

M

MIASTO PLUS

NR 2/2025 (108)
Kwiecień – Maj



KULTURA, SZTUKA I CIEKAWOŚĆ ŚWIATA

Wszystkie barwy Joanny Janczewskiej

STR. 10

DLA CIAŁA I DUSZY

Zadbać o jedno i drugie
w taki sposób, żeby być szczęśliwym

STR. 17

RUJNY ODKRYWANE

Opuszczone miejsca budzą emocje.
Warto je poznać

STR. 28

MOTOCYKLE MPO MARZENIA

Jednoślądem z pozytywną energią
po przygodę i wolność

STR. 30

MAŁA KOLEJ

Jaka była historia
koszalińskiej wąskotorówki





Najładniejsze łazienki w mieście!

Koszalin, Gnieźnińska 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

**WYJAZDY
 ZIMA 2025/2026
 JUŻ W SPRZEDAŻY**

WAKACJE 2025

jeszcze w promocyjnych cenach!

Z NAMI ODPOCZNIESZ TAK JAK LUBISZ!

W stałej sprzedaży: bilety lotnicze, promowe i autokarowe, wizy, rezerwacja hoteli, ubezpieczenia turystyczne



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

Zielono mi...



Jakie to jest piękne, kiedy wiosna (na którą czekam od początku marca, niecierpliwie tupiąc nogą) wybuchnie zielenią, zapachami i chęcią do życia. Warto oddać się choć na chwilę naturze, posłuchać jej rytmu i po prostu pobycć poza wszystkimi problemami, których przecież każdy ma niemało. Poczuć, że życie jest piękne.

A jest piękne, kiedy człowiek może robić to, co kocha. Joanna Janczewska z pewnością podpisałaby się pod tą teorią. Młoda i pięk-

na kobieta szuka swojej drogi, sięgając po różne środki artystycznego wyrazu. Interesuje ją każde twórcze działanie i już nie boi się być sprawczynią, choć kiedyś pisała do szuflady. O naszej dziewczynie z okładki z pewnością jeszcze usłyszymy, warto ją poznać.

Kiedy ciało jest zadbane, dusza jest szczęśliwa – z takiego założenia wychodzi kolejna nasza bohaterka Karolina Widzowska. Swoją drogę znalazła w pilatesie. Ktoś by powiedział – miała dziewczyna pomysł na swój biznes – i to nie jest nieprawda, ale większą prawdą jest to, że znalazła dziewczyna sposób na docieranie do ludzi i pokazywanie im, że mogą uszczęśliwić siebie całych.

Mamy, proszę państwa, także opowieść o ziemniaku. Warzywo niegdyś niezwykle popularne, teraz trochę pogardzane, choć dobrych frytek mało kto jest w stanie odmówić. Nasz region był niegdyś ziemniaczanym potentatem, a teraz możemy pochwalić się – chyba jedynym na świecie – pomnikiem ziemniaka.

Jest się z czego cieszyć? Jeśli do sprawy podejmiemy z dystansem – oczywiście, że jest. Nasz ziemniak na piedestale jest bohaterem niejednej fotografii niejednego celebryty. I wywołuje uśmiech.

Można chodzić po górach albo nad morzem podziwiać zachody słońca. Można też z ciekawością odkrywcy zwiedzać miejsca bardzo nietypowe. Małgorzata Karczewska zakłada wygodne buty, bierze aparat i eksploruje stare obiekty. Urbex jest coraz bardziej popularny, nic dziwnego, to niezwykle doświadczenie. Warto wiedzieć, jak go uprawiać, żeby było bezpiecznie i satysfakcjonująco.

Anna Makochonik zabiera Czytelników do Neapolu. Będzie gwarnie, tłoczno, smakowicie i odkrywczco. I niejeden, przeczytawszy taką pocztówkę z podróży, zapragnie zobaczyć Neapol. Nie, żeby potem umrzeć, ale żeby zacząć żyć może w trochę inny sposób?

Mamy też w tym numerze skok w przeszłość – historię koszańskiej wąskotorówki od 1945 roku. Warto prześledzić losy ciuchajki – teraz turystycznej atrakcji, kiedyś – ważnego w regionie środka lokomocji.

Wiosennie także gotujemy – tym razem rolę główną w kuchni zajmują szparagi. Sezon na nie jest krótki, warto więc jeść je ze smakiem.

Jak Państwo widzą – przygotowaliśmy istny miks postaci i tematów. Niezmiennie zachęcam do złapania oddechu i poświęcenia wiosennych wieczorów lekturze. I niech ptaki nam ćwierkają, a roślinność bujnym kwieciami cieszy nasze oczy.

Tego Państwu i sobie życzę.

Joanna Wyrzykowska
redaktorka naczelna

Subiektywny przegląd wydarzeń



Ogromny plus dajemy koszańskim seniorom za aktywność. Wielu z nich działa w różny sposób, a teraz powstała miejska Rada Seniorów. Będzie dbać o potrzeby osób 60 plus, wskazywać ich potrzeby i doradzać prezydentowi.

Pracownia Pozarządowa zbiera pieniądze na remont siedziby. A do tego wciąga w aktywność mieszkańców. Należy odnotować, że pierwszy koszański Pomarańczowy Spływ Kaczek był całkowitym sukcesem. Dzierżęcinką popłynęło 500 (!) wykupionych kaczek, a mieszkańcy dopingowali pomarańczowym uczestnikom wyścigu.

Pisaliśmy o dwóch nastolatkach z „plastyka”, które pomogły starszej kobiecie. Same mówią, że to nic wielkiego, zwykły odruch serca, ważne jednak, żeby takie odruchy pokazywać. I żeby inni brali z nich przykład. Natałko i Leno – wielkie brawa dla Was i Waszych rodziców!



Nie możemy nie napisać o rozbiórce „związkowca”. Choć obojętne byłoby bez dramatów, zawirowań wokół tej inwestycji było zdecydowanie za wiele. Nie pochwalamy także podsycania atmosfery podczas rozbiórki. Dobrze, że to już przeszłość.

Prezydent nieco zaskoczył koszańskich, zapowiadając zmiany dotyczące koszańskich żłobków i przedszkoli. Plany zmian spowodował zły stan techniczny niektórych budynków. Rodzicom takie roszady się nie spodobały, martwią się, że droga do i z placówki będzie drogą przez mękę.

Na koniec minus dla nas samych. Nie z naszej winy, ale stało się. Papierowe wydanie Tygodnika Koszańskiego „Miasto” przechodzi do przeszłości. Z przykrością musimy poinformować, że 27 czerwca 2025 roku ma się ukazać ostatnie wydanie tygodnika. Takie mamy czasy. Kończy się jakaś epoka, nad czym ubolewamy.



Redaktor naczelna:
Joanna Wyrzykowska

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

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

Redakcja:

Michał J. Chmielewski, Radosław Czerwiński, Justyna Horków,
Monika Kwaśniewska, Anna Makochonik, Izabela Nowak,
Robert Nawrocki, Magda Pater (foto), Mateusz Prus,
Tomasz Wojciechowski, Magdalena Wojtaszek

Dział reklamy:

Ewa Langer, tel. 94 720 23 06, ewa@tkk.net.pl
Agnieszka Szkapiec, tel. 94 720 24 11,
agnieszka.szkapiec@miasto.koszalin.pl

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

Artystyczna dusza z sercem do kina i kultury

Od najmłodszych lat Joanna Janczewska miała kontakt ze sztuką. Mimo że ma smykałkę do przedmiotów ścisłych i rodzice widzieli w niej potencjał w całkiem innym kierunku, nie rezygnuje ze swoich artystycznych zainteresowań. Przez lata próbowała różnych form wyrazu – od muzyki i tańca, przez pisanie wierszy, aż po fotografię, malarstwo czy organizowanie eventów. To ostatnie sprawia, że jest początkującą, ale także aktywną promotorką kultury w naszym mieście. Jej historia to inspiracja, że można być wszechstronnym, dzielić swoje pasje z innymi i ciągle się rozwijać, a przy tym nie narzekać i robić swoje. Myślę, że jeszcze niejedną rzecz nam w tym mieście zgotuje!

Tekst: Magdalena Wojtaszek

Zdjęcia: Izabela Rogowska, Marcin Świerczyński,
archiwum prywatne

Początkowo fotografia była dla Joanny jedynie towarzyskim hobby, dokumentowaniem wyjątkowych chwil. Jej obiektyw często skupiał się na zardzewiałych detalach, zniszczonych budynkach i miejscach, które czas zdawał się pomijać. – Uwielbiałam zamieniać coś zapomnianego w sztukę. Kiedy wróciłam po latach do Koszalina, postanowiłam wziąć się za aparat na poważnie. Potrzebowałam czasu, żeby się z nim dotrzeć. Wiedziałam, że nie chcę robić zdjęć oczywistych – mówiła Joanna. To właśnie z tego zamiłowania narodził się jej unikalny pomysł – zdjęcia z charakteryzacją, przerabiane na plakaty. – Chciałam stworzyć coś innego, coś, co odda moje wnętrze – wspomina.

Pierwsza wystawa odbyła się dzięki wsparciu Dawida Promińskiego, lokalnego przedsiębiorcy, który zaprosił ją do swojej restauracji, żeby właśnie tam pokazała swoje prace. Niedawno jej fotografie można było obejrzeć także w świdwińskim Centrum Kultury. Wystawa „W innym świecie” przenosi widza do jej dziecięcego, bajkowego świata, pełnego marzeń i nostalgii.

– Same plakaty były dla mnie nudne, więc postanowiłam wykreować całe otoczenie, cały świat i myślę, że mi się to udało! Wymyślam sobie tematykę, robię scenografię, wybieram stroje, makijaż dla modelki. Bardzo lubię grać światłem. Lubię ciemniejsze kadry i później sobie wyciągam kolorki. To nie był tylko i wyłącznie bajkowy, dziecięcy świat, bo było też w tym troszeczkę mroku, takiej skrywanej osobowości. I fajnie, że o to zahaczyłyśmy, bo teraz będę pracować nad kolejnym cyklem plakatów. Tym razem skupimy się właśnie na mojej najbardziej mrocznej stronie, której jeszcze nikt nie widział, więc będzie się na pewno dużo działo. Zachęcam do śledzenia moich mediów społecznościowych. Można znaleźć mnie pod pseudonimem „teoriaobiektywu” – podkreśla.

Ten cykl będzie można zobaczyć w koszalińskiej Galerii Amfiteatr w przyszłym roku w lutym.

– Mnie zawsze ciągnęło do sztuki i od zawsze chciałam iść na akademię sztuk pięknych, nie udało się. Jestem samoukiem. Mimo to zawsze gdzieś ta sztuka pojawiała się w moim życiu i mam zamiar już w to zdecydowanie iść, bo czuję, że to jest po prostu to. Na szczęście wielu znanych artystów nie jest po żadnych szkołach – dodaje z uśmiechem.

Pełnia krwawego księżycy

W miarę upływu czasu Joanna odkrywała w sobie nowe pokłady twórczości. Oprócz fotografii zaczęła malować, oddając się przede wszystkim abstrakcyjnej sztuce – formie, w której czuje się najbardziej autentycznie. Obecnie pracuje nad pierwszą serią obrazów inspirowanych ukochaną Japonią. W jej pracach odnajdujemy odważne pociągnięcia pędzla, dynamiczne kompozycje oraz głębokie kolory, które oddają niezwykłą symbolikę dalekowschodniej kultury.





– Maluję już od czterech lat. To też jest ciekawa historia, bo zostałam zainspirowana przez rapera z Warszawy, którego poznałam na spotkaniu towarzyskim. I tutaj zdradzę, że też piszę wiersze do szuflady. Nikt ich wtedy nie widział, on zapytał mnie: no ale dlaczego do szuflady? Przestań! Wtedy wspomniałam, że chciałam spróbować też malować, ale się tego boję. Zmotywował mnie, że wszystko się da. Po spotkaniu, jak wróciłam do domu, poszłam po farby, płótna i tak się zaczęło. Na Pinterest trafiłam na wystrój wnętrz, gdzie był obraz, który skojarzył mi się z Japonią. Tam, co prawda, był to czarny księżyc i stwierdziłam, że zinterpretuję to po swojemu, dodam swojej energii i wyszło ciekawie. Lubię też bawić się geometrią – opowiada.

Koszalinianka rozważa również organizację wystawy z nowymi obrazami. – Z chęcią pokażę moją kolekcję, która powstała w ostatnim czasie. Jestem otwarta na wszelkie propozycje. Im bardziej nietypowe miejsce, tym lepiej. Myślę, że warto pokazywać swoje zajawki szerszemu gronu odbiorców. Jest to okazja do wymiany doświadczeń, poznania się i być może w przyszłości do jakiejś współpracy – tłumaczy.

W stylu vintage

Nasza bohaterka lubi ciekawie się ubierać, co można zobaczyć na wielu jej fotografiach w mediach społecznościowych. Również na wystawę przygotowała stylizację pod wspomniane

wcześniej obrazy. Lubi eksperymentować z ubraniami. Już od najmłodszych lat interesowała się modą.

– Jak byłam w podstawówce, czy może to było w gimnazjum, założyłam specjalny zeszyt, w którym miałam wypisane wszystkie moje ciuchy. Następnie tworzyłam z nich kompletne zestawy. Miałam ich chyba z pięćdziesiąt. Otwierałam zeszyt i wybierałam np. stylizację numer dziesięć, i tak to wyglądało. Od zawsze lubiłam lumpeksy. Są tam unikatowe rzeczy, których nie dostaniemy w sklepie. Nie chciałam mieć rzeczy, które nosi pół osiedla. Nigdy nie sugerowałam się trendami. Bardzo sobie cenię indywidualność. Staram się swoimi stylizacjami wyrażać swoją osobowość – opowiada.

Łączenie sztuki z rozrywką

Kolejnym obszarem pasji Joanny jest organizacja wydarzeń kulturalnych. Z Szymonem Łątkowskim i z Marcinem Borchardtem współtworzy projekt Koszalin Night Show. Na tę serię eventów składa się między innymi niezwykle udany „Roast na Koszalin”, który wzbudził entuzjazm publiczności. Pierwsze tego typu wydarzenie odbyło się w Klubie Plastelina, kolejne w Centrum Kultury 105.

– Miałam przestrzeń, żeby zorganizować jakieś fajne wydarzenie i tak pomyślałam o stand-upie. Znałam wcześniej i prywatnie, i biznesowo, Szymona Łątkowskiego. Zaproponowałam





mu współpracę. Nie było nawet chwili zawahania, powiedział – Robimy to! „Roast na Koszalin” był jego pomysłem i muszę się przyznać, że na początku trochę się wahałam, żeby zaczynać od takiej formy. Teraz wiem, że był to strzał w dziesiątkę! Szymon zaprosił do współpracy również Marcina Borchardta i obaj robią superrobotę – podkreśla.

– Chcemy tym przedsięwzięciem dać trochę rozrywki Koszalinowi i to będą różne odsłony wydarzeń. Jeszcze nie będę zdradzała, co dokładnie, ale na pewno będziemy się skupiać w dużej mierze na zabawie z widzami, żeby zachodziły interakcje. Przenieśliśmy się do Centrum Kultury 105, żeby było więcej miejsca dla naszych gości. Na czym polega to wydarzenie? Troszeczkę śmiejemy się z Koszalina, z absurdów, jakie się tu dzieją. Jednym z tematów był, oczywiście, popularnych w ostatnim czasie „Związkowiec”. Robimy to ze smakiem, bo nam nie chodzi o to, żeby kogoś obrażać, żeby ktoś poczuł się dotknięty, chcemy pośmiać się z tego, co w naszym odczuciu i w odczuciu mieszkańców Koszalina po prostu nie do końca dobrze gra. Wszystko ze smakiem i z dystansem. Śmiejemy się też z samych siebie, żeby nie było, że tylko z innych. Następna edycja już 23 kwietnia. Mogę tylko zdradzić, że nie będzie to roast, a zupełnie inna forma. Na pewno nie zabraknie śmiechu – zachęcała.

Joanna prowadzi również cykl dla kobiet w popularnym multipleksie. Oprócz seansów filmowych organizuje spotkania z ciekawymi ludźmi. Chodzi o to, żeby wynieść coś więcej z tego wydarzenia, zainspirować się i zmotywować do brania życia pełnymi garściami. – Jestem zachwycona tym wydarzeniem, że mogę je prowadzić. Kino to jest mój konik. Prowadzę ten cykl rozmów od stycznia ubiegłego roku. Zaczęło się od rozmów z kobietami – silnymi, przebojowymi. Chcę, żeby pokazywały, że można łączyć pasję z karierą, z prowadzeniem domu i z posiadaniem dzieci. Z jednej strony spokojne życie, a z drugiej żywiołowe. Miałam taką dziewczynę, która przez dziewięć miesięcy badała rynek, sprawdzając maszyny do depilacji laserowej. Później postanowiłam trochę rozbudować ten cykl i zapraszać nie tylko kobiety. Na to wydarzenie zaprosiłam Mateusza Prusa, który opowiedział o swoich zajawkach i festiwalu, który prowadzi z powodzeniem od lat. Zresztą bardzo zachęcam do sprawdzenia tego, co robi – mówiła.

Don't F**k with Liroy

14 kwietnia w popularnym multipleksie można było premierowo obejrzeć film autorstwa Małgorzaty Kowalczyk, która nakręciła pierwszą biografię legendy polskiego hip-hopu, Liroya. Nie ma chyba osoby, która nie kojarzy przeboju z lat 90. – „Scyzoryk”, który nieoficjalnie nazywany jest hymnem Kielc. Asia oprócz seansu, zorganizowała także spotkanie z raperem i liczne atrakcje.

– Można było spotkać się i z Liroyem i z całą ekipą filmową. Zorganizowałam dla publiczności takie Q&A. Mogli zadawać im pytania. Skupiliśmy się w dużej mierze na przełomowych momentach w karierze Liroya i na tym, co zmienił na scenie hip-hopowej. Mieliśmy też wystawę kaset magnetofonowych o historii rapu. I tu z pomocą przyszedł również Mateusz Prus ze swoją kolekcją. Zorganizowałam również pokaz taneczny małych klonów Liroya. Można było wziąć udział w konkursach, a na zakończenie wszyscy obejrzeli film – opowiadała.

– To spotkanie przerosło moje oczekiwania. Dla koszalinian była to okazja do poznania rapera bliżej, a jest to normalny, skromny człowiek. Piotr Marzec, bo tak się nazywa, opowiedział o zasadach, którymi kieruje się w życiu. Widzowie mogli dowiedzieć się także wiele pikantnych szczegółów z jego życia i poznać kulisy pracy na planie filmowym – dodaje.

Joanna Janczewska nie boi się łączyć różnych form sztuki i eksperymentować z wyrazem artystycznym. Jej prace fotograficzne, malarskie, a także umiejętność organizacji wydarzeń kulturalnych pokazują, że sztuka może przyjmować wiele różnych form. Joanna nieustannie poszukuje nowych dróg wyrazu. Jej twórczość to nie tylko wizualne doznanie, ale także zaproszenie do refleksji nad tym, jak sztuka potrafi zmieniać nasze postrzeganie codzienności.

– Chodzi mi o to, żeby inspirować i wzbudzać emocje w ludziach. Może chociaż w małym stopniu zmienić ich postrzeganie. Chcę zapewnić atrakcje i rozrywkę w tym mieście. Jestem na etapie poszukiwania, co mnie docelowo interesuje. Nasze miasto to takie trochę love/hate relationship. Niejednokrotnie słyszałam od ludzi, że ja tu nie pasuję, ale chcę dzielić się swoją pozytywną energią i robić swoje – podsumowuje.

Podróż, która się nie kończy

Karolina Widźgowska prowadzi studio zdrowego ruchu, w którym wspiera się różnymi metodami aktywności fizycznej. Jako nauczycielka i trenerka personalna towarzyszy wielu podopiecznym w procesie odkrywania i poznawania ruchu oraz ciała. Nam opowiedziała o tym, jak taki proces wygląda, jakie ma aspekty i co jest w nim ważne.

Rozmawiała: Justyna Horków
Zdjęcia z archiwum prywatnego

Kiedy zaczęła się twoja przygoda ze sportem?

– Aktywnością fizyczną zajmuję się zawodowo od 2005 roku. Zawsze lubiłam się ruszać, byłam bardzo aktywna i sama uczestniczyłam w wielu różnych zajęciach. Postanowiłam sprawdzić jakby to było, gdybym stanęła po tej drugiej stronie. Wtedy właśnie zostałam instruktorem fitnessu. Prowadziłam ćwiczenia wzmacniające, step aerobik, stretching czy dance aerobik. W tamtych czasach instruktor musiał być bardzo kreatywny i dobrze do tych zajęć przygotowany. Teraz zajęcia grupowe czy personalne się zmieniły, stały się bardziej statyczne. Jak w każdym zawodzie na wszystko przychodzi czas lub moda. Na swojej drodze zawodowej poznałam też inne techniki: jogę, stretching czy zdrowy kręgosłup. W pewnym momencie odkryłam metodę pilates i uznałam, że będzie doskonałym uzupełnieniem zdrowego ruchu, na którym chciałam się skupić. Poczułam, że ten sposób pracy z ciałem będzie mi towarzyszył tak na prawdę do końca i pozwoli na ukierunkowaną pracę w zawodzie.

Co zafascynowało cię w tej metodzie?

– Pilates jest podróżą w ciełe, która nigdy się nie kończy. Udoskonalamy ćwiczenia, poprawiamy mobilność, kręgosłup, wzmacniamy siłę, poprawimy postawę. Nie zdobędzie się mistrzostwa świata w pilatesie, bo ciągle będzie coś do zrobienia. Żeby powiedzieć to zwięźle i krótko, pilates jest taką formą pracy z ciałem, w której ćwiczenia są testem funkcjonalnym i sprawdzianem dla naszego ciała. W każdym ćwiczeniu zauważymy, gdzie mamy jakiś deficyt czy braki, a co nam przychodzi z łatwością. Można sobie zaplanować tak ścieżkę rozwoju, żeby w ruchu, w skupieniu, w precyzji i w pracy z oddechem to ciało usprawniać i szukać w nim połączeń. Joseph Pilates, twórca tej metody, stworzył 34 ćwiczenia, które należało wykonywać w odpowiedniej kolejności. Ale również zalecał aktywność fizyczną trwającą nawet 10 minut dziennie, bo już w tym czasie możemy wykonać kilka powtórzeń poszczególnych pozycji i po niedługim czasie zauważyć, że ciało zaczyna się wzmacniać, zmieniać i jest gotowe na kolejne etapy i procesy.

W jaki sposób ten proces wygląda?

– Jeśli mówimy stricte o metodzie pilates, to uczę jej tak, aby ćwiczący mógł się w niej odnaleźć i doświadczyć w pełni jej wielowymiarowości. Każdy przechodzi ten rozwój inaczej. Ja sama tego procesu cały czas doświadczam. Mam poczucie, że cały czas dowiaduję się czegoś nowego i ciągle się uczę. Jeżdżę na wiele szkoleń, warsztatów i kursów. Dzięki temu coraz bardziej ta wiedza układa mi się w cieło i w głowie. Szukam nowych narzędzi,

żeby usprawnić moją metodę pracy z podopiecznymi, dzięki temu też jestem w stanie ich zaskoczyć czymś nowym, co pozwoli im odkryć coś nowego w ciełe. Nie podążam też za modą i uważam że sprzęty pilatesowe są tylko częścią tej metody, dają dużo wsparcia i odniesienia w poszczególnych ćwiczeniach.

Co jest dla ciebie najważniejsze w pracy z podopiecznymi?

– Podstawą jest bezpieczeństwo osoby, która oddaje w moje ręce swoje zdrowie. Jest to ogromna odpowiedzialność. Budując się między nami więź to też jest proces, bo poznając dane ciało poznaję też osobę. Ludzie otwierają się, zaczynają rozmawiać na różne tematy, opowiadają o o swoich celach. Do tych celów też trzeba się z podopiecznym przygotować, patrząc na ciało w ruchu i to, w jaki sposób pracuje. Choć metoda pilates wydaje się być pozamykana w pewnych ramach, to jest bardzo elastyczna. Jeśli mamy takie możliwości i podążamy za tym, aby być dla drugiego człowieka drogowskazem, to niekoniecznie te ćwiczenia muszą być wykonane tak, jak jest to pokazane w książce. Kluczowe w tej metodzie jest to, żeby zrozumieć ćwiczenia i w poczuć je w ciełe. A naszym zadaniem jest przygotowanie podopiecznego do tego czucia, czasem zupełnie innymi ćwiczeniami. Czasem też zdarza się, że z różnych względów pewnych ćwiczeń nie będziemy w stanie wykonać i będą one poza naszym zasięgiem, ale będziemy robić różne inne rzeczy, które dadzą nam poczucie mocy i tego progresu.

Dlaczego właściwie potrzebujemy ruchu?

– To podstawa naszego funkcjonowania, sprawności oraz dobrego samopoczucia, zarówno fizycznego jak i psychicznego. Czasami wprowadzamy się w różne stany lub mamy takie okresy w życiu, że głowa nam dobrze pracuje, a ciało bywa zaniedbane i psychicznie odczuwamy brak balansu, więc szukamy wyrównania. Myślę, że ruch jest też dobrym sposobem, żeby poczuć się lepiej. Dla każdego będzie on miał inny wymiar, może to być spacerowanie, pływanie czy chociażby właśnie metoda pilates.

A nauczyciel musi zrobić perfekcyjnie każde ćwiczenie?

– W mojej ocenie niekoniecznie. Jestem tego przykładem. Ze względu na moje schorzenia pewnych ćwiczeń nie wykonuję lub wykonuję je w ograniczonym zakresie. To bardzo złożony temat. Uważam, że ważniejsze są narzędzia i podążanie do celu, a niekoniecznie samo do tego celu dojście. Mamy różne schorzenia, ograniczenia, mamy różnie zbudowane ciała. To, co Pilates stworzył 100 lat temu, w zupełnie innych czasach, trzeba przełożyć na język współczesny. To jest bardzo ważne w roli nauczyciela.

Co takiego właściwie się zmieniło?

– Żyjemy wprawdzie coraz dłużej, ale większość czasu spędzamy w nieergonomicznych pozycjach. Funkcjonujemy zupełnie inaczej niż kiedyś. W pracy i poza nią bardzo dużo siedzimy, mamy pozamykaną górną część ciała. Joseph miał takie podejście, że ciało musi się do tej metody ułożyć i przyzwyczaić. Obecnie to my te ciała modelujemy, pracujemy z nimi tak, żeby im nie zaszkodzić, a żeby ich funkcje wspomóc ruchem czy zatrzymać pewne procesy, które powstają przez to złe funkcjonowanie. Teraz nie oddychamy, bo zjada nas stres, a jest to przecież nasza podstawowa funkcja. W treningu z wykorzystaniem maszyn ludzie są bardzo skoncentrowani, bo tu sprężyna, tam coś się przeciąga, naciąga, więc często na początku generuje to



jeszcze większe napięcie, które jest inne niż nas cel, czyli rozluźnienie. Jestem takim drogowskazem, który chce pokazać, że to czego ktoś nauczy się w studio, będzie mógł i potrafił przenieść na funkcjonowanie w życiu codziennym. Są to piękne zmiany. Z biegiem czasu dobrze je widać. Pracujące ze mną osoby potrafią ustawić łopatkę, wydłużyć szyję, pracować z żebrami. Dostraję też informację zwrotną, że ma to pozytywny wpływ na ich codzienność.

Jak być dobrym nauczycielem-drogowskazem?

– Nauczycielowi nie wystarczy sama znajomość ćwiczeń, ich kolejności czy samo ich odtwarzanie. Dobry nauczyciel sam powinien przejść duży proces rozwojowy, praktykować i rozwijać się, aby wspierać innych na różnych płaszczyznach, budować więzi emocjonalne. Hand zone, czyli kierowanie samym dotykiem to ogromna umiejętność i wspaniałe narzędzie, którym powinien się posługiwać, tak aby nie mówiąc za dużo naprowadzić ćwiczącego na prawidłowy ruch. Trzeba potrafić dotrzeć do każdego, czasem różnymi metodami, że na przykład pracowanie przez rękę to nie jest praca tylko samej ręki, ale połączona praca tułowia, łopatk i żeber.

A na jakim etapie drogi ty jesteś?

– Ciągłe się uczyć i zdobywać nowe umiejętności jako nauczyciel tej metody. Każdą osobę traktuję inaczej, bo każde ciało jest inne i ma swoją historię. Nie ma dwóch takich samych treningów czy takich samych ciał, nawet jeśli podopieczni wykonują część takich samych ćwiczeń. Obserwuję każdą osobę i widzę, czego potrzebuje. Ruch może przepływać tak samo, ale ciała



będą odczuwały tę pracę inaczej. Energia oraz temperament też są bardzo istotnymi czynnikami w pracy z drugim człowiekiem. Ludzie przychodzą z różnymi celami, po chorobach czy kontuzjach. Pilates jest dla nich terapią, dzięki której uzdrawiają swoje ciała i głowy.

Ta praca jest wielowymiarowa, w której potrzebujesz różnych umiejętności.

– Myślę że jest to temat, o którym mówi się coraz częściej. Potrzebujemy wielu narzędzi, aby skonstruować dla każdego podopiecznego trening na miarę, każdy chce się poczuć wyjątkowo, chce skupienia uwagi tylko na nim. Wymaga to dużego przygotowania, wiedzy, koncentracji i skupienia. Na pewno ciągły rozwój jest bardzo ważny, bo na każdym etapie kariery będą potrzebne inne narzędzia czy dodatkowe wsparcie. Sama wiedza o ćwiczeniach nie wystarczy, czasem niezbędny będzie coaching albo wsparcie psychologiczne, bo mam na przykład do czynienia z klientami onkologicznymi, więc z psychiką też muszę się zmierzyć. Nie mam takiego wykształcenia, więc potrzebuję zasięgnąć wiedzy z innej niż moja szuflady.

Praca dostarcza ci wielu bodźców. Co lubisz robić dla siebie?

– Jest oto rzeczywiście duży energetyczny strzał, który szczególnie odczuwam po całym tygodniu. Czasem lubię robić nic, w znaczeniu braku presji czasu czy zobowiązań. Bardzo relaksuje mnie przebywanie w domu, który uważam za swoją bezpieczną przystań. Cieszą mnie małe rzeczy i drobne przyjemności: fajne śniadanie, słuchanie podcastów, spacer z psem. Lubię też spędzać czas sama i chwilę potańczyć.

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 **znanylekarz.pl**

Poniedziałek-piątek 8.00-20.00

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

Kariera zwykłego ziemniaka

Ziemniak nie wydaje się żadnym szczególnie egzotycznym warzywem, obecny jest w naszym kulinarnym menu chyba od zawsze. A jednak, występuje w różnych formach, ma wiele odmian gatunkowych, a nawet może być symbolem, któremu poświęcono pomnik.

Tekst: Tomasz Wojciechowski

Ma też różne nazwy: w Poznaniu i w Wielkopolsce to pyra, na Śląsku - kartofel. Z ziemniaka można zrobić placki, chipsy, frytki, podawać w tradycyjnej formie (gotowane), pieczone z ogniska czy w tzw. mundurkach (ze skórką). Co sprawia, że tak z pozoru banalna roślina zrobiła na świecie wielką karierę?

Ziemniak i podboje

Ojczyznę ziemniaka nie jest Europa, jak mogłoby się na pierwszy rzut oka wydawać. Ta roślina, której jadalną częścią jest bulwa, była powszechnie uprawiana w Ameryce Południowej - w Peru, Chile i Boliwii. Możliwe, że historia ziemniaka sięga nawet 6 tysięcy lat p.n.e., gdyż doceniono jego łatwość hodowli i walory kulinarne. Zapewne gdyby nie przełomowe wydarzenia, jakie miały miejsce w drugiej połowie XVI wieku, ziemniak nie trafiłby do nas w ogóle. Był to bowiem czas tzw. konkwist - wypraw, mających na celu odkrywanie bogactw Nowego Świata, dokonywanie podbojów i przyłączania nowych terytoriów do europejskich koron. Prym wiodli w tym Hiszpanie, którzy z Ameryki Południowej i Środkowej przywieźli do Europy nie tylko masę złota, czekoladę, ale również sadzonki ziemniaków. Tym sposobem, pyra zrobiła karierę, trafiając nie tylko do Niemiec, Hiszpanii czy Włoch, lecz z biegiem czasu dalej - do Anglii, Irlandii, Polski i Rosji.

Dziś wydaje się to dziwne, ale ziemniaki uważano przez pewien czas za rośliny ozdobne, podziwiano je w ogrodach bo-



tanicznych (np. w ogrodzie wilanowskim zasadzono sadzonki, które ponoć przywiózł spod Wiednia w 1683 r. król Jan III Sobieski), a nawet dopatrywano się w ich składzie właściwości leczniczych. Dwa stulecia później ziemniaki stały się przysmakiem kulinarnym, serwowanym w bogatych i szlacheckich domach. Paradoksalnie stać się miały z czasem pożywieniem na tyle powszechnym, aby identyfikować ziemniaka z podstawą menu biedaków czy chłopstwa. W Polsce ziemniak uprawny stał się popularny pod koniec XVIII w, także jako element paszy dla trzody, zaś uzyskiwana z niego skrobia stanowiła surowiec gorzelniczy. O ziemniakach wspominał nawet słynny Adam Mickiewicz, notując w 1819 roku:

BiM-med

CENTRUM MEDYCZNE



- + chirurgia naczyniowa i ogólna**
(w tym konsultacje chirurgiczne, badanie USG Doppler, kompleksowe leczenie żylaków 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

*„A kartofla, w głąb warstwę przekopawszy skrzeplą,
Na łonie wielkiej matki potrzebne ma ciepło
I owoc z tysiącznego dająca porostu,
Wyglodzonych oraczów zachowa od postu.
Gdzie krainy przedajnych dłoń uprawia czarna
I po bagnach hoduje białych ryżów ziarna,
Ileż razy ubóstwem albo zbytkiem wody
Plon zaginał, a ziemiarka odpędziła głody
I z wnętrza ziemi sącząc potrzebne wilgocie,
Równie była obfitą w suszach i we słoście”.*

Ziemniak znalazł swe miejsce w kronikarstwie historycznym. Jędrzej Kotwicz w dziele „Opis obyczajów za panowania Augusta III”, wspominał o „kartoflach”, nazywając je „jabłkami ziemnymi”, które „równą też apetytowi sprawują satysfakcję”. Zauważył też, że nasi rodacy długo brzydzili się kartoflami, uznając je za szkodliwe dla zdrowia, lecz za panowania Augusta III „kartofle znajome były wszędzie w Polsce, w Litwie i na Rusi”.

Co tu dużo pisać, już w nowoczesnym świecie ziemniak był w Polsce po prostu bardzo popularny. Dziś rocznie przeciętny Polak zjada ok. 116 kg ziemniaków, podczas gdy nasi sąsiedzi Niemcy spożywają ich znacznie mniej. W rodzimym krajowym rejestrze odnotowano ponad 100 różnych odmian ziemniaka, zarówno krajowych, jak i zagranicznych. Znajdują się wśród nich odmiany ziemniaka jadalnego, odmiany przeznaczone do przetwórstwa, a także te uprawiane z przeznaczeniem dla przemysłu skrobiowego.

Ziemniak w kuchni

Istnieje pewien sposób postrzegania nawyków żywieniowych i diety, uzależniający rodzaj spożywanych pokarmów od tego, w jakim środowisku naturalnym żyją ludzie i w jakiej szerokości geograficznej, klimacie funkcjonują. I tak, dieta bogata w tłuszcze zwierzęce, ciężkostrawna, występuje tam gdzie warunki pogodowe są średnio przyjazne, np. jest zimno. W cieplejszym klimacie, dieta również jest inna, co widać po kulinarnych preferencjach mieszkańców basenu Morza Śródziemnego. W Polsce przez długi czas podstawą pożywienia na dworach magnackich i wśród szlachty stanowiło mięso, jedzono tłusto. Pewna zmiana nastąpiła gdy królowa Bona sprowadziła warzywa i rozpowszechniono z czasem ich uprawę.

Tymczasem ziemniak, jako składnik potraw kulinarnych występuje nie tylko jako dodatek do mięs, ale może być pierwszoplanowym bohaterem dań. Na przykład takie placki ziemniaczane. Popularne w Polsce, ze śmietaną, cukrem lub z cebulą, na Węgrzech podawane są w bardziej doprawionej na ostro formie, Szwajcarzy wolą placki z boczkiem i cebulką. Można też nieco pofantazjować, dodając szpinak, jajka sadzone, wędlinę, bekon albo nawet grillowane pomidory.

Jak ziemniak, to oczywiście frytki. Ale nie te mrożone, czy z dodatkiem wzmacniaczy smaku, serowane w fast foodach, tylko grubo krojone, wysmażone frytki belgijskie. Podawane nie z ketchupem lecz z delikatnym w smaku majonezem. Kto był w Belgii ten wie, że to rarytas - tym bardziej, że to właśnie Belgia jest miejscem, gdzie zaproponowano takie podawanie ziemniaków. Jako pierwsi zaczęli je serwować w XVIII w. mieszkańcy belgijskiego miasta Dinant, smażąc ziemniaki na łożu wołowym.

A skąd sama nazwa? Może powstała ona od nazwiska niejakiego Fritza, który jako pierwszy miał je serwować w swoim kiosku, lub może słowo wywodzi się od francuskiego słowa „frيره”, czyli smażyć. Tego nie wiemy na pewno, ale nazwa okazała się chwytliwa i szybko się przyjęła. Także wśród angielskich żołnierzy, stacjonujących w Belgii podczas I wojny światowej. Polacy



poznali frytki już w XIX wieku, gdy przepis na ich przyrządzenie pojawił się w rodzimych książkach kucharskich.

Pomnik ziemniaka w Biesiekierzu

A czy ziemniak może być wyeksponowany w formie pomnika? Oczywiście! Miało to miejsce w gminie Biesiekierz, w powiecie koszański. Pomnik postawiono w 1983 r. przy ówczesnej Stacji Hodowli Roślin, w centrum miejscowości Biesiekierz. Co prawda, wspomnianą instytucję już zlikwidowano (wyhodowano w niej dziewięć nowych odmian ziemniaka), lecz monument stoi tam do dnia dzisiejszego, stanowiąc nie lada atrakcję w regionie i w kraju. Mierzy niemal dziewięć metrów, z czego sam ziemniak ma ponad trzy metry wysokości, a wspierają go trzy ramiona. Prace nad pomnikiem trwały blisko rok, zaś autorem monumentu był międzynarodowej sławy artysta rzeźbiarz Wiesław Adamski. Na ziemniaku znajduje się także logo gminy, stanowiąc element promocji Biesiekierza.

Jak na „ziemniaczaną gminę” przystało, nie obyło się bez literackiego opisu, który stworzył nieżyjący już, miejscowy poeta, Zygmunt Królak:

*„Drogi przybyszu, witamy w gminie,
która na świecie z ziemniaka słynie.
To właśnie ziemniak, z herbu, z pomnika,
śławi tę ziemię oraz rolnika.
Taki to kolos stoi przy szosie,
widoczny ponoć nawet w kosmosie.
Gdyby go zetrzeć, obrać z łupiny,
placków wystarczy dla całej gminy.
Kto chce go dotknąć, kto nie dowierza,
niech sam przyjedzie do Biesiekierza”.*



Dusza odkrywcy

Opuszczone szpitale, ośrodki wczasowe, bunkry, schrony, szkoły czy pałace to miejsca, które chętnie odwiedzają miłośnicy urban exploration, zwanego w skrócie urbeksem. Amatorzy tego typu aktywności badają, odwiedzają, zwiedzają i fotografują budynki zapomniane, porzucone i niedostępne. Nasza bohaterka Gosia Karczewska od siedmiu lat właśnie w taki sposób spędza wolny czas. Swoje odkrycia dokumentuje na profilu w mediach społecznościowych o nazwie „Wycinki z przeszłości”.

**Tekst: Justyna Horków
Zdjęcia: archiwum prywatne**

Gosia pokazuje mi swój telefon. W aplikacji na GPS-sie wyświetla się mnóstwo różnokolorowych pinezek. – Tu byłam, te miejsca znam dobrze, tam jeszcze nie dojechałam, tu chcę pojechać – tłumaczy mi zwięźle, przejeżdżając palcem po ekranie. Od razu pytam, skąd wzięła się u niej fascynacja takimi nietypowymi miejscami. Okazuje się, że duch przygody wzywał ją od dziecka. – Myślę, że najważniejsza jest chęć wyjścia z domu i ciekawość odkrywania świata. Od tego w sumie wszystko się zaczyna. Odkąd byłam małą dziewczynką biegałam po budowach czy podobnych miejscach. Takie eskapady były namiastką czegoś tajemniczego, trochę zakazanego. Pamiętam te skoki adrenaliny, kiedy przebywałam w miejscach, w których nie do końca było mi wolno być. I te właśnie czynniki sprawiały, że pokochałam urbex. Poza tym jestem mieszcuchem, potrzebuję przebywać w innych okolicznościach przyrody. Pracuję w bibliotece, a to miejsce kojarzy się z pracą, w której siedzisz i przysłowiowo wygrzebujesz mole z książek. Wygląda to zupełnie inaczej. Mamy dużo spotkań i lekcji bibliotecznych. Dlatego, kiedy mam wol-

ny czas, lubię pójść w las, gdzie nikt mi nie będzie przeszkadzał. Odcinam się w ten sposób od bodźców, których mam bardzo dużo w czasie tygodnia. To mi bardzo pomaga „na głowę” – dopowiada Gosia.

Historia w ruinach

Nadmieniam, że jej pasja bywa różnie odbierana. – Ludzie często się dziwią. Mówią: jechała pani pół Polski, żeby to zobaczyć? Dla większości to są ruiny, co się rozpadają i szpecą krajobraz, mało kto wyobraża sobie, że to może być interesujące. Znajomi, którzy o urbeksie wiedzą, często dzielają mój entuzjazm, mają dla mnie dużą tolerancję. Uważam, że fajnie by było, gdyby każdy miał taką swoją zajawkę – opowiada. W poszukiwaniu opuszczonych budowli nasza bohaterka zjeżdżała nie tylko Polskę, ale i część Europy. Mówi, że kiedy przygotowuje wyprawę, tworzy sobie mały plan. Lubi jednak element zaskoczenia, więc nie szuka konkretnych informacji o danym miejscu, a często robi odwrotnie, czyli po powrocie z podróży zagłębia się bardziej w jego historię. Zawsze zaznacza też kilka punktów czy miejsc na mapie, które znajdują się na danym terenie w niedalekiej odległości od siebie. – To ważne, bo na przykład z pięciu lokalizacji uda ci się wejść tylko do jednego miejsca. Zawsze trzeba się liczyć z tym, że coś może się nie udać albo coś nie wypali. Nigdy też do końca nie wiem, co finalnie zastanę na miejscu, mimo że przed wyprawą oglądam zdjęcia lub słucham opowieści osób, które już tam były – opowiada. Nie jest wielkim strategiem swoich wypraw i działa spontanicznie. Jest elastyczną osobą, więc potrafi zmienić plany pod aktualną pogodę czy ludzi, z którymi jedzie na rekonesans. Zazwyczaj robi całonocne wypadki, wyjeżdża wcześniej rano i wraca wieczorem wypompowana, ale bardzo szczęśliwa. – Ten wieczny spontan objawia się również w ten sposób, że mam przygotowanych pięć latarek, a w rezultacie wszystkie zostawiam w aucie, bo zapominam ich zabrać – śmieje się.

Zachować zdrowy rozsądek

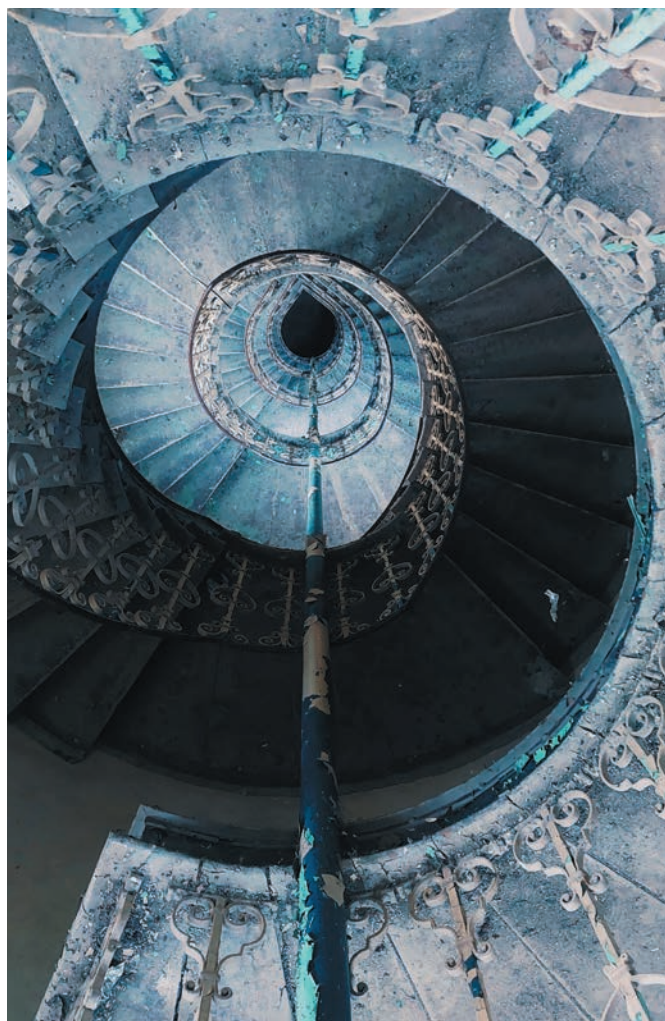
Mimo tej impulsywności Gosia ma swoje żelazne zasady, których trzyma się podczas urbeksowych wypraw. Bezpieczeństwo jest dla niej najważniejsze. – Tutaj rozsądek wygrywa ze spontanicznością. Mam dwójkę dzieci, więc zawsze oceniam dane pomieszczenie przed wejściem. Jeżeli widzę pozarywany strop, to nie pcham się tam za wszelką cenę, choć znam takich, co potrafią ryzykować. Drugą bardzo istotną sprawą, również związaną z bezpieczeństwem, jest podróżowanie w towarzystwie. – Dobrze jest nie jeździć samemu, bo po pierwsze radość dzielona jest radością podwójną, a po drugie w momencie, w którym coś ci się stanie, ktoś będzie mógł ci pomóc. Bywały różne sytuacje. Na przykład zamiast patrzeć pod nogi, wpadłam w studzienkę. Bardzo się wtedy cieszyłam się, że jestem z kimś, kto mnie z tej studzienki wyciągnie. Trzeba być czujnym, patrzeć pod nogi i cały czas się rozglądać. Na pewno warto mieć też buty z grubą podeszwą, żeby chociażby szkła nie wbiły się w nogę – opowiada Gosia.

W całej eksploracyjnej historii nie przydarzył jej się poważniejszy wypadek czy kontuzja. Jak mówi, skreśliła kostkę w domowym zaciszu w rezultacie „przejechania się” na skarpecie. Choć jest ostrożna, myśli pozytywnie i nigdy nie zakłada, że coś złego może się podczas tych wypraw zdarzyć, trafiły jej się również niespodziewane spotkania. – W przestrzeniach miejskich zdarzyło mi się spotykać bezdomnych. Z kolei na posesji poza miastem natknęliśmy się na złodziejską dziuplę. Mieliśmy więc sporo szczęścia, że akurat byliśmy tam w momencie, kiedy nikogo nie zastaliśmy – wspomina.



Najważniejsze jest światło

Pytam Gosię, czy istnieje idealna pora roku na urbex. Odpowiedź jest tylko jedna i całkiem prosta: pora na urbex jest zawsze. Zimą aż do wczesnej wiosny teren nie jest zarośnięty, więc można zobaczyć i odkryć wiele nowych punktów. Łatwiej jest też wtedy dotrzeć do różnych miejsc, takich jak cmentarze, które zazwyczaj bywają zarośnięte. Z drugiej strony wiosną czy latem roślinność jest bujna i dobrze skrywa przed ciekawskimi oczami. Trzeba tylko uważać na komary czy kleszcze. Plusem jest też dłuższy dzień, więc na wyprawę można pojechać dalej. Z kolei zima jest bardzo urokliwa, są miejsca które pięknie wyglądają w śnieżnej szacie. Trochę inaczej ma się sprawa z porą dnia. – Nocą nie chodzę i zwyczajnie tego nie lubię, bo jest to dla mnie podwójnie niebezpieczne. Mimo tego, że masz latarkę widoczność jest ograniczona. Ponieważ lubię robić zdjęcia, najważniejsze jest dla mnie światło – mówi Gosia. – Staram się w tych miejscach, zazwyczaj dla ludzi brzydkich i odstręczających, odnaleźć piękno. Patrzę na światłokadrami, nie jestem profesjonalnym fotografem, ale dobrze wyłapuję detale. Moimi ulubionymi elementami są schody, drzwi i okna. Bardzo lubię miejsca już przejmowane przez naturę, w których pojawiają się bluszcze, mchy, paprocie. Największy sentyment mam do pałaców i dworów – dodaje. Na takich terenach nasza bohaterka odnajduje prawdziwe skarby. Oryginalne schody, piękne drewniane meble, piece kaflowe. Opowiada jak wielkie wrażenie zrobił na niej pałacyk na Śląsku, w którym natknęła się na praktycznie niezniszczone wnętrza. – Obiekt był przejęty przez komornika, każda rzecz miała jego naklejkę. Koleżanka, z którą byłam na tej wyprawie, poczuła się wtedy dziwnie. To miejsce





było opuszczone, ale sprawiało wrażenie, jakby weszło się w czyjeś życie, mimo że nikt tam już nie mieszkał – wspomina.

Na własne ryzyko

I tu dochodzimy do największej kontrowersji związanej z tego typu eksploracją. Czy takie działania są legalne? Definitywnego rozwiązania chyba nie ma. Zależy to od danego kraju, regionu czy warunków. – Każdy obiekt zazwyczaj ma właściciela, więc to, że coś jest opuszczone, nie oznacza, że jest niczyje. W teorii czy jest to pałac, czy dwie ściany w lesie, to wedle prawa są to takie same sytuacje. Różna jest też skala własnego ryzyka. Za naruszenie cudzej własności grozi mi to, że przyjdzie właściciel i dostanę mandat za wkroczenie na jego teren. Zdarzyły mi się z dwie takie sytuacje, że posiadacz przyjechał i wyprosił mnie ze swojego terenu. Mam jednak swoją zasadę, że wchodzę jedynie do miejsc otwartych. Nie robię włamów, choć znam w środowisku urbeksowym osoby, które tak właśnie postępują – tłumaczy Gosia. Warto wspomnieć, że wraz ze wzrostem popularności urban exploration pewne obiekty stały się komercyjne. Przykładem może być chociażby elektrownia w Czarnobylu. W tym miejscu można było wziąć udział w zorganizowanych wycieczkach. – Planowałam odwiedzić elektrownię na swoje 40. urodziny, ale niestety moje plany legły w gruzach, bo wybuchła wojna. Bardzo chciałam zobaczyć jak to wszystko wygląda, tym bardziej że to miejsce jest zadbane. Podobnie jest na przykład we Francji, gdzie miejsca opuszczone nie są tak plądrowane i niszczone jak w Polsce. Nikt też nie przywozi tam śmieci – opowiada.

Gosia dodaje, że lubi wracać do zwiedzonych już przez siebie miejsc. Czasem takie powroty bywają zaskakujące. – Kiedy odwiedzam daną posesję, którą ktoś już kupił i wyremontował, czuję wtedy wewnętrzne rozdarcie. Z jednej strony cieszę się, że jakieś opuszczone miejsce dostało drugie życie. Fajnie, że zadbane o nie, ktoś włożył dużo wysiłku i zrobił coś z klasą i smakiem. Z drugiej strony myślę sobie: o jedno miejsce mniej dla mnie – śmieje się Gosia.

Pocztówki spod Wezuwiusza

Największym banałem i prawdą o Neapolu jest to, że trudno go opisać. Irytujący i fascynujący. Warto go zobaczyć, umrzeć można, ale z przejedzenia – dla miłośników włoskiej kuchni to kierunek obowiązkowy. Pachnie praniem, zaskakuje kontrastami i nie pozwala o sobie zapomnieć.

Anna Makochonik
Fot. archiwum prywatne

To nie będzie poradnik, co zwiedzić w Neapolu. Będzie o wrażeniach, dla mnie ważniejszych niż maraton po zabytkach, zwłaszcza gdy ma się do dyspozycji jedynie pięć dni. Kilka „koniecznie zobaczyć” udało się nam ze współtowarzyszami zaliczyć, kilku nie, bo do nich nie dotarliśmy albo były niedostępne, jak Castel dell’Ovo i Castel Nuovo. Zajrzeliśmy m.in.: do Muzeum Archeologicznego, Muzeum Sztuki Współczesnej Donnaregina, majestatycznej duomo di Napoli, designerskiej Galerii Umberto I, weszliśmy na Wezuwiusza, zwiedziliśmy Pompeje, ale przede wszystkim przemierzaliśmy ulice, dzielnice i zakamarki, żeby zrozumieć nieuchwytny fenomen Neapolu.

Orientuj się

Słowem, które przychodzi mi do głowy, gdy myślę o Neapolu, jest „hałas”. Słuch w tym przedziwnym mieście przechodzi największą próbę, a spacer po neapolitańskich ścieżkach to ćwiczenie z uważności. Za plecami trąbią skutery z pozdrawiającymi się Włochami (co ciekawe, sporo z polskimi tablicami rejestracyjnymi, podobno żeby oszczędzić na ubezpieczeniach), przed oczami samochody usiłują przejechać bez kolizji wąskimi na szerokość lusterek uliczkami i nie przejechać uskakujących na chodniki przechodniów. Przez większe ulice się przebiega, wymuszając zatrzymanie ruchu ulicznego – umownego, bo obowiązuje zasada kto pierwszy, ten lepszy. Podziwialiśmy kierowców taksówek sprawnie lawirujących między samochodami i tramwajami, doceniając przestrzeganie przepisów drogowych. Nie jedźcie do Neapolu samochodem, jeśli wam życie miłe.

Miasto kontrastów

Neapol leży na południu Włoch, nad Zatoką Neapolitańską, u podnóża Wezuwiusza, jednego z najsłynniejszych i najgroźniejszych wulkanów świata. Olbrzym od 1944 roku drzemie, ale miasto dzieli zaledwie kilka kilometrów od Campi Flegrei, mającej 13 km średnicy kalderę superwulkanu, którego aktywność wielu sejsmologów uważa za alarmującą, a ostatnie trzęsienia ziemi w tej okolicy sugerują, że ich pesymistyczne rokowania nie są na wyrost. Aby zobrazować poziom zagrożenia, wystarczy wspomnieć, że wybuch monstrum – w opinii naukowców – zmiecie z powierzchni ziemi to, co w pobliżu i spowoduje katastrofę o zasięgu europejskim, a nawet światowym.

Gwarne życie w cieniu dwóch groźnych wulkanów to jeden z wielu paradoksów Neapolu. Z jednej strony zabytki, zamki, wielka sztuka i przepiękne widoki w okolicy Zatoki Neapolitańskiej. Z drugiej – brud, śmieci, obskurne uliczki i zdewastowane elewacje. W absurdalnie gęstej zabudowie i chaotycznej architekturze próżno szukać reguł.

Sam Neapol zamieszkuje blisko milion, aglomerację – trzy miliony osób wielu kultur. Pod względem zaludnienia to trzecie po Rzymie i Mediolanie miasto Włoch. Odwiedziliśmy je w lutym, kiedy nie ma tu wielu turystów, a i tak było tłumnio. Trudno sobie wyobrazić, jak rzeka ludzi rozlewa się w sezonie letnim. Ulice luzują się nieco wieczorami, zwłaszcza w tygodniu, chyba że trwa mecz piłki nożnej i neapolitańczycy oblegają wszystko, co ma ekran.

Neapol to również jedno z najbiedniejszych włoskich miast i czuć to na każdym kroku. Osoby bezdomne i ich prowizoryczne miejsca noclegowe, imigranci próbujący wiązać koniec z końcem, prowadząc sklepiki albo mający się ulicznej sprzedaży nieprzydatnych przedmiotów, zniszczone domy, zagracone podwórka, klitki mieszkalne – to częste i przynębiające obrazy.

Nie jest to też miejsce bezpieczne, o czym przypominają stojący na placach i w poszczególnych dzielnicach uzbrojeni żołnierze. Neapol to miasto zarządzane przez mafię, jednak słowa na „C” się tu publicznie nie wypowiada. W niektóre miejsca lepiej nie zaglądać, na czele ze słynną Scampią, trzeba uważać na portfel i siebie np. w okolicy dworca Garibaldi. Podzielone są zdania o Quartieri Spagnoli, dzielnicy hiszpańskiej, wciąż uważanej za jedną z najmniejbezpiecznych, a jednocześnie najciekawszych i najbarwniejszych w Neapolu. My zajrzeliśmy i... zawróciliśmy. Nie zobaczyliśmy tym samym najsłynniejszego muralu czczonego w Neapolu niczym bóstwo Maradony, ale za to codziennie w drodze z lub do domu podziwialiśmy „Madonnę z pistoletem” Banksy’ego przy Vico Gerolomini.

Na nocleg w Neapolu warto wybrać coś w centro storico, bo to nie tylko serce miasta, ale też świetna baza wypadowa we wszystkie jego strony. I wizytówka Neapolu, wpisana na listę UNESCO. Uliczny rap, procesja, Włoch śpiewający na balkonie swojego domu, stoliki z ostrygami w lodzie, aperole za 2 euro i mnóstwo innych zjawisk, które z nadmiaru bodźców wyparowały mi z głowy – spacer po starym mieście to przygoda sama w sobie.

Wszystko w otoczeniu zabytków, kościołów (jest ich kilkaset), niezliczonych sklepików z pamiątkami, pracowni rzemieślniczych, pizzerii, kawiarni, klubów, street foodowych stoisk, restauracji i wszechobecnego graffiti. Do tego kiczowate ołtarzyki, szopki bożonarodzeniowe, tzw. maryjki i słynne neapolitańskie pranie: zwisające z okien, powiewające na suszarkach ustawianych przed kłatkami, między sklepami i restauracjami. Nie ma w tym symboliki – mieszkania w Neapolu nie są ogrzewane i bardzo wilgotne. Nic w nich nie wyschnie, więc pranie wisi na zewnątrz cały rok i nasącza powietrze specyficznym zapachem.

Wszystkie drogi prowadzą do kuchni

Do Neapolu można przyjechać w celach stricte kulinarnych. Wszystko, co najbardziej kojarzy się z włoskim jedzeniem, zjemy właśnie tu, poczynając od sosu pomidorowego, składnika wielu dań regionu. Robi się go z najsłynniejszych pomidorów świata San Marzano, hodowanych u podnóża i na zboczach Wezuwiusza, bo uprawa wymaga gleby wulkanicznej.

Mnóstwo w Neapolu street foodu, ale mając w pobliżu mieszkania cztery trattorie z klasyczną neapolitańską kuchnią, jedliśmy głównie w nich, na zmianę i bez ograniczeń, bo kto by włączył hamulce w kulinarnym raj? W mateczniku pizzy?

Mnie udało się poza wieloma znakomitymi capricciosami i margheritami zjeść pizzę dziwną. Pomyłka – gorąco zaprze-



czał jej kelner, ale trwał mecz, więc wiadomo – sprawiła, że wylądowała przede mną pizza zamknięta, z duszoną endywią, kaparami, orzeszkami piniowymi i rodzynkami. Okazało się, że to pizza di scarola i przypadkiem zaliczyłam tradycyjne neapolitańskie danie wigilijne. Powiedzmy ciekawe. Rodzinki bywają jednak problematyczne nie tylko w serniku.

Już świadomie spróbowałam innych typowych dla Neapolu potraw, m.in. gnocchi alla sorrentina ze wspomnianym sosem, crocche di patate – krokietki z ziemniaków, smażonej pizzy (dobra), cudownej, nasączonej rumem i limoncello baby i listkowej sfogliatelli z pieczoną ricottą. Z półki „dziwne”: węglowodanowy koszmar, ale zaskakująco dobra pasta e patate (makaron z ziemniakami) oraz powidok carbonary: pasta alla poverella z jajkiem sadzonym. Współtowarzysze zjedli też neapolitańskie potrawy mięsne, jak ragù alla genovese (sos wołowo-cebulowy), pulpety, a kolega zaliczył cuoppo – rożek smażonych na chrupko owoców morza ze słynnego rybnego targu w pobliżu Quartieri Spagnoli i nie mógł odżałować, że zrobił to dopiero przedostatniego dnia pobytu. Wszyscy natomiast uważamy, że zjedliśmy w Neapolu najlepszą carbonarę w życiu – idealnie kremową małmazję. Trwają próby odtworzenia tego cudu, jesteśmy gdzieś w połowie.

Spod wulkanu

O ile zabytki dawkowaliśmy z umiarem, Wezuwiusza i Pompeje zobaczyć musieliśmy. Do obu dojechać da się łatwo i tanio pociągami podmiejskimi Circumvesuviana, startującym ze stacji Napoli Porta Nolana (w pobliżu dworca Garibaldi), a kończącym bieg w Sorrento.

Na Wezuwiusza ze stacji Ercolano Scavi wiozł nas krętą drogą po zboczach autobusu. Po wysiadce – krótkie i proste podejście do krateru. Wulkan ewidentnie żyje i pozdrawia ostrzegawczymi smugami dymu. Wrażenie bezcenne. Wezuwiusza widać z niemal każdego miejsca w Neapolu. Jest jak milczący świadek codzienności i nie wiem, czy da się do tego przyzwyczaić.

Po zejściu z wulkanu można zwiedzić Herculaneum, drugie antyczne miasto zmiecione przez erupcję w 79 roku, ale kilkanaście minut dzieli nas kolejką od większych Pompejów, które podzieliły ten los. Na wizytę w Parco Archeologico di Pompei trzeba zarezerwować kilka godzin albo nawet cały dzień, bo obiekt jest wielki (w sumie zajmuje 44 hektary). Warto mieć mapę, skorzystać z aplikacji albo audioprzewodnika. Można też iść przed siebie i po prostu zwiedzać to, co po drodze. Poza najbardziej charakterystycznymi punktami jak Forum, Amfiteatr, Świątynia Apollina, Wielki Teatr i Odeon, można obejrzeć np. łaźnie czy posiadłości bogaczy z zachowanymi freskami. I mnóstwo mniejszych domów, uliczek oraz wnętrz, w których kiedyś toczyło się życie. Stąpanie po ruinach potężnego starożytnego miasta miewa wymiar metafizyczny.

Suplementem naszej pięciodniowej wycieczki był krótki wypad do Sorrento, jednej z kilku malowniczych miejscowości położonych na terenie Zatoki Neapolitańskiej. Godzina wspomnianą kolejką i przenosimy się do innego świata – nadmorskiej, urokliwej idylli. W odróżnieniu od Neapolu spokojne, ciche i czyste miasto było wytchnieniem od harmidru, wspaniałym wyborem na spacer i cytrynowe lody, przy okazji wynagradzało nam brak wycieczki do któregoś z pięknych miast Wybrzeża Amalfi.

Neapol huczy, jazgocze i wrzeszczy. Jest chaotyczny i poplątany. Nie da się na jego osobiwości przygotować, lepiej iść na żywioł. Uderza trudną do zniesienia intensywnością, ale można się do niej w końcu przyzwyczaić. A im więcej czasu od podróży minie, może nawet za nią zatęsknić?



Birma – bajka i niebajka

To bajkowy kraj, którego polityczna rzeczywistość bardzo daleko jest od bajki. Od kilkudziesięciu lat Birma, która potem została nazwana Myanmar, rządzona jest przez brutalną juntę wojskową, która w kraju tak bardzo buddyjskim jest zaprzeczeniem buddyjskiej łagodności. Długi czas Birma zamknięta była dla zagranicznych turystów. Rządząca junta nie życzyła sobie powiewu demokracji i wolności nawet za strony europejskich przybyszów. Ostatnimi laty sytuacja się poprawiła na tyle, że kraj otworzył się na... nie tyle turystów, a ich pieniądze potrzebne na zakup broni, by nadal trzymać swoje społeczeństwo w strachu.

Tekst i zdjęcia: Robert Nawrocki

Zdobycie wizy do Myanmaru nie jest trudne, pod warunkiem, że we wniosku paszportowym nikt z petentów nie wpisze – dziennikarz. Nadal media zagraniczne postrzegane są przez juntę jako zagrożenie. Jednak należy również przyznać, że zagraniczny turysta już po przybyciu nie jest szykanowany ani szpiegowany przez służby, jak ma to miejsce w innych dyktatorskich krajach. Stolica kraju – Yangon (lub Rangun) liczy sobie ponad siedem milionów mieszkańców, ale w przeciwieństwie do podobnie licznych metropolii azjatyckich, Yangon wydaje się wręcz kameralny. Mniej wynika to z urbanistycznych planów urzędników z ratusza, a bardziej z biedy i ograniczonej ilości zagranicznego kapitału. Jednak samemu miastu wychodzi to na dobre, choć czy na dobre mieszkańcom, to już zupełnie inna historia.

Serce miasta

Sercem miasta jest historyczna stupa Szwedagon, wokół której w zasadzie to wyrosła dopiero później cała metropolia.

Jej rozwój przypada na okres kolonialny, kiedy Brytyjczycy rozbudowali strategicznie położone miasto, i pozostawili po sobie sporo budynków w stylu europejskim. Świątynia Szwedagon to cały kompleks świątyni i kaplic skupionych wokół dzwonowatej w kształcie, kilkudziesięciometrowej budowli, która jak relikwiarz



ma przechowywać w swoim wnętrzu parę włosów samego Buddy. Stupa pokryta jest całymi tonami złota, a na jej szczycie umocowana została kula ozdobiona klejnotami z osiemdziesięciokaratowym diamentem na czele. Stupa zawsze widoczna jest z daleka, szczególnie w dni słoneczne (a takich jest większość), złoto stupy świeci jak nauki Buddy pośród wiernych. Aby poznać najważniejsze atrakcje stolicy wystarczą dwa dni. Trzeciego należy wyruszyć na północ kraju, by dotrzeć do turystycznego skarbu Birmy, czyli wioski na palach położonych na jeziorze Inle.

Wyjątkowe rybołówstwo

To nie jedyne miejsce na świecie, gdzie domy mieszkańców wznoszą się ponad powierzchnią wody, ale tak czy inaczej, takich wiosek znam tylko parę. Inle jest drugim co do wielkości jeziorem kraju, o powierzchni zmieniającej się wraz z poziomem wody, bowiem ta waha się pomiędzy dwoma a czterema metrami. Jest więc bardzo płytkie, a do tego porośnięte zielskiem.

Mieszkańcy wioski słyną z rybołówstwa, które wykonywane jest w szczególny sposób. Rybacy nie posługują się sieciami, a siatkowymi konstrukcjami rozciągniętymi na stożkowatych rusztowaniach. Taki stożek zanurza się w płytkiej wodzie, a ryby uciekając zaplątują się w konstrukcję, którą podnosi się jedną ręką. Nigdzie na świecie nie widziałem takiej techniki połowu. Co więcej, rybacy wiosłują stojąc na swoich łodziach jedną nogą, a druga oplatana jest wokół wiosła i wspomaga rękę przy wiosłowaniu. Dzięki takiej technice rybak ma drugą rękę wolną, w której może trzymać wspomnianą wyżej konstrukcję do połowu ryb. Wymaga to mistrzowskiego opanowania równowagi – nie tylko duchowej. Należy dodać, że połowami ryb zajmują się tylko mężczyźni. Kobiety za to opanowały handel i rękodzieło.

Kobiące farchy

Częsty widok to tkalnie wytwarzające barwne materiały służące również jako malownicze nakrycia głowy mieszkanki. Kobiety zajmują się również skręcaniem liści tytoniu w popularne tutaj cygara, a częściej można zobaczyć kobietę, zwłaszcza w podeszłym wieku palącą takie cygaro, niż mężczyznę. Gotowanie to również domena pań, a podstawą żywienia na jeziorze są oczywiście ryby, w tym kilka endemicznych, czyli nie występujących gdzie indziej. Serwowane z ryżem i warzywami, z których również słynie ten region, bowiem warzywa uprawiane są na unoszących się na wodzie tratwach przymocowanych do dna, co w pewnej mierze jest techniką hydroponiczną.

Świątynie na wyspach

Jedynym sposobem komunikacji pomiędzy wioskami są łódzie. Obecnie najczęściej motorowe, a ich wszechobecny hałas niestety trochę mąci wszechobecny spokój okolicy. Na jeziorze położone są również niewielkie wysepki, na których często pobudowano buddyjskie świątynie, klasztory i szkoły przyklasztorne. Najświętszym miejscem obszaru jeziora Inle to świątynia Hpaung Daw U w której znajdują się cztery niewielkie posągi Buddy. Należy jednak wiedzieć, że to posągi Buddy, bowiem figury pokryte są płatkami złota w takim stopniu, że bardziej przypominają złote bałwanki, a nie ludzkie postacie.

W Birmie częstym objawem kultu jest naklejanie przez wiernych cieniutkich płatków złota na czczone w szczególny sposób posągi Buddy. Takie płatki można zakupić na straganach otaczających świątynie, sprzedawane pomiędzy karteczkami z nawoskowanego papieru.





Czterech Buddów

Raz do roku na jeziorze Inle celebrowany jest festiwal Hpaung Daw U, podczas którego po osiemnastu okolicznych wioskach obwożone są złożone posągi czterech Buddów, a przy okazji festiwalu odbywają się zawody wioślarskie na wieloosobowych łodziach. Widok jest spektakularny, niebywale malowniczy, a można go zobaczyć na Youtube po wpisaniu frazy „festiwal łodzi w Birmie”. Jezioro Inle pomimo zwiększającej się z roku na rok turystyki nadal zachowuje swoją pierwotną oryginalność nieskażoną masową komercjalizacją. Nadal turysta jest tam gościem, a nie głównym sponsorem tubylców.

Złoty strój w Mandalaj

Z jeziora Inle wybieramy się teraz do byłej stolicy kraju Mandalaj, miasta położonego na brzegach największej rzeki tego kraju o nazwie Irawadi. Niegdyś znajdował się tu pałac królewski władcy kraju, ale został spalony podczas II wojny światowej. Obecne, co prawda bardzo malownicze zabudowania, to rekonstrukcja, do tego przeprowadzona pracą przymusową okolicznych wieśniaków. Niektóre przewodniki nawet odradzają zwiedzanie tego kompleksu w ramach sprzeciwu przeciw brutalnej polityce rządu.

Głównym mieszkańcem starej stolicy jest Budda Mahamuni, a znajdujący się w jego świątyni posąg został podobno odlany jeszcze za życia Gautamy Buddy, który tchnął w swój wizerunek życie, obejmując go siedmiokrotnie. Pobożni buddyści wierzą, że posąg tego siedzącego Buddy jest nadal żywy i nazywają go Świętym Żywym Wizerunkiem Wielkiego Mędrca (Mahamuni). Cały posąg, poza twarzą, pokryty jest warstwą złota o grubości

kilkunastu centymetrów, co zważywszy na rozmiar posągu daje wagę około 650 kilogramów szlachetnego kruszcu. To jedno z najdroższych „ubrań” na świecie.

Wokół Mandalaj na okolicznych wzgórzach znajduje się wiele świątyń, ale najbardziej historyczna zbudowana została po drugiej stronie rzeki Irawady, we wiosce Mingun, dokąd kursują łodzie miejscowej ludności, która chętnie obsługuje turystów. Po przeprawie podwózkę do ruin stupy Mingun Pahtodawgy i pozostałych świątyń oferują wozy oznaczone jako taxi zaprzężone w pocziwie i cierpliwe woły. Nie ma co pytać kierowcy o licznik przejazdu.

Wyjątkowy dzwon i wyjątkowy widok

W Mingun największą atrakcją jest potężny dzwon odlany w 1808 roku, który do 2000 roku był największym dzwonionym dzwonem na świecie. Największy dzwon na świecie, ten w Moskwie stojący na Kremlu, nigdy nie zadzwonił. Bardzo malowniczo wygląda pobliska stupa Hsinbyume, która wygląda jak spiętrzone, śnieżnobiałe fale wznoszące się kręgiem ku szczytowi mitycznej góry Meru. Ale największa atrakcja tego kraju jeszcze przed nami. To słynny Pagan – miejsce setek większych i mniejszych pagód, wznoszonych zarówno przez birmańskich królów, jak i zwykłych ludzi. Pagan nie ma odpowiednika na świecie, i gdyby kraj był od lat otwarty turystycznie, to Pagan byłby równie znany, co Angkor Wat w niedalekiej Kambodży. Aby docenić niesamowite widoki tego miejsca należy albo przy wschodzie, lub przy zachodzie słońca wspiąć się na jedną stupę, specjalnie wyznaczoną do tego przez władze, i napawać się konturami setek budowli wyłaniających się powoli z mroku. To jeden z najpiękniejszych widoków na świecie.

**Miraculous
Biedronka i Czarny Kot**



© 2023 MIRACULOUS CORP. ALL RIGHTS RESERVED.

**Greenowie
w Wielkim Mieście**



KIFF



Disney
CHANNEL

Łapki na kierownicę, a telefon w uchwycie

Większość nowych aut ma wbudowane w kokpit ekrany, na których kierowca może oglądać informacje wyświetlane przez nawigację. Jednak po drogach porusza się jeszcze sporo starszych pojazdów, w których tych udogodnień nie ma. Okazuje się, że za niewłaściwe używanie nawigacji można słono zapłacić i dostać kilkanaście punktów karnych. Co jednak najbardziej istotne to fakt, że niefrasobliwe patrzenie w ekran smartfona jest bardzo niebezpieczne.

Radostaw Czerwiński
Fot. Magda Pater



Zapatrzenie groźniejsze od alkoholu

Użytkownicy dróg, którzy chcą trafić do celu, korzystają z nawigacji np. w telefonie komórkowym, muszą pamiętać o zachowaniu bezpieczeństwa. Używanie tego sprzętu podczas jazdy czterokrotnie zwiększa ryzyko wypadku. Według specjalistów zajęty rozmową kierowca reaguje o 30 proc. (według innych źródeł nawet 50 proc.) wolniej niż w normalnych warunkach, a wysyłanie wiadomości tekstowych podczas jazdy jest groźniejsze od prowadzenia po spożyciu alkoholu. Przy prędkości 50 km/h samochód w tym czasie przejeżdża kilkadziesiąt metrów, a kierowca traci kontrolę nad sytuacją.

„Łapki na kierownicę”

„Kierującemu pojazdem zabrania się korzystania podczas jazdy z telefonu wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w ręku” – mówi art. 45 ust. 2 pkt 1 ustawy Prawo o ruchu drogowym. W marcu tego roku policja w całym kraju przeprowadziła akcję o wdzięcznej nazwie „Łapki na kierownicę”. W podsumowaniu zamieszczonym na stronie Komendy Miejskiej Policji w Koszalinie czytamy: „Policjanci z Wydziału Ruchu Drogowego koszalińskiej komendy również aktywnie włączyli się w akcję. W trakcie całego miesiąca ujawnili 1208 wykroczeń, z czego 26 dotyczyło niezgodnego z przepisami korzystania z telefonu przez kierowców”. Do kontroli mundurowi w całym kraju używali dronów i nieoznakowanych radiowozów. Znowelizowane prawo obowiązuje już od dwóch lat i należy pamiętać, że za nieprawidłowe korzystanie ze smartfona w czasie jazdy kierowca może dostać mandat 500 zł i aż 12 punktów karnych (przed zaostrzeniem przepisów było tylko 5). Na stronie auto.dziennik.pl przytoczono przypadek, gdzie kierowca wykazał ekstremal-

ny brak wyobraźni. Został za to równie adekwatnie ukarany: „Kancelaria Lega Artis przytacza przykład 34-letniego kierowcy z Mazowsza, który podczas jazdy po warszawskiej obwodnicy wielokrotnie korzystał z nawigacji trzymając urządzenie w dłoni” – czytamy. - „Policjanci nałożyli na niego 3000 zł mandatu, ponieważ uznali, że jego zachowanie zagrażało bezpieczeństwu innych uczestników ruchu”.

Można korzystać z telefonu podczas jazdy za pomocą zestawu głośnomówiącego, słuchawkowego lub umieszczonego w specjalnym uchwycie. Chcąc bezpiecznie używać nawigacji w smartfonie, należy zadbać o odpowiedni uchwyt na urządzenie.

Nie tylko kierujący autami

Należy pamiętać, że rowerzystów jako uczestników ruchu drogowego również obowiązują przepisy zakazujące używania telefonu trzymanego podczas jazdy w ręku. „A co z pieszymi, zapatrzonymi w ekrany, którzy wchodzą na jezdnię wprost pod pojazd?” – mogą zapytać kierowcy. Ich też dotyczą obostrzenia związane z poruszaniem się. Za nieprzestrzeganie przepisów grozi mandat 300 zł. Zgodnie z art. 14 pkt 8 ustawy Prawo o ruchu drogowym: „Pieszym zabrania się korzystania z telefonu lub innego urządzenia elektronicznego podczas wchodzenia lub przechodzenia przez jezdnię, drogę dla rowerów lub torowisko, w tym również podczas wchodzenia lub przechodzenia przez przejście dla pieszych - w sposób, który prowadzi do ograniczenia możliwości obserwacji sytuacji na jezdni, drodze dla rowerów, torowisku lub przejściu dla pieszych”.



3 ULICA **Astrid & Raphaëlle**

NOWY SEZON
PONIEDZIAŁKI O 22:00

OGLĄDAJ NA KANALE 9


TELEWIZJA
KABŁOWA KOSZALIN
SPÓŁKA z o.o.

Z sercem na gazie

Danuta Tworke-Wojsznis to kobieta, która udowadnia, że nigdy nie jest za późno, by sięgnąć po marzenia – nawet te, które wydają się nieosiągalne przez całe życie. Jej historia pełna jest zarówno pasji do motocykli, jak i niezwyklej siły charakteru, która pozwoliła jej stawić czoła przeciwnościom losu i na nowo odkryć radość życia.

Tekst: Monika Kwaśniewska

Zdjęcia: archiwum prywatne

Od najmłodszych lat Dana kochała motocykle – Już jako dziecko nie mogłam oderwać od nich wzroku. Gdziekolwiek wyjeżdżałam, zwłaszcza za granicę, zawsze musiałam zrobić sobie zdjęcie przy jakimś fajnym motorze – wspomina z sentymentem. Choć fascynacja jednośladami towarzyszyła jej od najmłodszych lat, ciągle słyszała ostrzeżenia „to niebezpieczne, to nie dla ciebie”. Ta powtarzająca się opinia sprawiała, że motocykle długo pozostały tylko pięknym marzeniem w oddali.

Przełomowym momentem w życiu Danuty była choroba nowotworowa, która sprawiła, że zaczęła inaczej patrzeć na swoje życie. – Kiedy już udało mi się z niej wyjść, powiedziałam sobie: dobra, koniec. Człowiek tak dba o zdrowie, uważa na siebie... a potem przychodzi choroba i wszystko traci sens – mówi. To



właśnie wtedy, po trudnej walce o zdrowie, zrozumiała, że nie ma na co czekać. Nadszedł czas, by zacząć spełniać marzenia, które przez lata odkładała na później.

Wkrótce wspólnie z mężem podjęli decyzję, która miała odmienić ich życie – kupując motocykl. Ten moment stał się nie tylko symbolem nowego początku, ale też otworzył zupełnie nowy rozdział w ich codzienności. – Powiedziałam do męża: „kupujemy motor”, a on się tylko uśmiechnął zadowolony – wspomina. Razem wkroczyli w świat pełen przygód, szybko przekonując się, że jazda w grupie to coś więcej niż hobby – to źródło prawdziwej radości, emocji i poczucia wspólnoty.

Przygoda z motocyklem poprowadziła Danutę również do klubów i grup, które okazały się być przestrzenią pełną wsparcia i inspiracji. Dołączyła do Klubu Motocyklowego „Adventure”. To właśnie tam współtworzy i pomaga organizować liczne wydarzenia, które integrują lokalną społeczność pasjonatów. To właśnie dzięki takim pasjonatom jak ona odbywają się w Koszalinie takie imprezy jak Otwarcie Sezonu Motocyklowego, Motomarzanna, Dzień Amerykański, Motobąble, a ostatnio nawet Motomikołaje czy symboliczne przejazdy z okazji np. Świąt Niepodległości. Choć, jak przyznaje, organizacja imprez w koszalińskim środowisku motocyklowym bywa trudna – brakuje czasem współpracy i entuzjazmu – nie zniechęca się. Udziela się również jako grafik komputerowy robiąc plakaty i ogłoszenia, projektując blachy złotowe i prowadząc stronę klubową na Facebooku.

Pasja do motocykli przyniosła ze sobą również niejedną ekscytującą przygodę, o której Dana wspomina z bliskiem w oczach. Razem z mężem odbyli wiele niezapomnianych wypraw – zarówno po Polsce, jak i za granicą. – Każde wakacje i weekendy mieliśmy już zaplanowane, a przez cały tydzień z niecierpliwością czekało się, aż znowu wsiądziemy na





motocykl – opowiada Danuta z entuzjazmem. Z wyjątkowym sentymentem wspomina wyprawę do Mrągowa na Festiwal Country oraz na Festiwal Bluesa do Mirachowa na dwa motocykle i dwie trajki – kiedy to poczuł prawdziwy klimat wolności i przygody.

Nie brakowało jednak także trudnych momentów. – To był nasz pierwszy motor – duży, ciężki którym mieliśmy poważny wypadek. Ja się tylko poobijałam, ale mąż miał wielomiejscowe złamanie ośmiu żeber, łopatki, przebite płuco... a motor poszedł na części – wspomina. Jednak to nie zdołało ich zniechęcić. Wręcz przeciwnie – wypadek tylko utwierdził w przekonaniu, że ta pasja jest czymś głęboko zakorzenionym w sercu i nie sposób się od niej oderwać. Dla Danuty motocykl to nie tylko środek transportu, ale przede wszystkim źródło niezmiernie radości i adrenaliny. – Czuję się wolna i szczęśliwa – mówi z przekonaniem. To poczucie wolności towarzyszy jej podczas każdej przejażdżki, a każda wyprawa wzbogaca życie o nowe, niezapomniane doświadczenia.

Historia Danuty Tworke-Wojsznis to dowód na to, że, jak sama mówi: – Nigdy nie jest za późno na spełnianie marzeń – przyznaje. – A każda chwila jest dobra na zmianę życia – dodaje. Jej pasja do motocykli, przygody, nowe znajomości i doświadczenia sprawiły, że przeżyła najlepszy okres swojego życia – okres pełen adrenaliny, wolności i radości.

Danuta pokazuje, że życie można zacząć od nowa, bez względu na to, ile lat już przeżyło się do tej pory, a każda wyprawa, każdy wspólny wyjazd, każda pasja daje szansę na nową, niesamowitą przygodę. To historia kobiety, która znalazła swoją drogę – na motocyklu, wśród ludzi, którym równie bliska jest wolność i adrenalina. W świecie pełnym niepewności i przeciwności, Danuta Tworke-Wojsznis udowadnia, że pasja, determinacja i miłość do życia potrafią przekształcić zwykłe dni w niezwykle przygody. – Każdy moment może stać się początkiem nowego rozdziału – wystarczy podjąć decyzję i ruszyć w drogę ku spełnieniu marzeń – podsumowuje.

Narodziny koszalińskiej wąskotorówki i jej zawiłe losy

W sezonie letnim jedną z największych atrakcji turystycznych Koszalina i regionu jest podróż zabytkową kolejką wąskotorową. Na końcu trasy naszej kolejki znajduje się sztuczne jezioro zaporowe, zwane Jeziorem Rosnowskim. Po pokonaniu korony zapory, ciuchcia dociera do stacji Rosnowo, tuż przy plaży jeziora... Nowe życie, zamkniętej w 2001 roku koszalińskiej wąskotorówki, zawdzięczamy grupie pasjonatów z Towarzystwa Miłośników Kolejki Wąskotorowej. Niezłomna garstka wolontariuszy - uzbrojona jedynie w zapał - ocaliła od zapomnienia interesujący fragment historii naszego regionu.

Tekst: Wioleta Nyc

Koszalińska wąskotorówka od początku swego istnienia nosiła niemiecką nazwę „Kleinbahn”, czyli „mała kolej”. Wspomniana nazwa nawiązywała do krótkich odległości, które pokonywały pociągi sunące po wąskim torze. Rozstaw szyn, w zależności od spółki kolejowej, był zróżnicowany i wynosił od 600 mm do 1435 mm. Na Pomorzu przeważał rozstaw szyn o szerokości 1000 mm. Natomiast koszalińska kolej wąskotorowa - ze względów oszczędnościowych - używała szyn o rozstawie 750 mm. Jej narodziny związane były z powstaniem Spółki Małej Kolei Koszalin-Naclaw, dokładnie 1 listopada 1898 roku. Budulca do budowy kolei (podkłady, szyny itp.) oraz trzy pierwsze parowozy i kilka wagonów, dostarczyła Fabryka Krauss-Maffei z Monachium. Pierwszy oddany do użytku odcinek: z Koszalina przez Manowo do Naclawia, liczył 32 km. Ponadto od Sławieńskiej Kolei Powiatowej wydzierzawiono odcinek Naclaw-Jacinki i dzięki temu wydłużono trasę do prawie 40 kilometrów. W 1905 roku nastąpiło połączenie trzech spółek: koszalińskiej, boboliczkiej i białogardzkiej, co spowodowało powiększenie sieci. W tym samym roku oddano do użytku nową linię Manowo-Świelino-Bobolice (34 km), a następnie Świelino-Białogard (32 km). Tak więc Koszalin miał już połączenie z Bobolicami i z Białogardem. W 1909 roku odda-



Lokomotywa Borsig zakupiona przez spółkę w 1925 roku, źródło: fanpage na fb „Dawny Koszalin”



1904 r. – stacja kolejki wąskotorowej w Koszalinie, źródło: Deutsche Fotothek

no do użytku kolejny odcinek: Białogard-Rarwino (20 km). W tamtym czasie sieć kolei normalnotorowej, a także sieć dróg bitych, była w fazie rozwoju. Budowa kolejki wąskotorowej kosztowała znacznie mniej niż pozostałe opcje. Właśnie dlatego linie wąskotorowe jawiły się jako bardziej opłacalne. Łączyły one nawet najmniejsze wioski z większymi ośrodkami gospodarczymi lub administracyjnymi. Na terenie Pomorza, gdzie dominowało rolnictwo i leśnictwo, transport wąskotorowy sprzyjał gospodarczemu rozwojowi regionu. Do większych tartaków, cegielni, młeczarni, gorzelni czy gospodarstw rolnych doprowadzono bocznicę. Przewożono: drewno, płody rolne, materiały budowlane, spirytus z okolicznych gorzelni, a w drugą stronę towary potrzebne mieszkańcom terenów wiejskich. Kolejka wąskotorowa przewoziła także ludzi i zwierzęta. W 1913 roku transport konia kosztował 5 marek za kilometr jazdy, za krowę płacono się 3 marki, a za przewóz mniejszych zwierząt pobierano 1 markę. Pociągi towarowe jeździły z prędkością do 25 km/h, natomiast osobowe do 30 km/h. Planowano jeszcze budowę linii do Darłowa przez Jamno, Łabusz, Osieki, Iwęcino, ale z powodu braku inwestorów nic z tego nie wyszło. Sieć koszalińsko-bobolicko-białogardzkiej kolei wąskotorowej rozwijała się najintensywniej do 1913 roku. W czasie I wojny światowej kolejka przewoziła głównie towary na potrzeby walczącej armii. W latach międzywojennych kryzys ekonomiczny, hiperinflacja i drożyzna, spowodowały drastyczny spadek przewozów. W 1920 roku jedyną firmą zainteresowaną usługami wąskotorówki była koszalińska papiernia, która zwróciła się z prośbą o budowę nitki z dworca kolejowego na teren swojej fabryki. Kolejka wąskotorowa przegrywała już konkurencję z tańszym i sprawniejszym transportem drogowym. W tej sytuacji planowano unowocześnić tabor kolejowy, poprzez zakup szynobusów poruszanych dieslem, ale skończyło się na planach. Mimo wszystko spółka nie zwinęła żagli. Na początku lat 30. od Sławieńskiej Kolei Powiatowej wydzierzawiła jeszcze jedną linię: Jacinki-Polanów-Żydowo... W czasie rządów Hitlera nierentowną wąskotorówkę podpo-

rządkowano państwu, wykorzystując jej sieć głównie do celów militarnych. Na przełomie lat 1939/40 tabor koszańskiej kolei wąskotorowej składał się z: 7 lokomotyw parowych, 15 wagonów osobowych, 6 wagonów bagażowych, 162 wagonów towarowych i 27 wagonów specjalistycznych. Z początkiem 1945 roku ciuchcia przewoziła ludność cywilną, uciekającą przed Armią Czerwoną. Po zdobyciu Koszalina (w marcu 1945 roku), Sowieci dokonali demontażu większości torowisk i jako zdobycz wojenną - wraz z całym tabor, wywieźli do ZSRR.

Odbudowa kolejki

Roboty związane z odbudową koszańskiej kolei wąskotorowej ruszyły już w maju 1946 roku. Wówczas wszystkie linie kolejowe przejęły Polskie Koleje Państwowe (PKP). Postanowiono przekuć koszańską kolejkę na tor o szerokości 1000 mm i połączyć z innymi kolejami wąskotorowymi na Pomorzu, które miały właśnie ten rozstaw. Przy okazji zastosowano cięższy typ szyny, przystosowany do zwiększonego ruchu towarowego i obciążeń. Ujednolicenie szerokości toru wszystkich wąskotorówek umożliwiło transport towarów oraz przewozy pasażerskie w całym regionie, a ponadto ułatwiło zarządzanie koleją. Niebawem powołano Pomorskie Koleje Dojazdowe, obejmujące przedwojenne wąskotorówki: stargardzką, reską, gryficką, kołobrzeską i koszańską. Kolejki sławieńskiej nigdy nie odbudowano... W pierwszej kolejności przywrócono ruch na odcinku Koszalin-Manowo-Świelino-Bobolice (46 km). Odbudowę tej linii zakończono w lipcu 1948 roku. Rozpoczęto także prace nad odtworzeniem linii Manowo-Polanów, które jednak przerwano. Prawdopodobnie stało się tak z powodu decyzji o budowie lotniska wojskowego w Zegrzu Pomorskim. W 1951 roku otwarto stację w Kurozwęczu oraz bocznice kolejową, prowadzącą na lotnisko (ponad 5 km). W tym czasie ciuchcia dowoziła materiały budowlane potrzebne do budowy lotniska, a następnie paliwo do samolotów odrzutowych, opał i zaopatrzenie dla wojska. Na stacji w Kurozwęczu dyżurował parowóz przeznaczony wyłącznie do obsługi przewozów na lotnisko i z powrotem. Ostatecznie odbudowę koszańskiej wąskotorówki zakończono w 1952 roku. Uruchomiono wszystkie przedwojenne linie, z wyjątkiem jednej: z Manowa do Żydowa. Zbudowano też całkiem nowy odcinek: Rarwino-Lepino (6 km). Nowy odcinek umożliwił podróżowanie pociągami wąskotorowymi z Koszalina do Kołobrzegu, Stargardu Szczecińskiego, a nawet nad Zalew Szczeciński.

Lata 50. – kolej dojazdowa

W latach 50. koszańska kolejka była najbardziej obciążoną ze wszystkich kolejek na Pomorzu. Rocznie przewoziła około 500 tysięcy pasażerów i prawie 200 tysięcy ton towarów, w przeważającej części drewna, ziemiopłodów, nawozów sztucznych i węgla. Przewozy pasażerskie dotyczyły głównie mieszkańców wsi. Nazwa „kolej dojazdowa” była trafna, ponieważ wiele osób dojeżdżało wąskotorówką z domu do pracy, szkoły, urzędu gminy, na targ, czy do lekarza. W tym czasie transport drogowy nie stanowił dla niej poważnej konkurencji.

Stanisław Augustyniak od 1948 roku pracował jako zawiadowca stacji wąskotorowej w Bobolicach i zapamiętał, że na samym początku kolejka przewoziła również cegły na odbudowę Warszawy, pochodzące z rozbiórki zniszczonych domów w Bobolicach. - Najwięcej woźiliśmy drewna: papierówkę, i na opał tzw. króciaki, czyli metrówki, a także dłużyce i słupy do elektryfikacji. Lata 1955-59 to był najlepszy czas na kolejce. Woźiliśmy wtedy bardzo dużo towarów: nawozy, pasze, węgiel, piasek, nawet kamień polny. Wtedy naszym głównym odbiorcą były spółdzielnie produkcyjne. Woźiliśmy do nich towary, tam były magazynowa-



1962 r. – poczekalnia w Rosnowie, fot. z archiwum Leszka Malinowskiego



1973 r. – parowóz Tx7 na stacji w Koszalinie, fot. Klaus Kieper



1973 r. – platformy do przewozu drewna (załadowane dłużyca) na wąskotorowej stacji Koszalin; fot. Klaus Kieper

ne i dalej rozprawdane do rolników. (...) Jeżdżąc do Białogardu pociągi zatrzymywały się w bardzo wielu wsiach i koloniach. Tych przystanków było mnóstwo i zabieraliśmy bardzo dużo pasażerów do miasta, do pracy, na targ, młodzież do szkół. Czasami ludzie nie mieścili się do wagonów! (...) Ale największy ruch był w dni targowe. Wtedy ludzie woźili dosłownie całe zaopatrzenie na targ naszą kolejką. (...) – wspominał Stanisław Augustyniak.

Lata 60. i później – koniec świetności

W 1967 roku doszło do najtragiczniejszego wypadku w dziejach powojennej wąskotorówki. W lesie między Rosnowem a Manowem pociąg osobowy zderzył się czołowo ze składem towarowym. Zginął maszynista pociągu osobowego, a dziewięciu pasażerów odniosło rany i trafiło do szpitala. Już w latach 60. narzekano na zbyt słabą moc parowozów, zaś podróżni chcieli jeździć szybciej. Od lat 60. aż do 80. na kosza-



1976 r. – rumuński wagon silnikowy MBxd1 na stacji w Świelinie; fot. Gunnar W. Christensen



1978 r. – parowóz Px48-3902 na terenie lokomotywowni w Koszalinie; fot. Klaus Kieper

lińskiej wąskotorówce pracowały (przerobione na tor o szerokości 1000 mm) mocne parowozy Px48. Z czasem trakcję parową całkowicie zastąpiono spalinową. W 1977 roku wprowadzono do użytku rumuńskie lokomotywy spalinowe Lxd2. Kilka lat później zakupiono, również w Rumunii, wagony silnikowe MBxd2, przeznaczone do przewozu pasażerów. Kilka starych parowozów, wycofanych z użytku, sprzedano za granicę, a pozostałe zezłomowano. Pomimo usprawnień technicznych, przewozy towarowe, jak i pasażerskie nieustannie malały. Drewno zaczęto przewozić ciężarówkami, a pasażerowie woleli dojeżdżać autobusami lub przesiadali się do własnych samochodów. Już w 1961 roku zlikwidowano linię wąskotorową na odcinku Kołobrzeg-Gościno.

W 1984 roku zamknięto pasażerską linię Świelino-Bobolice (16 km), choć nadal przewożono nią towary. Po wykojeniu się pociągu towarowego na linii Białogard-Sławoborze, zamknięto także ten odcinek. We wrześniu 2001 roku stanęła cała koszalińska wąskotorówka, a miesiąc później PKP zamknęło wszystkie

wąskotorówki w Polsce. Pasażerskie linie kolejki wąskotorowej z powodzeniem zastąpiły autobusy PKS.

Nowe życie zabytkowej ciuchci

Na początku lat 90. w Koszalinie powstało Stowarzyszenie Przyjaciół Kolejki Wąskotorowej. Dzięki staraniom stowarzyszenia w 2000 roku koszalińską ciuchcią udało się wpisać do rejestru zabytków! Ochroną prawną objęto linię Koszalin-Manowo-Świelino oraz dworzec kolejowy i lokomotywownię. Natomiast inne fragmenty wąskotorówki, niewpisane do rejestru, zostały rozebrane...

W 2001 roku Polskie Koleje Państwowe zaproponowały samorządom lokalnym przejęcie majątku kolejowego i uruchomienie przewozów. Ze względu na wysokie koszty utrzymania nierentownej wąskotorówki, niewiele samorządów w kraju zdecydowało się na ten krok. Wkrótce opuszczoną i niepilnowaną koszalińską lokomotywownię zaczęli odwiedzać zbieracze złomu, dewastując zgromadzony w niej zabytkowy tabor. Budynki mieszczące warsztaty oraz całe zaplecze techniczne, zostały ograbione i częściowo podpalone. Na odcinku Manowo-Rosnowo zniknęło około 6 km torów! Kolejka w stanie agonalnym przetrwała jednak do 2005 roku, kiedy to grupa zapalonych wolontariuszy postanowiła ją uratować. Liderem tej grupy został pasjonat historii i kolei wąskotorowej – 14-letni (!) Paweł Gajdzica z Bonina. W listopadzie 2005 roku powstała organizacja o nazwie: Towarzystwo Miłośników Koszalińskiej Wąskotorówki (TMKW). Poprzednia zawiesiła działalność po zamknięciu kolejki w 2001 roku. Mało kto wierzył, że bez wsparcia finansowego i organizacyjnego, ogołocona wąskotorówka w ogóle ruszy. A jednak udało się! Pierwszym sojusznikiem towarzystwa została gmina Manowo, przez którą przebiega większość trasy. W 2007 roku członkowie TMKW zbudowali drezinę spalinową, służącą do odbudowy kolei, poruszaną silnikiem ze starego „malucha”. W 2008 roku z nieczynnej stargardzkiej kolei, towarzystwo pozyskało rumuński motowóz MBxd2, a rok później lokomotywę Lxd2. Po



2024 r. – kolejka po bilety na majówkowy przejazd do Rosnowa i z powrotem, fot. W. Nyc

naprawie motowozu zostały wznowione przejazdy do Manowa. W 2016 roku rozpoczęły się wakacyjne kursy odbudowaną linią Manowo-Rosnowo. Natomiast pierwszy przejazd pociągiem - prowadzonym przez wyremontowany parowóz Px48 (wypożyczony z Muzeum Narodowego w Szczecinie na 20 lat) - odbył się we wrześniu 2021 roku. Parowóz Px48 (popularna „Zosia”) został wyremontowany w ramach budżetu obywatelskiego z roku 2015, a koszt jego remontu wyniósł 600 tysięcy zł. Trzy lata temu do Koszalina trafiła jeszcze jedna zabytkowa lokomotywa - parowóz Tx7 - na zasadzie użyczenia od Mu-



2021 r. – lokomotywa „Zosia” (parowóz Px48-3901) na stacji wąskotorowej w Koszalinie, fot. W. Nyc

zeum Narodowego w Szczecinie. Tak samo jak w przypadku „Zosi”, koszty odrestaurowania musi pokryć towarzystwo. Andrzej Kisiel z TMKW tak to skomentował (za gk24): „Muzeum w Szczecinie zaufało nam po tym, jak jego przedstawiciele zobaczyli i przejechali się wcześniejszym, odnowionym parowozem. Chcemy, by nowy pojazd był kolejną atrakcją turystyczną i służył mieszkańcom. Naszym celem jest odbudowa świetności dawnej kolei wąskotorowej w naszym regionie”...



2024 r. – nowy przystanek na trasie ciuchci, fot. W. Nyc

Wycieczki pociągiem prowadzonym przez parowóz Px48, z Koszalina do Rosnowa i z powrotem, są dziś popularną atrakcją turystyczną. Warto wiedzieć, że na trasie do Rosnowa znajduje się zatopiony most kolejowy. Kiedy w latach 1910-1922 rozpoczęto budowę dwóch elektrowni wodnych: w Niedalinie i Rosnowie, przegradzono rzekę i stworzono sztuczne jezioro zaporowe. W związku ze spiętrzeniem wody trzeba było przebudować trasę kolejki w Rosnowie. Wcześniej pociągi przejeżdżały po moście nad Radwią, ale po spiętrzeniu wody most został zatopiony. Z tej przyczyny, linię kolejową przeniesiono na zachodni brzeg jeziora. Zatopiony most znajduje się płytko pod powierzchnią wody i jest dobrze widoczny z góry... Na stacji w Rosnowie na podróżnych czekają dreźny rowerowe. W czasie postoju ciuchci, każdy chętny: siłą własnych mięśni, może „popędzić” przez las. Oprócz wypożyczalni sprzętu wodnego, dodatkową atrakcją plaży w Rosnowie jest ognisko, nad którym turyści pieką przywiezione ze sobą kiełbaski. Kije do pieczenia zapewnia TMKW. W tym roku najbliższy kurs kolejki odbędzie się 1-4 maja. Lokomotywa „Zosia” będzie kursowała 2-3 maja.

Źródła:

1. Kisiel Andrzej: Koszalińska Kolej Wąskotorowa 1898-2016, Koszalin 2016
2. Kisiel Andrzej, Pencarski Kacper: Po wąskim torze. Dzieje Koszalińsko-Bobolicko-Białogardzkiej Kolei Wąskotorowej i jej następców (1898-2018), Koszalin, 2018
3. Felber Rudolf, Machel Wolf-Dietger: Kleinbahnen in Hinterpommern, Berlin 2019
4. Historia koszalińskiej kolejki wąskotorowej 1896-2021, <http://www.rosnowo.pl>

Kładę dłonie na fortepianie i one grają...

Profesor Andrzej Cwojdzński – syn komediopisarza i reżysera Antoniego Cwojdzńskiego (1896-1972), który pisał sztuki pod pseudonimem Antoni Wojdan, a mąż byłej senator Gabrieli Cwojdzńskiej. Dyrygent, kompozytor, pedagog. Urodzony w 1928 r. Był dyrektorem i dyrygentem Filharmonii Lubelskiej. Od 1964 r. dyrektor Koszalińskiej Orkiestry Symfonicznej, którą w 1971 r. przekształcił w Filharmonię Koszalińską. Dyrygował w kraju i za granicą; ma na koncie ponad 700 koncertów, bogaty dorobek kompozytorski i liczne nagrody. Inicjator i organizator Festiwalu Pianistyki Polskiej w Słupsku, Kołobrzeskich Wieczorów Wiolonczelowych i Koszalińskiego Festiwalu Organowego. Jako pedagog pracował w koszalińskiej filii Akademii Muzycznej w Gdańsku i Wyższej Szkoły Pedagogicznej (obecnie Pomorskiej Akademii Pedagogicznej) w Słupsku.

Rozmawiał Piotr Pawtowski
Fot. Kamil Jurkowski

Czy dzieli pan muzykę na poważną i popularną?

– Unikam takich podziałów. Muzyka jest dobra albo zła. Utwory rozrywkowe bywają znakomite, a poważne czasem trącą szmirą.

Z rozrywkowych jakich pan słucha?

– Najchętniej z elementami symfonicznymi. George Gershwin, czy to muzyka poważna czy rozrywkowa? Granica podziałów jest płynna. Lubię na przykład Marka Grechutę, a generalnie utwory z dobrym tekstem i ciekawie zaaranżowane muzycznie. Jeżeli ktoś w nieskończoność powtarza czteronutowy fragment to nie znajdzie we mnie słuchacza.

Przestał pan dyrygować, poświęcając się pedagogice.

– Pedagogiem zostałem szybko, na studiach. Nigdy nie zdradziłem muzyki, ponieważ zajmowałem się pedagogiką muzyczną. Uczenie innych zawsze było mi bliskie, to praca znacznie przyjemniejsza od dyrygentury. A poza tym, pracując w szkołach i będąc nauczycielem akademickim mogłem wreszcie bez przeszkód oddać się temu, co lubię najbardziej – komponowaniu. Przy dyrygenturze było to bardzo trudne.

Dlaczego?

– Przy dyrygowaniu ciągle siedziałem w cudzych utworach. Nie sposób komponować i równocześnie uczyć się nowych partytur. W moim przypadku komponowanie jest pasją większą od pedagogiki, a bywały całe dziesięciolecia, gdy nie napisałem ani jednej nuty. Tęskniłem za komponowaniem. Pisałem utwory dla moich dzieci, ale dla mnie to było za mało.

Co w komponowaniu muzyki jest dla pana najważniejsze?

– Zawsze pisałem utwory, które były pomostem łączącym muzykę dawną ze współczesną.

Jak pan komponuje?

– W samotności i przy fortepianie. Kładę dłonie na fortepianie i one grają. Jak u wszystkich kompozytorów muzyka rodzi się u mnie w głowie. Bywa że formy i idee utworów powstają podczas spacerów lub wycieczek.



Jak jest pana zdaniem utwór wszech czasów?

– „Requiem” Mozarta. Większość muzyków twierdzi, że jest to najwspanialszy utwór, jaki kiedykolwiek powstał.

Czy fakt, że wychowywał się pan bez ojca, miał jakikolwiek wpływ na pana dorosłe życie?

– Nie, ale dzieciństwo miałem smutne. Mieszkaliśmy z mamą, ojciec najpierw był w Wilnie, później w Warszawie i tam robił wielką karierę. Jako literat dostawał nagrody, a u nas bywało biednie. Wcześniej zostałem bez rodziców. Po śmierci matki zamieszkałem z ciotką. Niemal cała rodzina matki zmarła na gruźlicę. Ta choroba prześladowała nas przez dziesięciolecia. Gdy wprowadzono szczepionkę, byłem jednym z pierwszych zaszczepionych.

Co robił pan po wybuchu wojny?

– Ojciec, jako oficer poszedł na front, jego oddział został rozbity. Cudem uniknął Katynia. Tymczasem ciotka z Cieszyńska spakowała najpotrzebniejsze rzeczy i uciekając przed Niemcami, dotarła do Warszawy. Cały wrzesień przesiedzieliśmy w stolicy.

Co działo się z pana ojcem?

– Uciekł przed Niemcami ze swoją drugą żoną. Późną jesienią 1939 roku przejechali zieloną granicę. Przedostali się do Anglii, a stamtąd do Stanów Zjednoczonych. O tym wszystkim wówczas nie wiedziałem. Dopiero po wojnie, przez ZAiKS odszukałem ojca. Mieszkał w Detroit i w Chicago.

Co tam robił?

– Pisał. Sztuki z tego okresu nie były w Polsce wystawiane. Poza tym pracował jako dziennikarz w jednej z gazet polskojęzycznych. Gdy nawiązaliśmy kontakt, postanowił przyjechać do Polski na rekonesans. Miał dość Ameryki, tęsknił za krajem, myślał o powrocie do ojczyzny. Pierwszy raz po wojnie zobaczyłem ojca dopiero w drugiej połowie lat 50. Ojciec wiedział, co dzieje się w kraju, niczym nie był zaskoczony. Chciał z żoną wracać, obiecano im nawet mieszkanie w Warszawie. W drodze powrotnej postanowili jednak zatrzymać się na miesiąc w Anglii, gdzie po ucieczce z Polski osiadł ojca brat. W Anglii moja macocha na skutek powikłań pogrypowych zmarła. Dla ojca ta śmierć była tak wielkim szokiem, że nie było już mowy o powrocie do Polski.

Pana ojciec został w Anglii?

– Tak, u brata. W mojej rodzinie zawsze działały się rzeczy dziwne, ta historia jest tego przykładem. Miesiąc później stryj umiera na serce. Ojciec z bratową odwiedzają groby najbliższych położone po sąsiedzku i stają się sobie bliscy. W końcu dostają list: „Cały Londyn o nas mówi, postanowiliśmy wziąć ślub”. Ojciec ożenił się po raz trzeci, chyba niezbyt szczęśliwie.

Odwiedził pan ojca w Anglii?

– Tak, wspólnie z żoną. Wyjazd miesięczny, przy czwórce dzieci, pracy żony w szkolnictwie muzycznym, a mojej w filharmonii, to była skomplikowana wyprawa. Tymczasem ojciec trafił do szpitala. Okazało się, że ma raka. Po operacji już wychodził do domu, gdy dostał wylewu krwi do mózgu. Zobaczyliśmy ojca na łóżku szpitalnym. Nie wiem, czy miał pełną świadomość. Odpowiadał na pytania, rozmawialiśmy swobodnie, ale były też dni, gdy patrzył w punkt nieobecny wzrokiem. Kiedyś złapał mnie za rękę i poprosił: „Nie władam rękoma, bądź łaskaw napisać w moim imieniu do Jędrka, bo on o mojej sytuacji nic nie wie”. „Tato, ja tu jestem” – powiedziałem. „Wiem, ale napisz do Jędrka” – upierał się ojciec.

Był pan z ojcem do jego śmierci?

– Niestety, nie. Musieliśmy wracać do Polski. Ojciec został w szpitalu w stanie ciężkim. Trzecia żona umieściła go w ośrodku dla przewlekle chorych. Miał 76 lat, gdy umarł. Był przeno-

śliwym obserwatorem i znakomitym komediopisarzem. Zauroczony byłem jego umysłowością. Wielki umysł! Odwiedzał nas w Lublinie i w Koszalinie, gdzie w 1964 roku zamieszkaliśmy z żoną. Chciałbym bardzo, żeby wróciła moda na wystawianie sztuk Antoniego Cwojdzńskiego.

Ludzie kojarzyli pana z ojcem?

– Przez lata studenckie wielokrotnie wyjaśniałem, czy mam coś wspólnego z Antonim Cwojdzńskim. Gdy mojego syna wybrano komendantem koszalińskiego Hufca ZHP pytano mnie, czy jestem spokrewniony z Tomkiem. Gdy żona zaangażowała się w politykę, ludzie byli ciekawi, czy znam senator Cwojdzńską. Bywały zabawne sytuacje.

Pamięta pan sztuki ojca?

– Wszystkie. Najbardziej lubię „Teorię Einsteina”. „Freuda teoria snów” szła w teatrach warszawskich przez półtora roku z przerwami. Ojciec stworzył nowy gatunek dramatyczny. Pisał komedie naukowe, które na scenie wymagały sprawnej reżyserii. W opowieści miłosne czy rodzinne wplatał wątki odkryć.

Pana ojciec był fizykiem.

– Wykształcenie niewątpliwie odbiło się na twórczości ojca. Jeżeli wyjmie pan z jego tekstów elementy naukowe, pozostaną tylko banalne historyjki z życia wzięte. Przede wszystkim był naukowcem, za pośrednictwem sztuki propagował problemy naukowe. Pisał genialne dialogi. Z 10 sztuk najsłabsza była „Rycerze radości”. Pod wpływem tego tytułu napisałem „Uwerturę radosną”. Zawsze byłem pod dużym wrażeniem ojca.

Gdzie doczekał pan końca wojny?

– Przed wybuchem powstania warszawskiego moja ciotka zmarła. Znowu zostałem sam. Zaopiekowali się mną lekarze w Żyrardowie. Opiekował się mną dyrektor szpitala, wzięty chirurg. Na kilka lat zastąpił mi ojca, a jego najbliżsi – moją rodzinę. Podobno jestem w czepku urodzony (śmiech). Całą wojnę mieszkalem w szpitalu, a nawet tam uniknąłem wywózki na roboty do Niemiec, będąc fikcyjnie zatrudnionym jako sekretarz dyrektora.

Chciał pan pójść w ślady swojego opiekuna?

– Oczywiście! Zamierzałem studiować medycynę.

Czy w szpitalu nie przerażał pana ogrom cierpienia?

– Przeciwnie. Byłem nastolatkiem, wszystko odbierałem inaczej, wszystko było dla mnie ciekawe. Pomagałem pielęgniarkom.



kom opiekującym się rannymi powstańcami; przed zagipsowaniem owijałem bandażami nogi złamane lub przestrelone. Jeden z powstańców zmarł na moich rękach. Był w bardzo ciężkim stanie. Kiedy opadła mu głowa sądziłem, że stracił przytomność. Przechodzący lekarz powiedział: „On nie zemdlął, on umarł”. Przeżyłem szok. Przed chwilą rozmawiałem z tym człowiekiem, a teraz leżał martwy!

Jakie specjalności brał pan pod uwagę?

– Chirurgię, tylko chirurgię. Wpływ na ten wybór miał fakt, że chirurgiem był mój opiekun.

Co robił pan po wojnie?

– Chciałem się usamodzielnąć. Pojechałem do Krakowa. Jako synowi jednego z założycieli ZAiKS kierownictwo zafundowało mi stypendium do końca studiów. Tyle że wówczas jeszcze byłem uczniem Liceum Muzycznego w Krakowie. W liceum poznałem uroczą koleżankę, Gabrielę, później Cwojdzinińską (śmiech).

Był pan uczniem, ale miał pan otwartą drogę na studia.

– Gdy ogłoszono nabór bez matury na wstępny rok Wyższej Szkoły Muzycznej, zgłosiłem się. Żeby zdobyć czapkę akademicką, bo taka czapka na rówieśnikach w klasie maturalnej robiła wrażenie, izawsze byłem blisko muzyki. Zostałem w WSM.

A medycyna? Chciał pan zostać chirurgiem.

– Zostałem w Wyższej Szkole Muzycznej, wykładali tam znakomici profesorowie z całej Polski. Po wstępnym roku i zdaniu egzaminów dostałem się na dyrygenturę do profesora Artura Malawskiego, a równolegle zacząłem studiować kompozycję.

Ukończył pan obydwa kierunki?

– Tak, najpierw dyrygenturę, a dwa lata później kompozycję. Musiałem błyszczeć na uczelni, skoro jako student zostałem wybrany na pedagoga w Wyższej Szkole Aktorskiej w Krakowie. Uczyłem podstaw muzyki wielu znanych później aktorów, m.in. Bogumiła Kobięłę, Zbigniewa Cybulskiego, Stanisława Zaczęka.

Jednocześnie pracował pan w chórze Filharmonii Krakowskiej.

– Z żoną, która ukończyła teorię muzyki. Byłem korepetytorem, dyrygentem i pomocnikiem głównego dyrygenta chóru. Gdy skończyłem dyrygenturę, objąłem stanowisko asystenta dyrektora Filharmonii Łódzkiej. Miałem prowadzić chór, ale ostatecznie chórmistrzem nie zostałem. Pracowałem przy orkiestrze.

Z Łodzi pojechał pan do Lublina.

– Do Filharmonii Lubelskiej, na posadę drugiego dyrygenta, zostałem przeniesiony służbowo. W 1956 roku miałem dwa dyplomy i dużą praktykę po dobrej asystenturze; spróbowałem wszystkiego. Przyszedłem do Lublina pierwszego sierpnia, a w polskim październiku dyrektora – prawnika i ubeka – ludzie wywieźli na taczkach.

A pan został najmłodszym dyrektorem filharmonii w Polsce.

– Jak pan widzi, pomogła mi w tym historia (śmiech). Szybko zdobyłem zaufanie współpracowników. Dla świeżo upieczonego asystenta objęcie tak prestiżowej posady było wyzwaniem i przeżyciem. Po roku zostałem również kierownikiem artystycznym filharmonii. Nie tylko wiek mnie wyróżniał. Spośród wszystkich dyrektorów w Polsce jako jedyny nie miałem samochodu i nie mam go do dziś, a dwóch nas tylko było bezpartyjnych.

Naciski były?

– Były, były i to różnego rodzaju. Kiedyś przyjaźnie do mnie nastawiony kierownik wydziału symfonicznego Ministerstwa Kultury powiedział mi: „Panie Andrzeju, proszę zmienić swoje

przyzwyczajenia. Mamy donosy z Koszalina, że robicie rodzinne manifestacje”. „Jakie manifestacje?” – zapytałem. Byłem zaskoczony! „Chodźcie całą rodziną do kościoła – wyjaśnił kierownik. – Pan jest znany w mieście. Proszę to przemyśleć”. „Nie zamierzam niczego zmieniać!” – odparłem. – Nadal będę chodził do kościoła z żoną i dziećmi”. Poczułem wściekłość.

Co pan zrobił?

– Nie uwierzył pan. Poszedłem do KC.

Wyklócać się o niezależność?

– Ależ oni chcieli mnie na tym stanowisku! Byłem świeżo mianowanym dyrektorem z pełnym poparciem wojewody koszalińskiego Jana Urbanowicza. Urbanowicz był porządnym człowiekiem. Jak tylko przyjechałem do Koszalina, zjawiłem się w jego gabinecie, by omówić dalszą działalność orkiestry. Wojewoda dowiedział się, że musimy sprowadzić dobrych solistów i muzyków, kupić nowe instrumenty. Nie odmówił pomocy. Mieliśmy pieniądze prawie na wszystko.

Czy socrealizm miał wpływ na repertuar w filharmoniach?

– Obowiązywała prosta zasada: jak ktoś należał do partii to musiał, jak był bezpartyjny to nie musiał. Wiedziałem, jaki jest pseudonim „największego wroga socjalizmu”, czyli profesora Wyższej Szkoły Muzycznej w Krakowie Stefana Kisielewskiego, a więc z premedytacją grałem kompozycje „Kisiela”. Nawet muzycy wiedzieli, czyja to muzyka.

Towarzysze przychodzili na koncerty?

– Jak najbardziej! Zachęcali innych. Nie wiem, ile rozumie-li z muzyki, ale sprawiali wrażenie skupionych. Ciekawe było to, że nawet jeżeli nie mieli pojęcia o tak zwanej muzyce poważnej, a musieli chodzić do filharmonii, po piętnastym koncercie niektórzy wykazywali autentyczne zainteresowanie muzyką (śmiech).

Wywodzi się pan z rodziny o silnych tradycjach muzycznych. Czy to rodzaj obciążenia genetycznego?

– Zdecydowanie, tak. Na dodatek ja to obciążenie przekazuję dalej. Wuj mój, który mieszkał w Krakowie i jako jedyny uratował się przed gruźlicą, był doskonałym muzykiem; dyrygentem, kompozytorem, pianistą i śpiewakiem. Śpiewem i muzyką zajmowała się moja mama. Ciocia grywała na fortepianie, chociaż z wykształcenia była księgową. Również moja żona jest muzykiem, nie tylko teoretykiem, ale i pianistką – kameralistką. Tylko ojciec pisał.

Czy państwa dzieci kontynuują tradycje rodzinne?

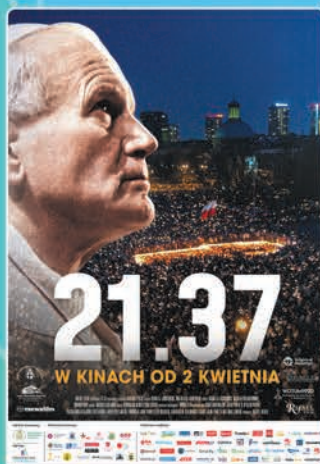
– Jakże mogłoby być inaczej? Piotr jest koncertmistrzem w Weronie, gra na wiolonczeli. Kasia była skrzypaczką, ale poszła do klasztoru i jest karmelitanką bosą w Poznaniu. Małgosia była pianistką, wyszła za mąż za fizyka z Koszalina, mieszkają w Australii. Tam z powodzeniem prowadziła własną szkołkę muzyczną, później postanowiła zmienić zawód. Teraz jest świeżo dyplomowaną pielęgniarką. Tomasz grał na skrzypcach i na perkusji, był harcerzem, a ostatecznie został biznesmenem. Interesy prowadzi w Poznaniu. Ktoś w rodzinie musi być normalny (śmiech).

Pisał pan dla swoich dzieci utwory muzyczne?

– Ależ oczywiście. Najpierw na dwoje skrzypiec, wiolonczelę i fortepian, a gdy stopniowo dzieci wyjeżdżały z domu ograniczałem instrumentarium. Kilka tygodni temu obchodziłem 75. urodziny i 40-lecie pracy artystycznej. Dzieci są dorosłe, wiemy, że nas kochają. Mamy dziesięcioro wnucząt. W rodzinie jesteśmy ze sobą bardzo zżyci. Czy na stare lata może być coś piękniejszego?

Rozmowa była przeprowadzona w lipcu 2003 roku

FILMOWY KWIECIEŃ



21.37

2
IV



Minecraft: Film

4
IV



Amator

11
IV



Grzesznicy

18
IV



Hitpig.
Świniak zawodowiec

25
IV



Legenda Ochi

25
IV

WCZEŚNIEJ KUPUJESZ, WIĘCEJ ZYSKUJESZ

Sezonowy twist – szparagi na pierwszym planie



Sezon na szparagi trwa krótko, ale daje ogrom możliwości w kuchni. Są lekkie, delikatne i świetnie komponują się zarówno w przystawkach, jak i w daniach głównych. Przepisy przygotował Maciej Buczek, szef kuchni jednej z koszalińskich restauracji włoskich. W jego wiosennym zestawie znajdziecie trzy przepisy, m.in. na szybką i elegancką przystawkę z blanszowanymi szparagami zawiniętymi w szynkę, która świetnie sprawdzi się na spotkanie ze znajomymi. Danie główne to makaron linguine z krewetkami i z zielonymi warzywami oraz deser w postaci naleśników z kremem pistacjowym i z ricottą. Wszystkie trzy dania łączy wyjątkowy akcent – głęboki, orzeźwiający kolor zieleni. Zachęcamy do odkrywania wiosennych inspiracji i czerpania radości z gotowania!

Blanszowane szparagi zawijane w szynkę



Składniki (1 porcja):

- 4 zielone szparagi
- 4 plastry ulubionej, wyrazistej szynki (np. parmeńska, szwarcwaldzka)
- krem z octu balsamicznego do ozdoby.



Sposób przygotowania:

Zacznij od przygotowania szparagów – odłóż ich zdrewniałe końcówki (same „pęknię” we właściwym miejscu). Następnie wrzuć je na chwilę do osolonego wrzątku – wystarczy 1-2 minuty blanszowania, aby pozostały jędrne i intensywnie zielone. Ostudzone szparagi zawijaj pojedynczo w cienkie plastry szynki i ułóż na talerzu. Całość udekoruj cienkimi strużkami kremu z octu balsamicznego.



Makaron linguine z krewetkami i szparagami



Składniki (1 porcja):

- 200 g makaronu linguine
- 5 zielonych szparagów
- 6 pomidorków koktajlowych
- 5 krewetek tiger (obranych)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku
- starty parmezan do podania.



Sposób przygotowania:

Szparagi oczyścić, odłamać końcówki i pokroić w drobne plasterki. Pomidorki przekroić na pół. Na patelni rozgrzej oliwę, wrzuć szparagi, pomidorki i krewetki. Dopraw solą i pieprzem.

Smaż na średnim ogniu, aż krewetki będą rumiane i miękkie. W międzyczasie ugotuj makaron al dente. Dodaj go prosto z garnka (z odrobiną wody z gotowania) na patelnię i wymieszaj wszystkie składniki. Przełóż na talerz, posyp świeżo startym parmezanem i podawaj od razu.



Naleśniki z kremem pistacjowym i z ricottą



Składniki (na ok. 8 naleśników):

- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 szklanka mleka
- 3/4 szklanki wody (może być gazowana)
- 2 duże jajka
- szczypta soli
- 3 łyżki oleju roślinnego lub roztopionego masła.



Farsz:

- krem pistacjowy
- świeża ricotta (ilość według uznania, w proporcji 1:1 z kremem).

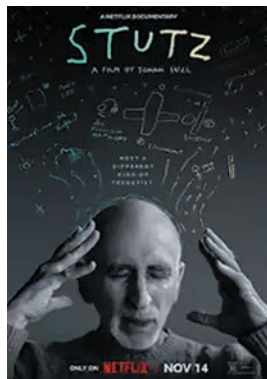


Sposób przygotowania:

Mąkę wsyp do miski, dodaj mleko oraz wodę (gazowaną lub zwykłą) i wymieszaj różgą lub krótko zmiksuj na jednolite ciasto bez grudek. Dodaj jajka, sól oraz olej roślinny lub roztopione masło i znów krótko wymieszaj w sposób podany powyżej. Następnie rozgrzej patelnię (np. naleśnikową, ale nie jest ona konieczna). Wylej na nią niedużą porcję ciasta. Użyj do tego łyżki wazowej, aby zrobić to po całej powierzchni, przekraczając patelnię. Gdy spód naleśnika będzie już ładnie zrumieniony i dobrze ścięty, przewróć go na drugą stronę za pomocą łopatk i powtórz smażenie na drugiej stronie. Usmaż pozostałe naleśniki.

W osobnej misce wymieszaj ricottę z kremem pistacjowym i posmaruj wewnątrz każdego naleśnika. Możesz podać je na zimno lub delikatnie podsmażone na maśle – wtedy farsz nabiera cudownej kremowości, a naleśnik lekko się zarumieni.

Notowała: Magdalena Wojtaszek
Zdjęcia: Lukrecja Buczek



Metoda na życie

Najwyższą nagrodę powinien dostać ten, kto uleczyłby ludzkość z niesionych przez nią traum. Oczywiście, to się nie zdarzy, bo kalkowanie życia rodziców i powtarzanie ich błędów wpisane zdaje się w genotyp całego człowieczego gatunku.

Zdarza się, że pojedynczy człowiek, złamany sobą, szuka pomocy. Tak było w przypadku Jonaha Hilla – znanego amerykańskiego aktora (komu nazwisko nic nie mówi, niech wpisze je w przeglądarkę i z pewnością sobie osobę przypomni). Jonah Hill więc, nękany depresją i innymi licznymi plagami umysłów XXI wieku, postanowił zaważać o sobie. Udał się do terapeuty. Pomijam, czy miał szczęście, że trafił na właściwego. Siadł naprzeciwko niego Phil Stutz, psychiatrę, który proponuje pacjentom od wielu lat wdrażanie nietypowych metod leczenia. Sposób działania lekarza sprawił, że Hill odnalazł nie tylko drogę w życiu, ale i poskromił depresję oraz po prostu pokochał siebie. I na tym relacja lekarz – pacjent mogłaby się skończyć. Ale tak się nie stało, bo aktor postanowił wykorzystać w nietypowy sposób swój fach i... posadził Stutza przed okiem kamery.

Powiedziałby ktoś – też mi nowina, mądrzący się w telewizyjnym okienku psychiatrę. I wyłączyłby telewizor. A tu niespodzianka. Powstał trwający godzinę i 36 minut wciągający obraz, który niejednemu oglądającemu da do myślenia. W filmie – to trzeba przyznać – prawie nic się nie dzieje. Siedzą sobie na fotelach dwaj panowie i rozmawiają. Ale zaczynamy dostrzegać pewne szczegóły. Oto znany psychiatrę musi radzić sobie z niekontrolowanym drżeniem ręki. Musi przerwać nagranie, żeby zażyć leki, ba, w pewnym momencie musi się położyć, żeby odpocząć. Pada słowo „parkinson” i wszystko staje się jasne. Siedzi przed widzami człowiek z krwi i kości, taki, jak każdy z nas, a do tego opowiada o życiowych demonach. Już wiemy, że zdarza mu się bać, że przeżył jako dziecko ogromną tragedię i że ogromny wpływ miała na niego matka. Opowiada o sobie, jednocześnie podrzucając widzom elementy swojej metody leczenia.

Przez ponad 40 lat praktyki lekarskiej Phil Stutz pomógł tysiącom ludzi. Jego terapia (dość oryginalna, warto wiedzieć, że lekarz sam rysuje obrazki wspomagające jej zrozumienie i wychodzi mu to fantastycznie) trafia w sedno ludzkiego cierpienia. Zdaje się rozumieć każdego pojedynczego człowieka, przez co łatwo uwierzyć w jego metody. Pokazuje swoje niedoskonałości, jakby chciał przekazać – wszyscy jesteśmy tacy sami. Relacja z byłym pacjentem też daje do myślenia. Jest w niej pełne zaufanie, porozumienie i – co najważniejsze – czysta przyjaźń. Film Hill nazywa eksperymentem i – trzeba przyznać – niezwykle udanym. Warto poświęcić godzinę i 36 minut, żeby wejść w całkiem inny świat. A może wyjdzie się z niego nieco innym człowiekiem?

Joanna Wyrzykowska



Dojrzewanie

Podobnie jak „Reniferek”, zeszłoroczny hicior wyprodukowany przez Netflix – „Dojrzewanie” – wszedł na salony bez wielkiej promocji, bez fanfar i bombastycznych zapowiedzi, a już wiadomo, że będzie to jeden z najważniejszych seriali w tym roku.

Początek zapowiada się niepozornie. Dwoje policjantów prowadzi rozmowę w radiowozie. Po chwili podjeżdżają pod dom na angielskim przedmieściu, a wraz z nimi grupa uderzeniowa. Wchodzą do domu z drzwiami, zgarnięty zostaje nastolatek o oczach cherubinka, który powtarza, że nie zrobił nic złego. W domu roi się od policjantów szukających dowodów, a nim ojciec zdąży zrozumieć, co się dzieje, syn zabrany zostaje na posterunek. Początek dość ciekawy, by zaintrygować, ale nic ponadto. Do ostatniej minuty pierwszego z czterech odcinków nie wiemy, komu wierzyć, a gdy już otrzymujemy odpowiedź, serial skręca w zupełnie niespodziewanym kierunku.

Zamiast rasowego thrillera czy przygód detektywa, który jak po sznurku do kłębka docieka prawdy, dostajemy skomplikowany, niejednoznaczny obraz tragedii, którą powoduje jedna osoba, w tym przypadku dziecko, a jej ofiarami pada nie tylko zmarła dziewczyna, ale też jej rodzina, jak i rodzina chłopaka. Serial nie daje odpowiedzi, dlaczego musiało dojść do tragedii. A może nie musiało? W tym sęk – nie wiadomo. Wiadomo natomiast, że przedstawiony świat nastolatków jest surowy, zimny i niebezpieczny jak spacer po polu usianym minami. To świat znajdujący swoje odbicie w social mediach, bezpośredni i nieprzyjemny, a neurotyczny strach nastolatków przed odrzuceniem skłania do robienia rzeczy wbrew sobie, ukrywania swojej prawdziwej osobowości. To raz. Dwa, serial świetnie pokazuje, jak tragedia może wpłynąć nie tylko na tych, co biorą w niej bezpośredni udział, ale i ich bliskich. Jak ma zareagować rodzic, którego dziecko – wychowane jak od linijki, wzorowo, dziecko, któremu niczego nie brakuje – dopuściło się najstraszliwszej zbrodni? Co ma myśleć? Jak zdefiniować swoje rodzicielstwo? Czy i gdzie popełnił błąd? Takich prostych pytań bez prostych odpowiedzi jest więcej. A nawet jeśli te się znajdą – co z tego? Efektem jest śmierć, poturbowane życie bliskich i rozpacz.

Strona techniczna to uczta dla każdego, kogo interesują filmowe technikalie. Każdy odcinek kręcony jest jednym ujęciem. Nie jednym ujęciem z ukrytymi cięciami jak to miało miejsce w „1917”, tylko prawdziwym jednym ujęciem. Wrażenie porażające. Świadomość, ile prób i błędów, statystów i planowania weszło w każdy odcinek, może spowodować ból głowy.

„Dojrzewanie” nie jest rozrywką, a boleśnie prawdziwym obrazem bezsensownej tragedii i rozpacz – i właśnie ona, wraz z ostatnią sceną, pozostaje w myślach na dłużej.

Michał J. Chmielewski



Rose in the dark

Tym razem chce opowiedzieć o wokalistce, którą poznałam w 2019 roku za sprawą piosenki „Why don't you”, a mowa tu o Cleo Sol. Artystka pochodzi z Anglii i jest nie tylko piosenkarką, ale również autorką tekstów. Zadebiutowała w 2008 roku w singlu „Tears” Tiniego Tempaha. Jej muzyka to brytyjska mieszanka współczesnego soulu i r&b. Słuchać tu inspiracje Eryką Badu, Angie Stone, Lauryn Hill czy Jill Scott. Da się także wyczuć wpływy jazzu i reggae.

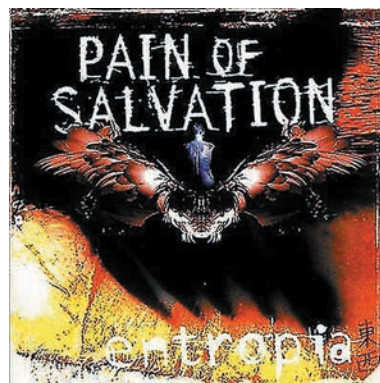
Moją uwagę skupię na jej debiutanckim albumie „Rose in the dark”, ale zachęcam również do sprawdzenia krążka, który wyszedł rok później – „Mother”. Jej muzyka jest niezwykle osobista i autentyczna. Kompozycje są minimalistyczne, a przy tym subtelne i hipnotyzujące. Cleo Sol pisze refleksyjne teksty, a jej melodie otulają. Skąd się to bierze? Może warto zajrzeć do jej korzeni – mama w połowie Serbka i Hiszpanka, a ojciec Jamajczyk. Artystka czerpie z bogatego dziedzictwa kulturowego, tworząc unikalny klimat. Cleo Sol urodziła się w rodzinie muzyków, którzy poznali się w zespole jazzowym. Mama jest piosenkarką i gra na gitarze oraz na flecie, ojciec na basie i na pianinie. Artystka szybko stała się piosenkarką w rodzinie, walcząc o uwagę z siedmiorgiem rodzeństwa. To „Don't You Worry Bout a Thing” Steviego Wondera najbardziej poruszyło ją jako młodą dziewczynę odkrywającą muzykę.

Każda jej piosenka jest o czymś – od radości po trudniejsze momenty w życiu. Cleo Sol poszukuje własnej drogi, nie boi się eksperymentować z formą i aranżacją. To muzyka, która zachęca do zatrzymania się i do chwili refleksji nad naszym życiem. Album został doceniony przez krytyków, którzy podkreślali jej spójną wizję muzyczną, w której przede wszystkim liczą się emocje. Cleo Sol to artystka wszechstronna. Z powodzeniem współpracuje z innymi artystami, m.in. z Little Simz, brytyjską raperką. Można ją usłyszeć w numerze „Selfish”, notabene również świetny album do sprawdzenia „Grey Area”.

Producentem wokalistki jest Inflo, który odpowiada m.in. za płyty właśnie Simz, a także Michaela Kiwanuki. „Rose in the dark” to muzyka dla tych, którzy poszukują w muzyce czegoś więcej, niż tylko rozrywki. To także członkini kolektywu muzycznego SAULT, który często porusza w swoich utworach tematy duchowości, kobiecości i macierzyństwa. Projekt łączący elementy R&B, gospel, house i disco.

W jej rękach muzyka jest narzędziem do opowiadania historii. Zakochałam się w jej głosie od pierwszego usłyszenia. Mam nadzieję, że kiedyś będę mogła ją jeszcze sprawdzić na żywo. Być może któryś z organizatorów festiwalu muzycznych w Polsce zwróci na nią uwagę.

Magdalena Wojtaszek



Entropia

Skandynawia jest zagłębiem dobrej muzyki „niepoważnej”, i nie mam tu na myśli akurat zespołu ABBA, który na pewno był fenomenem, ale zespoły, które nie zajmują się muzyką popową, a taką, która wielkich pieniędzy chyba nie przyniesie, ale za to dozoną wdzięczność fanów, w tym oczywiście mojej skromnej osoby, to już na pewno.

Szwedzki zespół Pain of Salvation lata temu stał się moim ostatnim odkryciem pośród zespołów, które do dziś w sercu hołubię i których muzykę do śmierci swej cenić i słuchać będę. Mam wrażenie, że w obecnych czasach nie tylko muzyka progresywna, ale i ta „poważna” utknęła w miejscu. Ktoś z czytelników może podać wybitnych kompozytorów symfonicznych XXI wieku? A może wybitnych malarzy bieżącego stulecia? Jakiś nowy, przełomowy nurt w jazzie? Nawet jeśli zbliżam się do lat, w których przeszłość miała trawę zieleńszą, a niebo było bardziej niebieskie, to i tak nie zmienia to faktów, że czytający powyższe może mieć problem z odpowiedziami na równie powyższe pytania, które zadałem.

Lider zespołu Pain of Salvation – Daniel Gildenlöw rozpoczął karierę w 1984 roku zakładając swój pierwszy zespół w wieku 11 lat. W 1991 roku przemianował zespół na Pain of Salvation, a do zespołu dołączył jego brat Kristoffer Gildenlöw grający na gitarze basowej. Ale dopiero w 1997 roku zespół wydał swój pierwszy album pod tytułem Entropia. Muzyka zespołu określona została jako „metalowy”, tyle że to było wielkie uproszczenie. Kiedy pierwszy raz dane było mi posłuchać albumu, ten wręcz przeraził moje wydelikaczone rockiem progresywnym ucho. To na pewno nie było Genesis ani Yes czy ELP. To była ściana dźwięku, która przynosiła mocą. I niewiele brakowało, abym sięgnął słuchawki, bowiem zespół poznawałem jak byłem za granicą w autobusie, i ponagrywałem sobie różne nowości z polecenia przyjaciela, który zachwalał właśnie tę grupę. W pierwszej chwili pomyślałem, że nie po raz pierwszy nasze gusta się rozbiegają. Ale w pewnym momencie dziurawiąca uszy gitara przycichła, a wokal i klawisze w tle rozpoczęły piękny i delikatny duet. Po chwili ponownie potężna gitara, ale przeplatana cudownymi melodiami. To nie była „łupaniana”. To była dramatyczna, potężna akustycznie i przepiękna muzycznie poezja. Wokal Daniela Gildenlöwa jest przytłaczający. Skala głosu sięga od basu po delikatny falset. To nieprawdopodobnie skomplikowana melodycznie, rytmicznie i kompozytorsko muzyka. Rytmiczne łamańce zmieniające metrum w najmniej oczywistych momentach, głos wybijający się ponad ścianę dźwięku i melodyka uczyniły z muzyki Pain of Salvation prawdziwe zjawisko. Muzyka tylko dla zaprawionych w bojach, ale jeśli dać jej szansę, może pozostać z nami do końca życia.

Robert Nawrocki

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

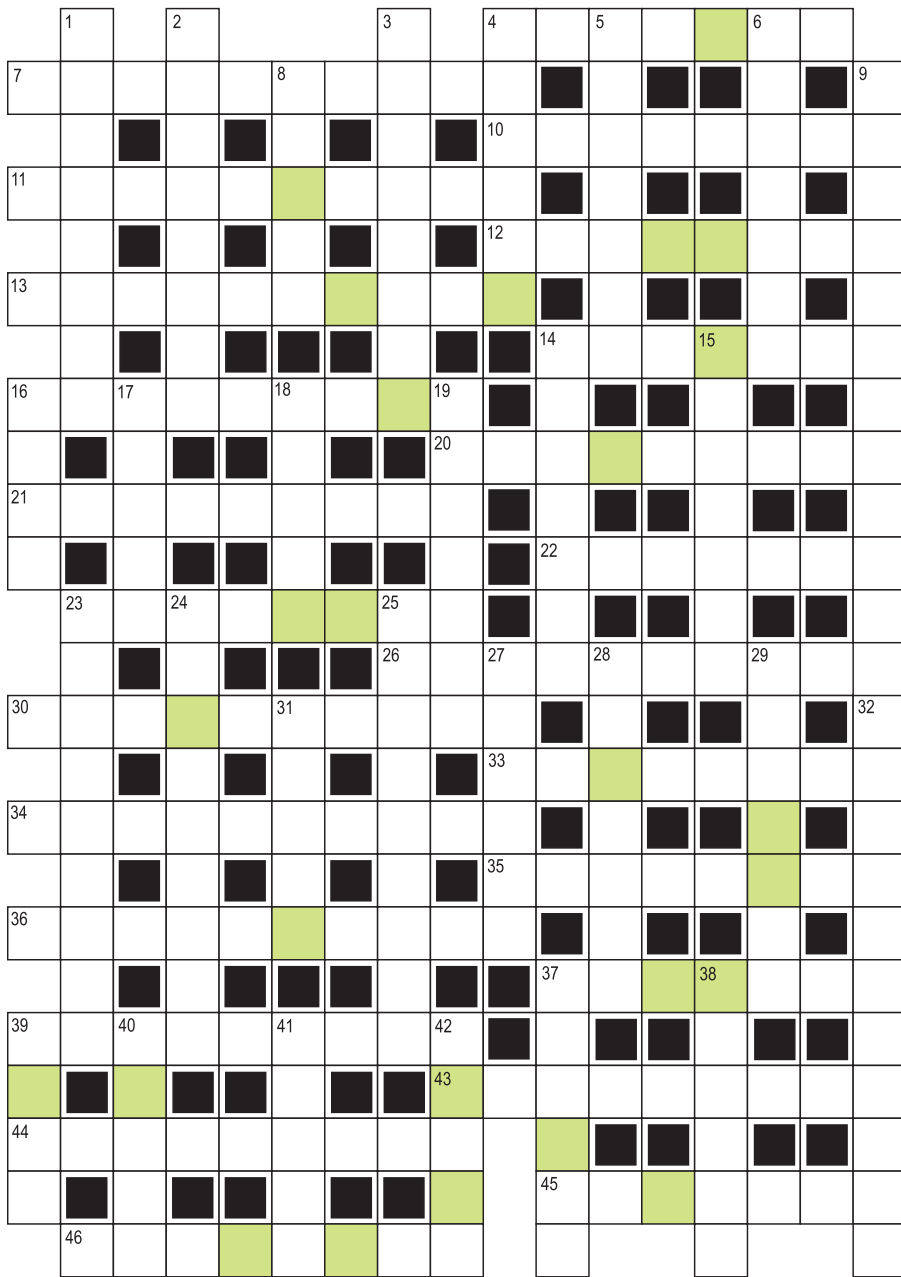
Po wpisaniu do diagramu wszystkich odgadniętych słów, odczytaj rzędami litery z pól oznaczonych kolorem. Litery te utworzą rozwiązanie – hasło na czasie. Życzymy przyjemnej rozrywki!

Poziomo:

- 4) materialna, fizyczna lub moralna szkoda wyrządzona komuś
- 7) mały ogródek dla mieszczucha
- 10) lokal wydawniczy gazety wraz z zespołem dziennikarzy
- 11) roślina, która wykiełkowała i wyrosła z nasienia opadłego z drzewa lub krzewu
- 12) kobieta zajmująca się plotkami, gadatliwa i wścibska
- 13) produkt przemiany materii mięśni; jego poziom używany jest często do oceny funkcjonowania nerek
- 14) niewielki teren wydzielony z większego obszaru np. pod budowę domu
- 16) podręczne narzędzia i przybory, dodatkowe wyposażenie; utensylia
- 20) cienkie smażone placki nadziane serem lub dżemem (pyszne)
- 21) siedziba władz miasta; ratusz
- 22) przeciwieństwo niedoboru
- 23) dawna nazwa samolotu
- 26) ptaki leśne, nazywane mistrzami wiosennego śpiewu o poranku
- 30) kraj nad Morzem Aralskim, ze stolicą w Taszkencie
- 33) *mit. gr.* żona Heraklesa, która, darując mężowi zatrutą szatę, nieświadomie doprowadziła do jego śmierci
- 34) artyści wyrabiający order, medale, ozdobne plakiety; rytownicy
- 35) sądowa kara pieniężna, stanowiąca rodzaj odszkodowania dla pokrzywdzonego
- 36) antybiotyk stosowany przy zakażeniach takimi bakteriami, jak np. pneumokoki czy paciorkowce
- 37) duże małpy o wydłużonym pysku i różowych pośladkach
- 39) ptak budujący gniazdo w formie głębokiego koszyčka zawieszonego na trzcinie
- 43) kobiety modnie i gustownie ubrane
- 44) *mit. gr.* król Argos, mąż Klitajmestry; naczelný wódz wyprawy trojańskiej
- 45) lwowski łobuz i hulaka
- 46) ptak z rzędu kuraków; perliczka.

Pionowo:

- 1) wygodny strój domowy nakładany na piżamę, koszulę nocną; podomka
- 2) miasto nazywane czasem zimową stolicą Polski
- 3) domowe wykrywacze ułatwiającego się dymu, gazu, czadu
- 4) duży statek żaglowy
- 5) zimowe śnieżne utrapienie
- 6) rozstrzygnięcia dokonane po zastanowieniu
- 7) remontowo-budowlane, dochodzeniowe albo ratownicze
- 9) kobieta, która nie dba o porządek
- 14) miejscowość na trasie Koszalin – Miastko
- 15) aromatyczna przyprawa do szarlotki, potraw z ryżu, piekarników
- 16) Mater, uroczysta średniowieczna nazwa nadawana szkołom wyższym, zwłaszcza uniwersytetom i akademiom
- 17) leje do kierowania koniem
- 18) miejsce w puszczy, gdzie dzikie zwierzęta mają legowiska; matecznik
- 19) sterczący czubek w berecie
- 23) niemiecki lekarz psychiatra i neuropatolog, odkrywca „choroby zapomnienia”



- 24) eunuch, kastrat
25) ciało niebieskie o małej średnicy; planetoida
27) litewska boginka wodna wabiąca młodych mężczyzn w głębie jezior i rzek
28) owadożerny ssak podobny do myszy, bardzo ruchliwy; ma pyszczek wyciągnięty w długi ryjek
29) jeden z najważniejszych bogów hinduizmu
31) ptaki otaczane czcią w starożytnym Egipcie
32) wędrujący uliczny muzykant zarabiający grań na przenośnym pudle grającym
37) pisarz lub poeta sławiący kogoś w swej twórczości

- 38) imię Rzeckiego, przyjaciela Wokulskiego, su-
 biekt w jego sklepie (postać z powieści „Lalka”)
 39) drużyna sportowa złożona z najlepszych za-
 wodników
 40) biała dama strasząca w starym zamku
 41) była nią mityczna Dafne, Echo i Kalipso
 42) afrykańskie państwo nad Oceanem Indyj-
 skim, z Parkiem Narodowym Amboseli i górą
 Kilimandżaro.

MAK

ZAPRASZAMY!!!

STACJA KONTROLI POJAZDÓW

pn.-pt. 8:00-18:00
sob. 9:00-13:00



NR ZK/018/P

tel. 668 308 308

Koszalin, ul. Kolejowa 7B

Tu znajdziesz 
M MIASTO PLUS

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 3
- C. H. Emka, ul. Jana Pawła II 20
- Hotel Gromada, ul. Zwycięstwa 20

Biznes

- Centrum Biznesu, ul. Zwycięstwa 42
- Koszalińska Izba Przemysłowo-Handlowa, ul. Zwycięstwa 126

Inne

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

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



DOMSTYL

największy salon
sprzedaży w regionie

**BRAMY • DRZWI • OKNA
PODŁOGI • ROLETY**

ul. Morska 4a, 75-218 Koszalin, tel. 94 300 00 14
domstyl.koszalin@op.pl
www.domstyl.koszalin.pl

Salon czynny:
pon-pt: 9-17, sob: 9-13