



MIASTO PLUS

NR 2/2024 (102)
Kwiecień



HELENA NOROWICZ

„Sztuka zawsze przenosiła mnie
w zupełnie inny świat”

Fot. Martyna Antczak

STR. 12

PEŁNIA BARW

Zosia Karbowskiak opowiada o tym, jak jedna piosenka potrafi wpłynąć na życie wielu ludzi

STR. 16

WYKOPALISKA

Małżeństwo z pasją do muzyki i archeologiczną żyłką, czyli WYKOPALISKA w Rekowicie

STR. 20

O ŻYCIU I O SZTUCE

Jadwiga Kabacińska wspomina lata prowadzenia galerii sztuki i patrzy w przyszłość

STR. 28

AKIIKINAD BAŁ TYKIEM

Dzieci w Ugandzie dostają tak na drugie imię. Niestety, rodzice oprócz imienia nie dają im niczego więcej





Salon Łazienek



Najładniejsze łazienki w mieście!

Koszalin, Gnieźnieńska 11
tel. 94 346 09 02
www.bokaro.pl

pon. - pt. 8:00 - 18:00,
sob. 9:00 - 14:00



BIURO TURYSTYCZNE
Sławomira Małgorzata Ignatowicz

Z NAMI ODPOCZNIESZ TAK JAK LUBISZ!

WAKACJE 2024

jeszcze w promocyjnych cenach!

**JUŻ W SPRZEDAŻY
ZIMA 2024/2025**



W stałej sprzedaży:

bilety lotnicze, promowe i autokarowe, wizy, rezerwacja hoteli, ubezpieczenia turystyczne

Wspieraj lokalne biura podróży. Nie kupuj w internecie, rezerwuj wyjazdy u nas

NR ZEZWOLENIA Z-02/03/04



Firma należy do grupy:



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

WIOSNA JEST KOBIECĄ

Choć kapryśna, bo raz rozpieszczona ciepłym i śmiały promieniami słońca, a raz chłostka bezzłoty zimnym wiatrem do spółki z zacinającym deszczem, wreszcie nadeszła. Ile to razy powtarzaliśmy w ciemność i w mróz „Oby do wiosny”. No i jest. Nie od parady o wiosnie kochają pisać poeci, nieprzypadkowo sięgają po nią tekściarze. Wiosna to nie tylko pora roku – wiosna to stan umysłu (parafrazując prześmiewcze twierdzenie z kraju, którego lepiej nie cytować w podmiocie). I jeśli by się zastanowić nad tym wiosennym umysłem (a jeszcze, gdyby samo słowo rozparcelować na „wio” i „senny”), wszystko robi się jasne. Koniec z zimowym marazmem, z ciepłym swetrem i z kocym. Koniec z pragnieniem spędzania wieczorów przy wymyślanym coraz częściej kominku i z malinową herbatą w kubku. Koniec z kuleniem się i otulaniem. Czas odetchnąć pełną piersią, poczuć ciepły powiew i zastanowić się: co można zrobić z tak pięknym wiosennym życiem?

Ktoś powie: wojna zaraz obok, czasy niepewne, 5-procentowy VAT na żywność wrócił, a ona tu o pięknie życia! Właśnie tak, na przekór, bo kto wie, co nam przyniesie kolejny dzień? Cieszymy się więc tą wiosenną otoczką i za dobrą kartę bierzmy chłodniejsze dni.

Z przekonaniem mogę powiedzieć, że radość z wiosny czerpie nasza bohaterka z okładki. Helenę Norowicz podziwiałam wielokrotnie, za każdym razem zatrzymując się z zainteresowaniem na jej twarzy, sylwetce, wsłuchując się w jej słowa. Są ludzie piękni i ona z pewnością do nich należy, ale są też piękni pięknem wewnętrznym, i ona także to piękno w sobie ma. Niezwykle skromna, daleka od właściwego wielu gwiazdom afektu. Pogodzona na swój sposób z upływającym czasem, w zgodzie z własnymi decyzjami, z sentymentem wraca myślami do Koszalina. Tu spędziła młodość, do chwili rozmowy z Magdaleną Wojtaszek nawet nie sądziła, że zechce nasze miasto odwiedzić. Kto wie, może środowisko artystyczne będzie miało dla naszej bohaterki zaproszenie?



Wiosenna jest Zośia Karbownik (duże „es” nie jest błędem w druku, artystka tak właśnie się podpisuje). Kiedy jeszcze za oknem atakowało nas zimno, rozgrzała miliony słuchaczy na Tik-Toku, proponując prawdziwie wiosenną piosenkę o radości życia i sensie istnienia po to, żeby z tego życia czerpać, ile wlezie. Jaką siłę ma dzisiejsza technologia – przekonała się z dnia na dzień, kiedy zaczęła dostawać informacje zwrotne, że jej piosenka chwyciła. Czy to nie ożywczy wiosenny powiew?

Ile wiosen spędziła Jadwiga Kabacińska w swojej Galerii Na Piętrze, tego nikt nie zliczy. Nostalgiczna to rozmowa, ale potrzebna i mądra. Piotr Pawłowski potrafi zjednywać sobie wspaniałych ludzi i tak z nimi rozmawiać, jakby ten dialog toczył się między rozmówcą a Czytelnikiem. Marta Adamska będzie w tym numerze kusiła nas... naturą. Warto na chwilę zostać online. Porzucić smartfony, komputery i telewizory. Rozejrzeć się i po prostu żyć. „Oduzależnić” się od technologicznej smyczy.

A ja, Drodzy Państwo, zapraszam to zupełnie innego od naszego świata. Nie jest tam ani miło, ani bezpiecznie. Jest bieda, niesprawiedliwość, korupcja, choroby i wczesne ciążę. Jest analfabetyzm i brak nadziei na godne życie. Ale nie udajemy się do Ugandy po to, żeby narzekać. Odwiedzimy ten kraj oczami tych, którzy niosą pokłady nadziei. Prosto z zimnego Bałtyku do gorącej Ugandy szanse zawożę Joanna i Dariusz. Wraz z dziesiątkami okularów, mądrością i przekonaniem, że o dobre życie czasem trzeba powalczyć. Poznajcie Państwo fundację „Akiiki”. I wspaniałych jej założycieli.

Mamy – jak zawsze – kącik kulinarny i trochę rozrywki. A przede wszystkim, co z pewnością Państwo dostrzegli, biorąc „Miasto Plus” do rąk – nową szatę graficzną okładki. Prawda, że wiosna wszystko zmienia? Przecież jest kobietą...

Joanna Wyrzykowska
redaktorka naczelna

DZIAŁO SIĘ W MARCU

- +** Towarzystwu Przyjaciół Dzieci za projekt pn. „Cyfrolatki 2.0”. To projekt edukacyjny, który obejmował warsztaty fotografowania i zaznajomienia się z kamerą. Bo pasja to czasem sposób na życie, a czasem okazja, żeby poznać siebie samego.
- +** Sianowowi za uruchomienie Centrum Nauki. Ciekawość świata buduje się, wzbudzając ciekawość na co dzień. Dzieciaki będą miały dobrą zabawę.
- +** Bałtyckiemu Teatrowi Dramatycznemu i instytucjom, które współtworzyły imprezy dla uczczenia jubileuszu 70-lecia BTD. Za nietuzinkowe przedsięwzięcia, wychodzące poza mury teatru (i czasem dosłownie na inne mury wchodzące).
- +** Organizatorom Gali Koszalińskiej Kultury wielkie brawa za dostrzeganie ludzi, którzy tę kulturę tworzą. Wszystkim obecnym na gali – za owację na stojąco dla Andrzeja Zborowskiego, Mistrza Słowa (duże litery zamierzone). Wzruszenie łapało za gardło i wypełniało serce.

- Minus powinna dostać... dziura w jezdni, bo po prostu sobie jest. Ale dostają go ci, którzy mogliby, a jednak nie mogą w sprawie dziury się dogadać. Dziura pyszni się przy ul. Reymonta, a mieszkańcy... zaczęli traktować ją jak atrakcję turystyczną. Taki śmiech przez łzy.
- Dla wszystkich tych, którzy sądzą, że podrzucanie śmieci do rowów, do lasów, a nawet... pod cudze śmietniki to dobry pomysł. Mimo ostrzeżeń, że montuje się fotopułapki, nie brakuje „odważnych” bałaganiarzy.
- Kampanijnym nadgorliwcom, którzy wieszali wyborcze banery, gdzie się dało i gdzie się dać nie mogło. Trudów kampanii wyborczej nie udźwignął prowizoryczny płot, oddzielający teren budowy od chodnika przy ul. Batalionów Chłopskich. Na szczęście ucierpiała jedynie konstrukcja. No i... ludzie z plakatów. Ale to zupełnie inny ból.

M
MIASTO
PLUS

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

Redaktor naczelna: Joanna Wyrzykowska

Redakcja: Radosław Czerwiński, Justyna Horków, Monika Kwaśniewska, Anna Makochonik, Izabela Nowak, Robert Nawrocki, Magda Pater (foto), Mateusz Prus, 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

Grafik:

Piotr Witkowski

OSIEDLE HOLENDERSKIE

Osiedle
Unii Europejskiej

Nowe
gotowe mieszkania
ul. Holenderska



LECHBUD KOSZALIN

Koszalin ul. Podgórna 8

www.lechbud.pl

94 342-62-77

663-746-451

lechbud-koszalin@wp.pl

KOBIETOM POTRZEBNA JEST NADZIEJA

Jak się okazuje, Helena Norowicz, aktorka i modelka znana z warszawskiej sceny teatralnej, a także z dużego ekranu, ma wiele wspólnego z Koszalinem. To tu wszystko się zaczęło. Miłość do sportu, akrobatyki, sztuki i poezji. Mimo że po 1945 roku nasze miasto kulturą nie stało, a wśród młodzieży rozwijano rozmaite aktywności fizyczne, był to dla pani Heleny bardzo intensywny i owocny czas. Dzięki wielu sukcesom sportowym zapragnęła studiować na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Jednak los chciał inaczej. Wyjechała do siostry do Wrocławia, gdzie często w wolnych chwilach odwiedzała Teatr Polski. Tam znalazła ogłoszenie o naborze do łódzkiej szkoły i tak zaczęła się jej aktorska przygoda.

Tekst: Magdalena Wojtaszek

Zdjęcia: Martyna Antczak

Na deskach teatru zadebiutowała w 1959 roku. Helena Norowicz ma na swoim koncie wiele rozmaitych ról, m.in. w spektaklach telewizyjnych takich jak „Wzgórza jak białe słońce”, „Stawka większa niż życie” czy „Rodzina Połanieckich”. W filmach grała drugoplanowe role, m.in. w „Dekalogu” Krzysztofa Kieślowskiego. W ostatnich latach można było ją zobaczyć w filmach: „Boże Ciało”, „Ciemno prawie noc”, „Magnezja” czy „Fin del mundo?”. Wrażenie robią także tytuły seriali, w których brała udział, była to m.in. „Wataha”. Aktorka często kieruje się zasadą, że podejmuje się tego, co przynosi jej los. Nie zastanawia się czy wypada – a wręcz przeciwnie z uśmiechem na twarzy i z pełnym zaangażowaniem wchodzi w kolejne życiowe role. Tak było również w przypadku modelingu, współpracę zaproponowali jej projektanci z Bohoboco, a miała wtedy 80 lat. Od tamtej pory propozycji zawodowych i w tym kierunku nie brakuje. Wśród ciekawych projektów jest również piosenka „Czas nie istnieje”, gdzie pani Helena recytuje tekst autorstwa Jacka Cygana. Jak tylko może, uczestniczy w życiu kulturalnym stolicy. W tym roku kończy 90 lat i niezmiennie ma apetyt na życie. Swoim podejściem inspirowa innych, a ci z niecierpliwością czekają na jej kolejne odsłony.

OSIEM LAT W KOSZALINIE

28 lipca 1945 roku Koszalin znalazł się w Polsce na mocy ustaleń konferencji w Poczdamie. Helena Norowicz urodziła się w 1934 roku w Chiłowszczyźnie, wsi na Białorusi. Tuż po wojnie jej rodzice musieli podjąć decyzję czy przyjąć obywatelstwo radzieckie, czy wyjechać do Polski. Długo się nie zastanawiali. Wybrali się w kilkumiesięczną podróż.

– Droga była dosyć mozolna, bo trzy miesiące byliśmy w zasadzie w wagonie. Kiedy przyjechaliśmy do Koszalina, był bardzo zniszczony, zaniebany – wspomina Helena Norowicz. – Przede wszystkim nie było centrum, nie było rynku. Miasto było bardzo zniszczone, ale na szczęście ocalały szkoły. Przez moment chodziłam do placówki z czerwonej cegły, która była niedaleko stawu przy ulicy Piastowskiej, a później chodziłam do Państwowego Koedukacyjnego Gimnazjum i Liceum im. Stanisława Dubois – dodaje.

Szukając w archiwach dwóch wspomnianych placówek, wychodzi na to, że pani Helenie zapewne chodzi o Szkołę Podstawową nr 1 im. Polskich Olimpijczyków w Koszalinie, której historia sięga 1 września 1945 roku. „Jedynka” – jak czytamy – jest najstarszą szkołą w mieście. Od 1946 roku ma swoją siedzibę w budynku przy ulicy Zwycięstwa 117. Natomiast druga wspomniana szkoła, do której uczęszczała pani Helena, to teraz I Liceum Ogólnokształcące im. Stanisława Dubois, które początkowo swoją siedzibę miało przy ulicy Traugutta 14. Historia szkoły sięga 4 września 1945 roku. Było to wspomniane już Państwowe Koedukacyjne Gimnazjum i Liceum.

Nowo powstała szkoła opierała się na strukturze przedwojennej: miała 4-letnie gimnazjum oparte na podbudowie 7-letniej szkoły podstawowej oraz 2-letnie liceum dla uczniów z ukończonym gimnazjum. Organizatorami szkoły i pierwszymi nauczycielami, którzy wraz z pierwszymi uczniami zaczęli tworzyć historię szkoły, byli m.in. Jadwiga Jelec, Jan Laskowski, ks. Ryszard Łapiński, Edward Pikutowski, Roman Sierociński i Czesława Żądło¹.

– Mielśmy taką nauczycielkę, ona chyba nazywała się Żądło. Miała chorobę Basedova, uczyła nas chóru i języka francuskiego. Nauka nie sprawiała mi problemów, ponieważ mam bardzo dobrą pamięć. Chociaż miałam przez nią kiedyś nieprzyjemności u dyrektora szkoły, który był z nadania partyjnego. Był to czas wczesnego socjalizmu. Dyrektor uczył nas historii i kiedyś zniechęcał nas do napisania klasówki. Byliśmy oburzeni, że nie zostało to zapowiedziane wcześniej, bo nie mieliśmy powtórzonego materiału. Jednak musieliśmy to napisać i dostałam wtedy ocenę niedostateczną z dopiskiem: „Ściągnięte z książki”, a ja miałam po prostu dobrą pamięć. To było jakoś blisko maja, więc w zamian postanowiłam nie pójść w pochodzie (śmiech) – podkreśliła Helena Norowicz.

– Wspominając szkołę muszę przyznać, że miała bardzo dobre warunki, m.in. aulę, salę gimnastyczną, boisko szkolne i rzeczywiście bardzo dobrze tam się czułam. Placówka służyła z bardzo dobrych pedagogów – dodaje.

¹ www.liceumdubois.pl





Pani Helena mieszkała przy ulicy Fałata – jak wspomina – było to wtedy przedmieście Koszalina.

– Było tam kilka takich domków, willi. Ulica Fałata była przedłużeniem Młyńskiej. Zdaje się, że teraz tam powstała jakaś dzielnica. Miałam tam przestrzeń przez istniejące wtedy ogródki. To była właściwie taka niemiejska zabudowa. Zdaje mi się, że chyba te domki zostały zlikwidowane – rozmyśla.

ZACZEŁO SIĘ OD SPORTU

To siatkówka sprawiła, że życie pani Heleny potoczyło się później, tak jak się potoczyło. Bakcyła do sportu i akrobatyki połknęła właśnie w Koszalinie. Jednym z takich doświadczeń było wyjście do cyrku. Występy zrobiły na niej ogromne wrażenie i skłoniły do ćwiczeń w tym kierunku. – W Koszalinie pojawił się cyrk objazdowy. Rodzice zabrali mnie jak byłam jeszcze małą dziewczynką. To było dla mnie jakieś takie zaczarowane. Marzyłam, żeby pracować w taki sposób i nawet rzeczywiście zaczęłam wykonywać różne akrobacje. Miałam koło domu ogród i trawę, idealne warunki, żeby sobie nie zrobić krzywdy. W sumie dosyć łatwo mi się opanowywało te wszystkie figury. Robiłam m.in. szpagat, mostek czy przerzuty. W związku z tym właściwie nie miałam problemu ze sprawnością fizyczną – podkreślała.

Gimnastyka od zawsze była jej pasją. – W Koszalinie niedaleko był las i jeszcze do tego były modne biegi narodowe. Parę razy zdobywałam nawet pierwsze miejsca. W zasadzie tę zyłkę sportową złapałam w Koszalinie. Mieliśmy dobrych trenerów. Bardzo to sobie cenię i jestem wdzięczna – mówiła.

W tamtych latach miasto słynęło ze sportu. Pani Helena chodziła do klasy, w której uczniowie tworzyli drużynę siatkówki. To sprawiło, że po maturze chciała wybrać się na Akademię Wychowania Fizycznego do Warszawy. Jednak los potrafił płatać figle.

– Złożyłam dokumenty na AWF do Warszawy, ale tuż po maturze nasza drużyna zakwalifikowała się do Spartakiady Szkół Ogólnokształcących we Wrocławiu. Wyślano nas na dziesięciodniowy obóz poza dom. Wtedy nie było telefonów i nie można

było się szybko kontaktować. W tym czasie przyszło do domu pismo z Warszawy z informacją o terminie spotkania z kandydatami na uczelnię. Niestety, kiedy wróciłam ze spartakiady, było już za późno. Zostałam bez możliwości rozpoczęcia studiów. Byłam tym bardzo przygnębiona i nie wiedziałam, co ze sobą zrobić – opowiada Helena Norowicz.

Jeszcze wtedy nie myślała o aktorstwie, bo w Koszalinie nie było teatrów. Chociaż w szkole, a później w Domu Kultury, zapewniano młodzieży i w tym kierunku trochę rozrywki.

– Wtedy Dom Kultury rozpoczął swoją działalność. Tam również miałam okazję się odnaleźć. Pojawił się człowiek z jakiegoś nadania, który prowadził zajęcia ruchowe, baletowe. To było dosyć ważne, ponieważ wymagały one przygotowania tanecznego. Wykładowcą został były tancerz, który nie mógł z jakichś względów wykonywać już swojego zawodu, ale za to był świetnym pedagogiem. Potrafił od nas wyegzekwować wiele rzeczy. Później chciał nas przygotowywać w razie różnych imprez państwowych i okolicznościowych. Niekiedy w tej sytuacji problemem był mój wzrost. W wieku 14 lat miałam 170 cm, co stanowiło dyskomfort dla chłopaków. Często nie wybierali mnie do pary – wspomina.

W Koszalinie teatru nie było, ale aktorzy przyjeżdżali czasami do szkoły czy do Domu Kultury. Zawsze młodzież dostawała bilety na te spektakle. Do szkoły przyjeżdżali także śpiewacy, więc kontakt z kulturą starano się im dostarczać.

Z MIŁOŚCI DO TEATRU

Kiedy pani Helena nie dostała się na AWF w Warszawie, siostra zaproponowała jej, żeby przyjechała do Wrocławia, gdzie jej mąż dostał nakaz pracy.

– Przez to, że nie dostałam się do wymarzonej szkoły, nie miałam planów na najbliższy rok. Siostra zachęcała mnie, żebym przyjechała i znalazła pracę. Pomyślałam, że we Wrocławiu są większe możliwości, a rok szybko zleci i będę mogła znowu aplikować na uczelnię. Zresztą tam była Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego.

Tak się jednak nie stało. W wolnych chwilach pani Helena chodziła do Teatru Polskiego i pewnego razu zauważyła informację o naborze do szkoły teatralnej.

– Marzyłam o teatrze, ale nie wierzyłam w swoje możliwości. W tamtych latach teatr we Wrocławiu był bardzo dobry. Grali tam właściwie wszyscy z „Samych Swoich”. Ci aktorzy tworzyli zespół Teatru Polskiego. Kiedy zobaczyłam anons o naborze do szkoły teatralnej, postanowiłam spróbować. Miałam jeszcze kilka dni, żeby się zgłosić. Trzeba było tam przedstawić wiersz i prozę. Skorzystałam na tym spotkaniu, bo była tam prorektorka łódzkiej szkoły i udało mi się, zainteresowali się mną.

ZAWÓD – AKTORKA

Helena Norowicz zagrała w ponad 50 sztukach, będąc przez prawie 50 lat aktorką Teatru Klasycznego w Warszawie, który potem zmienił się w Teatr Studio im. Stanisława Ignacego Witkiewicza.

– Sztuka zawsze przenosiła mnie w zupełnie inny świat. Lubiłam mówić wiersze. Kiedy to robiłam, niektórzy nawet się wzruszali. Gdyby nie to, że kiedyś to właściwie samo przyszło do mnie, że mogłam skonfrontować swoje możliwości, to ja bym sama ani do Warszawy, ani do Łodzi, ani do Krakowa się nie wybrała, bo bym w siebie nie wierzyła. Los dał mi tę możliwość, żebym już przestała marzyć – odparła.

– Trudno powiedzieć, że teatr czegoś konkretnie uczy, ale jakby tak chwilę zastanowić, to na pewno tolerancji, dlatego że postaci napisane w dramatach mają swoje życiorysy i w związku z tym ogląda się rozmaite sytuacje, odejścia od praw, dobra. Widzimy zło. Teatr nam to wszystko pokazuje, każąc nam wyciągać wnioski, ale przy okazji nie jest niebezpieczny. Tylko pokazuje, że czło-

wiek jest bardzo skomplikowaną osobą. Nie można tak łatwo osądzać, rozgrzeszać kogoś, kto jest winny. Grając postać w teatrze człowiek dokonuje analizy. Nie powinno się być sobą i mówić jak ja coś czuję, tylko jeszcze bardziej zagłębiać się i doszukiwać, wciełać w siebie inne doznania, które nie są nam tak bardzo oczywiste. Trzeba to jakoś przekazać. Myślę, że to jest ta najatrakcyjniejsza strona pracy w teatrze, takie myślenie o różnorodności i o charakterze człowieka, jego bycia i odczuwania. Musi być siła i jakaś chęć w człowieku, bo bez tego nie można uprawiać takiego zawodu.

LEKCJA HISTORII

Miała pięć lat, kiedy zaczęła się wojna. Mieszkała w leśniczówce wraz z czterema siostrami i rodzicami. – Jak Rosjanie przyszli po raz drugi, kiedy wygonili Niemców, to ojca też zabrali do wojska i mama została z piątką dziewcząt i z gospodarstwem, które już nie miało takich zasobów jak wcześniej. Jeszcze były dwie krowy, koń i trzeba było to w jakiś sposób ogarnąć. Siostra musiała nauczyć się chociażby doić krowę. Natomiast z siewami było gorzej – był to taki czas, że nawet nie było możliwości wynajęcia parobka. Mężczyźni zostali zabrani do wojska. Każdy miał swoją historię. W fizycznym sensie wojna nas nie dotknęła, poza tym, że żyło się gorzej. Rosjanie zabierali wszystko, co się dało, rabowali. Ta nasza chałupa w lesie na Białorusi czasami utrudniała dotarcie do nas. Jednak, kiedy przychodzili partyzanci, to mama miała taki sposób, że w zasadzie wszystkie nas zbierała w jednym miejscu, kazała być cicho i nic nie mówić. Ci ludzie na nas patrzyli, widzieli uśmiechnięte dziecięce oczy i nawet nie mieli już ochoty nam nic zabierać. Nasz dom znajdował się na peryferiach, dziadek był wtedy leśnikiem. Mieliśmy dużo zie-



mi, bo aż 50 hektarów i to było takie odludzie, do wsi mieliśmy ze dwa kilometry.

– Mama zdecydowała, że jak tylko ojciec wróci, to wyjeżdżamy, ponieważ miała złe przeczucia, co może się jeszcze wydarzyć, a jak wiemy działa się nie najlepiej. Zresztą na terenie całej naszej ziemi powstał później kołchoz – opowiadała.

Były dwa kierunki dla ludzi, którzy wyjeżdżali ze Związku Radzieckiego. Ze Lwowa jechano do Wrocławia i w okolice Śląska, natomiast z terenów Wileńszczyzny wyruszano w kierunku Szczecina i Koszalina.

Wojna w Ukrainie przywołuje u pani Heleny niejednokrotnie wspomnienia z dzieciństwa. – Szczególne wrażenie robiły na mnie dzieci, bo ja właściwie w pewnym momencie miałam takie poczucie, że gdzieś w tym gronie widzę siebie. Ukraina jest wyrazem strachu i przerażenia. Pamiętam jak Lwów za moich czasów był miejscem miłości wielu Polaków. Byłam tam ze spektaklem muzycznym pt. „Dziś do Ciebie przyjść nie mogę”. To było wydarzenie oparte na polskich szlagierach z czasu wojny i do dziś pamiętam te słowa: „Ta ziemia do Polski należy, Choć Polska daleko jest stąd, Bo wolność krzyżami się mierzy. Historia ten jeden zna błąd”. To była dziwna sytuacja, bo usłyszeliśmy wtedy taki ogromny szloch i na scenie, i na widowni – mówiła poruszona.

Z TEATRU DO MODELINGU

Kariere modelki zaczęła w wieku 80 lat. Wszystko za sprawą aktorki Aleksandry Popławskiej, którą poznała na planie filmu „Ederly”. Ta zrobiła jej zdjęcie i umieściła w mediach społecznościowych, i tak Heleną Norowicz zaczęli interesować się projektanci mody. Jej potencjał docenił duet z Bochoboco.

– Byłam bardzo zdziwiona tą propozycją, ale pomyślałam, że przecież jestem aktorką i że mogę zagrać modelkę. Co mi szkodzi? Potraktowałam to jako rolę. Oczywiście, zastanawiałam się czy na pewno mi wypada? Jak przyszedłam do domu i powiedziałam mężowi, że biorę udział w sesji, to powiedział: „Czyś ty zwariowała? Przecież ty masz 80 lat. Będziesz przedmiotem kpin”. Jednak ja stwierdziłam, że nie ja tego szukałam, a przyszło to do mnie i chcę spróbować! Zamiast hejtu okazało się, że był bardzo pozytywny odbiór, a to uświadomiło mi, że jest w tym jakaś lekcja, którą spełniam, bo to daje nadzieję, a ludziom potrzebna jest nadzieja, kobietom potrzebna jest nadzieja. Nie wszystko trzeba ubierać w jakieś ramy, a życie może być barwniejsze. Nie należy rezygnować ze swoich marzeń, czegoś, co chce się robić. To wszystko daje radość, potrzebę bycia, kontakt z drugim człowiekiem. W tym roku skończę 90 lat i mam tę ogromną satysfakcję, że ludzie mnie aprobują, że otrzymują z tego przykładu coś dla siebie. Myślę, że to, że warto spełniać marzenia i rozwijać pasje, jest oczywiste, ale aktywność i kontakt z drugim człowiekiem jest czymś nam koniecznym, potrzebnym. Poza tym uzupełnia nas. Często dowiadujemy się dobrych rzeczy od kogoś innego, o których byśmy nawet nie pomyśleli, że w ogóle tak można.

NUTA SENTYMENTU DO KOSZALINA

Kiedy mieszkała w Koszalinie, miała kilka przyjaciółek, zresztą z jedną sportsmenką, która mieszka teraz na Mazurach, ma kontakt do dziś. W Koszalinie była przejazdem tylko dwa razy. Jej rodzina również wyjechała z Zachodniopomorskiego. Mimo to stara się śledzić losy miasta.

– Wiem, że Koszalin bardzo się rozbudował i ma dużo zalet. O tyle śledzę losy miasta, bo jakaś taka nuta sentymentu we mnie jest. Lubiłam chociażby chodzić tam, gdzie było boisko sportowe za pocztą – wspomina.



Za jedną z zalet uznaje także dostęp do morza. – Zawsze, kiedy tylko była pogoda, to jechało się nad morze do Mielna. Wtedy to było fajne miejsce. Kąpanie się w morzu, chodzenie po piasku... Tamten czas przywołuje naprawdę bardzo ciepłe wspomnienia – dodaje.

Przed laty została zaproszona na zjazd absolwentów. – To jest rzecz, której bardzo żałuję, że nie udało mi się wtedy przyjechać. To był zjazd absolwentów szkoły im. Dubois. Wiem, że przyszło do mnie wtedy zaproszenie z informacją o zjeździe, tylko że ja niestety w tym czasie grałam w teatrze. Soboty i niedziele to czas pracy, naszym dniem wolnym były tylko poniedziałki. Dlatego niestety nie mogłam wziąć udziału w tym wydarzeniu, a to było cztery czy pięć lat po ukończeniu studiów – tłumaczy.

Pani Helena doskonale wie, że od lat jest u nas organizowany Koszaliński Festiwal Debiutów Filmowych „Młodzi i Film”. Nawet kiedyś pomyślała, że świetnie byłoby przy okazji tego wydarzenia odwiedzić miasto.

– Oczywiście, że bym chciała, ale zastanawiam się czy ludzie by chcieli się ze mną zobaczyć. Kiedyś nawet słyszałam od jednego z reżyserów, że film, w którym grałam, miał pojawić się na festiwalu. Wie pani, ja jeszcze czasami mówię poezję i jeden z wierszy Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej, trochę o mnie mówi: „I już kurze łapki na skroni? Ach, czas jak gładząca kura o zabloconych pazurach przebiegł po białych płatkach okwitłej jabłoni” – i to jest teraz moja rzeczywistość – powiedziała.

– Cieszę się, że to, co się stało w moim życiu, daje mi satysfakcję, że pozwala mi godzić się z tym, z czym ludzie czasami mają problem, czyli z przemijaniem życia, z przemijaniem urody, sił, że tak ten los człowieka został zaprojektowany przez Pana Boga. Czasami ludzie na różnych etapach swojego życia odnoszą sukcesy. Ta cała aprobata mojej osoby, zainteresowanie, pomaga mi znosić samotność, bo jestem od czterech lat wdową. To, w jaki sposób żyję, pozwala mi mieć dobry stosunek do ludzi. ■



FILMOWY KWIECIEŃ



5
IV

Czerwone maki



5
IV

Pogromcy duchów.
Imperium Łodu



12
IV

Civil War



19
IV

Back to Black. Historia
Amy Winehouse



19
IV

Abigail



26
IV

Niepokalana

WCZEŚNIEJ KUPUJESZ, WIĘCEJ ZYSKUJESZ

Twoje miasto, Twoje kino

www.helios.pl

SZCZEGÓŁY >>

PIOSENKA, KTÓRA STAŁA SIĘ VIRALEM

„**P**ełnia barw” to piosenka ZoSi Karbowiak, która cieszy się ogromną popularnością w mediach społecznościowych i nie tylko. Od kilku miesięcy zachwycają się nią zarówno młodzi, jak i starsi. Piosenkę możemy nazwać hymnem tego roku – zachęca do pozytywnego myślenia. Nagranie w zaledwie kilka dni od udostępnienia osiągnęło ponad milion wyświetleń. Na TikToku stało się wiralem, czyli taką treścią, która w bardzo szybkim tempie rozprzestrzeniła się w internecie. Utwór z pozytywnym przekazem to nie jedyny film, który w ostatnim czasie zyskał popularność na TikToku wokalistki. ZoSia Karbowiak to charyzmatyczna, w pełni zaangażowana i kreatywna artystka. Energią mogłaby obdzielić tłumy, co jak się okazało w ostatnich miesiącach, całkiem niezle jej to wychodzi. Piosenka „Pełnia barw” ma już rzeszę fanów na całym świecie. Czy zwiastuje to coś, co można nazwać popularnością? Mamy taką nadzieję! Czekamy na jej kolejne pomysły i projekty – które jak ją znamy – na pewno są już w planach.

Tekst: Magdalena Wojtaszek

Zdjęcia: Magda Pater

ŚPIEWA OD ZAWSZE

ZoSia Karbowiak tworzy, nagrywa, śpiewa i koncertuje od wielu lat. W 2009 roku ukazał się jej debiutancki album S.I.N.G., który został wydany przez legendarnych muzyków z zespołu Chicago. Singiel „Mogę” można było usłyszeć podczas Konkursu Premier w Opolu. W 2010 i w 2011 roku artystka wystąpiła w krajowych eliminacjach do Eurowizji. Współpracowała z wieloma wybitnymi muzykami m.in. ze Stevem Lukatherem, Simonem Phillipsem, Alexem Al, Johnem JR Robinsonem czy z Jasonem Scheffem. Muzycy współpracowali z takimi gwiazdami jak: Madonna, Lady Gaga, Whitney Houston czy Michael Jackson.

– Mam świadomość, że jestem zawodowcem w tym, co robię od wielu lat. Bardzo miło jest mi słyszeć komplementy dotyczące mojego głosu zarówno mówionego, jak i śpiewanego, i jeszcze teraz o takim natężeniu od rodaków – podkreślała.

PRZYGODA Z TIKTOKIEM

W styczniu tego roku ZoSia napisała krótką piosenkę i nagrała 45-sekundowy filmik, który został opublikowany w mediach społecznościowych. W internecie zawrzało. Minuta po minucie nagranie osiągało coraz więcej wyświetleń i polubień. Od początku swojego TikToka artystka miała około 300 followersów, czyli tzw. obserwujących. Teraz jest ich już prawie 40 tysięcy, a jej filmy łącznie zyskały ponad 350 tysięcy polubień.

– Dzieci mnie kształcą w social mediach i na początku namawiały mnie, żeby wrzucać jakieś video co drugi, trzeci dzień. W jeden z poniedziałków od rana chodziła mi po głowie piosenka. Na co dzień korzystam z takich żółtych karteczek i spisuję moje pomysły. Napisałam więc trzy krótkie wersy, nagrałam video na schodach w domu i wrzuciłam je na TikToka. Ludzie zaczęli się domagać całej piosenki, kilka dni później jedno moje video osiągnęło ponad milion odsłon. Ja nie wiedziałam, że tyle ludzi jest w internecie, a do tego, że jeszcze mnie słuchają. Wszystko działo się w błyskawicznym tempie z dnia na dzień





i myślę, że jest to fajny deser, ponieważ w przyszłym roku będę obchodziła 30-lecie pracy zawodowej. Doszło do mnie to, że dzisiaj bez social mediów raczej nie jestem w stanie rozpropagować swojej twórczości. Na początku wrzucałam urywki z naszych koncertów, później jakichś sytuacji domowych, m.in. z kuchni, mówiłam też do ludzi, bo musiałam pewne rzeczy z siebie wyrzucić. Aczkolwiek ja zawsze byłam i jestem artystką. Dlatego staram się dotrzeć do jak największej liczby odbiorców swoją twórczością. W grudniu była petarda z piosenką „Śniegu po pachy”, którą napisałam sześć lat temu, ale dopiero teraz również stała się wiralem i zaczęła zyskiwać popularność. Mnóstwo ludzi robiło to tego duety na TikToku i ten sam los spotkał piosenkę „Pełnia barw” – opowiadała.

– Największą siłę daje mi mąż i dzieci, a zaraz za nimi muzyka. My, grając koncerty, bawimy się czasami lepiej, niż widzownia. Dlatego to, co teraz się dzieje, czerpię pełnymi garściami – dodaje.

FALA POZYTYWNYCH ZDARZEŃ

Po tygodniu od premiery nagrania umieszczonego w mediach społecznościowych i tak ogromnym zainteresowaniu, ZoSia

nie miała wyjścia i musiała opublikować pełną wersję piosenki. Przez wielu nazywana jest hymnem tego roku.

– Zaskoczył mnie ogrom filmików, które są udostępniane w ostatnim czasie w internecie. Są to nagrania ze szkół, szpitali. Widzę na nich różne grupy społeczne, m.in. dzieci z niepełnosprawnościami, ich rodziców, nauczycieli w szkołach, pielęgniarki. Wiele osób podpisuje się pod tekstem tej piosenki i uznaje ją za hymn. Zaskoczyła mnie moc słów, które napisałam. Słyszac wykonania poszczególnych grup, a w szczególności kobiet czy rodziców dzieci z niepełnosprawnościami, dochodzi do mnie, jaki to ma mocny przekaz.

Warto wspomnieć, że płonie nie tylko TikTok, ale również Facebook. Tam nagranie na schodach ma już 2,1 miliona wyświetleń.

– Powoli to wszystko, co się dzieje, do mnie dociera. Na szczęście z uwagi na wiek i doświadczenie jakoś specjalnie się tym nie zachłysnęłam. Nie ukrywam, że cieszę się z rozwoju tej sytuacji. Zainteresowanie ze strony moich krajan na pewno buduje mnie jako twórcę i napawa inspiracją do następnej pracy. To wszystko daje mi siłę i wytrwałość, żeby walczyć o polską scenę. Chciała-



bym również zaznaczyć, że nie skorzystam z kilku zaproszeń, które otrzymałam do udziału w konkursach talentów. Nie chcę sprzedawać swojego serca w tego rodzaju przedsięwzięciach – mówiła ZoSia.

PLANY I MARZENIA

ZoSia zgłosiła piosenkę „Pełnia barw” do Konkursu Premier na Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu. Przygotowania do tego występu wiążą się z niemałymi kosztami. Na zrzutce prowadzona jest zbiórka na wsparcie tej inicjatywy i realizację zawodowych marzeń artystki. Jej największym marzeniem jest granie koncertów w całej Polsce.

– Trwają prace nad programem, który mogłabym grać na koncertach, składający się z polskich piosenek. Zarówno moich, autorskich, jak i sprytnie poprzerabianych według naszego widzimisię – starych, fajnych polskich piosenek, tzw. klasyków. Chcemy wyruszyć z nimi w trasę zatytułowaną „ZoSia i miód”. Tymczasem namiętnie pracujemy również nad materiałem na płytę. Mogę zdradzić, że jest już prawie gotowa. Staramy się też o sponsoring wydawnictwa, bądź o promotora mojej twórczości. Wszystko jest wynikiem tego, jaki odzew mają poszczególne filmy w internecie i tego, że ludzie domagają się, żebym odwiedziła ich miejscowości – opowiadała ZoSia.



Piosenką „Pełnia barw” zajął się... duński producent, który przygotował ją do emisji radiowo-telewizyjnej. Do pozytywnego utworu powstaje także teledysk, w którym pojawią się fani z TikToka. Sam utwór dostępny jest już od kilku miesięcy w serwisie Youtube. Hitem internetu interesują się ogólnopolskie media. ■

B+M-med

CENTRUM MEDYCZNE



- + chirurgia naczyniowa i ogólna**
(w tym konsultacje chirurgiczne, badanie USG Doppler, kompleksowe leczenie żyłaków kończyn dolnych przy użyciu lasera, zamykanie pajęczków naczyniowych)
- + anestezjologia, medycyna bólu**
- + ortopedia i traumatologia narządu ruchu**
- + fizjoterapia** (20 różnych zabiegów od laseroterapii po masaż klasyczny i ultradźwięki)
- + radiologia i diagnostyka obrazowa**
- + urologia**
- + kardiologia** (w tym echo serca, EKG)
- + dermatologia – wenerologia**
- + pulmonologia**
- + neurologia, logopedia**
- + gastrologia** (gastroskopia, kolonoskopia)
- + podologia**
- + porady dietetyczne**
- + konsultacje psychologiczne**

Centrum Medyczne BiM-med Koszalin

ul. Kościuszki 2, 75-402 Koszalin • pn-pt 9.00-20.00

Rejestracja telefoniczna pn-pt 15.00-20.00 • 94/717-07-70 • rejestracja@bim-med.pl

OD METALOWEJ MUZYKI DO ARCHEOLOGICZNYCH ODKRYĆ

W malowniczej miejscowości – Rekowo – w ubiegłym roku odbył się niezapomniany festiwal WYKOPALISKA, który przeniósł wielbicieli muzyki metalowej i entuzjastów historii w odległe czasy. To wydarzenie przyciągnęło festiwalowiczów z różnych zakątków Polski. W tym roku, z jeszcze większą pompą, Magdalena Augustyniak i Tomasz Redo zabiorą uczestników w niezapomniany powrót do przeszłości.

Rozmawiała Monika Kwaśniewska

Zdjęcia: Bartek Nakielny, Nikodem Wojciechowski

Jak to się stało, że znaleźliście się w Rekowie?

Magda: – Jakby tak doszukiwać się początku, to musieliśmy sięgnąć czasów moich rodziców, którzy planowali, że zostaną tutaj rolnikami. Pewnego dnia weszli we współpracę ze starym znajomym i zabrali się za hodowlę pieczarek, pstrągów i borówki amerykańskiej. Ale to nie wyszło i tak przez wiele lat ziemia leżała odłogiem. Rok temu moja mama przepisała na mnie działkę i zaczęliśmy działać. Trochę nas tu ściągnęła wojna w Ukrainie, bo kiedy wybuchła, spanikowałam i powiedziałam Tomkowi, że jedziemy budować bunkier do Rekowa. A trochę też ściągnęła nas pandemia, która nam pokazała, że warto mieć swój kawałek ziemi, bo w każdej chwili możesz wyjść na ogródek i nikt nie może cię zamknąć w czterech ścianach. Możesz też hodować swoje warzywa czy zwierzęta. I jesteś w stanie żyć jak człowiek. Tak sobie myślę, że my już od dawna mieliśmy takie pobudki do życia na wsi, do życia w zgodzie ze sobą. I jak tylko nadarzyła się okazja, to z niej skorzystaliśmy.

I jak wam się podoba życie na wsi? Odnależliście się tu?

Tomek: – Dla mnie domek jest takim miejscem, do którego mogę uciec. To ucieczka z otaczającej nas betonowej dżungli.

Magda: – Dla nas ściągnięcie butów, łażenie na bosaka jest czymś niesamowitym. Odnależliśmy się tu. Można powiedzieć, że przyjazd do Rekowa sprawił, że w jakimś sensie odnależliśmy się na nowo. Goci i archeologia ściągnęła mnie do takich starych, pradawnych tradycji. Zaczęłam interesować się wiedzą o ziołach czy grzybach. Działka umożliwia nam realizację naszych wszystkich pasji.

Którymi są m.in. muzyka i archeologia – je właśnie postanowiliście połączyć. I tak powstał jedyny na świecie festiwal WYKOPALISKA.

Tomek: – Od samego początku zależało nam, żeby festiwal nie był tylko takim spotkaniem przy muzyce, ale by niósł coś









więcej. Dlatego ten projekt jest połączeniem nauki i kultury. Chodzi o to, by połączyć przyjemne z pożytecznym. Sacrum z profanum. Chcemy przekazywać ludziom pewną ideę. Ideę uważności na to, gdzie chodzimy, świadomości, że to, czego nas uczono w szkole, czyli że Polska zaczęła się od Mieszka, jest nieprawdą. Na naszych ziemiach działo się wiele dużo wcześniej. Uczymy się o piramidach, starożytnej Grecji, ale nie uczymy się o tym, co się wydarzyło w tym samym czasie u nas. A to były wspaniałe rzeczy. I tu chodzi o to, by to pokazywać i to odkrywać.

Magda: – Ten festiwal nie tylko jest po to, by potańczyć, pobawić się i powiedzieć, co to kurhan, ale my też chcemy pokazać, jak można użytkować ziemię, jak podejść do archeologii, by się jej nie bać.

I co planujecie na ten rok?

Tomek: – W tym roku dzięki uprzejmości Muzeum w Koszalinie, dzięki też uprzejmości Polanowa, przez miesiąc znowu będziemy prowadzili badania archeologiczne. Chcemy dokończyć te badania, które zaczęliśmy w zeszłym roku. Oczywiście w strefie zabawy będzie zabawa. Koncerty, jedzenie, pole namiotowe, ale w tej doczesności włączamy sferę sacrum, w której będą wykłady, żywe lekcje archeologii. Będą profesorowie, doktorzy. Będziemy rozmawiali, edukowali na ten temat, będzie można sobie na spokojnie pogadać z archeologami. Jeszcze do niedawna było tak, że w momencie, kiedy były prowadzone jakieś badania

archeologiczne, naukowcy raczej trzymali je w tajemnicy dla siebie. Szary człowiek nie miał dostępu do tej wiedzy o ziemi. My postanowiliśmy, że zaprosimy zwykłych ludzi do badań archeologicznych.

Nie boicie się, że te stanowiska zostaną zrabowane albo zniszczone?

Tomek: – Nam chodzi o to, by szacunek do ziemi, do wybranego fragmentu tej ziemi było więcej. Był taki czas, kiedy mówiliśmy, że tworzymy w Rekowie pewnego rodzaju „milicję obywatelską” do spraw ochrony kurhanów. Na szczęście ludzie się nauczyli, że to jest miejsce, którego nie można rozgrabić. To jest dla nas bardzo duża rzecz, bo to nie zostanie zniszczone. I jeszcze rozszerzamy wiedzę, by ludzie mieli świadomość, że ziemia może skrywać niesamowitą historię o naszych przodkach. Tego nie wolno tak po prostu ryc szpadlem.

Kiedy ruszy sprzedaż biletów?

Magda: – Wróć jeszcze na chwilę do pytania o to, co na ten rok przygotowaliśmy, bo będzie się działo. Dodatkowo na ten rok zaplanowaliśmy plener malarski, który odbędzie się co najmniej na tydzień przed festiwalem, i którego prace będziemy mogli oglądać podczas festiwalu, będą też warsztaty ceramiczne i wikliniarskie. Będzie także stworzona wioska rekonstrukcyjna. Bilety już będzie można kupić już za jakieś dwa tygodnie. ■

JAK BYŁO DOBRZE, BYŁAM MARSZANDEM, A JAK GORZEJ, TO GALERNIKIEM

Rozmowa z Jadwigą Kabacińską-Słowik, właścicielką – zamkniętej w 2023 r. – koszalińskiej Galerii Na Piętrze.

Rozmawiał Piotr Pawłowski

Zdjęcia: archiwum prywatne bohaterki

Wszystko z galerii przywoziłaś do domu?

– Absolutnie! Zostało tam 30 lat mojego życia i niezapomniane wernisaże. Spotkania po nich w domu, ogrodzie i w galerii. Kolekcja domowa wzbogaciła się o kilkadziesiąt dzieł sztuki z różnych dziedzin.

Sporo tego masz, cały duży dom.

– Przyjechała do domu dokumentacja każdej z ponad 200 wystaw. Tu [wskazuje na stopy dokumentów] mam materiały z plenerów osieckich [Międzynarodowe Spotkania Artystów, Naukowców i Teoretyków Sztuki w Osiekach] z lat 1963-1981, głównie fotografie i katalogi. Teraz wyciągam z papierów, ilu uczestników tamtych plenerów miałam na wystawach w galerii.

Ilu, szacunkowo?

– Powiem dokładnie, zaczekaj [idzie do stołu, wraca, czyta z kartki]: 19 osób, w różnych latach działalności galerii. Sporo, tak myślę.

Podaj kilka nazwisk.

– Stanisław Fijałkowski, Erna Rosenstein, Aleksandra Jachto-ma, Ryszard Lech, Zygmunt Wujek, Jan Dobkowski, Edek Rokosz, Andrzej Gieraga, Zygmunt Kotlarczyk, Andrzej Słowik oczywiście, który dzięki uczestnictwu w plenerach osieckich odkrył nowy sposób postrzegania sztuki.

Jakie miałaś relacje z tymi artystami?

– Leonard Kabaciński [pierwszy mąż, dyrektor Biura Wystaw Artystycznych, założyciel Galerii Na Piętrze] uczestniczył w pracach komitetu organizacyjnego plenerów w latach 1972-1979. Odwiedzałam tam Leonarda z naszymi córkami. Wielu artystów znałam osobiście, gościłam ich w naszym domu po wernisażach ich prac w BWA.

Możesz powiedzieć, że to były przyjaźnie?

– Nie będę nieskromna, jeżeli powiem, że ze wszystkimi łączyła mnie, a z wieloma łączy przyjaźń. Dowodem są kolekcje małych prac i coroczne życzenia na święta i nowy rok. Dużo, naprawdę dużo, listów wzajemnych.

Przyjeżdżali?

– Nikt nie odmówił przyjazdu, uzgadnialiśmy tylko termin. Zaproszenie na wystawę było równoznaczne z gościną w moim domu. Po seniorów jeździłam i ich odwoziłam swoim samochodem z córką Madzią lub przyjaciółką Aurelią, z którą połączy-

ły nas studia i przyjaźń dożgonna. Zwykle nazajutrz po wernisażach organizowała wycieczki, głównie do Osiek, ale też nad morze. Ze Stanisławem Fijałkowskim byłam na mszy na Górze Chełmskiej.

A teraz kto przyjeżdża?

– Niedawno była moja córka z wnukiem i wnuczką. Wnuczka już dorosła, inżynier z dyplomem budowniczego konstruktora. Najtrudniejszy wydział przeszła jak burza, ale na dyplom przeniosła się z Poznania do Wrocławia. Ludzie jej tam nie znali, a ocenili wysoko. Przeniosła się, bo znalazła informację, że we Wrocławiu uczą projektowania w 3D, a Niemcy po sąsiedzku już robią to od dawna.

Co robicie na spotkaniach rodzinnych?

– Oprócz spacerów nad morzem, gramy w brydża. Byłam nauczycielką brydża całej rodziny, począwszy od Leonarda. Jestem zapaloną brydżystką. Najmłodszy mój wnuk Stanisław gra od 8. roku życia. A tak mało miałam czasu na brydża, bo ciągle galeria, ogród, drewno do ogrzewania domu. Ile masz czasu na rozmowę?

Tyle, ile trzeba.

– Bo, wiesz, mogę mówić długo. Pamięć mam, a to, co zapamiętałam z tych wszystkich lat, pamięta już niewiele osób. A może nikt. Wiesz, ludzie odchodzą.





Wiem. Jak powstała Galeria Na Piętrze?

– A, to rzeczywiście musisz mieć sporo czasu. Mogę zapalić?

Mnie to nie przeszkadza.

– To muszę zacząć od początku.

Tak będzie najlepiej.

– Tylko że początek był bardzo dawno temu.

Nie szkodzi, o to chodzi.

– Znasz datę moich urodzin?

Znam.

– To pójdzie nam łatwiej. Wszystko zaczęło się od miłości.

Dobry początek.

– Bez tego nie ma dobrej kontynuacji.

Skąd przyjechaliście do Koszalina?

– Ze Sławna, w 1973 r. Tam Leonard był kierownikiem Domu Kultury, a potem Wydziału Kultury Powiatowej Rady Narodowej. Po jednej z większych imprez w Łącku zaprosiła go do programu Irena Dziedzic [program „Tele-Echo” na antenie TVP, realizowany w latach 1956-1981]. Kiedy zrobiło się o nim głośno w Polsce, miejscowy pierwszy sekretarz [komitetu PZPR] obraził się, że nie pojechał z nim do Warszawy i Leonard dostał wilczy bilet. Z wykształcenia jestem inżynierem, wędrowałam z nim od przedsiębiorstwa do przedsiębiorstwa.

Dlaczego zdecydowałaś się na studia techniczne?

– Byłam córką kułaka [majętny dziedzic tępiony przez władzę radziecką]. Nie za wiele drzwi było przede mną otwartych.

Plusy lub minusy za pochodzenie.

– Byłam mocno na minusie. Nie mogłam dostać się do żadnego liceum ogólnokształcącego. To był 1953 r.

Osiem lat po wojnie.

– Wojnę jeszcze wszędzie się czuło, żyliśmy w cieniu wojny. Miałam jednak szczęście, bo akurat władze oświatowe wymyśliły technika – szkoły na potrzeby przemysłu. Poszłam do Technikum Przemysłu Spożywczego w Poznaniu. Zajęcia mieliśmy popołudniami, z wybitnymi nauczycielami przedwojennymi, jak się później okazało, AK-owcami. Z tymi nauczycielami, wyobraź sobie, chodziliśmy na Czwartki Literackie w Poznaniu. Byłam tam jedną z niewielu dziewczyn.

A w rodzinie, ile was było?

– Trzy dziewczyny i sześciu chłopaków. Razem dziewięcioro. Z bratem bliźniakiem urodziliśmy się ostatni – w 1939 r. Nikt już z rodzeństwa nie żyje.

Gdzie się urodziłaś, skąd pochodzisz?

– Aż tak chcesz wiedzieć? (uśmiech). Dobrze, powiem. Mój dziadek, Stanisław Tomczak, wybudował swój, a później również mój dom rodzinny, w 1833 r. dla narzeczonej. Jestem wielkopolanką. Gmina i parafia Tulce, a na cmentarzu w głównej alejce – kilkanaście grobów rodziny Tomczaków. Wieś Szewce, jak wspominałam kułacka.

Pierwsza szkoła?

– Szkoła podstawowa w Gowarzewie – dwa kilometry od domu. Znakomici, niezapomniani nauczyciele. W zimie ojciec zawoził nas saniami konnymi. Zabierał wszystkie dzieci ze wsi i jechaliśmy po śniegu.

Jaką miałaś drogę na studia?

– Tak samo trudną, jak do szkół. Nikt nam niczego nie ułatwiał.



To była, jak się wtedy mówiło, „druga bramka” – miałam „do wyboru” tylko studia rolnicze, bo gdzie indziej? W ten sposób skończyłam Akademię Rolniczą. Na ostatnim roku korzystaliśmy ze stypendiów fundowanych przez zakłady, które później zabierały do siebie absolwentów. Wylądowałam w Gnieźnieńskich Zakładach Jajczarsko-Drobiarskich. W Gnieźnie poznałam Leonarda.

W jakich okolicznościach?

– Mocno sprzyjających (uśmiech). W dzień Świętego Walentego – 14 lutego 1963 r. Śmiejesz się, ale tak było! Mój ojciec chrzestny – Walenty, mój teść – Walenty Kabaciński. Roilo się od nich wokoło. Podstępnie wysłano mnie do Komitetu PZPR w Gnieźnie na zebranie młodzieży.

Tak się poznaliście?

– Tak. Leonard pracował w powiatowym aparacie PZPR. Był prelegentem na tym spotkaniu młodzieży. Miałam 24 lata, a on 29, czyli pięć lat różnicy. Amor strzelał i trafił w nas. A na poważnie, to chemia zadziałała. Był przystojny, inteligentny, elokwentny, z poczuciem humoru, do tego wysoki, postawny, no, wiesz, mój typ. Od tego dnia, aż do jego śmierci, codziennie byliśmy razem – przez 30 lat.

W tym PZPR to tak z powołania?

– Oj, tak. Był taki, myślał tak. W Gnieźnie dostał za zadanie tworzenie ogniw w zakładach. Legitymację PZPR oddał dopiero w Koszalinie, ale i tak wcześniej zdążyli go namierzyć, jak pięknie wystrojoni paradowali w procesji Bożego Ciała. Mieli oko na wszystkich.

Poznaliście się, co było dalej?

– Po Gnieźnie rozniosło się, że rozbiłam małżeństwo. Bo Leonard był żonaty.

Zrobiło się nieprzyjemnie?

– W tamtych czasach to była afera rozmiaru gminnego. Dotyczyła nie tylko rodziny Kabacińskich, którzy mieszkali w Tarnowie Podgórnym koło Poznania, ale również mojej, znanej w Gnieźnie. W Wielkopolsce wszyscy wszystkich znają, pamiętają.

Jak na skandal zareagowali twoi rodzice?

– Okno jednego z pokojów w domu moich rodziców było zakratowane. Plan był taki, żeby mnie tam zatrzymać. Bez powodzenia, oczywiście.

Gniezno huczało od plotek?

– Kabat nie był anonimowy, ludzi z komitetu mieszkańcy znali, rozpoznawali na ulicach. A tu romans z młodą dziewczyną. Sprawa szybko się rozniosła, musieliśmy wyjechać.

Dokąd?

– Do Piły. Leonard miał tam przyjaciela, który załatwił mu pracę zastępcy dyrektora szpitala. Ale wkrótce został kierownikiem Pilskiego Domu Kultury. Poszłam do pracy do roszarni [Państwowa Roszarnia Lnu i Konopi]. O kolejnej przeprowadzce, tym razem do Sławna, zdecydowała możliwość zatrudnienia – i dla mnie, i dla Leonarda. W Pile urodziła się nasza córka Magdalena.

Leonard dostaje wilczy bilet.

– Tak, ale jeszcze urodziła się nam młodsza córka, Monika. Kabat wynalazł to BWA, spakowaliśmy się i przyjechaliśmy do Koszalin. To był dobry kierunek. Spokojnie, cicho, zielono i nad morzem. W Sławnie spędziliśmy pięć lat.

Jak było w Koszalinie na samym początku?

– Leonard krótko pracował w Wojewódzkim Domu Kultury [obecnie: Centrum Kultury 105], ale zaraz przejął BWA. Być może musiał chwilę przeczekać, dokładnie nie pamiętam. Moja droga była prostsza. Znalazłam pracę w koszalińskiej Chłodni [Przedsiębiorstwo Przemysłu Chłodniczego].

Cały czas pracowałaś w swoim zawodzie.

– Otóż to (uśmiech). Dlatego już tutaj, z tak dużym doświadczeniem, dostałam propozycję objęcia stanowiska kierownika produkcji. W sezonie, kiedy były zbiory owoców, miałam pod sobą 300 osób. Zbliżał się przełom [transformacja 1989 r.]. Chcieliśmy mieć coś swojego, przez lata mieliśmy niewiele, ciągle pracowaliśmy dla kogoś, dla innych. Szły czasy, pamiętasz, o których ludzie mówili, że miały stworzyć nowe możliwości.

GABINET GINEKOLOGICZNY

Maria Kopaczyk-Pstrokońska

SPECJALISTA GINEKOLOG-POŁOŻNIK

**Profilaktyka onkologiczna
Antykoncepcja
Zaburzenia okresu okołomenopauzalnego
USG piersi**

**W gabinecie wykonywane są zabiegi w zakresie
GINEKOLOGII ESTETYCZNEJ z wykorzystaniem**

- **LASERA ENDOVAGINALNEGO APHRODITE**
- **URZĄDZENIA VagiTight HIFU**
- **TROPOKOLAGENU**
- **OSOCZA BOGATOPŁYTKOWEGO I FIBRYNY**
- **KWASU HIALURONOWEGO NEAUVIA**

w następujących wskazaniach:

- wysiłkowe nietrzymanie moczu
- zespół luźnej pochwy
- suchość pochwy (atrofia)
- rewitalizacja stref intymnych u kobiet dojrzałych i po porodach
- poprawa jakości życia seksualnego (O-shot i G-shot)
- wsparcie w leczeniu ran i blizn poporodowych i pozabiegowych
- leczenie zmian skórnych sromu i krocza (liszaj twardzinowy)
- przerost warg sromowych mniejszych (labioplastyka)

Rejestracja telefoniczna: **tel. 94 333 39 37** lub na **znanylekaz.pl**
Poniedziałek-piątek 8.00-20.00

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

Wasze pokolenie też w to uwierzyło.

– A jak, wszyscy, my również. Wcześniej nam się trochę powodziło, a trochę nie. Chcieliśmy, żeby powodziło się nam bardziej. Patrz, kawa nam wystygła.

Jeszcze ciepła. To „bardziej” młodzi mają teraz na końcu języka.

– Leonard wyprowadził BWA na prostą. Jeździł po Polsce. Zapraszał artystów na wystawy. Kontaktów połapał tyle, że postanowił otworzyć własną galerię. W swoim zawodzie też ciągle jeździłam do Warszawy.

Mieliście obawy pierwszych kapitalistów?

– Mieliśmy, miałam, ale on, jak coś postanowił, to nie było silnych. Jak padł ustrój, zaczęliśmy szukać miejsca na galerię.

Doradzałaś mu to, czy odradzałaś?

– Chyba raczej doradzałam. Wiesz, wychodziłam z założenia, że to jego sprawa i z pewnością, że Leonard da sobie radę. A później pierwszy zawał, drugi zawał. Byliśmy wtedy razem już wiele lat.

tów, zgodziła się poprowadzić dokumentację Galerii Na Piętrze. Po roku stwierdziła, że nie utrzymają się we dwoje i odeszła. W tym czasie przeszłam na emeryturę, starałam się jakoś mu pomóc. Wiedziałam, że prowadzenie galerii to ciężka robota. Leonard zmarł rok później.

Z punktu widzenia obserwatora, co było najcięższe?

– No, kasa. Zawsze kasa. Ale wiesz, byłam też dziewczyną z kasą, bo przez 18 lat pracy w Chłodni trochę pieniędzy uzbierałam. Płacili nieźle, a dodatkowo zawsze coś wpadło za patenty, nowe technologie, dobrą sprzedaż. Nie mogłam narzekać.

Leonard umiera, zostajesz sama z galerią.

– Mój świat runął w gruzy.

Co planowałaś robić na emeryturze?

– Był 1992 r. Miałam odpocząć i na luzie organizować nasze życie z artystami. Życie, tak mogę powiedzieć, towarzyskie, domowe.

**Jak trafiliście na to piętro?**

– On trafił. Nie szło nic innego znaleźć, wszystko było zajęte. Jeszcze wcześniej, jak był na chorobowym po zawałach, dostał propozycję od Pracowni Sztuk Plastycznych i stworzył galerię przy rynku, wiesz... [szuka w pamięci], gdzie dawniej była Desa [od: Dzieła Sztuki i Antyku – powstałe w 1950 r. Państwowe Przedsiębiorstwo Desa, miało w kraju swoje galerie i salony sprzedaży].

Tam, gdzie dzisiaj jest kwaciarnia?

– Tak, został tam kierownikiem i zorganizował galerię.

Początkowo nie angażowałaś się w działalność Leonarda.

– Po co? Sam wiedział najlepiej. Wiesz, jak było za komuny: dyrektorzy, a Leonard zawsze był dyrektorem, mieli sekretarki. On tam akurat umiał dzwonić bez sekretarki (śmiech). W galerii potrzebował księgowej.

Kogo znalazł?

– Basia Zieleniecka, która pracowała w PSP i obsługiwała artystów, włącznie z wypłatami za realizację zleczonych im projek-

Dlaczego wtedy nie zamknęłaś galerii?

– Bo miałam przyjaciółkę, Jadwigę Ślipińską [dziennikarka, recenzentka teatralna], która powiedziała: „Wisia, nie wygłupiaj się, jeżeli nie ty, to kto ma poprowadzić taką galerię?”. Jadzka rozwiała wątpliwości. Była jak dobry duch, opoka. Już do Sławna do nas przyjeżdżała. Wierzyła, że dam sobie radę. Sama. Jadzka była dla mnie mentorką absolutną.

Jakie były pierwsze miesiące po śmierci Leonarda?

– Koszmarnie trudne. Galeria była jego wielkim spełnionym marzeniem. Mimo osobistej tragedii, postanowiłam ją utrzymać. Na wysokości zadania stanęła Magda [córka], która przez pół roku została ze mną w Koszalinie. Robiłam wszystko, jak w transie. Programowałam i projektowałam wystawy, Magda je otwierała. Nie mogłam mówić ani słowa, zdania wypowiedzieć, każda próba kończyła się łzami.

Skuteczne zamknięcie galerii podobno było próbą trzecią. A druga?

– Przed przeprowadzką z tytułowego piętra na parter innej kamienicy, wciąż na tej samej ulicy Dworcowej. Było tam tak lichy z kasą, że już nie miałam siły, żeby to ciągnąć. Siedzimy tak jak



Konfrontacje Agaty

środa
22:00

my tu teraz w tej kuchni, zawsze wszystko ustalaliśmy w kuchni, tyle że jedliśmy wtedy z Andrzejem śniadanie i przyszła korespondencja z urzędu ze zgodą na przeprowadzkę. Tyle że w tym nowym miejscu potrzebny był remont.

Czyli kosztów ciąg dalszy.

– To wiadomo. Andrzej mnie pyta: „Co zrobisz?”. „Wchodzę w to” – mówię. A on: „A skąd weźmiesz na to pieniądze?”. Powiedziałam: „O to pomartwię się później”. Andrzej odparł, że chyba jestem niespełna rozumu. Przetrwiałam.

Chciałaś, żeby ta galeria jaka była?

– Za Leonarda to, jak pamiętasz, był kryzys, czyli nic nie było. Dzięki jego kontaktom galeria sprzedawała pościel, porcelanę z Bolesławca. Główna projektantka fabryki wystawiła u nas swoje prace, przyjaźń przetrwała do dzisiaj. A po śmierci Kabata postanowiłam, że to będzie galeria przyjaciół. Sięgałam po artystów z najwyższej półki, oni budowali prestiż tego miejsca.

Co trzymało galerię na rynku?

– Znajomości z wieloma ludźmi, dobre pomysły. Wcześniej Leonard zorganizował w Kłodzku plener dla szklarzy [autorzy prac ceramicznych]. Zapraszał młodych, którzy debiutowali, a za moich czasów stali się znani i uznani. Jeździliśmy po Polsce, ludzie do nas przyjeżdżali, o tym już mówiłam.

Tak samo było, jak przejęłaś galerię?

– Bardziej! (uśmiech). Ciągle coś się działo, nie mieliśmy urlopów. Jedną wystawę zdejmowałam, drugą zawieszałam.

Kto w tym pomagał?

– Najczęściej autorzy prac. Potem Andrzej, po jego śmierci aranżacjami zajmowała się Alicja Nowak-Zientarska. Wybrała galerię na staż, a została na 10 lat. W mojej pamięci pozostanie nieocenionym pracownikiem i przyjacielem. Zobacz [wskazuje na katalogi porozkładane na stołach], to wygląda, jakbym miała sztab ludzi, a przecież byłam sama, później z Alą.

Kim byłaś dla artystów?

– Niektórzy mówili, że mużą (uśmiech). Byłam przyjacielem.

Ile lat byliście razem z Andrzejem?

– 20. Przyszedł w środę tygodnia na moje imieniny i został.

Tak po prostu?

– Tak bywa, że po prostu. Miał przyjść do galerii i przyszedł, z kwiatami. Musiałam przyjechać do domu, bo miałam kamieniarza. On czekał. Jak dowiedział się, że pojechałam do domu, też przyjechał. Miałam dobry obiad, zjadł, otworzyliśmy coś do picia. Rozpaliłam ogień, zrobiło się jeszcze przyjemniej (uśmiech). Biesiadowaliśmy przed kominkiem, na baranicy i tak został. Niestety, tylko na 20 lat, a obiecał mi, że dogoni Leonarda, czyli do 30 lat.

Dobrze znaliście się wcześniej?

– A co to znaczy dobrze? Znałam Andrzeja od bardzo dawna. Wiedziałam, że jest artystą wszechstronnym, charyzmatycznym. Jedni z mojego wyboru cieszyli się, inni dziwili. Cieszyłam się z akceptacji mamy Andrzeja.

Jaka była?

– Jak Andrzej miał rok, zabrali ją na Sybir na 10 lat. Podczas naszych odwiedzin, opowiadała mi o Magadanie [miejsce zsył-

ki Polaków, stolica obwodu magadańskiego w azjatyckiej części Rosji]. Jak odchodziła, pełniliśmy przy niej dyżury, po śmierci zamknęłam jej oczy. To była wspańska kobieta.

Jaki był Andrzej Słowik?

– Zawsze podobali mi się tacy mężczyźni. Jak Andrzej brał w ramiona, to klękajcie narody (uśmiech). Jak widzisz, nie za wielka jestem, to wpadałam po same uszy. Jak już postanowiliśmy, że będziemy razem, musieliśmy jakoś to życie wspólne sobie ułożyć po nowemu, dostosować siebie do siebie. Było wspańskie, szkoda, że tak krótko.

Ile w kraju prywatnych galerii powstało po 1989 r.?

– Ta była pierwsza. Albo jedna z pierwszych. Wiem, bo obserwowaliśmy z Leonardem rynek. Ludzie mówili: „A tu coś powstało, tam coś powstało”. Znaliśmy się w tym środowisku. Jak gdzieś pojechaliśmy, od razu szukaliśmy galerii, żeby zobaczyć, kto i co wystawia. Nawet tak z czystej ciekawości, bez zazdrości.

Byłaś marszandem?

– Zależało to od tego, jaki miałam humor i jak mi szło. Jak było dobrze, mówiłam, że jestem marszandem i mecenasem sztuki, a kiedy kiepsko i musiałam zaciskać pasa, że galernikiem (uśmiech).

Co w zamykaniu galerii było najtrudniejsze?

– Pracując przez całe lato nad przygotowaniem galerii do przeprowadzki, a równocześnie organizując wyprzedaż tego, co jeszcze ludzie chcieli kupić, wycieńczyłam się fizycznie i psychicznie. Pamiętasz, jak było gorąco? Ale poradziłam sobie, wszystko, co było tego warte, zwiózłam do domu.

Jakie były ostatnie dni w galerii?

– Otarłam się o depresję. Najgorsze było poczucie braku kontynuacji. Siadałam pod oknem, paliłam papierosa, patrzyłam na ostatnią wystawę i myślałam, gdzie popełniłam błąd, że życie galerii dobiegło końca. Bo galeria to nie tylko miejsce i panująca w nim aura, to przede wszystkim krąg ludzi zgromadzonych wokół pomysłu na życie, w którym sztuka jest bardzo ważna.

Do jakich wniosków doszłaś?

– Wszystko się wszędzie zmieniło, ludzie również. Mają inne potrzeby, niż nawet kilka lat temu. Nie mogłam ukrywać, że galeria jest na minusie. Dokładałam do niej, ale przedtem to miało sens. Mam za sobą długą drogę. Radością wędrowania przez życie są poznawani na każdym jego etapie ludzie. To także wydarzenia i emocje z nimi związane. Marzenia i oczekiwania. Przemijanie i pamięć.

A teraz, co dalej?

– Siedzę w domu, przeglądam archiwum, przygotowuję dokumenty do Archiwum Państwowego i trochę wspominam. Rozstanie nie przychodzi mi łatwo.

O czym jeszcze myślisz?

– Przede mną, bardzo potrzebna po długim i żywiołowym biegu, chwila zacerpnienia tchu, odpoczynku, ale też rozliczenia się ze sobą, rozpoznawczej refleksji nad kolejnym etapem życia. To moment jeszcze jednego otwarcia, bo czymże może być innym? ■



13 ULICA Agenci NCIS:
Los Angeles

NOWY SEZON
CZWARTKI O 22:00



AKIIKI ZNACZY ŻYCZLIWY

Ciepley kąt, miękki koc, spokój, poczucie bezpieczeństwa, świadomość, że jutro będzie tylko lepsze. Ilu z nas mogłoby powiedzieć – to mi wystarczy do życia. Ale dodać można jeszcze dobrą pracę, kochającą rodzinę, oddanych przyjaciół. I mamy przepis na szczęście. A co, jeśli nie stać nas na okulary, na operację, wykształcenie dzieci, nie mamy ani pieniędzy, ani szans na godziwą pracę, wokół panuje HIV, bieda i powszechna świadomość, że codzienna walka to właśnie prawdziwe życie? Jaka jest szansa, że powiemy: jestem szczęśliwa? Żadna. Chyba że pojawi się ktoś, kto postanowi pomóc.

Tekst: Joanna Wyrzykowska

Zdjęcia: Fundacja „Akiiki”

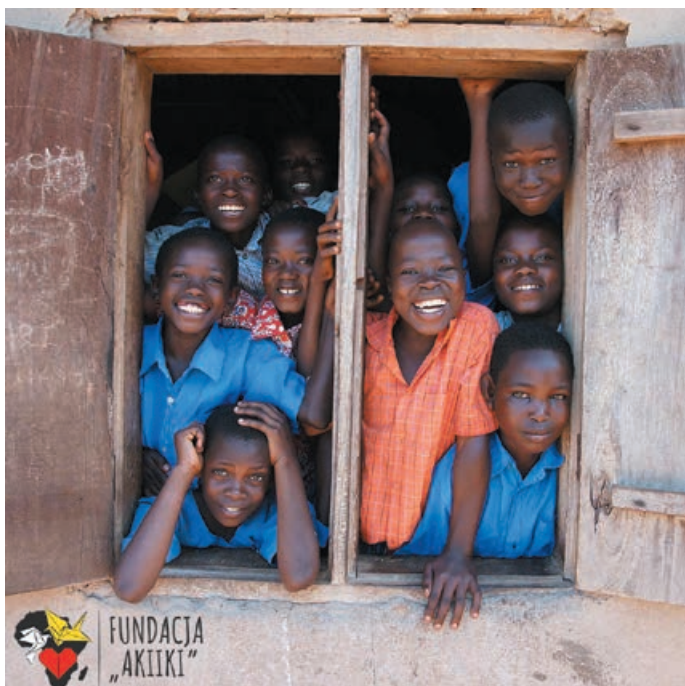
Lot trwa 8 godzin i 25 minut, gdyby jechać samochodem, odległość z Polski do Ugandy można by pokonać w 111 godzin (to 8723 kilometry według mapy Google). Bilet lotniczy to koszt około dwóch i pół tysiąca złotych, a podróż autem jedną osobę kosztowałaby około czterech i pół tysiąca złotych (przy założeniu, że samochód spalałby około 7 litrów benzyny na 100 kilometrów). Stolica, a zarazem największe miasto w Ugandzie, to Kampala, leży na południu kraju, niedaleko jeziora Wiktorii i (jak podaje wikipedia) w 2014 roku zamieszkiwało stolicę ponad półtora miliona osób. Na zdjęciach pyszną się nowoczesne wieżowce, stal i szkło, aż miło popatrzeć. Ustrój to republika konstytucyjna, jest Sąd Najwyższy i jednoizbowy parlament.

Historia kraju pełna jest krwawych zdarzeń, walki między klanami nie ułatwiają i tak trudnego życia mieszkańcom. Życia – trzeba zaznaczyć – niedługiego, bo średnia długość życia to około 68 lat, ale wiemy, jak to jest z uśrednianiem. 55. urodzin dożywa zaledwie 2,91 procent Ugandyjczyków. Jest problem z zatrudnieniem, z utrzymaniem i z wykształceniem. Wczesna śmierć zabiera dzieciom rodziców, stąd przepelnione sierocińce. I tu wkraczają emocje...

IMIONA NA SZCZĘŚCIE?

Esther, Mary, Phiona, Tracy. To tylko cztery imiona czterech dziewcząt. Równie dobrze mogłyby nazywać się Ania, Kasia, Zosia, Marysia. Wtedy pewnie ich życie byłoby zupełnie inne, nawet gdyby nie miały najnowszego iphona czy firmowych adidasów. Głównym problemem tych dziewczyn – Esther, Mary, Phiony i Tracy – jest to, że urodziły się w Ugandzie, a nie w Polsce. Ich przyszłość najprawdopodobniej będą wyznaczały: kolejne ciężkie, HIV, niedobór witamin i brak opieki medycznej, może także ślepota i głód. Ktoś powie: takie jest życie, milionom ludzi na świecie jest źle. I pewnie będzie miał rację. Ale ktoś też powie: może mogę odmienić życie choć jednej z nich? Albo któregoś z małych chłopców – takich jak choćby Jovan - z sierocińca w Kahirze. Może możesz... I może odmienisz...

Pierwsze imiona są różne, ale ważne jest imię drugie. W Ugandzie nadaje się 13 tak zwanych imion pochwalnych. Dziecko, które je nosi, ma mieć zapewnione różne dary od losu. Akiiki to jedno z nich. Ma oznaczać, że ten, który je nosi, „stoi na straży interesów narodowych, społecznych i rodzinnych z wielką mi-





łością, troską, życzliwością, uczciwością itp.” – tak tłumaczy mi Joanna Szmaglińska, która w Ugandzie była cztery razy, działa w kołobrzeskim hospicjum, szuka w ludziach dobra, a przede wszystkim – to ona zdecydowała się przecierać nadbałtycko-ugandyjski szlak.

FUNDACJA ZNAD BAŁTYKU

Pewnie ugandyjscy mieszkańcy nie mają pojęcia, gdzie leży Polska i że Bałtyk jest zimnym i dość ponurym morzem. Że słońca u nas czasem przez pół roku jak na lekarstwo, że pada śnieg, częściej zimny deszcz, i niebo osnuwają ołowiane chmury. Jak się ma ten krajobraz do tamtego, ugandyjskiego? Właściwie nijak i nic pewnie by Bałtyku z Ugandą nie połączyło, gdyby nie wspomniana wyżej Joanna Szmaglińska i jej mąż. To oni postanowili założyć fundację, która za zadanie będzie miała dać szansę na godne życie Ugandyjkom i Ugandyjczykom.

„Jesteśmy Fundacją Wsparcia Edukacji, Rozwoju i Biznesu AKIIKI, i działamy na rzecz dzieci z Ugandy. Naszą pasją jest dawanie szans każdemu dziecku na spełnienie swoich marzeń, teraz i w przyszłości” – tak piszą o sobie w mediach społecznościowych.

A wszystko zaczęło się od pastora, który zaprosił do siebie przedstawicieli polskiej misji w Ugandzie „Gate of Hope” („Brama nadziei”). - Ta organizacja działa w Afryce od 14 lat, pięć lat temu jej założycielka Honorata Wąsowska była w Kołobrzegu. Historia niesienia pomocy weszła w serca Joanny i Darka tak głęboko, że skończyli kurs dla wolontariuszy (szkolenie nie było ani proste, ani zabawne, dość powiedzieć, że zaczęło je kilkanaście

osób, a przeszkolone do Ugandy poleciały trzy). I tak zaczęła się kolejna wspólna małżeńska pasja – niesienie pomocy tym, którzy właściwie są przegrani tuż na starcie.

KOBIETA NA KOŃCU

Żeby zrozumieć, dlaczego ugandyjskie dzieci – oprócz imienia, które ma dawać im powodzenie – od rodziców dostają często osierocenie, choroby i brak wykształcenia, a dziewczynki dodatkowo bagaż szkodliwych stereotypów, trzeba by zrozumieć, jak na ludzki umysł działają lata, a nawet setki lat, ten umysł zniewalające. Kobieta w Ugandzie ma przede wszystkim rodzić dzieci, bo stadko potomstwa to znak, że jest rodzina. W związku z tym jakakolwiek ochrona przed zajściem w niechcianą ciążę jest nieprzychylnie przyjmowana. Do tego stopnia, że nawet te Ugandyjki, które – otoczone gromadką pociech – czują się zmęczone i wypalone trudami codzienności, na antykoncepcję nie chcą dać się namówić. – Nam z pewnością trudno to zrozumieć – mówi Joanna – ale tak jest faktycznie. Staramy się propagować środki antykoncepcyjne, samo rozdanie ich – nawet za darmo – dobrej roboty nie robi, bo świadomość przez tak długi czas programowana na prokreację robi swoje – tłumaczy wolontariuszka.

Dlatego w planach są spotkania, które mają nieco wpłynąć na sposób myślenia kobiet w Ugandzie. – Chcemy rozpocząć cykl spotkań by w przystępny sposób opowiedzieć o wartości i roli kobiety w świecie. Chcemy propagować modę na zdobywanie wykształcenia, ale na początku – na dbanie o samą siebie – tłumaczy.

Niestety, bardzo młode dziewczyny niewiele sobie robią z zachowania poczucia godności i bardzo łatwo wchodzą w intymne



relacje z mężczyznami. Pozostaje wierzyć, że taka praca u podstaw powoli będzie wpływała na ich rozumienie świata, a przede wszystkim – na poznanie samych siebie. Podobnie jak te działania, które fundacja już wprowadziła.

AMBICJA I MOŻLIWOŚCI

Ugandyjczycy to naród ambitny, a przynajmniej takie są dzieci. Tego można dowiedzieć, obserwując ich chęć zaprezentowania swoich możliwości. – Ogromną radość dzieciakom sprawia „soda” (tak nazywają coca-cole i inne tego typu napoje). I to właśnie „soda” bywa argumentem, który trafia do nich najszybciej. – Przeprowadzamy z dziećmi różne zabawy, gry, w których „soda” jest nagrodą. I bardzo chętnie w nich uczestniczą – opowiada Joanna. – Kiedyś zorganizowaliśmy jakąś konkurencję, trzeba było wykazać się umiejętnościami. O „sodę” walczyło kilku chłopców. Kiedy wyłoniliśmy zwycięzcę, zgłosił się na ochotnika jeden z przegranych. Chciał pokazać nam, że potrafi wykonać zadanie, tylko po prostu mu nie wyszło. Zapowiedziana nagroda już znalazła właściciela, ale on był nieugięty i bez gratyfikacji chciał nam pokazać, co umie. I pokazał. Tym gestem mnie rozbroił – śmieje się Joanna. Dzięki uporowi chłopca zyskała kolejne adoptowane dziecko. Ma ich już pięcioro.

ADOPCJE SĄ NADZIEJĄ

Ktoś może zapytać: jak to pięcioro? Dzieci z Ugandy? Wywane z domu, z kultury, z kraju? Adoptowane? Czy tak powinna wyglądać pomoc? Dziesiątki pytań znikają, kiedy do słowa „adopcja” dodamy jeszcze dwa: „na odległość”. I wszystko jasne.

Joanna i Dariusz mają czterech chłopców – 16-, 15-, 14-letniego (to ten dzielny od „sody”), 6-letniego i 13-letnią dziewczynkę. Wszystkie dzieciaki padły ofiarą ugandyjskiego systemu i kultury. Zostały osierocone, bo w tym kraju mało kto dożywa sędziwego wieku. Wszelobecnym HIV dziesiątkuje 30- i 40-latków, ich dzieci trafiają wtedy do sierocińców. A że nauka jest płatna – resztę można sobie dopowiedzieć. Te sieroty po prostu nie mają prawie żadnej szansy na godne dorosłe życie. Taka adopcja na odległość może w ich życiu zmienić wszystko. Adopcyjni rodzice płacą za nauczanie, ubrania i żywienie swoich przybranych dzieci. Miesięczny koszt utrzymania jednego dziecka w wieku szkolnym to 200 zł. Łatwo policzyć, czego musimy sobie pozbawić, rezygnując z wydania na własne zachcianki takiej kwoty. Może to abonamenty z filmowych serwisów, na których oglądanie i tak nie mamy czasu, a płacimy co miesiąc, bo są? Może dwa razy restauracja? A jak lepsza to raz? A może warto pomyśleć o rzuceniu palenia? Byłoby zdrowo. Oczywiście, nikt do rezygnacji nikogo z niczego nie zmusza. Ale warto czasem przeanalizować, ile znaczy 200 zł dla nas, a ile dla Esther, Mary, Phiony, Tracy...

W zamian możemy śledzić postępy w nauce naszego adopcyjnego dziecka, obejrzeć zdjęcia z jego podobizną, przeczytać od niego list... Po angielsku, bo to urzędowy język w Ugandzie.

ZDROWIE I PRACA

Pomocy potrzebują dzieci, ale nie tylko, bo wspomniana wyżej młodzież też może odzyskać nadzieję na lepszą przyszłość. Fundacja „Akiiki” prowadzi zbiórkę na zakup rzeczy, które w danym momencie są potrzebne. Były to maszyny do szycia dla dziewcząt, materace, prześcieradła, odzież, obuwie, leki. Na miejscu „Gate of Hope” umożliwiała nastolatkom przejście odpowiednich kursów, dostają na start narzędzia pracy i – voila! – otrzymują niezależność. Żeby jednak tak się stało, muszą być zdrowi. Stąd kolejna akcja fundacji – badania okulistyczne, zbiórki na zabiegi i przywożenie dziesiątek okularów. Pod opieką fundacji są obecnie dwie nastolatki, które zakwalifikowały się na operację oczu. Badania przeprowadził ugandyjski okulista, i niebawem dziewczyny przejdą zaplanowane zabiegi.

Z Polski wolontariusze wożą także lekarstwa czy okulary, i każda wyprawa wzbudza pewien niepokój – W Ugandzie panuje korupcja, i zawsze istnieje ryzyko, że to co przywozimy zostanie nam na granicy odebrane – opowiada Joanna. Póki co udaje się przewieźć wszystko bez szwanku, czasem jednak wkrada się do serca zwątpienie i odbiera nam chęć pomagania. Ale tylko na moment, bo przecież dobrze wiemy, że jeśli nie my, to kto... – podsumowuje Joanna. I odkłada pieniądze na kolejną pomocową wyprawę, bo nikt wolontariuszom nie funduje wakacji w egzotycznym miejscu. – Trzeba mieć pieniądze, żeby pomagać – mówi. – Sami opłacamy loty, noclegi, posiłki. Wieziemy też pieniądze na zakup potrzebnych rzeczy. Jeden wyjazd to nasze prywatne 10 tysięcy złotych. Czy warto? Nawet sobie takich pytań nie zadajemy – podsumowuje. ■

**Fundacja Wsparcia Edukacji, Rozwoju i Biznesu
AKIIKI**

POLSKA,

Koło Brzeg, ul. Paderewskiego 12

Na konta do Dotacji:

Santander Bank 65 1090 2659 0000 0001 4792 6921

TORUŃ TO NIE TYLKO KOPERNIK I PIERNIK



Większość najważniejszych miast Polski od całych wieków leży nad Wisłą (jest ich ponad 40), co jest o tyle zrozumiałe, że rzeki zawsze stanowiły główny szlak komunikacyjny i handlowy. Tym bardziej że przy tak zmiennych granicach Rzeczypospolitej, Wisła zawsze pozostawała w obrębie Królestwa Polskiego. Nie było lepszej, szybszej, tańszej i wygodniejszej drogi pomiędzy Krakowem a Gdańskiem niż dostojną Wisłą, która po drodze mija Płock, Warszawę, a następnie dociera do Torunia. Bez wątpienia Toruń to jedno z najpiękniejszych miast naszego kraju, a do tego jedno najstarszych, bowiem prawa miejskie uzyskało w 1232 roku, choć oczywiście i wcześniej Toruń był sporą osadą korzystającą ze swojego znakomitego położenia nad rzeką, a w zasadzie dwoma: Wisłą i Drwęcą.

Tekst i zdjęcia: Robert Nawrocki

W czasach Rzeczypospolitej Obojga Narodów Toruń był jednym z najbogatszych i zarazem jednym z czterech największych miast Królestwa Polskiego, licząc do 20 tysięcy mieszkańców, co na owe czasy tworzyło wręcz metropolię, bowiem Kraków liczył wtedy 10 tysięcy obywateli. Dziś Toruń jest zdecydowanie bardziej kameralny w porównaniu do Krakowa czy Gdańska, licząc 300 tysięcy torunian. Początek temu wspaniałemu miastu dali „niezastąpieni” na tym polu Krzyżacy, którzy po opuszczeniu Ziemi Świętej długo szukali swego miejsca w Europie, aż zostali zaproszeni w 1224 roku przez księcia mazowieckiego Konrada na Mazowsze, aby bronić granic jego księstwa przed najazdami pogańskich Prusów. No i należy przyznać, że Krzyżacy poradzili sobie z Prusami. Aż za dobrze, bowiem nie tylko podbili ich państwo zajmując jego tereny, ale też przymierzali się do zajęcia części polskiego królestwa, co w końcu im się udało podczas I rozbioru Polski. Można zliczać lata, kiedy Toruń należał do naszego kraju, a kiedy znajdował się pod obcym panowaniem, jednak trudno ukryć (i nie ma też po co), że ogromny wkład materialny i kulturalny wnieśli na te tereny Krzyżacy, którzy z czasem stali się Prusakami. Dorobek żywołu germańskiego jest wszechobec-

ny i widoczny, chociaż i polska kultura widoczna jest niezłomie, bowiem były to tereny stale współistniejących narodów.

W UNESCO

Toruń szczyci się jedną z najlepiej zachowanych starówek nie tylko Polski, ale i Europy, czego dowodem jest uznanie historycznej tkanki urbanistycznej tego miasta za ogólnoswiatowy skarb i wpisanie jej na listę zabytków UNESCO. W naszym kraju mamy piętnaście zabytków tej klasy, nie wliczając obiektów przyrodniczych, czyli ranga Torunia jest równorzędna Krakowowi czy Malborkowi. Ciekawe, że przepiękny Gdańsk jest dopiero kandydatem do wpisania na listę, ale UNESCO ma własne standardy oceny na ile dany obiekt, czy też ich kompleks jest bardzo istotny w skali całego świata, a nie tylko jakiegoś poszczególnego kraju. Coś, co dla nas – Polaków – może mieć wyjątkowe znaczenie dla naszej historii i tożsamości narodowej, może nie być szczególnie ważne dla reszty świata. Każdy Polak słyszał przecież o Gdańsku, a ilu z nas słyszało o – na przykład – kościołach pokoju w Jaworze i w Świdnicy? Albo o Krzemionkowskim Regionie Pradziejowego Górnictwa Krzemienia Piasistego? A to właśnie obiekty klasy



UNESCO na terenie Polski. Z Toruniem nie było takiego dylematu. Każdy z nas o Toruniu słyszał, jak i światu miejsce to nie jest obce, choćby za sprawą Mikołaja Kopernika.

MIASTO KOPERNIKA

Był pierwszym prawdziwym uczonym nowożytnych czasów, pierwszym geniuszem prawdziwej rewolucji naukowej końca średniowiecza. Dopiero później pojawił się Galileusz, Kepler czy Newton. Urodził się 19 lutego 1473 w toruńskiej kamienicy przy ówczesnej ul. św. Anny, choć jest konkurencyjna wersja mówiąca, że był to dom przy Rynku Staromiejskim 36 (tzw. Kamienica Pod Lwem lub Kamienica Lazuruwa). Jednak za oficjalny dom Koper-

nika, przynajmniej w celach turystycznych, uważa się ten przy ulicy świętej Anny, gdzie obecnie mieści się muzeum poświęcone wielkiemu astronomowi, a które poddano gruntownej modernizacji przeprowadzonej w latach 2017–2018, więc parusetletnia kamienica jest „jak nowa”. Wewnątrz zorganizowano wystawy poświęcone trzem tematom: nauka dawna i współczesna, życie codzienne rodziny mieszczańskiej w późnogotyckim hanzeatyckim domostwie oraz życie i dzieło Mikołaja Kopernika. Ekspozycje są multimedialne i interaktywne, oferują aplikację na smartfony z audiodeskrypcją, rozszerzoną rzeczywistością, kino 3D, hologramy czy projekcje wizualne. Prawdziwy XXI-wieczny poziom muzealnictwa w średniowiecznej „obudowie”. Pamiątek po samym Koperniku nie znajdziemy, bowiem większość życia spędził poza miastem rodzinnym, a życie zakończył we Fromborku, gdzie dokonał swoich największych odkryć. Uczony jest naszą narodową dumą, aczkolwiek uznać należy, że pochodzenie miał również niemieckie ze strony matki pochodzącej z rodziny Watzenrodów. Pod domem Kopernika można spotkać turystów z całego świata (sporo zauważyłem Japończyków), którzy przybywają do Torunia ze względu na sławę astronoma, a może mniej na sławę samego miasta, bowiem jeszcze czas jego międzynarodowej renomy chyba jeszcze nie nadszedł. W Europie jest wiele pięknie zachowanych gotyckich aglomeracji, i jest spory turystyczny wybór w tym względzie, a Kopernik jest tylko jeden.

TORUŃSKIE BUDOWLE I SZTUKA

Starówka toruńska należy do najlepiej zachowanych w Polsce, bowiem szczęśliwie miasto nie uległo zniszczeniom ostatniej wojny, a i poprzednie czasy obchodziły się z Toruniem dosyć litościwie. W samym sercu miasta, na staromiejskim rynku rozsiadł się potężny gotycki ratusz. Bardziej przypomina twierdzę obronną niż siedzibę władz miejskich, tym bardziej że wrażenie takie pogłębia wysoka wieża wznosząca się ponad miastem jak baszta. Ratusz toruński należy do najcenniejszych tego typu zabytków w Europie zachowując swój jednolity, gotycki charakter bez późniejszej przebudowy. Największych zniszczeń dokonali „niezastąpieni” w takim przypadku Szwedzi, aczkolwiek nie podczas „potopu”, a znacznie później. Wewnątrz znalazło miejsce kolejne muzeum z różnorodną ekspozycją, ale niestety oryginalne pomieszczenia nie zachowały się po szwedzkim najeździe. Zwiedzając bogate zbiory zapoznamy się z Galerią Sztuki Gotyckiej i ze zbiorami bardzo rzadko zachowanych w takim stanie witraży z XIV wieku (choć witraże nie pochodzą z samego ratusza), Salą Mieszczańską z galerią portretów toruńskich mieszczan i Salą Królewską z najstarszym w Polsce





Poczem Królów Polskich. Bardzo ciekawe są zbiory biżuterii ze Skrwilna, które odkryto przypadkowo w tej niewielkiej miejscowości w 1961 roku. Ponadto w muzeum znajduje się Galeria Malarstwa Polskiego, której ozdobą są między innymi dzieła Jacka Malczewskiego. Ale najbardziej znanym obiektem tego muzeum jest bez wątpienia portret Mikołaja Kopernika, który podobno powstał jeszcze za życia wielkiego astronoma, choć jest wiele wątpliwości co do tego. Powstały jeszcze trzy inne portrety, z których jeden jest autorstwa Tobiasza Stimmera i chyba najbardziej wierny rzeczywistości. Portret ten niestety zaginął podczas ostatniej wojny. Przed wieżą ratuszową znajduje się najsłynniejszy pomnik pamięci Mikołaja Kopernika, którego twarz wzorowana została na pobliskim portrecie z muzeum. Starówka jest pięknie podświetlona nocą i stanowi taki miejski salon spotkaniowy, zwłaszcza dla młodzieży, bowiem Toruń to miasto uniwersyteckie. W pobliżu ratusza

znajduje się inny pomnik, zupełnie inny, kameralny i zabawny. Pomnik, a raczej fontanna, przedstawia legendarnego flisaka (czyli człowieka zajmującego się spławianiem towarów w dół rzeki na tratwach), który dzięki zagraniamy pięknej melodii granej na skrzypcach wyprowadził z Torunia tysiące żab, uwalniając miasto od ich plagi. Dlatego na cokole znalazły swoje miejsce figurki sympatycznych żabek. Niedaleko odnajdziemy jeszcze jeden pomnik, a raczej pomniczek pieska pilnującego parasolkę. To pies Filuś był nieodłącznym kompanem profesora Filutka z satyrycznej grafiki Zbigniewa Lengrena, która znajdowała się na ostatniej stronie tygodnika „Przekrój”, jeśli ktoś jeszcze pamięta. Starówka toruńska nie jest wielka, ma wręcz kameralny charakter i znakomicie nadaje się na zwiedzanie niespiesznym krokiem, by dojechać na przykład do Krzywego Domu czy ruin zamku krzyżackiego. Toruń jest prawdziwą perłą na turystycznej mapie Polski. ■

WARTO CHOĆ NA CHWILĘ ODPOCZAĆ OD EKRAŃ

Człowiekowi cyfrowemu trudno w to uwierzyć, ale istnieje życie bez internetu, aplikacji i smartfona. Co więcej, to może być życie szczęśliwe, spełnione. Wystarczy spróbować, żeby doświadczyć czegoś nowego, przekonać się, co bardziej nam służy. Nie trzeba przy tym od razu wyciągać wtyczki z gniazdka, na to przyjdzie pora za kilka lat, gdy poziom społecznego uzależnienia sieciowego przekroczy granice zdrowego rozsądku. Już dzisiaj cyfroholizmy dominują w nałogach. Teraz zróbmy sobie krótką przerwę od elektroniki i pauzę od stukania w klawisze. Oddajmy się użyteczności higieny cyfrowej.

Tekst: Marta Adamska

Zdjęcia: Magda Pater

Chociaż dla wielu zabrzmiało to obrazoburczo, człowiek nie jest cyfrowy. Składa się z tkanek, mięśni i kości, w naszych żyłach płynie krew. Czyli jesteśmy analogowi z natury i urodzenia. Cała reszta to wspomagacze, wszechstronnie zabezpieczające naszą strefę komfortu. Dzisiaj częściej niż dawniej widać jednak, że dusimy się w bańkach internetowych.

Lekarze rodzinni jednym tchem wymieniają skutki nieustannego – w pracy, w domu, w wolnym czasie – korzystania z urządzeń elektronicznych: bóle głowy, kręgosłupa, zwłaszcza części lędźwiowej, wzrost napięcia mięśniowego, spadek kondycji, choroby stawów, duże zużycie energii organizmu, spadek odporności ogólnej, osłabienie wzroku, osteoporoza wynikająca z braku ruchu, depresja. Specjaliści mówią o: szyi smartfonowej, zespole cieśni nadgarstka, zwyrodnieniach kręgosłupa i syndromie suchego oka. A to dopiero początek.

OD RANA DO NOCY ONLINE

Oto początek dnia zwolennika wysokich technologii: pobudka z telefonem, aplikacja nastawia kawę, inna dba o grzanki, lodówka podpowiada, czego w niej brakuje, sama robi zakupy online. Rusza roomba, która wygarnia okruchy z kątów podgrzewanej lub chłodzącej automatycznie podłogi. Suną rolety ustawione są na wschody i zachody słońca – to istotna kwestia bezpieczeństwa. Prysznic ustawia strumień optymalny dla pory roku, szczoteczka do zębów samodzielnie reguluje obroty.

Zanim wyskoczy grzanka, pies lub kot posili się z podajnika kompatybilnego z matą wagową. Otrzymuje tyle karmy, ile powinien zjeść do wagi i wskazań weterynarza. Człowiek w tym czasie już siedzi nad komórką i sprawdza parametry dnia. Poczta, komunikator, promocje, media społecznościowe. Wszystko szybko, równocześnie, z oczekiwaniem natychmiastowej odpowiedzi, reakcji. W ten sposób mija godzina nr 1, przed nim jeszcze co najmniej 12 spędzonych w obszarze wysokiej aktywności. Kto nie nadaża, wysiada na stacji „Odpuszczam”.

NIEWYGODA PRZEBODŹCOWANIA

W różnych sytuacjach dziennie przyswajamy 3,5 tys. informacji i słyszymy 100 tys. słów. Niemal bez przerwy ktoś coś mówi. Cisza jest w świecie współczesnym passe, ponieważ oznacza, że nikt niczego nigdzie nie kupuje, a przecież chodzi o ustawiczny

przepływ produktów, usług. Nawet bez środków płatniczych, bo sięgnięcie po portfel i odliczenie gotówki trwa, a pieniądze wirtualne płyną szybciej. Wszędzie liczy się czas. „Ten, który mamy, to pieniądze, których nie mamy” – mówi stare porzekadło. Dlatego nieustannie jesteśmy online, w ruchu, działaniu.

Sztuczna inteligencja nie stała się – jak przewidywali eksperci – naszym asystentem. AI nas napędza, rozpędza i zapędza. Obecnie 4,6 mld ludzi na świecie korzysta z sieci. Specjaliści policzyli, że dziennie nasz mózg może przetwarzać 50-70 GB danych. Istnieją szacunki, że w gotyku tyle informacji ówczesni żyjący przerabiali przez całe życie.

Dr Katarzyna Radko, psycholożka z Wydziału Humanistycznego Politechniki Koszalińskiej ostrzega: – Nadmiar bodźców może doprowadzić do chronicznego stresu, napięcia, lęku, przemęczenia. Pojawiają się problemy ze snem, koncentracją, decyzywnością. Organizm staje się rozregulowany.

PROBLEMY Z KOMÓRKAMI

Psychologowie, którzy na co dzień zajmują się zagrożeniami dzieci i młodzieży przyznają: „Największe walki o równowagę emocjonalną toczą się na froncie komórkowym”. Nie ma zwycięzców, są ofiary. Smartfony bardzo szybko uzależniają, średnio w miesiąc. Elektroniczna rozrywka i komunikacja szczelnie zamykają młodą osobę w kokonie rytuałów, natręctw i przyzwyczajzeń.

Wszystko jest podporządkowane aplikacjom. W ten sposób dostrzegaliśmy do nowego pojęcia, które ma nas uchronić przed





utrata orientacji w świecie. Jeżeli nie zaczniemy świadomie stosować higieny cyfrowej, możemy stracić to, co z trudem osiągnęliśmy: wysokie kompetencje cyfrowe.

Ujmując rzecz najprościej: każde urządzenie funkcjonuje, dopóki nie doświadczy przeciążenia; po przekroczeniu granicy coś w nim zaczyna szwankować, najczęściej prowadzi to do braku sprawności, czyli nieaktywności. Dokładnie tak samo jest z człowiekiem. Stąd konieczność wprowadzenia przerw w odbiorze strumienia danych. To jeszcze nie kapitulacja przed naporem danych, ale już efekt dosłownego zmęczenia organizmu.

INFORMACJA KONTRA RÓWNOWAGA

Co stanie się, kiedy mimo wszystko nie powiemy sobie „Stop!”? – Przeciążenie stanowi realne zagrożenie dla naszego zdrowia psychicznego – podkreśla dr Katarzyna Radko. – Ludzie, którzy są od dziecka bombardowani bodźcami zaczynają mieć problemy z relacjami społecznymi, widzeniem spraw z cudzej perspektywy. Wolniej interpretują myśli i uczucia innych. Co prawda, potrafią w sposób mechaniczny zapamiętywać duże ilości informacji, ale nie potrafią ich wykorzystać w praktyce.

Nasz układ nerwowy jest ciągle stymulowany, a mózg angażowany do przetwarzania danych. Im więcej bodźców odbieramy, tym trudniej wyciszyć organizm po okresie aktywności, czyli np. wieczorem, w nocy.

Ważne jest znalezienie balansu pomiędzy dostępem do informacji, a równowagą psychiczną. Marta, 33 lata, programistka w koncernie. – W Dubaju, gdzie byłam na rocznym kontrakcie, pracowaliśmy pięć-sześć godzin dziennie, mieliśmy przy biurze basen – opowiada. – Tam uświadomiłam sobie, że tylko w wodzie zapominam o tym, co robię i mam do zrobienia.

WSPOMAGANIE I SATYSFAKCJA

Robert Bodendorf, prezes Business Software, ponad 20 lat w IT, mówi: – Staram się zachować proporcje, ale nie popadam w przesadę. Czytam książki drukowane. Na 1-1,5-godzinnych spacerach z psem nie używam elektroniki. W ciągu dnia pracuję z komputerem 10-12 godzin. Mam świadomość, że wysokie technologie niosą dużo zagrożeń, ale też wiele dobrego: wiedzę, rozwój, zmiany. Praca to moja pasja, zależy mi, żeby informatyka jeszcze bardziej mnie wspomagala, a równocześnie przynosiła większą satysfakcję.

Marta: – W światowych korpokompach [potentaci z IT] jest tak: jak siedzisz, to robisz; poczujesz zmęczenie, to przestajesz. Żaden menadżer nie ma prawa nic powiedzieć. Odpoczywać możesz noc, dzień, kilka godzin, trzy dni, nie ma znaczenia. Zrób swoje i idź do siebie, na kort, drinka, koncert, złap oddech. Dlatego tak ważne są spotkania, rozmowy. 80 proc. ludzi z branży to single. Siedzą na linii, starsi zarządzają. Nie ma narzuconej higieny

cyfrowej. Mamy pracę lub wolne. Wolnego musi być więcej niż pracy – to jest stanowczo przestrzegane. Wiedzą to wszyscy, nikt nie przegina, bo po co? Nie zrobisz więcej niż możesz.

WŁAŚCIWE PROPORCJE

Dr Aneta Hapka jest kierownikiem Katedry Inżynierii Komputerowej Wydziału Elektroniki i Informatyki Politechniki Koszalińskiej – to jej oblicze cyfrowe, bo analogowym od 5 lat jest majsterkowanie, zwłaszcza renowacja mebli. – Higiena cyfrowa nawet nie tyle jest wskazana, co potrzebna, konieczna – tłumaczy. – Ekran przyciąga, może przeszkadzać w normalnym życiu, budowaniu relacji. Zwłaszcza ludzi młodych powinniśmy uczyć, że trzeba robić przerwy w korzystaniu z urządzeń elektronicznych. To, że żyjemy w dobie cyfrowej nie oznacza, że nic innego nie istnieje. Wprost przeciwnie.

O swojej 24-letniej córce dr Aneta Hapka mówi: – Doskonale radzi sobie praktycznie bez telefonu, pochłania książki, chodzi do kina. Ale w dzieciństwie nie zostawiałam jej samej przez ekranem, razem czytałyśmy. Warto we wszystkich znaleźć środek, czyli umiar, choć z drugiej strony bez filmów instruktażowych i kontaktów online nie poznałabym tajników odnawiania sprzętów.

DETOKS CYFROWY

Ogólnopolska Fundacja Dbam o Mój Zasięg przygotowała chyba najpełniejszą postać działań profilaktycznych, opracowując „10 zasad higieny cyfrowej”.

Oto one: kontrolujmy czas przed ekranem telefonu (miejmy świadomość, ile czasu przed nim spędzamy); odkładajmy smartfon (nie zawsze jest nam potrzebny, warto nie nosić go ze sobą stale i wszędzie); wyłączmy powiadomienia (sygnały, zwłaszcza głośne, rozpraszają, także otoczenie, nauczmy się nie sprawdzać wiadomości nieustannie); nie róbmy wielu rzeczy na raz (kiedy uczymy się, pracujemy, odpoczywamy, wyłączajmy aplikację i media); trenujmy mózg analogowo (ćwiczmy pamięć, koncentrację, myślenie logiczne); odpoczywajmy częściej i wydajniej (bez urządzeń ekranowych); szukajmy zainteresowań poza siecią (ludzie bez pasji offline łatwiej i częściej uzależniają się od smartfona); planujmy czas bez internetu (róbmy cyfrowe detoksy, świadomie spędzajmy czas offline); zadbajmy o zdrowy sen (godzinę, dwie przed zaśnięciem nie korzystajmy z telefonu); dbajmy o relacje (dobre chronią przed uzależnieniem).

DALEKO OD SZCZYTU MOŻLIWOŚCI

Dodajmy do tych wskazań inne: nie zabierajmy smartfona do łazienki, sypialni (niedostępność to nie koniec świata); budujmy relacje offline (nic nie zastąpi rozmowy, obecności); nie gromadźmy danych w telefonach (nic nie gwarantuje stabilności systemu); wprowadźmy zasadę: kiedy rozmawiam offline, nie jestem online (ułatwia życie, przekazywanie informacji, tworzenie relacji); nie uczmy dzieci, że życie cyfrowe to szczyt rozwoju intelektualnego człowieka; mobilność nie jest synonim wolności.

Przy okazji warto też odpowiedzieć sobie na pytanie: ile czasu dziennie jesteśmy offline? A co za tym idzie: czy online to już przymus, niezbędność, czy potrzeba racjonalna, dostęp samodzielnie, a nawet samoczynnie kontrolowany?

Dr Katarzyna Radko dodaje: – Nadmiar informacji powoduje, że mózg nie jest w stanie przeanalizować wszystkiego. Aby temu sprostać, skraca obieg informacji. Odłączony zostaje płat czołowy, odpowiedzialny za empatię, altruizm, tolerancję.

Przy założeniu, że podobno jesteśmy tym, co jemy, czy nie nabieramy cech tego, co używamy dla przyspieszenia obrotu spraw i zwiększenia zysków? ■

WIOSENNE MOTOPORZĄDKI

Wiosenne porządki. Jedni zacierają ręce, bo po zimowym śnie świat budzi się do życia i można w końcu wszystko wokół siebie uporządkować. Inni, słysząc to hasło, najchętniej podrzemaliby sobie jeszcze trochę nie tykając niczego palcem. Hmm... zwolennicy działania zdają sobie sprawę, że przynajmniej będą w najbliższym czasie jeździć sprawnym i schludnym... autem.

Tekst: Radosław Czerwiński

Zdjęcie: Magda Pater

Mamy wiosnę w rozkwicie i w zasadzie kto nie zadbał wcześniej o swoje cztery kółka, teraz ma ostatnią szansę na odkrycie zimowej kołdry i zakasanie rękawów. Czemu to takie ważne, kiedy zielenią się drzewa, a dni są coraz dłuższe? Choćby z takiego powodu, że możemy już teraz upewnić się co do możliwości naszego pojazdu zanim wyruszymy w długie, letnie podróże. Co zrobić? Od czego zacząć? O czym pamiętać?

UMYJMY AUTO

Bez względu na to jak trudna była zima lub jak bardzo przypominała jesień to pozostałości po niej w postaci drobinek piasku, w najciemniejszych zakamarkach naszego pojazdu są gwarantowanym źródłem korozji. Jeśli do tego drogi, po których od grudnia do początku marca przejeżdżaliśmy, posypywane były również solą (lub mieszanką piasku i soli), to porządny prysznic samochodowi przyda się nie tylko dla samych efektów estetycznych, ale także dla jego „zdrowia”. Znaczący temat wskazują, że dobrym posunięciem będzie nie tylko „zmycie zimy” z karoserii, ale także umycie podwozia. Przy okazji można zadbać o wnętrze, ale... o tym potem.

WYMIANA OPON

Ostatnio niżej podpisany usłyszał opinię doświadczonego kierowcy, pokonującego dalekie trasy, świadcząca o tym, że jest znaczna różnica w jeździe i prowadzeniu auta między oponami wymienianymi sezonowo a tymi tzw. wielosezonowymi. Ów kierowca po czasie jeżdżenia na „całorocznych” wrócił do wymiany co sezon i... nie wróci do już do tych, „których wymieniać nie trzeba”. Kierowcy, którzy również obstają przy tej wersji powinni nie tylko pamiętać, aby wymienić opony na tzw. letnie, ale żeby zrobić to w odpowiednim czasie. Im wyższa temperatura, tym zimowe ogumienie bardziej się psuje. Szkoda wydawać pieniądze na nowe co sezon z powodu zniszczonego biegnika, a tym samym zaniechania.

WYMIANA PŁYNÓW

Tak jak w przypadku opon tak i ta czynność jest niezbędną kiedy wchodzimy w nową aurę, nowy klimat. Czemu? Odpowiedź banalna: żeby samochód po prostu nie popsuł się w krótkim czasie. O ile wymianę (lub dołanie) oleju możemy dokonać sami, wlewając taki o podobnych parametrach albo zimowy płyn do spryskiwaczy zastąpić letnim to wymianę płynu hamulcowego czy chłodniczego lepiej powierzyć specjalistom. To samo w kwestii klimatyzacji i układu wentylacji. Im szybciej – zanim nastaną bardzo ciepłe dni – tym lepiej na przeprowadzenie kontroli szczelności układu i ewentualnie uzupełnienie stanu czynnika. Wielu kierowców już o tym wie, bo doświadczyli zaniechania na własnej i rodziny skórze. Aby nie rozchorować się we własnym samochodzie to należy także wymienić filtr kabinowy i odgrzybić układ.



I tak jak z powyższymi czynnościami – o ile skorzystamy z usług specjalistów – zrobić to zanim zaczną się przedsezonowe kolejki.

WYCIERACZKI I ŚWIATŁA

Wydawałoby się błahostka, a jednak. Bez względu na to jak sroga czy łagodna była zima to i tak pióra dostały mocno w kość. Częste zmiany temperatury, niemal ciągła praca wycieraczek mogą spowodować, że przedzierając się później przez wiosenny deszcz nie będziemy mieli gwarancji dobrej widoczności. To bardzo istotny element wpływający na bezpieczeństwo kierującego i osób, które wiezie. Oświetlenie samochodu? Co z tego, że teraz dni dłuższe i nie trzeba – wydawałoby się – używać świateł aż tak jak to miało miejsce jesienią i zimą? To właśnie wiosenne i później wakacyjne wyjazdy często kończą się po zmroku. Sprawdźmy przede wszystkim, czy wszystkie żarówki w pojeździe działają. Przepalone – wymienimy. Dobrze jest pojechać do najbliższej stacji kontroli pojazdów i skorygować ustawienie świateł po to aby po ciemku widzieć wszystko przed nami i nie oślepić nadjeżdżających z przeciwnej strony.

A TERAZ...

... dokończenie kwestii: „ale... o tym potem”. W internecie znajdziemy specjalną stronę poświęconą „rankingowi kosmetyków samochodowych”. Są kierowcy, którzy oddają auto w ręce osób zawodowo zajmujących się czymś w rodzaju „moto-SPA”, a są tacy, którzy swoje cacko chcą wypieścić osobiście. Ta strona pomoże określić, jakie środki, do jakich elementów pojazdu zastosować. Warto nad tym się pochylić, skoro chcemy poczuć wiosenny powiew wiatru, niekoniecznie zasiadając za kierownicą cuchnącego zimową jaskinią pojazdu. ■

PRĘDKOŚĆ, MOC, STABILNOŚĆ

Internet szerokopasmowy HFC
do 1 Gigabita
w Telewizji Kabłowej Koszalin



TELEWIZJA
KABŁOWA KOSZALIN
SPÓŁKA z o.o.

Biuro Obsługi Klienta
ul. Kotarbińskiego 3, Koszalin, tel. 94 720 20 20
www.tkk.net.pl

KWAŚNY, SŁONY, SŁODKI

Tym razem w naszych przepisach proponujemy różnorodność. Nie skupiamy się na jednym kraju, a zachęcamy do łączenia wielu smaków. Magdalena Perszke, szefowa kuchni, przygotowała na przystawkę zupę rybną cytrynową. Ta aromatyczna propozycja przeniesie nas na wybrzeże Morza Śródziemnego. Zupa jest lekka i ma charakterystyczny smak, który warto poznać. Danie główne to kaczka z sosem mandarynkowym. Można więc stwierdzić, że wspólnym mianownikiem w tym miesięczniku będzie nieco kwaśny, świeży smak. Wszyscy fani mięsa wiedzą, jakim rarytasem jest dobrze zrobiona, soczysta, o różowym odcieniu kaczka na talerzu. Na deser szefowa kuchni zaproponowała szarlotkę z lodami. Jest to niezwykle połączenie tradycji z orzeźwieniem. Zachęcamy do gotowania, testowania przepisów i przede wszystkim do smakowania. Nie ma nic przyjemniejszego, jak przygotowanie czegoś pysznego samemu. Dla wielu osób może być to również świetny sposób na spędzenie wspólnie czasu!



ZUPA RYBNA CYTRYNOWA

Składniki:

100 g selera naciowego
50 g pora
70 g korzenia selera
70 g korzenia pietruszki

15 g imbiru
1 gwiazdka anyżu
1 szt. cytryna
skórka z cytryny
0,5 łyżeczki kurkumy
150 ml śmietany 34%
1 l wywaru rybnego
300 g topinamburu
do smaku sól, pieprz
1 szt. koperku
400 g małży
400 g ulubionej ryby lub miks



Sposób przygotowania:

W pierwszej kolejności przygotuj wywar rybny na bazie korpusów z białych ryb. Na 2 litry wody użyj około kilograma korpusów oraz dodaj anyż. Gotuj wywar do momentu zredukowania płynu o połowę. Odcedź go przez drobne sito. Do wywaru dodaj pokrojone w julienne warzywa, imbir oraz posiekaj drobno topinambur. Po zagotowaniu dopraw solą i pieprzem. Dodaj sok z wyciśniętej cytryny wraz ze skórką oraz kurkumę. Zabil zupę śmietanką. Przed podaniem, dodaj do zupy oczyszczone małże, pokrojone na mniejsze części ryby i posiekany koperek. Rozłóż na cztery miski.

KACZKA Z SOSEM MANDARYNKOWYM

Składniki:

2 piersi z kaczki
3 ząbki czosnku
5 g kolendry w ziarnach
150 ml białego wina
10 g świeżego tymianku
do smaku sól, pieprz
150 g masła
100 g miodu
5 mandarynek
10 g imbiru
200 g miksów sałat

Sposób przygotowania:

Skórę kaczki oczyść i natnij, uważając by nie naciąć mięsa. Dopraw pieprzem i solą od strony mięsa. Piersi kaczki połóż na zimną patelnię od strony skóry. Smaż kilka minut, wytapiając tłuszcz. Następnie obróć kaczkę i podsmaż od strony mięsa. Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Włóż do rozgrzanego piekarnika na 180°C przez około 6 minut. Wyciągnij mięso z piekarnika i pozostaw je, żeby odpoczęło.

Sos mandarynkowy

W garnku karmelizuj 2 łyżki miodu. Dodaj 2 posiekane ząbki czosnku i podsmaż. Następnie dodaj 2 drobno posiekane plastry imbiru i 5 obranych mandarynek. Całość podlej winem. Dodaj kilka gałązek tymianku i kilka ziaren kolendry utartych w młynku. Gdy alkohol odparuje, wyciągnij gałązki tymianku i zblenduj. Z patelni, na której była smażona kaczka zlej tłuszcz. Następnie wlej zmiksowany sos. Chwilę deglasuj i wlej go do garnka. Dodaj masło. Redukuj sos na małym ogniu. Dodaj kil-



ka listków tymianku, sok wyciśnięty z 1 mandarynki i odrobinę tłuszczu kaczki. Sos przecedź przez drobne sitko i zredukuj do gęstej konsystencji jeszcze kilka minut.

Kaczkę pokrój na plastry, figę karmelizuj na patelni z brązowym cukrem. Ułóż mix sałat na talerzu, polej sosem, połóż kilka mandarynek. Kaczkę ułóż obok sałatki.

SZARLOTKA Z LODAMI

Składniki:

Kruszonka:

200 g masła
200 g cukru
400 g mąki

Jabłka do szarlotki:

1 kg jabłek
5 g cynamonu

100 g cukru

15 ml soku z cytryny

Sos angielski:

300 ml mleka

300 ml śmietanki 30%

80 g żółtek

120 g cukru

Sposób przygotowania:

Składniki na kruszonkę dobrze wymieszaj i umieść w lodówce na godzinę. Po tym czasie wyjmij i umieść w foremkach do wypiekania. Piecz przez około 15 minut w temperaturze 160°C. Następnie wyjmij i wystudź. Jabłka obierz i pokrój w kostkę 1x1 cm. Zrób karmel na patelni i umieść pokrojone jabłka. Dodaj cynamon oraz sok z cytryny. Wystudź. Przejdź do zrobienia sosu angielskiego. Żółtka ubij razem z cukrem. Podgrzej zmieszane mleko ze śmietanką. Umieść miskę z żółtkami w kąpielii wodnej. Ciągłe mieszając, dolewaj po trochu płyn. Krem powinien mieć gładką i zwięzłą konsystencję. Wypieczone foremki z kruszonki nafaszeruj jabłkami z cynamonem, umieść kulkę ulubionych lodów i polej sosem angielskim.



Notowała Magdalena Wojtaszek

Zdjęcia: archiwum prywatne restauracji Fregata



BIAŁY SZUM

To sztuka w kinematografii o Zagładzie przemówić oryginalnym głosem. Udało się to w ostatnich latach reżyserowi „Syna Szawła”, László Nemesowi. Nie bez powodu obraz ten zestawiany jest ze „Strefą interesów” Jonathana Glazera, będącą pod każdym względem rewersem relacji ze środka obozowego piekła, a więc opowieścią z zewnątrz, ze świata, który toczy się swoim rytmem jakby nigdy nic, pomimo i dosłownie obok niewyobrażalnej zbrodni. Oba te filmy tworzą niezamierzoną całość, oba są porażające.

Auschwitz i piękny ogród rodziny Rudolfa Hössa, komendanta obozu, dzieli mur. Hössowie chcą pod nim posadzić winorośle, by zakryły burzący estetykę wypielegnowanego domostwa element. Jeżdżą z dziećmi nad jezioro, wypoczywają na słońcu, przyjmują gości. Hedwig, żona Rudolfa, z dumą oprowadza ich po urządzonym przez siebie rajku i stanowczo zaprotestuje, gdy nad rodziną zawisnie widmo opuszczenia sielankowego miejsca. Rudolf dba, by obóz pracował sprawnie, robi interesy z producentami maszyn do fabryki śmierci, czekają go korporacyjne rozszady i nowe wyzwania.

Wszystko, co za murem, to biały szum. Czasem czarny dym. Gdyby ktoś tę historię wymyślił, można by ją uznać za efekciarską. Ale to nie wymysł. Tak właśnie mogło wyglądać codzienne życie nazistowskiej rodziny mieszkającej obok obozu koncentracyjnego. Reżyser po prostu postawił w ogrodzie Hössa kamerę. Efekt jest upiorny.

„Strefa interesów” to niezwykle inteligentny film. Trudny, wymagający skupienia, by dojrzeć (i usłyszeć) wszystkie niuanse. Sterylnie opowiedziany – przypomina w tym dzieła Hanekego, który jak nikt w kinie potrafi opowiadać o banalności zła. Z niespieszną narracją, długimi ujęciami i statycznymi zdjęciami (Łukasza Żala) oraz kilkoma zaskakującymi wolnami konstrukcyjnymi, w tym genialnym finałem.

Niektóre porażają, ale nie ma tu ani jednej drastycznej sceny czy rozdzierających serce obrazów przemocy. Żadnych wzruszeń, niczego, co miałoby zagrać na prostych ludzkich uczuciach. Jedyne elementem dobra pojawia się – dosłownie – w negatywie. Jeśli twórcy gdzieś ukryli emocje, to w gwałtownej muzyce, która raz po raz rozrywa statyczny seans.

Potworności pozostają w domyśle, przywoływane sugestywnymi dźwiękami i kadrami z drugiego planu, a czasem sceną, w której w roli rekwizytu pojawia się obozowy artefakt: zakrwawiony but, zęby czy futro po więźniarce. Mimo przenikliwego ekranowego chłodu, z seansu wychodzimy przytłoczeni niemożliwą do objęcia rozumem obojętnością na zło, którą w „Strefie interesów” udało się bezpretensjonalnie pokazać, a aktorom, zwłaszcza Sandrze Hüller, wybitnie zagrać. Do zła i wojny można się przyzwyczaić – z tą niewygodną refleksją zostawia nas „Strefa interesów” i nie są to w obecnej kondycji świata komfortowe myśli.

Anna Makochonik



KHRUANGBIN – A LA SALA

Jeżeli coś w ostatnich latach mnie muzycznie totalnie urzekło, a nie odkrywało niczego nowego, tylko bazowało na tradycji, to było to trio z Teksasu „Khruangbin”. Ich pomysł na muzykę jest prosty. To jedynie gitara, bas i perkusja. Rzadko pojawia się wokół. Słychać nieprawdopodobny kunszt muzyków. To dźwięki przypominające fuzję rocka, funku i dźwięków dalekowschodnich. Jest to twórczość bardzo łagodna, miękka niczym świeżo wyprana pościel. Nie ma agresywnych riffów. Wszystko buja i daje uczucie błogości. Jest tu bardzo dużo melodii i szacunku do starego grania.

Można by pomyśleć, że zespół zatrzymał się w latach 70. ubiegłego wieku. Czuć stary rytm and blues, a nawet reggae. Pokusić się także można o stwierdzenie, że Khruangbin to osobny styl, ale nie kombinowany na siłę, tylko zaczerpnięty z najlepszych lat hippisów, dla których najważniejszym wydarzeniem był pierwszy Woodstock.

„A la sala” to czwarty album grupy. Jest trochę psychodelii i tego klimatu przeszłych czasów. Nie ma rewolucji. Jest bardzo spokojnie, estetycznie, niezwykle ciepło i po prostu miło. Ta muzyka nie jest jednak miłym tłem. Słuchając „A la sala” mimowolnie zatrzymujemy się w biegu, skupiamy się, poznajemy ten piękny świat teksańskich dźwięków. Mimo tylko trzech instrumentów, jest bardzo gęsto i bogato.

Grupa jest wierna swoim ideałom. Dziś to światowe gwiazdy, wyprzedające stadiony i zapraszane na najważniejsze festiwale. Są jakby z innego świata, kiedy to muzyka była prosta, ale piękna. Są nie z tego świata. Khruangbin to fenomen, osobna kategoria. To diament na muzycznym rynku. Jeżeli Państwo jeszcze nie znacie, to serdecznie polecam nadrobić zaległości.

Mateusz Prus



BARDZIEJ NIŻ ZWYKLE

Jedenaście lat upłynęło od poprzedniego solowego albumu Tomka Makowieckiego. W lutym premierę miała jego piąta płyta zatytułowana „Bailando”. Bez przekombinowania, niewymuszona i dosyć prosta w swojej formie. Jedenaście kompozycji, które mają w sobie wiele uroku. Być może teksty piosenek bardziej wymagających słuchaczy nie porywają, ale dla mnie jest w nich coś autentycznego. Nie lubię przekoloryzowanych historii, gdzie dygresja goni dygresję. Nie lubię też zbędnego uzalania się nad sobą, kiedy tempo w muzyce trochę zwalnia. Czuć w tej muzyce upływ czasu, doświadczenie i dojrzałość artysty. Dla mnie wiele z tych kompozycji tworzy wyjątkowy nastrój.

Tomek Makowiecki to muzyk, wokalista, producent i autor tekstów. Niejednokrotnie nominowany do Fryderyków i Paszportów Polityki. Jak czytamy w opisie albumu – „Bailando” to płyta bez oglądania się na trendy, bez pędu bycia na topie. Nazywana przez Tomka swoistym katharsis. Jak twierdzi – „Porusza to, czego wcale nie chcesz dotykać”. Fani jego wcześniejszej płyty „Moizm” powinni być zadowoleni z takiego obrotu sprawy. Dla mnie na szczególną uwagę z premierowego krążka zasługują takie numery jak: „Bardziej niż zwykle”, „Warszawa Wschodnia”, „Wiem, że to nie koniec” czy świetny duet z Katarzyną Nosowską w piosence „Nie ma nas”. Fani lekkich i letnich brzmień na pewno odnajdą je w utworach „Lato w mieście” czy „Jadę metrem”. Zdecydowanie mniej podoba mi się utwór z Julią Wieniawą „Na paluszkach”. Uważam, że artystka pojawia się w zbyt wielu duetach – mimo kilku świetnych. Jednak ma się wrażenie, że powoli wyskakuje z lodówki.

Wracając do płyty „Bailando” Tomka Makowieckiego, jej zaletą jest powrót do popu z lat 80. Tytuł może być zgubny, ponieważ nie są to za bardzo piosenki do tańca, ale myślę, że doskonale z nutą nostalgii i bez pośpiechu wprowadzą nas w letni klimat, w którym przyroda dopiero budzi się do życia. A wszystko to w elektropopowym stylu. Gdybym miała użyć jednego określenia, opisując ten album, nazwałabym go – zwyczajnym, ale w pozytywnym tego słowa znaczeniu. Ktoś mógłby skwitować – czyli nudnym? Nie, bo czasami codzienne, zwykłe rzeczy czy sytuacje mogą być po prostu przyjemne i satysfakcjonujące. Myślę, że warto choć na chwilę wybrać się z tym artystą w podróż.

Tomka Makowieckiego w najbliższym czasie będzie można spotkać na trasie koncertowej. Nowy materiał zaprezentuje w dziesięciu klubach w Polsce.

Magdalena Wojtaszek



MOONDAWN – KLAUS SCHULZE

Muzyka Klaus Schulze jest dosyć jednoznaczna – albo się jej nie znosi (większość słuchaczy), albo akceptuje (duża mniejszość), albo naprawdę lubi i słucha jej (wyjątki). Należę do tej mniejszości. Płyta „Moondawn” była moim odkryciem w czasach szkolnych. Poznawałem muzykę spoza sfery klasycznej. Pink Floyd, Genesis, Yes, w ten czy inny sposób nawiązywały strukturą, melodyką czy charakterem do muzyki klasycznej. Chodzi o inspirację, sposób instrumentalizacji, polifonię i harmonikę, a nie dosłowne cytaty muzyczne. „Moondawn” okazał się intrygującym odkryciem ze względu na inność. Akurat ta płyta, bowiem reszta twórczości tego muzyka, poza pewnymi wyjątkami, zupełnie do mnie nie przemawiała. Był jednym z członków legendarnej grupy Tangerine Dream powstałej w 1970 roku i grał na perkusji na debiutanckiej płycie pod znanym tytułem „Electronic Meditation”. Znamiennym, bo dokładnie oddającym brzmienie tej rewolucyjnej na tamte czasy muzyki. Tangerine Dream było prekursorem wykorzystania w twórczości nowo powstałych instrumentów syntezatorowych w muzyce rozrywkowej. Wcześniej elektryczne brzmienia wykorzystywane były eksperymentalnie w muzyce poważnej z użyciem dużych i nieporęcznych urządzeń modulujących. Dopiero wprowadzenie w 1970 roku pierwszego instrumentu elektronicznego o nazwie Minimoog, który był przenośny, pozwoliło na jego szerokie zastosowanie. Z początku płyty Tangerine Dream proponowały raczej intrygujące szumy i świsty, niż cokolwiek nadającego się do słuchania bez irytacji. Jednak dosyć szybko dopracowano prawdziwą melodykę, co wprowadziło nowy styl na estrady koncertowe. Tangerine Dream zaczęło odnosić sukcesy komercyjne, a prawdziwą popularność zdobyła muzyka pisana na potrzeby filmu, ze słynną „Ceną strachu” na czele. Klaus Schulze rozstał się z zespołem i podążył własną drogą rozwoju. Na płycie słychać tylko klawisze i perkusję, a sama muzyka jest wręcz hipnotyczna. Schulze nigdzie się nie spieszy, muzyka rozwija się powoli narastającymi akordami, w tle perkusja dla kontrastu jest dynamiczna i nadaje całości transowego charakteru. Muzyka na płycie nie łatwa, ale warto dać jej szansę.

Robert Nawrocki

KRZYŻÓWKA WIOSENNA

Litery w kolorowych wężykach utworzą rozwiązanie krzyżówki: tytuł piosenki Małgorzaty Ostrowskiej. Życzymy przyjemnej rozrywki!

Poziomo:

- 1) potwierdzenie prawdziwości danych; ustalenie stanu rzeczy
- 9) najważniejsze miasto w każdym państwie
- 10) urządzenie lecznicze nazywane sztucznym płucem (do diagramu wpisz w l.mn.)
- 12) zapaśnicy w cyrku; mocarze
- 13) ceremoniał przejścia z kimś „na ty”
- 14) jednostka bojowa w lotnictwie, składająca się z przynajmniej kilku samolotów
- 16) formy muzyczne złożone głównie ze stylizowanych tańców
- 17) część kolumny w gazecie; łam
- 19) kobieta-uwodzicielka
- 20) mówi się tak czasem na lubieżnika, rozpustnika, babilarza
- 22) niebieskozielony pigment mineralny
- 25) drzewo - drzewostan; woda - ?
- 26) niespodziewane wydarzenie, trochę nieprzyjemne
- 27) szczyty przyjemności duchowej, zmysłowej lub smakowej
- 31) okres największych letnich upałów
- 36) dziewiąty miesiąc roku muzułmańskiego, w którym wiernych obowiązuje post
- 37) wspólna nazwa każdego pierwiastka chemicznego z grupy metali szlachetnych trudnotopliwych (ruten, pallad, rod, osm, platyna)
- 39) niektórzy wołają ją od kawy
- 40) stan zdrętwienia z zimna albo przerażenia
- 41) można ją otrzymać za wyróżniającą działalność społeczną
- 43) narodowość
- 44) barwnik syntetyczny, zieleń pigmentowa
- 46) zawiąją do niego statek
- 47) w muzyce: cicho, delikatnie
- 49) urządzenie do korkowania butelek
- 52) przewidywanie pogody
- 53) białe leśne ..., czyli konwalie
- 54) ufnosć, że spełni się to, czego oczekujemy.

Pionowo:

- 1) każdy chodnik, szyb albo sztolnia znajdująca się w kopalni
- 2) Grigorij, rzekomy mnich, zboreźnik; faworyt rodziny cara Mikołaja II; zamordowany w 1919 r.
- 3) automaty do gry
- 4) pracownicy ekipy filmowej obsługujący klaps
- 5) młodsza pracownica naukowa i dydaktyczna, pracująca pod kierunkiem profesora lub docenta
- 6) koperta na kołdrę albo pierzynę
- 7) cztery kąty i ... piąty
- 8) na niej malarz rozrabia farby podczas malowania
- 11) sposobna chwila, sprzyjająca okoliczność
- 15) potocznie o lichych książkach lub filmach o tematyce miłosnej
- 17) pozycja społeczna; stan prawny
- 18) ... brudnych pieniędzy na Kajmanach
- 19) oszklony tarasik; ganeczek
- 20) szklane naczynie z zakrętką
- 21) pomost spacerowy (np. ten w Sopocie)
- 23) miękka puchata kuleczka do demakijażu
- 24) włoskie miasto w dolinie Pady, w którym urodził się Luciano Pavarotti
- 27) lubieżnik, lowelas, flirciarz
- 28) żołnierz wykonujący czynności rozpoznawcze
- 29) potocznie o tym, co jest zrobione inaczej niż

1		2		3		4			5		6		7		8
	■		■		■		■	■	9						
10								11		■	■	■		■	
	■		■		■		■		12	■	■				
13										■	■	■	■	■	
	■		■		■		■		14	■	■				15
16				■		■		■	■	■		■	■		
	■		■	■	17		18			■	■	19			
	■	■	20					■	■	■	■	■			
	21	■		■		■	22		23		24				
25								■		■		■		■	
		■		■		■	26								
27		28	■	29		30		■		■		■		■	
	■	■	■		■			■	■	31	32		33		34
	■	■	■		■			■	■	■	36				
37		■	■	■					38			■		■	■
	■		■		■			■		39					
40												■		■	■
	■		■		■		■		■	41					42
43					■		■		■		■		■	■	
	■		■	■	44		45				■	46			
	■	■	47					■	■		■	■		■	
	48	■		■		■	49		50		51				
52								■	■		■		■		
		■		■		■	53	■	■						
54				■	■	■									

- | | |
|---|--|
| <p>należy (na)</p> <p>30) mieszkaniec miasta u podnóża Tatr</p> <p>32) najstarsza era w dziejach Ziemi; azoik</p> <p>33) muzyczna, sportowa albo towarzyska</p> <p>34) kurze nóżki</p> <p>35) stolica kraju, którego prezydentem jest Recep Erdogan</p> <p>38) drugie imię Kraszewskiego, polskiego pisarza</p> <p>42) popularne przekąski do wódeczki</p> | <p>44) opłata za ważenie ładunku</p> <p>45) linia kolejowa równoległa lub skośna do linii frontu</p> <p>46) młody syn możnego pana</p> <p>47) mit. gr. skrzydlaty koń</p> <p>48) bydgoska rzeka</p> <p>50) wieś letniskowa na Wybrzeżu Słowińskim</p> <p>51) weneckie, balkonowe, wystawowe.</p> |
|---|--|

ZAPRASZAMY!!!

STACJA KONTROLI POJAZDÓW

pn.-pt. 8:00-18:00

sob. 9:00-14:00

NR ZK/018/P

tel. **668 308 308**

Koszalin, ul. Kolejowa 7B



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

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**

siEMKA! **OTO EMKA**



 **HELIOS**

H&M

RTVEURO**AGD**

SEPHORA

just
GYM