

M MIASTO PLUS

NR 5/2025 (111)
Listopad – Grudzień



PRB „PRZYLESIE”

Dwie dekady rozwoju

STR. 10

WARTO CZASEM ZWOLNIĆ
Angelika Szczygieł o tym, jak się nie
zatracić w codziennej gonitwie.

STR. 18

KOSZALIŃSKIE PLEMIĘ
Dla nich ważna jest wspólnota.
Blisko ludzi, w ruchu i w dźwięku.

STR. 22

ŻYCIE W INTERNECIE
Badania alarmują – seniorzy
spędzają za dużo czasu w sieci.

STR. 34

MAGICZNA TOSKANIA
Maciej i Lukrecja pokazują, dlaczego
ukochali Toskanę i po co do niej wracają.



Cały wachlarz *możliwości!*

**Karta EMKI – zawsze
trafia w gust** 📁 ❄️ 🎄



EMKA



BIURO TURYSTYCZNE
Sławomira Małgorzata Ignatowicz

CZAS POMYŚLEĆ O WAKACJACH 2026
FIRST MINUTE ZAWSZE W DOBRYCH CENACH



Zimą też można odpocząć.
 Atrakcyjne oferty na ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA,
 SYLWESTRA I FERIE ZIMOWE 2026



*Nastrojowych i radosnych
 Świąt Bożego Narodzenia
 oraz samych szczęśliwych zdarzeń
 i niezapomnianych podróży
 w nadchodzącym Nowym Roku*

życzy

Małgorzata Ignatowicz



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

NR ZEZWOLENIA Z-02/03/04



Firma należy do grupy:



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

Jesień – leci liście z drzew



Każdy chyba ma niechlubne wspomnienie z niezrozumienia. Najczęściej z odległej galaktyki – z dzieciństwa. Pamiętam, jak kiedyś ktoś opowiadał mi, że nie wiedział, co znaczy, że (za przeproszeniem) ma ryja panna. Oczywiście, dzieckiem będąc. Dopiero po latach zrozumiał, że to Maryja panna dzieciątko piastowała. Ja miałam podobnie z cytatem z tytułu. Przecież powinno być: lecą liście, a nie leci... Leci to ewentualnie samolot. I to nie z drzew, lecz po niebie. Ale kiedy zaczęłam spędzać więcej czasu na poznawaniu piękna i zawłości ojczystego języka, dowiedziałam się, że dawniej nie istniało w naszym języku słowo liść, a z drzew leciały listy (stąd – na marginesie – nazwa 11. miesiąca – listopad, czyli list opadł). Liście natomiast to był rzeczownik zbiorowy. I to liście zawsze kolorową jesienią mi się przypominają, i cytat z Gałczyńskiego tym samym...

Nostalgicznie, bo jesiennie zapraszam Państwa do lektury. A w „Mieście Plus” nie jest ani szaro, ani ponuro. Przeciwnie.

Magdalena Wojtaszek zaprasza do bliższego poznania Koszalińskiego Plemienia, czyli grupy ludzi, którym się chce, żeby życie było piękne i ciekawe. Robią dużo interesujących rzeczy, do wspólnej aktywności zapraszając wszystkich chętnych.

A gdyby ktoś miał chęć jesiennie popodróżować do Włoch – Magdalena zaprasza na dwie wycieczki. Jedną z pasjonatami Italii, którzy swoje zakochanie przenoszą na koszaliński grunt. Odwiedzimy piękne miejsca i uszczkniemy trochę tradycji. Drugą

– kulinarną, bo pozostaniemy we włoskich klimatach (może ktoś skusi się i spróbuje przygotować dla rodziny... ośmiornicę?).

Robert Nawrocki zabiera nas tym razem do Sudanu. Mamy więc jesienią pustynię, wielbłądy i piramidy.

Wiedzę dobrze zdobywać w każdym wieku, ale wszystko trzeba robić z umiarem. Są badania, które mówią, że seniorzy... uzależniają się od internetu. Oczywiście, należy bić brawo tym, którzy przełamali opór przed technologicznymi nowinkami i śmigają po internecie jak nastolatki, ale pogrozić palcem tym, którzy dali się technologii pochłoniąć całkowicie i spędzają przed ekranem długie godziny kosztem spacerów i kontaktów z bliskimi.

Inną poważną bolączką naszych czasów jest pęd ku sukcesowi, który może powodować... zatrącenie siebie. Rozmowa z Angeliką Szczygieł, pedagogiem, diagnostą i terapeutą pedagogicznym w Placówce Opiekuńczo-Wychowawczej oddziału Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Koszalinie przybliży nam ten niełatwy temat i może skłoni do refleksji nad tym, co w naszym życiu jest naprawdę ważne. Warto zauważać siebie, zatrzymać się i wejrzeć w sam środek naszego jestestwa. I przestać pędzić za złudzeniami.

Złudzeń nie mają... Poczciwie Chłopaki. Wiedzą, że w koszalińskim schronisku na dom czeka bardzo wiele wspaniałych psiaków. Postanowili więc stworzyć im najprawdziwszą kampanię, taką, jaką fundują przed wyborami nam politycy. W całym mieście z banerów spojrzą nam w oczy kandydaci na naszych przyjaciół. Wiadomo, że tych trzeba wybierać rozsądnie, a jak już wybierzemy – dać im prawdziwą miłość. Że warto, nie muszę przekonywać. Jesieni kolorowej i miłej lektury Państwu życzę!

Joanna Wyrzykowska
redaktorka naczelna

Subiektywny przegląd wydarzeń



Koszalin zajął 9. miejsce w Rankingu Polskich Miast Zrównoważonych 2021. Miasto ma przede wszystkim dużo terenów zielonych (na uwagę zasługuje okolica Góry Chełmskiej) oraz liczne parki i ścieżki rowerowe, co sprzyja aktywnemu wypoczynkowi mieszkańców.

Na chodnikach w Koszalinie pojawiły się napisy „Odlóż telefon i żyj!”, które mają przypominać pieszym o zachowaniu ostrożności przed przejściem przez jezdnię. Akcja zwraca uwagę na niebezpieczeństwo korzystania ze smartfonów podczas przechodzenia przez ulicę.

W Koszalinie rusza akcja „Kandydat na twojego przyjaciela”, mająca pomóc bezdomnym zwierzętom znaleźć nowe domy. Pomysł został przygotowany przez stowarzyszenie Poczciwie Chłopaki we współpracy ze Schroniskiem „Leśny Zakątek”.



Coraz więcej pacjentów nie odwołuje swoich wizyt lekarskich, co znacząco wydłuża kolejki do specjalistów. Choć placówka umożliwia odwołanie wizyty telefonicznie, mailowo lub osobiście, wielu pacjentów tłumaczy brak reakcji zapomnieniem lub trudnościami technicznymi.

Nie działa „bezpieczne przejście” dla pieszych na ul. Fałata w Koszalinie, mimo że problem zgłaszano już na początku roku. Awaria dotyczy sygnalizacji świetlnej na fotokomórkę, która miała poprawić widoczność pieszych po zmroku.

Po rozbiorze „związkowca” w Koszalinie pozostał niezabezpieczony lej, który budzi obawy mieszkańców. Teren po trzynastokondygnacyjnym budynku nie jest ogrodzony, co stanowi potencjalne zagrożenie, zwłaszcza dla dzieci. Sprawą ma się zająć Powiatowy Inspektorat Nadzoru Budowlanego, który oceni, czy konieczne jest jego zabezpieczenie.

M
MIASTO PLUS

Redaktor naczelna:
Joanna Wyrzykowska

tel. 94 720 24 00
redakcja@mialasto.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 Szkapicz, tel. 94 720 24 11,
agnieszka.szkapicz@mialasto.koszalin.pl

Grafik:

Tomasz Stukan

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

PRB „Przylesie”

– 20 lat doświadczenia, zaufania i solidnej pracy

Kiedy w 2005 roku wprowadzono zmiany podatkowo-prawne wymuszające reorganizację działalności spółdzielni mieszkaniowych, wiele z nich stanęło przed trudnym wyborem. Część zdecydowała się na likwidację zakładów budowlano-remontowych działających w ich strukturach. Wtedy, w cieniu decyzji, które kończyły pewną epokę, KSM „Przylesie” obrało zupełnie inną drogę – drogę odwagi, rozsądku i zaufania do własnych ludzi. To był czas, gdy trzeba było podjąć decyzję: albo się uda, albo się nie uda. Jedno było pewne – w strukturach przedsiębiorstwa byli ludzie, którzy potrafili pracować i znali te budynki od podszewki. I to właśnie oni stali się największym kapitałem PRB „Przylesie”. Dzięki nim przedsiębiorstwo przetrwało trudne początki, a dziś może świętować dwie dekady rozwoju. Zamiast zamykać – postanowiono przekształcić. W ten sposób 1 kwietnia 2005 roku powołano spółkę prawa handlowego Przedsiębiorstwo Remontowo-Budowlane „Przylesie” Sp. z o.o.

Tekst: Michał J. Chmielewski

Zdjęcia: Magda Pater



Fundament: ludzie i zaufanie

Od samego początku PRB „Przylesie” budowało swoją markę nie tylko na solidności wykonania, ale przede wszystkim na stabilności zatrudnienia i zaufaniu między pracodawcą a pracownikiem. Firma zatrudnia obecnie około 60 osób – specjalistów z różnych branż: budowlanców, tynkarzy, elektryków, hydraulików, ślusarzy i drogowców. Robert Szank, prezes Zarządu PRB „Przylesie”: – Nie jesteśmy firmą, w której pracownicy muszą co tydzień wyjeżdżać w delegacje. Nasze ekipy pracują na miejscu, w mieście. To ogromna wartość – ludzie mogą planować życie rodzinne, mają stabilne godziny, znają teren, budynki i mieszkańców. Dzięki temu pracuje się lepiej, spokojniej, skuteczniej – tłumaczy Robert Szank.

Stabilność kadrowa jest dziś jednym z największych atutów spółki. W branży budowlanej, gdzie rotacja i sezonowość to codzienność, PRB „Przylesie” może pochwalić się stałą, lojalną załogą.

To właśnie ta ciągłość doświadczenia sprawia, że prace są wykonywane szybciej, sprawniej i z większą dbałością o szczegóły. Fachowcy znają każdy blok, każdą instalację i niemal każdego konserwatora w terenie.

Struktura i specjalizacja

Działalność spółki opiera się na trzech wyspecjalizowanych działach, które wspólnie tworzą kompleksowy system utrzymania i modernizacji infrastruktury spółdzielni.



Grupa Robót Budowlanych (GRB). To najbardziej widoczna część pracy PRB „Przylesie” – ta, którą widać gołym okiem. Ocieplenia elewacji, remonty klatek schodowych, budowa parkingów i dróg wewnętrznych – to codzienność zespołów GRB.

W ostatnich latach spółka zrealizowała wiele projektów termomodernizacyjnych, dzięki którym budynki KSM „Przylesie” zyskały nowoczesny wygląd i lepszą efektywność energetyczną.

– Każdy rok przynosi kolejne wyzwania. W tym sezonie mieliśmy wyjątkowo dużo zleceń elewacyjnych – to tysiące metrów kwadratowych ścian do ocieplenia i odnowienia. Przy takiej skali prac nie da się wszystkiego zrobić własnymi siłami, więc czasem posilkujemy się podwykonawcami, ale zawsze pod naszym nadzorem i zgodnie z naszymi standardami. Dla mieszkańców „Przylesia” efekty tej pracy są nie tylko estetyczne, ale również ekonomiczne – niższe rachunki za ogrzewanie to realna korzyść finansowa wynikająca z inwestycji w termoizolację.

Grupa Robót Instalacyjnych (GRI). Drugi filar działalności spółki to całoroczne utrzymanie i modernizacja instalacji Centralnej Ciepłej Wody, sezonowe dotyczące instalacji Centralnego Ogrzewania oraz bieżące dotyczące instalacji Wodno-Kanalizacyjnej.

Zespół ten zajmuje się konserwacją centralnego ogrzewania, wymianą grzejników i pionów, modernizacją instalacji ciepłej i zimnej wody, usuwaniem awarii hydraulicznych i utrzymaniem instalacji ciepłej wody użytkowej. To właśnie GRI stoi na straży tego, by w mieszkaniach mieszkańców nigdy nie zabrakło ciepła i bieżącej wody.

– Najczęściej interweniujemy przy zalaniach i awariach elektrycznych, czasem jedno łączy się z drugim. W takich chwilach liczy się czas reakcji. My jesteśmy na miejscu, więc możemy działać niemal natychmiast. Z tego powodu PRB „Przylesie” prowadzi całodobowe pogotowie techniczne.

Działa ono nieprzerwanie 24 godziny na dobę, także w weekendy i święta. Wystarczy telefon, a ekipa rusza natychmiast.





To rozwiązanie, które mieszkańcy szczególnie cenią. Wiedzą, że w razie problemu nie zostaną sami.

Trzecim, kluczowym obszarem działalności firmy jest konserwacja i naprawa wind. Tym właśnie zajmuje się Dział Dźwigów (Wind). Zespół „windziarzy” to wysoko wykwalifikowani technicy, którzy dbają o sprawność ponad 120 dźwigów w budynkach KSM „Przylesie”. Ich biuro mieści się przy ul. Fałata – nieprzypadkowo.

– Chodzi o czas reakcji. Jeśli ktoś utknie w windzie, nie możemy tracić minut na dojazdy z drugiego końca miasta. Dlatego dział ma swoją siedzibę tam, gdzie jest najbliżej potrzebujących pomocy – wyjaśnia prezes.

Dział Dźwigów to przykład połączenia odpowiedzialności technicznej z troską o bezpieczeństwo mieszkańców. Dzięki ich pracy codziennie tysiące osób może bezpiecznie poruszać się między piętrami swoich domów.

Skala działalności, która robi wrażenie

Dziś PRB „Przylesie” obsługuje praktycznie cały majątek KSM „Przylesie”, co obejmuje ponad 160 budynków mieszkalnych, ponad 600 klatek schodowych, około 10.000 mieszkań, 220 lokali usługowych, 120 wind – wszystko to daje łączną powierzchnię ponad 500.000 metrów kwadratowych. Taka skala wymaga perfekcyjnej organizacji pracy, odpowiedniego planowania i niezawodnej komunikacji między działami. To również powód, dla którego spółka rozwija zaplecze techniczne – od nowoczesnych rusztowań i sprzętu hydraulicznego, po specjalistyczne pojazdy serwisowe. Przez to PRB „Przylesie” rozwija się konsekwentnie, lecz bez pośpiechu.

– Nie sztuką jest zatrudnić sto osób, kiedy mamy dużo pracy. Prawdziwą sztuką jest ich utrzymać, kiedy zleceń jest mniej. Dlatego działamy rozważnie. Stawiamy na stabilność, nie na chwilowe wzrosty – podkreśla Robert Szank.





Firma korzysta z podwykonawców tylko wtedy, gdy wymaga tego skala zadań. Dzięki temu PRB wyszło obronną ręką z trudnych lat i długofalowych zawirowań w branży budowlanej, zachowując przy tym pełną kontrolę nad jakością i terminowością realizacji.

Dzięki temu mieszkańcy mogą mieć pewność, że każda złotówka, jaką spółdzielnia przeznacza na konserwację i remonty, wraca do lokalnej społeczności.

Działalność lokalna i partnerstwo

Siedziba główna firmy mieści się przy ulicy Władysława IV 149, a obok niej funkcjonuje Komercyjny Punkt Zbiórki Odpadów należący do spółki i wynajmowany dla Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej. Wszystkie działania są skoncentrowane na terenie miasta i osiedli Przylesia. – Nasza praca jest lokalna, ale jej znaczenie jest ogromne. Dla mieszkańców liczy się to, że mogą do nas przyjść, porozmawiać, zgłosić problem, zobaczyć nas przy pracy. To buduje zaufanie – tłumaczy prezes.

Ta bliskość ma też wymiar społeczny. Firma nie jest anonimowa – pracownicy to często sąsiedzi tych, którym pomagają. Widać ich na ulicach, przy blokach, podczas awarii, remontów czy zimowego odśnieżania. Przedsiębiorstwo jest w 100% własnością KSM „Przylesie”, co oznacza, że wszystkie wypracowane zyski pozostają w obrębie wspólnoty. To nie jest korporacja nastawiona tylko na zysk, lecz przedsiębiorstwo, które reinwestuje środki w sprzęt, rozwój i utrzymanie stabilnych miejsc pracy.

Jubileusz firmy to dowód, że warto budować na stabilnych fundamentach – doświadczeniu, uczciwej pracy i wzajemnym szacunku. Dwie dekady działalności pokazują, że siłą PRB „Przylesie” są ludzie – specjaliści, którzy znają każdy budynek, każdą instalację i każdego mieszkańca. Dzięki odpowiedzialnemu zarządzaniu i przywiązaniu do wartości spółdzielczych, firma zyskała opinię partnera, któremu naprawdę można zaufać.

Przyszłość z tradycją w tle

Dziś, po dwóch dekadach działalności, PRB „Przylesie” to przykład nowoczesnego przedsiębiorstwa z duszą. Łączy rynkową efektywność z wartościami, które zanikają w świecie wielkich korporacji – stabilnością, lojalnością i lokalnym patriotyzmem.

Robert Szank, prezes Zarządu PRB „Przylesie” Sp. z o.o. podsumowuje to prosto: – Jesteśmy stabilni, rozwijamy się i wiemy, że to, co robimy, naprawdę służy mieszkańcom. To daje największą satysfakcję.

Dziś trudno wyobrazić sobie funkcjonowanie KSM „Przylesie” bez PRB „Przylesie”. To nie tylko wykonawca usług, ale przede wszystkim partner mieszkańców – obecny, dostępny i godny zaufania. Od ocieplania bloków, przez naprawy instalacji, po awaryjne interwencje o trzeciej nad ranem – spółka jest zawsze tam, gdzie jest potrzebna.

PRB „Przylesie” pokazuje, że lokalne może znaczyć profesjonalne, a spółdzielcze – nowoczesne.

To nie tylko firma. To wspólnota ludzi, dla których praca to misja, a „Przylesie” – ich dom.

Warto być sobą, żeby niczego w życiu nie stracić

Rozmowa z Angeliką Szczygieł, pedagogiem, diagnostą i terapeutą pedagogicznym w Placówce Opiekuńczo-Wychowawczej oddziału Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Koszalinie

Rozmawiał: Piotr Pawłowski
Zdjęcia: archiwum prywatne Angeliki Szczygieł

Coraz więcej osób zatracą siebie. Dlaczego?

– To efekt wielu czynników, które kumulują się w naszym życiu. Jednym z najważniejszych jest presja, jaką wywierają na nas media, zwłaszcza społecznościowe i społeczeństwo,

czyli współczesna kultura. Trudno zachować równowagę, pogodzić się z sobą, z tym, kim i jacy jesteśmy, gdy z otoczenia napływa do nas tak wiele sygnałów, niekiedy sprzecznych. Kultura ma jednak decydujące znaczenie.

Jakie nosi cechy?

– Przede wszystkim to kultura sukcesu, która zmusza nas do ciągłego bycia produktywnymi, osiągania więcej i więcej; równocześnie nakłaniając nas do zaniedbywania własnych potrzeb wewnętrznych. Poza tym w społeczeństwie i środowiskach panuje silny nacisk na porównywanie się z innymi, zwłaszcza przez media społecznościowe. A to z kolei wpływa na naszą samoocenę i prowadzi do poczucia, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy.

Co to znaczy?

– Każdy to pojęcie rozumie inaczej. Dobro przestało kojarzyć się jednoznacznie, czyli z pewnymi wartościami. Stanowi dzisiaj odpowiedź na lęki, obawy. Wiele osób traktuje dobro jako walutę wymienną.

Jak na to wszystko reaguje psychika?

– Konsekwencje mogą być poważne i dotyczą nas na wielu poziomach. Jeżeli rezygnujemy z dbania o siebie, zaczynamy tracić poczucie tożsamości i żyć na czymś w rodzaju autopilota. Spełniając jedynie oczekiwania innych, nie mając czasu ani przestrzeni na życie dla siebie.

Czym to grozi?

– Wszystko to może prowadzić do wypalenia emocjonalnego, depresji, a w skrajnych przypadkach – do zaburzeń lękowych i fobii. Niestety, to także problem zdrowotny – chroniczny stres i bezsenność, wyczerpanie fizyczne mogą być jego naturalną konsekwencją.

Jakie są społeczne uwarunkowania tego zjawiska?

– Społeczeństwo, w którym żyjemy, promuje określony model sukcesu. Dążenie do perfekcji w pracy, wyglądzie i relacjach powoduje, że wiele osób odczuwa deficyt tego klasycznego pojęciowo dobra. Uważają, że po prostu nie są wystarczająco dobre. Media społecznościowe pokazują fragment rzeczywistości – ten wykreowany, idealny. W efekcie wpadamy w spiralę porównań i samokrytyki, co dodatkowo osłabia naszą samoocenę i zwiększa dystans do samych siebie.

Skąd w nas ta ucieczka od tego, jacy naprawdę jesteśmy?

– Współczesny człowiek często z własnej woli zмага się z coraz bardziej intensywnym tempem życia. Ucieczka, którą wprawdzie traktujemy umownie, ma jednak realny i wymierny przebieg, daje się określić, zaobserwować i zdiagnozować, staje się zjawiskiem częstym i dotyka wielu osób. Wpływa



na naszą codzienność, ma również poważne konsekwencje długoterminowe.

Dlaczego to robimy?

– Zjawisko to, niestety, jest nieoczywiste i niejednoznaczne, wywołuje kontrowersje, bo – z jednej strony – ludzie chcą być na fali wznoszącej, tkwić w nieustannym zabieganiu. Gonitwa jest pożądana i dobrze postrzegana społecznie. Im ciaśniej mamy ułożony grafik, tym jesteśmy bardziej potrzebni: produktywniejsi, rozchwytywani, co z kolei przekłada się na nasz status społeczny i finans.

A z drugiej strony?

– Obserwując to zjawisko z boku, muszę przyznać, że istnieje w nim pewien paradoks. Tylko nieliczne osoby uczestniczące w maratonie spotkań, wydarzeń i spraw, są na tyle usatysfakcjonowane ze swojego życia i jego tempa, że nie chcą nie tylko zatrzymać się, ale nawet zwolnić. Trudno to zrozumieć. Wiele osób postępuje wbrew sobie, instynktowi i intuicji.

Przecież to pęd, w gruncie rzeczy, donikąd.

– Właśnie te osoby tak tego nie postrzegają, ponieważ mają swoje, inne od powszechnie przyjętych, cele. Dla nich zwolnienie czy zatrzymanie się, choćby na parę godzin, dzień, dwa, weekend, po prostu nie wchodzi w rachubę. Co więcej, taka perspektywa może w nich budzić niepokój: „Jeżeli stanę, już nie ruszę, nie ma opcji, a nawet, jeżeli, to pogubię się w nowym rytmie”.

Nie odczuwają zmęczenia?

– To istotne pytanie. W tym przypadku mamy bowiem do czynienia ze zachowaniami, które uwalniają w nas hormony dające energię i siłę nieporównywalną z niczym, co naturalne. Osoby w biegu spraw, stale uczestniczące w czymś, ich zdaniem, ważnym i potrzebnym, inaczej odczuwają zmęczenie, a niekiedy odczuwają je dopiero po pewnym dystansie czasowym, a i wtedy w mniejszym natężeniu.

A co dzieje się z tymi, którzy jednak mówią: „Stop!”?

– Często to zatrzymanie następuje, niestety, za późno, kiedy zdają sobie sprawę, że nigdy już nie dogonią swoich własnych lub społecznie gloryfikowanych marzeń, założeń, ponieważ te pragnienia w efekcie finalnym szybkiego stylu życia i bycia napędzają kolejne, kolejne i kolejne. W ten sposób człowiek mimowolnie zatacza koło, a przy tym wpisuje się w nową figurę – kwadrat bardzo silnych emocji.

Jak to może przebiegać w praktyce?

– Posłużę się przykładem własnym: na pewnym etapie życia, dziewięćdziesiąt procent energii poświęcałam dla innych, w szczególności dla dziecka. Nie szukając równowagi, z dnia na dzień traciłam siebie.

Czym to się objawiało?

– Nie miałam ochoty na aktywności twórcze, które przedtem definiowały moją emocjonalność i rozwijały, jako człowieka. Sztuka, która wcześniej umożliwiała mi samorozwój, zaczęła przynosić pustkę i poczucie winy, ponieważ w takich sytuacjach myślałam: „Przecież ten czas mogłam poświęcić na bardziej produktywne czynności”. To właśnie droga do zatracenia siebie.

Gdzie i jak szukać wsparcia?

– Przeprowadzić autoanalizę, bilans siebie – tu i teraz, stosując myślenie krytyczne. Skupić się na tym, co mam, a nie na tym, czego jeszcze nie mam. Kiedy tylko zwolnimy tempo, poprawi się nasza samoświadomość i relacja z samym sobą – to dobry grunt pod wszystkie pozostałe aspekty naszego życia. Nie odwrotnie, wtedy nic nam z tego nie przyjdzie.

Od czego najlepiej rozpocząć?

– Od małych kroków: chwili ciszy, skupienia na przedmiocie, świadomym oddechu. Postawić sobie istotne pytania: „Czego naprawdę potrzebuję, co sprawia mi przyjemność?”. Praca nad samoakceptacją i praktykowanie uważności mogą być pomocne. Kontakt z własnym wnętrzem i przywrócenie równowagi – to może okazać się zbyt trudne, wówczas warto sięgnąć po pomoc specjalisty – terapeuty.

Czy zatracanie siebie dotyczy także ludzi młodych?

– Jak najbardziej. Zjawisko to dostrzegam wyraźnie wśród młodzieży, również naszych wychowanków, którzy dorastają w świecie pełnym presji, ocen i powierzchownych kontaktów. Dlatego tak ważna jest edukacja emocjonalna i promowanie autentyczności. Powtarzam podopiecznym, żeby zaczęli zauważać siebie nie tylko w momentach kryzysu, ale na co dzień. Wtedy nie tylko nie będą zatracać siebie, ale odnajdą w sobie oparcie, którego tak bardzo potrzebują.

CBOS w tym roku zadał Polkom i Polakom pytanie o ich samopoczucie; to ważny aspekt i jeden z powodów zjawiska zatracania siebie. Pracownia skoncentrowała się na reprezentantach najmłodszych pokoleń dorosłych rodaków, czyli zetkach i millenialsach. Pierwsze, co definiuje i reguluje samopoczucie młodych, to pieniądze. Bez nich nie ma radości z życia.

Michał Feliksiak z CBOS dla mediów: „Niezależnie od tego, do którego pokolenia przynależą badani, ich samopoczucie, jeżeli mają złą sytuację materialną, jest przeciętnie znacznie gorsze niż samopoczucie tych, którzy sytuację określają jako przeciętną czy też jako dobrą”.

W drugiej kolejności czynnikiem wpływającym na dobrostan psychiczny jest sytuacja osobista badanych, w tym jakość życia rodzinnego. Poza tym osoby, które spędzają w social mediach trzy godziny lub dłużej mają niższą wartość wskaźnika samopoczucia psychicznego od pozostałych badanych. Ile czasu w mediach gwarantuje nam dobry nastrój? Choć zabrzmi to jak herezja – mniej niż godzina dziennie.

Święta oczami młodych

Czym są święta Bożego Narodzenia dla młodego pokolenia? Dla jednych to czas rodzinnych spotkań i pielęgnowania tradycji, dla innych chwila wytchnienia, podróży i tworzenia własnych zwyczajów. Choć różnią się podejściem do świąt, wszyscy podkreślają jedno: to wyjątkowy moment bliskości, ciepła i prawdziwego odpoczynku od codzienności.

Notowała Monika Kwaśniewska

Zdjęcia: archiwum prywatne

Paweł Kurowski:

– Święta Bożego Narodzenia to dla mnie przede wszystkim bardzo rodzinny czas. Rzadko nadarza się okazja, by spotkać się z najbliższymi – głównie przez natłok pracy i duże odległości – a ten wyjątkowy okres daje nam taką szansę. Najważniejsze w tych dniach jest spotkanie z rodziną, ale nie wyobrażam sobie świąt bez atmosfery, która wówczas panuje w domu. Zapach świeżo upieczonego ciasta, świąteczna muzyka i pięknie przystrojona choinka sprawiają, że ten czas jest naprawdę niepowtarzalny. W moim domu święta od zawsze spędza się, kultywując tradycję. Na stole musi pojawić się 12 potraw – barszcz z uszkami to specjal mojej mamy, który mógłbym jeść bez końca. Całe mieszkanie ozdobione jest światełkami i dekoracjami, z głośników płyną kolędy, a przed wspólnym posiłkiem dzielimy się opłatkiem. Kiedyś, w domu rodzinnym mojej mamy, pod stołem kładziono snop siana, a na stole rozsypywano owies – dziś ten zwyczaj już nie przetrwał. Mam jednak wrażenie, że młode pokolenie coraz mniej przywiązuje wagę do tradycji, które przez lata były przekazywane w polskich domach. A przecież nasza kultura jest wyjątkowa i warto o nią dbać. W ostatnich latach wprowadziłem też kilka nowych zwyczajów: W okresie świątecznym lubię podróżować na jarmarki bożonarodzeniowe i odwiedzać przyjaciół. Duże znaczenie mają dla mnie również świąteczne dekoracje – rozświetlone balkony i pachnąca choinka sprawiają, że zimowe wieczory stają się znacznie przyjemniejsze. Nie jestem osobą, która chętnie dzieli się prywatnymi chwilami w mediach społecznościowych. Wolę zachować ten czas dla siebie, bo wrzucanie do internetu pozowanych zdjęć nie ma dla mnie większego sensu.



Anna Gąsecka:

– Święta Bożego Narodzenia to dla mnie czas odpoczynku, nostalgii i powrotu do dzieciństwa, gdy świat był prostszy, a ludzie życzliwsi. Najważniejsza jest rodzinna atmosfera, bliskość i odrobina magii – wspólne chwile, rozmowy i śmiech przy grach planszowych. W domu pielęgnujemy tradycje: ubieranie choinki, pierwszą gwiazdkę, 12 potraw i dodatkowy talerz dla gościa. Pieczemy pierniki, rozmawiamy przy kawie, a mama w kuchni dzielnie strzeże porządku. Zrezygnowałam jedynie z pasterki i z rozmów o polityce – dziś liczy się życzliwość i bycie razem. Z czasem pojawiły się nowe zwyczaje: świąteczna playlista, filmy, wideorozmowy z przyjaciółmi i wymiana przepisów w sieci. Tradycja spotyka się tu z nowoczesnością. Mam wrażenie, że młode pokolenie przeżywa święta inaczej – mniej tradycyjnie, ale wciąż z sercem. Rodzice i dziadkowie przekazują nam wartości, które tworzą ich wyjątkowy klimat – bo nikt nie robi sernika jak mama i ryby po grecku jak babcia. Moje idealne święta są bajkowe i białe, spędzone z bliskimi przy jednym stole. Pełne śmiechu, spacerów po śniegu, książek pod choinką i kubka gorącej czekolady. Bez presji – po prostu prawdziwe.



Julia Staniszek:

– Święta Bożego Narodzenia to dla mnie przede wszystkim czas spędzony z rodziną, choć ważny jest też ich religijny wymiar. To moment, gdy mimo zimy można poczuć ciepło, odpocząć i nacieszyć się bliskością najważniejszych osób. Najbardziej cenię ludzi i wspólne chwile – bez nich nie byłoby atmosfery ani magii świąt. W moim domu pielęgnujemy tradycję: ubieramy choinkę, przygotowujemy potrawy, dzielimy się opłatkiem, a po kolacji idziemy na pasterkę. Nie uważam żadnego z tych zwyczajów za przestarzały – to one tworzą wyjątkowy klimat. Z biegiem lat pojawił się też nowy rytuał – wyjazd na jarmark świąteczny. Gorący barszcz, śnieg i światełka jeszcze bardziej wprowadzają w nastrój. Coraz większe znaczenie mają dla mnie dekoracje – choinka, świece, zapach świerku. Choć sklepy często przesadzają z ozdobami już w październiku, w grudniu ich widok zawsze cieszy.



Social media wykorzystuję głównie do składania życzeń i dzielenia się drobnymi momentami, ale wolę przeżywać święta niż je relacjonować. Mam wrażenie, że młodsze pokolenie odchodzi od religijnego wymiaru świąt, skupiając się raczej na wspólnym odpoczynku. Starsi częściej łączą ten czas z refleksją i tradycją. Każde święta staram się przeżywać jak najlepiej. Z bliskimi, w ciepłe światła i zapachu pierogów. Dla mnie to właśnie są idealne, prawdziwe święta.

Miłosz Gniazdowski:

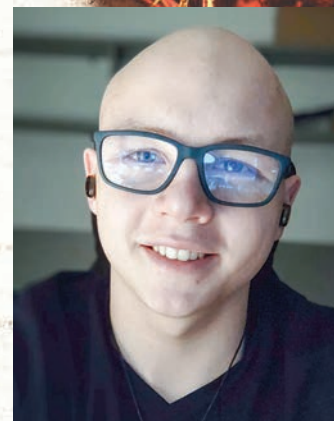
– Święta Bożego Narodzenia to dla mnie najbardziej rodzinny czas w roku – moment, gdy cała rodzina z różnych stron Polski może w końcu spędzić ze sobą trochę czasu. Najważniejsze są spotkania z bliskimi, wspólne chwile i wyjątkowa atmosfera: strojenie choinki przed Wigilią, śpiewanie kolęd i zapach potraw unoszący się w domu. Trzymamy się tradycji – choinki, 12 potraw i dodatkowego miejsca przy stole dla zbłąkanego wędrowca. Nie uważam tych zwyczajów za przestarzałe, wręcz przeciwnie – to one tworzą klimat świąt. W naszym domu nie ma też „nowoczesnych” tradycji, bo te klasyczne wciąż mają dla nas znaczenie.

Choinka gra szczególną rolę – wprowadza nas w świąteczny nastrój i sprawia, że wszystko nabiera magii. Nie potrzebuję mediów społecznościowych, by poczuć klimat świąt. Czasem wysyłam życzenia przez wiadomość, ale to wszystko – prawdziwe święta są poza ekranem. Mam wrażenie, że młode pokolenie powoli odchodzi od niektórych tradycji, ale nie dlatego, że je odrzuca – raczej nadaje im własny

kształt, tworząc święta takie, jakie sami chcą przeżywać. Moje idealne święta to te spędzone z bliskimi, z drugą połówką, a może także z tymi, z którymi warto odnowić dawne relacje. To czas, by zakopać stare spory, położyć sobie ręce i po prostu cieszyć się wspólnym byciem razem.

Miłosz Misiak:

– Święta to dla mnie przede wszystkim okazja, by spotkać się z rodziną. Nie mają one dla mnie wymiaru religijnego – traktuję je raczej jako czas odpoczynku i bliskości. Wszyscy mamy wtedy wolne, więc można odwiedzić rodzinę i przyjaciół. Moi znajomi, którzy mieszkają w innych miastach, również wracają do rodzinnych stron, dzięki czemu mamy szansę się zobaczyć i spędzić razem trochę czasu. Nie przepadam za tradycyjnymi zwyczajami świątecznymi. Zakaz jedzenia mięsa w Wigilię jest dla mnie niezrozumiały – przecież ryba to też mięso. Często czuję się wtedy głodny, bo większość potraw smakuje podobnie – wszystko ma aromat grzybów, kapusty i octu. Jem więc rybę, ale ile można? Za to bardzo lubię wręczać i dostawać prezenty. Jedną z tradycji, którą szczególnie pielęgnuję, jest wspólna „wigilia” z przyjaciółmi i znajomymi ze studiów. Spotykamy się kilka dni przed świętami, by razem zjeść, porozmawiać i po prostu побыć ze sobą. Choć wielu z nas mieszka dziś poza Koszalinem, zawsze staramy się znaleźć czas na to spotkanie. W święta najbardziej cenię spokój. Nie przejmuję się drobiazgami – jeśli nie zdążę posprzątać czy umyć okien, świat się nie zawali. Najważniejsi są ludzie i wspólne chwile, a nie idealny porządek.



Magda Olszewska:

– W świątach najważniejsze są dla mnie spotkania z bliskimi. Bardzo cenię czas spędzony w rodzinnym gronie – lubię świąteczną atmosferę, zapachy, ciepło i oczywiście odpoczynek, który wtedy najbardziej smakuje. Nasze rodzinne tradycje to ubieranie choinki, dzielenie się opłatkiem i wspólne oglądanie „Kevina samego w domu”. Czasem, jeśli jest dobry nastrój, pośpiewam kolędy – choć zwykle tylko ja. Uważam, że zwyczaj z dwunastoma potrawami to już trochę przestarzały pomysł – święta spędzamy w małym gronie, więc i jedzenia jest mniej. Na stole pojawia się to, co naprawdę lubimy. Jeśli mam ochotę na pierogi ruskie zamiast tych z kapustą i grzybami, to takie właśnie będą. Dla mnie ważniejsze jest, by święta były smaczne i przyjemne, a nie „według zasad”.

Nową tradycją stało się wspólne oglądanie filmów. W tym roku spędzimy święta na wyjeździe – bez pośpiechu, sprzątanina i nerwów. Chcemy po prostu odpocząć i cieszyć się sobą. Myślę, że młodsze pokolenie właśnie tak podchodzi do świąt – spokojnie, bez presji i udawania. Lubię dzielić się świątecznym nastrojem, czasem wrzucam zdjęcie mojego psa przy choince. Moje idealne święta? Takie, jakie mam – w małym, kochającym się gronie, bez stresu i pośpiechu, z pysznym jedzeniem, filmem i dobrym humorem. Wtedy naprawdę jestem szczęśliwa.

**Marika Wiszniewska:**

– Święta mają dla mnie przede wszystkim wymiar rodzinny. To czas, gdy zwalniam rytm, by spędzić go z bliskimi i przypomnieć sobie, co naprawdę ważne. Najbardziej cenię ciepłą atmosferę – światła, zapachy, rozmowy przy stole i wspólne chwile. Prezenty są miłym dodatkiem, ale nie stanowią istoty świąt. W moim domu zawsze ubieramy choinkę, przygotowujemy dwanaście potraw, dzielimy się opłatkiem i śpiewamy kolędy. Coraz mniej znaczenia mają dla nas tradycyjny post czy pasterka – ważniejsze jest bycie razem. Zamiast wielu prezentów wybieramy symboliczne upominki i wspólne doświadczenia, jak pieczenie pierników czy wyjazd na jarmark. Dekoracje mają dla mnie duże znaczenie, bo budują nastrój. Lubię, gdy dom jest pełen światełek i pachnie lasem. Chętnie oglądam świąteczne inspiracje w mediach społecznościowych, choć rzadko publikuję własne zdjęcia – wolę prawdziwe spotkania niż wirtualne lajki. Uważam, że młodsze pokolenie traktuje święta bardziej jako czas relaksu i estetycznych przeżyć, a starsze skupia się na duchowym i rodzinnym wymiarze. Moje idealne święta to spokojny czas w gronie najbliższych, z domowym jedzeniem, śmiechem i kolędowaniem – bez pośpiechu, zakupowego szaleństwa i telefonów.



15

Dni Otwarte w Regionalnym Zakładzie Odzysku Odpadów w Sianowie





13
ULICA

Flashback

OD 3 LISTOPADA

PONIEDZIAŁKI O 22:00

OGLĄDAJ NA POZYCJI 9



TELEWIZJA
KABŁOWA KOSZALIN
SPÓŁKA z o.o.

Muzyka, ruch i wspólnota – Koszalińskie Plemię

Daria Rakoczy i Adam Żmiejko tworzą fundację, która integruje, zachęca do wspólnego muzykowania i łączy pokolenia. Ich Dar i Ja to nie tylko organizacja, ale styl bycia – blisko ludzi, w ruchu i w dźwięku. Z ich inicjatywy rodzi się w Koszalinie wyjątkowa społeczność – Koszalińskie Plemię. Wśród ich dotychczasowych działań można wymienić, m.in. tańce intuicyjne, jam session, belgijkę, potańcówkę czy naukę gry na bębnach.

Tekst: Magdalena Wojtaszek

Zdjęcia: archiwum prywatne

Z pasji do ludzi

Kiedy Daria mówi o swojej fundacji, w jej głosie słychać entuzjazm i wdzięczność. – Zawsze marzyło mi się robić coś dla ludzi, szczególnie tam, gdzie łączy się ruch, zdrowie i społeczność – opowiada. Marzenie to udało się jej spełnić, zakładając wraz

z Adamem Żmiejko fundację Dar i Ja. Pomysł na organizację zrodził się z potrzeby wspólnoty i chęci do działania. Fundacja to najlepszy sposób, żeby to wszystko połączyć i sprawić, że naprawdę zaczną żyć – odparła Daria.

Fundacja Dar i Ja działa od marca tego roku.

Wspólnota bez granic

W ramach fundacji szybko pojawił się pomysł na projekt Koszalińskie Plemię – przestrzeń dla każdego, kto kocha muzykę, taniec i spotkania. – Na naszych jam session pojawiają się i mali, i duzi. Czasem ktoś przychodzi bez instrumentu, ale i tak gra – rytmem serca – śmieje się Daria.

W jednej z edycji jam session uczestniczyła nawet ośmioletnia dziewczynka, która zdobyła się na odwagę i zagrała publicznie ze skrzypcami w dłoniach. – To było piękne. Przełamała się i była naprawdę szczęśliwa – wspomina Daria.

Ich spotkania często odbywają się w nietypowych miejscach – przed ratuszem, pod napisem „Koszalin” czy w filii bibliotecznej. Chodzi o to, by muzyka wyszła do ludzi.

Podczas jam session w filii bibliotecznej nr 9 w Koszalinie zebrała się spora gromadka ludzi, którzy chcieli wspólnie muzykować. Inicjatywa zgromadziła miłośników muzyki niezależnie od poziomu umiejętności, każdy mógł dołączyć, zagrać lub po prostu posłuchać. Goście przynosili własne instrumenty, ale na miejscu czekały na nich również bębny, grzechotki, tamburyna, ka-chon czy dzwonki. Jeden z uczestników przyniósł własnoręcznie wykonany instrument – didgeridoo.

– To długi instrument podobny do trąby, jeden z najstarszych na świecie. Coraz więcej osób w Polsce na nim gra. Pochodzi z Australii, z kultury Aborygenów. Znam nawet instruktora z Lublina, który gra na nim na festiwalach – opowiada Adam.

Równie dużym zainteresowaniem cieszą się warsztaty bębniarskie. Na jednym ze spotkań przyszło ponad 40 osób. – Warsztaty prowadziła Kama Wasiak i wyszły świetnie – udało się znaleźć wspólny rytm. Wybieramy często miejsca publiczne, ponieważ chcemy korzystać z miejskiej infrastruktury i zachęcać ludzi, by spędzali czas na świeżym powietrzu. Chcemy pokazać, że miasto żyje. Wystarczy iskra, by poruszyć całe plemię – mówi Daria.

Projekt otrzymał wsparcie w ramach programu Działaj Lokalnie, który w Koszalinie prowadzi Fundacja Nauka dla Środowiska. Dzięki temu artyści kupili instrumenty, m.in. bębny, grzechotki oraz Shruti Box, którego medytacyjne brzmienie często towarzyszy koncertom relaksacyjnym.

Z Beskidów nad Bałtyk

Daria pochodzi z Bielska-Białej, gdzie stawiała pierwsze kroki w miejscowym domu kultury. To właśnie tam zaczęła grać w kapeli góralskiej, łącząc śpiew, taniec i muzykę ludową. Choć





nie kończyła szkoły muzycznej, zawsze miała w sobie ogromną wrażliwość i potrzebę wyrażania emocji poprzez rytm i ruch. – Od dziecka zajmowałam się tańcem – ludowym, nowoczesnym, jazzowym, salsą. Od zawsze czułam, że muzyka i ruch są dla mnie – tłumaczyła.

Dzisiaj gra na skrzypcach, śpiewa i występuje podczas koncertów i ślubów. Później mieszkała w Poznaniu, a do Koszalina przywiodło ją serce. – Bardzo podoba mi się Koszalin. Mam tu morze i świeże powietrze – spełnione marzenie z dzieciństwa. Przygnała mnie tu... miłość – opowiada z uśmiechem. Nadmorskie miasto stało się dla niej miejscem nowego początku i przestrzenią, w której rozwija swoją artystyczną pasję.

Instrumenty z różnych kultur

Adam od najmłodszych lat czuł się dobrze na scenie. Brał udział w konkursach recytatorskich i wydarzeniach kulturalnych, a dzisiaj swoją twórczą energię kieruje w stronę muzyki intuicyjnej. – Od dziecka lubiłem scenę – brałem udział w konkursach recytatorskich i wydarzeniach kulturalnych. Zajmuję się muzyką intuicyjną, gram m.in. na chińskim instrumencie hulusi, wykonanym z tykwy – opowiada.

Hulusi, którego dźwięk przywodzi na myśl oddech natury, doskonale oddaje jego wrażliwość i otwartość na duchowy wymiar muzyki. Adam eksperymentuje z instrumentami różnych kultur. – Lubię poznawać instrumenty z całego świata. Każdy z nich ma duszę – podkreśla.

Oprócz muzyki, jego pasją są również planszówki, szachy i brydż. – Śmieję się, że urodziłem się między partiami brydża, bo mama grała nawet w szpitalu.



Jest osobą, która łączy artystyczną ekspresję z harmonią i poczuciem humoru, tworząc z Darią duet pełen dobrej energii. Poza tym zajmuje się także mediami społecznościowymi.

Taniec, gra i bliskość

Fundacja Dar i Ja to nie tylko koncerty. To także warsztaty taneczne, spotkania integracyjne i potańcówki, w których biorą udział seniorzy, młodzież i dzieci. – Niektórzy zatrzymywali się z walizkami, bo nie mogli się powstrzymać, żeby nie zatańczyć – śmieje się Daria.

Przeciwko rutynie codzienności stawiają wspólnotę, która tańczy, śpiewa i po prostu jest razem. Tak było na koniec wakacji na Rynku Staromiejskim w Koszalinie.

Jesień i zima z fundacją

Fundacja nie zwalnia tempa, a nadchodzące miesiące zapowiadają się pełne energii i pozytywnych wydarzeń. – Do wakacji kontynuujemy nasz projekt „Senior w ruchu”, w ramach którego wspólnie ćwiczymy i dbamy o zdrowie fizyczne oraz dobre samopoczucie. Zajęcia odbywają się w poniedziałki w Klubie Wojskowym 8. Pułku Przeciwlotniczego – o godz. 10 taniec, a o 11 – zdrowy kręgosłup. W środy spotykamy się w sali Politechniki Koszalińskiej godz. 11 – zdrowy kręgosłup oraz 11.45 – zdrowe stopy. W międzyczasie trwają prace remontowe naszej siedziby przy Pracowni Pozarządowej. Już od stycznia planujemy tam

organizować nowe wydarzenia i spotkania – będzie to przestrzeń tętniąca życiem i pomysłami – opowiada Daria.

Daria i Adam regularnie organizują również koncerty muzyki relaksacyjnej, które przynoszą spokój, harmonię i ukojenie. Organizowane są w Szkole Jogi Klasycznej Nataraja. Popularnością cieszą się turnusy rekreacyjno-sportowe „Zawsze w formie”.

– To wyjątkowy czas dla seniorów – pełen ruchu, zabawy i integracji. W programie m.in. poranny rozruch, tańce, ćwiczenia na zdrowy kręgosłup, basen, spacer nad morzem oraz wspólne wieczory z planszówkami i z muzyką – dodaje.

Wystarczy chęć, by być razem

Daria i Adam przekonują, że ich działania to nie show, lecz sposób życia. – Nie trzeba umieć śpiewać ani tańczyć. Wystarczy chcieć być z ludźmi – mówi Daria.

Ich energia i otwartość wnoszą do Koszalina świeżość i pozytywną atmosferę, którą docenia coraz więcej osób. W świecie, który pędzi coraz szybciej, Koszalińskie Plemię daje coś bezcennego – poczucie wspólnoty. Daria i Adam przypominają, że muzyka i ruch mogą być nie tylko sztuką, ale również mostem – między pokoleniami, sercami i marzeniami. – Chcemy, żeby każdy poczuł, że jest częścią czegoś większego – mówią zgodnie.

A z tą energią można im uwierzyć, że harmonia między ludźmi wciąż jest możliwa. ■







Seniorki i seniorzy za bardzo kochają internet

Seniorki i seniorzy coraz bardziej i wyraźniej padają ofiarami internetu. Nie tylko w zakresie oszustw, manipulacji i przestępstw. Obok dzieci i młodzieży stanowią grupę Polek i Polaków najczęściej zagrożonych uzależnieniem od sieci. Wprawdzie oficjalnych statystyk zjawiska jeszcze nie ma, ale wieloźródłowe badania ogółu internautów wskazują, że aż 8-11 proc. ma problem z oderwaniem się od internetu. To w 10-milionowej populacji seniorów regularnie korzystających z sieci oznacza około 1 mln osób. A wartość ma tendencję wzrostową.

Tekst: Marta Adamska
Zdjęcia: Magda Pater

Kimberly Young, psycholożka i ekspertka od uzależnień i ryzykownych zachowań w sieci, wytypowała kilka typów siecjoholizmu: erotomania internetowa, socjomania internetowa, uzależnienie od tego, co dzieje się w sieci, przeciążenie informacyjne, uzależnienie od komputera. Businessinsider właśnie podał za Ofcom, który z ramienia państwa sprawuje nadzór nad rynkiem brytyjskich mediów, że osoby 75+ spędzają średnio 6,5 h na obecności w internecie i korzystaniu z przekazów telewizyjnych. Z tego opracowania wynika, że im człowiek starszy, tym więcej przebywa online.

Natura wszystko wyreguluje

Seniorki i seniorzy niewiele mówią o zjawisku uzależnienia pokoleniowego od tego, co niesie internet: zakupów, gier, mediów społecznościowych, pornografii, streamingu. Dane badawcze też na nikim nie robią wrażenia, ale to naturalne w przypadku nowych zjawisk społecznych. Zresztą liczby są względne, różne źródła różnie podają, niektóre, że uzależnienia sieciowe to zaledwie 2-3 proc. wszystkich użytkowników. Co kraj, to inne wyniki.

– Nie znam takich przypadków, zresztą, czy to, że ktoś nie mając nadmiaru zajęć więcej czasu spędza przed monitorem i korzysta z technologii, to problem? – zastanawia się Danuta Barbara Perzyna, przewodnicząca koszalińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. – Człowiek musi się rozwijać, żeby nadążyć za tym, co dzieje się na świecie. Niech każdy robi, co chce, byleby nikogo nie krzywdził, był zdrowy, także psychicznie, szczęśliwy, spełniony. O resztę to zadba natura, w tym wieku wszyscy tylko już jej podlegamy.

Brak kompetencji cyfrowych

GUS policzył, że 64 proc. Polek i Polaków w wieku 55–74 lata regularnie i samodzielnie korzysta z internetu, ale aż 82 proc. osób z tej grupy nie ma kompetencji cyfrowych. To, jakby jeździć samochodem po ruchliwych ulicach bez prawa jazdy. Czym są kompetencje cyfrowe? To umiejętności dotyczące korzystania z informacji i danych, zachowywania bezpieczeństwa, komunikacji i współpracy, tworzenia contentu/treści, podejmowania decyzji, rozwiązywania problemów. Z tym ostatnim seniorzy polscy radzą sobie najgorzej.

Brak kompetencji cyfrowych, według Eurostatu, sytuuje nasz kraj na 24. miejscu spośród 27. CBOS w 2023 r. podał, że seniorki i seniorzy najczęściej w sieci czytają, sięgają po porady – zdrowotne lub kulinarne – korzystają z komunikacji online, oglądają filmy, seriale, programy telewizyjne. Czy to właśnie niski poziom kompetencji cyfrowych powoduje, że starsze osoby są podatne na uzależnienia od internetu?

Mechanizm uzależnienia

Kiedy możemy mówić o uzależnieniu od internetu? Gdy występuje silna i nabierająca mocy potrzeba korzystania, przymus napędzany poczuciem konieczności, niekiedy wbrew chęci i intencjom. Po utracie kontroli wzrasta częstotliwość i długość obecności w sieci, spada odporność na tzw. wewnętrzne nie i – odmiennie od tradycyjnych używek rozumiana – tolerancja na przyjęcia jednostkowe.

W przypadku treści sieciowych siłą rzeczy chodzi nie tyle o chemiczne zwiększanie doznań i mechaniczne regulowanie emocji, lecz poszukiwanie nowych doznań, na przykład: potrzeba utrzymywania kontaktów z wieloma osobami zostaje okresowo zastąpiona poszukiwaniami nowych relacji. Nałogowe kupowanie może doprowadzić do odwiedzin na stronach z fantami, hazardem. Ale już objawy odstawienia mogą być identyczne: nieprzyjemne reakcje fizyczne i psychiczne o różnym natężeniu.

Nowość wśród nałogów

Siecioholizm w fazie zaawansowanej przebiega odmiennie od tego, które towarzyszy stosowaniu używek tradycyjnych, jak: alkohol, narkotyki. Stąd pojęcie uzależnienia behawioralnego, czyli nie od substancji psychoaktywnych, lecz określonych działań, zachowań, czynności. – Sieciówka jest nowością – mówią terapeuci uzależnień. – Ostateczne modele wychodzenia (z uzależnienia) jeszcze nie powstały, wciąż się tego uczymy.

W przypadku sieci również występują szkody dla zdrowia, sytuacji zawodowej, finansów, relacji z najbliższymi, przyjaciółmi, lecz rzadziej zdarza się zatracenie całkowite, które prowadzi do degradacji fizycznej lub psychicznej. Internet wciąga, ale pozostawia na czuwaniu, bo w gruncie rzeczy aplikacje służą biznesowi. Użytkownik o tyle jest potrzebny, o ile potrafi codziennie od nowa podejmować setki decyzji konsumenckich.

Zawsze jest pora na sieć

Anna J., emerytowana urzędniczka, sama o sobie mówi: – Siedzę w sieci na okrągło. Trochę temu mnie to bawiło, ale dzisiaj bardziej straszy. Janek, to mój mąż, nie ma dobrego zdania o internecie. Jak mu pokazałam strony xxx [zawierające treści pornograficzne], to nawet wtedy wzruszył ramionami; może za późno pokazałam.

Anna ma ulubione: kulinaria, plotki o gwiazdach. Nie lubi gier, horoskopów. Nie daje się na nic nabrać, opowiada: – Maść na żyły, tabletki na nastrój, czopki na zaparcia, syrop na struny głosowe – dostaję tego mnóstwo. Obchodzi mnie tylko, żebym miała internet. Jak rano wstanę, od razu siadam: poczta, FB, coś kupuję; to użytkowa część dnia. Po południu rozrywka, jak się da namówić, to z mężem, ale on siedzi, patrzy, decyduje, marszczy brwi. Dwa razy w tygodniu rozmawiamy z wnukami i dziećmi.

Praktyka kontra teoria

Czy Anna jest uzależniona od internetu? – Praktycznie tak, teoretycznie nie – wyjaśnia dr Izabela Ciuńczyk, psychiatra, psychoterapeutka. – Praktyka często wskazuje, że bez czegoś trudno nam żyć, ale teoria podpowiada, że uzależnieniu towarzyszy nie tylko określony zespół zachowań, lecz przede wszystkim objawy – i to bardzo konkretne. Kiedy klasyczne nie występują, czy wciąż możemy mówić o uzależnieniu? Każdy przypadek jest inny i wymaga osobnej diagnozy.

– Czy mogłabyś żyć bez internetu? – pytam Annę. – Chyba tak, przecież kiedyś żyłam – odpowiada z wahaniem. Jan ściąga brwi i dopowiada: – Jak w sanatorium nie było połączenia, to tylko więcej gadała.

Menadżer w firmie branży IT: – Nowy świat powoduje, że większość definicji i pojęć wymaga aktualizacji. Starsze znaczenia prowadzą donikąd.

Nałogowe uzależnienie

Problem zaczyna się tu, gdzie skończyła się przyjemność z korzystania z sieci dla Tomasza, emerytowanego wojskowego, który ma skłonność do uzależnień. – Taka natura – wzrusza ramionami. – Jestem trzeźwym alkoholikiem, dopiero rak płuc oduczył mnie palenia, nałogowo zbierałem kartki, znaczki, działkę uprawiałem bez zastanowienia, że może dość. Żona odeszła, a niczego się nie nauczyłem.

Tomasz czyta w internecie wszystko, co dotyczy wojny, wojskowości, obronności. Nakręcają go newsy, media. Potrafi tak czytać osiem godzin dziennie. Nie to, że spodziewa się zagrożenia, tylko czuje fascynację powrotem zimnowojennych standardów myślenia, retoryki z jego młodości. – Córka mnie ochrzania, bo wie, że wstaję w nocy, żeby coś poczytać, poprzeglądać – przyznaje Tomasz. – Nie mogę wytrzymać, no nie mogę. Coś mnie nastawia na odbiór. Jak mnie córka goni, to zamykam się z telefonem w toalecie.

To jeszcze nie problem

Dr Izabela Ciuńczyk: – Czy osoba, która osiem lub dziewięć albo czternaście godzin na dobę pracuje, nie odrywając się od komputera, coś załatwia, telefonuje, ma dwie przerwy dziennie na posiłki, jest uzależniona od tego, co robi zawodowo? Powiemy: nie, tylko realizuje swoje obowiązki.

– Wydaje się, że tak samo mamy z uzależnieniem od internetu, które jest łatwe w zaobserwowaniu, a trudniejsze w zdiagnozowaniu i leczeniu. Wszystko chyba zależy od tego, co robimy w sieci – dodaje psychiatra. – Jeżeli to służy naszemu rozwojowi i, co ważniejsze, potrafimy przestać, nie traci na tym nasze otoczenie, nie rezygnujemy z czegoś na korzyść siedzenia przez ekranem, a wobec tego, co czynimy zachowujemy spojrzenie krytyczne, czyli, mówiąc w skrócie, znamy umiar, nie ma obaw o zagrożenie uzależnieniem.



Podstawy terapii uzależnień

Myślenie krytyczne – to dzisiaj tak popularne pojęcie, jak jeszcze kilka lat temu inne: masa krytyczna. Te dwa określenia mają zresztą sporo wspólnego. Nierzadko myślenie krytyczne pojawia się po wystąpieniu masy krytycznej. Terapeuci, z którymi rozmawiałam, mówią, że coraz częściej spotykają się z przykładami zachowania, które nazywają samowyhamowaniem. Trafia do nich osoba, która sama skutecznie odstawiła używkę, natomiast nie potrafi poradzić sobie ze skutkami odstawienia, trzeźwości.

– Życie nie znosi próżni – mówią. – Za dużo siedzimy w sieci z jakiegoś powodu. Może nim być problem w związku, samotność, kryzys psychiczny, sto innych rzeczy. Kiedy mówimy sobie dość, to, co były przykryte wychodzi na plan pierwszy. Wtedy pada pytanie: „Jak mam sobie poradzić z tym, że (na przykład) już nie gram?”. Cóż, przecież nie chodzi o gry, lecz o to, co zastępowały.

Pornografia? Proszę bardzo!

Henryk Zabrocki, terapeuta seksualnym i uzależnień, odpowiada na pytanie o uzależnienie od pornografii w sieci: – Statystyki dotyczą także seniorów. Brzmi to może humorystycznie, ale starsi ludzie odkrywają w nieprzyzwoitych treściach, do których teraz mają dostęp swobodny, coś, o czym na zajęciach, które prowadzę na temat seksu, mówią: „W życiu nie przyszło nam to do głowy. A szkoda”.

– Uzależnienie od pornografii jest w istocie uzależnieniem od emocji – uzupełnia terapeuta. – Podnieceniu towarzyszą silne

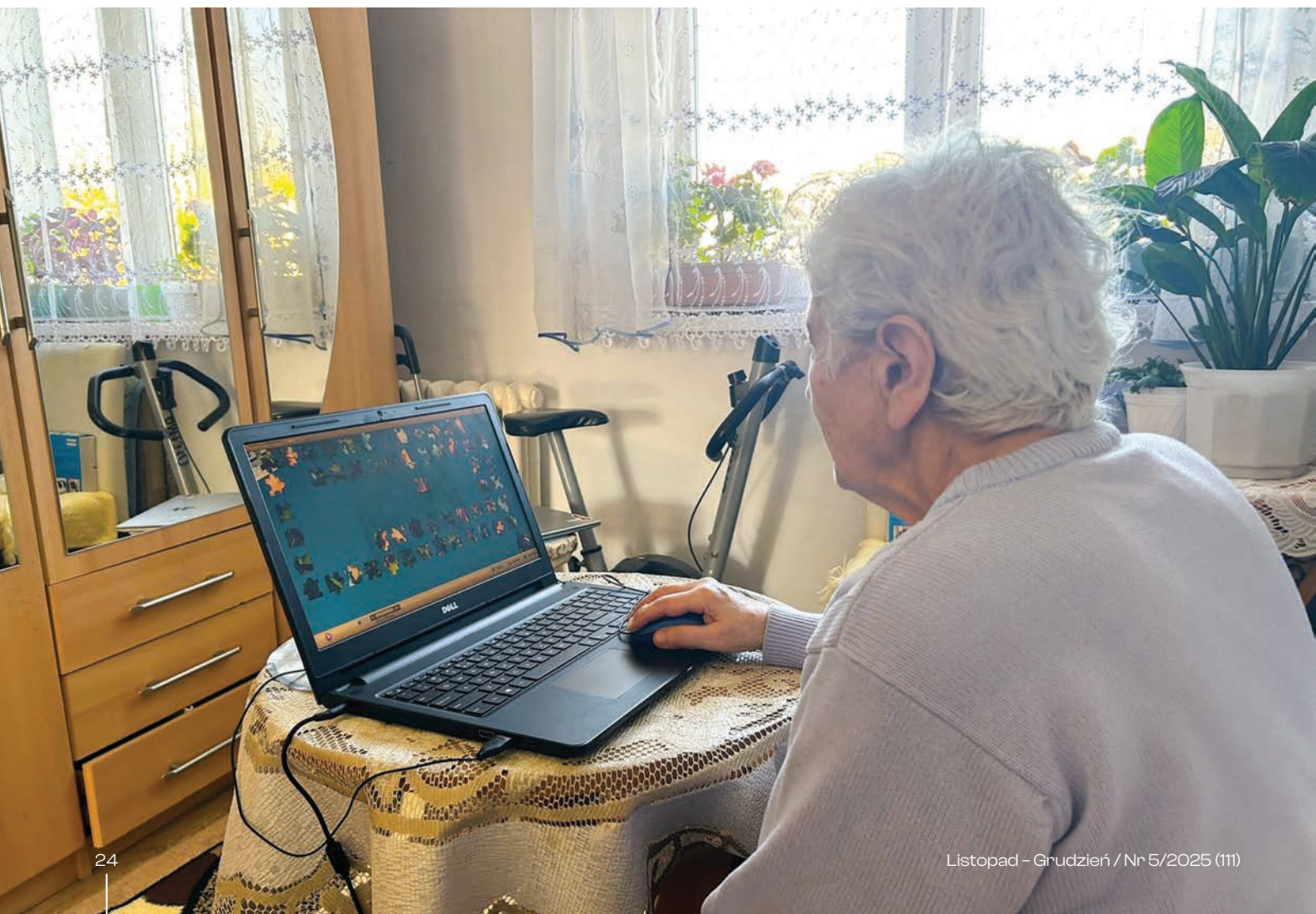
doznania, tego ludzie szukają, potrzebują, niezależnie od wieku. Jednak czasami doświadczenie to zdecydowanie za mało. Wiele seniorów, pomimo niekiedy dużej intensywności życia seksualnego, wiedzę o nim czerpie ze źródeł, które współcześnie wymagają korekty. Obserwując rozwój zainteresowania pornografią obawiam się tylko, że nie przyniesie im ona oświecenia, jedynie wpędzi w kompleksy, bo to, co widzą na ekranie nijak się ma do rzeczywistości.

Mniej, czyli zdrowiej

Jak poradzić sobie z nadużywaniem internetu? Poniższe porady dotyczą nie tylko seniorów, z powodzeniem mogą znaleźć zastosowanie wobec innych grup wiekowych, bo wychodzi na to, że to zagrożenie może dotknąć każdego. Warto wprowadzić zasadę ograniczenia czasu korzystania i wyznaczania zdrowych limitów. Eksperci od psychologii internetu mówią, że bezpiecznie można w nim i z nim spędzić dwie do trzech godzin na dobę, ale to limit górny. Godzina dziennie to najwłaściwsze wskazanie, niestety, nierealne. Warto wyłączyć powiadomienia, ograniczyć liczbę kontaktów w mediach społecznościowych.

Ale przede wszystkim – rozwijać inne aktywności i zainteresowania. Zwłaszcza w starszym wieku godne uwagi są dwie porady: „Odkryj, co lubisz najbardziej” oraz „Wróć do tego, co kiedyś sprawiało ci przyjemność”.

Złota zasada profilaktyki uzależnień brzmi: „Natychmiast pozbądź się intruza, jeżeli tylko poczujesz, że coś lub ktoś w twoim życiu przejmuje kontrolę nad tobą lub zaczyna być w nim ważniejsze od siebie”. Zdrowego klikania! ■





A promotional poster for the TV show 'Elsbeth'. The central figure is a woman with red hair, wearing a vibrant, multi-colored patterned blazer over a pink ruffled blouse and dark trousers. She is standing on the hood of a white police car, holding two large, colorful shopping bags. Inside the car, a man and a woman are visible in the driver's and passenger seats, looking up at her. The background is a city street with tall buildings under a bright, hazy sky. The bottom of the poster features a large orange-to-red gradient banner with the show's title and broadcast information in white text.

© (2025) CBS Broadcasting Inc. All Rights Reserved.

ELSBETH
NOWY SEZON
ŚRODY 22:00
FX



Pocziwe Chłopaki i „Leśny Zakątek” w akcji

W Koszalinie dobro ma twarz psiaka. Wspólna akcja organizacji Pocziwe Chłopaki oraz Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt „Leśny Zakątek” pokazuje, że pomoc może być nie tylko skuteczna, ale i pomysłowa. Jak z potrzeby wsparcia i osobistej przemiany narodziła się społeczność, która każdego dnia udowadnia, że dobro naprawdę się mnoży.

Czym właściwie są Pocziwe Chłopaki? Skąd pomysł na tę nazwę i całą ideę?

Dominik Szadziński: Ponad sześć lat temu byłem w naprawdę kiepskim miejscu. Mówiąc wprost: w ciężkiej depresji. Nie widziałem sensu, nie chciało mi się wstawać z łóżka. Szukałem czegośkolwiek, co zmusi mnie, żeby wyjść z domu, żeby ruszyć. I wtedy przypomniałem sobie czasy, kiedy jako nastolatek byłem wolontariuszem w schronisku. To było coś, co dawało mi satysfakcję, poczucie, że robię coś dobrego.

Wróciłem tam po latach i razem z przyjacielem, Kubą Pokusą, zorganizowaliśmy pierwszą zbiórkę karmy. Pamiętam jak dziś, zebraliśmy 700 kilo. Wtedy to był dla mnie kosmos. Każda kolejna akcja była takim małym zwycięstwem. Nad sobą, nad tym, co się działo w mojej głowie.

Dzisiaj Pocziwe Chłopaki to już nie terapia. To społeczność, która żyje i rośnie. Mamy pięcioosobowy trzon ekipy, kilku ambasadorów, m.in. Medusa, Sławek Piotrowski, Maciej Pokusa, Hubert Kieszowski i Tomasz Romanowski z KSW, oraz ponad setkę ludzi prywatnych i firm, które nas wspierają. To już nie projekt. To rodzina. I moja życiowa misja.

Skąd wziął się pomysł na akcję z banerami z pieskami ze schroniska? Dlaczego właśnie taka forma?

DS: To był totalny spontan. W czasie lokalnych wyborów miasto wyglądało jak jeden wielki billboard. Banery wisiały dosłownie wszędzie. I wtedy pomyślałem: kurczę, czemu nie wykorzystać tego pomysłu w inny sposób? Zrobić coś, co nie będzie polityczne, tylko... dobre.

Zamiast twarzy kandydatów – pyszczki psów. Zwierzaków ze schroniska, które czekają na dom. Proste, ale mocne. Chciałem, żeby ludzie spojrzeli na te mordki i pomyśleli: „może to właśnie mój przyszły przyjaciel?”. I wiesz co? To zadziałało.

Czy wcześniej organizowaliście podobne akcje, czy to dopiero początek waszej działalności?

DS: Działamy już ponad sześć lat, więc to nie jest początek, ale faktycznie banery sprawiły, że zrobiło się o nas głośniejsze. Regularnie organizujemy różne akcje. Jedną z takich naszych flagowych jest Pocziwy Mikołaj. W zeszłym roku zebraliśmy 30 tysięcy złotych na karmę dla pięciu schronisk i 12 tysięcy na prezenty dla dzieci z onkologii w Szczecinie. To były momenty, które naprawdę chwytały za serce.

Teraz prowadzimy projekt „Wolontariusz na 5+” w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych. Wygrał konkurs Urzędu Marszałkowskiego, a jego celem jest pokazanie młodzieży, że



wolontariat to nie kara, tylko coś, co daje mnóstwo satysfakcji. Uczymy ich, że pomoc zwierzętom ma sens.

Ale tak naprawdę pomagamy wszędzie, gdzie trzeba – dzieciom, dorosłym, zwierzętom. Nie liczymy, ile było akcji, po prostu idziemy tam, gdzie ktoś potrzebuje wsparcia.

Aż chce się zapytać: czy Poczciwym Chłopakiem może być dziewczyna?

DS: To pytanie słyszę często. I powiem tak: Poczciwe Chłopaki to rodzina, w której jest miejsce dla wszystkich. Pomaga nam mnóstwo wspaniałych kobiet, bez których nie byłoby nas w ogóle. Formalnie w grupie działają tylko faceci, bo taka była konwencja, nazwa, idea. Ale dziewczyny są ogromną częścią tego projektu – wspierają nas, organizują, inspirują, motywują.

Czy kiedyś to się zmieni? Nie wiem. Może tak. Ale jedno jest pewne – bez kobiet nie ma Poczciwych Chłopaków. Poczciwe Chłopaki to nie tylko grupa ludzi, pomagających zwierzętom. To historia o tym, jak z osobistego kryzysu może urodzić się coś pięknego. Dowód, że dobro nie tylko wraca – ono się mnoży.

Koszalińskie schronisko dla zwierząt to miejsce, w którym są czworonogi po przejściach. Często porzucone przez człowieka. Ile zwierząt znajduje się obecnie pod waszą opieką?

Iwona Lewandowska: Mamy 92 koty i 174 psy. To nasze górne możliwości.

Jak ocenia pani współpracę z Poczciwymi Chłopakami?

IL: Akcja z banerami odniosła sukces w Szczecinku, więc skoro tam przyniosła efekty, dlaczego mielibyśmy z niej nie skorzystać? Tym bardziej, że wszystkim zajęła się organizacja Poczciwe Chłopaki. My tylko przekonaliśmy nasze psy, żeby ładnie zapozowały. Dodam, że każda inicjatywa zwracająca uwagę na los zwierząt bezdomnych jest mile widziana. Nie chodzi tylko o adopcję, ale o pokazanie ludziom, że te zwierzęta po prostu potrzebują pomocy.

Jak mieszkańcy Koszalina mogą pomóc schronisku?

IL: Przez cały rok potrzebujemy koców – nie tylko zimą, ale i latem. Nasze boksy są ogrzewane, a koce służą jako pościła dla psów i kotów. Mile widziana jest też karma – sucha i mokra – ale zawsze powtarzamy: lepiej mniej, a lepszej jakości.

„Adopcja pod choinkę” – mit, który wciąż wraca.

IL: Tyle się o tym mówi, a wciąż popełniany jest ten sam błąd. Efektem przedświątecznych adopcji są majówki i wakacje, kiedy pies dorasta, zaczynają się wyjazdy, obowiązki i niestety oddawanie zwierząt do schroniska.

Jak wygląda proces adopcyjny?

IL: Najważniejsza jest świadoma decyzja. W przypadku kotów proces bywa szybki – wystarczy zabezpieczyć okna, mieć transporter i przemyśleć, czy chcemy młodszego, czy starszego zwierzęcia. Jeśli w domu nie ma dzieci ani innych zwierząt, adopcja może odbyć się nawet w jeden dzień.

Adopcja psa wymaga więcej czasu. Nie wszystko zależy od człowieka – pies też musi nas zaakceptować. Organizujemy minimum dwa spacerki adopcyjne. Nasi pracownicy czasem osobiście pomagają wprowadzić psa do nowego domu.

A co z wolontariatem?

IL: Żeby zostać wolontariuszem, trzeba przejść szkolenie BHP. Uczestniczy w nim lekarz weterynarii i pracownicy schroniska. Szkolenia są cykliczne – organizujemy je, gdy zbierze się grupa chętnych. Najbliższa edycja w listopadzie jest już pełna, więc kolejne planujemy wiosną. Podkreślam, że szukamy ludzi zaangażowanych. Nie chodzi o przypadkowych wolontariuszy, tylko o tych, którzy są gotowi poświęcić coś najcenniejszego – swój czas. Bo czas człowieka spędzony ze zwierzęciem to najpiękniejszy dar.

Rozmawiała: Magda Pater

Zdjęcia: Magda Pater, archiwum prywatne



Skarby Sudanu

Jeśli napotkalibyśmy w jakiejś krzyżówce hasło na pięć liter, zapytujące nas o nazwę kraju z największą ilością piramid, zapewne zadowoleni z naszej wiedzy wpisalibyśmy w kratki nazwę – Egipt. Ale szybko okaże się, że zgadza się nam tylko liczba liter, ale nie same litery, bo w żaden sposób nie będą pasować do pozostałych haseł. Po konsultacji z wujkiem Google dowiemy się, że prawidłowa odpowiedź pasująca do tego hasła z krzyżówki brzmi – Sudan.

Tekst i zdjęcia: Robert Nawrocki

Do tej pory w Egipcie znamy około 130 piramid, ruin piramid lub miejsc, w których niegdyś znajdowały się piramidy, obecnie doszczętnie zniszczone. A w Sudanie odkryto ich ponad 255! Określenia „około” czy „ponad” są oczywistym przybliżeniem, bowiem archeologia obu krajów nie powiedziała ostatniego słowa, a czasem obecne ruiny z powodu zniszczenia nie zawsze jednoznacznie wskazują, czy mamy do czynienia z piramidą, czy z jakąś podobną konstrukcją, z której zachowały się tylko kwadratowe fundamenty. Ale tak czy inaczej, Sudan przewyższa Egipt pod względem ilości piramid, aczkolwiek od razu należy zaznaczyć, że te sudańskie są o wiele mniejsze od egipskich. Ale za to równie królewskie.

Magiczne Meroe

W Sudanie pierwsze piramidy pojawiły się długo po tym, jak w sąsiednim Egipcie już dawno zaprzestano wznoszenia tych spektakularnych budowli. Ale oczywiście inspiracja przyszła



z kraju faraonów. W tym mało znanym turystycznie kraju odnajdziemy wiele miejsc królewskich pochówków zdobnych piramidami, ale najbardziej spektakularnym jest Meroe. Widok tego magicznego miejsca, zwłaszcza o wschodzie słońca, jest jednym z najbardziej niezwykłych na naszej planecie. Znam podróżników, którzy byli rozczarowani widokiem egipskich piramid w Gizie, ale nie spotkałem nikogo, kto nie byłby pod wrażeniem „piramidalnej” panoramy w Meroe. Konstrukcje te są relatywnie niewielkie w porównaniu z oryginałami grobowców faraonów, a nawet jest jedno miejsce, gdzie stojąc pośrodku można dotknąć dwóch piramid naraz. W Egipcie to niemożliwe. Rząd ostrosłupów przywodzi na myśl, a raczej na wyobraźnię „zębaty horyzont” wyrosły na szczerzej pustyni. Trudno mi nawet znaleźć odpowiednik w szerokim świecie starożytności wszystkich kontynentów. Każda konstrukcja jest grobowcem kolejnego władcy Nubii, bo tak niegdyś nazywał się ten obszar Afryki. Nazwa pochodzi od egipskiego słowa „nub”, oznaczającego złoto, bowiem zdecydowana większość złota, jakich pełne były niegdyś grobowce faraonów, pochodziła właśnie z tego kraju.

Nieznana historia

Znamy dosyć dobrze historię starożytnego Egiptu, ale historia Nubii nadal zawiera wiele zagadek. Sudan nie jest krajem z nagłówek prasowych, ani powszechnie obecny w katalogach biur turystycznych. A wielka szkoda, bowiem historia tego kraju liczy sobie pięć tysięcy lat, i choć obiekty kultury materialnej, które przetrwały burzliwe dzieje nie są widoczne na każdym turystycznym kroku, to jednak nawet to, co pozostało, stawia Sudan bardzo wysoko na liście skarbów dziedzictwa światowego UNESCO.





Jednym z najstarszych zabytków tego kraju jest tak zwana Zachodnia Deffufa, położona w starożytnym mieście Kerma w północnym Sudanie, która jest jedną z najstarszych znanych monumentalnych budowli w Dolinie Nilu, datowaną na co najmniej 2500 r. p.n.e. Wznosząca się na wysokość około 20 metrów, została zbudowana w całości z suszonych na słońcu cegieł mułowych. Wewnątrz budowla składa się z szeregu komnat i dziedzińców, które prawdopodobnie służyły do praktyk religijnych, rytuałów i ceremonii, stanowiących centralny element cywilizacji Kermy. Słowo „Deffufa” pochodzi z języka nubijskiego i odnosi się do budynków z cegły mułowej, która była powszechnym stylem architektonicznym Kermy. Ta konstrukcja pochodzi z czasów najstarszych egipskich piramid, a więc kultura nubijska wcale nie odstępowała od tej z kraju faraonów, choć z czasem tempo rozwoju dość spektakularnie spadło. Przez tysiąclecia Nubia była krajem podbijanym i eksploatowanym czy ściślej mówiąc – obrabowywanym przez Egipt faraonów, który miał dwóch tradycyjnych wrogów: Libijczyków i Nubijczyków. Ci drudzy przedstawiani byli na świątynnych reliefach z rysami wyraźnie negroidalnymi i o ciemnych twarzach. Apogeum egipskich interwencji nastąpiło podczas rządów osiemnastej dynastii, kiedy Nubia faktycznie została anektowana przez faraonów. Szczególnym miejscem tej ekspansji stał się kompleks świątynny u stóp majestatycznej góry w Jebel Barkal. To ogromny, widoczny z daleka ponad piaszczystą równiną ostaniec skalny z charakterystycznym występem w formie iglicy, który Egipcjanom kojarzył się z ureuszem – ozdobą na czole noszoną tylko przez faraonów. Było to propagandowe uzasadnienie, że Nubia została Egipcjanom подарowana przez bogów. U stóp masywu





wybudowano wielką świątynię, z której dziś pozostały smętne ruiny, ale w podziemnych pomieszczeniach zachowały się piękne malowidła. Nubijczycy z czasem pozbyli się egipskich najęźdźców, ale przejęli ich boski panteon i całą ikonografię oraz architekturę. Przykładem „egiptyzacji” Nubii są przepiękne świątynie w Mussarawat i w Naga wzniesione dwa tysiące lat temu. Zachowane są w doskonałym stanie, a ich niezwykłość polega również na położeniu, bowiem usytuowane są na szczytach pustyni sięgającej horyzontu. W Egipcie nie zobaczymy ani jednej starożytnej budowli bez współczesnych zabudowań dookoła. Nubijskie świątynie są dużo mniejsze od egipskich, bowiem mimo wszystko zasoby ludzkie i możliwości techniczne daleko odstawały od majestatycznej wspaniałości tych z Egiptu. Ale w historii Nubii pojawia się ciekawy okres – po setkach lat dominacji egipskiej, w szóstym wieku przed naszą erą, wykorzystując słabość swojego okupanta z północy, armia nubijska najechała Egipt i na tronie prastarego kraju zasiedli „Czarni Faraonowie” tworząc tak zwaną XXV dynastię. Jednak dni chwały skończyły się po stu latach i Nubijczycy wycofali się na południe do matecznika swojej kultury, nadal wznosząc piramidy, które możemy napotkać jeszcze w Nuri i Al-Kurro, gdzie poza grobowcami podziwiać można tak zwany skamieniały las, czyli spetryfikowane pnie drzew sprzed milionów lat. Niewiele jest takich miejsc na ziemi.

Rys chrześcijański w kraju muzułmańskim

Nubia ma również swój epizod z chrześcijaństwem, które dotarło na te tereny wraz z egipskimi misjonarzami. Choć dziś Sudan, powstały na terenach starożytnej Nubii, jest krajem zdecydowanie muzułmańskim, to tysiąc lat temu bujnie kwitły tu chrześcijańskie ośrodki, z których najśłynniejszym stanowiskiem archeologicznym jest Stara Dongola. Na wzgórzu położo-

ny jest pałac ostatniego chrześcijańskiego władcy Nubii, a poniżej smętnie sterczą kolumny starego kościoła, po którym już niewiele pozostało. Teren Starej Dongoli od dziesięcioleci jest tradycyjnym miejscem wykopaliskowym polskiej ekipy Uniwersytetu Warszawskiego, stąd w Muzeum Narodowym w centrum naszej stolicy mamy dział przepięknych polichromii zdjętych ze ścian zrujnowanych kościołów nubijskich, które przekazano w ramach wynagrodzenia dla polskiej misji archeologicznej za prace wykopaliskowe.

Sienkiewiczowski element

Stolica Sudanu – Chartum, położona jest u zbiegu Nilu Białego, który płynie z południa, oraz wschodniego dopływu jakim jest Nil Błękitny, toczący swe wody z etiopskich wyżyn. Dla ułatwienia – Nil Biały nie jest biały, a Nil Błękitny na pewno nie z błękitem nie ma wspólnego. Słowo Chartum znaczy po arabsku „trąba słonia”, choć słonia w stolicy na pewno nie zobaczymy. Miasto jest relatywnie młode, bowiem powstało w 1821 roku jako posterunek egipskiej armii, a 1885 zostało zdobyte przez arabskich powstańców dowodzonych przez niejakiego Mahdiego. To właśnie ta postać, którą opisał Henryk Sienkiewicz w „W pustyni i w puszczy”. Dzisiaj pałac Mahdiego i jego grobowiec jest miejscem pielgrzymek Sudańczyków, dla których Mahdi to bohater narodowy.

Chartum jest typową afrykańską stolicą, czyli w miarę nowoczesną w swoim centrum, i biedną na obrzeżach.

Nad szerokim nurtem Nilu najbardziej charakterystycznym obiektem jest pękaty Corinthia Hotel Khartoum, wzniesiony jako dar krwawego dyktatora Libii – Muammara Kadafigo, który wysupłał 80 milionów euro na dowód swej przyjaźni. Niestety – obecnie w Sudanie szaleje wojna domowa, i trudno powiedzieć, co przetrwało z tych skarbów, o których opowiadałem. ■

Naładujesz i jedziesz

Zainteresowani elektromobilnością wiedzą, że rozwój infrastruktury ładowania pojazdów elektrycznych w Polsce jest dynamiczny. Wskazują na to statystyki – w kraju mamy już kilka tysięcy ogólnodostępnych punktów, gdzie możemy podłączyć pojazd. Jednak kierowca, który przesiadł się z auta napędzanego paliwem do samochodu na prąd, może poczuć się zagubiony.

Tekst: Radosław Czerwiński
Zdjęcie: Magda Pater

Rodzajów bezgłośnych samochodów jest wiele. Mają różną moc, baterie, akumulatory i zakres maksymalnej liczby kilometrów, które mogą przejechać. Autem elektrycznym wyruszyłem w podróż drogą ekspresową. Do przejechania było prawie 200 km. Auto po naładowaniu wskazywało, że będzie mogło pokonać ten dystans nawet z kilkudziesięciokilometrową nadwyżką. Noga na gaz i do przodu. Prędkość ok. 100 km/h lub nieco powyżej. Nie zwróciłem uwagi, że wskazówka na zegarze często wychodziła poza zakres jazdy ekonomicznej, co spowodowało, że energię pojazd zużywał dwukrotnie szybciej niż się spodziewałem. Na miejsce udało się dotrzeć, ale stan naładowania pokazywał, że gdyby cel podróży był oddalony o jeszcze 16 km, to stanąłbym w szarym polu. Zaczęło się poszukiwanie stacji ładowania. Trzy były dość blisko miejsca docelowego. Jednak w moim samochodzie zabrakło odpowiedniej końcówki kabla i musiałem szukać innych możliwości. Podjęta była nawet próba ładowania auta ze zwykłego gniazdka w ścianie, w pewnym pomieszczeniu. Niestety, ten prąd przez trzy godziny zasilił akumulator auta o niecałe 20 km. Trzeba było szukać czegoś... mocniejszego. Wybór padł na stację benzynową wyposażoną w punkt dla aut elektrycznych. Trzy opcje ładowania: wolne, szybsze i szybkie. Czy mogę podłączyć mój samochód do tego szybkiego bez szkody dla akumulatora, baterii etc.? „Oczywiście” – odparł młody człowiek z obsługi stacji. Nie zaufałem. Sprawdziłem w internecie. Zapytałem „wyroczni” i okazało się, że moje auto „kategorycznie nie może być ładowane w ten sposób, ponieważ mogę je uszkodzić”. Osiągnąłem cel, bez szkody dla pojazdu poprzez wolniejsze zaopatrzenie elektryka w energię. W drodze powrotnej pilnowałem, aby utrzymywać się w prędkości między 90 a 100 km/h. Wskazówka tkwiła w przedziale „economy” i dzięki temu dotarłem na miejsce jeszcze ze sporą nadwyżką mocy baterii.

Szukanie prądu

Inne miasto. Pomny ostatniej przygody dojechałem z ww. prędkością do celu. Jednak, aby zapewnić sobie bezpieczny powrót trzeba było znaleźć dla auta stację. Punktów zaznaczonych na elektronicznej mapie było kilka. Jednak w jednym miejscu informacja głosiła, że szukana przeze mnie stacja dopiero tutaj powstanie. Gdzie indziej znalazłem aż osiem stanowisk, tylko że... żadne nie było czynne. „Zwiedzanie” miejscowości zakończyło się sukcesem i w rezultacie można było spokojnie wracać do domu. Wybór trasy też jest luźny. Skoro nie wolno przekraczać 100 km/h, żeby dojechać, to nie ma konieczności poruszania się tzw. eską.

Aplikacja niezbędna

Trzecia miejscowość. Powyższe doświadczenia wzięte do serca. Tym razem moje obawy o prawidłowe działanie już nie dotyczyły auta, lecz... telefonu. Korzystając ze stacji dobrze jest mieć ściągniętą na telefon adekwatną aplikację, która ładowanie samochodu w ogóle uczyni możliwym. Kolejne miasto, a w mojej komórce kilka nowych aplikacji, których nie wiem czy jeszcze kiedykolwiek użyję. Kolejne miasto, gdzie znowu czekało mnie zwiedzanie, aby znaleźć miejsce, które zaopatrzy w prąd w sposób w miarę przejrzysty i prosty. O co chodzi? Jeżdżąc „benzyniakiem” czy „dieselem” wiem, gdzie mogę za-tankować. Mam pewność, że wszędzie znajdę odpowiednie dystrybutory. Jednak na niewielu stacjach benzynowych będę mieć możliwość skorzystania z prądu. Wyznaczenie trasy, którą pokonam pojazdem ekologicznym, jest większym wyzwaniem logistycznym.

Wnioski i spostrzeżenia

Kierowcy często mówią, że takie auto jest dobre do „jeżdżenia dokoła kominą”, ale nie w długie trasy. Być może. Chociaż dobra logistyka nie wyklucza planowania dalekich podróży. Oczywiście, jeśli ktoś potrafi trzymać rajdowe zapędy w ryzach. Z drugiej strony, przy sprawnie działającej i należycie rozbudowanej infrastrukturze ładowania „elektryków” można planować przystanki doładowujące np. przy sklepach, podłączając auto do wtyczki i zostawiać je na czas zakupów. Pamiętać też należy, żeby samemu nie robić sobie problemu. Kierujący tymi „niskoemisyjnikami” wiedzą, że pracująca klimatyzacja to zabójca poziomu naładowania. Uwagę trzeba również zwrócić na to, w jakich warunkach atmosferycznych pokonujemy trasę, bo np. zbyt porywisty wiatr, z którym walczy nasza maszyna, również dotkliwie „zjada” energię. Trzeba uczciwie też przyznać, że prowadząc auto elektryczne poruszamy się niemal bezgłośnie i ze świadomością, że do atmosfery nie wysyłamy szkodliwych dla środowiska substancji.



Magia, której nie da się wytłumaczyć



Włoska Toskania ma wiele twarzy. Jedna z nich, mniej znana, a przez to bardziej prawdziwa, ukryta jest wśród łagodnych wzgórz Fossdinovo, gdzie ziemia miesza zapach słońca z cieniem oliwnych drzew. To tu trafili Maciej Buczek, szef kuchni ze swoją żoną Lukrecją. Ciekawi miejsc, w których tradycja nie jest jeszcze dodatkiem do turystycznej broszury, lecz sposobem życia.

Tekst: Magdalena Wojtaszek

Zdjęcia: archiwum prywatne

Fossdinovo to miasteczko zawieszone pomiędzy Ligurią a Toskanią, jakby chciało po trochu należeć do obu światów – jednego pachnącego morzem, drugiego wypełnionego zapachem rozgrzanej ziemi i ziół. Wąskie, kręte drogi prowadzą przez gaje oliwne, których srebrzyste liście drżą pod lekkim wiatrem znad Apeninów. Dla wielu podróżnych to tylko malowniczy pejzaż, ale dla mieszkańców – codzienność spleciona z rytmem natury. – Tutaj czas naprawdę zwalnia. Masz wrażenie, że zegar bije w rytm serca tej ziemi – mówi Maciej Buczek – To nie jest tylko zwykła uprawa...

Na wzgórzach rosną odmiany oliwek Frantoio, Leccino i Moraiolo – trzy kluczowe dla tej części Toskanii. Ich owoce dojrzewają powoli, karmione słońcem i wiatrem od morza. Z nich powstaje oliwa Frantoio Moro – jedna z najlepiej ocenianych w regionie Lunigiana. To właśnie z tego miejsca pochodzi oliwa, która później trafia na stoły we Florencji, w Mediolanie i w malowniczych trattoriach nad morzem.





Zbiory zaczynają się zazwyczaj w październiku, kiedy owoce są jeszcze zielone, a ich skórka kryje w sobie intensywną świeżość. Zbieracze wchodzi w gaje jeszcze przed świtem. Ich praca to nie pośpiech, lecz rytuał. Oliwki zbiera się delikatnie, ręcznie, by nie uszkodzić miąższu. Dźwięk spadających owoców miesza się z cichym stukotem skrzynek i rozmowami ludzi, którzy znają ten rytuał od pokoleń.

– To niezwykle, jak każde pokolenie kontynuuje tę samą opowieść – podkreśla Maciej. – Żaden obrazek w telefonie tego klimatu nie odtworzy – dodaje.

Jeszcze tego samego dnia zebrane oliwki trafiają do tłoczni Frantoio Moro. Wnętrze pachnie świeżym sokiem z owoców, z lekko gorzkim aromatem trawy po deszczu. Proces tłoczenia na zimno odbywa się w temperaturze nie wyższej niż 27°C, co pozwala zachować wszystkie substancje odżywcze i smakowe. Właściciele tłoczni, rodzina Moro, dbają o każdy etap. Ich pradziad rozpoczął ten proces niemal sto lat temu na kamiennych młynach. Dziś technologia jest nowoczesna, ale duch pozostał ten sam.

Kiedy z gęstej, szmaragdowej masy powoli zaczyna wydziełać się klarowna oliwa, w powietrzu unosi się zapach jabłka i migdałów. To moment, w którym w każdej kropli można odnaleźć ślad tej ziemi. Gotowa oliwa dojrzewa jeszcze w stalowych kadziach, w ciszy, zanim trafi do ciemnych butelek, chroniących ją przed światłem. Dopiero wtedy jest gotowa, by opuścić toskańskie wzgórze.

Nie wszystko jednak kręci się tu wokół oliwek. Fosdinovo ma także inne tajemnice. Nad miasteczkiem góruje średniowieczny





zamek, należący niegdyś do rodu Malaspina. Mówi się, że w jego murach błąka się duch Białej Damy – niewinnej dziewczyny, zamkniętej w zamku przez własnego ojca. To legenda tak stara, że nikt już nie rozróżnia, gdzie kończy się historia, a zaczyna bajka.

– Włosi wierzą, że duchy nie są straszne – one tylko przypominają o przeszłości – śmieje się Maciej, – Może tak jest dlatego, że historia jest żywa i obecna w każdym zakręcie drogi – tłumaczy.

W lokalnych trattoriach oliwa Frantoio Moro pojawia się nie tylko na chlebie, lecz także w deserach. Lukrecja Buczek, zafascynowana włoską kuchnią, przyznaje, że dodatek kilku kropel oliwy do lodów z cytryną lub do kremu z ricotty to majstersztyk. Toskańczycy mawiają, że: „oliwa jest jak poezja – podkreśla to, co najlepsze, jeśli tylko nie próbujesz jej zagłuszyć”.

Spacerując po okolicznych polach, można zrozumieć, że produkcja oliwy to nie przemysł, lecz filozofia życia. Zależna od pogody, słońca, ziemi i cierpliwości ludzi, którzy wierzą, że dobre rzeczy dzieją się powoli. W dawnych czasach każda rodzina miała swój mały zapas oliwy, przechowywany w glinianych dzbanach i otwierany tylko przy szczególnych okazjach. Dziś, choć świat się zmienił, wciąż można znaleźć w tej tradycji ten sam sens.

– Nie ma tu przypadków. Każda kropla tej oliwy to echo ziemi, słońca i dłoni człowieka – opowiada Maciej. – To nie produkt – to opowieść. I jak każda dobra opowieść, zaczyna się od miłości – mówi.

Zamek Fosdinovo to nie tylko świadek średniowiecznej historii i legend o duchach... to także miejsce, które gościło wielkiego Dantego Alighieri. W 1306 roku poeta, wygnany z Florencji, znalazł tu schronienie u rodziny Malaspina. W zamkowych murach powstała część jego najśłynniejszych dzieł, a sama komnata, dziś zwana La Stanza di Dante, przypomina o tym niezwykłym czasie. To miejsce, gdzie historia spotyka się z literaturą i magią, nadając Fosdinovo niepowtarzalny urok.

Maciej i Lukrecja opuścili Fosdinovo z butelką oliwy, zapachem rozgrzanego kamienia i uczuciem, że rodzinna tradycja może być największym skarbem. Takie miejsca przypominają, że podróż nie zawsze musi kończyć się zdjęciem. Czasami wystarczy smak, który wraca przy wspólnym gotowaniu. ■



OSIEDLE HOLENDERSKIE

Osiedle Unii Europejskiej

**Nowe gotowe mieszkania
ul. Holenderska**



*Świąt pełnych miłości i nadziei,
obfitych w spokój i odpoczynek,
a także wspaniałego i pełnego optymizmu
Nowego Roku*

**życzy
Lechbud Koszalin**



LECHBUD KOSZALIN

Koszalin ul. Podgórna 8
www.lechbud.pl

94 342-62-77

663-746-451

lechbud-koszalin@wp.pl

Aromatyczne lato w środku jesieni

Jesień to czas, w którym królują takie składniki jak dynia, imbir, buraki czy orzechy, ale nie tym razem! Chcemy pokazać Wam, że letnie, lekkie smaki – znane z kuchni śródziemnomorskiej, takie jak pesto, czosnek, świeża pietruszka, pomidory czy dobra oliwa – również mogą być aromatyczne i ciekawe. Przygotowałam dla Was trzy proste dania: sałatkę z burrata, pomidorami, pesto i parmezanem, wariację z tatarskim z tuńczyka oraz makaron z ośmiornicą. Dzięki tym przepisom przekonacie się, że ta pora roku to doskonały czas na eksperymentowanie w kuchni! Pamiętajcie, że zawsze możecie dodać jakiś Wasz ulubiony składnik, ale zasada im mniej, tym lepiej, zawsze się sprawdza.

Tatar z tuńczyka na awokado z majonezem pietruszkowym



Składniki (2 porcje):

Baza z awokado

- 1 dojrzałe awokado, pokrojone w kawałki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- starta skórka z ½ limonki
- 1 łyżka posiekanej kolendry
- szczypta mielonego czarnego pieprzu

Tatar z tuńczyka (dla 2 osób)

- 150 g świeżego tuńczyka
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 łyżki ciemnego sosu sojowego
- 2 łyżki sosu sweet chilli

- 1 łyżeczka octu ryżowego
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 10 g posiekanego szczypiorku
- 1 łyżeczka sosu sriracha
- 1 łyżka sezamu (uprażonego)

Majonez pietruszkowy

- 3 łyżki gotowego majonezu wegańskiego
- 1 garść świeżej natki pietruszki
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 mały ząbek czosnku (opcjonalnie)
- szczypta soli



Sposób przygotowania:

Majonez pietruszkowy

Natkę pietruszki dokładnie opłucz, osusz i drobno posiekaj. Do kielicha blendera włoż majonez wegański, natkę, sok z cytryny, oliwę i czosnek (opcjonalnie). Zblenduj całość na jednolitą, zieloną emulsję. Dopraw solą i pieprzem, wstaw do lodówki do schłodzenia.

Awokado

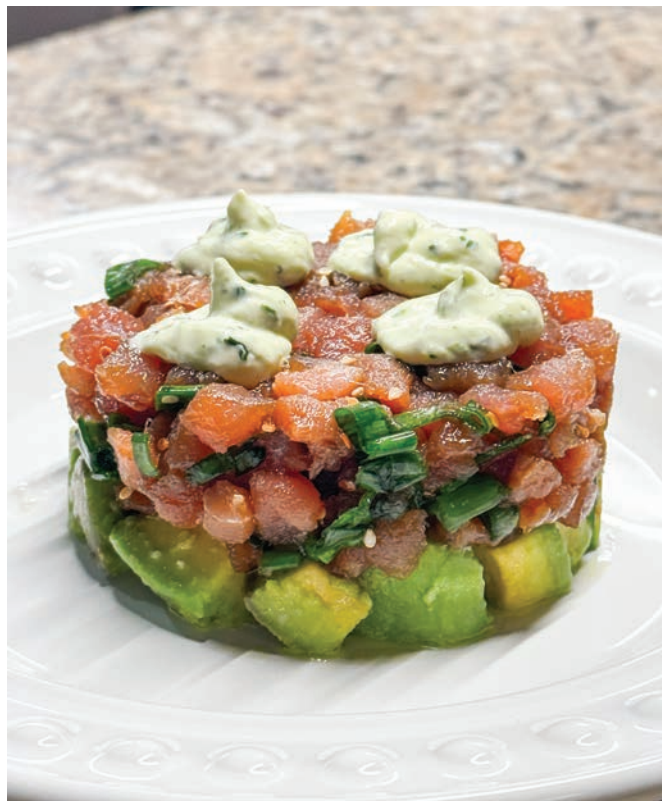
W misce połącz awokado, oliwę z oliwek, sok z cytryny, startą skórkę z limonki, kolendrę i czarny pieprz. Delikatnie wymieszaj i odstaw do lodówki na czas przygotowania tatara.

Tatar z tuńczyka

Sezam upraż na suchej patelni i odstaw do ostudzenia. Tuńczyka pokrój w drobną kostkę. W osobnej miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, ciemny sos sojowy, słodki sos chilli, ocet ryżowy, sok z cytryny i srirachę. Dodaj pokrojonego tuńczyka, szczypiorek oraz przestudzony sezam. Delikatnie wymieszaj całość i odstaw do lodówki na ok. 10 minut.

Ułożenie na talerzu

Na talerzu uformuj bazę z awokado, używając pierścienia kuchennego. Na wierzch wyłóż warstwę tatara z tuńczyka. Dekoruj majonezem pietruszkowym – najlepiej wyciskając małe porcje z rękawa cukierniczego na górze kompozycji. Całość udekoruj dodatkową kolendrą lub sezamem według uznania.



Sałatka z burrata, pomidorami i pesto na bagietce (dla 2 osób)



Składniki:

- 1 szt. burraty
- 150 g pomidorków koktajlowych
- 2-3 łyżki suszonych pomidorów
- 2-3 łyżki zielonego pesto (najlepiej świeże)
- 2 łyżki podprażonych, ulubionych nasion (np. słonecznik, dynia, orzeszki pinii)
- rukola dwie garście
- parmezan wg uznania
- 1 szt. bagietka



Sposób przygotowania:

Ułóż na talerzu rukolę, około dwóch garści na porcję. Pokrój na pół lub na ćwiartki pomidorki koktajlowe, następnie w paski pomidory suszone. Wszystko niech znajdzie się na rukoli. Później przerwij burratę na pół i połóż na jedną porcję jej kawałki. Dodaj do sałatki pesto. Upraż nasiona np. słonecznik, dynię, orzeszki pinii. Posyp po sałatce. Zetrzyj obieraczką parmezan lub inny, ulubiony ser długo dojrzewający. Upiecz w piekarniku aż się zarumieni pokrojoną bagietkę.



Makaron z ośmiornicą, czosnkiem i natką pietruszki (dla 2 osób)



Składniki:

- 2 macki gotowanej ośmiornicy
- 1 garść świeżej natki pietruszki
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek + odrobina do smażenia
- 10 ząbków czosnku
- szczypta soli
- świeżo mielony czarny pieprz
- ulubiony makaron (np. spaghetti, linguine lub tagliatelle)



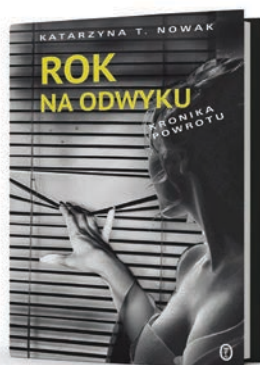
Sposób przygotowania:

Natkę pietruszki dokładnie opłucz, osusz i drobno posiekaj. Macki ośmiornicy przepłucz w zimnej wodzie i pokrój na cienkie plastry. Wymieszaj je z sokiem z cytryny, łyżeczką oliwy i połową posiekanej pietruszki. Dopraw świeżo mielonym pieprzem i odstaw na kilka minut do zamarynowania. W tym czasie zagotuj wodę w dużym garnku i ugotuj makaron al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Obierz czosnek. Zalej go wrzątkiem, odczekaj 2–3 minuty, odcedź i powtórz ten krok, by złagodzić jego smak. W blenderze połącz sparzony czosnek, odrobinę oliwy, szczyptę soli i pieprzu. Zblenduj na gładką, jasnozieloną emulsję. Na patelni rozgrzej kilka kropel oliwy i podsmaż zamarynowaną ośmiornicę przez 2–3 minuty, aż lekko się zarumieni. Uważaj, by nie przesmażyć – powinna pozostać miękka.

Do patelni z ośmiornicą dodaj ugotowany makaron, czosnkową emulsję i resztę pietruszki. Wymieszaj całość, a w razie potrzeby dopraw solą i pieprzem. Podawaj od razu, najlepiej skropione odrobiną świeżego soku z cytryny.



Gotowała: Magdalena Wojtaszek
Zdjęcia: Magdalena Wojtaszek



Rok w zamknięciu

Katarzyna T. Nowak jest pierwszą kobietą w Polsce, która przeszła roczny odwyk. Książka ukazała się w 2018 roku, a decyzję o odwyku autorka podjęła w styczniu 2016. Trudno sobie wyobrazić rok w zamknięciu, przecież mija czas, mijają urodziny i święta, mija życie. Jeśli jednak chce się całkowicie je zmienić – roczna pauza od codzienności może być wybawieniem. Autorka postanowiła opisać pobyt w ośrodku dla uzależnionych, żeby pomóc innym. Udowodnić, że wyjście z nałogu jest możliwe.

Nie ukrywam, że sięgnęłam po tę – дарowaną przez przyjaciela – książkę głównie ze względu na to, kim jest autorka. To pierwsza córka Doroty Terakowskiej, pisarki wyjątkowej, moim zdaniem, która mniej lub bardziej towarzyszy mi w życiu. Maćka Szumowskiego – drugiego męża Terakowskiej – autorka nazywa drugim tatą. I wielokrotnie podkreśla, że Maciek rzucił picie bez żadnych terapii, 13 lat przed śmiercią. Oprócz walki o trzeźwość mamy w tej książce uczciwie przedstawiony obraz rodziny. Szczerość jest tu ogromną wartością, a przecież nie powinna dziwić, że na szczerości właśnie zbudowana jest terapia. Przyznanie się do słabości nie jest łatwe, a jeśli jest się uznaną dziennikarką, publikującą w wiodących w kraju magazynach, to dopiero wyzwanie.

Piła tak, żeby nie sprawiać problemów. Dwie butelki wina na dobę, rozcieńczone wodą. Pierwszą otwierała rano, kiedy siadała do pisania. Pustą butelkę chowała, żeby wieczorem, jak wielu nieuzależnionych, otworzyć drugą. Kiedy pojawiły się problemy ze snem, lekarz przepisał jej tabletki nasenne, bo przecież tabletki są dla ludzi. Są, jeśli nie bierze się ich garściami i nie załatwia recept z kilku źródeł. Tak właśnie robiła. Początkowo uważała, że picie pomaga jej w pisaniu, potem przyznała, że przez alkohol napisała bardzo niedobrą książkę. W ostrej fazie uzależnienia każdy dzień był naznaczony piciem. Kac, ukradkiem kupowany alkohol. Unikanie ludzi. Wyszukiwanie sklepów, w których nie zostanie się rozpoznanym. I dbanie o pozory. Bo przecież ta kobieta w wysprzątanym mieszkaniu i dobrze ubrana nie może być alkoholiką.

Kto powinien sięgnąć po tę książkę? Pewnie wszyscy, którzy widzą swój problem z uzależnieniem. Nie musi to być ani alkohol, ani narkotyki. Uzależniamy się od hazardu, zakupów, komputera. Ale to lektura także dla tych, którzy są ciekawi drugiego człowieka.

Droga do trzeźwienia była długa, pełna rozterek i obaw. Ale autorka wytrzymała rok skupiona na terapii. „Zaczynam doceniać życie. Po prostu cieszę się, że żyję. Gdyby nie ten odwyk, może już bym nie żyła” – pisze. Proste to zdania, ale ile w nich mądrości. Doceniać zwykłe życie – przydałoby się o tym pamiętać. Codziennie. Czego sobie i Państwu życzę.

Joanna Wyrzykowska



Narcos

Trzy sezony o kolumbijskich kartelach i kolejne trzy o meksykańskich. Nie wszystkie równe, nie wszystkie tak dynamiczne i wstrząsające jak pierwsze dwa, dotyczące Pablo Escobara i jego wszechmocnego kartelu z Medellin, ale każdy z nich bez wyjątku pokazuje, jak wielką potęgą są pieniądze, kiedy trafią do odpowiednich rąk – nieważne, czy to milion dolarów za skonstruowanie bomby, która wysadzi w powietrze samolot pasażerski z kandydatem na prezydenta, czy sto tysięcy dolców dla generała wojska narodowego, którego decyzja wpłynie pozytywnie na rozwój kartelu.

I to dwa pierwsze sezony zasługują tutaj na osobne wyróżnienie.

Mamy postać prawdziwego lłara spod ciemnej gwiazdy, który zbudował ogromne imperium na przemyśle narkotyków, i mógłby dożyć starości pływając się w luksusach. I mieć pewność, że dzieci jego dzieci również. Ale nie, postanowił iść dalej. Pragnął zostać prezydentem Kolumbii, a przynajmniej zajmować ważne stanowisko w prezydenckim pałacu. To sprawiło, że skorumpowany rząd musiał pokazać amerykańskim urzędnikom, że skorumpowanie wcale nie są. I tak rozpoczęła się długoletnia wojna, która pochłonięła życie kilku tysięcy ludzi. Ilość prowadzonych intryg, dobrzy ludzie świadomie podejmujący złe decyzje dla dobra ogółu, skala bogactwa, kłamstw i bezwzględnych ataków na nie tylko wrogów, ale i przyjaciół, robi wrażenie. Aż dziw uwierzyć, że w takim świecie ktokolwiek może doczekać spokojnej starości. „Narcos” buduje obraz prostego biznesmena, który z handlu ziemniakami przepoczwarza się w przepotężnego narkobossa, którego broni armia oddanych mu morderców. Pierwszy sezon skupia się na powstawaniu kartelu z Medellin, pokazuje, jak człowiek, który osiągnął wszystko, próbuje osiągnąć jeszcze więcej. Przekupstwo polityków, zamachy bombowe, zakopywanie pieniędzy, budowanie więzienia dla samego siebie.

Duża tu zasługa utalentowanej ekipy, która znana była z tego... że nie była znana. Owszem, w produkcji pojawia się kilka znanych nazwisk, ale to te mniej znane grają tu pierwsze skrzypce. A grają tak, że ciężko o tym zapomnieć. Escobar w interpretacji Wagnera Moura to wielowymiarowa postać, która pragnie zostać bogiem, ale dzięki serialowi nigdy nie była bardziej ludzka.

Drugi sezon to upadek. Z odcinka na odcinek widzimy, jak imperium rozpada się. Najpierw powoli, potem wszystko naraz. Wszystko to ogląda się z zachwytem i niedowierzaniem, że to działa naprawdę. Nic więc dziwnego, że realizm magiczny – ruch artystyczny i literacki – narodził się właśnie w Kolumbii.

Michał J. Chmielewski



Wreszcie zwolnij tempo

Kathię poznałam przez przypadek przy okazji koszalińskiej „Nocy w Bibliotece”. Młoda artystka pojawiła się na scenie w towarzystwie swoich bliskich – taty i brata. Już po pierwszych dźwiękach słysząc było pasję, profesjonalizm i kawał głosu. Jej bycie na scenie przypominało mi trochę Justynę Świąt, a jej głos kojarzył mi się trochę z Darią Zawiałow, trochę z Kaśką Sochacką czy trochę z Melą Koteluk. Niekiedy muzycznie czuć też lekki klimat Sorry Boys. Jest to na pewno propozycja na długie jesienne wieczory – refleksyjna, klimatyczna, intymna. Kathia wspaniale operuje szeptem, śpiewa i melorecytuje. A o wszystkim tym można przekonać się słuchając jej drugiego solowego albumu – „Nie chcę być tu sama”, który miał swoją premierę na początku października. Artystka pochodzi z Poznania i ma 23 lata. To wokalistka, ale też kompozytorka, autorka tekstów, producentka i multiinstrumentalistka. Dwa lata temu została okrzyknięta „objawieniem roku 2023”. Czy brzmi trochę podobnie jak wspomniane wcześniej przeze mnie artystki? Być może. Jednak uważam, że to nic złego. Jeśli za muzyką kryje się dobry wokal, ciekawą kompozycję to warto zaufać. Tak miałam też chociażby z Kasią Lins, która brzmiała dla mnie jak coś, co już znałam. A teraz? Zachwycam się chociażby jej ostatnim debiutanckim albumem czy interpretacjami piosenek Grzegorza Ciechowskiego. Na wszystko przychodzi czas – ale o tym innym razem. Kathia urzeka swoją skromnością, autentycznością, pracowitością, a jej twórczość jest konsekwentna i spójna od pierwszych dostępnych utworów. Na jej drugim debiutanckim krążku znajdziemy featury z Lor, z oyserboy – i tu dla mnie zaskoczenie – też z Melą Koteluk w piosence „Do tego momentu”. Myślę, że mając już na początku swojej muzycznej drogi takie wsparcie – musi być dobrze. Podoba mi się, że to nie jest infantylne, tylko dojrzałe. Kathia zaskoczyła mnie również pazurem, którego do tej pory nie znałam – w piosence „Wszystko jedno”, i życzyłabym sobie więcej takiego klimatu, chociaż wiem że jej balady cieszą się ogromnym zainteresowaniem. Artystka na drugim albumie opowiada o potrzebie bliskości, bólu, ale z perspektywy tego, co już za nią, dając nadzieję na lepszy dzień. O swoim krążku mówi: – Jego powstawanie wymagało dużo czułości i bycia przy sobie. Bez oczekiwań. – Oprócz wspomnianych utworów warto sprawdzić „Odpłyń”, gdzie doskonale słysząc umiejętności wokalne i instrumentalne Kathii. Piękna kompozycja. Włączcie też „Boję się wody”, „Listopad”, „Popiół”, „Weź mnie od ludzi”, „Rosę” czy tytułową piosenkę „Nie chcę być tu sama”. Doceniam dbałość o każdy szczegół, o każdy zagrany i wyśpiewany dźwięk – ta muzyka jest przestrzenna, harmonijna, spokojna. A czasami każdemu przyda się, cytując artystkę jeden z jej utworów – „Wreszcie zwolnij tempo”.

Magdalena Wojtaszek



YES – Close to the Edge

„Close to the Edge” to największy sukces komercyjny zespołu Yes, a zarazem najwybitniejsza płyta w dorobku artystycznym zespołu, przynajmniej według amerykańskiego magazynu „Rolling Stone” klasyfikującą dzieło Yes na 445 miejscu listy „500 najlepszych albumów wszech czasów”. Na mojej, jak najbardziej prywatnej i tym samym subiektywnej liście ulubionych pozycji rocka progresywnego, „Close to the Edge” nadal znajduje się w pierwszej dziesiątce. W momencie premiery albumu w 1972 roku płyta zespołu Yes osiągnęła 4. miejsce na listach przebojów w Wielkiej Brytanii i 3. miejsce w USA, gdzie sprzedana się w ponad milionie egzemplarzy. „Close to the Edge” jest piątym albumem w dorobku tej brytyjskiej supergrupy. Dwie pierwsze płyty zespołu: Yes (1969) i Time and a Word (1970) dają tylko przedsmak umiejętności zespołu i jeszcze nie należą do prawdziwej klasyki dokonań tej grupy. Yes został założony w 1968 r. przez wokalistę Jona Andersona, Chrisa Squire’a (gitara basowa), Tony Kaye (instrumenty klawiszowe), Petera Banksa (gitara) i Billa Bruforda (perkusja). Peter Banks przed nagraniem trzeciej płyty pod tytułem „The Yes Album” w 1971 roku szczęśliwie opuścił zespół a na jego miejsce przyszedł zjawiskowy gitarzysta Steve Howe, który nadał grupie wyjątkowe brzmienie, a muzyka Yes stała się bardziej barwna i skomplikowana, tworząc powstającą wtedy scenę tak zwanego rocka symfonicznego. Kolejny album grupy – „Fragile” wzbogacony został udziałem kolejnego zjawiskowego muzyka – Ricka Wakemana, który na klawiszach zastąpił wręcz całą orkiestrę symfoniczną. Bardzo sobie cenię „Fragile”, jest doskonała muzycznie i technicznie, ale brakuje jej tej iskry geniuszu, jaka rozpałała płomień emocji na kolejnej płycie, czyli „Close to the Edge”. Album zawiera jedynie trzy kompozycje, co niewątpliwie było manifestem grupy, że raczej nie będzie wspinać się na listy przebojów. Pierwsza strona albumu oferuje nam tytułową, 18-minutową suitę, ponoć inspirowaną powieścią „Siddhartha” niemieckiego powieściopisarza Hermanna Hessego. Utwór zagwarantował sobie trwałe miejsce w historii rocka, a po ponad pół wieku od czasu powstania nadal zachwyca przepiękną melodyką, zdumiewającą skomplikowaną polifonią, i przygniatającą dynamiką. Powstało arcydzieło, które nie może się zestarzeć, jak dzieła Strawińskiego czy Jeana Sibeliusa, którego 7-ma symfonia zainspirowała ponoć Andersona do skomponowania tej suity. Na drugiej stronie znajdziemy dwie kolejne perły: „And You and I” i „Siberian Khatru”, które, choć inne kompozycyjnie, muzycznie przepięknie spinają klamrą największe dzieło grupy Yes.

Robert Nawrocki

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

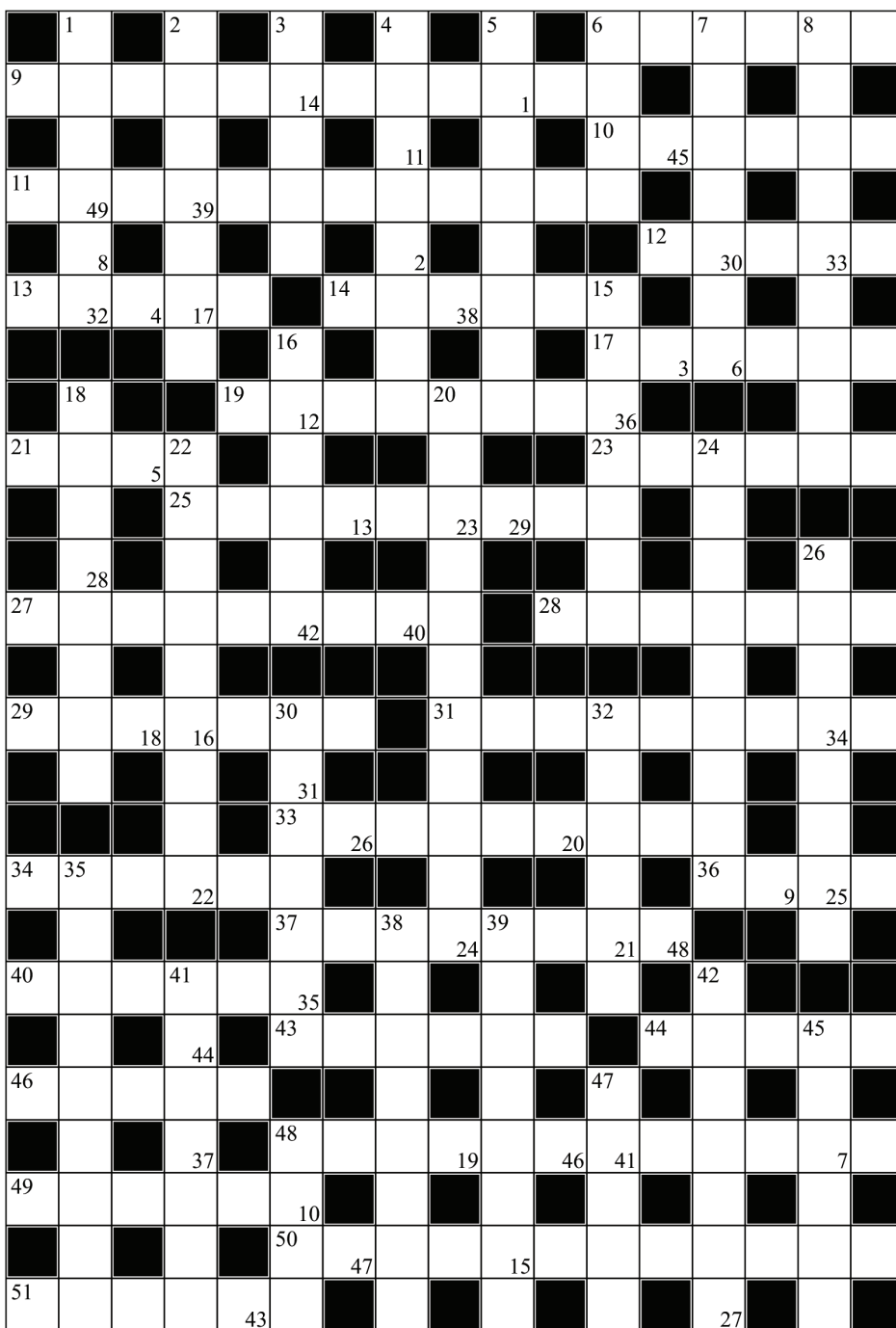
Litery z pól dodatkowo ponumerowanych, odczytane kolejno od 1 do 49, utworzą rozwiązanie – aforyzm Zofii Nałkowskiej.

Poziomo:

- 6) zwierzęta w zagrodzie
9) wyprawa na kurki i kanie
10) coś z 6 poziomo
11) przesadne zaangażowanie
12) ścianka dzieląca kadłub statku
13) miejskie zbiorowisko roślin, zieleniec
14) dzieło Wergiliusza
17) miejsce poboru wody
19) broń Aborygena
21) potocznie o mikroprocesorze
23) wyróżnianie się wyglądem, poglądami
25) urządzenia w laboratorium lub w bimbrowni
27) imię Kiesłowskiego, reżysera „Dekalogu”
28) rządzi wydziałem uczelni
29) na twarzy osoby oglądającej komedię
31) najchudszy w grudniu
33) pod opieką kardiologa
34) Giorgio, dyktator mody
36) kontynent z Himalajami
37) ptak wodny, burzyk
40) chińska sztuka walki
43) atak ułanów lub husarii
44) siedziba greckich wieszczek
46) Neruda lub Picasso
48) kobieta z nieruchomością
49) pracują na łowiskach
50) w wierzeniach hinduskich przeniesienie się duszy zmarłej osoby do innego ciała
51) ślusarski przyrząd do mocowania obrabianych przedmiotów

Pionowo:

- 1) przeraźliwy krzyk
2) do pociągnięcia w pistolecie, spust
3) wąż poskramiany przez zaklinacza
4) jedna z uznanych mniejszości narodowych w Polsce
5) imię Krzysztoń, wykonawczyni pozycji śpiewanej („Perłowa łódź”)
6) ojciec męża
7) przedstawiciel fauny
8) dokazuje z wnuśm
15) właściciel stajni oczyszczonej przez Heraklesa
16) zdradziecki apostoł
18) cecha przypisywana lisowi
20) zatwierdzenie umowy międzynarodowej
22) aktywnie walczy o pokój
24) agresor, napastnik
26) książkowy opis przebiegu wydarzeń
30) funkcja trygonometryczna
32) imię Plater, bohaterki powstania listopadowego



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49		

- 35) łamanie w kościach
38) poprzedza kradzież w mieszkaniu
39) w sypialni malucha
41) średniowieczny wędrowny aktor, wagant

- 42) radca prawny, adwokat
45) zmyślenie, fantazja
47) glina na żółtą farbę
48) bartóg, legowisko

BoWie

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

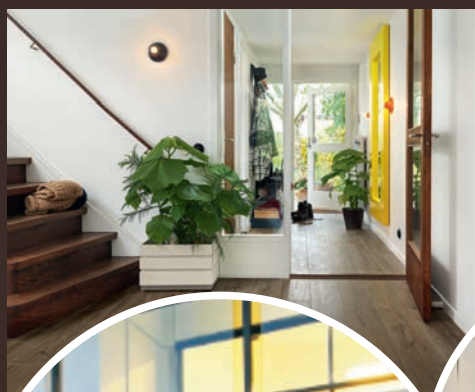
Inne

- 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



*Nastrojowych i radosnych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz samych szczęśliwych zdarzeń
w nadchodzącym Nowym Roku
życzy
Zarząd i pracownicy
Domstyl Koszalin*

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