

# MILLENIALSI



6/2030  
CZERWIEC  
Nr 1

**Temat numeru:**  
**Co się działo na Spring Breaku? - s. 23-27**

**Sandra Gozdur**

**Ukraiński Polish Dream - s. 40-41**

**Magdalena Kubowicz**

**Jestem w najlepszym  
miejscu na świecie- s. 46-47**

**Magda Pasińska**

**Jak smakuje langosz? - s. 69-70**

**Mateusz Łysiak**

**Redaktor naczelny:**

Aneta Nowosińska

**Sekretarz redakcji:**

Julia Bernacka

**Zastępca redaktora naczelnego:**

Paweł Bączek

**Opiekun naukowy:**

Dr Milena Kindziuk

**Działy:**

PODRÓŻE: Mateusz Łysiak - szef, Julia Bernacka, Kornelia Szkop

SPORT: Filip Kołodziejcki - szef, Radek Sendra, Piotr Kielak

WIARA: Monika Żurawska - szef, Karolina Stolarz, Jan Potrykowski, Michał Bakuła

KULTURA: Martyna Kaczmarska - szef, Sandra Gozdur, Agnieszka Wojtkowska

SPOŁECZEŃSTWO: Norbert Frątczak - szef, Magda Kubowicz, Aneta Nowosińska

RELACJE: Dorota Łukawska - szef, Karolina Klamer, Magda Pasińska

ZDROWIE: Nikoła Siwik - szef, Klaudia Wielgat, Paulina Żmudzińska

**Korekta:**

Karolina Stolarz, Monika Żurawska, Aneta Nowosińska

**Grafika:**

Jan Potrykowski, Karolina Stolarz

**Fotoreporter:**

Julia Bernacka



**T**o nie będzie kolejne czytadło, przy którym szybciej mija podróż tramwajem. To historie pisane przez życie, okraszone łzami szczęścia, grymasem bólu, widem strachu, miłością, pragnieniem. To spotkania z rzeczywistymi bohaterami, z którymi przez wiele tygodni rozmawiali nasi dziennikarze. Zebraliśmy je dla Państwa w pierwszym numerze „Millenialsów” z nadzieją, że dostrzegą w nich Państwo samych siebie.

Aneta Nowosińska  
Redaktor Naczelną „Millenialsów”

# Spis treści

## Piotr i Paweł

4 Długopis i makaron

## Podróże

6 Ludzie nie z tej Ziemi

9 Podróżnicza Blogosfera

12 Berlin za darmo! Zwiedzaj, nie wydając ani centa

## Wiara

15 Mobilny chrześcijanin

18 Opatrzność z Podlasia

## Kultura

21 Co się działo na Spring Break'u?

26 Od samouka do producenta

28 Recenzja: Mgła – EXERCISES FUTILITY (2015)

30 „Nigdy nie wiadomo, co człowiekowi do łba strzeli”. Rozmawiamy z We Draw A.

## Społeczeństwo

34 Uciec przed sobą

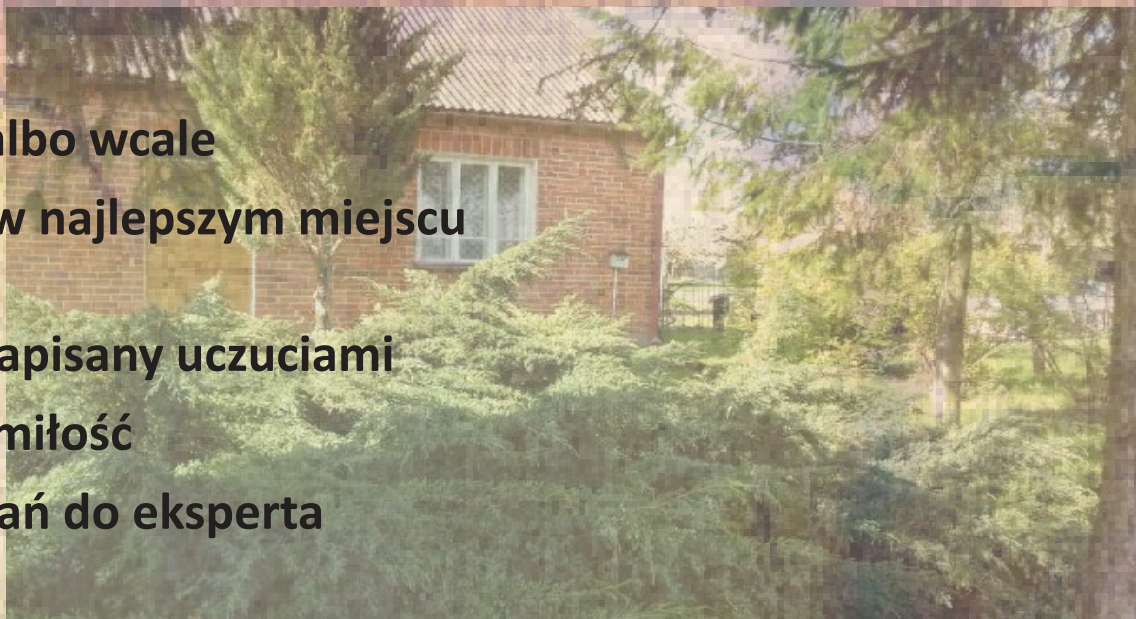
38 Lepiej późno niż wcale

42 Ukraiński Polish Dream



## Relacje

- 44 Razem albo wcale
- 48 Jestem w najlepszym miejscu na świecie
- 50 Papier zapisany uczuciami
- 52 Buduję miłość
- 55 Pięć pytań do eksperta



## Sport

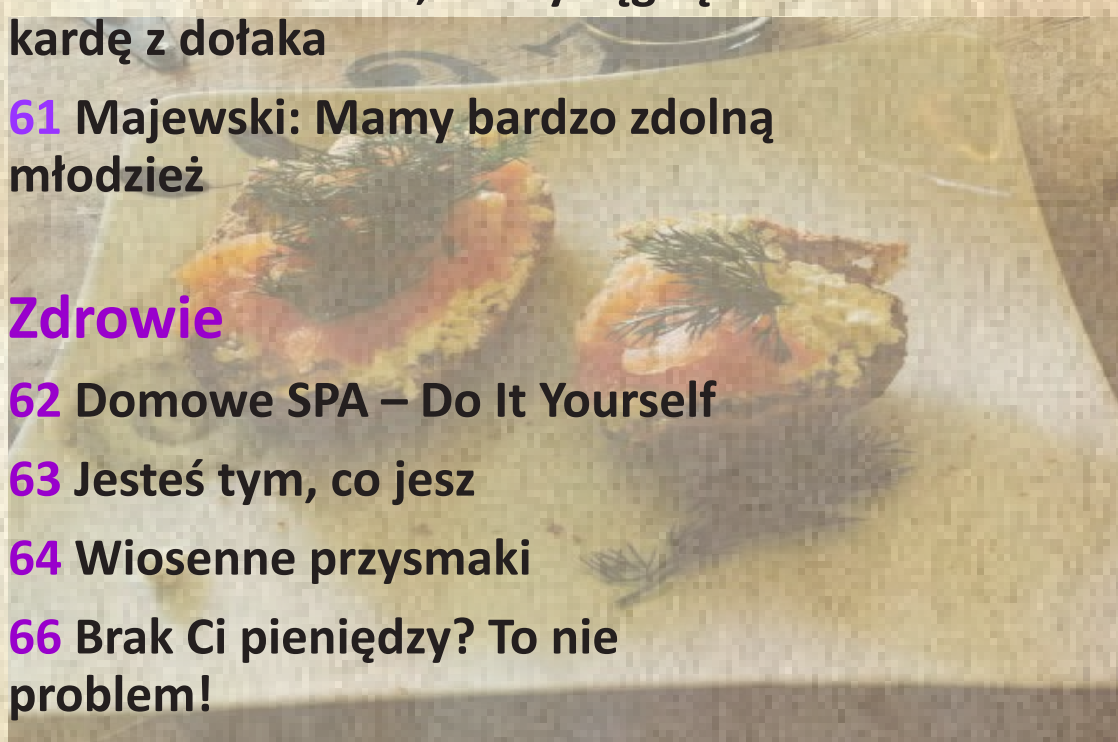
- 56 Reforma idealna
- 58 Cudowne dziecko francuskiego futbolu wciąż głodne sukcesów
- 59 O dwóch takich, co wyciągnął kardę z dołaka
- 61 Majewski: Mamy bardzo zdolną młodzież

## Zdrowie

- 62 Domowe SPA – Do It Yourself
- 63 Jesteś tym, co jesz
- 64 Wiosenne przysmaki
- 66 Brak Ci pieniędzy? To nie problem!
- 67 Z kim być fit na lato?

## Felietony

- 69 Jak smakuje langosz?



# Długopis czy makaron?

**7 maja 2017 r. na urząd prezydenta Francji został wybrany Emmanuel Macron. Uzyskał on 66,1% poparcia społeczeństwa, pokonując obecną głowę państwa – Marine Le Pen. Zdeklarowana nacjonalistka pełni obowiązki w Pałacu Elizejskim po raz drugi z rzędu. Dzisiaj mija pierwsza rocznica od jej powtórnego zaprzysiężenia. O dokonaniach lub ich braku obojga prezydentów podyskutują baczni obserwatorzy europejskiej sceny politycznej – Piotr i Paweł w cyklu o tej samej nazwie.**

**Piotr:** Francuskiemu społeczeństwu w końcu można zaklaskać. Po latach nieudolnej prezydentury w wykonaniu wielu osób, ludzie poszli po rozum do głowy i zdecydowali się zawierzyć najważniejszą funkcję w kraju kobiecie, która odmieniła losy państwa. Spora część obywateli znad Sekwany zapomniała już o skrajnych pachołkach Unii Europejskiej, takich jak: François Hollande czy Emmanuel Macron.

**Paweł:** Jeśli odmienienie losów państwa



Źródło: własne

czy wyjście z Unii Europejskiej, to gratuluję. Dodat-

kowo wspieranie takich autorytarnych krajów, jak Węgry czy Polska. Na początku Brexit, potem Frexit, ter-

az Polexit... Dokąd zmierz za Unia? Marine Le Pen jest winna całkowitej destabilizacji i upadku fundamentów naszej wspaniałej wspólnoty europejskiej. To Marine Le Pen dodała siły Naczelnikowi Państwa – Jarosławowi Kaczyńskiemu – by ten również wybrał standardy wschodnie. Doprawdy nie rozumiem co pozytywnego widzisz w prezydenturze odpowiedniczki słynnej Joanny d'Arc.

**Piotr:** Och Pawle! Dziękuję Ci bardzo, że praktycznie za mnie wymienileś wszystkie plusy okresu panowania Marine. Zamkniecie granic dla uchodźców to

## PIOTR I PAWEŁ

plusy okresu panowania Marine. Zamknięcie granic dla uchodźców to najważniejsza sprawa, nad którą w ogóle nie pochylił się Macron. Widząc, co spowodowały wcześniejsze rządy Hollande'a, czyli kolejne zamachy przeprowadzane przez ISIS we francuskich miastach, powinien on chociażby próbować temu zapobiec. Ale co? Oczywiście - wedle polityki „otwartych drzwi” autorstwa wielmożnej Angeli - tego nie zrobił. Z kolei Le Pen kosztem opuszczenia Unii (choć w zasadzie to żaden koszt) podjęła decyzję, która miała wpływ na to, że Francuzi nie musieli i nie muszą opłakiwać swoich kolejnych zamordowanych bliskich.

**Paweł:** Widzę tu zastosowanie argumentu ad misericordiam – czyli po prostu przytaczasz śmierć i zniszczenie (aby wzbudzić w czytelniku współczucie i tym samym przekonać go do swych racji), generalizując i upraszczając problem. Wskazujesz jednego czy dwóch winnych – w tym przypadku François Hollande'a oraz Emmanuela Macrona. Cały tzw. kryzys migracyjny to pojęcie o wiele bardziej złożone. Jeśli mamy szukać winnych to szukajmy ich w Turcji – tam władzę dyktatorską (bo tak to trzeba nazwać) pełni Recep Erdoğan. To on trzymał na morskiej granicy z Grecją kilka milionów uchodźców i to on

szantażował Europę. Mamy być głusi na krzyk i błaganie o życie? To istne barbarzyństwo. Dodatkowo prezydent elekt był w żałobie po śmierci swej nieodżałowanej żony Brigitte – na samym finiszu swej drugiej kadencji. To na pewno podcięło mu skrzydła i mógł popełnić kilka błędów – nie przeczę.

**Piotr:** Może i przytaczam śmierć, ale czy to właśnie nie ona i życie nie są najważniejsze dla człowieka? Przez taką politykę, jaką prowadził m.in. Macron, pozbawił on wielu lat życia tysięcy Francuzów. Mówisz o tym tyranie z Turcji, zgodzę się – on poprzez swoje rządy cofa swój kraj do cywilizacji, w której niestety nadal żyją kraje arabskie. Jak bowiem inaczej wytłumaczyć fakt, że w sposób skandaliczny umniejszają one rolę kobiety w społeczeństwie? Tylko w taki, że kierują się zasadami zapisanymi w Koranie, który za początek świata uznaje nasz VII wiek. Ich obecny rok jest adekwatny do tamtejszych zwyczajów. Jednak zanim Erdoğan uzyskał pełnię władzy, UE – w tym Francja – postawiła na przyjmowanie jak największej liczby uchodźców. Emmanuel Macron nie może tłumaczyć podejmowania błędnych decyzji dla swojego kraju złym stanem psychicznym spowodowanym odejściem jego ukochanej nauczycielki. Szkoda, że jego zwolennicy

nadal próbują tak czynić. Według mnie, jeśli ktoś czuje, że do piastowania danej funkcji się nie nadaje, to powinien po prostu zrezygnować.

**Paweł:** Czyli uważasz, że to nasz nieodżałowany prezydent Francji Emmanuel Macron pozbawił wielu lat życia obywateli kraju znad Sekwany? Odważna i kontrowersyjna teza. Och, zaraz może usłyszę, że islam nie jest religią pokoju? Kobiety, które żyją w tej kulturze dobrowolnie zgodziły się na takie traktowanie. Jest to wpisane w rdzeń islamu i jest jego integralną częścią, że niewiasty chcą pomagać swym dzielnym i przystojnym mężom. Nie to co nasi, zakompleksieni, mający wieczne pretensje o wszystko samce alfa... Popatrz chociażby na to ile Polek wyjeżdża obecnie do Egiptu i jakie są tam szczęśliwe i spełnione. Macron, kiedy zmarła jego żona był już na finiszu drugiej kadencji. Zostały mu zaledwie dwa miesiące urzędowania. Gdyby w tamtym momencie zdecydowano o przyspieszonych wyborach to zniszczyłoby to całą kampanię (zwycięską) Marine Le Pen, która zerowała na biednym Emmanuelu. Nie mówiąc o kosztach, które musieliby ponieść Francuzi. Przyspieszone wybory zniszczyłyby cały ład. Skoro Macron nie powiedział, że nie radzi sobie z prezyden-

turą to żadne wcześniejsze głosowanie nie było potrzebne. Naciski ze strony przeciwników Macrona były doprawdy żenujące i obrzydliwe... Człowieka pogrążonego w żałobie nie można tak katować. To nacjonalistyczne działanie!

**Piotr:** Owszem, tak uważam. Gdyby nie jego polityka, to młodzi ludzie nie ginęliby w zamachach w Rennes, Lyonie i Marsylii. Pawle, proszę, nie odlatuj. Kobiety żyjące w krajach islamskich, nie mają wyjścia i muszą godzić się na zwyczaje, jakie tam panują. Słucham tak Ciebie i myślę, że dog-

adałbyś się z Januszem Korwin-Mikkem. Z kolei wracając do Macrona, to szczególnie w dwóch ostatnich miesiącach sprawowania swej władzy powinien zadbać o to, aby Francuzi zapamiętali go z jak najlepszej strony. Do żerowania na Emmanuelu, Marine jeszcze sporo brakowało. W brudnym świecie polityki już niejednokrotnie dopuszczano się – nawet w naszym kraju – gorszych zagrywek.

**Paweł:** Widzę, że nie dogadamy się w tej kwestii. Czas pokaże jak Marine Le Pen poradzi sobie w dalszym sprawowaniu

władzy. Pomimo swoich obiekcji co do jej osoby, życzę jej jak najlepiej – bo obu nam zależy przecież na szczęśliwej i prosperującej Francji.



źródło:Wikimedia Commons



źródło:Flickr





JULIA BERNACKA

# Ludzie nie z tej Ziemi

**Istnieją na Ziemi ludy, narody, plemiona, których zwyczaje, kultura i wierzenia są zupełnie nieznane większości ludzi. Nie mają kontaktu ze światem z wielu powodów: chcą zachować swoją odrębność, zabezpieczyć swój kulturowy dobytek przed nowoczesnym światem lub nie potrafiliby odnaleźć się we współczesnym świecie. Z całą pewnością są to ludy nieskażone cywilizacją, żyjące nadal w pierwotnej błogości.**

Są na świecie dzikie plemiona, które żyją nadal w dziczy, z własnego wyboru. Matsigenka czy Mashco-Piro to plemiona zamieszkujące Narodowy Park Manu, uważany za przyrodniczy cud, który jest chroniony przez swą izolację i lokalnych myśliwych żyjących w jego deszczowych lasach. Park Manu według Matsigenków obejmuje ich samych, bo uważają się za część naturalnego porządku. Polują na mały tak jak jaguary. Główne rośliny i zwierzęta mają swe dusze i działania, zupełnie jak ludzie. Nie ma między nimi wyraźniej granicy. Poza od-



.....  
 Współcześni ludzie zapominają ile daje nam przyroda, a zabiera wielka aglomeracja ze swoim tempem życia i zanieczyszczeniami.  
 .....

daje nam natura oraz poznać lepiej naturę człowieka.

Sami przedstawiciele plemion, o

których tu mowa zauważają coraz głębiej sięgającą cywilizację, która przyciąga swoimi atrakcjami w szczególności młodych przedstawicieli peruwiańskich ludów. Starsi przedstawiciele plemion

ZOBACZ WIĘCEJ MATERIAŁU **TAP2C**

krywaniem nowych kultur i poznawaniem innych obyczajów od tych plemion można czerpać wiele inspiracji w codziennym życiu. Docenić to co

## PODRÓŻE

uważają, że kiedy młodzi chłopcy spływają w dół rzeki do bardziej ucywilizowanych wiosek, jedzą ryż i cebulę i tracą zdolność do polowania. Kiedy natomiast dziewczyny płyną w dół rzeki, po powrocie są zbyt leniwe, żeby prząć bawełnę. Chcą

chronić swoje plemiona nie tylko przed cywilizacją, ale również przed utratą pewnych zdolności, które nabyli przez lata spędzone w

głębi peruwiańskich lasów.

### Ludzie z nad Cudownego Jeziora

**Pomimo, że woda z jeziora nie musi mieć żadnych uzdrawiających mocy, jest ono niezaprzeczalnie źródłem życia dla plemienia Daasanach.**

Nad Jeziorem Rudolfa w Kenii mieszka plemię Daasanach, które wierzy w uzdrawiającą moc wody. Jezioro jest podstawą egzystencji plemion zamieszkujących północne pogranicza Kenii. Niestety akwenowi zagrażają inwestycje na zasilającej go rzece. Plemienna szamanka, Nyemeto, przychodzi nad jezioro z chorymi, którzy proszą ją o pomoc w walce z różnymi dolegliwościami. Szamanka dla niektórych chorych jest jak ostatnia szansa. Gdy już wszystko zawiodło – lekarstwa w lecznicy, Bóg białego człowieka w kościele, organizacje pomocowe i szpitale – chorzy ze swoimi lękami zwracają się do niej. Ona w zamian za skromną opłatę, proponuje im nadzieję.

Niestety ten lud jest jednym z najmniej wpływowych i najmniej licznych w Kenii, dlatego wraz z zatamowaniem rzeki zasilającej jezioro, ucierpi wielu ludzi, a wraz z nimi wymierające już kultury.



## PODRÓŻE

**Boskie Dziewczynki**

Istnieją na świecie religie, w których młode dziewczęta traktuje się jako wróżbiarki, pośredniczki między światem boskim a ziemskim. W Kotlinie Katmandu małym dziewczynkom z ludu Newarów oddaje się cześć jak wszechmocnym boginiom. Nazywa się je kumari. Kumari są przez Newarów otaczane czcią. Według hinduskich



wierzeń potrafią przewidywać przyszłość i leczyć choroby, spełniać próby wier-

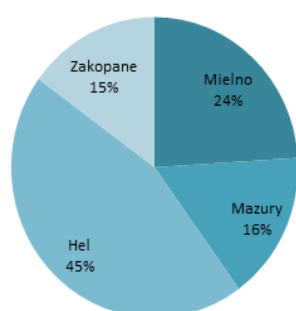
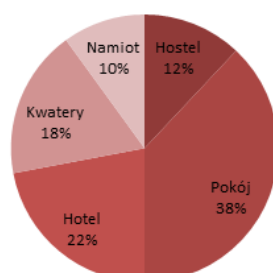
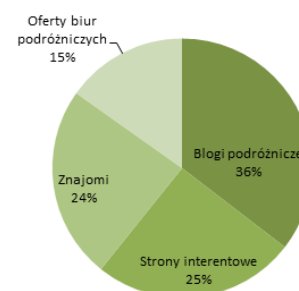
nych i udzielać błogosławieństw. Według wyznawców hinduizmu Kumari jest inkar-

nacją wielkiej bogini Taledżu.

Żyjąca bogini musi być utrzymana we współczesnym świecie na wysokiej stopie. Gdy osiągnie dojrzałość i straci boski status, trzeba ją ponownie wprowadzić w zwykłe życie, co nie dzieje się bez różnych perturbacji. W ostatnich latach zwyczaj ten był krytykowany przez aktywistów na rzecz praw człowieka, ponieważ wiąże się on z ograniczeniem wolności młodych dziewczyn.

Zostanie boginią jest dla dziewczynek dużym zaszczytem, ale wiąże się to z dużą ilością obowiązków oraz wysokimi kosztami, jakie musi ponieść jej rodzina.

czą, ich izolacją przed społeczeństwem oraz brakiem odpowiedniej edukacji.

**Gdzie studenci najczęściej jeżdżą na wakacje?****Najczęściej wybierany nocleg przez studentów na wyjazdach****Skąd studenci czerpią inspirację na podróże?**

# Podróżnicza Blogosfera



KORNELIA SZKOP

Lato nadchodzi wielkimi krokami, a co za tym idzie - wakacje dla sporej części młodych ludzi. Wszyscy wiemy, że piękna pogoda i wolny czas sprzyjają różnego rodzaju wycieczkom, a czy istnieje lepszy sposób na poznawanie świata niż właśnie podróże? A więc podążając za słowami piosenki Maryli Rodowicz wiele osób ma ochotę żeby spontanicznie: „Wsiąść do pociągu, byle jakiego...”. Wybierając się w dalszą wyprawę bądź do miejsca gdzie jeszcze nie byliśmy warto się odpowiednio przygotować. Nie chodzi tylko o spakowanie odpowiedniej garderoby (co też jest istotne) ale przyswojenie pewnej wiedzy na temat celu naszej podróży. Tu z pomocą przychodzą nam blogerzy. „Nowocześni podróżnicy” na łamach swoich blogów dzielą się swoimi spostrzeżeniami i uwagami odnośnie danych krajów. Wystarczy tylko wejść na ich stronę i chłonąć ciekawostki.

Karol Werner, Kołem Się Toczy  
www.kolemsietoczy.pl

stylu podróżowania - na kółkach. Karol zwiedza świat przede wszystkim rowerem lub autostopem pokazując zarazem, że można podróżować nie wydając przy tym majątku. Jego przygoda z odkrywaniem świata rozpoczęła się na drugim roku studiów, gdy postanowił prze-

na dziko”, kiedy nie wiemy gdzie będziemy spać danej nocy. Warto wspomnieć, że Karol wydał już dwie książki: „Kołem się toczy. Przez Kaukaz i Bliski Wschód” oraz „Twoja samodzielna podróż”. Stanowią one kompendium wiedzy dotyczącej podróży „na własną rękę”.

źródło: FB



Autor to młody podróżnik pochodzący ze Śląska. Nazywa jego wirtualnego dziennika nawiązuje do

mierzyć Alpy rowerem. Blog zapewne przypadnie do gustu osobom, które lubią wycieczki „trochę

ZOBACZ WIĘCEJ MATERIAŁU TAP2C



Ania zwiedziła już kilkadziesiąt krajów i biegle mówi po: angielsku, hiszpańsku, włosku, francusku i holendersku a kolejnych kilka języków opanowała w stopniu komunikatywnym. Jej sposobem na podróżowanie okazało się być studiowanie. Rozpoczynając naukę na Har-

vardzie uzyskała stypendium dzięki czemu ruszyła na spotkanie z przygodą. Następnie pracując i studiując m.in w: Meksyku, Anglii, Argentynie, Holandii łączyła przyjemne z pożytecznym ciągle ucząc się nowych rzeczy, języków oraz zwiedzając świat. Swojego bloga prowadzi od ponad

dwóch lat a posty publikowane są w języku angielskim. Młode małżeństwo podróżników. Swoją pasją do odkrywania świata rozpoczęli dzielić się ze światem w 2011 roku zakładając bloga. W 2014 urodziła się ich córka Amelia, którą rodzice postanowili zarazić pasją do podróży od pierwszych miesięcy życia. Warto zaznaczyć, że państwo Górniccy przemierzają nie tylko odległe zakątki świata ale także Polskę.



źródło: FB

## PODRÓŻE

Busem przez świat, Karol  
Lewandowski i Ola Ślusarczyk  
[www.busemprzezswiat.pl](http://www.busemprzezswiat.pl)



źródło: FB

Podróżują dziewczęcioosobowym busem przez najdalsze zakątki świata. Do każdej ich wyprawy przyłączają się znajomi bądź czytelnicy bloga aby koszty wyprawy były niższe. W ciągu siedmiu lat zwiedzili ponad 50 krajów na 5 kontynentach i to wszystko podróżując własnym starym kolorowym busikiem. Karol wydał już trzy książki: „Busem przez świat. Wyprawa pierwsza”,

„Busem przez świat. Ameryka za 8 dolarów” oraz „Busem przez świat. Australia za 8 dolarów”. W pierwszej książce Lewandowski pisze: „Mówili nam, że to niemożliwe. Nikt busem kupionym za grosze nie przejedzie z Dolnego Śląska na Gibraltar. A już na pewno nie pięciu facetów bez doświadczenia. Mieliliśmy zapał zamiast pieniędzy, łakę zamiast łóżka i wiecznie psującą się skrzynię biegów. A jednak nam się udało. W

szalonej podróży kolorowym samochodem spotkaliśmy paru złych ludzi, za to mnóstwo dobrych. Ta książka jest świadectwem naszej podróży. Opowiada o tym, że każde marzenie może się spełnić.” Jego słowa są najlepszym dowodem na to, że czasem warto zaryzykować i podążać za tym, czego się pragnie.





MATEUSZ ŁYSIAK

## Berlin za darmo! Zwiedzaj, nie wydając ani centa

**Berlin leży niespełna 80 kilometrów od granicy z Polską. Do stolicy Niemiec szybko dostaniemy się autostradami A2 i A12. Transport do Berlina oferuje także większość polskich przewoźników autobusowych oraz tanie linie lotnicze. Przy odrobinie szczęścia za bilet w dwie strony zapłacimy poniżej 100 zł.**

**Brama Brandenburska**  
Większości ludzi, gdy słyszą o Berlinie, na myśl automatycznie przychodzi Brama Brandenburska. I słusznie, w końcu ta klasycystyczna budowla jest bez wątpienia jednym z symboli stolicy Niemiec. Brama znajduje się na Placu Paryskim w centrum miasta. Sam plac jest zwieńczeniem głównej ulicy Berlina – Unter den Linden.

Niedaleko Bramy Brandenburskiej w 2005 roku odsłonięty został Pomnik ofiar Holokaustu. Monument składa się z 2711 betonowych prostokątów rozmieszczonych

na powierzchni 19 tysięcy metrów kwadratowych.

**O Pomniku ofiar Holocaustu** szczególnie głośno było w zeszłym roku, z powodu ak-

***Ciekawostką jest, że Bramę Brandenburską zaprojektował Carl Gotthard Langhans, niemiecki architekt pochodzący z Kamiennej Góry.***

cji Holocaustu, mającej uświadomić turystom znaczenie odwiedzanego miejsca.

### **Reichstag**

Po zjednoczeniu Niemiec w 1990 roku Berlin został stolicą

państwa. Wiązało się to oczywiście ze stopniową relokacją władz kraju. I tak, od 1999 roku siedzibą niemieckiego parlamentu, czyli Bundestagu, jest Reichstag. Wzniesiony pod koniec XIX wieku neorenesansowy budynek to duma narodu niemieckiego, jednak największe zainteresowanie turystów wzbudza szklana, 24-metrowa kopuła

górująca nad budowlą. Po jej zwiedzeniu warto zatrzymać się na tarasie widokowym, skąd rozciąga się wspaniały widok na miasto. Odwiedzający z Polski mogą nabyć darmowy

przewodnik w języku polskim. Wycieczka po kopule również jest darmowa, ale najpierw należy zarejestrować się na stronie Reichstagu, a następnie wydrukować bilet. Przy wchodzeniu do budynku parlamentu obowiązują takie same zasady bezpieczeństwa jak na lotniskach.

***W ten sposób powstała największa w Europie plenerowa galeria graffiti.***

ci 1300 metrów zostało oddane w ręce artystów z różnych zakątków świata. W ten sposób powstała największa w Europie plenerowa galeria graffiti. Pierwsze malowidła powstały bezpośrednio po

znanych należy **Brotherly Kiss** przedstawiający pocałunek Leonida Breżniewa i Ericha Honeckera. Pozostałości Muru Berlińskiego ciągnące się przy Muhlenstrasse zostały uznane za zabytek. Większość turystów nie wie jednak, że **East Side Gallery nie jest najdłuższym zachowanym fragmentem Muru Berlińskiego**. Ten mieści się wzdłuż Bernauer



źródło: własne

## Mur Berliński

Zwiedzając stolicę Niemiec, grzechem byłoby pominąć **East Side Gallery** – najbardziej znanego zachowanego odcinka Muru Berlińskiego. Obmurowanie o długości

zburzeniu Muru w 1989 roku. Dziś East Side Gallery składa się z ponad 100 obrazów. Do najbardziej

Strasse. Na odwiedzających czeka tam plenerowa wystawa upamiętniająca wydarzenia związane z podziałem Berlina na Wschodni i Zachodni. Darmowe muzea w Berlinie odegrał bardzo ważną rolę w historii Europy. Nikogo nie dziwi zatem duża liczba muzeów. Wiele z nich można zwiedzić bezpłatnie. Pomiędzy Niederkirchnerstrasse a Anhalter Strasse w latach 30. i 40. ubiegłego

***Berlin odegrał bardzo ważną rolę w historii Europy.***

go wieku znajdowała się główna siedziba Tajnej



Policji Państwowej Gestapo. Dziś w tym miejscu mieści się muzeum **Topografia Terroru**.

Obiekt składa się z trzech części: otoczenia budynku z Murem Berlińskim, wystawy w środku poświęconej przywódcom i ofiarom terroru niemieckiego oraz centrum dokumentacji.

Zwiedzanie ekspozycji jest bezpłatne. Część zewnętrzna jest zamykana około godziny 20.00, wewnętrzną można oglądać codziennie od godziny 10.00 do 20.00.

Dla fanów militariów obowiązkowym (a przy okazji darmowym) punktem zwiedzania Berlina jest **Muzeum Luftwaffe**. Instytucja znajduje się na terenie byłego wojskowego lotniska Berlin Gatow.

Samoloty, sprzęt wojskowy oraz urządzenia radarowe eksponowane są na powietrzu, a także w dwóch hangarach lotniczych.

Ciekawym doświadczeniem jest wizyta w **Niemieckim Muzeum Niewidomych**. Oprócz oglądania wystawy poświęconej alfabety stworzonemu przez Louisa

*Wkręcić się na jedną z największych imprez filmowych w Europie nie jest łatwo, a już na pewno nie jest to tania rozrywka.*

Braille'a goście biorą czynny udział w zwiedzaniu dzięki interaktywnej ekspozycji. W specjalnej sali odwiedzający mogą wypróbować eksperymentalne przyrządy do pisa-

nia dla niewidomych, zagrać w ich gry oraz identyfikować przedmioty przez dotyk.

### Filmowy Berlin

Miłośnicy kina z pewnością kojarzą stolicę Niemiec z **Międzynarodowym Festiwalem Filmowym w Berlinie Berlinale**. Wkręcić się na jedną z największych imprez filmowych w Europie

nie jest łatwo, a już na pewno nie jest to tania rozrywka. Na szczęście klimat Hollywood w zupełności oddaje otwarty

w 2010 roku **Boulevard der Stars**. „Czerwony dywan” o długości 320 m mieści się przy Potsdamer Strasse. Swoje gwiazdy mają między innymi słynny kompozytor Hans

Zimmer oraz ikona niemieckiego kina – Marlene Dietrich.



# Mobilny Chrześcijanin

W dobie Internetu, kiedy technologia cały czas brnie do przodu, a młodym ludziom ciężko jest rozstać się z najnowszym smartfonem, powstaje wiele aplikacji, które ułatwiają nasze życie, np. poprzez szybsze komunikowanie się ze znajomymi czy wyszukiwanie przeróżnych informacji. Możemy spotkać się również z tymi bardziej wartościowymi aplikacjami, które mogą zainteresować chrześcijan. Duża część tego typu wynalazków służy jednemu: oszczędności czasu. Na temat aplikacji, które mogą zainteresować chrześcijan, rozmawiałam z Natalią Łochnicką, wolontariuszką i członkinią Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży.



KAROLINA STOLARZ



MONIKA ŻURAWSKA

## Z Natalią Łochnicką rozmawia Karolina Stolarz

**Karolina Stolarz:** Dostałaś dziś SMS z Nieba?

**Natalia Łochnicka:** (śmiech) Oczywiście. Codziennie dostaję.

**KS:** Od dawna korzystasz z tej aplikacji?

**NŁ:** Hm... Od około dwóch lat.

**KS:** Skąd dowiedziałas się o niej?

**NŁ:** Od znajomej. Jeszcze zanim sama zaczęłam korzystać, codziennie dostawałam od znajomej SMSy z cytatami z Pisma Świętego.

**KS:** Opowiedz o co konkretnie chodzi w tej aplikacji.

**NŁ:** Każdego dnia, na tysiące telefonów komórkowych, rozsyłane jest Słowo Boże oraz myśl Świętego. Inicjatorem i pomysłodawcą tego dzieła jest ks. Rafał Jarosiewicz.

**KS:** Jest wiele aplikacji, które mogą zainteresować katolików. Korzystasz jeszcze z innych?

**NŁ:** Tak, jest kilka. Np. „Pismo Święte”, „Modlitwa w drodze”, „Modlitewnik” czy „Cytaty Jana Pawła II”. Z niektórych z nich kiedyś korzystałam albo nadal korzystam.

**KS:** Czy któraś z tych wymienionych przez Ciebie aplikacji jest Twoim „numerem jeden”?

**NŁ:** Moim numerem jeden? Zdecydowanie „Modlitwa w drodze”.

**KS:** Na czym ona polega?

**NŁ:** Są to codzienne, kilkunastominutowe rozważania modlitewne w formie tekstowej i dźwiękowej, oparte na Ewangelii. Oprócz modlitwy codziennej, aplikacja oferuje także różaniec, rachunek sumienia oraz inne ciekawe i wartościowe treści.

**KS: Co daje Ci korzystanie z tej aplikacji?**

**NŁ:** Moim zdaniem „Modlitwa w drodze” może stać się dla każdego formą osobistej modlitwy. Jest to zachęta dla wszystkich – dla praktykujących i tych mniej. Dzięki niej można modlić się wszędzie – w drodze do szkoły, na uczelnię, do pracy, stojąc

w korkach, jadąc tramwajem czy idąc pieszo - każde miejsce jest dobre, by odnaleźć Boga. „Modlitwa w drodze” to doskonały sposób na regularną modlitwę, dzięki której można poznać Boga, a w ten sposób i siebie samego.

**KS: A Modlitewnik? Co oferuje ta aplikacja?**

**NŁ:** Jest podobny do „Modlitwy w drodze”, jednak ma

więcej modlitw. W dodatku występuje w kilku wersjach językowych, więc nie tylko Polacy mogą z niego korzystać.

**KS: Często go używasz?**

*„Modlitwa w drodze”  
to doskonały sposób na regularną modlitwę, dzięki której można poznać Boga, a w ten sposób i siebie samego - mówi Natalia.*

**NŁ:** Rzadko, odkąd zaczęłam korzystać z „Modlitwy w drodze”, która w zupełności mi wystarcza.

**KS: Wcześniej wspomniałaś też o Piśmie Świętym. Wolisz tradycyjne wydanie czy mobilne?**

**NŁ:** Zdecydowanie tradycyjne, jednak wiadomo, że

nie zawsze ma się je pod ręką. Myślę, że warto mieć w telefonie wersję mobilną. Czasami przychodzi kryzysowy moment, gdy idziemy do szkoły, na uczelnię, do pracy, czy wracamy do domu i jesteśmy w totalnej rozsypce. Warto wtedy sięgnąć do Pisma Świętego i przeczytać choć fragment którejś z Ewangelii. Odkryjemy nie tylko Boga, ale również pogłębimy naszą relację z Nim.

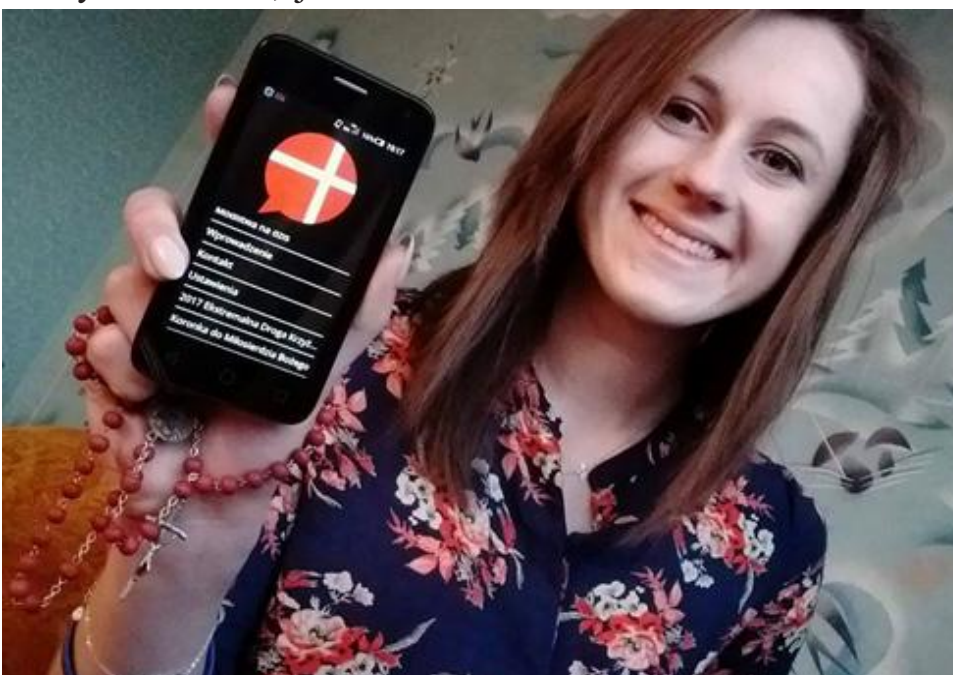
**KS: Którą z tych wszystkich wymienionych aplikacji mogłabyś polecić?**

**NŁ:** Myślę, że każda z nich jest warta uwagi. Zależy też czego oczekujemy. Czy chcemy codziennie dostawać fragmenty z Pisma Świętego, czy może sami wolimy je wyszukać. A może chcemy wziąć różaniec do ręki i pomodlić się. Albo nie mamy na to czasu i chcemy, żeby ktoś to robił za nas, a my jedynie tego wysłuchamy. Każdy ma indywidualne podejście w tych kwestiach.

**KS: Bardzo Ci dziękuję za rozmowę i poświęcony czas.**

**Natalia Łochnicka, wolontariusz i członek Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży**

źródło: własne





MICHAŁ BAKUŁA

## Opatrzność z Podlasia

**Mała Sokółka. Osiemnatysięczne miasto na północny wschód od Białegostoku. Miasto powiatowe, choć nieznanie większości. Ale nie bogobojnej.**

Minęły 22 lata od pamiętnego wydarzenia, dzięki któremu oddalona od cywilizacji miejscina stała się celem pielgrzymek z całego świata. Jezus się objawił. Pokazał cząstkę siebie w postaci kawałka mięśnia sercowego na Najświętszym Sakramencie. Dwunastego października 2008 roku w niepozornym kościele św. Antoniego nastąpił przełom. Wątpiący w Boga nawrócili się. Kochający pogłęбили swoją miłość. Słowo prawdziwie stało się Ciałem.

### „Częstochowa Podlasia”

Bóg naprawdę czuwa. Zależy mu na nas. Objawia się na różne sposoby. Pragnie, byśmy wierzyli, trwali. Cudowne wydarzenie z Sokółki długo pozostawało tajemnicą, ale nauki nie da się oszukać. Najprawdziwszy Dowód ogłoszono do wiadomości publicznej. O Cudzie dowiedziała się cała Polska. Kościółek na pagórku w Sokółce szybko zyskał miano „Jasnej Góry Podlasia”. Pątnicy dzień w dzień dziękowali Najświętsze-

mu Stwórcy za dar Cudu i wypraszały liczne łaski.

### Na skalę światową

Okoliczności tego niezwykłego wydarzenia mają znamiona najbardziej znanych cudów eucharystycznych na świecie. Większość z nich miała miejsce setki, nawet tysiące lat temu. Choć Bóg nie zawsze daje o sobie znać w ten sam sposób, swoją obecność w postaci cudu objawia z konkretnych powodów. Niewytłumaczalne naukowo zjawiska dzieją się

najczęściej podczas chwili zwątpienia któregoś z kapłanów. Nasz Pan, widząc że ktoś się od niego oddala, ukazuje mu się w postaci fizycznej. Właśnie taka sytuacja miała miejsce we włoskim Lanciano, już ponad 1300 lat temu. Przechodzący kryzys wiary ksiądz podczas Mszy Świętej na własne oczy

mentu, także niezamierzone. Wydarzenie eucharystyczne w Sienie (Włochy) doskonale to potwierdza. Śpieszący do chorego kapłan nie schował Hostii do specjalnego pudełeczka, lecz włożył między strony brewiarza. Chcąc później udzielić Komunii Świętej, ujrzał wokół komunikantu plamę krwi. Chociaż

od tamtego wydarzenia minęło prawie 700 lat, zaplamione krwią stronnice nie zmieniły się do dnia dzisiejszego.

miejsca najprawdziwszego kultu religijnego. Upust temu dały liczne świadectwa pielgrzymów, przybywających z różnych stron Polski, a nawet odległych krajów. Dotknięci problemami swoimi i bliskich gorliwie bieżyli przed Najświętszy Sakrament. Wiedzieli, że tutaj znajdują ukojenie ran, które zadało im życie. Nie brakowało ludzi dotąd żyjących w niezgodzie z Panem. W Sokółce po latach religijnej tułaczki w końcu odnaleźli właściwą przystań. Zrozumieli sens życia. Że życie to Bóg, a Bóg to życie. Wielu autentycznych świadków Bożej łaski spisało swoje świadectwa i postanowiło je wydać w formie

*„Kościółek na pagórku w Sokółce szybko zyskał miłośników „Jasnej Góry Podlasia”. Pątnicy dzień w dzień dziękowali Najświętszemu Stwórcy za dar Cudu i wypraszały liczne łaski.”*

książek. Jak pan Marek, nawrócony mąż i ojciec. Dopiero po 38 latach przerwy przyjął Komunię

Świętą i wziął z żoną ślub kościelny. Natomiast mieszkający na co dzień w Szwecji pan Stanisław po powrocie z Sokółki cudownie ozdrowiał z raka. Dzięki tym i podobnym świadectwom o Cudzie Eucharystycznym dowiedziały się kolejni, mniej



doświadczył przemiany Hostii w żywy fragment ciała, a wina w krew. Od tej pory nie śmiał wątpić. Podobny cud dokonał się setki lat później w Bolsenie i Maceracie. Ale Bóg czuwa nad wszystkim. Reaguje na niegodne traktowanie Najświętszego Sakra-

**Ostoja** **potrzebujących**  
Cud z Sokółki jest pierwszym tego typu. Dowodem obecności Boga w Polsce. W dodatku zdarzył się niedawno, dlatego Stolica Apostolska długo zwlekała z uznaniem miejscowości na Podlasiu jako

## WIARA

lub bardziej potrzebujący. Szybko zrozumieli, że tu dokonała się nie tylko przemiana materialna. Wracając z Sokółki wielu czuło, jakby zrzucili z siebie ogromny ciężar, jakby w sobie. Czasami

pielgrzymek. Do kościoła Świętego Antoniego przyjeżdżają nawet Polacy mieszkający w Polonii, upraszający o pokój na świecie i zdrowie dla rodzin, z którymi na codzień żyją w rozłące.

sieniu geograficznym. Przede wszystkim sukcesu religijnego, mentalnego, moralnego, osobowego. Zrozumiały i dostrzegły go miliony. Każdy zagubiony odnajdzie tutaj swoje miejsce. Jedyne miejsce obok



Źródło: Forum Tradycji Katolickiej

wystarczyła krótka modlitwa w tym szczególnym miejscu. Chwila kontemplacji, by odczuć radość w sercu. Celduchowych wędrowników Po opublikowaniu kilku takich świadectw i na fali wyraźnego wzrostu ruchu pielgrzymkowego na Podlasiu, Watykan uznał Sokółkę jako miejsce kultu religijnego w skali całego Kościoła. Od tej pory rocznie przybywa tutaj około dwóch tysięcy

Również samo miasto przeszło prawdziwy współczesny renesans i odrodziło się na nowo. Powstało wiele nowych domów pielgrzymów, rozwinęła się agroturystyka, przybyło mieszkańców. Niektórzy postanowili pozostać blisko Boga już na stałe, a przy tym przeżyć spokojną starość na cichym Podlasiu. Triumf wielu sfer Mała Sokółka. Miasto sukcesu i rozwoju. Nie tylko w odnie-

Boga, Naszego Pana. Kto tu przybędzie, już odniesie sukces. Być może dostrzeże go tylko on sam. Sukces cenniejszy niż awans w pracy, nowy samochód albo zbudowanie domu. Tego się nie da opisać - to trzeba przeżyć.

## Co się działo na Spring Break'u?



Sandra Gozdur

Trzy dni znajdujące się w kalendarzu pod koniec kwietnia minęły w mgnieniu oka. Mowa oczywiście o Evnea Spring Break Showcase Festival & Conference, bo tak brzmi pełna nazwa tego święta muzyki. Tegoroczna edycja imprezy miała miejsce w Poznaniu. Tam też wybrałam się z przyjaciółką. Zapraszam do lektury tego, co przeżyliśmy w trakcie naszej koncertowej podróży.

Nasz festiwal rozpoczęliśmy we czwartek, 21 kwietnia ok. godziny 15, kiedy w CK Zamek wymieniliśmy karnety na opaski upoważniające do wejścia do klubów. O godzinie 19 w tymże miejscu rozpoczął się koncert niemieckiego zespołu Malky. Trudno wyobrazić sobie bardziej pozytywny występ. Wszystko się zgadzało - wokół, brzmienie oraz odbiór publiczności, która po dwóch numerach wstała i zaczęła bawić się pod sceną. Nie ma w tym nic dziwnego, ponieważ wokalista czuł się bardzo swobodnie i wielokrotnie rozbawiał wypełnioną ludźmi salę m.in. tańcem czy skakaniem jak na skakance... przez kabel od mikrofonu.

### Przed państwem...Holak!

Następnie przyszła kolej na Mateusza Holaka, który na Spring Break'u występował pod swoim nazwiskiem. Mateusz pomimo swojego wieku (24 lata) ma już na swoim koncie wiele

muzycznych osiągnięć. Jest członkiem zespołu Kumka Olik, a wraz z Mateuszem Gudelem tworzy duet pod nazwą Małe Miasta, z którym wydali dwie płyty. We czwartek zagrał swój solowy, nieznanym dotąd materiał. Do projektu HOLAKA trzeba podejść z dystansem i często także z poczuciem humoru.

### W poszukiwaniu Suchego Lasu

Kolejną stacją w naszej podróży był klub Pod Minogą i koncert bardzo świeżego zespołu Dry Forest. Wybrałyśmy się tam z polecenia znajomych i od pierwszych dźwięków bawiłyśmy się świetnie. Najbardziej zachwycił nas głos wokalisty, który brzmi jak Axl Rose z Guns N' Roses. Zdajemy sobie sprawę z tego, że porównywanie często nie jest najlepiej odbierane przez artystów, lecz w tym przypadku jest to ogromny komplement. Sala klubu wypełniona była po brzegi pomimo, że utworów

zespołu nie znajdziemy na Youtube czy Spotify, więc wszyscy przyszli tam „w ciemno”. W tym tkwi piękno tego festiwalu, że słuchacz ufa artyście i poświęca swój czas często nie wiedząc co otrzyma w zamian. Następne zaplanowane koncerty, które odbywały się w Projekcie Lab niestety ominęły nas z powodu braku miejsca w klubie. Bardzo szkoda, bo Kroki, które są eksperymentalną elektroniką zawierającą mieszankę jazzu, soulu oraz indie rocka zapowiadały się nad wyraz ciekawie. Organizatorzy zapewnili jednak atrakcje tym, którzy nie weszli na jakiś koncert, bądź czekają na inny. Każdej nocy festiwalu od godziny 22 na Placu Wolności odbywało się dla uczestników Silent Disco. Co tu dużo mówić, świetna zabawa i dużo śmiechu. Podsumowując, czwartkowa muzyczna podróż poprowadziła nas od ballad zespołu Malky, przez trudną do określenia muzykę HOLAKA, następnie mocne, rockowe brzmienia Dry Forest.



Źródło: własne

Ciekawa mieszanka klimatów, która nie pozwala na nudę.

### Śluch to nie wszystko

Po intensywnym czwartku nie miałyśmy nawet kiedy odpocząć. Wszystko dlatego, że w piątek już o 11 pojawiłyśmy się w bibliotece Raczyńskich. To tam odbywały się panele dyskusyjne. Pierwszy z nich dotyczył „Instrukcji obsługi redakcji z Gazetą Magnetofonową”. Tomek Doksa i Jarek Szubrycht podzielili się z nami swoim doświadczeniem, przekazali informacje m.in. jak komunikować się z dziennikarzami i jakich pytań unikać, ale także dowiedziałyśmy się jak przygotować

dobry materiał prasowy i co powinna zawierać recenzja. „Umowa między artystą a wytwórnią fonograficzną. Jak z sukcesem zakończyć negocjacje z labellem” – tak brzmiała pełna nazwa kolejnego wykładu. Nie poszłyśmy tam z przypadku. Na co dzień jesteśmy menedżerkami początkującego zespołu, więc uznałyśmy, że taka wiedza może nam się przydać w przyszłości. Adwokat Hubert Masiota uświadomił nas o najważniejszych rzeczach, na które należy zwrócić uwagę podpisując umowę, tak, aby uniknąć nieporozumień i niepotrzebnych problemów. Po zakończeniu wróciłyśmy na obiad do domu, żeby zregenerować siły i na 19 udać się na Plac Wolności. W tym

miejscu mogliśmy usłyszeć koncerty, na których organizatorzy spodziewali się największej frekwencji. Pierwszy dla nas występ tego dnia należał do Filipa Szcześniaka, chociaż większość kojarzy go pod jego pseudonimem artystycznym – Taco Hemingway. Nie był to nasz pierwszy koncert tego artysty, dlatego mimo tego, iż bawiłyśmy się doskonale, w połowie uciekłyśmy do Sceny na Piętrze. Tam swój występ miał zespół BVRS. Znowu magia, znowu przyjemny głos wokalisty i gitarowe brzmienie. Czekałyśmy na ten moment od wydania drugiego numeru Gazety Magnetofonowej, bo to tam, w jednej z wypowiedzi usłyszałyśmy o nich pierwszy raz.



Tym razem znacznie spokojniej wróciłyśmy na Plac Wolności na koncert, który bez wątplenia przekonał do zakupu karnetu wiele osób. Występ Dawida Podsiadły polecamy każdemu, niezależnie czy to „jego” muzyka czy nie. Chcąc opisać te chwile festiwalu na myśl ciśnie się słowo „przyjemnie” i tak właśnie było, pomimo wielu emocji. Od wzruszeń przy „Nieznajomym” po śmiech przy wypowiedziach charakterystycznego wokalisty. Od razu po koncercie Dawida udałyśmy się w kierunku Zamku, gdzie grało Jazzombie. Wielu znajomych polecało nam ten zespół, więc zdecydowałyśmy się sprawdzić. Chociażby z ciekawości, bo jest to projekt łączący muzyków z Lao Che i Pink Freud. Ciekawość zaprowadziła nas jeszcze do Alternativa Club na koncert Suumoo. Tłum, scena umieszczona niżej niż słuchacze i ogólny brak skupienia na muzyce spowodowało, że po 3 piosenkach opuściłyśmy to miejsce. Nie lubimy marnować czasu, dlatego w zamian za ten koncert poszłyśmy na Silent Disco. Poprzedniego dnia bawiłyśmy się tam rewelacyjnie, ale piątkowy wieczór pobił wszystko. Poza członkami BNA, za jedną z trzech

konsoli znaleźli się także muzycy z zespołu BVRS, na którego koncercie byłyśmy kilka godzin wcześniej. Zapewne zostałybyśmy do zakończenia, ale chciałyśmy jeszcze zahaczyć o Lab, gdzie grał KVBA. Po dotarciu na miejsce rozczarowałyśmy się ogromnie. Kolejka była tak długa, że nie było opcji, aby wejść tam przed końcem występu. Na zakończenie tego intensywnego dnia udałyśmy się na dużą „Spring Break’ową” domówkę do naszych znajomych, gdzie poznałyśmy fantastyczne osoby.

### Czas na naukę

Trzeci dzień festiwalu zaczął się dla nas wyjątkowo późno... Pierwsze panele dyskusyjne rozpoczęły się już o

10:30, ale my wybrałyśmy się dopiero po późnym obiedzie na „Bands are Brands – czyli jak skutecznie budować wizerunek zespołu muzycznego”. Wypełniona po brzegi sala nie było przypadkowa. Na polskim rynku pojawia się coraz więcej młodych zespołów, a co za tym idzie, coraz trudniej jest się wybić przy takiej konkurencji. Wiadomo, że każdy chciałby „zabłysnąć”, ale co zrobić, żeby było o tobie głośno? Właśnie na tym wykładzie mogliśmy poznać odpowiedź na to nurtujące początkujących artystów pytanie. Koncerty ostatniego dnia festiwalu rozpoczęłyśmy w Scenie na Piętrze, gdzie grał zespół Hoszpital. Żałujemy, że nie mamy teleportu, bo w tym samym czasie grał Spoken Love.



Źródło: własne



Źródło: własne

Ze smutkiem, że nie mogliśmy zostać do końca i radością, spowodowaną następnym koncertem, po 15 minutach przeniosłyśmy się do Starego Kina na Ted Nemeth. Swoją twórczość opisują jako syntezę, kompromis i wypadkową pracy z instrumentami – niepowtarzalną wymianę energii.

### *Czas na podsumowanie*

Spokojnym krokiem dotarliśmy na Plac Wolności, który pomimo deszczu, uczestnicy wypełnili bardzo tłumnie. Wszystko za sprawą artystki, która po raz pierwszy zaprezentowała materiał

ze swojej najnowszej płyty. Mowa oczywiście o Monice Brodce i „Clashes”. Nasz udział w koncercie spowodowany był głównie cieka-

ze słuchawkami na uszach. Następnie udałyśmy się do LABu na koncert artysty z Alkopoligamii – R.A.U CZŁOWIEK ORKIESTRA. Pre-

***W tym tkwi piękno tego festiwalu,  
że słuchacz ufa artyście  
i poświęca swój czas często nie wiedząc co otrzyma w zamian.***

wością powstała po pierwszym usłyszeniu „Horses”. Oczywiście dzień bez Silent Disco, dniem straconym, więc tradycyjnie po koncercie zajrzałyśmy do namiotu, żeby chwilę poskakać

mierowe wykonanie kawałka „Nie śpię bo trzymam poziom” wywołało na tyle duże wrażenie, że nie obeszło się bez bisu, na którym już wszyscy głośno śpiewali z R.A.U. Tym akcentem zakończy-

łyśmy naszą trzydniową, koncertową przygodę i tak jak większość uczestników oraz artystów pozostałyśmy w klubie na „imprezie pożegnalnej”. Niedziela... niby już koniec festiwalu, niby już brzmi to jak odpoczynek, ale nie, nie. Tego dnia miało miejsce zwieńczenie całego Spring Break'a. Na os. Wichrowe Wzgórze odbył się tradycyjnie Mecz Artystów. Mogliśmy oglądać przedstawicieli m.in. takich zespołów jak: Dry Forest, Muchy, KVBA, Małe Miasta, Lord & the Liar czy szymonmówi. Podziwialiśmy wszystkich, którzy pomimo festiwalowego zmęczenia postanowili przyjść i pobiegać za piłką. Tym bardziej, że w ciągu dwóch godzin mieliśmy cztery pory roku!

Oprócz słońca, które próbowało przebijać się przez chmury, padał zarówno deszcz, jak i śnieg. Grającym nic nie było w stanie przeszkodzić, zaciętą

walkę zakończyli o godzinie 15. Wtedy też oficjalnie Spring Break dobiegł końca.

Podsumowując, mamy kilka „perełek” zespołowych, z których twórczością zapoznamy się bliżej. Z tych negatywnych rzeczy, mamy tylko nadzieję, że w przyszłości organizatorzy lepiej postarają się z dobieraniem miejsc koncertowych, ewentualnie z ilością karnetów.

Do zobaczenia na koncertach!



Źródło: własne



Źródło: własne

## Od samouka do producenta



AGNIESZKA WOJTKOWSKA

**Muzyk „podziemia”. Rodowity Podlasianin. Aktualnie pochłonięty jest pisanem pracy licencjackiej oraz tworzeniem nowych projektów. Czym jest dla niego muzyka, jaki ma do niej stosunek, z czego czerpie inspiracje? Sprawdźcie sami. Przed wami WMA.**

**Z Patrykiem WMA Proniewskim rozmawia  
Agnieszka Wojtkowska.**

**Ciężko jest teraz u Ciebie z czasem, prawda?**

Bardzo ciężko. Non stop siedzę nad nowymi projektami, ciągle coś wpada mi do głowy, mnóstwo nowych pomysłów. Dodatkowo ta nieszczęsna praca licencjacka, którą piszę już dosyć długo. Niestety talent mam chyba wyłącznie do muzyki.

**Jak wyglądały Twoje pierwszokroki w muzyce?**

Początki mojej „kariery” to piękny rok 2009, nie raz wspomniany u mnie w numerach. Wszystko zaczęło się od pierwszych produkcji bitów. Nigdy nie wiązałem przyszłości z nawijką, bo uważałem, że się do tego kompletnie nie nadaję. Zacząłem z werwą, dzięki której powoli zaczą-

łem gdzieś tam wychodzić.

Na początku nie miałem wszystkiego po danego na tacy, jak prawie każda osoba wchodząca w świat muzyki, ale jestem dziś tu, gdzie jestem i jestem dumny ze swojej drogi. Potem przyszedł czas

***Czy chcę być najlepszy? Moje pytanie zwrotne: kto nie chce być? W XXI wieku, w którym przyszło nam żyć.***

na pierwsze nagrania. Musiałem wyrabiać swoją formę, tzw. flow, który dzisiaj nie odstaje od większości sceny i daję radę w każdej sytuacji, na każdym bicie.

**Dlaczego akurat rap?**

Od lat mojej młodości pamiętam pierwszego walkmana, pierwsze kasetki, discman i płyty, gdzie przeważała! - górował u

mnie rap. Zajawka wzięła się tak naprawdę stąd. Sam nawet nie spodziewałem się takiego obrotu spraw.

**Często w swoich utworach poruszasz temat palenia. Czy marihuana w jakimś stopniu wpływa na Twoją twórczość?**

Chcąc nie chcąc, marihuana jest pewnym swo-

istym elementem wpisanym w kanony kultury hip-hopowej. Oczywiście nie każdy kto bierze się za rap od razu musi być ćpunem. Marihuana nie jest moim motorem napędowym. Potrafię bez niej żyć i normalnie funkcjonować

Każdy tekst ma swoją przeszłość. Jedne są pisane pod wpływem emocji, inne pod wpływem THC, a jeszcze inne pod

**Która płyta muzycznie zrobiła na Tobie największe wrażenie w 2015 roku?**

W 2015 roku największe wrażenie zrobił na mnie krążek Soulpete R.A.W oraz Otsochodzi 7.

Teraz czekam na bardzo dobrze zapowiadający się album „Małpa mówi”. Preorder już zamówiony!

**Czy produkując samemu swoje płyty, nie pozbawiasz WMA – rapera, pewnego rodzaju elementu zaskoczenia?** Źródło: własne

Dla mnie mega pozytywnym elementem zaskoczenia jest to, jak wielkie są zasoby czerpania inspiracji z winyli, które są wpisane w moje produkcje. Moje płyty produkowane są pod wpływem pewnych zdarzeń tudzież nowych płyt, które kupuję. Non stop zaskakuję sam siebie tym, że potrafię wyprodukować naprawdę fajny bit. Z roku na rok wiem więcej o produkcji czy też o nawijaniu, mam więcej pomysłów w głowie. Oczywiście zaskakuję siebie zazwyczaj pozytywnie, aczkolwiek

bywają też słabsze chwile.

**Kto/co jest Twoją inspiracją? Z czego ją czerpiesz?**

Inspiracje czerpię ze wszystkiego z czego się da. Z życia codziennego, ze zdarzeń z lat przeszłych/teraźniejszych, ale głównie ze starych woków, kiedy odradzam na



nowo zapomniane sample i stare brzemienia. Kiedy daję im nowe życie. Wtedy czuję duszę starych klasyków. Jest to niesamowita inspiracja do przetworzenia czegoś oldschoolowego w głowie i zrobienia czegoś megaciekawego dla słuchaczy.

**Twoi idole, jeśli chodzi o rap i produkcję to...?**

Jest sporo dobrych kotów w zalewie polskiej, a także światowej sceny. Jeśli chodzi o Polskę, to na pewno w czołówce znajduje się VNM

za niebanalne teksty i flow, W.E.N.A za poruszanie się w każdym klimacie, Mielzky za twarde trzymanie się schematów oraz klimatów z lat 90., Małpa, który jest kotem, jeśli chodzi o warstwę liryczną. Z podziemia jaram się mega Młodym Janem.

**Masz jakieś rady dla młodych, początkujących raperów i producentów?**

Mam tak naprawdę jedną radę – pokora! Po prawie siedmiu latach pracy z muzyką jest to najważniejsza sprawa, bo każdy młodzian, tak jak kiedyś ja, myśli, że usiądzie, zrobi, a reszta zacznie klaskać

Tak niestety nie ma. Czasami praca opłaca się po roku, czasami

po 3 latach, a czasami zostaniesz zauważony dopiero po dekadzie. Nie ma reguły na muzykę. Jest na nią duży popyt, duży rynek i sporo słuchaczy. Nie da się trafić w gust każdego z osobna, dlatego dla młodych artystów proponuję dużo pokory. To na pewno, nie zaszkodzi. Dodatkowo mega dużo pracy, wkładu w siebie, swoistej promocji, wbijania się wszędzie, gdzie tylko można i przede wszystkim wiary w siebie!

## MGŁA – EXERCISES IN FUTILITY



Paweł Bączek

Krakowska Mgła w 2015 roku wypuściła na świat swoją trzecią pełnoprawną płytę. W przypadku tego zespołu takie działania jak promocja czy marketing zostały zredukowane do minimum. Pomimo tego płyta odniosła niebywały sukces artystyczny i komercyjny, zarówno w kraju jak i za granicą. Jak to się stało, że zespół stricte black metalowy nagrał tak przystępną płytę? Celem zespołu było nagranie materiału, który wprowadzi w swoisty trans, a środkiem do celu miały być niezwykle wpadające w ucho motywy – czyli w tym wypadku riffy. Mgła udało się przemycić niezwykle melodykę (która nie odbiera ani grama mroku czy nastroju), każdy riff jest zapamiętywany,

każdy jest na swoim miejscu, dzięki czemu te VI części składowych tworzy niezwykły monolit.

Na uwagę zasługuje przede wszystkim wokół Mikołaja Żentary. Są to bez wątpienia najlepsze ścieżki jakie „M” nagrał w całej historii zespołu. Wokół jest mroczny, lekko „chrapliwy”, nie można też nazwać tego typowym growlem – summa summarum śpiew świetnie koresponduje z pozostałymi instrumentami.

Co istotne – jest niezwykle wyraźny i klarowny – a black metal charakteryzuje się pewną oryginalnością w tym

względnie.

Można postawić dosyć odważną tezę, że nawet osobom nieznanym



Źródło: Wikimedia Commons

z black metalem strona wokalna najnowszej Mgły nie sprawi przykrych efektów ubocznych. Jeśli chodzi o warstwę muzyczną – tutaj zaczyna się rzecz najciekawsza.

Najlepszym przykładem niezwyklej melodyki jest utwór



Źródło: Wikimedia Commons

powtarzany, wdzierający się w umysł. W okolicach pierwszej minuty następuje lekka zmiana riffu – ale nadal pozostajemy w podobnych dźwiękach. Lekkie przyspieszenie perkusji, wokal, który

przesycony jest nostalgią i agresją, wysokie dźwięki (czyli riffy zagrane na tzw. cieńszych strunach).

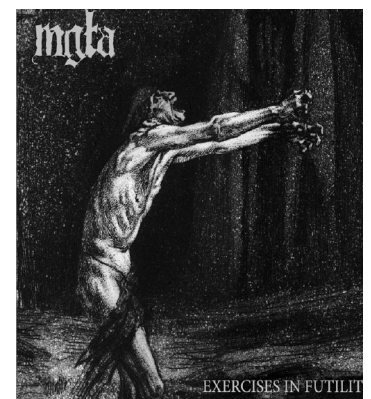
numer II. Riff, który wchodzi po perkusji wprowadził niemały zamęt i trwogę w szeregi prawdziwych fanów zespołu. Jednak kiedy dołącza wokal i perkusja, atmosfera diametralnie się zmienia i ponownie toniemy w oparach krakowskiej Mgły. Utwór, który zasługuje na szczególne omówienie i który według recenzenta jest najlepszym momentem na płycie (pomimo tego, że całość jest bardzo wyrównana) to część V.

Początek to przesterowany dźwięk gitary, wręcz kłujący w ucho oraz wchodząca perkusja (powolna i miarowa). Cały czas

W okolicach 2. minuty następuje przyspieszenie i TEN MOTYW. Szybki, ale nie pędzący, idealnie akcentowany przez perkusję, riffowany w stylu starych norweskich zespołów, sunący i transowy. Potem powraca wokal i motyw z początku utworu, oczywiście z lekką zmianą aranżacji. 5. minuta to wyciszenie wokalu i chwila oddechu. Chwila oddechu przed powrotem riffu z 2. minuty. Erupcja następuje

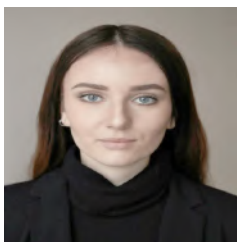
w 6 minucie i trwa aż do 8. Motyw nie dłuży się, on płynie. Pod koniec odczuwamy lekkie nadanie majestatu końcówce. „Exercises in Futility” to kolejny dowód na to, że Polska jest bardzo silnym graczem, jeśli chodzi o black metal. Mgła zaś dopełniła swoje

## OPIS PŁYTY



**Exercises in Futility I**  
**Exercises in Futility II**  
**Exercises in Futility III**  
**Exercises in Futility IV**  
**Exercises in Futility V**  
**Exercises in Futility VI**  
**Skład: Mikołaj „M” Żentara – gitara, gitara basowa, śpiew - Maciej „Darkside” Kowalski - perkusja ,**  
**Wydawca: Northern Heritage Records**

# Nigdy nie wiadomo, co człowiekowi do łba strzeli. Rozmawiamy z We Draw A.



Martyna Kaczmarek

**Jak kogoś spotykasz, to jest trochę jak na pierwszej randce – nie wykładasz swoich flaków na zewnątrz, prawda? Nie pokazujesz wszystkiego, co masz”. Rozmawiamy z Piotrkim Lewandowskim i Radkiem Krzyżanowskim, czyli zespołem We Draw A.**

**Szukałam w sieci informacji o was i jedyne, co znalazłam, to recenzje. Nic prywatnego. To chyba spory sukces, że pisze się o was tylko w kontekście muzyki?**

**Radek:** Zdecydowanie możemy uznać to za sukces. Już na początku postanowiliśmy, że nie będziemy się ujawniać. Pierwszy utwór, „Tears from

the sun”, został wrzucony do sieci dawno, dawno temu. Spotkał się z bardzo pozytywnym odbiorem – między in-

nymi dlatego, że ludzie rozpoznali głos Piotrka, chociaż nie wszyscy. Natomiast ja byłam kompletnie anonimowy i to według mnie było super. Kontynuowaliśmy pracę bez większej spiny. Nie udawaliśmy, że nas nie ma, nie próbowaliśmy na siłę się kryć, bo nie na tym nam zależało.

Chcieliśmy po prostu grać muzykę, a te nieujawnione personalia były zabiegiem mającym zapobiec skojarzeniom: „Gość z Indigo Tree gra z gościem z zespołu Kamp! – słuchajcie tego, bo są znanymi z jakiegoś alternatywnego światka ludźmi”. Muzyka miała bronić się sama, bez personalnego kontekstu.

***Wchodzisz w ciemną, bardzo intymną przestrzeń. Jedyne kontakty ze światem zewnętrznym gwarantuje okno, ale wychodzi na obdrapane podwórko, więc nawet nie chce się przez nie wyglądać. Ta atmosfera przenika do naszej muzyki.***

**Piotrek, współtworzyłeś formację Indigo Tree, która wprowadza raczej w melancholijny nastrój, natomiast Radek gra w zespole Kamp!, którego muzyka jest dość skoczna. Skąd w takim razie pomysł na We Draw A?**

**Piotrek:** Pomysł wziął się

z przyjaźni, powstał w wyniku zwykłych rozmów...

**Radek:** ...i chęci eksperymentowania. Kiedy jeszcze istniało Indigo Tree, jeździliśmy razem w trasy, na festiwale. Od razu złapaliśmy dobry kontakt. To się rzadko zdarza; poznajesz kogoś, prowadzisz jakieś absurdalne rozmowy i okazuje się, że ten

drugi totalnie cię rozumie, a nawet przesuwa granicę znanego ci absurdu dużo, dużo dalej. Tak właśnie zawiązała się ta nić przyjaźni między nami. Później zaczęliśmy wspólnie grać – w 2012 roku w

błyskawicznym tempie powstał utwór „Tears from the sun”. Pamiętam, że na pierwszej próbie obaj byliśmy dość zdystansowani. Żaden z nas jeszcze nie wiedział, czego może się spodziewać po tym drugim. Jak kogoś spotykasz, to jest trochę jak na pierwszej randce – nie wykładasz swo-



Źródło: własne

## KULTURA



Mi na początku trzęsły się ręce podczas gry na klawiszach, Lewy nie mógł nic z siebie wydusić. Na szczęście bardzo szybko udało nam się pozbyć tego dystansu. Pierwszy kawałek – „Tears from the sun” – pierwsze zetknięcie ze sobą i robisz przebój. Jest to nasz największy hit i takie trochę przekleństwo; to, że zaczęliśmy od tego utworu. Staramy się od tego uciec, ale jednak postrzega się nas przez ten pryzmat.

Ale jeśli chodzi o waszą nową płytę, to muszę przyznać, że bardzo przyjemnie mi się jej słuchało. Jest trochę nostalgiczna, refleksyjna, ale przy tym nie wpędza w depresję. Wszystko jest idealnie wyważone i przystępne

Piotrek: Wiesz co, to jest bardzo dobre stwierdzenie; że to, co robimy, jest wyważone. Każdy z nas jest inny. Radek

jest osobą, która dużo myśli o muzyce w procesie jej produkcji, dużo rzeczy ma zaplanowanych. Natomiast ja robię wszystko intuicyjnie. Nie znam zasad komponowania – wszystko jest w stu procentach spontaniczne. I myślę, że właśnie dlatego odnosi się to wrażenie wyważenia. Każdy z nas wnosi element graniczny, a osiągnany efekt jest wynikiem kompromisu różnych stylów.

### A skąd czerpicie do tego wszystkiego inspirację?

Piotrek: Przede wszystkim z nałogowego słuchania muzyki. Poza tym samo życie inspiruje nas do tego, co robimy. Istotny jest też charakter naszego zespołu – jednym z jego fundamentów jest to, że się nie napinamy. Nie zaczynaliśmy od założenia, że musimy stworzyć najlepszy zespół na świecie albo

grać superfajne piosenki. Po prostu spotykamy się i gramy.

**R a d e k :** Dużą rolę odgrywa to, że non stop chłonimy muzykę, ale i kontekst, w jakim ta muzyka powsta-

je. Przeważnie nagrywamy w moim mieszkaniu. Mam pokój studyjny, do którego dochodzi słabe światło. Wchodzisz w ciemną, bardzo intymną przestrzeń. Jedyne kontakty ze światem zewnętrznym gwarantuje okno, ale wychodzi na obdrapane podwórko, więc nawet nie chce się przez nie wyglądać. Ta atmosfera przenika do naszej muzyki. Może nie tworzymy, jak zauważyłaś, depresyjnej muzyki, ale ten wątek intymny, romantyczny czy introwertyczny jest bardzo ważnym motywem w naszej muzyce. To, gdzie tworzysz, ma duży wpływ na to, co tworzysz.

**Macie jakieś ulubione zespoły, artystów, gatunki muzyczne?**

Piotrek: Trudno powiedzieć, bo wspaniałej muzyki jest naprawdę ogrom. Myślę, że słucham po prostu dobrej muzyki. Najlepszy zespół to dobry zespół.

Radek: Jest tak, jak mówi Piotrek. Ja też nie mam ulubionego artysty. Wszystko zależy od nastroju. Kiedyś miałem swoich idoli, ale bardziej, niż sama muzyka, wciągała mnie cała otoczka wokół niej. Słuchałem metalu – byłem blackmetalowcem, pełnym sercem na czarno. Jakieś bluzy z emblematami, naszywki, takie tam rzeczy.

Wtedy łatwiej jest samemu się określić i powiedzieć, że ten zespół jest moim ulubionym. Teraz chyba nie mam czegoś takiego. Lewy uwielbia Maca DeMarco, którego często słuchamy będąc w trasie. Zawsze przewija się też James Holden, Legowelt, Daniel Avery. Ich twórczość ma dla nas szczególną wartość, co daje się słyszeć w naszej muzyce.

**Uważacie, że wasza muzyka w pełni was opisuje czy jest to tylko jedna z wielu kreacji?**

Radek: Uważam, że osoba artysty powinna być postrzegana niezależnie od jego twórczości. Prawda może być właśnie taka, jak mówisz – mogą to być pewne kreacje. Jeśli chodzi o mnie, to nie tworzę po to, by się pokazać i odsłonić całego siebie,

a jednak ją robię. Kiedy już powstanie, mogę wylapać z niej konkretne treści – dopiero wtedy w jakiś sposób być może poznają siebie.

**Jakie macie plany na najbliższą przyszłość?**

Piotrek: Jeść zdrowo. Nie pić alkoholu. Chodzić na długie spacery. Więcej wypoczywać. Jechać do sana-

## WE DRAW A



bie. Raczej jest to ekspresja, wyrażanie danych emocji.

Piotrek: Ja się nad tym kompletnie nie zastanawiam. Jeśli nie myślisz o tym, co robisz, nie ubierasz tego w konkretną formę, tylko jesteś jaki jesteś, to musi to być szczere. Ostatnio doszedłem do wniosku, że moja muzyka to taka rozmowa z samym sobą. Robię coś trochę karykaturalnego, bo naprawdę nie znam się na mu-

torium i nagrać dwupłytowy album z czterdziestominutowymi suitami [śmiej].

Radek: Nigdy nie wiadomo, co człowiekowi do łba strzeli. ●



Źródło: własne



Aneta Nowosińska

## UCIEC PRZED SOBĄ

**Lęk potrafi być tak silny, że przysłania wszystko inne. Odbiera zdolność postrzegania faktycznej rzeczywistości. Nie istnieją dla niego podziały na dobre i złe chwile. Są tylko złe i gorsze. Kiedy źródłem tego lęku staje się drugi człowiek, potrafi zamienić życie w niekończącą się torturę.**

Nienawidzi tej poczekalni. Oddycha ciężko i zaciska wilgotne dłonie na kolanach. Jeżeli ktoś czuje się źle, w tym miejscu poczuje się jeszcze gorzej. Zmarniałe rośliny wychylają się przez kraty w stronę brudnej szyby, spragnione odrobiny światła. Ulotki dla rodzin schizofreników rozrzucone na parapecie. Rury na popękanych ścianach i zegar, który nie chodzi. Drobinki kurzu mieniące się w blasku światła. Pierwszy raz o swoim

lęku mówi psychologowi w lutym 2029 roku. Dwa tygodnie później powtarza te słowa raz jeszcze, tym razem w gabinecie psychiatry. Ma ze sobą kartkę, na której wypisał wszystko to, co dręczyło go przez ostatnie kilka lat. Zerka i już wie, że czterdzieści pięć minut nie wystarczy. Nie pamięta, kiedy zaczął bać się ludzi. Po prostu przyszedł taki dzień, gdy nie był w stanie wsiąść do autobusu i pojechać na uczelnię. Od autobusów się zaczęło. Jego

droga krzyżowa. Czuł na sobie czyjeś ciało. Wiele ciał. Zapominał jak się oddycha. Chciał uciec, ale drzwi wydawały się nierealnie odległe. Panika. Opuszczał głowę, liczył do dziesięciu i modlił się o uwolnienie. Wysiadał na najbliższym przystanku, chociaż nie zdążył przejechać nawet połowy trasy. Opadał na ławkę i drżącymi dłońmi szukał fiolki z tabletkami na uspokojenie. Podróż kontynuował innym autobusem. Mniej zaludnionym.



Źródło: Pixabay

## CZARNY SCENARIUSZ

Wszyscy mówili o nim, że jest nieśmiały. Że czasem się otworzy, wydorosłeje. Był przecież taki sam jak inni. Miał wielu znajomych. Chodził z nimi na imprezy. Nikt nie wiedział, że alkohol daje mu swobodę, której nigdy nie mógł zaznać w chwilach trzeźwości. Rozmawiał z nowopoznanymi kobietami. Był czarujący. Widział, że się im podoba. Po kilku piwach wszystko stawało się łatwiejsze. Jak przejście na drugą stronę lustra, gdzie był przeciwieństwem samego siebie.

Nikomu nie mówił, jak niską ma samoocenę. Ani, że kluby i popijawa, to nie jego bajka. Chodził, bo nie umiał odmówić. Ale nie chciał tak żyć. Otwarty tylko wtedy, gdy był pod wpływem. Próbował powiedzieć przy-

jaciołom, że od dłuższego czasu jest przybity, złęczony, nie ma na nic siły. „Zaraz cię wyleczymy”, mówili i podawali mu kolejne piwo.

Rodzina także nie potrafiła mu pomóc. Słyszał, żeby tak dużo nie myślał, nie zamartwiał się drobnostkami. Żeby znalazł sobie jakieś zajęcie, poznał nowych ludzi. Tylko, że on nie potrafił zapanować nad swoimi myślami, nad tym czarnym scenariuszem w swojej głowie. Zadręczał się wizjami przeszłości i przyszłości, nie wiedział, w którym kierunku powinien iść. Kiedy inni układali sobie życie, on widział tylko przepaść, dzielącą go od upragnionego poczucia spokoju i szczęścia. Przyjaciele i najbliżsi zaczęli zadawać pytania. Co się z nim dzieje?

**“Wszystko, co związało się z kontaktem z drugim człowiekiem, zaczęło go przygniatać.”**

Dlaczego zaczął zamykać się w domu? Nie potrafił odpowiedzieć. Zwyczajne czynności zaczęły sprawiać mu ogromną trudność. Wejście do sklepu bez lęku, że jest obserwowany. Odebranie telefonu od nieznanego numeru. Umówienie się do dentysty. Rozmowa z nowopoznaną osobą bez obawy co sobie o nim pomyśli. Udzielenie się na wykładzie bez przerażającej świadomości, że wszyscy go słyszą. Środki transportu miejskiego. Miejsca publiczne. Wszystko, co związało się z kontaktem z drugim człowiekiem, zaczęło go przygniatać. Niszczyć. Wychodził z domu tylko wtedy, kiedy musiał. Kiedy w ramach zaliczenia ćwiczeń miał zaprezentować przed grupą wybrane zagadnienie, rozważał rezygnację ze studiów. To był przełomowy moment. Od lekarza rodzinnego otrzymał skierowanie do psychologa. Tam usłyszał, że oprócz wielomiesięcznych spotkań, do leczenia jego fobii społecznej niezbędna będzie farmakoterapia. Trafił do psychiatry.

## SPOŁECZEŃSTWO

**DZIENNA DAWKA SZCZĘŚCIA**

Zaczął się od antydepresantów. Ecilatopram, wenlafaksyna, mianseryna. W czasie spotkań z doktor, na światło dzienne wychodziły kolejne fakty.

- alprazolam. Nie bronił się przed farmakologią. Był zdesperowany i gotowy na wszystko, żeby podnieść się właśnie teraz, kiedy podejmowane przez niego decyzje mogą wpłynąć na jego przyszłość. Chciał cieszyć się młodością, ko-

wymiarze. Ponad rok zajęło trafienie na odpowiednie leki. Zostały dwa antydepresanty i stabilizator nastroju.

**KONIEC ZAWSZE JEST POCZĄTKIEM**

Poczekalnia w poradni



Źródło: Pixabay

Niewłaściwe relacje rodzinne. Problemy w okresie dzieciństwa. Gwałtowny spadek nastroju. Zaniżona samoocena i błędny obraz samego siebie. Nieufność. Lista leków się powiększała. Przed snem neuroleptyki, żeby wyciszyć pesymistyczne myśli. W czasie napadu paniki

“Chciał cieszyć się młodością, korzystać z niej tak, jak każdy inny dwudziestolatek.”

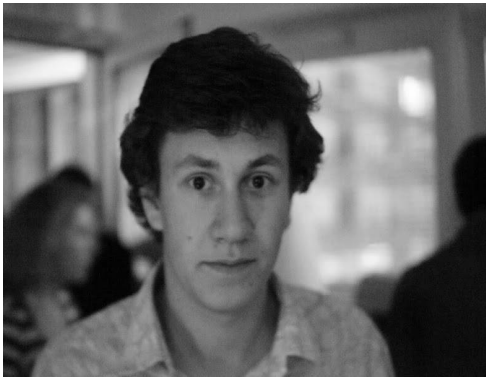
rzystać z niej tak, jak każdy inny dwudziestolatek.

Reagował różnie. Miał dziwne sny, z których nie mógł się obudzić. Płakał więcej

niż dawniej. Był otumaniony, nieprzytomny, jak w innym

zdrowia psychicznego dla dorosłych. Rośliny na parapecie rozrastają się i pną w górę po kratkach. Zegar zatrzymał się na godzinie dziesiątej. Zza drzwi dobiegają dwa głosy. Po chwili z gabinetu wychodzi młody mężczyzna. Przebył dopiero część swojej drogi, jednak coś się zmieniło. Niewielkiego i ledwo dostrzegalnego. Na jego twarzy wreszcie zagościł spokój.

# LEPIEJ PÓŹNO NIŻ WCAŁE



Norbert Frątczak

**Wprowadzonej właśnie w Polsce pensji obywatelskiej towarzyszyło ponad pięć wieków rozmów. To bez wątpienia najbardziej przemyślana koncepcja ekonomiczna w historii.**

„Dochód gwarantowany jest narzędziem pozwalającym lub nie na rozwiązywanie problemów społecznych. Pytanie jest takie: czy za pomocą tego narzędzia można rozwiązać polskie problemy? Moim zdaniem, nie” – mówił w wywiadzie udzielonym Kulturze Liberalnej w 2017 roku Leszek Skiba, ówczesny wiceminister finansów. Podobne opinie głosiło wtedy wielu ekonomistów. Mówili, że nas nie stać, że to prosta droga do kolejnego kryzysu ekonomicznego, że to zniechęci ludzi do pracy.

Jedynie co do pierwszej rzeczy mieli rację, trzydzieści lat temu Polski nie było pewnie stać na bezwarunkowe wypłaty dla wszystkich obywateli. Co ważniejsze, nie było jeszcze wtedy takiej potrzeby widmo robo-

tyzacji mający gdzieś na świecie, od czasu do czasu przywoływane w dyskusjach intelektualistów, ale było wystarczająco mgliste, żeby je zlekceważyć. Dzisiaj już nie mamy tego komfortu roboty stały się realnym problemem tej części społeczeństwa, która ich nie posiada. Im pozostaje tylko pensja obywatelska.

## **Nienowa innowacja**

Pomysł pensji gwarantowanej był już obecny w rozważaniach renesansowych myślicieli takich jak Thomas More, czy Juan Luis Vives. Dalej ewoluował w głowach oświeceniowych intelektualistów, między innymi francuskiego racjonalisty Nicolasa de Condorcet’a. Co ciekawe, Condorcet był jednym z pierwszych ekonomicznych

liberałów w historii, co jeszcze w czasach przedneoliberalnych wiązało się z takimi postulatami jak powszechna i bezpłatna edukacja.

Sprzymierzeńcem dochodu gwarantowanego był również inny twórca myśli liberalnej – John Stuart Mill. Ale to już XIX wiek. W tym czasie pensję obywatelską popierali zarówno wcześniej wymienieni liberałowie, jak i socjaliści, wśród nich Charles Fourier. Najbardziej jaskrawymi przykładami tego, jak pensja gwarantowana łączy różne nurty intelektualne są Karol Marks jak i Friedrich Hayek. Jak to możliwe, że jedna koncepcja ekonomiczna zauroczyła twórcę naukowego socjalizmu i guru libertarian? Obaj widzieli w niej coś dobrego

Marks sposób na walkę z ubóstwem i nierównościami dochodowymi, a Hayek na zastąpienie wszystkich danin socjalnych jedną, uniwersalną. Ponadto Hayek twierdził, że zapewnienie każdemu minimalnego dochodu jest warunkiem funkcjonowania społeczeństwa i zabezpieczeniem przed wspólnym przeciw dla wszystkich ryzykiem upadku. Marks za to snuł wizję, w której rewolucja komunistyczna zmienia stary porządek i większość ludzi zamiast na pracy spędza swój czas na odpoczynku i rozrywce.

### **Eksperymenty na żywych organizmach**

W XX. wieku ideę dochodu gwarantowanego wsparli kolejni wielcy tego świata: wybitny filozof i matematyk Bertrand Russell, teoretyk ruchu spółdzielczego George D.H. Cole oraz noblista James Meade. Pensja, którą każdy dostaje od tak, przestała być jedynie mrzonką utopistów, a stała się poważnym pomysłem, który warto było sprawdzić. I tak w 1976 roku powstał Trwały Fundusz Alaski, instytucja wypłacająca mieszkańcom tego stanu dywidendy z dochodów z eksploatacji dóbr naturalnych, które bez zgrzytu można traktować jako

świadczanie gwarantowane.

Ale prawdziwe zażyczenie eksperymentów z pensją obywatelską przypadło na początek XXI. wieku. Jedną z prekursorów była... Afryka. W 2008 i 2009 roku rząd Namibii zapewnił 1200 mieszkańcom wioski Omihara i Otjivero dochód minimalny w wysokości 100 namibijskich dolarów (ok. 13 dolarów amerykańskich). Eksperyment pomógł podźwignąć się z biedy wielu afrykańskim koczownikom, którzy dotąd żyli w skrajnym ubóstwie oraz spowodował znaczne zmniejszenie wskaźników przestępczości i głodu.

Po Afryce przyszedł czas na Europę. W Holandii dwadzieścia miasteczek przygotowywało się do wprowadzenia pensji gwarantowanej. Zaryzykować postanowili też Finowie, którzy wraz z początkiem 2017 roku uruchomili program pilotażowy dla 2 tys. losowo wybranych bezrobotnych obywateli pomiędzy 25 a 58 rokiem życia. Przez dwa lata państwo wypłacało im po 560 euro miesięcznie. Bez znaczenia czy bezrobotny podejmie czy nie podejmie pracy, czy wygra w tym czasie na loterii i stanie się skrajnie bogaty, czy wyda te pieniądze na studia czy na alkohol. Minimum egzystencji ma zapewnione, od niego

zależy co z tym zrobi dalej.

Jednak najdalej zaszła w tym czasie Szwajcaria, która 5 czerwca 2016 roku zapytała w referendum swoich obywateli czy chcieliby, żeby każdemu dorosłemu Szwajcarowi wypłacać co miesiąc 2,5 tys. franków, plus 625 franków na każde dziecko. Szwajcarzy nie chcieli jedynie 23,1 proc. było na tak, reszta stwierdziła, że ich kraju na to nie stać i że takie rozwiązanie mogłoby demotywować do pracy. Dla porównania, średnia w 28 krajach europejskich, w których pytano ludzi, czy życzyliby sobie dochodu gwarantowanego wynosiła 64 proc. na tak. Lecz niestety, jedynie Szwajcarów zapytano w sposób wiążący.

A co z Polską? Przywołana na początku opinia byłego wiceministra finansów dobrze oddaje nastroje większości ówczesnych polityków względem pensji gwarantowanej. A jednak to właśnie w tym okresie (2016 r.) rządzący wtedy PiS wprowadził program 500+, przyznający każdej rodzinie pięćset złotych miesięcznie na drugie i kolejne dziecko. Celem, który przyświecał temu programowi był wzrost dzietności w Polsce. Większość ekspertów zajmujących się demografią od początku ostrzegало,



że kolejnych dzieci program ten nie przyniesie. Jak się okazało eksperci mieli rację. Nie oznacza to jednak, że program był bezużyteczny. Choć wskaźnika urodzeń nie podniósł, to w krótkim czasie podniósł standard życia bardzo wielu rodzin, szczególnie tym najuboższym. Jak się dzisiaj uważa, był również wczesną formą polskiej pensji obywatelskiej. To by się zgadzało, kwota określająca minimum egzystencji oscylowała wtedy w granicach właśnie pięciuset złotych.

### I kto tu rządzi?

W 1930 roku wybitny ekonomista John Maynard

Keynes wydał esej „Ekonomiczne możliwości naszych wnuków”, w którym przewidywał, że w ciągu stu lat poziom życia w krajach postępowych wzrośnie cztero, a może i ośmiokrotnie, a czas pracy skróci się do nawet piętnastu godzin tygodniowo. Resztę czasu ludzie spożytkują podobnie jak u Marksa – na rozrywkę i odpoczynek.

Co do poziomu życia, Keynes się nie pomylił dzisiejsze PKB w przeliczeniu na jednego mieszkańca w krajach rozwiniętych jest rzeczywiście ośmiokrotnie wyższe niż było sto lat temu. A co do czasu pracy, to tu również trzeba przyznać ekonomiście rację, ale tylko

połowicznie. Owszem, wielu ludzi pracuje mniej, nawet mniej niż piętnaście godzin tygodniowo, ale nie dlatego, że tak chcą, a dlatego, że pracę ukradły im roboty.

Udział pracy w PKB spadł z niespełna 50 proc. w 2015 roku do obecnych 10 proc. Już w 2013 roku francuski ekonomista Thomas Piketty w książce „Kapitał w XXI wieku” ostrzegał przed wielmożną dominacją kapitału w gospodarce. Dzisiejszym kapitałem są właśnie roboty, a ich dominacja niepodważalna. Sumując: kapitalista ma roboty, reszta ma pensję gwarantowaną. Żeby te roboty utrzymać.



Źródło: Pixabay

# UKRAIŃSKI POLISH DREAM



Magdalena Kubowicz

**W 2016 roku w Polsce pracowało 1,2 mln Ukraińców. Dziś, po niespełna piętnastu latach ta liczba jeszcze bardziej wzrosła. Określa ona wyłącznie legalnie zatrudnione osoby, które zazwyczaj pracują na stanowiskach nie odzwierciedlających ich kompetencji. Przyjeżdżają do Polski, po to żeby zarabiać pieniądze, których na Ukrainie brakuje. Minimalna pensja wynosi tam 1218 hrywien czyli około 220 polskich złotych.**

## Z ELENAŃ ROZMAWIA MAGDALENA KUBOWICZ

Coraz więcej młodych ukraińskich obywateli, po ukończeniu szkoły decyduje się studiować w Polsce. Ich liczba z roku na rok wzras-



Źródło: FB

ta. Stanowią oni ponad połowę wszystkich zagranicznych studentów uczących się w naszym kraju. Wybierają różne kierunki, te najpopularniejsze to: medycyna, zarządzanie i stosunki międzynarodowe. Polska daje im możliwość kształcenia oraz

oferuje bardziej rozwinięty rynek pracy.

Elena, przyjechała do Warszawy trzy lata temu, studiuje dziennikarstwo. Pochodzi z małej miejscowości

***On sam chciał walczyć, ale to nie wchodziło w grę, mógł przecież stracić życie.***

ci, położonej sto kilometrów na zachód od Doniecka. Nie wie jak potoczy się jej życie dalej, ale jednego jest pewna, na Ukrainę nie wróci.

**Magdalena Kubowicz:**  
**Dlaczego przyjechałaś do Polski?**

**Elena Belaya:** Nie chciałam zostać na Ukrainie. Tam nie ma przyszłości. Wracam z radością do mojego

rodzinnego miasta, do mamy, ale nic więcej mnie tam nie trzyma. Uwielbiam Warszawę, w której mam zupełnie inne, nowe życie.

**MK: Czy wojna w Donbasie dotknęła Cię osobiście?**

**EB:** Nikt z mojej rodziny nie ucierpiał w tej wojnie. Mój chłopak dostał wezwanie, które miało zmobilizować go do walki, ale udało mu ` tego uniknąć.

Przedstawił odpowiednie dokumenty, które potwierdzały, że wyjeżdżam do Polski.

**MK: Najnowsze dane pokazują, że w Polsce jest ponad 30 tys. studentów z Ukrainy. Wielu Twoich znajomych wybrało taką drogę jak Ty?**

**EB:** Z moich najbliższych znajomych tylko trzy osoby przeprowadziły się do Polski. Za pieniądze, które płacę co miesiąc za wynajęcie poko-



Źródło: FB

## SPOŁECZEŃSTWO

miesiąc za wynajęcie pokoju w Warszawie mogłabym wynająć trzy pokojowe mieszkanie w Kijowie. Dla Ukraińców są to bardzo duże pieniądze. Mam szczęście, że moja mama posiada wystarczające środki, które pozwalają mi się utrzymać w Warszawie. W wielu przypadkach to rodzice przyjeżdżają do Polski, żeby zarobić pieniądze i móc utrzymać rodzinę na Ukrainie.

**MK: Co jest Ci w stanie zaoferować takiego Polka, czego nie zdobędziesz u siebie w kraju?**

**EB:** Przede wszystkim mogę się tu rozwijać i znaleźć pracę, z której będę zadowolona. U mnie w miejscowości kelnerka w restauracji zarabia w przeliczeniu na polskie pieniądze 50 złotych tygodniowo. Wyobrażasz to sobie?

**MK: Rzeczywiście trudno w to uwierzyć.**

**EB:** Oczywiście są osoby, które zarabiają godne pieniądze. Jednak Ukraina nie daje, w tym momencie młodym ludziom możliwości rozwoju. Kiedy już dostaniesz pracę to robisz wszystko, żeby jej nie stracić, a nie myślisz o poszerzaniu swoich kompetencji. Nie mówiąc już o korupcji, której jeszcze przez wiele lat się nie pozbędziemy. Dlatego tacy ludzie jak ja, którzy mają dwadzieścia lat wyjeżdżają. Nie chcą zmarnować sobie życia. Dodatkowo jeszcze od czasów walki z Rosją jest niebezpiecznie, nigdy nie wiadomo co wydarzy się za jakiś czas.

**MK: To co mówisz jest dla mnie niebywałym paradoksem, ponieważ młodzi Polacy twierdzą, że to Polska nie daje im możliwości rozwoju dlatego coraz częściej wyjeżdżają na zachód, np. do Anglii czy Niemiec.**

**EB:** Myślę, że gdyby przeprowadzili się na miesiąc na Ukrainę to zmieniliby zdanie o Polsce. Dla nas nie jest to łatwe, przyjeżdżamy do obcego kraju, bez rodziny, często też bez przyjaciół. Jednak jest więcej plusów tej trudnej decyzji, niż minusów. Mamy łatwiejszy dostęp do edukacji, później do pracy. Pewnie część osób, która zdecydowała się studiować w Polsce wróci do kraju, ale różnica poziomu życia jest w tym momencie ogromna. Może z biegiem czasu to wszystko wróci do normy i młodzi nie będą musieli wyjeżdżać, żeby znaleźć lepszą przyszłość.

**MK: Czy wyobrażasz sobie powrót w swoje rodzinne strony?**

**EB:** W tym momencie nie. Mam nadzieję, że moje życie się tak poukłada, że nie będę musiała wracać. Namawiam mamę na przeprowadzkę do Polski, chociaż naszym największym marzeniem jest zamieszkanie w Stanach Zjednoczonych. Kocham Ukrainę bo tam się urodziłam, spędziłam dzieciństwo, ale to Polska stała się dla mnie teraz nowym domem.

## Razem albo wcale



DOROTA ŁUKAWSKA

**Nigdy nie myślała, że ktoś tak bardzo wpłynie na jej życie. To zdanie dotyczy ich obu. A przecież we dwie mogą iść na koniec świata.**

**Z Sandrą Gozdur oraz Aleksandrą Gran rozmawia Dorota Łukawska.**

**Dorota Łukawska: Jak się poznałyście?**

Sandra Gozdur: Zawsze uśmiechamy się, kiedy ktoś nas o to pyta, ponieważ historia naszego poznania jest dosyć zabawna. Wirtualnie znamy się od kilku dobrych lat. Wszystko zaczęło się na grupie fanów jednego z polskich zespołów muzycznych. Pamiętam moment, kiedy Ola do niej dołączyła. Od razu weszłam na jej profil na Facebooku i wiedziałam, że się nie polubimy. Piękna, szczuplutka blondynka o olśniewającym uśmiechu. To był czas, kiedy darzyłyśmy sympatią tego samego wokalistę i byłam po prostu zazdrosna (śmiech!).

Aleksandra Gran: Z mojej strony nie było od razu takiego hejtu, jestem bardziej przyjaźnie nastawiona do ludzi. Jednak krótko po dołączeniu do grupy inne dziewczyny zaczęły opowiadać mi o “szczęściu” jakie spotyka

Sanderkę i wtedy zaczęłam jej zazdrościć co równało się z tym, że przestałam ją lubić! Było jeszcze kilka konfliktów w tym miejscu, ale pewnego dnia z głupoty napisałam na Twitterze, żeby przyjechała do mnie na juwenalia... na drugi dzień dostałam wiadomość, że kupiła bilet na pociąg...wtedy już nie było wyjścia! (śmiech!). Zapomniałyśmy dodać, że ja na co dzień mieszkam w Poznaniu, a Sandra w Warszawie.

**DŁ: Jaką rolę w Waszej przyjaźni odgrywają kon-**

**certy oraz ogólnie muzyka?**

AG: Gdyby nie muzyka i koncerty to pewnie nigdy byśmy się nie poznały! To coś, czym obie żyjemy, więc podróżujemy do siebie tak, żeby zawsze był jakiś koncert. Doskonale rozumiemy się w tym temacie, wymieniamy się nowościami, poznajemy ludzi z tej branży. Nasza przyjaźń jest dzieckiem muzyki i koncertów. SG: Ale ładnie to ujęłaś! Dokładnie, muzyka to całe nasze życie. Żyjemy od koncertu do koncertu.



Źródło: własne

Nawet ostatnio byliśmy w Londynie na wycieczce i kolega zapytał mnie na jaki koncert pojechałyśmy, a my wyjątkowo byliśmy tylko w ramach zwiedzania miasta.

## Marzenia się nie spełniają. Marzenia się spełniają!

**DŁ:** Jaki był Wasz najpiękniejszy albo przełomowy dzień spędzony razem?

SG: Trudno jest nam wybrać najpiękniejszy dzień. Było ich bardzo dużo, przeżywamy razem wiele wspaniałych chwil. Za to pamiętamy doskonale nasz przełomowy dzień – 29 maja 2015, czyli pierwsze spotkanie na żywo, o którym wspomniała Ola. Byłam zdesperowana, że mój ukochany zespół nie grał podczas jednej trasy w Warszawie, więc wiedziałam, że muszę coś wymyślić i pojechać do innego miasta. Większość osób w grupie była ode mnie dużo młodsza, a Ola (22 lata – przypis red.) jest w moim wieku, więc kiedy napisała, żebym do niej przyjechała to nie wahałam się długo. W zasadzie nie wiem czemu

kupiłam ten bilet, skoro tak bardziej jej nienawidziłam (śmiech!). Może odezwała się we mnie intuicja? Jak wysiadłam na dworcu w Poznaniu i zobaczyłam Olę to coś we mnie drgnęło i wiedziałam, że to nie będzie jedno-razowe spotkanie! AG: Dla mnie przełomowym momentem i pięknym wspomnieniem jest jedzenie



Źródło: własne

gofrów o 5 rano na górcie w ostatnią noc „Przystanku Woodstock”! I nie chodzi tu o same gofry, co o rozmowę jaka się wtedy

między nami odbyła, obie wtedy powiedziałyśmy o sobie za dużo, żeby się nie przyjaźnić.

**DŁ:** Czy po tak długim czasie, macie jeszcze przed sobą jakieś tajemnice, sekrety?

SG: Czasem chciałabym, ale nie umiem przed nią niczego ukryć. Od razu dzwonię, albo piszę jeśli coś się wydarzy. Dlatego trudno u nas z robieniem sobie niespodzianek.

AG: Jeśli Sanderka czegoś nie wie to po prostu dlatego, że nie była to, aż tak ważna rzecz i o niej zapomniałam.

**DŁ:** Ola, jak opisałabyś Sandrę?

AG: Kiedyś nasz kolega powiedział, że jest pyskata i trafił w sedno! (śmiech!) A tak bardziej poważnie to jest osobą upartą, asertywną i wiedzącą czego chce, a jak czegoś chce to zrobi wszystko żeby to mieć... no chyba, że zgubiłaby się po drodze, bo orientację w terenie to ma kiepską!

Oprócz tego wiem, że zawsze mogę na nią liczyć i odbierze ode mnie telefon o każdej porze dnia i nocy. Jest pozytywnie nastawiona do życia,

## RELACJE

lubi realizować spontaniczne pomysły i ma dużą zdolność przekonywania mnie do nich. Jeśli chodzi o wady to bywa, jak sama wcześniej wspomniała zazdrosna. (i jest RASISTKĄ). Muszę jeszcze dodać, że obie mamy to samo motto w życiu: Marzenia się nie spełniają, marzenia się spełniają!

**DŁ: Ajakiesą cechy Oli?**

SG: Co ja mam teraz powiedzieć, skoro jesteśmy do siebie takie podobne? Wiele razy Ola udowodniła mi, że mogę na nią liczyć o każdej porze, bo zdarzają się sytuacje, kiedy dzwonię do niej o 3 w nocy z jakimś problemem. Jeśli śpi, to dzwonię, aż odbierze, gdyż jej zdanie jest dla mnie najważniejsze i nie podejmę decyzji, bez jej opinii. Poza tym Ola jest słodką, przebojową kobietą o przyjaznym nastawieniu do ludzi. Podobnie jak ja, szybko i bez problemów nawiązuje kontakty z innymi ludźmi. Jej cechą charakterystyczną jest śmiech, który bywał już porównywany do foki duszonej torebką foliową. Kto raz to usłyszał, nigdy nie zapomni (śmiech!). Cenię ją szczególnie za to,

że zawsze ma swoje zdanie i jeśli coś robię źle to nie przytakuje mi, tylko otwarcie mówi, że muszę to zmienić. SG: To przyszło naturalnie. Z czasem. Zaczęłyśmy więcej rozmawiać, więcej



Źródło: własne

sobie mówić... ale wspomniana górka z „Woodstocku” na pewno była przełomowym punktem.

**DŁ: Kiedy Wasza przyjaźń została wystawiona na próbę?**

SG: Zdarzyła się taka sytuacja, ale z mojej winy. Znowu przez moją zazdrość! Ola oprócz mnie przyjaźni się też z inną dziewczyną. Nie mogłam pogodzić się z tym, że muszę się nią „dzielić”, że jest ktoś oprócz mnie... Pokłóciłyśmy się wtedy dosyć poważnie, miałyśmy „ciche dni”. Trochę jak w małżeństwie (śmiech!). Ale nie wyobrażam sobie bez niej życia, więc przeprosiłyśmy się i wszystko wróciło do normy.

**DŁ: Mamy XXI wiek. Zbyt zażyłe przyjaźnie są czasem nieodpowiednio odbierane przez innych. Czy spotkała Was jakaś nieprzyjemna sytuacja z tym związana?**

AG: Nie dbamy o to, jak naszą przyjaźń odbierają inni. Czasem nasi znajomi śmieją się z nas i pytają czy coś nas łączy (śmiech!) albo “dziwią” się, że nadal widzimy nas razem i jeszcze się nie pokłóciłyśmy tak poważnie. SG: Dokładnie, z racji, że żadna z nas nie jest

Kiedyś stwierdziłyśmy, że jesteśmy odnalezionymi siostrami, tak wiele nas łączy, aż jest to niewyobrażalne!

**DŁ: Czego nie wybaczyłyście w przyjaźni? Jakiego zachowania?**

SG: Nie wybaczyłabym Oli, gdyby związała się z moim mężczyzną! Chyba tylko tego...

AG: Mam to samo, stracenie miłości i przyjaciółki to za dużo.

zrobimy to w tym roku. Mamy takie szczęście, że nasze koncerty życia są tego samego dnia, jeden po drugim! Oprócz tego obie marzymy o Nowym Jorku. SG: Ale oczywiście Nowy Jork odwiedzimy podczas wycieczki na Coachellę, czyli najlepszego na świecie festiwalu. Na razie nie stać nas na to, ale kto wie co przyniesie „jutro”...



Źródło: własne

**DŁ: Jakieś rady na „przyjaźń na odległość”?**

**DŁ: Gdybyście mogły przejąć od siebie nawzajem jedną cechę - co by to było?**

**Jesteśmy odnalezionymi siostrami, tak wiele nas łączy, aż jest to niewyobrażalne.**

---



---

**DŁ: Czy nie boicie się, że kiedy któraś z Was spotka swojego wymarzonego mężczyznę, wyjdzie za mąż, druga poczuje się osamotniona?**

AG: Jest taki plan, że zwiążemy się z przyjaciółmi, wtedy problem rozwiązany (śmiech!).

**DŁ: Jakie miejsce chciałyście odwiedzić razem?**

AG: M.in. jest to Open'er, ale

SG: Jesteśmy przykładem, że odległość nie ma znaczenia. Są takie miesiące, że widzujemy się co tydzień. Jak to mówią: „Dla chcącego, nic trudnego”. Jesteśmy w stałym kontakcie, rozmawiamy ze sobą niemalże non stop. Poza tym, ma to też swój urok, że odliczamy dni do spotkania, odprowadzamy się na dworzec...

AG: Moja mama śmieje się już, że jeżdżę do Warszawy jakbym wychodziła do sklepu po bułki.

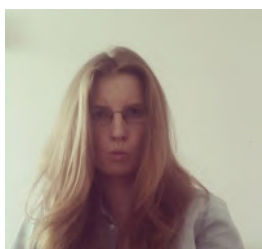
AG: Mamy wiele podobnych cech, ale jeśli mogłabym przejąć jedną to byłby to asertywność. Sanderce z łatwością i zdecydowaniem przychodzi powiedzenie po prostu „NIE”, a ja staram się zawsze wszystko tłumaczyć i czasami bez sensu rozwiązywać problem pokojowo. To jest ta cecha, której jej zazdroszczę.

SG: Ja z kolei zazdroszczę Oli, że potrafi długo nie spać. Jak jesteśmy na jakiejś imprezie to ja często po pewnym czasie szukam miejsca, gdzie mogłabym się chociaż na chwilę zdrzemnąć, a ona potrafi siedzieć do rana. No i oczywiście mocnej głowy jej zazdroszczę (śmiech!).

## Jestem w najlepszym miejscu na świecie



Źródło: Pexels.com



MAGDA PASIŃSKA

Brązowe oczy, a w nich dobro i spokój. Tymi oczami kradłeś mnie od pierwszego spotkania. Z początku niewinnie, a potem już z całą zachłannością. Świat przestawał dostarczać problemów, gdy się w nie patrzyło. Ciepło z nich bijące przyciągało do siebie, tuliło i kusilo do tego, żeby brać więcej. Żeby patrzeć jeszcze częściej i jeszcze dłużej. Więc patrzyłam. A w końcu wciągnęło mnie tak głęboko, że nie mogłam wyjść. Jednak czy ja naprawdę miałam ochotę wychodzić?

Wiedziałam, że będzie dobrze. Musi być. Tak sobie powtarzałam. A Ty kradłeś mnie tak, że nawet nie zauważałam. Byłam tak blisko, że nie sposób było się cofnąć. Ale

właściwie – nie chciałam robić kroku wstecz. Przeciwnie. Miałam nadzieję biec dalej. Do tego serca, które tłuło się w Twojej piersi. Głośno i wyraźnie, jakby całemu światu

dni, gdy wracała do swojej rzeczywistości. Ale jeszcze piękniej pasowała wtedy, gdy miałam ją znowu. Zawsze tak samo ciepłą, wabiącą delikatnym dotykiem. Głupotą

---

**Mam Ciebie. Kogoś, kto kocha.  
Przytuli. Pomoże. Kogoś, kto jest.  
Dla mnie**

---

tu chciało zakomunikować, że jest, że żyje. Dla mnie.

Masz dużą dłoń. To wtedy powtarzałam. Ta dłoń jednak w dziwny sposób idealnie pasowała do mojej. I pusto było strasznie, gdy nagle jej zabrakło, gdy ginęła na kilka

byłoby nie brać. Nie grzać się, nie próbować i nie doświadczać. A więc robiłam to wszystko, chcąc poznawać. Bo poznawanie dawało mi możliwość kradnięcia Cię jeszcze bardziej.

Jednak to uczenie się



siebie nie kończyło się na trzymaniu się za ręce. To również tulenie się do Twojego ramienia. Tego, które zawsze byłeś gotowy nadstawić. Tego, w którym ginęłam pod ciężarem obowiązków, chcąc znaleźć odrobinę wsparcia, zrozumienia. Pocieszenia również, nie będę kłamała. To uczenie się miejsc, w których mogłam czuć się najbardziej komfortowo. A w końcu tych wszystkich zapewniających, że jestem bezpieczna. I wyjątkowa.

Wiesz jakie jest najlepsze miejsce na świecie? Takie, w którym mam Ciebie. Na wyciągnięcie ręki. Obok. Może nawet bliżej. Takie, w którym mogę się przytulić, zatrzymać na chwilę, nie martwić tym, co było i co ma nadejść. Cudowne są momenty, kiedy zapominam o całym bożym świecie i czekam tylko na jedno: aż obejmiesz ramionami, przyciągniesz, oprzesz policzek o moją głowę i przekonasz, że przy Tobie nie może stać mi się nic złego. Że nie mogę się złościć na ludzi i denerwować na

pracę. To powinno przestać mieć znaczenie. Od tego są takie momenty. Te z Tobą. Niczym kartka papieru pełna kolorów, na której kreślimy kolejne nasze wspólne dni, a każdy z nich jest lepszy od tego poprzedniego. Potrafisz sprawić, że złe chwile stają się ulotne, że giną, znikają, a ja uśmiecham się tak, jak nigdy nie uśmiechałam przy nikim inni.

Mam Ciebie, i wiesz co

to oznacza? Mam wszystko, co potrzebne jest do szczęścia. Mam spokój, gwarancje na to, że jestem bezpieczna. Kogoś, kto kocha. Przytuli. Pomoże. Kogoś, kto jest. Dla mnie. A ja mogę być dla niego. I – tak po prostu - jestem w najlepszym miejscu, w jakim mogłabym się znaleźć.

Dla Ciebie, bo kochasz i wiesz, że ja kocham tak samo.



Źródło: Pexels.com

Wierzmy, że w tym rozwiniętym świecie, nie znikła jeszcze chęć pisania listów. Drodzy Czytelnicy, odstawcie na chwilę e-maile, Facebooka i inne media społecznościowe. Napiszcie list! Do mamy, babci, przyjaciela czy swojej drugiej połówki! Jeśli chcecie, możecie wysłać go do nas, a my - na łamach naszej gazety - pokażemy go światu. Bawcie się emocjami, stylami, piszcie o tym, co dla Was ważne. Pokażcie, że mimo życia w świecie technologii, nie zapomnieliście, jak pisać prawdziwe, barwne i pełne uczuć listy.

Swoje teksty wysyłajcie na:

[redakcja.milleniarsi@gmail.com](mailto:redakcja.milleniarsi@gmail.com)

# Papier zapisany uczuciami

DOROTA ŁUKAWSKA

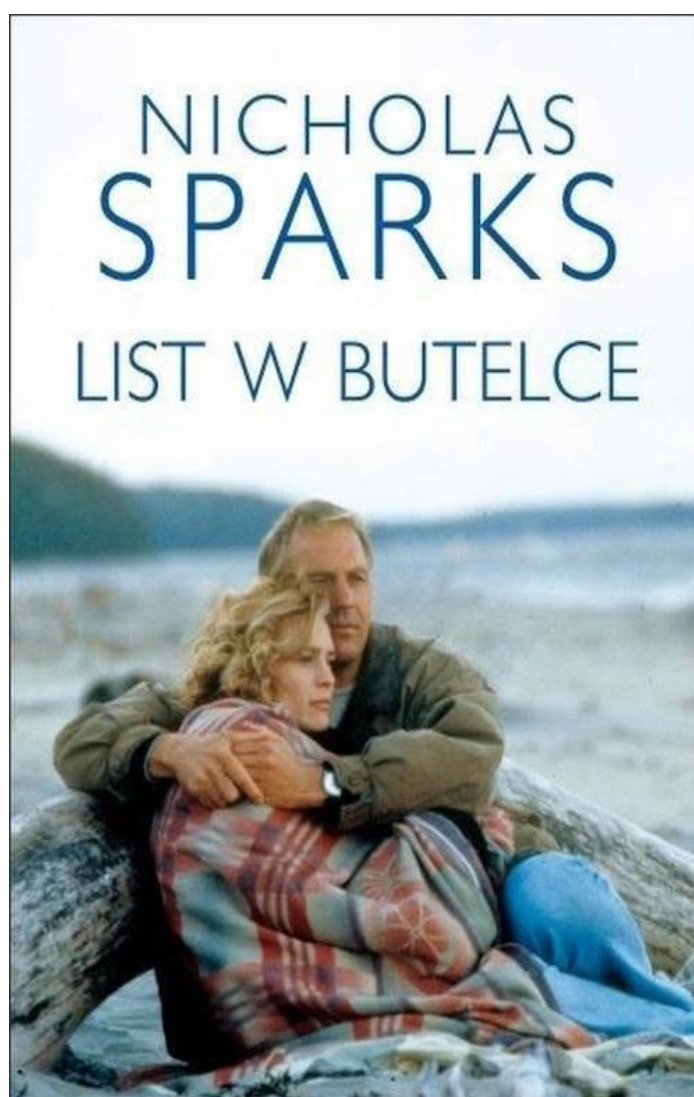


Listy to ponadczasowa forma wyrażania myśli, uczuć i emocji. Dawniej osoby, które chciały coś przekazać bliskim, nie miały innej możliwości, niż wysłanie listu. Dziś mamy wiele innych sposobów na to, a to wszystko dzięki Internetowi i telefonom komórkowym. Można widzieć się nawzajem i słyszeć swój głos jednocześnie - kiedyś słowo pisane było jedyną formą wyrażenia uczuć. To dość trudne zadanie, nie słysząc kogoś - usłyszeć jego głos, jedynie czytając słowa... Dlatego tak ważne jest, by epistologia nigdy nie zniknęła.

Motyw listu pojawia się często w kulturze - filmach czy książkach. Poniżej znajduje się opis kilku pozycji, do których warto zajrzeć by zrozumieć, jak bardzo listy mogą zmienić czyjeś życie.

## List w butelce

Lektura obowiązkowa dla każdego romantyka - List w butelce Nicholasa Sparksa. Trudno ocenić, czy lepsza jest wspomniana książka, czy może jej ekranizacja z 1999



roku. Gdzie pojawia się list? W butelce, wyłowiony z oceanu przez dziennikarkę. Wiedziona osobistymi pobudkami kobieta próbuje odnaleźć jego autora. Ta ponadczasowa historia wzrusza i skłania do głębokich przemyśleń o miłości.

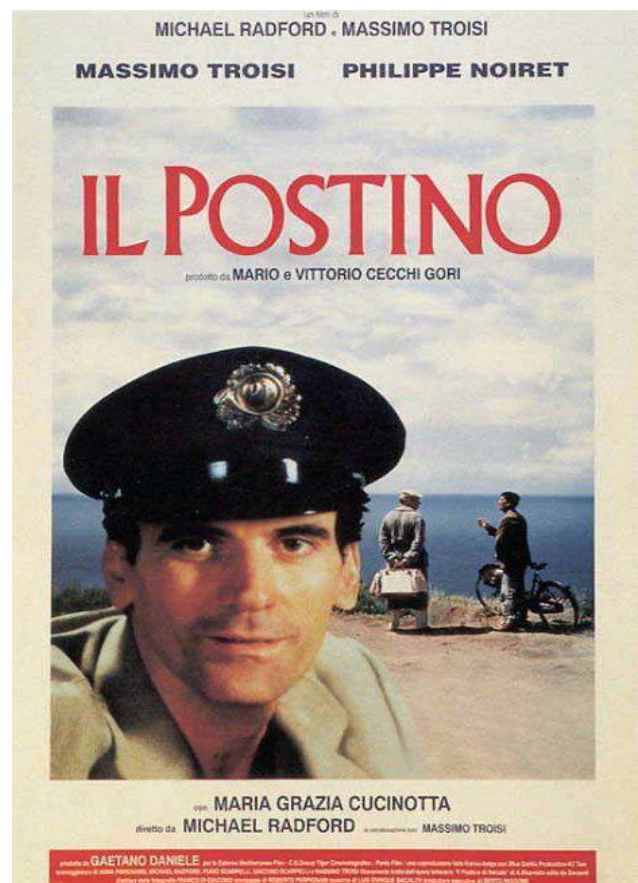


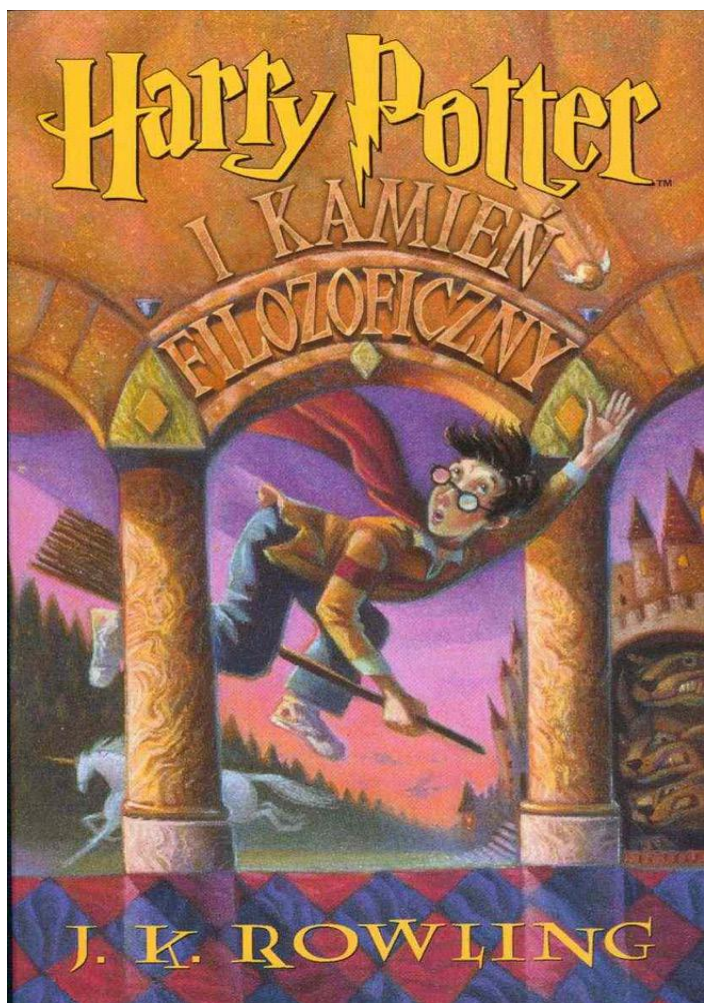
## Dom nad jeziorem

Inny film, w którym dużą rolę odgrywa list, to Dom nad jeziorem (reż. A. Agresti). Główni bohaterowie to kobieta i mężczyzna, którzy mieszkają w tym samym domu, jednak w innym czasie - różni ich okres dwóch lat. Komunikują się ze sobą za pomocą skrzynki pocztowej znajdującej się nad jeziorem, przy ich posesji. Poznają się nawzajem, pisząc do siebie listy. Warto zadać sobie pytanie: czy nigdy się nie widząc, można się w sobie zakochać?

## Listonosz

Wzruszenie może również wywołać dramat obyczajowy Listonosz (1994). Przebywający na emigracji poeta Pablo Neruda potrzebuje prywatnego listonosza, który będzie dostarczał mu masę listów każdego dnia. Ten uczy się od niego trudnej sztuki pisania wierszy miłosnych. Film o miłości i przyjaźni, w którym listy odgrywają bardzo ważną rolę.



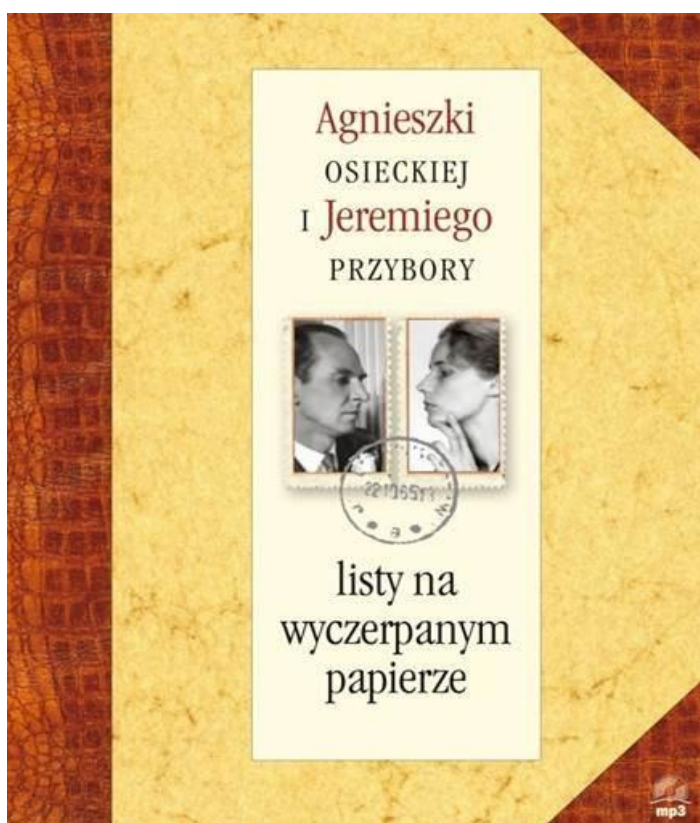


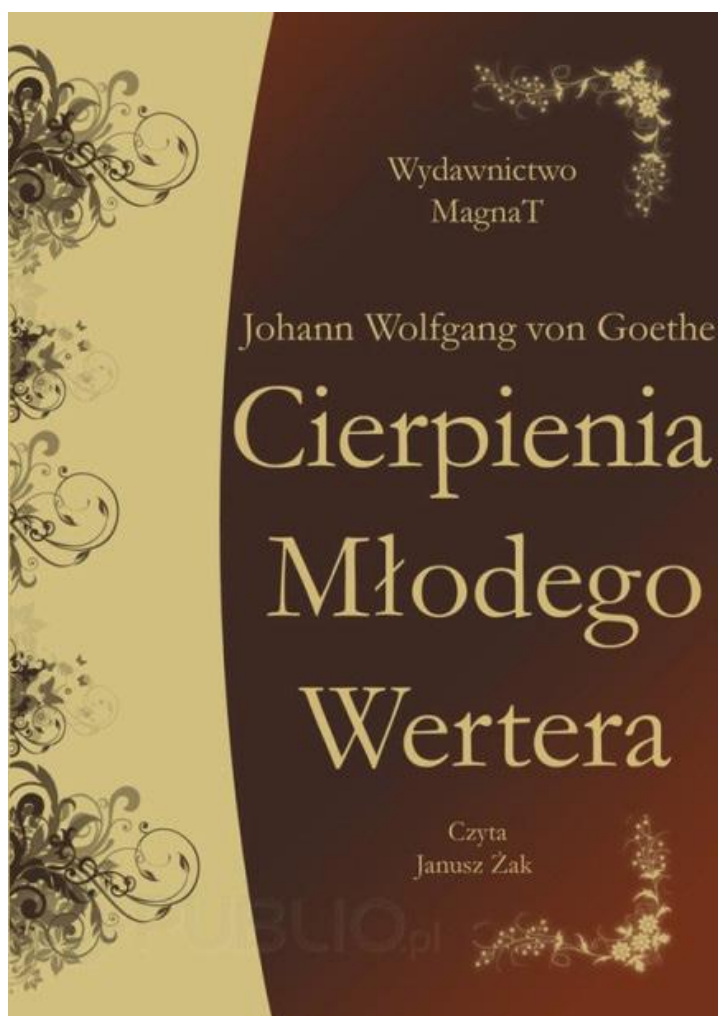
## Harry Potter

Nie należy zapominać, jak rozpoczęła się przygoda Harry'ego Pottera z Hogwartem. Dostał on list, w którym został poinformowany o swoich magicznych zdolnościach i zaproszony do Szkoły Magii i Czarodziejstwa. To dowód na to, że listy mogą odmienić życie.

## Listy na wyczerpanym papierze

Skoro już mowa o życiu, to niezwykle wyjątkową pozycją jest zbiór prawdziwych listów miłosnych, jakie wymieniali między sobą Agnieszka Osiecka oraz Jeremi Przybora, czyli Listy na wyczerpanym papierze. Słowa napisane przez poetów nie mogą być zwyczajne i puste. Miłość była dla nich natchnieniem do stworzenia tej niezwyklej korespondencji.



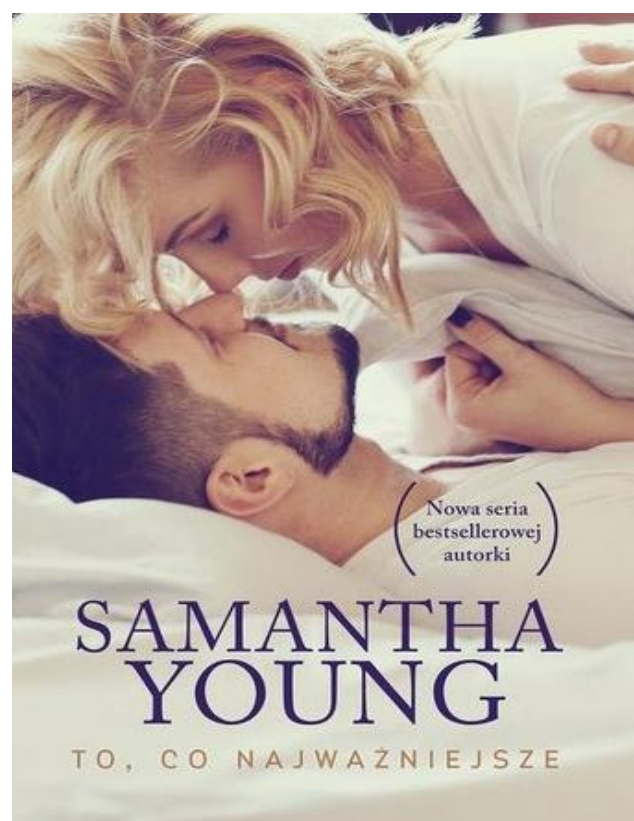


## Cierpienia młodego Wertera

Warto również zajrzeć do powieści Goethego pt. Cierpienia młodego Wertera. Książka została stworzona z listów, które dokładnie pokazują, co czuł główny bohater. Tak samo jak w tym dziele, tak i w życiu pisząc listy trzeba pamiętać przede wszystkim o emocjach. To właśnie te uczucia przelewa się na papier i pozwala odczuć odbiorcy naszej korespondencji.

## To, co najważniejsze

Ciekawą lekturą jest także książka pt. To, co najważniejsze. Opowiada historię dwojga ludzi, których połączyło uczucie. Główna bohaterka, Jessica Huntington, znajduje w więziennej bibliotece plik starych listów miosnych i postanawia zawieźć je adresatowi.



# Buduję miłość



KAROLINA KLAMER

**Stoi... właśnie tam. Taki nowy, tradycyjny. Dom. Rodzinny. Wszystko wydawało się w nim takie proste. Jedyne czego mu zabrakło to... czasu.**

Rok 1945. Wojna. Wieś Matcze nad rzeką Bug. Dom ceglany. Za ledwie trzysta metrów dzieliło go od granicy z Ukrainą. Wybudowany rękoma ojca czteroletniego Antosia. Nie wiadomo, czy to cegły, czy siła miłości w tym ciężkim czasie pozwoliła postawić twarde fundamenty. Minęło 72 lata. Dziś, już 80-letni Antoni, relacjonuje jeden dzień. Dzień, który zmienił jego dzieciństwo.

## Szare buciki pod gruszą

- W 1945 roku, na środ-

ku naszego podwórka była taka wojskowa, polowa kuchnia. Na kółkach – tłumaczy. Przy niej rosły dwie ogromne, stare grusze... Pamiętam jak moje oczy nie potrafiły sięgnąć ich końców... Były takie duże. A ja taki mały cz-

*Widziałem z daleka jak się pali. Dom. Nasz dom. Domeczek. Moje dzieciństwo.*

terolatek, który ledwie wyrósł od ziemi (uśmiecha się). Po środku był przejazd pod tymi gruszami. I tam kuchnia stała. I żołnierze byli. I tam gotowali dla pozostałych. Frontowych.

Wojskowi osiedlili się na podwórku rodzinnym Antosia. Koczowali tam przez tydzień. Mały chłopiec bardzo się do nich przyzwyczaił. Dostał od nich scyzoryk, torbę brezentową, pasek do spodni.

- Musiałem je mieć zawsze obok swojego łóżka. Wisiały na gwoździку – tłumaczy.

Wstawałem codziennie rano, zakładałem małe butki. Taki ładne były. Szare. Mama wiązała mi je codziennie. Uważałem, by ich nie

zniszczyć – podkreśla. Lecę do tych żołnierzy-kucha-

rzy. Oni mówią do mnie, któregoś dnia: „Antoś, idź do mamy i powiedz, żeby dała wiaderko od dojenia krów”. Wziąłem to wiaderko, przyniosłem im. Oni wzięli je ode mnie, nalali pełne wiadro grochówki. Ach! (unosi oczy w górę) Co to była za grochówka! Było jej tak dużo. Jedliśmy ją kilka dni. Dzieliłiśmy się nawet z sąsiadami – wyznaje. Kolejnego dnia

To ja w płacz. Poleciałem do mamy. Mówię do niej: Mamo, a gdzie nasze żołnierzy? Ona ka. Kolejnego dnia musieli opuścić to miejsce. Swoją oazę. Swój fundament. Swo-

### *Miłość była czymś co nas wtedy trzymało na duchu. I to, że mamy siebie*

odpowiedziała: „Nie płacz synku. Jest wojna. Musieli jechać za Bug. Walczyć z Sowiecami”. Tylko kupka popiołu została w miejscu ich kuchni – mówi Antoni. Nie mogłem się z tym pogodzić... Tu chodziło o coś więcej niż przyzwyczajenie... Tu chodziło o przyjaźń.

#### Czas na wojnę

Rodzina wówczas małego Antosia, nie nacieszyła się ciepłem rodzinnego ognis-

ją harmonię.

- W nocy samoloty zrzucały ulotki. I tam napisane było: Żeby wszyscy cywile ubrani byli w białe ubrania.

A jakby samolot leciał to, żeby białymi chusteczkami machali – wyznaje. Mama złapała mnie za rękę. Ciepłą miała, jak nigdy. Czułem jej strach, ale wiedziałem jedno... Gdy będziemy obok siebie nic nas nie rozłączy. Miłość była czymś co nas wtedy trzymało na duchu. I to, że mamy siebie – dodaje.



Źródło: własne

Matcze – wieś w Polsce położona w województwie lubelskim nad rzeką Bug, w powiecie hrubieszowskim, w gminie Horodło. W latach 1975–1998 miejscowość administracyjnie należała do województwa zamojskiego.

W Matczu znajdowała się od 1476 cerkiew prawosławna, po zawarciu unii brzeskiej - unicka. W 1700 we wsi wzniesiono nową świątynię tego wyznania; w 1875 wierni zostali zmuszeni do przyjęcia prawosławia (likwidacja unickiej diecezji chełmskiej). W 1911, niezależnie od starszej cerkwi, powstała nowa świątynia. Była ona w dwudziestolecie międzywojennym siedzibą etatowej parafii prawosławnej, podczas gdy obiekt pounicki w latach 20. XX wieku zrewindykowano na rzecz Kościoła katolickiego. Starsza cerkiew została zniszczona w czasie II wojny światowej, młodsza - w 1956. Ludność prawosławna została wywieziona z Matcza w toku przesiedleń ludności ukraińskiej lat 1944-1947. Na miejscu cerkwi w 1983 wzniesiono kościół św. Józefa



- Szliśmy tak w kierunku lasu. Mama mówiła, że idziemy do kuzynki. Byłem ja, mama, mój brat i tata. Niemcy nacierali na Rosjan. Zaczęli się ostrzeliwać. Byliśmy już kawałek oddaleni od domu,

Towarzyszyli im sąsiedzi. - Jak zaczęli strzelać to tylko po liściach było słychać: pac, pac, pac, pac. Jedna kobieta powiedziała wtedy do mnie: „Antosiu! Twój patron to święty Anto-

ciebie pocieszałam synku”. Potem patrzyliśmy na siebie długo i wiedzieliśmy... Gdy będziemy razem żadna siła nie zburzy potęgi naszej miłości – wyznaje. Czasami życie nie daje



Źródło: własne

kiedy na wzgórzu stanąłem jak wryty. Patrzyłem przed siebie. W moich oczach pojawiły się płomienie. Widziałem z daleka jak się pali. Dom. Nasz dom. Domeczek. Moje dzieciństwo.

Mówię: Mamo nasza chałupa się pali! Mama odpowiedziała mi wtedy: „Nie, nie Antosiu, to nie nasza”. Ona wiedziała, ale chciała mnie pocieszyć – mówi.

### Nadzieja w modlitwie

Tej tragicznej nocy spali w lesie. Nie sami.

ni. Módl się, by nam przetrwać tę noc”. Nie pamiętałem tej modlitwy. Odmawiałem ją na swój sposób – mówi.

***Nie mogłem się z tym pogodzić... tu chodziło o coś więcej niż przyzwyczajenie...  
Tu chodziło o przyjaźń***

Do ciotki dojechali końmi. Przebywali tam tydzień. Gdy wrócili do miejsca zamieszkania zobaczyli tylko kupkę popiołu: – Widzisz mamo! Mówiłem prawdę, że nasz dom płonął! Ona popatrzyła na mnie objęła moje ramiona i mówi: „Ja wiedziałam, tylko tak

nam szansy, by móc je przeżyć od początku do końca, tak jak byśmy chcieli. Z trudem życia trzeba walczyć codziennie, nieważne, czy jest to czas wojny, czy czasy współczesne. Miłość, przyjaźń, rodzina to najcenniejsze cegiełki, budujące fundament życia. Dzięki nim codzienny trud można odmienić, wystarczy być wiernym swoim ideałom.



## Pięć pytań do eksperta



Odpowiedzi udziela psycholog Dorota Nowak; we współpracy z dziennikarkami Działu Relacje, Karoliną Klamer i Magdą Pasińską

### 1. W kim powinno się szukać wsparcia w razie problemów?

Problemy są kwestią bardzo delikatną. Przyznajemy się bowiem do własnej słabości związanej z tym, że coś nas przerasta. Osoba, która powinna udzielać wsparcia powinna być dla nas jak najbliższa np. rodzice/opiekunowie, dziadkowie i inne osoby po których spodziewamy pomocy i zrozumienia.

### 2. Dlaczego relacje między partnerami w związku są tak silne?

Relacje między ludźmi nacechowane są różnego rodzaju emocjami. Związki partnerskie jakie zawierają ludzie wiązały się z kwestią przetrwania gatunku. W dzisiejszych czasach sprawa wygląda nieco prościej. W prawdziwych/ poprawnych związkach druga osoba wie, że może polegać na swoim partnerze bez względu na sytuację w jakiej się znajdują. Naszym małym światem staje się partner. Relacje są silne ze względu na to, że wiążemy z tą osobą plany i nadzieję na wspólną przyszłość. Wpływa na to okazane partnerowi zaufanie, otworzenie się przed nim. Często partner posiada odmienne cechy od naszych i to właśnie dzięki odmienności potrafimy się doskonale uzupełniać.

### 3. Kiedy powiedzieć sobie dość i skończyć znajomość, która ewidentnie nie ma przyszłości?

Ciężko jest powiedzieć kiedy powinniśmy się rozstać. Nie ma na to dobrej pory ani godziny. Decyzja ta powinna być przemyślana, a rozstanie przynieść ulgę. Znajomość powinna się zakończyć, gdy zataczamy błędne koło, które na dłuższą metę niczego nie zmienia i do niczego nie prowadzi. Gdy przeprowadzone rozmowy, próby naprawienia znajomości nie docierają do drugiej osoby.

### 4. Dlaczego rozstania tak bardzo boją?

Rozstania "boją" bo w pewnym momencie naszego życia zostajemy sami. Najgorszym stanem do zniesienia jest samotność. Do przetrwania takiego trudnego stanu jest potrzebny czas, by jakos poukładać sobie życie. Koniec jednego etapu jest zwykle początkiem piękniejszej drogi naszego życia.

### 5. Kochać to znaczy...

...wiedzieć, że druga osoba jest ważniejsza dla Ciebie niż Ty sam. Czuć, że jej potrzeby są ważniejsze od Twoich własnych.

# REFORMA IDEALNA

**Osiemnaście drużyn, każdy z każdym mecz i rewanż, większe profity z klasyfikacji Pro Junior System oraz wprowadzenie limitu 6+5 – to główne elementy, nad którymi powinni pochylić się władze Polskiego Związku Piłki Nożnej i Ekstraklasy SA, zastanawiając się nad kolejną reformą rozgrywek polskiej ligi piłkarskiej.**



Piotr Kielak

Tych w ostatnich kilkudziesięciu latach - nie brakowało. Eksperymentować zaczęto już na początku XXI wieku. Najpierw był podział ligi na dwie grupy już od inauguracji sezonu. Na półmetku nastąpił drugi podział na grupę mistrzowską oraz spadkową. Punkty podzielono na pół. Z pomysłu wycofano po roku. Następnie zdecydowano, że od sezonu 2003/2004 w lidze będzie występować czternaście drużyn, dwa lata później powrócono do szesnastu. Od rozgrywek 2009/2010 zrezygnowano z meczów barażowych o wejście lub pozostanie w ekstraklasie, a cztery lata później przeprowadzono największą dotychczas zmianę formuły rozgrywek, z którą mamy do czynienia do dziś. Otóż, po 30. kolejkach zdobyte punkty dzielone są na pół, liga zostaje podzielona na grupę mistrzowską i spadkową, składa-

jące się po osiem zespołów. W kolejnych siedmiu spotkaniach zespoły rozgrywają jeden mecz między sobą.

## Model niemiecki

Jak wiadomo, jeśli chodzi o kadrę narodową, niemal dopędziliśmy już najlepszych. Co prawda reprezentacja nie wygrywa jeszcze wielkich turniejów, ale stale melduje się w gronie ośmiu bądź czterech najlepszych drużyn Euro czy mistrzostw świata. Co jednak zrobić, aby za poziomem ekipy Marcina Dorny, poszła także piłka ligowa? Wzorować się na najlepszych. Na początek ukształtować ligę tak, jak nasi zachodni sąsiedzi. Skoro władze polskiego futbolu chcą równać do najlepszych, to powinniśmy przyglądać się lidze z tyłoma zespołami, z iloma robią to kibice i dziennikarze w topowych rozgry-

wkach Europy. Należałoby również odejść od dzielenia ligi na dwie grupy, a także odbierania drużynom punktów. 34 mecze dla każdego zespołu wydaje się być optymalnym rozwiązaniem.

## Polscy juniorzy

Od sezonu 2016/2017 w Ekstraklasie, I i II lidze obowiązuje utworzony przez PZPN Pro Junior System. Jest to mechanizm, który nagradza - w najwyższej klasie rozgrywkowej trzy zespoły, a w kolejnych dwóch ligach po pięć klubów – drużyny, które podczas meczów najczęściej decydują się na wystawianie młodzieżowców. rodki, jakie są na system przeznaczone, to 10 milionów złotych.



Źródło: Pixabay

Trzy dla drużyn z ekstraklasy, 4,5 dla pierwszoligowców, 2,5 dla przedstawicieli II ligi. Propozycja na zmianę schematu, jaką chciałem przedstawić władzom polskiej piłki, jest następująca: budżet 15 milionów, w tym sześć dla drużyn z ekstraklasy.



Co jednak zrobić, aby za poziomem ekipy Marcina Dorny, poszła także piłka ligowa? Wzorować się na najlepszych. Na początek ukształtować ligę tak, jak nasi zachodni sąsiedzi. Skoro władze polskiego futbolu chcą równać do najlepszych, to powinniśmy przyglądać się lidze z tyloma zespołami, z iloma robią to kibice i dziennikarze w topowych rozgrywkach Europy.

Dlaczego najwięcej pieniędzy dla najlepszych zespołów w Polsce? Otóż po to, aby kluby te zachęcić do coraz bardziej chętnego stawiania na młodzieżowców. Jeśli takie zasady weszłyby w życie, na pewno w Polsce tworzyłyby się także kolejne akademie klubowe, szkolenie byłoby realizowane od podstaw. Powodowałyby to, że szkoły piłkarskie dostarczałyby więcej

talentów. Wszystkie te aspekty stworzyłyby ligę na nowo, jako zdecydowanie ciekawszą, stojącą na wyższym poziomie. Wówczas piłkarze nie myśleliby tylko o tym, aby w Polsce się wypromować i jak najszybciej udać się na Zachód. W wejściu tych przepisów w życie pomogłoby także powrócenie do starego punktu regulaminu 6+5. Mówi on o tym, iż w danym momencie na boisku wśród jednego zespołu musi przebywać minimum sześciu Polaków.



## Cudowne dziecko francuskiego futbolu wciąż głodne sukcesów

**Niespełna 32 lata na karku, w dorobku mistrzostwo świata i mistrzostwo Europy dla Francji, wszelkie możliwe klubowe trofea zdobyte wraz z AS Monaco, a jemu wciąż mało. Kylian Mbappé Lottin, bo o nim mowa, pomimo osiągnięcia w futbolu dosłownie wszystkiego, wciąż wykazuje żądzę pobijania kolejnych rekordów i wznoszenia ku górze zwycięskich pucharów.**



Piotr Kielak

Francuski zawodnik kameruńskiego pochodzenia urodził się 20 grudnia 1998 roku w Bondy. W klubie z przedmieść Paryża trenował do 15. roku życia, a wtedy przeniósł się do Monaco. Do pierwszej drużyny księżęcego zespołu dołączył mając niewiele ponad 17

lat. Bardzo niedługo później jego talent eksplodował. Z kolei jeszcze

wcześniej – 20 lutego 2016 roku strzelił swojego debiutanckiego gola we francuskiej ekstraklasie przeciwko Troyes. Do końca ówczesnych rozgrywek Mbappé nie był pierwszoplanową postacią zespołu. Ta sytuacja zmieniła się wraz z początkiem nowego cyklu gier.

W nim, snajper wraz z całą drużyną, dokonał rzeczy historycznej. Po raz pierwszy w dziejach Monaco sięgnęło po tytuł w Lidze Mistrzów, dokładając do tego

również mistrzostwo Francji i Puchar Francji, zdobywając tym samym potrójną koronę. Mbappé był jednym z głównych architektów tego sukcesu. W całym sezonie zdobył aż 35 bramek, z czego dwie z nich w finale Champions League z Atleti-

Napastnik wszedł bowiem na niebotyczny poziom gry, dzięki któremu jest stale porównywany do Leo Messiego czy Cristiano Ronaldo. Szybkość, technika, drybling, umiejętność znalezienia się w każdej sytuacji w i pod polem karnym, to elementy które Francuz w sezonie 2016/2017 nabył do niemal idealnego poziomu.

co Madryt. Jednak Mbappé, oprócz trzech pucharów oraz nieśmiertelnej sławy, osiągnął coś jeszcze. Napastnik wszedł bowiem na niebotyczny poziom gry, dzięki któremu jest stale porównywany do Leo Messiego czy Cristiano Ronaldo. Szybkość, technika, drybling, umiejętność znalezienia się w każdej sytuacji w i pod polem karnym, to elementy, które Francuz w sezonie 2016/2017 nabył do niemal idealnego poziomu.

Kolejne lata jego gry to

pasmo sukcesów. Wydawałoby się, że w karierze piłkarza musi przyjść słabszy moment, ale to nie dotyczy Mbappé. Dzięki niemu nie tylko Monaco, lecz także reprezentacja Francji święciła i nadal święci ogromne triumfy. Wystarczy tutaj tylko wspomnieć mundial z 2022 roku oraz Euro rozegrane dwa lata później. Wówczas „Les Blues” zdobyli kolejny w historii dublet, a wymierny w nim

udział miał właśnie zawodnik klubu z europejskiej stolicy hazardu. Przez 14 lat gry w Monaco i drużynie „Trójkolorowych” Mbappé strzelił 308 goli. Jednak dla niego to mało. W kończących się właśnie rozgrywkach Ligue 1 jego zespół jest na najlepszej drodze do bycia najlepszym w lidze, a on sam ma już na koncie 27 trafień. Jak powtarza w wywiadach, wygrywanie i strzelanie kolejnych goli nigdy mu się znudzi.

## O dwóch takich, co wyciągną kadre z dołka



Radek Sendra

Źle rozpoczęły się dla nas eliminacje do mistrzostw świata w Holandii. Co prawda do turnieju pozostały jeszcze dwa lata, ale atmosfera wokół drużyny narodowej przypomina tę sprzed niemal 20 lat, kiedy to w podobnych okolicznościach rozpoczęliśmy zmagania o wyjazd na mundial do RPA. Z tamtego marazmu reprezentacja czterech różnych szkoleniowców budziła się aż sześć lat, aż do mistrzostw Europy we Francji.

Być może dziś potrzebny jest nam podobny impuls?

Naszą dzisiejszą drużynę i tę sprzed niemal dwóch dekad niedługo mają połączyć dwa nazwiska – mowa oczywiście o Arturze Borucu i Robertcie Lewandowskim, którzy w maju mają zastąpić Michała Probierza i Stefana Majewskiego na stanowiskach odpowiednio szkoleniowca i jego asyenta. Póki nie jest jeszcze za późno, póki błędy można naprawić. A o tym, że dwie znakomitości drużyny narodowej będą w stanie wyciągnąć kadrowiczów z kryzysu, niewiele trzeba przekonywać. Jeden swoim heroizmem potrafił ratować najbardziej dramatyczne mecze w historii kadry z początku XXI wieku, jak te z Austrią czy z Niemcami na Euro 2008. Drugi zaś to bezapelacyjnie najlepszy piłkarz, jaki kiedykolwiek przywdział trykot z orłem na piersi. Złota Piłka,

król strzelców MŚ w 2018 roku, najwięcej występów i bramek w reprezentacji. Gen wygrywania w żyłach, w kościach, nawet w spojrzeniu.

### Powrót do przeszłości

Rozważania na temat obecnej dyspozycji drużyny narodowej odłożmy na bok. Nie dość, że znajdziemy je we wszystkich innych mediach, to zapewne – jak w przypadku wszystkich innych mediów – skończyłyby się one niepotrzebnymi dywagacjami na temat niezasadnej obecności niektórych nazwisk zarówno w drużynie, jak i w związku. Zamiast tego, warto zwrócić uwagę na to, że dla Boruca i Lewandowskiego wychodzenie z kryzysu nie będzie pierwszym, tak jak jest dziś dla Probierza. Dwóch starych-nowych członków sztabu było niezwykle ważny-

mi osobistościami w szatni i na boisku, kiedy Polska budziła się z trwającego kilka dziesięcioleci letargu, aby w końcu ponownie sięgnąć po brąz na mistrzostwach świata i znaleźć się na trzecim miejscu w odzyskującym prestiż rankingu FIFA. Know-how na poziomie mistrzowskim.

Dla naszych nieco młodszych czytelników – nie zawsze było tak, jak jest teraz. Trzecie miejsce w grupie eliminacyjnej do mundialu po pięciu spotkaniach, które dzisiaj jest dla nas obelgą, dwadzieścia lat temu było sporego kalibru sukcesem i zwiastunem lepszych czasów. Gdyby mistrzostwa Europy w 2012 nie były organizowane na naszych boiskach, to śmiało można zakładać, że Polacy trzy wielkie turnieje z rzędu obejrzeliby przed telewizorami. A może nawet więcej - gdyby nie

nie doświadczenia zdobyte w niezwykle bolesnych mistrzostwach w ojczyźnie, nie wiadomo, czy głód sukcesu wzrosły do tak wielkich rozmiarów. Aż do medalu na mundialu w Rosji.

Ogrywanie najlepszych reprezentacji na świecie i etatowa obecność w pierwszej dziesiątce rankingu FIFA, która dzisiaj jest dla nas codziennością, jeszcze całkiem niedawno

z marazmu? Z opaską kapitańską na ramieniu ostatecznie zniżył stereotyp polskiego piłkarza jako ubogiego w inteligencję i zaradność, a za to chętnego

*„Trzecie miejsce w grupie eliminacyjnej do mundialu po pięciu spotkaniach, które dzisiaj jest dla nas obelgą, dwadzieścia lat temu było sporego kalibru sukcesem i zwiastunem lepszych czasów”*

ki i rozpoczynając pracę z młodzieżą w Celtiku Glasgow. Jednakowoż cała drużyna jak jeden mąż twierdzi po dziś dzień, że nikt tak jak były bramkarz warszawskiej Legii czy Fiorentiny nie potrafił zarówno zjednoczyć, jak i pogodzić, a w potrzebie złapać za twarz i doprowadzić do porządku. I to najbardziej rozwydrzonych, jak Peszko czy Grosicki, a więc piłkarzy, którzy odegrali kluczową rolę w medalowych mistrzostwach świata.

Doświadczenie Boruca z długiej i obfitej w puchary pracy na stanowisku szkoleniowca Legii musi zaowocować. Puchary Ligi Mistrzów oraz Ligi Europy w gablocie stołecznej drużyny mówią same za siebie. I tak jak niegdyś Legia była cłopcem do bicia, tak dzisiaj rozdaje karty w Europie. Dwóch ludzi z takim CV na ławce szkoleniowej nie ma dziś żadna kadra na świecie, może poza Argentyną z Messim i Veronem. Jeśli nie Boruc i Lewandowski, to kto?



Źródło: Pixabay

była zaledwie sennym marzeniem. Marzenie to stało się rzeczywistością dzięki jednemu trenerowi, który jest dziś porównywany do Kazimierza Górskiego – Adamowi Nawałce – oraz kilku znakomitościom, z Lewandowskim na czele. Jak wyciągnął naszą drużynę

do nocnych alkoholowych eskapad kopacza, którego największą aspiracją jest gra w rodzimej ekstraklasie (wówczas lidze o znikomej wartości na tle piłki europejskiej).

Boruc? W czasie największych sukcesów kadry był już poza jej składem, zbliżając się do czterdziest-

## Majewski: Mamy bardzo zdolną młodzież

**Dwukrotny mistrz olimpijski w pchnięciu kulą jest spokojny o młodych polskich lekkoatletów. Jego zdaniem kolejne mistrzostwa świata czy igrzyska olimpijskie zakończą się sukcesem.**



Filip Kołodziejski

**Filip Kołodziejski: Minęło kilka lat, odkąd wziął udział w młodzieżowych mistrzostwach Europy...**

Tomasz Majewski: Młodszy na pewno już nie będę (śmiech), ale jestem szczęśliwy z tego, że z każdym kolejnym sezonem pojawiają się młodzi utalentowani zawodnicy. Mamy potencjał, który powinniśmy wykorzystać. Kiedy sięgam pamięcią do 2003 roku na mojej twarzy pojawia się uśmiech. Wtedy na ME zająłem dopiero czwarte miejsce. Wracałem do domu bez medalu, ale mimo to nie miałem do siebie pretensji. Te starty były dla mnie kolejną lekcją. Oczywiście na plus.

**FK: Ma pan swojego ulubieńca?**

TM: Staram się do tego tak nie podchodzić. Nie zamierzam nikogo wywyższać. Najbliżej jest

mi oczywiście do Konrada Bukowieckiego, który pcha kulą. Sam zdobyłem dwa złota olimpijskie i kiedy patrzę na tego zawodnika wiem, że kibice z Polski jeszcze nie raz wzniosą ręce w geście triumfu. Nie zapominam oczywiście o Marii Andrejczyk czy Ewie Swobodzie.

**FK: Właśnie... Te lekkoatletki coraz częściej są wymieniane w gronie zawodniczek, które powinny walczyć o medale na najważniejszych światowych imprezach.**

TM: I raczej nikt się nie myli. Ewa potwierdza swoją wysoką dyspozycję podczas każdego startu. Maria miała drobne problemy z barkiem, ale chyba wszystko jest już w porządku. Otaczają ją sami profesjonaliści. Nie pozwolą na podjęcie bezmyślnej decyzji. Liczy się przede wszystkim jej dobro, a przecież potencjał

ma ogromny. Już teraz konkurentki zastanawiają się, co ona będzie jeszcze w stanie osiągnąć. Możemy się tylko cieszyć, że polska młodzież rozwija się w tak dobrym kierunku.

**FK: Możemy być spokojni o kolejne mistrzostwa Europy, mistrzostwa świata czy igrzyska olimpijskie?**

TM: Ostatnio rozwiązaliśmy worek z medalami. Zobaczymy czy uda się kontynuować tę dobrą passę. Kiedy ja zaczynałem przygodę ze sportem nie mogłem nawet myśleć o tym, by trenować w różnych miejscach świata. Zwiedzać różne klimaty. Teraz Bukowiecki potrafi spędzić trzy tygodnie w USA i od razu widać, że ma się lepiej. Oby wszyscy wykorzystywali te warunki. Nic nie przychodzi za darmo, a wiem, że nasi sportowcy mają bardzo silne charaktery.

## Domowe SPA- Do It Yourself

Gdy budżet nie pozwala by spędzić dzień w Spa, z dala od zgiełku, obowiązków i stresu warto wykazać się odrobiną kreatywności. Niektóre zabiegi można wykonać w domu. Na własną rękę, a co ważne za niewielkie pieniądze. Chciałabyś w końcu zadbać o duszę i ciało, ale fundusze ci nie pozwalają? Nic nie szkodzi, wieczór Spa możesz wyczarować we własnej łazience.



NIKOLA SIWIK



Zestresowana, zapracowana, zabiegana? Natłok obowiązków powoduje, że tracisz poczucie czasu i nie wiesz kiedy minął Ci tydzień? Koniec z tym, musisz wykazać się odrobiną egoizmu i w końcu zadbać o siebie. Pamiętaj, że najlepsza inwestycja jaką możesz poczynić to inwestycja właśnie w siebie. Zagospodaruj więc w kalendarzu dzień, w którym to Ty jesteś najważniejsza. Po tygodniach wykonywania przeróżnych obowiązków należy Ci się odrobiną relaksu i odprężenia. Najważniejszy jest nastrój

Wykonując domowe Spa zadbaj o atmosferę. Zrezygnuj z ostrego światła w łazience. Zastąp je świecami. Nie tylko odpoczną Twoje oczy, ale nadasz swojemu rytuałowi wyjątkowego kli-

matu. Możesz również skorzystać z kadzidełek czy kominka aromaterapeutyczny. W zależności od nastroju do wanny z wodą dodaj kilka kropel olejku eterycznego (nie więcej niż 20). Olejek lawendowy ukoi, eukali-

*Pamiętaj, że najlepsza inwestycja jaką możesz poczynić to inwestycja właśnie w siebie*

tusowy dodaje siłę i energii, pomarańczowy pobudza a różany poprawia nastrój. Wybór zależy od Ciebie. Dodatkowo do wanny wrzuć musującą kulę do kąpieli. Poprzez zawarte w niej olejki po rozpuszczeniu w wodzie nawilży Twoje ciało. Włącz nastrójową muzykę, idealnie do takiego wypoczynku nadaje się składanka Polynesian Spa.

**Zabawaw „małegochemika”**

Spa kojarzy nam się z luksusowymi kosmetykami o pięknych zapachach i jeszcze

lepszym działaniu. A co, jeżeli z produktów, które posiadasz w domu również możesz przygotować coś podobnego. Peeling kawowy jest idealnym przykładem. Gdy z rana zaparzysz kawę, nie wyrzucaj fusów. Wystarczy, że dodasz do nich odrobinę wody aż powstanie gęsta masa i możesz nią złuszczyć martwy naskórek z ciała. Dodatkowo masując skórę walczysz z cellulitem a zapach kawy umili Ci zabieg. Zadbaj również o nawilżenie włosów i twarzy nakładając maseczki.

Już znasz kilka kroków jak zafundować sobie relaksujący dzień nie wychodząc z domu. Kosmetyki potrzebne do tak fantastycznej odbudowy ciała znajdują się praktycznie w każdej łazience. Takie domowe Spa jest również idealną okazją, by zaprosić przyjaciółki. I w ich towarzystwie poplotkować, zrelaksować się i poprawić urodę.



# Jesteś tym, co jesz

Nowy roku już za nami. Jednym z Twoich postanowień było przejście na dietę i regularność w odwiedzaniu siłowni? Styczeń minął nieopstrzeżenie, kolejne miesiące również. I nagle do lata zostało niewiele czasu a Ty czujesz, że lepsza forma jest nieosiągalna? Zaczynasz zastanawiać się nad głodówką? STOP, mamy dla Ciebie idealne rozwiązanie. W rozmowach z warszawskimi dietetykami podpytaliśmy ich jak odchudzać się zdrowo.



NIKOLA SIWIK

## Wszystko zaczyna się w Twojej głowie

Aby schudnąć nie musisz uciekać się do ekstremalnych metod. Czasy kilkudniowych głodówek są passe. Obecnie lansuje się zdrowy tryb życia. Na początku zmiany muszą dokonać się w Twoim sposobie myślenia. Zaczynaj pić więcej wody (Przynajmniej dwa litry dziennie. Powstały ciekawe aplikacje przypominające o nawadnianiu organizmu). Przyjmowanych posiłków powinno być więcej, ale nakładaj mniejsze porcje. Niezdrowe przekąski postaraj zamienić na chipsy z jarmużu czy buraka. Zobaczysz, że Twój organizm będzie Ci za to wdzięczny.

I nie zapomnij osławionej sentencji „Jesteś tym co jesz”

## Food porn

Zdrowie jedzenie nie musi być niesmaczne. Ważna jest również estetyka podania. Jeżeli postarasz się by Twój obiad był kolorowy i ładnie zaserwowany automatycznie przyjemniej będzie się go konsumować. Nie zapomnij że jesz również oczami. Słyszałaś o Brownie z czerwonej fasoli? Brzmi dziwnie, ale uwierz nam na słowo smakuje rewelacyjnie. Możesz się nim objadać do woli bez obaw o kalorie. W kuchni postaw na produkty z sprawdzonego źródła. Warzywa, owoce czy mięso możesz zaopatrzyć się na pobliskim rynku. Nie dość że będą smaczniejsze od tych dostępnych na sklepowych półkach to zapewne również zdrowsze. Bo nie są pryskane chemią.

Pocieszeniem dla Ciebie może być też fakt istnienia cheat

day. Jest to dowolnie wybrany dzień, kiedy możesz sobie pozwolić na odstępstwo od diety. Bez zbędnych wyrzutów sumienia. Pizza, kawałek tortu czy wizyta w fast foodzie. Jak dowiedzieliśmy się od warszawskich dietetyków, odstępstwo od zdrowego trybu życia raz na jakiś czas i zjedzenie czegoś niezdrowego powoduje podkręcenie Twojego metabolizmu. Pamiętaj jednak by takie cheat day robić nie częściej niż raz w miesiącu.

## W zdrowym ciele zdrowy duch

Obojętnie jaki sposób odchudzania wybierzesz nie zapomnij, że dieta jest dla życia, a nie życie dla diety. Dużo lepsze efekty od żywieniowego fanatyzmu, przyniesie metoda małych kroków. Jeśli zaczniesz od dzisiaj, to spokojnie zdążysz do lata.

Olejki eteryczne powszechnie nazywane zapachowymi znane są z wszechstronnych właściwości. Można je stosować zarówno w kuchni jak i w łazience przy okazji wykonywania domowego SPA. Tworzą idealną bazę przy wykonywaniu ekologicznych środków czystości (np. domowego płynu do szyb; do jego wykonania potrzebna jest jedynie woda, ocet i kilka kropli zapachowego olejku). Sprawdzają się również przy kąpieli. Pomagają w zminimalizowaniu bólu głowy, odstresowaniu się i wyciszeniu czy przy bólach mięśni.

Przy zmęczeniu zalecany jest olejek rozmarynowy. Na bóle mięśni najlepiej sprawdzi się olejek jałowcowy. Gdy czujesz się zmęczona najlepszym wyborem będzie olejek lawendowy, nie tylko pozwoli Ci się wyciszyć ale również zrelaksować.

Opisy metod stosowania i przepisy, jak używać poszczególne olejki umieszczone są na opakowaniach, przy kąpieli zalecane jest używanie nie większej ilości niż 20 kropel.

## Wiosenne przysmaki

Wiosna to czas kiedy mamy więcej chęci, aby zmienić swoje nawyki. Jednym z nich jest to, że nie zwracamy uwagi na to co jemy. Kiedy jesteśmy młodzi, nie znamy konsekwencji takiego postępowania, jednak za parę lat możemy mocno je odczuć. Dlatego warto już dzisiaj zmienić swoje podejście i jako świadomy konsument kupować te produkty, które dostarczą naszemu organizmowi ważne do życia składniki.



Klaudia Wielgat



Źródło: własne

### Cukiniowy przysmak:

#### Składniki:

- duża cukinia (lub dwie mniejsze)
- duża marchewka
- 3 ząbki czosnku
- 2/3 szklanki mąki
- 2/3 szklanki jogurtu naturalnego
- dwa jajka
- mała cebula
- sól i pieprz do smaku

Blachę wykładamy papierem do pieczenia, łyżką formujemy cienkie placuszki. Wstawiamy do piekarnika i pieczemy ok. 30-40 minut, po co najmniej 15 minutach przekładamy placuszki na drugą stronę. Czas pieczenia zależy od tego jaki piekarnik posiadamy, dlatego należy co jakiś czas sprawdzać nasze placuszki, tak aby nie były zbyt suche. Można podawać z jogurtem naturalnym lub domowym sosem czosnkowym.

## Niepozorne warzywo

Na początek cukinia- warzywo, które przybyło do nas aż z Włoch. Jest delikatna w smaku, można spożywać ją ze skórką. Zawiera potas, żelazo i magnez oraz witaminę A, C, K, PP i B1, beta karoten. Cukinia jest lekkostrawna, a także pozytywnie wpływa na proces trawienia. Poleca się ją osobom, które mają problem z nadkwasowością. Warto także wspomnieć o tym, że cukinia jest jednym z pierwszych warzyw, które można podawać małemu dziecku. Często jest hodowana w ogródkach i nazy-

### Sposób przygotowania:

Obieramy marchewkę. Umytą cukinię ścieramy razem z marchewką na tarce o grubych oczkach. Obecnie cukinia nie zawiera aż tyle wody, ale latem może być mocno wodnista, dlatego wtedy należy odlać nadmiar wody, tak aby masa była zwarta. Czosnek obieramy i przeciskamy przez praskę. Obraną cebulę kroimy w drobną kostkę. Do warzyw dodajemy mąkę, jogurt, jajka oraz przyprawy. Mieszamy na jednolitą masę, odstawiamy na 10 minut. W tym czasie nagrzewamy piekarnik do 180°C.



Źródło: Pixabay

## Niedoceniony owoc

Kolejna propozycja to owoc, który jak na razie nie cieszy się szczególną popularnością w Polsce. Co ciekawe, wedle wykopalisk awokado było wykorzystywane już 7000 lat przed naszą erą. Owoc ten pasuje zarówno do kanapek, chociażby jako zamiennik masła, a także do sałatek, idealnie łączy się z krewetkami. Awokado jest produktem, który sam w sobie

kalorycznym owocem ze względu na sporą ilość tłuszczu, w 100 g jest 160 kcal (czyli przeciętny owoc to aż ok. 430 kcal). Jest to jednak tłuszcz dobrotliwy dla naszego organizmu. Kwas oleinowy, bo to o nim mowa, obniża poziom złego cholesterolu, a także chroni przed nowotworami prostaty i piersi.

### Sposób przygotowania:

Twaróg łączymy z jogurtem naturalnym, solą i pieprzem. Awokado obieramy, kroimy na kawałki i rozgniatamy widelcem. Nakładamy dosyć grubą warstwę na pieczywo, następnie warstwa twarożku. Łososia dzielimy na



Źródło: własne

nie charakteryzuje się w wyraźnym smakiem. Jest jednak idealnym tłem dla innych składników o mocniejszym smaku. Idealnie łączy się z kwaśną limonką i solą, tworząc znaną w całym Meksyku potrawę o nazwie guacamole. Awokado jest niezwykle ważnym składnikiem, ponieważ zawiera w sobie witaminę A, D, B6 oraz B12, a także wapń, żelazo i magnez. Jest jednak najbardziej

- łosoś wędzony
- cytryna
- świeży koperek
- jogurt naturalny
- sól i pieprz

plasterki i kropimy lekko sokiem z cytryny dla smaku.

Rybę kładziemy na górę kanapki. Koperek myjemy, kroimy drobno i zdobimy nim kanapkę.

### Przekąska z awokado:

#### Składniki:

- awokado
- ciemne pieczywo
- twaróg naturalny



Źródło: Pixabay

## Z kim być fit na lato?

Nowy roku już za nami. Jednym z Twoich postanowień było przejście na dietę i regularność w odwiedzaniu siłowni? Styczeń minął niepostrzeżenie, kolejne miesiące również. I nagle do lata zostało niewiele czasu a Ty czujesz, że lepsza forma jest nieosiągalna? Zaczynasz zastanawiać się nad głodówką? STOP, mamy dla Ciebie idealne rozwiązanie. W rozmowach z warszawskimi dietetykami podpytaliśmy ich jak odchudzać się zdrowo.

Wiosna jest okresem, kiedy nabieramy sił i energii aby wreszcie coś zrobić z własnym ciałem. Myśl z tyłu głowy o nadchodzącym lecie, motywuje nas do działań, które pomogą przywrócić nam sylwetkę do upragnionego kształtu. Chęć pokazania się w dwuczęściowym bikini jest tak ogromna, że szukamy pomocy w internecie. Nie chcemy się przemęczać, ale także często nie wyobrażamy sobie życia bez odrobiny słodkości w życiu.

### Początek długiej drogi

Zaczyna się test programów przygotowanych przez sławnych trenerów, ale także aplikacji, które często tworzone są przez firmy odzieżowe. W 2017 roku, kiedy świat już w pełni opanowały smartfony, dzięki aplikacjom bez wydawania ogromnych pieniędzy możemy zadbać o siebie samego. Istnieją aplik-

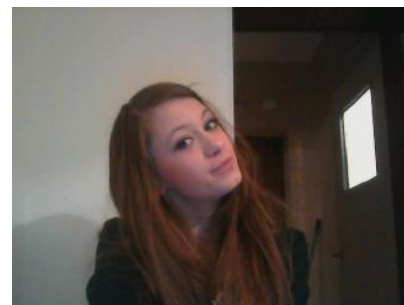
acje, które przez cały dzień obliczają nam ilość przebytych kilometrów, kroków a co za tym idzie możemy dowiedzieć się ile spaliliśmy kalorii wykonując codzienne obowiązki. Motywacja jest często najważniejszym czynnikiem, który odpow-

***Osoby, które naprawdę chcą coś zmienić w swoim życiu nie będą szukały wymówek***

ada naszemu zaangażowaniu i wytrwałości w zamierzonym celu. Przeglądając profile na Instagramie czy filmy na Youtube trenerzy personalni często dużo więcej mówią niż ćwiczą. Jednym to przeszkadza a drugim nie, ale przecież nie urodził się jeszcze taki, który by wszystkim dogodził.

### Polskie nie znaczy gorsze

Kanały na Youtube ma większość z trenerów, wystarczy wybrać odpow-

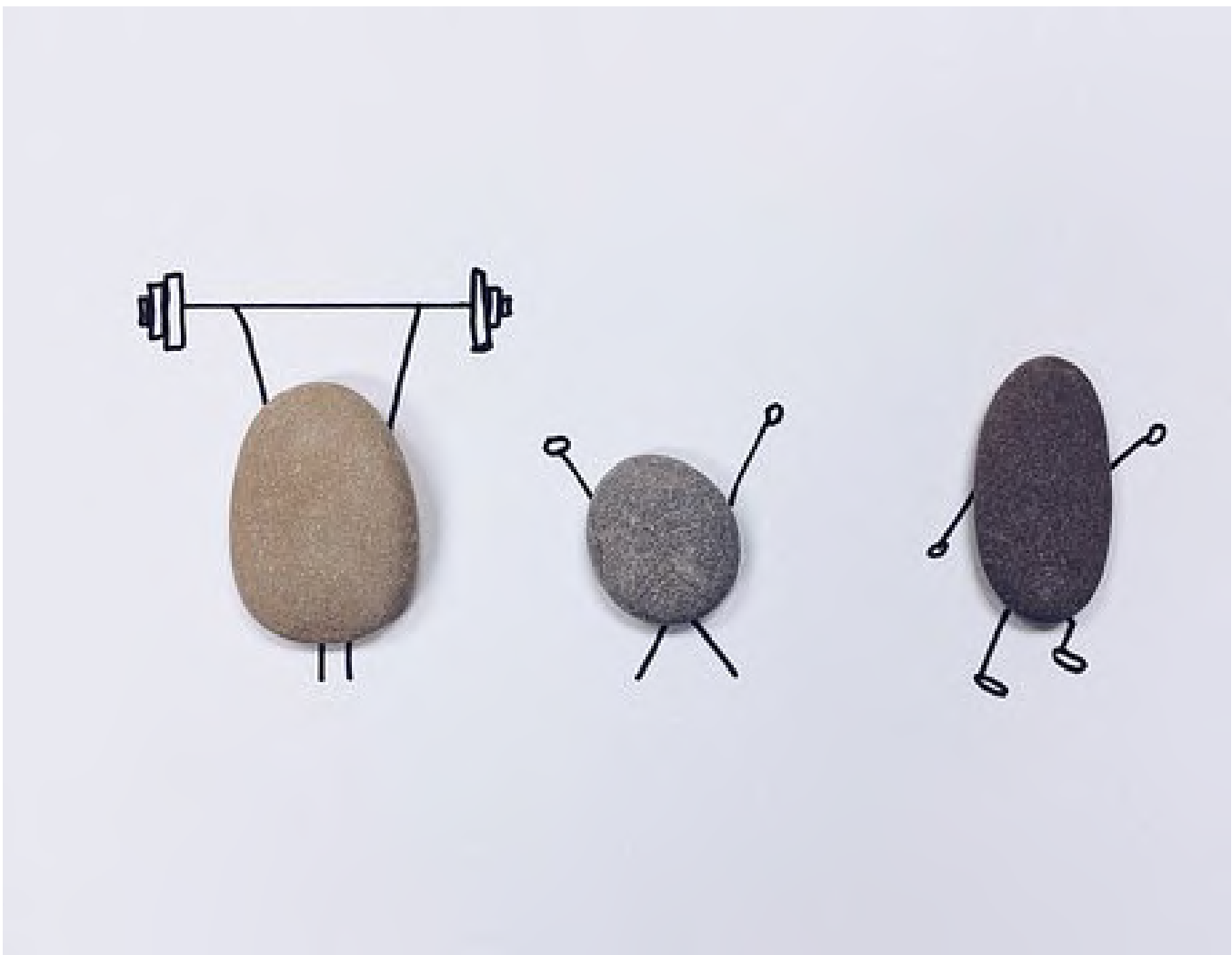


Paulina Żmudzińska

iedni. Często wybór nie jest łatwy, ale przed decyzją należy wypróbować przynajmniej kilku, aby podjąć decyzję. Od kilku lat walka toczy się między Ewą Chodakowską a Mel B., która rozpoczynała swoją karierę jako piosenkarka w zespole Spice Girls. Chodakowska, jest osobą, która dla Polaków jest tuż na wyciągnięcie ręki. Prowadzi zajęcia w jednym z warszawskich klubów fitness ale również organizuje warsztaty plenerowe, dzięki którym jej fanki z całego kraju mogą spotkać się ze swoją ulubienicą.

### Tylko dla wybranych

Należy również wspomnieć o Annie Lewandowskiej, której treningi nie są tak łatwo dostępne jak wcześniej wymienionych pań. Prowadzi ona obozy treningowe na mazurach, których koszty sięgają nawet 3 tysięcy złotych. Na blogu, który prowadzi można znaleźć bardzo dużo zdrowych potraw, które jak się okazuje również



Źródło: Pixabay

### Nie czekaj, tylko zrób to!

Osoby, które naprawdę chcą coś zmienić w swoim życiu nie będą szukały wymówek. Znajdą odpowiedniego coacha i zrobią wszystko aby osiągnąć

***Zdrowie mamy tylko jedno dlatego należy o nie dbać jak o dziecko, które pielęgnujemy i chcemy, żeby było silne i zdrowe***

swój wymierzony cel. Nie można zaprzeczyć, że bez odpowiedniego trenera będzie to proste, jednak skoro w XXI wieku można za darmo zmienić coś w swoim życiu to czemu tego nie zrobić? Co za

różnica czy będzie to Chodakowska czy Lewandowska?

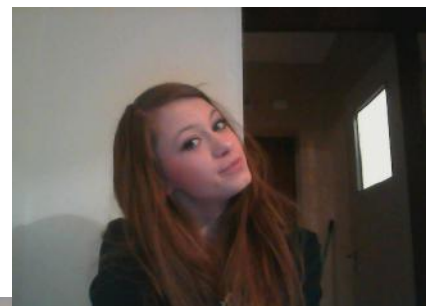
Ważne, aby spełnić swoje marzenie o zdrowym i pięknym wyglądzie!

Zdrowie mamy tylko jedno dlatego należy o nie dbać jak o dziecko, które pielęgnujemy i chcemy żeby było silne i zdrowe. Korzysta z produktów, które dostępne są w jej sklepie,

bądź sklepach ze zdrową żywnością. Kontakt ze zwykłym fanem, którego nie stać na drogie wyjazdy ma jedynie dzięki Instagramowi i blogowi. Często zarzuca się jej karierę tylko dzięki sławnemu mężowi. Należy jednak spojrzeć na to wszystko co osiągnęła sama jeszcze przed małżeństwem, a dopiero potem oceniać.

## Brak pieniędzy? To nie problem!

Wydawać by się mogło, że aby zacząć aktywnie spędzać czas potrzeba na to dużego nakładu finansowego. Trzeba kupić karnet na siłownię, strój, opłacić trenera. Nic bardziej mylnego! W wielu miastach na terenie całej Polski można korzystać z darmowych albo dużo tańszych atrakcji, które pozwolą nam zadbać o swoje ciało i umysł.



Paulina Zmudzińska

### Profesjonalna siłownia

W wielu miastach większych i tych mniejszych zaczęły pojawiać się siłownie plenerowe, które umożliwiają zupełnie za darmo korzystanie ze sprzętów, które można znaleźć w każdej siłowni. Z roku na rok pojawia się ich coraz więcej a ludzie chętniej po nie sięgają. Teraz wraz z okresem letnim przyjemniej jest wykorzystać odrobinę czasu poświęconego na ćwiczenia i skorzystać dodatkowo z promieni słonecznych, które również leczniczo wpływają na nasze samopoczucie i skórę. Wiele profes-

jonalnych trenerów personalnych wykorzystuje tego typu siłownie, aby zareklamować swoje usługi. Osoba, która za darmo skorzysta z tego skorzysta i jej się to spodoba najprawdopodobniej stając przed wyborem trenera zdecyduje się właśnie na tego z którym miała już jakiś kontakt. Siłownie, które decydują się na zajęcia

na świeżym powietrzu zazwyczaj pobierają opłaty za czas poświęcony przez ich pracownika, dlatego jest to dużo tańsza opcja na którą stać większość fitmianiaków.

### Rowery miejskie

Każdy potrafi jeździć na rowerze, ale nie każdego stać na taki luksus jakim okazuje się być rower. W dużym stopniu nie jest to uzależnione tylko od naszego chudego portfela,

***Rowery miejskie, które można wypożyczyć w większości polskich miast, stają się coraz bardziej popularne.***

jednak od naszych przysłowio-  
wych czterech ścian. Często, przez ograniczone miejsce w mieszkaniu nie możemy pozwolić sobie na posiadanie własnego i taniego środka transportu. Rowery miejskie, które można wypożyczyć w większości polskich miast, stają się coraz bardziej popularne. Korzystając z nich dbamy o

własne zdrowie, ale także o zdrowie naszej planety. Przesiadając się z samochodu na rower przynajmniej raz w tygodniu to poza tym szansa na zmniejszenie cellulitu tak znieawidzonego przez większość pań, a także zgrabne i chude nogi, na które tak chętnie spoglądają mężczyźni. To również idealna forma spędzenia wolnego czasu z rodziną. Przy natłoku zajęć, taka wycieczka rowerowa przyniesie nowe przygody i wspomnienia na lata.

**Park jest dla starszych**

W większości polskich miejscowości spotykamy się z zielonym skrawkiem ziemi, na którym posadzono kilka drzew i wybudowano plac zabaw. Jednak przy rozwijającej się chęci wyciszenia i zwolnienia tempa życia, miasta, gminy

## FELIETON

## Jak smakuje langosz?

**Kto tak jak ja kocha jeść, ręce w górę! Zawsze podczas wyjazdów za granicę (i nie tylko), staram się skosztować jak najwięcej lokalnych specjalów.**

Msteusz Łysiak



Co prawda często powtarzam „jeszcze tu wrócę”, ale w myśl innej zasady, staram się czerpać garściami z możliwości jakie daje mi podróżowanie. No właśnie, z tym jedzeniem podczas zwiedzania świata różnie niestety bywa.... Ale zacznijmy od początku.

### Egipskie smakołyki

Poza piramidami i Sfinksem, Egipt kojarzy się turystom również z przykrą dolegliwością zwaną Zemsta Faraona. Mowa oczywiście o bieguncie, która jest skutkiem dostosowywania się organizmu do zupełnie innej flory bakteryjnej. Mnie na szczęście ten wątpliwy zaszczyt ominął. O dziwo, zupełnie nie stosowałem się do zaleceń specjalistów: jadłem lody, myłem zęby wodą z kranu, kosztowałem wszystkie potrawy świata i popijałem mlekiem. Ot co, piętnastolatek w tropikach! Oczywiście przez dwa tygodnie naszej rodzinnej przygody, kilka razy wychylaliśmy nosy poza nasz

hotel. Postanowiliśmy, że wybierzemy się na safari. Pustynia, quady, dzikie zwierzęta - cudna sprawa, przez chwilę człowiek czuje się prawie jak Indiana Jones. Jedną z atrakcji była wizyta w wiosce Beduinów. Jak na ludzi prowadzących koczowniczy tryb życia przystało, mają oni swoje tradycyjne zwyczaje oraz dania.

W jednej z wiosek można było zjeść robiony na naszych oczach placek. Placuszek robiony ręcznie, lepiony na kamieniu. Robi wrażenie, prawda? Niestety, tylko ludzie mówiący po angielsku zrozumieli, że jednym ze składników ciasta jest... kupa wielbłąda.

***No dobra, nie radziła sobie wcale, ale usilnie pokazywała nam coś na migi i kiwała głową na znak, że nas rozumie.***



Źródło: Pixabay

## Lody (nie)włoskie

Co jak co, ale kuchnia włoska znana jest na pewno wszystkim. Jeśli ktoś nie jadł żadnego specjału z Półwyspu Apenińskiego (w co wątpię), to przynajmniej o nim słyszał. Pewnego wieczoru, przechadzając się ze znajomymi po rzymskich uliczkach stwierdziliśmy, że czas najwyższy zjeść lody. Zupełnie nie zniechęcało nas to, że był koniec grudnia i pogoda mimo, że znacznie lepsza niż w Polsce, niekoniecznie sprzyjała jedzeniu zimnych smakołyków. Przecież być we Włoszech i nie zjeść lodów włoskich to jakieś nieporozumienie. I wiecie co Wam powiem? Włoskie to one są, ale może tylko ze względu na kraj pochodzenia. Gelato, bo tak Włosi mówią na lody, zupełnie nie przypominają świderków, które my Polacy ochrzciliśmy jako „lody włoskie”. Jedyne różnice między zwykłymi lodami gałkowymi a gelato, to rozmiar i oczywiście smak.

## Creme de la Creme

Węgry to nie tylko gulasz i papryka, ale również langosze. Bez bicia przyznaję się, że o ich istnieniu dowiedziałem się już będąc w Budapeszcie. Placuszki smażone w głębokim oleju są jedną z najpopularniejszych przekąsek na Węgrzech, dostać je można w prawie każdym barze szybkiej obsługi. Skoro nawet National Geographic uwzględnił langosze na liście „Do zrobienia / zobaczenia w Budapeszcie”, to pozostaliśmy bez wyjścia, trzeba było sprawdzić o co tyle hałasu. Wstąpiliśmy z kolegą do niepozornej budki z drewna w City Parku (jeden z najpiękniejszych parków, jakie w życiu widziałem!) i rozpoczęliśmy żmudny proces zamawiania. Niestety pani w okienku średnio radziła sobie z językiem angielskim. No dobra, nie radziła sobie wcale, ale usilnie

pokazywała nam coś na migi i kiwała głową na znak, że nas rozumie. Zamówiłem langosza z serem i czosnkiem, kolega bodajże z mięsem i serem. Kucharka spojrzała na nas nieco zdziwiona i zaczęła krzątać się na zapleczu. Pomyślałem, że może postawiłem na zbyt egzotyczne zestawienie smaków i to było źródłem jej zdziwienia. Większe zdziwienie było jednak nasze, kiedy okazało się, że nasza poliglotka zupełnie nas nie zrozumiała i podała nam langosze na sucho. Przekąska, nie powiem, całkiem sycąca, ale niestety z każdym kęsem brak jakichkolwiek dodatków dawał o sobie przypomnieć. Nie wiem do czego porównać smak langosza. Ciasto z pizzy, racuch bez cukru? Jeśli ktoś jadł prawdziwego langosza, to niech da znać! Sam jestem ciekaw jak smakuje.



Źródło: Pixabay