

Wsparcie w kryzysie
Jakub Waclawek o pracy
asystenta zdrowienia
STR. 10

W pogoni za szczęściem
Radiowa kariera
Małgorzaty Wierzejewskiej
STR. 12

Od serca dla serca
Alicja Wendekier o przezwyciężaniu
życiowych trudności
STR. 16

Tajemnicza Islandia
Z wizytą w niezwykłym
kraju lodu i ognia
STR. 22

WRZESIEŃ

MIASTO PLUS

Nr 9/2022 (91)

Wydanie bezpłatne
ISSN 2392-3385

www.miasto.koszalin.pl



ŻANETA PAPIERSKA:
DOSTAŁAM DRUGIE ŻYCIE

POMORSKIE SKŁADY DREWNA



Drzwi i podłogi **VOX**

Pomorskie Składy Drewna oferują m.in.:

- Drewno konstrukcyjne C24
- Drewno KVH
- Drewno budowlane
- Boazerie
- Podbitki
- Taras modrzewiowy i sosnowy
- Płyty OSB, MFP, wiórowe, 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

Koszalin, ul. Bohaterów Warszawy 5 • tel. 94 343 20 10

Godziny otwarcia: poniedziałek – piątek 8.00-16.00, sobota 8.00-14.00

PROFESJONALNE OSTRZENIE

- nożyczek fryzjerskich, groomerskich, chirurgicznych, krawieckich -
- ostrzy do maszynek fryzjerskich i groomerskich -
- noży kuchennych, myśliwskich, sekatorów -
- nożyc do blachy, ogrodniczych, ostrzy do kosiarek, siekier -
- nożyków i sitek od maszynek do mielenia mięsa -



- cążek do skórek -



- AUTORYZOWANY PUNKT KOPIOWANIA KLUCZY -

ul. Władysława IV 22 (w wieżowcu-niski parter)

pon. - pt. | 10:00-17:00

Tomasz Kuderko

tel.: 605 269 475

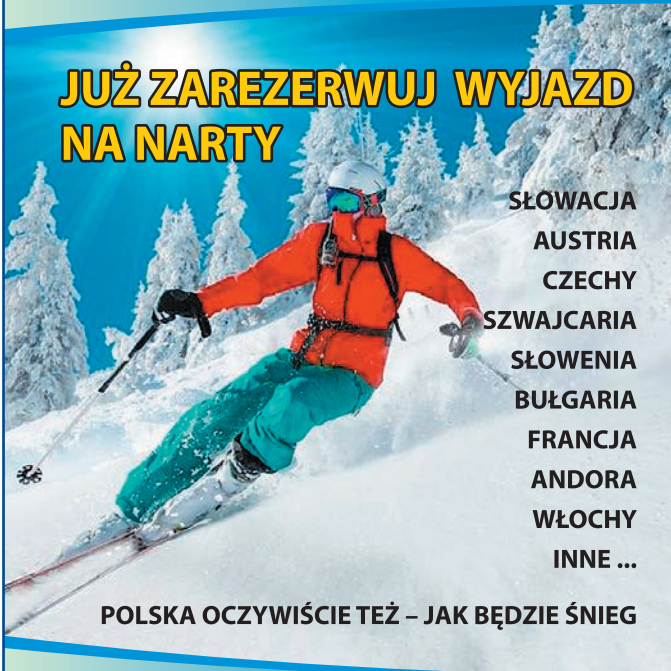


TURYSTA
BIURO TURYSTYCZNE
Sławomira Małgorzata Ignatowicz

SKORZYSTAJ Z OSTATNICH PROMOCYJNYCH OFERT

ZIMA 2022/2023

**JUŻ ZAREZERWUJ WYJAZD
NA NARTY**



SŁOWACJA
AUSTRIA
CZECHY
SZWAJCARIA
SŁOWENIA
BUŁGARIA
FRANCJA
ANDORA
WŁOCHY
INNE ...

POLSKA OCZYWIŚCIE TEŻ – JAK BĘDZIE ŚNIEG

DLA LUBIĄCYCH CIEPŁO

LATO ZIMĄ

EGZOTYKA DREAMLINEREM
RÓWNIEŻ Z GDAŃSKA I POZNANIA



NR ZEZWOLENIA Z-02/03/04



75-014 Koszalin, ul. Gen. Wł. Andersa 2, tel./fax (94) 347 04 59, 342 45 11
e-mail: turysta.koszalin@interia.pl, www.turysta.koszalin.pl

LETNIA GORĄCZKA

Rozpuszczało nas lato w tym roku, i to dosłownie. Gorących dni nie da się policzyć na palcach, wiele osób narzekało na upał i niedogodności z nim związane. Ale upały szybko mijają i przed nami długa jesień, a potem zima, no i cóż... oby do wiosny – chciałoby się powiedzieć. Gorączce za oknem towarzyszyły gorące wydarzenia. Były te ekscytujące, bo gmina Mielno postanowiła odkopać hipisowską przeszłość regionu i zorganizowała festiwal, którego nie powstydziliby się chyba nikt, a w okolicy działał pokojowy patrol z Jurkiem Owsiakiem na czele, czyli Pol'and'Rock, który zorganizowano koło Czaplinka. Dobra wiadomość jest taka, że kolejny owsiakowy koncert odbędzie się również w tym miejscu. Czy będzie kolejny hipisowski festiwal nad morzem? Oby tak się stało.

Była też inna gorączka – cukrowa. Ile mówi się o szkodliwości białych kryształków, ile przekonuje, żeby cukier ograniczać. Można o to dbać, o ile się go nie zabierze. Rozgorączkowane koszalinianie biegali od sklepu do sklepu, oglądając jedynie posypane resztkami kryształków półki, a cukru nie było. Pojawił się dwa razy droższy, czego można było się spodziewać. I znów temperatura wzrosła.

Kto zaplanował zagraniczny urlop, mógł na chwilę oderwać się od cenowych perturbacji, ale przecież tam czekało płacenie w euro. A to się powodzi – mówili złośliwi za plecami zagraniczników. I nie mieli racji, bo ceny w europejskich sklepach bardzo zbliżone do polskich, a niektóre produkty nawet tańsze, no i kwatery w przeliczeniu na złotówki opłacalne, a i pogoda gwarantowana. Zagraniczny urlop mógł więc okazać się wakacjami oszczędnościowymi, no i dumni być możemy, że mamy ceny jak na Zachodzie. Żeby jeszcze mieć zachodnie zarobki...



Gorąco wraz z uykającym latem mija, czas pomyśleć o chłodnych dniach. I tu traci na aktualności dziecięca piosenka: „... my się zimy nie boimy...”. Coraz więcej Polaków boi się zimy i kosztów ogrzewania domów, niepewność wkrada się w pustawe portfele, a wizja mrozu zabiera optymizm. Na razie jednak czeka nas wrześnie hamowanie po lecie. Dzieciaki wróciły do szkół (oby nauczycielom wystarczyło cierpliwości do pracy, bo ich też czekają wyzwania). W kwaciarniach pojawiły się wrzosi i astry. Warto upiększyć sobie codzienność jesiennymi barwami. Oby tylko przyszłość nie rysowała nam się ponuro. Tego sobie i Państwu życzę.

I życzę miłej lektury, a znajdą Państwo we wrześnieowym numerze m.in. wywiad z Żanetą Papierską, kobietą, która mimo zdrowotnych problemów stara się czerpać z życia pełnymi garściami. To ważny temat szczególnie w tym miesiącu, kiedy realizowany jest festiwal „Integracja Ty i Ja”. Jest też rozmowa z asystentem zdrowienia. To niezwykle istotna funkcja, bo ktoś, kto przeszedł psychiczny kryzys, doskonale wie, jak rozmawiać z ludźmi, którzy stracili motywację i pasję do siebie i do świata. Asystent zdrowienia pomoże dotrzeć choremu do właściwego specjalisty i oswoić własne demony. Mamy też w tym numerze sporo muzycznych zainteresowań, a także pisarskie i poetyckie natchnienie oraz wspomnienia z dawnych lat.

Radości Państwu życzę, bo tego nigdy za wiele.

Joanna Wyrzykowska
redaktorka naczelna

DZIAŁO SIĘ W LIPCU I W SIERPNIU:



Politechnika Koszalińska ma powód do dumy. Dzięki wysokim wynikom ewaluacji naukowej uczelnia uzyskała nowe uprawnienia do nadawania stopnia doktora i doktora habilitowanego. Co więcej, dostępne będą nowe dyscypliny kształcenia w szkole doktorskiej (nauki ekonomiczne i finansowe oraz nauki o polityce i administracji).



Gmina Będzino jest dowodem na to, że mieszkańcy potrafią walczyć o swoje dobro i nie będą tolerować nieodpowiedzialnego zachowania ze strony lokalnych władz. W wyniku przeprowadzonego referendum odwołano wójta Mariusza Jaroniewskiego, a jego miejsce zajęła tymczasowo Sylwia Halama, komisarz.



W te wakacje wiele odbyło się wiele udanych imprez i to wreszcie bez pandemicznych restrykcji. Każdy mógł znaleźć coś dla siebie – i miłośnik muzyki poważnej, piosenki musicalowej, piosenki żołnierskiej, choć można było liczyć także na cięższe brzmienia. Nie zabrakło również rozrywki dla fanów dobrego humoru. Dzieci natomiast mogły liczyć na różne zajęcia – i to nie tylko w ramach półkolonii – organizowane przez tutejsze instytucje.



Rosnąca inflacja coraz bardziej daje się we znaki. Drożeją kolejne produkty. Poza tym, coraz częściej okresowo brakuje pewnych artykułów spożywczych. W wakacje odczuć dało się szczególnie problemy z dostępnością cukru, która cena znacząco wzrosła niemalże z dnia na dzień.



Perspektywa ogrzewania własnego lokum zimą nie napawa optymizmem. Tu także ceny znacząco wzrosły. Opalający węglem mają problem z dostępnością surowca, co wykorzystują oszuści. Jednak lekko nie mają też inni – ogrzewający w odmienny sposób swe domostwa. Nawet mimo rządowych dopłat już teraz wielu Polaków boi się tej zimy i czy dadzą radę z opłatami.



W sierpniu spółka Van Pur ogłosiła, że koszaliński browar zostanie zamknięty. Pracę straci około 80 osób. Zakład będzie działał jedynie do końca września. Jednym z powodów zamknięcia jest zbytkowy charakter obiektu (uniemożliwiała to rozbudowę i modernizację), natomiast drugim – koniunktura (spadek spożycia piwa). Jeszcze nie wiadomo, co stanie się z tym obiektem, choć właściciele mają pewne pomysły.

MIASTOPLUS

tel. 94 720 24 00, fax 94 720 24 19
redakcja@miasto.koszalin.pl

Redaktor naczelna:
Joanna Wyrzykowska

Redakcja: Radosław Czerwiński, Monika Kwaśniewska, Izabela Nowak, Robert Nawrocki, Magda Pater (foto), Mateusz Prus, Alicja Tułnowska, Tomasz Wojciechowski, Magdalena Wojtaszek

Dział reklamy:
Ewa Langner, tel. 94 720 23 06, ewa@tkk.net.pl
Agnieszka Szkapicz, tel. 94 720 24 11, agnieszka.szkapicz@miasto.koszalin.pl

Wydawca:
Telewizja Kablowa Koszalin Sp. z o.o.
ul. Kotarbińskiego 3,
75-352 Koszalin
tel. 94 720 23 00, fax 94 720 23 33

Grafik:
Piotr Witkowski



Klinika Medycyny
Estetycznej i Dermatologii
Kamila Łabiak

Klinika Medycyny Estetycznej i Dermatologii Kamila Łabiak to wyjątkowe, a zarazem nowoczesne miejsce, które powstało dla osób ceniących profesjonalizm, uczucie komfortu, dyskrecję a przede wszystkim bezpieczeństwo związane z jakością i procedurą przeprowadzonych zabiegów. Każdy kto spędzi chociaż chwilę w naszej Klinice – obudzi swoje piękno.

OFERTA ZABIEGOWA KLINIKI:

- konsultacja kosmetyczna z komputerową analizą skóry
- konsultacja ortopedyczna
- leczenie osteoporozy
- leczenie trądziku
- leczenie nadpotliwości
- usuwanie włókniaków, kaszaków, pieprzyków, kępek żółtych
- leczenie komórkami macierzystymi
- laser Alma Harmony XL PRO special edition – jesteśmy czwartą kliniką w Polsce i jedyną na północy posiadającą tak zaawansowany laser medyczny:
 - leczenie trądziku różowatego
 - usuwanie blizn pooperacyjnych, potrądzikowych, rozstępów
 - usuwanie naczynek, rumienia, przebarwień
 - usuwanie tatuażu czarnego, kolorowego, makijażu permanentnego
 - fraxel ablacyjny
 - Clearlift – laserowe odmładzanie
- ELLISYS PLUS medyczna radiofrekwencja mikroigłowa – redukcja blizn, rozstępów, wiotkiej skóry, rozszerzony porów
- LIFT powiek – górnej i dolnej
- PLASMAGE – nieinwazyjna plastyka powiek
- Endermologia – wyszczuplanie, modelowanie i redukcja cellulitu
- Aquapure – oczyszczenie i odżywienie skóry
- GeneO+ – dotlenienie i oczyszczenie skóry
- Oxybrazja – mikrodermabrazja tlenowa, oczyszczenie
- makijaż permanentny Long Time Liner – brwi, kresk, ust
- Dermapen 4 – frakcyjne odmłodzenie skóry, usuwanie blizn
- HIFU 2 BTL – lifting twarzy i ciała po jednym zabiegu
- Cosmelan – leczenie przebarwień
- peelingi medyczne – redukcja niedoskonałości, przebarwień, trądziku
- PRX T33, PQAGE – biorewitalizacja skóry
- Pixel Peel – redukcja blizn i rozstępów
- karboksyterapia – redukcja tkanki tłuszczowej, cieni pod oczami, rozstępów i cellulitu
- mezoterapia igłowa
- Nucleofill – stymulator tkankowy
- EjAL 40 – głębokie nawilżenie i biorewitalizacja
- Lanluma – kwas L-polimlekowy – stymulator, stosowany w przypadku wiotkiej skóry
- modelowanie i powiększanie ust
- modelowanie konturu twarzy i policzków
- kwas hialuronowy - modelowanie tkanki, wypełnienie bruzd, nawilżenie
- osocze bogatopłytkowe PRP – biorewitalizacja i nawilżenie skóry
- fibryna bogatopłytkowa – licznie urazów ortopedycznych, cieni pod oczami, odbudowa tkanki, leczenie łysienia
- nici Liftingujące
- Botoks – usuwanie zmarszczek
- lipolax – usuwanie tkanki tłuszczowej
- drenaż limfatyczny
- zabiegi dla kobiet w ciąży
- bony opominkowe



www.klinikalabiak.pl | Koszalin, ul. Piłsudskiego 45 | tel. 731-118-885

CIESZĘ SIĘ DAREM, JAKIM JEST ŻYCIE



Kiedy jesteśmy w pełni sprawni, nie zdajemy sobie sprawy z tego, ile mamy szczęścia. Wydaje nam się to oczywiste, że budzimy się bez żadnego bólu, wstajemy na dwóch nogach i zaczynamy dzień. Żaneta Papierska kilkanaście lat temu była taka, jak każdy z nas – miała marzenia, które chciała spełniać, pracowała. Jednak w 2006 roku cały jej świat runął. Tak przynajmniej mogłoby się wydawać...

Rozmawiała: Monika Kwaśniewska
Zdjęcia: Magda Pater, archiwum domowe

2006 rok był wyjątkowo trudny dla ciebie, co się wtedy stało?

– Przed czerwcem 2006 roku mieszkałam i pracowałam we Włoszech. Chodziłam tam do szkoły dla obcokrajowców. Zakochałam się w kulturze włoskiej, w jedzeniu, w widokach. Planowałam tam mieszkać i sprowadzić córkę do siebie. Jednak, jak to często bywa, okazało się, że życie planuje dla mnie inny scenariusz. We Włoszech pracowałam jako opiekunka do osób starszych i chorych. Była to bardzo trudna praca, która myślę, że odcisnęła piętno na moim zdrowiu. Bardzo często musiałam być przy pacjencie 24 na dobę. Nie wysypiałam się dobrze w tamtym czasie, budził mnie każdy szmer, co zostało mi do teraz. W 2006 roku w czerwcu planowałam wrócić do Polski na wakacje, nie sądziłam, że zostanę tu na zawsze. Mój organizm od zawsze był słaby, miałam problemy z sercem, z kręgosłupem, do tego ciągle stres i to wszystko się w pewnym momencie zebrało. Kilka miesięcy przed powrotem do Polski zachorowałam na zapalenie oskrzeli. Nie za bardzo się tym przejmowałam, pracowałam i nie wyszło mi to na zdrowie, bo czułam się coraz gorzej. No i już wtedy miałam złe wyniki. Ale bagatelizowałam mój stan, bo chciałam być w mojej ukochanej Italii. Nie chciałam wracać do Polski. Po powrocie zdążyłam się trochę nacieszyć córką, spędzić parę chwil ze znajomymi i po dwóch tygodniach bardzo źle się zaczęłam czuć. Nie mogłam stać na nogach, byłam osłabiona. Przyjechała karetka, lekarz musiał wziąć mnie na ręce, bo nie byłam w stanie chodzić. Przez jakiś czas byłam w szpitalu w Koszalinie, potem w Sławnie, w Szczecinie. Moja hospitalizacja trwała od 26 czerwca aż do 18 grudnia. Tyle czasu byłam przewożona do różnych klinik, które nie były w stanie wyjaśnić, co się ze mną stało. Stopniowo mój organizm zaczął wysiadać aż w pewnym momencie stałam się roślinką. Dwa lata przeleżałam bez ruchu, ale postanowiłam, że wygram swoje życie na nowo.

Co czułaś, kiedy tak leżałaś bez ruchu przez dwa lata?

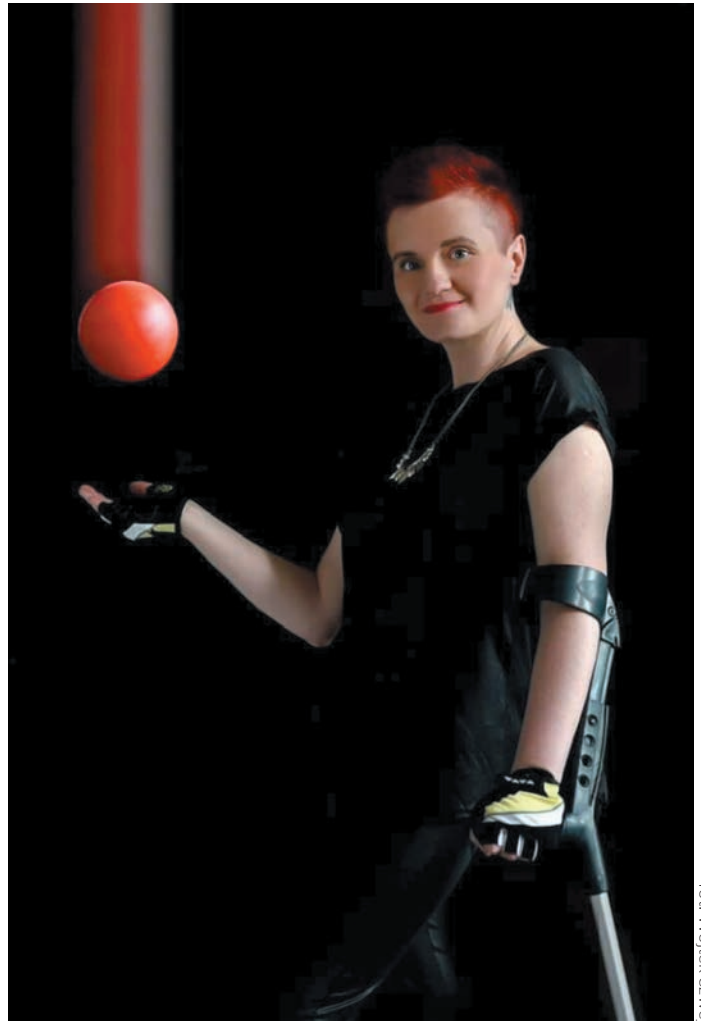
– Czułam się strasznie. Moje całe dotychczasowe życie legło w gruzach. Moje plany, marzenia, praca, przyszłość – wszystko to widziałam tylko w czarnych barwach. W pewnym momencie nawet chciałam umrzeć. Po prostu nie miałam siły, żeby żyć. Nigdy nie sądziłam, że coś takiego może mi się przytrafić. Byłam wściekła na Boga, zastanawiałam się „dlaczego ja?”. Okazało się jednak, że Pan ma plan na mnie.

Dla wielu byłby to najgorszy wyrok, ale nie dla ciebie, kobiety, która żyje pełnią życia, lepiej niż niejeden pełnosprawny.

– Pamiętam, jak moja mama mówiła mi, kiedy jeszcze leżałam, że jako osoba niepełnosprawna wystarczy mi jedna para butów i dresów. Bo moje życie to tylko leżenie i rehabilitacja. Wkurzyło mnie to. Na festiwalu „Integracja Ty i Ja” poznałam osoby, które zmieniły negatywne myślenie o moim nowym życiu. Zrozumiałam, że osoba z niepełnosprawnością ma prawo założyć szpilki, umalować się i wyglądać po prostu pięknie. Ma prawo się rozwijać. Jesteśmy takimi samymi ludźmi, jak inni. Również chcemy cieszyć się z życia i z niego korzystać. Choroba nie przeszkadza w tym, by spełniać się zawodowo, realizować swoje marzenia. Choć tak na początku może się wydawać, ale niepełnosprawni tak jak inni mają prawo zaważać o swoje marzenia.

I ty zaważczyłaś.

– Tak. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby zaważać o siebie. Musimy pamiętać, że nasze życie jest w naszych rękach i to od nas zależy, czy poddamy się chorobie. Moim życiowym mottem jest „żyj i ciesz się każdą chwilą” i postanowiłam, że będę się tego trzymać. Dziś muszę powiedzieć, że naprawdę zaczęłam



fot. Wojtek Szwejk







żyć po chorobie. Uświadomiłam sobie, że mam jeszcze całe życie przed sobą i postanowiłam je wykorzystać na maksa. Jako osoba niepełnosprawna zostałam modelką, spełniłam swoje marzenie. Zostałam też sportowcem, zdobyłam srebrne i brązowe medale w mistrzostwach Polski. Zaczęłam pisać książkę jakiś czas temu, ale na razie to umarło. W lutym tego roku odważyłam się wziąć udział w plebiscycie „Kobiety dojrzałe”. W Koszalinie zajęłam pierwsze miejsce. Byłam przeszczęśliwa, że jako kobieta na wózku nadal jestem i mogę być piękna, bo choroba mnie nie wyklucza.

Kiedyś inni pomogli tobie, teraz ty pomagasz innym.

– Staram się oddać to dobro, które otrzymałam od ludzi, których spotkałam na swojej drodze podczas chorowania, podczas chwil, w których myślałam o śmierci. Dziś staram się motywować innych, pomagać im w trudnych chwilach. Obecnie jestem społecznikiem, wolontariuszką w pracowni pozarządowej, działam sportowo. Chcę, aby ludzie zrozumieli, że niepełnosprawność to nie wyrok.

Skąd w tobie tyle optymizmu?

– Nie mogę powiedzieć, że zawsze jestem taka szczęśliwa i pełna optymizmu. Zdarzają się dni, kiedy nie mam siły, gorzej się czuję i nic mi się nie chce. Moje życie nie składa się tylko z dobrych chwil, są problemy, górkę, klody w życiu, ale trzeba zawsze się otrząpać i wstać. Upadki zdarzają się każdemu, także mnie, choć na co dzień staram się cieszyć życiem, bo życie to najpiękniejszy dar, jaki możemy otrzymać. Dlatego chcę korzystać z życia na całego. Choroba chorobą, ale dziś mogę powiedzieć, że cieszę się, że żyję. Są chwile, które sprawiają, że życie jest piękne. Uwielbiam spacerować po plaży nad morzem, czuć słońce na skórze, pić pyszną kawę, czytać dobrą książkę, rozmawiać z córką. Być ze znajomymi, rozmawiać z nimi, spotykać się. Mogłoby się wydawać, że choroba odebrała mi życie, jednak nic bardziej mylnego. Dzięki niej zaczęłam doceniać życie, chwile, które są tak bardzo ulotne. A co jeszcze lepsze, poznałam dzięki chorobie wspaniałych ludzi, na których zawsze mogę liczyć. Cieszę się z każdego dnia, bo każdy dzień, nawet ten, w którym czuję się gorzej, jest po prostu piękny. ■

ASYSTENT POMOŻE WYJŚĆ Z KRYZYSU

Zdrowie psychiczne to ciągle temat tabu. I choć z roku na rok coraz głośniej mówi się o chorobach psychicznych, to nadal nasze społeczeństwo bardzo się tego wstydzi. Stereotypowo myślimy o szpitalach psychiatrycznych i jeszcze bardziej stereotypowo myślimy o pacjentach tych placówek. Jakub Waclawek, który na co dzień jest asystentem zdrowienia w Koszalińskim Centrum Zdrowia Psychicznego Medison, nie wstydzi się swojej choroby i pomaga innym w kryzysie psychicznym.

Rozmawiała: Monika Kwaśniewska

Zdjęcie: Magda Pater

Kim jest asystent zdrowienia?

– To osoba, która sama przeżyła kryzys psychiczny albo jest chora psychicznie lub ma zaburzenia psychiczne, a teraz jest w remisji. Na podstawie swojej historii pomaga innym, czyli odwołuje się do tego, co przeżyła, do swojego kryzysu, do objawów choroby, które miała, do życia z chorobą, co pomogło jej w zdrowieniu itd. Na podstawie swojej historii chorowania i zdrowienia pomaga innym osobom.

Jak to się stało, że ty zostałeś asystentem zdrowienia?

– Byłem pacjentem Dziennego Oddziału Psychiatrycznego w Kołobrzegu. Najpierw byłem leczony w zamkniętym oddziale w Gryficach i stamtąd zostałem wypisany z zaleceniem, żebym dalej się leczył. Zapisałem się do Poradni Zdrowia Psychicznego w Kołobrzegu, a mój psychiatra zaoferował mi Dzienny Oddział Psychiatryczny, żebym nie siedział całymi dniami w domu, bo wtedy nie pracowałem. Dzienny Oddział Psychiatryczny polega na tym, że codziennie rano przychodzi się na różne zajęcia, o 13-14 godzinie jest obiad i do domu. I tak wygląda codzienność w tym oddziale. Tam mój psycholog mnie zauważył. Powiedział, że widzi, że codziennie przychodzę na zajęcia, że zawsze jestem przygotowany, że chętnie rozmawiam o swoich problemach z innymi pacjentami, widzi, że nie mam problemu w mówieniu o tym, co mi się stało. Zaproponował mi kurs na asystenta zdrowienia, powiedział, że mnie widziałby w tej roli. Na początku się zastanawiałem nad tym, nie do końca wiedziałem, czy jestem gotowy podjąć się tego zadania. Bo jednak musiałbym cały czas wracać do tej swojej bolesnej przeszłości chorowania i zdrowienia. Nie wiedziałem, czy jestem na tyle otwarty i odważny, żeby od razu mówić o tym, że choruję psychicznie i mam zaburzenia. Po czasie pomyślałem sobie, że walczę nie tylko o siebie, ale też o innych. Asystent zdrowienia miał być jednym z elementów nowej psychiatrii środowiskowej, żeby przejść z psychiatrii zamkniętej, gdzie tylko ludzie leżą w szpitalach i biorą leki, do środowiskowej, żeby jeździć do pacjentów, żeby było więcej psychologów, zespołów mobilnych. I właśnie wtedy pojawił się pomysł, żeby w szpitalach

psychiatrycznych pojawili się asystenci zdrowienia. Pomyślałem sobie wtedy, że jeżeli ja mam być jedną cegiełką, dzięki której psychiatria się polepszy – to czemu nie. Szczególnie że znowu mogę zachorować i sam być może kiedyś będę potrzebował takiego asystenta. Jak byłem pacjentem, to brakowało mi tego, żeby porozmawiać z kimś, kto sam przeszedł chorobę psychiczną i cały proces zdrowienia, bo lekarz miał wiedzę książkową, tak samo psycholog. Brakowało mi rozmowy z osobą, która sama przeszła przez chorobę, która wiedziała, co to znaczy chorować. Dlatego też zdecydowałem się zostać asystentem. To były moje dwa główne motywy.

Żeby stać się asystentem zdrowienia musiałeś zrobić kurs, jak on wyglądał?

– Kurs nie był łatwy. Ja go nazywam wivisekcją, bo podczas kursu zaglądaliśmy w siebie. Rozmawialiśmy o swojej chorobie, o tym, dlaczego się pojawiła, dlaczego ją, co mi choroba dała, co zabrała. Nie raz podczas kursu polały się łzy, nie raz były tematy, których nie chciało się poruszać. Podczas kursu dowiedziałem się bardzo dużo o sobie samym. I choć niektóre wątki były bardzo trudne, to udało mi się to przetrwać. Po kursie nabrałem pewności, że mogę mówić o tej chorobie, dzielić się z innymi, bo to nie jest nic wstydliwego. Stwierdziłem, że nawet jeśli mam pomóc tylko jednej osobie, to warto. Patrząc z perspektywy czasu, nie żałuję, że zostałem asystentem zdrowienia. Nieraz trudno było się przyznać, że człowiek choruje, że ma niedoskonałości. Dziś jestem już cztery lata asystentem zdrowienia i choć bywają trudne momenty, to nie żałuję swojej decyzji.

Zauważasz, że taka rozmowa z pacjentami, podzielenie się swoją historią pozytywnie na nich wpływa?

– Spotykałem się z komentarzami od pacjentów, że z nami (z asystentami zdrowienia) lepiej się rozmawia. Głównie jest to spowodowane tym, że podczas rozmowy z nami nie muszą mówić wszystkiego, wałkować od początku do końca swojej historii, bo wystarczy, że ktoś powie tylko słowo, a ja już wiem,



o co chodzi, bo miałem podobne doświadczenie. Dzięki temu pacjentom łatwiej otworzyć się przed nami, czują się swobodniej, przez co chcą mówić nam więcej niż lekarzowi. Jesteśmy też od tego, żeby towarzyszyć pacjentowi w chorobie czy w zdrowieniu. Więc zdarza się tak, że jeżeli pacjent nam coś powie, a nie wyartykułował tego przed lekarzem, to my mu w tym pomagamy. Nie chodzi o to, że my go zastępujemy, chodzi o to, że przy nim jesteśmy w tej rozmowie. Pacjent nie jest wtedy sam i łatwiej mu jest opowiadać przed lekarzem o swoich problemach. Myślę sobie, że pacjentowi łatwiej się otworzyć, kiedy widzi, że my przeszliśmy podobną historię, że go nie oceniamy, nie wkładamy do szufladek opinii.

Jesteście dla nich żywym przykładem, że choroba to nie koniec świata i można zostać wyleczonym.

– Właśnie. Czasami też na zajęciach o tym mówimy. Zdarzają się pacjenci, którzy nie widzą wyjścia z sytuacji, w której się znaleźli, wtedy bardzo często podajemy siebie za przykład. My też na początku chorowania nie widzieliśmy tego symbolicznego światła w tunelu, a teraz jesteśmy asystentami zdrowienia i cieszymy się życiem. Zdarzyło się, że pacjenci mówili, że dzięki nam dostrzegają dla siebie szansę wyjścia z choroby, bo skoro nam się udało to, dlaczego im by nie miało się udać.

Cały czas mówimy o tym, że jesteś asystentem zdrowienia, ale żeby się nim stać, musiałeś zachorować. Na co chorowałeś?

– Zachorowałem na nerwicę natręctw, inaczej zaburzenia obsesyjno-kompulsywne i chorobliwy perfekcjonizm. Moja choroba zaczęła się rozwijać w dzieciństwie. Zawsze byłem taki poukładany, przykładalem dużą uwagę do tego, by wszystko było od linijki. Jeśli chodzi o nerwicę natręctw, to myślę, że zaczęła się mniej więcej w szkole średniej. Psychiatria wtedy

w Polsce była na jeszcze gorszym poziomie niż teraz, zaburzenia psychiczne to był temat tabu. I tak choroba rozwijała się we mnie, aż przerodziła się w zaburzenie, które bardzo zaczęło mi przeszkadzać w życiu. Moje rytuały, do których należały m.in. sprawdzanie po kilka razy, czy coś jest wyłączone albo dotykanie czegoś, przechodzenie po kilka razy przez próg, zaczęły bardzo utrudniać mi życie. Zacząłem się spóźniać, czasami zdarzyło się, że przez te rytuały w ogóle nie wyszedłem z domu i wtedy już doszło do mnie, że coś jest nie tak. I zacząłem szukać pomocy.

Gdzie ją znalazłeś?

– Miałem bardzo duże wsparcie od mojego ojca i brata, oni pomagali mi szukać najlepszego rozwiązania, a więc albo psychologa, albo psychiatry. Udało się znaleźć termin wizyty u psychiatry następnego dnia. Trafiłem na wizytę i lekarz zasugerował, że albo biorę leki w domu i przychodzę na spotkania kontrolne, albo może mnie wziąć w oddział, bo był to ordynator oddziału psychiatrycznego w Gryficach. Psychiatra zasugerował, że lepiej byłoby, abym jednak poszedł w oddział, bo wtedy zobaczyłby mnie w kryzysie, zobaczyłby jak leki na mnie działają. Z perspektywy czasu myślę, że to była dobra decyzja, żebym znalazł się w oddziale zamkniętym.

Nie bałeś się zamkniętego oddziału?

– Nie pamiętam zbyt wiele z tego okresu. Do mnie bardzo niespodziewane, kryzys psychiczny przyszedł jak nieproszony gość. Nie za bardzo wiedziałem co się ze mną dzieje. Ten czas znam głównie z opowieści brata i ojca. To był mój pierwszy pobyt w takim oddziale. Dopiero po jakimś czasie, jak się oswoiłem i przyzwyczailem do tego miejsca, dotarło do mnie, że jestem zamknięty i że pierwszy raz jestem w takiej sytuacji. Było to dla mnie dziwne i nie do zniesienia, bo nigdy nie miałem zabranej wolności, nigdy nie byłem pod kluczem. Odcisnęło to na mnie piętno, że swoje odczucia związane z pobytym w tym ośrodku będę pamiętał do końca życia. Z jednej strony czułem się tam nieswojo, ale z drugiej wiedziałem, że muszę tam być, muszę pokonać swoje zaburzenie i kryzys psychiczny.

Niewiele osób może pochwalić się tym, że miało wsparcie rodziny. Co ci ono dało?

– Moja rodzina w żaden sposób nie jest związana z psychiatrią czy z psychologią. Oni starają się pomagać w sposób emocjonalny. Wiem, że zawsze są ze mną. Jeśli będę czuł się gorzej, to mogę na nich liczyć, mogę porozmawiać i wyrzucić wszystkie swoje żale. Daje mi to ogromne poczucie bezpieczeństwa, że jeśli tylko coś się wydarzy, to są osoby, które bez względu na porę dnia, zawsze będą chciały mnie wysłuchać. Tak jak wspomniałem, moja rodzina nie jest związana zawodowo z psychiatrią, ale to ich nie powstrzymuje przed tym, żeby być dla mnie oparciem, którego tak bardzo każda osoba w chorobie potrzebuje. Dlatego bardzo ważne jest, żeby też inne rodziny wspierały członków w chorobie. Nigdy nie wiemy, czy my sami kiedyś nie zachorujemy, czy nie będziemy potrzebować ich wsparcia. A wsparcie jest kluczowe i bardzo pomocne w zdrowieniu, szczególnie w kryzysie psychicznym. Często samo wygadanie się najbliższej osobie działa terapeutycznie. Dlatego, jako asystent zdrowienia mogę śmiało powiedzieć, że wsparcie rodziny jest istotne podczas leczenia. Starajmy się nie oceniać pacjentów, to też są ludzie, po drugie nigdy nie wiemy, czy my kiedyś nie będziemy potrzebować pomocy psychiatry. ■

ROCKOWA DUSZA NA FALACH ETERU

Koszalinianka z pochodzenia, kocha konie, od dziecka nałogowo czyta książki i słucha muzyki. Szczególnie rockowej. Z tymi szorstkimi gitarowymi dźwiękami życie połączyło ją zawodowo. Można ją usłyszeć (a szczególnie jej charakterystyczny śmiech) niemal codziennie w porannym paśmie rockowej rozgłośni radiowej. Małgorzata Wierzejewska – jak sama przyznaje – „ogarnia bałagan” w audycji „Najgorsze Państwo Świata w Antyradiu”.

Tekst: Radosław Czerwiński

Zdjęcia: archiwum Małgorzaty Wierzejewskiej

KOSZALIN

Ukończyła Społeczną Szkołę Podstawową nr 1 i IV Liceum Ogólnokształcące (pamiętacie piosenkę T.Love?). Co ciekawe, żadna z tych szkół już nie istnieje. W podstawówce uczyła się popołudniowo w szkole muzycznej, w klasie fortepianu. Nie ukończyła jej. Rzuciła popołudniówkę na pół roku przed dyplomem. Trochę tego żałowała. Jednak przez to miała czas, aby nauczyć się jeździć konno. To okazało się jej największą pasją, która trwa do dziś. Małgorzata ma swojego konia i nie wyobraża sobie bez niego życia. Na początku liceum dołączyła do prowadzonego przez Dorotę Helbik-Słobodzian Studium Wokalnego (działającego w Centrum Kultury 105). Uczyła się tu śpiewu do ostatniej klasy liceum ogólnokształcącego. Po zdanej maturze wyjechała na studia do Poznania. Zanim to jednak nastąpiło, zakosztowała rockowej przygody, śpiewając w jednym z lokalnych zespołów. Skąd wziął się ten rodzaj muzyki w jej życiu? – Mam starszych o 9 i 10 lat braci i to oni najbardziej wpłynęli na mój muzyczny gust – opowiada Małgorzata. – Sporo klasyki rocka z lat 70. i 80. pokazał mi też wujek, największy, jakiego znam na świecie, fan Pink Floyd!



Małgorzata Wierzejewska z Ace'em i Skin z zespołu Skunk Anansie

Przyznaje, że rocka i metalu słuchała od zawsze i ta muzyka towarzyszy jej do dziś. Nie jest głucha na inne odmiany. Otwarcie mówi, że na dobrej muzyce zna się i ma słuch. Na początku lat 2000 z paczką znajomych co piątek spotykali się na rockotece, odbywającej się w „Transie” (obecnie Centrum Rozrywki „Na Pięterku” Koszalińskiej Spółdzielni Mieszkaniowej „Przylesie”). To była grupa dobrych znajomych kochających ciężkie brzmienia.

POZNAŃ – LONDYN – POZNAŃ I...

– Po maturze wyjechałam do Poznania. Zaczęłam studiować filologię angielską, ale okazało się to kompletną porażką. Skończyło się na tym, że uwałam dwa egzaminy i kolejny rok spędziłam w Londynie. Pracowałam, udało mi się odłożyć trochę kasy i wróciłam do Poznania, już na studia, które lubiłam od samego początku, czyli dziennikarstwo i komunikację społeczną. Po drugim roku musieliśmy zrobić obowiązkowe praktyki i tak trafiłam do poznańskiego oddziału Polskiej Agencji Prasowej. W związku z tym, że dobrze pisałam, po skończeniu praktyk zostałam tam przez kolejne pół roku, tym razem już na stażu. Ta współpraca – paradoksalnie – okazała się być moją przepustką do radia.

Kilka wydarzeń później połączyło Go się z poznańskimi oddziałami Eski i Eski Rock. Żyło się dobrze, aż sytuacja w rozgłośni zaczęła się komplikować. – Pracowałam sobie na porankach, aż tu znienacka dostałam propozycję, aby przenieść się do Warszawy, w strukturach firmy, ale już w innej roli. Z informacji miałam przejść się na rozrywkę. To był czas, kiedy EskaRock zamieniła się częstotliwościami z VOX-em, większość ekipy odeszła z Bisiosem (dziennikarz radiowy i telewizyjny, w latach 2001-2007 dyrektor programowy Radia Eska Warszawa – przyp. aut.) do MUZO FM, a mnie poproszono, abym zasilila szeregi tych, którzy w Esce Rock zostają – opowiada zwana przez znajomych „Małgo”.

... WARSZAWA

To początek nieciekawego okresu w życiu bohaterki artykułu. Kursowała między Poznaniem, a Warszawą i... – ... nigdy wcześniej nie prowadziłam programu, a oni mnie rzucili na pięć godzin longiem w soboty i w niedziele. Bez żadnego przygotowania wcześniej – kontynuuje Małgorzata. – Do tego kazali mi się samej realizować i nikt, kto siedział ze mną w studiu, słowem



Od lewej: Joanna Zientarska i Małgorzata Wierzejewska

się nie odezwał, a brzmiałam na początku gorzej niż źle, bo potworny stres mnie zżerał, nie miałam doświadczenia. Serio. To był koszmar. Wracałam do chaty i płakałam przyjaciółce przez Skype'a. Następnego dnia zaciskałam zęby i szłam tam znowu, mimo hejtu, lejącego się na mnie od słuchaczy. A to nie koniec, bo po miesiącu osoby, które mnie ściągnęły z Poznania, poinformowały mnie, że też odchodzą do MUZO. Szefem został ktoś inny, po roku mnie zwolnili i myślałam przez chwilę, że świat mi się zawalił i że ta przeprowadzka była najgorszym pomysłem w całym życiu.

Potem nastąpił okres współpracy z firmą zajmującą się dostarczaniem muzyki do internetu.

ANTYRADIO Z „NAJGORSZYM PAŃSTWEM ŚWIATA”

W końcu trafiła do obecnej w jej życiu rozgłośni radiowej. – Kiedy w Antyradiu po raz kolejny zmienił się poranek, Zientarska (Joanna Zientarska – prezenterka, córka Włodzimierza

Zientarskiego – przyp. aut.) i Ciechan (Łukasz „Ciechan” Ciechański – prowadzący w owym czasie audycję z J. Zientarską) dowiedzieli się, że będą prowadzić razem nowy pod nazwą „Piękna Czy Bestia”, potrzebowali wydawcy. Aśce opowiadał o mnie nasz wspólny znajomy z ZET-ki, Michał Adamiuk, ona do mnie zadzwoniła „czy chcę?”, potem zadzwonił Ciechan, a potem poszłam już na rozmowę z „górami” i zostałam na stałe. Przez blisko dwa lata pracowaliśmy przy audycji, do czasu, gdy szef postanowił po raz kolejny zamieszać na antenie i zmienił poranek na obecny, czyli „Najgorsze Państwo Świata w Antyradiu”. Zaczęliśmy 8 stycznia, 4,5 roku temu dokładnie. Z kim będę pracować, dowiedziałam się trzy dni wcześniej.

Teraz Małgorzata jest wydawcą wspomnianej audycji, której prowadzącymi są Karolina Korwin-Piotrowska (dziennikarka radiowa i telewizyjna, felietonistka) i Michał Figurski (dziennikarz i prezenter, producent, konferansjer, aktor, przedsiębiorca, kucharz, restaurator). Oprócz tego, że Gosia w większości de-



Gosia i Toledo

cyduje, co rano pojawi się na antenie, zbiera tematy, umieszcza w skrypcie, liczy się z tym, że prowadzący i tak powiedzą „co chęć”, to jeszcze... – ... jestem realizatorką, czyli to ja siedzę za konsolą, wciskam guziczki i jestem odpowiedzialna za całe brzmienie anteny.

Po paru miesiącach od chwili, gdy program wystartował, pojawiła się potrzeba, aby Małgorzata współprowadziła audycję „na zastępstwo”, gdy którejś z wymienionych osób nie ma. – Okazało się, że się kumamy wszyscy na antenie i jestem spoko dodatkiem. Kimś, kto trochę te ich „kłótnie” potrafi załagodzić i ogarnąć – przyznaje „Małgo”.

Jak wyglądają ich relacje na tzw. „pozaantenu”? – Lubimy się. Na pewno. Choć wypracowanie tego nie było jakieś turbołatwe. Jednak kiedy siedzisz z kimś codziennie przez 4,5 roku, prawie codziennie, to czujesz się, jakbyś te osoby znał od lat. Z nami chyba tak już jest. Rozpoznajemy swoje nastroje, potrafimy zwrócić sobie uwagę konstruktywnie i ze zrozumieniem. Dużo też się od siebie nawzajem nauczyliśmy. Ta „przyjaźń” jest zdecydowanie bardziej zawodowa, ale niejednokrotnie okazało się, że możemy na siebie liczyć w życiu prywatnym.

PAN PIOTR, „SIOSTRA” AŚKA I SKIN

Człowiekiem, który użyczył głosu na potrzeby audycji, jest Piotr Fronczewski. Gosia uwielbia aktora od dziecka. Przyznaje, że jest „uroczym, przesympatycznym profesjonalistą”. – Do dziś trudno mi uwierzyć, że czyta moje nazwisko – dodaje wydawca „Najgorszego Państwa Świata w Antyradiu”.

Przyjaźń z Joanną Zientarską to osobna historia. – Kiedy pierwszy raz przyjechałam ją odwiedzić, jej córka Agata miała wtedy może 14 lat. Stałyśmy na balkonie, z winem w rękach, i gadałyśmy. Obie gadamy dużo i szybko, nierzadko wchodząc sobie w zdanie. I ta biedna Agatka stała między nami, patrzyła to na



jedną, to na drugą i w końcu mówi: „Mamo, ja przepraszam, że będę przeklinać, ale kur**, wy jesteście identyczne!”. Z Zientarą czujemy się jak odnalezione po latach siostry. Mamy podobną wrażliwość, podejście do życia, ludzi i tę samą nieumiejętność zadbania o własne tyłki.

Dzięki pracy poznała wiele znanych osób ze świata kultury, sztuki, rozrywki. Czasem redakcja gości znane postacie światowego formatu. Gosia miała okazję rozmawiać osobiście m.in. ze Skin, wokalistką zespołu Skunk Anansie.

DO KOSZALINA WRACA

Rodzinny Koszalin nasza bohaterka stara się odwiedzać co dwa miesiące. W wymienionej audycji Małgorzata często opowiada anegdoty, dzieli się doświadczeniami, czy historiami z życia kiedy jeszcze mieszkała w Koszalinie. Zawsze o rodzinnym mieście opowiada pozytywnie i jak sama przyznaje: – Uważam, że przez 20 lat mojej nieobecności miasto rozwinęło się. Jest Wodna Dolina, wiele wydarzeń, festiwali, koncertów, przeglądów, odnowiony amfiteatr, miejsca, gdzie można rozwijać się kulturalnie i sportowo.

JEŹDŹĄCA KONNO JURORKA „GENERACJI”

Pasje? Oprócz namiętnego czytania książek, słuchania muzyki i odkrywania nowych talentów, Gosia mając niecałe 13 lat zaczęła jeździć konno. Podziela twierdzenie wielu „koniarzy”, że kontakt z tymi zwierzętami to pasja na całe życie. Oprócz tego:

– Gotowanie, pieczenie, przetwory, robienie nalewek. Mogłabym nie wychodzić z kuchni.

Małgorzata Wierzejewska była jednym z członków jury podczas ubiegłorocznego, 40. Festiwalu Rockowego „Generacja”. Skorzystała z entuzjazmem z zaproszenia do pełnienia tej samej roli również i podczas tegorocznej edycji imprezy. ■

Gabinet Ginekologiczno-Położniczy

Maria Kopaczyk-Pstrokońska

- profilaktyka onkologiczna
- kolposkopia
- cytologia
- USG
- antykoncepcja
- menopauza

Gabinet wykonuje zabiegi w zakresie GINEKOLOGII ESTETYCZNEJ

- labioplastyka
- laser endowaginalny APHRODITE
- urządzenie VagiTight HIFU

Wskazania do zabiegów przy użyciu urządzenia VagiTight Hifu:

- wysiłkowe nietrzymanie moczu
- zespół rozluźnienia pochwy
- atrofia urogenitalna
- lifting skóry sromu

Wskazania do zabiegów przy użyciu lasera:

- nieoperacyjne leczenie wysiłkowego nietrzymania moczu
- leczenie zespołu rozluźnienia pochwy
- leczenie atrofii i zespołu suchości pochwy
- wybielanie sromu
- usuwanie zmian w obrębie sromu i szyjki macicy (kłykciny, polipy, brodawki)
- labioplastyka

Ponadto wykonywane są zabiegi z użyciem kwasu hialuronowego w następujących wskazaniach:

- atrofia i wiotkość skóry warg sromowych większych
- poporodowe poszerzenie wejścia do pochwy i powiększenie światła pochwy
- atrofia śluzówki pochwy po porodzie i w okresie klimakterium
- rozluźnienie i przebudowa blizn po nacięciu krocza

Rejestracja telefoniczna: tel. 94 747 70 80 Poniedziałek-piątek 8.00-20.00

Koszalin, ul. Głowackiego 7, e-mail: mkpstrokonska@gmail.com

EMPATIA, WRAŻLIWOŚĆ, TALENT I WIELKIE SERCE

Czasami dramatyczne wydarzenia na zawsze zmieniają życie. Zmieniają także tych, którym przyszło się zmierzyć z tragedią. Alicja Wendekier, pisarka, poetka, mówczyni motywacyjna, stoczyła przed laty heroiczną walkę o życie swojego kilkulatniego wówczas synka. Teraz przyznaje, że doświadczenia z tego bardzo trudnego okresu wzbogaciły ją wewnątrz, a także dały siłę, by pomagać innym ludziom dotkniętym życiowym kryzysem.

Tekst: Izabela Nowak

Zdjęcia: Magda Pater, archiwum prywatne

TEN JEDEN SZCZEGÓLNY DZIEŃ

Powróćmy na chwilę do przeszłości. Alicja Wendekier jest energiczną kobietą sukcesu i szczęśliwą matką dwójki dzieci. Jej życiu od dawna towarzyszy poezja. Życie płynie bezproblemowo i radośnie, Alicja cieszy się zawodowymi dokonaniami i czasem spędzonym z rodziną. Czuje się spokojna i bezpieczna...

Nieszczęście przyszło niespodziewanie i na zawsze zmieniło jej życie. Zmieniło również samą Alicję: – Pamiętam dokładnie ten dzień, kiedy dotarła do mnie tragiczna wiadomość o bardzo poważnej chorobie mojego pięcioletniego wówczas synka – wspomina pisarka.

Było to niezwykle trudne wyzwanie, z którym Alicji przyszło się zmierzyć jako mamie. Musiała być silna dla synka. – U Mateusza zdiagnozowano ostrą białaczkę limfoblastyczną. Zaczęła się walka o jego życie i miesiące spędzane w szpitalu. Nie opuściłam swojego dziecka, spałam na otrzymanym od dobrych ludzi materacu leżącym tuż przy jego łóżku. Towarzyszył mi lęk, tym bardziej dotkliwy, że lekarze nie mieli dla mnie dobrych wieści... – opowiada. – Chłonełam więc każdą chwilą spędzaną z moim dzieckiem, nieustannie zapewniałam synka, że już wkrótce wyzdrowieje. Tak, świadomie kłamałam, ale czy mogłam postąpić inaczej? Bardzo troskliwie opiekowałam się nie tylko moim synem, ale również innymi



chorymi dziećmi, które pragnęły bliskości i czułości. Oczywiście, zdarzały się momenty zwątpienia, które starałam się pokonać... studiując ekonomię. Udało się i jestem z tego naprawdę dumna. Los był dla nas przychylny i moja historia kończy się happy endem. Wygraliśmy tę walkę. Mateusz jest zdrowy. Cieszy się życiem i sam pomaga ludziom zmagającym się z chorobą.

Pani Alicja przyznaje, że walcząc o życie syna przeszła wewnętrzną przemianę. Nauczyła się mówić o swoich problemach i prosić o pomoc. Podkreśla, że w najtrudniejszych chwilach otrzymała wsparcie od wielu wspaniałych ludzi, którym jest teraz ogromnie wdzięczna.

UPRAGNIONE KATHARSIS

Mijały lata, ale wspomnienia bolesnych wydarzeń nie traciły swej mocy. Czy można zostawić za sobą tragiczną przeszłość? Pani Alicja znalazła sposób: – Po kilkunastu latach poczułam potrzebę napisania książki, która stała się dla mnie swoistym katharsis – powiedziała. – Stwierdziłam, że przyszedł już czas na uwolnienie się od tragicznych wspomnień i oczyszczenie duszy z negatywnych emocji. Zapragnęłam także podzielić się swoimi przeżyciami. Tak właśnie powstała książka „Mamusiu... ja chcę żyć...”, w której zawarłam swoje doświadczenia. Nie wiedziałam jeszcze, że dla wielu osób dotkniętych cierpieniem moja powieść stanie się źródłem nadziei, że zainspiruje ich do walki z przeciwnościami losu. A właśnie tak się stało. Przekonałam moich czytelników, że nigdy nie należy się poddawać.

Pierwszą czytelniczką powieści Alicji Wendekier została Teresa Żurowska, współzałożycielka koszalińskiej Fundacji „Pokoloruj Świat”. Natychmiast przekazała autorce swoje wrażenia zamknięte w trzech słowach: „Alicja, jesteś wielka!”. Nie musiało minąć wiele czasu, gdy podjęta została decyzja o wydaniu przez fundację tej książki. Powieść ujrzała więc światło dzienne, a cały dochód ze sprzedaży Alicja Wendekier przeznaczyła na leczenie dzieci chorych na białaczkę. Do autorki docierało również mnóstwo pozytywnych komentarzy od wzruszonych i poruszonych czytelników. Nie musiało więc minąć dużo czasu, aby pojawiło się drugie wydanie.

PRZYGODA Z LITERATURĄ

„Mamusiu... ja chcę żyć...”, oparta na faktach i entuzjastycznie przyjęta książka, którą właściwie napisało samo życie,





otworzyła nowy etap w biografii Alicji Wendekier. Wkrótce ukazała się bowiem nowa, także bardzo wzruszająca powieść jej autorstwa „Nie szukałam, a znalazłam”, teraz już fabularyzowana. I tym razem bohaterka powieści musi stoczyć walkę, ale stawką w tej grze jest jej własne, osobiste szczęście. Wprawdzie los przygotował dla niej wspaniałą niespodziankę, ale czy kobieta po traumatycznych przejściach odważy się przyjąć ten dar? Żeby się dowiedzieć, trzeba po prostu tę książkę przeczytać. A ostatnio pani Alicja przygotowała dla swoich wiernych czytelników kolejną niespodziankę – obyczajową opowieść „Skaleczona miłością”. Wkrótce ukaze się również jej pierwszy tomik poetycki, gdyż Alicja Wendekier na zawsze pozostanie wierna poezji. W subtelnych lirykach zamyka swoje refleksje, emocje, nadzieje, marzenia i obserwacje.

Ale to jeszcze nie wszystko, bowiem niedawno pani Alicja rozpoczęła swoją przygodę z literaturą dziecięcą: – Pewnego dnia przyszedł do mnie mój wnuczek i zapytał, czy umiałabym napisać coś dla dzieci – wspomina pisarka. – Spróbowałam więc i tak oto rozpoczął się mój, pisany z myślą o najmłodszych, cykl „Historyjki babci Ali”. Głównym bohaterem tych opowieści stał się rezolutny chłopczyk imieniem Oli.

Obecnie babcia Ala ma już na swoim koncie kilka uroczych historyjek dla dzieci, m.in. „Jak Oli został przedszkolakiem”, „Będę miał siostrzyczkę”, „Oli i koparka. Przygoda w parku”, „Kotek ze schroniska”, „Jak żabkę bolała łapka” czy „Drzewa to ptasie domy”. W tych pogodnych, a jednocześnie edukacyjnych opowieściach autorka dyskretnie i z humorem przybliżyła najmłodszym czytelnikom ważne dla współczesnego świata sprawy. Wkrótce te sympatyczne i mądre opowieści będą zekranizowane. Pani Alicja postanowiła bowiem zrealizować oparte na „Historyjkach babci Ali” wideobajki, które są nagrywane w jej prywatnym studiu.

SIŁA MOTYWACJI

Dziś Alicja Wendekier jest pełną empatii, uśmiechniętą, radosną, emanującą pozytywną energią kobietą. Nagromadzonymi w minionych latach doświadczeniami i życiową filozofią dzieli się teraz na swoim kanale „Alavena” na YouTube. Motywuje do pracy nad sobą, przekonuje, jak wielką siłę ma nadzieja i wiara w zwycięstwo w walce z przeciwnościami losu. Udowadnia jak ważna w relacjach międzyludzkich jest wrażliwość, empatia i chęć niesienia pomocy drugiemu człowiekowi. A naprawdę warto pomagać! Przecież dobro zawsze powraca...

– Pomysł uruchomienia kanału motywacyjnego został zainspirowany rozmowami z czytelnikami mojej pierwszej powieści – wspomina pani Alicja. – Tak się złożyło, że po lekturze „Mamusi... jak chcę żyć...” wiele osób szukało ze mną kontaktu, by opowiedzieć o swoich przeżyciach i poprosić o radę. Pomyślałam wówczas, że poprzez YouTube będę mogła dotrzeć do większej liczby ludzi, by podzielić się z nimi tym, co jest dla mnie bardzo ważne. I tak się to wszystko zaczęło.

Dziś na kanale „Alavena” jest już ponad 60 filmików, dotyczących różnych życiowych przemyśleń i porad. W trudnym czasie pandemii Alicja Wendekier doradzała, jak zachować spokój wewnętrzny, podkreślała zalety samodyscypliny, poruszała również trudne problemy związane z rodzinami dotkniętymi przemocą domową. Później analizowała zagadnienia manipulacji politycznej, podpowiadała, jak walczyć o swoją godność i jak bronić się przed toksycznymi ludźmi, przed mobbingiem, stalkingiem i hejtem. Przekonywała, jak wielką moc ma pozytywne myślenie, uczyła trudnej sztuki asertywności i afirmacji świata. Zachęcała również do refleksji: – Mamy coraz mniej czasu i w codziennym zabieganiu często tracimy z oczu to, co w życiu jest najważniejsze. Może więc warto zatrzymać się na moment i po prostu pomyśleć... ■

WŁASNE PIOSENKI PRZED W SZYBOKIM

Z Koszalina wywodzi się całkiem pokaźne grono uznanych muzyków jazzowych i twórców spełniających się w przeróżnych odmętach sztuki alternatywnej. Wśród nich jest Magdalena Gajdzica – wokalistka i flecistka, absolwentka koszalińskiej szkoły muzycznej. I choć mieszka na stałe w Warszawie, to jej początki, pierwsze zespoły i koncerty miały miejsce właśnie tu, w Koszalinie. Sporo się u niej ostatnio dzieje, bo zaczyna grać koncerty solowe, gra muzykę z serialu „Twin Peaks” z The Roadhouse Band, tworzy też obecnie skład Mitch & Mitch – i właśnie z nimi zagrała na początku sierpnia w koszalińskim amfiteatrze. Między próbą dźwięku a koncertem udało się zamienić z Magdą parę słów o tym, co było i o tym, co będzie.

Tekst: Kuba Staniak

Zdjęcie: Magda Pater, archiwum prywatne

Dzisiaj gracie support przed Kortezem. Czujesz stres przed takimi koncertami na masową skalę?

– Już teraz w ogóle się nie stresuję, tym bardziej że gram z Mitchami. Z nimi na scenie czuję się, jakbym grała próbę w doborowym towarzystwie, zero stresu.

Jak w ogóle do tego doszło, że dołączyłaś do nich?

– Z racji tego, że mieszkam w Warszawie i środowisko muzyczne jest dość małe, często przecinam się z różnymi zespołami na koncertach jako słuchacz albo wykonawca, w ten sposób Mitche dowiedzieli się o moim istnieniu. Macio (Moretti, lider zespołu Mitch & Mitch – przyp. K.S.) zadzwonił do mnie pewnego razu z pytaniem, czy nie chciałabym pośpiewać i pograć na flecie. Myślę, że właśnie flet był dodatkowym atutem, bo sekcja dęta jest mocno rozbudowana w kompozycjach Ennio Morricone, które gramy na tej trasie. No i rzecz jasna – zgodziłam się. Pierwszy występ to „Domówka z Dwójką”, był to koncert transmitowany live z mieszkania Macia. Potem nasza interpretacja Ennio spodobała się Jackowi Hawrylukowi z Programu 2 Polskiego Radia, który nas namówił, żebyśmy zegrali na urodzinach Dwójki – ten koncert z powodu pandemii również odbył się bez publiczności i też był transmitowany. A potem zainteresowała się nami wytwórnia Jazzboy, dzięki której nagraliśmy płytę i koncertujemy z Kortezem.

Jak to formalnie wygląda, jesteś na stałe członkiem zespołu czy tylko muzykiem koncertowym?

– Trzeba na pewno wyjaśnić, że zespół Mitch & Mitch tworzą Bartek Tyciński i Maciej Moruś (czyli Macio Moretti – przyp. K.S.) i to oni dobierają sobie skład zespołu według uznania i potrzeb. Teraz postanowili, że będą występować wyłącznie z kobietami, dlatego cały obecny skład towarzyszącego im zespołu jest w 100 procentach damski. Wiem, że mają w planach pograć z nami dłużej, ale na razie nie mogę nic więcej na ten

temat powiedzieć.

Wielu usłyszy nazwisko Ennio Morricone i zapewne będzie miało oczekiwania, że przyjdą na koncert z muzyką filmową, a tymczasem gracie dość specyficzny wycinek z kariery tego kompozytora.

– Zgadza się, zamysł był taki, żeby grać te mniej popularne kompozycje Ennio, z okresu 1969-1971, kiedy tworzył utwory w stylu bossa novy i gatunku dość celnie nazywanego „easy listening”.

Wróćmy do twoich początków. Pierwszy był śpiew czy gra na flecie?

– Śpiew. Śpiewałam już sporo w domu jako mała dziewczynka, więc rodzice stwierdzili, że trzeba mnie zapisać na jakieś wokalne zajęcia. Tym sposobem trafiłam do pani Ewy Turowskiej do Ministudia Poezji i Piosenki.

Z wywiadu środowiskowego dowiedziałem się, że wówczas brałaś udział w konkursach, a twoim flagowym numerem popi-sowym była piosenka „Baba Jaga”, a na koniec utworu robiłaś szpagat, to prawda?

– To małe pomieszanie wątków (śmiej). Rzeczywiście, był taki utwór jak „Baba Jaga”, który swoją drogą został specjalnie dla mnie napisany właśnie na potrzeby przeglądów i festiwali. Ale szpagatem zawsze popisywałam się w innym numerze, pod tytułem „Notka Śmieszka”.

No dobra, to mamy Studio Poezji i Piosenki, festiwale i konkursy – a kiedy zakiełkował w tobie pomysł, żeby pójść z tym śpiewem dalej, żeby tworzyć własne piosenki i być może – mieć własny zespół?

– Był taki konkurs w Chodzieży, na którym zajęłam jakieś miejsce, a w ramach nagrody pojechałam na warsztaty jazzowe. I właśnie po nich stwierdziłam, że nie chcę już śpiewać do

podkładów i że koniecznie muszę mieć własny zespół. Wtedy odeszłam ze studia, zaczęłam też bardziej świadomie słuchać muzyki. Miałam wtedy mniej więcej 15 lat. Obserwowałam losy moich koleżanek z festiwalu, które wygrywały np. „Idola” i czułam, że to nie jest moja droga. Co z tego, że będę umiała świetnie śpiewać i wygram konkurs, skoro nie mam swoich utworów i nie wiem, czego chcę muzycznie. Wiedziałam, że na dłuższą metę to za mało i muszę nauczyć się tworzyć własne piosenki.

Więc to wtedy przyszedł czas na pierwszy zespół?

– Tak. Z jednym zespołem miałam nawet koncert, grałam w nim m.in. z Kamilem Hordyńcem, który obecnie gra w zespole Róża. Wcześniej rozpoczęłam naukę w szkole muzycznej na flecie, choć już od kilku lat uczyłam się grać na instrumencie prywatnie – uczył mnie pan Zbyszek Kaczmarek. A potem poszłam na studia do Gdańska, dostałam się na flet, ale niestety nie na wokale. Na szczęście do klasy wokalne udało mi się zdać rok później. Podczas studiów, na jakiejś domówce poznałam Gosię Penkallę, która akurat poszukiwała kogoś, kto zagrałby u niej w zespole, najlepiej na jakimś oryginalnym instrumencie rzadko wykorzystywanym w muzyce pop, na przykład na flecie. Zaczęłyśmy rozmawiać, a kiedy okazało się, że Gosia zna i słucha mojego ulubionego zespołu Stereolab, poczułam, że to przeznaczenie, i że muszę z nią grać. To było w 2011 roku i od tamtej pory gramy razem.

No właśnie, tworzycie razem zespół Enchanted Hunters i macie sporo sukcesów na swoim koncie. Wystarczy wspomnieć chociażby występy na Off Festivalu, sesję dla amerykańskiego Radia KEXP czy stworzenie ścieżki dźwiękowej do filmu „Małe Słuczki”. Wasze pierwsze wydawnictwo „Peoria” – z tego, co czytałem we wkładce płyty, zostało współfinansowane przez Miasto Gdańsk, zgadza się?

– Tak, dzięki temu mogliśmy zrobić mastering płyty za granicą, zrobił go Nils Frahm. A z „Małymi słuczkami” to była taka historia, że grałyśmy pewnego razu na placu zabaw w Warszawie. Po koncercie podeszli do nas filmowcy i powiedzieli, że to, co właśnie się tu wydarzyło, to wręcz jedna ze scen żywcem wyjęta z ich scenariusza. Poprosili, żebyśmy zagrały w ich filmie i stworzyły muzykę, na co przystaliśmy,



odwdzięczyli nam się teledyskiem. To było superprzeżycie tworzyć ścieżkę dźwiękową. Pamiętam, że mieszkałam wtedy w akademiku i wszystko nagrywałam u siebie w pokoju.

Za tą ścieżkę dźwiękową zgarnęłyście poważną nagrodę w Ostrowie Wielkopolskim na Grand Prix Komeda 2015.

– Tak, choć było to dla mnie dość abstrakcyjne. Bo rywalizowałyśmy z takimi superprodukcjami jak „Bogowie” czy „Miasto 44”. W ogóle organizatorzy przez trzy tygodnie do nas dzwonili, a ja bałam się odebrać, bo nie wiedziałam, co to za nieznany numer do mnie wydzwania (śmiej). W końcu się dodzwonili i szczerze mówiąc, nawet nie wiedziałam, że ktoś nas zgłosił do tego konkursu. Niemniej był to dla nas punkt zwrotny, bo dzięki dość sporej nagrodzie finansowej mogłyśmy kupić sobie syntezatory, komputery i odpowiednie programy, które pozwoliły nam grać bardziej elektronicznie.

I to właśnie słyhać na drugiej płycie Enchanted Hunters. A jak to się stało, że na drugim wydawnictwie zaczęłyście śpiewać po polsku?

– Chyba po prostu musiałyśmy do tego dojrzeć. Inna sprawa, że pewnego razu napisałam piosenkę po polsku – „Topielicę”. Grałyśmy ją na trasie z Michałem Bielą i zauważyłyśmy, że ma ona większą moc, i że ludzie bardziej na nią reagują. W tym czasie teksty stały się dla nas też po prostu bardziej osobiste, wcześniej nie były aż tak ważne i często pisali je dla nas znajomi.

Masz jeszcze kontakt z muzykami, z którymi grałaś kiedyś w Koszalinie, na przykład ze wspomnianym Kamilem?

– Tak, dalej często się spotykamy. Najpierw trafiliśmy razem do Gdańska, potem do Warszawy. Przez jakiś czas uczestniczyliśmy razem w warsztatach Polonii Disco.

Polonii Disco?

– Tak, to takie warsztaty pisania piosenek inspirowane muzyką disco polo, ale podkreślam – inspirowane, bo przeważnie disco polo nam z tego nie wychodzi. Warsztaty polegają na tym, że spotykamy się w jeden dzień i piszemy piosenkę na dany temat. Potem ją nagrywamy, a wieczorem jest odsłuch. A następnego dnia publikujemy utwór na Soundcloudzie. Na warsztatach spotykają się zarówno muzycy, jak i amatorzy. W tym roku z Polonią Disco wystąpiliśmy na Off Festivalu.

Na Offie grasz bardzo często.

– Praktycznie co roku (śmiej). Z Enchanted Hunters grałam trzykrotnie, w Katowicach grałam też z Pictorial Candi, Sorją Morją oraz Mitch & Mitch.

Co dalej? Masz jakieś plany?

– Obecnie gram w składzie Hubert Zemler and The Roadhouse Band, wykonujemy muzykę z „Twin Peaks”. Mamy w planach parę koncertów. W nadchodzącym sezonie będzie można również zobaczyć Enchanted Hunters na deskach Teatru Starego w Krakowie, w spektaklu „Halka”, do którego skomponowałyśmy muzykę. Ostatnio zaczęłam też występować solo. To dla mnie nowość, bo zawsze grałam z grupą ludzi na scenie, a teraz muszę wszystko ogarnąć sama, ale to dla mnie ciekawe wyzwanie. W przyszłości chciałabym pisać więcej piosenek i zapraszać do współpracy różnych muzyków. ■



KRAJ LODU I OGNIA



Nie ma kraju, w którym nie byłoby niczego ciekawego. Choćby najmniejszy, najmniej znany, to każdy kraj na naszym globie ma coś interesującego do zaoferowania. Niektóre są bogate w niezwykłości, nieliczne wręcz nimi przepełnione. Ale jest kraj, który sam w sobie, jak długi i szeroki, jest jedną wielką niezwykłością – to Islandia. I nie ma takiego drugiego nigdzie, bowiem jeśli gdzieś są piękne góry, znajdziemy inne miejsce pod drugiej stronie globu z równie pięknymi. Jeśli któryś naród szczyci się swoimi średniowiecznymi zamkami, znajdziemy i taki, co dumny jest ze swoich, wcale nie gorszych. Ale drugiej Islandii na naszej kuli ziemskiej nie znajdziemy. I nie jest to tylko subiektywna opinia entuzjasty, a po prostu geograficzny fakt poparty nauką.

Tekst i zdjęcia: Robert Nawrocki

Islandia to jedyny fragment oceanicznego dna, który w wyniku różnych procesów geologicznych został wyniesiony ponad powierzchnię wody. I dlatego islandzkie krajobrazy nie mają swojego odpowiednika, bowiem nigdzie indziej taki proces nie miał miejsca. A przynajmniej w ciągu ostatnich 15 milionów lat, czyli tylu, ile liczą geologiczne dzieje tej wyspy. Położona na północnym Atlantyku Islandia była ostatnim obszarem Europy, do którego dotarł człowiek. Chociaż stwierdzenie, że Islandia jest częścią Europy, ma znaczenie bardziej polityczne i historyczne, niż tak naprawdę geologiczne. Ale do tego jeszcze dojdziemy w kolejnym odcinku.

WIKINGOWIE, EYJAFJALLAJÖKULL I LAKI

Do Islandii w 874 roku dotarli jako pierwsi norwescy wikingowie, którzy zastali tam bezludny kawał skalistego obszaru porośniętego niskimi drzewami. Ścisłej mówiąc, pierwszym był Ingólfur Arnarson, który założył na wyspie farmę w okolicach dzisiejszego Reykjavíku. Do czasu odkrycia nie było tu żadnych

większych zwierząt lądowych, poza nielicznymi białymi niedźwiedziami, które jeśli się już tam znalazły, to tylko przez pechowy przypadek, dryfując na lodowej krze. Z osadnikami przybyły owce i krowy, które do dziś stanowią liczną populację na wyspie. Bogato nie było, ziemi uprawnej bardzo mało, ale osadnicy przybywali z równie skalistej Norwegii, więc nie byli specjalnie rozpieszczeni. Stworzyli z czasem nowy naród – islandzki. Najstarszy w Europie, bowiem przez następne 1200 na wyspę nie przybywali nowi osadnicy z innych krajów. Islandczycy to wikingowie „czystej krwi”, a język islandzki niewiele się zmienił przez te stulecia. Nazwa kraju znaczy tyle w oryginale co „kraj lodu”. I faktycznie, lodu tu nie brakuje, ale jeszcze bardziej poetycko byłoby nazwać ten kraj „krajem lodu i ognia”. Ognia też tu nie brakuje, choć nie jest pożądany, bowiem najczęściej jest niszczycielski jako efekt erupcji wulkanów. Jeden z nich parę lat temu zdobył „międzynarodową sławę”, paraliżując ruch lotniczy w zachodniej Europie. Furorę robiła również nazwa tego wulkanu, czyli Eyjafjallajökull. Serwisy telewizyjne na całym



ACH TEN ŚLUB!

7 SIERPANIA, NIEDZIELA, 13:30



świecie urządziły wręcz współzawodnictwo w udanej wymowie nazwy tego wulkanu – czyli „Ei.ja.fjatl.a.jœ.kytl”. Zapewne ta erupcja była uciążliwa, ale szczęśliwie nie stanowiła zagrożenia życia obywateli Islandii. Inaczej wyglądała sytuacja, kiedy w 1873 roku wybuchł wulkan Laki. W wyniku tej katastrofy zginęło z głodu 10 tysięcy mieszkańców wyspy, czyli jedna piąta całej populacji. Popiół przykrył pastwiska tak grubą warstwą, że owce i krowy padły z głodu. Później zaczęli umierać ludzie. Laki nadal jest geologicznie aktywny, a jest tylko jednym z 200 wulkanów na tej wyspie, choć większość wydaje się nieaktywna. Nie wiadomo, który wybuchnie jako kolejny, ale wiadomo, że wybuchnie prędzej czy później. Cała Islandia została stworzona przez wulkany. Nie znajdziemy na jej powierzchni żadnych piaskowców czy wapieni, czyli skał osadowych. Gdziekolwiek spojrzeć, to głównie bazalty, a więc wulkaniczne skały wylewowe. Krajobraz wyspy jest zarazem surowy i bajkowy.

FILMOWY KRAJOBRAZ I DOSTATEK MIEJSKI

Trudno byłoby wyliczyć wszystkie filmy, które wykorzystywały islandzkie pejzaże jako scenografię. Bezdrzewne równiny, zielone zbocza porośnięte soczystą trawą, niewysokie góry z czapami lodowców, a dookoła błękit zimnego oceanu. Wielbiciele tropików raczej nie znajdą tu sobie przytulnego miejsca na plaży pod palmą. Entuzjaści niezwykłych krajobrazów, zdobnych skrzącymi się strugami wodospadów, księżycowych wręcz krajobrazów i metafizycznej pustki po daleki horyzont, znajdą tu swoje ulubione miejsce na ziemi. Stolicą Islandii jest Reykjavik, miasto wręcz kameralne, choć i tak większe niż wszystkie pozostałe miasta tego kraju razem wzięte. Położone nad zatoką, jest głównym portem kraju, a do tego siedzibą rządu i głównym miastem uniwersyteckim. Najwyższym budynkiem w mieście jest katedra z wysmukłą



3 ULICA **Chicago P.D.**

OD 13 WRZEŚNIA
WTORKI O 22:00

OGŁĄDAJ NA POZYCJI 9 W



TELEWIZJA
KABLOWA KOSZALIN
SPÓŁKA Z O.O.

wieżą dzwonnicy, zbudowaną w specyficzne, sześciokątne słupy. Ta niezwykła forma nawiązuje do charakterystycznego kształtu, jaki czasem przybiera krzepnący bazalt, a najbardziej spektakularnym miejscem, gdzie można ujrzeć to zjawisko, jest próg skalny, z którego spada wodospad Svartifoss, czyli „czarny wodospad”. Przed katedrą na wysokim podeście stoi dumnie Leif Erikson, wiking, który 1000 lat temu, a więc 500 lat przed Kolumbem, dopłynął do Ameryki. Jego ojciec – Eryk Rudy, był odkrywcą Grenlandii. To zapewne najbardziej zasłużona rodzina w dziejach na polu geograficznych odkryć nowych lądów.

W Reykjavíku nie odnajdziemy spektakularnych zabytków kultury materialnej, bowiem przez setki lat Islandia była bardzo biednym krajem, do tego podległym Danii. Oglądając fotografie islandzkiej stolicy sprzed stu lat, aż trudno uwierzyć, że ciągu trzech pokoleń ten wyspiarski naród zbuduje jedno z najbardziej dostatnich społeczeństw Europy. Przez setki lat Polska była krajem nieskończenie bardziej bogatym niż odległa Islandia, dziś pierwszą pod względem liczebności mniejszością etniczną na tej wyspie są Polacy, którzy przybyli tam, by pracować w bogatszym kraju. Miasto ma parę XIX-wiecznych budynków, ale tak naprawdę jest nowe i nowoczesne. Nie ujrzemy tam żadnych wieżowców, nie ma centrum biznesowego ani nie będziemy stać w korkach ulicznych. Reykjavík to jedna z najbardziej kameralnych stolic Europy. I coraz bardziej multikulturowa, o czym świadczą licznie pojawiające się restauracje z kuchniami całego świata.

REKIN NA TALERZU

Ciekawostką jest, że nie ma czegoś takiego jak kuchnia islandzka. Przez stulecia podstawą wyżywienia Islandczyków były dorsze i baranina. Ale nie były przygotowywane w jakiś szczególnie sposób, który można by nazwać „kuchnią”. Ale jest pewien niezwykle specjał, typowy dla wyspy. To harkal

– rekin grenlandzki, którego mięso poddawane jest fermentacji gnilnej trwającej przez okres ok. 6 miesięcy, a potem poddane zostaje procesowi wędzenia. Fermentacja jest konieczna, aby pozbyć się z mięsa rekina substancji toksycznych. Potrawa jest równie smaczna, jak smakowity jest jej opis, więc do spożycia bez odruchu zwrotnego potrzebny jest specjalny, bardzo mocny alkohol o nazwie Brennivin. Angielski pisarz Auden niegdyś bardzo trafnie opisał tę narodową potrawę Islandii: „lokalny przysmak z wpółzgniętego a wpółwysuszonego rekina, które ze względu na zapach należy jeść na zewnątrz. Twarde jak stary but mięso, pokryte kolczastą skórą, ucinano się nożem i jadło popijając brandy”. Zdaniem pisarza żadna inna potrawa nie przypominała bardziej smakiem pasty do butów niż hákar.

Ale szczęśliwie reszta atrakcji islandzkich jest zdecydowanie „bardziej strawna”. Na przykład wodospady, które turystycznie są perłami krajobrazu, zawsze zasilane obficie wodą niezależnie od pory roku i wyjątkowo piękne. Od małych, często skrytych w ciasnych wąwozach, po ten najpotężniejszy – Dettifoss. Jednym z najwspanialszych wodospadów jest Skogafoss, o wysokości 60 metrów, który słynie z pięknej tęczy, jaka pojawia się nad spienioną strugą wody w słoneczne dni. Svartifoss, ten który zainspirował budowniczego katedry w Reykjavíku, znany jest z niezwykłego, bazaltowego urwiska tworzonego przez czarne, sześciokątne słupy. Wyglądają jak organy tajemniczego kościoła. Natomiast wodospad Seljalandsfoss oferuje niezwykłą przechadzkę za kurtyną wodną, bowiem u jego podstawy znajduje się potężna wnęka przez którą prowadzi ścieżka. Tajemniczy Godafoss, zwany też „Wodospadem Bogów”, powiązany jest z początkami chrześcijaństwa na terenie Islandii, a w odmętach wodospadu znalazły swoje wieczne miejsce spoczynku posągi pogańskich bożków. ■





- bramy
- drzwi
- okna
- podłogi
- rolety

DomStyl

www.domstyl.koszalin.pl

NAJWIĘKSZA EKSPOZYCJA
W KOSZALINIE

 OKNOPLAST

 WIŚNIEWSKI

 h tenso

 POL-SKONE
DZWIENI OKNA

 DRE

 GERDA

 inter
door

 HORMANN

 PORTA

 verte

 CAL

 GIPSKING

 QUICK STEP

 balterio

 BOEN

 JAWOR-PARKIET

 KRONO

 JP

ul. Morska 4a, 75-281 Koszalin



PRZEJŚCIOWE STYLIZACJE

W rzesień i październik to miesiące, w których korzystamy jeszcze z naszych letnich stylizacji, ale już powoli łączymy je z czymś cieplejszym. Zwłaszcza wieczorami staramy się ubierać bezpieczne warianty. Niezmienną zasadą w naszej garderobie powinna być dobra baza, składająca się z podstawowych rzeczy, które można łączyć w wielu stylizacjach. Nieśmiertelny biały t-shirt, klasyczna czarna sukienka, a nawet ulubiona, wytarta jeansówka czy czarna ramoneska. Ta ostatnia zawsze dobrze komponuje się z resztą garderoby. Warto również mieć w swojej szafie marynarkę, najlepiej jednolitą o uniwersalnym kolorze. Warto pamiętać, że istnieje coś takiego jak analiza kolorystyczna, podczas której zwracamy uwagę na nasz odcień skóry, kolor tęczywki czy włosów. Określone barwy w stylizacjach, dopasowane do typu kolorystycznego, rozjaśniają cerę, zminimalizują zaczerwienienie skóry i cienie pod oczami, a nawet rozświetlą spojrzenie. Ja w tych miesiącach stawiam przede wszystkim na jednolity płaszcz w kolorach ziemi, barwach inspirowanych naturą – to zawsze świetnie się sprawdza w wielu wariantach. A na jakie stylizacje stawiają Olga Kurena, stylistka, i Magdalena Wasilewicz, właścicielka Elle Boutique w Koszalinie? Dziewczyny przygotowały kilka propozycji, które być może zainspirują Was w nadchodzącym sezonie.

Tekst: Magdalena Wojtaszek

Zdjęcia: Magda Pater

Z LETNIM SENTYMENTEM

Mamy w szafie wiele letnich sukienek, ale co zrobić, kiedy aura już nie sprzyja? Wtedy powinnyśmy pomyśleć, z czym możemy je połączyć. Można wykorzystać np. jeansową kurtkę albo elegancką, klasyczną marynarkę. A jak jest chłodniej, możemy rozważyć cieplejsze botki, a czasami nawet już kozaki.

– Tak jest chociażby we Włoszech, gdzie dziewczyny noszą cienkie sukienki, ale używają wtedy cieplejszych butów albo zakładają bieliznę termoaktywną. Dobrze jest łączyć coś z jesiennego sezonu, na przykład jakieś okrycie wierzchnie, z tym, co lubiliśmy nosić w wakacje. Ja w tym roku zakochałam się w stylu boho i mam zamiar go przenieść do jesiennych stylizacji – mówi Olga Kurena, stylistka.

Szorty to kolejny element naszych letnich stylizacji. Wcale nie musimy z nich rezygnować, jeśli połączymy je chociażby z ciekawym swetrem.

– Wtedy jest ta sama zasada: zmieniamy obuwie na botki, kozaki czy kowbojki. Właściwie w szortach jesteśmy w stanie chodzić przez cały rok, jeśli dobrze dobierzemy do nich rajstopy. Oczywiście pamiętajmy, że nigdy nic na siłę. Jeśli aura nie sprzyja, to zrezygnujmy z nich na rzecz cieplejszych spodni – podkreśla Magdalena Wasilewicz, właścicielka Elle Boutique w Koszalinie.

RAJSTOPY, ALE JAKIE?

Ważna jest grubość, faktura i kolor rajstop, które dobieramy do naszej stylizacji. Na pewno w wielu z nich świetnie sprawdzą się czarne, ale niekoniecznie najgrubsze. Najlepiej takie, które mają 20 den.

– Jeśli wybieramy cieliste rajstopy, to zdecydujemy się na mat lub półmat i zapomnijmy o błyszczących wersjach z lycry, w których wyglądamy, jak byśmy się nasmarowały oliwką – tłumaczy Olga Kurena. – Niestety, takie rajstopy wciąż się sprzedają – dodaje. Teraz na rynku jest dostępnych wiele rodzajów rajstop,

mogą być ze złotą lub srebrną nitką, z siateczki albo z napisami lub wzorami.

– Rajstopy stają się elementem ozdobnym, dopełniając naszą prostą stylizację i nic więcej nie trzeba – mówi Magda Wasilewicz.

ŁĄCZENIE TKANIN

We wrześniu odchodzimy już od lnu na rzecz wełny czy skóry. Len jest to materiał, który kojarzy nam się z wyższymi temperaturami i głównie z latem.

– Jeżeli już chcemy go łączyć w naszych przejściowych stylizacjach, to bardziej z jakimś fajnym kardiganem niż na przykład ze skórą. Jednak myślę, że len już powoli odkładamy na półkę do kolejnego ciepłego sezonu – podkreśla Olga Kurenną.

– Do letniej sukienki możemy założyć kurtkę jeansową i sneakersy, tak jak na zdjęciu ubrałyśmy Karolinę. Wykorzystałyśmy wspomniany len, ale zamieniłyśmy letnie klapki na zakryte obuwie, no i dodałyśmy okrycie wierzchnie. Właściwie taką stylizację można nosić również w letnie chłodniejsze dni – mówi Olga Kurenną.

Zdecydowanie jesień to czas marynarek i wielowarstwowego ubierania się. Tworzymy trójwymiarowe stylizacje, a okrycia wierzchnie dopełniają nasz look i stawiają kropkę nad „i”. Mamy klasyczne jeansy, biały t-shirt i mocny akcent w postaci marynarki. Tutaj szalejemy z kolorem, ale też z rodzajem materiału. Wełniana, ciepła marynarka będzie na pewno komfortową stylizacją w chłodniejsze dni.

– I tu po raz kolejny musimy zwrócić uwagę, z czego marynarka jest wykonana, a także na jej krój. Jeżeli jakość będzie zła, to marynarka będzie nam się zagniała, marszczyła i dziwnie się układała, co niekorzystnie wpłynie na naszą całą stylizację i przede wszystkim na proporcje – podpowiada Magda Wasilewicz.

Najlepiej wybrać jeden mocny i widoczny element w stylizacji,

a resztę zostawić raczej neutralną. W jednej ze stylizacji dziewczyny wykorzystały również czarną, długą sukienkę i zestawily ją z klasyczną, beżową, wełnianą marynarką.

POWRÓT DO PŁASZCZY

Po raz kolejny wracamy do wakacyjnych sukienek. Tym razem zwróćmy uwagę w naszych stylizacjach na trencze, które świetnie będą łączyć się z długimi sukienkami.

– Najlepiej, żeby ich długość pokrywała się z okryciem wierzchnim. Zbyt długa sukienka nie będzie dobrze wyglądała. Może być dłuższa maksymalnie o 10 centymetrów, wtedy jest to jeszcze dopuszczalne – dodaje Olga Kurenną.

Jeśli chodzi o płaszcze, to w tym sezonie będą w trendach sztuczne futra, wiązania w talii, szerokie ramiona i duża objętość. Jednak warto nie zapominać o klasycznych, eleganckich, minimalistycznych krojach, które zawsze świetnie sprawdzą się w wielu stylizacjach. Od kilku sezonów do łask powróciły kozuchy. Takie ubrania są praktyczne i posłużą nam lata. Puchowe płaszcze najlepiej w wersji z mocniejszym kolorem. Mamy wtedy casualową stylizację na mroźną zimę. Jednak wracając do jesieni, to na pewno w słoneczne dni świetnie sprawdzą się wełniane płaszcze w odcieniach bieli. Najlepiej zestawić je również z bielą w całej stylizacji, wtedy uzyskamy taki skandynawski, monochromatyczny styl.

– Trencze pasują na każdą porę dnia i do każdego rodzaju stylizacji, zarówno casualowego, jak i eleganckiego, a nawet sportowego. Jest to element garderoby, który możemy nosić na okrągło i on nigdy nie wyjdzie z mody – mówi Olga Kurenną.

Nie zapominajmy również o płaszczach w drobną kratkę o męskim kroju. Wtedy będziemy bardziej retro, w takim dobrym brytyjskim stylu. Modne będą również skórzane wersje okryć wierzchnich i nie chodzi tu tylko o marynarki, ale również płasz-





cze. Zwróćmy uwagę na kolory, bo świetnie podkreślają stylizacje zmysłowe czerwienie, a nawet bordowe, butelkowa zieleń i czekoladowe brązy. Po raz kolejny nie bójmy się kolorów, klasyczna czerń jest ciekawa, ale jednak w tę deszczową porę roku możemy sobie jakoś urozmaicić stylizację i dodać nimi dodatkowej energii. O płaszczach porozmawiamy szerzej w kolejnym wydaniu. We wrześniu starajmy się do naszych stylizacji przemycać jak najwięcej marynarek, swetrów, nieśmiertelnych ramonesek czy kurtek jeansowych.

OVERSIZOWE OKRYCIA WIERZCHNIE

Zwróćmy jeszcze raz uwagę na stylizację z jeansową kurtką. Mamy tu oversizową wersję zestawioną z lnianą, różową sukienką.

– Warto w swojej szafie zadbać o bazę. Jeansówka może być jednym z takich elementów. Prosty krój, który świetnie sprawdzi się w różnych wersjach. Wracając do większych marynarek. Możemy je zakładać nie tylko z t-shirtami, ale też longsleevami i golfami. To będzie bardzo dobrze i ponadczasowo ze sobą wyglądać – podkreśla Olga Kurennia. W ostatniej stylizacji przygotowano białe jeansy, w połączeniu z ciekawym t-shirtem i kardiganem.

– Oczywiście, jeżeli mamy za oknem niesprzyjającą aurę, chodzi mi tu o deszcz i pluchę, to nie zakładamy jasnych stylizacji. Jednak kiedy jest słonecznie, warto wtedy wykorzystać jaśniejsze wersje. Takie odcienie pięknie wyglądają jesienią i zimą. Nie wiem dlaczego wszyscy wskakują w ciemne ubrania, gdy przychodzi te chłodniejsze pory roku – mówi Magda Wasilewicz.



W przygotowanej przez dziewczyny stylizacji kardigan jest w paski. Często boimy się, że nas poszerzą. Jak jest naprawdę? Jak obchodzić się z paskami na ubraniach?

– Ubrania z paskami nie należą do trendów, one są przez cały czas dostępne. Tak samo jest z grochami czy z kratką. Ukazują się w każdej kolekcji. Może się wydawać, że poziome pasy poszerzają, ale możemy zrobić to umiejętnie – mówi Magda Wasilewicz

– Jeżeli mamy szersze biodra, a węższe ramiona, to pasami na gorze możemy optycznie zrównoważyć nasze proporcje. Oczywiście, przy jednolitym dole. Natomiast przy pionowych pasach trzeba bardzo mocno uważać, żeby ubrania nie były za obcisłe i nagle nie zrobiły nam się z pasów fale. Na pewno dobrze będą wyglądały drobne, pionowe pasy na luźniejszych sukienkach lub bluzkach. Wszystko, co drobne, nas może nie wyszczupla, ale optycznie nie powiększa, jak to się dzieje z dużymi wzorami. Natomiast jeśli pasy nie są kontrastowe, to nie mamy czym się przejmować, ponieważ w żaden sposób nie zaburzą naszej sylwetki. Karolina ma właśnie taki kardigan, który świetnie sprawdzi się we wczesnojesiennej stylizacji – tłumaczy Olga Kurennia.

Stylizacje: Olga Kurennia
Modelka: Karolina Zdziebło

Ubrania, o których mowa jest w tekście i są widoczne na zdjęciach, pochodzą z Elle Boutique znajdującego się przy ulicy Zwycięstwa 156.

ŻOŁNIERZ TRZECH POLSKICH ARMII

Koszalin jest jednym z tych niezwykłych miast, które wciąż skrywają wiele ciekawych, czasem zapomnianych życiorysów. Jedną z takich postaci jest nieżyjący już porucznik AK, żołnierz z września 1939 r. i 1. Warszawskiej Dywizji Kawalerii Franciszek Dembowski.

Tekst: Tomasz Wojciechowski

Zdjęcia: Magda Pater, archiwum domowe

O swoim ojcu i matce, która była również bardzo interesującą osobą, opowiada mi ich córka, mieszkanka Koszalina, pani Janina Małowiejska. Spotykamy się u niej w domu, gdzie poczuć można dosłownie ducha przeszłości. Na ścianach wiszą zdjęcia oficerów – ojca, wujka i męża pani Janiny, którzy ubrani w mundury spoglądają na gości. Jest także ślubne zdjęcie państwa Dembowskich. Na półkach i w szafkach kryją się pamiątki i ogromna ilość zdjęć i rękopisów, odznaczeń, medali. Jest nawet plan-mapa powstania warszawskiego z opisem, wydana w latach 70. ub. wieku.

WOJENNE LOSY ZAPISANE W ZESZYTACH

– O przeszłości taty za jego życia w domu się nie rozmawiało, wiedzieliśmy o jego działalności w AK tyle co nic, ale się wielu rzeczy domyślaliśmy – opowiada pani Janina. – Tata wszystko spisywał dokładnie, opisywał akcje partyzanckie, miejsca, zdarzenia, szlak bojowy we wrześniu 1939 r., swoją służbę w 1. Armii Ludowego Wojska Polskiego. Korespondował z kolegami, nieraz go ktoś odwiedzał u ns w domu. Wówczas zamykali się i długo rozmawiali, wspominali.

Dziś, niestety, wiele z tych zapisanych zeszytów, brulionów jest mało czytelnych. Notatki robione często ołówkiem, wyblakły. Wczytanie się w odręczny charakter pisma wymaga też skupienia i czasu. Można tam jednak znaleźć wspomnienia dotyczące udziału Franciszka Dembowskiego jako kawalerzysty w wojnie z Niemcami we wrześniu 1939 r. w Nowogródzkiej Brygadzie Kawalerii pod dowództwem gen. Andersa, epizodzie z SGO „Polesie” gen. Kleeberga. Są rysunki sytuacyjne i szlak bojowy w 1945 r.

Dowiadujemy się też, że przybył do Koszalina jako ułan 1. Warszawskiej Brygady Kawalerii. Jakiś czas później został zdemobilizowany. – Tata całe życie był bezpartyjny, co nie ułatwiało mu życia. Miał wykształcenie nauczycielskie, jeszcze przed II wojną światową skończył kurs oficerski w wojsku, a w 1945 r. doszedł jako żołnierz LWP aż do Berlina. Był pięciokrotnie ranny – w głowę, w ręce, w nogę – mówi pani Janina.

DUCH NIESPOKOJNY

Przeglądając zdjęcia i dokumenty, natknąć się można na fotografię zbiorową z kursu, postać porucznika wśród ruin miasta, zdjęcia, na których spotykają się już współcześnie kombatanci.



Franciszek Dembowski za swoje zasługi otrzymał między innymi medal „Za Warszawę 1939-1945”, krzyż Armii Krajowej i medal „Zasłużony dla miasta Koszalina”. – Ojciec był takim niespokojnym duchem. Zmieniał często zajęcia, kiedy wydawało się, że znajdzie zatrudnienie na dłużej, dawała znać o sobie przeszłość w AK i mu dziękowano. Miał nawet prawo jazdy, lecz bał się jeździć. Inaczej niż mama, która zrobiła również prawo jazdy i jeździła nawet autobusem. Ta przeszłość w partyzantce odbiła się zresztą na edukacji mojej siostry. Była bardzo zdolna, gdy w 1957



1. Name
Prozvisca Dembowski

2. Vorname
Imia Franciszek

3. Vor und Zuname der Eltern
Imiony bačkou Rozalija Pavl

4. Geburtstag
Data naradžeńnia 6.5-1903.

5. Geburtsort
Miejsea naradžeńnia V. Rogożajny

6. Wohnort
Miejsea žycharstva Arudy

7. Volkszugehörigkeit
Nacyjanalność polchoja

8. Konfession
Vieravyznańnie rym-kat.

9. Profession
Prafesyja pramyšlonice

10. Stand
Siamiejnaje stanovisca konaty

Ausgabe des Passes 15. V 1942
Paspарт vydany

Kommisarischer Bürgermeister
der Stadt Nowa-Misch
Kamisaryceny Burmistr
hor. Nova-Mys
Lapany
Bürgermeister

r. zdała maturę, nie dostała się na studia ze względu na to, że tata był w AK – wyjaśnia rozmówczyni.

Czym zajmował się w konspiracji Franciszek Dembowski? Możemy dowiedzieć się tego z zaświadczenia, jakie wydało w Londynie Koło Byłych Żołnierzy Armii Krajowej. I tak, Franciszek Dembowski urodzony w 1903 r. w Rogożajnach był porucznikiem AK o pseudonimie „Sokół”, miał przydział do warszawskiego okręgu AK. Wcześniej należał zaś do Związku Walki Zbrojnej i został zaprzysiężony jeszcze we wrześniu 1939 r. Do 1942 r. miał przydział do III Rejonu Grochów, po reorganizacji – do 1944 r. należał do Grupy „Wachlarz” w Baranowiczach. Tam, aż do Lidy prowadził rozpoznanie i wywiad, zapatrywał też partyzantów w broń. Brał czynny udział w akcji „Burza” na terenie baranowickim, gdzie jako dowódca grupy bojowej prowadził walki z Niemcami, aż do wkroczenia wojsk sowieckich.

Z BARANOWICZ DO KOSZALINA

– Ojciec po przyjeździe do Koszalina mieszkał najpierw przy ulicy Boya-Żeleńskiego, potem dostał domek przy ulicy Norwida i tu zamieszkaliśmy już wszyscy – wspomina pani Janina. – Chociaż było już wtedy w Koszalinie nasze wojsko, to nadal było niespokojnie. Starsza siostra opowiadała, jak czerwonarmiści po libacjach alkoholowych strzelali do polskich żołnierzy.

Żona Franciszka Dembowskiego, Wiktorja, przyjechała do Koszalina z dwójką dzieci i czwórką swoich braci. Piąty z nich był dowódcą czołgu i w 1944 r. walczył o Warszawę. Również był bezpartyjny, co skutecznie blokowało mu dalszy awans w armii.

Już w naszym mieście, przyszło na świat kolejnych czworo dzieci porucznika, pani Janina była zaś trzecia z całej gromadki. – Mama wyszła za męża za ojca w 1937 r. W Baranowiczach, jako posag od rodziców otrzymała tzw. sklep kolonialny, czyli nazwijmy to dziś, sklep spożywczy. Ponieważ wówczas pensja oficerska nie wystarczała najczęściej na utrzymanie całej rodziny, obrotność mamy się bardzo przydała – mówi pani Janina. – Opowiadała nam też, że Baranowicze były na linii frontu rosyjsko-niemieckiego. Niemcy, gdy czegoś chcieli, potrafili nawet za towar zapłacić, dać coś w zamian. Natomiast Rosjanie brali wszystko jak swoje. Rabowali i gwałcili. Tak, że nawet o pieluchy dla dzieci było ciężko. Nic dziwnego, że mama chciała stamtąd wyjechać.

W Koszalinie, pani Dembowska jako kobieta przedsiębiorcza i organizator życia rodzinnego hodowała różne zwierzęta, współtworzyła w Koszalinie ruch spółdzielczy PSS Społem, zajmowała się pszczelarstwem. Przywiozła nawet ze sobą do Koszalina 20 uli, a w zapiskach które również prowadziła, przeczytać można, że w 1935 roku rozpoczęła edukację w 4-letniej szkole handlowej w Baranowiczach, lecz musiała porzucić edu-

kać, by pomóc rodzicom w pasiece. W 1937 r. ukończyła nawet kurs pszczelarski.

– Ojciec wpajał nam, że najważniejsza jest musi być zawsze rodzina, jedno drugiemu musi pomóc w razie kłopotów. Rodzice nauczyli nas szacunku do pracy i liczenia na własne siły – podsumowuje Janina Małowiejska.

Franciszek Dembowski zmarł w drugi dzień Świąt Bożego Narodzenia 1982 r., zaledwie sześć dni przed swymi 80. urodziny. Jego małżonka odeszła w 1996 r. Informacja o miejscu pochówku porucznika Dembowskiego oraz krótki biogram znaleźć można na stronie internetowej www.grobybohaterow.pl, której administratorem jest SRH „Gryf”.

A biogram ów brzmi tak: „Porucznik AK ps. Sokół, Urodził się we wsi Rogożajny pow. Suwałki, zaprzysiężony w XI.1939 r. na warszawskiej Pradze, XI 1939 – IV 1942 Rejon III Grochów, IV 1942 – VII 1944 „Wachlarz” Baranowicze. 1926/28 Szkoła Pchor. Rezerwy Kawalerii, 1928/38 D-ca Szwadronu, VII 1944 – V 1945 D-ca Plutonu, V 1945-18.08.1946 Z-ca D-cy Plutonu Obrony Sztabu. Pochowany: Kwatera 45-53, Rząd 10, grób 13.” ■



HISTORIA Z DOMOWYCH KRONIK

Zdarza się – i jest to dla autora bardzo miłe – gdy do redakcji wpłynę list od Czytelniczki, nawiązujący do jednego z artykułów i jednocześnie będący zaproszeniem, nawiązaniem do dalszego podjęcia tematu. Po wywiadzie, który jakiś czas temu przeprowadziłem na łamach miesięcznika z pasjonatką historii Darłowa Gabrielą Pukas, dotyczącym odkrywania historii początków polskiego Darłowa i okolic po II wojnie światowej, przyszedł więc czas na kontynuację. Będzie to tym razem opowieść o rodzinie osiedleńców, którzy przybyli do Darłowa, o małżeństwie nauczycieli, osiadłych w końcu w Koszalinie oraz o domowych kronikach i albumach ze zdjęciami w tle.

Tekst: Tomasz Wojciechowski

Zdjęcia: Magda Pater, archiwum domowe

LOSY ZAPISANE W ZESZYTACH

Bohaterami naszej opowieści są Regina i Henryk Waleronowie, para emerytowanych nauczycieli, którzy swą pasję do edukacji i wiedzy przekazali kolejnemu pokoleniu, a losy ich są niezwykle ciekawe. Przeplatane historią miejsc, osób i zdarzeń, które dotkły rodzinę. Pani Regina, jako emerytowana nauczycielka języka polskiego, skrzętnie gromadziła pamiątki dotyczące historii swojej rodziny w postaci zapisków, dzienników, archiwizując dokumenty i zdjęcia. Stworzyła się z tego ciekawa kolekcja, zawierająca np. archiwalne i mało znane ujęcia Darłowa z okresu tworzenia się tam polskości, na początku lat 50. – Pisałam pamiętniki, będąc już od 20 lat na emeryturze, pomna tego, co usłyszałam jeszcze na studiach, że

każdy polonista ma obowiązek zbierać i gromadzić materiał dotyczący wydarzeń, miejsc, historii lokalnej. To dotyczy też tworzenia kronik rodzinnych, zachowania pamięci dla potomnych – opowiada pani Regina, którą odwiedzam w przytulnym mieszkanku na jednym z osiedli koszalińskiej „Północy”. Na regałach pełno książek, albumów, gazet. Widać, że w tym domu kocha się i ceni słowo pisane. – Żona to prawdziwa pasjonatka książek, pochłaniała książki i to jej zostało. Niech pan zobaczy, ile tego uzbierała w przedpokoju – dodaje pan Henryk.

DARŁOWSKIE POCZĄTKI

Opowieść zaczyna się w roku 1951, gdy to do Darłowa przyjeżdża rodzina Waleronów, gdzie otrzymują gospodarstwo rolne, znajdujące się... przy darłowskim zamku. Dziś jest to nie do pomyślenia, lecz w tamtych czasach przez folklor miejski przebijały się elementy wsi i bytność rodzin rolniczych. Szopę, wchodzącą w skład zabudowań, a niezachowaną do dziś, można zobaczyć na jednej z archiwalnych rodzinnych fotografii. – Mąż, który urodził się w 1941 r., przyjechał do Darłowa z Kowalewic koło Jarosławia, gdzie jego rodzice – Leokadia i Bolesław – prowadzili poniemieckie gospodarstwo rolne.

Życie rodziców pani Reginy to przykład trudnych powojennych czasów. Ona sama urodziła się w Jastrowiu koło Wałcza, a rodzice jej byli przymusowymi robotnikami, mieszkali w jastrowskim łagrze, który znajdował się koło cmentarza. Tuż przed wkroczeniem do miejscowości Rosjan ojciec pani Reginy schronił się w miejscowym hotelu u swojej znajomej, późniejszej żony i matki pani Reginy, Heleny Barszczewskiej. Przebywał tam aż do 2 lutego 1945 r., a owocem tego pobytu jest... moja rozmówczyni.

– Ojciec był właściwie takim mechanikiem u Niemców, gdzie przepracował 1,5 roku. Wcześniej przetrzymywano go w różnych więzieniach, interesowało się nim żywo gestapo,



Jastrowie latem 1945r, rodzice Pani Reginy

za postawę, jaką tata reprezentował wobec mniejszości niemieckiej. Po II wojnie światowej jego niespokojne usposobienie przejawiało się różnymi konfliktami z przedstawicielami partii, nowej władzy w Polsce Ludowej. Najpierw dano mu do dyspozycji warsztat, co tatę bardzo ucieszyło z racji pasji, jaką przejawiał do motoryzacji, po czym go stamtąd wyrzucono – opowiada pani Regina. – Niestety, tata w wieku zaledwie 30 lat został wdowcem z trzema dziewczynkami. Mama zmarła w 1957 r., ja miałam wtedy siedem lat. Co było robić, został ponownie wyswatany, przeprowadziliśmy się do rodzinnej miejscowości jego małżonki, do Chodzieży. W międzyczasie tata ciężko zachorował, siadła mu psychika i stwierdzono schizofrenię. Nasze życie ze względu na chorobę taty nie było proste...

STUDIA I WSPÓLNE ŻYCIE

– W Chodzieży chodziłam jeszcze do liceum, potem los rzucił mnie do rodziny na Warmii i Mazurach, do Lubawy – kontynuuje swoją opowieść pani Regina. – Jednocześnie kuzyn, który studiował w Gdańsku, namawiał mnie na dalszą edukację właśnie tam. Chciałam iść na architekturę, ale ostatecznie poszłam na filologię polską. Szczerze panu wyznam, że nie liczyłam, że się dostanę. Konkurencja ogromna, wiele panien



Młodzi Regina i Henryk Waleronowie

z tak zwanego dobrego domu, odczytanych, wygadanych, brylujących przed wykładowcami, a z drugiej strony ja, taka szara myszka. A tu niespodzianka! Nie dość, że mnie przyjęto, to dostałam stypendium, opłaconą stołówkę i miejsce w domu studenckim.

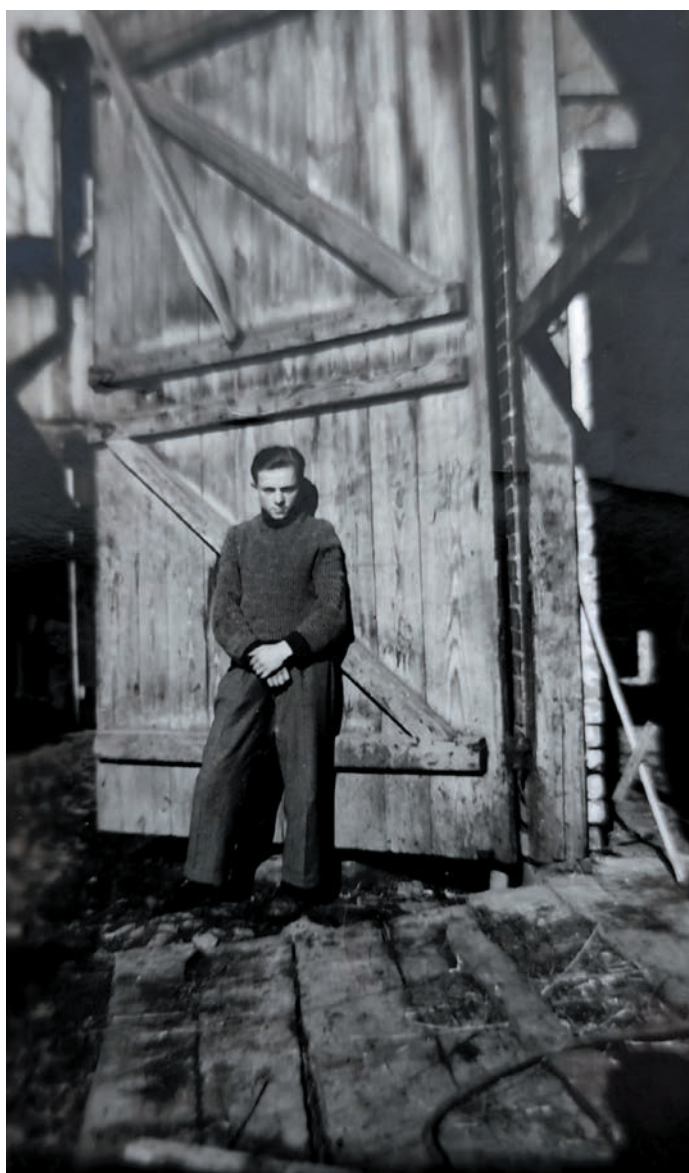
– Żona jako studentka dostawała co miesiąc 300 zł, to było wtedy niemało. Ja, będąc już początkującym nauczycielem matematyki, otrzymywałem z kuratorium 750 zł, ze wskazaniem, że muszę tę kwotę „odpracować” we wskazanej przez nich szkole, czyli dostawałem przydział, z którego nie mogłem zrezygnować – wspomina pan Henryk.

Bo to matematyka właśnie stała się jego pasją, stąd opuścił rodzinne Darłowo i udał się na gdańską uczelnię. Oboje studenci postanowili, że po dwóch latach znajomości należy związek sformalizować, czego wynikiem był ślub. – Pamiętam, że jak po raz pierwszy zobaczyłam Darłowo, jeszcze jako młoda dziewczyna, zrobiło na mnie duże wrażenie. Pomyślałam, że to ładne i pięknie zabudowane miasto. Ostatecznie jednak wylądowaliśmy w Koszalinie po studiach.

Ale wkroczenie w dorosłość nie było sprawą prostą, trzeba było gdzieś zamieszkać i podjąć pracę. Pani Regina pracowała początkowo przez 2,5 miesiąca w koszalińskim przedsiębiorstwie, gdzie zajmowała się dokumentacją i archiwizowaniem dokumentów. Był to czas, gdy Koszalin się rozwijał i firma, w której pani Regina podjęła zatrudnienie, stawiała domy mieszkalne na osiedlu „Północ” i „Północ II”. Pan Henryk tymczasem początkowo miał trafić do jednej ze szkół w Sławnie, jednak ostatecznie zaproponowano mu stancję i etat nauczyciela matematyki w Koszalinie.

Tym sposobem, przepracował on w swoim zawodzie aż 37 lat, ucząc m.in. w koszalińskim „medyku”. Pani Regina swoją drogę pedagoga przeszła natomiast ucząc języka polskiego w koszalińskich szkołach takich jak „ekonom” i „budowlanka”, „medyk” czy Zespół Szkół Zawodowych na ul. Morskiej (w tej placówce przepracowała 18 lat w bibliotece).

Państwo Waleronowie dziś są szczęśliwymi rodzicami dwójki dzieci i trójki wnuków. Ich syn Krzysztof poszedł w ślady rodziców i z powodzeniem rozwija swoją karierę naukową. ■



Młody Henryk Waleron w Darłowie, w gospodarstwie

PRZESĄDY I RYTUAŁY ZA KIEROWNICĄ

Podobno Krzysztof Hołowczyc będąc pewnym, że ma w kieszeni skarpetki córki, mógł dopiero wyjechać na rajd, a np. austriacki kierowca wyścigowy Alexander Wurz nakładał przed wyścigiem buty w różnych kolorach. Świat motosportu pełen jest mieszających się ze sobą przesądów i rytuałów. Nie inaczej jest wśród zwykłych kierowców.

Tekst: Radosław Czerwiński

Zdjęcie: Magda Pater

– Kiedy byłem mały, to czasami mnie i kolegów zatrzymywał patrol pieszy policji – zaczyna opowieść Tomek z podkoszalińskiej miejscowości. – Powody były różne: a to przeskoczyliśmy przez płot szkolny zamiast przejść przez furtkę, a to biegliśmy po chodniku i wtedy musieliśmy udowodnić, że nasze mamy czekają z kolacją, a nie, że buchnęliśmy coś z warzywniaka. W życiu dorosłym też mam „szczęście” do policji. Bardzo często jestem zatrzymywany przez mundurowych do rutynowej kontroli. Kiedyś bardzo późnym wieczorem wracałem samochodem do domu. Zatrzymał mnie patrol w radiowozie. Zostałem poproszony o dokumenty, o dmuchnięcie w alkomat. Wszystko było w porządku. Nie pozwoliłbym sobie na jazdę z procentami. Zapytałem: „Czy dopuściłem się jakiegoś wykroczenia?”. Odpowiedź policjanta spowodowała, że szerzej otworzyłem oczy. Usłyszałem: „Nie. Po prostu jechał pan dość wolno, więc pomyśleliśmy, że to podejrzane, że może jest pan pod wpływem alkoholu albo innych środków”. Jak do tematu przesądów i rytuałów za kierownicą ma się historia Tomasza? – Czasami, na przykład jadąc do pracy, kiedy mijam radiowóz to mówię sobie w myślach: „to pierwsze i ostatnie spotkanie z policją dzisiaj”. Co interesujące? To często działa.

WSZYSTKO DLA POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA

Dlaczego niektórzy kierowcy mają swoje motoryzacyjne przesady albo rytuały, które z czasem wykonują automatycznie, jakby bez nich jazda autem miała się nie udać? Przyczyn można – tak jak w przypadku Tomasza – szukać w przeszłości tychże kierowców. Prowadzący auta mogą też naśladować czyjeś albo wytworzyć własne. Po co? Najczęściej dla poczucia bezpieczeństwa. Są tacy, którzy wożą amulety, przewieszają je np. przez lusterko wsteczne albo chowają w aucie wizerunek św. Krzysztofa, patrona kierowców. Są tacy, którzy na widok czarnego kota, który przebiegł przed ich samochodem, spluwają trzykrotnie, czy wyznawcy „czarnych scenariuszy” związanych z jazdą autem 13, w piątek.

GODNE NAŚLADOWANIA

Niektórzy stosują rytuały, których podłoże jest mniej „metafizyczne”, ale wciąż związane z dbałością o bezpieczeństwo. Takie stosuje Bartosz z Kołobrzegu. – Mam taką kolejność czynności, które wykonuję zanim pojedę – opowiada i wymienia: – Oglądanie samochodu dookoła, czy coś dziwnego się nie stało w mie-



dzyczasie, potem odpalenie silnika, który powinien chodzić bez obciążeń przez kilka chwil, zwłaszcza w zimie, potem zapinanie pasów i ustawianie potrzebnych urządzeń. Dopiero wtedy mogę jechać.

Bartosz w trakcie jazdy kieruje się też zasadą, która może z jednej strony być i rytuałem, i przesądem: – Do byka od przodu nie podchodź, do konia od tyłu, a do idioty w ogóle. Jak tylko ktoś wydaje się głupczyć na drodze, to z daleka od niego. Tak na wszelki wypadek. Zwłaszcza kiedy przesiadam się z auta na motocykl.

RYTUAŁ? PRZESĄD? TAK, ALE TEŻ... PRZYJAŹŃ

Wróćmy do duchowej strony naszego tematu. Są tacy, którzy po dojechaniu z punktu A do punktu B głaszczą kokpit auta, tak jakby maszyna była wiernym psem. To w podzięce i w poczuciu pewnej więzi z pojazdem. Podobnie ma Monika z Koszalina: – Dziękuję samochodowi za to, że mnie dowiózł na miejsce. Czasami wsiadam i mówię: „Cześć, dziewczynko. Jak ci się spało?” – zwierza się koszalinianka, po czym dodaje, że więź, która łączy ją z pojazdem, przypomina kobiecą przyjaźń: – Na wszystkie swoje samochody mówię „ona”. Była Nissanka, Opelka, Audiczka. Nawet na Dodge’a Caliber mówiłam Dodzka. ■



Molly i Duch



**Biedronka
i Czarny Kot**



Ghostforce

Oglądaj w **Disney**
CHANNEL

©Disney

JESIEŃ Z AZJATYCKIM TWISTEM

Japończycy twierdzą, że pierożki gyoza swoim wyglądem przypominają strączek groszku. Ta azjatycka propozycja nie ma nic wspólnego z naszymi polskimi pierogami, ale jest świetną alternatywą, żeby zjeść coś innego w nieco orientalnej odświeżeniu. To bardzo syta przystawka. Przepis na pyszne, cienkie ciasto i aromatyczny farsz zdradził nam Szymon Skierka, ekspert kulinarny z koszalińskiej restauracji. Jako danie główne przygotował znakomity ramen. Od wielu lat ta japońska zupa robi furorę w Polsce. Jednak przepisów jest wiele i trudno się na jakiś zdecydować, bo można różnie łączyć ze sobą różne ciekawe składniki. To, co jest niezmiennie, to charakterystyczny bulion o głębokim i intensywnym smaku. Jedno jest pewne – jak raz spróbuje się takiej zupy, chce się więcej. A na deser coś orzeźwiającego – deser mango chia. Nasiona chia, czyli jeden z głównych składników tego dania, są bogate w kwasy tłuszczowe, w tym w omega-3. Te i inne właściwości dobrze wpływają na kondycję skóry, układ trawienny, a nawet na serce. Trochę słodkości jeszcze nikomu nie zaszkodziło. Zwłaszcza jesienią.



PIEROŻKI GYOZA

Składniki na ciasto:

300 g mąki
170 ml gorącej wody
szczypta soli

Sposób przygotowania:

Do przygotowania ciasta na pierożki gyoza potrzebujesz wyłącznie mąki, gorącej wody oraz soli. W dużej misce umieść mąkę, formując w niej niewielkie zagłębienie. Powoli przelewaj do niej wrzątek, delikatnie mieszając masę przy pomocy łyżki. Gdy składniki zdążą się wstępnie połączyć, ugniataj ciasto dłońmi przez dwie minuty. Gotowe ciasto zawij w folię lub przykryj wilgotną ściereczką i pozostaw na co najmniej 15 minut. Według niektórych przepisów, masa powinna odleżeć nawet godzinę.

Składniki na farsz:

150 g kapusty pekińskiej
0,5 łyżeczki soli
20 g szczypiorku
ząbek posiekanego czosnku
1 łyżka posiekanego świeżego imbiru
ok. 300 g mielonej wieprzowiny
2 łyżeczki sosu sojowego
2 łyżki oleju sezamowego
0,5 łyżeczki pieprzu lub ostrej papryki chili, np. chili garlic lub sambal
0,5 łyżeczki soli
2 łyżeczki cukru lub 50 ml mirinu

Sposób przygotowania:

Kiedy czekamy na masę, należy zająć się mięsnym farszem do pierożków. Gyoza można faszerować na wiele różnych sposobów. Poza typowo mięsnymi spotkać można wersje wegetariańskie lub przygotowywane na bazie owoców morza. Jeśli jednak chcesz przygotować pierożki w najbardziej tradycyjnym wydaniu, wypełnij je mieloną wieprzowiną z siekaną kapustą pekiń-



ską, czosnkiem, imbirem i szczypiorkiem. Surowe składniki dopraw pastą miso, olejem sezamowym, papryczką chili oraz solą. Starannie wymieszaj całość i zagnieć masę rękoma. By ciasto lepiej się kleiło, jego wewnętrzne krawędzie zwilż lekko zanurzonym w wodzie palcem. Na środek każdego z krążków nałóż łyżkę farszu. Formuj pierożki, składając ich krawędzie po ukosie, tak aby otrzymać kwadrat ze sklejonymi rogami. Na średnio rozgrzany olej wrzuć uformowane pierożki i delikatnie je podsmaż. Gdy ciasto nieco się zarumieni, wlej na patelnię ok. ¼ szklanki wody i szybko przykryj naczynie. Gotuj przez trzy minuty, a następnie zdejmij przykrywkę, by reszta wody mogła odparować. Smaż pierożki do momentu, aż ich spód zyska charakterystyczny złoto-brązowy kolor.

Pierożki Gyoza warto również moczyć w sosie. Można zmieszać sos sojowy z octem ryżowym pół na pół, dodać sok z cytryny oraz szczyptę sezamu. I gotowe!

RAMEN

Bazą każdego ramenu jest wywar, w smaku przypominający najczęściej rosół, przygotowywany zwykle z mięsa wieprzowego i kości. Bulion często urozmaica się, dodając drób, owoce morza i warzywa. Zupa wzbogacona zostaje o makaron oraz dodatki. W tym przepisie przygotujemy szybki ramen miso.

Składniki:

1 l wywaru dashi (wywar dashi możemy kupić gotowy lub zrobić własny z glonów kombu oraz płatków bonito)
 nieduży kawałek imbiru
 ząbek czosnku
 50 g pasty miso
 30 ml sosu sojowego
 50 ml wina mirin
 50 ml sake
 makaron
 kapusta pekińska (ilość jak na zdjęciu, tyle żeby posypać z góry po misce, zostawiając miejsce na jeszcze inne składniki)
 glony wakame
 grzyby shitake lub grzyby shimeji
 groszek cukrowy
 4 skrzydełka kurczaka dzwonki

Sposób przygotowania:

Do otrzymanego wywaru dashi dodajemy pokrojony w cienkie plastry imbiru oraz czosnek. Dodajemy sos sojowy, odparowany z alkoholu sake oraz wino mirin. Po zagotowaniu pozostaje nam dobrze rozmieszać pastę miso w otrzymanym wywarze, jednocześnie pilnując, aby nie przegrzać zupy. Po wystygnięciu precedzamy. Tak wykonaną bazę do ramenu uzupełniamy warzywnymi



składnikami, np. kapustą pekińską, dodajemy glony i wakame, grzyby shitake lub shimeji czy groszek cukrowy. Możemy dodać również składniki mięsne takie jak: długo pieczony boczek, surową wołowinę lub usmażonego kurczaka, a nawet owoce morza. Na zdjęciu widać kurczaka. Nie zapomnijmy o bardzo ważnym składniku, jakim jest makaron. My wybraliśmy makaron ramen.

DESER MANGO CHIA



Składniki:

0,5 l pulpy mango
 0,5 l mleka kokosowego
 300 g chia
 łyżka miodu

Sposób przygotowania:

Łączymy płynne składniki ze sobą i dodajemy chia. Mieszamy od czasu do czasu, aby chia równomiernie się rozłożyły i napęczniały. Później rozkładamy do słoiczków lub kokilek i dekorujemy ulubionymi owocami. Opcjonalnie można wykorzystać również granolę.

Granola:

Będzie składała się z naszych ulubionych składników takich jak: płatki owsiane, kukurydziane, górskie, suszone owoce, kruszone orzechy. Wszystko zależy od tego, co lubimy i w jakich proporcjach.

Notowała: Magdalena Wojtaszek
 Zdjęcia: Magda Pater



PO PROSTU „GRUBA”

Kiedy zobaczyłam tytuł tej książki, to jakby ktoś w pysk strzelił. Określenie „gruba” jest tak dosadne, że aż boli, tym bardziej kogoś, kto doskonale wie, czym otyłość bywa naznaczona. Pomyślałam z oburzeniem o autorce: „ale wymyśliła, już naprawdę nie wiedziała, jak zatytułować swoją książkę? Gruba – też coś”. Ale otworzyłam i zaczęłam czytać.

Od pierwszych stron rodzą się skrajne emocje. Bo niby człowiek z nadprogramowymi kilogramami miota się przez lata, niby o odchudzaniu bądź pokochiwaniu swojego ciała wie wszystko, a każdą dietę mógłby stosować bez mrugnienia okiem, ale jednak, kiedy w grę wchodzi ludzkie historie, pełne dramatu i koszmarów jak z najgorszego snu, okazuje się dopiero, jak nadwaga może wpłynąć na ludzkie życie. I wtedy jest miejsce na smutek i przygnębienie, żal i gniew, niezgodę na ludzkie zachowania, pogardę dla prześladowców i współczucie dla grubasów. A zaraz potem bunt: że też nie może schudnąć! Maria Mamczur zafundowała czytelnikom istny emocjonalny rollercoaster, aż do łez.

Ktoś powiedziałby, że grubi są leniwi i tylko oczekują słów otuchy i głaskania do plecach. Nic z tych rzeczy. Rozmówcy Marii Mamczur sami siebie bardzo krytycznie rozliczają ze swojego życia. Szukają odpowiedzi na wiele pytań z nim związanych, podejmują próby walki z otyłością. Wreszcie, często rzucają się w wir działań na rzecz innych ludzi. Jakby sami chcieli sobie udowodnić, że są ważni, wartościowi i potrzebni. Trzeba podkreślić, że z własną otyłością najczęściej nie godzą się kobiety. Bo z nadmierną tuszą mężczyzn społeczeństwa sobie jakoś radzą.

Dla kogo jest ta książka? Chyba dla każdego. Na pewno dla tych, którzy idą przez życie z bagażem kilogramów, ale też dla ich znajomych oraz rodzin. Dla matek i ojców, dla każdego, kto (czasem nawet nieświadomie) ma wpływ na życie drugiego człowieka. W tej książce nikt nie znajdzie recepty na pożegnanie nadwagi ani na jej pokochanie. Znajdzie natomiast wnikliwe studium kondycji społeczeństw (tak, w liczbie mnogiej) w odniesieniu do osób z nadwagą. Do grubych.

Do jakich wniosków możemy dojść? Mało optymistycznych. Otyłość jest piętnowana, a otyli traktowani jak ludzie gorszego sortu. Narażeni na hejt, mowę nienawiści, na szykany i na akty przemocy. Trudno w ten kalejdoskop okrucieństw aż uwierzyć. Ale on istnieje i każdy potencjalny gruby musi się z nim liczyć. Smutna to lektura, ale nie dlatego, że życie grubych jest smutne. Tu autorka rachunek sumienia wystawia oprawcom. I nie pozostawia złudzeń. Za nami kolejny niezdany egzamin z człowieczeństwa.

Joanna Wyrzykowska

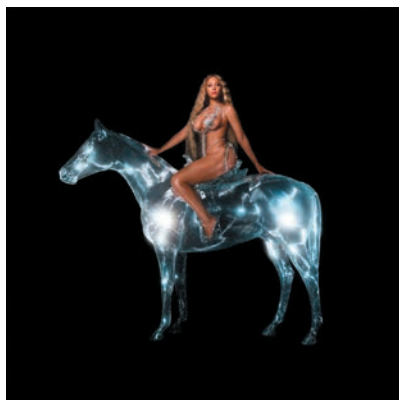


MŁODZI RZĄDZĄ

Kandydat na płytę roku? Zdecydowanie tak. Czekałem na ten debiut długo i zdecydowanie się nie zawiodłem. Domi i JD Beck to bardzo młodzi ludzie. Ona, czyli Domi, ma 23 lata, on, JD Beck, to jeszcze nastolatek. Poznali się kilka lat temu na jednym z warsztatów muzycznych. On gra na perkusji, ona na instrumentach klawiszowych. Wcześniej oglądałem ich popisy w serwisie YouTube, gdzie m.in. grali na żywo klasyczną hip-hopową płytę „Madvillainy”. Widać u nich chemię i pełne zrozumienie. Cieszą się wspólną grą i to czuć. Czy są wirtuozami? Na pewno tak. Czekałem zatem na długogrającą płytę, która niedawno się ukazała. Na „Not Tight” znajdziemy 15 utworów. To głównie ultranowoczesny jazz z elementami soulu i hip hopu. Przede wszystkim uwagę zwraca nieprawdopodobna wirtuozeria. To jak JD Beck gra na perkusji, przechodzi moje pojęcie. Czegoś takiego nie słyszałem. Niezwykle gęste uderzenia w werbel, chirurgiczna precyzja i równe tempo, którego robot by nie utrzymał. Nie odstaje Domi. Gra na dwóch klawiszach jednocześnie i do tego wygrywa linię basową nogami. Nie wiem jak to możliwe, że ma taką podzielność. Warto zobaczyć jej popisy w internecie. Robi to niesamowite wrażenie. Album nie jest instrumentalny. Zaproszonych zostało sporo gości. Są to wielkie nazwiska, których obecność potwierdza to, z jakim zjawiskiem mamy do czynienia. Udziela się sam Herbie Hancock. Do tego Thundercat, Mac DeMarco, Anderson .Paak, Busta Rhymes czy Snoop Dogg. Lista robi wrażenie. Mamy na płycie zarówno piękne bujające melodie, jak i techniczne, niezwykle precyzyjne granie. Album nie schodzi z moich głośników od premiery, czyli od 29 lipca. Żadna płyta nie zrobiła w tym roku na mnie takiego wrażenia. Genialne. Idzie młodzież i zabiera, co swoje. Prawdziwe objawienie.

Mateusz Prus

ODRODZENIE KRÓLOWEJ POP



Pod koniec lipca Beyoncé powróciła ze swoją muzyką, jak zwykle w dobrym stylu. Artystka przyzwyczaiła nas do tanecznych brzmień i takich też nie zabrakło na jej siódmym albumie, zatytułowanym „Renaissance”. Fani musieli uzbroić się w cierpliwość, bo minęło aż 6 lat od wydania jej ostatniego, solowego krążka. Jednak warto było czekać!

Niekwestionowana królowa muzyki pop chce choć na chwilę zabrać nas do świata wolnego od zmartwień. Pierwszy singiel „Break my soul” inspirowany jest latami 90. Utwór zawiera sampel ze znanego housowego hitu z tamtego okresu – „Show me love” Robina S. Jednak to nie jedyny przebój na tej płycie. Na szczególną uwagę zasługują także takie numery: „Cozy”, „Alien superstar”, „Move”, „Pure/Honey” czy świetny „Thique”. Jak się okazuje, ten ostatni przeleżał w szufladzie osiem lat. Bit do tego kawałka stworzył Hit-Boy. Raper żalił się w mediach, że przez ten czas nie mógł nic na ten temat powiedzieć. Na albumie pojawili się także tacy goście jak: Tems, AG Cook, Grace Jones, Skrillex, a także Jay-Z, ale ten fakt nie powinien nikogo dziwić. Cieszy mnie, że artystka powraca do korzeni i rytmów z tamtych lat. Nie stara się na siłę dostosowywać do panujących trendów. Sama artystka o swoim najnowszym albumie powiedziała: „Tworzenie tego albumu pozwoliło mi znaleźć miejsce by marzyć i uciec od strasznych wydarzeń na świecie. Pozwoliło mi poczuć się wolną i przeżyć przygody w momencie, gdy inne rzeczy stały w miejscu. Moją intencją było stworzenie bezpiecznej przestrzeni, bez ocen. Miejsca wolnego od perfekcjonizmu i nadmiernego myślenia. Miejsca by krzyknąć, odpuścić i poczuć wolność. To była piękna podróż i eksploracja. Mam nadzieję, że znajdziecie w tej muzyce radość. Mam nadzieję, że zainspiruje Was ona do ruchu. Ha! I żeby poczuć się tak silnymi i sexy, jakimi naprawdę jesteście”. Ten album można śmiało porównać, że jest na poziomie płyty zatytułowanej „Beyoncé”.

Na „Renaissance” znajdują się także inspiracje muzyką z lat 70. m.in. Donny Summer i hitu „I feel love”. Nie brakuje odniesień do Diany Ross i Grace Jones. Tę ostatnią ikonę światowej popkultury można usłyszeć w piosence „Move”.

Mam nadzieję, że Beyoncé zaplanuje kolejną trasę po Europie i po raz trzeci odwiedzi Polskę. Te koncerty zawsze są ogromnym widowiskiem zarówno muzycznym, jak i wizualnym. Nawet jak nie jest się fanem jej muzyki, to nie można odmówić artystce profesjonalizmu i zaangażowania. To są zawsze koncerty na najwyższym poziomie.

Magdalena Wojtaszek



PIANO SOLO

Mieliśmy w kraju wielu znakomitych jazzmanów, paru otarło się nawet o światową sławę, ale tylko jeden z nich był prawdziwym geniuszem – Mieczysław Kosz. Pamięć o nim na chwilę odżyła po nakręceniu filmu w reżyserii Macieja Pieprzycy pt. „Ikar. Legenda Mietka Kosza”. Losy pianisty są tak niezwykle, że musiały być prawdziwe. Kosz urodził się z wadą wzroku, która w końcu zakończyła się jego całkowitą ślepotą. Podobno ojciec kalekiego dziecka próbował się go pozbyć, podkładając go w stajni pod kopyta końskie, ale koń najwidoczniej nie poszedł na współpracę w tym nikczemnym zamiarze. W jaki sposób małe dziecko z zapadłej wsi, urodzone jako kaleka w rodzinie bez najmniejszych tradycji muzycznych stało się geniuszem fortepianu, pozostanie tylko w sferze spekulacji nad paradoksami siły wyższej. Tego z filmu się nie dowiemy. Kosz dosyć szybko wzniósł się na skrzydłach genialnego talentu ponad poziom naszych krajowych artystów, po czym – jak Ikar – spadł na ziemię, a ściślej na warszawski chodnik w wyniku udanej próby samobójczej.

Przemknął jasnością komety przez jazzowe sceny w kraju i zagranicą, a zanim świat zorientował się, że ma do czynienia z nową jakością artystyczną na polu muzyki improwizowanej, Kosz zgasł i popadł w zapomnienie. Jego dyskografia liczy raptem parę płyt, co jak na jazzmana to wyjątkowo niewiele. Więcej nie zdążył. Nikt tak nie grał jak on. Porównywno jego muzykę do stylu, w jakim grał amerykański muzyk Bill Evans. Moim zdaniem Kosz przewyższał Evansa muzykalnością i wyobraźnią. Nie zdążył niestety tego udowodnić. Na scenie jazzowej opanowanej przez czarnoskórych muzyków, Europejczyk grający na takim poziomie zrobiłby ogromną karierę w USA i Europie. Muzyka Kosza jest wyjątkowa. Bo to najprawdziwszy jazz, a więc muzyka improwizowana na podstawie jakiegoś przewodniego tematu. U większości jazzmanów, po zagranii tego tematu rozpoczyna się „bełtanie” po funkcjach w błyskotliwych pasażach, w których trudno domyśleć się głównej melodii. U Kosza ten temat cały czas słyszymy, bo nie ginie w manualnych palcówkach po klawiaturze. Prawdziwie wielka muzyka, czego „Piano Solo” jest dowodem.

Robert Nawrocki

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

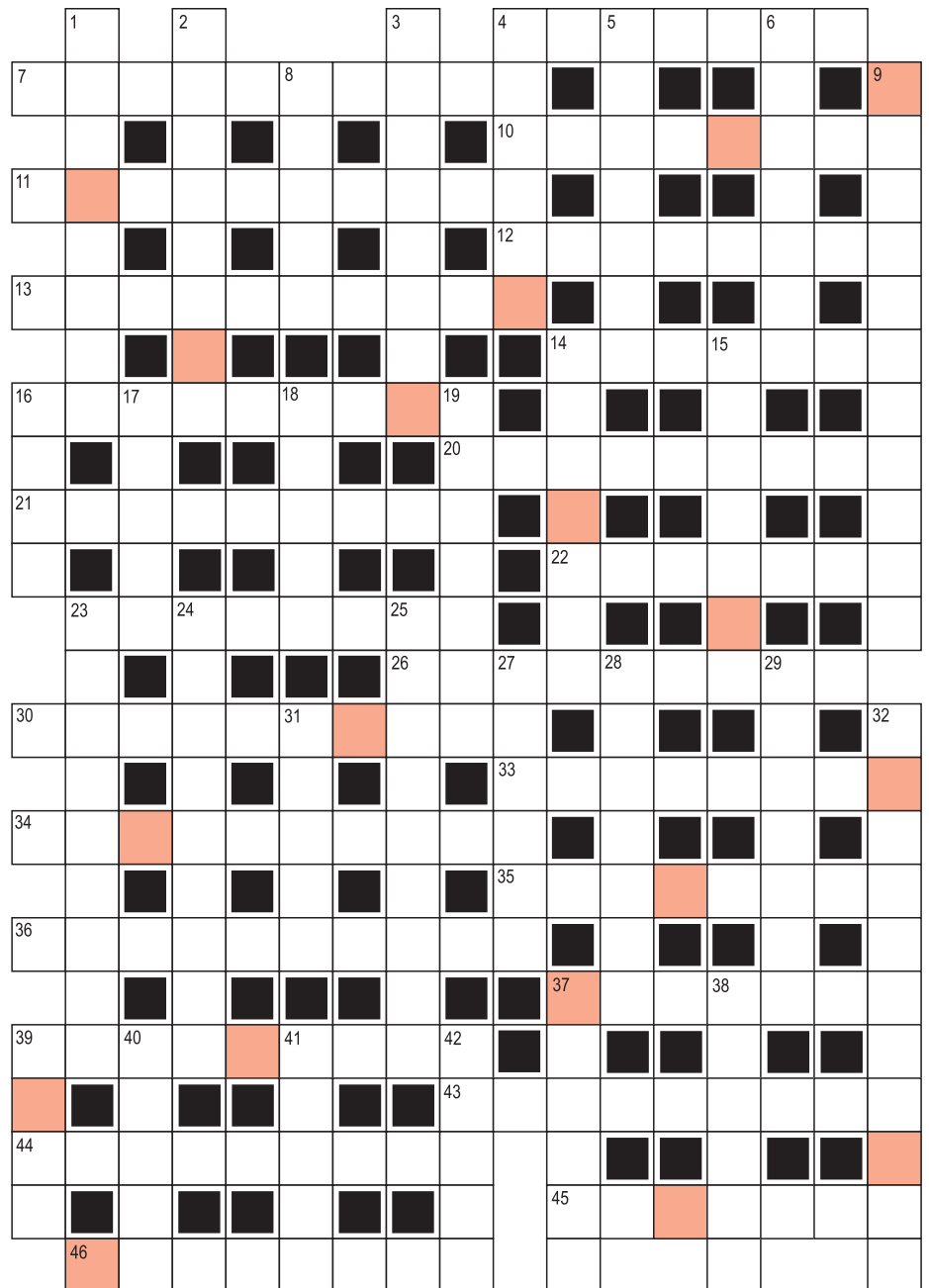
Litery z oznaczonych pól, czytane kolejno rzędami, utworzą hasło na czasie.
Życzymy naszym czytelnikom przyjemnego łamania głowy!

Poziomo:

- 4) chrupkie słodkie ciastka w kształcie złożonej kokardki; chruściki
- 7) łyżwy do jazdy szybkiej
- 10) gąska ... – jadalny grzyb o smaku słodkawoorzechowym
- 11) kierownik, zwierzchnik, szef
- 12) kozaki z lasu
- 13) silnie trujący alkaloid, otrzymywany z nasion kulczyby wroniego oka
- 14) strzeżony lub „pod chmurką”
- 16) każdy dwukadłubowy statek
- 20) kobieta uiszczająca cykliczną opłatę za telefon, telewizor i radio; prenumeratorka
- 21) stolica Pakistanu
- 22) okienne zasłonki na rolnkach (zdrobn.)
- 23) nauczyciel najpopularniejszego w naszych szkołach języka obcego
- 26) *mit. gr.* syn Atreusa, brat Menealosa, mąż Klitajmestry; naczelny wódz wyprawy trojańskiej
- 30) lina łącząca nok buksprytu ze stewą dziobową żagłowca (ułoż ze słów GWASZ TETRA)
- 33) pracują w ubojniach zwierząt hodowlanych
- 34) pudełeczko na sproszkowany tytoń
- 35) fikus, doniczkowa roślina ozdobna
- 36) pistolet do wystrzeliwania pocisków sygnalizacyjnych
- 37) państwo w Zatoce Perskiej, którego stolicą jest Manama
- 39) gryziopiórek, pisarzyna, grafoman
- 43) połowa stulecia
- 44) pulpety – pulpeciki; kotlety – ?
- 45) jadalne grzyby rosnące w kępkach na pniach drzew
- 46) nauka o strukturze i funkcjonowaniu przyrody.

Pionowo:

- 1) ciężarówka do przewożenia piasku
- 2) wąska dróżka
- 3) ogół przyrządów elektronicznych przy wyposażeniu samolotów
- 4) jeden z przedmiotów ścisłych (bardzo trudny!)
- 5) czarownica, baba jaga
- 6) małe, żółte, śpiewające ptaszki hodowane w klatkach
- 8) roślina uprawna ze strąkami
- 9) nauka o piśmie i jego rozwoju w starożytności i średniowieczu (ułoż ze słów PARAFIA LEGO)
- 14) telewizyjny, wyborczy
- 15) zjednoczenie przedsiębiorstw o odrębnej osobowości prawnej
- 16) konkurs typu zgaduj-zgadula
- 17) kupon na zakup towaru
- 18) rodzina słynnych lutników włoskich w Cremonie (XVI-XVII w.)
- 19) grozi przy nadmiernym apetycie



- 23) miejscowość w Indiach nad rzeką Kriszna, centrum kultu buddyjskiego
- 24) ustawiczne narzekanie na coś; utyskiwanie
- 25) Alpy – alpiniści; Tatry – ?
- 27) duża krawiecka zapinka
- 28) rozpiera ludzi nawykłych do działania
- 29) uprawne rośliny jednoroczne, które do całego cyklu rozwojowego potrzebują okresu niskich temperatur, występujących zimą

- 31) Jonathan ..., autor powieści „Podróże Guliwera”
- 32) odpoczynek po zmęczeniu; przerwa w ciężkiej pracy
- 37) niezrozumiała mowa, nieartykułowane dźwięki
- 38) hałas połączony z bieganiem
- 39) skrzynia z desek albo dykty
- 40) potoczna nazwa maślaka sitarza
- 41) artystyczny bibelot
- 42) ukryte sztycherstwo.

AUTORYZOWANY PUNKT KOPIOWANIA KLUCZY

GERDA • LOB • WILKA • ABUS • MUL-T-LOCK

tel. 605 269 475

CZYNNE: 10.00-17.00 SOBOTA: NICZYNNE

KOSZALIN, UL. WŁADYSŁAWA IV 22

(NISKI PARTER W WIEŻOWCU OBOK DAWNEGO SKLEPU „INTERMARCHE”)



- **kodowanie kluczy do samochodów z immobilizyrem**
 - przekładanie transponderów z kluczy wyrobionych lub złamanych – nowe obudowy do pilotów samochodowych
 - programowanie pilotów samochodowych oraz kluczy zbliżeniowych KEY LESS
 - klucze tzw. scyzoryki oraz obudowy
- **sprzedaż: baterii do pilotów samochodowych i bramowych, wkładek, klódek i breloczków do kluczy**
- **kopiowanie kluczy standardowych samochodowych oraz specjalnych - grawerowanych**
- **naprawy zamków i stacyjek samochodowych**
- **zgubione ostatnie klucze – odtwarzanie na podstawie zamka lub stacyjki**
- **przerabianie zamków samochodowych pod klucz klienta**
- **kopiowanie kluczy do motorów i ciężarówek**
 - blokad skrzyni biegów
 - alarmów i lasek samochodowych, bagażników dachowych
 - maszyn budowlanych, wózków widłowych, łodzi itp.
- **klucze do skrzynek listowych oraz do skrzynek elektrycznych i alarmowych**
- **kopiowanie kluczy mieszkaniowych standardowych oraz specjalnych nawiercanych także atestowanych: gerda, lob, mcm, abus, kasta, abloy, wilka, evva, mul-t-lock, iseo, dom, vbh, chińskie, winkhaus, burg, bks, axa, kaba, keso**



— PROFESJONALNE OSTRZENIE —

- **nożyczek fryzjerskich** (klasycznych, offsetowych, degażówek), **gromerskich i chirurgicznych**
- **ostrzy do maszynek fryzjerskich i gromerskich**
- **noży kuchennych – profesjonalnych**

Tu znajdziesz **MIASTOPLUS**

Kultura

- Centrum Kultury 105, ul. Zwycięstwa 105
- Koszalińska Biblioteka Publiczna, pl. Polonii 1
- Bałtycki Teatr Dramatyczny, pl. Teatralny 1
- Filharmonia Koszalińska, ul. Piastowska 2
- Centrum Rozrywki „Na Pięterku”,
ul. Jana Pawła II 15a
- Galeria „Na Pięterku”

Handel i usługi

- Telewizja Kablowa Koszalin,
ul. Kotarbińskiego 3
- Biuro Podróży Turysta, ul. Andersa 2
- Galeria Emka, ul. Jana Pawła II 20
- Hotel Gromada, ul. Zwycięstwa 20

Biznes

- Centrum Biznesu, ul. Zwycięstwa 42
- Koszalińska Izba Przemysłowo-Handlowa,
pl. Wolności 2-3

Inne

- Regionalne Centrum Informacji Turystycznej,
ul. Dworcowa 11-15
- KSM „Przylesie”, ul. Fałata 13
- KSM „Na Skarpie”, ul. Na Skarpie 17

Kawiarnie

- Kaliszczak, ul. Zwycięstwa 26a
- Kawiarnia Sowa, ul. 1 Maja 9a
- Koci Miętka, ul. Zwycięstwa 78

**Miesięcznik dostaniesz również w Dziale Reklamy
Telewizji Kablowej Koszalin, ul. Krzyżanowskiego 4**

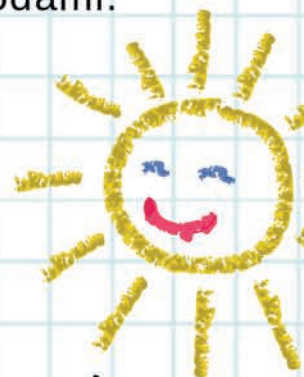
6 TARGI ZAJĘĆ POZALECZYJNYCH



Już po raz **szósty** zapraszamy na przegląd oferty zajęć pozalekcyjnych. Będzie **artystycznie, sportowo, językowo i edukacyjnie.**

W programie **masa atrakcji** – warsztaty, pokazy, występy artystyczne, a także zabawy i konkursy z nagrodami.

10 WRZEŚNIA 2022
10.00 - 17.00



GALERIA
emka

