

# M MIASTO PLUS

NR 5/2024 (105)  
Listopad



STR. 14

**POMAGA CAŁE ŻYCIE**  
Bernard Krupski opowiada o sobie,  
swoim życiu i pasji niesienia  
bezinteresownej pomocy

STR. 18

**NUTA VINTAGE**  
Jola „Yolca” Tubielewicz idzie  
na przekór muzycznym trendom  
i tworzy muzykę po swojemu

STR. 26

**SUPERBOHATER**  
Patryk Włoch, strażak, mówi  
o codziennej pracy  
i odpowiedzialności  
za ludzkie życie

STR. 30

**BAŚŃ Z TYŚCIĄ I JEDNEJ NOCY**  
Perły architektury światowej  
i miasta jak skanseny,  
czyli zwiedzamy Uzbekistan



# BOKARO

Wnętrza nowoczesne, funkcjonalne i piękne



# Salon Łazienek



## Najładniejsze łazienki w mieście!

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

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





**BIURO TURYSTYCZNE**  
*Sławomira Małgorzata Ignatowicz*

# CZAS POMYŚLEĆ O WAKACJACH 2025

**- FIRST MINUTE JESZCZE W DOBRYCH CENACH!**



**O SZCZEGÓŁY ZAPYTAJ W BIURZE**



Zimą też można odpocząć.  
**Atrakcyjne oferty na ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA  
 SYLWESTRA I FERIE ZIMOWE 2025**

**W stałej sprzedaży:**

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

NR ZEZWOLENIA Z-02/03/04



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

## Jesienne łapanie słońca i nostalgii



Oby tego słońca było jak najwięcej i obyśmy mieli czas oraz chęci, żeby do ostatnich przedzimowych promieni wystawić twarz... Jesień zaczęła nam się pięknie – kosmicznie. Polowania na kometę o mało wdzięcznej nazwie C/2023 A3 (Tsuchinshan-ATLAS) (odkrytej w 2023 roku), która ponoć (to okazało się po zbadaniu trajektorii jej lotu) pochodzi z samych grawitacyjnych końców Układu Słonecznego, stały się bardzo popularne. Każdy chciał to zjawisko uwiecznić

na zdjęciu i wielu (w tym mnie) to się udało. Komecie towarzyszył rój starlinków i superpełnia księżyca, były więc co najmniej trzy powody, żeby popatrzeć w niebo. Takie spoglądanie budzi refleksje, bo czymże jesteśmy w porównaniu z kosmosem? Można spokojnie.

Jesień, a więc odchodzenie... Ptaki formują klucze i odlatują tam, gdzie przezimują, odchodzą też ludzie... Świat psychologii pożegnał w połowie października profesora Philipa Zimbardo. Nikt chyba nie zgłębił istoty zła, które czai się w człowieku, z taką pieczołowitością, jak on. Zostawił po sobie ogromną wiedzę, niestety, zło, które tropił, również z nami pozostało... Ale spore pokłady dobra też, i na nich się skoncentrujemy, przeglądając „Miasto Plus”.

Bernard Krupski całe życie zajmuje się niesieniem dobra, i to w czystej postaci, bo propaguje honorowe krwiodawstwo. Na opowiadanie o życiu i o tym, co jest dla niego najważniejsze, dał się namówić Michałowi Chmielewskiemu. Magdalena Woj-

taszek pokazuje nam niezwykle interesującą muzyczną odsłonę Joli Tubielewicz. Artystka mieszkająca w Białogardzie robi karierę, ale na swoich zasadach. Nie dla niej celebryckie istnienie w mediach społecznościowych. Stawia na samą siebie i na to, co kocha, czyli nieśmiertelny blues. Dla przyszłych pokoleń muzycznych zapaleńców odkrywa po raz kolejny Mirę Kubasińską, a w tych starszych audiofilach budzi nutkę nostalgii.

Skoro jesień, to listopad, a skoro listopad, to refleksja nad przemijaniem. Michał Chmielewski zabiera nas na wyjątkowy spacer – wędrowkę w przeszłość, żeby uchronić od zapomnienia tych, którzy spoczęli na dawnych koszalińskich cmentarzach. Zniknęły z miejskiego krajobrazu, ale pamięć pozostała.

Nie ma chyba nic piękniejszego jesienią niż ciepły koc, gorąca herbata, miły dom i... piękny zapach. A do tego, kiedy zapach potrafi poprawić nam samopoczucie i utrzymać w zdrowiu – mamy idealną receptę na jesienne szarugi. Justyna Horków wprowadza nas w świat aromaterapii przy pomocy Weroniki Cyrkiewicz, dla której zapachowe olejki nie mają tajemnic.

Robert Nawrocki proponuje nam podróż do Uzbekistanu. Monika Kwaśniewska zaś przygotowała rozmowę ze strażakiem. Prawdziwą, szczerą i budzącą ogromny szacunek dla oddania tej trudnej pracy. Pracy, która jest jednocześnie piękną misją.

Mamy propozycje pysznych śniadań – to w kąciaku kulinarnym – i propozycje kinowo-czytelniczo-muzyczne – to w recenzjach filmów, książek i płyt.

Piękna Państwu życzę na ten czas, magii kolorów natury i magii wchodzenia w zimowy czas. Miłej lektury!

**Joanna Wyrzykowska**  
redaktorka naczelna

## Subiektywny przegląd wydarzeń



Ponad 7 tys. złotych zebrano na rzecz remontu budynku przy ul. Podgornej 16. Ma tam funkcjonować Centrum Organizacji Pozarządowych. Wielkie dzięki mieszkańcom za hojność.

To już 21. filmowa Integracja. Festiwal jak co roku zgromadził tych, którzy mają potrzebę mówić w imieniu osób z niepełnosprawnościami.

Wielki plus dla Cukina za wykonanie kolejnego muralu. Tym razem tematem malowidła jest piecza zastępcza. Mural powstał na ścianie budynku Centrum Usług Społecznych.

Były emocje, zaduma i wdzięczność. Ponad 250 osób wchodziło po schodach budynku Politechniki Koszalińskiej, żeby oddać hołd ofiarom zamachu terrorystycznego w World Trade Center w 2001 roku.



Z danych statystycznych wynika, że Polacy są zadłużeni. Mamy problem z gromadzeniem oszczędności.

Na osiedlu Tysiąclecia mieszkańcy od lat borykają się z podobnymi problemami. Na spotkaniu z prezydentem mówili o tym, że konieczne jest rozwiązanie ich spraw.

Szybkie tempo życia, stres, bombardowanie informacjami z internetu – to wszystko wpływa na naszą psychikę. Niestety, coraz częściej wyzwala adrenalina upatrujemy w ryzykownych zachowaniach – grzmia specjaliści.

Mieszkańcy narzekali, że ułatwiający przejazd na skrzyżowaniu Monte Cassino z Armii Krajowej sekundniki przestały działać. Problemu już nie ma, ale przyszłość sekundników nie będzie długa. Nowy system kierowania sygnalizacją świetlną wykluczy ich istnienie.



# BiM-med

CENTRUM MEDYCZNE



- + **chirurgia naczyniowa i ogólna**  
 (w tym konsultacje chirurgiczne, badanie USG Doppler, kompleksowe leczenie żyłaków kończyn dolnych przy użyciu lasera, zamykanie pajęczek naczyń)
- + **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

# Zadanie i misja

**Wybór odpowiednich płytek łazienkowych to kluczowy krok w aranżacji każdego wnętrza. Potrafią całkowicie odmienić charakter całego mieszkania, wprowadzając do niego elegancję i harmonię. To nie tylko kwestia estetyki, lecz także trwałości i komfortu użytkowania. Bokaro w Koszalinie, przy ul. Gnieźnieńskiej 11, salon oferujący płytki łazienkowe – ale nie tylko! – to prawdziwa skarbnica inspiracji, które pozwolą na stworzenie wymarzonego miejsca relaksu.**

Michał J. Chmielewski

Norbert Koselski, dyrektor oddziału Bokaro w Koszalinie, zaznacza: – Bokaro kojarzy się z płytkami łazienkowymi. Ale nasz sklep to nie tylko płytka. W ofercie mamy bardzo prężnie rozwijający się dział promujący wnętrza. Oczywiście, łazienka jest domyślnym i wiodącym działem, z którego wyrosliśmy. Jednak trzeba powiedzieć wyraźnie, że patrzymy na domy i pomieszczenia holistycznie, czyli całościowo. Wobec tego często zaczynamy od łazienki, przechodzimy do kuchni, a potem niejednokrotnie projektujemy całe salony.

Prócz działu projektowania, Bokaro współpracuje także ze sporym gronem architektów. Ci, pracując ze swoimi klientami, wspomagają się przy współpracy z Bokaro w kwestii inspiracji pomieszczeń typu salony, balkony, tarasy i sypialnie.

– Wzbogacamy wnętrza przy użyciu elementów wykończeniowych – dodaje dyrektor. – Niejednokrotnie nasi klienci są bardzo zaskoczeni, ponieważ okazuje się, że proponujemy, na przykład, lampę jednego z prestiżowych producentów, często włoskich. Robimy wnętrza, łazienki, salony, tego typu rzeczy, które odmieniają charakter i zaskakują klienta bardzo mocno. Klient w zamierzeniu chce jedynie wyłożyć płytki w łazience, a w międzyczasie okazuje się, że pracujemy też nad salonem, jeszcze możemy zrobić sypialnię. To jest sztukateria elewacyjna.

## Misja

Bokaro oferuje kompleksowe usługi pod życzenie każdego klienta. Ich produkty zmieniają proste cztery ściany w coś zu-

pełnie innego i niespodziewanego. Czasami wystarczy niewiele – kilka ozdobnych paneli i charakter wnętrza zmienia się całkowicie. Bez ograniczeń, bez granic wyobraźni.

Główna idea salonów Bokaro to pewnego rodzaju misyjność. Koszaliński oddział był pierwszym oddziałem w aktualnej, nowoczesnej formie, która została skopiowana do innych miast. Najpierw Koszalin, potem Gdańsk, Szczecin, Zielona Góra, teraz Poznań i Wrocław. Wynikało to z jednego, bardzo konkretnego powodu: obserwacja rynku 10-15 lat temu zwróciła uwagę, iż klienci chętniej zerkają na duże ośrodki miejskie w poszukiwaniu inspiracji. A to dlatego, że w Koszalinie czegoś takiego jak Bokaro jeszcze nie było.

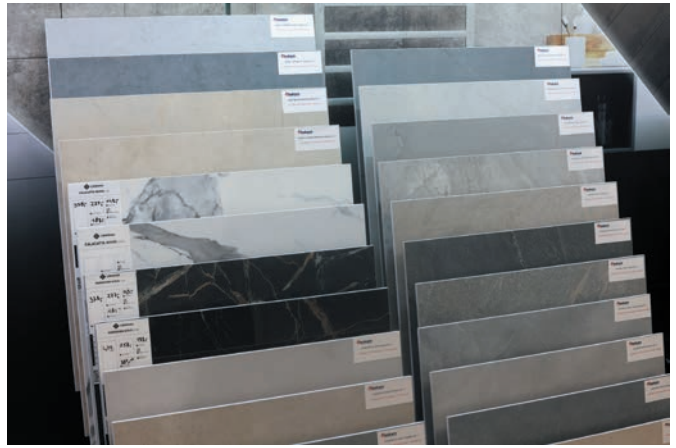
Na przestrzeni lat zespół Bokaro zgromadził wyjątkowych, utalentowanych ludzi, którzy nieustannie podnoszą jakość i ofertę usługi. A dzięki wieloletniemu doświadczeniu bezproblemowo rozpoznają potrzeby i oferują fachowe wsparcie dla swoich klientów. Nie jest przypadkiem, że blisko połowę sprzedaży stanowi obsługa inwestycji. Do tej pory Bokaro zaufało wielu prestiżowych deweloperów, inwestorów oraz największych w Polsce firm wykonawczych. Bokaro to nie tylko łazienki – zajmują się dostawą materiałów na baseny, hale produkcyjne, obiekty handlowe oraz reprezentacyjne. Służą też pomocą w przygotowaniu dokumentacji przetargowej i doradztwem technicznym.

## Przed wszystkim jakość

– Muszę podkreślić, że nie sprzedajemy naszego portfolio za wszelką cenę – podkreśla dyrektor Koselski. – Oczywiście, jako jedna z największych firm w Polsce w branży wykończenia wnętrz, moglibyśmy się pochylać nad najtańszymi dostępnymi produktami na rynku. Niemniej, z uwagi na to, że przez przeszło 20 lat działalności na rynku i tego, jak się rozwinęliśmy w kraju, wiemy jedno: musimy stawiać na jakość. Nie możemy pozwolić sobie na ryzyko pozostawienia klienta w tzw. dyskomforcie posprzedażowym. Czyli sprzedajemy coś taniego, a potem niech klient się martwi, pisze reklamacje. Takich rzeczy u nas po prostu nie może być. Z tego właśnie powodu, jeżeli pracujemy w oparciu o danych dostawców, to tylko i wyłącznie dlatego, bo spełniają oni wyśrubowane normy jakościowe swoich produktów. Oczywiście, moglibyśmy zaproponować klientowi kabinę prysznicową za 500 zł, ale tego nie chcemy robić. Rzeczywistość rynkowa mówi, że aby mieć produkt dobry, użyteczny, pro-















dukt, który się nie psuje, trzeba za niego zapłacić około 2000 zł. Nie jesteśmy w stanie powiedzieć klientowi, żeby kupił go u nas za 500 zł. Dla nas nie ma ograniczenia, ale przede wszystkim interesuje nas kontakt z klientem, musimy poznać jego potrzeby, to raz, a dwa, koniecznie, bez ogródek, musimy wiedzieć, jakim budżetem dysponuje.

### Marketingowa nieprawda

Norbert Koselski wie, że Bokaro kojarzone jest z tzw. produktami premium. Czyli że są droższe. – Rzeczywistość jest taka, że jeżeli obsługujemy największe inwestycje na Pomorzu – a mówimy o hotelach, referencji mamy sporo – albo jeżeli obsługujemy największych deweloperów działających na naszym rynku w naszym województwie, to znaczy, że nasza elastyczność cenowa jest bardzo dalece posunięta.

Klienci, którzy przychodzą do Bokaro z pewnym nastawieniem – że jest drogo i nic nie wybiorą – zawsze wychodzą pozytywnie zaskoczeni. To dlatego, że importowane materiały, płytki, nie zawsze muszą być droższe od tych wyprodukowanych w naszym kraju. Mało tego, niejednokrotnie okazują się tańsze! – Dlatego też nie boimy się żyć u boku sklepów wielkopowierzchniowych. Naszą polityką handlową niejednokrotnie obnażamy tę marketingową nieprawdę, jaką są outletry. Czyli, że z zasady znajdziemy tam rzeczy tanie, ale jak podliczy się wszystkie koszty, sytuacja staje się odwrotna. Tam kusi tylko jednostkowa cena, a potem jest jak jest.

Coraz większy udział sprzedawanych produktów firmy Bokaro stanowią produkty eksportowane. W szerokiej ofercie firma proponuje płytki drewnopodobne, płytki imitujące marmur lub beton, a także nowoczesne płytki wieloformatowe. W kwestii aranżacji łazienek zobaczyć można propozycje polskich i zagranicznych renomowanych producentów.

A jeżeli ktoś zajmuje się projektowaniem i chciałby swoją wizję wcielić w życie – nie ma problemu! Salon Bokaro ma wydzieloną specjalną przestrzeń, gdzie można zaprezentować i omówić swoją pracę z doświadczonymi projektantami. Remont łazienki to zajęcie wieloetapowe, a jego efekty pozostaną z nami

na długi czas; warto więc przygotować się do tego z pomocą profesjonalistów, którzy wspierają klientów na każdym etapie prowadzonych prac.

### Kiedyś i dziś

– Nasze początki nie były aż takie interesujące – mówi dyrektor Koselski. – Każdy z naszych punktów zaczął od niewielkiego obiektu handlowego. Zaczynaliśmy od powierzchni 160 m kw., po rozbudowie uzyskaliśmy 420, zaś na dzień dzisiejszy mamy ponad 1100 metrów powierzchni wystawowej.

Na tej właśnie powierzchni Bokaro oferuje dziesiątki inspiracji. W salonie czeka ponad 75 gotowych aranżacji, które reprezentują różnorodne style wykończenia i wyposażenia łazienek. Uwagę może przykuć uniwersalna aranżacja, w której królują czarne, szare, białe i niebieskie płytki oraz biała ceramika i chromowane baterie. Nie brakuje również klasycznych aranżacji z wolno stojącą wanną, są nowoczesne salony SPA, a także skandynawskie łazienki z drewnem i płytkami patchworkowymi. Salon oferuje też nowinki z kolekcji najlepszych producentów płytek – płytki metaliczne, strukturalne, dekory i nowoczesne mozaiki. W ofercie klienci znajdują również płytki elewacyjne, tarasowe, balkonowe, schodowe oraz odporne na mróz.

– Pamiętam, że gdy budowaliśmy taki duży obiekt, dostaliśmy wiele głosów wieszczących, że wybudujemy się i padniemy – wspomina dyrektor Koselski. – Tymczasem okazało się, że mamy się dobrze, a mieszkańcy doceniają to, co rozbudowaliśmy. Stworzyliśmy miejsce, z którego klienci mogą czerpać inspiracje.

Bokaro jest poważnym i wiarygodnym partnerem handlowym dla wielu prestiżowych producentów polskich i zagranicznych. Wynika to z rzetelności firmy i jej postrzegania.

– Poprzez potencjał możliwości jesteśmy postrzegani przez poważnych producentów – dodaje dyrektor Koselski. – Dzięki temu są nam składane propozycje, które umożliwiają oferowanie bardzo korzystnych cen naszym klientom. I to jest nasze zadanie. ■

# 30 lat z krzyżówkami, w dobrym towarzystwie

Koszaliński Klub Szaradzystów „Diagram” obchodzi w 2024 roku jubileusz 30-lecia. Powstał w 1994 roku i zrzesza lokalnych miłośników rozrywek umysłowych: młodszych i starszych, mniej lub bardziej zaawansowanych. Tych, co rozwiązują, i tych, co komponują zadania – klubowe doświadczenia wskazują, że z jednej do drugiej kategorii przechodzi się płynnie z czasem. 16 października klubowicze „Diagramu” skromnie – ale z tortem! – świętowali jubileusz.



cji – poza konkursami w czasopismach, mogą wówczas dołączyć do szaradziarskich klubów, które wciąż w Polsce działają. Mamy taki również w Koszalinie.

## Nielatwe początki

Żalozycielem Koszalińskiego Klubu Szaradzystów „Diagram” jest Bogdan Witek, obecnie wicedyrektor ds. kształcenia zawodowego Zespołu Szkół nr 10, uczący w „samochodówce” informatyki. Krzyżówki rozwiązywał od dziecka. – Z czasem zacząłem kupować pisma tematyczne, a potem stwierdziłem, że fajnie byłoby

dzielić pasję z innymi – opowiada. – W Polsce działało w latach 80. wiele klubów szaradziarskich. W czasie studiów skontaktowałem się z jednym z nich, szczecińskim „Sekstanssem”. Poznałem jego członków, zaprzyjaźniliśmy się, jeździliśmy na szaradziarskie imprezy. Pod koniec studiów pomyślałem, że można byłoby klub szaradzystów stworzyć w Koszalinie.

W czasach telefonów stacjonarnych, bez internetu, dotarcie z informacją do potencjalnych członków, jak wspomina założyciel „Diagramu”, nie było proste. Dopiero współpraca z wydawnictwem rozrywek umysłowych „Eden”, prężnie działającym w Koszalinie w latach 90. i dwutysięcznych, przyniosła efekty. – Właściciel wspominał, że w Klubie Garnizonowym działa biblioteka, której pracownicy chcą założyć dla swoich czytelników i żołnierzy koło rozrywek umysłowych. Miałem co prawda dużo pracy, obowiązki rodzinne i niewiele czasu, ale się zgodziłem.

Tekst: Anna Makochonik

Zdjęcia: archiwum prywatne, Magda Pater

Krzyżówka – pobudza do myślenia, sprawdza wiedzę ogólną, poprawia słownictwo, ćwiczy pamięć, utrwała zasady ortografii, relaksuje. Naukowcy dodaliby do tych zalet także poprawę funkcji kognitywnych mózgu i spowalnianie procesów neurodegeneracyjnych. Krzyżówka jest nieodłącznym wyposażeniem pasażerów pociągów, klientów poczekalni i pacjentów szpitali. Albo po prostu sposobem na spędzanie czasu w domowym zaciszu. Są tacy, którzy czują jednak krzyżówkowy zew rywalizacji







Klub powstał w październiku 1994 roku. Najpierw tworzyło go kilka osób. Dołączyli do nich pracownicy wspomnianego wydawnictwa Eden, zadziałała też poczta pantoflowa. Najwięcej osób pojawiło się w „Diagramie” z ogłoszeniem pierwszych Szaradziarskich Mistrzostw Pomorza (2006), organizowanych pod patronatem „Głosu Koszalińskiego”. W sumie odbyły się ich cztery edycje (2006-2009).

### Rozrywki z „Rozrywką”

Bogdan Witek od razu starał się zgłosić „Diagram” do Federacji Klubów Szaradzystów – stowarzyszenia, które powstało w 1981 i zrzeszało wówczas kilkanaście klubów z całego kraju. Udało się dopiero po pięciu latach, w 1999 roku. Dzięki przynależności do FKS koszaliński klub mógł brać udział w organizowanych przez tę organizację ogólnopolskich turniejach, a także integrować się z pasjonatami szarad z innych miast w czasie biesiad.

Biesiady z „Rozrywką” organizował sam „Diagram”. „Rozrywka” w tytule to nazwa wydawnictwa, znanego każdemu szaradziście z prawdziwego zdarzenia. Powstało ono w 1957 roku, do 2009 roku funkcjonowało jako spółdzielnia, potem spółka z.o.o., a obecnie rozrywkowe pisma ukazują się pod skrzydłami Wydawnictwa Bauer.

Biesiady z „Rozrywką” odbyły się sześć razy: w Unieściu (2002), w Kołobrzegu (2006), w Łazach (2008), w Mielnie (2011) oraz w 2018 i 2019 roku w Rogowie. Zaplanowana na 2020 rok impreza nie odbyła się ze względu na pandemię. – Turnieje szaradziarskie odbywają się praktycznie co miesiąc – mówi Bogdan Witek. – Ich wadą jest to, że trwają jedynie kilka godzin. Tymczasem biesiady obejmowały cały weekend, łącząc rozgrywkę z zabawą i wypoczynkiem, dlatego były bardzo lubiane i popularne. Wydawnictwo „Rozrywka” zawsze bardzo wspierało ruch szaradziarski. Nam pomagało organizować spotkania nad morzem. Staramy

się reaktywować biesiady po pandemii, już nie z „Rozrywką”, ale siłami klubów szaradzystów. Niestety, Federacja Klubów Szaradzystów, ze względów prawnych, również została rozwiązana.

Poza biesiadami co dwa lata, między 2000 a 2018 rokiem, w Koszalinie odbywały się organizowane wraz z warszawską redakcją „Rozrywki” eliminacje strefowe do Szaradziarskich Mistrzostw Polski. Warto też wspomnieć, że w 2007 roku, podczas jubileuszu 50-lecia „Rozrywki”, Bogdan Witek odebrał Kryształową Rozetę „Rozrywki”, a także odznakę Zasłużonego Szaradzysty.

### Rozwiązywacze i układacze

Przez trzy dekady przez „Diagram” przewinęło się około 40 osób. Nie tylko z Koszalina, ale także ze Słupska czy z Drawskiego Pomorskiego. Niektórzy byli w nim przez chwilę, niektórzy dłuższy czas, niektórzy z klubem związani są od początku. Kilku członków już nie żyje, a wielu zdrowie nie pozwala uczestniczyć w spotkaniach. Obecnie w „Diagramie” jest 15 osób z Koszalina i dwaj sympatycy korespondencyjni, w tym wykładowczyni matematyki spod Rzeszowa. – Wśród nas są osoby rozwiązujące, ale też układające krzyżówki na przykład do czasopism – wskazuje Bogdan Witek. – Sam się tym zajmuję, choć nie na taką skalę, jak kiedyś.

Spotkania klubu odbywają się raz w miesiącu. – Najpierw są rozmowy i kawa, potem gry w scrabble, które też są formą krzyżówki – mówi prezes Diagramu. – Kiedyś lwią część zajmowało nam wspólne rozwiązywanie zadań z „Rozrywek”, tak by członkowie mogli brać udział w konkursach na łamach tego pisma. Przygotowywaliśmy się też wspólnie do teleturniejów, m.in. do popularnego telewizyjnego „Koła Fortuny”. Do dziś organizujemy dla siebie wewnętrzne małe turnieje – wybrani członkowie przygotowują zestawy zadań dla pozostałych; można wygrać drobne upominki.





### W dobrym towarzystwie

Przez dłuższy czas spotkania „Diagramu” odbywały się w bibliotece Klubu Garnizonowego przy ul. Andersa, a po jego przeprowadzce mają miejsce w bibliotece Klubu Wojskowego przy ul. 4 Marca. Członkowie szczególnie ciepło wspominają Irenę Sicińską, bibliotekarkę, która opiekowała się „Diagramem” przez wiele lat, choć nigdy nie była jego członkinią. – Była nam bardzo życzliwa – mówi Bogdan Witek. – To ona właśnie zaproponowała utworzenie w latach 90. koła szaradzystów przy bibliotece Klubu Garnizonowego. Miło wspominaliśmy też Edwarda Gajewskiego, który opiekował się nami, gdy pani Irena odeszła na emeryturę. Generalnie czuliśmy się zawsze mile widziani w obu miejscach.

Niestety, prezes „Diagramu” ubolewa, że do klubu nie dołączają nowe osoby. – Krzyżówki chyba odchodzą do lamusa – mówi. – Przynajmniej te w tradycyjnej, papierowej formie, bo istnieją aplikacje na telefon czy programy z krzyżówkami do rozwiązywania na komputerze. Nie mamy nowego narybku, a szkoda.

Gdyby ktoś chciał do koszalińskiego klubu dołączyć, może to bez problemu zrobić. Nie trzeba być wytrawnym szaradzystą, mieć długiego stażu w łamaniu głowy ani przechodzić kwalifikacji ani testów. Może wśród czytelników „Miasta” znajdzie się pasjonat rozrywek umysłowych i zasili grono „Diagramu”?

### „Nasza” szaradzistka

Jedną z członkiń Koszalińskiego Klubu Szaradzystów „Diagramu” jest Elżbieta Makochońnik, autorka krzyżówek, zamieszczanych na łamach „Miasta” od początku istnienia gazety:



– Dołączyłam do klubu około 25 lat temu. Namówiła mnie moja znajoma, Hania Bokota, która wtedy była już członkinią klubu. Przez kilka lat byłam sekretarzem „Diagramu”. Kiedyś z zapałem rozwiązywałam zadania z wszystkich tytułów „Rozrywki”, a za najlepszych czasów tego wydawnictwa było ich kilka miesięcznie. Przez długi czas wysyłałam rozwiązania do redakcji i parę razy udało mi się nawet wygrać nagrody pieniężne. Moją ulubioną formą są rozmaite jolki. Dziś zajmuję się głównie układaniem zadań do tygodnika „Miasto” i do „Miasta Plus” (krzyżówkę znajdą Państwo na stronie 43. – dop. red.). To dość czasochłonne zajęcie. Na całostronicową krzyżówkę składa się około 60-80 wyrazów. Zaczynam od jednego słowa, potem dobieram kolejne, krzyżuję je ze sobą, sprawdzam, czy nie ma błędów, piszę objaśnienia wyrazów, a na końcu ustaliam rozwiązanie końcowe – hasło okolicznościowe, czasem aforyzm, przysłowie albo cytat. Komponowanie krzyżówek na pewno ćwiczy umysł, ale też koncentrację, bo czasem wystarczy pomylić jedną czy dwie litery w jakimś wyrazie, żeby runęła konstrukcja fragmentu diagramu. Układanie w tym miejscu trzeba wtedy powtórzyć, a nie jest to łatwe, gdy wokół nie ma już pustych kratek. Staram się, by moje krzyżówki dla Czytelników „Miasta” nie były zbyt proste, stanowiły wyzwanie umysłowe, jednak nie komplikuję ich na siłę. Bardzo lubię nasze klubowe spotkania, bo przez lata zdążyliśmy się ze sobą żyć i mają też aspekt towarzyski. Teraz ćwiczymy się w scrabblach. Myślę, że szaradziści nie mają pod tym względem konkurencji! ■





**HAPPY HOUR!**  
**11:00-14:00**

**LUNCH**

ZUPA DNIA + JIAOZI 6SZT + SAŁATKA

**19.90ZŁ**

Oferta obowiązuje wyłącznie przy zamówieniach na miejscu i jest dostępna od poniedziałku do piątku.

DIM SUM - CENTRUM  
UL. ZWYCIĘSTWA 75  
TEL: 451-600-999

DIM SUM - PÓŁNOC  
UL. ŚNIADECKICH 27A  
TEL: 731-398-788





# Kryształowe serce

**Z wykształcenia pedagog. I choć praca w tym obszarze niesie ze sobą uznanie i estyma, on zastąpił na nie czymś o wiele bardziej szlachetnym: pomaganiem innym. Bernard Krupski spędził na tym całe swoje życie.**

Tekst: Michał J. Chmielewski

Zdjęcia: Magda Pater, archiwum prywatne

Urodził się w 1942 roku. Jego ojciec został wywieziony na Syberię. – Mama pracowała wtedy jako salowa – wspomina Bernard Krupski. – Być może dlatego jej nie wywieźli, ani mnie. Zginąłbym tam. Ojciec chciał zasilić szeregi Władysława Andersa. Nie dostał się, ale to i dobrze. Wielu tam zginęło z głodu, chorób, jego mógłby spotkać podobny los. W trakcie wojny podróżował po całej Europie. Był w Leninie, potem przez Bug, Warszawę, Kołobrzeg aż do samego Berlina. Tam niestety został poważnie ranny i przetransportowano go do Świdwina. Osiadł tam i w 1946 roku sprowadził mnie i moją mamę. A już w Świdwinie bocian przyniósł jeszcze pięcioro rodzeństwa, trzy siostry i dwóch braci.

Tam, w Świdwinie, chodził do szkoły. Do liceum dojeżdżał do Połczyna-Zdroju. Po szkole zatrudnił się Polskich Kolejach Państwowych, pracował tam dwa lata. Pamięta dokładnie, kiedy zaczął oddawać krew. – Tata zachorował. W tym czasie po raz pierwszy oddałem krew. – Ze względu na pracę, pan Bernard

miał nadzieję na odroczenie ze służby wojskowej, jednak stało się inaczej – został powołany do zasadniczej służby wojskowej. Tam właśnie zobaczył, jak żołnierze regularnie oddają krew. – Zobaczyłem tam początki krwiodawstwa. Wtedy to było jeszcze zawodowe, za pieniądze, ale tak właśnie wyglądał zaczyn honorowego krwiodawstwa w Polsce. Zawozili nas do wojewódzkiej stacji pogotowia i tam oddawaliśmy krew – wspomina. Właśnie tam, w trakcie oddawania krwi, pan Bernard postanowił zasilić szeregi innej organizacji: Polskiego Czerwonego Krzyża. – I tak to do tej pory trwa – dodaje.

## Wolontariat jako początek

To był 1962 rok. Bernard Krupski równoległe z wstąpieniem do Polskiego Czerwonego Krzyża zaczął regularnie oddawać krew. Z początku nie sprawował żadnej funkcji, działał tam na zasadach wolontariatu, wspomagając jego członków w działaniach statutowych. – Z początku tylko pomagałem, jak każdy inny, ale jeszcze w tym samym roku udało mi się założyć Szkolne Koło PCK przy Młodzieżowym Ośrodku Adaptacji Społecznej, gdzie podjąłem pracę jako wychowawca i pedagog. Zresztą, do tej pory przeprowadzam tam prelekcje.

Dotyczą one zasad udzielania pierwszej pomocy, oddawania krwi, negatywnych skutków zażywania alkoholu i narkotyków, zapoznaje słuchaczy z międzynarodowym prawem humanitarnym i historii PCK. – Robię to dwa razy w roku, przy okazji organizuję tam też konkursy wiedzy o PCK. Wiem, że dzięki temu wielu wychowanków tej placówki z czasem zo-







# Bistro DIM SUM Północ to smak dalekiej Azji



- Pierożki azjatyckie w różnych odsłonach
- bao z szarpaną wołowiną
- orientalne zupy
- chińskie bułeczki drożdżowe
- wyśmienite sałatki...



Bistro Dim Sum Północ • ul. Śniadeckich 27a • tel. 731 398 788

**Jesteśmy dla Was otwarci!**

niedziela – czwartek w godz. 11.00-21.00 piątek-sobota 11.00-22.00

Zamówienia on-line





staje honorowymi dawcami krwi, oraz wspomagają i pracują bezpośrednio z PCK. Łącznie jest to ponad kilkuset pomocników i wolontariuszy – wlicza.

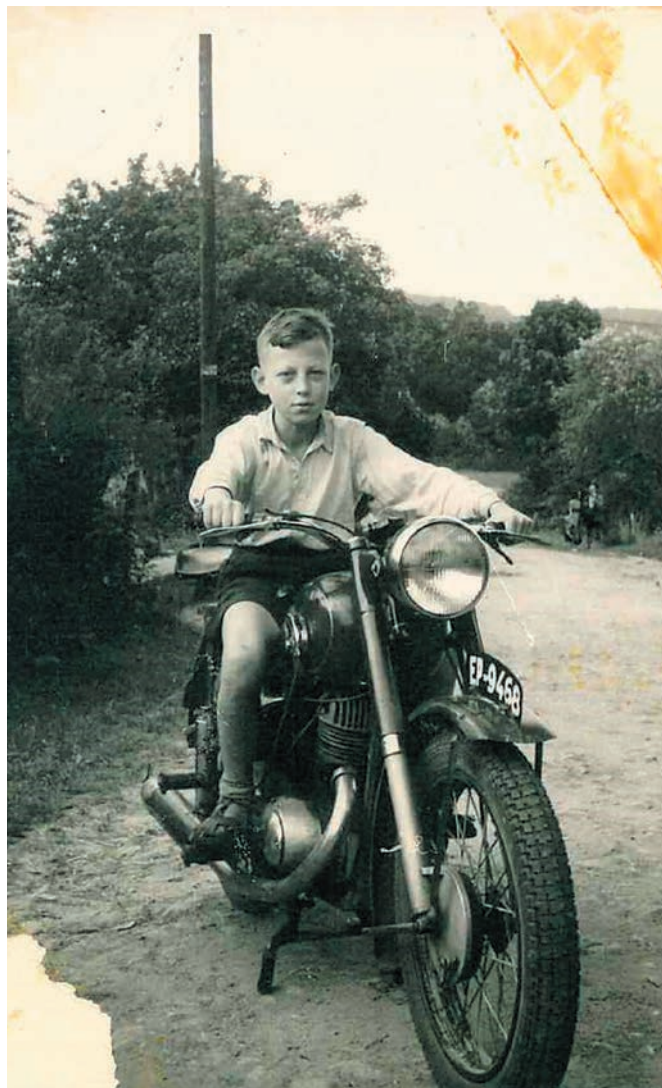
Jeżeli czegoś nie można odmówić Bernardowi Krupskiemu, to wysiłku, jaki wkłada w pomaganie innym i promocję takiego stylu życia. Taka postawa przyniosła mu pozycję prezesa w koszalińskim oddziale Polskiego Czerwonego Krzyża.

### Działalność

Gdy rozmawiam z Bernardem Krupskim, niewiele mówi o sobie samym. Skupia się na tym, co zrobił. W 2001 został jednym z inicjatorów utworzenia koła Klubu PCK przy Wyższym Seminarium Duchownym w Koszalinie. Koło prowadziło działalność prawie 15 lat. Pytam o obelisk, który został odsłonięty w 2004 roku na placu między ulicami Szymanowskiego i Matejki. – Z okazji 85-lecia powstania PCK z inicjatywy rady miejskiej w Koszalinie wydano zgodę na jego budowę. Potem odsłonił go prezydent Mikietyński. Mało tego, sam skwer otrzymał nazwę Skweru PCK. – Pan Bernard wspomina także okoliczności jego fundowania. – Trzeba było zapłacić, a wtedy aktualny sponsor się wycofał, więc ja to zrobiłem. Ale nie żałuję. Od wielu lat przekazuję też 1,5 procenta na działalność statutową PCK, a poza tym regularnie przekazuję darowizny pieniężne.

Od 2005 roku bierze czynny udział w organizacji charytatywnych koncertów miejscowych zespołów muzycznych. Dochód z nich przeznaczany jest na zakup wyprawek szkolnych. W drugiej połowie 2000 roku organizował szeroko zakrojone akcje poboru krwi na terenie Politechniki Koszalińskiej; łącznie udział w nich wzięło ponad 600 studentów i mieszkańców Koszalina, a krwi udało się zbierać ponad 265 litrów. Do 2016 roku był koordynatorem akcji „Zbieramy krew dla Polski” na terenie naszego miasta, a także Sławna i Darłowa, dzięki czemu zebrano prawie 200 litrów krwi.

Jako prezes aktywnie prowadził programy żywnościowe FEAD, z których korzystały tysiące mieszkańców Koszalina i okolic, prowadził punkty odzieżowe na terenie oddziału koszalińskiego PCK. – Nigdy nie zwracam uwagi na pochodzenie społeczne, rasę czy wyznania polityczne, czy też religijne – podkreśla. – Jako PCK pomagamy każdemu, kto znajdzie się w trudnej sytuacji życiowej.



### Prywatnie

Prywatnie jest ojcem trójki dorosłych już dzieci, od ponad 55 lat jest w związku małżeńskim. Z żoną, Haliną Krupską, poznali się w Koszalinie na przyjęciu, lecz wtedy nie zaiskrzyło; uczucie pojawiło się później, po ponownym spotkaniu na Rynku Staromiejskim. – Wtedy nazywał się placem Bojowników Polskiej Partii Robotniczej – wspomina. – Podeszedłem, przypomniałem, kim jestem. Zaczęliśmy rozmawiać. Po krótkiej rozmowie udaliśmy się na kawę i tak zaczęła się nasza znajomość.

Halina Krupska urodziła się w 1944 roku w Solcu. W 1964 roku przyjechała do Koszalina i zatrudniła się w aptece Szpitala Wojewódzkiego.

### Jesień życia

Bernard Krupski właśnie przeżywa jesień życia. Jak ona wygląda? – Nie mam czasu wolnego. To fakt, jestem na emeryturze, ale to o niczym nie świadczy. Nadal działam, bo mogę, więc dlaczego nie? Pomagam sąsiadom, śpiewam w chórze „Skarpianie”, jestem członkiem rady seniorów, członkiem rady osiedla „Na Skarpie”, w dalszym ciągu pomagam mieszkańcom, jestem delegatem zjazdów okręgowych PCK w Szczecinie i członkiem Kapituły Odznaki Honorowej, która podlega pod zarząd główny. Co roku napływa do nas z całego kraju kilkaset wniosków, my je analizujemy, oceniamy. Pomagam zarządowi Uniwersytetu III Wieku przy Politechnice Koszalińskiej.





Wśród odznaczeń, które otrzymał przez wszystkie lata, wyróżniają się dla niego te najbardziej istotne: Zasłużony Honorowy Dawca Krwi I Stopnia, Odznaka Honorowa PCK I stopnia, Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski, Odznaczony dla Zdrowia Narodu, Odznaka Honorowa Gryfa Zachodniopomorskiego. Oraz to najważniejsze: Kryształowe Serce PCK.

Wyliczając to wszystko, pan Bernard pokazuje mi dodatkowe odznaczenia, dyplomy i akty nadania. Dużo tego, ponad 50. – A w domu mam jeszcze dodatkowe pięćdziesiąt! – dodaje. Pytam, czy czuje się przez to doceniony. – Oczywiście, że tak, czuję się doceniony. Widać, że coś w życiu musiałem robić, za darmo przecież tego wszystkiego nie dostałem.

### Aż starczy sił

Na pytanie, jak długo pan Bernard będzie niósł pomoc innym, odpowiada z uśmiechem: – Nie tęsknię za odpoczynkiem. Będę pomagał, póki starczy sił!

Na co dzień Bernard Krupski jest uśmiechnięty, wrażliwy, potrafi rozmawiać z każdym, potrafi słuchać i udzielić rady. To opinie wszystkich, którzy się na jego temat wypowiadają. – To postać, która na stałe wpisała się w historię organizacji PCK. Jego nieustające zaangażowanie i oddanie misji PCK przyczyniły się do wielu inicjatyw charytatywnych, które znacząco wpłynęły na lokalną społeczność. Pod jego przewodnictwem PCK w Koszalinie zyskało nowe oblicze, stając się aktywnym uczestnikiem wydarzeń społecznych oraz organizując liczne akcje pomocowe dla osób w potrzebie. – Tak o Bernardzie Krupskim wypowiada się Krzysztof Wróblewski, prezes PCK w Koszalinie. – Mimo zakończenia jego kadencji parę lat temu, pozostaje blisko związany z oddziałem PCK w Koszalinie. Regularnie wspiera działania organizacji oraz mobilizuje wolontariuszy do działania. Jego wi-



zja i wartości, które promował podczas swojej kadencji, wciąż inspirują nowe pokolenia. Działając na rzecz zdrowia i bezpieczeństwa mieszkańców Koszalina pokazuje, jak ważna jest solidarność i współpraca w budowaniu lepszego świata.

Obecny prezes PCK w Koszalinie podkreśla, że jego wkład w rozwój tej organizacji nie ogranicza się tylko do działalności lokalnej, bowiem Bernard Krupski stał się również autorytetem w tej organizacji na szczeblu krajowym, dzieląc się swoimi doświadczeniami oraz inspirując innych do podejmowania działań na rzecz potrzebujących.

Przykład Bernarda Krupskiego jest dowodem na to, jak jedno oddane serce może mieć ogromny wpływ na życie wielu osób i społeczny krajobraz regionalnych mieszkańców. Koszalin z pewnością może być dumny z takiego lidera, który zawsze pozostanie w pamięci mieszkańców jako symbol troski i wsparcia dla każdego. ■



# Dawne nekropolie

Takiego spaceru po Koszalinie nie zaproponuje żaden przewodnik. Bo nie chodzi o wesołą, rozrywkową wycieczkę ulicami naszego miasta, ale o eksplorację tego, czego już nie widać, ale przy odrobinie wyobraźni można wyczuć dawną obecność. Po dziś dzień pod gwarynymi ulicami i górującymi budynkami leżą ciche pozostałości miejsc niegdyś przeznaczonych na refleksję i odpoczynek. Odpoczynek przede wszystkim – i to wieczny. Mowa o cmentarzach, których już nie ma, ale tak jakby trochę jednak są.

Tekst i zdjęcia: Michał J. Chmielewski

Zainteresowanie tematem wynikało z rozmowy na Facebooku, podczas której ludzie wymieniali się plotkami i informacjami na temat pochówków ludzi, którzy zginęli przed II wojną światową. Była mowa o Fritzu Onnasch, który zginął z rąk żołnierzy radzieckich. Wspomniano też sensacyjne znalezisko z minionego roku: siedem pochówków wraz z tzw. koroną śmierci znaleźli pracownicy remontujący plac Kilińskiego i ulicę Podgórną. Sam doskonale pamiętam, co powiedział dziadek, kiedy w drugiej połowie lat 90. wraz z przyjaciółmi siedziałem przy ognisku: – Tu Niemcy leżą, o tam – powiedział, wskazując palcem metr od nas.

A co z cmentarzami? Krajobraz podlega nieustannym transformacjom, zmienia się, więc miasta tym bardziej. Tam, gdzie nasi rodzice grali w piłkę, stoi budynek mieszkalny, a w miejscu naszego dawnego domu rośnie centrum handlowe. Infrastruktura miasta rozszerza się, ewoluuje, stare budynki i obiekty zastępują nowe. To dotyczy również cmentarzy.

## Wtedy cmentarz, teraz teatr

Spacer rozpoczniemy od środkowej części miasta. Dziś stoją tu solidne poniemieckie kamienice i mury Bałtyckiego Teatru Dramatycznego, a jedynym wspomnieniem po położonym tam cmentarzu jest kaplica św. Gertrudy parafii ewangelicko-augsburskiej. Od początku istnienia, czyli od 1383 roku, służyła jako kaplica cmentarna. Jej ośmioboczny kształt nie jest bez znaczenia – swoim wyglądem miała nawiązywać do Bazyliki Grobu Świętego w Jerozolimie, co dawało wiernym nadzieję na zbawienie i życie pośmiertne. Dziś to miejsce spacerów i kulturalnych doznań, wtedy jednak, pomimo położenia poza murami miasta, była to największa nekropolia w mieście, gdzie chowano uboższych mieszkańców. Powód zamknięcia nie jest do końca znany, przypuszcza się, że miało to związek z rozbudową tej części miasta; zmarłych chowano tam do XVIII wieku.

## Katedra

Jej budowę rozpoczęto na początku XIV wieku i trwała 33 lata. Warto zaznaczyć, że mówimy o czasach, w których nie znano cudownego budowniczego wynalazku, jakim jest beton, a mimo to, po upływie 700 lat, katedra Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny – bo o niej mowa – nadal pozostaje najwyższym budynkiem w Koszalinie.

Przynależący do niej cmentarz powstał prawdopodobnie mniej więcej w tym samym czasie, kiedy ukończono budowę



Ostały nagrobek i pomnik Drogi Do Wolności autorstwa Zygmunta Wujka, wybitnego artysty Pomorza Środkowego

katedry. W tamtych czasach kościoły stanowiły o centrum miasta, więc chowani tam byli jedynie zamożni mieszkańcy; przynajmniej to właśnie sugerują ślady po kaplicach rodowych, które znajdowały się po północnej stronie świątyni. Rozebrano je w latach 1842-1845. Sam cmentarz, o niewielkim metrażu, funkcjonował natomiast do początku XIX wieku. Wtedy to, na skutek wojny prusko-francuskiej, przeniesiono go poza mury miejskie, do tzw. cmentarza leśnego, dokładnie tam, gdzie udaje się teraz.

## Bliżej nieba

Podczas wojny napoleońskiej, w 1808 roku, wydane zostało zarządzenie, by poległych w tej wojnie chować tylko i wyłącznie poza murami miasta. Wiązało się to z kwestiami sanitarnymi, natomiast konkretne miejsce, czyli wzgórze w Parku Księżąt Pomorskich – gdzie obecnie znajduje się pomnik Cypriana Kamila Norwida, a młodzi ludzie spotykają się pomiędzy zajęciami lekcyjnymi – też nie było przypadkowe. Pochówek na wzniesieniu miał przybliżyć zmarłych do nieba. Ze względu na wojnę i liczbę jej ofiar, tego typu „spontaniczne” nekropolie powstawały właściwie w całym mieście. Iwona Sławińska, członkini Koszalińskiego Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego, administratorka grupy „Stary Koszalin Miłośnicy” na Facebooku, nie ma co do tego wątpliwości. – Na cmentarzu leśnym, niedaleko Domku Kata, chowano głównie żołnierzy, ale zdarzały się też pochówki osób przypadkowych. Takie wojskowe cmentarze znajdowały się jeszcze za Urzędem Wojewódzkim, przy ulicy Piaskowej. Gdyby za-



cząć tam kopać, na pewno znalazłoby się mnóstwo szczątków. Prowadzone były ekshumacje, ale tylko symboliczne. – W 1945 roku, pod koniec wojny, Koszalin był jedynie marginalnym miastem, jednym z punktów na szlaku do Kołobrzegu. Zaplecze, centrum sanitarne Armii Czerwonej. W związku z tym większość solidnych budynków została zamieniona na lazarety. – Przy liceum im. Dubois też odkopano szczątki, ponieważ to również był lazaret – mówi Iwona Sławińska. – Szpitalem był również „ekonom”, budynek sądu przy ulicy Waryńskiego, podstawówka nr 1, podczas I wojny światowej lazaretem był też „elektronik”. Przypuszczam, że gdyby zaczęto kopać w tych miejscach, na pewno coś by się znalazło. Takich „przypadkowych” pochówków jest na pewno bardzo dużo – twierdzi Iwona Sławińska.

Cmentarz w parku, przy pomniku Cypriana Kamila Norwida, zamknięto w 1817 roku.

### Cmentarz św. Mikołaja

Idziemy dalej parkiem, dochodzimy do ronda; na lewo muzeum, na prawo plac Jana Kilińskiego – udajemy się właśnie tam. Przy dolnych partiach ulicy Podgórznej stała kaplica. Wiadomo, że ufundował ją ówczesny burmistrz miasta, Johannes Pernow; nie wiadomo natomiast, kiedy dokładnie powstał cmentarz. Pierwsza wzmianka na jego temat pochodzi z 1424 roku, a według dokumentacji likwidacja nastąpiła w roku 1819.

Stojąc na placu zaczepiam kilka przypadkowych osób, pytam, czy wiedzieli o cmentarzu. Wiedzą wszyscy, bez wyjątku, a to za sprawą głośnej sprawy z października poprzedniego roku, kiedy podczas plac remontowych pracownicy odkryli szczątki tutejszych „lokatorów”. Znalaziono wtedy szkielety sześciu dorosłych osób, jednego dziecka oraz tzw. koronę śmierci – wkładano ją do trumny osoby, która zdążyła się zaręczyć, ale nie zmieniła jeszcze stanu cywilnego. Wszystko pochodziło z XVIII wieku.

Stamtąd idziemy dalej, pod górkę ulicą Młyńską, po czym skręcamy z powrotem do parku, jego innej części, gdzie znajdował się najbardziej znany, nieistniejący już, Stary Cmentarz.

### Stary cmentarz

Plac Polonii 1, Koszalińska Biblioteka Publiczna. Właśnie tu znajdował się tzw. Stary Cmentarz.

Kiedy na początku XIX wieku zakazano grzebania w obrębie murów miejskich, w tym przy kościołach, pojawiła się konieczność utworzenia nowej, większej nekropolii, gdzie będzie można przenieść te inne, pomniejszych, które i tak były już przepelnione. W 1819 roku teren został poświęcony i wtedy rozpoczęto jego użytkowanie. Wiele tamtejszych grobów to wielkie mauzolea i kaplice zamożnych rodzin, główne wejście znajdowało się przy



Plac Jana Kilińskiego. To właśnie tutaj, w 2023 roku, odkryto szczątki zmarłych z XVIII wieku.

ulicy Młyńskiej, teren cmentarza był rozszerzany do 7,5 hektara.

Władze niemieckie zamknęły go w 1926 roku; dozwolone były jedynie pogrzeby w powstałych już grobach rodzinnych, pochówków nowych mieszkańców należało dokonywać na terenie Nowego Cmentarza, użytkowanego do dziś, przy ul. Gnieźnieńskiej. Duża odległość od miasta i mało urokliwe miejsce nastrajało mieszkańców negatywnie. Po II wojnie światowej nowi mieszkańcy Koszalina nie życzyli sobie Niemców na nowym cmentarzu, gdzie chowali swoich bliskich, więc poległych żołnierzy III Rzeszy grzebano na terenie starego. Mijały lata, mieszkańcy skupiali się na odbudowie miasta i zapuszczaniu własnych korzeni, więc Stary Cmentarz zaczął niszczyć. Zarówno mieszkańcy, jak i władze, opuściły to miejsce, pozostawiając je na pastwę szabrowników. To był czas, kiedy wszystko, co niemieckie, uchodziło za najgorsze, więc widok zniszczonych pomników i splądrowanych grobowców nie robił na nikim wrażenia; cmentarne hieny miały milczące przyzwolenie.

Pomimo rozmiaru i znaczenia dla poprzednich mieszkańców Koszalina, po nekropolii nie pozostał ślad. Przechadzając się pomiędzy drzewami, w wysokiej trawie, próbuję uchwycić nostalgiczno-refleksyjne znaczenie tego miejsca. Spacerowicze z psami i dziećmi w tym, niestety, nie pomagają.

### Pod Górą Chełmską

Kolejny cmentarz znajdował się – a w zasadzie nadal znajduje się – pod samą Górą Chełmską. Konkretnie – za szpitalem, tuż przy „starej” trasie łączącej Koszalin z Sianowem. I tak, nadal tam jest, ponieważ, po pierwsze, do dziś znajduje się tam obelisk autorstwa Zygmunta Wujka, wybitnego artysty Pomorza Środkowego, a po drugie: nigdy nie dokonano tam ekshumacji. Miejsce jest zarośnięte, zaniedbane i zapomniane, choć Iwona Sławińska próbowała coś w tej sprawie zrobić: – Ten cmentarz został zapomniany, prawie nikt o nim nie wiedział. Na naszej grupie na Facebooku Stary Koszalin prowadziliśmy rozmowy, by tam pójść, zrobić porządek, przyciąć te porośnięte żywopłoty. Ludzie sami z siebie chcieli coś zrobić, ale nie wiadomo było, czy to teren, czy ja własność. Próbowaliśmy z radnymi coś w tej sprawie zrobić, zainterweniować u rady miasta, przez komisję kultury, wszyscy obiecywali coś w tej sprawie zrobić, ale nic nie ruszyło z miejsca.

Idę tam, przechodzę przez gęste chaszczki, znajduję obelisk. Jest to Pomnik Drogi Do Wolności, a wyryty na nim napis głosi: „Leć nasz orle w górnym pędzie / Sławie, Polsce, Światu służ (K. Delavigne) / Żołnierzom Polskim – Powstańcom listopadowym internowanym przez władze pruskie w 1831 r. Budowniczym drogi przez Górę Chełmską / Rodacy”.

Kawałek od cmentarza, ulicą Słupską, pędzą samochody. Ludzie uprawiają jogging, mija mnie rodzina na rowerach. Spoglądam w kierunku Góry Chełmskiej, przypominam sobie słowa zaprzyjaźnionego historyka, który kiedyś mi powiedział: – Góra Chełmska to jeden wielki cmentarz, bo tam chowano ludzi już w czasach pogańskich.

### Cmentarze były wszędzie

Mógłbym iść dalej, wrócić do centrum, na ulicę Orlą albo skręcić na Lubiatowo lub w stronę Rokosowa, gdzie znajdowały się kolejne cmentarze. Ale chyba wystarczy. Podążając śladami tych zapomnianych miejsc nie da się nie pomyśleć o przemijaniu i naszym miejscu w czasie i przestrzeni. Te cmentarze to bogata, lecz niewidoczna historia wpleciona w tkankę miasta; pogrzebane pod parkami, budynkami i ulicami przypominają nam, że przeszłość nigdy tak do końca nie odchodzi – ona trwa, i podobnie jak szczątki znalezione przy placu Kilińskiego, czeka aż zostanie zauważona. ■



# Yolka śpiewa Mirę

W jej żyłach płynie rock i blues. Niejednokrotnie mogliśmy się o tym przekonać podczas występów na żywo. Publiczność szanuje ją za charyzmę, wokalizację i oryginalny styl, który doskonale koresponduje z jej muzyką. Mowa o Joli „Yolce” Tubielewicz, artystce, która na co dzień mieszka w Białogardzie. Wokalistka dwa lata temu zadebiutowała ze swoim autorskim albumem.

Tekst: Magdalena Wojtaszek

Zdjęcia: Izabela Rogowska

O kompozycje zadbał Grzegorz Skawiński, lider zespołu Kombi. Wśród singli znalazły się takie utwory jak „Czarna Wdowa” czy „Lato w miłości”. Ponad miesiąc temu premierę miał teledysk do ostatniej już piosenki, promującej płytę. „Nocny pociąg” to wyjątkowy singiel dla Joli, ponieważ jest to jedyny utwór, do którego sama skomponowała muzykę. Tekst napisał Waldek Pawlukiewicz. Na promocji albumu muzyczne plany Joli się nie kończą, ponieważ rozpoczęła projekt „Yolka śpiewa Mirę”. Odkrywa twórczość Miry Kubasińskiej, wokalistki znanej m.in. z zespołu Breakout. Patrząc na zamiłowanie do bluesa i rocka, to nic dziwnego, że Jola świetnie odnalazła się w tej stylistyce.

Ich wspólny mianownik to również przewijająca się w twórczości nostalgia, a z drugiej strony duża dawka energii i emocji.

## „Nocny pociąg” z maszynistą

We wrześniu swoją premierę miał teledysk do ostatniego singla, promującego debiutancki album Joli Tubielewicz. Za realizację klipu odpowiada Krzysztof Włodno, z którym artystka współpracowała już przy teledysku do singla „Mówiłam Ci”. Krzysiek na co dzień jest maszynistą, którego wielką pasją jest filmowanie.

– Dzięki Krzyškowi udało nam się rzeczywiście wyruszyć w podróż pociągiem i choć jest to teledysk niskobudżetowy to wydaje mi się, że wyszedł bardzo szczerze i autentycznie. Mam ogromne szczęście do ludzi, których spotykam na swojej drodze. Ten obrazek udało się nakręcić dzięki pomocy wielu wspaniałych osób. Dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Tychowie, Lucyna Michalak użyczyła nam sali widowiskowej na ujęcia koncertowe, pewien pan udostępnił klimatyczną leśniczówkę, a Dawid Pucek z „Czerwonych klasyków” pożyczył nam przepięknego czerwonego garbusa. W klipie wystąpili także – Piotr Rytlewski, Adam „Herbata” Herbowski, Antek Ciężki i Franciszek Kurkowski. Wszystko zagrało się idealnie, dobra energia sprawiła, że się udało i jestem bardzo zadowolona z naszej współpracy.

Muzykę do piosenki „Nocny pociąg” skomponowała sama artystka.







– Ten utwór jest mi szczególnie bliski, bardzo osobisty. Zagraniem w klipie wydawało mi się więc czymś naturalnym. Od początku wiedziałam, co chcę przekazać, w głowie wizualizowałam ujęcia, klimat nostalgii, zagubienia, a jednocześnie nadziei. Jednak z tym smutkiem i nostalgią na planie mieliśmy chyba największy problem (śmiech) – atmosfera była radosna, humory dopisywały, a tutaj trzeba było zachować powagę, zadumę. Byłam tak zachwycona leśniczówką i jej klimatem, że co chwilę moją uwagę przekłuwały coraz to nowe detale, a to piękne stare okno, pianino czy stara węglowa kuchnia. Zamiast zagubienia i smutku na mojej twarzy, pojawiał się uśmiech i zachwyt. Musiałam naprawdę sporo się natrudzić, by wczuć się w ten klimat. Pomagałam sobie myśląc o smutnych rzeczach. Wracając do samej piosenki, „Nocny pociąg” powstał w czasie, kiedy miałam wiele wątpliwości, czy muzyczna droga, którą obrałam, jest oby na pewno właściwa. To był trochę taki życiowy zakręt. Kiedy spektakularny sukces nie następuje, mimo wielu sytuacji, w których już prawie witasz się z gąską, zaczynasz się zastanawiać, rozważać, wątpić. Nie brakuje też „doradców”, którzy podsycają to zwątpienie, powtarzając przekonanie, że jedynie „duża kariera” była spełnieniem i powodem

do satysfakcji. Na szczęście głos serca był silniejszy i nadal robię to, co kocham. Myślę, że każdy z nas miewa życiowe zakręty i rozterki, ale mamy w sobie najlepszego doradcę, nasz wewnętrzny głos, tak często zagłuszany, tłumiony. Warto czasami się w niego wstuchać!

#### **W klimacie Miry Kubasińskiej**

Impulsem do zainteresowania się twórczością Miry Kubasińskiej był Festiwal „Wielki Ogień” w Ostrowcu Świętokrzyskim. Joli nie zawsze było blisko do artystki, w jej muzykę zaczęła się zagłębiać dopiero rok temu. Udział w wydarzeniu okazał się strzałem w dziesiątkę, ponieważ Jola otrzymała nagrodę dla najlepszej wokalistki. Występ spotkał się z ogromną aprobatą nie tylko jury, ale również fanów Miry.

– Trochę było mi wstyd się przyznać, że wcześniej jakoś nie sięgnęłam do jej twórczości. Przygotowując się na ten festiwal, musiałam wybrać piosenkę konkursową. Analizując jej repertuar, zdecydowałam, że będzie to „Chciałabym być słońcem”. Przepiękny utwór, uwielbiam go. Pojechaliśmy na festiwal w okrojonym składzie z Adamem „Herbatą” Herbowskim



i zagraliśmy tę piosenkę tylko w wersji akustycznej. Trochę się obawialiśmy, że odstajemy od reszty, ponieważ przeważały duże składy z ostrym brzmieniem. Jednak jak podkreślił jeden z jurorów, Dariusz Kozakiewicz – nasza wersja była klimatyczna i właśnie to zrobiło wrażenie, wyeksponowało mój wokal i w rezultacie zdecydowało o zwycięstwie. Miłym zaskoczeniem dla mnie było również to, że po występie podchodziło do mnie wielu fanów Miry, którzy mówili, że ten repertuar bardzo mi pasuje, że czują tę muzykę.

### Więcej Miry

Mira Kubasińska rozpoczęła swoją muzyczną karierę w połowie lat 60. Była nazywana damą polskiego bluesa i rocka. Pierwsza żona Tadeusza Nalepy, wokalistka zespołu Blackout, później przekształconego w Breakout. Była gwiazdą lat 60. i 70., chociaż sama nie nazywała się wielką artystką, była bardzo skromna. Jej talent dostrzegł wspomniany Tadeusz Nalepa, który wypatrzył ją w jednym z rzeszowskich lokali, w którym przypadkiem śpiewała piosenkę dla swojej koleżanki. Tak rozpoczęła się znajomość, która doprowadziła do tego, że Mira zapisała się w historii polskiej muzyki. „Poszłabym za Tobą” czy „Gdybyś kochał, hej” to największe przeboje, które do dziś są inspiracją dla wielu artystów. Mira zachwycała ciekawym głosem, emocjonalnymi wykonaniami piosenek oraz doskonałym wyczuciem rytmu. Jola Tubielewicz postanowiła poszukać o wiele więcej perełek muzycznych, niż dobrze znane hity.

– Pomysł na projekt „Yolka śpiewa Mirę” zrodził się bardzo naturalnie. Zapoznając się z twórczością Miry na potrzeby festiwalu poczułam, że jest mi szalenie blisko do tych utworów, a ich śpiewanie przychodzi mi jakoś tak naturalnie. Pomyśla-



łam, że powinno się tę twórczość przypomnieć ludziom, bo to jest kawał dobrej muzyki. Dla mnie to ocean przepięknych piosenek. Doceniam mądre, wartościowe teksty. Dostrzegam paletę emocji i dźwięków. Przygotowaliśmy jej utwory w nowych, choć nie totalnie odjechanych aranżacjach, nie chcieliśmy zburzyć ich wyjątkowego klimatu. Za nowe aranże odpowiada Adam „Herbata” Herbowski. Zawsze, zapoznając się z muzyką artysty, staram się choć trochę poczytać o jego życiorysie. Łatwiej mi wtedy zrozumieć emocje, które chciał przekazać. Mira była postacią nietuzinkową. Miała wielki talent i osobowość. Jednak jej życie nie było usłane różami. Najsmutniejsze w jej historii jest to, że kiedy planowała swój muzyczny powrót po latach, to niespodziewanie zmarła. Każdy, kto znał Mirę, mówił o jej skromności i o tym, że była ciepłym człowiekiem, nigdy nie gwiazdorzyła. Niestety, wrażliwi ludzie często mają pod górkę, a w tym biznesie trzeba mieć twardy tyłek. W jej muzyce możemy usłyszeć naprawdę skrajne emocje, od smutku i nostalgii poprzez kobiece, sensualne opowieści, aż po energiczne, pełne szaleństwa wykonania. Ja także kocham w muzyce pełną paletę emocji, nie lubię jednostajności. Nie sądziłam jednak, że aż tak bardzo odnajdę się w repertuarze Miry. Na koncertach wykonujemy 11 numerów i muszę stwierdzić, że chyba nie ma żadnego, którego nie lubię śpiewać, choć najbardziej przypadły mi do gustu te mniej popularne, ale świetnie znane jej zagorzałym fanom piosenki.

Za jedną z ulubionych Jola uważa piosenkę „W co mam wierzyć”. – To utwór przepiękny smutkiem, ale przepięknie podany i tak sobie pomyślałam, że ujawnia przepaść między dzisiejszym sposobem pisania piosenek, a tym jak to robiono kiedyś. Tyle sensu, głębi było w tych tekstach, poezji. Ja jestem cały



# OSIEDLE HOLENDERSKIE

Osiedle  
Unii Europejskiej

Nowe  
gotowe mieszkania  
ul. Holenderska



**LECHBUD KOSZALIN**

Koszalin ul. Podgórna 8

[www.lechbud.pl](http://www.lechbud.pl)

94 342-62-77

663-746-451

[lechbud-koszalin@wp.pl](mailto:lechbud-koszalin@wp.pl)



czas pod wrażeniem. Oczywiście nie można generalizować, że wszystko jest teraz złe, ale wiele z nowości to zdecydowanie nie jest mój muzyczny świat. Dlatego być może tak dobrze odnajduję się w kompozycjach Miry. Jest to muzyka, która sprawia, że mam ciarki, przynosi mi w inny świat. Doceniam wszystkich muzyków, którzy pracowali na cały efekt tych kompozycji – dodaje. – Urzekają mnie także piosenki „Do kogo idziesz” czy „Co to za człowiek”. Bardzo lubię też „Pożegnane bluesa”. Zresztą każda z tych piosenek to muzyczna perła.

### Bluesowa dziewczyna

Jola nie pochodzi z pokolenia, gdy królował blues. Jednak zawsze go czuła, nawet, kiedy śpiewała popowe piosenki.

– Przychodziło mi to naturalnie. Wiele razy słyszałam zarzut, że teraz się śpiewa inaczej, „nowocześnie”, a w moim głosie prawie zawsze słyhać tę vintage’ową, lekko bluesową nutkę. Nie uczyłam się tego ani nie planowałam, tak mam od zawsze (śmiech) i choć w Polsce króluje pop i alternatywa, mam nadzieję, że klimaty okotobluosowe znowu wrócą do łask.

Wybrała niełatwą drogę, ale nie wyobraża sobie życia bez muzyki. – Kontakt z publicznością daje mi niewyobrażalną radość i poczucie spełnienia. Największa satysfakcja jest wtedy, gdy po koncercie przychodzi człowiek i mówi, że nigdy wcześniej o mnie nie słyszał i nie miał pojęcia o moim istnieniu, o płycie, ale teraz już nie zapomni, pędzi po mój album i wyczekuje kolejnych koncertów. I choć wydawać by się mogło, że gdy piosenki napisze ci sam Grzegorz Skawiński, to kariera i sława czekają za rogiem, jednak show-biznes nie funkcjonuje w tak oczywisty sposób. Kiedy nie stoi za tobą żaden duży management ani jedna z topowych wytwórni, to twoje piosenki nie mają szans polecieć w dużej rozgłośni radiowej, co

przekłada się na zasięgi, możliwości dotarcia ze swoją twórczością do nowych odbiorców.

### W poszukiwaniu odbiorców

Jola uwielbia stare przeboje, dlatego postanowiła wykorzystać tę pasję i prowadzi w mediach społecznościowych cykl „Stare, ale jare”, śpiewając covery z lat 60., 70., 80. i 90.

– Nagrane przeze mnie popularne covery spotkały się z bardzo ciepłym przyjęciem. Widzę to po zasięgach na moim facebookowym profilu. I choć pomysł może wydawać się banalny, to jednak pomógł mi w zdobyciu nowych odbiorców. Dzięki temu mogę przy okazji promować swoją autorską twórczość. Wielu ludzi jest zaskoczonych, że mam już na swoim koncie debiutancką płytę, w dodatku powstałą we współpracy z topowym

polskim gitarzystą. Bardzo często dostaję wiadomości od ludzi, którzy zainteresowali się moją osobą dzięki coverom, potem zaczęli szukać, trafili na płytę i piszą, że autorskie numery bardzo przypadły im do gustu i chętnie słyszeliby je w radiu. To bardzo miłe.

Tak jak w przypadku własnego stylu, tak też jest w promowaniu się

w internecie, Jola nie podąża za panującymi trendami. Podziwia wszystkie osoby, które świetnie odnajdują się chociażby na TikToku, ale sama jakoś tego nie czuje.

– Mam wrażenie, że aby osiągnąć sukces na TikToku i platformach tego typu trzeba stale tam bywać, nieustannie karmić algorytmy. To trochę prowadzenie podwójnego życia, wciążyć pod czujnym okiem kamery. Wiem, że być może brzmi to trochę staroświecko, bo przecież „taki mamy klimat” i trzeba iść z postępem, jednak czuję, że takie totalne poświęcenie nie służy mojemu mentalowi. Czuję niepokój i nieobecność w byciu „teraz”. Kilka razy próbowałam np. skrupulatnie relacjonować jakieś wydarzenia i po czasie zdawałam sobie sprawę, że choć fizycznie byłam w danym miejscu, to jednak moja uwaga skupiona była na filmowaniu, relacjonowaniu i w zasadzie nie poczułam tej chwili, jej wyjątkowości, magii. Bardzo cenię sobie kontakt z moimi fanami, zawsze są to dla mnie ważne momenty, wartościowe rozmowy. Jednak robię to na swoich zasadach, kieruję się potrzebą chwili i raczej nie zostanę tiktokerką roku (śmiech), ale wierzę, że ci, którzy mają zostać ze mną, zostaną, bo czują podobnie.

Podjęście do fanów, ale również do tego, jak teraz czuje się na scenie, Jola zawdzięcza w dużej mierze współpracę z Grzegorzem Skawińskim. – Ta współpraca bardzo mi otworzyła głowę. Pomimo że scena nigdy nie była mi obca i nie czułam paraliżującej tremy, to jednak nie miałam pełnej satysfakcji z koncertów. Włączały mi się jakieś porównania do innych artystów. Miałam sobie za złe, że nie tańczę albo że wykonuję niewłaściwe gesty. Podczas wspólnej pracy nad albumem podzieliłam się moimi wątpliwościami z Grzegorzem. On powiedział wtedy: „Cóż, twój głos jest na tyle specyficzny, że nie da się obok niego przejść obojętnie i dlatego nie będzie się podobał wszystkim. Będą tacy, którzy zachwycą się twoją barwą i jej unikalnością, ale będą też tacy, którym nie przypadnie ona do gustu. Jedyną receptą na sukces jest biecie sobą, a prawda obroni się sama. Nie jesteście na tym świecie od tego, by zadowolić wszystkich”. Od tamtego momentu czuję stuprocentową radość z przebywania na scenie. Czuję się swobodnie, czuję się sobą, bez tych wszystkich obciążeń mentalnych. Jestem przede wszystkim wdzięczna za każdą możliwość kontaktu z publicznością i wspólną wymianę energii. Koncerty za każdym razem uskrzydlają, a gdy stoję na scenie, to czuję się spełniona i szczęśliwa. ■





**THE  
ARK**

NOWY SEZON

**SCIFI**

**ŚRODY O 22:00**

TELEWIZJA  
KABŁOWA KOSZALIN  
SPÓŁKA Z O.O.

**OGŁĄDAJ NA POZYCJI 231**

# Współcześni superbohaterowie

W świecie pełnym wyzwień nie każdy nosi pelerynę, ale niektórzy zdecydowanie zasługują na miano bohaterów. Patryk Włoch, strażak z wieloletnim doświadczeniem, opowiada o swojej codziennej pracy pełnej nieprzewidywalnych zdarzeń, poświęcenia i odpowiedzialności za ludzkie życie. To właśnie ci cisi bohaterowie, którzy na co dzień stają w obliczu zagrożeń, są naszą tarczą ochronną.

## Zacznijmy od początku. Jak to się stało, że zostałeś strażakiem?

– Cała przygoda ze strażą pożarną zaczęła się już w dzieciństwie. Można powiedzieć, że to trochę taka rodzinna pasja, bo moi bliscy kuzyni również są strażakami. W wolnych chwilach opowiadali mi o tym, jak wygląda ich praca, a ja z zainteresowaniem słuchałem. Już jako dziecko, gdy tylko zawyła syrena, podbiegałem do budynku OSP, by zobaczyć wyjazd strażaków na akcję. Swoje pierwsze kroki stawiałem w OSP w Dobrzycy. Pewnego dnia pojechaliliśmy na zawody strażackie (pierwsze w moim życiu) i to na nich złapałem bakcyła. Wkręciłem się w bycie strażakiem, a później wszystko poszło już z automatu. Zacząłem się kształcić w tym kierunku, zrobiłem kurs podstawowy, który był organizowany w KM PSP w Koszalinie. Cały czas się doszkaląłem, trochę samemu, trochę przez OSP, aż w końcu wyłączałem jako strażak zawodowy w Zakładowej Straży Pożarnej Grupy Azoty Police.

## Jakie myśli towarzyszą ci podczas akcji?

– Kiedy jedziemy na wezwanie, żaden z nas nie odczuwa silniejszych emocji. W takich chwilach koncentrujemy się na zdarzeniu, do którego zmierzamy. Czasem mamy więcej informacji, czasem mniej, i musimy je pozyskać na miejscu. Jednak w momencie, gdy się przebieramy, wsiadamy do samochodu i jedziemy na akcję, staramy się wyłączyć myśli, które towarzyszą nam na co dzień, i skupić się na zadaniu. Wtedy też pojawia się adrenalina, która sprawia, że człowiek nie analizuje wszystkiego na bieżąco. Dopiero po akcji siadamy, rozmawiamy i analizujemy ewentualne błędy – bo strażacy również je popełniają, co jest nieuniknione. Ważne jednak, by uczyć się na tych błędach i po każdej akcji wyciągać wnioski: co można było zrobić lepiej, a co zostało zrobione dobrze i powinno zostać tak, jak było. Na co dzień, pomiędzy wyjazdami, stale się doszkalamy, aby przebieg każdej akcji był jak najbardziej sprawny. Bo choć może się wydawać, że straż pożarna zawsze jedzie do pożaru, wypadku lub innego zdarzenia, to w rzeczywistości każda akcja jest inna.

## Jakaś akcja szczególnie zapadła ci w pamięci?

– Myślę, że każdy strażak pamięta swoją pierwszą akcję. W moim przypadku był to pożar pola, suchej trawy. Na szczęście nie było to nic poważnego, ale uważam, że żadnej akcji nie można lekceważyć. Każde zdarzenie należy traktować z szan-



cunkiem, bo nawet podczas wyjazdu na pozornie błahę wezwanie może wydarzyć się wypadek, który przerodzi się w tragedię. Wracając do pytania, staram się nie myśleć zbyt dużo o tych akcjach. Oczywiście, były trudne sytuacje, zdarzały się też ofiary śmiertelne. Razem z kolegami ratowaliśmy wiele osób, głównie z wypadków – na przykład, pewna rodzina wjechała pod pociąg, jedna osoba zginęła. To są obrazy, które zostają w pamięci, ale staram się o nich nie myśleć. Wracam wtedy na jednostkę, zostawiam te złe wspomnienia i staram się żyć dalej.

## Traumatyczne zdarzenia nie zostają wam w pamięci? Nie wracają?

– Na szczęście nie, młodszy strażacy często jeszcze tego nie odczuwają. Jednak ci, którzy mają za sobą np. 20 lat służby, zaczynają doświadczać skutków tzw. PTSD. Wielu strażaków zmaga się z tym problemem – z traumatycznymi wspomnieniami.



# INTERNET DLA STUDENTA

## SIGMAMAX400

WiFi gratis

**400/30** Mbps

**49zł**

## SIGMAMAX800

WiFi gratis

**800/40** Mbps

**89zł**

Ceny promocyjne – umowa na czas określony 9 m-cy

KOSZT MONTAŻU Z PODŁĄCZENIEM:

SIGMAMAX 400 – 100 zł

SIGMAMAX 800 – 10 zł

Zapytaj o ofertę w Biurze Obsługi Klienta  
TKK Sp. z o.o. ul. Kotarbińskiego 3, 75-352 Koszalin

**tel. 94 720 20 20**

e-mail: bok@tkk.net.pl



TELEWIZJA  
KABLOWA KOSZALIN  
SPÓŁKA z o.o.









mi, które pozostają w ich umysłach. I nie musi to pojawić się po dwóch czy trzech latach służby, najczęściej dotyka to tych, którzy mają za sobą długie lata w zawodzie. Zdarzają się przypadki, że nie potrafią sobie z tym poradzić. Niestety, niektórzy próbują targnąć się na swoje życie. Na szczęście większość z nas jest świadoma tego, że nosi w sobie jakiś uraz, i podejmuje kroki, by wyjść na prostą.

#### Otrzymujecie wsparcie np. psychologiczne?

– Nikt nie jest niezniszczalny. Mimo że strażak zdawał sobie sprawę, na jaką służbę się decyduje, wykonuje ciężką pracę i narażony jest na trudne, często traumatyczne widoki, każdy ma swoje granice. Oczywiście, mamy wsparcie psychologiczne. W każdym województwie zatrudniony jest psycholog. W moim przypadku, psycholog pracuje w Komendzie Wojewódzkiej PSP w Szczecinie. Jest dostępny dla wszystkich, zarówno dla strażaków ochotników, jak i zawodowych – można powiedzieć, że praktycznie 24 godziny na dobę. Po każdej akcji, niezależnie czy był to pożar, czy wypadek, każdy, kto odczuwa taką potrzebę, może skorzystać z rozmowy z psychologiem. Mnie, na szczęście, jeszcze to nie spotkało, ale to dlatego, że staramy się rozmawiać między sobą, między strażakami. Staramy się nie przynosić do domu tego, co widzieliśmy, aby nie obciążać rodziny. Nie chcemy, by martwili się o nas jeszcze bardziej. Jednak zdaję sobie sprawę, że gdy wyruszam na służbę lub syrena zawyje w OSP, nasza najbliższa rodzina się niepokoi. Myślę, że każdy radzi sobie z tym na swój sposób, bo nie ma jednego uniwersalnego rozwiązania. Ważne, że zawsze możemy liczyć na pomoc psychologa.

#### Czym jest dla ciebie ta praca?

– To chęć niesienia pomocy drugiej osobie. I to też jest główny powód, dla którego wykonuję tę pracę.

#### Przykładem tego mogą być wasze działania pomocowe na terenach dotkniętych powodzią.

– Kiedy była potrzebna pomoc, pojechaliśmy. Widok, który zastaliśmy na miejscu, jest trudny do opisanego słowami. Kiedy dotarłem do Nysy około 4 rano, mieliśmy za sobą zaledwie trzy godziny snu. Mimo to wstaliśmy rano i od razu zaczęliśmy działać. Czuliśmy ogromną chęć niesienia pomocy i świadomość, że jesteśmy potrzebni, co sprawiało, że nie odczuwaliśmy zmęczenia. W miejscu, gdzie pracowaliśmy, kulminacyjna fala nadeszła dopiero wie-



czorem, wtedy rozpoczęła się walka o życie ludzi i zwierząt. Akcja przebiegała sprawnie, ale skończyła się bardzo późno, byliśmy wykończeni. Po krótkim odpoczynku – zaledwie czterech godzinach snu – ruszyliśmy do Lewina Brzeskiego, gdzie powódź dotknęła mieszkańców szczególnie mocno. Tam prowadziliśmy akcję ewakuacyjną z łodzi, pomagając zarówno ludziom, jak i zwierzętom. Współpracowaliśmy z morską służbą ratowniczą z naszego województwa oraz WOPR-em OSP Białogard. Tego dnia udało nam się ewakuować blisko 500 osób oraz wiele zwierząt. Pracy było mnóstwo – każdy potrzebował pomocy, czy to przy ewakuacji, czy dostarczeniu żywności i leków. To było trudne doświadczenie. Widok tych wszystkich, którzy w jednej chwili potracili całe dorobki swojego życia. Nie da się tego wszystkiego opisać słowami. Jednocześnie widzieliśmy ogrom osób, które się zaangażowały, by pomagać. Jako strażacy jesteśmy przygotowani do takich akcji. Cywile nie są, nie dysponują takim sprzętem i wiedzą, jak my. Ich zaangażowanie było wielkie, ale czasami utrudniali nam pracę. Mimo to i tak dostaliśmy od nich ogromne wsparcie np. w postaci posiłków, napojów. To było bardzo miłe.

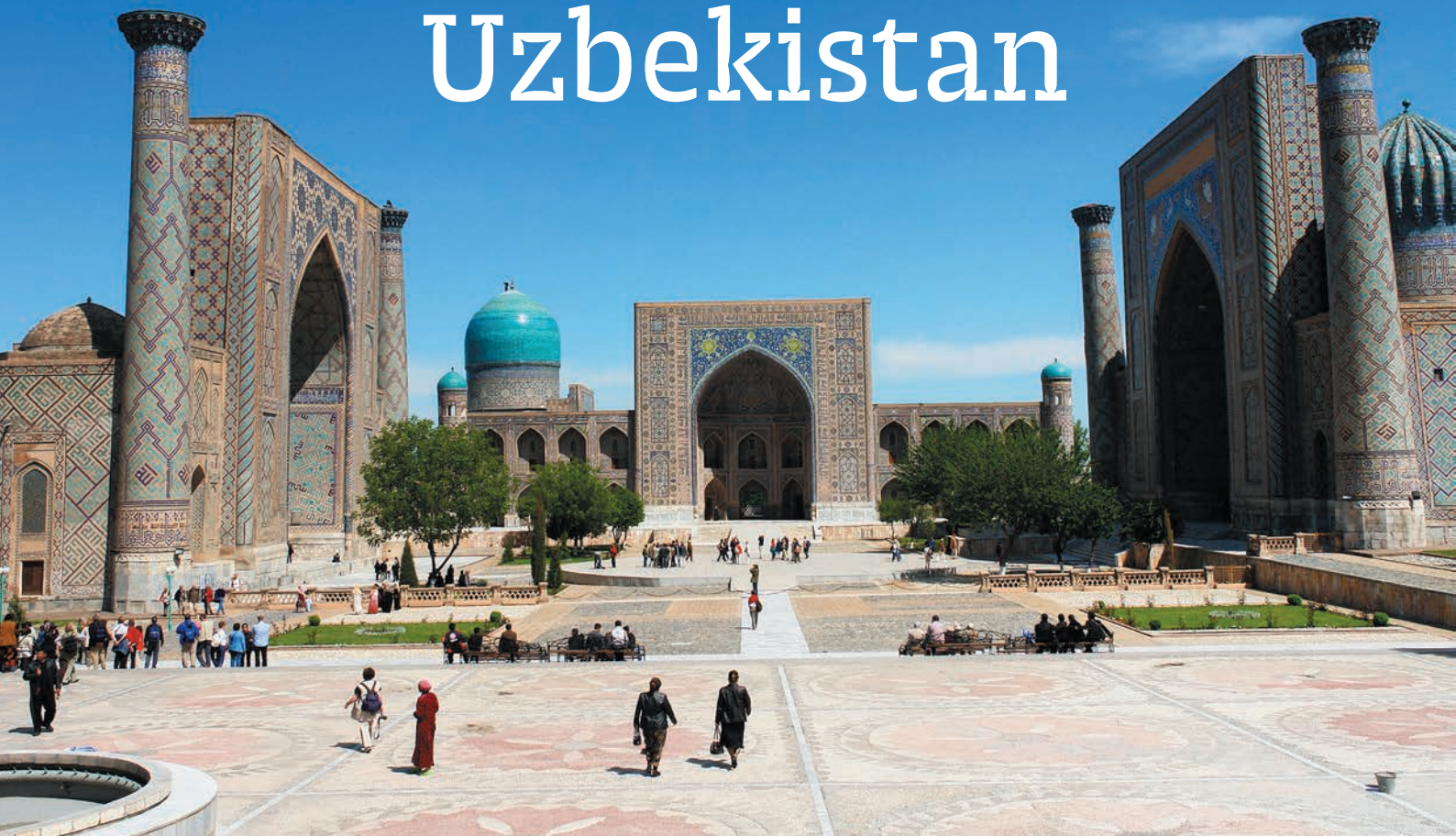
#### Jesteście takimi współczesnymi superbohaterami.

– Dla nas, dla osób, które wykonują tę pracę, takie słowa są bardzo miłe, ale dla nas to służba dla drugiego człowieka. Wykonujemy swoją pracę po prostu. Wiedziałem, na co się piszę. Wiedziałem, co chcę robić w życiu. Oczywiście, to nie jest praca, jak każda inna, ale to jest praca, którą lubię.

**Rozmawiała Monika Kwaśniewska  
Fot. Magda Pater/Archiwum prywatne**



# Uzbekistan



Niewątpliwie otwarte ostatnio bezpośrednie połączenia lotnicze Polski z Uzbekistanem otworzą również ten kraj turystycznie naszym rodakom, bo wart jest tego ze wszech miar. Weekendowe wypadki raczej nie będą możliwe ze względu na rozmiar tego kraju i czas potrzebny na wewnętrzny transport, ale nawet urlopowy tydzień pozwoli już poznać największe perły turystyczne Uzbekistanu.

Robert Nawrocki

Stolica kraju – Taszkient – ma bardzo długą historię, ale akurat niewiele się z niej uchowało. Miasto przeżyło rozkwit w czasach carskiej Rosji i szczęśliwie sporo zachowało się z tej zabudowy. Rosyjscy urbaniści, planując budowę czy też rozbudowę miast nowo kolonizowanych krajów azjatyckich, mieli bardzo na oku ich przyszłe funkcje militarne i ideologiczne. Charakterystyczne były wytyczone prosto ulice, tak aby nie można było ich łatwo zabarykadować w razie społecznych czy politycznych zamieszek. A w centralnej części miasta budowano zwykle ogromną cerkiew rosyjską, aby miejscowi nie zapomnieli ani przez chwilę, kto tutaj rządzi. Stąd nie tylko w Taszkencie, ale w innych miastach post-rosyjskiej i post-sowieckiej Środkowej Azji, jak Kazachstan czy Kirgistan, podobny układ ulic i podobna architektura w stylu tradycyjnie ruskim.

Po zbiorowym wydobyciu się na niepodległość w latach 90. do pracy ruszyły dziesiątki architektów, aby te stolice (już samodzielnych państw, a nie sowieckich republik) nabrały urbanistycznie wyglądu godnego stołecznych metropolii i stały się wizytówką krajów.

## Taszkient w jeden dzień

Taszkient został przebudowany i wzniesiono dużo rządowych i administracyjnych budynków, założono nowe parki, a przede wszystkim wzniesiono sporo pomników mających budować etos i świadomość narodowościową młodego państwa.

Nowoczesna architektura jest przemyślana, widać zatrudniono dobrych architektów, a żaden z budynków w najmniejszym stopniu nie nawiązuje do mienionej sowieckiej historii. Co do pomników, to faktycznie jest ich sporo, ale królują (przynajmniej rozmiarem) posągi największego bohatera narodowego Uzbekistanu, czyli słynnego wodza Tamerlana, który akurat był pochodzenia mongolskiego, a nie uzbeckiego, ale właśnie teren obecnego Uzbekistanu stał się matecznikiem tego wodza i tu ustanowił swoją stolicę w Samarkandzie.

Jeden dzień na poznanie Taszkientu spokojnie wystarczy, łącznie z odwiedzinami w budynku, gdzie prezentowany jest najstarszy istniejący egzemplarz świętej księgi islamu – Koranu. Turystycznie to ciekawostka, choć zaliczona do skarbów ludzkości przez UNESCO, ale dla muzułmanów z całego świata to miejsce czołobitnych pielgrzymek.

## Sława Samarkandy

Alle główną turystyczną destynacją tego kraju pozostaje Samarkanda i choćby tylko dla tego jednego miasta warto byłoby podjąć podróż do Uzbekistanu. Ta perła architektury światowej zachwyca coraz większe tłumy przybyszów z całego świata, bowiem sława Samarkandy co roku zatacza coraz większe kręgi. Uzbekistan jest państwem zdecydowanie muzułmańskim i być może to czasem zniechęcało czy niepokoiło turystów pochodzących z innych stref kulturowych, ale każdy, kto się zdecyduje na tę podróż, będzie zdumiony otwartością ludzi i brakiem reli-



gijnego fanatyzmu. Dość powiedzieć, że zabroniony przez islam alkohol do kupienia jest w każdym większym markecie.

Samarkanda swoje powstanie i lata świetności zawdzięcza Tamerlanowi, zwanego Timurem Kulawym, który w XV wieku podbił ogromne obszary Azji Środkowej. Był jednocześnie niewiarygodnym okrutnikiem godnym swoich czasów, a zarazem miłośnikiem perskiej poezji i architektury. Przez stulecia kultura perska była wręcz „obowiązująca” na tym ogromnym obszarze obecnie zajmowanym przez parę dużych państw. Pozostaje tajemnicą psychologii, jak można jednego dnia ścinać setki wrażliwych głów, a następnego słuchać poezji i prowadzić dysputy z naukowcami, jakimi otaczał się Tamerlan.

Centrum historycznej Samarkandy stanowi plac Registan z przyległymi meczetami. Monumentalne budowle zdobione kolorowymi kafelkami ceramicznymi robią na przybyszach oszałamiające wrażenie. Przeważa kolor błękitny, aczkolwiek sporo zieleni i żółci. Azja uwielbia jaskrawe kolory, co widać nie tylko w zdobieniach architektury, ale i ubiorach kobiet. Mężczyźni raczej ubierają się w tonacjach szarości i czerni. Nie spotkamy ubioru męskiego w kolorze czerwieni czy żółci. Registan wymaga nieustannych napraw, bowiem podobno Tamerlan będący już w podeszłym wieku, chciał zobaczyć gotowy kompleks jeszcze za swojego życia, co spowodowało trwożliwy pośpiech na placu budowy. Sam Tamerlan pochowany został w ulubionej Samarkandzie w odrębnym mauzoleum, które kazał wznieść dla siebie i swojej rodziny.

### Miejsce pochówku i pustynia

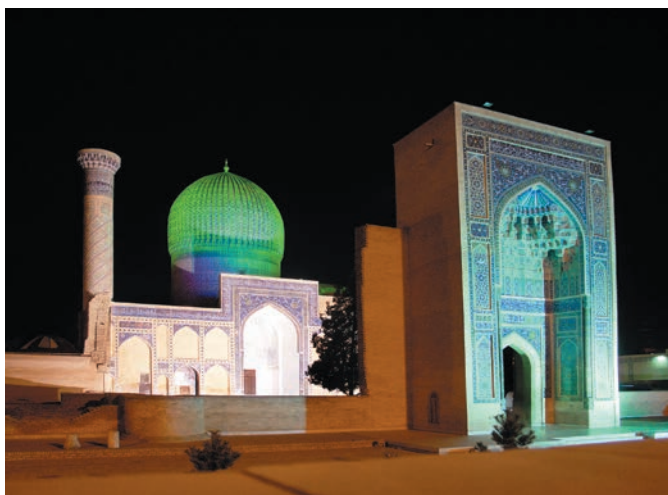
Pod miastem na wzgórzu znosi się bardzo ciekawy kompleks grzebalny bogatych mieszkańców Samarkandy z okresu Tamer-

lana jak i stuleci późniejszych. Nazywa się Szaki i jest obowiązkowym punktem programu zwiedzających Samarkandę. Poza dawnymi pochówkami można zobaczyć tam również groby z czasów sowieckich, które charakteryzują się ciekawą cechą. Ówczesne zwyczaje kazały na kamieniach nagrobnych umieszczać nie fotografie, a wykute z ręcznie bardzo płytkim rytmem postacie zmarłych, często w interesujących pozach. Czegoś takiego w Polsce nie zobaczymy nigdzie.

Poruszając się pomiędzy uzbeckimi miastami najczęściej przemierzamy pustynię, która przez większą część roku wydaje się monotonie beżowa i pozbawiona życia. Ale wystarczy parę dni deszczu, a ta pozornie martwa kraina pokrywa się cudownie wielobarwnym kobiercem kwiatów przeróżnych roślin, które cierpliwie czekały na krople deszczu, aby eksplodować na parę dni feerią kolorów.

### Rzemiosło Buchary

Kolejnym miastem na obowiązkowej trasie poznawczej jest Buchar. Nie jest tak zdobna jak Samarkanda a historyczne budynki są starsze od tych z Samarkandy, więc nie tak bogato zdobione. Starówka to liczne meczety i medresy (szkoły przy meczetach) oraz wystające ponad zabudowę minarety. Jeden z nich jest najśliczniejszy w kraju i tak piękny, że zdobywający to miasto w trzynastym wieku słynny mongolski wódz Czingiz Chan kazał ocalić ten minaret, chociaż całe miasto zostało praktycznie zrównane z ziemią. Bucharę przez stulecia strzegła potężna twierdza otoczona mocnymi murami, z których rozciąga się oszałamiający widok na leżące poniżej miasto. Bucharą tętni życiem, przeszłość przeplata się z teraźniejszością, bazyry







jak przed wiekami stanowią centrum życia handlowego, towarzyskiego i politycznego. Rzemiosło kwitnie, stare techniki wytwórcze są nadal stosowane i łatwo je zobaczyć, bowiem często warsztat połączony jest ze stoiskiem sprzedaży. Naprawdę otrzymujemy towar dosłownie z pierwszej ręki. I choć wiele jest towarów „made in China”, to jednak perskie miniatury, trybowane naczynia czy piękne wyroby szklarskie nie mają żadnych cech skośnookich.

Buchara nawet dla samych Uzbeków wydaje się być atrakcją turystyczną, sądząc z tłumów, jakie przemieszczają się starymi uliczkami. W piątki często widać pary nowożeńców pozujących do zdjęć na tle starych murów i jest to znakomitą okazją, by zobaczyć tradycyjne stroje uzbeckie zarówno pary młodej, jak i zaproszonych gości. Uzbeki uwielbiają rodzinne i tłumne biesiady, racząc się szaszłykami, pilawem, a czasem i winem. Nie ma jakichś specyficznych uzbeckich dań, kuchnia jest typowa dla całego obszaru Azji Środkowej, a więc daleka od wegetarianizmu.

### Khiva z baśni tysiąca i jednej nocy

Kolejne miejsce, które koniecznie trzeba zobaczyć, to najmniejsze z omawianych miast i zarazem najmniej znane. A jednak wyglądające jak z baśni tysiąca i jednej nocy. To Khiva, która wygląda trochę jak skansen, choć jest prawdziwym i jak najbardziej żywym miastem. Wspaniale zachowana starówka pięknie do tego podświetlona nocą. Szczerze mówiąc to właśnie Khiva zauroczyła mnie najbardziej. Uzbekistan nie jest bogatym krajem, choć też i nie ubogim, bowiem biednych ludzi zebrzących o jałmużnę tu nie zobaczymy. Swego czasu najważniejszym towarem eksportowym była bawełna. I dziś również jest to ważna gałąź gospodarki tego kraju. Tak ważna, że sezonowe zbiory bawełny stały się obowiązkowym i przymusowym zajęciem dla obywateli tego kraju, a nierzadko na polach można spotkać kilkunastoletnie dzieci. Zbiory są obowiązkowe dla młodzieży szkolnej i studentów. A to już nie jest baśnią. ■



# Wielka moc zaklęta w małej kropelce

Sezon jesienny sprzyja infekcjom, przeziębieniom i osłabionej odporności. To czas, w którym nasz organizm potrzebuje wsparcia, aby poradzić sobie ze zmieniającą się aurą oraz wszechobecnym stresem. Z Weroniką Cyrklewicz, miłośniczką i pasjonatką aromaterapii, rozmawiamy o dobroczynnym działaniu olejków eterycznych. Nasza rozmówczyni podpowie także, na co należy zwrócić uwagę przy ich stosowaniu, aby czerpać z aromaterapii jak najwięcej korzyści.

Tekst: Justyna Horków

Zdjęcia: archiwum prywatne Weroniki Cyrklewicz

Jak mówi Weronika Cyrklewicz olejki pojawiły się w jej życiu w nieoczekiwanym, ale zarazem bardzo dobrym momencie. – Moja córeczka Gabrysia miała wtedy półtora roczku i w żłobku bardzo dużo chorowała. Wspieraliśmy się oczywiście różnymi lekami, ale zaczęłam poszukiwać innych metod, żeby jej pomóc. Bardzo zależało mi na jej zdrowiu. Na mojej drodze stanęła koleżanka, która stosowała właśnie aromaterapię. Zaufałam jej, postanowiłam spróbować tego sposobu i bardzo szybko zobaczyłam efekty wspierające nie tylko u Gabrysi, ale też u drugiej córki. Na samym początku, kiedy smarowałam je olejkami, to doglądałam czy wszystko z nimi w porządku. Nie miałam wtedy takiej wiedzy, jaką mam teraz – tłumaczy Weronika Cyrklewicz. Po kilku miesiącach systematycznego stosowania olejków Weronika zauważyła, że aromaterapia bardzo korzystnie wspiera odporność, bo nawet kiedy córki przeziębiali się, to szybciej wracały do zdrowia. Ta cała sytuacja zainspirowała naszą rozmówczynię do zgłębienia wiedzy na temat olejków eterycznych. Aromaterapia nie tylko wspaniale wspomaga nas w przeziębieniach, ale również korzystnie wpływa na układ nerwowy, czyli nasze emocje. Weronika zauważyła, że dzieci lepiej spały, również lepiej oddychały. – Zaczęłam czytać coraz więcej na ten temat. Moja przygoda z aromaterapią rozpoczęła się od dwóch olejków, więc było to dla mnie naturalne, że chciałam dowiedzieć się czegoś więcej. Sprawdziłam, jaki olejek pomoże nam się wyciszyć, a jaki wspomaga nas w różnych niedomaganiach i tak to się rozpędziło, że stało się moją ogromną pasją, którą staram się dzielić z innymi. Na początku nie było łatwo, bo musiałam wyjść ze strefy komfortu. Czułam, że chcę się tym dzielić, ale głowa mnie blokowała, bałam się oceny innych. W sumie otworzyłam się zupełnie nieoczekiwanie, kiedy koleżanka podzieliła się ze mną swoim problemem zdrowotnym i poradziłam jej, jak może się wesprzeć stosując aromaterapię. Ten moment dał mi do myślenia i sprawił, że zaczęłam dzielić się wiedzą z innymi osobami, które są zainteresowane tym tematem. Takie obcowanie jest bardzo rozwijające, możemy się wspierać w życiu nie tylko – jak to nazywamy – „olejkowym”, ale i w innych dziedzinach. Spotykamy



się i opowiadamy o doświadczeniach życiowych, robimy mini warsztaty – opowiada Weronika Cyrklewicz.

## Aromaterapia naturalna

Jak podkreśla nasza bohaterka, najbardziej niezwykle w olejkach eterycznych jest to, że ich moc tkwi właściwie w jednej kropelce. To ogromna esencja i ogromna moc, która może efektywnie wspierać nasze zdrowie. Według Weroniki zapach olejków jest tak naprawdę wisienką na torcie. – Powiedziałabym, że to w sumie „efekt uboczny” tego, co olejek może zrobić dla naszego zdrowia i ciała. Olejki eteryczne mają największą moc w swoim aromacie, dlatego mówimy „aromaterapia”, czyli terapia aromatem. Olejki wpływają na nasz mózg poprzez drogi oddechowe. Kiedy wdychamy je z dłoni, z buteleczki czy dyfuzora to wpływają na nasz układ limbiczny, który przesyła sygnały do naszego mózgu. Aromaterapia wspiera nasze emocje i jest pomocna w profilaktyce wielu schorzeń. Uważam, że nasze ciało potrafi „odczytywać” naturę, tylko potrzebujemy na to trochę czasu. Korzystając z aromaterapii pobudzamy ciało do regeneracji i do homeostazy, czyli stanu równowagi. Korzystając z tej metody trzeba być cierpliwym i się na nią otworzyć. Pamiętajmy, że kiedyś korzystaliśmy



z dobroci rozmaitych ziół o wiele częściej. Kiedy biegaliśmy po dworze i na przykład się skaleczyliśmy, to przykładaliśmy w to miejsce babkę lekarską. W sumie można powiedzieć, że z aromaterapią mamy do czynienia cały czas. Jak obieramy pomarańczę, to też przecież tryska z niej olejek i czujemy jej niesamowity zapach – dodaje Weronika Cyrklewicz.

### Pozyskiwanie

Aby skorzystać z dobrodziejstw aromaterapii warto zwrócić uwagę na kilka czynników. Przede wszystkim ważna jest jakość samych olejków oraz to, w jaki sposób dana firma pozyskuje produkty do ich wytworzenia. Istotny jest także sposób przechowywania roślin oraz sama ich uprawa. Warto sprawdzić, czy nie są przyskane środkami chemicznymi. Na proces pozyskiwania olejków ma wpływ także wiele innych czynników – na przykład miejsce, gdzie rosną składniki, czas destylacji lub tłoczenia. Olejki pozyskiwane są również przy pomocy różnych metod. – Inaczej powstanie olejek z pomarańczy, a inaczej z lawendy. Na przykład olejki cytrusowe uzyskuje się poprzez tłoczenie na zimno ich skórek. Olejki kwiatowe natomiast powstają poprzez destylację parą wodną. Olejki żywiczne, czyli z drzew takich jak sosna uzyskuje się poprzez upuszczanie żywicy, potem jej suszenie, a następnie destylowanie – tłumaczy pasjonatka aromaterapii. Weronika podkreśla również, że nie każdy olejek, który możemy kupić w popularnych drogeriach, jest olejkiem eterycznym. Bardzo często znajdziemy tam po prostu olejki zapachowe, czyli stworzone przy użyciu syntetycznych zapachów. Jego wąchanie nie będzie miało takich korzyści dla zdrowia jak aromaterapia olejkami eterycznymi.

### Mgiełka z kropli

A skoro mówimy o korzyściach, warto zaznaczyć, że aromaterapię z powodzeniem możemy stosować cały rok. Olejki eteryczne możemy aplikować na wiele sposobów, przy czym najpopularniejsze są trzy. Pierwszym z nich jest dodanie kropli olejku do dyfuzora, czyli urządzenia, które służy do rozpraszania mgiełki zapachowej w naszym domu. – Jeśli nie posiadamy takiego urządzenia, to świetnie sprawdzą się w tej roli nasze dłonie, które przecież zawsze mamy przy sobie. Wystarczy wetrzeć w nie kropelkę olejku i rozkoszować się zapachem. Drugą metodą korzystania z olejków eterycznych jest nacieranie nimi skóry. W tym przypadku najlepiej jest rozcieńczyć je w oleju bazowym, ponieważ olejki bardzo szybko się ulatniają. Olejki eteryczne pięknie rozpuszczają się w tłuszczach. Najlepiej, aby olej bazowy był tłoczony na zimno i był olejem czystym, takim jak olej kokosowy lub migdałowy. Dzięki temu zachowamy też ostrożność, po-

**Olejki cytrusowe uzyskuje się przez tłoczenie na zimno ich skórek. Kwiatowe powstają przez destylację parą wodną. Żywiczne – przez upuszczanie żywicy, jej suszenie i destylowanie.**

nieważ musimy pamiętać, że niektóre olejki mogą być mocno rozgrzewające, więc dzięki rozpuszczeniu w tłuszczu unikniemy niepożądanych efektów na naszej skórze. Trzecią metodą podawania olejków eterycznych jest ich spożywanie. Ale tutaj zalecałabym dużą ostrożność, ponieważ nie każdy olejek się w tej formie sprawdzi. Nie można tutaj generalizować lub traktować ich jako suplementów zdrowia. Również trzeba pamiętać o alergiach pokarmowych – wyjaśnia Weronika Cyrklewicz. Nasza rozmówczyni podkreśla, że olejki możemy także łączyć ze sobą, przygotowując z nich mieszanki zapachowe. Tutaj ważne jest, aby nie mieszać ich krzyżowo. – Olejki wyciszające, takie jak pomarańczowe, lawendowe czy kadzidłowe możemy połączyć razem. Tak samo postępujemy z olejkami







rześkimi, pobudzającymi do działania, takimi jak cytryna czy mięta – tłumaczy.

### **Moc jednej kropli**

Weronika podkreśla, że aromaterapia to metoda łatwo dostępna dla każdego. Zapytana o olejki, które powinny znaleźć się w każdym domu i od których warto zacząć, na pierwszym miejscu wymienia lawendę. – Moim numerem jeden, który mogę polecić każdemu, jest królowa olejków, czyli lawenda. Przede wszystkim pięknie wspiera układ nerwowy, działa relaksująco i wspomaga zasypianie. Ma także właściwości antyseptyczne i jest szeroko stosowana w preparatach kosmetycznych, ponieważ jest fajnym wsparciem dla skóry, włosów i paznokci. Numerem dwa, jeśli chodzi o olejki, jest dla mnie mieszanka, która wspiera naszą odporność, zwłaszcza w okresie jesiennym i zimowym. Już od połowy sierpnia, zanim córeczki pójdą do szkoły, przygotowuję taką mieszankę i regularnie ją stosujemy. W jej skład wchodzi olejki z rozmarynu, goździków, eukaliptusa,

cytryny oraz cynamonu. Tę mieszankę można rozpuścić w oleju i wmasowywać codziennie w stopy. Trzeci olejek, który doskonale sprawdzi się w każdym domu, to wspomagające drogi oddechowe wyciągi z eukaliptusa, świerku lub sosny. Świetnie wspomogą także przy katarach – wymienia Weronika. Nasza rozmówczyni dodaje, że bardzo ważne jest to, aby zaopatrzyć się w odpowiednią wiedzę i same olejki stosować z umiarem. Wtedy aromaterapia przyniesie nam wiele korzyści. Jeśli korzystamy z dobrych produktów, to naprawdę zawarta tam moc znajduje się w tej właśnie przysłowiowej kropelce, więc nie ma takiej potrzeby, abyśmy wylewali na siebie całą buteleczkę. Pamiętajmy, że są to produkty bardzo esencjonalne, więc ich zbyt duża ilość może sprawić, że rozboli nas głowa. Warto też pamiętać o samym bezpieczeństwie i użytkowaniu olejków. – Na przykład stosując olejki z cytrusów pamiętajmy, że są fotoaktywne. Korzystając z nich zaleca się unikania kontaktu z ostrym światłem słonecznym. Nie należy ich także przechowywać w plastikowych pojemnikach, bo wchodzi z nim w reakcję – podsumowuje Weronika Cyrklewicz. ■



# Niedrogi gadżet ratuje życie

Ten artykuł jest wynikiem moich obserwacji. Co roku, kiedy słońce po wiosennych i letnich dniach swoich rządów oddaje miejsce jesienno-zimowym ciemnościom, pojawiają się te same sytuacje drogowe. Warto nosić odblaski!

Tekst: Radosław Czerwiński  
Zdjęcie: Magda Pater

## Doświetlone przejście i niewidoczny pieszy

Miasto. Późne popołudniowe godziny. Włączone latarnie, oświetlone przejścia dla pieszych. W takich okolicznościach pieszy pojawiający się na pasach i tak jest często dla kierowcy obiektem, który zjawiał się znikąd. Tak. Wydawałoby się, że dobrze oświetlona ulica i pobocze gwarantują, że kierujący pojazdem już z daleka widzi osobę chcącą przejść przez pasy. Okazuje się, że nie zawsze. Przyczyn może być wiele: oślepiające światło z pojazdu jadącego z przeciwka, doświetlona część, gdzie są pasy, a ciemna tuż przed nimi, nagłe pojawienie się pieszego, którego nie było widać przez przednią szybę auta. To są obserwacje z przestrzeni miejskiej. Gorzej jest na drogach poza terenem zabudowanym, gdzie nie ma latarni, a pieszego idącego poboczem kierowca zauważa dopiero kilka metrów przed maską samochodu.

## Człowieka z odblaskiem widać z daleka

Policja w całym kraju od wielu lat prowadzi akcje uświadamiające. Rozdawane są przy okazji opaski odblaskowe. Wydawałoby się, że te niewielkie elementy, które można z łatwością nałożyć np. na rękaw kurtki, nie wpływają na widoczność pieszego. Okazuje się, że nawet one mają bardzo istotny wpływ na bezpieczeństwo na drogach i ulicach. Z przeprowadzonych badań (których wyniki publikują na swoich stronach niektóre komendy policji) wynika, że idący poboczem bez odblasku widoczny jest dla kierowcy zaledwie z 20 metrów. Tę samą osobę, z nałożonym elementem odblaskowym, kierujący pojazdem dojrzy z odległości od 150 do 300 metrów. To powo-

duje, że wielce prawdopodobne jest, że jadący autem dostrzeże odpowiednio wcześniej również pieszego, który zbliża się do jezdni z zamiarem przejścia przez pasy w przestrzeni miejskiej.

## Prawo, ustawy i zdrowy rozsądek

Dlaczego szczególnie teraz należy zwrócić uwagę, aby na swojej odzieży przynajmniej na czas przejścia z punktu A do punktu B nałożyć elementy odblaskowe? Nie tylko z powodu szybko nastającego zmierzchu. W sytuacji, kiedy ustawowo pieszy ma pierwszeństwo zbliżając się i wchodząc na pasy, kierowca musi ustąpić pierwszeństwa. Na nic jednak pieszemu zda się egzekwowanie swojego prawa, kiedy jadący samochodem zobaczy osobę wchodzącą na pasy w ostatniej chwili. Wielu kierujących i przestrzegających przepisów wyrobiło w sobie nawyk zwalniania przed przej-

ściem dla pieszych. Jednak nawet przy konfrontacji osoby idącej z jadącym z niewielką prędkością samochodem to człowiek nieosłonięty karoserią jest zawsze na straconej pozycji. O ile taka sytuacja nie musi zakończyć się śmiercią pieszego, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że osobie idącej potrzebna będzie hospitalizacja. Jeszcze jedno przypomnienie. O tym, że pieszy zbliżający się do przejścia dla pieszych lub będący już na pasach ma pierwszeństwo przed samochodem, wie prawie każdy. I to bardzo dobrze. Mało kto jednak wie, że noszenie odblasków w Polsce jest ustawowym obowiązkiem! Zgodnie z art. 11 ustawy Prawo o ruchu drogowym, pieszy poruszający się po zmierzchu po drodze poza obszarem zabudowanym jest zobowiązany używać elementów odblaskowych w sposób widoczny dla innych uczestników ruchu. Niestosowanie się do obowiązku używania elementów odblaskowych w sposób widoczny dla innych uczestników ruchu drogowego przez pieszego poru-



szającego się po drodze po zmierzchu poza obszarem zabudowanym, chyba że porusza się po drodze przeznaczonej wyłącznie dla pieszych lub po chodniku, podlega grzywnie w wysokości 100 zł. Biorąc to pod uwagę można zwiększyć swoją widoczność nawet w obszarze zabudowanym. A gdzie można nabyć chociażby samozaciskowe opaski odblaskowe? W sklepach sportowych, na stacjach benzynowych, w hipermarketach i w sklepach z odzieżą BHP. Koszt to ok. 2 zł. ■



 **HELIOS**

Kino zawsze  
blisko Ciebie!

Koszalin  
Galeria EMKA

Twoje miasto, Twoje kino

[www.helios.pl](http://www.helios.pl)



# Trzy sposoby na pyszne śniadania



Śniadanie to najważniejszy posiłek, który daje nam energię i dobre samopoczucie na cały dzień. Jeśli brakuje Wam pomysłów na smaczne, a zarazem zdrowe poranki, mamy trzy inspiracje autorstwa Małgorzaty Sokołowskiej-Pająk i Moniki Wano-wicz, właścicielek koszalińskiego lunch baru „Kukuryku”. Dziewczyny zaproponowały jesienną sałatkę z grillowanymi warzywami, hummusem i cheddarem, lekkiego wrapa z łososiem i awokado oraz aromatycznego tosta z pesto i pomidorami. Warto zadbać, aby nasze poranne menu było zróżnicowane i pełne składników odżywczych. Pamiętajcie, że śniadanie to pierwszy krok, by dobrze rozpocząć dzień – pobudza metabolizm, wspomaga koncentrację oraz zapewnia stabilny poziom energii. Wystarczy kilka minut, aby przygotować wartościowe i smaczne śniadanie.

## Jesienna sałatka z grillowanymi warzywami, hummusem i cheddarem



### Składniki:

140 g sałaty lodowej i rukoli  
 40 g 4-5 plastrów grillowanych plasterów cukinii  
 60 g 4-5 plasterów pieczonego batata  
 40 g około 3 łyżeczek hummusu  
 40 g około 10 cienkich paseczków papryki grillowanej bez skórki  
 35 g sera cheddara  
 5 szt. pomidorków koktajlowych  
 koper, pietruszka, pestki dyni do posypki według uznania

### Sos:

oliwa  
 cytryna  
 sól  
 pieprz  
 miód  
 musztarda  
 odrobina wody



### Sposób przygotowania:

Najpierw zgrilluj lub upiecz warzywa – cukinię, batata i paprykę w 180 stopniach. Nie pozwól, aby stały się zbyt miękkie. Następnie rozłóż na talerzu mix sałat. Najpierw sałatę lodową, a następnie rukolę, żeby nasze danie zyskało na objętości i prezentacji. Kiedy warzywa lekko ostygną, dodaj je do sałatki, następnie połóż pokrojone na pół pomidorki koktajlowe i dodaj do tego hummus. Całość udekoruj posiekаныmi ziołami i nasionami oraz aromatycznym, klasycznym sosem. Jeśli chcesz, możesz też dodać grzanki.



## Wrap z łososiem i awokado



### Składniki:

100 g placka typu tortilla (pszennego lub wieloziarnistego)  
 100 g wędzonego łososia  
 30 g 6-7 plasterów świeżego ogórka  
 40g 5 plasterów awokado  
 5 g czerwonej cebuli  
 ok. 100 g pomieszanej sałaty lodowej i rukoli



### Sposób przygotowania:

Podgrzej placek delikatnie i na sucho na rozgrzanej patelni; wystarczy zaledwie chwila, kiedy nabierze plastyczności. Następnie ułóż wszystkie pokrojone składniki na środku tortilli i zawij ją. Połóż placek w miejscu, gdzie się ze sobą łączy. Po upieczeniu przekrój na pół i podawaj z ulubionym sosem na ciepło lub zimno w formie lunchu.



## Tost z pesto, pomidorem suszonym lub świeżym oraz sałatką minicesar



### Składniki:

150 g pieczywa  
 1 kulka mozzarelli, najlepiej di bufala  
 45 g pomidorów suszonych lub 4 plastry świeżego  
 1 mała pierś z kurczaka  
 2 łyżki pesto  
 świeża bazylia według uznania



### Sposób przygotowania:

Przygotuj dowolne do opiekania pieczywo i lekko podgrzej. Posmaruj je pesto, może być gotowe ze sklepu, a możesz spróbować własnych sił. Włóż pokrojone dodatki – ser mozzarella, pomidory suszone lub świeże. Mogą być również grillowane. Do tego pokrojona pierś z kurczaka, mozzarella Buffalo, świeża bazylia i tak złożoną kanapkę należy włożyć do opiekacza. Pamiętaj, żeby ją delikatnie opiec z obu stron z pomocą oliwy. W międzyczasie na talerzu rozłóż chrupiącą sałatkę rzymską, dodaj sosu cezar i parmezanu.



Notowała: Magdalena Wojtaszek  
 Fot. Magda Pater





## Magiczna Masłowska i nasze rany

Tacy ludzie nie przydarzają się światu często. Należy ich doceniać i traktować jak skarb. To moje subiektywne zdanie i, oczywiście, można się z nim nie zgadzać. Na szczęście nie jestem jedyna w tym przekonaniu.

Pamiętam doskonale, kiedy 22 lata temu (jak ten czas leci) ukazała się „Wojna polsko-ruska pod flagą biało-czerwoną”. Debiutancka książka Doroty Masłowskiej (rocznik 1983) rozpętała w polskiej literaturze prawdziwą rewolucję. 19-latką pisała ją, przygotowując się jednocześnie do matury. Znaczący temat był zachwyceni, czytelnicy różnie. Ale poruszenie się już wydarzyło. Mogła napisać jedną znakomitą książkę i na niej poprzestać, ale tak – na szczęście – się nie stało. Nikt chyba nie ma takiego oka do obserwowania zastanej rzeczywistości, i takiego pióra, żeby ją opisywać. Oraz takiej odwagi, która każe obnażać bez litości ludzką małość, grzeszność, chciwość czy co sobie tam jeszcze dopowiemy z wachlarza niechlubnych zachowań.

Kiedy zobaczyłam „Magiczną ranę”, wiedziałam, że znajdzie się na mojej półce z książkami. Ale jednocześnie zaczynałam czytać z niepewnością. Co, jeśli się wypaliła, co, jeśli po prostu mnie zanudzi, co, jeśli okaże się, że Masłowska powinna zająć się czymś innym? Przecież może się tak zdarzyć. Nic z tego. Od pierwszych kartek autorka przenosi czytelnika w swój świat. I nie ma znaczenia, kim w rzeczywistości czytelnik jest. Ma podróżować i już. Świat, jak u Masłowskiej, nie składa się z gładko płynącego słodkiego życia. Jest pełen niepewności, zawirowań, rozczarowań, traum i złych wyborów. Ale jak to się czyta! Jakbyśmy dostali zaproszenie do świata sennych wizji, a jednocześnie przez lupę mogli pooglądać rzeczywistość. Bo, proszę państwa, Dorota Masłowska pokazuje po raz kolejny nas samych. Zdesperowanych, na granicy, znużonych codziennością albo nierzających się w seksie, który i tak nie daje tego, czego pragniemy najbardziej. Świat Masłowskiej jest taki, jaki sami moglibyśmy zobaczyć, gdybyśmy wyszli ze strefy komfortu upudrowanej modnymi kosmetykami i pozłoczonej przedmiotami z pośledniego dyskontu. Do tego operuje wyjątkowym językiem; można z powodzeniem uczyć się fragmentów na pamięć: „Moje serce zawsze było skrytą bombą, a tamtej jesieni wybuchła ona ze szczególnym okrucieństwem...”. Szczęśliwy, kto kiedyś prawie od takiej bomby nie zginął.

Nikt się nie łudzi, że w tej książce zobaczy wspaniałości polukrowane fortuną czy geniuszem. Znów jesteśmy odarci ze złudzeń. Czasem dobrze w takim zwierciadle zobaczyć kawałek siebie. Pokora to piękna cecha.

Joanna Wyrzykowska



## Jazda bez hamulców

Jeśli ktoś znajomość z kinem Yorgosa Lánthimosa rozpoczął od „Biednych istot”, to „Rodzaje życzliwości” mogą go skonsternować. Jednak to właśnie najnowszy film greckiego reżysera jest utworem dla niego charakterystycznym, a nie obrządy, które przyniosły mu wielkie nagrody i sławę.

Charakterystyczny, to znaczy, w którym zdarzyć może się wszystko. Trochę jakbyśmy wsiedli do samochodu, jechali w niewiadomym kierunku, po drodze zabierając przypadkowych pasażerów, a na koniec musieli zastąpić kierowcę, który uciekł i samemu znaleźć drogę powrotną. „Rodzaje życzliwości” są jedną z najbardziej szalonych takich jazd.

Film składa się z trzech godzinnych nowel, w każdej grają ci sami aktorzy.

Pierwsza to opowieść o pracowniku korporacji, o którego życiu decyduje demoniczny szef. W drugiej do domu wraca zaginiona biologka, ale jej mąż twierdzi, że jest ona sobowtórem. W trzeciej członkini sekty szuka dziewczyny, która potrafi wskrzeszać zmarłych. Każda nowela jest historią przemocy, zniewolenia, podległości i nadużycia władzy – te tematy są zresztą lejtmotywem filmografii twórcy „Kła”, „Lobstera” i „Zabicia świętego jelenia”.

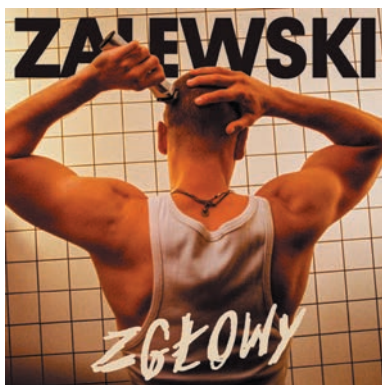
Artystę wybitnie interesują relacje kat-ofiara, władca-poddany, mistrz-uczeń i wszelkie toksyczne układy. W „Rodzajach życzliwości” bada je za pomocą surrealistycznych narzędzi, wymyślając tak ekstremalne historie, że trudno się do nich nie uśmiechnąć. Nie mają nic wspólnego z głupim horrorem – choć bywa krwawo i obrzydliwie – ani przeintelektualizowanym traktatem z gotowymi diagnozami. „Rodzaje życzliwości” można w nieskończoność rozkładać na czynniki pierwsze. Są w nich odniesienia biblijne, wątek fatum i przypadku, groza, komedia i tragedia (w tym grecka), tona symboli i mnóstwo innych tropów prowadzących czasem do oświecenia, a czasem donikąd. To od widza zależy, na czym się zatrzyma, co go zaciągnie i czy w ogóle się tak stanie, bo to kino można pokochać albo zupełnie odrzucić.

Intencją Lánthimosa jest stawianie wielokropków, a nie kropek na końcu zdania. Jest twórcą wolnym i totalnym. Nie ogląda się na nic, nie potrzebuje potwierdzeń i pochwał. Przeciwnie: oferuje autorski koncept i zachęca do własnych eksploracji, w których nie ma głupich pytań ani złych odpowiedzi. „Rodzaje życzliwości” są tego najlepszym przykładem. Jakby po zdyscyplinowanych „Biednych istotach”, chciał przypomnieć o swojej właściwej tożsamości.

Zanurzyłam się w ten transowy, odjechany film z dziwaczną, niepokojącą muzyką, niezwykłą kolorystyką i zadziwiającą fabułą, a meandry ewentualnych interpretacji zostawiając na później.

Anna Makochonik





## Szczera, surowa i bezpośrednia

Płyta Krzysztofa Zalewskiego „Z głowy” miała swoją premierę pod koniec września. Jak przyznaje sam artysta – jest to jeden z najbardziej szczerych albumów w jego wydaniu. Nie używa metafor, pisze bez ogródek, jak jest i przede wszystkim jak było. Dzięki tym tekstom możemy dowiedzieć się więcej o jego życiu prywatnym, zwłaszcza w tytułowej piosence „Z głowy”. Krzysiek opowiada o różnych zdarzeniach, wylicza chronologicznie, co się działo, a do tego w trochę rapowany sposób. Bardzo mi się podoba, że klimatem wracamy do „Zeliga”, jego drugiej w karierze solowej płyty.

„Z głowy” jest tak samo różnorodna, pokazuje całą paletę barw i doświadczeń. To jak brzmią jego kompozycje i w jaki sposób używa swojego głosu, zasługuje na uznanie. Kawał dobrej muzyki. A do tego album zachowuje klimat koncertów. Piosenki nagrywane są na setkę, artysta chciał sprawić, żebyśmy poczuli się jak podczas spotkania na żywo. Czuję dużo energii, którą zresztą zawsze miał, ale zarazem powiew świeżości, który nie jest przekombinowany. Teksty wskazują, że w życiu Krzysztofa Zalewskiego teraz dużo się dzieje. Już pierwsze trzy piosenki to przeboje, które na pewno będą głośno wyśpiewywane na koncertach. Punkrockowe „Roboty” brzmią, jakbyśmy powracali do czasów niezjącego już Jacka „Budynia” Szymkiewicza z zespołu Pogodno, serdecznego przyjaciela wokalisty, z którym niejednokrotnie współpracował. Dla mnie ta piosenka jest wielkim ukłonem w jego stronę. Na płycie nie brakuje też ballad – „Kochaj” jest hitem na miarę „Miłość, miłość”. „Edith Piaf” to czwarty singiel promujący album i też szczery, refleksyjny, pozwalający nabrać dystansu do rzeczywistości. Podobają mi się, że na końcu numeru pojawia się chór, który sprawia, że utwór staje się szlachetniejszy. Występujące między słowami, tzw. „przeszkadzajki”, świadomie używane, które zazwyczaj mogliśmy usłyszeć tylko na koncertach, dodają tym kompozycjom wiele uroku. W muzyce słyszę wiele dobrych inspiracji. „Uciekaj” kompozycyjnie przypomina trochę klimat Republiki i Grzegorza Ciechowskiego. Na szczególną uwagę zasługują także „Nienasycenie”, „O deszczu” czy „Nastolatek”. Najcieżej słucha się piosenki „Mamo” i nie jest to tylko moje odczucie. Artysta sam nie wie, czy będzie ją w stanie wykonywać na koncertach. Dopiero niedawno przeprosił żonę po mamie, która zmarła, kiedy miał kilkanaście lat. Piosenka jest wzruszająca i osobista. Zalewski daje na tej płycie możliwość utożsamiania się z tym, co napisał, a nawet pokusiłabym się, że można z niektórych tekstów wyciągnąć lekcję. Na tym albumie jest tylko jedna słaba strona – jego długość. Płyta jest za krótka, czuję nienasycenie i chce więcej, ale to chyba dobrze świadczy o artyście.

Magdalena Wojtaszek



## Pink Floyd – Dark Side of the Moon

To pozycja fundamentalna w muzyce. Nie używam sformułowania – w muzyce rozrywkowej, bowiem określenie to jest zupełnie nieporozumieniem. Wiele utworów muzyki rockowej jest o wiele bardziej poważna, niż skoczne walczyki braci Straussów, które przebywają na tej samej „poważnej” półce, co dzieła Bacha czy Szopena.

Płyta „Dark side of the Moon”, czyli „Ciemna Strona Księżyca”, brytyjskiego zespołu Pink Floyd zajmuje czołowe miejsce rankingu najważniejszych dokonanych muzycznych ostatnich półwiecza i zapewne pozostanie na wysokiej pozycji przez kolejne dziesięciolecie. Po wydaniu w 1973 roku płyta od razu okazała się sukcesem, ale po niedługim czasie określenie sukces okazało się zbyt małym słowem. Album utrzymał się przez 949 tygodni w pierwszej setce „Billboardu” i do dziś jest jednym z najlepiej sprzedających się albumów rockowych - po 50 latach!

Do dziś sprzedano ponad 50 milionów egzemplarzy tej płyty, ale to nie wyniki sprzedaży świadczą o jakości muzyki. Dokonanie zespołu stało się częścią historii, pewnym trwałym zjawiskiem naszej rzeczywistości. Większość muzyki odchodzi w niepamięć lub przynajmniej w historyczne zakurzenie. Tylko nieliczne wzbijają się ponad przemijalność. Co jest takiego w „Ciemnej Stronie Księżyca”, że stała się największym dokonaniem zespołu Pink Floyd i zarazem jedną z najwspanialszych płyt w historii rocka? Zapewne to nieokreślone „coś”, które stanowi różnicę pomiędzy czymś wspaniałym a wielkim.

Na płycie znajduje się dziewięć utworów, z których każdy jest oddzielną historią. Łączy je pesymizm basisty Watersa, który był autorem wszystkich tekstów. Ale to nie słowa, a muzyka stanowi o wielkości płyty. Nowatorskie techniki (dziś może oczywiste) polegające na dołączaniu do muzyki podkładu ścieżek dźwiękowych dzwoniących zegarów czy odgłosów kasy sklepowej zainspirowały kolejnych twórców do rozwinięcia takich eksperymentów.

Udział w nagraniu realizatora dźwięku Alana Parsona okazał się kolejnym kluczowym wyborem muzyków, bowiem jego wkład w ostateczny efekt brzmieniowy zaskoczył samych artystów. Album powstawał, gdy pomiędzy głównymi muzykami – Watersem i Gilmorem – dochodziło do konfliktów, które skutkowały tym, że muzykę w studiu nagrywano w niezwykle sposób - członkowie zespołu nagrywali swoje ścieżki dźwiękowe oddzielnie. Konflikt zresztą latami narastał, aż skutkowało odejściem Watersa z zespołu. Ale być może właśnie te konflikty, różnice koncepcyjne czy po prostu iskrzenie i tarcia silnych osobowości roznieciły ogień geniuszu, który wykreował fundamentalne dzieło muzyki rockowej.

Robert Nawrocki



# KRZYŻÓWKA JESIENNA

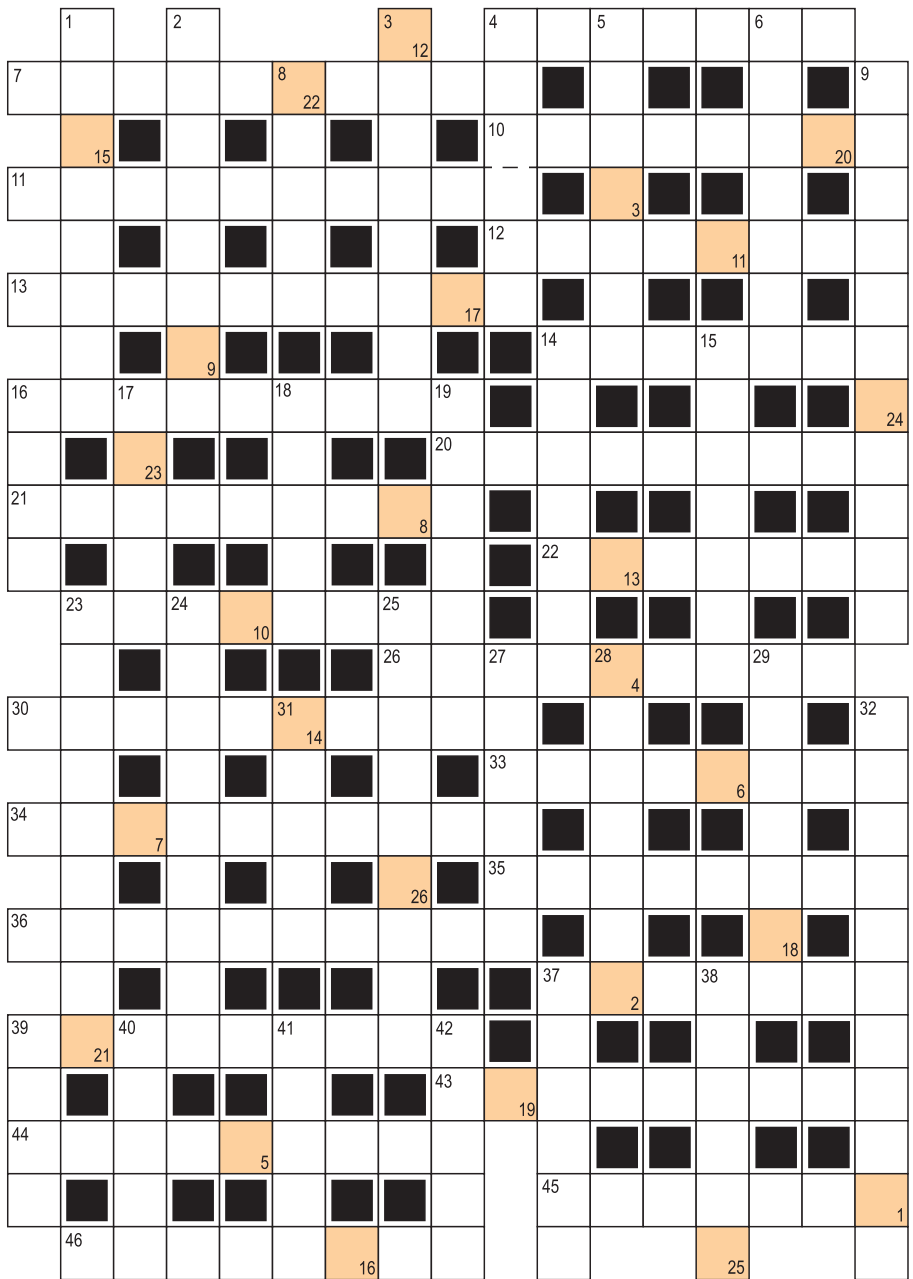
Litery z pól ponumerowanych dodatkowo w prawym dolnym rogu, napisane od 1 do 26, utworzą rozwiązanie.  
Wszystkim Szaradzystkom i Szaradzystom życzymy dobrej rozrywki!

**Pozioomo:**

- 4) wielki bęben, używany w dawnym wojsku (bić w t...y)
- 7) kobieta niemoralna, niewierząca w istnienie Boga, zwalczająca religie
- 10) nazwa istniejącego od 1948 roku, słynnego na całym świecie, Państwowego Zespołu Ludowego Pieśni i Tańca im. Tadeusza Sygietyńskiego
- 11) gatunek utworu dramatycznego, w którym jedna osoba prowadzi swój monolog, a rola pozostałych osób na scenie jest marginalna (np. czwarta część „Dziadów” A. Mickiewicza)
- 12) uczelnia Pana Kleksa
- 13) nałogowe używanie napojów wysokokowych
- 14) nowożeńcy czyli... młodzi
- 16) ziółko, spryciarz, filut
- 20) kobieta popisująca się na cyrkowym trapezie
- 21) grecki dramaturg (430 – 407 p.n.e.), autor tragedii „Ifigenia w Taurydzie”, „Elektra”
- 22) eleganckie damskie buty na cienkim obcasie
- 23) miejscowość koło Zielonej Góry z portem lotniczym
- 26) kruchość kości spowodowana osteoporozą
- 30) urokliwa wieś nad rzeką Skawinką, w pow. wadowickim, znana m.in. z wyrobów ceramicznych (ułoż ze słów LANCA KORON)
- 33) przydomek najbardziej znanego historycznego wodza plemienia Apaczów
- 34) panująca władczyni; królowa
- 35) badacz życia, zwyczajów i kultury narodów; ludoznawca
- 36) stek wołowy bez kości
- 37) mit. gr. istota z dolną częścią ciała taką jak u konia oraz torsom i głową mężczyzny
- 39) specjalista w zakresie nauki o Romach
- 43) duża małpa człekokształtna, żyjąca na Sumatrze i Borneo
- 44) urodzinowa, imieninowa albo karnawałowa impreza dla najmłodszych
- 45) miejsce przeznaczone do pojenia zwierząt
- 46) bezkrytyczna wiara w słusność jakiejś sprawy lub idei.

**Pionowo:**

- 1) przestarzała nazwa samolotu
- 2) zawodnik w piłce ręcznej, który bezpośrednio przed linią pola bramkowego czeka na przechwycenie piłki, aby – po obrocie – wykonać rzut na bramkę
- 3) więzienne pomieszczenie bez dostępu światła, do którego wtrącano niegdyś niepokornych więźniów (wpisz w l.mn.)
- 4) instrument sygnalizacyjny o donośnym dźwięku, używany dawniej przez plemiona afrykańskie do przesyłania wiadomości na duże odległości
- 5) inna nazwa flancy
- 6) tkanina z jedwabiu i wełny lub bawełny pokryta z jednej strony strzyżonym, miękkim włosom
- 8) pogardliwie o jedzeniu
- 9) popołudniowy odpoczynek dzieci przedszkolnych
- 14) przezornie noszony przy dobrej pogodzie
- 15) stop żelaza i węgla używany na odlewy
- 16) brat Kaina
- 17) Grażyna Torbicka dla Krystyny Loski
- 18) substancja o właściwościach odurzających, pochodząca z maku lekarskiego; rodzaj narkotyku
- 19) maron czyli... jadalny
- 23) niesumienni, niedokładni pracownicy wytwarzający towary złej jakości
- 24) kobieta uczestnicząca w hulankach czy pijackich zabawach
- 25) dziecko słońcy



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) zakład usługowy, do którego zanoszono dawniej do wygładzenia wypraną i wysuszoną bieliznę pościelową, obrusy itp.
- 28) niebezpieczne... z losem, ze śmiercią albo z ogniem
- 29) szmatka do wycierania kurzu z mebli
- 31) amerykańska nagroda filmowa, o której marzą aktorki i aktorzy na całym świecie
- 32) spotkanie jakiejś osoby lub osób z dziennikarzami, zwołane w celu przedstawienia aktualnych faktów czyli.... prasowa

- 37) pyszna masa z cukru, miodu oraz orzechów lub innych surowców oleistych
- 38) pakunek owinięty w worek
- 39) szereg utworów literackich, muzycznych itp. tworzących pewną całość
- 40) wierzchnie okrycie górarki karpackich, na Podhalu zwane czasem „burą cuchą”
- 41) statek należący do marynarki wojennej
- 42) olbrzym z żydowskich legend, ulepiony z gliny i ożywiony; nie pilnowany dokonywał bezmyślnych zniszczeń.



ZAPRASZAMY!!!

# STACJA KONTROLI POJAZDÓW

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

sob. 9:00-14:00



NR ZK/018/P

tel. **668 308 308**

Koszalin, ul. Kolejowa 7B

Tu znajdziesz



## 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
- Galeria 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



# STRACH

## *nie przyjdź*

### na Halloween w EMCE!

**02.11.2024 r.** | 12:00-17:00

**Na wszystkie dzieci czekają:**

Tunel Strachu • konkursy  
słodkości • malowanie twarzy  
zajęcia plastyczne • zabawy  
**i wiele innych atrakcji!**

Zapraszamy  
w przebraniach!



Więcej informacji na  
[facebook.com/EmkaKoszalin](https://facebook.com/EmkaKoszalin)

**M** EMKA