



**MIASTO
PLUS**

NR 4/2025 (110)

Wrzesień – Październik



PodologicaMed

Nowoczesne leczenie ran inspirowane naturą

STR. 10

MOJE KILIMANDŻARO

Renata Grosiak
oswaja najwyższe góry świata

STR. 18

EKSTREMALNIE, Z SERCEM

39 godzin w wodzie – wyzwanie
dla wsparcia terapeutycznego dzieci

STR. 22

OBRAZY PEŁNE EMOCJI

Wanda Zabrocha: Prawdziwa
sztuka nie lubi ograniczeń

STR. 28

PASJA I WYTRWAŁOŚĆ

Rugby Club Koszalin
to wyjątkowa wspólnota





Lepiej pomyślany dom

Koszalin, jesteśmy otwarci na Twoje plany.

Studio planowania i zamówień IKEA jest już otwarte. Przyjdź i zaprojektuj swoją wymarzoną przestrzeń, poznaj ofertę, rozwiązania IKEA i zamów wszystko, czego potrzebujesz w wygodny dla Ciebie sposób.

Czekamy na Ciebie w Galerii EMKA na I piętrze w godzinach otwarcia centrum handlowego.

Zeskanuj kod QR
i umów spotkanie
ze specjalistą IKEA



Hej!



© Inter IKEA Systems B.V. 2025





BIURO TURYSTYCZNE
Sławomira Małgorzata Ignatowicz

*Chcesz mieć tańsze wakacje
 w przyszłym roku?*

**W
 PRZEDSPRZEDAŻY
 ZAWSZE
 NAJTANIEJ!**

**ZAREZERWUJ
 WYJAZD
 JUŻ DZISIAJ**

W stałej sprzedaży:

bilety lotnicze, promowe i autokarowe, wize, 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, www.turysta.koszalin.pl

Wrzosowy wrzesień i zaraz jesień



Martwić, się, że już jesień za progiem czy radować że będzie wrzosowo i złoto? Oto jest pytanie. Martwić się można, ale czy mamy wpływ na upływ czasu? Postanowiłam więc, że będę cieszyć się ze spektaklu natury, a spacer po lesie staną się atrakcją dla oczu i duszy. A na czas relaksu proponuję Państwu lekturę „Miasta Plus”.

Niebawale imponują mi ludzie, którzy pokonują własne słabości i podążają za marzeniami. A historie takich mamy w tym wydaniu. Renata Grosiak, sianowianka, solidnie przygotowuje się przez wiele miesięcy, żeby zdobywać najwyższe szczyty górskie. W trakcie wspinaczki jest zimno, zmęczenie, zdarza się ból głowy. Fizyczne wyczerpanie wynagradza – jak mówi – najpiękniejszy widok świata. I ogromna radość.

Rafał Grzelak też pochodzi z Sianowa (co za przypadek), ale jego wyczyny są zupełnie inne. Uprawia ekstremalne pływanie. Życie go nie rozpieszczało i ma za sobą sporo złych doświadczeń, jednak podniósł się i realizuje swoje marzenia, a do tego pomaga. W sierpniu pływał nieprzerwanie przez 39 godzin. Opowiada o przygotowaniach do tego wyzwania i o charytatywnym celu.

Mamy też solidny tyk sztuki. Wanda Zabrocka zaczęła malować późno, ale szybko oswoiła artystyczny warsztat. Jak mówi – żałuje, że tę pasję odkryła późno. Ale przecież lepiej późno niż wcale. Swoje obrazy chętnie pokazuje na wystawach. Warto je poznać, bo są naprawdę piękne.

Pasja, wytrwałość i wspólnota – takie słowa padają z ust zawodników zakochanych w... rugby. Dyscyplina w Polsce jeszcze niezbyt popularna, ale to się może zmienić, kiedy podobnych zapaleńców pojawi się więcej. Rugby Club Koszalin skupia miłośników rugby w każdym wieku, a trenowanie tego sportu buduje silny charakter.

Mamy pocztówkę z wakacji, tym razem to opowieść o Zawoi, miejscu, które potrafi zachwycić. Mówi się o tym regionie – polska Toskania – i coś w tym jest, bo widoki są imponujące.

A jeśli wakacje gdzieś dalej, to może Egipt? Możemy przenieść się do Kairu i Aleksandrii choćby tylko w wyobraźni.

Wrześniowo-październikowy czas to dobry moment na lekturę, do której zachęcam, a może opowieści naszych bohaterów wzbudzą pragnienie spełniania marzeń, zadbania o pasję albo odkrycia nowej? Tego Państwu przedjesiennie życzę. I sobie również.

Mogę też zdradzić Państwu przy okazji, że jedno z moich marzeń niedługo się spełni. Dziękując za słowa uznania, których w ostatnich miesiącach Państwo mi nie szczędzili, a które dotyczyły prowadzonej przeze mnie gazety (Tygodnik Koszaliński „Miasto”) mogę już podzielić się informacją, że będzie w Koszalinie nowa dziennikarska perełka. Portal internetowy haloKoszalin.pl to połączenie telewizji Max i tygodnika „Miasto”. Będziemy z całym zespołem relacjonować, co się dzieje w mieście i w regionie, pokazywać interesujące wydarzenia i przybliżać sylwetki wspaniałych ludzi, których wokół nas nie brakuje. Mam nadzieję, że nasza nowa inicjatywa spotka się z Państwa aprobatą. I z góry dziękuję za ciepłe przyjęcie. Bez Państwa przychylności nasza praca straciłaby sens.

Joanna Wyrzykowska
redaktorka naczelna

Subiektywny przegląd wydarzeń



Schronisko „Leśny Zakątek” otrzymało wsparcie finansowe na modernizację wybiegów dla psów oraz zakup karmy dla bezdomnych kotów. Dzięki dotacji powstanie nowy wybieg do pracy z behawiorystą, a istniejący zostanie przebudowany. Równolegle schronisko zapewni ponad 2,8 tony karmy dla kotów żyjących w Koszalinie.

Mieszkańcy Pomorza Środkowego wkrótce mogą liczyć na całoroczny dostęp do Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Ta przełomowa inwestycja znacząco poprawi bezpieczeństwo, dzięki czemu cały region uniknie „białej plamy” w ratownictwie medycznym.

Szczypiornistki z zespołu Piłka Ręczna Koszalin nie dały szans rywalkom i triumfowały w Międzynarodowym Turnieju o Puchar Prezydenta Koszalina. Przez trzy dni rywalizacji biało-zielone wygrały wszystkie cztery mecze. Imponujący bilans bramkowy potwierdził rosnącą siłę zespołu.



Dobiegł końca wakacyjno-letni sezon. Najgorszy od lat, jak podsumowują właściciele lokali gastronomicznych i hoteli w nadmorskich miejscowościach. Nie dopisała pogoda, a co za tym idzie liczba wczasowiczów i zarobki.

W Łazach o mały włos nie doszło do odcięcia wody z powodu konfliktu Mielna z Sianowem. Brak umów i regulacji doprowadziły do sześciocyfrowego zadłużenia. Mieszkańcy Łaz czują się zakładnikami w sporze, który ich bezpośrednio nie dotyczy.

Koszalin zmaga się z coraz większym niżem demograficznym – w ubiegłym roku liczba narodzin wyniosła tylko 465 dzieci. Równocześnie raporty Urzędu Miejskiego wskazują na negatywny przyrost naturalny i niewielki wzrost populacji. Władze miasta muszą teraz rozważyć, czy czeka je likwidacja niektórych placówek edukacyjnych lub ich restrukturyzacja.

M
MIASTO
PLUS

Redaktor naczelna:
Joanna Wyrzykowska

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

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

Redakcja:

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

Dział reklamy:

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

Grafik:

Tomasz Stukan

BiM-med

CENTRUM MEDYCZNE



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

Larwoterapia: z natury do medycyny

W pierwszym odruchu słowo „larwoterapia” kojarzy się... nieprzyjemnie. Warto jednak porzucić uprzedzenia i poznać tę genialną metodę leczenia trudno gojących się ran. Nie jest nowa, stosowano ją już w starożytności, ma ogromne zasługi w leczeniu oparzeń. W ostatnim czasie wróciła do łask jako najjaśniejszy przykład biochirurgii. Jest wybawieniem między innymi dla osób zmagających się ze stopą cukrzycową, nie mogło jej zatem zabraknąć w gabinecie PodologicaMed. O wszystkim, co trzeba wiedzieć na temat larwoterapii, rozmawiamy z Katarzyną Kasprzak, właścicielką gabinetu oraz Emilią Zielińską – pielęgniarką PodologicaMed.

Rozmawiała: Anna Makochonik

Zdjęcia: Marcin Torbiński



Skąd pomysł na wprowadzenie larwoterapii do oferty gabinetu?

Emilia Zielińska: Zaczęło się od konferencji, w której brałam udział w ubiegłym roku i późniejszego szkolenia, które zakończyłam uzyskaniem certyfikatu, by móc stosować larwoterapię u pacjentów. Bardzo mi na tym zależało.

Dlaczego? Czym wyróżnia się ta metoda?

E.Z.: Jeżdżę na wiele szkoleń, ale te o larwoterapii mnie zafascynowały ze względu na niesamowite możliwości leczenia nie tylko stopy cukrzycowej, ale wszelkich trudno gojących się ran. Jestem pod ogromnym wrażeniem skuteczności tej metody, a stosuję ją u pacjentów z naprawdę zaawansowanymi i skomplikowanymi problemami.

To powszechna metoda czy jeszcze eksperyment?

E.Z.: Przede wszystkim jest oficjalnie uznana przez Unię Europejską w 2004 r. za jedną z metod leczenia trudno gojących się ran. Za granicą jest stosowana powszechnie, a w wielu krajach refundowana. Niestety w Polsce larwoterapia nie jest finansowana przez NFZ. Można z niej korzystać prywatnie, stosując ją niektóre przychodnie czy szpitale, ale opłacić materiał zawsze musi pacjent.

Na czym polega larwoterapia?

E.Z.: Larwy *Lucilia sericata* hodowane są w specjalistycznych mikrobiologicznych laboratoriach. Jaja są sterylizowane, po wykluciu pakowane i dostarczane do zamawiającego. Przykłada się je na ranę w formie opatrunku zamkniętego, czyli torebki, lub

otwartego – larwy są luzem, a obszar dookoła rany i sama rana zabezpieczone są specjalną maścią i opatrunkiem specjalistycznym. W pierwszym przypadku larwy są niewidoczne, więc może to być bardziej komfortowe dla pacjenta, natomiast ta metoda jest droższa.

Katarzyna Kasprzak: Trzeba wyraźnie podkreślić, że larwy są sterylne, czyste, niczym nie zakażone, a więc całkowicie bezpieczne. W przypadku obu opatrunków nie ma możliwości, by rozprzestrzeniły się poza leczone miejsce, bo są po pierwsze doskonale zabezpieczone, a po drugie nie oczyszczają tkanek zdrowych. Nie są nimi zainteresowane. Nie chodzą po ciele, nie wnikną w głąb organizmu ani pod skórę. Pracują tylko i wyłącznie w obszarze rany.

Jak pracują larwy?

E.Z.: Larwy są nekrofagami, wydzielają enzymy rozpuszczające martwe tkanki. Nie gryzą. Produkują substancje przeciwdrobnoustrojowe i działają antybakteryjnie. Warto podkreślić, że bakterie w ranie tworzą barierę, którą bardzo trudno oczyścić nawet specjalistycznym medycznym sprzętem. Opracowuje się ją narzędziami chirurgicznymi, skalpelem, a także stosuje antyseptyki i opatrunki specjalistyczne, czasami niestety to działanie jest niewystarczające. Ponadto ludzkie oko nie jest w stanie precyzyjnie rozróżnić tkanek zdrowych od chorych, przez co często wycina się niepotrzebnie miejsca nieobjęte martwicą. Larwy świetnie sobie radzą z tą strukturą. Żadne narzędzie ani metoda nie oczyści rany tak dokładnie jak larwa, a do tego jej wydzielina pobudza układ odpornościowy i przyspiesza gojenie.

Czy larwy stosuje się na wszystkie rodzaje ran?

E.Z.: Nie stosuje się ich na rany z aktywnym krwawieniem i przy zaburzeniach krzepnięcia, nie powinno przy chorobach nowotworowych, choć tu można zrobić wyjątek – celem larwoterapii w takim przypadku nie jest wyleczenie, ale poprawa komfortu życia pacjenta: oczyszczenie, redukcja zapachu, zmniejszenie ryzyka infekcji. Pod nadzorem kładzie się je w pobliżu dużych naczyń krwionośnych. Przeciwwskazaniem może być martwica sucha i twarda, bo larwy pracują w środowisku wilgotnym. Taką ranę trzeba najpierw odpowiednio przygotować do terapii.

Na jakim etapie można stosować larwoterapię w przypadku stopy cukrzycowej?

E.Z.: Nie stosujemy terapii przy ranach czystych, oczyszczonych, niezakażonych i ziarninujących, bo nie ma potrzeby. Natomiast gdy rana jest zakażona, z martwicą, warto rozpocząć leczenie larwami jak najszybciej. Stosować ją można i warto w każdym momencie, szczególnie wtedy, gdy inne metody zawodzą albo miejsce jest trudne do oczyszczenia. Jeśli rana dobrze reaguje na standardowe leczenie – larwoterapia nie jest potrzebna.

Ile trwa larwoterapia?

E.Z.: Larwy kładzie się zwykle na 48 do 72 godzin. Po założeniu opatrunku jest codziennie kontrolowany, aż do momentu usunięcia. Po zakończeniu terapii rana jest monitorowana i, jeśli to potrzebne, zabieg powtarza się kolejną aplikacją. Często terapia wymaga kilku cykli, w zależności od wielkości i stanu rany. Czasami jednorazowe położenie jest wystarczające.

Czy larwoterapia boli?

E.Z.: Może powodować dyskomfort w przypadku stopy cukrzycowej niedokrwiennej, która jest z natury bolesna i każda ingerencja będzie dawać nieprzyjemne odczucia. Jeśli są one dla pacjenta nie do przyjęcia, opatrunek zdejmujemy wcześniej. Możemy też zastosować kilka krótszych aplikacji. Przy stopie neuropatycznej, a więc takiej, gdzie nerwy są uszkodzone, proces jest nieodczuwalny. Wszystko zależy od rodzaju rany i dolegliwości, których doświadcza pacjent.

Czy trudno jest namówić pacjentów na taki niecodzienny zabieg?

E.Z.: Muszę powiedzieć, że do tej pory udało mi się namówić wszystkich. Tłumaczę spokojnie, na czym polega larwoterapia i w czasie rozmowy udaje mi się pokonać ewentualne opory. Przekonuję efektami. Możemy dzięki tej metodzie leczenia uchronić pacjenta przed amputacją – to koronny argument. Gwarancji nie ma, ale szanse są naprawdę duże.

K.K.: Pacjenci ze stopą cukrzycową są często zdesperowani. To ciężka dolegliwość, bardzo trudna w leczeniu, przysparzająca wielu problemów i bólu. Próbują więc wszystkiego, co może pomóc i ulżyć, nawet jeśli – jak w przypadku larwoterapii – brzmi to kontrowersyjnie. Tych, którzy spróbowali raz, zazwyczaj nie trzeba już namawiać.

To kosztowna terapia?

E.Z.: Ceny zaczynają się od 400 zł za 50 sztuk i rosną w zależności od liczby zamawianych larw. Ilość dobiera się do powierzchni rany oraz rozległości martwicy. W standardowych wytycznych zwykle kładzie się 5-10 larw na 1 cm² rany. Choć pozornie cena jest wysoka, warto wziąć pod uwagę pełen koszt terapii. Tradycyjne leczenie ran – preparaty, środki antyseptyczne, opatrunki specjalistyczne – może



generować wyższe wydatki w dłuższej perspektywie. Larwoterapia, stosowana jednorazowo lub w kilku cyklach, przy stosowaniu zaleceń pozabiegowych często pozwala szybciej oczyścić ranę i skrócić czas leczenia, co w efekcie zmniejsza całkowite koszty ponoszone przez pacjenta.

Zalecenia pozabiegowe, czyli co?

E.Z.: Gdy już ranę oczyścimy, kontrolujemy jej stan i dobieramy odpowiednie leczenie. Pacjent nadal jest pod kontrolą medyczną. Jego postawa jest kluczowa. Od konsekwencji pacjenta i zaangażowania zależy powodzenie procesu, zwłaszcza, że rany przy stopie cukrzycowej lubią się odnawiać, a w swoich zaawansowanych stadiach są bardzo trudne do opanowania.

Terapia stopy cukrzycowej to jeden z przykładów współpracy różnych specjalistów w PodologicaMed. Na czym ona polega?

K.K.: Jestem najczęściej pierwszym kontaktem dla pacjentów, którzy zgłaszają się z problemem. Mogę im pomóc od strony podologicznej, opowiedzieć o możliwościach leczenia w naszym gabinecie lub skierować na dalsze diagnozy, do odpowiednich specjalistów. Niezwykle cenne jest, że pacjent nie musi szukać pomocy pielęgniarki poza gabinetem, ale ma u nas wszystko w jednym miejscu. Jesteśmy w bezpośrednim kontakcie i możemy takim pacjentem zająć się kompleksowo. Samą larwoterapię prowadzi Emiliana. Po zakończonym leczeniu pacjent wraca do mnie, co miesiąc stawia się na wizytę kontrolną i adekwatne zabiegi podologiczne. Pacjenci nie są w stanie ocenić czy choroba postępuje, więc profesjonalna obserwacja jest niezwykle istotna.

E.Z.: Szczególnie podatni na tworzenie modeli są właśnie pacjenci z cukrzycą. Ponadto w przebiegu cukrzycy dochodzi do deformacji kości, co też może prowadzić do pojawienia się ran. Tu sprawdzają się specjalne wkładki odciążające stopę, które gabinet wykonuje.

Czy pacjenci już wiedzą, że do podologa mogą zwrócić się na konsultację w sprawach medycznych?

E.Z.: Ta świadomość rośnie, ale wciąż nie taka, jakiej byśmy sobie życzyli. Akurat stopa cukrzycowa to przypadłość głównie osób starszych i do gabinetu podologicznego przyprowadzają bliskich często młodszy członkowie rodziny, korzystający z niego w innych celach. Bardzo ważne jest edukowanie o szerokich możliwościach podologii, korzyściach z profilaktyki podologicznej i sięganie po wsparcie specjalistów. Działania na własną rękę bywają opłakane w skutkach.

Co poza larwoterapią PodologicaMed może zaoferować pacjentom ze stopą cukrzycową?

K.K.: Opiekę podologiczną, jak wspominałam bardzo istotną, bo monitorującą rozwój choroby, ale też edukację. Pacjenci w naszym gabinecie mogą uzyskać pełną informację co do możliwości i przebiegu leczenia. Ta wiedza jest co prawda dostępna, ale rozproszona. Pacjenci przychodzą do nas zdezorientowani, ze sprzeczными bądź ubogimi informacjami o własnych dolegliwościach. Nie wiedzą, gdzie się zwrócić i z czego mogą korzystać.

Zdarza się, że to właśnie podczas wizyty u podologa pacjent dowiaduje się, że ma cukrzycę albo stopę cukrzycową?

E.Z.: Niestety tak. Cukrzyca jest chorobą cywilizacyjną, zapada na nią coraz więcej osób i w coraz niższym wieku. Trafiają do

gabinetu osoby z nagniotkami czy modelami, które po usunięciu okazują się objawami stopy cukrzycowej. Moim zdaniem, każdy kto ma zdiagnozowaną cukrzycę, powinien regularnie korzystać z opieki podologicznej, bo to pozwala reagować błyskawicznie na pojawienie się niepokojących zmian w obrębie stóp.

K.K.: Zdajemy sobie sprawę, że nasze usługi nie są refundowane i kwestie finansowe mogą być przeszkodą w korzystaniu ze zdobyczy podologii czy podologii medycznej. Ubolewamy nad tym, bo nasze terapie mogą istotnie wspomóc leczenie. Mam nadzieję, że w systemie zdrowia coś się zmieni, bo póki co pacjent jest na przegranej pozycji. Lepiej działać prewencyjnie, tym bardziej że w przypadku nieleczzonej stopy cukrzycowej konieczna może być amputacja, a to już ogromne koszty dla systemu.

A lekarze kierują do Was pacjentów?

E.Z.: Na szczęście coraz częściej. Co ważne – nie kierują ich od razu do chirurga na przykład w przypadku wrastających paznokci, które jeszcze do niedawna z automatu były ściągane, choć to nie rozwiązuje problemu, ale go maskuje. U podologa można leczyć takie paznokcie bez interwencji chirurgicznej. Podobnie jest z amputacjami. Larwoterapia, o której rozmawiamy, potrafi im skutecznie zapobiec.

K.K.: PodologicaMed specjalizuje się w podochirurgii. Lekarze z Koszalina, którzy nas znają, wiedzą, że możemy naprawdę pomóc pacjentom. Ważna jest szeroka edukacja, by takich lekarzy było więcej.

Kilka miesięcy temu PodologicaMed zorganizowała całonocny event dla osób zmagających się z cukrzycą. Skąd ten pomysł?

K.K.: Zainspirowali mnie pacjenci: pogubieni po diagnozie, przestraszeni chorobą, czasem bezradni. Chorzy ze stopą cukrzycową, odbijają się od drzwi do drzwi, szukając dla siebie pomocy, znamy takie przypadki. Dla nas jest oczywiste, że powinni trafić do podologa, pielęgniarki, która we współpracy z lekarzem wdroży odpowiednie, skuteczne zabiegi. Niestety, chorzy najpierw trafiają do lekarza pierwszego kontaktu, potem do poradni diabetologicznej, gdzie dostają leki i na tym pomoc się kończy. Resztą konsekwencji cukrzycy pacjent musi się zająć sam. Robiąc to bez pojęcia, może sobie poważnie zaszkodzić, na przykład stosując na stopę cukrzycową nieodpowiednie preparaty czy maści. Kiedy zaczęłam zgłębiać temat cukrzycy, postanowiłam zorganizować spotkanie, na którym można będzie uzyskać kompleksową poradę na temat życia z tą chorobą – o tym co jeść, jak ćwiczyć, jak się wspierać i oczywiście co my, w PodologicaMed, możemy diabetikom zaoferować.

Z jakich innych metod leczenia trudno gojących się ran można skorzystać w PodologicaMed?

E.Z.: Każda metoda jest dobierana indywidualnie. Leczymy rany opatrunkami specjalistycznymi, chirurgicznym opracowaniem, kompresjoterapią, terapiami biologicznymi – czyli wyżej wymienioną larwoterapią, fibryną bogatopłytkową i tropokolagenem. Korzystamy z terapii ozonem, a także kierujemy pacjentów na terapię podciśnieniową. Nasza praca polega także na współpracy z szeregiem innych specjalistów – chirurgiem ogólnym, ortopedą, diabetologiem, dietetykiem czy rehabilitantem. Wybór metody zależy od rodzaju rany, często stosuje się kombinację różnych terapii leczenia ran jednocześnie.





Emiliana Zielińska

Absolwentka Akademii Pomorskiej w Słupsku, gdzie uzyskała stopień magistra pielęgniarstwa. Specjalistka pielęgniarstwa anestezjologicznego, intensywnej opieki, a także chirurgicznego. Doświadczenie zdobyła, pracując w Poradni Chirurgii Ogólnej, Poradni Ortopedii i Traumatologii, Poradni Leczenia Bólu i na bloku operacyjnym. Dzięki szkoleniom i kursom podnosi kwalifikacje, aby świadczyć opiekę kompleksowo według najnowszych wytycznych i zaleceń. W PodologicaMed zajmuje się leczeniem ran powikłanych pooperacyjnie, pourazowych, przewlekłych, owrzodzeniowych, zespołu stopy cukrzycowej, oparzeń. Stosuje najnowsze metody leczenia ran, w tym terapie regeneracyjne – fibrynę bogatopłytkową i tropokolagen (wspomagająco).

Katarzyna Kasprzak

Założycielka Podologica Instytut Zdrowych Stóp, który po 10 latach zmienił swoją nazwę na PodologicaMed. Absolwentka Wyższej Szkoły Zdrowia i Urody w Szczecinie, kierunku kosmetologia ze specjalizacją z podologii oraz w trakcie zdobywania dyplomu licencjata na kierunku pielęgniarstwo. Jako pierwsza w województwie zachodniopomorskim w swoim gabinecie wprowadziła kompleksowy zabieg chirurgii palca, tym samym pomagając wielu pacjentom z regionu borykającym się z problemem wrastających paznokci. Poza standardową opieką podologiczną, specjalizuje się w skomplikowanych, trudnych przypadkach, a także prowadzi pacjentów wymagających współpracy wielu specjalistów.

O gabinecie:

PodologicaMed powstała w 2025 roku. Jest jednym z pierwszych i najbardziej doświadczonych gabinetów podologicznych w Koszalinie i regionie. Dzięki interdyscyplinarnemu zespołowi może oferować pacjentom szeroki zakres usług. Są to zabiegi podologiczne podstawowe i rozszerzone, z wykonaniem głębszej analizy, a także ewentualnym pobraniem materiału do badania mikologicznego czy też wymazu do badania bakteriologicznego lub wykonaniem testu na obecność genu HLA-Cw6 na obecność łuszczycy; usuwanie modzeli, odcisków, a także ich odciskanie; badanie biomechaniki stóp; wykonanie wkładek indywidualnie dopasowanych do stopy; terapię brodawek wirusowych; korektę i terapię wrastających paznokci, protetykę płytki paznokciowej, leczenie nadpotliwości stóp botoxem, terapię pękających pięt, zakładanie opatrunków oraz terapię stopy cukrzycowej. W ofercie jest doradztwo wspomagające terapię np. leczenia grzybicy stóp, brodawek wirusowych (hpv) czy np. łuszczycy paznokci i skóry. Jako jedyny gabinet w Koszalinie PodologicaMed przeprowadza także zabiegi podochirurgiczne: plastykę wałów okołopaznokciowych oraz plastykę opuszka. Wykonuje je dr Aleksander Wojtczak, doświadczony specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu, chirurg palca. Katarzyna Kasprzak obejmuje opieką podologiczną stopy pacjentów przed, w czasie i po zabiegu. Gabinet szczególną opieką otacza koszalińskich sportowców, a także prowadzi działalność edukacyjną.

W górach wiem, że żyję

Rozmowa z Renatą Grosiak, sianowianką wspinającą się na najwyższe góry świata.

Rozmawiała: Marta Adamska

Zdjęcia: archiwum prywatne Renaty Grosiak

Jak było na Kilimandżaro?

– Intensywnie, szybko, niełatwo. Myślisz, czy dojdiesz na Uhuru Peak [szczyt na wys. 5895 m n.p.m.], czy zapamiętasz, że tam byłeś. Bo wejść – to raz, a zachować świadomość, czyli pamiętać – to dwa. W tyle głowy masz, czy nie popadniesz w chorobę wysokościową.

Uchroniłaś się przed nią?

– Nie, ale nie w drodze na Kilimandżaro. Dopadła mnie wcześniej, podczas pierwszej mojej wyprawy w góry wysokie – w Nepalu. To było skrajne doświadczenie. Wylądowaliśmy w Lukli. Mieliśmy dwie aklimatyzacje [do dużych wysokości, to adaptacja do niższego ciśnienia tlenu we wdychanym powietrzu]. W Namche Bazaar [3440 m n.p.m.] spędziliśmy noc, przygotowując się do pokonania kolejnych 500 m.

Tam się to stało?

– Idąc pod górę mijasz kolejne etapy, bazy. Wciąż wyżej i wyżej. Od Namche Bazaar przewodnik ostrzegał, że zagraża nam choroba wysokogórska, która łapie w nocy, nie w dzień. Tak się dzieje, kiedy schodzi napięcie. Są mroczki przed oczami, serce wali, jakby chciało wyskoczyć z piersi. Nie możesz złapać powietrza, czujesz duszność, objawy paniki. Nie wiesz, co się dzieje, co się wydarzy. Dotarliśmy na 4,9 tys. m, do

wioseczki Lobuche. Domy mają małe pomieszczenia, tylko ogólne messy ogrzewane są kozami. Do każdego pokoju prowadzi osobne wejście. Atak trwał mniej więcej godzinę.

Jak sobie z nim poradziłaś?

– Cóż, po prostu minął (uśmiech). Wtedy nie było mi do śmiechu. Wiedziałam, że nie mogę poddać się emocjom. Pomyślałam, że już chyba wiem, co przeżywają himalaiści, którzy są na wysokości śmierci.

Jaka to wysokość?

– Powyżej 7 tys. m. Było mi upiornie gorąco, wyszłam przed domek. Miałam ochotę rozebrać się, całą sobą nabrać powietrza. Tak właśnie ludzie robią; jakby uwalniali się od tego nieznosnego ciśnienia.

Powiedziałaś o tym komuś?

– Rano, przewodnikowi. Widział, bo po ataku człowiek wstaje wymęczony. Od 3,5 tys. m pojawia się ból głowy. Nie jesteśmy przystosowani do tak dużych wysokości. Potrzebne są tabletki przeciwbólowe, najlepiej te same, które bierzemy na nizinach. Zjadłam zupe, ważne, żeby była z czosnkiem. Przewodnik zapytał, czy jestem w stanie iść dalej.

A gdybyś nie była?

– Trzeba zawrócić, dalsza wędrowka stwarza niebezpieczeństwo. Powrót w górach bywa trudniejszy od wejścia. Dostałam opiekuna, który obserwował, jak się czuję. Doszłam na szczyt (uśmiech).

Jak żyją ludzie w tych wioskach?

– Z ziemi, to rolnicy. Orzą jakami. Nie doświadczili rozwoju, czas stanął. A im wyżej, tym trudniej. Nie ma dróg, maszyn, zero urządzeń. Wszystko wykonują rękoma, siłą zwierząt. Liczy się pomysłowość, ważne są zmysły. Nie mam pojęcia, jak budują np. tak duże mosty wiszące. Wznoszą domy z kamieni, licząc, że wspinacze zatrzymają się u nich i zapłacą za nocleg.

Jak wygląda powrót z takiego miejsca?

– Schodzisz powoli, ostrożnie i modlisz się, żeby była pogoda, bo wtedy przyleci samolot. Samolot jak z dykty, w życiu nie leciałam czymś takim (uśmiech). Jeśli nie ma pogody, czekamy jeden-dwa dni i odbywa się ewakuacja. Organizator wzywa helikopter. Lecisz stamtąd pół godziny, a schodzisz dwa-trzy dni, więc jest się o co modlić (uśmiech).

Kilimandżaro – w skali trudności od 1 do 5?

– Tego tak nie da się ocenić. Bez przygotowania lepiej nie próbować. Może 4? Zależy też dla kogo. W dzień: unikalne widoki, piękno krajobrazu, surowość natury. W nocy warunki spartańskie. Śpisz w namiocie, w śpiworze. Nie ma klimatyzacji, nie ma otwartego źródła ciepła. Wędrowka zakłada szybkie pokonywanie etapów. Między czwartą a piątą dobą już wspinasz się stromo.

Ile trwała cała wyprawa?

– Tempo było wyjątkowo duże: 10 dni od przylotu do wylotu.

Jak dotarłaś na Dach Afryki?

– Wylot z Warszawy wieczorem do Addis Abeby [największe miasto i stolica Etiopii]. Tam trzy-cztery godziny przerwy i do Tanzanii na





lotnisko Kilimandżaro. Wrażenie? Safari. 40 st. C., a góry pokryte śniegiem. Samolot przelatywał nad czerwoną ziemią, spieczoną słońcem i zawracał na betonową płytę. Mimo to miałam wrażenie, jakbyśmy lądowali i toczyli się po piachu. Dżipem pojechaliśmy do Moshi [miejscowość nazywana „bramą do Kilimandżaro”]. Tam już z każdego miejsca na ziemi widać Kilimandżaro. Powietrze stoi, nie ma wiatru, słońce pali ogniem. Zimno jest tylko na górze, tam pada śnieg, są lodowce. Ludzie w takich warunkach żyją od pokoleń.

Na zboczach gór?

– Widziałam wioski, właściwie wioseczki, częściowo opuszczone, częściowo zamieszkane. Do niektórych wędrówka trwa kilka dni. Ludzie żyją z turystów, większość to zawodowi przewodnicy, tragarze. Pozostali dbają o tych mieszkańców, którzy przynoszą pieniądze.

Woda?

– Zmiany klimatu spowodowały, że śnieg z gór i lodowców topnieje wodą na niziny i podnóża. Wody jednak generalnie nie ma. Objęta jest reglamentacją. A tak ekstremalne wspinaczki trudno realizować bez zapasów wody.

Co pomyślałaś po wyjściu z samolotu?

– Nie wierzyłam, że tam jestem. Marzyłam o wysokich górach, ale, wiesz, myślałam, że to tylko marzenia (uśmiech). Poza tym tam masz tylko Kilimandżaro. Nie ma żadnej alternatywy.

Ta góra albo żadna?

– Ta góra! (uśmiech). Nie chciałam żadnej innej. Wcześniej przekroczyłam 5,6 tys. m, ale 6 tys. m to już inna półka. Czulałam respekt przed Kilimandżaro.

Czy to doświadczenie wielu wspinaczy?

– Nikt świadomy i doświadczony nie idzie w góry spontanicznie. Wejściu towarzyszą czasami wielomiesięczne, a niekiedy wieloletnie przygotowania. Pracuje wtedy w głowie szacunek dla wysiłku i góry. Nie są to działania turystyczne, mamy do czynienia z pewnego rodzaju wyczynem.

Najważniejsze wspomnienie?

– Po całym poprzednim dniu wędrówki, po kolacji i kilkugodzinnym odpoczynku w namiocie, bo wysoko już nie ma zabudowań, wstać o godz. 23 i bez względu na zmęczenie, osłabienie i samopoczucie, ruszyć do zdobycia szczytu. Tak, to było najtrudniejsze.

Ubranie ma znaczenie?

– To podstawa. Wchodzisz w ubraniach termicznych. Pozostałe, żeby później były w miarę ciepłe, musisz schować głęboko w śpiworze.

Prowiant?

– Popcorn, ciasteczka, batony energetyczne, letnia woda w butelce, podciągnięta rurką do ust. O godz. 7.24 zdobyłam Kilimandżaro.

A 5,6 tys. m, gdzie pokonałaś?

– Mniej więcej rok wcześniej weszłam w nocy szlakiem Everest Base Camps na Kala Pattar [szczyt w Himalajach, leży w Nepalu]. Wysokości to wszystko szacunki, nie ma znaczników (śmiech). To tam złapałam chorobę wysokościową.

Obawiałaś się wejścia na Kilimandżaro?

– Czulałam obawę, tak. Musiałam posłuchać siebie, organizmu: ciała, umysłu i ludzi, którzy ze mną wchodzili. Ważne jest też korzystanie z wyjątkowego instynktu Szerpów [himalajska grupa etniczna z Nepalu i Indii, biegła we wspinaczce i przewodnictwie w górach wysokich].

Dlaczego?

– Wiedzą i widzą więcej. Poprzez przeniesione z pokoleń doświadczenie, niezwykłą wytrzymałość i sprawność, wystarczy, że spojrzą na wspinacza i już wiedzą, co może, potrafi i znieśnie. Jeżeli Szerpa mówi: „Odpocznij, napij się wody”, musisz to zrobić. On wie lepiej, czego teraz potrzebujesz.

Dlaczego się wspinasz?

– Kocham góry. Od dzieciństwa, młodości wołają mnie, zapraszają do siebie. Chcą, żebym przyjechała, spróbowała, pokonała słabości.

Pamiętasz pierwsze spotkanie z górami?

– Jak mogłabym zapomnieć? Byłam dzieckiem, mama wysłała mnie na kolonie. Zobaczyłam i... zakochałam się, jak w człowieku. Mieliliśmy pojechać do Kołobrzegu, ale uparłam się i wyładowaliśmy z siostrą w górach. Siostra nie podziela mojej pasji, ma inne zainteresowania.

Wspinaczka to także ogromny wysiłek.

– Zawsze lubiłam sporty ekstremalne. Jako dziewczynka wspiniałam się na drzewa, chodziłam po kanałach, z czego się dało zjeżdżałam na łyżwach, ściagałam się na gokartach... mogłabym długo wymieniać (uśmiech). Połamana ręka? Nieważne, bo i tak wróciłam na górę.

Od kiedy chodzisz w góry wysokie?

– To było moje marzenie. Przed pierwszym wejściem pojechałam, żeby je zobaczyć. Nie okiem dziecka, które, jak nie mogło nigdzie wejść, to popatrywało na góry z tęsknotą, lecz dojrzałej i świadomej kobiety.

Co poczułaś?

– O, rany (uśmiech). Pojechałam w Tatry, ta przygoda rozpoczęła się od gór polskich. Chodziłam po nich, chodziłam, byłam prawie wszędzie, gdzie chciałam wejść, aż dojrzałam do zagranicznej wyprawy.



Uczyłaś się gór?

– Musiałam, bo nic nie wiedziałam. Przełęcze były uśmiechami krajobrazu. Sięgnęłam po książki. Miałam niespełna 20 lat, gdy weszłam na Giewont. Posmakowałam gór. A potem dopadła mnie proza życia.

Co masz na myśli?

– Małżeństwo, dzieci. Trochę to trwało, zanim wszystko sobie w życiu na tyle uporządkowałam, że mniej więcej 20 lat później pierwszy raz pojechałam w góry wysokie.

Z kim wchodzisz?

– Dołączam do grup, które wybierają się w konkretne miejsce. Najczęściej nie znam tych ludzi. Przed pierwszym wejściem zadzwoniła do mnie Katarzyna Zych [organizatorka wypraw], która obserwowała moje posty o górach.

Padła propozycja?

– Wiedziała, że miałam schodzone polskie góry, wędrowałam po słowackich i chodziłam sama. Wracam zwykle z kimś, ale wchodzę sama. Dzięki Kasi pojechałam do Nepalu. Grupa liczyła dziewięć osób.

Wcześniej podała cenę.

– Koszty były i są wysokie, ale wiedziałam, że tej szansy nie mogę stracić, zmarnować. Dzisiaj pomagają mi sponsorzy, partnerzy, m.in. Starostwo Powiatowe w Koszalinie. Cieszę się, że ludzie, którzy jeżeli nie podzielają mojego zamiłowania, to mnie rozumieją.

Ile trzeba zebrać i mieć?

– 18-19 tys. zł, licząc z wymianą waluty, czyli tym, co mamy przy sobie. W internecie są aplikacje, można policzyć, co, ile kosztuje. Everest to wydatek 300-350 tys. zł.

Te wyjazdy są trudne organizacyjnie?

– O ile ktoś pomaga, ułatwia formalności, da się wszystko załatwić: zebrać pieniądze, uzyskać wizę, dopiąć terminy. Nic nie zwalnia mnie z treningów; biegam, jeżdżę na rowerze. Muszę być w formie. Najgorsze, co mogłoby się wydarzyć, to zrezygnować z wejścia już na miejscu.

Najważniejsze zasady wędrowek?

– Dobre przygotowanie kondycyjne i sprzętowe. I psychiczne. Nawodnienie, nawet 4-5 l dziennie. Im wolniej idziesz, tym bezpieczniej wejdiesz na szczyt. Widziałam ludzi, którzy chcieli wbiec, później mijałam ich i szłam poszłam dalej, oni nie. Wobec gór trzeba mieć pokorę.

Jakie temperatury panują wysoko?

– Rano jest -10 st. C. Wtedy trzeba się ubrać na cebulę. Po godz. 10 rozbieramy się do koszulek termicznych. Wieczorem wraca intensywny mróz. Wyjątkowo zimno jest podczas schodzenia. Do temperatury naturalnej dołącza spadek formy, zmęczenie, niższa adrenalina.

Pokaż rękę, na tatuażu też masz góry.

– Piękny, prawda? (uśmiech). Góry, tak, ale delikatnie naszkicowane. Zrobiłam go kilka lat temu. Chyba właśnie z nizinnej tęsknoty za górami. Teraz, chociaż w tej postaci, są ze mną wszędzie.

To są jakieś konkretne wierzchołki?

– Mały i Duży Kościelec, widok z Hali Gąsienicowej [w Tatrach].

Gdzie byłeś od czasu Kilimandżaro?

– Po Nepalu i Kilimandżaro byłam w Maroku, żeby zamknąć Afrykę. Niedawno wróciłam z wyprawy dokoła Manaslu [8-tys., to ósmy pod względem wysokości szczyt Ziemi w Nepalu], przez przełęcz Larke Pass na wysokości 5,1 tys. m.

Jak było tym razem?

– Ciężkie, wyczerpujące wejście. Z drugiej strony: najpiękniejszy widok świata, zmieniający się trzy razy dziennie. Krajobrazy niepowtarzalne. 20 km dziennie w nogach. Najtrudniejszy trekking, jaki przesłam.

Jak jest na szczycie Kilimandżaro?

– Jakbyś był w chmurach (uśmiech). Nic nie widać. Chmury tańczą wokół ciebie, wychodzi słońce. Przenika to mleko małymi promieniami. Wszystko opalizuje, lśni, błyszczy. Coś na ziemi można zobaczyć tylko z niższych partii góry. Ale to wszystko nieważne, bo jesteś na szczycie!

Śnieg jest tam inny?

– Tego śniegu nie da się z niczym porównać, wymieszany jest z pyłem wulkanicznym. Do tego lodowce. Wspinamy się w gruncie rzeczy na najwyższy masyw wulkaniczny.

Odczuwasz lęk na wyprawach wysokogórskich?

– Nie mogę sobie pozwolić na lęk. Stanie się demotywatorem. Sparaliżuje mnie i nigdzie nie dojdę.

Wędrując godzinami i kilometrami, o czym myślisz?

– Spełniam swoje marzenia z dzieciństwa. W górach żyję. Jestem szczęśliwa. ■

Politechniki Koszalińskiej – źródło twórczych zmian

TU warto być, przyjechać, studiować, zamieszkać, pracować, rozwijać się, stawiać na realizację swoich pasji i zainteresowań, ale przede wszystkim przyczynić się do rozwoju jednego z najpiękniejszych krajoznawczo obszarów Polski. A już 1 października br. Politechnika Koszalińska po raz 58. rozpocznie nowy rok akademicki – 2025/2026.

**Tekst: Mateusz Stankiewicz
Zdjęcia: Wojciech Szpak/PK**

Politechnika Koszalińska to jedyna uczelnia techniczna na Pomorzu Środkowym. Dynamicznie rozwijający się ekspercki i naukowy ośrodek. Przyciąga na studia nie tylko szeroką i zróżnicowaną ofertą kształcenia, kultury studenckiej, aktywności w organizacjach i kołach naukowych, wsparcia socjalnego i stypendialnego, czy miejscami w akademikach, lecz także wspomnianym atrakcyjnym położeniem.

W międzynarodowym gronie

Politechnika Koszalińska poza technicznymi, inżynierskimi, z biegiem lat wprowadziła do oferty kształcenie również kierunki: ekonomiczne, humanistyczne, społeczne, artystyczne i przyrodnicze. Obecnie ma ich w ofercie niemal 40, studia w języku angielskim, adresowane również do studentów zagranicznych i studia podyplomowe. Kształci w Filii w Szczecinku, gdzie przygotowuje kadry specjalistów dla firmy branży drzewnej i w Szkole Doktorskiej. Rekrutacja przebiega elektronicznie: irk.politechnika.koszalin.pl. Właśnie trwa.

W różnych obszarach i zakresach działalności, Politechnika Koszalińska stawia na umiędzynarodowienie – to dzisiaj jeden z priorytetów działalności uczelni. Współtworzy projekt EU4Dual – Uniwersytet Europejski, dedykowany studiom dualnym, a więc łączącym teorię z praktyką. Główne wyzwania Uniwersytetu to: Green Economy, Future of Work i Healthy Living. W skład konsorcjum wchodzi uczelnie z Hiszpanii, Francji, Niemiec, Austrii, Węgier, Chorwacji, Finlandii, Malty.

Dobre wyniki w rankingach

Otwarcie na Europę i świat ma szerszy kontekst, wynikający z obecności Polski we Wspólnocie, zdynamizowaniu procesu integracji kształcenia wyższego w obrębie uczelni Starego Kontynentu i rosnącego zainteresowania nauką w Polsce studentów zagranicznych.

Dr hab. Danuta Zawadzka, prof. PK, rektor Politechniki Koszalińskiej, mówi: – Dzięki wielodziałowym i wielokierunkowym działaniom i zaangażowaniu w rozmaite projekty międzynarodowe, jesteśmy coraz bardziej rozpoznawalni również poza krajem – w Europie Środkowej i Wschodniej. W tym kierunku zmierzają nasze plany na najbliższe lata.

W ubiegłorocznej edycji prestiżowego Webometrics Ranking of World Universities uczelnia umocniła swoją pozycję najlepszej szkoły wyższej na Pomorzu Środkowym. W porównaniu z rokiem poprzednim, awansowała o ponad 80 pozycji – z 296 na 210 miejsce.

Wsparcie dla szkół z Ukrainy

Ale jeszcze lepszy wynik Politechnika Koszalińska uzyskała wśród szkół wyższych funkcjonujących w UE. Wcześniej była na 748 miejscu, a przed rokiem na 629. Skok był znaczny. W tym roku może być jeszcze większy.

EU4Dual służy rozwojowi kształcenia dualnego, łączącego teorię z praktyką, czyli kształcenie z biznesem. Naukowcy każdego roku znajdują się w ścisłej czołówce światowej autorek i autorów najczęściej cytowanych prac. Inni aplikują w konkursach o projekty z udziałem partnerów zagranicznych, wydają publikacje międzynarodowych zespołów badawczych. Uczelnia wysyła naukowców na staże badawcze, zagraniczne szkolenia pracowników niebędących nauczycielami. W planach jest umiędzynarodowienie Szkoły Doktorskiej.

Prorektor ds. kształcenia, dr hab. Krzysztof Wasilewski, prof. PK: – Naukowcy nasi od wielu lat uczestniczą w międzynarodowych konferencjach. Realizujemy program Ceepus. Uczelnia kształci studentów zagranicznych, w tym uczestników programu Erasmus+, studentki i studentów z Ukrainy.

Pole dla rozwoju dla inżynierów

Priorytetem jest także systematyczne poszerzanie grona studentek wybierających zwłaszcza techniczne kierunki kształcenia. Panie stanowią na Politechnice Koszalińskiej 43 proc. spośród ogólnej liczby studentek i studentów. Najchętniej wybierają trzy kierunki: architekturę wnętrz (88 proc.), pedagogikę (86 proc.) oraz finanse i rachunkowość (80 proc.). W szerszym gronie obecne są również na kierunkach przez wiele lat przyciągających przede wszystkim mężczyzn – elektroenergetyce, geodezji i kartografii, budownictwie, sieciach i instalacjach budowlanych, czy energetyce.

Politechnika Koszalińska zaangażowana jest w projekty priorytetowe dla rozwoju kraju, w tym np. w kształcenie kadr na potrzeby transformacji energetycznej, zmiany zachodzącej w gospodarce morskiej, projekty związane z nowoczesnym wykorzystaniem wodoru. Szkoła stanowi kuźnię kadr nie tylko dla tej części kraju, skupia się na młodzieży, jej potrzebach i odkrywaniu talentów.

Aktywne środowisko akademickie

Kładzie nacisk na realizację potrzeb studentów z niepełnosprawnościami. Infrastruktura uczelni jest środowiskiem przyjaznym osobom z niepełnosprawnościami. Politechnika. Sercem działalności żaków jest Centrum Kultury Studenckiej Kreślarnia, w przeszłości najlepszy klub studencki w Polsce, a obecnie po remoncie generalnym nowoczesne miejsce organizacji wydarzeń interdyscyplinarnych.

Uczelnia to inwestycje, które stanowią jeden z ważnych filarów rozwoju szkoły. Politechnika wyrosła z kampusu przy ulicy Racławickiej, by rozbudować obiekty w kampusie przy ulicy Kwiatkowskiego i przy ulicy Śniadeckich. Tam znajduje się siedziba rektora i administracji centralnej.

– Akademickie środowisko twórczych zmian nie poprzestaje na dokonaniach, projektując przyszłość na wiele lat do przodu, dla kolejnych pokoleń – podkreśla prof. Danuta Zawadzka. – Chcemy odpowiadać na potrzeby tego, co przyjdzie i wydarzy się nie tylko jutro, za rok, ale za dekadę, dwie.

Cognitarium w fazie budowy

– Nasze studentki i nasi studenci to osoby wyposażone w kompetencje zgodne z potrzebami pracodawców, ale także umożliwiające samodzielne prowadzenie działalności, np. przedsiębiorstw lokalnych – dodaje rektor. – Wiele absolwentek i wielu absolwentów to właściciele lub menadżerowie liczących się na rynku firm różnych branż.

Przyszłość to również wyzwania inwestycyjne: budowa Centrum Wiedzy Cognitarium Politechniki Koszalińskiej, czyli nowoczesnej biblioteki uczelnianej z licznymi funkcjami dodatkowymi i współpraca z samorządem województwa przy budowie Zachodniopomorskiego Centrum Zrównoważonego Rozwoju Ekofuturium.

Prace przy Cognitarium, zlokalizowanym między kampusem, a Halą Widowiskowo-Sportową przy ulicy Chrzęszczyńskiego, postępują dynamicznie. Po wybudowaniu technicznego odcinka drogi, ciężki sprzęt dociera i bez przeszkód wykonuje zadania. Roboty trwają pomimo spadków i różnic temperatur. Do doświetlenia terenu – stanowiącego przedłużenie kampusu

przy ulicy Śniadeckich – wykorzystywane są specjalne lampy budowlane. Nowy obiekt ma powstać w ciągu najbliższych trzech lat.

Nowe kierunki kształcenia

Gospodarka coraz bardziej potrzebuje specjalistów, którzy umieją zarządzać wykorzystaniem najnowszych technologii produkcji, a przy tym są na tyle kreatywni, że także w przyszłości będą potrafili wdrażać nowo pojawiające się technologie. Chodzi o automatyzację wytwarzania, sterowanie procesami produkcyjnymi z wykorzystaniem systemów informatycznych czy z zastosowaniem najnowszych technologii wytwarzania przyrostowego (druk 3D). Studia na kierunku informatyka stosowana/applied computer science z angielskim językiem wykładowym znajdują się w nowym roku akademickim w ofercie Politechniki Koszalińskiej. Uczelnia proponuje też możliwość podjęcia studiów na kierunku grafika projektowa (I stopień). Nowością będą studia magisterskie na kierunku logistyka. To nie wszystkie edukacyjne nowości. Politechnika chce bowiem kształcić inżynierów, którzy będą mieli wiedzę dotyczącą zastosowań sztucznej inteligencji (SI) w przemyśle. Nowe kierunki znajdują się w ofercie już w roku akademickim 2025/2026. ■

Więcej: tu.koszalin.pl

Rekrutacja: irk.politechnika.koszalin.pl

Politechnika Koszalińska to między innymi: 57 lat działalności, tysiące studentów i absolwentów, niemal 40 kierunków kształcenia, trzy kampusy, Filia w Szczecinku i Szkoła Doktorska.



Technika, która czerpie inspiracje z natury

Zespół naukowców z Politechniki Koszalińskiej opracował konstrukcję specjalnego kręgosłupa, który udoskonala budowę i cechy robota humanoidalnego. Naukowcy zaprojektowali także wielopunktowy przegub zapewniający robotowi elastyczność pracy. Oba rozwiązania zostały objęte ochroną patentową. Uzyskały też nominację do konkursu „Eureka”, ogłoszonego przez „Dziennik-Gazetę Prawną”.

Tekst: Jarosław Jurkiewicz
Zdjęcia: Adam Paczkowski/PK

To rozwiązania z zakresu bioniki, czyli dziedziny zajmującej się przenoszeniem do świata techniki rozwiązań, które natura doskonaliła przez miliony lat.

Rozwój sztucznej inteligencji

– Jeszcze do niedawna uważano, że ze świata ożywionego do świata techniki niewiele da się przenieść. Przeszkodą miała być różnica materiałów, cech, funkcji – przyznaje prof. dr hab. inż. Wojciech Kacalak, naukowiec z Wydziału Inżynierii Mechanicznej i Energetyki Politechniki Koszalińskiej, kierujący badaniami z zakresu mechaniki precyzyjnej. – Później okazało się, że postęp w technice przyniósł rozwiązania lepsze niż te, które przez miliony lat kształtowała natura. I odwrotnie: w świecie ożywionym jest mnóstwo doskonałych rozwiązań, które warto naśladować, projektując urządzenia czy procesy przemysłowe.

Profesor przewiduje, że w najbliższych latach, obok rozwoju sztucznej inteligencji w szybkim tempie rozwijać się będzie cybernetyzacja naszego otoczenia.

Robot z dobrym kręgosłupem

Nowym kierunkiem rozwoju może się stać sensoryczna sztuczna inteligencja. Już teraz powstaje wiele form robotycznych o cechach typowych dla układów ożywionych. Roboty ułatwiają działanie branży przemysłowej, wspierają rozwój medycyny, są wykorzystywane m.in. w usługach, rehabilitacji, edukacji, ale także tam, gdzie praca jest uciążliwa i niebezpieczna dla człowieka.

Jednym z najtrudniejszych, a przy tym najciekawszych wyzwań przy projektowaniu robotów (szczególnie tych, które sylwetką przypominają człowieka) jest zaprojektowanie odpowiednika kręgosłupa. Dlatego wiele tego typu maszyn porusza się w sposób sztywny, bez takiej elastyczności, jaką mają ludzie.

Roboty humanoidalne

Sposobem na rozwiązanie problemu może być zastosowanie samonośnego kręgosłupa humanoidalnego, którego konstrukcja opiera się na wzorcach wypracowanych przez naturę. Taki kręgosłup zaprojektował zespół, którym kieruje prof. Wojciech



Kacalak. W skład zespołu wchodzi dr hab. inż. Zbigniew Budniak, prof. PK i dr inż. Monika Szada-Borzyszkowska.

Grupa naukowców Politechniki Koszalińskiej ma bardzo duże doświadczenie w projektowaniu rozwiązań polepszających pracę robotów humanoidalnych. Opracowany przez nich samonośny kręgosłup składa się z elastycznych modułów. Poszczególne człony można konfigurować indywidualnie, w zależności od tego, jaka jest potrzeba użytkownika.

Mięśnie prostują kręgosłup

Przez środek wszystkich modułów biegnie kanał, w którym umieszczono systemy sterujące. We wnętrzu zamontowane są m.in. toroidalne elementy sprężyste. Elementy te odkształcają się, gdy zgina się humanoidalny kręgosłup i samoczynnie wywołują potem zjawisko prostowania. To one decydują o tym, w jakiej pozycji znajduje się kręgosłup, dzięki czemu jego praca nabiera elastyczności. Pełnią tę samą funkcję, jaką w organizmie żywym wypełniają mięśnie.

– W ciele człowieka to właśnie mięśnie prostują kręgosłup i decydują o sprężystości sylwetki – podkreśla prof. Wojciech Kacalak. – Tu mamy kręgosłup i wbudowany mechanizm samoprostowania w jednym. Modułowa budowa kręgosłupa humanoidalnego jest stosunkowo łatwa do wytworzenia, a przy tym prosta w montażu. Poszczególne człony mocowane są zastraskowo poprzez lokalne odkształcenia ustępujące po zmontowaniu.

Budowa robotów pełzających

Kręgosłup humanoidalny może znaleźć zastosowanie w robotyce humanoidalnej, ale także przy budowie egzoszkieleτών, czyli takich układów, które połączone z ciałem lub odzieżą wspomagają funkcjonowanie człowieka. Stanowiłyby wsparcie dla osób, które mają kłopot z utrzymaniem wyprostowanej postawy. Przeznaczeniem kręgosłupów humanoidalnych może być również dydaktyka. Mogą wreszcie być wykorzystywane podczas rehabilitacji po urazach kręgosłupa.

Naukowiec z Politechniki Koszalińskiej przewiduje, że tak skonstruowane kręgosłupy znajdą zastosowanie także przy budowie robotów pełzających. Urządzenia mogłyby być wykorzystywane podczas robót inspekcyjnych w rurach, czy w tych miejscach, które są niebezpieczne ze względu na zagrożenie wybuchem. Wynalazek został zarejestrowany przez Urząd Patentowy pod nazwą: samonośny kręgosłup robota humanoidalnego.

Przegub niczym ludzki staw

Zespół prof. Wojciecha Kacalaka ma na swoim koncie także inne interesujące rozwiązanie, które stanowi modyfikację działania robotów humanoidalnych i które również zostało objęte ochroną patentową. Chodzi o wielopunktowy przegub, który zapewnia robotowi elastyczność, tłumienie drgań i adaptację do warunków zewnętrznych.

Przegub zasadą działania przypomina ludzkie stawy i taką też ma pełnić funkcję. Ma sprawić, by robot poruszał się w sposób płynny i harmonijny. Jest montowany w miejscach połączeń poszczególnych elementów robota.

To bardzo istotne: jedna, wewnętrzna powierzchnia przegubu musi być dokładnie obrobiona, kulista. Wewnątrz umieszczony jest elastyczny mieszek, na którego ściankach, w odpowiednich wypustkach są zamontowane kulki (od kilkunastu do kilkudziesięciu).

Kiedy mieszek elastyczny wypełnimy płynem lub żelą, a od góry włożymy nurnik, zwiększymy wewnątrz ciśnienie, wypustki z kulkami dopasują się do wewnętrznej powierzchni kulistej i dzięki temu przegub może zacząć pracę.

Duża wrażliwość na drgania

Poprzez zmianę ciśnienia użytkownik może sterować sztywnością przegubu, powodując w nim bezluzowość, delikatność ruchu, tłumienie drgań i adaptacyjność w stosunku do warunków otoczenia.

Możliwości zastosowania przegubu są bardzo szerokie. Jego przeznaczeniem jest nie tylko usprawnienie działania robotów, czy egzoszkieleτών wspierających pracę człowieka. Jedną z możliwości zastosowania wynalazku mogą być także bioniczne endoprotezy, które można by wykorzystać przy operacji stawu kolanowego czy łokciowego.

– Taki przegub mógłby sprawdzić się także w zawieszeniu samochodu, czy np. w wózkach transportowych służących do przewożenia przedmiotów wrażliwych na drgania – podkreśla prof. Wojciech Kacalak. – Można by go wykorzystać również przy konstruowaniu minirobotów, które mają służyć do przenoszenia przedmiotów bardzo wrażliwych na dotyk.



INŻYNIERIA
NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE

NOWY PROGRAM

EUROINŻYNIERIA

OD 18 WRZEŚNIA,
CZWARTKI 21:00

 NATIONAL
GEOGRAPHIC



Ekstremalne wyzwanie Rafała Grzelaka

W wodzie spędził 39 godzin nieprzerwanie, płynąc od piątkowego popołudnia 8 sierpnia o godzinie 15 aż do niedzielnego poranka (10 sierpnia) o 6. To ekstremalne wyzwanie podjął nie dla poklasku, lecz by pomóc dzieciom i młodzieży z problemami psychicznymi. Tym wysiłkiem chciał zwrócić uwagę na ich trudną sytuację i zebrać fundusze dla Fundacji Pomocy Dzieciom MAGIA. Za jego sukcesem stoi nie tylko żelazna determinacja, ale i lata treningów, silny team wsparcia oraz głęboka osobista motywacja.

Tekst: Magdalena Wojtaszek
Zdjęcia: Magda Pater

Rafał Grzelak pochodzi z Sianowa, jego życiowa droga nie była usłana różami. Już w młodości miał styczność z używkami, do których później także zdarzało mu się wracać. Zmagał się z uzależnieniami i z licznymi problemami osobistymi, a w pewnym momencie pojawiły się także myśli samobójcze. – Pasja

do pływania pomogła mi przetrwać najtrudniejsze momenty w życiu, dosłownie utrzymała mnie na powierzchni – przyznał.

Choć dziś Rafał kojarzony jest z ekstremalnym, długodystansowym pływaniem, jego przygoda z wodą zaczęła się dość późno. Chodził do klasy sportowej, ale dopiero w wieku 26 lat zaczął uczyć się pływać – po jednej z kontuzji odniesionych przy innych dyscyplinach. Wcześniej potrafił przepłynąć jedynie kilkadziesiąt metrów bez technicznego przygotowania. Kiedy przez ostatnie trzy lata zaczął zmieniać swoją technikę pływania, współpracował z doświadczonymi osobami, wtedy jego tempo znacznie się poprawiło.

– To było raczej unoszenie się na wodzie niż prawdziwe pływanie – przyznaje dziś. Początkowo traktował to jako rehabilitację, ale szybko odkrył, że w pływaniu długodystansowym czuje się świetnie. Zainspirowały go książki o technice oraz wyczyny takich inspirujących go sportowców jak Krzysztof Gajewski, a pierwsze kilometry w wodzie przerodziły się w coraz dłuższe treningi. Pływanie stało się dla niego ratunkiem, ale też narzędziem walki z demonami przeszłości. Wielokrotnie podkreśla, że zdaje sobie sprawę z problemów, z którymi boryka się coraz młodsze pokolenie.

– Zdrowie psychiczne to fundament szczęśliwego dzieciństwa i przyszłości – mówi. Rosnąca liczba dzieci i młodzieży zmagających się z kryzysami psychicznymi i ogromne trudności z dostępem do specjalistycznej pomocy zainspirowały go do działania na większą skalę. Postanowił połączyć swoją pasję do pływania z misją społeczną. Wspólnie z koszalińską Fundacją Pomocy Dzieciom MAGIA rozpoczął zbiórkę, której celem jest wsparcie terapeutyczne dzieci potrzebujących pomocy psychologicznej, skrócenie czasu oczekiwania na specjalistyczne sesje oraz zwiększenie dostępności do fachowej opieki. – Wierzę, że tajemnica i sens ludzkiego istnienia nie polega na tym, żeby za wszelką cenę zostać przy życiu, ale żeby znaleźć coś, dla czego warto żyć oraz uczyć się dzielić dobrem – podkreśla Rafał.



Przygotowania do ekstremalnego wyzwania

Wyzwanie zakładało 48 godzin nieprzerwanego pływania w jeziorze Czaple (gmina Manowo) – to dystans, którego podjęło się na świecie zaledwie kilka osób. Rafał trenował bardzo intensywnie, łącząc do 40 godzin tygodniowo sesje pływackie, trening siłowy, stabilizacyjny i percepcyjny oraz ćwiczenia mentalne. – Po 24 godzinach ciało zaczyna się buntować. Pojawia się brak snu, ból, znużenie, a po tak długim czasie w ruchu do gry wchodzi już tylko głowa – mówił podczas przygotowań.

Intensywna praca nad kondycją fizyczną i psychiczną była kluczowa, bo każdy dodatkowy czas spędzony w wodzie oznaczał nowe wyzwania. Rafał wspomina wcześniejsze doświadczenia, gdy pływał długie dystanse nawet przez kilkanaście godzin, ale to próba 48 godzin miała na celu przebicie wszystkich dotychczasowych rekordów wytrzymałości. Treningi odbywały się nie tylko w basenie, ale też na otwartych wodach, często w trudnych warunkach, co miało uodpornić organizm na wysiłek i zimno. – Z jednej strony odczuwałem frustrację bo musiałem ogarniać wiele logistycznych spraw, nie tylko treningowych, a z drugiej strony jarałem się, że to już za chwilę się wydarzy.

Ludzie, bez których wyzwanie nie byłoby możliwe

W trakcie próby Rafała wspierał sztab kilku najbliższych przyjaciół, w tym jego tata, który uczestniczył w wyjątkowej chwili podczas jednej z poprzednich akcji – wrócił wtedy z pielgrzymki



z Santiago de Compostela i od razu dołączył do syna na ostatni kilometr pływania w 2023 roku w Bałtyku. Wtedy Rafał pokonał ponad 40 kilometrów wzdłuż linii brzegowej w ciągu 13 godzin. Doświadczenie z Bałtyku pokazało mi, że mogę być przygotowany na większe wyzwania, ale wiem też, że czeka mnie jeszcze dużo pracy – mówił. To wydarzenie stało się dla niego ważnym testem zarówno fizycznym, jak i mentalnym, ucząc pokory i motywując do dalszego rozwoju. Najwięcej w takich sytuacjach o sukcesie decyduje głowa i wsparcie najbliższych. Team Ra-





fała podczas treningów w jeziorze Czaple dbał o jego bezpieczeństwo. Nawigowali kajakami, podawali napoje i jedzenie bez wypuszczania Rafała z wody. Tak wyglądał jego ostatni tydzień przed wyzwaniem. – To było duże wyzwanie nie tylko fizyczne, ale przede wszystkim mentalne. Wsparcie zespołu i bliskich było kluczowe – mówił. Oczywiście nieuniknione było również wsparcie finansowe, które pochodziło od lokalnych sponsorów, m.in. Centrum Medyczne Bobrowicz, Arka Instalacje, Gmina Sianów, Restauracja Biała Dama, Mental Dieta Adam Liput, Tsunami TRI oraz Domki Morska Lilia.

Misja większa niż sport – pomoc dzieciom

Podstawowym celem tego ekstremalnego wyzwania nie był rekord, ale pomoc potrzebującym dzieciom i młodzieży z problema-

mi psychicznymi. Fundacja Pomocy Dzieciom MAGIA, której Rafał przekazał wszystkie zebrane środki, koncentruje się na realnym wsparciu terapeutycznym, które bywa dla rodzin trudno dostępne i bardzo kosztowne.

– Nie jest ważne, czy ustanowię rekord – ważne jest, że swoją pasją mogę pomóc innym – podkreśla pływak. Jezioro Czaple w gminie Manowo zostało wybrane nie tylko z powodów logistycznych, ale także sentymentalnych. Rafał odbył tam setki treningów i zna każdą część akwenu. – Dla mnie każdy kilometr w tym jeziorze jest czymś krótszym niż kilometr gdziekolwiek indziej – mówi.

Pływanie jako medytacja i forma wyciszenia

Rafał opisuje długodystansowe pływanie jako formę medytacji. Powtarzalny rytm oddechu i ruchów, spokój natury oraz



wyłączenie z codziennego zgiełku pozwalają mu wejść w stan pełnego skupienia – chwilę, kiedy ciało działa automatycznie, a umysł odpoczywa. – Pływanie długodystansowe open water jest formą medytacji. To jest sztuka, by płynąć, nie myśleć o każdym ruchu, a jednocześnie utrzymywać rytm i nie walczyć o przetrwanie – podkreśla. Ten spokój ducha pomaga mu nie tylko osiągać cele sportowe, ale także odnajdywać wewnętrzną równowagę. Wiedziałem, że czeka mnie na wyzwaniu dużo bólu, ale też wiele emocji, z którymi będę musiał sobie poradzić.

Prawdziwy sukces poza kilometrami

Choć Rafał planował 48-godzinne nieprzerwane pływanie, udało mu się utrzymać wysiłek przez 39 godzin. Ten czas, mimo że krótszy od planowanego, to ogromne świadectwo determinacji i hartu ducha. Choć sam twierdzi, że następnym razem się uda... Jest to opowieść nie tylko o ekstremalnym sporcie, ale przede wszystkim o tym, jak pasja i walka z przeciwnościami mogą przekuć się na realną pomoc innym. Rafał Grzelak pokazuje, że nawet zaczynając późno i mierząc się z osobistymi problemami, można osiągnąć cele, które wielu wydają się niemożliwe. Choć woda zatrzymała go po 39 godzinach i dystansie niecałych 70 kilometrów, to właśnie te chwile sprawiły, że odkrył nowe znaczenie słowa „sukces”. Pierwsze dni po wyjściu z wody były dla niego trudne – traktował całość jako porażkę. Dopiero rozmowy z bliskimi i refleksja pozwoliły mu spojrzeć na to doświadczenie inaczej. – To była lekcja, a nie przegrana. Jestem dumny, że przetrwałem drugą noc – podkreśla dziś. To taki najważniejszy dzień w życiu. Było dużo emocji. Jak już wszedłem do wody, obiecałem sobie, że będą emocje, ale tylko pozytywne. Już po kilku pętlach wiedziałem, że będzie mi ciężko osiągnąć założone tempo. Było dużo śmiechu w przerwach między mną a supportem. Traktowałem to jako dobrą zabawę, ale nie obyło się bez kryzysu. Pojawił się w 32.-33. godzinie. To było najprawdopodobniej spowodowane deficytem snu i długotrwałym wysiłkiem. Mnie się bardzo dłużyła ta noc, czułem jakby trwała z osiem godzin. Zaczęły się tworzyć w mojej głowie dziwne myśli, że ktoś robi coś wbrew mnie, źle mnie nawiguje. To były omamy, które się nawarstwiały. Kolor widzenia się zmieniał. Obraz był podzielony na siatki w różnych barwach. Wiedziałem, że to jest niebezpieczny znak. Jak stanąłem, zacząłem odczuwać, że kręci mi się w głowie i ścina mnie z nóg. Nie poznawałem ludzi z supportu. Nie ustaliłem z nimi czerwonej granicy. Odbierałem wszystkie wskazówki jako atak. Zacząłem tracić świadomość. To jest dla mnie nauka, żeby ustalić sobie czerwone hasło, bo później wszystko zaczyna się nawarstwiać. A trzeba podkreślić, że

to wszystko działo się w mojej głowie, a nie na zewnątrz – dodaje.

Najważniejszą wartością okazał się zespół ludzi, którzy stali u jego boku. Support, który spał po dwie, trzy godziny, nieustanne wsparcie rodziny i przyjaciół, doping nieznajomych – to wszystko sprawiło, że na brzegu i na wodzie powstały więzi, które przetrwają lata. Rafał mówi otwarcie, że to właśnie dzięki nim trzymał się tak długo. – Dumny jestem przede wszystkim z tego, jaki zespół udało mi się połączyć. Jeżeli zawsze walczyliśmy o nasze marzenia, cele i do tego mamy wsparcie, znajomości które zostają na lata, to jest piękna sprawa – podkreślił. Zapamiętałem motywujące słowa mojego brata: „zobacz, moje dzieci teraz śpią w namiocie, rano kiedy wstaną, nie sięgną po telefon, a będą obserwować twoje wyzwanie w wodzie”. To bardzo mi pomogło. Termin bólu trzeba wyłączyć ze słownika, mówić, że on nie istnieje i go nie ma. Najgorsze, co można zrobić, to wypowiedzieć to na głos. Przez ponad 30 godzin mięśniowo nie odczuwałem bólu. Tylko psychika zaczęła się łamać. Starałem się być tu i teraz. Nie wybiegać w przyszłość. Podsumowując – najważniejsza w tym całym przedsięwzięciu była droga. Warto się w życiu nie poddawać. Trzeba doceniać wszystko, co się robi. Nie liczy się wynik, a nasze samopoczucie. Najbardziej z wyzwania zapamiętam atmosferę, jaką stworzyliśmy z moim teamem. To było coś fantastycznego! Mam już plany na kolejne wyzwania. Choć cel w godzinach i kilometrach nie został osiągnięty, w wymiarze ludzkim Rafał wygrał coś większego – świadomość, że wartość wyzwania tkwi nie w liczbach, ale w sile pasji, wdzięczności i w budowaniu dobra. ■



Niczego nie warto odkładać na później

W każdy wtorek Wanda Zabrocka pakuje do torby niezbędne przybory, zabiera pod pachę płótno i wyrusza na warsztaty malarskie dla słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku Politechniki Koszalińskiej. Dorobek artystyczny emerytowanej nauczycielki rośnie z tygodnia na tydzień, ale to nic w porównaniu ze zmianą świadomości twórczej; oto malarka początkująca staje się poszukującą, szybko nabiera doświadczenia, granicę między działaniem amatorskim i profesjonalnym zaciera poczucie, że prawdziwa sztuka nie lubi ograniczeń.

Tekst: Paweł Łukasiewicz

Zdjęcia: archiwum prywatne Wandy Zabrockiej

Rytuał nasz polega na tym, że niektóre obrazy Wanda fotografuje telefonem i przysyła mi w plikach dużej rozdzielczości. Dużej, ponieważ wtedy dopiero mogę dostrzec i docenić to, co tkwi pod pierwszym wrażeniem: detale, przejścia tonacji, zabawy kolorami, szczegóły. Wiele jest w tych scenach melancholii, nostalgii, romantyzmu, choć prywatnie autorka twardo stąpa po ziemi. Na ścianach mam cztery prace Wandy z różnych okresów. Każda przyciąga wzrok, kiedy przechodzę obok. Gdy próbuję znaleźć słowa właściwe do ich opisania, trafiam na mur, którego u siebie nie znam. Najwyraźniej tylko te obrazy odbieram emocjami, które zakłócają mi obiektywizm. W każdym razie cieszę się, że są ze mną.





Sztaluga na wyciągnięcie ręki

W przypadku Wandy Zabrockiej wszystko zaczęło się – jak kto woli – typowo lub właśnie nietypowo, bo na wystawie malarskiej.

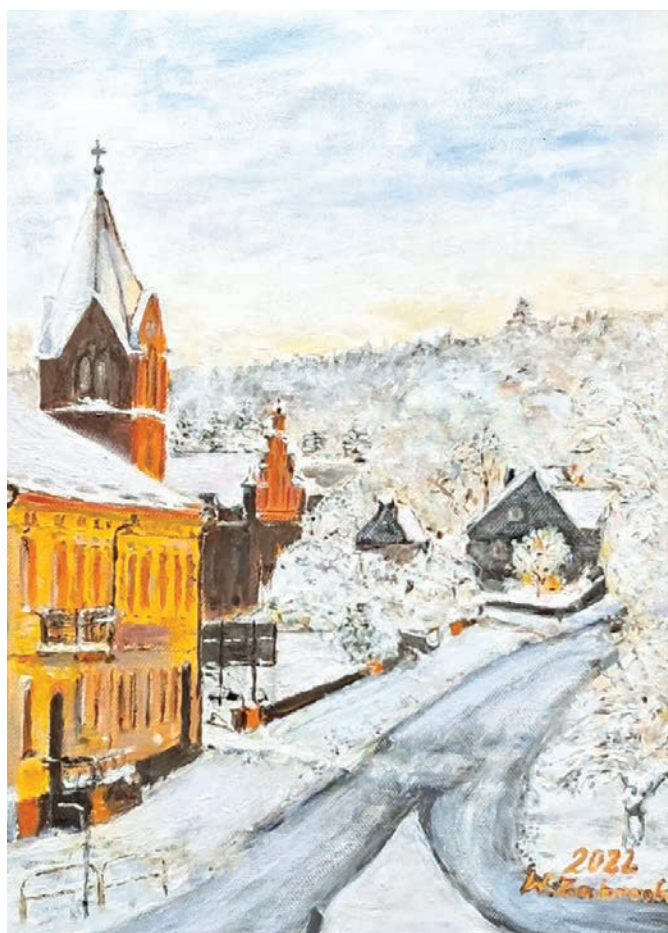
– Poszliśmy z mężem na wernisaż znajomej, która od lat udziela się twórczo w warsztatach malarskich Uniwersytetu Trzeciego Wieku – mówi malarka. – Prace podobały mi się, robiły wrażenie, dokładnie obejrzałam wszystkie. Nikomu nic nie ujmując i sobie nie dodając, zapytałam męża: „Sądzisz, że umiałabym tak?”. Henryk poradził, żebym porozmawiała z uczestnikami zajęć na Politechnice Koszalińskiej.

Rozmowa zakończyła się zaproszeniem do udziału w spotkaniach. Wanda Zabrocka przyznaje, że właściwie zawsze chciała malować, ale odkładała to na później. Kiedy podczas tamtego wernisażu uświadomiła sobie, że sztaluga domowa stoi na wyciągnięcie jej ręki, postanowiła spróbować sił.

Ludzie, czasy i obowiązki

W maju 2016 r. pojechała na pierwsze warsztaty i została. Od tamtego dnia minęło niemal 10 lat. Wtorki należą teraz do szkoły malowania. Wanda specjalizuje się w akrylach.

– Czasami zastanawiam się, dlaczego nie zaczęłam malować wcześniej; teraz tego żałuję – opowiada. – Wy tłumaczenia są zawsze te same: rodzina, praca, obowiązki – życie. Człowiek najwyraźniej musi dojrzeć do każdej decyzji, zwłaszcza, gdy mają one charakter kulturalny, a wybrane działanie przejawia się aktem twórczym.



Na szczęście ludzie, czasy i obowiązki zmieniają się i można zmniejszać dystans możliwości wobec potrzeb i pragnień. Nawet marzenia są jakby bliżej. Przez cztery lata Wanda Zabrocka była przewodniczącą Klubu Seniora w Polanowie. Kiedy zrezygnowała, znalazła więcej czasu dla siebie i wolnych chwil na realizację pasji twórczej. Wszystko zawsze zaczyna się od idei, która zatrudnia emocje do przełamywania ograniczeń.

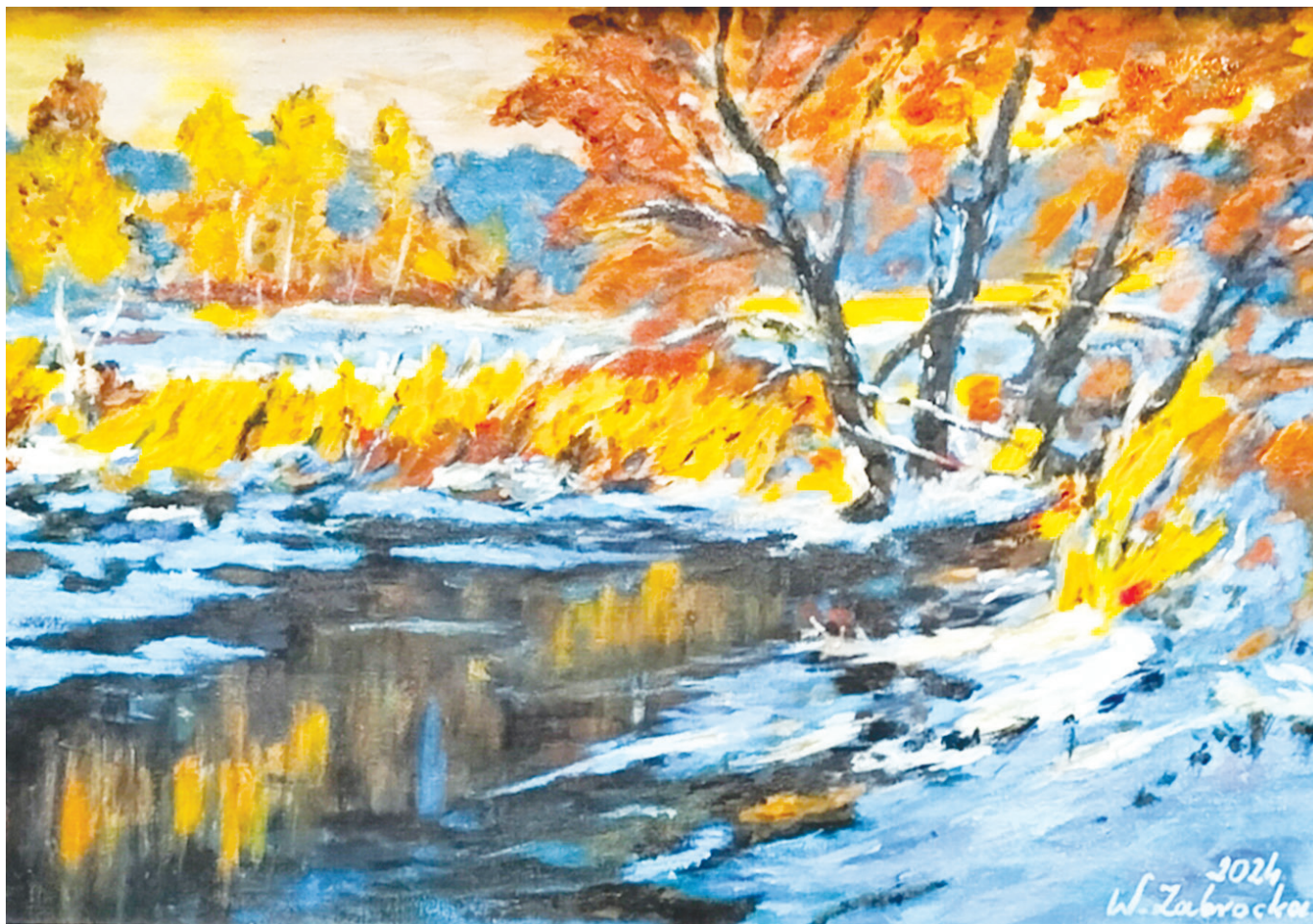
Własna droga twórcza

Warsztaty umożliwiają nie tylko naukę technik malowania i doskonalenie umiejętności, lecz także poznanie podstaw sztuk plastycznych. Wiele spośród kilkunastu słuchaczek, zgromadzonych w dwóch grupach, maluje od lat i ma za sobą liczne wystawy, a przede wszystkim znajduje uznanie w oczach odbiorców. Wanda Zabrocka żartuje, że miała dużo do nadrobienia.

– Zajęcia trwają trzy godziny – wyjaśnia. – Czasami za mało, ale dobre i to, o ile pozwala na rozwój. Czuję, że tak, więc tym chętniej chodzę. Pierwsza lekcja? Najważniejszy jest własny pomysł, inwencja, a nie odwzorowywanie innych. Właściwie na tym, co namaluję podczas zajęć mogłabym poprzestać, jednak ciągnie mnie do eksperymentów, odkrycia własnej drogi twórczej. Teraz dużo więcej maluję w domowej pracowni. Widocznie się usamodzielniałam – dodaje z uśmiechem.

Ulubione prace Henryka

Czas i jego upływ można odmierzać wzrostem i dojrzałością dzieci, ogrodu lub – jak teraz Wanda Zabrocka – liczbą namalowanych obrazów.



BIBLIOTEKARZE

NOWY ROZDZIAŁ

ŚRODY O 21:00

SCI FI

OGLĄDAJ NA POZYCJI 231

TELEWIZJA
KABŁOWA KOSZALIN
SPÓŁKA z o.o.

– „Masz już imponujący dorobek” – zażartował mój mąż, ale pomyślałam, że coś w tym jest – przyznaje malarka. – Bardzo lubię malować, nie wiem, skąd to się bierze. Czuję, że spełniam się w malowaniu. Czy to kwestia powołania? Nie sądzę. Zainteresowanie nie musi wiązać się z powołaniem. Widzę, że ludzie pozytywnie odbierają, co robię, a to również w jakimś sensie dodaje sił twórczych.

Czy można zatem dziwić się, że jeden z większych pokoiów w mieszkaniu Wandy i Henryka Zabrockich został przekształcony w pracownię malarską?

– Malowanie wciąga – dodaje malarka, a jej mąż uzupełnia:
– Wanda dużo czasu poświęca na malowanie, mam wśród jej prac swoje ulubione.

Dobra metoda nauki

Obrazy, z których kilka wróciło z kolejnych wystaw i przygotowywanych jest do następnych, noszą charakterystyczne opisy ekspozycyjne, stoją wszędzie: na kanapie, fotelach, poręczach, podłodze. Na środku pomieszczenia – drewniana sztaluga na płótna, na której stale coś czeka na kontynuację lub dokończenie.

– Maluję chętnie i twórczo – przyznaje gospodyni, rozglądając się po pokoju. – Mówię wtedy do męża: „Idę malować” i znikam na kilka godzin. Do wielu rzeczy dochodzę sama, nie zawsze mam kogo zapytać; to dobra metoda nauki, ponieważ umożliwia samorozwój, uruchamia myślenie kreatywne.

Malarka ma za sobą kilkanaście wystaw, w tym kilka indywidualnych – to wyjątkowy bilans 10-lecia. Lubi spotkania z odbiorcami sztuki, w ogóle lubi ludzi i rozmowy. Przez lata pracy z dziećmi emocje nie mają przed Wandą tajemnic.



Natura kieruje zmianami

Henryk – mąż Wandy od półwiecza – od ponad 30 lat jest prezesem koszalińskiego oddziału, a od ponad 40 lat działaczem Towarzystwa Przyjaciół Dzieci, organizacji, która liczy 106 lat. Oboje lubią żartować; żartowanie wychodzi im doskonale. Z udawaną powagą przekomarzają się przy mnie: „Wandziu, ty jednak trochę mnie zaniedbujesz, wiesz?”, „Co ty mówisz? Tak myślisz? W czym i kiedy konkretnie?”, „Aaa, wiesz, malujesz do późnej nocy, zaczynam być zazdrosny”, „O moje malowanie? Heniu, każdy ma jakąś pasję, ale żadna nie zastąpi drugiego człowieka”, „Masz mnie na myśli?”, „Ależ oczywiście”.

– Mieszkam wśród lasów, wzgórz, jezior, w pięknej okolicy, pełnej malowniczych krajobrazów – wyjaśnia malarka. – Robię mnóstwo zdjęć, które inspirują mnie do malowania. To, co uwieczniam, jest dosłownie obok, zobacz: kwiaty w ogrodzie, aleja bukowa, którą często przejeżdżam, lasy z pagórkami. Inspiruje mnie nawet widok z okna. Tam są wzgórza – wskazuje ręką za siebie – które zmieniają swoje barwy wraz ze zmianami pór roku.

Las, aleja, może bulwar

Pory roku są elementem dominującym. Ważne jest wszystko, co przynoszą; począwszy od nastroju, jasności lub ciemności nieba, a kończąc na nieustannie zmieniającym się zabarwieniu otoczenia. Jednak w ostatnich latach Wanda zauważyła, że nie tylko niezwykły widok zachęca ją do malowania. Każdy obiekt, przedmiot może okazać się interesujący i inspirujący. Wystarczy uważnie patrzeć.

– Zauważyłam ciekawą przemianę – mówi malarka. – Wcześniej dłużej zastanawiałam się, co namalować. Teraz rozglądam się dokoła i po prostu wiem, że będzie to na przykład natura. Cieszę się każdym obrazem, bo przenosi mnie do innego świata. Świata, w którym – na czas tworzenia – mogę schować się, być. Obojętnie, czy jest to las, łąka, miejski bulwar, czy aleja bukowa w drodze do Polanowa. Wszędzie może być pięknie.

Kwestionariusz osobowy

Imię...

– Wanda.

Nazwisko...

– Zabrocka.

W dzieciństwie chciałam zostać...

– Marynarzem.

W szkole mówiono na mnie...

– „Ruda Kita”.

Pierwsze pieniądze zarobiłam...

– Ze sprzedaży zebranych jagód.

Pierwsza moja poważna decyzja dotyczyła...

– Wyboru szkoły.

W ludziach najbardziej cenię...

– Szczerść.

W ludziach najbardziej irytuje mnie...

– Pozoractwo.

Najchętniej wspominam...

– Zabawy z dzieciństwa.

Często myślę o...

– Swojej rodzinie

Stać mnie na...

– Wygłupy.

Pobudza mnie...

– Dobra muzyka.

Przypomina mnie...

– Choroba bliskich.

Moje ulubione przekleństwo to...

– Kurka wodna.

Mój ulubiony dźwięk to...

– Szum morza, wiatru.

Nie lubię dźwięku...

– Budzika.

Chciałabym być...

– Pilotem wycieczek.

U bram raj chciałabym usłyszeć...

– Wreszcie jesteście!



Ład i porządek rzeczy

Najczęściej i najchętniej maluje w domu. Lubi przy tym słuchać spokojnej muzyki. Zamyka się w swoim pokoju i może tak malować nawet do późnych godzin nocnych. Wyjeżdżając, nawet na krótko, często zabiera ze sobą akwarele, ołówki, blok i stara się namalować chociaż mały obrazek z miejsca, w którym jest.

– Gdy maluję, jestem w innym świecie – śmieje się Wanda Zabrocka. – Wiesz, jakbym przenosiła się w czasie i przestrzeni. Nie zawsze nadaję obrazom tytuły. Czasami chcę, żeby oglądający sami sobie wymyślili tytuł; to trochę tak, jakby interpretowali i po swojemu przeżywali to, co widzą i czego doświadczają dzięki moim pracom.

W planach ma kolejne wystawy. Dla Wandy liczy się właściwa selekcja i dobór obrazów tak, by zbiór stanowił całość tematyczną i inspiracyjną lub zamykał konkretny etap rozwoju twórczego. Bo ważne jest, żeby wszystko było w jak najlepszym porządku. ■

Pasja, wytrwałość i wspólnota na boisku

Na sportowej mapie Koszalina jest miejsce wyjątkowe, które od ponad dwóch dekad buduje swoją historię z zaangażowaniem i sercem. Rugby Club Koszalin, znany z waleczności i nieustannego rozwoju, to klub, w którym najważniejsze nie są pieniądze, lecz pasja, zaangażowanie i wspólnota. Tu wychowuje się nie tylko sportowców, ale także ludzi z charakterem.

Tekst: Monika Kwaśniewska
Zdjęcia: archiwum RC Koszalin

Rugby w Polsce wciąż nie należy do sportów masowych. Kibice znają je głównie z transmisji z Francji czy z Anglii, a w krajowej prasie i telewizji pojawia się rzadko – zwykle przy okazji reprezentacji lub międzynarodowych imprez. Mimo to w kilku miastach w kraju działają środowiska, które krok po kroku rozwijają tę dyscyplinę, budując drużyny i wychowując kolejne pokolenia zawodników. Jednym z takich miejsc jest Koszalin. Od ponad 20 lat funkcjonuje tu Rugby Club Koszalin – klub, który powstał z inicjatywy pasjonatów i do dziś opiera się głównie na ich zaangażowaniu.

Historia drużyny sięga 2004 roku. – Koszalińska historia rugby zaczęła się nietypowo – klub powstał z inicjatywy kibiców Gwardii Koszalin. Podobnie było w Gdyni, gdzie drużynę stworzyli dawni „chuligani”, którzy postanowili znaleźć dla siebie

nową pasję. Zamiast piłkarskich wyjazdów i kibicowskich emocji wybrali rugby. Wiele z nich dzięki tej dyscyplinie odnalazło inną drogę i ułożyło sobie życie. W Koszalinie decydujące okazały się kontakty kibiców z Gdyni, którzy przekazali zamiary na sędziego rugby Leszka Kościelniaka. W 2003 roku zaproszono go, by poprowadził pierwszy trening w Koszalinie. Odbił się on na boisku Straży Granicznej, niedaleko giełdy. Z czasem poproszono go, by został trenerem. I tak właśnie narodził się Koszaliński Klub Rugby – opowiadał Patryk Kościelniak, trener grup młodzieżowych RC Koszalin.

To właśnie tata Patryka Kościelniaka zapoczątkował w nim pasję do rugby. – Na początku podchodziłem do rugby trochę z dystansem – nie brałem czynnego udziału, bardziej się temu przyglądałem. W naszej rodzinie dużą rolę odegrał tata. Wyjechał na Śląsk do szkoły i tam po raz pierwszy zetknął się z rugby. Grał w drużynie, a kiedy wrócił do Koszalina, okazało się, że tutaj żadnej ekipy nie ma. Żeby pozostać blisko sportu, zaczął sędziować i robił to przez ponad 30 sezonów. Dzięki temu rugby było obecne w naszym domu od zawsze. Jeździłem z tatą na mecze, oglądałem spotkania, ale sam uczestniczyłem w tym tylko biernie. Wszystko zmieniło się, gdy w Koszalinie ruszyły pierwsze treningi. Miałem wtedy 13 lat i dołączyłem do drużyny. Nie było jeszcze zespołu w moim roczniku, więc trenowałem razem ze starszymi zawodnikami. Tak naprawdę rugby poznałem na boisku dokładnie w tym samym czasie, w którym rodziły się pierwsze treningi w mieście – wspomina Patryk.





Choć rugby w Polsce wciąż nie ma takiej pozycji jak piłka nożna czy siatkówka, RC Koszalin potrafi odnosić sukcesy. W sezonie 2023/24 drużyna została mistrzem Polskiej Ligi Rugby 7. W maju 2025 roku koszalinianie zwyciężyli w jednym z turniejów eliminacyjnych Mistrzostw Polski, pokonując w finale MKS Pogoń Awenta Siedlce 28:21. Kilka tygodni później zdobyli brązowy medal w turnieju finałowym w Poznaniu. – Wiadomo, że apetyty były większe, bo każdy marzy o złocie. Ale z drugiej strony, gdybyśmy teraz zdobyli mistrzostwo, to co byłoby dalej? Ten lekki niedosyt działa na nas mobilizująco – cały czas mamy głód treningu i chęć rozwoju. Dlatego liczę, że przyszły sezon przyniesie nam medal z jeszcze cenniejszego kruszcu – mówi trener. Ogromna w tym zasługa trenera Jury, który jest z nami od dwóch lat. To właśnie efekty jego pracy najlepiej było widać w tym sezonie. Trenowaliśmy trzy razy w tygodniu, również zimą, a ta systematyczna, ciężka praca przełożyła się na brązowy medal. Jak na klub bez wielkiego zaplecza finansowego, działający głównie dzięki zawodnikom i sponsorom, to ogromne osiągnięcie. Sukcesy te nie przeszły bez echa – prezydent Koszalina Tomasz Sobieraj określił drużynę mianem „sportowej wizytówki miasta”. Dodatkowo klub jest inicjatorem Grand Prix Baltic Rugby 7's – międzynarodowego turnieju Rugby 7, którego finał odbędzie się 6 Września w Biesalu. Biorą w nim udział drużyny z Polski, Litwy oraz Łotwy.

Codziennosc klubu nie wygląda jednak jak w profesjonalnych drużynach. Treningi odbywają się kilka razy w tygodniu na stadionie Gwardii przy ul. Fałata. Zawodnicy i trenerzy łączą sport z pracą zawodową i nauką. W tym sensie RC Koszalin przypomina wiele innych klubów amatorskich w Polsce – to raczej przestrzeń społeczna niż komercyjny projekt.

Mimo ograniczeń drużyna ma ambitne plany. Polski Związek Rugby zapowiedział zmiany w systemie rozgrywek, które mogą sprawić, że sezon stanie się dłuższy i bardziej atrakcyjny. Do tej pory o mistrzostwie decydował turniej eliminacyjny i finałowy. Teraz mają być rozgrywane trzy-cztery turnieje jesienią i tyle samo wiosną. – Chcą grać tak, żeby było jak najwięcej meczów w sezonie. Planują 3-4 turnieje eliminacyjne na jesieni i kolejne 3-4 na wiosnę. To pozwoli wyłonić mistrza

Polski w bardziej sprawiedliwy sposób – tłumaczy Patryk Kościelniak.

Pojawiały się też pomysły na wykorzystanie zimowych miesięcy, które do tej pory były martwym okresem dla rugby. Plan zakłada organizację ligi pod balonami w takich miastach jak Poznań, Warszawa czy Gdańsk. – Na razie dużo o tym mówią, a mało robią. Ale jeśli uda się wprowadzić takie rozwiązania, rugby będzie mogło być sportem całorocznym, a nie tylko od wiosny do jesieni – komentuje trener.

RC Koszalin deklaruje, że weźmie udział w kolejnych mistrzostwach Polski i postara się ponownie powalczyć o medale. – Na pewno nasza drużyna wystartuje znowu w mistrzostwach Polski, więc

liczymy na to, że uda się powalczyć. To jest sport, nigdy nic nie wiadomo, ale damy z siebie wszystko – mówi Patryk Kościelniak.

Ważnym elementem działalności klubu jest także praca wychowawcza. Dzieci i młodzież uczą się nie tylko techniki, ale także współpracy i odpowiedzialności. Trenerzy często podkreślają, że wyniki nie są najważniejsze. – Najważniejsze, żeby dzieciaki miały radość z gry. Wyniki są ważne, ale przede wszystkim chodzi o to, żeby pokochały sport i znalazły swoje miejsce w drużynie – podkreśla trener.

Rugby bywa sportem wymagającym fizycznie, kojarzy się z twardą grą i szarżami, ale w klubie stawia się też na bezpieczeństwo i zasady. Młodzi zawodnicy zaczynają od podstaw, uczą się poprawnych technik i z czasem przechodzą do bardziej intensywnej rywalizacji. Rodzice mogą zobaczyć, że sport ten daje ich dzieciom coś więcej niż tylko kondycję – uczy szacunku do przeciwnika i współpracy w grupie. – Treningi dla dzieci są tak zaplanowane, żeby każdy znalazł w nich coś dla siebie. Pierwszy miesiąc jest za darmo, żeby nikt nie musiał się obawiać kosztów. A seniorzy trenują u nas zupełnie bezpłatnie. Chcemy, by rugby było dostępne dla każdego, kto ma ochotę spróbować – podkreśla trener. ■



Za górami, za lasami, za rzeką

Święty spokój – po to na przykład można pojechać do Zawoi. Podróż samochodem znad morza trwa dziesięć godzin, ale miejsce wynagradza te trudy. Leży u podnóży Babiej Góry, graniczy ze Słowacją, jest sercem Beskidu Żywieckiego i przestrzenią, w której zakochać można się od pierwszego wejrzenia, ale za to po grób.

**Tekst: Anna Makochonik
Zdjęcia: Izabela Rogowska**

Zawoja jest niezwykła pod wieloma względami, nie tylko krajobrazowymi. Już sama nazwa – z włoskiego „podmokły las nad urwistym zakolem rzeki” – brzmi poetycko. To między innymi największa pod względem powierzchni (100,78 km kw.) i najdłuższa (18 km) wieś w Polsce. Zamieszkuje ją około siedmiu tysięcy osób (źródła są rozbieżne). Wije się niczym wstążka wzdłuż rzeki Skawicy, rozdzielając pasma Policy, Jałowca i Babiogórskie, pod którymi na polanach wysiane są wyjątkowo zadbane domy. Jest tak malowniczo i spokojnie, że tylko czekać, aż – jak w horrorach – ze starannie przystrzyżonych ogródków wyjdą zombie, a z lasu na miotłach wylecą wiedźmy. Zresztą na Babiej Górze podobno kiedyś odbywały się sabaty czarownic, harcowali tu też zbójnicy (o ich krwawych egzekucjach przeczytałam na tablicach w popularnej karczmie przed obiadem), więc wszystko jest możliwe.

Można pomyśleć, że jako miejscowość ze szczytem zaliczanym do Korony Gór Polski Zawoja będzie kolejnym góralskim, turystycznym koszmarem. Nic z tych rzeczy. Nie ma tu bud z badziewiem, zapchanych knajp, hałaśliwych klubów, groteskowych cen i przede wszystkim – tłumu. Są za to widoki jak bajki w zasadzie z każdego miejsca. Baza noclegowa spora: domy wakacyjne, kwatery prywatne, ośrodki agroturystyczne i wypoczynkowe, kilka hoteli. Są też schroniska zwykle i młodzieżowe.

Do wyboru: szlaki turystyczne, rowerowe, ścieżki edukacyjne. Rekreacyjny ideał.

W góry

Nie jest to chyba propozycja dla wspinaczy, co lubią pozbyć się glukozy z mięśni podczas wielogodzinnych wypraw na konkretne rejestry. Raczej coś dla osób, które nienachalnie lubią kierunek pod górę albo kondycję mają umowną. Głównie spotkać tu można wzniesienia przeciętnej wysokości, z nietrudnymi podejściami. Można ich zdobywanie oczywiście łączyć, wybierając kilkunastokilometrowe szlaki i wtedy akuratnie się zmęczyć.

Dla równowagi do zdobycia jest Babia Góra – królowa Beskidów, Babiogórskiego Parku Narodowego, druga na liście najwyższych polskich gór – i jej szczyt Diablak (1725 m). Nota bene ostro zareagowała na ten popularny i wymieniany we wszystkich opisach i przewodnikach przydomek napotkana przez znajomą rodowitą zawojanką, mówiąc, że to kompletny wymysł i żaden rdzenny mieszkaniec okolic szczytu tak nie nazwie. Po drodze na „Diablak” jest też Gówniak (1617 m) – tu anegdoty nie posiadają, zostają domysły.

Najpopularniejszy szlak na Babią Górę ma kolor czerwony, ja wchodziłam zielonym. Wyjątkowej urody, wiodący przez las jak z filmów fantasy nie bez powodu nazywany jest szlakiem przyrodników, bo można tu obserwować niezwykłą faunę – Babiogórski Park Narodowy ma status rezerwatu biosfery UNESCO. Ta droga jest bardziej wymagająca niż czerwony szlak, zbocza są strome, z dużymi przewyższeniami. Po wylądowaniu na Sokolnicy, punkcie widokowym i odpoczynkowym, gdzie uzupełnia się płyny i galerię zdjęć, pozostaje już wędrówka główna. Szczyt jest całkowicie odsłonięty, więc wiatr i zimno, z drugiej – obłędne krajobrazy, oczywiście, gdy nie ma mgły, a to zupełna loteria. Nie bez powodu Babią Górę nazywa się Kapryśnicą. Potrafi zaskoczyć tempem zmian warunków atmosferycznych na trudne, nawet w w pełnym słońcu. Na końcu czeka nas możliwość

kontemplacji nieziemskiej polsko-słowackiej panoramy, której nie zasłania nic, chyba że chmury. Południe: Tatry. Południowy wschód: Pieniny, Gorce, Beskid Wyspowy, Kraków. Północny zachód: Beskid Mały, Pasma Jałowieckie oraz Mędralowej. Zachód: słowacka Mała i Wielka Fatra, i Tatry Zachodnie. Z Babią Górą warto się zmierzyć przynajmniej raz, ale podobno uzależnia.

Drugim najpopularniejszym – choć nie najwyższym – szczytem w Zawoi jest Mosorny Groń. Skromne 1047 m, na szlaku wodospad, a na szczycie łąka i wieża widokowa, z której możemy podziwiać cały maszyn Babiej Góry, a także m.in. Pasma Jałowieckie i Beskid Mały. Wejście jest proste, można też wejść kolejką. Warto się stąd wybrać na Policę (1369 m) przez Kiczorkę (Cyl Hali Śmietanowej; 1298 m) i za jednym zamachem zaliczyć trzy przyjemne szczyty.

Mosorny Groń to też stok narciarski (podobno dobry), a także teren polskiej części Babia Góra Trails – kompleksu górskich tras rowerowych, tzw. singletracków, które powstały we współpracy Gminy Zawoja ze słowacką Gminą Oravská Polhora. Po stronie polskiej znajduje się ponad 17 km zjazdów i podjazdów o różnym stopniu trudności. Zawoja w ogóle jest gratką dla rowerzystów i oferuje wiele, także mniej wywrotowych, szlaków miłośnikom dwóch kółek.

Jak nie w góry, to gdzie?

Na spacer. Na przykład na Halę Barankową, zabytek kultury babiogórskiej, gdzie można trafić na wypas owiec, kupić prawdziwe bundze, oscypki i zentycę albo pogadać z bacą. Mnie się nie udało żadna z tych rzeczy, ale miejsce urokliwe. Warto wspomnieć przy okazji, że pasterstwo było fundamentem gospodarki Zawoi i w dawnych czasach czynnych hal było tu mnóstwo. Inna atrakcja to Przysłop, przysiółek w Paśmie Jałowieckim, nazywany zawojką Gubałówką, z klasztorem karmelitów bosych oraz izbą regionalną, pełen starych domków i przydrożnych kapliczek.

Zabytków w Zawoi nie ma zatrzęsienia, ale cieszą oko, jak drewniany kościół parafialny pw. św. Klemensa z XVIII wieku, Dworzec Babiogórski, kapliczka św. Jana Chrzciciela, kaplica pw. Matki Bożej Anielskiej, Skansen im. Józefa Żaka. Przez wieś przebiega Szlak Architektury Drewnianej w Małopolsce, mnóstwo tu malowniczych drewnianych domków i domeczków, zdarzają się też opuszczone chaty wraz z zawartością. Warto rozglądać się podczas każdego spaceru, bo można wypatrzyć prawdziwe perełki. Ciekawostka z cyklu „warto zobaczyć”: na Policy stoi pomnik Ofiar Katastrofy Samolotu AN-24 PLL Lot – miała ona miejsce w 1969 roku, zginęli wszyscy, wśród nich słynny językoznawca Zenon Klemensiewicz.

Zawoja to też świetna baza wypadowa, jeśli znudzą się nam góry albo napawanie otaczającym pięknem. Albo jeśli w ogóle szukamy niedrogiej miejscówki do zwiedzania Małopolski. Niecałe półtorej godziny dzieli wieś od Krakowa (można podjechać autobusem) i Zakopanego. Można

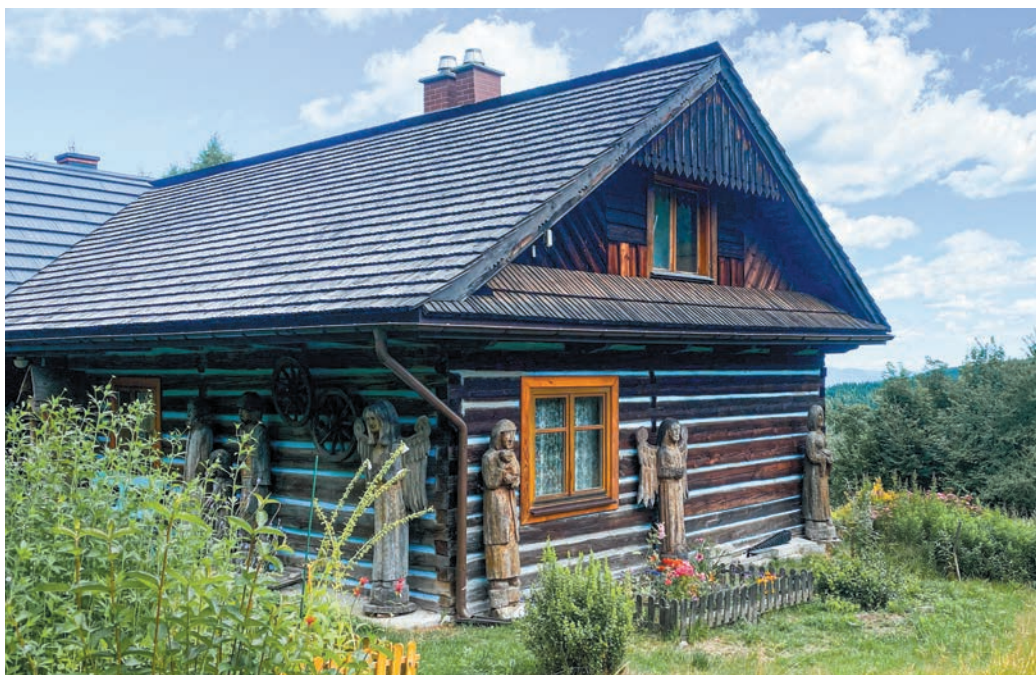
skoczyć do Wadowic (45 km), Wieliczki (40 km), Żywca (45 km), w którym znajduje się m.in. Muzeum Browaru, nie wspominając o Zatorze ze słynną Energylandią (60 km).

Od serca polecam wycieczkę do prześlicznej, maleńkiej Lancokorony (40 km), o której poetycko śpiewał Marek Grechuta. Niewielka, ale za to z niezwykłym rynkiem w oryginalnej zabudowie z XIX wieku, wąskimi uliczkami, sklepikami z lokalnym rękodziełem i wdzięcznymi kawiarenkami. Nazywana jest miastem aniołów, ma wybitnie artystyczny charakter. Warto tu obejrzeć ruiny Zamku Lanckorońskiego, przejść się górską aleją Cichych Szeptów albo aleją Zakochanych, a w drodze powrotnej podziwiać stuletnie czasem lanckorońskie wille. Idealny kierunek na jednodniowy wypad fakultatywny.

O spokoju raz jeszcze

W Zawoi byłem dwa razy. Druga wizyta upewniła mnie, że to jeden z najładniejszych zakątków kraju. Górskim krajobrazem i trudną do opisaną idylliczną atmosferą trochę przypomina Toskanię. Tym bardziej zaskakuje, że to miejsce nawet w szczycie letniego sezonu nie jest oblegane, a wręcz pustawie. Szlakami wędruje się często solo, a czasem z niewielką liczbą turystów. Może poza Babią Górą, ale trzeba pamiętać, że wiele osób przyjeżdża na Kapryśnicę z innych destynacji. No cóż, nie wiedzą, co tracą.

Wszelkie banały jak „tu czas płynie wolniej” mają zastosowanie i chyba nie tylko turystom dobrze się w Zawoi żyje, bo poza wszystkimi walorami krajobrazowymi, nie mogę nie wspomnieć o przesympatycznych mieszkańcach, z etnograficznego punktu widzenia – góralach babiogórskich. A także o ludzkich cenach w karczmach i restauracjach (tutejszy pstrąg zawojki to osobna atrakcja turystyczna). O zawsze dostępnych – w większości darmowych – parkingach. O ujmującej ciszy, w której zamiast dyskotekowych bitów i wydzierających się wczasowiczów słychać szum rzeki (myli się z deszczem). Pełen pakiet dla osób szukających niskobudżetowego odpoczynku od bodźców, wyciszenia, kontaktu z naturą w jej najpiękniejszym i przebogatym wydaniu. Polska – tu – jest naprawdę piękna. ■





W górę Nilu

Chociaż Egipt w powszechnej świadomości nieodmiennie będzie kojarzył się z piramidami, to jednak piramidy są jedynie wisienką czy raczej gigantyczną wiśnią na torcie całej oferty kulturowej tego starożytnego kraju. Pięć tysięcy lat nieprzerwanej historii wzbogaciło Egipt, a zarazem całą ludzkość w nieprzebrane skarby materialne, jak i niematerialne.

Tekst i zdjęcia: Robert Nawrocki

Stolica kraju – Kair, jest relatywnie miastem młodym, bo liczy sobie „zaledwie” tysiąc lat – i została założona już przez mułmańskich zdobywców. To w Kairze powstał słynny uniwersytet Al- Azhar, który będąc jedną z najstarszych uczelni świata (niektórzy twierdzą że najstarszą), do dziś jest najbardziej poważanym miejscem w świecie islamu, jeśli chodzi o wykładanie islamskiego prawa o nazwie szariat. Uniwersytet jest w zasadzie ogromnym meczetem z przyległymi salami wykładowymi i znajduje się na obrzeżach kairskiej starówki, na której oprócz znakomitych budowli sakralnych sprzed wieluset lat odnajdziemy również słynny bazar opiewany w powieściach pisarza Naguiba Mahfouza, który jako jedyny Egipcjanin zdobył literacką nagrodę Nobla. Bazar to serce islamskiego świata, choć należy pamiętać, że Egipt przez pół tysiąclecia był chrześcijańskim państwem, a słynne miasto Aleksandria stanowiło czwarty patriarchat, po Jerozolimie, Rzymie, Antiochii. Jednak w owym czasie Egipt nie był niepodległym państwem i stanowił jedną z prowincji cesarstwa bizantyjskiego.

Wiszący kościół

Niestety, w szóstym stuleciu naszej ery Egipt został podbity przez mułmańskie hordy i dziś mułmanie stanowią prawie 90 procent populacji tego kraju. Chrześcijanie, głównie rdzennego wyznania koptyjskiego, są zepchniętą na margines życia społecznego i politycznego grupą wyznaniową, choć tak naprawdę od

paru tysięcy są u siebie, i są bezpośrednimi potomkami faraonów.

Poznając Kair nie można pominąć dzielnicy chrześcijan, gdzie sercem enklawy jest słynny wiszący kościół. Oczywiście budowla nie wisi, ale kościół został wybudowany na szczycie jednej z baszt twierdzy rzymskiej, i faktycznie pod posadzką kościoła znajduje się pusta przestrzeń, którą od czasu do czasu władze kościelne udostępniają do zwiedzania.

Chrześcijańska dzielnica przypomina, niestety, oblężoną twierdzę strzeżoną przez wojsko i policję w obawie przed islamskimi radykałami.

Imponująca panorama

Symbolem mułmańskiej obecności jest Kairska Cytadela na szczycie wapiennego wzgórza ozdobiona „Alabastrowym Meczetem”. To faktycznie meczet, pochodzący z XIX wieku, i choć imponujących rozmiarów, to jednak jedynie jego część została obłożona alabastrowymi panelami. Robi ogromne wrażenie, a widok ze wzgórza, na którym jest wybudowany, należy do jednych z najpiękniejszych w kraju.

Cały stary Kair w imponującej panoramie leży poniżej cytadeli, a na wschodnim widnokręgu przy dobrej pogodzie wprawne oko jest w stanie wypatrzyć piramidy w Gizie.

Wspomnienie po... Aleksandrii

Z Kairu można wyruszyć na północ w stronę Aleksandrii albo na południe, zagłębiając się w starożytną historię tego kraju. Aleksandria to miasto założone przez słynnego wodza Aleksandra Wielkiego. Przez parę stuleci rządzone było przez dynastię macedońskich Ptolemeuszy, a ostatnią królową tej dynastii, a zarazem ostatnim faraonem starożytnego Egiptu była słynna królowa Kleopatra. Właśnie w tym mieście popełniła samobójstwo, dając się ukąsić przez węża i gdzieś tutaj znajduje się jej grobowiec. Na razie nieodnaleziony.





Aleksandria przez pięć stuleci była intelektualną stolicą całego świata starożytnego. To tutaj znajdowała się Biblioteka Aleksandryjska, i właśnie w tym mieście wybudowano jeden z siedmiu cudów świata antycznego – kolosalną Latarnię Aleksandryjską. Stała jeszcze dumnie w czasach arabskiego podboju, jednak pokonała ją trzęsienie ziemi, a obecnie na jej fundamentach stoi twierdza Qaitbay broniąca dostępu do portu położonego w zatoce.

Niewiele pozostało ze starożytnej Aleksandrii, a raczej niewiele można dziś zobaczyć, bowiem prace archeologiczne pro-

wadzone przez polską misję odkryły jedynie przepiękny, choć niewielki teatr oraz resztki zabudowań uczelni z zachowanymi salami wykładowymi. Reszta starożytnego miasta przykryta jest nowym budownictwem i chyba nieprędko archeolodzy będą mogli poszerzyć obszar poszukiwań. Bardziej spektakularne historycznie widoki czekają na nas na południe od Kairu, dokąd można udać się autobusem albo koleją egipską, która niekoniecznie jest równie luksusowa i czysta jak nasze PKP. Ale w końcu Egipt to kraj rozwijający się i nie bardzo bogaty.

Ślady przyszłości z przeszłości

W ciągu jednego dnia (lub nocy) możemy dotrzeć do słynnej świątyni w Abydos. To jedno z najbardziej czczonych miejsc w tym starożytnym kraju, uważane za miejsce urodzenia boga Ozyrysa. Wyjątkowo dobrze zachowane malowidła wewnątrz budowli robią na turystach ogromne wrażenie, a najśłynniejszym jest przedstawienie helikoptera i łodzi podwodnej. W każdym razie tak twierdzą wyznawcy obcych cywilizacji, teorii spiskowych, płaskoziemcy i wielbiciel zielonych ludzików. Faktem jest, że znaki te zarysem niewątpliwie przypominają powyższe obiekty, ale naukowcy mają na ten temat bardziej przyziemne wytłumaczenie. W końcu to jest fragment tekstu pisanego hieroglifami, a nie wykaz starożytnego uzbrojenia. Ale nie zmienia to faktu, że tysiące przybyszów pojawia się w Abydos, właśnie głównie po to, aby zobaczyć właśnie te tajemnicze malowidła.

Pustynia w okolicach Abydos pełna jest niezwykłych miejsc, z których najstarsze są grobowcami egipskich władców pierwszej i drugiej dynastii. To ponad pięć tysięcy lat, kiedy pochowano tam pierwszego faraona, ale obszar z grobowcami jest w zasadzie zamknięty dla turystów, a do tego grobowce zostały zasypane piaskiem w celu ich zabezpieczenia. Jest wiele historii, ale niewiele do zobaczenia.



Moc atrakcji

Za to w położonych jeszcze bardziej na południe Luksorze i Karnaku nikt nie będzie narzekać na brak atrakcji. Karnak jest jednym z największych kompleksów świątynnych na świecie, i był rozbudowywany przez dwa tysiące lat. niesamowite wrażenie na zwiedzających robi na przykład słynny hypostal – sala kolumnowa o potężnych, wręcz nadludzkich rozmiarach. Trudno uwierzyć, że jest dziełem ludzi, którzy nie znali żelaznych narzędzi ani technicznych obliczeń. Ale w końcu jesteśmy w kraju jeszcze większych i starszych piramid.

Po drugiej stronie Nilu możemy poznać słynną, wręcz legendarną Dolinę Królów, w której w 1922 roku brytyjski archeolog odkopał nienaruszony grobowiec faraona Tutenchamona, który okazał się bardzo niewielki, wręcz znikomy w porównaniu z grobowcami innych faraonów, ale za to jedyny, który zachował swoje skarby. I jest też jedynym w całej dolinie, w którym nadal spoczywa mumia właściciela. Skarby z grobowca przewieziono do kairskiego muzeum, ale samego faraona pozostawiono na miejscu.

Kto ma więcej czasu, zainteresowania i pieniędzy, ma możliwość parodniowej eksploracji tego historycznego terenu, bowiem obszar Luksoru i Karnaku to nie tylko dwie potężne świątynie, a również wiele pomniejszych, równie ciekawych. Można poznać również niesamowitą wioskę starożytnych budowniczych grobowców, którzy po pracy przy grobach faraonów wykonywali w czasie wolnym swoje własne grobowce.

Rejs po Nilu

A przed nami rejs w górę Nilu, aby dotrzeć do Asuanu słynnego z gigantycznej zapory na tej rzece. Po Nilu kursują wręcz całe konwoje turystycznych statków, często bardzo luksusowych, jak i dostępnych na każdą kieszeń. Podczas paru dni rejsu można podejrzeć jak żyje się na egipskiej prowincji, a przy okazji uzmysłwić sobie, jak niewielki jest obszar nadający się na rol-



nictwo po obydwu stronach rzeki. Zielona wstęga życia to często tylko parokilometrowy pas. Asuan nazywany jest bramą do Nubii, starożytnej krainy niegdyś zamieszkaanej przez czarnoskórych mieszkańców i bardzo zasobną w złoto. O Asuanie świat współczesny usłyszał, gdy wybudowano na Nilu pierwszą zapórę, czego dokonali brytyjscy inżynierowie w 1933 roku. Kolejna, o wiele większa, powstała w latach 60. i była dziełem inżynierów sowieckich. Z powodu powstania jeziora wyglądało, że wiele starożytnych świątyń znajdzie się pod wodą. Rozpoczęto ogromny i kosztowny międzynarodowy projekt, aby zagrożone świątynie rozebrać kamień po kamieniu i przenieść wyżej ponad poziom powstającego jeziora zalewowego. Najtrudniej było to uczynić ze słynną świątynią Abu Simbel, która była wykuta bezpośrednio w skale. Pod kierownictwem polskiego archeologa Michałowskiego całą górę, w której wykuta była świątynia, pocięto na bloki i złożono w nowym miejscu. Przedsięwzięcie bez precedensu i dzięki temu możemy dziś podziwiać jedną z najbardziej niezwykłych budowli w dziejach ludzkości. ■



„Check engine”, czyli „Sprawdź silnik”

Jej kształt przypomina trochę helikopter, a trochę małą łódź podwodną. W rzeczywistości ilustruje silnik samochodu. Zapala się w najmniej oczekiwanym momencie i może oznaczać... wiele. „Check engine” kontrolka, która przyprawia kierowców o szybsze bicie serca.

Tekst: Radosław Czerwiński

Zdjęcie: Magda Pater

... „a co to się zaświeciło?”

Kontrolka „check engine” (z ang. sprawdź silnik), znana również jako MIL (ang. Malfunction Indicator Lamp) jest elementem diagnostyki pokładowej OBD (On-Board Diagnostics). Jej zadaniem jest informowanie kierowcy o nieprawidłowościach wykrytych przez komputer pokładowy pojazdu. Problem polega na tym, że za jej pomocą auto często nie informuje nas o jednej konkretnej usterce, a tych może być wiele. Sygnał bywa przez kierowców bagatelizowany: „no, świeci, ale jeżdżę i nic się nie dzieje”. Lepiej jednak w porę reagować zanim nasz pojazd nie będzie chciał ruszyć z miejsca.

Zmiana benzyny?

Niżej podpisany z pojawieniem się „check engine” też miał do czynienia. Kiedy kontrolka nie gasła przez kilka, kilkanaście dni podczas jazdy, trzeba było w końcu zgłosić się do mechanika. I tu opisujący to kierowca usłyszał od specjalisty, że przyczyn może być wiele (o tym za chwilę). Auto jeździło bez zarzutu, nie było problemów z jego uruchomieniem, nic nie stukło, nie pukało. Naprawiający pojazdy podłączył do auta komputer diagnostyczny. Badanie nie wykryło anomalii. Kierowca usłyszał kilka porad. Jedną z nich była...

zmiana stacji benzynowej i jakości wlewanego do baku paliwa. Opisujący to kierowca zastosował się do rady i po kilku tankowaniach „check engine” rzeczywiście zniknął. Pomogło na jakiś czas.

Skąd ikonka na kokpicie?

Problemy z sondą lambda (czujnikiem tlenu). Urządzenie odpowiada za monitorowanie ilości tlenu w spalinach i informuje komputer sterujący silnikiem. Ta awaria może powodować zwiększenie zużycia paliwa i nieprawidłową pracę silnika. Uszkodzony katalizator. Katalizator odpowiada za oczyszczanie spalin. Jego nieprawidłowe funkcjonowanie negatywnie wpływa na środowisko i wydajność silnika. W związku z ogromnymi kosztami związanymi z wymianą urządzenia taka diagnoza jest najbardziej „koszmarna”. Uszkodzenie cewek zapłonowych lub świec zapłonowych. Problemy z zapłonem często prowadzą do nierównej pracy silnika i wtedy komputer pokładowy może nam zapalić kontrolkę. Jeśli taka awaria nie zostanie w porę usunięta, to w skrajnych przypadkach uszkodzeniu może ulec katalizator. Przyczyn takiego sposobu ostrzegania kierowców może być jeszcze wiele. Wśród nich m.in.: nieszczelna pokrywa wlewu paliwa, problemy z przepływomierzem powietrza, zbyt bogata lub uboga mieszanka paliwowa, zużycie akumulatora.

Co robić?

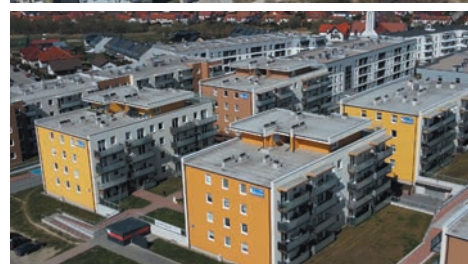
Zachować spokój. Jeśli samochód nie ma „objawów” wcześniej wspomnianych (pukanie, stukanie, drgania, obfity dym z rury wydechowej), to wizyty w warsztacie samochodowym nie trzeba rezerwować w trybie pilnym. Jednocześnie sygnałów od naszego pojazdu nie należy lekceważyć. Specjaliści jako sposób na to, aby lampka nie zaświeciła się, doradzają regularne wizyty w warsztacie samochodowym i serwisowanie auta. ■



OSIEDLE HOLENDERSKIE

**Osiedle
Unii Europejskiej**

**Nowe
gotowe mieszkania
ul. Holenderska**



LECHBUD KOSZALIN

Koszalin ul. Podgórna 8

www.lechbud.pl

94 342-62-77

663-746-451

lechbud-koszalin@wp.pl

Śniadania na weekend

Weekend to idealny moment, by zwolnić tempo i rozpocząć dzień od czegoś wyjątkowego. Śniadanie nie musi być wtedy w biegu – może stać się małym rytuałem, chwilą dla siebie lub ucztą z bliskimi. W naszym zestawie znajdziesz przepisy, które są proste, ale efektowne – w sam raz, by nadać porankowi wyjątkowy smak. Zaczniemy od pasty z bakłażana z azjatyckim twistem. Można ją podać z ulubionym chlebem, który przygotujemy sami albo kupimy w ulubionej piekarni. Sałatka z burrata, morelami i pomidorami to moje nowe odkrycie, które polecam nawet tym, co na wstępie odrzucają słodkie śniadania. To propozycja lekka, kremowa i świeża. Na koniec oszukaną szakszuka. Dlaczego oszukaną? Bo nie dodaję do niej podstawowego składnika jakim jest kmin rzymski – myślę, że to doskonała wersja dla tych osób, które rezygnowały z tego świetnego dania, bo wspomniana przyprawa była dla nich zbyt intensywna. Za to dodaję do szakszuki o wiele więcej składników, Jakich? Sprawdźcie w przepisie!

Pasta z bakłażana z azjatyckim twistem



Składniki (1 porcja):

- 2 bakłażany
- 2 cebule (najlepiej słodkie)
- sos sojowy (3 łyżki)
- ocet ryżowy (3 łyżki)
- cukier trzcinowy (1-2 łyżki)
- sos słodko-pikantny (ok. ½ buteleczki)
- sól
- pieprz
- świeży koperek (opcjonalnie)



Sposób przygotowania:

Pokrój bakłażana na nieduże półksiężyce. Posól, dodaj oliwy i włóż do piekarnika na 180 stopni (termoobieg i na koniec funkcja grilla na złoty kolor). Obserwuj aż bakłażan zrobi się brązowy. Może to potrwać około 30 minut. W trakcie pieczenia przygotuj cebulę. Pokrój ją w cienkie pióra, zeszklij na oliwie.

Następnie dodaj 1-2 łyżki (według uznania) cukru trzcinowego, żeby całość lekko skarmelizować. Później dodaj 3 łyżki sosu sojowego i tyle samo octu ryżowego. Wrzuć upieczonego bakłażana na patelnię.

Następnie polej wszystko popularnym azjatyckim sosem słodko-pikantnym. Mieszaj co jakiś czas aż wszystko będzie miało jednolitą konsystencję. Możesz jeść na ciepło lub na zimno. Polecam pastę z ulubionym chlebem, odrobiną masła, a na górę położyć świeży koper.



Sałatka z burrata, morelami i pomidorami



Składniki (2 porcje):

- 1 sztuka burraty
- 5 moreli
- 3 pomidory
- mięta (garść)
- uprażone ziarna np. słonecznik, dynia, orzeszki pinii (garść)
- masło (według uznania)
- oliwa (do skropienia)
- sos balsamico (według uznania)
- sól
- pieprz



Sposób przygotowania:

Pokrój morele na ćwiartki. To samo zrób z pomidorami. Rozgrzej masło na patelni. Wrzuć morele na około 3-4 minuty – tak, żeby były ciepłe, ale nierozgotowane. Po wspomnianym czasie wyłóż je na talerz, a sos z patelni odlej do miseczki. Następnie na tę samą patelnię wrzuć pomidory. Dodaj odrobinę masła. Jeśli będą się przypalały, skrop odrobiną oliwy. Dodaj szczyptę soli i pieprzu. Wyłóż wszystko na wspólny talerz. Rozewij burratę na pół (1 porcja). Posyp miętą, ulubioną mieszanką uprażonych ziaren np. słonecznik, dynia, orzeszki pinii. Polej burratę odlanym sosem z miseczki i dodaj według uznania sosu balsamico.



Oszukana szakszuka



Składniki:

- 2 jajka
- pomidory (najlepiej w puszcze z ziołami)
- 1 awokado
- patisony (5 sztuk)
- marchewka (1 sztuka)
- kimchi (według uznania)
- rukola (według uznania)
- hummus (według uznania)
- wędzona papryka (według uznania)
- rozmaryn suszony (szczypta)
- cebula (pół)
- czosnek (2 ząbki)
- sól, pieprz

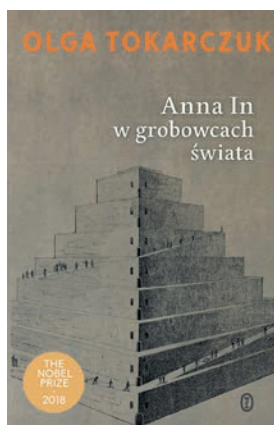


Sposób przygotowania:

Potnij na cienkie półksiężycy marchewkę. Podsmaż ją na patelni. Następnie dodaj cebulę i zeszklij. Przeciśnij przez praszkę czosnek i dodaj na patelnię. Kiedy marchewka jest już miękka, dodaj pomidory z puszki, mogą być w kawałkach, może być pulpa – według uznania. Następnie dodaj sól, pieprz, wędzoną paprykę. Zostaw na kilka minut, żeby wszystko się połączyło. Wbij jajka – uważaj, żeby nie rozlać żółtka. Najlepiej robić to na małym ogniu. Posyp jajka szczyptą soli, pieprzu i rozmarynu. Poczekaj aż białko ładnie się zetnie. Wyłóż na talerz. Dodaj dookoła pocięte na małe kawałki patisony, awokado, rukolę. Możesz dać pół łyżki ulubionego hummusu – ja polecam ten z orzeszkami pinii. Jeśli lubisz opcjonalnie możesz dodać odrobinę kimchi.



Gotowała: Magdalena Wojtaszek
Zdjęcia: Magda Pater



Sumeryjska przygoda

Książki wpadają na nas, jeśli my nie wpadniemy na książkę – może wymyślam, ale w tym przypadku tak się stało. Nie wiem, dlaczego dotąd nie miałam w ręku „Anny In w grobowcach świata”, a przecież rekomendował jej przeczytanie m.in. mój ukochany profesor od literatury współczesnej! Nie wpadłam na nią po prostu. Ale nic straconego, bo ona wpadła na mnie. Zaczęło się od opowieści o pracach pewnej artystki i od skojarzenia z tworzeniem ludzi z twórczości Olgi Tokarczuk. Moja ciekawość nie pozwoliła mi nasycić się anegdotą, więc czym prędzej książka znalazła się w wirtualnym koszyku i rozpoczęła swoją drogę.

Ten przydługi opis sytuacji niech świadczy o tym, jak nasza noblistka (kiedy „Anna...” powstawała, autorka o Noblu pewnie nawet nie śniła) potrafi wprowadzić dorosłego czytelnika w baśniowy świat. Ale baśniowy przecież nie znaczy podkolorowany na różowo i w obłokach. Tu baśniowość każe nam się poruszać w świecie riksarzy na zawsze scalonych żywą skórą ze swoją riksą, tłumnych biesiad ludzi, jakby zaraz miał się skończyć świat – i świata, a raczej światów trwanie. Tego jasnego, i tego w grobowcach. Jest pięknie i jest strasznie, a życiem rządzą starzy bogowie, wykorzystując swoje rutynowe i mało kreatywne działania oraz niewolniczą pracę utalentowanych i słabo opłacanych ludzi, tworzą mało rokującą na przyszłość rzeczywistość.

I oto poznajemy tytułową bohaterkę, która nie zna pokory, jest przekonana o własnej urodzie, inteligencji i o tym, że może nawet pokonać śmierć. Wystawiona na potworne upokorzenia, ból i samotność umierania osiąga swój cel. W jaki sposób? Dowiedzą się Państwo, czytając tę niewiarygodną opowieść.

Autorka inspirowała się jednym z najbardziej znanych mitów sumeryjskich, ale w słowach znajdziemy wspaniałe prawdy o nas i o naszym świecie. Przyznam, że Olga Tokarczuk potrafi poruszyć najdelikatniejsze struny czytelniczej duszy i sprowokować do łez. Takich, jakie często towarzyszą nam – żyjącym – na pogrzebach. Bo chce się płakać nad sobą i nad kondycją naszego świata. A jeśli dodam, że to właśnie z tej książki pochodzi znany dobrze wielu i absolutnie niezwykły cytat: „Mówić do kogoś, kto nie rozumie, to próbować otworzyć zamek żdźbłem trawy, to kroić chleb gałązką bazylii, wkręcać żarówkę w ptasie gniazdo, wkładać dyskietkę między dwa kamienie. Daremnie.”, to z pewnością przekonam nieprzekonanych. Choć mój ulubiony jest inny, zaczyna się od słów: „... wiem, jak są w środku zbudowani ludzie – podobni do miasta – wydają się potężni...”.

Joanna Wyrzykowska



Sposób na Kinga

Stephen King jest chyba rekordzistą, jeśli chodzi o ekranizacje książek. Wraz z serialami i filmami krótkometrażowym ponad sto pozycji z dorobku pisarza trafiło do kin i telewizji. Ta obfitość ma swoje konsekwencje – na długiej liście są arcydzieła, jak „Skazani na Shawshank”, „Zielona miła”, „Misery”, „Carrie” czy „Lśnienie”, ale też pozycje przeciętne i fatalne, a w większości wtórne. Dawno, od czasów „Mgły” z 2007 roku, nie widziałam naprawdę ciekawej realizacji, może z małym plusem dla nowej wersji „To”, choć pierwowzór wygrywa w cuglach.

I oto trafiła się „Małpa”, adaptacja opowiadania ze zbioru „Szkieletowa załoga” z 1985 roku. W skrócie: bracia bliźniacy (obu gra Theo James) znajdują pozostawioną przez ojca uciekiniera tytułową nakręcaną małpę, która grając na bębenku, uruchamia proces zabijania wybranych przez siebie ofiar. W dodatku nie można się jej pozbyć. Chłopcy dorastają, ich drogi się rozchodzą, ale w dorosłości oczywiście zejdą, a pod warstwą dość krwawego horroru kryje się opowieść o dojrzewaniu, przekazywaniu traum pokoleniowych, braterstwie i ojcostwie. Brzmi średnio.

Nie obejrzałam tego filmu, gdyby nie nazwisko Osgooda Perkinsa, reżysera „Kodu zła” (ciekawostka: twórca jest synem Anthony’ego Perkinsa, odtwórcy Normana Batesa w „Psychozie” Hitchcocka). Jeśli ktoś chciałby zobaczyć Nicolasa Cage’a w swojej najlepszej charakterystyce – polecam. Dziwne i niepokojące kino, zdradzające, że Perkins potrafi oryginalnie i we własnym stylu opracowywać gatunki. Poza tym historia zabawki, która zabija, nie byłaby zachętą, bo ile można?

W efekcie dawno się tak nie uśmiełam, oglądając horror. Może nigdy. Nie jest to dzieło wybitne, fabuła nie powala, ale jest w nim to, co u Kinga najlepsze, czyli groteska. Począwszy od wymyślonych scen śmierci przez soczyste dialogi po postacie. Wystarczy wspomnieć scenę po pogrzebie, w której matka tłumaczy zapłakanym kilkunastoletnim synom, że wszyscy umrą, w różnych, czasem strasznych okolicznościach. I tak się dzieje – ofiary giną hurtowo i tak absurdalnie, że trudno się nie śmiać.

Jeśli weźmie się film Perkinsa w cudzysłów czarnego humoru, będzie to świetny, soczysty seans. Reżyser znalazł na Kinga sposób i formułę – zamiast celebrować makabrę, puszcza do widza oko. Mnóstwo tu odniesień do klasyków gatunku i popkulturowych gniotów, a samo ich czytanie już jest zabawne. Wizualnie – cymes. Głębi nie ma co szukać, choć jak we wszystkich dziełach Kinga i tu potworności ekranowe to metafory, a za narracją stoi przekonanie, że źródłem zła są ostatecznie ludzie. Fajnie sobie przypomnieć, że kino wymyślono między innymi dla rozrywki.

Anna Makochonik



Eklektyzm w czystej postaci

„Północ/Południe” Quebonafide to album zamykający pewien rozdział w historii polskiego rapu. Artysta, którego muzyczna droga przez ostatnią dekadę była pełna barw, emocji i odważnych eksperymentów, żegna się z fanami projektem łączącym chaos z harmonią. Od debiutanckiej „Ezoteryki” (2015) zachwycał eklektyzmem i techniczną biegłością, nieustannie wymykając się schematom i klasycznym ramom hip-hopu. Każdy jego projekt zdawał się być kolejnym etapem poszukiwań – od bangerów po liryczne ballady. Tym razem Quebo postawił na multimedialne, wielowymiarowe pożegnanie, do którego przygotowywał słuchaczy długo i nieoczywiście. Premierowy musical transmitowany online, dwa wyprzedane koncerty na PGE Narodowym, limitowane wydania albumu – wszystko budowało aurę wyjątkowego finału kariery. „Północ/Południe” – jak sama nazwa wskazuje – operuje kontrastami, przeprowadza słuchacza przez bieguny emocji, światło i cień, przebiegając pomiędzy radością a nostalgią. Goście na płycie są odzwierciedleniem szerokiego muzycznego horyzontu Quebo: od głosów mocno związanych z rapem (Sobel, Oki, Chivas, Mata), przez jazzowego Kubę Więcką, aż po operowy śpiew Jakuba Józefa Orlińskiego i orkiestralne partie Jimka. Obecność takich artystów jak Noam Zylberberg, Tropical Soldiers in Paradise czy Etnobotanika, tylko poszerza ten eklektyczny krajobraz.

Album otwiera utwór „Preludium” – nastrojowe i enigmatyczne wprowadzenie, które delikatnie zapowiada emocjonalną podróż i nieuchronność pożegnania. Dalej usłyszymy „Chemiczny balans”, szczerą opowieść o zmaganiach z chorobą afektywną dwubiegunową. „Trawa” wymyka się jednoznacznej interpretacji, można poczuć się zagubionym. Z kolei „Noradrenalina” uderza energią i nadaje płycie mocny puls, pokazując, że Quebonafide wciąż potrafi tworzyć bangery – zaraźliwe i ekspresyjne. Tak jest też w przypadku „Melisy”. „Diagnoza”, wspólna z Noamem Zylberbergiem, to powrót do korzeni polskiej piosenki retro, a „Czarne plaże, białe lwy” to powrót do czasów harcerstwa i śpiewu przy ognisku. „Igly, soczewki, samoloty” z Kubą Więckim dowodzą, że w muzyce nie ma ograniczeń. Można próbować wszystkiego. W tekście „Nie życzę Ci źle” znajdziemy echa konfrontacji, a finałowa „Północ/Południe” z Jimkiem zamyka album z musicalowym rozmachem. Tematycznie Quebo prowadzi opowieść przez dwa bieguny ludzkiej psychiki, ukazując zmaganie z własnym wnętrzem – poszukiwanie równowagi między nadmiarem a wyciszeniem, światłem a mrokiem. „Północ/Południe” nie jest płytą dla wszystkich. Wymaga otwartości, pozwala się zaskoczyć. To nie tylko muzyczny album, ale także artystyczny manifest. Jest to projekt autentyczny, odważny i pięknie nieoczywisty.

Magdalena Wojtaszek



Genesis – Trespass

Niedawno po wielu latach sięgnąłem po remasterowane wydanie płyty Genesis z roku 1970 o tytule „Trespass”. To była pierwsza płyta tego zespołu, jaką poznałem, a zarazem pierwsza płyta muzyki niekomercyjnej, jaką usłyszałem, będąc wtedy fanem ABBY. Szwedzki zespół cenię i lubię do dzisiaj, ale to właśnie Genesis wprowadziło mnie w obszar muzycznych doznań niepolegających na przytupywaniu nogą w rytm skocznych kawałków. Poznałem rocka, którego słuchało się dla niego samego, a nie jako akustycznego podkładu do podgryzania orzeszków i rozmów z kolegami. Koleżankami również. Ta muzyka była dla mnie niezwykłym doznaniem, jak i niektóre koleżanki. Ale nie należało tych doznań łączyć w żadnym przypadku. Genesis grało tak, że można było skupić się tylko na muzyce.

Płytę wydaną w 1970 roku poznałem dopiero w roku 1977, a więc z dużym opóźnieniem, jednak były to lata głębokiej komuny, a każda zachodnia płyta kosztowała poważną część normalnej pensji. To tak, jakby za płytę dziś zapłacić dwa, trzy tysiące złotych! Naprawdę więc trzeba było to kochać. Nawet koleżanki wychodziły taniej.

„Trespass” to w zasadzie druga płyta zespołu, ale ta pierwsza „From Genesis to Revelation” nie jest poważana i uważana za właściwą przez fanów zespołu. Grupa nastolatków próbowała zaistnieć na scenie popowej i szczęśliwie dla fanów i samej muzyki płyta okazała się porażką. Jednak całkowita zmiana muzycznego paradygmatu w stronę rocka progresywnego z czasem zaprowadziła Genesis na sam szczyt popularności i artystycznych dokonań. Potem przyszedł niewątpliwy sukces komercyjny, który uczynił z członków tej grupy multimilionerów. Ale w 1970 roku grupa klepała biedę i dopiero była na etapie krystalizowania ostatecznego składu. „Trespass” nagrano w składzie: Peter Gabriel, Anthony Phillips, Tony Banks, John Mayhew, Mike Rutherford. Jak widać na powyższym, w składzie brakuje najśłynniejszej postaci zespołu, czyli Phila Collinsa, który dołączył do zespołu na następnej płycie „Nursery Crime” oraz Steve Hacketta, którego gra na gitarze stała się wręcz legendarna. „Trespass” nie odniósł sukcesu, ale sam zespół był zdeterminowany i przekonany o własnych możliwościach. Muzykę stworzyła grupa nastolatków w moim wieku, kiedy płytę poznałem. Ogarnęła mnie prawdziwa zazdrość, bowiem w owym czasie sam grałem na paru instrumentach (byłem po szkole muzycznej), ale stworzenie takiej muzyki, jaką właśnie poznawałem, całkowicie przekraczało moje możliwości i techniczne i intelektualne. Wspaniała muzyka, której słuchałem z retrospektywnym wzruszeniem lat szkolnych. To jeszcze nie najlepszy czas zespołu, ale zapowiedź czegoś wielkiego, co w końcu nadeszło.

Robert Nawrocki

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

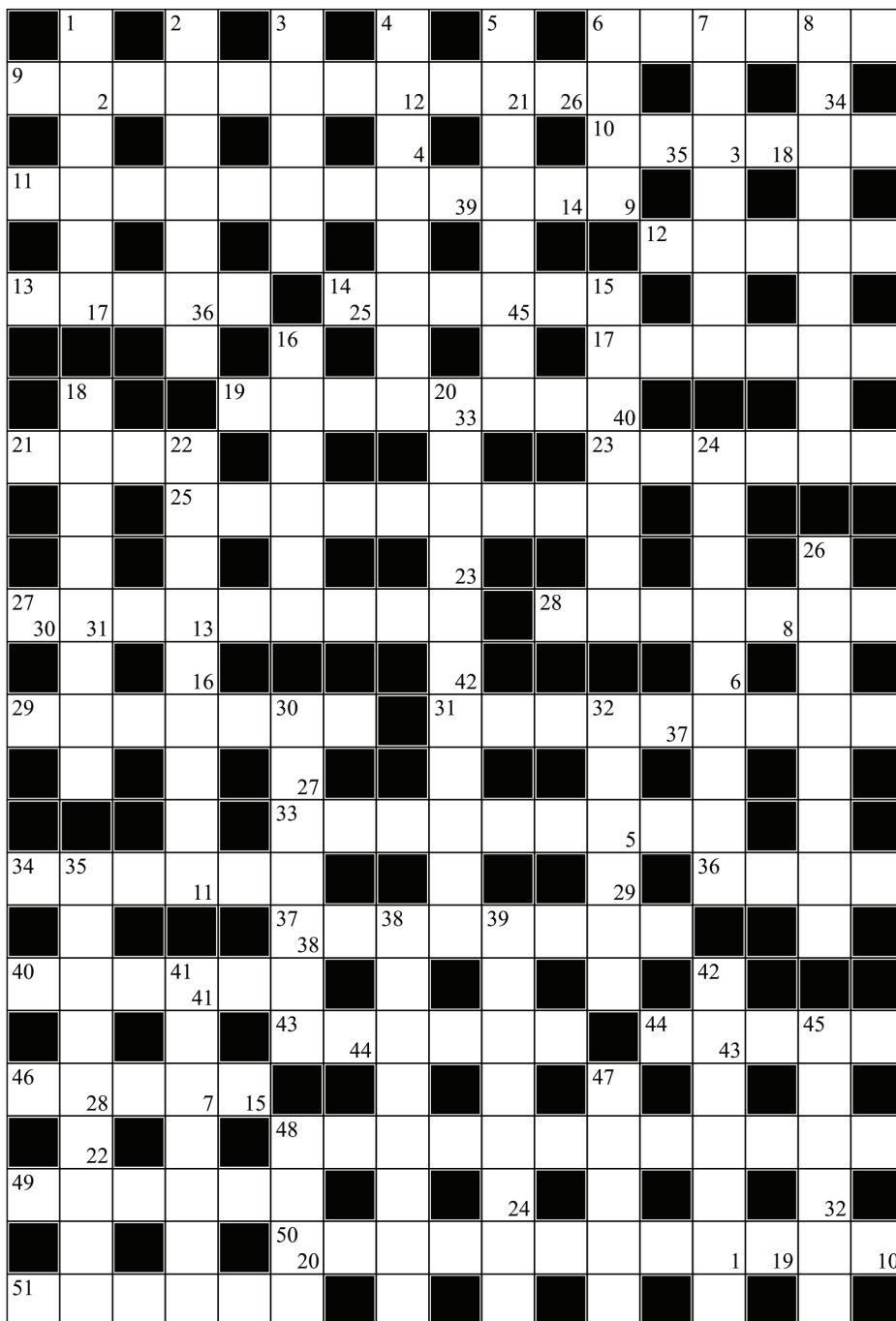
Litery z pół dodatkowo ponumerowanych, odczytane kolejno od 1 do 45, utworzą rozwiązanie – aforyzm oraz imię i nazwisko jego autora.

Poziomo:

- 6) króciutki okres czasu
9) króluje w wypożyczalni książek
10) tworzą siatkę konspiracyjną
11) ogół przekonani na temat życia i ludzi
12) dostojnie o ubraniu
13) łąduje w koszu
14) popularny owoc z tropików
17) najsłynniejsza to Katarzyna II
19) wybiera papieża
21) wojskowy łaźnik rodem z USA
23) stolica Wielkopolski
25) knuje za plecami
27) staropolskie ostatki
28) pancerz żółwia
29) flaga na statku
31) pozwala biologowi oglądać amebę i pantofelka
33) grał Bogumiła w „Nocach i dniach”
34) węglem, w tytule noweli Henryka Sienkiewicza
36) zaginiona, w tytule pierwszego filmu o archeologu Indianie Jonesie
37) podejmowana przez osobę wyzwaną do pojedynku
40) początek partii szachów, w którym poświęca się pionek
43) przymierze wojskowe
44) polska moneta o najniższym nominale
46) tablica nad wejściem do sklepu
48) zwykle stoi na stole obok solniczki
49) japońska marka samochodowa
50) Zdzisław, grał inżyniera Mamonia w „Rejsie” Marka Piwowskiego
51) nieprzeliczony rój owadów

Pionowo:

- 11) kopulasty namiot Indian
2) abecadło
3) list „życzliwego”
4) niezbędny przy broni, aby trafić do tarczy
5) odtłuszczony napój mleczny
6) CO dla chemika
7) schyłek dnia
8) codzienność aukcyjna
15) niedowiarek
16) możliwość dotarcia, brak przeszkód
18) koszalińska „Integracja TY i JA” lub „Młodzi i film”
20) dokument tożsamości dla studenta
22) marszałek na Kasztance
24) miejsce przygotowania kapłana do mszy
26) ciuszek dla bobasa
30) Julia, niezapomniana Vivian Ward w „Pretty Woman”



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

- 32) placek z ciasta drożdżowego
35) piecuch
38) bułka z krzyżykiem
39) odpalenie pocisku
41) nastrojowy utwór muzyczny

- 42) płaci je nowicjusz
45) ciasto pieczone na rożnie
47) kraj świętych krów
48) amerykański drapieżnik z rodziny kotowatych, kuguar.

BoWie

ZAPRASZAMY!!!

STACJA KONTROLI POJAZDÓW

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

NR ZK/018/P

tel. **668 308 308**

Koszalin, ul. Kolejowa 7B



Tu znajdziesz 
**M MIASTO
PLUS**

Kultura

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

Handel i usługi

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

Biznes

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

Inne

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

Kawiarnie

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

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



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