

No. 4.
Październik/Listopad 2012 (4)
Cena 15 zł (w tym 8% VAT)
INDEX: 283304
ISSN: 2084-7548

(SLOW)

Szkoda czasu na pośpiech
Magazyn ludzi świadomych

Grzegorz Turnau
Bajki nie dla dzieci
Chrzęszcz na widelcu
Szewska pasja
Carl Honoré

ISSN 2084-7548



9 772084 754209 10

SLOW FOOD...
ZWYCIEZCA W PLEBISCYCIE
NA NAJPOPULARNIEJSZE SLOW.
NIE ODBIERAMY FOOD PRAWA DO SLOW.
NIC PODOBNEGO!
SPEŁNIAJĄC JEDNAK SWÓJ OBOWIAZEK,
W IMIENIU INNYCH APELUJEMY:
SLOW MOŻE BYĆ WSZYSTKO...
SLOW DESIGN, SLOW FASHION, SLOW BUSINESS...

Tworząc ten numer magazynu, szukaliśmy tematów, które nie tylko same w sobie pasują do jego tematyki, ale przybliżają genezę wszystkiego co ze *slow* związane. **Carl Honoré** pomógł nam zrozumieć, na czym polega sztuka życia i jak ważne jest, aby jego tempo było właściwe. Paweł Józefacki wyjaśnił, jak *slow* ma się do biznesu, a Joanna Lompart-Chłaściak podjęła próbę udowodnienia tego, że także fashion może być *slow*. Całość okrasiliśmy odrobiną sielanki z **Grzegorzem Turnauem**, który ujawnił nam swoją skłonność do przebywania w miejscach, w których czas płynie wolniej. Nie byłoby jednak (**SLOW**) bez odrobiny (**re:vision**), więc zajrzeliśmy bankom do portfela, a z Rafałem Hetmanem odwiedziliśmy Jerozolimę, gdzie każdego dnia przelewana jest krew i nie zawsze wskutek trwającego tam od ponad sześćdziesięciu lat konfliktu zbrojnego. Po długich i czasami monotonnych ujęciach Slow Cinema, choć działem (**parents**), trochę niegrzecznie kończymy bajkami niekoniecznie dla dzieci...

ZAPRASZAM DO LEKTURY (SLOW) No.4.

UWIERZCIE:
SZKODA CZASU NA POŚPIECH.

BARTOSZ KLONOWSKI
REDAKTOR NACZELNY



5
19
35
61
73
79
87
103
123
139

CONTENTS

DESIGN

SEN O WOLNOŚCI (6), ZIELONY DESIGN (12)

APPÉTIT

Z MIŁOŚCI DO JEDZENIA (20), GOTOWANIE JEST JAK ALCHEMIA (22), SLOW FAST FOOD (24), CHRZĄSZCZ NA WIDELCU (28), DIETA PRZYJAZNA DUSZY (32)

FASHION

POLISH BAZAAR (36), SLOW FASHION (46), LIQUID LINES (50), JESIENNA AWANGARDA (56), SZEWSKA PASJA (58)

RE:VISION

BIZNES W STYLU SLOW (62), JAK ZARABIAĆ W KRYZYSIE (66), W MOICH ŻYŁACH TWOJA KREW (70), JOGA (74), ZNAK, KTÓREGO NIE WIDAĆ (76)

PRENUMERATA

KOLEKCJONUJ (SLOW) (73)

FREE:ZONE

ROBERT ROMANOWICZ (80), AKCJA: (SLOW) KUPUJE ZDJĘCIA III (84)

MOTION

POWOLNA REWOLUCJA (88), 10 KROKÓW DO SLOW (92), CHWYTAJ DZIEŃ (94), TRAKTORIADA (96), CZAR WSPÓŁCZESNEGO MIASTA (100)

KULTURA

WSZYSTKO W ŻYCIU JEST PRZYPADKIEM (104), SLOW CINEMA (112), BAŚNIOWOŚĆ JEDYNIE POZORNA (116), KULTURALNIE (120)

PARENTS

BAJKI NIE DLA DZIECI (124), RODZINA SZYTA NA MIARĘ (130), POMÓŻ DZIECKU ZBURZYĆ MUR (134)

CERTYFIKAT®

WSPIERAMY I WYRÓŻNIAMY TYCH, KTÓRZY PRACUJĄ, ZARABIAJĄ, ŻYJĄ ŚWIADOMIE (139)

(SLOW)

Szkoda czasu na pośpiech
Magazyn ludzi świadomych

REDAKTOR NACZELNY: **BARTOSZ KLONOWSKI** (BKŁONOWSKI@BEŚLOW.PL)

DYREKTOR ARTYSTYCZNY: **ANNA JASIŃSKA** (AJASINSKA@BEŚLOW.PL)

SEKRETARZ REDAKCJI: KATARZYNA ŻYSZKIEWICZ (KZYSZKIEWICZ@BEŚLOW.PL)

KOREKTA: IZABELA ŚLIWIŃSKA (ISLIWINSKA@BEŚLOW.PL)

FOTOEDYCJA: ELWIRA BOCHENSKA (EBOCHENSKA@BEŚLOW.PL)

MODA: KAROLINA JACAK (KJACAK@BEŚLOW.PL)

SKŁAD I ŁAMANIE: MARCIN POLAŃSKI (MPOLANSKI@BEŚLOW.PL)

REKLAMA: REKLAMA@BEŚLOW.PL

PUBLIC RELATIONS: PR@BEŚLOW.PL

MARKETING I PROMOCJA: MARKETING@BEŚLOW.PL

eWYDANIE: DIGITAL@BEŚLOW.PL

DYSTRYBUCJA: DYSTRYBUCJA@BEŚLOW.PL

PRENUMERATA: PRENUMERATA@BEŚLOW.PL

PROJEKT MAKIETY I OKŁADKI: **ANNA JASIŃSKA**

ZDJĘCIE NA OKŁADCE: WOJTEK OLSZANKA

DRUK: DRUKARNIA ARTDRUK (WWW.ARTDRUK.COM)

WYDRUKOWANO NA PAPIERZE AMBER GRAPHIC 120 G/M²



AUTORZY I WSPÓŁPRACOWNICY:

AGATA CYGAN, ANDRZEJ CZAJKA, RAFAŁ HETMAN, PAWEŁ JÓZEFACKI, MARTYNA KALETA, PAWEŁ KOBRYŃSKI, MALGORZATA KOWALEWSKA

JOANNA LOMPART-CHŁAŚCIAK, KRYSZTIAN LURKA, ULA MARKOŃ, PIOTR MIRSKI, KLAUDIA MISZTAŁ, KRZYSZTOF NOWAK

LAURA OSEKA, PATRYCJA SKOWRON, JUSTYNA SOLTYS, NATALIA SZOSTAK, KAROLINA WIERCIGROCH

GRAFICY, FOTOGRAFICY, ILUSTRATORZY:

AGATA DUDEK, MALGORZATA GEJSLER, KACPER KIEĆ, ŁUKASZ MAJEWSKI, MAYA NIEŚCIER, WOJTEK OLSZANKA, MAGDALENA PANKIEWICZ

JASMINA PARKITA, AGNIESZKA PIETRZYKOWSKA, KRZYSZTOF ROGALSKI, ROBERT ROMANOWICZ, JOANNA SIKORA, ALEKSANDER SILVERTONE

KATARZYNA WIELGOLSKA, KAROLINA WIERCIGROCH, JAGODA WILCZYŃSKA

WYDAWNICTWO: YOSO SP. Z O.O., UL. SARMACKA 9/7, 02-972 WARSZAWA

REDAKCJA: UL. KS. PRYM. A. HLONDA 2A/99, 02-972 WARSZAWA, POLSKA, +48.22.885.98.98

ISSN: 2084-7548, INDEX: 283304

WWW.BEŚLOW.PL



WWW.FACEBOOK.COM/BEŚLOW

DZIĘKUJEMY WSZYSTKIM, KTÓRZY POMOGLI NAM W PRZYGOTOWANIU I WYDANIU DOTYCHCZASOWYCH NUMERÓW (SLOW).

REDAKCJA NIE ZWRACA MATERIAŁÓW NIEZAMÓWIONYCH ORAZ ZASTRZEGA SOBIE PRAWO REDAGOWANIA NADESŁANYCH TEKSTÓW ORAZ REZYGNACJI Z PUBLIKACJI.

NIE ODPOWIADAMY ZA TREŚĆ ZAMIESZCZONYCH REKLAM.

(design)

Projekty, które się udały



**POSZUKIWANIE LEŻY
W LUDZKIEJ NATURZE.
WSPÓŁCZESNY NOMADA
NIE SZUKA PASTWISK,
POŻYWIENIA, WODY, OPAŁU...
SZUKA SPOKOJU, CHCE UCIEĆ
OD ZGIEŁKU WIELKICH MIAST.**

SEN O WOLNOŚCI

POSTĘPUJĄCA GLOBALIZACJA, NOWE TECHNOLOGIE I ŁATWOŚĆ PRZEMIESZCZANIA SIĘ W KAŻDY ZAKĄTEK ŚWIATA. TO WSZYSTKO SPRAWIŁO, ŻE CORAZ CHĘTNIEJ POWRACAMY DO TRYBU ŻYCIA SPRZED KILKU TYSIĘCY LAT. WSPÓŁCZESNI KOCZOWNICY UŻYWAJĄ MINIMALISTYCZNYCH, WIELOFUNKCYJNYCH GADŻETÓW, MOGĄ PRACOWAĆ Z KAŻDEGO MIEJSCA NA ŚWIECIE I NIEUSTANNIE ZMIENIAĆ MIEJSCE SWOJEGO POBYTU. CAŁY ICH MAJĄTEK PODRÓŻUJE WRAZ Z NIMI W MAŁEŃKIM DOMU.

TEKST: PAWEŁ KOBRYŃSKI (FRONT ARCHITECTS)

Nieustanne przemieszczanie się w poszukiwaniu pastwisk wpisane jest w historię niemal wszystkich kultur. Z końcem XX wieku potrzeba ciągłego przemieszczania się powróciła i dzisiaj dotyczy głównie człowieka Zachodu. Nie ma ona jednak nic wspólnego z poszukiwaniem pożywienia. Obecnie koczowniczy tryb życia to świadomy wybór, który, jak twierdzi Zygmunt Bauman, jest ucieczką od cywilizacji i postindustrialnego zgiełku.

NOMADYCZNA ARCHITEKTURA

W dobie przemian kulturowych, które zachodzą w pokoleniu dzisiejszych dwudziesto- i trzydziestolatków, nie można nie dostrzec trendów pojawiających się m.in. w architekturze. W ostatnim czasie dużą popularność zdobywają projekty coraz mniejszych obiektów mieszkalnych, odpowiadające na nowe potrzeby społeczeństwa.

Młodzi ludzie często nieposiadający rodziny, stałej pracy, za to operujący kilkoma językami, łakną świata, nowości i odrzucają tradycyjnie pojęty dom, wybierając życie nomada. Tanie linie lotnicze, łatwe pozyskiwanie informacji i udogodnienia, takie jak *couchsurfing* (darmowe zakwaterowanie), *car-pooling* (wykorzystanie wolnych miejsc w samochodzie) i w końcu w wielu krajach tania żywność, sprawiają, że ekonomiczne bariery przemieszczania się legły w gruzach.

Dla tej grupy aktywnych ludzi wiele pracowni architektonicznych przygotowuje propozycje niewielkich mobilnych obiektów, czasami zwanych nomadycznymi.

NOWATORSKO, CZYLI MOBILNIE

Istotą nomadyzmu jest możliwie tanie i błyskawiczne przemieszczanie się. Większości osób ten sposób życia kojarzy się z cygańskim obozem albo podróżnikiem z wielkim plecakiem. Jednak nieprawdą jest, że poza wigwamami, szałasami, namiotami i przyczepami kempingowymi lub kamperami nie istnieje nomadyczna architektura. Fakt, nie sposób włożyć sobie na plecy kontenera, nikt nie przesunie o parę kilometrów modułu ważącego tonę bez pomocy dźwigu. Współczesny nomada, którego wyróżnia gotowość do błyskawicznej zmiany miejsca, może natomiast liczyć na wiele nowatorskich rozwiązań architektonicznych. Jednym z nich jest 1m2 House, propozycja Van Bo Le-Metznela. W kontekście prawdziwie mobilnego schronienia warto przypomnieć też pracę Krzysztofa Wodiczki z 1988 roku. Jego *The homeless vehicle project* jest idealny, jeśli weźmiemy pod uwagę łatwość przemieszczania się wraz ze swoim dobytkiem. Projekt co prawda dotyczy nowojorskich bezdomnych, jednak i ich w pewnym sensie można także przecież nazwać nomadami. ▶



**WYOBRAŹNIA PROJEKTANTÓW
W STARCIU Z PRAWAMI FIZYKI
I PIERWOTNYM PIĘKNIEM NATURY
OWOCUJE DZIEŁAMI SZTUKI,
KTÓRE TRUDNO NAZWAĆ.**

ZIELONY DESIGN

WSPÓŁCZESNE BUKIECIARSTWO WYMKNĘŁO SIĘ SPOD KONTROLI I OGÓLNE PRZYJĘTYCH ZASAD. DZIŚ NIE JEST TO JEDYNI UMIEJĘTNOŚĆ UKŁADANIA KWIATÓW CIĘTYCH W BUKIETOWE KOMPOZYCJE, ALE CAŁY PROCES TWÓRCZY. FLORYSTYKA STAŁA SIĘ WYRAZEM ARTYSTYCZNYCH EKSPRESJI, URZECZYWISTNIENIEM KONCEPCYJNYCH ZAŁOŻEŃ I REALIZACJĄ PROJEKTÓW ARCHITEKTONICZNYCH.

TEKST: MARTYNA KALETA

DROGA KWIATÓW

Umiejętność dobierania odpowiednich roślin oraz elementów naturalnych w ciekawe kompozycje jest tym samym, co znane od starożytności bukieciarstwo. Sztuka ta dzieli się na powszechne w Europie bukieciarstwo dekoracyjne oraz to symboliczne, popularne zwłaszcza w krajach azjatyckich jako ikebana lub *kadō*, co oznacza „drogę kwiatów”. Struktura *kadō* (ikebana) opiera się na trzech kluczowych strefach, które symbolizują ziemię, ludzkość oraz niebo. Dla japońskich florystów ważne jest zachowanie harmonii i linearności w kompozycji. Do dziś w Japonii sztuka układania kwiatów jest na tyle ważna, że wprowadzono ją do szkół i na uniwersytety jako przedmiot obowiązkowy. Ludzie na całym świecie coraz większą wagę przywiązują do zdrowego stylu życia, pochodzenia produktów spożywczych, recyklingu, *upcyclingu* czy pełnowymiarowej ekologii. Szukają przynależności do świata natury, pragną stać się jego integralną częścią. Projektanci, architekci i artyści również podkreślają obecność przyrody w naszym zabieganym życiu. Robią to w sposób niekonwencjonalny po to, by zmusić do refleksji i oczarować.

FLORYSTYCZNE LABORATORIUM

Do przeistoczenia florystyki w prawdziwą sztukę przyczynił się między innymi Azuma Makoto, japoński botanik i mistrz ikebana. Artysta bawi się formą.

W swoich pracach stosuje przede wszystkim materiały organiczne, choć czasem zastępuje je także sztuczną roślinnością. Makoto stworzył tak niekonwencjonalne projekty, jak rower z trawy, fotel pokryty mchem czy roślinna buda dla psa. Z dużym zainteresowaniem spotkało się także jego zamrożone drzewko bonsai. Miniaturową sosnę Japończyk trzymał w specjalnie zaprojektowanej lodówce, co pozwoliło na osiągnięcie niezwykle efektu wizualnego. Otulone sopłami i kryształami lodu drzewko zachowało swoją naturalną formę i piękno. Najnowszy projekt tego artysty to z kolei seria kul zdobiących ściany oraz zwisających z sufitu galerii Eye of Gyre w Tokio. Przy ich tworzeniu botanik zastosował technikę składania w ciasny i warstwowy sposób setek liści, które związał ze sobą i uformował niczym wstążki, rzadko zachowując przy tym ich naturalną fakturę. Artysta wykorzystał również mech, podkreślając jego wielopłaszczyznową strukturę. Makoto jest właścicielem wyjątkowej kwiaciarni Jardins Des Fleurs w Tokio. Jej wnętrza stylizowane jest na laboratorium, a prezentowane rośliny kojarzą się z materiałem badawczym. Pracownicy chodzą w białych kitlach, na ścianie wewnątrz pomieszczenia znajduje się szkolna tablica zapisana matematycznymi wzorami. Motyw laboratorium jest często stosowany przez Makoto. Dzięki wyeksponowaniu projektów w sterylnie białych pomieszczeniach kolor zieleni wydaje się jeszcze bardziej ożywczy i wyraźny. ▶

SLOW FAST FOOD

CHRUPIĄCA, GORĄCA KAJZERKA ZAMIAST ROZMOKŁEJ BUŁY. ŚREDNIO WYSMAŻONA WOŁOWINA ANGUS NA MIEJSCU PŁASKIEGO KOTLETA. SALATY Z EKOLOGICZNEJ UPRAWY, REGIONALNY SER, GRUBY PŁASTER SOCZYSTEGO POMIDORA. WSZYSTKO ZWIEŃCZONE KLEKSEM RĘCZNIE UKRĘCONEGO MAJONEZU. CO BRZMI TAK PYSZNIE? TO FAST FOOD, ALE W WERSJI SLOW.

TEKST I ZDJĘCIA: KAROLINA WIERCIGROCH

„Slow food fast” to hasło lokalu z burgerami, który Aleksander Baron otworzył na Krakowskim Przedmieściu. Burger, czyli sztandarowa potrawa fast foodu, jest tu serwowany zgodnie z zasadami ruchu Slow Food. Można zamówić burgery z polskiej wołowiny rasy Angus, z dorsza bałtyckiego lub z rodzimego camemberta „Słupski Chłopczyk”. Dodawane do kanapek zioła i salaty pochodzą z ekologicznych upraw, a majonez powstaje z oleju rzepakowego z Góry Św. Wawrzyńca. Wybranego burgera można dodatkowo ozdobić konfiturą z czerwonej cebuli, kawałkiem dojrzewającego sera z Wiżajn lub plasterkiem chrupiącego bekonu ze świni złotnickiej. Jest i smacznie, i całkiem szybko, a przy okazji, jak na jedzenie tego typu, także zdrowo.

Lokal Bistro Aleksandra Barona nie jest jedynym miejscem w stolicy, które oferuje burgery w nieco bardziej wykwintnych wersjach. Prosta Historia na Saskiej Kępie słynie z pysznych wołowych burgerów, serwowanych w wypiekanych na miejscu bułkach sezamowych. W Burger Barze możemy podarować sobie odrobinę luksusu, zamawiając burgera z wołowiny japońskiej rasy Wagyu. W My’O’My zjemy burgery podawane w świeżych bajglach. A kucharze w Barn Burgerze sami przygotowują sos BBQ, grube frytki i klasyczną sałatkę Coleslaw. Moda na burgery dla smakoszy powoli opanowuje cały kraj. W krakowskim Love Krove burgery podawane są w chrupiących ciabattach, a Original Burger na ulicy Długiej w Gdańsku serwuje wegetariańskie burgery z ziemniaków i zielonego groszku.

BRAVE NEW BURGER

Burgery powoli przestają kojarzyć się z szybką przekąską z ulicznego baru lub sieciowej restauracji. Kanapki serwowane w modnych burgerowniach znacznie odbiegają od stereotypu niezdrowego i niewyrzafinowanego zapychacza.

Dzisiejszy cheeseburger nie ma nic wspólnego ze średniej jakości kotлетem i plasterkiem paczkowanego sera z supermarketu. Cheeseburger to wysokiej klasy wołowina i irlandzki pomarańczowy cheddar, podawany na talerzu, nie na plastikowej tacy, i zawinięty w kawałek papieru. Obok kanapki znajdziemy miseczki z domowym sosem pomidorowym i ziarnistą musztardą z Dijon. Bez keczupu, bez Coca-Coli w wersji XXL i bez powiększania zestawu. Za to z frytkami: grubymi, ręcznie krojonymi ziemniakami z piekarnika. Liczba amatorów burgerów jedzonych na spokojnie, z kuflem regionalnego piwa w dłoni, stale rośnie. Trudno się temu dziwić. Tak naprawdę burger to wspaniały wynalazek. Nie da się przecenić wygody, jaką daje zgromadzenie wszystkich składników posiłku w jednym miejscu. Forma kanapki pozwala rozkoszować się pełnią smaku potrawy w każdym jej kęsie. Burger oznacza perfekcyjny balans pomiędzy pieczywem, mięsem i dodatkami. Nie wymaga od konsumującego wyjątkowej uwagi przy nakładaniu na widelec poszczególnych elementów posiłku. Stworzenie idealnych proporcji między daniem głównym, ziemniakami a sałatką to zadanie niezwykle trudne, wymagające sporej dozy precyzji. W dodatku trzeba wykonywać je cały czas od nowa. Po każdym kolejnym kęsie nieuchronnie wracamy do punktu wyjścia. Od Syzyfa odróżnia nas wtedy tylko fakt, że w Tartarze po prostu nie ma zwyczaju serwowania przekąsek. W przypadku burgerów wszystkie powyższe problemy znikają. Pozostaje tylko czysta rozkosz jedzenia. Nic dziwnego, że smakosze zaczęli czerpać inspirację z osiągnięć ulicznych sprzedawców i podnieśli zwykłe bułki z kotлетem do rangi sztuki. Wystarczyło im do tego dobre mięso, porządne pieczywo i szczypta owej słynnej kulinarnej fantazji. W ten sposób powstały burgery z bekonem i awokado, z wolno pieczonymi pomidorami i rukolą, z pesto z natki pietruszki i mozzarellą, z camembertem i pikantną konfiturą z żurawiny, z fetą i blanszowanym szpinakiem. ►

CHRZĄSZCZ na WIDELCU

LARWY, DŹDŻOWNICE, MÓZGI, PŁUCA, DESERY Z KONIKIEM POLNYM, CHWASTY, PESTO Z KRWAOWNIKA, A WSZYSTKO ZAPISANE W SMS-OWYM SKRÓCIE. TAKIE I INNE PRZEPISY MOŻNA ZNALEŹĆ DZISIAJ W NOWOCZESNYCH KSIĄŻKACH KULINARNYCH. WARTO WIĘC DO NICH ZAJRZEĆ I POZWOLIĆ SOBIE NA NIECO ODMIENNE PODEJŚCIE DO CODZIENNEGO GOTOWANIA.

TEKST: LAURA OSĘKA (BOOKS FOR COOKS), ILUSTRACJE: AGNIESZKA PIETRZYKOWSKA

Na świecie wydano już kilkadziesiąt tysięcy książek kucharskich, a historia najstarszych sięga 3000 lat. W tym czasie książki ewoluowały i wpływały na potencjalnego odbiorcę. Ich wybór nie był jednak nigdy tak bogaty, jak teraz, bo obecnie właściwie każdy może znaleźć coś dla siebie. Chociaż niektóre tytuły szczyt popularności mają już dawno za sobą, to przy pierwszym kontakcie zaskakują tak samo jak przed dwudziestoma laty.

NIE TAKI ROBAK STRASZNY

Książka „Eat-a-bug Cookbook” Davida Gordona była pierwszą popularną pozycją przełamującą lęk przed entomofagią, czyli zjadaniem robaków. Wprowadziła na salony larwy, chrząszcze i inne wijące się dżdżownice. Gordon pojechał na wszystkie końce świata, poznał zwyczaje kulinarne różnych narodów i przez wiele lat eksperymentował, aż w 1998 roku wydał książkę. Autor rozpoczął swoją pracę od długiego wprowadzenia w świat owadzych nówek i odwłoków. Czytelnik dowiaduje się o właściwościach odżywczych poszczególnych gatunków, a także o technikach ich przygotowywania. W dalszej części książki zaprezentował wymyślne przepisy, np. ciasta i desery z konikiem polnym czy makaron z ogródkowymi robaczkami i sosem pesto. Odważyłam się zjeść pesto, okazało się być jadalne, ba, nawet smaczne. Połączenie smaków tradycyjnych urozmaiconych białkowym dodatkiem sprawia, że przygotowane dania mają niezapomniany smak.

„Eat-a-bug Cookbook” wydana została w stylu charakterystycznym dla końca lat 90. Nie ma w niej obłędnych kolorowych fotografii, są jedynie nieliczne i mało współczesne zdjęcia. Na marginesach umieszczono rysunki chrząszczy, pasikoników oraz innych sympatycznych, i jak się okazuje jadalnych, stworów. Książka Davida Gordona zawiera wszystkie niezbędne informacje zachęcające do tego, by zacząć traktować owady na poważnie. Po spróbowaniu prażonych pasikoników nic nie będzie już takie jak wcześniej.

Po sukcesie „Eat-a-bug Cookbook” wielu autorów próbowało zmierzyć się z tematem gotowania i spożywania wszelkiej maści robactwa. Wśród najświeższych pozycji znalazła się propozycja Andrew Zimmern’a „Bizarre World of Food: Brains, Bugs, and Blood Sausage”. Autor skupił się w niej na dogłębnym zbadaniu posiłków spożywanych przez różne nacje.

Książka, którą proponuję, jest doskonałym przewodnikiem po świecie nietypowego, wręcz dziwnego jedzenia.

„Bizarre World of Food: Brains, Bugs, and Blood Sausage” na pierwszy rzut oka ani nie zachwyca, ani nie odrzuca. Przede wszystkim dlatego, że znikoma liczba zdjęć nie przedstawia proponowanych w książce pokarmów. Dopiero dogłębny kontakt z tą pozycją ugruntowuje nasze opinie. Andrew zabiera nas w podróż, w trakcie której spróbujemy mózgu czy płuc, zapolujemy na mrówki, żaby i węże, a na koniec przygotowujemy wyjątkowy posiłek zawierający krwistą kielbasę, podobną zresztą do naszej kaszanki. Przepisy w książce nie są skomplikowane, możemy mieć jednak problemy ze zdobyciem wszystkich składników potrzebnych do konkretnego dania.

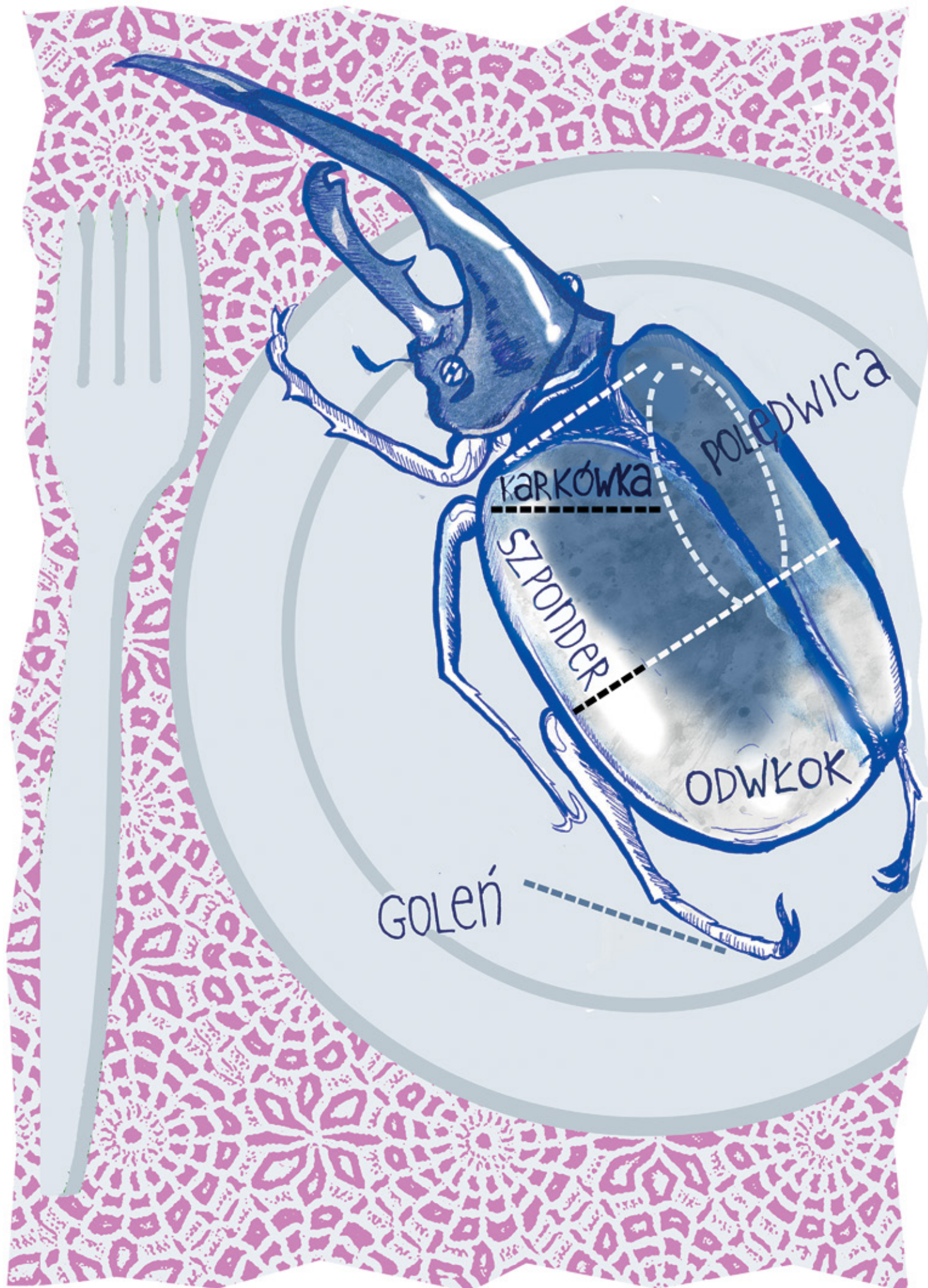
Książka Zimmern’a otwiera nasze zmysły na zupełnie nowe doznania. Jej rola jest nie do przecenienia, szczególnie jeśli potraktuje się tę pozycję nie jako książkę kucharską, ale jako książkę o podróżach kulinarnych.

RARYTASY Z TRAWNIKA

Abstrahując od jedzenia różnorodnych stworów, ostatnio modne stało się spożywanie dzikich roślin ogrodowych i polnych, zwanych popularnie chwastami.

Badaniem jadalnych roślin i robaków oraz popularyzacją ich spożywania zajmuje się Łukasz Łuczaj. Książka „Dzikie rośliny jadalne w Polsce” pojawiła się już w 2004 roku. Wkrótce potem ruszyła produkcja pierwszego programu kulinarnego o miłości do chwastów, zachęcającego do spożywania tego, co znajdziemy na łące czy wśród traw we własnym ogrodzie.

Łuczaj nazywa Polaków „herbofobami”, czyli osobami obawiającymi się dzikich roślin, a dokładniej – chwastów. Już we wstępie zachęca do rozejrzenia się i spróbowania czegoś nowego. Z jego książki dowiadujemy się, jak rozpoznawać wszystkie rośliny, jak je zbierać i jak ze sobą łączyć. „Dzikie rośliny jadalne” z powodzeniem można nazwać leksykonem. Dzięki niemu można ugotować np. pesto z krwawnika i spożywać nieco więcej typowo polskich roślin. Domowy budżet odetchnie, a zrobienie pysznej sałatki nie będzie wymagało wyjścia do warzywnika, jedynie pobuszoowania w przydomowych chwastach. ▶



DIETA PRZYJAZNA DUSZY

WBREW POWSZECHNEJ OPINII NIE MOŻNA POWIEDZIEĆ O GOTOWANIU W STYLU KOSZERNYM TEGO, ŻE JEST ZAREZERWOWANE WYŁĄCZNIE DLA KUCHNI ŻYDOWSKIEJ. W POLSCE PRZYJĘTO, ŻE KUCHNIĄ ŻYDOWSKĄ JEST KUCHNIA ASZKANAZYJSKA, A TA WCALE NIE MUSI BYĆ KOSZERNA. CO WIĘCEJ, TRADYCYJNE POTRAWY KAŻDEJ INNEJ NARODOWOŚCI MOGĄ SPEŁNIAĆ WYMOGI KASZRUTU.

TEKST: MALGORZATA KOWALEWSKA

Dieta zgodna z kodeksem praw żydowskich Jore Dea wiąże się z przestrzeganiem 613 *micwot* (poleceń i zakazów) zawartych w Torze. Owa liczba 613 posiada również swoje odzwierciedlenie w jedzeniu, bowiem wedle hebrajskiej legendy tyle pestek ma w sobie owoc granatu.

ŹRÓDŁA KOSZERNEJ TRADYCJI

U podstaw żydowskiej tradycji kulinarnej leży przekonanie, że człowiek posiada atrybuty zarówno zwierzęce, jak i boskie. Z jednej strony jedzenie wiąże się z uświęcaniem ciała, z drugiej łaknienie i zdobywanie pokarmu łączy człowieka ze zwierzęcym światem natury i (jako instynktowne) często odbywa się kosztem innych. Stąd też pierwsze ograniczenia koszerności dotyczące między innymi humanitarnego uboju. Mają one przybliżyć człowieka do Boga oraz powstrzymać od bezmyślnego zabijania i polowania dla przyjemności. Na koszernych farmach rzeźnik najpierw karmi bydło, a dopiero potem je sam, co jest wyrazem szacunku wobec zwierząt. Ubój również odbywa się zgodnie z prawem żydowskim. Tego rytualnego aktu dokonuje *szochet*, osoba odpowiednio przeszkolona przez rabina. Jatka koszerna powszechnie uznawana jest za najbardziej humanitarną. Głębokie cięcie, wykonane specjalnym, dobrze naostrzonym nożem, gwarantuje szybką i bezbolesną śmierć. Dzięki szybkiemu wykrwawieniu zwierzę nie wchłania do mięsa toksyn i hormonów (np. adrenaliny).

Bardzo istotny jest również rodzaj spożywanego mięsa. Jak opisuje Pięcioksiąg, dozwolone jest jedynie to pochodzące od parzystokopytnych przeżuwaczy. Koszerne nie są więc na przykład: wielbłąd, borsuk, zając i świnia, ale także wszystkie produkty od nich pozyskiwane. Pięcioksiąg wymienia też zakazane ptactwo (drapieżne i padlinożerne). Dozwolone są natomiast wszystkie ryby posiadające płetwy i łuski. Całkowitym zakazem objęte jest spożywanie żywych zwierząt oraz krwi utożsamianej z życiem. Biorąc pod uwagę rygorystyczne zasady dotyczące spożywania mięsa, dla osób przestrzegających zasad koszerności dużo łatwiejszy jest wegetarianizm. Warzywa i owoce z założenia są zakwalifikowane do produktów neutralnych (*parwe*), zatem religijni Żydzi mogą je spożywać bez obaw o koszerność. Warunkiem jest jednak odpowiednie oczyszczenie owoców, kasz i warzyw tak, by mieć pewność, że nie znajdują się w nich owady i robaki, które koszerne nie są. Jedynym ograniczeniem, jakie zostało nałożone na spożywanie roślin, jest warunek, że muszą one pochodzić z drzewa, które ma przynajmniej cztery lata. Dlatego w Izraelu sposoby uprawy unormowane są na podstawie przepisów szczególnego ustawodawstwa. Dyskusyjne jest spożywanie soku z winogron i jego pochodnych. W starożytności wino uznawane było za napój bogów oraz nieodłączny element Dionizji. Z tego względu koszerne wino może pochodzić tylko z winiarni nadzorowanych od początku do końca przez Żydów, w których nie produkuje się wina przeznaczonego do celebracji świąt innych bogów.

MIEŚNY, MLECZNY, NEUTRALNY

Zasady kaszrutu obejmują każdy etap przygotowywania posiłków, zamieniając je w religijny rytuał. Jego fundamentalnym założeniem jest zakaz łączenia produktów mlecznych z mięsnymi. Ta tradycja wywodzi się z praktyk zabijania zwierząt przy matce i gotowania ich mięsa w jej mleku. – *W tym przypadku Rabini dosłownie odczytali zapis „nie będziesz gotował koźlęcia w mleku jego matki” i do tej pory przestrzega się nakazu niełączenia tych produktów. Kabala tłumaczy, że te produkty są na dwóch biegunach energetycznych – mleko utożsamiane jest z życiem, zaś mięso ze śmiercią* – tłumaczy Malka Kafka, właścicielka warszawskiego Delicafe Tel-Aviv.

Ograniczenia nałożone są też na zastawy stołowe, urządzenie kuchni, a nawet na zmywanie. Na koszerność naczynia wpływa rodzaj jedzenia, jakie zostało w nim przygotowywane. Garnki czy rondle dzieli się na te, w których przyrządza się mięso, oraz na te przeznaczone do produktów mlecznych. Nie można więc ugotować rosółu, a potem podgrzać mleka w tym samym naczyniu. Co ciekawe, status „koszerny” odnosi się tylko do naczyń używanych do potraw ciepłych i ostrych, bo zarówno temperatura, jak i pikantność powodują wchłanianie smaku w głąb naczyń. Dlatego w przypadku spożywania zimnych przekąsek nie wymaga się dbałości o to, do czego używano talerza wcześniej. Przestrzegający zasad koszerności Żydzi mają podzielone wszystkie naczynia na te „mleczne” i „mięsne”. Przewiduje się też inne noże do serów, inne do gorącego pieczonego mięsiwa.

Istnieją jeszcze tak zwane „produkty neutralne” – warzywa, ryby i jajka. Zachowują one swoją neutralność do momentu, kiedy nie zostaną zmieszane z mięsnymi lub mlecznymi. Dlatego produkty neutralne gotowane w naczyniach mięsnych można podawać tylko z daniami mięsnymi. Owa zasada przenosi się też na liczne sprzęty kuchenne. Miksery, rozdrabniacze, blendery, maszynki do mielenia muszą mieć oddzielne końcówki i miski. Wskazane jest też podzielenie przestrzeni w lodówce i zamrażarce, a także palników na kuchence.

Z końcem gotowania i konsumpcji przychodzi przykry obowiązek zmywania. W zwyczaju ortodoksyjnych Żydów ta czynność to nie łada wyzwanie. Dysponując tylko zlewozmywakiem, religijny Żyd przestrzega koszerności dzięki oddzielnym miskom i nie wylewa brudnej wody bezpośrednio do zlewu. W przypadku zmywarki dzieli drabinki i ma osobne kosze. Zaś po umyciu wszystkie rzeczy musi wytrzeć odpowiednią ściereczką.

SHABBAT SHALOM

W większości religii okres świąteczny jest odmienny kulinarnie. Podobnie jest w judaizmie, gdzie przez cały rok kalendaryzowy, co sobotę, świętuje się szabat. Jest to czas, w którym ortodoksyjni Żydzi nie wykonują żadnych czynności określanych przez Halachę (prawo żydowskie) mianem pracy.

Należą do nich także te związane z przygotowywaniem posiłków. Zabrania się rozpalania ognia, uruchamiania piekarnika, a nawet zapalania światła. W piątek po zmroku (wtedy zaczyna się szabat) zostawia się jedzenie, np. tradycyjny czulent, na gorącej płycie lub trzyma się przez noc w piecu. Malka Kafka opisuje: – *W przeszłości wśród licznych społeczności żydowskich istniał zwyczaj zatrudniania tzw. szabes goja, czyli osoby pomagającej w szabat, odpowiedzialnej między innymi za zanoszenie i odbieranie czulentów z centralnego pieca*. Ważnym świętem analogicznym do chrześcijańskiej Wielkanocy jest Pesach. W tym czasie zabronione jest spożywanie produktów z mąki innej niż macowa z obawy o to, że mogły one ulec zakwaszeniu. Aby rzetelnie przestrzegać tego przykazu, nie używa się naczyń, które miały z nią styczność, dokładnie czyści się mieszkanie, wymiatając okruszki małymi szczoteczkami, a także owija się stół folią, na wypadek gdyby w porach drewna znajdowały się jakieś resztki.

PRZEBRZMIAŁE ZASADY CZY MODA NA KOSHER?

Prowadzenie koszernej kuchni bez wątplenia stanowi wielkie wyzwanie organizacyjne. Mimo tych trudności na całym świecie wiele osób stosuje się do jej zasad albo przynajmniej do części z nich. W samym Izraelu podejście do tego tematu jest dwojakie. Z jednej strony zasady dietetycznych praw żydowskich są uznane za przebrzmiałe, zaś z drugiej wielu laików ich przestrzega, ponieważ koszerność sama w sobie jest zdrowa, higieniczna i etyczna.

Również w Polsce powstają miejsca, w których można oddać się degustacji bez obaw o trefność produktów. Jednym z nich jest warszawski Tel-Aviv Delicafe, czyli izraelska restauracja typu *kosher friendly*. Jej właścicielka, Malka Kafka, trzyma pieczę nad jakością pożywienia, a także nad koszernością serwowanego wina. Jednak, jak sama zauważa, w naszym kraju jest bardzo mało miejsc, które chlubią się certyfikatem rabina. Wynika to z tego, że nadzorców koszerności jest w Polsce jak na lekarstwo i słono sobie liczą za swoją pracę. Dlatego nie liczymy na to, że w przeciętnej tzw. żydowskiej restauracji ugoszczą nas koszernym pożywieniem.

Zdarza się również, że mimo zgodności z zasadami kaszrutu potrawy mają niewiele wspólnego ze zdrową dietą. W Stanach Zjednoczonych wiele dań posiadających certyfikat koszerności bogatych jest w substancje chemiczne i konserwanty (czysta chemia sama w sobie nie jest trefna). Mimo to stale rośnie ich sprzedaż, osiągając co roku wzrost na poziomie kilkunastu procent. Powstały nawet koszerne restauracje McDonald’s, w których z wiadomych względów nie znajdziemy w menu zwykłego cheeseburgera. (S)

KURTKI W KRATĘ: KONRAD PAROL, BUTY: AGA POU, SPODNIĘ: PIOTR DRZAŁ



POLISHBAZAAR

POLISH BAZAAR

ZDJĘCIA:
WOJTEK OLSZANKA

MODELE:
PATRYK JANCZEWSKI
ADRIAN GMAJ
ROMEK GERALD GELLO
MATEUSZ DEKARCZYK

STYLIZACJA:
ALEKSANDRA URBANOWSKA

MAKIAŻ:
GOSIA ABRAMOWICZ

WŁOSY:
SYLWIA SMUNIEWSKA
MARTA BORECKA

PRODUKCJA:
SYLWIA SMUNIEWSKA / REBELLIOUS

PODZIĘKOWANIA:
TARGOWISKO BAKALARSKA [WWW.NASZRYNEK.EU]



ŻÓŁTA BLUZA: PIOTR DRZAŁ, SPODNIE: KONRAD PAROL, PLECAK: HUBA, BRANSOLETKA: VIOLKA KUŚ, SERDUSZKA: AGA BAG



KAMIZELKA: KONRAD PAROL



KOLOROWE DODATKI: AGA BAG, BRANSOLETA: VIOLKA KUŚ, NEONOWA BRANSOLETA: TO CUT STH., PLECAK: HUBA

PASZPORT DO SLOW FASHION

O TYM, ŻE NOWO POZNANE MIEJSCA INSPIRUJĄ I POSZERZAJĄ HORYZONTY, PRZEKONAŁ SIĘ NIEJEDEN PODRÓŻNIK. MAŁO LUDZI ZDAJĘ SOBIE JEDNAK SPRAWĘ Z TEGO, JAK PODRÓŻE WPLYWAJĄ NA TRENDY I ROZWÓJ PRZEDSIĘBIORSTW ODZIEŻOWYCH. WYPRAWA W NIEZNANE MOŻE BYĆ WSKAZÓWKĄ DO NOWYCH ROZWIĄZAŃ, REFLEKSJĄ NA TEMAT PRODUKCJI ORAZ NATCHNIENIEM DO TRAKTOWANIA MODY W SPOSÓB ODPOWIEDZIALNY I ZRÓWNOWAŻONY.

TEKST: JOANNA LOMPART-CHLAŚCIAK, ILUSTRACJA: AGATA DUDEK

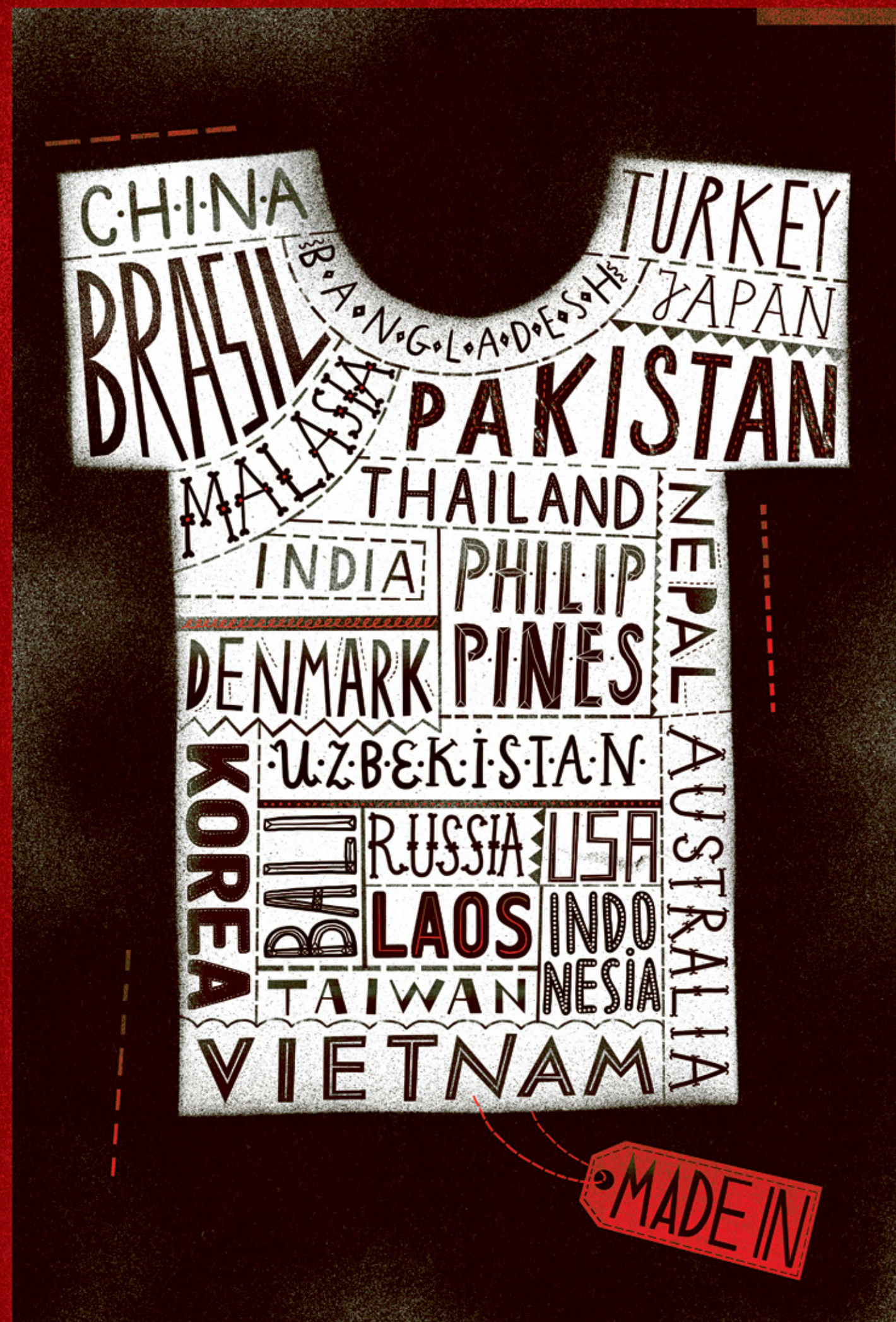
Backpacking to dłuższa, samodzielnie zorganizowana podróż, często w egzotyczne zakątki świata. Niegdyś turystyczna awangarda kojarzona z ruchem hippisowskim, dziś chrzest bojowy dla wielu młodych ludzi z Zachodu. Typowy *backpacker* ma dwadzieścia parę lat i cały swój dobytek mieści w jednym plecaku. Używa publicznych środków transportu, szuka tanich noclegów i jest zainteresowany zarówno zwiedzaniem, jak i poznawaniem lokalnych społeczności oraz ich sposobu życia. *Backpacking* to też obowiązkowy punkt w CV producenta odpowiedzialnej mody.

JASZCZURKA Z EGZOTYCZNEJ WYSPY

Mark Bloom mówi, że założył swoją markę odzieżową Komodo po to, by prowadzić własny styl życia i uniknąć chodzenia do prawdziwej pracy. A jaki to sposób na życie? Podróż! Lata 80. Mark spędził, jeżdżąc z plecakiem głównie po Azji. Z tamtych czasów pochodzą historie o tym, jak chcąc przenocować z grupą znajomych w Taj Mahal, chowali się w krzakach przed strażnikami zamykającymi obiekt. Także o tym, jak chciała go zjeść największa jaszczurka na świecie na indonezyjskiej wyspie Komodo (od której zresztą jego marka wzięła swoją nazwę). Szalone wybryki młodości? Być może, ale to właśnie podczas tych „backpackerskich” wojaży w głowie Marka zaczęły powstawać pomysły, które zaprowadziły go na szczyty brytyjskiej sceny producentów odpowiedzialnej mody. Bo historia Komodo zaczęła się w momencie, gdy Markowi kończyły się pieniądze w czasie podróży po Indonezji.

Zrobił wtedy swoją pierwszą „modową” transakcję. Udało mu się wymienić kolczyki, które jakimś trafem posiadał, na dziesięć sarongów farbowanych tradycyjną metodą, zwaną *ikat*. W Kuala Lumpur sprzedał każdy po 100 dolarów za sztukę. Po powrocie do Londynu zaczął skromnie – stoiskiem na Camden Market. Dziś jego marka sprzedaje się w sklepach od Nowego Jorku po Tokio i od Moskwy po Hong Kong.

Mimo światowego sukcesu Mark pozostał wierny źródłom. Od dwudziestu lat pracuje z tymi samymi rodzinnymi warsztatami w Kathmandu i na Bali. Szyje w fabrykach w Nepalu i Indiach, które mają certyfikat SA8000 dotyczący przestrzegania praw człowieka i standardów społecznych. Łączy nowoczesne wzory i ekologiczne tkaniny z tradycyjnymi umiejętnościami azjatyckich rzemieślników. Marka regularnie poddaje się ocenie Made-By, niezależnej organizacji monitorującej przejrzystość łańcucha dostaw. W artykule „Komodo Poetry” (www.ecofashionworld.com) Mark wyjaśnia: „Po kilku latach, które spędziłem jako podróżnik, szukałem sposobu na to, by zacieśnić więzi z lokalnymi ludźmi oraz firmami. Moda jest do tego narzędziem. Tworzenie i produkowanie mody w sposób zrównoważony wymaga wielkiej liczby ludzi pracujących razem w pewnej harmonii w różnych miejscach globu. (...) Nie posiadając żadnego wykształcenia w dziedzinie mody, byłem dobrym podróżnikiem, a to wydaje mi się równie wartościowe w prowadzeniu firmy takiej jak Komodo”.



LIQUID LINES

ZDJĘCIA
Aleksander Silvertone

ASYSTENT
Michał Sarniak

STYLIZACJA I MAKE UP
Marta Lis

MODELKA
Dagmara Zmaczyńska
D'VISION

Silvertone Photography

Jest grupą indywidualnych talentów działających pod wspólną banderą.
Zajmują się realizacją sesji zdjęciowych, głównie z obszarów fashion i beauty.
Ich założeniem jest tworzenie kreatywnej fotografii modowej, posiadającej ciekawą narrację.
Swoje inspiracje czerpią zarówno ze współczesnych trendów
w modzie i sztuce, jak i z banalnych historii zapamiętanych z dzieciństwa.
Ich portfolio można zobaczyć na **www.silvertone.eu**

Fotografia: **Aleksander Silvertone**
Make Up Artist: **Marta Lis**
Hair Stylist: **Gor Duryan**





SZEWSKA PASJA

„DAJ KOBIECIE ODPOWIEDNIĄ PARĘ BUTÓW, A PODBIJE ŚWIAT” – MAWIAŁA MARYLIN MONROE. TRUDNO SIĘ Z TYM NIE ZGODZIĆ. JEDNAK BUTY NIE SĄ TOWAREM, DO KTÓREGO PRZYWIĄZUJEMY SIĘ NA CAŁE LATA. PRZY DYKTACIE ZMIENIAJĄCYCH SIĘ TRENDÓW NOSZENIE BUTÓW DŁUŻEJ NIŻ SEZON WYDAJE SIĘ PRAKTYCZNIE NIEMOŻLIWE. CZY TAK RZECZYWIŚCIE JEST?

TEKST: ULA MARKOF, ZDJĘCIE: BARTOSZ KLONOWSKI

POROZMAWIAJMY O JAKOŚCI

Wykonanie pary butów to złożony proces, który wymaga oczekiwania na ich wykonanie i angażuje wiele osób. Dlaczego? Choćby dlatego, że najlepszej jakości skóry barwione w niewielkich rodzinnych manufakturach zgodnie z wielowiekową tradycją potrzebują czasu, żeby osiągnąć odpowiedni odcień. W małych garbarniach stosuje się tradycyjne metody – nikt nikogo nie pospiesza, niczego nie przyspiesza. Sprowadzenie egzotycznych skór z dalekich krajów to także proces, który trwa. Jeśli materiał, z którego pragniemy mieć wykonane dodatki, jest rzadko spotykany, automatycznie rośnie jego cena. Producentów oferujących najwyższą jakość nie jest wielu, a lista odbiorców długa. Każdy czeka cierpliwie na swoją kolej, bo wiadomo, że warto.

CZEKAJĄC DO SKUTKU

Osoba zainteresowana wykonaniem butów na miarę musi zaakceptować te warunki. Nawet nożni tego świata, kierujący się przekonaniem, że skoro płacą, to wymagają, potulnie czekają na swoją kolej. Podobnie jak na robione na zamówienie rolls royce’y, jachty, tak i na buty. Pierwszy krok to zdjęcie miary. Obuwie robione na indywidualne zamówienie dostosowywane jest do kształtu stopy przyszłego właściciela. Tu nie ma miejsca na sytuacje, gdy (jak w przypadku butów gotowych) stopa cierpiąc po drodze, układa się z butem na zasadzie kompromisu: ja cię obetrę, a ty mi dasz więcej miejsca. Po zmierzeniu stóp wykonywane są specjalne drewniane formy – kopyta, na bazie których powstaje but. Po drodze jest jeszcze miara i wspólna rozmowa o ostatecznym wyglądzie butów z mistrzem robiącym obuwie. But wykonany na specjalne zamówienie w zakładzie słynącym z tradycji przede wszystkim wyróżnia się jakością. Ktoś, kto nigdy nie widział tych dzieł, nie zdaje sobie nawet sprawy z tego, że buty mogą mieć idealnie równe szwy, w stu procentach skórzaną podeszwę i skórę wybitnego gatunku. Obcas nie jest gumowy, tylko wykonany z kilku warstw ściśle ułożonych kawałków twardej skóry, zbijanej drewnianymi kolkami. Wszystko to widać na pierwszy rzut oka – może nie detale i stojącą za nimi historię, ale efekt końcowy – jakość wcieloną.

MĘSKI ŚWIAT I KOBIECY PUNKT WIDZENIA

Wśród firm szyjących obuwie na miarę króluje oferta skierowana do mężczyzn. To przez dynamicznie zmieniającą się modę, w tym także butów dla pań, szewcy wolą klientelę męską. Dlatego właśnie bez problemu można znaleźć rodzinne firmy, które z przyjemnością wykonają parę zjawiskowych trzewików męskich, trochę trudniej znaleźć szewców damskich. Mistrzowie szewstwa na całym świecie z dumą przedstawiają bogatą ofertę i szeroki wachlarz modeli w galeriach na swoich stronach internetowych. Buty w kolorze koniakowym? Szybylty, a może mokasyny? Możliwości jest wiele, choć nie tyle, ile w przypadku mody damskiej. Rynek odzieży zdominowany jest przez kobiety, bo to właśnie one bardziej niż mężczyźni poddają się presji mody. Więcej jest także firm i marek, które co sezon oferują buty modne i wykonane z niezłych materiałów. Panie nie mają potrzeby przywiązywania się do jakości – wiedzą przecież doskonale, że za rok but ze względu na wygląd obcasa czy głębokość wcięcia nie będzie już modny. Mężczyzna ubrany klasycznie może wyglądać bardzo modnie – w tym wypadku tradycja działa na jego korzyść. W przypadku kobiet sprawa nie jest tak oczywista. Chociaż firmy robiące obuwie na miarę chętnie podejmują się także realizacji zamówień od klientek, z myślą o paniach powstała inna usługa.

DIY Z MAŁĄ POMOCĄ

Mowa tutaj o butach, na których ostateczny wygląd wpływa osoba zamawiająca. Jak to działa? Wystarczy wybrać odpowiadający nam model i, jak w zabawie w kolorowanki, zdecydować o ułożeniu kolorów, o materiale, z którego będą wykonane buty, czy o dodatkowych ozdobach. Gotowe pantofle trafiają do nas w specjalnej przesyłce – dokładnie takie, jakie sobie wymarzyliśmy. To oczywiście ogromny skrót myślowy. Warto więc zagłębić się w szczegóły. Shoes of Prey, australijska firma oferująca buty robione na zamówienie, to jeden z przykładów wielu placówek działających w ten sposób. Założyła ją trójka przyjaciół: Jodie Fox, Michael Fox (mąż Jodie) i Mike Knapp, którzy poznali się, studiując prawo. ►



BIZNES W STYLU SLOW

PRACA PO GODZINACH, W WEEKENDY CZY NA URLOPIE NIKOGO DZIŚ NIE DZIWI. W POGONI ZA PIENIĘDZMI I SUKCESEM WIELU LUDZI NIE PRZEBIERA W ŚRODKACH. MA BYĆ SZYBKO, TANIO I Z ZYSKIEM. TRACĄ NA TYM KLIENCI, PRACOWNICY I ICH RODZINY. PRZEDĘ WSZYSTKIM JEDNAK TRACĄ SAME FIRMY, BO DOBRY PRACOWNIK NIE MUSI BYĆ WYCZERPANY. SPOSOBEM NA SUKCES JEST ZMIANA BIEGU NA SLOW... SLOW BIZNES.

TEKST: PAWEŁ JÓZEFACKI, ILUSTRACJA: ŁUKASZ MAJEWSKI (TIN BOY STUDIO)

W 1986 roku największa na świecie sieć restauracji, znana z zamyłowania do szybkości i kiepskiego jedzenia, postanowiła otworzyć swój kolejny lokal w zabytkowej części Rzymu. Na reakcje przywiązanych do tradycji mieszkańców wiecznego miasta nie trzeba było długo czekać. Carlo Petrini, dziennikarz i krytyk kulinarny, zorganizował na Schodach Hiszpańskich słynny już protest przeciwko temu, co sam uważał za obrazę dla miasta i włoskiej tradycji kulinarnej. Tak powstał *slow food* (antidotum na wszechobecny i dominujący fast food), który powoli, zgodnie z własnym tempem, wpływał na kulturę gotowania i jedzenia. Jego zwolennicy walczą o przywrócenie prawdziwych smaków, tradycji wspólnych i zdrowych posiłków.

Potrzeba było 20 lat, by *slow food* zyskał znaczący rozgłos i uznanie na świecie. Przez ten czas idea *slow* rozprzestrzeniła się na inne dziedziny pracy. I tak *slow travel* uświadamia nam, że w podróżach cel nie jest najważniejszy. Pyta, jaki sens mają wyjazdy do miejsc, w których zastaniemy dokładnie to wszystko, co w domu i w pracy – szybki internet i kablówkę. *Slow money* pokazuje natomiast, że pieniądze nigdy nie powinny być ważniejsze od relacji z innymi ludźmi. Przypomina, że zawsze powinniśmy myśleć o konsekwencjach swoich działań.

CZAS TO PIENIĄDZ

Świat przyspiesza, a gospodarka zwalnia, nie wytrzymując tego tempa. Dla przykładu warto porównać firmy, które przez wiele lat zdobywały pozycje na rynku (takie jak Samsung, Apple czy Microsoft) z tymi, które z impetem wkroczyły w świat biznesu (jak Facebook czy Tweeter). W te internetowe giganty zainwestowano setki milionów dolarów. Ich wartość szacowana jest na sumy zawierające nawet jedenaście zer. Jednak cały czas mają one ogromny problem z tym, jak czerpać zyski ze swojej działalności. Bo sukces wymaga czasu i cierpliwości, a pośpiech bywa najgorszym doradcą. Internetowe przedsiębiorstwa przekonały się o tym w 2000 roku podczas tzw. bańki internetowej, kiedy ogromne inwestycje i dążenie do bycia liderem nie szły w parze z rentownością.

Obecnie większość firm ma odgórnie ustalone cele, od których często zależą wynagrodzenia lub nawet ilość miejsc pracy. W zależności od działalności są to cele miesięczne lub kwartalne. By je spełnić, przedsiębiorstwa muszą sprzedawać produkty, usługi lub reklamy bez względu na to, czy są do tego zdolne, czy nie. Nie dziwi więc, że często ponoszą fiasko. Winę za porażkę wielu z nich można co prawda zrzucić na niedokładne zbadanie rynku, konkurencji oraz przede wszystkim potrzeb klientów, jednak coraz częściej faktycznymi przyczynami są pośpiech i presja. ►

BANKI, CZYLI JAK ZARABIAĆ W KRYZYSIE?

W OSTATNICH LATACH ODDZIAŁY BANKÓW WYRASTAJĄ W POLSCE JAK GRZYBY PO DESZCZU. PRZECHADZAJĄC SIĘ GŁÓWNYMI ULICAMI, NIE TYLKO DUŻYCH MIAST, MOŻNA ODNEŚĆ WRAŻENIE, ŻE TO JEDYNY SEKTOR GOSPODARKI, KTÓRY TAK PRĘŻNIE SIĘ ROZWIJA, PROWADZĄC DZIAŁANIA REKLAMOWE NA DUŻĄ SKALĘ. W PIERWSZYM PÓŁROCZU TEGO ROKU BANKI WYDAŁY NA REKLAMĘ OKOŁO 600 MILIONÓW ZŁOTYCH.

TEKST: KRZYSZTOF NOWAK, ILUSTRACJA: KACPER KIEĆ

Z jednej strony tak gwałtowny rozwój może być uzasadniony – w Polsce bankowość komercyjna zaczęła mocniej rozwijać się dopiero w okresie transformacji, wcześniej stosunkowo niewiele osób posiadało konto osobiste w banku. Polska nadrabia więc w pewnym sensie zaległości, goniąc kraje Europy Zachodniej. Dane Narodowego Banku Polskiego za 2010 rok pokazują, że tzw. wskaźnik ubankowienia, czyli wskaźnik liczby rachunków bankowych na jednego mieszkańca, pozostaje w Polsce na poziomie niższym niż średnia unijna. Przy utrzymaniu obecnej dynamiki wzrostu, dogoni ją w 2015 roku. Z drugiej strony należy pamiętać, że ten i tak stosunkowo wysoki poziom ubankowienia może być mylący – przecież wielu z nas posiada więcej niż jeden rachunek bankowy.

NBP szacuje, że odsetek Polaków i Polek, którzy nadal nie mają konta w banku, wynosi około 23 procent. Taki stan rzeczy wynika po części z dużych nierówności dochodowych oraz z tego, że osoby o niskich zarobkach nie widzą korzyści z posiadania rachunku w banku. Ponadto ludzie nie ufają trudnym do zrozumienia zapisom i temu, co dzieje się w banku z pieniędzmi. Zresztą nawet osoby, które posiadają rachunki bankowe i darzą banki sporym zaufaniem, nie zawsze wiedzą, w jaki sposób instytucje te zarabiają na tak prężny rozwój. Tym bardziej że w swoich kampaniach reklamowych często oferują wiele darmowych usług i produktów.

Wystarczy poświęcić chwilę wolnego czasu i przejrzeć oferty banków komercyjnych, żeby bez większych przeszkód natrafić na propozycje bezpłatnego konta, darmowych kart płatniczych, bezprowizyjnych wypłat z bankomatów, zwrotu części wartości zakupów dokonywanych przy pomocy karty czy kredytów bez prowizji. Analizując tego typu oferty, należy jednak pamiętać, że banki nie są instytucjami charytatywnymi, a biznesowymi organizacjami nastawionymi na maksymalizację zysku. Każdy „darmowy” produkt czy usługa ma swoją cenę. Oczywiście nie wszystkie banki proponują identyczne oferty. Każdy jednak czerpie korzyści finansowe z tych samych tytułów i źródeł. Według danych NBP w 2011 roku banki wygenerowały zysk netto na poziomie 101 miliardów złotych! To wynik porównywalny z 103,5 miliarda, jakie zarobiły wszystkie niefinansowe przedsiębiorstwa w Polsce zatrudniające powyżej 50 osób!

KREDYTY I DEPOZYTY, CZYLI BANKÓW CHLEB POWSZEDNI

Tradycyjnie banki zajmowały się głównie zbieraniem depozytów i daniem kredytów. Deponowane przez klientów środki umożliwiały udzielanie pożyczek. W taki sposób banki wodzą potencjalnych klientów na pokuszenie, oferując raz to „najwyżej oprocentowaną” lokatę, raz to „najtańszy kredyt”. Często jednak tego typu oferty, mimo interesującego na pierwszy rzut oka marketingowego opakowania, po bliższym zapoznaniu okazują się zawierać liczne gwiazdki, ukryte opłaty manipulacyjne, zaskakujące prowizje czy nie do końca jasne klauzule.

Banki posiadają oczywiście pewien kapitał własny, jednak w celu udzielania kredytów potrzebne są im pieniądze klientów, a także pożyczki, jakie same zaciągają na rynku międzybankowym. Aby bank mógł zarobić, oprocentowanie depozytów musi być odpowiednio niższe niż oprocentowanie kredytu. To ostatnie uzależnione jest w dużej mierze od kosztów, po jakich banki pożyczają sobie pieniądze. Koszt taki odzwierciedla tzw. stawka WIBOR, której wysokość jest ustalana codziennie w wyniku propozycji zgłaszanych przez banki. I tak np. WIBOR 3M oznacza średnie oprocentowanie pożyczek trzymiesięcznych na tym rynku. Stawka ta jest dla klientów banków o tyle ważna, że bezpośrednio od niej zależy oprocentowanie kredytów, jakie zaciągają. Na oprocentowanie składa się bowiem WIBOR oraz marża narzucona przez bank. I tak, jeśli WIBOR 3M wynosi obecnie około 4,9 procent, a bank proponuje nam kredyt gotówkowy na 12 procent w skali roku, to różnica pomiędzy tymi dwoma poziomami stanowi właśnie marżę banku. O tym, o jak duże pieniądze chodzi, świadczą wyniki finansowe banków: w 2011 roku wynik banków z tytułu odsetek stanowił prawie 2/3 wyniku banków na działalności bankowej, który sięgnął 336,5 miliarda złotych (dane NBP).

Najwięcej banki zarabiają na kredytach konsumenckich, czyli wszelkiego rodzaju pożyczkach gotówkowych, samochodowych czy kartach kredytowych. Od tych ostatnich również płacimy odsetki, jeśli nie spłacimy karty w odpowiednim okresie wskazanym przez dany bank (tzw. *grace period*). Oprocentowanie takich kredytów może ustawowo sięgać maksymalnie czterokrotności tzw. stopy lombardowej, czyli jednej ze stóp procentowych ustalanych przez NBP (obecnie wynosi 6,25 procent w skali roku). ▶

W MOICH ŻYŁACH TWOJA KREW

CZY JESTEŚ W STANIE SKRZYWDZIĆ OSOBĘ, W KTÓREJ ŻYŁACH PŁYNIE TWOJA KREW? TYM PYTANIEM TWÓRCY PROJEKTU **BLOOD RELATIONS** CHCĄ DOPROWADZIĆ DO ZAKOŃCZENIA KONFLIKTU IZRAELSKO-PALESTYŃSKIEGO, KTÓRY TRWA OD 1948 ROKU. CZY IM SIĘ TO UDA, CZY MOŻE ZNOWU SZCZYTNA IDEA OKAŻE SIĘ NIWYPAŁEM?

TEKST: RAFAŁ HETMAN, ILUSTRACJA: AGATA DUDEK

Za grubymi murami starego miasta w Jerozolimie handel wre. Sprzedawcy zachęcają przechodniów do kupowania swoich towarów. W powietrzu unosi się zapach pikantnych przypraw, który miesza się z wonią lokalnych potraw. Wąskie uliczki obwieszone są kolorowymi koszulkami z napisem „I love Jerusalem”, bluzami z hasłami religijnymi i chustami z lekkiego, zwiewnego materiału. Rozstawione na stolikach dewocjonalia czekają na swojego nabywcę.

W cieniu ciasno ustawionych budynków przemieszcza się tłum ludzi. Większość z nich to turyści, którzy przyjechali, żeby zobaczyć miasto trzech wielkich religii monoteistycznych: islamu, judaizmu i chrześcijaństwa. Jedni chcą zobaczyć Ścianę Płaczu – najświętsze miejsce judaizmu, inni idą w stronę Góry Oliwnej, żeby po drodze zwiedzić dom narodzin Najświętszej Marii Panny albo Bazylikę Grobu Pańskiego. Jeszcze inni chcą pomodlić się w miejscu, z którego Mahomet wstąpił do nieba.

Codziennie ulicami starego miasta w Jerozolimie niespiesznym krokiem, odpowiednim dla tego miejsca, poruszają się chrześcijanie, żydzi i muzułmanie. Jedni są tutaj, żeby pilnować swoich interesów, drudzy po prostu chodzą i przyglądają się wszystkiemu z zapartym tchem, chłonąc atmosferę tego miejsca.

O tym, że od ponad sześćdziesięciu lat toczy się tu jeden z najkrwawszych i najdłuższych konfliktów na świecie, przypominają tylko żołnierze z karabinami M16 w rękach, których można czasem spotkać w różnych miejscach starego miasta.

64 LATA PRZELEWU KRWI

Konflikt izraelsko-palestyński to historia długa i skomplikowana. Jej genezy można dopatrywać się już na początku XX wieku, kiedy do Palestyny, zamieszkałej niemal wyłącznie przez Arabów, zaczęli przyjeżdżać Żydzi. Prawdziwy przełom nastąpił po drugiej wojnie światowej i tragedii holocaustu. Wtedy to Organizacja Narodów Zjednoczonych zdecydowała o podziale Palestyny na dwie części: żydowską i arabską. Zgodnie z postanowieniem ONZ w 1948 roku Izrael ogłosił niepodległość. Jednak państwa arabskie nie uznały nowego kraju. W kilka godzin po ogłoszeniu przez Izrael niepodległości wypowiedziały mu wojnę.

Ledwie powstałe państwo żydowskie nie tylko oparło się atakowi dziesięciu państw arabskich (Egipt, Sudan, Syria, Transjordan, Liban, Irak, Arabia Saudyjska, Jemen i Palestyna), w wyniku wojny powiększyło także swoje terytorium poza to wyznaczone przez ONZ. Pokonani nie pogodzili się z przegraną, wśród ludności arabskiej wzrosły nastroje nacjonalistyczne i antyizraelskie. Na tym podłożu zaczęły wzrastać podziały, które dziś wydają się nie do przezwyciężenia.

Od 1948 roku krótkie okresy względnego spokoju przerywane są wojnami, walkami, starciami i pojedynczymi zamachami terrorystycznymi. Liczne próby złagodzenia konfliktu nie przyniosły pożądanych skutków. Według raportu B'Tselem, izraelskiej pozarządowej organizacji broniącej praw człowieka, tylko w ostatnich dwudziestu latach po obu stronach życie straciło prawie 9 tysięcy osób. W tym żołnierze i cywile.

YUSSEF

– *To jest Yussef, mój brat* – na filmie promującym projekt Blood Relations dojrzała kobieta wskazuje zdjęcie powieszone na ścianie. – *Jest moim partnerem. Jest dla mnie wszystkim* – mówi w czasie teraźniejszym, choć jej brat od lat nie żyje. – *Cała sytuacja była bardzo skomplikowana. Była intifada i ciągle oglądałam telewizję. W pewnej chwili odwróciłam głowę i zaczęłam coś mówić do mojego byłego męża. Wtedy telewizja wyświetliła imię Yussefa na ekranie. Moje dzieci natychmiast wyłączyły telewizor. Ich twarze stały się dziwne. Chciałam się dowiedzieć, o co chodzi, ale nikt nie chciał odpowiedzieć. Mój były mąż podszedł do mnie i powiedział, że nic się nie stało, że Yussef jest ranny i nic mu nie będzie. Ale ja czułam, czułam co innego. Więc powiedziałam, że kłamię, że to nieprawda, że wiem, że to coś więcej... Powiedzieć, że za nim tęsknię, to za mało. Potrzebuję go. Zawsze go potrzebowałam.*

Yussef miał 32 lata, został zabity przez izraelskiego żołnierza.

YAEL

– *Kiedy twoja córka zostaje zamordowana, nie możesz po prostu o tym zapomnieć i żyć tak samo* – wielki brodaty mężczyzna w okularach nie kryje swojego wzruszenia. ►

– Czulem potworną pustkę. Chciałem coś zrobić. Zdecydowałem, że nie chcę już żyć... Czekalem na moją Yael. Córka zawsze dzwoniła, kiedy tylko gdzieś był atak terrorystyczny, żeby potwierdzić, że nie jej nie jest. Tym razem nie zadzwoniła. Martwiłem się i martwiłem. To był koszmar. Ale telefon nie dzwonił. Zdałem sobie sprawę, że Yael już nigdy nie zadzwoni. Wkrótce usłyszałem jakiś hałas, odwróciłem się w stronę okna i zobaczyłem dwóch oficerów. Zapytałem, dlaczego tak długo ich nie było, czekałem na nich od 17.45. Major zapytał, skąd wiem, kto mi powiedział o tym, co stało się córce. Ja im odpowiedziałem, że nikt mi nie powiedział, po prostu wiedziałem...

Yael miała 21 lat, kiedy zginęła w zamachu przeprowadzonym przez terrorystę-samobójcę.

ZEMSTA

Ojciec Yael opowiada dalej: – *Nie mogłem przestać płakać. Nie mogłem się nawet kontrolować. Byłem zły na cały świat. Byłem zły na Palestyńczyków, którzy zamordowali moją córkę. Byłem zły na Siły Obronne Izraela, że nie zapobiegły atakowi. Nie jestem religijny, ale byłem też zły na Boga. Co takiego zrobiłem, że sobie na to zasłużyłem. Byłem zły nawet na siebie. Ale poza złością chciałem zemsty... Planowałem sobie, że się obudzę, wezmę prysznic, zabiorę dwa rewolwery i pójdę. Niedaleko mnie była budowa, na której pracowali Palestyńczycy.*

Siostra Yussefa mówi o tym, co czuła: – *Byłam bardzo smutna. Powiedziałam, że nie, nie będę czekać, zrobić to. Zemszczę się. Ta złość przestraszyła mnie, poruszyła. Dlaczego mam cierpieć? Dlaczego mam tak żyć, skoro jest inne wyjście, inna droga, rozwiązanie bez przemocy?*

KONIEC PRZELEWANIA, CZAS NA ODDAWANIE KRWI

We wrześniu 2011 roku wystartował projekt izraelsko-palestyński pod nazwą Blood Relations (Związki Krwi). Izraelczycy i Palestyńczycy oddają sobie nawzajem krew. Pierwsi swój życiodajny płyn oddali członkowie Parents Circle-Families Forum, organizacji zrzeszającej izraelskie i palestyńskie rodziny, które straciły swoich bliskich w konflikcie arabsko-żydowskim (organizacja powstała w 1995 roku, a założył ją Izaak Frankenthal, którego syn został zabity przez islamskiego ekstremistę).

Krew honorowo oddawana w Izraelu trafia do palestyńskich pacjentów, a ta oddawana przez Palestyńczyków – do izraelskich. Twórcy projektu chcą powiedzieć „stop” trwającemu konfliktowi. Jedno z hasel inicjatywy brzmi: „Po 60 latach przelewania krwi czas na oddawanie krwi”. A kluczowe pytanie, które powinni sobie zadać honorowi dawcy krwi, brzmi: „czy jesteś w stanie skrzywdzić osobę, w której żyłach płynie twoja krew?”.

PO CO TO ROBIE?

W projekt zaangażowali się też ojciec Yael i siostra Yussefa. – *Wielu ludzi nie rozumie tego, co robię* – mówi kobieta.

– *Ale tam gdzieś głęboko w środku wiedzą przecież, że nie robię nic złego. Wydaje mi się, że jeśli idziesz teraz ulicą, wszyscy wydają się już zmęczeni. Nie chcą już następnej intifady. I naprawdę wierzą, że możliwe jest rozwiązanie konfliktu bez przemocy. Może język krwi jest silniejszy niż wszystko inne...*

– *Ludzie na całym świecie, nie tylko Palestyńczycy i Izraelczycy, chcą tej samej rzeczy: znaleźć żonę czy męża, stworzyć rodzinę i dożyć godnie do starości – tłumaczy ojciec Yael. – Przez to, że oddają krew, chcą dać ludziom do myślenia. Mnie oddawanie krwi przywróciło powód do życia. Teraz mam nadzieję – dodaje.*

Na filmie, który dokumentuje pierwsze spotkanie dawców krwi w ramach programu Blood Relations, ojciec Yael (Żyd) mocno przytula do siebie siostrę Yussefa – Palestynkę. Oboje uśmiechają się i krzyczą w swoich językach słowo „miłość”. Inni uczestnicy projektu wkładają w tym czasie koszulki z kropłą w kolorach flag: palestyńskiej i izraelskiej, a po chwili udają się do środka szpitalnego budynku, gdzie ułożeni obok siebie wygodnie na łóżkach oddadzą krew.

ZNUŻENI KONFLIKTEM

W Izraelu i Palestynie coraz więcej obywateli jest zmęczonych życiem w ciągłym napięciu. Powstaje też więcej organizacji i pokojowych inicjatyw, które działają na rzecz złagodzenia skutków konfliktu albo jego całkowitego zakończenia. Inicjatywa Blood Relations jest tylko jedną z nich.

Organizacje, takie jak B’Tselem czy Grupa na rzecz Jednego Demokratycznego Państwa, działają z myślą o obu stronach konfliktu. Ich członkami są zarówno Żydzi, jak i Arabowie. To przede wszystkim młodzi ludzie, którzy chcą żyć w spokojnym i bezpiecznym kraju, którzy na polityczne spory patrzą z całkiem innej perspektywy.

Także osoby na całym świecie wspierają różne inicjatywy pokojowe, które mają za zadanie wygasić konflikt na Ziemi Świętej. Niemal równo po roku od rozpoczęcia programu Blood Relations inicjatywa zyskała poparcie prawie 2,5 tysiąca ludzi na całym świecie. Na stronie bloodrelations.org każdy może wesprzeć projekt przez „wirtualne oddanie krwi”.

ROMANTYCZNA IDEA

Dzielenie się krwią to niezwykle ważna, ale trochę naiwna idea. Jej pomysłodawcy wierzą, że dzięki swoim działaniom zmienią bieg historii, usuną uprzedzenia na bok i zaczną budować lepszą przyszłość. Niestety codziennie media na Bliskim Wschodzie donoszą o kolejnych incydentach z udziałem Arabów i Żydów.

Oto przykład pierwszy z brzegu – informacja z 17 sierpnia 2012 roku: „W piątek rano dziesiątki młodych Żydów zaatakowały trzech Palestyńczyków w Jerozolimie, na placu Syjonu. Świadkowie opisywali to zdarzenie jako lincz. Jeden z Palestyńczyków został poważnie ranny i trafił na oddział intensywnej terapii. Atakujący rzucili się na trójkę Palestyńczyków z okrzykami: Śmierć Arabom!” – informacja pochodzi ze strony internetowej „Haaretz”, jednego z największych dzienników izraelskich. (S)

PRENUMERATA KOLEKCJONUJ (SLOW)

**WSZYSTKICH ZAINTERESOWANYCH AKTUALNYMI
I ARCHIWALNYMI WYDANIAMI
ZAPRASZAMY DO KONTAKTU MAILOWEGO:
PRENUMERATA@BESLOW.PL**

**ZAMÓWIENIA MOŻNA SKŁADAĆ
PO UISZCZENIU OPŁATY WG CENNIKA:**

**3 KOLEJNE NUMERY 45 ZŁ
(DOSTAWA GRATIS)**

**6 KOLEJNYCH NUMERÓW 80 ZŁ
(-10 ZŁ I DOSTAWA GRATIS)**

**9 KOLEJNYCH NUMERÓW 115 ZŁ
(-5 ZŁ ORAZ JEDEN NUMER I DOSTAWA GRATIS)**

**12 KOLEJNYCH NUMERÓW 150 ZŁ
(DWA NUMERY I DOSTAWA GRATIS)**

**NUMERY ARCHIWALNE 15 ZŁ
ZA SZTUKĘ + 5 ZŁ KOSZT PRZESYŁKI**

**YOSO SP. Z O.O.
UL. SARMACKA 9/7, 02-972 WARSZAWA
NUMER KONTA: 96 1020 1169 0000 8102 0182 0158**



AEROBIK WE WSCHODNIM PAPIERKU

ZACHŁYŚNIĘCI KULTURĄ DALEKIEGO WSCHODU NA KOLACJĘ JEMY SUSHI, CHODZIMY NA TAI-CHI I MARZYM O TAJSKIM MASAŻU. ĆWICZYMY TEŻ JOGĘ, CHOĆ NIE DO KOŃCA WIEMY, NA CZYM ONA POLEGA. WAŻNE, BY BYŁO SZYBKO I EFEKTYWNIE. TAK POWSTAJĄ ZAJĘCIA, KTÓRE Z JOGĄ MAJĄ NIEWIELE WSPÓLNEGO. OD SPOKOJU WEWNĘTRZNEGO WAŻNIEJSZA JEST PRZECIEŻ ZGRABNA PUPA.

TEKST: NATALIA SZOSTAK

Trudno wyobrazić sobie aktywność bardziej w duchu *slow* – przynajmniej teoretycznie. W praktyce to, co nazywamy jogą, w naszym kręgu cywilizacyjnym często uznawane jest za kolejny rodzaj aktywności typu fitness, gdzie nie ma miejsca na głębokie przemyślenia.

SZYBKO, BYLE SZYBCIEJ

Warszawa, godzina 19. Na zajęcia Power Jogi przychodzi grupa kilkunastu osób. Przebrani w wygodne ubrania rozkładają maty.

Wersja „power” jest zachodnią interpretacją hinduskich praktyk. Pozycje (asany) wykonuje się szybciej i w dynamicznych sekwencjach, tak by spalić więcej kalorii. To także ukłon w stronę Zachodu: prosta, zrozumiała nazwa i równie proste zasady.

Jedną z osób, które przyszły poćwiczyć, jest Ola, 23-letnia studentka. Do tej pory uczestniczyła w czterech typach zajęć z różnymi prowadzącymi. Była też w Indiach, w niewielkiej miejscowości Riszikesz, zwanej miastem jogi, tak niegdyś popularnej, że sami Beatlesi przyjechali tam oddawać się medytacji. Ola przyznaje, że to, co przeżyła w Indiach, nijak ma się do zajęć w Polsce: – *Nie chodzi nawet o spirytualizm. Za jogą stoją setki lat tradycji, jest ona wpisana w kulturę, a tego nie da się przenieść do Europy w stu procentach. To zrozumiałe, ale w Polsce często nie przykładają się zbyt dużej wagi nawet do relaksacji czy technik oddychania, a przecież to są podstawy, z których nie każdy zdaje sobie sprawę. Tego bardzo mi brakuje.*

SPOSÓB ŻYCIA

Nie ma jednej definicji jogi. Przez wieki rozwinęły się rozmaite szkoły i techniki. Pierwszym kodyfikatorem norm rządzących tą dyscypliną był mistrz Patańdźali, indyjski filozof, który na początku pierwszego tysiąclecia stworzył jeden z najważniejszych tekstów o jodze – Jogasutrę. Wyróżnił w niej osiem elementów, które powinny towarzyszyć praktyce. Pierwszym jest Yama – zasady etyczne. Drugim Niyama, który dotyczy dyscypliny i odpowiedzialności, a dopiero trzecim – Asana, czyli układanie ciała w odpowiednie pozycje. Dalej następują Pranayama, dotycząca technik oddychania, i Pratyahara, czyli powściąganie zmysłów.

Trzy ostatnie, bardziej zaawansowane elementy obejmują odpowiednio koncentrację (Dharana), medytację (Dhyana) i stan nadświadomości (Samadhi). Zasady moralne nie przypadkiem znalazły się na pierwszym miejscu. Trenerzy jogi podkreślają, że jej praktykowanie nie kończy się podczas zajęć. – *Należy pamiętać, że to nie sport, a styl życia* – przekonuje Elżbieta, trenerka jogi. Sama ćwiczy od 7 lat, w tym roku otworzyła swoją szkołę. Na początku rozmowy zaznacza, że nie należy traktować jej jak wyroczni, bo każdy powinien sam wyrobić sobie własne zdanie o jodze – najlepiej trenując i studiując filozoficzne księgi. – *Poprzez pozycje, koncentrację i techniki oddychania powinniśmy szukać zgody z samym sobą i światem zewnętrznym. Wysiłek fizyczny bez tego to na pewno znakomity trening rozciągający i wzmacniający, ale nie można go nazwać jogą. Błędem jest też opieranie ćwiczeń na swoim ego i myślenie typu „zobaczcie wszyscy, jaki to ze mnie jogin”.* Z takim podejściem to tylko gimnastyka i nic więcej – mówi. Zapytana o to, jakie zasady jogi wprowadza w życie, zaczyna wymieniać: – *Pierwszy krok to unikanie złości w zachowaniach i myślach. Staram się nie być impulsywna, analizuję swoje emocje. Zaleca się też odrzucenie chęci posiadania – zarówno rzeczy, jak i ludzi. Trzeba pozwolić odejść przeszłości i żyć chwilą. Próbować utrzymać zdrowie ciała, emocji i duszy.* Elżbieta zaczyna i kończy swoje zajęcia ćwiczeniami relaksacyjnymi. Spokojnym głosem powtarza: „Zrozum, jak wiele potrafi twoje ciało. Podziękuj mu”. Z głośników płynie spokojna, indyjska muzyka instrumentalna. – *Zależy mi na tym, żeby wprowadzić moich uczniów w odpowiedni nastrój* – podkreśla. Tego nastroju może zabraknąć, kiedy trener nie podchodzi do swojego zadania wystarczająco poważnie.

CZTERNAŚCIE DNI WYSIŁKU

Zdarza się, że szkoły, które proponują kursy jogi, nie zapewniają właściwych warunków do ćwiczeń. Ciasne, zatłoczone salki i dobiegający z zewnątrz hałas nie pozwalają na skupienie się, a więc także na prawdziwe i efektywne przeżywanie zajęć. W ten sposób raczej zniechęca się do zgłębiania wielowiekowych nauk. Kasia, dentystka z Warszawy, na jogę poszła raz i więcej się nie wybiera: – *W sali obok odbywały się zajęcia aerobiku, więc nie mogłam się skoncentrować, bo zza ściany dobiegała „techniawa”, a cała podłoga drżała od podskoków* – kpi.

Towarzysząca jej Brytyjka Natalie podkreśla: – *Irytuje mnie to, jak bardzo komercjalizuje się zajęcia. Trenerzy upychają na nich jak najwięcej osób.* Po chwili dodaje: – *Mimo to jest tu więcej zrozumienia dla tego, że każdy ma inne ciało i inne możliwości. Takiego podejścia brakuje mi na fitnessie. Dlatego ciągle przychodzę.*

Od przygotowania zajęć i zaangażowania prowadzącego zależy wiele. Odpowiednio dobrane asany mogą usprawnić pracę układu trawienia, zniwelować bóle kręgosłupa i mięśni, a także działać antydepresyjnie. Z sesji wychodzimy uśmiechnięci, zrelaksowani i pełni energii. Po internetowej reklamie jednej z amerykańskich szkół jogi wrócono do rozmowy na temat tego, czym właściwie jest sama jogą. Obiecywała ona uzyskanie „ciała do bikini” po 14 dniach intensywnych ćwiczeń. W środowisku trenerów i praktyków wybuchła dyskusja, która jest kwintesencją zachodniego dylematu dotyczącego jogi: czy jest ona tożsama ze stretchingiem i fitnessem, a zatem można ją reklamować w tak spłycający sposób? A może należałoby podkreślać całą resztę benefitów, które może nam przynieść jej praktykowanie? Konfliktu nie rozwiązano. Podejście niektórych trenerów jogi w Polsce można porównać do nastawienia władz szkoły jogi, która zdecydowała się na tę kontrowersyjną reklamę. Jedni i drudzy zakładają z góry, że uczniów nie zainteresuje głębszy kontekst ćwiczeń i należy skoncentrować się wyłącznie na ich wymiarze fizycznym. I może mają w tym odrobinę racji.

DZIAŚŁA OPADAJĄ

Kasia, dentystka, na swoje pierwsze i jedyne zajęcia poszła z ciekawości. Od chłopaka dostała kartę pozwalającą na wypróbowanie różnych zajęć w szkole fitness. – *Przyszłam z koleżanką, trochę „z biegu”, prosto z pracy. Kiedy ludzie zaczęli się relaksować, za bardzo nie wiedziałam, co robić* – opowiada. – *W pewnym momencie, kiedy prowadząca powiedziała coś w rodzaju: „Twoje ciało jest ciężkie, czujesz jak twoje działą opadają na zęby”, zaczęłam chichotać, bo tyle czasu pracuję, a czegoś takiego jeszcze nie widziałam* – śmieje się. Przyznaje jednak: – *Może nie byłam przygotowana do takich zajęć.* Jej słowa w pewnym sensie potwierdza Ola. Uważa, że Polacy nie potrzebują ezoterycznej strony jogi. – *Moim zdaniem u nas nie ma na to targetu. Ludzie, którzy prowadzą zajęcia, muszą się do tego dostosować, jeśli chcą przyciągnąć klientów. Nie da się porównać ćwiczeń w Indiach do treningu w Polsce. Inne miejsce i czas. Będąc tam, otworzyłam się na wszystko, gdyby kazali mi pić wodę z Gangesu, pewnie bym wypila* – mówi. Skąd w zachodnim świecie tak płytkie podejście do jogi? Prawda leży pewnie gdzieś pomiędzy niezrozumieniem odległej kultury, odmiennymi tradycjami i brakiem czasu na zgłębianie wymagających praktyk. Swoją kamyczek dokładają zarówno prowadzący, jak i uczniowie, którzy często próbują iść na łatwiznę.

SAMEMU LEPIEJ NIE

Skoro o dobrą szkołę trudno, być może warto uprawiać jogę na własną rękę? Mogłoby się wydawać, że nie ma nic prostszego: wystarczy trochę miejsca, wygodna mata lub złożony koc i książka czy wideo prezentujące asany.

Tylko że kiedy to wszystko już mamy, komplikacje dopiero się zaczynają. Poradników dotyczących jogi jest na rynku mnóstwo. Od szczegółowych, mówiących o praktyce dla dzieci czy kobiet w ciąży, po bardziej uniwersalne. Jedną z lektur obowiązkowych jest polecana przez hinduskich joginów „Asana, Pranayama, Mudra, Bandha” (w Polsce dostępna przez internet), dzięki której możemy się nauczyć, jak odpowiednio układać ciało, jak w czasie ćwiczeń oddychać, czy w jaki sposób się koncentrować. Jeśli obrazki albo zdjęcia zawarte w książkach nam nie wystarczają, możemy poszukać poradnikowych filmików. Darmowe nagrania prezentujące całe sekwencje asan możemy znaleźć np. na YouTube. Każdy wybierze tam coś dla siebie: są treningi Power, ale i ćwiczenia bardziej tradycyjne, a nawet filmowe zapisy zajęć z legendarnymi założycielami szkół jogi. No dobrze, w czym więc tkwi problem? We wprowadzaniu teorii w praktykę. Niewprawiony adept jogi chcąc nie chcąc, może podpatrzona figury wykonywać źle. Trudno będzie mu uzyskać prawidłowe ułożenie ciała, nie mówiąc już o zsynchronizowaniu go z oddechem. W ten sposób zamiast pomóc, można zrobić sobie krzywdę. Dlatego samodzielne ćwiczenia są zalecane jako pomocnicze i raczej nie powinno się od nich zaczynać przygody z jogą. – *Istnieją proste asany, które można wykonywać samemu bez obaw o bezpieczeństwo* – tłumaczy Elżbieta. – *Czasem jednak potrzeba kogoś, kto obserwuje ćwiczenia z zewnątrz i potrafi powiedzieć, dlaczego ktośś z nich nie wychodzi.* Doświadczony trener wie też, których asan nie należy robić np. z urazem kręgosłupa czy w ciąży. Jest jeszcze jeden element – koncentracja. W domu często trudna do osiągnięcia. Zawszad patrzą na nas nieprzeczytane książki i gazety, telefon wibruje, komputer kusi, mrugając kolorowymi światełkami, a domownicy niekoniecznie chcą zrozumieć, że potrzebujemy czasu dla siebie. – *Jeśli nie chcemy zapisywać się na jogę, warto wybrać się chociaż na kilka zajęć. Dzięki temu możemy udoskonalić nasze umiejętności pod okiem profesjonalisty, ale nie tylko. Dynamika zajęć w grupie jest zupełnie inna, tworzy poczucie przynależności i pozwala na szybszy rozwój* – kończy Elżbieta.

WDECH I WYDECH

Czy mimo różnych przeszkód warto poświęcać swój czas na jogę? Na pewno, ale znalezienie odpowiedniej szkoły może zająć nam trochę czasu. Wszystko zależy od oczekiwań. Jeśli chcemy jedynie rozwinąć swoją elastyczność i wzmocnić mięśnie, możemy wybrać właściwie jakiegokolwiek zajęcia z elementami jogi. Jeśli pragniemy zaś popracować nad równowagą wewnętrzną i spokojem ducha, prawdopodobnie czekają nas dłuższe poszukiwania. W takim wypadku powinniśmy raczej unikać siłowni czy szkół fitnessu, gdzie interesujące nas zajęcia będą tylko jednymi z wielu, więc z założenia nie poświęci się im należytej uwagi.

Wszyscy moi rozmówcy zwracają jednak uwagę na jeszcze jeden aspekt: tak naprawdę żadna szkoła nie da nam gwarancji na to, że jogą zmieni nasze życie. W największej mierze zależy to od nas samych. – *Ja, gdy ćwiczę, jestem w swoim świecie* – uśmiecha się Ola. – *A kiedy zajęcia mi się nie podobają, powtarzam sobie w głowie indyjskie mantry i sama się koncentruję. I tak też jest dobrze* – dodaje. **(S)**

ZNAK, KTÓREGO NIE WIDAĆ

ŚWIADOMOŚĆ ROLI ZNAKU TOWAROWEGO U PRODUCENTÓW SPRAWIA, ŻE NAKŁADY REKLAMOWE ORAZ BUDOWA MARKI STAJĄ SIĘ KLUCZEM DO SUKCESU ZAREZERWOWANEGO NIE TYLKO, JAK DO NIEDAWNA, DLA NAJWIĘKSZYCH WŁAŚCICIELI MAREK. PRZED E WSZYSTKIM POZWAŁA RÓWNIEŻ MNIJSZYM PRODUCENTOM NA KONKUROWANIE I UTRZYMANIE SIĘ NA RYNKU. CZYM WŁAŚCIWIE JEST ZNAK TOWAROWY I JAK MOCNO ODDZIAŁUJE NA PRZECIĘTNEGO KONSUMENTA, TŁUMACZY KLAUDIA MISZTAŁ Z KANCELARII PRAWNO-PATENTOWEJ KONDRAT.

TEKST: KLAUDIA MISZTAŁ, ILUSTRACJA: KRZYSZTOF ROGALSKI

WIELKA SIŁA BRANDU

Badania przeprowadzone na grupie 7000 osób ze Stanów Zjednoczonych, Australii, Niemiec, Japonii, Indii i Wielkiej Brytanii (opublikowane w „Boston Globe”, w sierpniu 1995 roku) pokazały, że znaki towarowe McDonald’s i Shell są rozpoznawane przez prawie 90 procent odbiorców. Tę ich wielką popularność można wiązać ze zjawiskiem globalizacji. Rosnąca ilość przedsiębiorców powoduje wzrost produkcji wszelkiego rodzaju towarów i usług, na który czekają odbiorcy. Ze względu na wielość produktów na rynku konsument wymaga od producenta dodatkowych informacji, uproszczeń, haseł reklamowych, innych form identyfikujących produkt/usługę, które niewątpliwie zwiększają ich atrakcyjność, a w konsekwencji wpływają na ich wybór przez odbiorcę.

ROLA ZNAKÓW TOWAROWYCH

Jedną z najistotniejszych ról, jaką pełnią znaki towarowe, jest informacja dotycząca towaru lub usługi, wywołująca wyobrażenie w umyśle potencjalnego konsumenta. Owo wyobrażenie jest średnią wynikającą m.in. z doświadczenia konsumenta, wpływu reklamy (obecnie również *product placementu*, czyli lokowania produktu w mediach w taki sposób, żeby przemawiał on do podświadomości odbiorcy i zachęcał go do jego używania, bez przekazywania oczywistej i otwartej reklamy), zmysłów (wzroku, słuchu i węchu) oraz innych wypadkowych wpływających bezpośrednio nie tylko na sam wizerunek produktu bądź usługi, lecz także na decyzję o jego wyborze.

NIEKONWENCJONALNE TWORY

Idąc za Joanną Sieńczyło-Chlabisz („Prawo własności intelektualnej”), znaki towarowe dzieli się według różnych kryteriów. Pierwszym jest sposób percepcji. Mamy więc znaki słowne, obrazowe, plastyczne, dźwiękowe oraz kombinowane. Skupiając się natomiast na podmiocie używającym znak, można wyróżnić znaki fabryczne, usługowe, handlowe i firmowe. Ze względu na stopień znajomości znaku wyróżniamy: znaki znane, powszechnie znane, renomowane oraz sławne.

I tak na przykład oznaczenia dźwiękowe mogą być uznawane za znaki towarowe, jeżeli tak jak pozostałe posiadają zdolność odróżniającą dla towarów i usług, dla których zostały zgłoszone, oraz jeśli możliwe jest ich wyrażenie w sposób graficzny. Mogą to być sygnały, dźwięki lub melodie znane bądź skomponowane na użytek rejestracji. Melodie, dźwięki i tony stosowane są od lat 20. w reklamach. W związku z faktem, że są one uważane za jedną z najlepszych metod reklamowania produktu, potrzebowały ochrony. Już w latach 90. pojawiły się pierwsze rejestracje dźwięków. Jednoznacznym prekursorem były kraje anglosaskie, głównie USA. W państwach UE tendencja ta nie została tak szeroko przyjęta. W niektórych krajach znaki dźwiękowe są nadal niedozwolone.

OCHRONA NA DWA SPOSOBY

Wyróżniamy dwa podstawowe systemy ochrony znaków dźwiękowych – deskryptywny oraz będący przedstawieniem graficznym. Pierwszy identyfikuje pochodzenie dźwięku poprzez słuch. Wymogiem jest dokładny opis esencji znaku. ►

ROBERT ROMANOWICZ

ROCZNIK 1976

Grafik, twórca ilustracji prasowych i książkowych,
absolwent Wydziału Architektury Politechniki Wrocławskiej.
To właśnie architektura ukształtowała jego graficzne spojrzenie na sztukę.
Jego malarstwo jest wynikiem wieloletnich poszukiwań, eksperymentów
ze środkami ekspresji. Ilustracje bazują na połączeniach różnych materiałów,
a postaci na jego obrazach wplatane są w rozmaite historie
– często alegoryczne i bardzo intrygujące.

Prace Roberta Romanowicza można oglądać w wielu galeriach
– zarówno tych tradycyjnych, jak i internetowych.

Robert Romanowicz



POWOLNA REWOLUCJA

„ISTNIEJE DUŻE NIEBEZPIECZEŃSTWO, ŻE FIRMY I MARKI UŻYJĄ TERMINU „SLOW” TYLKO PO TO, BY SPRZEDAĆ PRODUKT LUB USŁUGĘ, KTÓRE NIE MAJĄ NIC WSPÓLNEGO Z TĄ IDEA. TO JEST NIEUNIKNIOME. WIERZĘ JEDNAK, ŻE LUDZIE SĄ WYSTARCZAJĄCO INTELIGENTNI, BY DOSTRZEC NIEUCZCIWE WYKORZYSTANIE KREDO SLOW” – CARL HONORÉ, AUTOR BESTSELLEROWEJ „POCHWAŁY POWOLNOŚCI”, TŁUMACZY, NA CZYM TAK NAPRAWDĘ POLEGA ŻYCIE W TEMPIE SLOW.

ROZMAWIAŁ: PAWEŁ JÓZEFACKI, ILUSTRACJA: MAYA NIEŚCIER

JAK RODZINA I PRZYJACIELE ZAREAGOWALI, KIEDY ZACZĄŁŚ ZMIENIAĆ BIEG NA TEN WOLNIEJSZY?

Wszyscy byli bardzo zaskoczeni, bo wydawało się, że to nie leży w mojej naturze i nie jest częścią mojego charakteru. Potem pojawiły się dwa rodzaje reakcji. Były osoby sceptyczne, które nie wierzyły, że to jest możliwe. Bo przecież, jak miałem robić ciekawe i interesujące rzeczy z moim życiem, skoro tak bardzo zwalniałem. Z drugiej strony byli też inni, bardzo zadowoleni (na przykład moja żona), którzy poczuli ulgę na wieść o tym, że postanowiłem wysiąść z pędzącego pociągu i trochę zwolnić.

Po jakimś czasie nawet ci nastawieni sceptycznie zauważyli, że to jednak działa, a nawet zaczęło się rozprzestrzeniać jak kręgi na wodzie, kiedy wrzucimy do niej kamień. Na początku ludzie są zawsze za sceptyczni i czują się trochę zagrożeni, bo każda zmiana sposobu życia implikuje krytykę nas samych, tego jak żyliśmy wcześniej. Jednak kiedy zauważymy, że to działa, zdobywamy się na cierpliwość, na to, żeby poświęcić temu czas.

CZY UWAŻASZ, ŻE POWINNIŚMY NAUCZYĆ SIĘ ŻYĆ OD NOWA?

Tak. Sądzę, że straciliśmy umiejętność życia, zagubiliśmy coś, co można nazwać sztuką życia. Staliśmy się właściwie ludźmi, którzy ścigają się nawzajem i pędzą przez życie. Tak zwany „wirus śpieszenia się” zainfekował kulturalny krwiobieg zasilający nasz świat. Spowodował, że ludzie wykształcili neurotyczny związek z czasem. A to przecież przeciwstawia się temu, czym jest sztuka życia. Życie to zapominanie o mijającym czasie, zapominanie o mijających minutach i godzinach. To jest właśnie podstawa filozofii *slow*, robienie wszystkiego we właściwym tempie. Jakość jest wartością nadrzędną nad ilością. Musimy więc nauczyć się żyć chwilą, a oduczyć odliczać czas, bo te chwile się skończą.

NASZE ŻYCIE PRZEMIJA Z NIEWYOBRAŻALNĄ DOTĄD PRĘDKOŚCIĄ. CZY SĄDZISZ, ŻE KIEDYŚ DOTRZEMY DO PUNKTU KRYTYCZNEGO, W KTÓRYM CAŁY ŚWIAT BĘDZIE MUSIAŁ ZWOLNIĆ BIEG LUB ZUPEŁNIE SIĘ ZATRZYMAĆ?

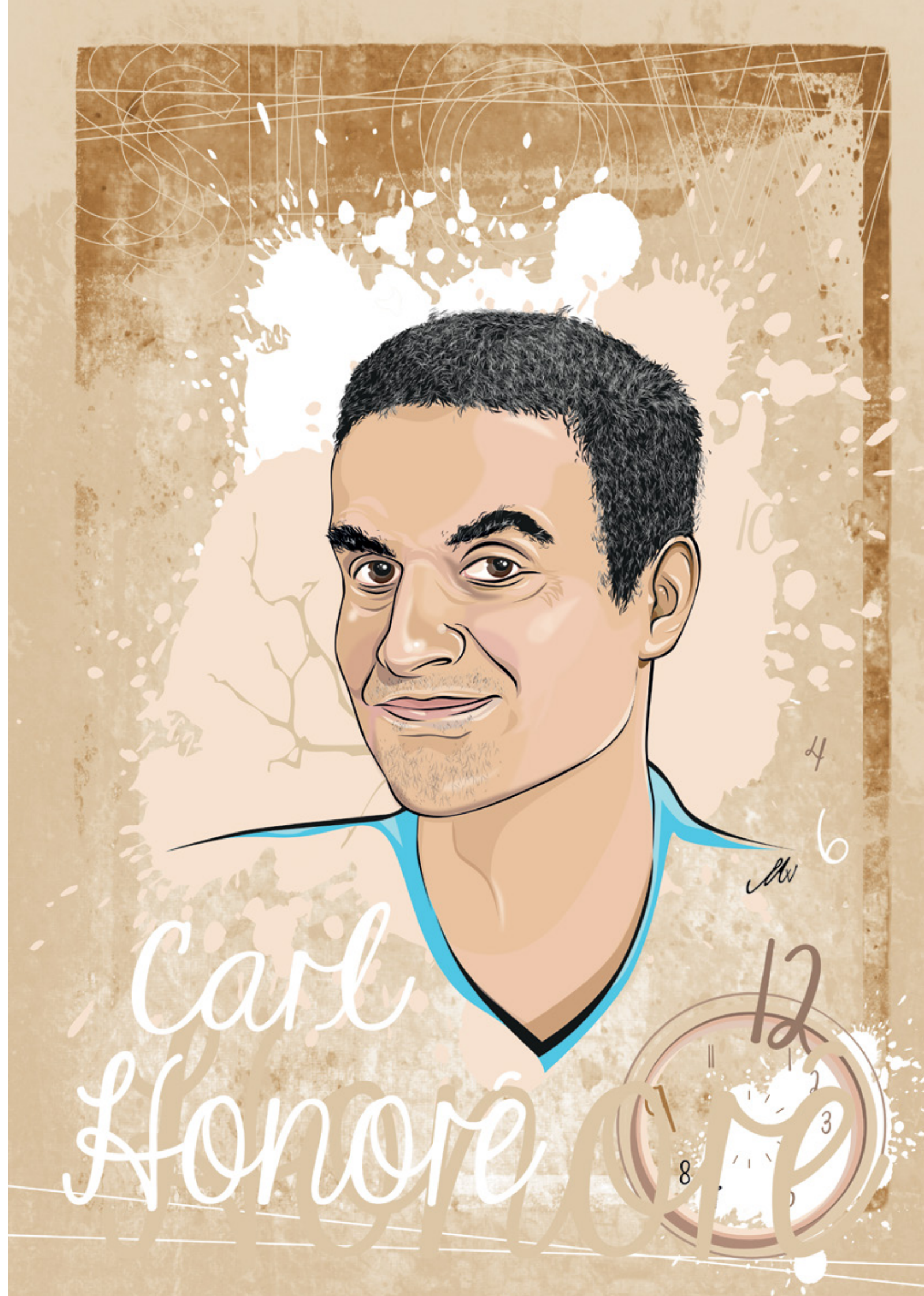
Uważam, że każdy z nas jest już w takim miejscu albo niedługo do niego dotrze. Dlatego ruch *Slow* nabiera znaczenia na całym świecie. Ludzie uświadamiają sobie, że nie tak powinno wyglądać ich życie, że staje się ono szaloną gonitwą, w której nie ma nawet chwili na przemyślenia. Nie sądzę jednak, by nadszedł moment, w którym wszyscy jednocześnie zdamy sobie sprawę z konieczności zmniejszenia tego tempa. Wierzę natomiast, że będą momenty, zwłaszcza w nadchodzących latach, kiedy będziemy obserwować większe zainteresowanie życiem w tempie *slow*.

BĘDĄ? A NIE JEST TAK, ŻE JUŻ WCZEŚNIEJ BYLIŚMY ŚWIADKAMI TEGO TYPU WYDARZEŃ?

Oczywiście. Na przykład ostatni kryzys ekonomiczny, który zaczął się w 2008 roku, uświadomił wielu ludziom, że prędkość życia ma swoje granice. Nawet rynki finansowe zdały sobie sprawę z tego, że szybko nie zawsze znaczy lepiej. Gervais Williams, słynny inwestor mieszkający w Londynie, napisał książkę o wprowadzeniu idei *slow* w życie rynków finansowych („*Slow Finance*”). Oczywiście nie każdy na Wall Street czy w Londynie jest otwarty na takie rozwiązania. Jednak sama świadomość tego, że ktoś napisał książkę na ten temat, że zainteresowanie wokół tej koncepcji rośnie, daje ogromne nadzieje na zmiany.

MINĘŁO OSIEM LAT OD WYDANIA „POCHWAŁY POWOLNOŚCI”. CZY DZISIAJ CHCIAŁBYŚ PRZEDEFINIOWAĆ KTÓRĄŚ Z ZAWARTYCH W NIEJ TEZ?

Nie sądzę, bym dzisiaj napisał tę książkę inaczej. Oczywiście w międzyczasie wydarzyło się kilka istotnych rzeczy, powstał Facebook czy Tweeter. Jednak moja ówczesna analiza świata pozostaje niezmienna, a tym bardziej wyciągnięte z niej wnioski. ▶



10 KROKÓW DO SŁÓW

TEKST: CARL HONORÉ, TŁUMACZENIE: PAWEŁ JÓZEFACKI

1. IGNORUJ SWÓJ KALENDARZ.

Nic nie napędza tempa naszego życia tak jak harmonogram wypchany po brzegi. Zamiast poddawać się pokusie robienia coraz więcej i więcej, spróbuj robić mniej. W sezonie wakacyjnym zredukuj czas spędzony na zakupach, usprawnij swoje plany społeczne, oglądaj mniej telewizji. Łagodzenie presji czasu zmniejsza pęd naszego życia i sprawia, że wszystkim potrafimy cieszyć się jeszcze bardziej.

2. WALCZ ZE SWOIM WEWNĘTRZNYM „DEMONEM PRĘDKOŚCI”.

Jesteśmy ogarnięci obsesją szybkości i oszczędzania czasu tak bardzo, że nie potrafimy zwolnić. Następnym razem wykonując pospiesznie codzienne czynności, czy nawet otwierając prezenty, zatrzymaj się i zapytaj, czy naprawdę musisz pędzić tak szybko. Jeśli odpowiedź brzmi: „nie”, weź głęboki oddech i spowolnij. Przekonasz się, że można uzyskać więcej z życia i poczuć się spokojniejszym.

3. ZNAJDŹ POWOLNE HOBBY.

Aktywności, takie jak wędkarstwo, ogrodnictwo, joga, czytanie czy malowanie mogą nauczyć Cię nawyku powolności, a nie jest to łatwe w naszym pędzącym świecie. Ale to właśnie jest ten pierwszy krok dla każdego, kto chciałby uciec z pułapki prędkości. Każdy dzień jest doskonałą okazją do doświadczenia tego, jak powolne hobby może determinować nasz wewnętrzny spokój.

4. PRZESTAŃ CIĄGLE SPRAWDZAĆ ZEGAREK.

Staraj się być mniej neurotyczny w stosunku do czasu.
Pomyśl o czasie nie jak o tyranie, którego należy się obawiać, ale jak o pozytywnym elemencie naszego życia. Schowaj zegarek podczas wakacji. Być może zaczniesz czuć się do niego mniej przywiązany. Uświadom sobie, że stare powiedzenie „czas to pieniądz” nie zawsze działa: nie możesz zaoszczędzić czasu na deszczowy dzień w taki sam sposób, w jaki możesz zaoszczędzić monety w skarbonce. Pamiętaj, że najlepszym sposobem docenienia czasu jest unikanie prędkości.

5. ODKRYJ NA NOWO RADOŚĆ JEDZENIA.

Towarzyskie posiłki z przyjaciółmi i rodziną mogą być zabawne, zdrowe i relaksujące. Jedz posiłki przy stole zamiast na kolanach przed telewizorem.

6. WYBIERZ SIĘ NA SPACER.

Spacer (nie mam tu na myśli przemieszczania się od celu do celu) są doskonałym sposobem na to, by połączyć się z naturą, innymi ludźmi i z samym sobą. To również dobre ćwiczenie. Następnym razem, gdy będziesz chciał wskoczyć do samochodu na krótką wycieczkę, idź pieszo. Wybierz się na spacer do parku lub pozwiedzaj okolicę. Twoje ciało i dusza będą Ci wdzięczne.

7. MEDYTUJ.

Medytacja staje się coraz popularniejsza. Dziesięć milionów Amerykanów ćwiczy regularnie, a pokoje do medytacji pojawiają się wszędzie: na lotniskach, w szkołach, w więzieniach, w szpitalach, a nawet w biurach. Medytacja uspokaja umysł i ciało. Nie musisz uczestniczyć w wymyślnych wyjazdach, żeby się jej nauczyć. Każdy może zacząć medytować już dzisiaj za pomocą kilku podstawowych technik. Możesz spróbować uciec od codziennego szaleństwa, siedząc w cichym pokoju przez 15 minut i oddychając powoli z zamkniętymi oczami.

8. ROZWAŻ ALTERNATYWNE PODEJŚCIE DO ZDROWIA.

Obecnie około połowa populacji Ameryki Północnej szuka opieki zdrowotnej poza głównym nurtem systemu, a tym samym czerpie korzyści z holistycznych tradycji leczniczych, takich jak masaż, akupunktura i reiki.

9. ORGANIZUJ WAKACJE W STYLU SLOW.

Wybierz miejsce, w którym celebryje się powolność. Oficjalne miasta *słow* posiadają więcej przestrzeni dla pieszych i rowerzystów oraz zachęcają rolników do bezpośredniej sprzedaży ich produktów. Spaceruj po ulicach wolnych od samochodów, próbuj lokalnego wina i sera, spędzaj czas w restauracji z partnerem lub rodziną.

10. WYŁĄCZ TO.

Znajdź chwilę na wyłączenie urządzeń elektronicznych, które utrudniają Ci skupienie. W okresie wakacyjnym, zarezerwuj sobie kilka godzin bez komputera, e-maila, telefonu komórkowego, telewizji czy tabletu. Twoje urządzenia muszą się ładować, więc Ty możesz zrobić to samo.

Daj sobie swobodę, odłącz się, bądź *slow*. **(S)**



Relay i Inmedio to sieci ekskluzywnych salonów prasowych należące do **HDS Polska Sp. z o.o.** Specjalizują się w sprzedaży prasy podzielonej na kategorie tematyczne tak, aby każdy klient z łatwością odnalazł interesujący go tytuł. Poza rozbudowaną ofertą tytułów prasy krajowej i zagranicznej oferują swoim klientom książki, słodycze, napoje, startery i doładowania telefoniczne oraz usługę opłacenia rachunków lub zagrania w Lotto. Ponad 400 salonów **Inmedio** zlokalizowano głównie w centrach handlowych i biurowcach, a ofertę niektórych z nich uzupełniono o możliwość nadania przesyłki kurierskiej. Marka **Relay** związana jest z miejscami, w których zaczyna się podróż: lotniska, dworce kolejowe i autobusowe, stacje metra. Sieć **Relay** liczy ponad 1100 sklepów na całym świecie. Jej oferta została poszerzona o produkty, których mogą potrzebować podróżni: upominki czy akcesoria podróżne. Dzięki bogatemu wyborowi artykułów i usług, dogodnym lokalizacjom, wyszkolonemu personelowi oraz przyjaznym i nowoczesnie zaaranżowanym wnętrzom miesięcznie w salonach **Inmedio** i **Relay** w Polsce zakupu dokonuje ponad 6 milionów klientów.

inmedio

www.hds.pl

RELAY

TRAKTORIADA



Czytanie zawiera w sobie, jak pisze Micheal de Certeau, „wszelkie cechy skrytego wytwarzania: błędzenie po stronie, przetwarzanie tekstu za pomocą wędrującego wzroku, wymyślanie albo przewidywanie znaczeń na podstawie kilku słów, przeskakiwanie zapisanych przestrzeni, prowizoryczny taniec” („Wynaleźć codzienność. Sztuki działania”). Owemu czytaniu towarzyszy celowe zbłądzenie w mieście. Porzucając mapę, zdajesz się na szept dróg, okolicznych murów, na symbolikę wizualnej strony miasta. Miasto staje się opowieścią powodowaną każdym kolejnym krokiem. Odczytujący zaś wyznacza granice tego, czego doznaje i co zapisuje. Powolne wędrowanie po nieznanym, błąkanie się w charakterze obcego, pozwala na mnogość interpretacji, na nieograniczone konstruowanie wyobrażeń dotyczących tego, czego doświadcza. Nieskażony w tym przypadku wiedzą umysł gwarantuje czystość doznań, mimo że odczytanie wszystkiego, co widzimy, może mieć charakter powierzchowny, sprowadzony do kilku spojrzeń rzuconych w przypadkowym przechodzeniu.

CHŁÓD PERYFERII, PUSTKA DNIA

Gdzieś pomiędzy rzeczywistością a wyobrażeniem, krokiem coraz bardziej wątlm, wręcz intuicyjnym, zacierający granice między centrum a peryferiami spacerowicz odkrywa przestrzenie będące na co dzień tłem dla ludzkiego życia. Chłód miejsc zaniedbanych, chropowata struktura dotykanych płaszczyzn. Miejsca, które za dnia są punktem w podróży obcych sobie ludzi, nocą zmieniają swoją naturę za sprawą artystycznych działań. Najczęściej są to elewacje starych budynków w dzielnicach niepewnych, niepokojących, niebezpiecznych. Innym razem wnętrza fabryk nieużywanych od lat, powoli niszczone przez chytrze wymykający się światu czas. Każdorazowo są to jednak obszary o silnej tożsamości, historii bądź funkcji. Ich charakter objawia się w tym, czego nie ma, znaczenie wypowiedane jest przez aktualną nieobecność, przez zdarzenia, które minęły. Cisza owych miejsc będących siedliskiem nietolerancji, wykluczenia, niegdyś budząc obawy i odstraszać, dziś krzyczy i inspiruje, kierując oddolne działania w stronę obszarów, w których sztuka może spowodować zmiany.

Urokliwe zbłądzenie w obcym mieście, spowodowane potrzebą miejsca i potrzebą bycia „tu”. Owa potrzeba zawiodła mnie niegdyś w nieodkryte i nieznane mi wcześniej przestrzenie Gdańska. W miejsca pozornie puste, zapomniane, niczyje. Te przypadkowe kroki, ślady stóp – niesione chwilą, w beztrojskim zapomnieniu o upływie czasu i planach podróży – przybrały charakter swoistych romansów z przestrzenią. Przestrzenią, która zwozi w swoje tajemnicze czeluście. Od tego momentu każdej podróży towarzyszy świadomość o dwóch obliczach miasta, z których jedno budzi się dopiero wówczas, gdy zasypia drugie. Spaceru spowite wczesnozimowym mrokiem, pomiędzy chłodem ulic, wśród alei wygasłych latarni, wydają się swoistym wykradaniem kadrów rzeczywistości, fotograficznym kolekcjonowaniem fragmentów istnienia miasta, gdy mgliste spojrzenie odrzuca ostre obrazy na rzecz zmysłowych, sugestywnych wrażeń. Każdy krok to nowa opowieść o zmieniającej się przestrzeni poznawanej jedynie odłamekowo, lecz synestezycznie – poprzez postrzeganie, ale i przez to, co niedostrzeżone.

Poprzez wsłuchiwanie się i niedosłyszenie w zupełności, wszakże każdy wznoszący się ku chmurom mur, każda gwizdząca na wietrze okiennica szepce po cichu swoją własną historię. Każda ulica, choćby najciaśniejsza i pozornie nieznaczna – takie zdają się krzyczeć najgłośniej...

ZACZAROWANIE ŚWIATA, WSPOMNIENIA I POWROTY

Te miejsca istniejące w zapomnieniu stają się niejednokrotnie płaszczyzną dla nieoczekiwanych działań. Chłód pewnego zimowego wieczoru na terenie Dolnego Miasta w Gdańsku z towarzyszącym mu, jakże nieoczywistym, zapachem pomidorowych krzewów stał się swoistym mamieniem zmysłów, przywołującym wspomnienia z dzieciństwa. Droga ciągnąca się wzdłuż kolejowych szyn wyznaczających dawną linię tramwajową wiodła do starej fabryki układów hydraulicznych. Jej wnętrzu zdawało się szeptać opowieść z dzieciństwa, coś naturalnego, niemniej zważywszy na ówczesne, listopadowe okoliczności – magicznego. Ściana złożona z czterobocznych kolorowych szklanych płatów, o barwach podstawowych intensyfikowanych światłem wnętrza, subtelnie odsłaniała to, co mieści się poza nią. Delikatne pomidorowe gałązki opierały się o jej fragmenty, zielonoliste poziomkowe krzewy snuły się po czarnej ziemi. Rozchylone drzwi hipnotycznie zapraszały do środka. Przekroczywszy ich próg, każdy kolejny krok wprowadzał w świat magiczny, świat owej dziecięcej beztrojski, pełen wspomnień. Świat synestezyczny wydający się złudzeniem potęgowanym nie tylko obrazem, lecz także zapachem, światłem i dotykiem. Bliskość natury, pielęgnacja roślin stają się jednoczesnym powrotem do marzeń i uśpionych tęsknot, przywołaniem wspomnień, w których obraz dawnego życia, sprowadzający się do spojrzenia w nieskończoność sadu roztaczającego się zza drewnianej okiennicy, zdaje się tak bliski rozmyślaniu o utopii, senniej krainie. (Autorka nawiązuje do pracy artystów Marcina Grzędy i Pawła Sasina „Floraindustry”, zrealizowanej podczas wydarzenia „Narracje 2011: Instalacje i Interwencje w Przestrzeni Publicznej. Natura Miasta”).

BY SPOTKAĆ NIEZAPOMNIANE

W obliczu anonimowości przepełniającej współczesną codzienność migrujemy z bezpiecznego centrum na obrzeża miasta, na kruche, przerażające peryferia. Błądzimy w zaczarowywanym na chwilę miejscu. W niecodziennym spotkaniu, uwiedzeni przestrzenią urokliwą, miastem mamiącym, nadającym rytm krokom, niczym obcy podróżni bez mapy, w przypadkowej drodze, z perspektywą opowieści nieopowiedzianej nigdy wcześniej zbieramy kadry tego, co zaistniało w spontanicznym działaniu. Wspomnienia narracji tkanej w urbanistyczne istnienie. Cóż powoduje owe wędrówki? Spotkanie z tym, co zapomniane, a może z tym, co prawdziwe, namacalne, odczuwalne zmysłowo? Z przestrzeniami, które mówią o życiu istniejących tam ludzi. Z przestrzeniami, które wciąż pozostają prawdziwie publicznymi, nie dość atrakcyjnymi dla inwestorów, lecz istotnymi dla zwykłych ludzi. Przestrzeniami budzącymi pragnienie reżyserowania zdarzeń i opowieści. (S)

CZAR WSPÓŁCZESNEGO MIASTA

(U)WIEDZIONY PRZEZ MIASTO PRZYPADKOWY BYWALEC WĄTLPIWYCH PERYFERII. UROKLIWYCH PRZESTRZENI, KTÓRE MAMIĄ, PROWADZA, NADAJĄ RYTM KROKOM. POSZUKUJĄC OBRAZÓW TEGO MIASTA, WKRA CZAM W LABIRYNT MIEJSC, W ODDECH ULIC DZIELĄCYCH SZNURY KAMIENIC. KLUCZEM DLA ODCZYTAŃ PRZESTRZENI STAJE SIĘ WIDOK Z ZIEMI, OBECNOŚĆ UMOŻLIWIAJĄCA SPOTKANIE, NAMACALNA BLISKOŚĆ.

TEKST: JUSTYNA SOŁTYS, ZDJĘCIE: BARTOSZ KLONOWSKI

MUCHY - NOWY ALBUM



(kultura)

Kulturalnie na każdy temat

CD+DVD

**ZAWIERA SINGLE: "ZAMARZAM"
"NIE PRZESZKADZAJ MI, BO TAŃCZĘ"**

ORAZ

**FILM OD SKY PIASTOWSKIE,
TWÓRCÓW 'ŻE ŻYCIE MA SENS'**



Multikino

HIRO



(SLOW)

@rebel.tv

naszemiasto

ESKA

merlin.pl

K

MAC

cgm.pl



WSZYSTKO W ŻYCIU JEST PRZYPADKIEM

Z DAŁA OD ZGIEŁKU MIASTA, SZKLANYCH WIEŻOWCÓW, BETONOWYCH BLOKOWISK. BEZ PRESJI I BEZ POŚPIECHU. WŚRÓD MAZURSKICH LASÓW, GDZIE POWIETRZE PACHNIE NADCHODZĄCĄ JESIENIĄ, GRZEGORZ TURNAU TLUMACZY NAM, DLACZEGO CZAS JEST NAJZABAWNIEJSZYM WYNAŁAZKIEM CZŁOWIEKA.

ROZMAWIAŁA: KATARZYNA ŻYSZKIEWICZ

ZDJĘCIA: BARTOSZ KLONOWSKI

KADZIDŁOWO

Niewielka malownicza wioska między Mikołajkami a Rucianem-Nidą. To zaledwie trzy gospodarstwa otoczone lasami i Parkiem Dzikich Zwierząt. Właśnie tam dwoje pasjonatów stworzyło swój własny raj na ziemi. Krzysztof i Danuta Worobcowie postanowili walczyć o zachowanie unikatowej, a zagrożonej przez nadmierną ekspansję przemysłu turystycznego, atmosfery Mazur.

Gdy parkujemy w podwórzu Osady Kulturowej, od razu czujemy, jakbyśmy przenieśli się w czasie do dziewiętnastowiecznej mazurskiej wioski. Spacerując wśród odnalezionych przez gospodarza i przeniesionych do Kadzidłowa drewnianych budynków sprzed dwóch wieków, zaczynamy tracić poczucie czasu.

W drewnianej chacie, jednej z dwóch zachowanych na mazurach chałup podcieniowych, państwo Worobcowie urządzili prywatne muzeum. Bogatą ekspozycję tworzą sprzęty z XIX wieku, które stanowiły niegdyś wyposażenie domostw. Największe zainteresowanie budzi w nas sala lekcyjna urządzona w jednej z izb. Niewielkie drewniane ławki z tabliczkami do pisania, szklane kałamarze,

drewniane piórniki i zniszczone czasem podręczniki w języku niemieckim – tu wszystko jest takie magiczne.

W jednym z zabytkowych budynków mieści się również Oberża pod Psem, słynąca w okolicy z regionalnych przysmaków. Przy wejściu rzuca nam się w oczy wisząca na drzwiach torebka z McDonlad's, a na niej motto gospodarzy: „Nie mamy czasu dla tych, którzy nie mają dla nas czasu”. Wiemy już, że pysznie nas tu ugoszczą.

W progu oberży wita nas zapach świeżego chleba. W menu znajdujemy same przysmaki. Na obiad kwaśnica, wereszczaki, karkówka z dzika lub zupa kurkowa. Wspaniałe przekąski: pyszne regionalne kozie sery, domowy smalec, świeże konfitury i pasztet z dzika. Słowem – kulinarny *słow* w najlepszym wydaniu.

I w tych niezwyklej okolicznościach przyrody, wśród wspaniałych smaków i zapachów czekało nas niezwykle spotkanie. Bo czy można wyobrazić sobie lepsze miejsce na rozmowę z Grzegorzem Turnauem? Rozmowę o bajkach, muzyce i przypadkach. O wartości ludzi oraz o miejscach, w których czas płynie wolniej...





SLOW CINEMA, CZYLI
CHWILE,
KTÓRE TRWAJĄ
WIECZNIE...

WSPÓŁCZESNE KINO DZIELI WIELE LINII DEMARKACYJNYCH. BIEGNĄ WZDŁUŻ RÓWNIKA I POŁUDNIKA ZEROWEGO, OBRYSUJĄ TEŻ GRANICE POSZCZEGÓLNYCH KRAJÓW. JEDNA Z NICH ODDZIELA KINO MAINSTREAMOWE OD NIEZALEŻNEGO I AMBITNEGO ARTHOUSE’U, KTÓREGO PUNKTEM GRANICZNYM JEST TZW. SLOW CINEMA. TWÓRCY TEGO NURTU SKUPIENIE I NASTRÓJ PRZEKŁADAJĄ NAD ZWARTĄ I TRZYMAJĄCĄ W NAPIĘCIU OPowieść.

TEKST: PIOTR MIRSKI



BAŚNIOWOŚĆ JEDYNNIE POZORNA

WIRTUOZ OBRAZÓW WPROWADZANYCH W RUCH, KOLEKCJONER KADRÓW RZECZYWISTOŚCI. NA ZASZCZYTNY TYTUŁ NAJWYBITNIEJSZEGO TWÓRCY JAPONSKIEGO KINA ANIMOWANEGO I NA UZNANIE W OCZACH TWÓRCÓW ORAZ PUBLICZNOŚCI HAYAO MIYAZAKI PRACOWAŁ PRZESZŁO 20 LAT. DO DZISIAJ POZOSTAJE ŻYWĄ LEGENDĄ ŚWIATA ANIME.

TEKST: JUSTYNA SOLTYS, ILUSTRACJE: MAŁGORZATA „MAGEXP” GEISLER

ALTERNATYWA DLA RZECZYWISTOŚCI

Urodzony 5 stycznia 1941 roku w Bonkjo – rejonie Tokyo, w rodzinie o wysokim statusie społecznym, skazany był na dorastanie w cieniu wojny, która stała się inspiracją wielu motywów jego twórczości. Ojciec artysty, Katsuji Miyazaki, pracował jako kierownik fabryki, której właścicielem był z kolei wuj Hayao. Rodzinna firma zajmowała się produkcją części do samolotów używanych podczas drugiej wojny światowej. Doświadczenie okresu wojny i czasów powojennych spowodowało, że Miyazaki zaczął stawiać sobie pytania o wartości, jakie niesie ze sobą rodzina. Jak pisał w artykule „Fantastyczne światy Hayao Miyazakiego” Michał R. Wiśniewski, świat w jakim reżyser się urodził i wychował, zrodził zwątpienie we własne pochodzenie. Jego bliscy, nie ponosząc żadnych konsekwencji, czerpali korzyści z wojny, produkując maszyny przynoszące wiele ofiar. Decyzja o związaniu życia z filmem animowanym stworzyła przyszłemu mistrzowi możliwość funkcjonowania w świecie obrazów odmiennych od tych, jakimi na co dzień karmiła go wojna. Obraz z kinowego ekranu był czarem przysłaniającym szarość dnia codziennego. Pełen ciepłych emocji, entuzjazmu, energii i odczuć, o których żyjący obok ludzie zdali się zupełnie zapominać. Niedługo po ukończeniu studiów z zakresu nauk politycznych i ekonomii, w roku 1963, Miyazaki rozpoczął pracę w Tōei Dōga, największym wówczas studiu animacji w całej Azji.

Czołowym artystą i projektantem firmy został dopiero po podjęciu pracy w Nippon Animation, kolejnym przedsiębiorstwie zajmującym się filmem animowanym. W 1985 roku artysta i jego stały współpracownik – Isao Takahata, założyli własną firmę – Studio Ghibli, znaną dziś powszechnie w środowisku filmowym.

Filmy Miyazakiego zawierając wiele wątków i motywów biograficznych, zderzając ze sobą różne kulturowo tradycje, stanowią opowieść o samej japońskiej tradycji. Charakteryzują jej mitologię, zarysowują tak istotną relację między naturą a cywilizacją. Przedstawiają także stosunek Japończyków do otaczającego ich świata przyrody, ze szczególnym uwzględnieniem filozofii życia samego reżysera. Uwarunkowania kulturowe leżące u podstaw baśniowych animacji powodują, że granice pomiędzy fantazją i rzeczywistością ulegają zacieraniu. Kreowane przez reżysera baśniowe światy zwracają uwagę na problematykę obrazu Japonii w oczach obywatela państw Zachodnich, jako nasyconej symbolami mitycznej krainy, która budzi fascynację i pożądanie.

KONFRONTACJA ŚWIATÓW

Miyazaki bardzo mocno akcentuje swoje ogromne zgorzelenie i obsesyjność w stosunku do nowoczesnego świata. Daje temu wyraz nie tylko w filmach, lecz również w swoich licznych wypowiedziach.

BAJKI NIE DLA DZIECI



TEKST: AGATA CYGAN



BAJKI NIE DLA DZIECI

DEMONICZNE POTWORY, PRZERAŻAJĄCE SZKIELETORY, MORDERSTWA, RABUNKI, DRAMATYCZNE ZWROTY AKCJI. MAGIA, PRZEKLEŃSTWA I KLĄTWY, A WSZYSTKO TO OKRASZONE NIEWYBREDNYMI ŻARTAMI I GARŚCIĄ WULGARYZMÓW. ZDECYDOWANIE NIE WSZYSTKIE WSPÓŁCZESNE BAJKI SĄ PRZEZNACZONE DLA NAJMŁODSZYCH ODBIORCÓW.

TEKST: AGATA CYGAN

PRAWDZIWE ZALETY ZMYŚLONYCH BAJEK

Bajka jest dobra na wszystko. Prawdę tę potwierdzą zapewne rodzice, którzy zamiast daremnych prób zachęcenia żywiołowego malucha do ułożenia się w łóżku proponują na zakończenie dnia ciekawą historyjkę. Czy rola bajek ogranicza się jednak wyłącznie do pomocnego usypiacza? To oczywiście tylko jedna z licznych i cennych zalet barwnych opowiadań dla najmłodszych. Jak potwierdzają psychologowie, czytanie oraz oglądanie bajek jest niezwykle ważną metodą oddziaływania terapeutycznego we wczesnym okresie rozwoju dziecka. Bajka dostarcza nowych słów, uczy prawidłowego formułowania myśli w słowa oraz łączenia wyrazów w zdania. Wykształca w dziecku umiejętność słuchania, koncentracji i rozumienia, uczy przyczynowego myślenia, łączenia i kojarzenia faktów. Poszerza wiedzę, rozwija i kształtuje wyobraźnię.

Zwraca na to uwagę m.in. Aric Sigman, amerykański psycholog, który do powyższych zalet dodaje także łagodzenie dziecięcych stresów. Słuchanie i oglądanie bajek wykształca u dziecka umiejętności uogólniania, porównywania, uczy myślenia abstrakcyjnego. Pozwala bowiem maluchowi przyswoić pojęcia idealne (takie jak przyjaźń, dobroć, współczucie), które trudno byłoby mu zrozumieć bez wcześniejszego doświadczenia lub właściwego kontekstu.

Moc bajek doceniał również David McClelland, amerykański psycholog z Uniwersytetu w Harvardzie. Twierdził, że wpływają one silnie na podnoszenie motywacji osiągnięć u dzieci. Oczywiście poza wymienionymi wskazać można wiele innych równie istotnych zalet przypisywanych bajkom. Pominąć nie można również tej najprostszej – bajka to doskonały sposób na spędzanie czasu z dzieckiem.

BAJKOWA (R)EWOLUCJA

Kiedyś pszczołka Maja, dzisiaj tajemniczy czarownik w grubych okularach. Dawniej Bolek i Lolek, dzisiaj Shrek i Fiona. Wprawdzie zmieniają się imiona i tytuły, a główni bohaterowie zmagają się z coraz to nowszymi, bardziej współczesnymi problemami, w rzeczywistości jednak cel mają podobny.

Muszą pokazać pociechom w sposób jak najbardziej obrazowy i przyjazny, co jest dobre, a co złe, co czarne, a co białe, co wolno, a czego należy unikać.

To oczywiste, że współcześni bohaterowie bajkowych historii nie uciekają już przed Gargamelem, ale przed cybernetycznym robotem, a zamiast soki z gumijagód posilają się bardziej wymyślnymi miksturami. Świat idzie do przodu, nic więc dziwnego, że ewoluje także bajka. Niestety, to bardzo naiwne podejście.

Rodzice powinni dobrze przyjrzeć się ofercie, jaką proponuje współczesny bajkowy rynek, zanim wygodnie usadowią swoje dziecko przed ekranem telewizora czy komputera. Produkcje wypełnione po brzegi efektami specjalnymi mogą wyrzucić „niespecjalne” efekty na dziecko. Bezgraniczne zaufanie szklanemu ekranowi, przekonanie, że bajka przenosi nasze dziecko w krainę szczęścia i łagodności, mogą przynieść więcej szkody niż pożytku. Szybki przegląd dzisiejszych hitów dla najmłodszych wystarczy, aby stwierdzić, że współczesne bajki niewiele się różnią od typowych filmów akcji, kryminałów, a nawet thrillerów. Humor? Tak, ale czarny. Podział na dobro i zło? Jak najbardziej. Jednak w walce niekoniecznie to pierwsze zwycięża. Czy to aby na pewno naturalna ewolucja?

ANIMOWANE NIE ZNACZY DLA DZIECI

„South Park”, „Kurczak Pindol”, „Family Guy” i szczególnie brutalne „Happy Three Friends”. „Piesek Leszek”, „Szczyry na koksie” i kultowi już „Włatcy móch”. Wprawdzie same tytuły niektórych animowanych produkcji dla dorosłych sugerują grupę docelową filmu, jednak nazwy innych kojarzą się bardziej z przyjazną kreskówką niż pełnym okrucieństwem filmem. Mimo że bohaterami animowanego serialu „Włatcy móch” są czterej ośmiolatkowie, filmu zdecydowanie nie można nazwać bajką dla dzieci. Dialogi chłopców obfitują w wulgaryzmy, a akcja przepełniona jest drastycznymi scenami. Mimo kontrowersji serial osiągnął niebywałą popularność: doczekał się prezentacji na festiwalu w Cannes oraz zyskał spore zainteresowanie stacji zagranicznych. ►



RODZINA SZYTA NA MIARĘ

GDYBY PORÓWNAĆ LUDZI DO SKRAWKÓW MATERIAŁU, WYSTARCZYŁOBY WYBRAĆ PRZYSTAJĄCE DO SIEBIE ELEMENTY I ZSZYĆ JE W JEDEN NOWY WZÓR – RODZINĘ. CZY JEDNAK PATCHWORK SPRAWDZA SIĘ POZA PRACOWNIĄ KRAWCA? CZY WYBÓR ELEMENTÓW ORAZ SAMO „SZYCIE” NOWEJ RODZINY FAKTYCZNIE JEST PROSTE?

TEKST: PATRYCJA SKOWRON, ILUSTRACJA: MAGDALENA PANKIEWICZ

PRZEZ PRYZMAT WSPÓŁCZESNOŚCI

Rodzina XXI wieku poddawana jest gwałtownym procesom urbanizacji i dynamicznym ruchom społecznym. To z kolei pociąga za sobą konsekwencje w postaci zmiany układu sił: żona i dzieci stają się wyemancypowane, a stosunki między małżonkami zostają wyrównane.

Zależność między industrializacją a rodziną znalazła uzasadnienie w badaniach amerykańskich socjologów: Williama Fieldinga Ogburna i Meyera Nimkoffa. Zaobserwowali oni pewne czynniki (uznając je jednocześnie za najbardziej charakterystyczne dla współczesnych rodzin): wzrost liczby rozwodów, upowszechnienie kontroli urodzin oraz kontaktów seksualnych poza związkiem, zwiększenie indywidualizmu i niezależności osobistej członków rodziny, a także stopniowy zanik postępowania według norm religijnych zarówno w małżeństwie, jak i w rodzinie.

Indywidualizacja członków rodziny prowadzi do tego, że dobro i interes jednostki coraz częściej biorą górę nad interesem i dobrem ogółu. Następstwem tego, że rodziny nie są już determinowane biologicznie, jest znaczny wzrost komfortu i poziomu ich funkcjonowania. Wśród zmian zauważalne jest także zwiększenie tolerancji społecznej dla osób rozwiedzionych i niezamężnych.

JAK CI PASUJE...

Współczesne pary dobierają się według kryteriów podlegających dowolnej modyfikacji, bo przecież świat stoi przed ludźmi otworem. Dzieje się tak między innymi dlatego, że małe identyfikacja jednostki ze społecznością lokalną, czyli miejscem zamieszkania. Nieograniczony dostęp do internetu, środków masowego transportu, w tym lotniczego, czy tak banalnego dziś telefonu to tylko niektóre ze sposobów na otworzenie granic geograficznych. Jeżeli więc partner/partnerka nie jest w stanie zaspokoić potrzeb drugiej osoby lub nie pasuje pod względem któregoś z kryteriów, następuje zmiana. Metamorfozie ulegają także same struktury związków.

Coraz więcej ludzi uważa kwestie formalne za zbędne oraz traktuje je jako swoją prywatną sprawę. Spada więc liczba związków formalnych, a rośnie ilość konkubinatów. Łatwiej także o rozwód, bowiem dziś to nie religia i normy społeczne czuwają nad trwałością małżeństwa, ale prywatne emocje i osąd. Z danych GUS-u wynika, że współczynnik rozwodów w przeliczeniu na 1000 nowo zawartych małżeństw w latach 2000–2010 znacząco się zwiększył. W roku 2001 rozpadły się 323 świeżo upieczone małżeństwa miejskie i 92 wiejskie (na 1000), podczas gdy w roku 2005 odnotowano wzrost tych liczb o 60 procent, z tendencją rosnącą w kolejnych latach.

ZA MOICH CZASÓW...

Rodzina jest w pewnym sensie odbiciem współczesnego świata. Wpływ na nią mają na przykład otoczenie, media czy system szkolnictwa. Profesor Zbigniew Tyszka w swojej książce „Rodzina we współczesnym świecie” zwraca uwagę na jeszcze inne czynniki kształtujące rodziny. Począwszy od lat 40. XX wieku były to między innymi rodzinna kultura Polaków, będąca podłożem podmiotowego reagowania na burzliwe przemiany w powojennej Polsce, czy sama wojna będąca źródłem traumy, niejednokrotnie powodująca dekompletowanie i rozłąki. Lata 50. i 60. przyniosły zaś masowe zatrudnienia kobiet poza domem, industrializację i wzmoczoną ruchliwość przestrzenną społeczeństwa, by od lat 80. pogłębić emancypację kobiet, zwiększyć stopień równouprawnienia i osobistą niezależność członków rodzin, dać wolność wypowiedzi oraz swobodę działań. Rodzina związana szacunkiem dla wszystkich pokoleń, tradycją podtrzymywaną dodatkowo przez silne wpływy katolickie została poddana gwałtownym zmianom politycznym, społecznym i ekonomicznym, pod naporem których część związków się rozpada. Po stabilizacji w nowych warunkach każda z osób nawiązuje kolejne, docelowo trwałe relacje. ▶

POMÓŻ DZIECKU ZBURZYĆ MUR

„JAKI ON NIEŚMIAŁY, OD RAZU SIĘ CZERWIENI. TO TAKIE UROCZE!”. TEGO RODZAJU KOMENTARZE CIOĆ I WUJKÓW Z REGUŁY NIE ZAWIERAJĄ PODTEKSTÓW. ZARUMIENIONE POLICZKI I SPUSZCZONY WZROK ZWYKLE DODAJĄ MALUCHOM UROKU I CZARU. JEŚLI JEDNAK KAŻDY KONTAKT DZIECKA Z INNYMI LUDŹMI WYWOŁUJE TEGO RODZAJU REAKCJE, WARTO PRZYJRZEĆ SIĘ BLIŻEJ SVOJEJ PŁOCHLIWEJ POCIESZE.

TEKST: AGATA CYGAN, ILUSTRACJA: JAŚMINA PARKITA

BALET – CZY ZASTĄPI RODZICIELSKIE UCZUCIA?

Współcześni rodzice niezwykle dużo uwagi poświęcają temu, żeby odpowiednio zorganizować czas swoich pociec. Można wręcz zaryzykować stwierdzenie, że szkoła to obecnie tylko jedna z wielu aktywności, którą podejmuje dziecko. Tak zwane zajęcia dodatkowe z dodatkowymi zdają się mieć coraz mniej wspólnego. Niekiedy stają się wręcz podstawowym zajęciem malucha, a rodzice są gotowi wydać na nie naprawdę spore fundusze. Szkoła muzyczna, balet, tenis, jazda konna czy język turecki – to tylko kilka możliwości spośród naprawdę bogatej oferty, jaką mają do dyspozycji „nowocześni” rodzice. Niestety, łatwo w tym wszystkim zagubić to, co najważniejsze. Kształcąc bowiem malucha w określonym, wybranym przez siebie kierunku, realizując marzenia, które z pragnieniami dziecka często mają niewiele wspólnego, rodzice zdają się zapominać, że ich głównym zadaniem jest nauczanie potomka po prostu żyć. Inteligencja to nie tylko zdolność w jednej konkretnej dziedzinie. Więcej nawet – to nie tylko wszechstronne wykształcenie! To przede wszystkim zdolność adaptacji do nowych warunków i wykonywania nowych zadań dzięki dobrze wykształconej zdolności myślenia. To umiejętność rozwiązywania problemów, dostrzegania zależności i wyciągania wniosków. Sztuka skutecznego radzenia sobie z pojawiającymi się trudnościami, odnalezienia się w każdej sytuacji, podejmowania właściwych decyzji. To łatwość w nawiązywaniu nowych kontaktów, umiejętność radzenia sobie z emocjami i odpowiedniego kierowania nimi. Inteligencja emocjonalna to równie ważny, a kto wie, czy nie najważniejszy, aspekt osobowości człowieka.

NIEŚMIAŁOŚĆ U DZIECI – SKĄD SIĘ BIERZE?

Badania udowadniają, że obecnie coraz więcej dzieci wykazuje skłonność do zamykania się w sobie, do braku koncentracji, niepokoju, depresji, do tzw. nieprzystosowania społecznego. Niepokojąco rośnie liczba maluchów, u których obserwuje się zaburzenia w rozwoju emocjonalnym – dzieci nieśmiały, lękliwych, apatycznych i biernych. Często leczenie takich zaburzeń nie jest przeprowadzane w odpowiednim momencie, ponieważ tego rodzaju nieprawidłowości w rozwoju dziecka po prostu nie sprawiają problemów.

To tylko pozory. To, że nieśmiałe dzieci nie sprawiają trudności wychowawczych, nie zaburzają pracy grupy, nie narzucają swojego zdania, nie stanowi problemu dla nauczycieli czy wychowawców. Dla dziecka jest to jednak spory problem, który z upływem lat będzie przybierał na sile.

Nieśmiałość oczywiście może mieć różne oblicza. Od odczuwania lekkiego zakłopotania czy zmieszania w kontaktach z innymi aż po chorobliwy lęk przed takimi kontaktami, a co za tym idzie – unikanie innych ludzi, zamykanie się w sobie, życie w tzw. własnym świecie. Osoby nieśmiałe zwykle nie są przekonane o własnych możliwościach, w ogóle nie wierzą w siebie. Więcej nawet – nieśmiałość nie zawsze jest przyczyną lęków, ale często bywa skutkiem. Poczucia niższości, braku przekonania o własnych możliwościach, braku wiary w siebie. To wynik ciągłej obawy przed kompromitacją, porażką czy wyśmianiem. Właśnie obawy przed krytyką, przykrymi uwagami i poniżeniem sprawiają, że dziecko zamyka się w sobie, nie podejmuje aktywności, staje się bierne, obojętne, apatyczne. Poczucie niższości wywołuje w nim obawę, że nie sprosta zadaniom i oczekiwaniom innych. To z kolei nie motywuje go do zdobywania nowych kompetencji, i w efekcie napędza błędne koło. Koło, które rusza już w dzieciństwie, a o tym, czy zostanie ono wprawione w ruch, decydują właśnie rodzice. Oczywiście przyczyn nieśmiałości dziecka nie można lokować jedynie w postawie i zachowaniach rodziców, mogą jej sprzyjać także uwarunkowania biologiczne czy osobowościowe. Niewątpliwie jednak to środowisko, w jakim wychowuje się dziecko, ma kluczowy wpływ, rzutujący nieraz na całą resztę. Bo niesprzyjająca atmosfera domowa, brak poczucia bezpieczeństwa, nadmierne surowe metody wychowawcze czy brak wsparcia ze strony rodziców to czynniki, które skutecznie blokują w dziecku poczucie pewności siebie i wiary we własne możliwości. To one powodują lękliwość, stają się źródłem wstydlivosti i braku psychicznej odporności.

GŁÓWNY WARUNEK – BRAK WARUNKÓW

Zbyt rygorystyczne podchodzenie rodziców do obowiązków wychowawczych prowadzi do wykształcenia się poczucia niższości i braku wiary w siebie. Warto już na wstępie zrezygnować z nagradzania i karania dziecka. Tego typu praktyki, mimo że początkowo przybierają niewinną postać, mogą stać się z czasem jednym ze źródeł wspomnianych wyżej problemów. ►



