



**Najnowocześniejsza strzelnica
w Europie już w Gdyni**

Austriacki hit sprzedaży

Złoto mi!



Drodzy Czytelnicy!

Lato ma się ku końcowi, a więc najwyższy czas na kolejny numer „Echa Klimawentu”. A w nim tradycyjnie – większość stałych rubryk: nowości realizacyjne, wizyty na targach i seminariach, relacja z konkursu rowerowego, nowe przepisy kulinarne i kulinarne rekomendacje, ciekawostki z życia firmy, a w ramach rozrywki – kolejny trening umysłu. Bohaterem modułu „Działy Klimawentu” jest tym razem Dział Prototypowni, a modułu „Twarze Klimawentu” – pan Jerzy Kitowicz. Na łamach „Echa” nie zabraknie też relacji z akcji pomocowych. A jeśli chodzi o podróże – to zapraszamy do Włoch i do... Gdyni.

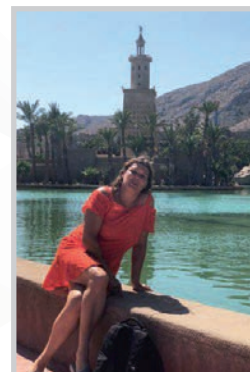
Jednocześnie życzymy Państwu, aby piękna letnia pogoda utrzymała się jak najdłużej i aby letnie spacerzy na świeżym powietrzu dawały na co dzień wytchnienie i energię do działania. A lektura naszej gazety niech stanie się miłym dodatkiem w ten piękny czas.

Redakcja „Echa Klimawentu”

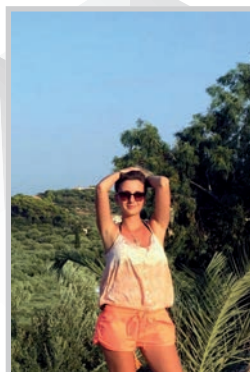
- 3 Najnowocześniejsza strzelnica w Europie już otwarta!
- 4 Austriacki hit sprzedaży
- 5 Ciekawe realizacje w kraju – Gebwell Sp. z o.o.
- 6 Klimawent na targach i seminariach
- 7 Dział Prototypowni
- 8 Wybór nowej Rady Pracowników
- 8 Kolejne pomaganie na śniadanie w Klimawencie
- 9 Twarze Klimawentu – Jerzy Kitowicz
- 10 Do pracy, jak zawsze, rowerem!
- 11 Niesamowita podróż. Mediolan – o sztuce, modzie i prawdzie...
- 12 Kulturalne wieczory z Klimawentem
- 13 Gdynia – miasto z morza i marzeń
- 15 Złoto mi!
- 16 Nowi pracownicy Klimawentu
- 17 Ciekawostki z życia firmy
- 18 Letnie sałatki
- 19 Letnie lemoniady
- 19 W następnym numerze...
- 20 Kartka z ferii



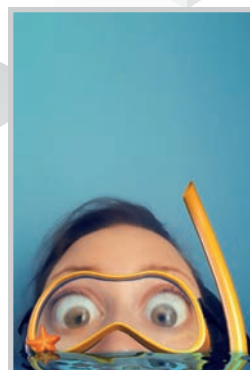
Redaktor naczelna:
Natalia Kaszyńska



Redaktor wydania:
Agnieszka Klawikowska



Opracowanie graficzne:
Anna Kasprovicz



Współpraca:
Kamila Dettlaff



Redakcja i korekta:
Agnieszka Szymanowska-Pancer

**Kreatywne
zagadki**
– znajdziesz
w środku!

Echo KLIMAWENTU
WYDANIE 1/2018

Wydawca: KLIMAWENT S.A.
ul. Chwaszczyńska 194, 81-571 Gdynia
www.klimawent.com.pl

Nakład: 1000 sztuk
Redaktor naczelna: Natalia Kaszyńska
Redaktor wydania: Agnieszka Klawikowska
Opracowanie graficzne: Anna Kasprovicz
Współpraca: Kamila Dettlaff
Druk: SMALL STUDIO
Redakcja i korekta: IN VERBO Agnieszka Szymanowska-Pancer
e-mail: echo@klimawent.com.pl



Najnowocześniejsza strzelnica w Europie **już otwarta!**



Miło nam poinformować Państwa, że od 1 maja br. nasza strzelnica pracuje pełną parą. Udostępniamy ją wszystkim, którzy chcą odbywać treningi strzeleckie, a także naszym potencjalnym klientom, którzy rozważają postawienie podobnego obiektu na terenie swojej posesji. Za nami dni otwarte - od 1 do 13 maja w naszym obiekcie można było postrzelać z własnej broni i własną amunicją. Wejście do strzelnicy udostępnialiśmy zainteresowanym nieodpłatnie. Za nami także uroczysty pokaz dla naszych pracowników, który odbył się pod koniec czerwca. Każdy, kto chciał, mógł zwiedzić strzelnicę i pod okiem instruktora postrzelać. Dodatkową atrakcją był konkurs strzelecki. Osoby, które

najtrafniej strzeliły, wygrały upominki. Oprócz tego na terenie strzelnicy stał foodtruck Carmnik ze smacznymi burgerami serwowanymi podczas tego firmowego wydarzenia. Przed nami jeszcze uroczyste otwarcie - z zaproszonymi gośćmi i tradycyjnym wystrzałem... szampa! Planujemy tę uroczystość na wrzesień tego roku. Wszystkich zainteresowanych treningami strzeleckimi odsyłamy na stronę www.gdyniastrzelnica.pl do rejestracji online. A tych, którzy chcą na bieżąco śledzić, co się dzieje w naszym obiekcie, zachęcamy do polubienia naszego profilu na Facebooku - www.facebook.com/gdyniastrzelnica/.

Autorka: Natalia Kaszyńska





Austriacki hit sprzedaży



O tym, jak wiele zastosowań mogą mieć nasze urządzenia, przekonujemy się w naszej codziennej pracy nieustannie. Mimo wieloletniego doświadczenia rzeczywistość rynkowa wciąż nas zaskakuje tym, jak różne potrzeby mają ludzie pracujący w różnych branżach i komu jeszcze mogą na co dzień służyć nasze produkty.

Takim przykładem są chociażby nietypowe zamówienia, które regularnie realizujemy dla naszego klienta z Austrii. Otóż co roku, wiosną austriackie przedsiębiorstwo RMH Landtechnik zamawia u nas wentylatory w określonych przez klienta kolorach i o konkretnych parametrach. Okazuje się bowiem, że urządzenia Klimawentu świetnie się sprawdzają w procesach osuszania siana, którym są karmione austriackie krowy. A wiadomo – suche siano jest podstawą zdrowia odżywianych nim zwierząt. Natomiast zdrowe krowy to zdrowe mleko.

Autorka: Natalia Kaszyńska





Ciekawe realizacje w kraju – Gebwell Sp. z o.o.



Firma Gebwell zwróciła się z prośbą o zaprojektowanie, dostawę oraz montaż filtrowentylacji stanowiskowej na stanowiskach spawalniczych.

Zgodnie ze zleceniem została wykonana filtrowentylacja miejscowa stanowisk spawalniczych na bazie urządzenia filtrowentylacyjnego UFO-4-M/N-2/R z falownikiem i przetwornikiem ciśnienia, separatora SEP-4-M-2, oraz 12 szt. ramion odciągowych ERGO-L/Z-4. Ramiona ssące ERGO zostały zamontowane na specjalnych słupach kotwionych do posadzki. Układ jest obsługiwany przez jednostkę filtrowentylacyjną UFO-4-M/N-2/R umieszczoną na zewnątrz hali. Dodatkowo przed urządzeniem filtrowentylacyjnym UFO zainstalowano łapacz iskier – separator SEP-4-M-2.

Wydajność całego układu wynosi 10 000 m³. W okresie zimowym powietrze po odpyleniu może być kierowane powtórnie do pomieszczenia, a w okresie letnim jest usuwane na zewnątrz. Zmiany kierunku przepływu powietrza reguluje się przepustnicami ręcznymi. W hali funkcjonuje ogólna wentylacja grawitacyjna, która zapewnia dostarczenie świeżego powietrza.

Autor: Leszek Lejk

Klimawent

na targach i seminariach

W 2018 roku Klimawent S.A. wziął udział w znanych imprezach targowych oraz sympozjach na terenie całego kraju. Mimo że imprezy odbywają się na terenie Polski, to są wpisane w kalendarz wielu firm, również międzynarodowych. To idealna okazja do nawiązania współpracy z wieloma kontrahentami.

Rok 2018 rozpoczęliśmy od udziału w największych targach branży wentylacji, klimatyzacji oraz chłodnictwa w Polsce - Forum Wentylacja - Salon Klimatyzacja 2018, które odbywają się już tradycyjnie w Warszawie 27-28 lutego. W ciągu tych dwóch dni nasze stoisko odwiedziło wielu klientów, zarówno stałych, którzy byli zainteresowani nowościami, jak i takich, którzy chcieli dopiero nawiązać współpracę z naszą firmą.

Kolejnymi imprezami, w których uczestniczyliśmy w pierwszej połowie roku, były XIII Międzynarodowe Tragi Technologii i Urządzeń dla Spawalnictwa w Kielcach (10-12 kwietnia) oraz targi ITM w Poznaniu (5-8 czerwca).

Na drugą połowę 2018 roku planujemy uczestnictwo w dwóch imprezach targowych. Jedną z nich jest Międzynarodowy Salon Przemysłu Obronnego w Kielcach, odbywający się w dniach 4-7 września. Targi

te są skierowane do służb mundurowych, takich jak Wojsko, Policja czy Służba Więzienna. Dlatego przedstawiamy na nich nasz najnowszy wyrób - Modułowe Strzelnice Taktyczne MoST. Ostatnią imprezą targową zaplanowaną na ten rok są targi ExpoWelding, które odbywają się w Sosnowcu w dniach 16-18 października. Tam również przedstawimy produkty z naszej podstawowej oferty - urządzenia filtrowentylacyjne, odciągi stanowiskowe oraz wentylatory.

W ciągu roku oprócz targów w różnych miastach Polski odbywają się sympozja branżowe, które są świetną okazją do bezpośredniego kontaktu z projektantami specjalizującymi się w projektowaniu instalacji wentylacyjnych czy sanitarnych. W tym roku zdecydowaliśmy się na udział w seminariach w czterech miastach - w Łodzi i Sopocie (w pierwszej połowie roku) oraz w Olsztynie i Warszawie (w drugiej połowie roku).

Wszystkie imprezy targowe, w których dotychczas uczestniczyliśmy, miały ogromną frekwencję, dlatego już teraz planujemy przyszłoroczny udział w kolejnych edycjach targów branżowych. Terminy targów, w których uczestniczymy, można znaleźć na naszej stronie internetowej, a zdjęcia oraz relacje z targów i sympozjów - na naszym profilu na Facebooku.

Autorka: Magdalena Małkowska

Lp.	Nazwa wydarzenia	Miejsce	Termin
1.	Targi Forum Wentylacja	Warszawa	27-28.02.2018
2.	Targi Spawalnictwo	Kielce	10-12.04.2018
3.	Targi ITM	Poznań	5-8.06.2018
4.	MSPO	Kielce	4-7.09.2018
5.	Targi ExpoWelding	Sosnowiec	16-18.10.2018
6.	Seminarium regionalne	Łódź	08.02.2018
7.	Seminarium regionalne	Sopot	22.05.2018
8.	Seminarium regionalne	Olsztyn	06.09.2018
9.	Seminarium regionalne	Warszawa	21.11.2018





Dział Prototypowni

W strukturze organizacji Klimawentu Prototypownia podlega Działowi Techniczno-Konstrukcyjnemu, którego kierownikiem jest pan Krzysztof Kalinowski. Skład osobowy działu to panie: Elżbieta Stickel i Monika Odejewska, oraz panowie: Andrzej Stickel i Leszek Żywna. Wszyscy pracownicy mają kilkuletni staż w firmie. Osobą, która jest związana z Klimawentem od początku jego istnienia, jest pan Andrzej Stickel. Na przestrzeni 25-letniej współpracy uczestniczył w produkcji i montażu większości urządzeń. Dzięki swemu doświadczeniu bywa angażowany do wielu zadań, między innymi związanych z reklamacjami, serwisem, przygotowaniem urządzeń pokazowych na imprezy targowe.

Głównym zadaniem działu jest wykonywanie urządzeń prototypowych. Prototyp to pierwszy pokazowy model urządzenia wykonany według dokumentacji technicznej, stanowiący wzór do dalszej seryjnej produkcji. Wykonanie pierwowzoru pozwala na sprawdzenie i zweryfikowanie założeń projektowych urządzenia. Daje też możliwość odkrycia i zweryfikowania nieprawidłowości na wczesnym etapie projektu. Pozwala ustalić, jakie problemy można napotkać w kolejnych etapach, daje możliwość wprowadzenia korekt. Jeśli wykryte uchybienia zostaną zmodyfikowane, urządzenie trafia do produkcji seryjnej. Dział prototypowni współpracuje z pozostałymi komórkami

technicznymi: Produkcją, Działami Technicznym, Konstrukcyjnym oraz Kontrolą Jakości.

Współpraca z Działem Konstrukcyjnym obfituje w zlecenia wykonania urządzenia nietypowego, pod konkretne zamówienie. Wówczas to Dział Prototypowni wspólnie z Działem Produkcyjnym pod okiem konstruktorów wykonuje urządzenie dla odbiorcy.

Zdarza się, że produkowane urządzenie jest jedynym egzemplarzem. Dzieje się tak często zwłaszcza wtedy, gdy otrzymujemy indywidualne zlecenia. Takim wyjątkowym urządzeniem było wspomniane w poprzednim numerze „Echa Klimawentu” urządzenie do pneumatycznego sterowania regeneracją filtrów nabojoych w wykonaniu Ex dla górnictwa.

Panie z Działu Prototypowni zajmują się pracami związanymi z oznakowaniem urządzeń. Cała wiedza na temat znaków jest zawarta w Księdze Oznakowań. To ściśle określone wytyczne stosowania znaków firmowych służące spójnej dokumentacji wizualnej urządzeń. Dokumentacja zawiera rysunki, opis każdego urządzenia, warianty kolorystyczne, umiejscowienie logo firmy, określenie czcionki, wielkości liter, umiejscowienie grafiki, tabliczek znamionowych na każdym modelu. Nasze Panie zajmują się także wykonywaniem elementów reklamowych, które są wykorzystywane podczas targów i sympozjów.

Autorka: Agnieszka Klawikowska

Wybór nowej Rady Pracowników

8 grudnia 2017 r. odbyły się kolejne (trzecie) wybory do Rady Pracowników. Wśród kandydatów znaleźli się: Agnieszka Klawikowska, Maksymiliana Koniarek, Stefan Wendrychowski oraz Leszek Lejk.

Uprawnionych do głosowania było 162 pracowników, 110 osób oddało swój głos, przy czym 4 głosy były nieważne. Nad prawidłowym przebiegiem głosowania czuwała Komisja Wyborcza. Liczba członków Rady jest uwarunkowana liczbą wszystkich osób zatrudnionych w firmie. U nas reprezentacja liczy 3 osoby. Nowy skład Rady to: Agnieszka Klawikowska (przewodnicząca), Maksymiliana Koniarek i Stefan Wendrychowski.

Warto przypomnieć, że Rada Pracowników reprezentuje interesy wszystkich pracowników Klimawentu przed Zarządem firmy. Niejednokrotnie występowała o wsparcie dla indywidualnych osób, ale także udało się jej w poprzedniej kadencji rozszerzyć pakiet ubezpieczenia zdrowotnego Tu Zdrowie dla wszystkich pracowników na bardziej atrakcyjny.

Rada Pracowników zaprasza wszystkich, którzy chcą podzielić się swoimi pomysłami. Podobnie jak w latach ubiegłych, dyżury będzie pełnić w każdą pierwszą środę miesiąca w budynku Delta, na pierwszym piętrze, w pokoju obok Działu Marketingu, w godzinach 12:00-12:30.

Autorka: Anna Kasprówitz



Kolejne pomaganie na śniadanie w Klimawencie

12 stycznia tego roku w godzinach 10-12, w budynku Alpha odbyła się w naszej firmie kolejna już akcja „Kanapka w Klimawencie”.

Na akcję zostało przygotowanych wiele pięknych kanapek i innych smakołyków, którym naprawdę trudno się było oprzeć. Wydarzenie cieszyło się dużym zainteresowaniem, a uzyskany dochód – aż 1260 zł! – został w całości przekazany na działalność Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Serdecznie dziękujemy za okazanie wielkiego serca – zarówno tym, którzy przygotowali ten wspaniały poczęstunek, jak i tym, którzy tego dnia nie zabrali ze sobą własnego śniadania i wsparli szlachetną inicjatywę, jaką jest Wielka Orkiestra. Po raz kolejny przekonujemy się, że w Klimawencie nie brakuje ludzi o otwartych sercach, chętnych do niesienia pomocy osobom potrzebującym. Już od razu zapowiadamy też, że akcja będzie miała swoją kontynuację za rok.

Autorka: Agnieszka Klawikowska



Twarze Klimawentu - Jerzy Kitowicz

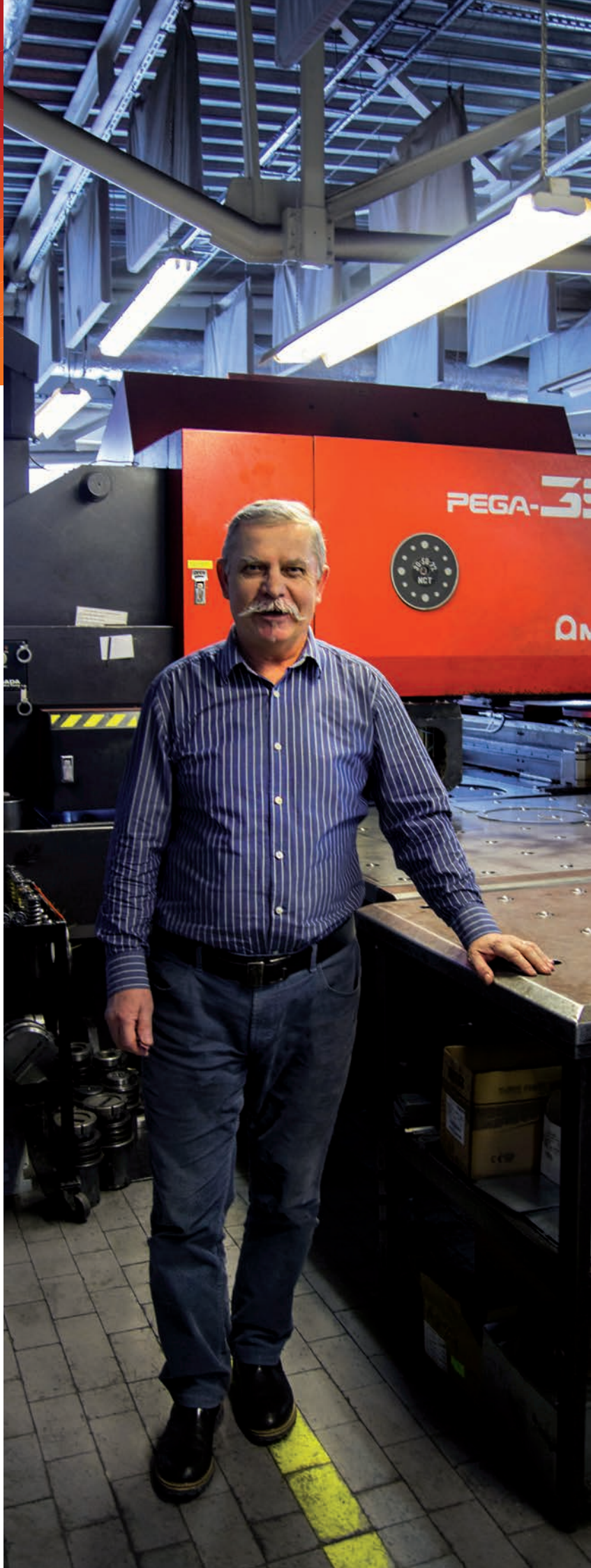
Tym razem bohaterem cyklu „Twarze Klimawentu” jest pan Jerzy Kitowicz - kierownik Działu Produkcji CNC naszej firmy, a prywatnie - miłośnik przyrody i majsterkowania.

Pan Jerzy jest związany z Klimawentem od początku jego istnienia, a nawet nieco wcześniej. Od marca 1991 r. współpracował już bowiem z panem Januszem Kaszyńskim, a od 1 lipca 1997 r. objął stanowisko kierownika Działu Produkcji CNC w nowopowstającej firmie. I to stanowisko piastuje do dziś.

Prywatnie pan Jerzy jest żonaty i ma dwóch dorosłych synów (jeden z nich pracuje zresztą w klimawentowym Dziale Inwestycji). Największą pozazawodową pasją pana Jerzego - która zresztą zdominowała całą naszą rozmowę - jest wypoczynek na łonie przyrody. Każdą wolną chwilę pan Jerzy stara się spędzać z dala od zgiełku miasta. Wraz z małżonką wyjeżdża na swą działkę na Kaszubach. To miejsce opisuje w rozmowie jako niezwykle urokliwe - położone niedaleko Gostomia, z dala od cywilizacji, wśród pięknych kaszubskich lasów. Można tam obserwować wiele dzikich zwierząt, między innymi bobry, sarny, a także wiele gatunków ptaków na co dzień unikających kontaktu z człowiekiem. Jednak aby można było spokojnie wypoczywać pośród kaszubskich lasów, państwo Kitowiczowie musieli okiełznać ten dziki teren i włożyć w niego wiele pracy i serca. Nie byłoby w tym fakcie nic niesamowitego, gdyby nie to, że wszystkie obiekty na posesji (domek mieszkalny, pomieszczenia gospodarcze i drewnutnia) pan Jerzy stworzył własnymi rękami. W rozmowie przyznaje, że majsterkowanie jest jego ulubionym zajęciem, dlatego oddaje mu się z radością właśnie podczas wypoczynku z dala od cywilizacji. Drugim zajęciem, które z inspiracji żony zajmuje państwa Kitowiczów w oddalonym od Trójmiasta siedlisku, jest pomoc okolicznym kotom. Natura wprawdzie selekcjonuje te dzikie zwierzęta bezwzględnie, ale już nie raz udało się wyrwać koty ze szponów tej selekcji. Oprócz tradycyjnego dokarmiania, doglądania i podleczenia kotów, pan Jerzy co roku przygotowuje dla nich schronienie, aby mogły przetrwać zimę. Zdarza się czasem, że chore zwierzę trzeba zabrać do Trójmiasta i poddać profesjonalnemu weterynaryjnemu leczeniu.

Zapytany o to, co szczególnego docenia w pracy w Klimawencie, bez wahania odpowiada, że najważniejsze są dobre relacje z drugim człowiekiem i fakt, że można polegać na sobie nawzajem. Dlatego też pan Jerzy tak bardzo ceni sobie pozapracowe regularne spotkania z zaprzyjaźnionymi pracownikami firmy.

Autorka: Agnieszka Szymanowska-Pancer





Do pracy, jak zawsze, rowerem!

Dojazdy do pracy rowerem stają się w Trójmieście prawdziwą tradycją. To już siódmy raz Gdynia organizuje dla mieszkańców swój konkurs.

W tym roku czas trwania rowerowych zmagnię jest nieco dłuższy – uczestnicy mogą rywalizować od 3 kwietnia do 16 września, przy czym rejestracja jest możliwa przez cały czas trwania konkursu na stronie mobilnagdynia.pl. Formuła konkursu, poza modyfikacjami ram czasowych, nie uległa specjalnym zmianom. Obowiązują te same zasady, jeśli chodzi o śniadania dla rowerzystów – za co najmniej 6 przejazdów w danym tygodniu firma cateringowa dostarcza posiłek (kanapkę i deser) do siedziby zarejestrowanego przedsiębiorstwa. Osoby, które odbędą minimum 35 przejazdów albo przejadą minimum 280 km i stawią się na uroczystości oficjalnego zakończenia konkursu, będą miały możliwość wylosowania nagród pieniężnych o wartości 500 zł (takie nagrody przewidziano dla 30 uczestników spełniających opisane wyżej kryteria). Na 11 najlepszych firm czekają zaś statuetki oraz upominki.

W tym roku rowerowa drużyna Klimawentu liczy 13 osób. W związku z tym, że istnieje możliwość dołączenia do rywalizacji w każdym momencie konkursu, liczymy na to, że nie jest to ostateczny skład osobowy. Tak jak w każdej poprzedniej edycji, tak i tym razem Klimawent w ramach zachęty przewidział dla swoich pracowników dodatkowe atrakcje. Nagrodą będą bilety do kina, ponieważ cieszą się dużym zainteresowaniem.

Nie pozostaje nam zatem nic innego, jak życzyć pięknej pogody i bezpiecznego podróżowania!

IMIĘ	NAZWISKO	LICZBA KM (w jedną stronę)
Andrzej	Bąbel	19
Jarosław	Dziaduła	4
Tomasz	Gniech	16
Justyna	Kaszyńska	6
Natalia	Kaszyńska	20
Maksymiliana	Koniarek	7
Adam	Korpacki	4
Ewa	Makowska	11
Paweł	Makowski	11
Marek	Poniewozik	4
Borys	Sierżant	10
Adam	Szulist	4
Piotr	Wittstock	5

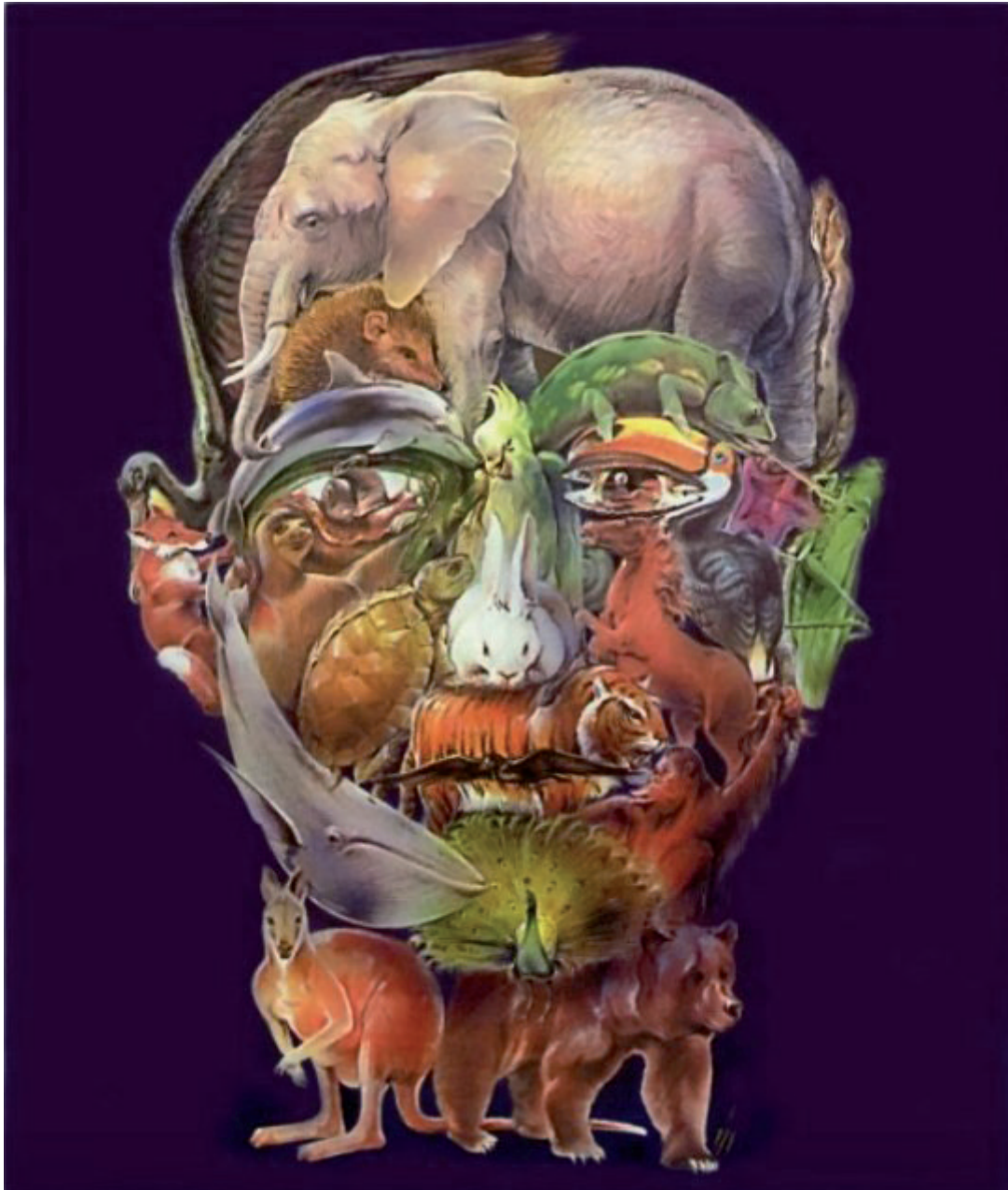
Autorka: Natalia Kaszyńska

Kreatywne Zabawy

Przygotowaliśmy dla Państwa zestaw kilku zabaw oraz zagadek, które umilą wolny czas, a także zapewnią przyjemną gimnastykę umysłu. Poziom trudności poszczególnych zagadek jest zróżnicowany, aby mieli Państwo okazję rozwiązać je ze swoimi dziećmi. Zachęcamy do podjęcia wyzwania. Na najlepszych czekają atrakcyjne nagrody!

A teraz czas na pierwszą zagadkę dotyczącą uważnego czytania. Ile razy w powyższym wstępie do zagadek pojawiła się litera r (nie ma znaczenia, czy jest to litera duża, czy mała oraz czy jest częścią litery rz).

Ile zwierząt widzisz?



Sudoku jest łamigówką, której celem jest wypełnienie diagramu 9×9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3×3 (zwanymi blokami lub podkwadratami) znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9. My proponujemy Państwu ciekawą wersję tej łamigówki, a mianowicie sudoku samuraj. Zasady są identyczne jak w klasycznej wersji gry, różnica polega na tym, że 5 plansz zostało połączonych w jedną poprzez narożne 9 pól każdego sudoku.

9			1	8	6			5	7			9	5	6			8
		4				6				9					4		
	5							9								5	
4			9	6	7			1	1			5	6	9			7
3			5		8			7	5			1		3			2
7			4	1	3			9	3			4	8	2			5
	4						2			4			1				8
		7				5			2		9			3			6
5			7	3	2			4	6			8	3	1			4
							4			1			5				
						3			4		7			6			
							9			5			2				
5			6	2	3			9	5			6	3	2			9
		8				1			5		4				4		
	3						6			8			3			6	
8			3	6	5			1	7			2	8	6			4
9			8		7			6	1			4		3			2
7			9	1	2			4	4			7	5	1			8
	2							5		1						9	
		7				2					4				5		
3			2	8	1			7	9			1	7	8			6

Znajdź 10 różnic.



Znajdź nazwy 14 państw europejskich ukrytych w pionie i poziomie: Austria, Belgia, Chorwacja, Czechy, Dania, Francja, Hiszpania, Holandia, Irlandia, Litwa, Niemcy, Polska, Słowacja, Włochy.

A	D	F	V	A	U	S	T	R	I	A	Z	S
G	H	Y	T	ł	P	Z	S	A	C	F	G	F
K	P	T	G	J	K	L	N	M	V	B	C	Ą
W	O	Ę	B	C	H	O	R	W	A	C	J	A
E	L	W	E	Z	C	V	X	A	A	Z	N	J
M	S	K	L	ł	Ó	F	R	G	D	E	C	V
Ą	K	Z	G	B	N	H	W	ł	O	C	H	Y
D	A	N	I	A	T	G	J	I	I	H	L	O
C	D	F	A	J	H	H	Y	Y	T	Y	S	W
Z	Ą	Ą	W	R	F	I	D	G	I	J	L	K
J	O	P	K	L	M	S	C	D	R	X	X	S
R	L	I	T	W	A	Z	Ó	W	L	K	N	F
B	H	N	M	J	K	P	Z	S	A	A	E	R
J	Y	T	R	F	S	A	V	N	N	V	Z	A
K	L	Y	U	H	N	N	D	I	D	W	R	N
H	O	L	A	N	D	I	A	E	I	N	M	C
F	R	D	E	S	W	A	Z	M	A	Ó	ł	J
N	M	B	G	H	J	F	D	C	Y	T	I	A
S	ł	O	W	A	C	J	A	Y	Z	S	W	G



Niesamowita podróż Mediolan – o sztuce, modzie i prawdzie...

Nie mam co do tego żadnych wątpliwości – podróż do Włoch była jednym z obowiązkowych punktów w moim życiu. Państwo-ikona między innymi ze względu na swoją historię, bogactwo kulturowe oraz ludzi tam żyjących. Nigdy jednak nie przypuszczałam, że moja historia z tym krajem zacznie się od Mediolanu. Jak to? Przecież wypada zacząć od Rzymu, Koloseum, Watykanu. Tego wszystkiego, co z Włochami jest związane tak mocno, jak sos pomidorowy z pastą. Jednak pewnego dnia, gdy przygotowywałam obiad, usłyszałam od mojego syna „Mamo, dostałem się! Dostałem się na studia do Mediolanu!”. Podczas przygotowań do tego wyjazdu pojawił się pomysł, abyśmy z mężem zawieźli rzeczy syna, a przy okazji – poznali kawałek nowego dla nas regionu.

W Mediolanie byłam dwa razy. Podczas tych podróży odwiedziłam też dwa inne miasta – Bergamo i Wenecję. Pierwsze z nich miałam okazję zobaczyć we wrześniu zeszłego roku. Jest to miasteczko, które większości ludzi może się kojarzyć z jednym z trzech lotnisk położonych niedaleko Mediolanu. Bergamo to jednak miejsce bardzo spokojne, kojarzące się z relaksem oraz niesamowitymi włoskimi widokami z powodu górzystego położenia miasta. Jeżeli ktoś chce zobaczyć prawdziwe północne Włochy, koniecznie musi wygospodarować trochę czasu pomiędzy wizytą w Mediolanie a lotem. Drugie z wymienionych miast – Wenecję, zwiedziliśmy z mężem podczas pierwszej wizyty w paź-

dzierniku 2016 roku. Prywatnie muszę dodać, że to było jedno z moich turystycznych marzeń. Kompletnie inna organizacja miasta, wąskie chodniki oraz urocze mosty, a pod nimi wolno przepływające gondole z ludźmi. Jestem pewna, że tam wrócę. Za pierwszym razem pogoda pokrzyżowała nam plany i wciąż marzę o Wenecji skąpanej w słońcu. Wracając do samego Mediolanu, teraz mogę powiedzieć, że poznałam to miasto z wielu różnych stron. Zdecydowanie nie należy postrzegać go jako typowo włoskiego. Mediolańczycy, należący do regionu Lombardii, bardzo mocno podkreślają swoją niezależność, nie tylko w kontekście terytorialnym, lecz także mentalnym. Próżno szukać tu spokoju, jakiego zaznałam w Bergamo. Ludzie żyją tu szybko i mogą wygospodarować czas ewentualnie na szybkie espresso o poranku. W dzień to miasto żyje niczym Nowy Jork. Ponadto mieszkają tu obywatele całego świata. Aby spotkać prawdziwego Włocha, należy zgłębić to miasto nieco mocniej. Mediolan to przede wszystkim – obok Paryża – stolica mody. Dwa razy w roku odbywa się tu Fashion Week, na którym swoje premierowe kolekcje przedstawiają najbardziej znane domy mody, z Versace i Gucci na czele. Zwiedzając to miasto, można zauważyć, jak mocne znaczenie dla ludzi ma moda i to, co na siebie zakładają, w jakich sklepach kupują. Oczywiście mekką dla nich, jak również samych zwiedzających, jest galeria Vittorio Emanuele położona zaraz obok głównego placu miasta – Duomo. Dla bezpieczeństwa naszych portfeli



powiem tylko, że warto potraktować to miejsce nie tylko jak dom handlowy, lecz także... muzeum i świątynię sztuki. Galeria Vittorio Emanuele jest zbudowana na planie krzyża, czego zwieńczeniem jest potężna kopuła przepuszczająca światło. Niczym ta z filmu „Titanic”, jednak kilkukrotnie większa. Obowiązkowym punktem wycieczki po Mediolanie jest katedra św. Marii (katedra Duomo). Świątynia położona obok Galerii Vittorio Emanuele należy do największych kościołów na świecie i jest wykonana z białego marmuru. Charakteryzuje się bogatym zdobieniem zewnętrznym, jak również posiada największy witraż na świecie. Mnie osobiście najbardziej zachwylił taras na dachu świątyni, z którego można podziwiać piękną panoramę Mediolanu. Wejście do katedry jest płatne, jednak ten punkt można ominąć. Jeżeli ktoś nie ma wystarczająco dużo czasu, należy stanąć w drugiej kolejce do modlitwy, w ten oto sposób nie musimy tak długo czekać na wejście i płacić 7 euro. Ostatnim głównym punktem placu Duomo jest Opera La Scala, schowana nieco za Galerią Vittorio Emanuele. Osobiście przyznam, że z zewnątrz budynek nie zrobił na mnie wrażenia. W porównaniu z pozostałymi zabytkami wygląda po prostu skromnie. Wszystko jednak się zmieniło, kiedy weszłam do środka. Po obejrzeniu świątyni duchowej oraz świątyni mody poczułam, że jestem w świątyni muzyki. Trzeba przyznać, że sam rozmiar, wielkość głównego żyrandola oraz liczba balkonów zapierają dech w piersiach.

Mediolan to miasto bardzo dobrze skomunikowane. Problemu można przejechać je metrem, które składa się z czterech linii (piąta jest w budowie). Dodatkowo ruch sprawnie obsługują tramwaje i autobusy. Przy okazji targów Expo w 2016 roku wybudowano pierwszą bezzałogową linię metra. Polecam usiąść z przodu – przez chwilę poczułam się jak maszynista. Tą linią można się udać na stadion San Siro (kluby AC Milan oraz Inter Mediolan).

Zauważyłam, że Mediolan to miasto pełne sprzeczności. Z jednej strony mogłam podziwiać przepiękne wiekowe zabytki, jednak gdy

dojechałam do dzielnicy Garibaldi, poczułam się jak w innym mieście. Jest to zupełnie nowa część Mediolanu, która wciąż się rozbudowuje. Jest pełna drapaczy chmur, nowoczesnego wzornictwa, szkła i metalu. Szczególnie oczarował mnie wieżowiec, który jest nazywany pionowym lasem. Ten eksperyment włoskich architektów zakładał stworzenie budynku, który jest zielony przez cały rok. Drzewa i krzewy zostały tak dobrane na balkonach, aby jedna z roślin miała liście, gdy druga znajduje się w fazie zimowej.

Dla mnie Mediolan to jednak nie tylko wielkie zabytki i ogrom wszystkiego. Mój syn zamieszkał w dzielnicy oddalonej 15 minut od centrum – Navigli. I uczciwie muszę przyznać, że polecam to miejsce każdemu, kto chce poczuć prawdziwe Włochy. Z dala od całego szaleństwa, blichtru, który charakteryzuje centralną część miasta. Głównym punktem tego miejsca jest kanał Navigli, wzdłuż którego znajdują się małe knajpki oraz restauracje. W tej dzielnicy życie zaczyna się około 19, gdy wszyscy kończą pracę i udają się na aperitivo, czyli obiad i wino. Stoliki pełne ludzi cieszących się spędzaniem wspólnie czasem, wszechobecny gwar, muzyk przygrywający na gitarze, włoskie jedzenie i to wszystko otoczone wodą oraz słońcem. W tym miejscu poczułam Włochy, które sobie wyobrażałam.

Czy Mediolan to miasto, w którym chciałabym mieszkać? Raczej nie. Za dużo tutaj pośpiechu i ludzi. Zdaję sobie jednak sprawę z tego, że jest to najlepsze miejsce dla młodych ludzi, którzy chcą studiować i poznać trochę świata. Uroczym było stać w kolejce w supermarkecie i usłyszeć „O! Polonia! Lewandowski!” oraz skosztować najlepszych lodów czekoladowych w moim życiu w cukierni Chocolat na Cadornie. Mediolan to miasto do odkrycia przez nas samych, pełne niespodzianek i tajemnic. Nie warto zwiedzać go z przewodnikiem. Polecam kupić mapę, bilet do metra i wyruszyć w przygodę, którą zapamięta się do końca życia!

Autorka: Bożena Matyssek

Kulturalne wieczory z Klimawentem

Jak co roku pracownicy Klimawentu mieli okazję uczestniczyć w wydarzeniu artystycznym. Tym razem dla odmiany zamiast spektaklu teatralnego był to program Stand Up Mariusza Kałamagi. Zaproszenia jak zawsze cieszyły się ogromnym zainteresowaniem i rozeszły się niemal natychmiast. Program Stand Up został odebrany bardzo pozytywnie. Cięty język i trafione w punkt komentarze wywołały wśród publiczności liczne wybuchy śmiechu i pozwoliły spojrzeć na polską rzeczywistość w krzywym zwierciadle.

Autorka: Kamila Dettlaff



G D Y N I A

- miasto z morza i marzeń



Gdynia jest miastem niezwykłym, zbudowanym z marzeń o dobrobycie i morzu. Niezależnie od tego, czy mieszkamy w Gdyni czy na drugim krańcu Polski, to miasto ma nam wiele do zaoferowania. Są miejsca i atrakcje, które wydają się doskonale znane. Jednak czy na pewno wszystko o nich wiemy? Może warto ponownie je odwiedzić? Są też miejsca, o których mało kto słyszał, a na pewno są warte naszej uwagi. Zapraszamy do lektury i zgłębiania tajemnic, jakie kryje Gdynia.

Pierwsze wzmianki o Gdyni (pod nazwą Gdina) pochodzą z 1253 r. W tamtym czasie ta rybacka osada należała do zakonu Oksywian. Największy rozkwit miasto przeżyło jednak w latach 20. XX w. Na mocy ustaleń traktatu wersalskiego, 10 lutego 1920 r. Polsce przyznano 140 km wybrzeża. Jednak to wybrzeże nie posiadało portu. Polskie władze poleciły Tadeuszowi Wendzie znalezienie odpowiedniej lokalizacji do budowy portu wojennego. W sporządzonym raporcie Wenda zarekomendował dolinę między Gdynią a Oksywą. Był to przełomowy czas dla miasta. Zaczęło się ono rozwijać w oszałamiającym tempie. Do Gdyni zjeżdżali ludzie śniący o sukcesie. Od tamtego czasu miasto stale się rozwija, poszerza swoje granice, infrastrukturę oraz turystyczne atrakcje. Cóż jest takiego w Gdyni, że od dziesięcioleci wzbudza podziw, a jej mieszkańcy są uznawani za najbardziej zadowolonych spośród mieszkańców polskich miast?

Mogłoby się wydawać, że Gdynia – jako miasto stosunkowo młode – nie będzie miejscem atrakcyjnym do zwiedzania dla turystów. Jednak jest wręcz przeciwnie! Gdynia stale inwestuje w nowe atrakcje, poszerza swoją ofertę kulturalną, sportową oraz rodzinną. W mieście cyklicznie odbywają się wydarzenia przyciągające rzesze turystów. To między innymi festiwal muzyczny Opener, Festiwal Polskich Filmów Fabularnych, Złoty Żaglowców, Kolosy (impreza dla miłośników żeglarstwa, alpinizmu i podróży), zawody i pokazy Red Bull oraz wiele innych przedsięwzięć.

Gdynia to także wyjątkowe atrakcje oraz mało znane, ciekawe miejsca. Pierwsza z godnych polecenia atrakcji to koło widokowe ustawiane w sezonie letnim na Skwerze Kościuszki. Co ciekawe, to największe koło w Polsce – ma 55 m wysokości, 41 ośmioosobowych kabin oraz jedną czteroosobową kabinę VIP. Wagoniki są klimatyzowane, a przyciemniane szyby chronią pasażerów przed nadmiernym słońcem. Jednocześnie koło może zabrać 332 osoby. Czas przejazdu wynosi 15 min. Koło wykonuje trzy pełne obroty, zatrzymuje się na samym szczycie, skąd można podziwiać niesamowitą panoramę obejmującą miasto, Zatokę Gdańską, Hel oraz Zatokę Płucką. Operator koła ma dla zainteresowanych ciekawą ofertę wynajęcia gondoli na godzinę w celu zorganizowania posiłku, przyjęcia urodzinowego czy też spotkania biznesowego. Koło widokowe w Gdyni jest niesamowitą atrakcją. Dzięki niej możemy podziwiać panoramę miasta i całą zatokę.

Nieopodal Skweru Kościuszki znajduje się kolejna atrakcja – Teatr Muzyczny im. Danuty Baduszkowej. Instytucja może się pochwalić 60-letnią historią, a od przebudowy z 2012 r. również tytułem największego teatru muzycznego w Polsce. Od początku istnienia teatr przygotował 330 premier. Znalazły się wśród nich wielkie hity, takie jak *Shrek*, *Lalka* czy *Skrzypek na dachu*. W teatrze co roku odbywa się również Festiwal Polskich Filmów Fabularnych. W wakacje teatr jest zamykany, ale działa Scena Letnia w Orłowie, na samej plaży. Teatr muzyczny jest jedną z ulubionych atrakcji Gdynian, a dzięki stale poszerzanej ofercie spektakli nie sposób się nim znudzić.



Kolejną atrakcją, którą znajdziemy przy Skwerze Kościuszki, jest Akwarium Gdynskie. Jego historia sięga 1971 r. To jedna z największych placówek tego typu w Polsce. Szczyci się najdłuższą tradycją związaną ze zbiorami oraz z ekspozycją flory i fauny. W Akwarium można zobaczyć cztery główne biotypy występujące na świecie: rafy koralowej, toni oceanicznej, gęstych tropików Amazonii oraz Morza Bałtyckiego. Na trzech poziomach budynku tematycznie rozmieszczono 68 akwariów, w których żyje 1500 organizmów reprezentujących ok. 250 gatunków. To ciekawa atrakcja dla osób w każdym wieku. Warto odwiedzić Akwarium Gdynskie i się przekonać, jakie niesamowite stworzenia występują na naszej planecie. Wrażenie jest porażające, zwłaszcza jeśli trafi się na porę karmienia olbrzymiego węgorza elektrycznego. Centrum Nauki Experyment zostało zbudowane, aby kształcić przez zabawę. Wystawa została otwarta w 2007 r. Jednak pełnię swoich możliwości pokazała w 2013 r. w nowej, większej siedzibie (3500 m²). Centrum ma do zaoferowania ponad 200 interaktywnych stanowisk związanych z różnymi dziedzinami nauki. Do wystaw stałych należą między innymi: *Hydroświat*, *Niewidzialne siły*, *Akcja – człowiek*, *Drzewo życia*. Wystawa nie ma ograniczonego czasu zwiedzania, jednak przeciętnie odwiedzający spędzają tam ok. 3 h. Experyment jest prężnie działającą instytucją. Oferuje zajęcia dla rodzin, szkół, nauczycieli, a także imprezy organizowane wyłącznie dla osób dorosłych. To naprawdę wielka frajda, co potwierdza ponad milion zadowolonych gości!

Dla wielbicieli widoków oraz spacerów Gdynia ma wiele atrakcyjnych miejsc. Najstawniejszym jest urokliwy klif orłowski oraz sąsiadujące z nim moło. Klif zbudowany z gliny morenowej stanowi brzeg Kępy Redłowskiej. Jego długość sięga 650 m. Pod wpływem warunków atmosferycznych oraz morza klif ulega stałej erozji. Dzięki temu nieustannie zmienia swój wygląd i kształt. Ze szczytu klifu rozpościera się wspaniały widok na Zatokę Gdańską oraz pobliskie moło. Pierwsze moło orłowskie wybudowano przed I wojną światową. Jego historia jest długa i burzliwa. Po sztormach, które rujnowały konstrukcję, moło było kilkakrotnie odbudowywane. Nie każdy wie, ale dawniej mierzyło aż 430 m długości! Dzisiejsza konstrukcja ma 180 m. Stanowi idealne miejsce do wypoczynku oraz rekreacji. Przy Skwerze Kościuszki na stałe zacumowane są dwie piękne jednostki: ORP Błyskawica oraz Dar Pomorza. Częstym gościem nabrzeża jest także Dar Młodzieży, który nadal pływa po morzach i oceanach, szkoląc studentów Akademii Morskiej w Gdyni. Statki te są wizytówką miasta zbudowanego z morza i marzeń.

ORP Błyskawica jest polskim niszczycielem wprowadzonym do służby w 1937 r. Uczestniczył w działaniach podczas II wojny światowej. Walczył między innymi na Atlantyku, Morzu Północnym i Morzu Śródziemnym. Po wojnie pełnił funkcję okrętu szkoleniowego oraz stacjonarnego okrętu obrony przeciwlotniczej. Od 1 maja 1976 r. zacumowany przy gdyńskim nabrzeżu jest okrętem-muzeum. To najstarszy zachowany do dzisiejszych czasów niszczyciel. Na jego pokładzie możemy zobaczyć, jak wyglądało wnętrze prawdziwego okrętu wojennego, jak spali, jedli oraz walczyli marynarze stacjonujący na tej jednostce.

Kolejną jednostką zacumowaną zaraz za Błyskawicą jest żaglowiec szkoleniowy Dar Pomorza. Został wybudowany w 1909 r., a w 1929 r. zakupiony przez społeczeństwo Pomorza. Po remoncie służył jako statek szkoleniowy i w tym celu pod polską banderą wykonał 102 rejsy. Przepłynął odległość równą 25 rejsom dookoła świata. Obecnie jest Oddziałem Narodowego Muzeum Morskiego w Gdańsku. To jeden z najpiękniejszych żaglowców świata. Gdynia jest również portem macierzystym STS Daru Młodzieży. Ta trójmasztowa fregata służy do szkolenia marynarzy. Statek pełni czynną

służbę, co oznacza, że nie można go zwiedzać jak dwóch poprzednich. Są oczywiście nieliczne momenty (np. podczas Złotu Żaglowców), kiedy można na niego wejść. Polecamy nie przegapić takiej okazji – naprawdę warto. Statek został wybudowany w Stoczni Gdańskiej, a uroczyste podniesienie bandery nastąpiło w 1982 r. W 2018 r. wypłynął w rejs dookoła świata. Rejs Niepodległości ma upamiętnić setną rocznicę odrodzenia Polski.

Jednym z najciekawszych i zarazem tajemniczych miejsc w Gdyni jest torpedownia na Babich Dołach, usytuowana ok. 300 m od brzegu. Podczas II wojny światowej została wzniesiona przez Niemców do badań nad torpedami. Nie był to jedyny taki obiekt w Gdyni. Kolejny mieści się na Oksywiu i jest wykorzystywany do dziś. Torpedownia na Babich Dołach nie była po wojnie wykorzystywana. Z biegiem lat ze względów bezpieczeństwa zdemontowano pomost łączący obiekt z plażą, a także pomost łączący torpedownię na Babich Dołach z torpedownią na Oksywiu. Niszczący budynek umiejscowiony w zatoce robi niesamowite wrażenie, zwłaszcza o zachodzie słońca. Amatorzy żeglarstwa mogą podплыwać pod nią i ją podziwiać z bliższej perspektywy. Z całą pewnością jest to unikatowy obiekt, który warto odwiedzić na Babich Dołach.

Gdynia ma do zaoferowania wiele pięknych i niepowtarzalnych miejsc, gdzie można nacieszyć oczy widokami zapierającymi dech w piersiach. Trzy kolejne obiekty są tego doskonałym przykładem. Pierwszym z nich jest Kamienna Góra. Morenowe wzgórze o wysokości 52 m n.p.m. góruje nad Zatoką Gdańską, portem jachtowym, Portem Gdynia i północnymi dzielnicami miasta. Od wakacji 2015 r. do tarasu widokowego możemy dojechać bezpłatną kolejką. Wagonik przemierza trasę 96 m w ok. 2 min. W czasie, kiedy kolejka wznosi się po wzgórzu, możemy podziwiać powoli wyłaniającą się panoramę miasta i zatoki.

Kolejny punkt widokowy znajduje się w Orłowie, na terenie Kolibek. Jest to 50-metrowa wieża widokowa wzniesiona w 2007 r. Niewiele osób wie o tej atrakcji, a jest to punkt z idealnym widokiem na Zatokę Gdańską oraz Trójmiasto. Kolejna wieża widokowa znajduje się w najwyższym punkcie Gdyni, czyli na Górze Donas (205,6 m n.p.m.). Oba obiekty są otwarte w okresie od kwietnia do października bezpłatnie, przy dobrych warunkach pogodowych.

Ostatnim punktem wyprawy po Gdyni jest modernistyczne Śródmieście. W 2015 r. prezydent uhonorował układ urbanistyczny centrum Gdyni mianem Pomnika Historii. Ten zaszczytny tytuł został nadany nie bez przyczyny. Śródmieście o powierzchni ok. 91 ha zostało zaprojektowane w okresie dwudziestolecia międzywojennego, następnie było skrupulatnie wznoszone przed wojną oraz po jej zakończeniu. Utrzymane w modernistycznym stylu budynki oraz układ ulic są ewenementem w skali światowej. Ich oryginalność polega głównie na bardzo dużej ilości akcentów morskich, takich jak zaokrąglone narożniki i balkony, kamienne okładziny elewacji oraz okna-bulaje, maszty flagowe, tarasy na dachach w formie kapitańskich mostków. Na kłatkach schodowych znajdziemy wygięte chromowane poręcze i drzwi ze szlachetnych gatunków drewna. Tak oto w białym mieście zacumowały „transatlantyki” – budynki przypominające olbrzymie statki do dziś zachwycają nas swoją urodą.

Gdynia jest miastem innowacyjnym, z krótką, ale ciekawą historią. Zachęca do eksplorowania jej zasobów kulturalnych, historycznych, naukowych oraz turystycznych. Niestety, w jednym artykule nie sposób opowiedzieć o wszystkich jej atrakcjach. Warto poznać Gdynię i jej mieszkańców – ludzi przedsiębiorczych, aktywnych i uśmiechniętych. A tym, którzy uczynili to już wcześniej, proponujemy zagłębić się w jej przestrzenie ponownie... Zawsze można odkryć coś nowego.

Autorka: Anna Kasprówska



Złoto mi!



Droga do zdrowego trybu życia to długi proces, nie zawsze usiany sukcesami. Dochodzenie do świadomości tego, co zapewnia nam zdrowie, wiąże się przecież ze zdobyciem ogromnej wiedzy na temat zdrowego żywienia. I – co najważniejsze – ma ścisły związek ze znalezieniem w sobie siły, aby tę zmianę przeprowadzić, stanąć oko w oko ze swoimi nawykami i słabościami i mieć siłę, aby je pokonać. Oczywiście, spotkanie na swej drodze właściwych, inspirujących ludzi bardzo ten proces ułatwia.

Siłę i inspirację do zmiany nawyków bez wątpienia można znaleźć w książce *Food Pharmacy* napisanej przez dwie fantastyczne kobiety – Linę i Mię. „Fantastyczne”, bo styl książki, jej osadzenie w rzeczywistości, wspaniałe poczucie humoru i błyskotliwe spostrzeżenia nie pozwalają ująć tego inaczej. Czytając tę książkę, miałam wrażenie, że siedzę sobie z tymi dwiema dziewczynami na kanapie i z nimi rozmawiam.

Już sam tytuł zdradza, jak autorki publikacji postrzegają rolę żywienia w utrzymaniu zdrowia. A jest jeszcze podtytuł, który tę myśl rozwija: *Opowieść o jelitach i dobrych bakteriach zalecana wszystkim, którzy chcą trafić przez żołądek do... zdrowego życia. Nic tu dodać, nic ująć...*

Obie panie – z wykształcenia politolożka i copywriterka – pewnego dnia postanowiły złożyć w swych pracach wypowiedzenia i poświęcić się porządkowaniu wiedzy na temat zdrowego żywienia. A wyniki rekonesansu zaczęły publikować w formie bloga. W ciągu pierwszego roku blog ten zyskał w Finlandii aż pół miliona czytelników! Nie byłoby jednak tego sukcesu bez jeszcze jednej osoby – profesora Stiga Bengmarka, doświadczonego, znanego i utytułowanego fińskiego lekarza, który całe swoje zawodowe życie poświęcił badaniom odporności organizmu z perspektywy prawidłowej flory bakteryjnej jelit. To właśnie jego spostrzeżenia, udostępniane przez niego wyniki badań i obserwacji stały się me-

rytorycznym zapleczem przedsięwzięcia i na pewno przyczyniły się do tak spektakularnego sukcesu.

Nie sposób w krótkim artykule przywołać całej wiedzy, która mieści się na blogu *Food Pharmacy* oraz jest zebrana w wydaniu książkowym. Warto jednak skupić się na najważniejszym przesłaniu: istnieje ścisły związek między stanem flory bakteryjnej jelit a zdrowiem każdego człowieka. Od tego, co jemy, zależy nasze zdrowie i to, czy nasz organizm znajduje w sobie zasoby, aby codziennie podejmować walkę ze stanami zapalnymi najrozmaitszego pochodzenia. Dobór pokarmów może albo stymulować organizm do codziennej walki o zdrowie, albo tę walkę utrudniać.

W wydaniu książkowym wiele jest szczegółowych porad, jak powinno wyglądać nasze kulinarne życie. Nie jest to jednak podejście ekstremalne, które kazałoby nam rzucić wszystko od razu i przeprowadzić globalną i kosztowną rewolucję, i – co najważniejsze – nigdy na nowej drodze nie upadać. Nad całością wywodu, poza wspomnianym już świetnym, błyskotliwym humorem, czuwa zdrowy rozsądek. A już największym atutem tej książki jest solidne zaplecze naukowe proponowanych zmian. Dzięki twardym dowodom i wynikom badań (nie zawsze promowanym zwłaszcza przez koncerny farmaceutyczne i spożywcze, które czerpią z ludzkiej niewiedzy największe korzyści) ma się poczucie, że każda zdrowa zmiana w naszym życiu jest cenna i nie będzie marnotrawiła ani naszego zaangażowania, ani nakładów finansowych.

Serdecznie polecam lekturę tej książki każdemu, kto poszukuje w swym życiu drogi do dobrego samopoczucia i zdrowia na długie lata. To na pewno będzie owocny czas, a efekty w postaci odzyskiwania zdrowia będą murowane.

Na zachętę proponuję dwa przepisy: złote mleko i złotą owsiankę. A żeby się dowiedzieć, na czym polegają wyjątkowe właściwości kurkumy i wielu innych produktów, odsyłam już do samej książki.



Przepisy na kolejnej stronie →



Żółte mleko¹

(przepis na dwie porcje)

- 500 ml mleka owsianego lub migdałowego
- 1 łyżka mielonej kurkumy
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- 1 łyżeczka mielonego kardamonu
- 1 szczypta wanilii w proszku
- 1 łyżeczka mielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżka miodu

Przygotowanie:

Podgrzej mleko i wymieszaj składniki. Pij letnie raz dziennie, najlepiej przed snem.

Żółta owsianka²

- 1 łyżeczka oleju kokosowego
- ½ łyżeczki kurkumy
- szczypta czarnego pieprzu
- 3 łyżki płatków owsianych
- 1 szklanka mleka roślinnego
- szczypta soli
- 1 łyżka miodu
- Do dodania: ulubione orzechy, bakalie lub owoce.

Przygotowanie:

Na dno rondelka włóż olej kokosowy i lekko podgrzej. Dodaj kurkumę oraz pieprz i podgrzewaj przez 30 sekund. Po tym czasie dodaj mleko, płatki, sól oraz miód. Gotuj przez 10 – 15 minut na małym ogniu, co jakiś czas mieszając. Na koniec, jeśli owsianka jest zbyt gęsta, możesz dodać trochę mleka i podawać z ulubionymi dodatkami. Smakuj ze wszystkim.

Autorka: Natalia Kaszyńska

¹ Przepis pochodzi z omawianej w artykule książki: L.N. Aurell, M. Clase, *Food Pharmacy. Opowieść o jellitach i dobrych bakteriach...*, tłum. J. Högström, Kraków 2017.

² Przepis pochodzi ze strony jadlonomia.pl.

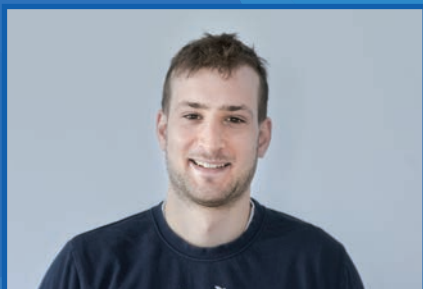
Nowi pracownicy Klimawentu



Wojciech Berent
magazynier



Marcin Laszewski
pracownik ochrony



Grzegorz Klarowski
pracownik gospodarczy



Maciej Konieczny
monter urządzeń wentylacyjnych



Michał Treder
monter urządzeń wentylacyjnych

Ciekawostki z życia firmy

Rozstrzygnięcie konkursu na łamigłówki



Spośród uczestników konkursu na kreatywne zagadki najlepszymi okazali się:

Arkadiusz Kasprowicz (1. miejsce)

Anna Sadowska (2. miejsce)

Anna Lont (3. miejsce)

Zwycięzcom serdecznie gratulujemy.

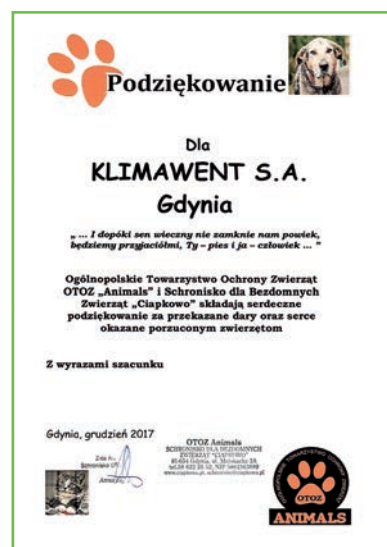


Gwiazdka dla psiaka i kociaka 2017

Jak co roku, tak i tym razem pamiętaliśmy w Klimawencie o naszych mniejszych futrzastych braciach. Zorganizowaliśmy zbiórkę dla schroniska OTOZ Animals Ciapkowo w Gdyni, w ramach akcji „Gwiazdka dla psiaka i kociaka”. Ponownie liczyliśmy na dobre serce naszych kolegów i ponownie się nie zawiedliśmy. Dzięki akcji psy i koty z Ciapkowa otrzymały pomoc między innymi w postaci karmy, leków, koców i innych środków, które były dla nich ogromnym wsparciem w tym niegościnnym czasie, jakim jest w naszym kraju zima.

Za okazaną pomoc serdecznie dziękujemy i zapraszamy do udziału w kolejnych edycjach akcji! Zachęcamy również do pomocy zwierzętom nie tylko przy okazji organizowanej w naszej firmie dorocznej zbiórki, lecz także o wspieranie w miarę możliwości bezdomnych zwierząt przez cały rok.

Autorka: Kamila Dettlaff



Wizyty studentów oraz uczniów

W siedzibie Klimawentu cyklicznie odbywają się spotkania ze studentami oraz z uczniami. Tym razem odwiedzili nas uczniowie Technikum Chłodnictwa i Klimatyzacji, III Liceum Ogólnokształcącego w Sopocie oraz studenci Politechniki Gdańskiej.

Autorka: Agnieszka Klawikowska



Letnie sałatki

Porcje dla 4 osób

W gorące dni lata nie zawsze mamy ochotę na ciężkostrawne obiady. Chętniej sięgamy wtedy po posiłki lekkostrawne, które dostarczają energii, a jednocześnie nie dają poczucia ciężkości. Doskonałą formą takiego posiłku są sałatki. Dostępnych jest wiele przepisów na sałatki warzywne oraz owocowe. My prezentujemy Państwu przepisy, które zaskakują ciekawymi połączeniami smaków. Mamy nadzieję, że uda się nam zainspirować Państwa do pysznych eksperymentów kulinarnych.

Szpinak z malinami i grillowanym kurczakiem

Składniki marynaty łączymy, wkładamy filety i marynujemy około 3 godzin. Mięso wkładamy na rozgrzany grill bądź patelnię do grillowania i grillujemy przez około 10 minut z każdej strony. Listki szpinaku mieszamy z pokrojonymi na pół pomidorkami koktajlowymi oraz malinami. Polewamy sosem i układamy pokrojonego w dużą kostkę ciepłego kurczaka.

Składniki:

- świeży szpinak (może być również sałata)
- garść malin
- 2 filety z kurczaka
- marynata do mięsa (oliwa z oliwek, papryki w proszku: słodka i ostra, sól, pieprz, czosnek)
- pomidorki koktajlowe
- sos do sałatki (2 łyżki płynnego miodu, 2 łyżki octu, 2 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki musztardy Dijon)

Sałatka arbuzowa z miętą

Z arbuza usuwamy pestki, następnie łyżką do nakładania lodów formujemy kulki (jeżeli nie posiadamy takiej łyżki, możemy pokroić owoc w dużą kostkę). Fetę odsączamy i kroimy w kostkę. Obieramy cebulę, tniemy w cienkie plasterki, dzielimy na pojedyncze kółeczka, układamy na sicie i przelewamy wrzątkiem i studzimy. Po tym zabiegu cebula będzie łagodniejsza i łatwiejsza do strawienia (innym sposobem na złagodzenie jej smaku jest półgodzinne marynowanie w świeżo wyciśniętym soku z cytryny). Umyte ogórki rozcinaemy wzdłuż na połówki, łyżeczką wydrążamy gniazda nasienne, następnie kroimy w grube plastry. Płuczemy miętę, listki odrywamy od gałązek i siekamy. Miętę mieszamy z fetą i dodajemy do arbuza. Dokładamy plasterki cebuli i ogórki. Sok z cytryny mieszamy z miodem. Tym sosem polewamy sałatkę. Oprószamy świeżo mielonym czarnym pieprzem. Dekorujemy gałązką mięty i podajemy.

Składniki:

- pół dojrzałego arbuza
- duża czerwona cebula
- opakowanie sera feta
- pęczek mięty
- 2 ogórki wężowe średniej wielkości
- 4-5 łyżek soku z cytryny
- 2-3 łyżki płynnego miodu (najlepiej wielokwiatowego)
- świeżo zmielony czarny pieprz

Słodko-ostra sałatka z kurczakiem i mango

Filety z kurczaka płuczemy, osuszamy, kroimy w 1-centymetrowe kwadraty, mieszamy z łyżką oliwy z oliwek i przyprawą do kurczaka. Odstawiamy do lodówki. Mango obieramy, kroimy w około pół centymetrowe paski. Cebulę kroimy w pióra, a paprykę - w kostkę. Orzechy prażymy na gorącej patelni (bez tłuszczu) przez około 3 minuty. Odsączamy kukurydzę. Filety z kurczaka wyjmujemy z lodówki i smażymy na patelni bez dodatku oleju.

Nastawiamy piekarnik na 180 stopni. Placki tortilli układamy w natłuszczonych oliwą foremkach i pieczemy w piekarniku z termoobiegiem 5-7 minut. Wyjmujemy placki po przestygnięciu (jeżeli mamy tylko jedną foremkę, tę czynność powtarzamy). Następnie przygotowujemy dresing: w miseczce energicznie mieszamy oliwę, miód i sok z połowy limonki.

Do upieczonych miseczek nakładamy na przemian roszponkę, mango, kurczaka, paprykę, cebulę i kukurydzę. Wierzch sałatki polewamy dresingiem i posypujemy prażonymi orzeszkami i nasionkami chia. Najlepiej smakuje po schłodzeniu.

Składniki:

- 2 podwójne filety z kurczaka
- 1 puszka kukurydzy
- 4 placki tortilli
- 1 mango
- 1 cebula
- 1 papryka
- 1 pudełko roszponki
- garść orzechów ziemnych niesolonych
- pół łyżeczki nasion chia
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 łyżki ostrej przyprawy do kurczaka (można użyć łagodnej)
- składniki dresingu (4 łyżki oliwy z oliwek, 1,5 łyżeczki miodu, sok z połowy limonki)
- foremki do pieczenia babki

Autorka: Anna Kasprowicz

Letnie lemoniady

Klasyczna lemoniada

Limonki umyć i wycisnąć z nich sok. Cukier puder zalać wrzątkiem i mieszać, aż się rozpuści, a następnie dolać do soku z limonek. Do dzbanka wlać wodę gazowaną i przez sitko dolać limonkową mieszankę. Delikatnie wymieszać i dodać kostki lodu. Podawać od razu!

Lemoniada truskawkowa

Truskawki, wodę i sok z cytryny miksujemy w blenderze. Sprawdzamy smak i ewentualnie dosładzamy miodem lub syropem z agawy. Do szklanek nakładamy po 3-4 kostki lodu i wlewamy do pełna lemoniadę truskawkową. Na wierzchu kładziemy 2-3 małe listki mięty

Lemoniada z mango

Mango obrać i pokroić na kawałki. Wrzucić do blendera, dodać wodę, cukier, 3 listki mięty oraz sok z limonki. Zmiksować. Lemoniadę podawać z lodem, przyozdobioną listkami mięty.

Autorka: Anna Kasprawicz

Składniki:

- 3 dojrzałe limonki
- 75 g cukru pudru
- 3 łyżki gorącej wody
- 500 ml wody gazowanej
- lód w kostkach

Składniki:

- 400 g truskawek
- 0,5 l zimnej wody
- sok z 1 cytryny
- listki mięty
- lód w kostkach
- miód / syrop z agawy

Składniki:

- 1 mango
- 300 ml wody niegazowanej
- pół limonki
- 1 łyżka brązowego cukru
- listki mięty

W następnym numerze...

Napiszemy o uroczystym otwarciu strzelnicy z udziałem władz miasta Gdyni. Przedstawimy zwycięzców konkursu rowerowego oraz naszych łamigłówek, a także pokażemy, jak spędzamy wakacje. Opiszemy kolejny dział i twarz Klimawentu. A kto to będzie? Dowiedzie się już zimą...

Redakcja „Echa Klimawentu”

KARTKA Z FERII



Swietłana Wezdecka, Gdynia, Polska



Wnuczka Jacka Przybylskiego
Wiedeń, Austria



Xiaotian Guo, Beijing, Chiny



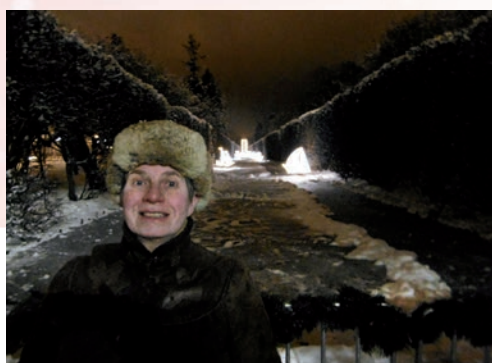
Syn Agnieszki Klawikowskiej,
Białka Tatrzańska, Polska



Bożena Matysek, Zakopane, Polska



Maksymiliana Koniarek, Wieżyca, Polska



Anna Lont, Gdańsk, Polska



Córka Bożeny Jasińskiej,
Kłosowo, Polska



Syn Arkadiusza Kasprowicza,
Gdańsk, Polska