czas. Nie próbuj pomóc, próbuj zrozumieć. I bądź cierpliwy. Kojarzysz taką nalepkę na paczkach i przesyłkach: „Uwaga, szkło!”? Ja powinienam nosić taką z napisem: „Uwaga, czujący człowiek!” Przez to proszę, zostaw ostre słowa, uszczypliwe komentarze i szpile przed wejściem na ten blog, a wszystkim nam będzie tu dobrze i bezpiecznie.”

Kiedy pani Beata przyjeżdża na turnus do Koszalina, mieszka w należącej do ośrodka Norman domu oddalonym od miejsca ćwiczeń o kilkaset metrów. Każdego ranka sędziwi widują ją wtedy, jak z rozwianą burzą włosów, podpierając się kijkami do nordic walking, swoim krokiem pingwinka (tak go nazywa) zmierza na zajęcia: - Ktoś, kto nie miał nigdy takich kłopotów z utrzymaniem równowagi i poruszaniem się jak ja, nie zrozumie, jaką radością jest zamienienie kul na zwykłe kijki. Ja to przeżyłam dzięki „Normanowi”. W swoim życiu doświadczyłam wielu prób rehabilitacji. Najczęściej nie dawała ona nic, była stratą czasu. Tutaj jest inaczej. Tutaj wszystko zaczęło się od dokładnego rozpoznania mojej sytuacji, to znaczy na przykład od zbadania, na co stać moje mięśnie i stawy. Potem przyszła praca, która była walką o każdy samodzielny krok. Przyjeżdżam do Koszalina z radością. Bardzo cenię sobie to, że nikt nie traktuje mnie jak „przypadku” a jak osobę. A to oznacza między innymi, że podczas ćwiczeń rehabilitanci wyjaśniają mi, co się ze mną w danym momencie dzieje, po co ćwiczymy określone ruchy, co one zmieniają. Dzięki temu lepiej poznaję własne ciało i mam do niego mniejszy żal - śmieje się Beata Ebert. - Gdybym miała jednym zdaniem podsumować to, czym wyróżnia się ten ośrodek, to powiedziałabym: ludzi, z całą ich empatią, profesjonalizmem i ciepłem.



Norman Łoziński ma świadomość, że kieruje niezwykle ciekawym zespołem: - Do współpracy wybieramy ludzi, o których można powiedzieć, że są pozytywnymi wariatami. Nie pochodzą tylko z Koszalina czy Pomorza. Pojawiają się u nas osoby z różnych stron. Wszystkich łączy traktowanie pracy jako pasji. Oni wciąż zresztą się doskonalą. Przechodzą kolejne szkolenia, kosztowne - dodajmy. To są ludzie, którzy chcą innym coś od siebie dać. Dzięki nauce coraz lepiej poznajemy ludzki mózg. Ale to jest wciąż ułamek wiedzy. Zdarzają się rzeczy niewyobrażalne. Takie, o których kiedyś pewnie powiedziano by, że są to cuda. Ale dzieją się one, gdy w relacji pacjent-rodzina, pacjent-najbliższa osoba albo pacjent-terapeuta wydarzy się coś ważnego, co poruszy ten jeden mały kamyczek w lawinie i wówczas możliwe staje się osiągnięcie ogromnych postępów. Tempo, w którym przychodzą efekty, jest indywidualne. Ale jedno jest pewne - nie warto się poddawać. Nie warto wierzyć w rozmaite skreślające człowieka przepowiednie. Nawet jeśli padają z ust lekarzy. Jest niezwykle ciekawym darem losu to, że obserwujemy sytuacje, kiedy trafia do nas człowiek leżący a w parę tygodni następuje taka przemiana, że on zaczyna się poruszać samodzielnie, wraca do domu na wózku inwalidzkim albo o lasce. Dosłownie przed chwilą coś takiego się stało. Jeden z naszych pacjentów zrobił swoje pierwsze kroki po wylewie. To czasami jest większa radość niż kiedy obserwuje się pierwsze kroki własnego dziecka.

Ośrodek Terapii Neurologicznej Norman działa w Koszalinie od 1993 roku. To wtedy Norman Łoziński, jego założyciel, skonstruował „Pająka” - urządzenie proste w formie, ale o wielkim potencjale terapeutycznym, który potwierdziły późniejsze badania i praktyka.

Kontakt: ulica Prosta 11A, 75-393 Koszalin
<https://normanrehabilitation.com>
center@normanrehabilitation.com

Dłubankowo-klepkowa łódź z okresu średniowiecza prezentowana jest na wystawie Muzeum Miasta Kołobrzeg – oddziału Muzeum Oręża Polskiego, w Pałacu Brunszwickskich (Fot. Łukasz Gładysiak)



HISTORIA JEDNEGO PRZEDMIOTU

Świadek potęgi Kołobrzegu

Autor: Łukasz Gładysiak

Jest jednym z najcenniejszych kołobrzeskich zabytków. Na wystawie w Pałacu Brunszwickskich – głównej siedzibie Muzeum Oręża Polskiego - obejrzeć można łódź, która pamięta czasy, gdy Kołobrzeg był rybacką potęgą. Mało kto wie, że w późnym średniowieczu miasto miało nawet swoją zamorską faktorię.

Chociaż na pierwszy rzut oka to tylko drewniana bryła, z gdzieś odstawionymi belkami, łódź ta jest świadectwem epoki, którą w swych książkach barwnie opisywał choćby Ken Follet. Oglądać ją można na wystawie w Muzeum Miasta Kołobrzeg – oddziału Muzeum Oręża Polskiego, czyli stałej ekspozycji dotyczącej dziejów miasta, zlokalizowanej w Pałacu Brunszwickskich. Charakteryzujący się długością prawie 7,4 m i metrową szerokością, skonstruowany w układzie dłubankowo-klepkowym obiekt, datowany jest na XIV wiek. Odkryto go w 1992 roku podczas prac prowadzonych przy ul. Emilii Gierczak w Kołobrzegu, czyli popularnym współcześnie deptaku, w samym sercu miasta. W oparciu o ten wyjątkowy zabytek wybierzmy się w podróż do gwarnej, lokacyjnej miasta w średniowieczu.

RYBOŁÓWSTWO OD ZAWSZE

Ryby jako źródło pożywienia oraz przedmiot obrotu handlowego pojawiły się na długo przed ustanowieniem na terenach dzisiejszej Polski zasad funkcjonowania państwa. Jak ustalili badacze, pierwsi wyspecjalizowani rybacy ruszyli do pracy na rzekach, jeziorach oraz oczywiście morzu już dziesięć tysięcy lat temu. Pozostawiając na marginesie typowo akademicki dylemat: które rybołówstwo było pierwsze - śródlądowe czy morskie, warto przypomnieć, że tego rodzaju aktywność we wschodniej części Bałtyku miała miejsce od sześćdziesięciu wieków przed narodzinami Chrystusa.

Wyspecjalizowane osady rybackie na południowym brzegu naszego morza pojawiły się w VII w. W okresie wczesnego średniowiecza na jedną z czołowych tego rodzaju lokalizacji wybił się Kołobrzeg, a dokładniej – gród w Budzistowie, miejscowości znajdującej się dziś na przedmieściach, w granicach gminy wiejskiej. W tamtym czasie absolutnym liderem wśród wybieranych przez mieszkańców gatunków był śledź (do tego tematu wrócimy na łamach naszego magazynu w kolejnych miesiącach); na drugim miejscu uplasowały się ryby karpiowate oraz jesiotr – król dawnego, słowiańskiego stołu, który, ze względu na swe gabaryty, pojedynczo mógł wyżywić całą wioskę. Co ciekawe, w tym czasie łowiono u nas śladowe ilości ryby, bez której współcześnie trudno wyobrazić sobie nadbałtyckie restauracje i smażalnie, czyli dorsza.

Historycy są zgodni, że to właśnie owoce Bałtyku stanowiły ważną część jadłospisu Pomorzan sprzed kilkuset lat. Jak zanotował słynny kronikarz czasów zdobywcy Budzistowa, Bolesława III Krzywoustego – Gall Anonim, bywały na Pomorzu miejsca, gdzie przez nawet siedem lat jedzono wyłącznie ryby. Podawano je w formie świeżej oraz przetworzonej.

Ze względu na bliskość źródeł solankowych, to właśnie solenie było najbardziej powszechną formą konserwacji w Kołobrzegu. Tak przygotowany morski urobek ruszał znad ujścia Parsęty w świat. Już w XI w. na handlu rybą gród, a później – miasto lokacyjne, zaczęło budować swą fortunę. Sprzyjało temu także nastawienie dynastii Gryfitów oraz biskupów kamieńskich. W 1266 roku Kołobrzeg otrzymał ulgę celną w zakresie handlu rybami, a dwie dekady później, książę Bogusław IV nadał miastu szerokie prawo do połowów w pasie od Parsęty do Świny.

KIERUNEK: SKANIA

W XIV wieku Kołobrzeg, należący do dyktującego warunki nie tylko gospodarcze północnej i środkowej Europie, związku miast – Hanzy, był rybacką potęgą. W czasach, gdy na Parsętę lub morze wypływała zachowana w Muzeum Oręża Polskiego łódź, na dziejowym horyzoncie pojawiły się tak zwane „wojny śledziowe”. Choć dziś może trudno w to uwierzyć, ale to właśnie dostęp do łowisk legł u podstaw krwawego, wieloletniego konfliktu. Mieszkańcy miasta ulokowanego w poprzednim stuleciu na prawym brzegu Parsęty wzięli w nim aktywny udział. Przyniósł im on zresztą intratny zysk.

Konflikt między Hanzą a królem Danii, Waldemarem IV, wybuchł z inspiracji tego właśnie władcy. Odebranie Szwedom Skanii w 1360 roku i atak na Olandię latem roku następnego, w istotny sposób odbiło się na zyskach związku przede wszystkim w handlu z Europą Wschodnią. Wiosną 1362 r. armia hanzeatów zajęła Kopenhagę. Gdy wydawało się, że klęska Danii to tylko kwestia czasu, pod murami twierdzy Haelsingborg król Waldemar przeszedł do ofensywy. Hanza została pokonana.

Sześć lat później miasta związkowe, w tym Kołobrzeg, zyskały wsparcie cesarza Karola IV i papieża Urbana V, uderzyły ponownie. Ich łupem kolejny raz padła Kopenhaga, a następnie miejsce poprzedniej porażki – Haelsingborg. Po blisko dwóch latach statycznego konfliktu, w Stralsundzie podpisany został pokój. Postanowienia traktatu potwierdzały klęskę Duńczyków i całkowitą dominację Hanzy na Bałtyku. Przez kolejne piętnaście lat jej wojska okupowały kluczowe miasta Skanii: Malmö, Haelsingborg, Skanör oraz Falsterbo. Dla XIV-wiecznych kołobrzeżan największe znaczenie miało to ostatnie, noszące nazwę identyczną do półwyspu, na którym się znajdowało.



Rybołówstwo przed wiekami, tak jak i współcześnie, to nie tylko połowy, ale, często samodzielne, wytwarzanie potrzebnych do nich narzędzi – rekonstrukcja średniowiecznego namiotu rybackiego w wykonaniu Mohort Pokazy Historyczne z Gryfic (Fot. Łukasz Gładysiak)



Kronikarze potwierdzają, że nie tylko w średniowieczu, w rejonie Kołobrzegu podstawę wyżywienia stanowiły ryby (Fot. Bartosz Janiczek/Rekografia.pl).



W kołobrzekiej Fite każdego dnia dymiły wędzarnie. Przetworzona ryba z wód Skanii wędrowała po całej Europie (Fot. Rafał Semoloniak/Fotoreporterkoszalin.pl).



Od początku historii Kołobrzeg związany był z morzem i rybołówstwem, a jednym z fundamentów jego bogactwa były skarby Bałtyku – rekonstrukcja średniowiecznego rybaka wykonana przez Studio Historyczne Huzar (Fot. Bartosz Janiczek/Rekografia.pl).

Pokój w Stralsundzie pozwalał hanzeatom na posiadanie eksterytorialnych faktorii rybackich u brzegów dzisiejszej Szwecji. W krótkim czasie pracę w Fittie, jak nazywano te „kolonie”, podjęło około 300 tys. rybaków, głównie niemieckojęzycznych. W ich rękach znajdowało się 15 tys. łodzi oraz 500 statków, którymi urobek wywożono przez morze.

Kołobrzeg wykupił grunt pod własną faktorię 22 września 1372 r. Miała ona formę prostokąta długości około 800 i szerokości 400 metrów. Zlokalizowana była na północ od miasta Falsterbo i graniczyła z Fittie przynależnymi do Szczecina oraz Stralsundu. Na czele pracujących w niej rybaków stał poporzędkowany władzom miasta-właściciela wójt, pierwszym w kołobrzesckiej faktorii mianowano Bertolda Rike. Na miejscu, tak jak i w pozostałych faktoriach, utworzono plac przetadunkowy, prymitywne chaty rybackie oraz magazyny. Na miejscu pracowały też wędzarnie oraz solarnia.

Połowcy w skańskich Fittie trwały zwykle od końca lipca do pierwszej połowy listopada. Z powodu olbrzymiej ilości śledzi w wodach otaczających Półwysp Falsterbo to właśnie ta ryba stanowiła podstawę urobku. Co ciekawe, rybacy pracowali według ściśle określonych zasad, których łamanie surowo karano. Wyławowane sieciami, kilkuosobowe łodzie, z pewnością bardzo podobne do muzealnej, wypływały tylko w ciągu dnia. Po zmroku nie można było także rybą handlować. Na miejscu stosowano także, z czasem przyjęty w większej części Europy Środkowej, system miar i wag. Nad jakością towaru, zwłaszcza przeznaczanego do handlu na terenach kontrolowanych przez Hanzę, czuwali specjaliści kontrolerzy. Po sprawdzeniu, beczki pełne przede wszystkim śledzi ładowano na statki. Tylko w 1400 r. z portów

Falsterbo oraz Skanör wypłynęło ich łącznie 500 wywożąc ze Skanii 11 tys. ton ryb.

KRES POTĘGI

W latach dwudziestych XVI w. na Półwyspie Falsterbo pracowało ok. 38 tys. rybaków na 7,5 tysiącach łodzi. W tym czasie, ze względu na zmianę warunków hydrologicznych Bałtyku, odnotowanych u schyłku średniowiecza, zasoby, z których czerpano dosłownie pełnymi garściami (kronikarze wspominają, że okresami ryb było tak wiele, że w ławicach grzęzły łodzie) zaczęły się wyczerpywać. Związkowi miast, który nadal monopolizował Bałtyk, wyrósł na zachodzie poważny konkurent – Niderlandy. To właśnie tamtejsi rybacy zdominowali połowy w epoce nowożytnej, utrzymując swoją silną pozycję zwłaszcza w zakresie śledzia, w zasadzie to czasów współczesnych.

Choć dziś nie wiemy, kiedy dokładnie zakończyła działalność kołobrzescka faktoria w Skanii, na początku renesansu miasto powróciło przede wszystkim do handlu rybami na terenach szeroko pojmovanego Pomorza i ówczesnej Polski oraz na rynku typowo lokalnym. W źródłach czytamy, że pod koniec piętnastego stulecia dopracowany został system obrotu rybami w granicach Kołobrzegu. Choć nadal sprzedawano przede wszystkim śledzia, mieszkańcy oraz goście coraz częściej, zupełnie jak aktualnie, sięgali po dorsza, bałtyckiego łososa oraz łowionej przede wszystkim w wodach Parsęty, troci. Dostawy świeżej ryby docierały na targowiska trzy razy w tygodniu. Z czasem średniowieczna potęga stała się wyłącznie legendą. Mimo to połowy i zajmująca się nimi grupa zawodowa stanowiły ważną część lokalnej gospodarki. Nie zmieniło się to do dzisiaj.

VOLKSWAGEN FINANCIAL SERVICES

BANK. LEASING. UBEZPIECZENIA. MOBILNOŚĆ.



UBEZPIECZENIA

Originalne ubezpieczenia Volkswagen.
Dopasowane do twoich potrzeb.
Anna Lamczyk spec. ds. ubezpieczeń
anna.lamczyk@cichy-zasada.pl
tel: 94 317 79 56



Autoryzowany Dealer Volkswagena w Koszalinie
Grupa Cichy - Zasada
Gnieźnieńska 24b, 75-736 Koszalin

Szkoła zostaje w każdym z nas

Autor: Anna Zawiślak

W czasie, kiedy maturzyści zmagają się z egzaminem dojrzałości, zapytaliśmy grono koszalinian, co najchętniej wspominają ze szkolnych lat. W niektórych więcej ciepłych wspomnień budzi szkoła podstawowa, w innych średnia. Jedno jest pewne: szkoła to nie tylko nauka, ale przede wszystkim ludzie – nauczyciele i koledzy. Wspólne przeżycia i emocje zapadają w pamięć, a im dalej od opuszczenia szkolnych murów, tym większa świadomość, jak mocno ten czas na nas wpłynął.

Izabela Felisiak

mama, człowiek od zadań specjalnych, zafascynowana rękodziełem i fotografią, zawodowo dba o wizerunek i spójność Restauracji Ambasada oraz Sali Koncertowej G38

Choć to tylko kołaczące się po głowie okruchy, to jednak chętnie do nich wracam. Wspomnienia szkolne niezmiennie wywołują na mojej twarzy ciepły uśmiech. Chodziłam do niewielkiej szkoły w Drawsku Pomorskim, potocznie zwanej „dwójką”. Załapałam się jeszcze na czasy niewygodnych, stylonowych, elektryzujących się mundurków szkolnych, tarcz z godłem szkoły przyszywanych do rękawa, pochodów pierwszomajowych, coniedzielnich poranków w kinie Drawa.

W naszej szkole toczyło się prawdziwe życie, to tutaj spędzałam większość swojego również wolnego czasu.

Grupa Zuchów „Pacynkowe Bractwo”, do której należałam w młodszych klasach, rozbudziła we mnie pokłady dobroczynności oraz kreatywności. W wyższych klasach namiętnie, kilka razy w tygodniu, zaliczałam tzw. SKS-y, dzięki którym sport na stałe wyrył się w moim sercu. Szkolne Kluby Sportowe to prawdziwa lekcja zdrowej rywalizacji, tu miałam możliwość trenowania siatkówki, gimnastyki czy biegów, w moim przypadku na krótkich dystansach. Regularnie uczestniczyłam w zawodach sportowych, zwiedzałam dzięki nim województwo, wtedy koszalińskie. Uczęszczałam na kółka matematyczne, fizyczne, biologiczne oraz teatralne. Jak widać, miałam spory rozstrzał zainteresowań, jednak do każdego z nich podchodziłam z tym samym entuzjazmem.

Z rozrewnieniem wspominam zajęcia techniczne, na których w piwnicznych pracowniach powstawały z kawałka metalu pieczołowicie szlifowane blaszki do kluczy, makramy z cudem przez rodziców zdobytych sznurków wędliniarskich czy karmniki dla ptaków ze sklejkę wygrzebanej w tawowej piwnicy. Cierpliwie i z zapartym tchem czekałam na efekt końcowy kilku-tygodniowej pracy.

Okazją do świetnej zabawy był pierwszy dzień wiosny, nazywany również Dniem Wagarowicza. Parada barwnych postaci przelewała się przez szkołę. Każdy miał swój pomysł na spędzenie tego dnia. Jedni na wagarach, inni topiąc marzannę w parku im. Chopina lub snując się po szkolnych korytarzach i uczestnicząc w zabawach.



Jak każdy chyba uczący się w tamych czasach mam w pamięci prace społeczne, które były swoistymi wydarzeniami, także towarzyskimi. Podczas cojesiennych czy wiosennych akcji sprzątania świata, wykopków czy sadzenia lasu, zyskiwaliśmy świadomość ekologiczną oraz konfrontowaliśmy się z wiedzą, jak zgubny wpływ na nasze otoczenie mają śmieci, jak psują nasze otoczenie i jak ważne jest poszanowanie środowiska.

Tradycyjnie na zakończenie roku jeździliśmy na dwu-trzydniowe biwaki w okolicy malowniczego jeziora Lubie. Prawdziwa szkoła przetrwania. Smak paprykarza szczecińskiego czy konserwy turystycznej już zawsze kojarzyć się będzie z biwakowymi śniadaniem pod gołym niebem. Tu zawiązywały się, choć także kończyły z hukiem dozgonne przyjaźnie czy miłości. Do dziś wspominam fruujące iskry nad ogniskiem, zapach pieczonych kiełbasek, słyszę gromki śmiech podczas prezentowania skeczy, pieczołowicie przygotowywanych jeszcze przed wyjazdem.

Jeśli chodzi o nauczycieli, to miałam szczęście do świetnych pedagogów, jednak najbardziej wyryli mi się w pamięci moi nauczyciele historii, matematyki i polskiego. Nikt tak jak oni nie potrafili dzielić się swoją wiedzą.

GREY WOLF

WIOSNA/LATO 2021



KOSZALIN

ul. Zwycięstwa 75
75-900 Koszalin

GALERIA EMKA
ul. Jana Pawła II 20
75-452 Koszalin

SŁUPSK

GALERIA SŁUPSK
ul. Tuwima 32-33
76-200 Słupsk

C. H. JANTAR
ul. Szczecińska 58
76-200 Słupsk



Anna Kempa

nauczycielka angielskiego w koszalińskiej SP 18

„Zmuszona” przeprowadziłam z mojego ukochanego osiedla na ulicy Bosmańskiej, zmieniłam również szkołę. Z niewielkiej Szkoły Podstawowej nr 5 wstąpiłam w mury „molocho” - Osiemnastki. Czułam się zagubiona, bo na otrzymanym planie lekcji widniały sale: 15C, 42B - o co tu chodzi? - pomyślałam. Lekcje od rana do 19:10, o ile dobrze pamiętam i do tego na trzy zmiany. Mnóstwo uczniów i olbrzymia szkoła.

Wszystko wynagrodziła wspaniała klasa D z wychowawczynią Aleksandrą Wysocką, w której mieliśmy oparcie. Niesamowita kobieta, „przejrzała” nas jak nikt inny. Świadczą o tym jej wpisy o każdym z nas w Pamiętniku Klasy, który powstał z naszych wspomnień w klasie ósmej.

Wspominam wiele cudownych chwil spędzonych razem z kolegami z klasy. Wycieczki, wspólne granie w siatkówkę po lekcjach, które organizowała nam wychowawczyni. (Tak! Po lekcjach! - współczesną młodzież trudno jest namówić na jakiegokolwiek „po lekcjach”). Chodziliśmy także na wspólne spacerunki czy spotkania poza szkołą, no i oczywiście domówki.

Nie mniej, najbardziej utkwiła mi w pamięci ostatnia nasza wycieczka w góry w ósmej klasie. Do tej pory pamiętam, jak chłopaki wskakiwali do pociągu przez okna, żeby zająć jakieś wolne miejsca. Oprócz kilku-, kilkunastogodzinnych wędrówek, cudownej opalenizny, a raczej spalenizny, zwiedzania interesujących miejsc, pamiętam moją urodzinową niespodziankę. Najbliżsi przyjaciele i koledzy wraz z panią Olą zaskoczyli mnie tortem, właściwie świeczką na soku, odśpiewaniem „100 lat” i licznymi prezentami. Miałam potem problem z powrotem do domu, ciężko było spakować te wszystkie maskotki do niewielkiego plecaka.

To były wspaniałe czasy. Z niektórymi osobami kontaktujemy się i przyjaźnimy do dziś.

Obecnie sama jestem nauczycielką, wychowawcą. Uczniowie i ich rodzice przychodzą i odchodzą, ale każdy z nich zajmuje specjalne miejsce w moim sercu. Z tego miejsca, chciałabym wszystkich bardzo serdecznie pozdrowić i tych z którymi spotykam się na zajęciach on-line i tych, którzy opuścili mury szkoły już jakiś czas temu.

Anna Majchrowska

jako dietetyk w Dietica doradza jak zdrowo i mądrze się odżywiać, prowadzi również zajęcia fitness w Centrum Rekreacji Forma

Czasy szkolne wspominam bardzo miło, w ogóle temat szkoły w naszym domu stale się przewijał, ponieważ moi rodzice byli nauczycielami, więc w domu żyło się szkołą na całego.

Na pewno bardziej zapamiętuje się charakterystycznych nauczycieli. Taka właśnie była pani profesor od polskiego w moim liceum. Na jej lekcjach była cisza i skupienie, wtedy nawet myśleliśmy, że lepiej nie odzywać się wcale, aby nie zaburzać tej ciszy lub nie narazić się złą odpowiedzią. Za to w gimnazjum miałam wspaniałego wychowawcę. Było to już wtedy starszy pan, uczył nas matematyki. Choć był wymagający, za naszą klasą stawał murem i zawsze mogliśmy na niego liczyć. Najlepiej wspominam klasowe wyjazdy i biwaki na koniec roku szkolnego. Myślę, że na wiele rzeczy przymykał oko i dużo potrafił nam wybaczyć.

Natomiast z samej matury, zabawnym wspomnieniem było to, jak koleżanka po prostu ... zjadła ściągę wcześniej przygotowaną, bo nie miała gdzie jej schować. Na szczęście zdała maturę i nic jej się nie stało.

Wielu nauczycieli wspominam mile i z upływem lat zdecydowanie doceniam ich bardziej. Perspektywa czasu pozwala zauważyć cechy i zachowania osób, które były dla nas dobre, choć na bieżąco wydawały się zbyt surowe czy ostre.



GREY WOLF

WIOSNA/LATO 2021

KOSZALIN

ul. Zwycięstwa 75
75-900 Koszalin

GALERIA EMKA
ul. Jana Pawła II 20
75-452 Koszalin

SŁUPSK

GALERIA SŁUPSK
ul. Tuwima 32-33
76-200 Słupsk

C. H. JANTAR
ul. Szczecińska 58
76-200 Słupsk



Arkadiusz Borysewicz

wiceprezes zarządu Fundacji Nauka dla Środowiska, miłośnik rowerowych wycieczek i gór

„Czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał” - to znane polskie powiedzenie przekonujące, że wiedza i umiejętności, które zdobywamy w dzieciństwie, pozostają nam na całe życie. U mnie jest podobnie, ale mógłbym do siebie odnieść jeszcze pojęcie „lifelong learning” definiujące uczenie się przez całe życie. Kiedy byłem mały, babcia mówiła, że trzeba umieć robić wszystko, żeby nie musieć robić nic, ale jakoś mi to nie wychodzi.

Moja edukacja cały czas odbywała się w Koszalinie, począwszy od przedszkola, szkoły podstawowej, średniej, uczelni wyższej. Poznałem i uczestniczyłem także w edukacji nieformalnej, a później ją współprowadziłem i to odbywało się już w wielu krajach europejskich. Miejsce, w którym pracuję, czyli Fundacja Nauka dla Środowiska, daje mi takie możliwości, ostatnio nawet on-line.

Ludzie to wartość. Moi nauczyciele, którzy zapadli mi w pamięć byli różnorodni, nietuzinkowi, wtedy ich za bardzo nie rozumiałem, a teraz doceniam. W podstawówce na lekcjach wychowawczych nauka zasad savoir-vivre w domu, teatrze, przy stole, w kontaktach z dziewczynami, poznawanie muzyki i hasło na ścianie w klasie muzyki „Muzyka łączy ludzi”, wycieczki klasowe „Szlakiem Piastowskim” i granie w nogę na przerwach. Niedawno spotkałem swoją wychowawczynię ze SP 3 (jeszcze z ul. Ruszczyca). Oczywiście poznaliśmy się, znała moje trzy siostry i rodziców i o każdym chciała się czegoś dowiedzieć. Poznała również moją 9-letnią córkę i to było niezwykle uczucie, trochę sentymentalne uczeń-nauczyciel po 28 latach, ale dalej z szacunkiem i uśmiechem.

Odkrywanie pasji, budowanie wiary we własne siły, zdobywanie nowych umiejętności oraz świadomość, że można realizować marzenia i osiągać wielkie cele, to jest to, co według mnie powinno się wynosić z każdej szkoły, czego wszystkim nauczycielom, uczniom i rodzicom życzę.



Sylwia Piotrowska

znana również jako DJ-Vocal Sylvia - wokalistka i aktorka Koszalińskiego Teatru Muzycznego Adria oraz rezydentka Muzyczna Klubu Prywatka, absolwentka II LO w Koszalinie

Moja studniówka odbyła się w nieistniejącym już Klubie Kwadrans. To była jedna z najlepszych imprez w historii szkoły. Bal odbywał się na około 400 osób, a moja klasa IV H, słynęła ze zdolności artystycznych i twórczych. Postanowiliśmy stworzyć muzyczny mix piosenek z własnymi tekstami, opowiadającymi o naszych szkolnych przeżyciach oraz o uczących nas nauczycielach. Oczywiście wszystko przygotowaliśmy i wykonaliśmy sami. W pamięć zapadł mi szczególnie jeden utwór, dedykowany naszej wychowawczyni pani Marii Płuciennik pt. „Zostańmy razem”. Rzecz jasna łączyła się nam i wychowawczyni. Zawsze mówiła do nas „moje dzieci” i faktycznie na każdym kroku mogliśmy liczyć na jej wsparcie i dobre słowo.

W szkole średniej zawiązały się też przyjaźnie, które trwają po dziś dzień. Ileż to razy mieliśmy wypadki na miasto w tzw. „okienku”. Zapamiętałam jedno, kiedy to wybrałyśmy się z koleżankami... samochodem moich rodziców. Ja - świeży kierowca - po powrocie do auta z paczką frytek z McDonalds'a zupełnie nie rozumiałam, dlaczego auto, które zaparkowałam na parkingu - znalazło się na środku ulicy. Z koleżankami podejrzewałyśmy, że chłopaki z klasy zrobili nam psikusa, a prawda była taka, że auto zostawiłam na luzie, bez zaciągniętego hamulca ręcznego.

Czwarta klasa, więc pojechaliśmy na pielgrzymkę do Częstochowy. Bardzo zaangażowane i przejęte, na kolanach obchodziłyśmy święty obraz na Jasnej Górze. Wyczyn dla nas wtedy ogromny, a intencja wiadoma - powodzenie na maturze i pomyślne dostanie się na upragnione studia. Z tego wyjazdu pamiętam też głośne słuchanie muzyki w autokarze, śpiewanie do zdarcia gardła i chipsy, masę chipsów.

GREY WOLF

WIOSNA/LATO 2021



KOSZALIN

ul. Zwycięstwa 75
75-900 Koszalin

GALERIA EMKA
ul. Jana Pawła II 20
75-452 Koszalin

SŁUPSK

GALERIA SŁUPSK
ul. Tuwima 32-33
76-200 Słupsk

C. H. JANTAR
ul. Szczecińska 58
76-200 Słupsk



Tomasz Tran

dziennikarz Radia Koszalin, muzyk, wokalista, DJ

Liceum wspominam z dużą dozą sympatii, w szczególności z uśmiechem powracam do szkolnego radiowęzła, który miałem przyjemność może nie tyle co prowadzić, a muzycznie „wspomagać”.

Od samego początku szkolny radiowęzeł był zdominowany przez starsze roczniki, które kurczowo trzymały się tego miejsca i nikogo do niego nie dopuszczały, a tym bardziej młodszych kolegów. Na ich zaufanie trzeba było sobie zapracować. Udało się, doszliśmy do porozumienia i wedle naszej umowy, miałem urozmaicać muzycznie określone przerwy między lekcjami. To było niesamowite przeżycie móc prezentować szerokiemu gronu uczniów muzykę, która mnie pasjonowała. Szkolny radiowęzeł mogę określić też jako mój początek, przedsmak pracy w radiu. Tu nadmienię, że podczas gdy starsi koledzy skupiali się przede wszystkim na brzmieniach pop, ja czułem misję muzycznej edukacji kolegów i koleżanek i stawiałem na nowoczesne tony oscylujące wokół elektroniki i klubowych bitów. To jednak niezbyt odpowiadało ciału pedagogicznemu, które częstowało mnie zabawnymi komentarzami typu „Jak będę chciał posłuchać wiercenia, to pójde na budowę” lub „Czy to głośniki tak ze starości charczą, czy coś z tą muzyką jest nie tak?”.

Uśmiecham się także na myśl o lekcjach języka polskiego w liceum. Przyznam się, że byłem wtedy marnym czytelnikiem. Z niektórymi tytułami lektur szkolnych byłem po prostu na bakier, zastępowałem je streszczeniami z bryków. Nie mniej jednak nie przeszkadzało mi to, żeby być bardzo aktywnym uczniem podczas omawiania ich treści. Szeroko je komentowałem i analizowałem, co bardzo podobało się mojej nauczycielce języka polskiego, która niejednokrotnie potrafiła podsunąć słowa - Od razu widać kto przeczytał, a kto nie. Teraz pani polonistka byłaby ze mnie szczerze dumna, ponieważ książka to mój stały towarzysz.

Fot. Izabela Rogowska



Barbara Grygorcewicz

wiceprzewodnicząca Rady Miejskiej w Koszalinie, pomysłodawczyni programu edukacyjnego „Zdrowo jesz – lepiej żyjesz” oraz konkursów kulinarnych dla najmłodszych „Masterszefik”, współorganizatorka „Balu Seniora”.

Pamiętam doskonale lekcje języka polskiego. Chodziłam do II Liceum Ogólnokształcącego imienia Władysława Broniewskiego w Koszalinie. W klasie od polskiego nie było typowego biurka dla nauczyciela, a coś w rodzaju katedry. Nauczyciel stał na podwyższeniu, co dawało mu możliwość obserwowania całej klasy, ale najgorzej widział ławkę pod samą katedrą. Z uśmiechem wspominam, jak pewnego dnia Pani Profesor od polskiego dynamicznie wychyliła się znad katedry i zapytała „Krzysiu, co robi twoja prawa ręka? Nic - odpowiedział zaskoczony Krzysztof - no właśnie a powinna notować” - odrzekła Pani Profesor.

Zapadło mi to w pamięci jako wyjątkowy rodzaj elokwencji, kultury języka, spokoju i dowcipu.

Chodziłam do klasy z rozszerzonym językiem angielskim. Godzin językowych mieliśmy około 7 tygodniowo, a uczyła nas pani Kowalska z WSI (Wyższa Szkoła Inżynierska – dzisiejsza Politechnika Koszalińska). Wyjątkowo skuteczna nauczycielka.

Za to na geografii niezwykle wymagająca Pani Profesor miała zwyczaj po każdym sprawdzeniu obecności odpytywać nas przy mapie. Wstrzymywaliśmy oddech, kiedy jej palec wędrował po liście z nazwiskami. Kiedy zjechał niżej, ulgę czuli ci z nazwiskami na pierwsze litery alfabetu, choć i w tej sprawie, nieraz Pani Profesor zaskoczyła nas uczniów. Mimo że wtedy w sercu myślałam – nigdy więcej geografii – skończyłam geomorfologię i paleogeografię czwartorzędu na Uniwersytecie A. Mickiewicza w Poznaniu. Przez kilka lat sama również uczyłam geografii w Szkole Podstawowej nr 17 w Koszalinie, choć sięgałam po zupełnie inne metody dotarcia do uczniów, zdobywając ich zaufanie i przekazując wiedzę, niż moi dawni nauczyciele.

W moim liceum był też czas na przyjaźnie i miłości. Do czasów pandemii regularnie spotykaliśmy się ze szkolnymi koleżankami i kolegami. Zawsze możemy liczyć na wzajemną pomoc. A co do miłości? Pierwszego dnia w liceum, pierwszy raz zobaczyłam wspaniałego chłopaka z mojej klasy i była to autentyczna miłość od pierwszego wejrzenia. Dziś jest on moim mężem.





Katarzyna Grudzień-Kuśka

wolontariuszka, założycielka i prezeska Klubu Rodzin w Sianowie

Najpiękniejsze z okresu szkolnego pozostały nie tylko wspomnienia, ale trwałe przyjaźnie i miłość. Uczęszczałam do Szkoły im. mjr. Henryka Sucharskiego nr 2 w Sławnie i to tam poznałam swojego męża Michała. Chodziliśmy do równoległych klas, ale pamiętamy się nawzajem od najmłodszych klas. Lubimy wspominać zabawne historie o przyjaciółach, ale też o naszych nauczycielach.

Z wielkim sentymentem wspominamy naszą matematyczkę panią Stanisławę Zdunek, która uczyła nas przez trzy lata. Przychodziła niezliczoną ilość razy pod inną klasę przed lekcją matematyki i zbierała nasze zeszyty, by sprawdzić, czy odrobiliśmy pracę domową. Nigdy nie wiedzieliśmy, gdzie nas znajdzie. Następnie na lekcji segregowała nasze zeszyty na „kupki” i zawsze beztędnie ustalała, kto od kogo ściągał. Nigdy na nas nie krzychała, ani nie postawiła nikomu „pały” za to ściąganie, ale pamiętam, jak się śmiała z nas, że przepisywaliśmy te same błędy. Zeszytowe akcje były na tyle częste i niespodziewane, że nie mieliśmy wyjścia, trzeba było zacząć samodzielnie w domu odrabiać lekcje.

Nie mniej jednak najserdeczniej wspominam moją wychowawczynię Irenę Burdę, która najpierw miała naszą klasę w 1-3, a potem uczyła nas dalej języka polskiego, czyli pełne osiem lat. Przepiękna i elegancka kobieta z klasą, inteligentna i o wielkim sercu. Zaszczepiła w nas chęć pomagania innym. Dzięki niej nasza klasa była zaangażowana w Szkolne Koło PCK, które było bardzo aktywne. Przez osiem lat akcji było ogrom, od robienia kartek okolicznościowych, występów dla samotnych, pomagania w lekcjach najstarszym uczniom w salce katechetycznej, wycieczki razem z klasą „eska”. Jednak najbardziej w pamięci pozostanie mi integracja ze szkołą dla głuchoniemych w Sławnie. Mogłyśmy uczestniczyć w lekcjach prowadzonych w języku migowym, ale też odbyło się kilka wspólnych dyskotek, na których tańczyliśmy razem do hitów lat dziewięćdziesiątych.

Do dzisiaj wspominam nauczycielkę języka niemieckiego, która była jedną z inicjatorek wieloletniej współpracy partnerskiej niemieckiego miasta Rinteln i Sławna, dzięki której miałam okazję uczestniczyć w wymianie uczniów. Podczas jednej z wymian, na wycieczce w Hanowerze, nasi koledzy ze szkoły zafascynowani schodami ruchomymi, które to widzieli pierwszy raz w życiu, nie mogli przestać jeździć w górę i w dół, przy tym głośno się śmiejąc, aż zainteresowała się ochrona obiektu.

Uwielbiam moją podstawówkę, której dyrektorem był pan Brunon Skrzypkowski, za to, że nie było rzeczy niemożliwych i to dzięki jego zapalewi mieliśmy pracownię komputerową z 15 stanowiskami komputerowymi Elwro Junior. Do dzisiaj wspominamy lekcje informatyki i tworzenie grafiki za pomocą zółwia. Ciężko mi było wtedy zrozumieć, jak ten żółw ma pomóc człowiekowi w pracy.

Diana Staniszewska

tancerka i choreografka, trenerka w Top Toys Dance School, wielokrotna finalistka konkursów tanecznych (w programie TV YouCanDance okrzyknięta „Jacksonem w spódnicy”).

Długo zastanawiałam się, co mogłabym ciekawego powiedzieć o moich czasach szkolnych. Wracałam do przeszłości i chwil, które zaczynają się w pamięci zacierać. Moja podstawówka - miejsce nauki, pierwszych przyjaźni, zabaw i czas poznawania swoich zainteresowań - moja SP 5... Myślami błądziłam między lekcjami, ulubionymi nauczycielami, zabawami na przerwie, sukcesami w konkursach pisarskich i rysunkowych. Jednak najżywsze jest we mnie wspomnienie samotnych ucieczek do biblioteki po stary egzemplarz „Pięknej i Bestii”. To miało w sobie magię. Schodki koło małej sali od WF prowadziły do przestrzni, gdzie czułam się najlepiej. Biblioteka przesiąknięta była zapachem papieru, a zza biurka spoglądała pani w dużych okularach. Moja karta biblioteczna zawsze była zapełniona, często też tymi samymi tytułami, bo chciałam wracać do ulubionych opowieści. Pewnego dnia po wypożyczeniu „Pięknej i Bestii” przechadzałam się korytarzem między biegającymi rozrabiakami i nie mogłam oderwać się od lektury, zdecydowałam poszukać spokojnego miejsca. Wróciłam po schodkach do góry, ale nie weszłam do książkowej krainy, bo zaintrygowały mnie lekko uchylone drzwi obok. Wślizgnęłam się na opuszczony balkon nad dużą halą sportową, która była zastawiona krzesłami i piškami rzuconymi przez uczniów. W ten sposób odkryłam moją kryjówkę i świątynię spokoju. Czułam się jak główny bohater „Niekończącej się opowieści”, który przeżywał historię razem z postaciami skrywając się na strychu swojej szkoły. Moja „Piątka” dzięki temu wydawała mi się jedyną w swoim rodzaju.

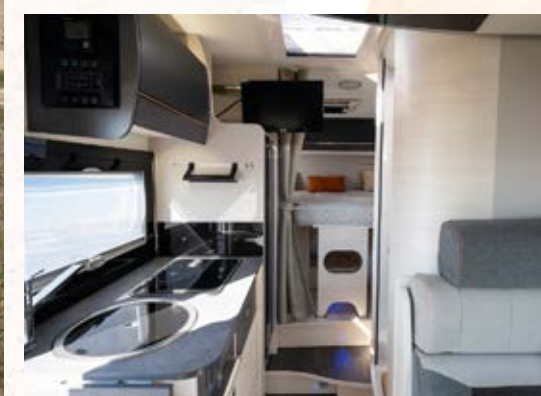


WYNAJEM KAMPERÓW

Zaplanuj wyprawę życia!

Ciesz się podróżą!

Zobacz, jakie to proste!



(+48) 662 192 277

(+48) 791 874 810

kemercamp@gmail.com

Lokalizacja: Sianów, ul. Dworcowa 38 oraz Białogard, ul. 1 Maja 62

www.kemercamp.pl



Mateusz Prus

co roku sprowadza do Koszalina znakomitych wykonawców muzyki w ramach festiwalu Good Vibe Festival

Byłem ostatnim rocznikiem kończącym ośmioletnią podstawówkę przed wprowadzeniem gimnazjów. Moją szkołą była „szesnastka” przy ul. Dąbka. Klasę miałem naprawdę zwariowaną i bardzo zżytą. Te znajomości trwają do dzisiaj. Koniec lat 90. to był sztywny podział na subkultury. Byłem w tej hip-hopowej, więc szerokie spodnie i wielkie bluzy z kapturem były naszym znakiem rozpoznawczym. Pamiętam, jak w szkole pojawił się „kolorowy ptak”, czyli młodsza dziewczyna z postawionymi włosami i dziwnymi naszywkami na plecaku. Wtedy poznałem takie grupy jak Korn czy Limp Bizkit. Od tej pory przestałem patrzeć na muzykę, jak na osobne obozy, a jedyny podział, jaki uznaję to dzieła dobre i słabe. Najlepsze w podstawówce były oczywiście wycieczki i biwaki. Pamiętam kombinacje nad sposobami zdobycia, przewiezienia, a potem spożycia puszki piwa.

Reprezentowałem szkołę w drużynie koszykarskiej. Na koniec ósmej klasy dostałem nawet pamiątkową figurkę z imieniem i nazwiskiem. Mam ją do dzisiaj. Pamiętam lekcje wychowania fizycznego, na których graliśmy w piłkę nożną na betonowym boisku. Jeden z meczów zakończył się u mnie wstrząsem mózgu, efekt podstawionej nogi przez kolegę.

Liceum to „Jedności”. Wspominam historyka Jarostawa Sawkę, który sobie mnie upatrzył i niemal na każdej lekcji pytał o coś, więc musiałem być ciągle skupiony. Wtedy myślałem, że to złośliwość. Dziś patrzę na to inaczej i wspominam go z wielkim sentymentem. Legendarną postacią był też świętej pamięci wuefista „Kanada”. Nietuzinkowa postać, znana w całym sportowym środowisku Koszalina.

Nie byłem uczniem wybitnym, miałem kłopoty z chemią i matematyką. Z kolei historia, geografia i język polski raczej nie stanowiły problemu. Pamiętam, że zawsze miałem bardzo wysoką frekwencję. W zasadzie nie chorowałem nigdy oraz nie wagarowałem. Były więc lata, że miałem sto procent frekwencji w całym roku szkolnym. Dzisiaj w ramach swojej pracy zawodowej często odwiedzam „Jedności”, na przykład przy okazji matur. Zawsze miło wspominam wówczas czasy szkolne z panią dyrektorem czy moim wychowawcą Andrzejem Wysockim. Czasy szkolne to beztroska, hip-hop, pierwsze miłości, imprezy w klubach, bójkę za szkołą. Wtedy wydawało mi się, że klawo to jest w życiu dorosłym – brak zadań domowych, życie na własną rękę. Dziś uważam inaczej i często wracam do lat szkolnych z nostalgią.

Adam Bochra

zawodowo realizuje się jako projektant stron www, prowadząc własną firmę Aigel AB; jest społecznikiem - przewodniczącym Rady Osiedla Unii Europejskiej w Koszalinie

Dla mnie 2021 jest szczególnym rokiem. Dokładnie 30 lat temu jako uczeń LO Dubois pisałem swoją maturę. Tak się złożyło, że po 30 latach maturę w tej samej szkole, czyli I Liceum Ogólnokształcącym imienia Stanisława Dubois, zdaje Filip, mój młodszy syn.

Z lat nauki w LO pozostało w mojej pamięci mnóstwo wspomnień i osób. Były to cudowne 4 lata nauki w szkole pod kierownictwem niezapomnianego dyrektora Lecha Żyły, ze wspaniałymi nauczycielami; wychowawcą i nauczycielem historii prof. Wiktorem Kamieniarem, prof. Rafałem Janusem - nauczycielem języka polskiego, prof. Anną Golusińską oraz Urszulą Początek - języka angielskiego, prof. Zdzisławem Ciurzyńskim od geografii, czy też prof. Janem Symonowiczem oraz Bogdanem Sipem od wychowania fizycznego.

Lata nauki w liceum Dubois były czasem dorastania, przyjaźni, pierwszych miłości, ale przede wszystkim czasem kształtowania nas jako dojrzałych, dobrze wykształconych ludzi, którzy świadomi swoich życiowych celów, bez problemu dostali się na swoje wymarzone uczelnie. Jak to wygląda dziś? Nawet nie próbuję tego porównywać, skrócenie nauki do 3 lat, pandemia i praca zdalna „okradły” dzisiejszą młodzież z możliwości przeżycia tych wielu wspaniałych chwil, które dziś samemu wspominam ze swoich młodzińskich lat. Mimo to mam nadzieję, że matura pójdzie im bardzo dobrze oraz że spełnią się ich marzenia dotyczące dostania się na upragnione studia.

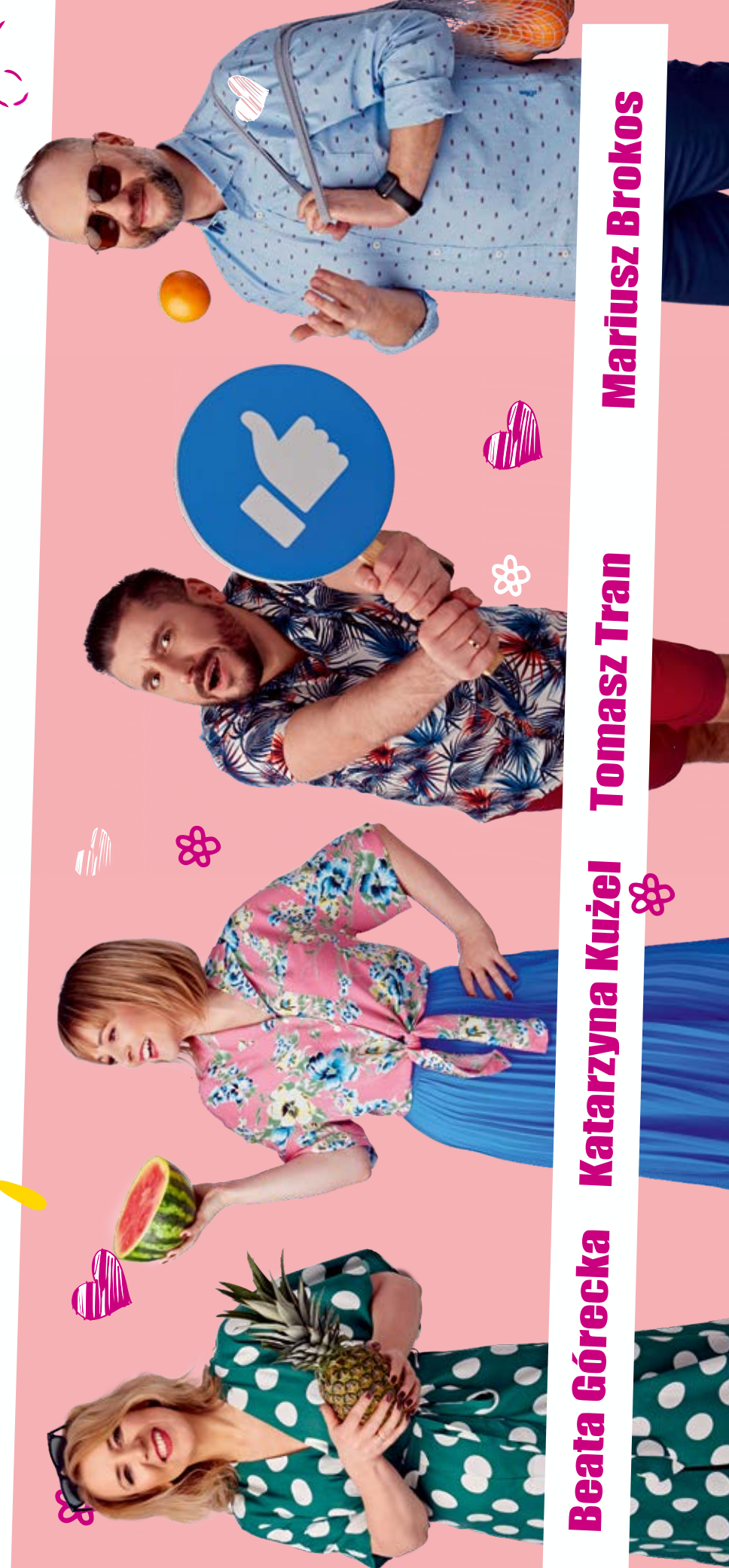


...U nas zawsze lato

POLSKIE
RADIO
KOSZALIN



www.prk24.pl



Beata Górecka

Katarzyna Kuźel

Tomasz Tran

Mariusz Brokos



RAFAŁ NAGÓRSKI:

„Z Darłowa zawsze wracam z dobrą energią”

Autor: Andrzej Mielcarek | Fotografie: Artur Wejnerowski

Od nieco ponad pół roku funkcję zastępcy burmistrza Darłowa pełni koszalinianin Rafał Nagórski. Tym samym długoletni dziennikarz stał się samorządowcem. Rozmawiamy z nim o tym, jak wygląda Darłowo z tej nowej perspektywy.

- Przez 10 lat był Pan w redakcji „Głosu Koszalińskiego” dziennikarskim opiekunem Darłowa. Poznał Pan dobrze miasto i lokalne uwarunkowania?

- Bardzo dobrze poznałem miasto, ale wciąż dowiaduję się czegoś nowego. Jedno się od początku nie zmienia: niezależnie w jakim charakterze i celu jeżdżę do Darłowa, wracam do Koszalina z pozytywną energią. Poznałem w Darłowie wielu ciekawych ludzi, mających niekonwencjonalne pomysły i masę energii. Poznałem również wielu mieszkańców, z ich zwyczajnymi codziennymi kłopotami. Czasami zresztą jako dziennikarz interweniowałem w ich imieniu w urzędzie albo w lokalnych instytucjach.

- Jak się czuje osoba, która była przez całe życie zawodowe opisywającym, a teraz jest opisywanym?

- Zdaję sobie sprawę z faktu, że obecnie inaczej jestem postrzegany. Ale jeśli chodzi o sprawy, którymi się zajmuję, istnieje wielkie podobieństwo do tego, co robiłem wcześniej. Ludzie z tymi samymi problemami chodzą do gazety i przychodzą do burmistrza lub jego zastępcy. Są to sprawy mieszkaniowe, dziury w drodze, brak kanalizacji... Rzeczywiście, kiedyś odpytywałem, a teraz jestem odpytywany, dlaczego jest tak a nie inaczej. W innej już roli, ale nadal szukam rozwiązania

problemów. Istnieją oczywiście ograniczenia. Teraz łatwiej mi zrozumieć, dlaczego nie wszystko da się załatwić od ręki. Staram się do mieszkańców wyjaśniać.

- W jakich okolicznościach usłyszał Pan propozycję pracy w darłowskim ratuszu?

- Burmistrz Arkadiusz Klimowicz wyczuł moje zmęczenie pracą w zawodzie dziennikarskim. Nie jest dla nikogo tajemnicą, że Internet pożera tradycyjną prasę. Rzeczywiście poczułem, że zbliżam się do zawodowej ściany. Kocham dziennikarstwo, jest ono moją pasją, ale miałem potrzebę zmiany. Wtedy padło pytanie, czy nie myślałem o pracy w samorządzie.

- Szybkie pytanie i szybka odpowiedź?

- Ależ skąd. Wątek powracał w naszych rozmowach przez wiele miesięcy, aż przyszedł sprzyjający moment, bo pojawił się konkurs na stanowisko pełnomocnika do spraw współpracy z inwestorami i instytucjami publicznymi. Burmistrz potrzebował kogoś do pomocy w kontaktach głównie z firmami i innymi gminami. Dla osoby znającej realia darłowskie i sąsiednich gmin, a także całego powiatu sławieńskiego, to była ciekawa perspektywa. Tym bardziej, że stanowisko

to w strukturze urzędu podlegało bezpośrednio burmistrzowi. Przyznam szczerze, że bardzo długo zastanawiałem się, co zrobić. Ale ostatecznie przeważała potrzeba zmiany.

- Chyba się Pan sprawdził, skoro padło kolejne pytanie: czy chciałby Pan zostać zastępcą burmistrza?

- Taką propozycję dostaje się raz w życiu. (śmiej) Długo się nie zastanawiałem i w ten sposób od września 2020 roku jestem zastępcą burmistrza Darłowa.

- Jak rodzina zareagowała na Pana decyzję o zmianie miejsca pracy z Koszalina na Darłowo?

- Długo o tym z żoną rozmawialiśmy, ona mnie wspierała w tej decyzji. Baliśmy się trochę reorganizacji życia, jeżeli chodzi o dojazdy do Darłowa, bo jest to jednak 40 kilometrów. Dużo czasu spędzam w aucie, ale można spożytkować ten czas na telefony i coś załatwić. Dzieci są już w takim wieku, że uznaliśmy, że jedna osoba może spędzać dużo czasu poza domem.

- Pojawiła się myśl, żeby się przeprowadzić do Darłowa?

- Na razie wszystko tak szybko się dzieje, że nie było czasu, żeby się nad tym poważnie zastanowić. Pochodzę z Nowej Wsi Lęborskiej, przyjechałem do Koszalina na studia, bardzo dobrze się nam tu żyje. Jestem osobą, która bardzo szybko się dostosowuje do nowych warunków i do otoczenia, i niczego nie wykluczam w życiu. Nauczyłem się, że nie można mówić „nie, bo nie”. Wszystko jest dynamiczne.

- Jakie widzi Pan największe szanse dla Darłowa, jeżeli chodzi o jego rozwój?

- Choćbyśmy się dwoili i troili, chcąc ściągnąć inwestorów z branż niezwiązanych z turystyką, to i tak w oczach inwestorów będziemy postrzegani jako miasto turystyczne. W tym kierunku Darłowo się rozwija i będzie się rozwijać dalej. Charakter turystyczny bywa obciążeniem – jak obecnie, w czasie pandemii, która mocno uderzyła w branżę hotelarską i gastronomiczną, a pośrednio w budżet miasta. Dlatego warto szukać mimo wszystko inwestorów nieturystycznych. Ale najważniejsza pozostaje wciąż turystyka i poszukiwanie atrakcji, które będą w stanie przyciągać coraz liczniejszą rzeszę nie tylko wakacyjnych gości.

- Zmienia się krajobraz Darłówka, nadmorskiej dzielnicy Darłowa. Budowane są apartamentowce. Jak na nie reagują lokalni przedsiębiorcy? Nie widzą w tym zagrożenia dla swoich interesów?

- To jest stały temat dyskusji w mediach społecznościowych. Kiedy burmistrz pokazuje, gdzie pojawiły się lub pojawią się apartamentowce, padają czasami zarzuty, że betonujemy Darłowo i nie będzie ono już spokojną miejscowością, miejscem wypoczynku rodzinnego. Ale z drugiej strony słychać również głosy doceniające fakt, że przybędzie miejsc pracy, a podatki zasilą budżet miejski. Jestem zdania, że musimy iść w tym kierunku. Chciałbym oczywiście, by było więcej hoteli niż apartamentowców, bo od nich wpływają wyższe podatki, ale rynek decyduje o tym, że kupno mieszkania na wynajem staje się popularniejszym pomysłem niż wybudowanie hotelu. Rozumiem głosy tych, którzy są zawiedzeni, że powstają duże budynki nad samym morzem. Nie każdemu musi się to podobać. Przed laty podobnie było na zachodzie Europy. Turyści oczekiwali coraz wyższego standardu bazy wypoczynkowej, powstawały więc w linii brzegowej luksusowe apartamentowce i hotele. Krajobraz się zmieniał.

- Darłowo zawsze chciało zaproponować letnikom coś więcej niż może zaproponować zwykłe nadmorskie miasteczko. Na przykład prestiżowy Festiwal Media i Sztuka.

- Z wielkim żalem podjęliśmy decyzję o odwołaniu, już drugi rok z rzędu, tego festiwalu. Wcześniej był on imprezą doroczną, niekonwen-

Rafał Nagórski (42 lata),

absolwent wydziału Ekonomii i Zarządzania Politechniki Koszalińskiej, specjalizacja Media i Komunikowanie. Z niewielką przerwą ma za sobą prawie 20 lat pracy w gazecie. Żona, Dorota, ukończyła ekonomię na PK. Pochodzi ze Szczecinka. Państwo Nagórscy poznali się podczas studiów. Mają dwoje dzieci: Bartłomieja (16 lat) i Olę (10 lat).

Pan Rafał mówi: - Prywatnie jestem zapałym kibicem sportowym, spędzam aktywnie wolny czas – na siłowni, biegam, gram w piłkę. Sport i turystyka to moja pasja. Przynajmniej raz w roku wyjeżdżam w góry, żeby dać sobie w kość i porządnie się zmęczyć. Zaraziłem tym dzieci i żonę oraz znajomych.

jonalną i niepowtarzalną. Pierwotnie planowaliśmy to wydarzenie na koniec czerwca bieżącego roku, ale obawialiśmy się, że w takiej formie, w jakiej sobie to wyobrażaliśmy, w warunkach wciąż trwającej pandemii nie da się go zorganizować. Po cichu liczymy na rok 2022 i na dziesiątą edycję, jubileuszową.

- Darłowo jest na Środkowym Pomorzu liderem, jeżeli chodzi o zdobywanie funduszy unijnych. Czy są jakieś projekty, które czekają na decyzję o realizacji w oparciu o takie pieniądze?

- Teraz te fundusze są na wyczerpaniu, ale wciąż korzystamy z pojawiających się możliwości. Wciąż w ramach Zachodniopomorskiego Programu Antysmogowego wspieramy wymianę pieców i termomodernizację budynków, na co otrzymaliśmy łącznie ponad 2 miliony złotych. Kilka dni temu dotarła wiadomość, że dostaniemy dofinansowanie na budowę fontanny w Parku Rekreacji przy ulicy Traugutta. Oczywiście przygotowujemy się do składania wniosków z nowej puli unijnej na lata 2021-2027.

Jeśli chodzi o fundusze zewnętrzne, to można również ubiegać się o wsparcie projektów w ramach konkursów krajowych, w tym rządowego programu budowy dróg albo o środki antycovidowe. O ile jednak przy składaniu wniosków o fundusze unijne są jasne kryteria i można łatwo sprawdzić, dlaczego jeden projekt dostał dofinansowanie, a inny nie, to w konkursach rządowych, mających wspierać rozwój gmin po pandemii, już tak klarownie nie jest. Na początku każda gmina dostała pieniądze na inwestycje i rozruszanie rynku inwestycyjnego, ale później były konkursy i wtedy już nie wszyscy otrzymali wsparcie. Składaliśmy pięć wniosków, między innymi na modernizację znajdującego się przy zamku budynku po przedszkolu, żeby urządzić tam nową siedzibę miejskiej biblioteki i nie dostaliśmy pozytywnej decyzji.

- A inne pomysły na inwestycje przy udziale finansowania zewnętrznego?

- Oprócz wspomnianej nowej siedziby biblioteki, o której dofinansowanie chcemy powalczyć z funduszy unijnych, na liście jest bulwar w Darłównie Wschodnim, w okolicy tak zwanej Patelni. W pobliżu tego bulwaru jest pomysł na wieżę widokową. Po drugiej stronie portu przewidujemy atrakcję w postaci oceanarium, licząc na to, że znajdzie się prywatny inwestor zainteresowany realizacją i prowadzeniem takiego obiektu. Poza tym chcemy rozbudowywać infrastrukturę związaną z aktywnym wypoczynkiem – między innymi o skate park i pump truck. Nie zwalniamy tempa, nadal chcemy być liderami w pozyskiwaniu finansowania zewnętrznego. Mamy sprawny zespół, który potrafi o nie zabiegać w interesie Darłowa.

GIZIA

kolekcja 2021

Wiosenna energia i letni entuzjizm

GIZIA to marka premium, znana i doceniana na całym świecie za kolekcje w jakości haute couture. Od ponad 30 lat odnosi sukcesy na międzynarodowym rynku mody. Koszalinianki znają ją od ponad 12 lat, ponieważ właśnie w 2008 roku pani Ewa Krzywińska sprowadziła GIZIĘ do naszego miasta.

GIZIA jest marką wielowymiarową, posiada kilka oddzielnych linii tematycznych. Od eleganckich, szykownych sukien wieczorowych, przez biznesowe garnitury, codzienne t-shirty czy jeansy, aż po ubrania sportowe. Całość skomponowana jest tak, żeby można było łączyć ze sobą różne elementy. Dzięki temu i młoda, i dojrzała kobieta znajdą coś dla siebie, mając zawsze pewność, że są świetnie ubrane.

Wiosenna energia i letni entuzjizm zagospodzą w najnowszej kolekcji na 2021 rok. Jest ona różnorodna, od wzorów w kropki, liniane tkaniny, detale z cekinów czy koronkowych wstążek, przez przezroczystą organzę, plisy, na detalach z trójwymiarowych kwiatów kończąc.

Wyjątkowa harmonia czerni i bieli oraz połączenie przezroczystych detali z odważnymi krojami również wyróżnią się w tym sezonie.

Sesję przygotowała wspólnie, zgrana ekipa:

Marcin Betliński (fotograf),
Tymur Hordiienko (asystent),
Sandra Kulawiuk (modelka),
Agata Furmańczyk (modelka),
Akademia Piękna Katarzyna Płoskiewicz (wizażystka),
Piotr Pająk (stylista fryzur),
Ewa Krzywińska (stylizacje),
Drewland (wnętrza).









PŁASKURKA

Z tej mąki będzie dobry chleb

Wystarczył tydzień, by nowy produkt piekarni Kaliszczak podbił serca i podniebienia klientów. Do rodziny wypieków tej uznanej koszalińskiej firmy trafiło prawdziwe чудо – chleb z płaskurki. Za tą uroczą nazwą kryje się skarbnica zdrowia, znakomity smak i długa historia. Prawdziwa gratka dla miłośników ekologicznej żywności, koneserów rzemieślniczych wypieków i osób dbających o zdrowie.



Chleb jest naprawdę wyjątkowy. Bochenek waży niemal kilogram, ma zwartą, mięsistą strukturę i porządną, grubą, choć miękką, skórkę. Wyglądem przypomina razowca. Jest jednak od niego bardziej okazały, gęstszy i bardziej treściwy, a przy tym zaskakująco wilgotny. Pachnie uczciwym zakwasem i naturalnymi składnikami.

To ten rodzaj pieczywa, który wystarczy lekko posmarować masłem, by świetnie smakował, ale komponuje się właściwie z każdym dodatkiem – od twarogu, przez dojrzewające wędliny i sery, po smalec czy wędzone ryby. Nie dominuje nad nimi, bo mimo że wyraźny, sam w sobie jest dość delikatny, a do tego przyjemnie chrupie, dzięki słonecznikowi. Odpowiednio przechowywany – najlepiej w papierowej torebce – zachowuje świeżość nawet tydzień.

OD ZACHWYTU DO WYPIEKU

Waldemar Kaliszczak chleba z płaskurki spróbował u kolegi po fachu, w rzemieślniczej piekarni na wschodzie Polski. Tak go zachwycił, że postanowił wprowadzić go do własnej oferty, a dzięki zyczliwo-

ści twórcy poznał skomplikowany proces powstawania wypieku. Potem były własne poszukiwania, zgłębianie tematu, szukanie ciekawostek i coraz większa fascynacja tym charakternym zbożem.

Autorska receptura powstawała kilka miesięcy i oczywiście jest tajemnicą. Właściciel piekarni zdradza tylko, że sekretem jest zakwas i to ten składnik wymagał specjalnego opracowania i czasu. – Chleb nie zawiera drożdży, w składzie jest woda, sól, ziarna żyta i słonecznika dla smaku oraz oczywiście mąka z płaskurki – mówi Waldemar Kaliszczak. – Wysockość, wilgotność i moc pieczywa zawdzięcza właśnie zakwasowi, który zapewnia też wyjątkową wilgotność. Dodatkowo nasączają chleb wspomniane ziarna, też wymagające odrębnego przygotowania zanim trafią do ciasta

Sekretem jest też miejsce, skąd właściciele pozyskują mąkę z płaskurki. W przyszłości zboże zamierzają sprowadzać z ekologicznej uprawy, a mąkę produkować samodzielnie. Jak zaznaczają, nie jest to zadanie łatwe, bo i sama płaskurka jest zbożem dość kapryśnym.



ARYSTOKRATKA WŚRÓD ZBÓŻ

Ekolodzy i miłośnicy zdrowego jedzenia mogliby się pewnie długo kłócić, czy płaskurka jest zdrowsza od orkisz. Na pewno jest od niego starsza. Uprawiana była już 10 tysięcy lat p.n.e. na Bliskim Wschodzie. W Europie pojawiła się ok. 3000 lat p.n.e., w Polsce ok. 2 tys. lat p.n.e. Na świecie jej uprawa jest powszechna. W Polsce niestety nie, stąd też rzadka obecność wyrobów z płaskurki na naszych stołach. Jej wymaganiom mogą sprostać wyłącznie gospodarstwa ekologiczne, bo nie toleruje chemii, zanieczyszczeń, nawozów. Lubi ubogą w składniki organiczne glebę i tradycyjne metody oporządzania.

Swój trudny charakter rekompensuje nieprawdopodobnymi właściwościami zdrowotnymi, które wynikają między innymi z czystości uprawy. Nie znajdziemy w niej śladu sztuczności, za to mnóstwo cennych białek i antyoksydantów. Ponadto minerały – magnez, fosfor, wapń, potas, żelazo, cynk; witaminy – A, B1, B2, B3, B5, luteinę poprawiającą wzrok (do 4 razy więcej niż w pszenicy) i alfa- i beta-karoten. Gluten zawarty w płaskurce, w przeciwieństwie do pszenicy, jest bezpieczniejszy i lepiej tolerowany przez osoby chorujące na celiakię. Z kolei beta-glukany regulują stężenie cholesterolu i cukru we krwi, więc po chleb z płaskurki powinni sięgać diabetycy i osoby zmagające się z insulinoopornością. Świetnie sprawdzi się też w dietach redukcyjnych, bo to najmniej kaloryczne zboże, a ponieważ w połączeniu z wodą pęcznieje, syci na długo. Błonnik przyspiesza trawienie. Ziarna rozgrzewają, co poprawia krążenie i wpływa na odporność – świetny wybór na okres jesienno-zimowy. Płaskurkę można ponadto stosować w leczeniu anemii, migren, nowotworów. Tylko jeść!

SMAK I ZDROWIE

Medyczny potencjał płaskurki dostrzegali nasi mądrzy przodkowie, dziś cenią europejczy sąsiedzi. W Toskanii wyroby te mają status przysmaków regionalnych, Niemcy warzą z płaskurki piwo. Z płaskurki da się wytworzyć mąkę, kaszę, makarony, oczyszczone ziarna można dodać do sałatek czy innych potraw. W Polsce płaskurka powoli przeciera sobie drogę do kuchni, więc tym bardziej cieszy, że w Koszalinie mamy dostęp do pełnowartościowego wyrobu z tego zboża. Nic dziwnego, że wiadomość o tym, że się pojawiło, błyskawicznie rozeszła się wśród zwolenników zdrowej żywności. Chleb pojawił się na półkach piekarni Kaliszczak w połowie kwietnia i już ma swoich wiernych fanów. I tu znów trzeba wspomnieć o smaku, bo pieczywa wytwarzane ze specyficznych mąk czy kasz, choćby nie wiadomo jak były zdrowe, bywają jałowe i mdłe. Szybko się psują albo odwrotnie – błyskawicznie schną. Tu nie ma o tym mowy.

Piekarni Kaliszczak udało się stworzyć chleb po prostu smaczny, a świadomość, że jest produktem prozdrowotnym, to jego dodatkowy walor. Jest też kwintesencją ponad czterdziestoletniej działalności firmy, bazującej na tradycyjnych, starannie wypracowanych recepturach, naturalnych składnikach wysokiej jakości i rzemiośle. Dla właścicieli również zachętą do dalszych eksperymentów, więc możemy się spodziewać, że w przyszłości pojawią się tu inne pieczywa typu premium.

Piekarnia Kaliszczak,
Koszalin, Zwycięstwa 26A

www.kaliszczak.com.pl



SZEROKI WYBÓR DODATKÓW DO TORTÓW I CIAST

barwniki, ranty cukiernicze, masy cukrowe,
ozdoby, podkłady, toppers, pudełka.



Instagram: [rzecz_tortowa_koszalin](https://www.instagram.com/rzecz_tortowa_koszalin)

Facebook: [/rzecz.tortowa](https://www.facebook.com/rzecz.tortowa)

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

Las darzy przez okrągły rok

Autor: Ewa Sandomierska

Po świeże grzyby można pójść do lasu nie tylko jesienią. Nawet w grudniu lub styczniu w lasach i parkach trafimy na wartościowe grzyby jadalne. Mróz im nie szkodzi jak jesiennym gatunkom, a tylko wstrzymuje ich rozwój; grzyb rośnie znów po zelżeniu mrozu. Grzybiarze całorocznici „trójcą zimową” nazywają gatunki zbierane zimą bez obawy pomyłki, a są to: bocznik ostrogowaty, płomiennica zimowa oraz uszak bżowy (całoroczny).

Wbrew stereotypom, grzyby mają sporo właściwości odżywczych, zawierają białko, prowitaminę D, witaminę PP, sole mineralne. Wiele gatunków ma właściwości prozdrowotne, być może dlatego nasi przodkowie od zarania dziejów uzupełniali nimi dietę.

Chodzenie po mokrym, wilgotnym, wczesnowiosennym lesie, kiedy przyroda jest jeszcze w uśpieniu nie należy do ulubionych rozrywek Polaków. Jednak prawdziwi miłośnicy grzybobrania mają powód do radości, bo już jest czym napęścić koszyki! Oto jadalne gatunki grzybów wiosennych, po które warto się schylić.



◀ Czarka austriacka

Grzybek jadalny, który często nazywany jest krokusem grzybkowym, z racji pięknego czerwonego koloru i faktu, że to pierwszy sygnał nadchodzącej wiosny. Pojawia się zazwyczaj na przedwiośniu. Z racji koloru może odstraszać zbieraczy, ale bez obaw – jest bezpieczny. Swoją nazwę zawdzięcza temu, że bardzo przypomina niewielkie naczynie. Jego kształt i kolor powodują, że nie sposób pomylić go z innym grzybkim.

Czarka austriacka od 2014 roku nie jest już gatunkiem chronionym. Można ją śmiało zbierać i cieszyć się jej smakiem. A gdzie jej szukać? Nie w typowym lesie iglastym, bardziej w zagajnikach i na terenach przyrzecznych. Rośnie na gałązkach drzew liściastych, najczęściej na wierzbach, olszach, klonach, w wilgotnych lasach – głównie łęgowych. Zwykle na butwiejącym drewnie, często przykrytym warstwą ziemi i listowia. W miejscach podmokłych, zacienionych.

Czarki austriackie można jeść na surowo na kanapce, bądź jako dodatek w sałatkach. Nadają się także do marynowania i smażenia. Smakiem przypominają chrupiącą rzodkiewkę.

Szyszkówka świerkowa ▶

Każdy zapalony grzybiarz doceni jej smak i aromat. Pojawia od marca do czerwca w lasach świerkowych. Można ją spotkać także późną jesienią, właściwie nawet na początku zimy.

Szyszkówki świerkowe rosną na szyszkach świerkowych, tych leżących na ziemi i takich pozornie niewidocznych, bo zagrzebanych. Występują przeważnie w dużych grupach.

Chcąc je zdobyć, należy podczas grzybobrania wykazać dużo cierpliwości i uważności, bo są małutkimi grzybami. Żeby poczuć ich smak, trzeba się trochę pomęczyć i... pokłęzczyć. Zbieramy same kapelusze. Najlepszy patent na ich oddzielenie stanowi użycie nożyczek – pójdzie dużo łatwiej i szybciej niż skubanie palcami.

Szyszkówka świerkowa jest idealna do smażenia i do duszenia. Nadaje się do sosów i jako dodatek do połozenia na tostach.



◀ Naparstniczka czeska

Można ją spotkać od marca do maja. Pojawia się nawet jeszcze przed smardzami, z którymi jest spokrewniona. Lubi lasy liściaste i miejsca wilgotne – mokra wiosna bardzo jej służy.

Naparstniczki wyrastają najczęściej w gromadach, więc jeśli znajdziemy jedną, to dobrze rozejrzyjmy się wokół, bo najprawdopodobniej niedaleko będzie ich więcej.

Zwykle mają kolor ochrowy, jasno lub ciemniej brązowy. Trzon jest kremowy, w miarę wzrostu osiąga nawet do kilkunastu centymetrów wysokości, ale robi się pusty w środku. Ciekawostka: mocno pofałdowany kapelusz w tym czasie nie zmienia rozmiaru.

Grzyb ten jest niezwykle delikatny i kruchy. Pachnie też delikatnie, lekko grzybowo.

Od 2014 roku naparstniczka w Polsce nie jest już objęta ścisłą ochroną, ale nadal dotyczy jej ochrona częściowa.



Uszak bżowy ▶

Nasz polski grzybek mun. Pospolicie wyrasta na krzewach czarnego bzu, a czasem na drzewach liściastych (klon, olsza). Uszaki bżowe (inaczej: ucho bżowe, judaszowe) rosną, zgodnie z powiedzeniem, jak „grzyby po deszczu”. Ich występowanie daje się szczególnie zauważyć po intensywnych opadach.

Czerwono-brązowe (z odcieniem fioletowym) owocniki mają kształt najpierw bąbelków, potem miseczek, uszu i płatków. Są z zewnątrz chrząstkowate, a w środku galaretowate. Pęcznią pod wpływem wody, a więc ten grzyb nie zmniejszy rozmiaru po gotowaniu, a wręcz przeciwnie.

Większość z nas miała z nimi do czynienia, choć nie zdaje sobie z tego sprawy, bo występują one na przykład w mrożonkach warzywnych typu mieszanka chińska. Te ciemne chrupiące paseczki w mieszance to nic innego, jak nasze polskie grzybki mun.

Rosną przez cały rok, jednak w okresie letnim, gdy krzewy dzikiego bzu okryte są liśćmi, trudniej je zauważyć.

Uszak bżowy jest chrupiący i przejmuje smak z potrawy. Idealny do jajecznicy, dań typu chińszczyzna. Praktyczna rada: do smażenia kroić w paseczki, bo smażone w całości wyskakują z patelni



Galaretek kolczasty ▲

Lodowe żelki? A może ostrygi? Nie, to galaretek kolczasty. Jadalny i pospolity. Ma charakterystyczną, galaretowatą fakturę, więc łatwo go rozpoznać. W Polsce jest rzadko zbierany i niezbyt ceniony z powodu braku walorów smakowych. Nadrabia wyglądem, bo ma formę przezroczystego grzyba z kolcami w spodniej części.

Znajdziemy go w lasach mieszanych i iglastych, najczęściej na martwym drewnie świerkowym i sosnowym. Występuje grupami po kilka okazów rosnących dachówkowato. W sprzyjających warunkach możemy znaleźć go już na wiosnę, ale najczęściej pojawia się latem i jest obecny w środowisku do jesieni.

Grzyby te można wykorzystać jako dodatek do sałatek po uprzednim sparzeniu (jedząc surowe, można zarazić się jajami bąblowca wielojamowego). Niektórzy jednak jedzą te grzyby na surowo, skropione tylko sokiem z cytryny. Uważają bowiem, że smakują jak ostrygi.

Galaretkę kolczastego można suszyć lub marynować. Ja wolę go nie zbierać a tylko oglądać, bo wygląda „kosmicznie”.



niczym jakieś pociski. Świetne są w zupach typu rosół, a nawet marynowane z marchewką i selerem.

Uszaki bardzo łatwo się suszy. Aby potem użyć je w potrawie, wystarczy na pół godziny zalać suszone grzybki gorącą wodą. Można również mrozić je na surowo.

To bardzo zdrowe grzyby, bo pomagają zapobiegać chorobom układu oddechowego i zakrzepom (rozrzedzają krew), sprzyjają wzmacnianiu nerek.



Smardz jadalny ▲

W Polsce występuje kilka gatunków smardzów - stożkowate, jadalne (zwane też zwyczajnymi), półwolne, praskie, grubonogie, wyniosłe. Wszystkie wymienione gatunki nadają się do spożycia i mają bardzo podobny orzechowy smak z lekką nutą korzenną.

Smardze są w Polsce pod częściową ochroną. Od 2014 roku te, które wyrosną na prywatnej działce, w ogródku lub w uprawianym przez człowieka parku czy sadzie, można śmiało zebrać!

Jednym z większych zagrożeń dla nich są nocne przymrozki. Smardze nie są na nie tak odporne jak uszaki bżowe, płomiennica zimowa czy szyszkówki świerkowe. Poddany działaniu nocnych przymrozków smardz obsycha na szczycie „główki”, a następnie obumiera.

Gdzie go szukać? Pojawia się niekiedy w starodrzewach, sadach, ogródkach działkowych, ale również na skraju łąk, przy drogach, w parkach. Lubi stanowiska podmokłe, więc wyrasta często w łągach, w zaroślach nadrzecznych wśród lepiężnika. Chętnie rośnie na ściółce z kory. Jednym słowem - jest nieprzewidywalny i może się go spotkać wszędzie.

Jadalny mięsz smardza zawiera znaczące ilości białka i błonnika, a także sporo tłuszczów i węglowodanów. Stanowi on naturalne źródło witamin i minerałów.



Żółciak siarkowy ▲

Chociaż to najprawdziwszy grzyb, bywa nazywany „kurczakiem z lasu” bądź „kurczakiem dla ubogich”, bo po przetworzeniu smakuje podobnie jak pierś z kurczaka.

Jest to ciekawa „jadalna huba”. Żółciaki łatwo zauważyć ze względu na intensywny kolor. Owocniki wyrastają na żywych lub martwych drzewach liściastych (zwykle są to drzewa wolno rosnące - w parkach, sadach i przy drogach). Żółciaki szczególnie chętnie wyrastają na starych czereśniach, olchach, wierzbach.

Owocniki pojawiają się od wiosny do jesieni, ale najczęstszą porą ich występowania w Polsce jest maj. Warto wtedy przejść się po starym parku, prawie w każdym znajdziemy jakieś drzewo zaatakowane przez grzyb. Żółciaka właściwie nie da się pomylić z żadnym innym grzybem, nic innego nie ma takiego koloru, wyglądu. Jeden pień wystarczy, żeby mieć kosz żółciakowej dobroci.

Żółciaki można smażyć, dusić, gotować, marynować, a nawet kisnąć. Zbieramy wyłącznie młode osobniki, starsze stają się niejadalne ze względu na to, że twardnieją. Przydatność do spożycia sprawdza się, dotykając od spodu kapelusza. Jeśli jest miękki, nadaje się do konsumpcji. Jeśli wydaje się twardy, lepiej zostawić „kurczaka” w lesie.

Uwaga! Nie zbieramy żółciaków rosnących na cisach, gdyż istnieje ryzyko przedostania się do owocnika substancji trujących z drzewa - karmiciela.

Grzyb jest jadalny, ale po obgotowaniu (10-20 minut). Podczas gotowania może unosić się nieprzyjemny zapach, lekko siarkowy, który całkowicie później znika.

Z żółciaka można zrobić, pasztet, tartę, kotlety mielone, flaki czy sznyce.



Łuskwiak zmienny ▲

Niewiele osób go zbiera, a jest bardzo smaczny. Jednak trzeba dobrze znać ten gatunek, żeby zdecydować się na zbieranie go i spożywanie. Łuskwiak jest bowiem mocno podobny do bardzo trującej hełmówki jadawitej. Ta jednak wyrasta przeważnie na drewnie drzew iglastych i ma trzon bez łusek, z podłużnymi włóknami. Jej blaszki w kolorze drewna nie zbiegają się na trzonie.

Łuskwiaki nadają się do smażenia, duszenia, gotowania. To smaczne grzyby, z których wykorzystujemy same kapelusze, bo trzony są tykawkate i niesmaczne.

Gatunek jest pospolity, owocniki pojawiają się gromadnie od kwietnia do listopada. Smak ma łagodny. Nadaje się do uprawy! W Polsce jest jednak mało znany.

Podkreślamy: zbieranie tego gatunku można polecić tylko bardzo doświadczonym grzybiarzom.



Dzieżka pomarańczowa ▲

Można ją spotkać od czerwca do października. Barwny grzyb, który wygląda na ziemi jakby ktoś rozrzucił kawałki skórki z pomarańczy. Rośnie na nagiej, ubitej, wilgotnej ziemi, w trawie w miejscach otwartych, przy drogach, na skrajach lasów, rowów, w parkach, ogrodach, zagajnikach, na cmentarzach. Często na świeżo rozkopanej, wilgotnej glebie, czasami między trawą i bylinami, rzadko na wypaleniskach.

Dzieżki pomarańczowe zwykle rosną stłoczone blisko siebie - po kilka, kilkanaście sztuk. Mają cienki, kruchy miąższ, bez konkretnego smaku. Można ich używać do sałatki jako urozmaicenie kolorystyczne.



◀ Krasnoborowik ceglastopory

Jego poprzednia nazwa to borowik ceglastopory. Rośnie od maja do początku listopada. Miąższ krasnoborowika ma kolor jaskrawożółty, ale po nacięciu grzyba albo po jego naciśnięciu, miąższ zmienia barwę na ciemnoniebieską (w gotowaniu ta brzydka barwa szybko ginie). Ma łagodny i delikatny smak. Nadaje się idealnie do marynowania i smażenia. Pokutuje mit, że należy go długo obgotowywać - minimum 20 minut. Prawda jest taka, że postępujemy z nim klasycznie, jak z grzybkami jeziennymi i poddajemy obróbce typowej.

Odpowiednio przygotowany krasnoborowik ceglastopory jest bardzo smaczny i ceniony przez smakoszy.

Borowik sosnowy ▶

Rośnie przeważnie pod sosnami, ale także pod bukami, na kwaśnych glebach. Owocniki pojawiają się często już w maju i występują do października, przy czym najobficiej na początku sezonu. Borowik sosnowy, poza walorami smakowymi, jest także źródłem wielu cennych wartości odżywczych, np. witaminy A, B1 i B2. Trzon borowika sosnowego jest bardzo gruby i twardy. Pokrywa go siateczka w kolorze brudnej żółci. Kapelusz borowika sosnowego ma gładką, zamszową powierzchnię. Podczas wilgoci robi się lepki. U młodych grzybów jest biały, później staje się ciemnożółty. To jeden z piękniejszych wizualnie borowików. Jest niezmiernie fotogeniczny.



◀ Czernidłak błyszczący

Drobny grzybek jadalny, który porasta licznymi gromadkami pniaki, grube pnie i martwe korzenie drzew liściastych. Powierzchnia kapelusza u młodych owocników czernidłaka błyszczącego pokryta jest licznymi drobnymi białawymi błyszczącymi w słońcu na złoto ziarenkami, łatwo zmywalnymi przez deszcz (stąd jego nazwa).

Jadalne są młode okazy, których blaszki od spodu mają biały kolor.

Czernidłak dosyć szybko czernieje, zatem należy szybko go poddawać obróbce, inaczej robi się niesmaczny. Długo pokutował mit, że nie należy łączyć go z alkoholem. Jednak to jego brat czernidłak pospolity zawiera koprynę, która blokuje proces rozkładu alkoholu, doprowadzając tym samym do zatrucia organizmu ludzkiego aldehydem octowym.

Zachęcam czytelników „Prestiżu” do podejmowania częstych leśnych wypraw. Wiosenne wędrowki po lesie są dobre dla zdrowia, zwiększają żywotność i budzą siły wewnętrzne. Grzybobranie poprawia naszą spostrzegawczość, wyostroża zmysły na zapachy lasu i odgłosy otoczenia. Nie każde o tej porze roku będzie się kończyło sukcesem, jednak pamiętajmy: cierpliwość popłaca. Wiosenne grzyby często zaskakują niezwykłymi barwami i kształtem. Ale uwaga: zbierajmy tylko te, co do których mamy pewność, że są jadalne. Każda wątpliwość przemawia na niekorzyść znaleziska. Wtedy warto ograniczyć się do fotograficznego udokumentowania zdobyczy. Owocnego grzybobrania!

Autorka, Ewa Sandomierska, mieszka w Koszalinie. Jest miłośniczką lasu, znawczynią jego darów. Pasję, miłość i wiedzę o przyrodzie zaszczepił jej dziadek. Po lesie lubi nie tylko chodzić, ale również go fotografować. Na Facebooku prowadzi popularny profil Leśne Wojaże.



POMORSKIE SKŁADY DREWNA OFERUJĄ:

DREWNO KONSTRUKCYJNE | DREWNO KVH | DREWNO BUDOWLANE | BOAZERIE | PODBITKI | TARAS
MODRZEWIOWY I SOSNOWY | PŁYTY OSB, MFP, WIÓRÓWE, MEBLOWE | SKLEJKI LIŚCIASTE I IGLASTE |
SKLEJKI SZALUNKOWE | LISTWY DREWNIANE | SCHODY I STOPNIE SCHODOWE | BLATY KLEJONE DĄB,
BUK, SOSNA | PODŁOGI DREWNIANE | BARLINECKIE DESKI PODŁOGOWE | PANELE PODŁOGOWE |
DRZWI WEWNĘTRZNE I ZEWNĘTRZNE | IMPREGNATY KOOPMANS | USŁUGA CIĘCIA I TRANSPORTU

REHABILITACJA BARTOSZ BOBROWICZ

Holistyczne podejście do pacjenta

Rehabilitacja Bartosz Bobrowicz powstała, by pomagać pacjentom na poziomie dostępnym dla sportowców – tak o swojej firmie mówi właściciel. W naszej placówce doświadczenie zawodowe i ekspercka wiedza spotyka się z nowoczesnymi procedurami fizjoterapeutycznymi i technologią dostarczaną przez najlepszego producenta urządzeń do rehabilitacji – BTL Polska.

W sierpniu 2021 roku firma będzie obchodzić pięćdziesiąt lat istnienia – powstała w 2016 roku. Właściciel ma dwunastoletnie doświadczenie zawodowe i wysokie kwalifikacje zawodowe w obszarze fizjoterapii. Już kilka lat wcześniej zajmował się rehabilitacją sportowców w polskich klubach sportowych i wciąż z nimi współpracuje. Jest dyplomowanym masażyście i fizjoterapeutą, absolwentem akademii medycznych oraz członkiem Krajowej Izby Fizjoterapeutów. Trenerem szkoleń z zakresu fizjoterapii i masażu oraz ergonomii pracy. Obecnie skupia się na uruchomieniu nowoczesnej bazy rehabilitacyjnej Jarostawcu.

REHABILITACJA - DLA KOGO?

Można śmiało powiedzieć, że dla wszystkich. Niemal każdy ma lub miał do czynienia z przypadkościami, które kwalifi-



kują się do zabiegów fizjoterapii, a mnóstwo osób zmagają się z przewlekłymi schorzeniami, wymagającymi fachowej pomocy. Istotnymi elementami spotkania z pacjentem jest rozmowa, właściwy klimat oraz atmosfera terapeutyczna.

Bartosz Bobrowicz wskazuje, że większa liczba pacjentów, którzy zgłaszają się na fizjoterapię to osoby z problemami kręgosłupa. Główną przyczyną bólu jest oczywiście siedzący tryb życia, który generuje przeciążenia stawów kręgosłupa, co wiąże się z przewlekłymi bólami i wadami postawy. Problem nasiliła trwająca od ponad roku pandemia, która uziemiła nas w domach, ponadto wiele innych dolegliwości związanych z przebiegiem Covid-19 również wymaga interwencji fizjoterapeutycznej. Zapotrzebowanie już jest widoczne, a z czasem, jak przewiduje Bartosz Bobrowicz, wzrośnie.

Wśród pacjentów są także osoby po zabiegach operacyjnych lub przed (tu stosuje się terapie profilaktyczne, przyspieszające późniejszy powrót do zdrowia), profesjonalni i domorośli sportowcy, w tym „ofiary siłowni” i nieprawidłowo prowadzonych treningów, dzieci, młodzież oraz seniorzy. Rehabilitacja Bartosz Bobrowicz może fantastycznie sobie poradzić z problemami pacjentów, mając do dyspozycji szeroki wybór metod terapeutycznych, sprzęt oraz specjalistów, którzy wybiorą tę najwłaściwszą i efektywnie ją wykorzystają.

CZAS I MIEJSCE DLA PACJENTA

Wiele osób uważa, że całościowe elementy opieki zdrowotnej znajdują się poza ich zasięgiem, mimo że większość zgodzi się, że podejście multidyscyplinarne jest dobre. Wiele po prostu nie wie, jak je w praktyce zastosować, i do kogo się zgłosić.

Dajemy Państwu niesamowitą okazję, aby móc pomyśleć o zmianie stylu życia i zasadach już od pierwszego spotkania.

Podstawą rozpoczęcia pracy jest trafna diagnoza. Potrzeba na nią czasu i wnikliwości. – podkreśla Bartosz Bobrowicz – każdej osobie poświęcamy tyle czasu, ile wymaga dany pacjent, by zdefiniować problem, jego przyczynę, a potem opracować adekwatny plan terapii.

Jak zaznacza Bartosz Bobrowicz, rzetelna praca manualna jest najbardziej efektywną metodą rehabilitacji, a wsparta dodatkowo innowacyjną technologią bądź nowoczesnymi procedurami - nie ma sobie równych. Gabinet fizjoterapeuty bywa pierwszym, jaki chorzy odwiedzają, by otrzymać diagnozę i to z niego są kierowani na uzupełnienie niezbędnych badań czy konkretne leczenie – potwierdza to praktyka Bartosza Bobrowicza.

Na miejscu do dyspozycji pacjentów są trzy gabinety. Jeden z nich zajmuje system Game Ready G2PRO do krioterapii. W pozostałych przeprowadzane są zabiegi z zakresu fizjoterapii. W gabinecie wykonywane są także zabiegi odmładzające takie jak: japoński masaż kobido, masaż twarzy bańką chińską, kinesiotaping estetyczny oraz masaż relaksacyjny i tkanek głębokich.

Podstawową bazą pracy obojga specjalistów jest wspomniana terapia manualna, którą zaleca się w przypadku zmniejszenia bądź ograniczenia zakresu ruchu, w stanach przeciążeniowych, nerwobólach, stanach wzmożonego napięcia mięśni, zaburzeniach postawy ciała, urazach sportowych i leczeniu pooperacyjnym.

SPRZĘT DO ZADAŃ SPECJALNYCH

Rehabilitacja Bartosz Bobrowicz współpracuje z firmą BTL Polska, jednym z najlepszych producentów aparatury do fizjoterapii.

ZABIEGI

Rehabilitacja ortopedyczna – ma na celu przywrócenie funkcji narządu ruchu oraz aktywności życiowych utraconych w efekcie wypadków i chorób, a także zmian wrodzonych i nabytych układów: kostnego, stawowego oraz mięśniowego.

Terapia manualna mięśni oddechowych dla pacjentów post Covid 19 połączona ze stymulacją indukcyjną SIS – u osób po przebytych COVID-19, u których utrzymują się objawy związane z przewlekłym zmęczeniem, osłabieniem, ograniczeniem możliwości wysiłkowych, bólami stawów, dusznością, zaburzeniami czynności wentylacyjnej płuc, bólami w klatce piersiowej.

Pinopresura (pinoterapia) – zaliczana do terapii odruchowych, wykorzystujących procesy samonaprawcze organizmu. Przy pomocy miedzianych gwoździ (pinów) uciska i stymuluje się określone punkty na ciele (skóra nie jest przebijana). Bódcowanie skóry pobudza określone ośrodki w mózgu, co prowadzi do odruchowego rozluźnienia zgromadzonych napięć i zmniejszenia bólu. Pinoterapia ma szerokie zastosowanie w różnego rodzaju schorzeniach o podłożu ortopedycznym i neurologicznym.

Klawiterapia – ma zastosowanie m.in. w leczeniu schorzeń narządu ruchu. Wywodzi się z akupunktury, ale zamiast igieł używa się w niej klawików. Celem zabiegu jest zmobilizowanie organizmu do samonaprawy. Stosuje się ją w leczeniu wielu schorzeń m.in. chorób układu nerwowego, układu krążenia, dyskopatii, rwy kulszowej, ostrych urazach ortopedycznych lub przewlekłych zespołach bólowych.

Aurikuloterapia – zakłada, że ucho jest mikrosystemem posiadającym receptory działające na całe ciało człowieka; są one nakłuwane. Metoda jest bezpieczna, nie wywołuje skutków ubocznych, w niewielu przypadkach wymaga długotrwałej terapii. Stosowana jest w przewlekłych i ostrych dolegliwościach bólowych, schorzeniach psychosomatycznych, alergiach, bezsenności.

Kinesiotaping – polega na oklejaniu wybranych części ciała specjalnymi elastycznymi plastrami. Naklejona taśma delikatnie unosi skórę i zwiększa w ten sposób przestrzeń, jaka tworzy się między nią a mięśniami. Odpowiednie naklejenie plastra, poprzez redukcję napięcia na receptory skórne, ma również wpływ na odczuwanie bólu. Facetaping może pomóc w dolegliwościach związanych z przeziębieniem lub zapaleniem zatok, bólów głowy, a także ma zastosowanie w profilaktyce przeciwstarzeniowej (taping estetyczny).

Suche igłowanie – metoda fizjoterapeutyczna polegająca na nakłuciu punktów spustowych w mięśniu lub nakłuciu napiętego pasma mięśniowego za pomocą sterylnych, jednorazowych igieł. Nie ma nic wspólnego z klasyczną formą akupunktury, za to jest bardzo skuteczną metodą leczenia bólu mięśniowo-powięziowego, przewlekłego i ostrego.



Do zabiegów z ich użyciem należy fala uderzeniowa BTL FSWT FOCUS. To unikalna i szybka metoda leczenia bólu. Opatentowana technologia doskonale sprawdza się np. w terapii łokcia tenisisty/golfisty, zespołu bolesnego barku, ostrogi piętowej, zwapnień i poprawy gojenia złamań.

Głęboka stymulacja kawitacyjna SIRIO jest innowacyjnym zabiegiem fizjoterapii, który znajduje zastosowanie w leczeniu oraz rehabilitacji m.in. chorób ortopedycznych: ostrych i przewlekłych stanów zapalnych i układu mięśniowo-kostnego, ostrych urazów narządu ruchu (skręcenia stawów, uszkodzenia mięśni, naderwania lub zerwania więzadeł), zespołów przeciążeniowych, rozległych krwiaków i obrzęków.

Super Indukcyjna Stymulacja (SIS) wykorzystuje pole elektromagnetyczne o wysokiej intensywności, które pozytywnie oddziałuje tkanki. BTL-SIS działa przeciwbólowo i regeneracyjnie. Wskazania to np. zespół cieśni nadgarstka, redukcja spastyczności, stymulacja mięśni oddechowych, mobilizacja kręgosłupa piersiowego, przepuklina krążka międzykręgowego.

System Game Ready G2PRO jest stosowany w leczeniu ostrych urazów układu mięśniowo-szkieletowego u sportowców i osób aktywnych fizycznie, a także w leczeniu długotrwałych urazów i pacjentów po operacjach ortopedycznych, np. stawu skokowego i jest skuteczniejsza alternatywą dla innych metod krioterapeutycznych.



PAKIET POCOVIDOWY

Wychodząc naprzeciw obecnej sytuacji, wywołanej skutkami pandemii Covid-19, Rehabilitacja Bartosz Bobrowicz wprowadziła nową, innowacyjną usługę z myślą o osobach, które mają problemy z powrotem do sprawności i kondycji po przebyciu Covid-19, zmagają się z przewlekłym zmęczeniem, osłabieniem, ograniczeniem możliwości wysiłkowych, bólami stawów, dusznością, zaburzeniami czynności wentylacyjnej płuc, bólami w klatce piersiowej. Warto dodać, że rehabilitacja pacjentów z problemami ze strony układu oddechowego, szczególnie po zakażeniu koronawirusem, jest niezwykle istotna. Zabiegi prowadzone są przy pomocy aparatu BTL-SIS. Wykorzystywane jest tu pole elektromagnetyczne wysokiej intensywności, które sprawia, że naczynia krwionośne oraz oskrzela się rozszerzają, poprawia się oddychanie, a stany zapalne redukują się, co znacznie przyspiesza regenerację po przebytej infekcji.

OFERTA DLA SENIORÓW

Z myślą o seniorach powstał pakiet rehabilitacyjny, mający usprawnić układ kostno-mięśniowo-więzadłowy. W skład wchodzi: indywidualny zestaw ćwiczeń, superindukcyjna stymulacja SIS i terapia manualna.

Ze wszystkich usług oferowanych przez Rehabilitację Bartosz Bobrowicz można korzystać w formie jednorazowych zabiegów lub pakietów, w atrakcyjnych cenach. Co ważne, są one tak skonstruowane, by wybrać ilość zabiegów dostosowaną do faktycznych potrzeb. Pełną ofertę wraz z cenami można znaleźć na stronie internetowej gabinetu: www.rehabilitacjabobrowicz.pl oraz FB.

OFERTA DLA FIRM

Szkolenia z ergonomii pracy skierowane do wszystkich grup zawodowych. Program opracowany jest w zależności od obciążeń narządu ruchu w danej pracy, w porozumieniu

ze specjalistą BHP w firmie. Podczas szkolenia pracownicy zapoznają się z zasadami ergonomii swojej pracy, a także uczą, jak samodzielnie udoskonalić stanowisko pracy, aby zapewnić sobie komfort i uniknąć nadmiernych przeciążeń kręgosłupa. Przekłada się to na efektywność i dostępność pracowników.

BEZCENNE KORZYŚCI

Zapraszamy do odwiedzenia naszej placówki. Doświadczenie i wiedza zespołu specjalistów pozwolą nam być dla Państwa nie tylko fizjoterapeutą, ale i trenerem personalnym – dawać przykład i pracować nad tym holistycznym podejściem do zdrowia, nie tylko w aspekcie bolącego miejsca, ale także w aspekcie całego organizmu. Przede wszystkim trzeba pamiętać, że zabiegi wykonujemy dla zdrowia, a więc po to, by pozbyć się uciążliwego bólu z życia codziennego, a to największa wartość dodana.





Uwierz, skóra wie najlepiej, czego potrzebuje

Nasza skóra jest domem dla milionów dobroczynnych mikroorganizmów, które pomagają zachować jej zdrowie, młodość i wzmocnić naturalną barierę ochronną. W codziennej pielęgnacji łatwo zapomnieć, jak dbać o swój unikalny mikrobiom. Autorzy książki „Skóra wie najlepiej” (Wydawnictwo ZNAK, 2021) podpowiadają, jak utrzymywać mikrobiom we właściwym stanie.

Czym jest ów tajemniczy mikrobiom? To swoisty las różnorodny żyjących na naszej skórze, wśród których są: bakterie (w postaci jednokomórkowców lub zespołów komórek), archeony (drobne jednokomórkowce), wirusy, grzyby – łącznie ponad 500 gatunków mikroorganizmów.

Na mikrobiom wpływa wiele zmiennych czynników, w tym m.in. wilgotność powietrza, naturalna wydzielina z gruczołów łojowo-potowych (sebum), temperatura, wiek, płeć, a nawet odzież, którą nosimy. Nie bez znaczenia jest również nasze środowisko zawodowe oraz przyjmowane leki. Warto też pamiętać, że mikrobiom skóry jest niczym odcisk palca – jedyny i niepowtarzalny u każdego człowieka.

ALEXANDRA RAILLAN – francuska dziennikarka pisząca o zdrowiu, kosmetykach i urodzie. Najnowsze badania i zdobycze kosmetyki pomogły jej zrozumieć, że naturalne sposoby pielęgnacji są drogą do osiągnięcia równowagi mikrobiologicznej skóry i najsukuteczniejszymi środkami w walce o piękną i zdrową cerę.

ALAIN GÉLOËN – biolog, dyrektor badawczy we francuskim Centre National de la Recherche Scientifique, pracuje także jako konsultant naukowy.

Kiedy pojawiają się przebarwienia, podrażnienia i choroby takie jak łuszczyca, trądzik czy atopowe zapalenie skóry, szukasz skutecznego, lecz często skomplikowanego rozwiązania. Tymczasem dbanie o wygląd cery i jej zdrowie jest prostsze, niż myślisz.

Zapomnij o niezliczonych ilościach kremów, toników i innych wynalazków kosmetycznego marketingu. Ten francuski poradnik pomoże ci zrobić pierwszy krok na drodze do zmiany w twojej kosmetyczce i pozbycia się z niej parabenów, SLS-ów oraz produktów ropopochodnych, które serwujesz swojemu mikrobiomowi pod pozorem pielęgnacji.

Badania udowadniają, że wszystko, czego potrzebujesz, natura daje ci za darmo. Wystarczy tylko odpowiednio wykorzystać te dary i zmienić podejście do codziennej pielęgnacji.

Wszystko zaczyna się od wody. Ta z kranu nie jest do końca czysta i ma odczyn zasadowy (pH 8). Jak pewnie pamiętasz ze szkoły, pH skóry ma wartość 5,5. Trzeba jednak wziąć pod uwagę jeszcze jeden ważny czynnik - właściwości buforowe skóry, czyli zdolność przeciwstawienia się zmianom pH. Skóra może mieć zatem dobre pH lekko kwaśne, a oprócz tego słabe lub silne zdolności buforowe. Idealna sytuacja to dobre pH i jednocześnie silne zdolności buforowe.

Ludzkie ciało zawiera 10 razy więcej bakterii niż własnych komórek.

Ponad połowa naszego DNA jest pochodzenia bakteryjnego.

Na samej skórze wyizolowano ponad 500 różnych gatunków mikroorganizmów.

A teraz wyjaśnienie. Kiedy polewamy się wodą z kranu i nie nakładamy później kremu, skóra może potrzebować kilku godzin, żeby odzyskać swoje pierwotne pH, stąd na przykład uczucie ściągnięcia. Nie każda skóra jednak reaguje w ten sam sposób na kontakt z wodą. Dla skóry o pH naturalnie kwaśnym będzie to przyjemniejsze niż dla skóry o pH alkalicznym, która jest bardziej wrażliwa. Kiedy skóra jest „zaatakowana” przez wodę, gruczoły zabierają się ostro do pracy, żeby odbudować pierwotne pH. Dlatego po każdym użyciu produktu myjącego, który wymaga spłukania wodą, warto nawilżyć skórę kremem.

Ograniczaj czas kontaktu skóry z wodą. Skrajnie wysuszające kąpiele powinny stanowić wyjątek, a prysznic powinien trwać krótko. Do wieczornego demakijażu najlepiej używać mleczka, a następnie toniku i wykonywać go palcami (płatki kosmetyczne są dość drażniące, szczególnie dla skóry wrażliwej. Nie lubisz zmywać makijażu palcami? Dostępne są rękawiczki z mikrofibry do wielokrotnego użytku delikatniejsze niż waciki. Do odświeżenia cery w zupełności wystarczy mgiełka do twarzy.

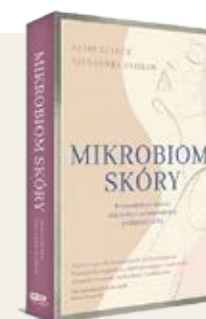
Do mycia twarzy używaj zimnej lub letniej wody, nigdy gorącej, aby nie ryzykować zachwiania delikatnej równowagi skóry. Rano unikaj intensywnego mycia. W nocy flora skóry się regeneruje. Sprawdzaj zawartość konserwantów w kosmetykach. Należy unikać nie tyle określonych konserwantów, ile ryzyka ich akumulacji. Warto uważać na bromek cetrymoniu (alergizujący i drażniący), triclosan (związek endokrynnie czynny), drażniący metyloizotiazolinon (MIT; od maja 2018 r. zabronione jest sprzedawanie kosmetyków, w których jego stężenie wynosi 0,0015%), fenoksyetanol (drażniący i rakotwórczy), BHA i BHT (związki endokrynnie czynne).

Poza tym:

- Oklepuj twarz, żeby ją osuszyć, nigdy nie trzyj.
- Ogranicz peelingi, jeśli są zbyt agresywne i zbyt częste.
- Uważaj na efekt rykoszetu po wystawieniu na słońce: podczas ekspozycji skóra się pogrubi, a trądzik wydaje się zniknąć. Jest to jednak złudne wrażenie, bo krostki wrócą i to liczniejsze.
- Wybieraj makijaż i kosmetyki, które nie sprzyjają zaskórnikom.
- Nie pal papierosów.
- Przeprowadź kurację prebiotykami: Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus paracasei, Lactobacillus salivarius.

Książka „Skóra wie najlepiej” podpowiada:

- jak działa mikrobiom i jak o niego dbać,
- czym jest kosmebiotyka i co może ci zaferować,
- które olejki eteryczne pomogą uleczyć skórę,
- czym są postbiotyki i jak stosować je z pożytkiem dla cery.



MEDOS

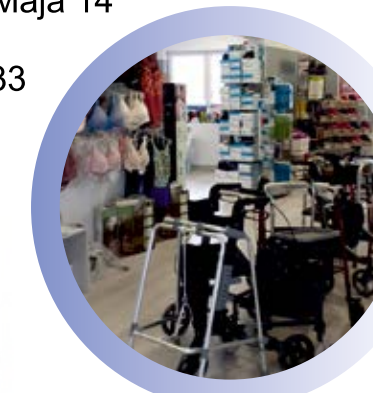
medos-koszalin.pl

- zaopatrzenie ortopedyczne i rehabilitacyjne,
- profilaktyka zdrowotna,
- artykuły medyczne i pomocnicze,
- bielizna dla Amazonek,
- peruki i turbany,
- podologia,
- wyroby kompresyjne,
- stomatologia



REALIZUJEMY
WNIOSKI
NFZ

Sklep Medyczny Medos
ul. Konstytucji 3 Maja 14
75-828 Koszalin
NIP 669 231 68 33



94 7170717
600 516 559

biuro@medos-koszalin.pl
fb.medos-koszalin.pl



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
clinika@przychodnia-clinica.pl
www.przychodnia-clinica.pl



Uzależnienie od jedzenia

Uzależnić można się praktycznie od wszystkiego: od narkotyków, alkoholu, papierosów, kawy, drugiej osoby, a nawet od jedzenia. To ostatnie uzależnienie jest często bagatelizowane i społecznie bardziej akceptowane niż chociażby alkoholizm. W jaki sposób uzależniamy się od „drobnych przyjemności”, które sumują się w nadmiarowe kilogramy wagi ciała?

Zapotrzebowanie organizmu na energię jest kwestią indywidualną i bardzo złożoną. Zależy przede wszystkim od prowadzonego trybu życia, jak również od tego, ile kalorii zostanie wchłoniętych przez organizm. Gdy dostarczamy organizmowi nadmiar paliwa w postaci kalorii, to część z nich zostanie zużyta na bieżące potrzeby, zaś część zostanie magazynowana. Stosunek energii zużytej i magazynowanej jest dla każdego człowieka inny.

GEN OTYŁOŚCI

Bieżące potrzeby energetyczne są zaspakajane przez glukozę - prosty cukier, monosacharyd. Nadmiar kalorii w postaci glukozy z jedzenia jest przekształcany do trójgliceroli, magazynowanych w komórkach tłuszczowych. Ludzki organizm ewolucyjnie jest bardziej przystosowany do magazynowania tłuszczów niż do ich

uwalniania. Skutkiem tego jest fakt, że o wiele łatwiej jest przytyć, niż zrzucić nadmiarowe kilogramy.

Naukowcom udało się znaleźć gen odpowiedzialny za otyłość. Osoby z charakterystyczną mutacją w genie FTO są statystycznie o 3 kg cięższe niż osoby bez tej mutacji. Obecność mutacji w obrębie genu FTO powoduje również dwukrotny wzrost ryzyka otyłości. Co ciekawe - większość osób otyłych ma prawidłową mutację powyższego genu, jednak zawodzi w ich organizmach wrażliwość na leptynę - jeden z regulatorów łaknienia.

CHEMICZNE REGULATORY

Istnieje szereg substancji chemicznych, które regulują naszą ochotę na jedzenie. Należą do nich leptyna, αMSH, NPY, AgRP, cholecystokinina oraz grelina.

Im większa jest zawartość trójgliceroli w komórkach tłuszczowych, tym większa jest produkcja leptyny. Leptyna ma za zadanie zmniejszenie łaknienia. Leptyna działa stymulująco na produkcję peptydu produkowanego przez neurony- αMSH. Podobnie jak leptyna zmniejsza on łaknienie. Leptyna działa zaś hamująco na produkcję innych neuropeptydów: NPY i AgRP. Oba związki mają działanie przeciwstawne do leptyny, zwiększające łaknienie.

Cholecystokinina (CCK) jest wytwarzana po zakończeniu posiłku. Odpowiada za chwilowe poczucie głodu. Z kolei inny regulator łaknienia, grelina, jest wytwarzana w żołądku. Wydzielana jest, gdy organizm oczekuje na pokarm.

JEDZENIE JAK NARKOTYK

Struktury mózgu aktywowane zarówno przez narkotyki, jak i pożywienie zalicza się do układu nagrody. Pobudzenie tych struktur powoduje odczuwanie szczęścia.

Atrakcyjność jedzenia polega na sprawianiu przyjemności, a kiedy ją doznajemy mózg uczy się asocjacji pomiędzy tym odczuciem a bodźcami, które je poprzedzają. W miarę jak kolejne próby przewidywania i poszukiwania przyjemności coraz częściej kończą się jej doznaniem, w umyśle wzmacnia się pamięć o ich skojarzeniu. Szczególnie efektywnymi bodźcami warunkującymi są narkotyki, co wynika z ich struktury chemicznej. Do naturalnych bodźców można zaliczyć pożywienie czy seks.

Przeprowadzono badanie, w którym uwarunkowano osoby na szczególne rodzaje jedzenia. Jak się okazuje - po skojarzeniu jedzenia z przyjemnością, już samo oglądanie i wąchanie go wywołuje wyrzut dopaminy w rejonie mózgu, który jest zaangażowany w przetwarzanie bodźców nagradzających i motywujących.

Sygnal, jaki przekazuje uwalniana dopamina, znaczy: zrób coś, aby osiągnąć cel. To niezwykle silny czynnik motywujący. Pokonanie takich zachęt wysiłkiem woli bywa niezmiernie trudne. Osoby otyłe lub uzależnione cechuje nienormalna aktywność układów uwalniających dopaminę-neuroprzebieżnik zaangażowany w zachowanie związane z poszukiwaniem przyjemności. Ta anomalia może wywoływać u nich ciągłą pogoń za pożywieniem lub narkotykiem.

ZMNIEJSZENIE RYZYKA

Powinniśmy unikać nagradzania się za pomocą jedzenia, ponieważ może to prowadzić do uzależnienia. Szacuje się, że leczenie chorób związanych ze zbyt wysoką masą ciała oraz uzależnieniem od jedzenia stanowią od 2 do 7 procent wszystkich kosztów opieki zdrowotnej. Utrzymanie zdrowej sylwetki będzie dla naszego organizmu lepszą nagrodą niż zjedzenie kolejnej czekoladki.

MILAGRO[®]
Brand that inspires

JANEX[®]
Wszystko z prądem ...

Z ZAMIŁOWANIA DO PIĘKNA

KOLEKCJA 2021



SPRAWDŹ



Jesteśmy Polską firmą, która powstała z pasji do tworzenia rzeczy pięknych i jednocześnie użytecznych.

Nasze produkty oświetleniowe i lampy od samego początku miały być odpowiedzią na potrzeby klientów.

Aby mieć jeszcze większą kontrolę nad jakością, zbudowaliśmy własny zakład produkcyjny. Dzięki temu nasze produkty i stosowane w nich technologie są doceniane zarówno przez naszych polskich, jak i zagranicznych klientów.

~ Dziękujemy za zaufanie i wybór EKO-LIGHT, właściciel marki MILAGRO.

Zapraszamy do naszego sklepu dystrybucyjnego:
www.sklep-milagro.pl

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

Zapraszamy do naszego sklepu dystrybucyjnego:
sklep-milagro.pl

Koszalin,
ul. Przemysłowa 11A
tel. (94) 34 777 00

Kołobrzeg,
ul. Sienkiewicza 12
tel. 509 496 311

www.janex.koszalin.pl
www.janexmarket.com



Łazienka w industrialnej ramie

Styl industrialny należy do najbardziej popularnych i wyrazistych trendów aranżacyjnych. Ma on rozmaite oblicza, ale i pewne cechy, po których łatwo go rozpoznać. W łazience wystarczy kilka zabiegów, by osiągnąć niebanalny, industrialny efekt.

Styl industrialny doskonale wpisuje się w popularny obecnie minimalizm. Nie tylko za sprawą estetyki, ale również pod kątem jakości i trwałości zastosowanych materiałów. A chodzi o to, by zaaranżowane wnętrza były ponadczasowe i nie wymuszały nieustannie konieczności zmian. Industrialna oprawa ma potencjał trwałości.

Nie jest trudno go stworzyć. Wykorzystajmy więc beton architektoniczny, który warto położyć zarówno na podłodze, jak i na ścianach. Jest nie tylko charakterystyczny dla tego stylu, ale również niezwykle praktyczny. Odporny na wilgoć i wyższe temperatury. Można chłapać wodą do woli, a beton jej nie wchłonie. Wprowadźmy też cieplejsze materiały, by uzyskać te typowe, industrialne kontrasty. Obecnie niezwykle popularnym wykończeniem części ścian w łazience są drewniane lamele ściennie z efektem 3D. Wciąż minimalistycznie, wyraziście i trwale.

A metal? Można go wprowadzić do łazienki poprzez meble lub ich wykończenia – regały, szafki i blaty, na których osadzona jest umywalka. I poprzez drobną łazienkową galanterię. Chrom, miedź, szczotkowany stal – idealnie odwołują się do industrialu.

I INDUSTRIALNE SPA!

To, co najważniejsze w łazience – umywalka i wanna, też niech będą industrialne. Proste, funkcjonalne i trwałe, ale niebanalne. Może nawiązujące formą do ikonicznego symbolu współczesnej myśli technologicznej? Patrząc z góry wanna SIDU od nowej marki FJORDD do złudzenia przypomina dobrze znany kształt smartfona, z jego charakterystycznymi proporcjami i delikatnymi zaokrągleniami. Jest też równie spójna estetycznie, ponieważ maskownicę odpływu wyko-

nano z tego samego materiału. Spokojna forma, symetria, ale i ergonomiczny, lekko prostokątny kształt są przy tym idealną bazą do długiej kąpieli, nawet we dwoje. Zachęca do urządzenia sobie rytuału rodem ze SPA.

Uzupełnieniem wanny SIDU jest umywalka nablatowa o równie płynnym i ikonicznym kształcie. Tak uniwersalnym, że pasuje do niej dowolna bateria łazienkowa. W wersji industrialnej najlepiej jeśli będzie czarna lub z metalicznym połyskiem.

Wanna i umywalka SIDU wykonane są z kamiennego kompozytu AQUASTONE, zapewniającego multisensoryczne wrażenia. Materiał jest ciepły w dotyku i charakteryzuje się przyjemną teksturą.

Styl industrialny to po pierwsze – wyraziste i charakterystyczne materiały: metal, cegła, drewno i kamień łączone w odważnych zestawieniach. Po drugie – różnorodność kontrastujących ze sobą tekstur. Gładkich i szorstkich, ciepłych i chłodnych. To także prostota i ponadczasowość. Ale przede wszystkim pomysł na łazienkę inną niż wszystkie.

Szczegóły: www.fjordd.com



Przykładowo – model **Mercedes-Benz EQA** można nabyć w programie **Flexi Leasing** już od **997,07 PLN** netto miesięcznie (45% wstępnej wpłaty leasingowej, okres leasingu 60 miesięcy, wykup pojazdu 25%).



W SZPILKACH ZA KIEROWNICĄ

MERCEDES-BENZ EQA

Luksus w sportowej formie

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

W ofercie marki Mercedes-Benz przybywa samochodów w pełni elektrycznych. Pragniemy Czytelniczkom i Czytelnikom „Prestiżu” zaprezentować kolejną nowość – model EQA. Pomoże nam w tym pani Jolanta Micyk, prezes firmy Eldorado Ltd., prowadzącej w Koszalinie znane centrum ogrodnicze i kwiaciarnię przy ulicy Gnieźnieńskiej. Podjęła się ona przetestowania auta w ramach naszej rubryki „W szpilkach za kierownicą”, w której znane koszalinianki dzielą się wrażeniami z jazdy motoryzacyjnymi nowinkami z palety marek oferowanych przez Grupę Mojsiuk.

Oddajmy głos pani Jolancie Micyk: „Jazda tym samochodem to bardzo ekscytujące i przyjemne doświadczenie. Można go polubić od pierwszej chwili. Jest niezwykle dynamiczny, zwinny, niemal sportowy. Nigdy wcześniej nie miałam okazji sięgnąć za kierownicą auta z napędem elektrycznym, więc ta dynamika to było jedno z pierwszych moich odczuć. Przyspieszenie jest imponujące, na skrzyżowaniu spod świateł taki samochód rusza zawsze pierwszy. Inne ciekawe odczucie to cisza w kabinie. Naprawdę trzeba przez chwilę się zastanowić, czy silnik jest już włączony. Podobnie dzieje się w czasie jazdy, bo bardziej słychać wtedy szum opon, niż pracę napędu.

To jest samochód niezwykle wygodny. Z mojego punktu widzenia ani za mały, ani za duży. Powiedziałabym, że kobiecy. Porównując go z innymi autami, nawet innymi Mercedesami, trudno nie zauważyć, że ma łagodniejszą, miękką linię. Jest prostu charakterystyczny, trudny do pomylenia z jakimś innym samochodem. Nie umiem precyzyjnie określić, co w nim mi się najbardziej podoba, bo chyba wszystko. Po prostu cała jest jakby zrobiona dla mnie. Gdybym teraz szukała auta dla siebie, na pewno wzięłabym go pod uwagę.

Imponuje elegancją. Nie ma w nim krzykliwości, a raczej doskonale wyważenie wszystkich elementów. Jest z nim jak z porządną kobietą: torebką, szlachetną i ponadczasową poprzez klasyczny styl, dopracowaną formę, doskonałe materiały i precyzyjne wykonanie. Do takiego luksusu można się szybko przyzwyczaić.”

Mercedes EQA bywa porównywany z „tradycyjnym” modelem GLA. Jest od niego nieznacznie dłuższy (ma 446,3 cm, o 5,3 cm więcej) i odrobinę wyższy. Szerokość nadwozia (183,4 cm) oraz rozstaw osi (272,9 cm) są takie same. Nieco mniejszy jest w EQA bagażnik, który ma 340 litrów (w GLA - 435 litrów). To zrozumiałe, bo baterie muszą zajmować sporo miejsca. Wpłynęły one również na masę pojazdu - EQA 250 waży ok. 2040 kg, czyli ponad pół tony więcej niż benzynowy Mercedes GLA 200.

Elektryczny silnik w nowym Mercedesie EQA 250 dostarcza moc 190 KM i 375 Nm momentu obrotowego, przy czym siła napędowa jest kierowana na przednie koła. Auto przyspiesza od zera do 100 km/h w 8,9 sekundy. Jego prędkość maksymalna została ograniczona do 160 km/h, co ma źródło w trosce o bezpieczeństwo, ale i w chęci oszczędzania energii.



Prąd napędzający EQA jest magazynowany w litowo-jonowym akumulatorze o użytecznej pojemności 66,5 kWh. Dzięki temu bazowa wersja auta może przejechać do 426 km na jednym ładowaniu. Ponowne uzupełnienie zapasu energii nie trwa długo. Korzystając z ładowarki o mocy 11 kW (tzw. domowej), można zapełnić baterię do maksimum w niecałe sześć godzin, a ładowanie z mocą 100 kW (tzw. szybkie ładowarki publiczne) zajmie tylko pół godziny, zapewniając „nabicie” baterii w zakresie od 20 do 80 procent jej pojemności.

O modelu EQA mówi się, że to „kompaktowy sportowiec” wśród pojazdów z linii Mercedes-EQ. Łatwo rozpoznać go po czarnej osłonie chłodnicy z centralną gwiazdą – symbolem marki oraz przednimi i tylnymi pasami świetlnymi. Sportowy charakter pojazdu podkreślają również łagodne wyrzucenia na przedniej masce.

Samochód ten gwarantuje wyjątkowo bogaty zestaw rozwiązań służących podniesieniu bezpieczeństwa jazdy. Tutaj zasygnalizujemy tylko kilka z nich.

O asystencie martwego punktu można powiedzieć, że wyteęza za kierowcę wzrok – zwłaszcza zaraz po włączeniu kierunkowskazu. System ostrzega przed niebezpieczeństwem kolizji bocznej z innymi uczestnikami ruchu w martwym punkcie, emitując sygnały optyczne i akustyczne. System pozostaje aktywny także po zakończeniu jazdy i ostrzega, jeśli otworzymy drzwi w niewłaściwym momencie, bo z tyłu na przykład nadjeżdża rowerzysta albo zbliża się pieszy.



Z kolei asystent rozpoznawania znaków drogowych, dzięki inteligentnemu powiązaniu danych pochodzących z kamery i map, informuje o ograniczeniach prędkości, zakazach wyprzedzania oraz ich zniesieniu. Pokazuje również zakazy wjazdu.

Aktywny asystent utrzymania pasa ruchu to uważny obserwator: gdy niezamierzenie opuszczamy swój pas ruchu lub niebezpiecznie zbliżamy się do innych pojazdów, system sprowadza auto na właściwą drogę, ingerując w układ kierowniczy i uruchamiając hamulce. Jeśli mimo to nadal opuszczamy właściwy pas ruchu, dodatkowo pojawia się ostrzegawcze wibrowanie kierownicy.

Mercedes EQA wyposażony jest w MBUX (Mercedes-Benz User Experience), czyli najnowszy system multimedialny służący za inteligentne centrum sterowania funkcjami auta. Gwarantuje on komfort bezdotykowej obsługi rozmaitych funkcji. Innowacyj-

ny system rejestruje i interpretuje ruchy rąk i ramion kierowcy. Wybrane funkcje można w ten sposób aktywować w ułamku sekundy. Gdy tylko zbliżymy rękę do ekranu lub panelu dotykowego, asystent wnętrza MBUX prezentuje określone elementy na wyświetlaczu multimedialnym powiększone albo wyróżnione w inny sposób. Istnieje możliwość daleko idącej personalizacji sposobu działania systemu multimedialnego, włącznie z jego wyglądem (do wyboru m.in. styl nowoczesny, klasyczny, progresywny).

Inteligentny system zarządzania ciepłem Mercedesa EQA pozwala na sterowanie zdalne. Tak więc zimą możemy uniknąć wsiadania do wychłodzonego samochodu, bo jego wnętrze zastaniemy już nagrzane, a latem – schłodzone. Zresztą smartfon zrasta się niejako z Mercesem EQA. Za jego pośrednictwem można sterować określonymi funkcjami, a sam smartfon – ładować bezdotykowo.

Zapraszamy do Autoryzowanego Salonu Mercedes-Benz Mojsiuk w Starych Bielicach k/Koszalina, ul. Koszalińska 12 (z uwagi na rozpoczętą przebudowę dotychczasowego obiektu salonu Mercedes-Benz Mojsiuk zapraszamy do obiektu tymczasowego, zlokalizowanego po prawej stronie dawnej krajowej „szóstki” po minięciu zjazdu do Starych Bielic, jadąc od strony Koszalina) lub pod nr telefonu: 94/34 77 372

www.mojsiuk.mercedes-benz.pl

Szukaj nas na Facebooku: Mercedes-Benz Mojsiuk i Instagramie: mercedesbenz_mojsiuk



Zdjęcia wykonaliśmy w pięknym otoczeniu Pałacu w Nosowie, za co dziękujemy jego zarządcom.

NOWA MOKKA

Designerski mały SUV Opla

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

Zanim najnowsza generacja Opla Mokka pojawiła się na rynku, ze strony producenta popłynęły zapewnienia, że będzie to auto zaskakujące – zbudowane na innej płycie podłogowej niż poprzedniczka, w odmiennej estetyce, z gamą nowych silników. I rzeczywiście, w tym przypadku słowo „nowy” znajduje pełne uzasadnienie. Z początkiem roku do polskich salonów marki trafił crossover w niewielkim stopniu przypominający poprzednią wersję, bardzo przyjemny w prowadzeniu, otwierający nową linię stylistyczną samochodów Opla.

Poprzednia generacja modelu Mokka była produkowana od 2012 roku. Cztery lata później auto przeszło lifting i zmieniło nazwę na Mokka X. Obecna, druga generacja, znów nazwana została po prostu Mokka.

Nowa Mokka jest o 12,5 cm krótsza od swojej poprzedniczki, niemal o 13 cm niższa i o 120 kg od niej lżejsza. Ma nieco większy rozstaw osi, co w rezultacie przyniosło krótsze zwisy karoserii. Ilość miejsca dla pasażerów jest w przypadku obu generacji jest o dziwo podobna. Mokka z karoserią o długości 4,15 m oferuje 350 litrów pojemności bagażnika, która po złożeniu tylnych siedzeń rośnie do 1105 litrów. Tak więc z przewiezieniem większych zakupów albo sprzętu sportowego nie będzie kłopotu.

Jeśli na omawiane auto popatrzeć z boku, od razu można się zorientować, że mamy do czynienia z Oplem. Pierwsze pobieżne spojrzenie z przodu już takiej pewności nie daje – różnice są ogromne.

Mokka jest pierwszym modelem, w którym Opel zastosował „nowy język stylistyczny”, wspólny dla całej generacji samochodów marki, które wejdą w najbliższym czasie na rynek. Będą się one wzorowały na zastosowanym tutaj układzie przednich świateł i kształcie wlotu powietrza. W stylu nazwanym przez projektantów „Vizor”, mieści się jeszcze zastosowanie czarnych felg, dwukolorowego lakieru i czerwonych akcentów zdobniczych na zewnątrz i wewnątrz kabiny.

Nowy Opel Mokka jest również pierwszym modelem marki z w pełni cyfrowym kokpitem „Opel Pure Panel”. Tworzy go wyświetlacz podzielony na dwa ekrany i połączony wspólnym frontem. Prędkościomierz jest cyfrowy, system multimedialny

Opel Mokka GS Line Plus F12XHT AT8 130KM S/S – charakterystyka

Pojemność silnika:

1999 cm³

Paliwo:

benzyna

Moc:

130 KM, 230 Nm

Skrzynia biegów:

automatyczna, ośmiobiegowa

Lakier:

biały Jade, bazowy

Długość:

415,1 cm

Szerokość:

198,7 cm szerokości (z lusterkami)

Wysokość:

153,1 cm wysokości

Rozstaw osi:

255,7 cm

Pojemność bagażnika:

350 litrów

(po złożeniu tylnych siedzeń 1105 litrów)



ma fizyczne przyciski szybkiego wybierania podstawowych funkcji i pokrętło regulacji głośności. Można obsługiwać go poprzez ekran dotykowy oraz głosowo, co jeszcze 2-3 lata temu było możliwe wyłącznie w samochodach klasy premium. Wygodne jest to, że smartfon można ładować indukcyjnie w konsoli środkowej.

Do wyboru klienci mają cztery odmiany wyposażeniowe: Mokka, Edition, Elegance i GS Line. W wersji bazowej w standardzie mieszczą się m.in. system stabilizacji toru jazdy (ESP), kontrola trakcji, układ wspomagania ruszania na wzniesieniach (HSA), układ rozpoznawania znaków ograniczenia prędkości, system ostrzegania przed kolizją (również z pieszym) i automatycznego hamowania przy niskich prędkościach,

system wykrywania zmęczenia kierowcy, układ utrzymania na pasie ruchu, tempomat z ogranicznikiem prędkości, przednie, boczne i kurtynowe airbagi, manualna klimatyzacja (w Mokka-e automatyczna), kolorowy 7-calowy wyświetlacz graficzny wskaźników kierowcy, radioodtwarzacz z Bluetooth, USB, tunerem DAB i ekranem dotykowym 7 cali, elektrycznie sterowane szyby przednie i tylne i elektryczny hamulec postojowy. Imponująca lista, jak na wersję wyjściową, którą można uzupełnić masą elementów opcjonalnych.

To że nowa Mokka jest o 120 kg lżejsza od starszej siostry, pomogło doskonale zestroić podwozie z układem kierowniczym. Efekt jest imponujący – samochód amortyzuje sprężystość nierówności, nie łomocze na studzienkach czy garbach



spowalniających. Jest zwinnie, z układem kierowniczym, który robi dokładnie to, co mu się każe.

Osobne słowa uznania należą się Oplowi Mokka za komfort jazdy. W kabinie testowanego przez nas egzemplarza z silnikiem 1.2 o mocy 130 KM poziom hałasu był zdumiewająco niski, niezależnie od warunków, w jakich jeździliśmy. A przejażdżka trasą S6 do Kołobrzegu i z powrotem to była czysta przyjemność. Przy prędkości 120 km/h i stabilnej jeździe z włączonym tempomatem niemal zapominamy o silniku – jego odgłos nie przeszkadza w rozmowie albo słuchaniu muzyki. Jest to następny dowód na techniczne dopracowanie modelu.

Dodajmy jeszcze, że Mokka otrzymała oświetlenie LED, a opcjonalnie można zamówić ją z matrycowymi reflektorami IntelliLux LED. Cechą charakterystyczną tej technologii jest brak stałego snopu światła. Sterowniki reflektorów korzystają tu bowiem z informacji zbieranych z czujników, w tym z systemu noktowizyjnego czy nawigacyjnego. Na podstawie tych informacji reflektory LED w samochodzie podejmują decyzję o doświetleniu jezdni i jej otoczenia właściwym snopem światła. Dla kierowcy to spora korzyść. Choćby dlatego, że poza terenem zabudowanym samochód może poruszać się cały czas na światłach drogowych. W przypadku pojawienia się pojazdu jadącego z naprzeciwka, osłabiony zostaje fragment snopu, który może oślepić innego kierowcę.

Opel Dowbusz, ul. Lniana 3, 75-213 Koszalin
Sprzedaż samochodów osobowych: +48 94 341 51 20
Serwis samochodów osobowych: +48 94 343 25 50

www.opel.koszalin.pl

Nowy Opel Mokka dostępny będzie z wszystkimi trzema rodzajami napędu – benzynowym, dieslowskim i elektrycznym.

Oferuje do wyboru:

Silnik benzynowy 1.2 Turbo (100 KM, 205 Nm)

z 6-biegową manualną skrzynią (przyspieszenie 0-100 km/h: 10,6 s, prędkość maksymalna: 188 km/h, średnie zużycie paliwa: 5,5-5,7 l/100 km)

Silnik benzynowy 1.2 Turbo (130 KM, 230 Nm)

z 6-biegową manualną skrzynią (przyspieszenie 0-100 km/h: 9,1 s, prędkość maksymalna: 202 km/h, średnie zużycie paliwa: 5,5-5,6 l/100 km)

Silnik benzynowy 1.2 Turbo (130 KM, 230 Nm)

z 8-biegową przekładnią automatyczną (przyspieszenie 0-100 km/h: 9,2 s, prędkość maksymalna: 200 km/h, średnie zużycie paliwa: 5,9-6,0 l/100 km)

Silnik wysokoprężny 1.5 Diesel (110 KM, 250 Nm)

z 6-biegową manualną skrzynią (przyspieszenie 0-100 km/h: 10,8 s, prędkość maksymalna: 190 km/h, średnie zużycie paliwa: 4,3-4,5 l/100 km)

Napęd elektryczny e (136 KM, 260 Nm)

z jednobiegową przekładnią redukcyjną i akumulatorem o pojemności 50 kWh (przyspieszenie 0-100 km/h: 9,0 s, prędkość maksymalna: 150 km/h, zasięg: do 324 km)

Wszystkie wersje mają przedni napęd.



ŠKODA OCTAVIA IV

Narysowana na czystej kartce

Autor: Andrzej Mielcarek

Od premiery czwartej generacji Škody Octavii upłynęło tyle czasu, że można już pokusić się o pierwsze podsumowanie reakcji rynku na jej pojawienie się w Polsce. Octavia zawsze była hitem sprzedażowym marki i w swojej czwartej odsłonie nim pozostaje. To wciąż najchętniej kupowany przez Polaków samochód - synonim praktyczności i przestronności. Teraz dochodzi kolejny element charakterystyki: elegancja.

Pierwsze reakcje na „czwórkę” były mieszane. Komentarzy rynku motoryzacyjnego, doceniając zmiany jakie zaszły w modelu w stosunku do trzeciej jego generacji (tej po liftingu), snuli obawy, że nowa Octavia jest cenowo za wysoko uplasowana. Były to opinie formułowane na podstawie wersji z najwyższym wyposażeniem. Tymczasem topowa wersja Style, którą testowaliśmy, a której naprawdę niczego nie brakuje, to obecnie wydatek rzędu 110 tys. zł (bez jakichkolwiek rabatów), a więc jak za nowoczesne auto z segmentu C, jest to cena niewygórowana.

Tym bardziej, że mamy do czynienia z modelem stworzonym na nowo. Trzy poprzednie generacje utrzymane były w mniej więcej tym samym stylu, a zmiany nie miały rewolucyjnego charakteru. Projekt czwartej powstał jakby na czystej kartce, owszem - z zachowaniem takich cech jak przestronność i pakowność, ale jednak od nowa. I to się czuje na każdym przejechanym kilometrze.

Nowa Škoda Octavia jest również wyjątkowo dobrze zaprojektowana od strony estetycznej.



Pozostaje duża, ale nie jest ociężała. Ma właściwe, niezaburzone proporcje. Jej stylistyka poszła wyraźnie w kierunku Superba. Widać to najbardziej po bocznej linii okien i to zarówno w liftbacku, jak i w kombi.

Detale to masa nowości - Octavia IV wyznacza bowiem nowy język stylistyczny marki. Z tyłu pojawił się nowy kształt świateł, a z przodu charakterystyczny, czarny grill i niedzielone przednie lampy.

Kolosalne przemiany dotyczą wnętrza kabiny. Informacje o samochodzie przekazuje kierowcy ekran Virtual Cockpit, zaś na desce rozdzielczej drugi ekran o 10-calowej przekątnej obsługuje centrum multimedialne.

W przeprojektowanym wnętrzu znajdujemy nową, dwuramienną kierownicę z opcjonalnym podgrzewaniem. W wersji wielofunkcyjnej na kierownicy znajdują się nowe przyciski i pokrętła umożliwiające obsługę aż 14 funkcji bez zdejmowania rąk z kierownicy.

Zmieniona deska rozdzielcza ma budowę modułową i rozplanowana jest na kilku poziomach. Na środku umieszczono wspomniany duży, wolnostojący wyświetlacz. Konsola środkowa jest elegancka, minimalistyczna, ozdobiona chromowanymi detalami, podobnie jak nowe panele drzwiowe i klamki. Nowe, miękkie w dotyku materiały nadają wnętrzu luksusowy wygląd. Oświetlenie LED pośrednio podświetla drzwi przednie, deskę rozdzielczą i przestrzeń na nogi. Kierowca może wybierać spośród aż 30 kolorów RGB, a nawet przypisać jeden kolor do deski rozdzielczej i drzwi przednich, a inny do przestrzeni na nogi.

Nowa Škoda Octavia 1.5 TSI 150 KM wersja Style – charakterystyka

Pojemność skokowa silnika:
1498 cm³

Moc maksymalna:

110 kW (150 KM) w zakresie 5000-6000 obr/min

Maksymalny moment obrotowy:

250 Nm w zakresie 1500-3500 obr/min

Rodzaj paliwa:

benzyna

Skrzynia biegów:

manualna sześciobiegowa

Prędkość maksymalna:

230 km/h

Kolor lakieru:

błękit Lava metalizowany

Długość:

4689 mm

Szerokość bez lusterek

zewnątrznych:

1829 mm

Szerokość z lusterkami

zewnątrzniymi:

1994 mm

Wysokość:

1470 mm



Niektóre z zastosowanych rozwiązań będą wymagały zmiany przyzwyczajeń osób, które użytkowały Octavię III. Na przykład światła nie obsługuje się już pokrętką, a przyciskami z lewej strony kierownicy. Zniknął także tradycyjny panel klimatyzacji – steruje się nią na ekranie systemu multimedialnego. Głośność radia zmienia się zaś pociągając palcem wzdłuż dołu ekranu...

Octavia nieznacznie urosła – długość liftbacka o 19 mm, kombi o 22 mm – przez co obydwie wersje nadwoziowe mają teraz identyczne wymiary podstawowe. Długość ich wynosi 4689 mm, szerokość wzrosła o 15 mm do 1829 mm, rozstaw osi to obecnie 2686 mm.

Skoda korzysta z dostępu do najnowszych zdobyczy technicznych koncernu Volkswagen. Decydując się na wyższe wersje wyposażeniowe, dostaniemy więc mnóstwo gadżetów jeszcze niedawno zarezerwowanych dla samochodów z wyższej półki – w tym nowinek z dziedziny bezpieczeństwa. I tak już pokaźny pakiet systemów wspierających i ostrzegających kierowcę wzbogacił się o trzy pozycje. Pierwsza to system wspomaganie unikania kolizji. Jego działanie polega na zwiększeniu momentu skrętu kierownicy podczas manewru omijania nagle pojawiającej się na drodze przeszkody. Druga nowość,

czyli Exit Warning, ostrzega podczas wysiadania o nadjeżdżających z tyłu pojazdach, w tym o rowerzystach. Ostatni z kolei korzysta z czujników w kierownicy, stale monitorując, czy nie straciliśmy panowania nad pojazdem. Przy braku reakcji ze strony kierowcy system Emergency Assist sam zatrzyma pojazd.

Nowa Skoda Octavia IV, tak zresztą jak poprzednia, to samochód o bardzo przestronnym wnętrzu – na poziomie aut o klasę większych. Realnie oznacza to, że nawet czterech wysokich pasażerów zmieści się tu bez problemu. I raczej nikt nie będzie narzekał na komfort jazdy, bo zarówno fotele, jak i kanapa, okazują się naprawdę wygodne.

Niezawodne są bagażniki. Liftback zmieści 600 litrów, kombi 640 litrów. Do tego dostajemy w nich kilka rozwiązań typu Simply Clever, w postaci składania oparcia tylnej kanapy za pomocą przycisków w bagażniku, rolet z funkcją blokowania w połowie, praktycznych ograniczników przesuwania się bagażu.

Jak już wspomnieliśmy, nawet kierowcy ponadprzeciętnej postury powinni mieć problemów ze znalezieniem optymalnej pozycji do jazdy, bo zarówno kierownica, jak i fotel, mają duży zakres regulacji.

Półtoralitrowy, czterocylindrowy silnik pracuje niezwykle spokojnie i cicho, a okresowego odłączania dwóch cylindrów (w celu zmniejszenia zużycia paliwa) nie sposób wyczuć – informuje o nim jedynie napis w zestawie wskaźników. Mimo łagodnego charakteru, jednostka 1.5 TSI szybko i bez szarpania reaguje na dodanie gazu i płynnie rozpędza Škodę już od naprawdę niskich obrotów, dzięki czemu jazda w gęstym ruchu miejskim jest przyjemna i nie wymaga częstego redukowania przełożeń. Dynamika jest więcej niż wystarczająca i w zasadzie nigdy nie czuje się, by Škodzie brakowało „pary”. Bardzo dobra elastyczność pozwala na bezstresowe wyprzedzanie ciężarówek na autostradzie bez redukcji biegu. Przy pełnym wykorzystaniu potencjału silnika, który ochoczo wkręca się na wysokie obroty, od 0 do 100 km/h Octavia rozpędza się w ciągu niecałych 9 sekund.

Dużym atutem benzynowego silnika jest niewielkie zużycie paliwa. Przy spokojnej jeździe w trasie można bez problemu uzyskać spalanie niewiele przekraczające 5 l/100 km, natomiast na autostradzie, przy 140 km/h, wzrasta ono do 6,8 litra na 100 km. W ruchu miejskim rzadko przekracza zaś 8 l/100 km. Szkoda jedynie, że zbiornik paliwa ma tylko 45 litrów pojemności.

Cichy-Zasada,
Koszalin, ulica Gnieźnieńska 43a,
telefon 94 31 77 910



FORD MUSTANG MACH-E



Początek nowej epoki

Opracowanie: Andrzej Mielcarek

Od dawna żaden model auta nie był tak wyczekiwany przez pasjonatów motoryzacji, jak elektryczny Mustang. Od początku bieżącego roku jest on już dostępny w sieci sprzedaży Forda, również w Polsce. Marka podjęła duże ryzyko, wprowadzając na rynek „elektryka” nawiązującego do legendarnego, najlepiej na świecie sprzedającego się modelu sportowego, który dla wielu jest niczym ikona. Porównania samochodu o napędzie tradycyjnym i elektrycznym są więc zupełnie zrozumiałe. Mustang Mach-E wychodzi z nich obronną ręką, bo podobnie jak protoplasta, oferuje ogromną moc, rewelacyjne przyspieszenie, sportowego ducha. Dokłada rewelacyjny zasięg na jednym ładowaniu, walory ekologiczne w postaci jazdy bezemisyjnej i przestronne wnętrze, charakterystyczne dla SUV-ów.

Mustang Mach-E jest oferowany do wyboru z jednym silnikiem i z napędem na tylne koła lub z dwoma silnikami i z napędem czterokołowym, zapewniającym porównywalne z supersamochodami przyspieszenie (0-100 km/h w zaledwie 3,7 sekundy).

Klienci mają również wybór pomiędzy wersją z akumulatorami zapewniającymi standardowy lub rozszerzony zasięg jazdy – według deklaracji producenta do 610 km (WLTP) pomiędzy ładowaniami.

Na drodze kierowca może łatwo dopasować reakcje samochodu do swej woli, za pomocą wybieranych trybów jazdy. Tryb Aktywność jest idealnym wyborem do codziennych podróży. Gdy kierowca chce wzmocnić doznania, może przełączyć samochód

na tryb Nieokieźzanie. Uwalnia on pełny potencjał Mustanga Mach-E; wyostrza układ kierowniczy, wzmacnia reakcję na wciśnięcie pedału przyspieszenia, a nawet daje kierowcy wrażenie redukcji biegów przy hamowaniu rekuperacyjnym (z odzyskiem energii). Z kolei tryb Szept optymalizuje system kontroli przyczepności kół przy hamowaniu, co ułatwia poruszanie się po mokrych i śliskich nawierzchniach.

Niezależnie od tego, czy samochód jest wyposażony w standardową liczbę 288 ogniw (68 kWh pojemności użytkowej), czy też w 376 ogniw (88 kWh pojemności użytkowej), akumulator jest umieszczony centralnie pomiędzy osiami pod podłogą, co zapewnia niskie położenie środka ciężkości a w konsekwencji dobrze służy sportowej dynamice Mustanga. Dodajmy, że akumulatory



są umieszczone w wodoodpornej obudowie otoczonej zabezpieczeniami pochłaniającymi energię ewentualnego zderzenia.

Samochód ma funkcję pomagającą wyeliminować obawy związane z zasięgiem, dzięki dokładnemu szacowaniu dostępnej do przejechania odległości. Na podstawie zachowania kierowcy w przeszłości i prognozowanych warunków pogodowych przewiduje ona, ile energii zostanie zużyte podczas dalszej jazdy.

Zasilanie elektryczne jest przekazywane do całkowicie nowego, chłodzonego olejem, montowanego z tyłu silnika prądu przemiennego, napędzającego tylne koła oraz do dodatkowego silnika montowanego z przodu w modelach wyposażonych w system napędu kół obu osi. Synchroniczny silnik tylny z magnesami stałymi umożliwia osiągnięcie maksymalnego momentu obrotowego w ciągu 0,5 sekundy, co oznacza błyskawiczną reakcję na wciśnięcie pedału przyspieszenia.

Ford oferuje nabywcom Mustanga Mach-E opcjonalny zestaw Ford Connected Wallbox, by ładowanie w domowym garażu było szybsze i wygodniejsze. Dostępna w wersjach 7,4 kW i 11 kW ładowarka ścienna może doładować baterię (w zakresie od 10 do 80 proc. pojemności) w ciągu około 6 godzin. Auto ma również w standardzie dwa kable pozwalające uzupełnić stan akumulatora wszędzie tam, gdzie je zaprowadzi droga. Dłuższy z nich - uniwersalny domowy przewód ładujący - umożliwia podłączenie do standardowych gniazdek domowych i 32-amperewych niebieskich gniazd przemysłowych.

Warto dodać, że Mustang Mach-E pozwala kontrolować jazdę wyłącznie za pomocą jednego pedału, co pomaga zwrócić więcej energii kinetycznej do akumulatora, zapewniając większą sprawność energetyczną. Przyspieszanie i zwalnianie odbywa się wtedy odpowiednio przez naciśnięcie lub zwolnienie pedału przyspieszenia. Gdy wymagana jest większa siła hamowania, mamy zawsze do dyspozycji pedał hamulca. Jazda z użyciem jednego pedału jest naprawdę ekscytująca!

Debiutujący w Mustangu Mach-E system SYNC nowej generacji umożliwia dostosowanie ponad 80 ustawień do indywidualnych preferencji kierowcy - od temperatury w kabinie i pozycji fotela, po oświetlenie wewnętrzne. Dzięki zdolności „uczenia się” SYNC z czasem lepiej rozumie zwyczaje kierowcy i dostosowuje się do jego rutynowych zachowań. Zaawansowane rozpoznawanie mowy w trybie konwersacji jest w stanie zrozumieć naturalne, potoczne zdania w 15 językach europejskich, umożliwiając właścicielom kontrolę systemów rozrywki i nawigacji.

Zaskoczeniem może być 15,5-calowy wyświetlacz dotykowy o rozdzielczości Full HD. Jest duży, ale ma uproszczony interfejs, dostarczający informacji w łatwo przyswajalny sposób. Steruje się nim za pomocą dotyku, powiększania i obracania, natomiast wirtualne pokrętko na dole ekranu umożliwia szybką tradycyjną, dotykową regulację głośności muzyki lub połączeń głosowych.

Wsiadanie i uruchomienie pojazdu jest szybkie dzięki systemowi „telefon jako kluczyk”, który debiutuje w ofercie Forda. Dzięki



DOCELOWO DOSTĘPNE BĘDĄ NASTĘPUJĄCE WERSJE AUTA:

- **Mustang Mach-E** z napędem na tylne koła dostarcza moc maksymalną 269 KM przy akumulatorze standardowym i 294 KM przy powiększonym akumulatorze. Maksymalny moment obrotowy 430 Nm zapewnia przyspieszenia 0-100 km/h w czasie od 6,1 do 6,2 sekundy
- **Mustang Mach-E** z napędem na wszystkie koła osiąga moc maksymalną 269 KM z akumulatorem standardowym i 351 KM przy akumulatorze powiększonym, a 580 Nm maksymalnego momentu obrotowego pozwala na przyspieszenie 0-100 km/h w czasie od 5,1 do 5,6 sekundy
- **Mustang Mach-E First Edition** jest standardowo wyposażony w napęd na wszystkie koła i powiększony akumulator zapewniający rozszerzony zasięg jazdy. Moc maksymalna wynosi 351 KM, maksymalny moment obrotowy osiąga 580 Nm, a przyspieszenia 0-100 km/h zajmuje mu 5,1 sekundy
- **Mustang Mach-E GT** jest standardowo wyposażony w napęd na wszystkie koła i powiększony akumulator wydłużający zasięg. Dysponuje mocą maksymalną 487 KM, maksymalnym momentem obrotowym 860 Nm i przyspieszeniem 0-100 km/h w czasie 3,7 sekundy.

łącności Bluetooth, system może wykrywać smartfony zarejestrowanych użytkowników, gdy ci zbliżają się do samochodu, odblokowując drzwi i umożliwiając rozpoczęcie jazdy bez wyjmowania z kieszeni telefonu, pilota albo tradycyjnego kluczyka. Dostępny jest też kod awaryjny, który można wprowadzić z klawiatury umieszczonej na słupku „B”, aby odblokować zamki drzwi, a osobny kod wprowadzony na centralnym ekranie dotykowym, pozwoli na uruchomienie i jazdę, na przykład w razie rozładowania baterii telefonu.

Zaawansowany pakiet dostępnych rozwiązań wspomagających kierowcę sprawia, że jazda staje się bezstresowa. Są to między innymi: tempomat adaptacyjny automatycznie utrzymujący komfortową odległość od pojazdu jadącego z przodu, wyposażony także w funkcję utrzymywania Mustanga na środku jego pasa ruchu; asystent parkowania umożliwiający w pełni zautomatyzowane manewry przy parkowaniu równoległym i prostopadłym po przytrzymaniu jednego przycisku; pakiet aktywnego wspomagania hamowania z funkcją awaryjnego hamowania, umiejący wykryć ruch pieszych i rowerzystów na drodze lub w jej pobliżu, a także obiekty, które mogą przeciąć tor pojazdu (sam uruchamia hamulce, jeśli sytuacja zapowiada kolizję, a kierowca nie reaguje na ostrzeżenia).

Warto przez chwilę skupić się na stronie estetycznej Mustanga Mach-E. Jest on natychmiast rozpoznawalny jako Mustang, dzięki charakterystycznym elementom, takim jak długa, muskularna maska, projekt tylnej partii nadwozia, agresywnie ukształtowane reflektory i charakterystyczne lampy tylne, złożone z trzech świecących pasków.

Podczas gdy w ostatnich dziesięcioleciach w projektowaniu wnętrza samochodów panował trend „więcej” (przycisków, funkcji, innych elementów), Ford poszedł drogą redukcji, stosując skoncentrowany

na człowieku język projektowania, aby uporządkować wnętrze i wprowadzić spójność elementów w przestrzeni. Inżynierowie i projektanci, korzystając z całkowicie nowej, elektrycznej architektury auta z umieszczonymi w podwoziu akumulatorami, byli w stanie stworzyć wnętrze, które jest nie tylko kolejnym wcieleniem Mustanga, ale też wykorzystuje do maksimum przestrzeń nadwozia SUV-a, przeznaczoną dla pięciu osób i ich bagażu.

Przestrzeń ładunkową o pojemności 402 litrów, rosnącą do 1420 litrów po złożeniu tylnych siedzeń, uzupełnia przedni bagażnik. Zapewnia on dodatkowe 81 litrów przestrzeni. Wyposażony jest w odprowadzenie wody, co czyni go wygodnym miejscem do przechowywania mokrej lub zabłoconej odzieży sportowej, butów na wędrowki lub sprzętu plażowego po jego użyciu.

Całe wnętrze Mustanga Mach-E emanuje konsekwentnym połączeniem eleganckiego, nowoczesnego designu i funkcjonalności. Dostępny jako opcja, najwyższej jakości system dźwiękowy B&O, obejmuje dyskretnie rozmieszczony pas głośników przednich, wbudowanych nad otworami wentylacyjnymi i działających jak soundbar. Dwupoziomowa deska rozdzielcza należy do elementów stylistycznych zaczerpniętych z tradycji kolejnych generacji Mustanga.

Nawet dostępny opcjonalnie panoramiczny, stały dach szklany ma swój sekret: specjalną szklaną powłokę, chroniącą przed promieniowaniem podczerwonym, która sprawia, że wnętrze jest chłodniejsze latem i cieplejsze zimą. Ponadto wewnętrzna warstwa pomiędzy szybami pomaga również chronić przed promieniowaniem ultrafioletowym.





VOLVO XC60

Ulubiony SUV Polaków w klasie premium do obejrzenia po jednym telefonie

Autor: Andrzej Mielcarek | Fotografie: Marcin Betliński

Obecna, druga generacja Volvo XC60 miała na starcie trudne zadanie – musiała się zmierzyć z legendą swojego bardzo popularnego poprzednika oraz stworzonego od podstaw, spektakularnego modelu XC90. Wyszła z tej próby obronną ręką, utrzymując w Polsce i wielu innych krajach pozycję najchętniej kupowanego SUV-a klasy premium. Od kilku miesięcy nie trzeba jechać do Szczecina, by poznać ten i inne modele Volvo – w Koszalinie działa bowiem mobilny doradca firmy Auto Bruno, dealera szwedzkiej marki. Dzięki temu, po uprzednim umówieniu się telefonicznie, może spotkać się z doradcą w dowolnym miejscu w mieście lub okolicy. Tym razem, co widać na zdjęciach, prezentacja odbyła się w Kołobrzegu.

Usługa mobilnego doradcy przypadła klientom do gustu. Świadczy o tym wypełniony umówionymi spotkaniami kalendarz pełniący tę funkcję pan Paweł Napieraj. W Koszalinie dysponuje on kilkoma samochodami demonstracyjnymi marki Volvo. Jednak wśród nich niezmiernie największe zainteresowanie wywołuje XC60. Paweł Napieraj podkreśla: - Przetestowanie auta jest niezobowiązujące. Bardzo elastycznie podchodzimy do kwestii czasu, dostosowując się do oczekiwań potencjalnych klientów. Spotkania są sanitarnie bezpieczne, bo zachowujemy oczywiście wszelkie zasady profilaktyki antycovidowej.

Użytkownicy Volvo XC60 podkreślają, że jest to model idealnie dopracowany, zapewnia przyjemną jazdę i pełne poczucie bezpieczeństwa. Wkrótce po rynkowym debiucie zdobył on tytuł najbezpieczniejszego samochodu w prestiżowych testach zderzeniowych Euro NCAP 2017 - uzyskał 98 pkt na 100 w kategorii Adult Occupant oraz 95 pkt na 100 w kategorii Safety Assist. Dało mu to przewagę dwudziestu punktów procentowych nad najbliższym konkurentem w klasie. Auto jest naszpikowane zaawansowaną technologią zaprojektowaną, by wspomagać kierowcę, chronić użytkowników pojazdu i pozostałych uczestników ruchu drogowego.

Zasiadając za kierownicą tego bądź co bądź dużego auta, można być zaskoczonym lekkością prowadzenia. Kierownica stawia minimalny opór, przez co manewrowanie nie stanowi żadnego problemu. Podczas szybszej jazdy auto prowadzi się płynnie i pewnie.





Kokpit jest logicznie rozplanowany. Kierowca ma łatwy dostęp do wszystkich funkcji. Większością z nich steruje za pomocą centralnego dotykowego wyświetlacza o przekątnej 9 cali, w którym znalazł się system Car Play, umożliwiający podłączenie smartfona. Osoby nieprzyzwyczajone do tabletowych rozwiązań mogą początkowo narzekać, że „centrum dowodzenia” skrywa niemal wszystkie ważne funkcje pojazdu, ale nawet one docenią logiczność i intuicyjność systemu.

Zamiast tradycyjnej tablicy wskaźników, przed oczami kierowcy znalazł się drugi wyświetlacz, który wizualnie można dostosować do swoich preferencji.

XC60 nie ma się czego wstydzić w kwestii przestrzeni dla pasażerów, wygody samych foteli, czy praktyczności. Schowki – ten w tunelu oraz przed pasażerem – są miękko wykończone, z kolei te w drzwiach dostały bardzo dobrze trzymające wkładki antypoślizgowe. Niezłą

pojemnością pochwalić się może bagażnik – standardowo dostajemy 505 litrów przestrzeni. Kształty bagażnika są regularne, a po złożeniu kanapy (opcjonalnie – elektrycznym) podłoga jest równa.

Ustawiony pod spokojne podróżowanie układ jezdny bardzo dobrze sprawdza się w niespiesznie pokonywanej trasie. Gładko pracująca przekładnia o ośmiu biegach pozwala osiągać bardzo dobre wyniki spalania i umie sprawić, że silnik staje się niemal niesłyszalny, nawet przy znacznych prędkościach.

Volvo XC60 chętnie kupowane jest jako auto rodzinne, ale również często wybierają je osoby podróżujące służbowo. Wtedy najczęściej w grę wchodzi leasing. W tej chwili istnieje możliwość leasingowania XC60 z ratą 1560 zł (z wpłatą początkową 20 proc. wartości auta i wykupem również za 20 proc. wartości). O szczegóły można zapytać mobilnego doradcę z Auto Bruno lub pracowników salonu.



Warto zajrzeć na stronę:

www.autobruno.volvocars-partner.pl/oferta/promocje/kombinujemy-z-cenami/ i poznać aktualne promocje na auta marki Volvo. Zakup z wykorzystaniem którejś z nich może się okazać bardzo opłacalną decyzją.

Kontakt do doradcy mobilnego w Koszalinie

Paweł Napieraj, telefon +48 690 197 486
p.napieraj@autobruno.dealervolvo.pl

AUTO BRUNO

Autoryzowany Dealer Volvo
ul. Pomorska 115B, 70-812 Szczecin

www.autobruno.volvocars-partner.pl

CANAL+

OGLĄDAJ JAK
CI WYGODNIE



TV SATELITARNA

+ SERWIS CANAL+ ONLINE

W JEDNEJ CENIE JUŻ OD

14 99 PRZEZ ROK
ZŁ/MIES.

POTEM 29,99 ZŁ/MIES. | CENY PO RABACIE 10 ZŁ/MIES.



PGE EKSTRALIGA
© FOT. JAROSŁAW PABLIAN
PISARZE. SERIAL NA KRÓTKO S. 2
© MATERIAŁY PROMOCYJNE CANAL+ POLSKA S.A. 2020

*** oferta ograniczona czasowo**

Podana cena dotyczy pakietu telewizji satelitarnej Relax+ i zawiera rabaty: 5 zł/mies. za zgody marketingowe oraz 5 zł/mies. za erachunek i terminową płatność. Usługa CANAL+ ONLINE (dedykowana dla Abonentów telewizji satelitarnej) świadczona jest bez dodatkowych opłat. Umowa na 24 miesiące. Szczegóły w Warunkach Promocji i w FAQ na canalplus.pl i w punktach sprzedaży.

SALON CANAL+
SALON CANAL+
PARTNER CANAL+

KOSZALIN, UL.DOMIANA 11/4, TEL. 94 341 33 87
KOŁOBRZEG, UL.TRZEBIATOWSKA 51A, TEL. 94 351 87 07
DARŁOWO, UL.KOŚCIUSZKI 11/4, TEL. 94 314 40 40

PETRA W JORDANII

TAJEMNICE

RÓŻOWEGO

MIASTA

Autor: Ewa Karolina Cichocka | Fotografie: Karol Kacperski

Wędrówkę do Petry zaczynamy przez Siq, wąski i długi wąwóz w rozpadlinie między wysokimi skałami. Na jego ścianie można dostrzec pozostałości kamiennej płaskorzeźby kupca z trzema wielbłędami. Pozostała tylko dolna część postaci, zarys brzucha pierwszego zwierzęcia, a z kolejnych dwóch tylko kopyta. Przy tych okruchach kamiennej karawany sprzed dwóch tysięcy lat, siedzą współcześni Beduini, odpoczywający w cieniu jak dawni wędrowcy w drodze do Petry.





Po kilometrach płaskich, pustynnych terenów Jordanii, trafiamy na wypiętrzony skalny maszy z brunatnych, poszarpanych skał. Formacja ciągnie się kilometrami z północy na południe, wzdłuż afrykańskiego rowu tektonicznego. Wśród jej dolin i wzgórz ukryła się Petra, miasto okryte przez pięć stuleci nimbem zapomnienia. Odkryte na nowo dwieście lat temu, mimo że badane i odwiedzane, nadal skrywa swoje tajemnice.

PETRA ZNACZY KAMIEŃ

Okolice Petry zamieszkałe były już od epoki kamiennej. To miejsce pojawia się w biblijnych opisach drogi Izraelitów do Ziemi Obiecanej. Później opanowali je Edomici, potomkowie Ezawa, a po nich Babilończycy. Pod koniec IV w. p.n.e. okolicę zajęł koczowniczy lud Nabatejczyków. I to oni, handlując kadzidłem, mirrą i korzeniami, zbudowali królestwo ze stolicą w Petrze.

Od I w. p.n.e. przez prawie dwa wieki miasto na skrzyżowaniu szlaku jedwabnego z korzennym było centrum handlu. Tymi najważniejszymi drogami starożytnego Bliskiego Wschodu wędrowały karawany ze złotem, żelazem, jedwabiem, przyprawami, kością słoniową i kadzidłem. Dodatkowo w kotlinie otoczonej wysokimi skałami było bezpieczne i samowystarczalne w suchej porze roku, dzięki sieci wodociągów i cystern.

Po śmierci ostatniego króla Nabatejczyków, Petra stała się przez kolejne wieki stolicą rzymskiej prowincji, a w czasach Bizancjum siedzibą chrześcijańskiego biskupa. Początkiem wyłudnienia i upadku miasta były trzęsienia ziemi, które od IV do

VIII w., obróciły w pył wiele nabatejskich grobowców i świątyń. W XII w. miasto stało się jeszcze twierdzą krzyżowców, którą opuścili jednak po zwycięstwie Saladyna. Później Petra popadła w całkowite zapomnienie na prawie pięć stuleci. Szlaki do miasta znali już jedynie żyjący na pustyni Beduini.

Tak naprawdę do dziś niewiele wiadomo o Petrze i jego mieszkańcach. Mimo pozostałych wielu kamiennych, wykutych w skałach budowli, archeolodzy próbują rozszyfrować ich funkcje i przeznaczenie. Wędrując dawnymi ulicami wśród różowo-pomarańczowych skalnych grobowców, można analizować widoczne na nich wpływy wielu kultur starożytnych i snuć wyobrażenia o życiu Nabatejczyków sprzed dwóch tysięcy lat.

KARAWANA PODAŻAJĄCA W STRONĘ PETRY

Swoją wędrowkę do Petry zaczynamy przez Siq, czyli wąski i długi wąwóz w rozpadlinie między wysokimi skałami. Blisko kilometrowej długości, ukryta droga wije się jak wąż, zwiężając się czasem do zaledwie trzech metrów szerokości.

Pierwszy raz przemierzamy Siq w nocy, oświetlony ustawionymi na ziemi setkami lampionów ze świec, co wzmaga emocje i nastroj. Pionowe skały ścian gdzieś tam niemal stykają się ze sobą. Czasem w szczelinie nad nami widać niebo rozświetlone gwiazdami. Idziemy w ciszy, a jedynym odgłosem jest szmer piasku pod naszymi stopami. Po półgodzinnej wędrowce wąwozem dochodzimy do otwartej przestrzeni, otoczonej skalnymi ścianami. Jedną z nich ozdobi wykuta w piaskowcu niemal pięćdziesięciometrowej wy-



sokości fasada Skarbcza Faraona (Al-Khazna Faraoun), najbardziej rozpoznawalna budowla Petry. Przypominającą hellenistyczną świątynię z dwoma piętrami korynckich kolumn, zwieńczonych urną i licznymi ornamentami stworzona najprawdopodobniej przez budowniczych z hellenistycznej Aleksandrii. Nocą, oświetlona reflektorami, odcina się od reszty ginących w mroku skał. Oniemiali siadamy na dywanach, przygotowanych dla nocnych gości i sycimy oczy niezwykłą fasadą, słuchając towarzyszącej przedstawieniu muzyki Beduinów i popijając mocną, słodką herbatę.

Tę trasę przez Siq pokonujemy przez trzy dni pobytu w Petrze jeszcze wielokrotnie, ale już w świetle dnia, rano, po południu i o zmierzchu. Za każdym razem wąwóz Siq jest odmienny. W ciągu dnia ruchliwy, pełen pieszych turystów, jadących konno, w powozach i w meleksach. O zmierzchu pełen intensywniejszych różowo-pomarańczowych barw, pusty i cichy. Przyglądamy się niezwykłym kształtom kolorowych skał, wyżłobionych przez naturę oraz wykutym przez Nabatejczyków przed wiekami niszom wotywnym i płaskorzeźbom, zacieranym przez coroczne powodzie i wiatr. Na skalnej półce, biegnącej wzdłuż wąwozu, odnajdujemy rzeźbę kupca z trzema dromaderami. Z jego sylwetki pozostała jedynie dolna część - do kolan, a za nim, zamiast zwierząt tylko sześć par wielbłądzych kopyt. Na ścianie jak cień można wypatrzeć jeszcze ślad sylwetki pierwszego zwierzęcia. Tyle tylko pozostało z karawany sprzed dwóch tysięcy lat zmierzającej do Petry... Obok rzeźby siedzą współcześnie Beduini, którzy odpoczywają w cieniu jak dawni wędrowcy. A ja myślę o Johannie Burckhardtzie, szwajcarskim geografie i podróżniku sprzed dwóch wieków, który przebrany za Araba, ryzykując

życie, jako pierwszy Europejczyk odkrył na nowo zapomniane przez świat na pięćset lat miasto.

Na Skarbiec Faraona, będący prawdopodobnie miejscem pochówku nabatejskiego króla Aretasa IV, a dziś uznawany za najpiękniejszą budowlę na Bliskim Wschodzie spoglądamy znów, tego samego dnia. Tym razem ze szczytu Jabal al-Khubhta patrzymy w dół, gdzie pod najświetniejszą fasadą znaną z fotografii i filmów, kłębią się turyści i wielbłądy. Tu na szczycie z niezrównanym widokiem, można cieszyć się ciszą, choć droga przez skalne schody w górę nie była łatwa i pewnie dzięki temu, można kontemplować widoki w samotności.

ŚNIADANIE W GROBOWCU

Dzisiejsza Petra jako centrum nabatejskiej architektury sepulkralnej, liczące blisko sześćset grobowców, jest jednym z najbardziej badanych stanowisk archeologicznych na świecie. A mimo to, jej obiekty nadal kryją wiele tajemnic. Wędrując przez Petre oglądamy grobowce fasadowe w rozmaitych stylach. Od dość prostych w formie, przypominających egipskie pylony, poprzez obiekty z nabatejskimi zdobieniami blankowymi i schodkowymi, powstałe zapewne przed erą hellenistycznych inspiracji. Aż wreszcie do najbardziej wyrafinowanych form z klasycyzującymi pilastrami, kapitelami i przycółkami, przypominające pierwszym podróżnikom rzymskie świątynie.

W centrum miasta przechodzimy przez Ulicę Fasad, a w jednym ze skalnych wnętrzy, chroniąc się przed palącym słońcem, jemy

drugie śniadanie. Trochę dziwnie, że w grobowcu, ale właściwie zgodnie z tradycją sprzed dwóch tysięcy lat, czyli w trichlinium - sali biesiadnej przy miejscach zmarłych. Najprawdopodobniej właśnie taką funkcję pełniły wykute w skale głębokie sale z niszami. Do niektórych można wejść. Gładkie ściany i brak dekoracji ascetycznych pomieszczeń kontrastują ze zdobieniami i ornamentami fasad. Badacze przypuszczają, że gołe dziś ściany mogły być dawniej pokryte kolorowymi freskami.

W okolicach wykutego w skale teatru, który mieścił około ośmiu tysięcy widzów, myślimy o dawnych mieszkańcach i starożytnym repertuarze. Czy trafiała na afisz grecka klasyka, czy wystawiano miejscowe komedie i dramaty? Wędrując dalej docieramy do najbardziej monumentalnych wykutych w skale Grobowców Królewskich, z których popołudniowe słońce wydobywa intensywne rdzawe, różowe i pomarańczowe barwy. Te wielokondygnacyjne fasady, pełne przyczółków, kolumn i korynckich kapiteł, przypominają architekturę rzymskich pałaców i widoczne są z wielu miejsc Petry. Najprawdopodobniej były miejscami pochówku rodziny królewskiej oraz możnych i ważnych obywateli. Tu warto wspomnieć o genezie charakterystycznych barw skalnego miasta. Przyczyniły się do tego ruchy tektoniczne sprzed milionów lat, powodujące wiele szczelin w warstwach piaskowca. Tlen z wody deszczowej rozłożył syderyt w skałach na tlenek żelaza. I ten pierwiastek zabarwił różowo-pomarańczową barwą warstwy piaskowców, tworząc kolorowe pasy i niepowtarzalne wzory. Wykute w nich budowle mieniają się ciepłymi kolorami, zmiennymi w zależności od pory dnia i intensywności słońca. Geologiczną historię tych skał widać wyraźnie na fasadzie grobowca tzw. Jedwabnego, gdzie zdobnicze elementy niemal całkowicie uleciały z pyłem i wiatrem lub spłynęły z deszczem. Pozostała, gładka fasada, mieniąca się pasami w ciepłych barwach jak szlachetna materia.

POKUTNA DROGA DO MONASTYRU

Tylko część odwiedzających Petrę podąża kamiennymi schodami do Monastynu (Ed-Deir) z największą fasadą wykutą w skale. Aby dojść do szlaku idziemy Ulicą Kolumnową wyłożoną kamiennymi płytami z I i II w., obok niedawno odkrytych i świetnie zachowanych mozaik bizantyjskiej świątyni. Potem przez Bramę Łukową docieramy do ruin nabatejskiej Świątyni Kasr al-Bint, poświęconej najprawdopodobniej Duszarze, nazwanego także Dionizosem Nabatejczyków. Za nimi dopiero rozpoczyna się górski szlak, nazywany drogą procesyjną, prowadzący na szczyt z Monastyrem.

Marsz zaczynamy po południu, dzięki czemu skalne półki i stopnie wykute przez Nabatejczyków okrywa już zbawienny cień. To jedna z dłuższych i trudniejszych tras Petry, wiodąca w górę po około 900 stopniach. Po drodze spotykamy wspinające się po schodach objuczone osiołki. Zwierzęta wydają się niewiele większe od nas... Nie mamy sumienia skorzystać z ich grzbietów, choć Beduini namawiają, proponując good price. Pokonujemy schody, wspinając się coraz wyżej i ciesząc oczy barwami skał, a uszy ciszą. Mijamy niewielu piechurów, a za każdym kolejnym zakrętem z napięciem wypatrujemy Monastynu. W końcu dochodzimy do płaskowyżu, który z jednej strony zamyka największa skalna nabatejska fasada Petry, mierząca niemal 50 na 50 m, będąca jednocześnie kolejną zagadką dla archeologów. Nie wiadomo czy dwukondygnacyjna budowla, większa od Skarbcza Faraona, była grobowcem prawdziwym czy symbolicznym, czy pełniła rolę sanktuarium, czy miejsca kultu? Dlaczego obiekt pozbawiony był dekoracji? Wiadomo na pewno,



że w czasach bizantyjskich był tu klasztor, stąd pozostała dzisiaj nazwa. Cieszymy się, że rzadko docierają tu turyści. Na szczycie wzgórza Jabal de-Deir nad Monastyrem spotykamy tylko stado kóz, a z grani patrzymy na bezkresne i bezludne wzgórza Wadi Araba. Zupełnie nierzeczywisty wydaje się nam napotkany na szczycie beduiński namiot z herbatą i sokiem wyciskany z pomarańczy.

Podczas trzech dni w Petrze nie udało mi się dotrzeć na górę Hor (Jebel Harun), najwyższy szczyt masywu, który uznawany jest za miejsce złożenia szczątków proroka Aarona, brata Mojżesza. Według biblijnych przypowieści, tu właśnie zasnął na wieki w drodze do Ziemi Obiecanej. Dla upamiętnienia proroka trzech religii, wybudowano na szczycie mały meczet i to miejsce było pretekstem wyprawy z pocz. XIX w. Johanna Burckhardta, odkrywcy Petry. Pozostał nam więc jeszcze jeden powód do kolejnej wizyty w Petrze.

2 X WIĘCEJ GB

A rozmowy, SMS-y i MMS-y bez limitu!



PLUS.PL

Dotyczy wybranych wariantów oferty. Szczegóły w Regulaminie Promocji „PLUS. 5.2” na plus.pl

~~12 GB~~
24 GB
INTERNETU

50 zł
PO RABACIE ZA
E-FAKTURĘ 10 ZŁ

plus 

Lider technologii **5G**

KOSZALIN

CH FORUM (ul. Paderewskiego 1) | **ul. Dworcowa 3**

KOŁOBRZEG

CH ALBATROS (ul. Koszalińska 36) | **ul. Armii Krajowej 9**

tel. 508 14 15 15

WYBRANE NOŚNIKI



Billboardy standardowe i premium

Wymiar: 504 cm x 238 cm.

Tablice oświetlone i bez oświetleń.

Lokalizacja: centra miast, przy drogach i głównych arteriach komunikacyjnych miast.
Liczba kontaktów dziennie (liczba odbiorców reklamy w ciągu dnia): 10 000 – 15 000.



Billboardy premium

Wymiar: 6 m x 3 m.

Tablice oświetlone.

Lokalizacja: centra miast, przy drogach i głównych arteriach komunikacyjnych miast i między miastami regionu.
Liczba kontaktów dziennie (liczba odbiorców reklamy w ciągu dnia): 12 000 – 18 000.



MEGASIZE premium

Wymiar: 12 m x 4 m + tablica oświetlona.

Lokalizacja: największe rondo w Koszalinie, rondo im. Solidarności, centrum miasta spinające 5 dróg dojazdowych do ronda, na trasie Poznań- Koszalin- Szczecin (Gdańsk, Kołobrzeg, Mielno, Darłowo, Potyczyn Zdrój etc.), sąsiedztwo CH ATRIUM – największej galerii handlowej na Pomorzu. Wielorodzinny / biurowy typ zabudowy / duże natężenie ruchu pieszych i aut.

Liczba kontaktów dziennie (liczba odbiorców reklamy w ciągu dnia) ok. 35 000.



Citylight

Wymiar: 1,8 m x 1,2 m. Oświetlone tablice.

Lokalizacja: ścisłe centrum Koszalina, główna aleje miejskie, bezpośrednie sąsiedztwo szkół, instytucji finansowych, sklepów spożywczych i przemysłowych, poczty, Urzędu Miasta.

Wielorodzinny / biurowy typ zabudowy / duże natężenie ruchu pieszych.

Liczba kontaktów dziennie (liczba odbiorców reklamy w ciągu dnia): 10 000 – 15 000



Mobil reklamowy

Wymiar: 504 cm x 238 cm, dwustronny.

Lokalizacja: ustawiony w centrach miast, przy drogach i głównych arteriach komunikacyjnych miast

Funkcja mobila: przestawna – można co kilka dni przestawiać w pobliżu centrów miast, galerii handlowych etc. mobilna – można codziennie przemieszczać się między wybranymi miejscowościami lub po arteriach miast w zależności od charakteru reklamy.

Liczba kontaktów dziennie (liczba odbiorców reklamy w ciągu dnia): 12 000 – 18 000.

Ad.Media Consulting w Koszalinie oferuje Państwu usługi z zakresu marketingu, reklamy, public relations. Prowadzimy doradztwo obejmujące kształtowanie wizerunku firmy i osób w mediach oraz w komunikacji bezpośredniej. W sposób profesjonalny, z niemałym doświadczeniem praktycznym organizujemy kampanie reklamowe oraz kampanie public relations. Główną specjalizacją firmy jest organizacja kampanii reklamowo promocyjnych z wykorzystaniem własnej sieci nośników reklamowych. Obecnie posiadamy ok.70 % rynku powierzchni reklamowej w dawnym województwie koszalińskim, a w województwach: Zachodniopomorskim, Lubuskim i Pomorskim duży udział w rynku.

1. wynajem powierzchni reklamowych
 - a. przygotowanie koncepcji i strategii kampanii reklamowej
 - b. możliwość wynajmu tablic reklamowych (12m2, 18m2, 48m2), citylightów i siatek wielkoformatowych
 - c. własna sieć nośników reklamowych (ok.150 sztuk) w trzech województwach: Zachodniopomorskie, Pomorskie, Lubuskie
 - d. w cenie: dzierżawa powierzchni, wydruk oraz wyklejenie tablicy lub wywieszenia plakatu
 - e. przygotowanie projektu graficznego
2. organizacja kampanii promocyjno – reklamowych
3. usługi public relations
4. organizacja imprez oraz eventów
5. organizacja targów, wystaw targowych, koncertów, spotkań integracyjnych, imprez zamknięte (np. prezentacje, bankiety), konferencje branżowe, tematyczne, szkoleniowe; sympozja, seminaria, warsztaty; drzwi otwarte szkół, firm i instytucji; imprezy świąteczne, festyny, pikniki plenerowe; imprezy związane z wejściem firmy lub produktu na rynek etc.

Koszty reklamy outdoorowej zawierają miesięczną dzierżawę, wydruk i wyklejenie.

- a. Billboardy standardowe i premium – 504cm x 238cm
- b. Billboardy premium – 6m x 3m
- c. MEGASIZE premium – 12m x 4m
- d. Citylight – 1,8m x 1,2m
- e. Mobil reklamowy – 504cm x 238cm x 2 strony

Moja oferta to najtańsza i najskuteczniejszą reklamą w regionie. Liczba kontaktów przy każdym nośniku wynosi ok.12 000 dziennie, czyli tyle osób widzi reklamę na nośniku dziennie. Jeśli podzielimy koszt nośnika przez 30 dni, czyli tyle dni w miesiącu w którym działa reklama, to wyjdzie nam, że koszt dzienny reklamy na citylightcie (przystankach i przy głównych arteriach Koszalina) czy billboardzie wynosi jedynie 21-29 zł dziennie.

Tego nie zapewni reklama w prasie, w telewizji, w radio czy w internecie. Tam koszt dzienny przy mniejszej liczbie kontaktów reklamą wynosi od 300 do 1000 zł, a przy billboardzie reklama jest niemal 10 razy tańsza i skuteczniejsza – wynosi bowiem nie więcej niż 29 zł.

Szczegółowa oferta znajduje się na stronie internetowej www.admedia-consulting.eu

Chętnie odpowiemy na Państwa pytania i udzielimy szczegółowych wyjaśnień dotyczących naszej oferty.

Zapraszam do współpracy
Roman Bitas

Rośnie zapotrzebowanie na profesjonalnych grafików

Autor: Andrzej Mielcarek | Fotografie: Izabela Orłowska

- Pandemia koronawirusa spowodowała, że pracujemy więcej niż wcześniej i w trudniejszych niż wcześniej warunkach – podsumowuje profesor Monika Zawierowska-Łozińska, kierownik Katedry Grafiki Projektowej na Wydziale Architektury i Wzornictwa Politechniki Koszalińskiej. - Nie oznacza to jednak obniżenia wymagań wobec kogokolwiek. Największym wyzwaniem jest organizacja koniecznych zajęć praktycznych oraz obrony prac dyplomowych.

- Jaki dla Pani był rok 2020 – jednym słowem?
- Bez namysłu powiem, że pracowity.

- Ale chyba również udany? Drugi rok z rzędu miała Pani indywidualną wystawę w prestiżowej Galerii Związku Polskich Artystów Plastyków w Gdańsku. To nie zdarza się często.

- Byłam miło zaskoczona powtórny zaproszeniem w tak krótkim czasie. Tym razem przygotowałam ekspozycję zatytułowaną „Papier, kamień, nóż”.

- Poprzednia, nazwana „Obrazy do noszenia”, składała się z prac ceramicznych, w tym w dużej części z porcelanowej biżuterii. Skąd u absolwentki kierunku graficznego, kojarzonej w roli nauczyciela akademickiego głównie z komunikacją wizualną, zainteresowanie technikami ceramicznymi?

- Nie ma żadnej sprzeczności między grafiką a ceramiką. Tak samo gdy tworzymy kolaż fotograficzny albo coś z zakresu komunikacji wizualnej, również tej komercyjnej, zaczynamy od obrazu, choćby to był pojedynczy znak. Od dziecka miałam kontakt z różnymi formami plastyki, próbowałam różnych rzeczy. Moi rodzice nie krępowali mojej ekspresji, nawet kiedy mając pięć lat „ozdabiałam” rysunkami ściany domu. Później, na studiach, również nie mogłam usiedzieć w miejscu. Już wtedy w ramach poszukiwania zajęć fakultatywnych zainteresowałam się tym, co dzieje się w pracowni ceramicznej, jednak wówczas niewiele dowiedziałam się o ceramice. Do poznania jej tajników dochodziłam praktycznie samodzielnie, po latach.

- To była Pani pierwsza wystawa złożona wyłącznie biżuterii i obrazów ceramicznych.

- Postawiłam sobie za zadanie, by każdy znalazł tam coś dla siebie. Pojawiły się prace, które nigdy nie były pokazywane, ale też i takie, które wykonałam dawno temu. Celem było pokazanie małych dzieł sztuki do noszenia, skąd wziął się tytuł prezentacji. Porcelana to szczególnie materiał, doskonale nadający się na przedmioty osobiste: nagrzewa się od ciała, zachowuje jego ciepło a nawet zapach.

- A co kryło się za tytułem drugiej ekspozycji - „Papier. Kamień. Nóż”?

- To oczywiście nawiązanie do znanej gry „Papier, nożyce, kamień”. Ta trójka ma z sobą bezpośredni związek w moim artystycznym doświadczeniu. Chciałam to uwypuklić.

Papier jest wciąż podstawowym tworzywem plastyki, a jeśli nie podstawowym to na pewno pierwszym, gdy plastyk rozpoczyna jakąś pracę. Nieważne czy chodzi o papier w jego oczywistej, czy nieoczywistej formie. Może on być przecież ekologiczny i pochodzić z recyklingu, może powstać z włókien, wiórow, szmat a nawet plastiku. Papier może być kolorowy – można mu nadać barwę lub wykorzystać barwiony w różnych zestawieniach. Mogę go ciąć, giąć, szanować lub zniewolić, nadać mu strukturę lub z niego zbudować strukturę. Papier może być częścią masy porcelanowej czyli kamienia - najpierw w jego sproszkowanej formie, potem w masie płynnej, a następnie w bryłach lub powierzchniach tworzących stałe, wypalone obiekty. Jeśli zaś miałabym wybrać najważniejsze narzędzia, to w mojej pracowni zaraz po ołówku pojawiłby się właśnie nóż. On rozdziela, tnie, rysuje, drapie.

- Na wystawie pokazała Pani przestrzenne prace z papieru wykonane w technice pop-up. Dla oglądających zaskoczeniem był fakt, że mogli eksponatów dotykać, oglądać z każdej strony.

- Zawsze zachęcam do manipulowania wszystkimi prezentowanymi formami z papieru. W przypadku uczniów i studentów to jest świetny wstęp do nauki konstruowania wielkich i małych budowli, a jednocześnie wstęp do projektowania w ogóle. Pop-up przeżywa teraz swój renesans. Studenci starszych roczników pamiętają, że przynosiłam na zajęcia trójwymiarowe książki, by mogli je rozebrać do zera, poznać mechanizm i konstrukcję i by umieli sami stworzyć takie lustracje.

- Ilustrowaniem książek interesuje się Pani od dawna.

- Lubię tę dziedzinę plastycznej aktywności. Mam na koncie kilka zilustrowanych książek, a wśród nich przestrzenną wersję „Mistrza i Małgorzaty”. Obecnie robię to raczej „do szuflady”, mam jednak nadzieję, że uda mi się jeszcze kiedyś wygospodarować



czas na kolejne prace. Powieść Bułhakowa zamierzam zilustrować przynajmniej jeszcze raz, bo mam nowe pomysły...

- Na własne przedsięwzięcia ilustracyjne brak Pani czasu, ale ilustracja wciąż jest w Pani świecie obecna.

- Na co dzień prowadzę wraz z asystentami pracownię introligatorską, ale również zajęcia z „czystej” ilustracji książkowej, która służy między innymi nauce interpretacji tekstu wyrażonej wizualnie. Studenci często podejmują tematykę skłaniającą się w stronę dziecka. Wiele rzeczy szeroko z nimi omawiamy, szukamy właściwych kluczy do tekstów, wariantów, pomysłów. To daje sympatyczne efekty. Ilustracja, zarówno w formie prostych piktogramów, jak i złożonych w treści i formie obrazów, jest naturalnym środkiem komunikacji dla grafika.

- Jak radzą sobie na rynku Państwa absolwenci?

- Mówię to z poczuciem ogromnej satysfakcji: z naszej uczelni pochodzi wielu naprawdę utalentowanych i coraz bardziej liczących się ilustratorów. Projektują oni plastyczną oprawę książek dla dzieci i dla dorosłych, są autorami ilustracji medycznych i innych graficznych materiałów specjalistycznych.

- Duże jest zapotrzebowanie na pracę grafików?

- Ono stale rośnie i nie mam tu na myśli operatorów komputerowych programów graficznych a projektantów w pełnym znaczeniu. W obieg wchodzi coraz więcej grafiki użytkowej, tworzonej na zamówienie, bo graficzny sposób komunikowania jest skrótowy i bezpośredni, stosunkowo jednoznaczny. Co jest zamawiane? Chodzi o rozmaite formy użytkowe: karty infograficzne, instrukcje graficzne, pomoce służące do nauki, wszelkiego typu gry i wiele, wiele innych rodzajów prac. O powodzeniu w zawodzie ilustratora zaświadcza liczba zamówień, a do naszych absolwentów płyną one nie tylko z Polski czy szerzej – Europy, ale również z Azji, zwłaszcza z Korei Południowej. W większości jest to grafika cyfrowa, która dla mnie jest ostatnią fazą kształcenia w zakresie graficznym, ale akurat na nią jest obecnie duże zapotrzebowanie, nasi studenci i byli studenci świetnie się w niej odnajdują.

- Dlaczego akurat Japończycy i Koreańczycy tak chętnie zamawiają prace u Państwa wychowanków?

- Nasi absolwenci są dobrze przygotowani warsztatowo, ale również mają w sobie mnóstwo pokory. Kiedy otrzymują zlecenie, umieją się wstrzymać w oczekiwaniu klienta, nie próbując nadmierne modyfikować wyobrażonego przez zamawiającego efektu. Nie mogą oczywiście ręczyć za wszystkich, ale za tych, z którymi utrzymują kontakt. Mają już swoje rozpoznawalne style, ale wciąż robią progres, który widać gołym okiem. Z kolei klienci koreańscy czy japońscy wiedzą, czego potrzebują, konkretnie opisują oczekiwania, ale sami nie potrafią tego narysować i tutaj w sukurs przychodzi im między innymi nasi wychowankowie. Zauważyłam budujące zjawisko, że ci którzy wcześniej się przebili i mają już krąg klientów, współpracowników, poszukują wśród kolegów z kolejnych roczników. Sięgają po nich, bo wiedzą, na co mogą liczyć, znają warsztat, jakim ci początkujący ilustratorzy dysponują.

- Z czasem ilustratorzy stają się znani z określonego stylu.

- Klienci zgłaszają się do nich, bo spodziewają się, że ów styl będzie właściwy do realizacji ich zlecenia. Tak rodzą się relacje, które owocują stałą współpracą. Jak opowiada jedna z byłych naszych studentek, szybko dochodzi do sytuacji pełnego zrozumienia na linii klient – ilustrator, co w efekcie prowadzi do sytuacji, że najczęściej przyjmowane są pierwsze wersje projektów. Przy tym prace są sygnowane, bo azjatyccy klienci doceniają wartość grafiki tworzonej pod zamówienie.



- Jeśli mówimy o warsztacie i zawodowym przygotowaniu, nie sposób nie zapytać o to, jak wygląda u Państwa proces dydaktyczny w okresie ograniczeń związanych z pandemią.

- Oczywiście nauczanie jest zdalne, z wykorzystaniem platform Teams i Zoom. Jednak taki tryb pracy jest ogromnym obciążeniem. W niektóre dni prowadzę zajęcia od rana do późnego popołudnia a nawet dłużej. Cierpią na tym oczy, ciągle skupione na ekranie komputera, ale również kręgosłupy przymuszane do nienaturalnej pozycji w trakcie siedzenia przed monitorem. Ustaliliśmy ze studentami, że kiedy to konieczne, jesteśmy w kontakcie z włączonymi kamerami i mikrofonami, ale kiedy już ustalimy, co jest do zrobienia, kamery i mikrofony wyłączamy, a ja wciąż jestem dostępna, ale wtedy, gdy konsultacja jest naprawdę niezbędna. To ma oczywiście taki skutek, że studenci kontaktują się ze mną nawet bardzo późnym wieczorem. Mimo wszystko jest to wygodniejsze niż ślęczenie non stop przy komputerze. Dla obu stron, bo jak mi wyznali studenci, najwięcej pracują nie przy biurkach, ale na łóżku albo w innych wygodnych pozycjach.

- Taki sposób pracy zdaje egzamin?

- Zasadniczo tak. Problemem jest rok pierwszy, który u nas powinien być wyłączony spod trybu zdalnego. W tym przypadku kontakt z nauczycielem jest kluczowy dla zdobycia podstawowych umiejętności, które okażą się niezbędne na kolejnych etapach studiów. Ćwiczenia rysunku muszą być prowadzone studyjnie.

Trzeba pokazać, jak kąt patrzenia, ustawienie przedmiotu, światło wpływają na odbiór sytuacji. Z drugiej strony siła nacisku na papier, kąt pod którym trzymane jest narzędzie, nachylenie dłoni, dynamika ruchu dłoni i mnóstwo innych czynników – wszystko to można starać się opisywać słowem albo pokazać na filmie, lecz nigdy nie będzie to tym, czym jest wspólna praca, kiedy nauczyciel pokazuje temu konkretnemu studentowi określone różnice. To trzeba poczuć, doświadczyć tego i usłyszeć komentarz na gorąco.

- Z tego co wiem, znaleźli Państwu sposób, by część zajęć odbywała się tradycyjnie.

- Pierwszy rok i grupy, które w planie studiów miały zajęcia praktyczne, zostały przerwane w tryb stacjonarny. Dotyczy to w gruncie rzeczy tylko części osób, bo ze względów sanitarnych grupy mogą liczyć po maksimum sześć osób. Ja byłam w lepszej sytuacji, bo mając do dyspozycji dwie sale, mogłam prowadzić równoległe zajęcia z dwiema grupami. Zajęcia praktyczne, na których się spotykamy, to błogosławieństwo. Oczywiście jesteśmy cały czas w maseczkach, myjemy często ręce, zachowujemy dystans.

- Jak reagują studenci?

- Bezsprzecznie zdali sobie sprawę z tego, jak ważne jest, by zobaczyć, powąchać, usłyszeć materiał. Ale również przejść się po korytarzu, myśląc o tym, co się tworzy w danym momen-

cie, a nie siedzieć tylko w czterech ścianach swojego pokoju. Ogromnym wyzwaniem są tegoroczne dyplomy, bo nie wiadomo, czy pojawią warunki do normalnej ekspozycji prac i czy nie trzeba będzie przygotowywać jakichś wizualizacji, aby dało się zrozumieć istotę pracy i ocenić osiągnięty efekt w stosunku do założonego zamiaru. Myślmy nad tym usilnie, ale jesteśmy pełni obaw.

- Ma Pani opinię autorki znakomitych logotypów. Czy nadal je Pani tworzy?

- W tej dziedzinie zatrzymałam się w pewnym punkcie. Uczą tego obecnie moi młodszy koledzy. Ja zaś skupiam się bardziej na typografii, która jest nowym przedmiotem na Wzornictwie. Uznaliśmy, że jest ona niezbędna jako zawodowe wyposażenie każdego projektanta, absolwenta studiów wzorniczych. Chodzi o przynajmniej o dwa cele. Ktoś, kto współcześnie zajmuje się projektowaniem, powinien mieć minimum wiedzy i umiejętności, by kreatywnie podejść do liternictwa. Drugi cel to ćwiczenie kompetencji, które nazwałabym analogowymi – w tym również kaligrafii jako sztuki, oczywiście w podstawowym zakresie. Te zajęcia mają praktyczny wymiar, bo polegają na pracy z marką określonych firm albo instytucji.

- Co to znaczy w praktyce?

- Przykładem niech będzie współpraca z Centralnym Ośrodkiem Szkolenia Straży Granicznej w Koszalinie. Zadaniem studentów stało się zaprojektowanie wszelkich elementów komunikacji wizualnej COSSG. Powstał cały zestaw materiałów wizualnych – od papieru firmowego i teczek okolicznościowych począwszy, po rozmaite instrukcje, oznakowania wraz instrukcją tworzenia kolejnych znaków, jeśli miałyby powstawać w przyszłości. Nie jest to więc szkolenie teoretyczne i nie jest to tylko ćwiczenie, bo wszystko odbywało się w kontakcie z konkretnymi osobami reprezentującymi Ośrodek i wszystko podlegało na bieżąco ocenie – znów nie tylko ze strony nauczycieli, ale również poprzez weryfikację ze strony tych, którym zaprojektowane znaki służą na co dzień. Bardzo konkretnym sprawdzianem sprawności projektantów było również zderzenie się z możliwościami technicznymi urządzeń drukujących materiały. Takie podejście pozwala studentowi zrozumieć, że najczęściej w praktyce zetknie się nie tylko z oczekiwaniami klienta, ale również z określonymi warunkami technicznymi, które musi brać pod uwagę w trakcie projektowania.

- Czy ta forma zdobywania kompetencji przez studentów ma szansę kontynuacji przy obowiązujących ograniczeniach sanitarnych?

- Oczywiście. Kolejnym naszym „klientem”, na tej samej zasadzie jak COSSG, staje się obserwatorium astronomiczne powstałe w ramach koszalińskiego Budżetu Obywatelskiego. Pandemia utrudnia nam życie, przysparza dodatkowej pracy, ale nie może oznaczać obniżania poprzeczki wymagań wobec siebie.

Tekst ukazał się pierwotnie w „Almanachu Kultury Koszalińskiej 2020”.



Dr hab. Monika Zawierowska-Łozińska, profesor Politechniki Koszalińskiej, jest absolwentką Państwowej Wyższej Szkoły Sztuk Pięknych w Gdańsku oraz National College of Art and Design w Dublinie (Irlandia). Doktorat uzyskała w 2003 roku na Wydziale Malarstwa i Grafiki w Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku (grafika), a habilitację w 2014 roku na Wydziale Architektury i Wzornictwa tej samej uczelni (wzornictwo). Jest nauczycielem akademickim Politechniki Koszalińskiej od 1997 roku. Prowadzi zajęcia z komunikacji wizualnej, infografiki, typografii, konstrukcji pop-up w kontekście projektowania wzornictwa i opakowań. Jednocześnie uczestniczy systematycznie w wystawach indywidualnych i zbiorowych, projektuje m.in. publikacje elektroniczne oraz infografiki, konstruuje publikacje dla dorosłych i dzieci, zawierające elementy inżynierii papieru. Pasjonuje się typografią i technikami introligatorskimi.



Odkryj gamę samochodów dostawczych oraz nową **Toyotę Hilux**

Toyota Jankowscy Spółka Jawna

ul. Diamentowa 2, 75-736 Koszalin

tel: 94 341 02 87, 94 346 55 10

www.toyota.koszalin.pl

HILUX zużycie od 8,9 do 11,0 l/100 km, emisja CO₂ od 233 do 298 g/km. PROACE zużycie od 6,0 do 7,9 l/100 km, emisja CO₂ od 159 do 206 g/km. PROACE VERSO zużycie od 6,0 do 8,0 l/100 km, emisja CO₂ od 157 do 209 g/km. PROACE CITY zużycie od 4,6 do 8,8 l/100 km, emisja CO₂ od 140 do 165 g/km. PROACE CITY VERSO zużycie od 5,1 do 7,8 l/100 km, emisja CO₂ od 133 do 176 g/km. Podane wartości zużycia paliwa i emisji CO₂ zostały zmierzone zgodnie z metodą badawczą WLTP określoną w Rozporządzeniu (UE)2017/1151. Na faktyczne zużycie paliwa i emisję CO₂ wpływa sposób prowadzenia pojazdu oraz inne czynniki (takie jak warunki drogowe, natężenie ruchu, stan pojazdu, ciśnienie w oponach, zainstalowane wyposażenie, obciążenie, liczba pasażerów itp.). Zestawienie zużycia paliwa i emisji CO₂ zawierające dane wszystkich nowych samochodów osobowych jest dostępne nieodpłatnie w każdym punkcie sprzedaży pojazdów. Informacje o działaniach dotyczących odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji: www.toyota.pl.



BIBLIOTEKA NIEJEDNO MA IMIĘ

Biblioteka Miasta i Gminy w Sianowie

Autor: Anna Zawisłak

Hasło XVIII Tygodnia Bibliotek przypadającego między 8-15 maja tego roku, brzmi „Znajdziesz mnie w bibliotece”. Jak co roku, Biblioteka Publiczna Gminy i Miasta Sianów aktywnie bierze udział w tym wydarzeniu. Pomimo utrudnień, zaplanowano wiele atrakcji dla czytelników, a w listopadzie spotkanie z Wojciechem Chmielarem – autorem kryminałów.

Institucja sianowskiej biblioteki świętuje siedemdziesiąty trzeci rok istnienia. Założona w 1948 roku, przez wiele lat zmieniała swoją lokalizację, aby ostatecznie, w roku 2013 osiąść na stałe w nowym, specjalnie wybudowanym, dwukondygnacyjnym budynku w samym centrum Sianowa. 75% środków na stworzenie Centrum Kultury wraz z biblioteką udało się pozyskać z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Dzisiaj biblioteka w Sianowie to siedem punktów bibliotecznych, ponad 42 tysiące woluminów oraz blisko 4 tysiące czytelników, co w powiecie koszalińskim daje najwyższą średnią, bo na 100 mieszkańców przypada aż 28 czytelników.

Poza wspianym i dostosowanym dla osób niepełnosprawnych budynkiem, biblioteka mieszcząca się na parterze, wyposażona jest w nowoczesną czytelnię z 11 stanowiskami komputerowymi. W kąci-ku malucha na najmłodszych czekają dwa multimedialne, dotykowe kioski, na których stworzyć można ilustracje lub wypełnić kolorami bajkowe rysunki. Czytelnia wyposażona jest w blisko 30 bieżących tytułów prasowych, 3 stanowiska z tabletami, co umożliwia spędzenie czasu na najwyższym poziomie. 9702 razy mieszkańcy gminy skorzystali z oferowanej przez czytelnię prasy w minionym roku, a idąc z duchem czasu, na gości biblioteki czeka również 5 stanowisk do bezprzewodowego odsłuchu audiobooków.

Biblioteka w Sianowie to miejsce tętniące życiem, w trudnym 2020 roku udało się zorganizować dwa spotkania autorskie z Albeną Grabowską i Grzegorzem Kasdepkiem, ale w bibliotece w poprzednich latach gościli m.in. Katarzyna Bonda, Michał Rusinek, Tomasz Sekielski, Tanya Valko, Łukasz Orbitowski, Jakub Żulczyk. W 2020 roku, przy współpracy z koszalińskim wydawnictwem KryWaj odbyły się spotkania autorskie w ramach „Literackich wtorków” z regionalnymi pisarzami. I tak Sianów gościł: Ewę Pietrzak, Bogusława Janiczaka, Darię Kowalik i Krystynę Wajdę.

Oprócz setek spotkań bibliotecznych i warsztatów, w ubiegłym roku minęło 5 lat od powstania Dyskusyjnego Klubu Książki. Klub ten to już nie tylko czytelnicy, a wręcz grupa przyjaciół mogąca godzinami toczyć długie rozmowy na temat przeczytanych książek. Dyskusyjny Klub Książki dawno już wyszedł poza ramy obiektu. Po przeczytaniu książki Katarzyny Puzyńskiej „Czarne narcyzy”, grupa ruszyła śladami bohaterów, zwiedzając Brodnicę.

Pierwsze miejsce w województwie zachodniopomorskim i pierwsze w Polsce – oto miejsca w rankingu Instytutu Książki i „Rzeczpospolitej”, jakie w 2020 roku zajęła sianowska biblioteka. To szczególne wyróżnienie, gdyż podkreśla zaangażowanie samorządów, które uznały, że dobrze działająca biblioteka publiczna jest najlepszym sposobem zapewnienia wszystkim mieszkańcom bezpłatnego dostępu do kultury, literatury, wiedzy i nowych mediów.

Biblioteka zainicjowała akcję „Książka na telefon”, „Książka do domu”. To propozycja skierowana do czytelników, która polega na zamówieniu książki w sposób telefoniczny lub mailowy, a następnie są one dostarczone pod wskazany adres.

W 2021 roku Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy i Miasta w Sianowie przedłużyła umowę z Zachodniopomorskim Konsorcjum Bibliotek, przez co umożliwiła swoimi użytkownikom dostęp do e-usługi w formie zdalnego dostępu do e-booków na IBUK.pl. Biblioteka przystąpiła również do Legimi, w 2020 roku, aby każdy chętny czytelnik mógł skorzystać z tej usługi, zakupionych zostało więcej kodów dostępu. Biblioteka współpracuje również ze Stowarzyszeniem Larix i kontynuuje projekt „Nagranie i nieodpłatne rozpowszechnianie książek mówionych przeznaczonych dla osób niewidomych i słabowidzących w najnowszym standardzie cyfrowym”, skąd pozyskano odtwarzacz cyfrowej książki mówionej – „czytark” oraz ponad 5000 tytułów książek mówionych.

Obok działalności statutowej biblioteka prowadzi działalność kulturalną, mającą na celu upowszechnianie książki i czytelnictwa. Realizowane działania powstają we współpracy ze szkołami, przedszkolami, towarzystwami i organizacjami społecznymi. Kierowane są do dzieci, młodzieży, seniorów. Jednym z priorytetowych zadań jest krzewienie idei czytania oraz organizowanie inicjatyw upowszechniających książkę oraz czytelnictwo wśród dzieci i młodzieży, w ramach ogólnopolskiej kampanii Fundacji ABC XXI Cała Polska Czyta Dzieciom. W związku z tym wdrażane są różne formy animacji pracy z dziećmi i młodzieżą. Obok stałych zajęć kameralnego czytania bajek, zajęć plastycznych, prezentacji multimedialnych, rywalizacji konkursowych, organizowane są spotkania autorskie z pisarzami oraz spotkania wspólnego czytania, w których ulubione utwory literackie czytają autorytety społeczne, osoby znane lokalnej społeczności. Odbywają się również lekcje z zakresu przysposobienia bibliotecznego, lekcje o regionie oraz konkursy czytelnicze.

Aby pozyskać nowych użytkowników, w bibliotekach kontynuujemy akcję pt. „Wędrująca książka”. Projekt polega na tym, iż filie biblioteczne nawiązują współpracę z tymi świetlicami wiejskimi, gdzie nie ma bibliotek. Każda filia przygotowuje wędrującą paczkę zawierającą około 50 książek. Akcja ułatwia dotarcie do książek mieszkańcom gminy oraz propaguje czytanie wśród lokalnej społeczności – dzięki tej akcji powstało 7 punktów bibliotecznych.

Nieocenione w działalności biblioteki oraz krzewieniu czytelnictwa i szerzeniu kultury są filie biblioteczne. Najstarszą i nieprzerwanie działającą filią jest biblioteka w Osiekach. Założona jeszcze jako oddział Powiatowej Biblioteki w Koszalinie, w 1981 roku stała się filią Biblioteki Publicznej Miasta i Gminy Sianów. Bogato wyposażone zbiory, zaspokoją potrzeby młodszych i starszych czytelników.

Pierwsza wypożyczona książka w filii w Siecieminiu została w 1983 roku. Placówka znalazła swoje miejsce w budynku świetlicy wiejskiej i nieprzerwanie działa do dziś. Czytelnia jest miejscem spotkań i zebrań mieszkańców.

Rok później otwarta została filia w Węgorzewie. Tu biblioteka działa wspólnie z Domem Kultury, organizując szereg imprez dla dzieci i dorosłych. Od listopada 1986 roku w Sierakowie Sławieńskim wspólnie z Wiejskim Domem Kultury działa filia biblioteczna. Choć początki były skromne, powstała tu zarówno wypożyczalnia, jak i czytelnia.

Filię biblioteczną w Wierciszewie otwarto w 1988 roku. Pierwszy projekt to „Nie takie Wierciszewo straszne” miał na celu integrację społeczności lokalnej poprzez wspólną pracę nad poprawą wizerunku wsi. Filia w Karnieszewicach to okno na świat mieszkańców wsi. Z 2835 woluminów, systematycznie uzupełnianych i wymienianych, korzystają kolejne pokolenia. Tylko w 2017 roku odbyło się tam około 200 imprez, w których uczestniczyło blisko 1300 osób.



Najmłodszym punktem jest zainicjowana w 2012 roku filia w Skibnie. To odpowiedź na zapotrzebowanie mieszkańców. Dziś integruje dzieci i dorosłych, a ze zbiorów biblioteki korzystają chętnie nie tylko mieszkańcy Skibna.

Powiedzieć, że biblioteka w Sianowie to tylko wypożyczalnia czy czytelnia książek i prasy, to za mało. To preżny ośrodek kulturalny, w którym schronienie i przestrzeń ma wiele inicjatyw społecznych. Możliwości tego miejsca kreatywnie napędzają mieszkańców, a znakomita lokalizacja pozwala skorzystać z zasobów w każdej chwili. Wiele propozycji, jakie stworzyła biblioteka, uatrakcyjnia życie kulturalne gminy i miasta. A sam obiekt przełamał stereotypowe myślenie o bibliotece, jako miejscu cichym i pozbawionym tętniącego życia.



Pomoc rzeczownika patentowego pozwala uniknąć kłopotów

Autor: Andrzej Mielcarek | Fotografie: Karolina Magnowska (Studio DEBER)

O tym, dlaczego warto zastrzegać znaki towarowe i wzory przemysłowe oraz jak walczyć z nieuczciwą konkurencją, rozmawiamy z panią Anetą Balwierz-Michalską, doświadczonym koszalińskim rzecznikiem patentowym. A wygrać można nawet z Amazonem!

- Kiedy cztery lata temu po raz pierwszy rozmawialiśmy w „Prestiżu” o zawodzie rzeczownika patentowego, stwierdziła Pani, że kobiety są świetnymi rzeczownikami patentowymi...

- Absolutnie nic się nie zmieniło (śmiech). Kobiety potrafią działać wielozadaniowo, ale to nie znaczy, że każda odnalazłaby się w tej roli. To jest zawód multidyscyplinarny, dużo w nim ogólnej orientacji w różnych dziedzinach techniki, potrzebna jest także wiedza prawnicza i ogólna umiejętność poszukiwania informacji. Chociaż kobiety są bardzo dobrymi rzeczownikami, przyjęło się uważać, że więcej mężczyzn się do tego zawodu nadaje, ze względu na to, że są „techniczni”. Osobiście uważam, że takie stereotypowe podejście jest błędne, co potwierdza liczba kobiet – rzeczników patentowych.

- Do pani klienci wracają, więc chyba nie najgorzej odnajduje się Pani w zawodzie.

- Ja jestem kobietą „techniczną”, od zawsze. Najlepszym przykładem jest sytuacja, która się wydarzyła gdy miałam 9-10 lat, a moi rodzice oczekali się telefonu. Wtedy to było coś! Strasznie chciałam mieć aparat również w swoim pokoju. „Zorganizowałam” jakoś kabel i podłączyłam sobie telefon. Sama. Proszę pamiętać, że wtedy nie było Internetu, nikt mi nie powiedział, jak to zrobić. Albo inny przykład z mojego dzieciństwa: chciałam mieć własne lustro w pokoju. W bloku były ściany żelbetowe, a ja ręczną wiertarką wywierciłam otwór, by zawiesić to lustro. Niestety otwór był za duży, bo ręczną wiertarką nie dało się tego zrobić odpowiednio precyzyjnie. Znalazłam potem „wypełniacz”, włożyłam uchwyt i lustro wisiało wiele lat.

- Mija właśnie 30 lat od uruchomienia kancelarii, którą pani prowadzi.

- Jej korzenie są głębsze, bo sięgają roku 1977. Jeszcze w zupełnie w innych warunkach ustrojowych i formalnych zaczęłam prowadzić tę działalność mój tato. Ja przejęłam kancelarię w stu procentach po jego śmierci, czyli w styczniu 2004 roku. Oczywiście moje doświadczenie jest większe niż te niecałe 20 lat, bo już w czasie studiów zajmowałam się zagadnieniami z zakresu prawa własności przemysłowej, potem odbyłam studia podyplomowe, praktykę w Urzędzie Patentowym i praktykę w kancelarii ojca. To wszystko ukoronował egzamin państwowy, który był najtrudniejszym egzaminem w moim życiu, ale na szczęście zdałam go śpiewająco.

- Czy coś zmieniła Pani po przejściu kancelarii?

- Kiedy mój ojciec prowadził kancelarię, już jako prywatną firmę, nie było zwyczaju, by kancelaria patentowa miała własny znak firmowy. W momencie, gdy sama stałam się właścicielką kancelarii pomyślałam, że jednak należałoby opracować jej logotyp. Tylko w jakim kierunku pójść przy jego opracowywaniu? Przypomniałam sobie wtedy zdarzenie z czasów, kiedy odbywałam praktyki w Urzędzie Patentowym.

Mój tata był znanym rzecznikiem, doskonale kojarzonym w UP. Pukam kiedyś do gabinetu w tymże urzędzie, wchodzę, wita mnie mało przychylny wzrok urzędniczy. Kiedy się przedstawiłam, pani od razu zmieniła nastawienie. Wtedy rozumiałam, że Balwierz jest dobrze kojarzącym się nazwiskiem i właśnie na nim oparłam logo. Powstało ono w 2009 roku. Logotyp graficznie nawiązywał do historii i tradycji, ponieważ chciałam wtedy podkreślić tradycje kancelarii.

- Obecnie pojawiło się nowe logo.

- Uznałam, że jestem tyle lat na rynku, iż tym razem mogę postawić na nowoczesność. To logo jest zupełnie inne, ale nazwisko w nim pozostało. Nie projektowałam go samodzielnie, stawiam w takich sytuacjach na specjalistów. Człowiek chorujący na serce idzie do kardiologa, właściciel firmy potrzebujący opracowania nowego logotypu idzie do grafika lub też agencji reklamowej, a człowiek mający problem z jakimś naruszeniem prawa dotyczącego własności przemysłowej, idzie do rzeczownika patentowego. Po prostu specjaliści mają szerszą wiedzę w danej dziedzinie i tym w pierwszej kolejności należy się moim zdaniem kierować.



BALWIERZ
KANCELARIA PATENTOWA
Aneta Balwierz-Michalska

DORADZAMY OD 1977 ROKU

stary logotyp firmy



BALWIERZ

Since 1977

nowy logotyp firmy



Aneta Balwierz-Michalska

– Europejski Rzecznik Patentowy. Posiada uprawnienia do występowania przed EUIPO (European Union Intellectual Property Office – Urząd Unii Europejskiej ds. Własności Intelektualnej) i EPO (Europejski Urząd Patentowy). Absolwentka Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu oraz Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie (studia podyplomowe z zakresu prawa własności przemysłowej). Zagadnieniami prawa własności przemysłowej zajmuje się od niemal 30 lat. Rzecznik patentowy od 22 lat. Od 2004 roku właścicielka Kancelarii Patentowej Aneta Balwierz-Michalska (www.balwierz.pl) mieszczącej się w Koszalinie przy ul. Kard. Wyszyńskiego 3/5. Tradycje zawodowe związane z prawem własności przemysłowej sięgają w jej rodzinie roku 1977, a Kancelaria Patentowa Aneta Balwierz-Michalska jest kontynuacją kancelarii patentowej założonej przez ojca – Ryszarda Balwierza.



Zeskanuj,
aby zapisać dane
kontaktowe

- **Logotyp jest znakiem rozpoznawczym, sygnalizuje określone wartości. Marketingowcy wielkich firm długo badają reakcje potencjalnych klientów na opracowane projekty, zanim wybiorą którąś wersję.**

- Zaprojektować dobre logo nie jest łatwo. Znaczenie ma mnóstwo czynników, wśród nich kolor. Nie bez powodu na przykład w logotypach restauracji popularny jest pomarańczowy. Kolor podświadomie kojarzy się z daną działalnością. Ja postawiłam na niebieski i odcienie srebrnego. Chciałam podkreślić nowoczesność, a jednocześnie stabilność i profesjonalizm. W takich klimacie wykonana jest również moja strona internetowa, która razem ze zmianą logotypu doczekała się zupełnie nowej formy.

- **Rolą kancelarii patentowej jest ochrona własności przemysłowej, własności intelektualnej. Załóżmy, że jest już zarejestrowane bądź chronione jakieś oryginalne rozwiązanie czy też znak firmowy, towarowy, logotyp. Co się dzieje dalej? Skąd klient kancelarii ma pewność, że jego prawa są szanowane?**

- Zapobiec naruszeniom nie sposób, bo wchodzi tutaj w grę czyjaś zła wola i premedytacja. Oczywiście można, a wręcz powinno się reagować, gdy ktoś naruszy nasze prawa. Zazwyczaj klienci pierwi się o tym dowiadują, bo alarmują ich sygnały z rynku. Wtedy wkraczamy my, rzecznicy, prowadząc sprawy roszczeniowe. Dochodzimy także praw klienta na drodze sądowej, jeżeli jest taka konieczność. Od lipca zeszłego roku działają w Polsce wyspecjalizowane sądy, które zajmują się takimi sprawami. Specjalne wydziały zostały utworzone w Sądach Okręgowych w Warszawie, Gdańsku, Lublinie, Poznaniu i Katowicach. To dobre rozwiązanie, ponieważ stawia na specjalizację sędziów. Trudno wymagać, by sędzia zajmujący się wieloma typami spraw np. sprawami rozwodowymi, był również doskonałym znawcą zagadnień ochrony własności przemysłowej.

- **Idealnie byłoby, gdyby rzecznik został sędzią...**

- Na pewno byłoby mu łatwiej rozstrzygać spory. Jestem jednak przekonana, że sędziowie sądów patentowych, prowadząc wiele spraw, szybko będą nabierać doświadczenia. To są naprawdę bardzo złożone zagadnienia. Bywałam świadkiem sytuacji, gdy podczas rozprawy sędzia wzywał rzecznika, żeby objaśniał jakieś zawite szczegóły. To zrozumiałe, że sędziowie nie są w stanie ogarnąć całości tej skomplikowanej tematyki. Dobrze więc, że powstało w Polsce pięć wydzielonych sądów patentowych. Sprawy z naszego regionu podlegają pod sąd w Gdańsku.

- **Pewnie sądy nadal będą powoływały biegłych i zapewne będą nimi rzecznicy.**

- Miejmy nadzieję, że rzecznicy. Dotychczas zdarzały się sytuacje, gdy na biegłych powoływano również osoby zajmujące się np. zawodowo wzornictwem przemysłowym, będące pracownikami na przykład politechniki i nie będące rzecznikami patentowymi. Była jednak wyraźna różnica w jakości opinii prawnych formułowanych przez takich biegłych a opiniami pisanymi przez rzeczników.

- **Od kwietnia 2016 zaczął w Polsce obowiązywać nowy sposób uzyskiwania ochrony znaków towarowych, taki sam jak w większości krajów europejskich. Na czym on polega?**

- Wcześniej obowiązywał system badawczy, obecnie mamy system rejestrowy. Badawczy polegał na tym, że gdy do Urzędu Patentowego wpływało zgłoszenie znaku, Urząd badał czy ten znak może być znakiem towarowym, ale przede wszystkim czy nie narusza wcześniejszych praw do znaków (czyli nie jest podobny do innych, wcześniej zarejestrowanych znaków innych firm). Od kwietnia 2016 roku urząd bada tylko tzw. bezwzględne przesłanki rejestracyjne – na przykład to, czy znak nie jest nazwą rodzajową. Ewentualnych kolizji z wcześniejszymi prawami Urząd Patentowy już nie sprawdza. Urząd

publikuje informacje o zgłoszeniu znaku i przez trzy miesiące osoby zainteresowane, czyli np. właściele wcześniejszych podobnych znaków, mogą złożyć sprzeciw. Moim zdaniem jest to lepszy system. Przed kwietniem 2016 dużo było sytuacji, gdy funkcjonująca od lat na rynku polska firma nie mogła uzyskać rejestracji odwołanego chronionego znaku, bo okazywało się, że na przykład jakaś firma portugalska zarejestrowała podobne oznaczenie jako znak unijny. Nie miało znaczenia to, że firma ta działała wyłącznie lokalnie w Portugalii i z obszarem działania firmy polskiej nie miała żadnej styczności, a firmy nie są dla siebie w żaden sposób konkurencyjne. Tak czy tak, Urząd Patentowy RP odmawiał udzielenia ochrony. A przecież ten znak tak na prawdę funkcjonował od wielu lat, od wielu lat był chroniony, a jedynie nastąpiła niewielka modyfikacja jego formy, np. zmiana czcionki czy kolorystyki. Obecny system nie generuje już na szczęście takich problemów, choć niewątpliwie wiąże się z koniecznością monitorowania zarejestrowanych znaków przez ich właścicieli.

- **Jak wygląda bieżące monitorowanie ochrony zarejestrowanego znaku?**

- Nie wszyscy rzecznicy to robią, bo nie mają takiego obowiązku. Ja taki monitoring prowadzę. Nie przeglądam oczywiście tysięcy nowych zgłoszonych znaków, bo byłoby to niewykonalne, biorąc pod uwagę fakt, że miesięcznie do UP wpływa ponad półtora tysiąca nowych zgłoszeń. Pomagają mi programy komputerowe i specjalistyczne bazy danych. Po wprowadzeniu do programu kryteriów monitorowania pasujących do danego znaku, otrzymuję powiadomienia o pojawieniu się zgłoszeń znaków, które są faktycznie podobne do monitorowanego znaku. Wtedy przeglądam wyniki wyszukiwania, odrzucam te, które moim zdaniem nie są dostatecznie podobne, informuję o tym mojego klienta i razem podejmujemy decyzję o ewentualnym złożeniu sprzeciwu.

- **Czy złożenie sprzeciwu jest trudne?**

- Dla rzecznika to oczywiście prosta sprawa, ale „zwykły Kowalski” z pewnością miałby z tym problem. Procedura jest stosunkowo krótka, można także zakończyć spór polubownie i po rozsądnych kosztach. Gorzej, jeśli ktoś przeoczy trzymiesięczny okres na wniesienie sprzeciwu i sporny znak już zostanie objęty ochroną. Wtedy sprawa się komplikuje, jest bardziej kosztowna i trwa dłużej, a przez ten cały czas funkcjonuje prawna ochrona spornego oznaczenia, co z pewnością nie jest korzystne dla właściciela wcześniejszego znaku. Tak więc warto wdrożyć monitorowanie znaków za pośrednictwem rzecznika patentowego. Klient może wówczas spać spokojnie, mając pewność, że nie spotka go przykra niespodzianka.

- **Ochrona znaków w Unii Europejskiej skomplikowała się po wyjściu z niej Wielkiej Brytanii.**

- Wraz z datą brexitu, czyli 31 grudnia 2020, unijne znaki i wspólnotowe wzory przemysłowe zostały zdublowane i wprowadzone do bazy wzorów i znaków w Wielkiej Brytanii. Dostały swoje numery i funkcjonują teraz jako niezależne prawa krajowe. W związku z tym trzeba je odrębnie przedłużać za pośrednictwem kancelarii brytyjskiej, jak również za pośrednictwem polskiego dotychczasowego pełnomocnika przed EUIPO (Urząd Unii Europejskiej do spraw Własności Intelektualnej), co jest znacznie tańsze. Pomimo to, że jestem polskim rzecznikiem, mogę w imieniu klientów wykonywać rozmaite czynności w krajach, w których nie ma wymogu reprezentacji zagranicznych podmiotów przez krajowych rzeczników (w Polsce klient zagraniczny może być tylko reprezentowany wyłącznie przez polskiego rzecznika patentowego). Zasadniczo w Wielkiej Brytanii funkcjonuje tzw. przyruch rzecznikowski, czyli obowiązek reprezentacji klienta zagranicznego przez rzecznika krajowego, ale dzięki brexitowi pełnomocnicy rejestracji unijnych nabyli sporo uprawnień w tym zakresie na terytorium UK. Jeśli znak nie został w UE zarejestrowany przed końcem

2020 roku, bo procedura rejestracyjna w EUIPO jeszcze się toczy, trzeba go niestety dodatkowo zgłaszać na Wyspach.

Pojawia się sporo niejasności w postępowaniu w Wielkiej Brytanii w konkretnych sprawach i możliwościach uprawnień polskich rzeczników w tym zakresie. Na szczęście brytyjscy urzędnicy chętnie i stosunkowo szybko odpowiadają mailowo na pytania, które są do nich kierowane przez rzeczników patentowych. Przynajmniej ja mam takie pozytywne doświadczenia. Uzyskanie certyfikatu potwierdzającego przedłużenie ochrony określonego znaku czy wzoru również nie zajmuje dużo czasu.

- **W zakresie ochrony praw i znaków towarowych sprawę komplikuje brexit, ale również coraz bardziej zaawansowana globalizacja, a w jej ramach działalność platform sprzedaży on-line takich jak Amazon czy AliExpress. W jakim zakresie zmienia to ochronę praw, których strzegą rzecznicy patentowi?**

- To spory problem, głównie właśnie z powodu firmy Amazon. Chodzi tu o agresywne, wręcz nieuczciwe praktyki. Przeciwko Amazonowi toczy się proces w Stanach Zjednoczonych, a Komisja Europejska prowadzi śledztwo w związku z nadużywaniem dominującej pozycji na rynku (konkretnie na terenie Niemiec i Francji). Nadużywanie pozycji polega w tym przypadku na tym, że Amazon zbiera dużo danych sprzedażowych, a następnie robi z nich nieuczciwy użytek.

- **Co to znaczy?**

- Firma ustala, jakie produkty w światowym obrocie budzą szczególne zainteresowanie klientów i podejmuje produkcję czegoś bardzo podobnego, sprzedawanego po dużo niższej cenie. Tym samym, ze względu na swój olbrzymi zasięg, eliminuje z rynku konkurencję. Te hitowe produkty, których wyrób podejmuje Amazon, są praktycznie identyczne z tymi, które produkuje ich faktyczny pomysłodawca. Jeżeli taki produkt nie jest chroniony jako na przykład wzór przemysłowy, to trudno coś zrobić, jeżeli chodzi o przeciwdziałanie podrabianiu przez Amazon. Nieuczciwość tych zachowań polega przede wszystkim na tym, że pierwotni producenci na opracowanie danego przedmiotu wydali pieniądze, przeprowadzili badania, sfinansowali promocję i zbudowali sieć dystrybucyjną. Amazon, zbierając z rynku ogrom danych, wchodzi w rolę producenta, nie ponosząc tych wszystkich wydatków, które wcześniej ktoś latami finansował.

- **Dlatego tak ważne jest, żeby produkty dystrybuowane za pośrednictwem platform sprzedażowych obejmowały ochroną?**

- Stosunkowo najłatwiej zrobić to w zakresie designu. Jeśli produkt taki jest chroniony jako np. wzór przemysłowy, producent ma lepszy punkt wyjścia do dochodzenia swoich praw. Niektórzy jednak błędnie sądzą, że wystarczy ochrona przysługująca w związku z prawami autorskimi, nie zdając sobie jednak sprawy, że dochodzenie praw na tej podstawie otwiera olbrzymią możliwość różnorodnych interpretacji prawnych, skutecznie utrudniających dochodzenie roszczeń. Korzystanie z ochrony na podstawie prawa autorskiego jest znacznie trudniejsze niż w sytuacji, gdy mamy do czynienia z chronionym w urzędzie wzorem przemysłowym, gdzie mamy dokument potwierdzający taką ochronę i jej zakres. Zakres ochrony w przypadku prawa autorskiego określamy w ten sposób, że jeśli chodzi np. o obraz, wiadomo kto go namalował, kto jest jego autorem, jakie dzieło jest chronione. W przypadku ochrony designu np. mebli, czy też innych przedmiotów użytkowych, sprawę komplikuje jednak pojęcie ograniczenia swobody twórczej.

- **O co tu chodzi w praktyce?**

- Wyjaśnię to na przykładzie. Jeżeli ktoś chce stworzyć oryginalny fotel, nie jest w stanie wykonać projektu w oderwaniu od foteli, które tworzyli inni. Fotel musi mieć siedzisko, oparcie dla pleców, podparcie rąk. Czyli elementy, które wynikają z funkcji przedmiotu.

Możemy więc mówić o sytuacji, że swoboda kształtowania formy tego przedmiotu jest ograniczona użytecznością. Stąd ocena przystępowania praw autorskich może być wątpliwa. Tego nie da się określić na zasadzie zero-jedynkowej, ale również wyrazić w jakichś porównaniach procentowych. Dlatego w niektórych sytuacjach dochodzenie praw autorskich jest po prostu niemożliwe. Stąd, podkreślam jeszcze raz, tak ważna jest ochrona towarów jako wzorów przemysłowych. Taka ochrona w niektórych sytuacjach bywa nawet lepsza niż ochrona patentowa. W oparciu o prawo unijne zastrzeżenia wzoru przemysłowego można dokonać czasami już w ciągu kilku do kilkunastu dni. Postępowanie patentowe zaś jest dużo bardziej złożone i wymaga wielokrotnie dłuższego czasu. Oczywiście należy mieć także na uwadze, iż ochrona patentowa i ochrona wzoru przemysłowego mają zupełnie inny zakres, choć czasem te ochrony mogą się zająć.

- Możliwe jest wygranie batalii z takimi olbrzymami jak Amazon lub AliExpress?

- Jeżeli mamy zastrzeżony wzór przemysłowy i odkrywamy, że ktoś produkuje rzecz bardzo podobną, albo identyczną, występując do platform sprzedażowych jesteśmy w stanie zablokować aukcję z tym podobnym przedmiotem. Mogę na podstawie własnego doświadczenia i doświadczenia moich klientów potwierdzić, że na przykład Allegro natychmiast reaguje na podobne sygnały i nie dopuszcza do tego, by ktoś za pośrednictwem platformy zarabiał na produktach, do których prawo ma ktoś inny. Teoretycznie więc jeśli mam prawo do danego wzoru przemysłowego, a Amazon zacznie go kopiować, po otrzymaniu sygnału od prawowitego właściciela powinien zablokować swoje aukcje, na których sprzedaje podrabiane przedmioty. Platformy chcą po prostu w ten sposób uniknąć współodpowiedzialności za naruszenie prawa. Oczywiście można dochodzić swoich uprawnień w procesie sądowym, ale to już rozwiązanie pracochłonne i kosztowne.

- Prawo do ochrony znaków czy wzorów bywają jednak czasami nadużywane.

- Zdarzają się nieuczciwe i oburzające praktyki na naszym rynku, kiedy wiele podmiotów sprowadza na przykład z Chin określony przedmiot i nim w Polsce handluje, a znajduje się ktoś, kto ten produkt zgłasza w Polsce jako wzór przemysłowy i wówczas tym zabiegami blokuje innym możliwość handlowania ową rzeczą. Zanim to wszystko się wyjaśni i ochrona zostanie unieważniona, upływa dużo czasu i ten nieuczciwy podmiot uzyskuje na długi okres faktyczny monopol w obrocie.

Jednakże bardzo istotna jest też ochrona znaków towarowych, czy logo firmy, zwłaszcza w sytuacji gdy twórca w odpowiednim czasie nie zadbał o uzyskanie ochrony wzoru przemysłowego (o ochronę taką można się zgodzić z prawem ubiegać w ściśle określonym czasie). Znaki towarowe pozwalają odróżnić towar jednego producenta od podobnego towaru pochodzącego od kogoś innego. Ochrona znaków towarowych rozszerza w praktyce ochronę wynikającą z zastrzeżenia wzoru przemysłowego. Bywają sytuacje, że firma kopiująca cudze produkty nie ma pełnej wiedzy na przykład o technologii wykonania danego towaru. Przedmiot pierwotny i skopiowany na pozór mogą wyglądać tak samo. Jednak w czasie eksploatacji ujawniają się istotne różnice - na przykład inna jest trwałość, żywotność i jakość przedmiotu. Te różnice można podkreślać znakami towarowymi. Dla przykładu: kiedy kupujemy gdzieś Coca-Colę i colę produkowaną na potrzeby jakiegoś dyskontu, np. Biedronki, to mamy świadomość, że tylko pozornie mamy do czynienia z tym samym napojem. Jeden i drugi jest ciemny, słodki, ale w rzeczywistości ich smak jest zupełnie różny. Wiadomo, z czego to wynika. Receptura Coca-Coli jest tajemnicą strzeżoną pilniej niż sekrety wojskowe, ale to dzięki ochronie znaku możemy rozróżnić te dwa produkty. Swego czasu czytałam artykuł o tym, że wartość znaku Coca-Coli oszacowano na ¼ wartości giełdowej całej firmy!

- A co z Chińczykami? Kopiują, co tylko mogą. Czy pierwotny producent ma jakieś szanse chronić swoje prawa?

- Oczywiście! Dany towar, jeśli jest oryginalny, może być objęty ochroną patentową, ochroną wzoru użytkowego, wzoru przemysłowego, może być oznaczony chronionym znakiem towarowym. Każde z wymienionych praw działa terytorialnie, co oznacza, że taki przedmiot nie może być sprzedawany przez nieuprawnione podmioty właśnie na tym obszarze - na przykład terytorium danego kraju, czy też na terytorium całej UE, jeśli chodzi o znaki czy wzory przemysłowe. Od tego są służby celne, żeby zapobiegać takim praktykom.

- Kto ponosi ryzyko: chiński producent czy europejski importer?

- Jeden i drugi. Tutaj może dochodzić do nieprzewidzianych, a czasem trudnych sytuacji. Przykład: polski importer zabawek sprowadzał te, które nie były chronione żadnymi prawami. Tymczasem chiński producent do kontenera z legalnymi zabawkami dla zachęty dołożył próbki innych, w tym objętych ochroną przystępującej innej firmie. To dla takiego importera sytuacja kłopotliwa i kosztowna. Cała partia towaru, wszystko co było w kontenerze, zostało zatrzymane i trzeba było sporo czasu i zabiegów, by sprawę wyjaśnić i uwolnić legalny towar. Tak więc, jak widać, ochrona znaków towarowych albo wzorów przemysłowych pozwala zatrzymać obrót towarami, który objęty jest określonymi prawami pierwotnego producenta, ja zaś zachęcam moich klientów, by ochroną swoich produktów obejmowali całe terytorium Unii Europejskiej. Nawet jeżeli komuś się wydaje, że jego produkt sprzedaje się tylko w Polsce, to powinien pamiętać, że w dobie handlu internetowego praktycznie ograniczenia zasięgu nie istnieją.

- Na przedsiębiorców czyha jeszcze jeden rodzaj zagrożenia - naciągacze, którzy czasami nawet podszywając się pod Urząd Patentowy, wyludniają opłaty za rzekomą ochronę. Czy to zjawisko jest szerokie?

- Jestem pewna, że jeżeli ktoś w ostatnim czasie zgłaszał w Urzędzie Patentowym, EUIPO, czy też WIPO (World Intellectual Property Organization) - zwłaszcza znak towarowy, logo, to z takimi próbami naciągania się spotkał. Przedsiębiorca zgłasza do ochrony określone prawa własności przemysłowej, które stają się przedmiotem ogłoszenia, a więc są jawne. Na podstawie tych jawnych informacji nieuczciwe firmy formułują wezwania do różnorodnych opłat, zwłaszcza sugerujących uzyskanie ochrony prawnej po ich uiszczeniu. I co robi wówczas przedsiębiorca? Pamięta, że zgłosił znak towarowy czy też wzór przemysłowy, w korespondencji znajduje wezwanie do uiszczenia np. 3000 euro, żeby ten produkt był chroniony. Często te pisma są tak przygotowane, że przypominają oryginalne wzory pism wysyłanych przez oficjalne instytucje, takie jak np. WIPO, ale na piśmie oczywiście nie zobaczymy WIPO tylko WPIO w niemal identycznej grafice, jak oryginalny znak. Ktoś, kto ma z takimi pismami do czynienia rzadko albo po raz pierwszy, bierze je za dobrą monetę i po prostu płaci. Najgorsze jest to, że proceder, o którym mowa, właściwie w sensie prawnym może zostać uznany za dopuszczalny, bo naprawdę chodzi o „ochronę” - co z tego, że polegającą na wpisaniu znaku czy wzoru do jakiegoś prywatnego rejestru. Szczególnie my, Polacy, nie mamy nawyku uważnego czytania pełnych dokumentów, regulaminów, umów. A okazuje się, że informacja o prywatnym charakterze rejestru gdzieś w tej korespondencji się znajdowała. Odzyskanie wyludzonych pieniędzy jest niezwykle trudne, jeśli wręcz niemożliwe, bo przed sądem nieuczciwa firma może wywodzić, że pismo zawierało wszelkie potrzebne informacje, a przedsiębiorca sam sobie winien, jeśli z nimi się nie zapoznał. Te kwoty są całkiem niemałe - czasem 1000 euro, czasem 3000 euro, albo ich odpowiedniki w PLN.

- Jak się ustrzec przed takimi pułapkami?

- Kiedy moi klienci przynoszą mi takie wezwania, ja natychmiast je anonimizuję i umieszczam na stronie internetowej kancelarii i na profilu facebookowym, by przestrzegać innych. Tam można zobaczyć jak te pisma wyglądają. Naprawdę w wielu przypadkach można łatwo się



pomylić. Nawet prawnicy mogą dać się wyprowadzić w pole. Mam tu na myśli konkretny przykład pewnej kancelarii prawnej, na rzecz której prowadziłam rejestrację znaku towarowego. Doświadczeni prawnicy dali się niestety nabrać, bo nie skonsultowali za mną otrzymanego pisma.

- Pisma od naciągaczy to jedno, jakie są inne kategorie nieuczciwego ściągania pieniędzy?

- Inna kategoria to podrabiane decyzje Urzędu Patentowego RP. Pierwsze takie „kwiatki” pojawiły się mniej więcej trzy lata temu. Decyzje te do złudzenia przypominają korespondencję Urzędu Patentowego. Forma, papier firmowy, czcionki, stemple i godło - wszystko jak w oryginalne. A nawet podpis urzędnika, który pracuje lub pracował w Urzędzie Patentowym z jego imienną pieczęcią! O ile w pierwszym przypadku mamy do czynienia z działaniem nieuczciwym, ale jednak często mieszczącym się w granicach prawa, to tutaj już z przestępstwem. Ja potrafię te pisma odróżnić. Ale konia z rzędem temu przedsiębiorcy, który będzie w stanie podejść tak krytycznie do tej korespondencji.

- To jak się chronić?

- Niezwykle ważne w przypadku zgłaszania czegokolwiek do Urzędu Patentowego, EUIPO czy WIPO jest działanie przez pełnomocnika. Pomijam kwestie prawidłowości sporządzania dokumentacji, bo to rozumie się samo przez się. Nie wszystkie kancelarie tak robią, ale ja stosuję od zawsze praktykę, że to ja w imieniu klientów wnoszę opłaty. Mam wtedy pewność i taką pewność uzyskuje mój klient, że są to opłaty wymagane i prawidłowe. Jeżeli niektóre opłaty wnosi sam klient, to dopiero po tym, gdy dostanie ode mnie dokument, w którym są wskazane takie informacje, jak numer rachunku bankowego, określenie należności, tytuł opłaty etc. Tak więc widać, że jako rzecznik patentowy nie tylko czuwam nad samą procedurą uzyskiwania ochrony, ale również nad tym by klient nie zapłacił czegoś, czego płacić nie musi. Wbrew pozorom jest to bardzo istotne, ponieważ nie wszyscy rzecznicy patentowi działają jako pełnomocnicy swoich klientów.

- Jak widać, kancelarie patentowe w jakimś stopniu zapewniają ład w gospodarce?

- Przynajmniej ja staram się tak obsługiwać klientów, jak sama bym chciała być obsługiwana. Zdaję sobie sprawę, że te kwestie, które są dla mnie proste i oczywiste, nie są takie dla moich klientów, więc staram się wszystko bardzo precyzyjnie wyjaśniać. Czasami po prostu wiele rzeczy robię za nich. Mnie to zajmie kilka minut, a im wiele godzin - bez pewności, że będzie to zrobione prawidłowo. Tutaj wracamy do kwestii specjalizacji. Język, jakim posługują się określone instytucje, zawiera wiele pojęć niestosowanych gdzie indziej. W tej sytuacji nie dziwi mnie że klienci, nawet ludzie wykształceni, nie zawsze rozumieją, o co chodzi w danym piśmie urzędowym. Nie wszystkie kancelarie tak działają, jak ja. Niektóre dają klientowi do ręki przygotowane dokumenty a on sam je składa do Urzędu Patentowego, a później gdy przychodzi do niego pismo z urzędu, nie wie, co ma z tym zrobić. Co ciekawe pojawiło się sporo firm, które nie zatrudniają rzeczników patentowych, ale pomimo to przygotowują dokumentację potrzebną do zgłoszenia znaków towarowych, którą klient sam składa do urzędu. I z pozoru wszystko odbywa się w sposób właściwy, gorzej kiedy dochodzi do jakichś sporów i wtedy wychodzi na jaw, że jednak w dokumentacji nie wszystko było przygotowane tak, aby zapewnić jak najszerszy zakres ochrony. Oczywiście są klienci, którzy korzystają z usług tego typu biur, głównie dla oszczędzenia pieniędzy, bo honorarium rzecznika patentowego jest z pewnością wyższe, ale później ponoszą niewspółmierne do oszczędności straty. Czasem także niektórych, źle zrobionych rzeczy nie da się naprawić, a przykładowo zgłoszenie znaku pozornie wydaje się nie za bardzo skomplikowane. Tyle, że na tym etapie nie widać kruczków prawnych, na które trzeba zwrócić uwagę, które mogą w przyszłości wpłynąć na jakość i skuteczność ochrony. Pomijam już fakt, że ochrona znaku trwa 10 lat, a po tym okresie trzeba ją przedłużyć. Każdemu z nas łatwo pilnować terminów comiesięcznych czy corocznych (np. podatkowych), a co innego pamiętać po 10 latach, że jest coś do przedłużenia. Moi klienci mają ten luksus, że mają to z głowy. To ja czuwam nad tym, by z powodu przeoczenia terminu nie utracili ochrony swoich praw wyłącznych.



Szabel wśród 300 najlepszych polskich pracodawców

Autor: Andrzej Mielcarek | Fotografie: Marcin Betliński

Koszalińska Agencja Ochrony Szabel znakomicie wypadła w prestiżowym rankingu miesięcznika „Forbes” zatytułowanym „300 Najlepszych Polskich Pracodawców”. Listę tę na zamówienie magazynu zestawiała renomowana agencja Statista, współtwórca najbardziej znanych rankingów „Best Employers” na świecie, po przebadaniu opinii pracowników ocenianych firm.

Pracownicy oceniali swoich pracodawców w anonimowej ankiecie (Statista miała do przeanalizowania 160 000 odpowiedzi). Firmy nie były w stanie wpłynąć na ocenę uzyskaną w rankingu, ponieważ nie mogły zgłosić swojego udziału w konkursie, na przykład poprzez zamówienie usługi płatnego audytu. Zagwarantowało to całkowitą niezależność wyników badania. Ocenie poddano około 1800 polskich pracodawców zatrudniających co najmniej 250 pracowników (Agencja Ochrony Szabel zatrudnia 700 osób).

Respondenci pytani byli przede wszystkim o to, czy poleciliby swego pracodawcę osobie poszukującej zatrudnienia. Dalej wypowiadali się w kwestiach takich jak m.in. wynagrodzenie, czas pracy, możliwości awansu i rozwoju, warunki i szeroko rozumiane

narzędzia pracy, relacje międzyludzkie w firmie i relacje z przełożonymi oraz zaufanie do nich. W sumie, wypełniając ankietę, musieli się odnieść do kilkadziesiątu zagadnień.

Piotr Wróbel, prezes zarządu Agencji Ochrony Szabel, komentuje: - Nie wiedzieliśmy, że zostaliśmy poddani takiej procedurze. Tym większa satysfakcja, że w obiektywnym badaniu uzyskaliśmy wysokie noty i znaleźliśmy się w zaszczytnym gronie najlepszych polskich pracodawców. Pojawiliśmy się na łamach „Forbesa” po raz trzeci. W 2011 i 2020 otrzymaliśmy Diamenty Forbesa za rozwój firmy. Ten obecny, trzeci - to wyraz uznania dla polityki kadrowej. To dla nas wielki sukces, którego nie osiągnęlibyśmy bez docenienia i zaufania, jakim darzą nas nasi pracownicy - za co serdecznie im dziękujemy. Tytuł zobowiązuje, więc obiecujemy, że nie obniżymy naszych standardów.



Piotr Wróbel,
prezes zarządu
Agencji Ochrony Szabel

Zasięg działania agencji ochrony to dawne województwo koszalińskie. Ma ona oprócz placówki centralnej w Koszalinie osiem oddziałów w miastach regionu, a w każdym z nich grupę interwencyjną, będącą w stanie w krótkim czasie - na sygnał monitoringu elektronicznego - pojawić się w miejscu zdarzenia, gdzie klient potrzebuje pomocy. Oprócz dozoru elektronicznego Szabel oferuje również ochronę fizyczną oraz kompleksowe zabezpieczenie różnego rodzaju imprez.

- Celem naszej działalności jest zapewnienie klientom poczucia bezpieczeństwa - mówi prezes Piotr Wróbel. - Potencjał Szabla stanowią ludzie, którzy profesjonalnie i efektywnie wykonują powierzone zadania. Dbanie o pracowników i tworzenie dla nich miejsca, z którym się utożsamiają, jest przyczyną ich zadowolenia i motywacji. To zaś przekłada się na wysoką jakość świadczonych przez nas usług. Godziwe wynagrodzenie, pensja na czas, premie, czy możliwość rozwoju - to nasze priorytety. Dbamy i zawsze dbaliśmy o to, by nasi pracownicy czuli się docenieni.



Certyfikat
Poland's Best
Employers
2021

Rozwój to przede wszystkim nowe technologie. Agencja Ochrony Szabel oferuje je od roku, za pośrednictwem Salonu Techniki Alarmowej. Na koszalińskim rynku takie produkty cieszą się coraz większym zainteresowaniem. - Nasi technicy gwarantują ich bezproblemową instalację i obsługę - zapewnia Piotr Wróbel. - jednocześnie wciąż niezawodnie obsługują starsze systemy alarmowe. Warto podkreślić, że mamy klientów, których obsługujemy w zakresie elektronicznego monitoringu bezpieczeństwa od niemal 30 lat. Tak więc ekipa techniczna musi mieć szeroką, niejako uniwersalną wiedzę i stale ją rozwijać.

Siłą Agencji Ochrony Szabel jest jej lokalny charakter, co podkreśla prezes Piotr Wróbel: - Staliśmy się dużym pracodawcą, dobrze przez pracowników ocenianym. To źródło satysfakcji. Czerpiemy ją również z faktu, że przyczyniamy się do rozwoju regionu, bo nasze podatki zostają tutaj, na miejscu. Jesteśmy konkurencyjni wobec firm zewnętrznych również dzięki zaufaniu, jakim obdarzają nas klienci. Zaufanie to kluczowa wartość. Dziękujemy za nią naszemu zespołowi, ale również osobom i instytucjom, które korzystają z naszych usług.



SALON TECHNIKI ALARMOWEJ
Koszalin ul. Zwycięstwa 104
tel. 94/340 44 88 | 504 793 295

www.szabel.com.pl

Czego sprzedający nieruchomości się nie spodziewa...

Autor: Anna Rożnowska



Anna Rożnowska wspólnie z mężem Krzysztofem prowadzi w Koszalinie biuro „Indahouse Nieruchomości Lepiej”.
Kontakt: 94 307 05 03,
biuro@indahouse.pl

Jedną z największych zalet bycia pośrednikiem w obrocie nieruchomościami jest fakt, że nigdy nie zdarzy się taka sama transakcja. Każda przynosi inne wyzwania, co oznacza, że w naszej branży nie ma ani jednego nudnego dnia. Są to wyzwania, z którymi za każdym razem trzeba sobie poradzić, choć nie zawsze rozwiązanie okaże się idealne dla sprzedającego lub kupującego.

Pośrednicy wiedzą, że w procesie sprzedaży nieruchomości zawsze pojawiają się jakieś niespodzianki i trudności. Jedne są częstsze, inne rzadsze – ale bez złudzeń: nie ma transakcji, która nie stawiałaby przed sprzedającym wyzwań typu radzenie sobie z oczekiwaniami kupujących, ze stawianymi przez nich wymaganiami, narastającymi emocjami.

Oto osiem najważniejszych wyzwań, z którymi przyjdzie Ci się zderzyć przy sprzedaży nieruchomości, a których być może się nie spodziewasz...

PORA ROKU

Każdy rynek nieruchomości jest inny. Każda nieruchomość jest inna. Podczas badania lokalnych warunków rynkowych pora roku, w której decydujesz się sprzedać swój dom, mieszkanie, działkę czy lokal, będzie ważnym czynnikiem wpływającym na powodzenie sprzedaży.

Zadasz sobie pytanie, kto i kiedy szuka takiej nieruchomości jak moja? Różne nieruchomości sprzedają się lepiej lub gorzej w zależności od pory roku.

CENA

Za ile wystawić? Za ile faktycznie sprzedam? Jakie jest moje akceptowalne minimum? Ustalenie ceny nieruchomości to najprawdopodobniej najczęstszy i najpoważniejszy problem sprzedających.

Cena, z którą oferta ukazuje się na rynku, jest bardzo ważna. Zbyt wysoka, może spowodować, że oferta nie spotka się z zainteresowaniem kupujących, a im dłużej dom jest wystawiony na sprzedaż, tym bardziej kupujący zaczynają się zastanawiać, co jest z nim nie tak i tracą zainteresowanie.

To niezbity fakt: nieruchomość źle wyceniona na samym początku, już po kilku tygodniach zaczyna tracić na wartości. Wybór właściwego pośrednika, który ma doświadczenie, kwalifikacje i narzędzia do ustalenia możliwej do uzyskania ceny, może sprawić, że ryzyko kosztownej pomyłki będzie mniejsze.

LOKALNE WARUNKI

Zanim podpiszesz umowę z lokalnym pośrednikiem w obrocie nieruchomościami lub zdecydujesz się sprzedać dom na własną rękę, czekają Cię inne wyzwania, które musisz pokonać. Warunki na rynku nieruchomości będą odgrywać ogromną rolę w tym, czy nieruchomość zostanie sprzedana, czy nie. Przed podjęciem decyzji o sprzedaży, należy przeanalizować lokalny rynek.

Jest to rynek kupującego czy rynek sprzedającego? Inaczej mówiąc: w tym momencie rynek jest chłonny, czy raczej panuje na nim zastój? Sprzedając nieruchomość, trzeba to koniecznie ustalić. Jeśli na Twoim lokalnym rynku znajduje się w tym czasie więcej podobnych do Twojej nieruchomości, to szansa na wybór Twojej oferty maleje. Może więc warto się wyróżnić?

STAN PRAWNY

Nie każda nieruchomość jest „czysta”. Często zdarza się, że obciążona jest ona wadą prawną, złym podziałem, brakiem istotnych informacji.

Jeżeli stan prawny jest niejasny, najprawdopodobniej kupujący się wycofa.

ZAWODOWI KUPCY NIERUCHOMOŚCI

Stosunkowo nowy zawód polegający na wyszukaniu oferty bez pośrednika, często poprzez karteczkę „Kupię tutaj mieszkanie za



gotówkę (...)", taktyczne wynegocjowanie dobrej dla siebie ceny, remont i odsprzedaż z dużym zyskiem.

Jeżeli chcesz szybko ale tanio sprzedać nieruchomość, to ich oferta jest dla Ciebie.

PRZYGOTOWANIE DOMU DO SPRZEDAŻY

Wyzwaniem, z którym właściciele domów czy mieszkań na pewno się zmierzą, jest przygotowanie oferty sprzedaży. Przygotowując dom do zbycia, warto pomyśleć, jakie pytania po jego obejrzeniu może zadać potencjalny nabywca. To, że dostrzeże wszelkie wady, jest pewne. Może więc, chcąc uzyskać satysfakcjonującą cenę, warto kilka rzeczy przedtem zmienić? Ładniejsze jest lepsze, ale i droższe. Tak wybieramy. Tak wybierają kupujący.

EMOCJE

Czy wiesz, że sprzedaży zawsze towarzyszą emocje? Dotyczy obu stron potencjalnej transakcji.

I najczęściej są złym doradcą. Podekscytowanie, niepewność, nerwowość i stres niestety negatywnie wpływają na właścicieli podczas sprzedaży, ale również zmieniają postawę zainteresowanych kupnem.

Wiedza, jak sobie radzić z emocjami, jest kolejnym wyzwaniem. Sprzedając dom, należy pamiętać, że jest to decyzja biznesowa

i najlepiej jest trzymać emocje na wodzy, z dala od wszelkich decyzji.

Pośrednik w obrocie nieruchomościami nie jest emocjonalnie związany z nieruchomością i nie popełni Twoich błędów, więc może warto zaprosić go do pomocy?

WYBÓR POŚREDNIKA

Na każdym lokalnym rynku działa wielu pośredników w obrocie nieruchomościami, z lepszymi czy gorszymi opiniami, bardzo doświadczonych albo dopiero startujących w branży, starszych, młodych... Dane statystyczne pokazują, że na jednego pośrednika w Koszalinie przypada około 900 mieszkańców (w województwie jeden na średnio jeden na 770). Kogo wybrać? Jak go sprawdzić?

Wybór najlepszego dla Ciebie pośrednika w obrocie nieruchomościami i skorzystanie z jego rad i wskazówek może sprawić, że pozostałe siedem wyzwań przestanie być problemem.

Świadomość faktu, że sprzedaż nieruchomości zawsze wiąże się z wyzwaniami i że prędzej czy później przyjdzie Ci się z nimi zmierzyć, już jest krokiem na przód. Nie oszczędzaj na swoim zdrowiu, narażając się na stres. Nie trać swojego cennego czasu, nie trać pieniędzy przy emocjonalnych negocjacjach. Zadzwoń do nas ułatwimy Ci życie.



Jakie funkcje pełni strona internetowa i dlaczego warto ją mieć?

Coraz więcej czasu spędzamy w internecie - co do tego nie ma dwóch zdań. Jest nieodłącznym elementem pracy czy nauki, doskonałym kanałem zakupowym czy nieograniczonym źródłem rozrywki. Według raportu "Digital 2021" Polacy spędzają 6 godzin i 54 minuty dziennie w internecie - imponujący wynik, prawda? Jeśli jesteś przedsiębiorcą, ten wskaźnik powinien dać Ci do myślenia. Czy na pewno robisz wszystko, by złapać swoich potencjalnych klientów w sieci?

Rok 2020 dobitnie pokazał, że obecność firmy w internecie to jeden z najważniejszych kierunków rozwoju. Brak dywersyfikacji kanałów sprzedaży i komunikacji z klientami okazał się dla wielu bolesną lekcją, która wskazała obszary do poprawy. Skoro społeczeństwo coraz więcej czasu spędza w internecie, to właśnie tam możesz znaleźć rzeszę swoich potencjalnych klientów. Weź pod uwagę, że jeśli prowadzisz swój biznes lokalnie, w punkcie stacjonarnym i nie widzisz potrzeby posiadania strony internetowej, koło nosa codziennie przechodzi Ci okazja - by dać się poznać, by przedstawić swoją ofertę nowym osobom, by wykreować w ludziach potrzebę i finalnie sprzedawać!

Być może skrupulatnie prowadzisz social media swojej firmy - to oczywiście ogromny plus, ponieważ aktywność użytkowników Facebooka, Instagrama czy innych mediów społecznościowych

wych z roku na rok rośnie, ale skoro masz możliwość pomachać do odbiorców z drugiego okienka, nie sądzisz, że powinieneś z tego skorzystać? Jeśli dalej masz wątpliwości, może przekona Cię Pan Robert Zajonc - amerykański psycholog, uważany za jednego z twórców nowoczesnej psychologii społecznej. Dzięki badaniu dowiódł, że bardziej lubimy te bodźce, które prezentowane są nam częściej, nawet jeśli nie zdajemy sobie sprawy, że wcześniej mieliśmy już z nimi styczność. Zajonc nazwał to efektem czystej ekspozycji i według mnie, ma on zastosowanie również w marketingu. Bądź w wielu miejscach - wszędzie tam, gdzie są Twoi klienci.

Pamiętaj również o tym, że wszelkie media społecznościowe to nie Twoje własne podwórko - możesz z nich korzystać, bawić się tam, aranżować, ale wciąż nie jesteś u siebie. Strona

internetowa to Twój własny kawałek ziemi, który możesz zaadaptować do swoich aktualnych potrzeb. To też gwarancja bezpieczeństwa i niezależności.

W artykule chciałabym pokazać, jak wiele korzyści przyniesie Ci posiadanie własnej witryny. I nie, nie mam na myśli wyłącznie sprzedaży! Pełni ona jeszcze wiele innych funkcji, więc czytaj dalej!

FUNKCJA WIZERUNKOWA

Z pewnością nieraz zdarzyło Ci się wpisywać w wyszukiwarkę nazwę firmy, o której gdzieś usłyszałeś. Jeśli znajdowałś jej stronę www. niezależnie czy była ona wykonana na lepszym, czy gorszym poziomie, automatycznie stawała się dla Ciebie bardziej wiarygodna. Mówię oczywiście o pierwszym wrażeniu, bez zagłębiania się w samą treść czy opinie. W momencie, kiedy firma nie posiada własnej witryny, w głowie zapala się czerwona lampka. Pierwsze wrażenie zdecydowanie nie należy do udanych. A jego moc jest ogromna. Wiesz dlaczego?

Nasz mózg chce dokonywać błyskawicznej oceny danej sytuacji, otoczenia, rzeczy, a nawet człowieka, dlatego w dużej mierze generalizuje i upraszcza. Mamy do czynienia wtedy z efektem halo, który polega na przypisywaniu osobom, rzeczom, w tym przypadku firmom, cech i właściwości negatywnych lub pozytywnych na podstawie pierwszego wrażenia! Brak strony internetowej wzmacnia negatywny odbiór przedsiębiorstwa - w oczach potencjalnego klienta jest ono niegodne zaufania, nieprofesjonalne i nieidące z duchem czasu.

Strona internetowa pomoże Ci również wyeksponować tożsamość swojej marki, czyli pokazać na własnych zasadach charakter prowadzonej działalności, jej misję i wizję. Amerykański teoretyk organizacji - David Aaker określił tożsamość marki jako „wizję tego, w jaki sposób marka ma być postrzegana przez docelowego konsumenta”. Jednym z elementów, które budują tożsamość marki, jest identyfikacja wizualna, w skład której wchodzi wszystkie elementy graficzne, zarówno te mieszczące się na stronie www. jak i wszystkie elementy offline marketingu, tj. ulotki, wizytówki, banery. Posiadając własną witrynę, oprócz tego, że będziesz wzmacniać wizerunek i kreować tożsamość swojego biznesu, zyskasz kolejne miejsce, w którym pokażesz się swoim odbiorcom. Pisałam wcześniej o efekcie ekspozycji, więc wiesz już, jak bardzo istotne jest, by cały czas stać w świetle reflektorów.

FUNKCJA INFORMACYJNA

Ludzie chcą wiedzieć, z kim robią interesy. Frazesy typu "Jesteśmy doświadczonym zespołem, działamy w branży od 10 lat i oferujemy najwyższej jakości usługi" już nikomu nie wystarczą. Klienci potrzebują więcej informacji, chcą mieć chociaż namiastkę uczucia, że znają firmę, od której kupią produkty lub usługi. Strona internetowa daje Ci więc niepowtarzalną możliwość pokazania siebie, swoich pracowników czy historii firmy.

Pamiętaj więc, że sekcje "o nas" czy "historia firmy" to nie treści typu "zapchaj dziurę" - mogą przynieść Ci wymierne korzyści, a dokładniej wzrost sympatii potencjalnych klientów do marki, co w konsekwencji może prowadzić do tego, że wybiorą Twoje produkty czy usługi, zamiast tych od konkurencji. Robert Cialdini, profesor psychologii i autor bestsellerowej książki pt. "Wywieranie wpływu na ludzi", będącej wynikiem 15-letnich badań, sformułował regułę, która w tym przypadku pokaże Ci,

jak ważny jest ludzki pierwiastek na każdej stronie internetowej. Reguła lubienia i sympatii mówi o tym, że chętniej i częściej mówimy "tak" osobom i firmom, które darzymy sympatią. A sympatię najłatwiej sobie zaskarbić, dając się poznać, pokazując, że mamy z klientem podobne wartości czy priorytety. Warto je wplatać w treści na stronie, a zwłaszcza w sekcjach "o nas" i najwyżej w świecie dać się polubić. Może w ten sposób zyskasz nowe grono klientów?

Funkcja informacyjna strony www. to także chwalenie się opiniami na temat firmy, jej usług lub produktów. Chcąc nie chcąc, często nieświadomie sugerujemy się rekomendacjami innych i są one dużym bodźcem do dokonania lub niedokonania zakupu.

Założmy, że prowadzisz firmę, która oferuje usługi sprząające. Jeśli na swojej stronie internetowej zdecydujesz się wyeksponować opinie, to potencjalny klient widząc 25 ocen 5/5 gwiazdek, automatycznie uzna, że usługi Twojej firmy rzeczywiście są najwyższej klasy. Wiesz czemu tak się stanie? W momencie, gdy nie mamy wiedzy na temat produktu czy usługi, przyjmujemy poglądy takie same, jak większość grupy i uważamy je za słuszne. Mamy wtedy do czynienia ze społecznym dowodem słuszności - kolejną zasadą będącą wynikiem badań Cialdiniego.

Własna witryna internetowa to także szansa, by pochwalić się swoim doświadczeniem, efektami pracy, nagrodami, wyróżnieniami, certyfikatami, partnerami biznesowymi czy wzmiankami w prasie. Masz wtedy możliwość przedstawić swoją firmę w roli eksperta, co zdecydowanie wpłynie na wzrost zaufania.

FUNKCJA KOMUNIKACYJNA

Kolejną korzyścią z posiadania strony internetowej jest możliwość stałego kontaktu z potencjalnymi klientami. Jeśli mają oni jakies wątpliwości, pytania lub chcą, abyś doradził im w kwestii



zakupu, mogą wypełnić formularz kontaktowy, który powinien być obowiązkowym elementem każdej witryny. Dodatkowo, jeśli posiadasz pracownika zajmującego się obsługą klientów, możesz uruchomić funkcję czatu - wtedy w czasie rzeczywistym masz możliwość skontaktować się z klientem. Jeśli nie masz takiej opcji, dobrą praktyką jest uruchomienie chatbota, czyli automatyzację odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania.

Oczywiście nie wszystkie osoby preferują kontakt poprzez formularz czy chat, dlatego w tej sekcji powinny się znaleźć również numery telefonów. Jeśli prowadzisz biznes stacjonarnie, dobrą praktyką, oprócz zamieszczenia danych adresowych, jest umieszczenie mapy, np. z Google Maps, która na dzień dobry pokaże, gdzie znajduje się Twoja lokalizacja.

FUNKCJA MARKETINGOWA

Posiadając stronę internetową możesz pełną parą ruszyć z online marketingiem i kierować ruch z rozmaitych kampanii właśnie na swoją stronę. To doskonała szansa, by zdecydowanie poszerzyć swoje grono potencjalnych klientów. Wszystkich odbiorców Twoich reklam na Facebooku, Instagramie czy w wyszukiwarce Google, czyli osoby potencjalnie zainteresowane zakupem Twoich produktów czy usług, możesz przekierowywać do konkretnej sekcji (zakładki) witryny - wszystko zależy od tego, jaki będzie Twój cel. Wypełnienie formularza kontaktowego? Zapoznanie się z ofertą firmy? A może przedstawienie zespołu i pochwalenie się swoimi osiągnięciami? Proszę bardzo!

Co równie ważne, jeśli zdecydujesz się uruchomić swoją stronę www., będziesz mieć dostęp do prawdziwej skarbnicy wiedzy, jaką jest Google Analytics. Dowiesz się, jak odbiorcy trafili na Twoją stronę, jakie akcje wykonali i ile czasu spędzili na każdej z zakładek. Pozwoli Ci to jeszcze lepiej poznać swoich potencjalnych klientów i właściwie dopasowywać do nich treści czy ofertę. Swoje działania reklamowe będziesz mógł również crossować - jak już wspominałam, jedną możliwością jest kierowanie ruchu z reklam na stronę www. Druga strona medalu to remarketing, czyli adresowanie reklam (np. na Facebooku) do osób, które miały wcześniej styczność ze stroną. Taka transakcja wiązana, a do tego obopólne korzyści!

Strona internetowa umożliwi Ci również działania marketingowe ukierunkowane na pozyskanie nowych klientów poprzez oferowanie im czegoś ekstra. Lead magnet to darmowa oferta, która stanowi pewną wartość dla odbiorcy - może być nią ebook, kurs, materiały do druku, checklista itp. To taki "zaganiacz", który proponuje bezpłatną próbkę w zamian za dane kontaktowe, które później możesz wykorzystać do celów reklamowych. Gdy potencjalny klient otrzyma od Ciebie coś, co będzie dla

niego ważne i jakościowe, wzrośnie prawdopodobieństwo, że przy dokonywaniu decyzji zakupowej wybierze Twoją firmę, a nie konkurencję. Zadziała reguła wzajemności, która mówi o tym, że częściej czujemy chęć odwzajemnienia się osobie lub firmie, która wcześniej nam coś dała lub wyświadczyła nam przysługę. Warto pamiętać o tej zasadzie nie tylko w przypadku lead magnetów, ale i całej strategii komunikacji marki.

FUNKCJA SPRZEDAŻOWA

Przechodzimy do finału, czyli funkcji sprzedażowej stron internetowych. Własna witryna umożliwi Ci przedstawienie swojej oferty w sposób atrakcyjny, podkreślając cechy, zalety i korzyści swoich produktów czy usług. Potencjalni klienci otrzymają pełen pakiet informacji, do którego będą mieć dostęp 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Warto zadbać o to, by treści, które przygotujesz na swoją stronę (nie tylko w sekcji oferta), była dla wszystkich zrozumiała. Jeśli "siedzisz" w biznesie już jakiś czas, musisz być świadomy swojej kłątwy wiedzy, czyli największego wroga komunikacji firma - klient. Zjawisko polega na tym, że automatycznie zakładasz, że klient posiada już taką wiedzę jak Ty - rzeczy oczywiste dla Ciebie z pewnością są też oczywiste dla odbiorcy. Trudno jest Ci wczuć się w sytuację osoby, która nie ma tak rozległej wiedzy jak Ty. Dlatego zawsze zwracaj uwagę na prostotę i klarowność treści - od ogółu do szczegółu.

W zależności od charakteru swojej działalności i aktualnych potrzeb, będziesz mieć możliwość uruchomienia sprzedaży online, tym samym dywersyfikując kanały sprzedaży. Niezależnie od tego, czy potraktujesz swoją nową stronę www. jako platformę sprzedażową, czy jako wizytówkę, która ma zwiększyć świadomość marki i pełnić funkcję wizerunkową, przełoży się to na osiągnięcie wcześniej założonych przez Ciebie celów biznesowych.

Reasumując, strony internetowe to w obecnych czasach wręcz obowiązek, a każda firma, która zwleka z podjęciem decyzji o stworzeniu własnej witryny, wiele traci. Umożliwiają one wzmocnienie wizerunku, pozwalają zwiększyć wiarygodność i rozpoznawalność. To doskonałe narzędzie marketingowe i sprzedażowe, otwierające wiele nowych furtek do działania, a tym samym wpływające na długofalowe korzyści przedsiębiorstwa. Przygotowanie strony www. warto powierzyć specjalistom, którzy zadbają o każdy detal - od odpowiedniej struktury, po sekcje, treści, grafiki, szybkość ładowania, funkcjonalność czy responsywność. Jeśli zastanawiasz się nad stroną internetową dla swojej firmy, mam nadzieję, że udało mi się sprawić, byś był chociaż o kilka kroków bliżej do podjęcia tej słusznej decyzji!



NOWA TOYOTA HIGHLANDER NA WIELKIE WYPRAWY



Kaja Pabisiak
Online Marketing Specialist



info@wypisz-wymaluj.com
+48 94 71 00 120
www.wypisz-wymaluj.com

Toyota Jankowscy Spółka Jawna
ul. Diamentowa 2, 75-736 Koszalin
tel: 94 341 02 87, 94 346 55 10
www.toyota.koszalin.pl

Toyota Highlander – zużycie paliwa i emisja CO₂ w zależności od wariantu i wersji auta: metoda badawcza WLTP od 6,6 do 7,2 l/100 km i od 149 do 163 g/km. Zużycie paliwa i emisja spalin CO₂ w konkretnym pojeździe w warunkach drogowych może różnić się od podanych wyników pomiarów. Na zużycie paliwa i emisję CO₂ wpływa sposób prowadzenia pojazdu oraz inne czynniki (takie jak warunki drogowe, natężenie ruchu, stan pojazdu, ciśnienie w oponach, zainstalowane wyposażenie, obciążenie, liczba pasażerów itp.). Informacje o działaniach dotyczących odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji: www.toyota.pl.

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
- Bodek 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 - Mercedes-Benz, Honda, Peugeot, Citroen oraz Centrum Blacharsko-Lakiernicze, Stare Bielice 128
- Grupa Polmotor, Stare Bielice 8B-1
- Toyota Jankowsky S.J., ul. Diamantowa 2

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. Modrzewskiej 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
- EkoWodol sp. z o.o., ul. Słowiańska 13
- Fundacja Centrum Innowacji i Przedsiębiorczości, ul. Zwycięstwa 42
- Galeria na Piętrze, ul. Dworcowa 8
- Galeria Sztuki, ul. Zwycięstwa 20-24
- Kospel S.A., ul. Olchowa 1
- Kospel S.A., ul. BoWID 24
- Koszalińska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A., ul. Przemysłowa 8
- Koszalińska Izba Przemysłowo-Handlowa, ul. Zwycięstwa 126
- KPPD Biuro w Koszalinie, ul. Boh. Warszawy 5,
- Miejska Energetyka Ciepła, 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 Mareo 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
- Gościńiec 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 Gwiazdzisty 5/1
- Park Caffè, 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. Modrzewskiej 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 Medyczne - Rehabilitacyjne Remedica, ul. Śniadeckich 4
- Centrum Rekreacji Forma, ul. Rolna 14
- Dermalogica Instytut Kosmetologii i Medycyny Estetycznej, CH Jowisz I piętro, ul. Zwycięstwa 40
- Genobeaury Gabinet Kosmetologii Estetycznej, ul. Asnyka 12
- Instytut Pięknego Ciała, ul. H. Modrzewskiej 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 Millennium, 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. Popietuski 3,
- ul. Św. Wojciecha 16
- TOP LASER Centrum Depilacji Laserowej, ul. Jana z Kolna 20
- Zdrofit Klub Fitness, CH Forum, ul. Paderewskiego 1

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
- Clinik - Klinika Pięknej Skóry, ul. Spółdzielcza 7
- Gabinet Stomatologiczny Bogurscy, ul. Śniadeckich 27a
- Millennium-Dental Magdalena i Sebastian Lenkiewicz, ul. Jantarowa 25A
- Okularnia, ul. Poprzeczna 1a
- Optyk Lewiński, ul. Połtawska 2/2
- Optyk Lewiński, 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 Lecznicza Chirurgiczna PRAXIS, Al. Armii Krajowej 7
- PulsMed Przychodnia Specjalistyczna, ul. Stoczniovców 11-13
- Przychodnia Klinika, 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 Kałużyski, ul. Zientarskiego 5/58
- Stan-Med NZOZ, ul. Staszica 8a
- Stomatologia estetyczna Smoch & Kucharczyk, ul. Bajkowa 30

HOTELE, APARTAMENTY

- Baltic Korona, ul. Północna 27, Darłowo
- Baltic Star Apartment House, ul. Pogodna 6, Mielno
- Baltin Hotel & SPA, ul. Akaçjowa 31A, Mielno
- 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, Polczyńska 18
- Hotel Apollo, ul. Kapielowa 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, Darłowo
- Hotel Lidia SPA & Wellness, ul. Dorszowa 3, Darłowo
- Hotel Medical SPA Unitral, ul. Piastów 6 Mielno
- Hotel Planetar, 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. Nadbrzeźna 2, Mielno
- Polonez w Rymaniu, ul. Koszalińska 13, Rymani
- Royal Park Hotel & Spa, ul. Wakacyjna 6, Mielno

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)
- Łuksik Koszalińska Manufaktura Słodczy, ul. Wyszyńskiego 2
- Deni Cler, ul. Zwycięstwa 78
- Denimking.pl, ul. Mickiewicza 6
- Dom Handlowy SATURN Koszalin ul. Zwycięstwa 44
- IDEAgsm Premium Mobile, Pasaż Millennium, ul. 1 Maja 14/2
- JANEX Salon Oświetleniowy, ul. Przemysłowa 11a
- KOSMAZ, ul. Lniana 8
- Kwaciarnia Centrum, ul. Gnieźnieńska 38
- Kwaciarnia na Młyńskiej, ul. Młyńska 66-70
- Kwaciarnia Tatarak ul. Traugutta 24
- Kwaciarnia Emka ul. Zwycięstwa 185
- Natura Sie Oplaca - sklep ekologiczny, ul. Poprzeczna 1a/6
- Patricia Aryton, ul. Zwycięstwa 78
- Perfect Bride Salon Mody Ślubnej, Pasaż Milenium, ul. Krzywoustego 4a/4
- Punkt sprzedaży Cyfrowy Polsat i Plus, ul. Jana z Kolna 30
- Pracownia Florystyczna Dariusz Szwajcar, ul. Zwycięstwa 249
- RAGAZZE, ul. Harcerska 9F
- Salon Elements, ul. Franciszkańska 22
- Studio Łazienek, Koszalin, ul. Mieszka I 13
- Tropex - Salon Meblowy, ul. Szczecińska 5
- ZONA Salon wyposażenia wnętrz, ul. Moniuszki 2

BIURA NIERUCHOMOŚCI, DEWELOPERZY

- Agrobud, ul. Szczecińska 42
- Ankam, ul. Piłsudskiego 5
- Dom Deweloper, Pasaż Milenium, ul. 1 Maja 20/5
- Firmus Group, ul. Dworcowa 29, Mścice
- Twój Dom - Nieruchomości ul. Kołłątaja 1B/F, Koszalin
- Galeria Nieruchomości, ul. Zwycięstwa 160
- Golek 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 Szczeciński, ul. Bogusława II 3
- Lechbud Koszalin, ul. Podgórna 8
- PBO Piotr Flens, ul. Gnieźnieńska 4
- 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
- Eksperti Finansowi TAGER, Pasaż Millennium, ul. Domina 5/9 I piętro
- Jagielito Biuro Podatkowe, ul. Szczecińska 25A/202
- Kancelaria Doradztwa Podatkowego i Audytu Debet Halina Kozak, ul. Grottera 6
- Kancelaria Patentowa Aneta Balwier-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. Kasprzowicza 24
- Aquarius Beauty, ul. Fredry 15a, Kołobrzeg
- Marine Hotel & Ultra Marine, ul. Sulłkowskiego 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 Łodów KUPIEC, ul. Wylotowa 87
- Odładowo, ul. Zapleczna 1a
- Coffeedesk, ul. Mazowiecka 24
- Uzdrowisko Kołobrzeg, ul. Ściegiennego 1
- Hotel LEDA, ul. Kasprzowicza 23
- Sanatorium Uzdrowiskowe BAŁTYK, ul. Rodziewiczówny 1
- Hotel Skanpol, ul. Dworcowa 10
- Barbab, ul. Zapleczna 5a
- BarberShop, ul. Waryńskiego 2
- Pracownia Fryzjerska Ilona Idczak, Gałgąka Olimpia, ul. Mariacka 12
- Medestetic, ul. Mazowiecka 24
- Cosmedical, ul. Mazowiecka 25
- Hair & Beauty Studio Kołobrzeg, ul. Źródłana 1
- Klinika Sorea, Plac 8 Marca 4
- Stomatologia, ul. Armii Krajowej 3
- Gabinety Dentystryczne 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 Buško-Kuś, ul. Zwycięzców 13
- MOSIR, ul. Łopuskiego 38
- Dom-Hit, ul. Mazowiecka 24h
- Bram Servis, ul. Wesola 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



Nowy Range Rover Velar Plug-in Hybrid. Ma w sobie więcej niż możesz się spodziewać. Przyspieszenie 0-100 km/h w 5,4 sekundy i łączna moc powyżej 400 KM, a do tego 53 km zasięgu w trybie bezemisyjnym EV. To doskonałe połączenie hybrydowego napędu i zaskakujących osiągnięć. Poznaj jego wszystkie możliwości.

Bońkowsky British Auto Szczecin

Ustowo 58, 70-001 Szczecin

91 852 34 00

www.british-auto.landrover.pl

Dane dotycząca spalania dla Range Rover Velar MY21 PHEV wynoszą od 2,2 l/100 km, przy emisji CO₂ wynoszącej od 49 g/km, w cyklu mieszanym zgodnie z protokołem WLTP. Podany zasięg jest zgodny z protokołem WLTP, stosowanym przy homologacji nowych samochodów od 1 września 2018 roku. Protokół WLTP zastąpił dotychczasową europejską procedurę homologacyjną (NEDC). Ze względu na warunki pomiarów, które lepiej oddają rzeczywiste warunki eksploatacji samochodów, wartości zużycia paliwa i emisji CO₂ uzyskane zgodnie z procedurą WLTP mogą być w wielu przypadkach wyższe od uzyskanych na podstawie protokołu NEDC. Zużycie paliwa, emisja CO₂ i zasięg mogą się różnić w zależności od rzeczywistych warunków użytkowania i innych czynników, takich jak częstotliwość ładowania akumulatora, styl jazdy, prędkość, elementy wyposażenia danego pojazdu, opcje, typ opon, temperatura zewnętrzna, działanie klimatyzacji lub ogrzewania. Szczegóły dotyczące oferty, spalania i emisji CO₂ na www.landrover.pl.

PROJEKT - SPRZEDAŻ - MONTAŻ - SERWIS



Polecam
Łukasz Piszczek



CARECO SALON STOLARKI KRISPOL

Koszalin, ul. Bohaterów Warszawy 35A,
tel. 728 265 505, krispol@careco.com.pl

Kołobrzeg, ul. Zwycięzców 12B,
tel. 510 879 307, krispol@nowydach.eu

www.careco.krishome.pl

BRAMY ■ OKNA ■ ROLETY