



Deminutiwum

listopad 2023

SPORT

„Dlaczego jednak ten mecz był taki wyjątkowy? Tamtego dnia było jednak inaczej.”

LITERATURA

„Choć tę książkę skończyłam kilka miesięcy temu, wciąż o niej myślę i odczuwam wiele emocji.”

KUCHNIA

„Pewnie niewiele osób zastanawia się nad znaczeniem tego, co gotuje, bądź myśli o wadze działań w kuchni”

INSPIRACJA

„Kiedy go poznałem moje podejście do treningu i życia zmieniło się radykalnie.”

SPIS TREŚCI

Niezwykły finał	3
Tam gdzie na lewą stronę odwrócony świat	4
Nasz umysł niczym obrazy Vincenta van Gogh'a	5
...Emocje i muzyka	6
Owijanie w bawełnę czyli skandal w polskiej motoryzacji	7
Przez żołądek do serca	8
Muhammad Ali - Ikona, która inspiruje	9
Trening siłowy	10
Znaczenie sztuki	11





NIEZWYKŁY FINAL

Jako ogromny fan piłki nożnej fascynuje mnie historia tego spotkania.

Jednym z najbardziej znanych meczy w piłce nożnej jest finał Ligi Mistrzów, czyli najważniejszego klubowego Turnieju, który odbył się w Stambule pod koniec sezonu 2004/2005.

Po bardzo długiej i wymagającej drabince turniejowej w postaci fazy grupowej i pucharowej zostały wyłonione dwie najlepsze drużyny tamtego roku, które miały stoczyć ze sobą decydujący pojedynek.

Włoski AC Milan z Mediolanu mierzył się wtedy z angielskim Liverpooliem. Mecz, na który czekały miliony ludzi odbył się 25 Maja 2005. Na stadionie w tureckiej stolicy zebrało się ponad 70 tysięcy kibiców, a przed telewizorami oglądały go miliony kibiców z całego świata. Moi rodzice oglądali ten mecz wraz z moimi dziadkami i opowiadali mi o nim.

„Dlaczego jednak ten mecz był taki wyjątkowy?”- ostatnie lata przyzwyczyły fanów do niezbyt wielu emocji w meczu decydującym o triumfie. Od 4 lat padają w finałach wyniki 1:0 i nie generowało to wielkich przeżyć.

Tamtego dnia było jednak inaczej. Włoski Milan wyszedł na prowadzenie już w pierwszej minucie, co było dosyć problematyczne dla Anglików, lecz nie bardziej niż kolejne dwie bramki stracone przed przerwą. Po pierwszych 45 minutach „Rossoneri” prowadzili 3:0 co wydawało się być czymś bardzo trudnym, jeśli nie niemożliwym do odrobienia.

Jednak Liverpool pokazał, że nie ma dla nich rzeczy niemożliwych. W niespełna 6 minut odrobili straty i nagle z pozycji przegranych ich szanse zmieniły się o 180. Często w naszym życiu są sytuacje, kiedy wydaje nam się, że już nic się nie da zrobić i jesteśmy na straconej pozycji, dlatego właśnie postawa jaką wykazali się piłkarze Liverpoolu jest godna naśladowania i pokazuje że nie należy tracić wiary w siebie.

„The Reds” udało się doprowadzić do rzutów karnych, bowiem po podstawowym czasie gry, jak i dogrywce na tablicy widniał wynik 3:3.

Rzuty karne w finale są czymś niezwykle rzadkim, co już wzbudzało ekscytację, a potęgował je spektakularny „powrót do meczu” Liverpoolu.

Finalnie Anglikom udało się zwyciężyć w rzutach karnych 3:2, co było przepięknym podsumowaniem ich comebacku. Warto dodać, iż bohaterem Liverpoolu został Polski bramkarz Jerzy Dudek, który obronił dwie jedenastki wykonywane przez Mediolańczyków.

Mam nadzieję, że w przyszłości sam będę mógł oglądać takie niezwykle mecze i przeżywać takie niezapomniane emocje.

Franek Domaradzki

TAM GDZIE NA LEWĄ STRONĘ ODWRÓCONY ŚWIAT

Odjęto wam szaty białe,
Skrzydła i nawet istnienie,
Ja jednak wierzę wam,
Wysłańcy.

Tam gdzie na lewą stronę odwrócony świat,
Ciężka tkanina haftowana w gwiazdy i
zwierzęta,
Spacerujecie oglądając prawdopodobne ściegi.

Krótki wasz postój tutaj,
Chyba o czasie jutrzennym, jeżeli niebo jest
czyste,
W melodii powtarzanej przez ptaka,
Albo w zapachu jabłek pod wieczór
Kiedy światło zaczaruje sady.

Mówią, że ktoś was wymyślił
Ale nie przekonuje mnie to.
Bo ludzie wymyślili także samych siebie.

Głos - ten jest chyba dowodem,
Bo przynależy do istot niewątpliwie jasnych,
Lekkich, skrzydlatych (dlaczegoż by nie),
Przepasanych błyskawicą.

Słyszałem ten głos nieraz we śnie
I, co dziwniejsze, rozumiałem mniej więcej
Nakaz albo wezwanie w nadziemskim języku:

zaraz dzień
jeszcze jeden
zrób co możesz.



Dugiego października obchodzimy Dzień Aniołów stróżów. W literaturze i poezji anioły odgrywają ważną rolę, na ogół są przedstawiane jako skrzydlate, białe postacie przypominające człowieka. Są dobre i chronią ludzi. Nasze wyobrażenia o nich opierają się często na opisach poetyckich, bo przecież Aniołowie występują w różnych kulturach i wiarach i często motywy związane z ich obecnością są wykorzystywane w dziełach literackich. Zazwyczaj są przedstawiani jako strażnicy i opiekunowie.

Mimo to, nie mamy jednoznacznej interpretacji anielskich postaci. Każdy wykonawca na swój sposób interpretuje te magiczne i wspaniałe osoby. Dobrym przykładem na zupełnie inną interpretację Aniołów jest wiersz Czesława Miłosza „O aniołach”.



NASZ UMYSŁ NICZYM OBRAZY VINCENTA VAN GOGH'A

Nasz umysł niczym obrazy Vincenta van Gogh'a. Z dala widzimy artystyczny geniusz, arcydzieło lecz dopiero patrząc z bliska zauważamy skomplikowane i emocjonalne ruchy pędzlem – to nasze marzenia, cele, czyny i odczucia. Wyobraźmy sobie, że do tych barw, emocji i energii wlewa się czerń i szarość, zmieniając wszystko w monochromatyczny obraz. Tak wyglądają różne problemy i brak sensu życia, które mogą "zalać" nasz mózg i myśli. I wtedy bez pomocy odpowiednich osób, te cudowne barwy mogą nigdy nie wrócić. Tak, wiele osób potrzebuje tej pomocy, dlatego dobrze, że pojawiają się programy, takie jak Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej. Ten niezwykle program ma zrozumieć kto i jakiej pomocy potrzebuje i powinien ją otrzymać. „Czy to źle, że potrzebujemy pomocy?” – to ważne pytanie. Możemy myśleć, że brak akceptacji nas nie dotyczy, że my nie jesteśmy w tej grupie, jednak nadal gdzieś z tyłu głowy pojawia się cichy głos mówiący, że to WSTYD. Brak akceptacji to wstyd. I wtedy takie myślenie może nas zaprowadzić w złe miejsca, może pokierować nami nie tak jak należy. Dlatego powinniśmy nauczyć samych siebie, przede wszystkim siebie, o niezwyklej wartości pomocy emocjonalnej - to MY bedziemy ją przyjmować lub jej udzielać.

Ćwiczmy naszą tolerancję na ludzkie błędy i problemy jakich doświadczamy. Nikt nie jest idealny i nikt nigdy nim nie będzie. Świat bez cudownych barw emocji byłby zubożony.

Kornelia Kranz





...EMOCJE I MUZYKA

Muzyka jest dla mnie od zawsze pewną odskocznią od życia zewnętrznego. Coraz częściej zauważam jak bardzo wpływa na moje samopoczucie, pomaga w sytuacjach stresowych, odpręża po ciężkim dniu, ale też dodaje energii i czyni pięknym nie jedno spotkanie z przyjaciółmi czy rodziną. Wszystko zależy od sytuacji, w jakiej w danym momencie się znajduję, od nastroju, od pogody, od zmęczenia czy pory dnia.

Kolejną rzeczą jest indywidualność odbioru muzyki, czyli to, że każdy inaczej ją przeżywa. Słuchając jakiejś piosenki z drugą osobą, można zupełnie inaczej ją usłyszeć, mieć inne spostrzeżenia. Ale to też nie wszystko! Wiele utworów i piosenek, których słuchamy w charakterystycznych momentach naszego życia zostawia swój ślad.

Przez co, gdy słuchamy ich następnym razem, zabierają nas w tamten krótszy czy dłuższy czas naszego życia, przywołując wspomnienia, i w zależności od tego czy były one dobre czy też nie, wprawiają nas w konkretny nastrój.

Dlatego kompozycja piękna przez złe wspomnienia z nią kojarzone, może stać się najgorszą, tą której więcej nie będziemy chcieli słuchać, a jakaś z pozoru beznadziejna piosenka stanie się naszą ulubioną. To właśnie uważam za piękne i magiczne w muzyce.

Maria Sobczak



OWIJANIE W BAWELNĘ CZYLI SKANDAL W POLSKIEJ MOTORYZACJI

Skandalem w polskiej motoryzacji niewątpliwie są ostatnie poczynania naszego rządu na rzecz rozwoju Polskiego Samochodu Elektrycznego IZERA.

Projekt Polskiego Samochodu Elektrycznego miał swój początek w 2016 r. gdzie

ElectroMobility Poland ogłosiło konkurs na projekty aut elektrycznych. W 2017 r.

wyłoniono laureatów, wśród których znajdowała się IZERA. W 2019 r. ogłoszono, że

w ciągu 40 miesięcy ruszy budowa prototypów. W lipcu 2020 r. powstała właściwa

marka IZERA, która zaprezentowała dwa przedprodukcyjne egzemplarze IZERY.

Cofając się do 2019 r. założyciele IZERY ogłosili, że fabryka polskiego samochodu

elektrycznego ma powstać na terenie Dolnego Śląska w okolicach Jaworzna lub Rudy

Śląskiej. Finalnie los padł na Jaworzno, stworzenie linii produkcyjnej miało przypaść

na rok 2021, a produkcja seryjna na 2023.

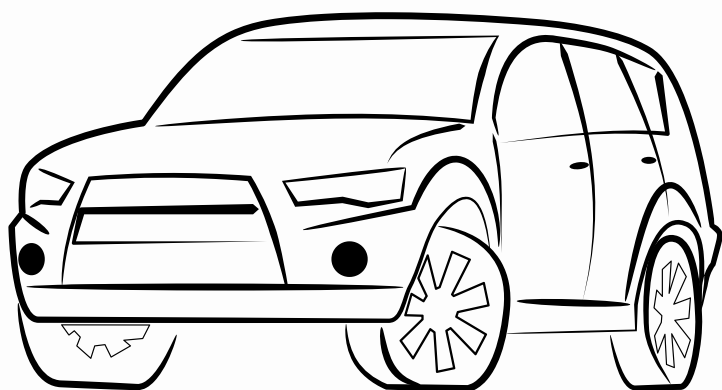


O co więc chodzi z tym skandalem?

Sytuacja jest skomplikowana, gdyż producent dostawał regularne dotacje od Polskiego Rządu, które na dzień dzisiejszy wyniosły łącznie ponad 750 mln zł. Nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby nie to, że samochody nie są nadal produkowane, co więcej nie powstała nawet fabryka. Zarząd IZERY tłumaczy się brakiem przetargu na połacie terenu lub brakiem odpowiedniej ilości pieniędzy. Prezes przesuwają potencjalną datę rozpoczęcia produkcji samochodów...

Moim zdaniem to absurd i niedopuszczalne trwonienie pieniędzy z Skarbu Państwa na projekt, który od 6 lat „owija się w bawełnę”. Czyżbyśmy mieli do czynienia z kolejnym incydentem wyłudzenia pieniędzy przez potencjalnego producenta samochodów w naszym kraju? W 2014 r. mieliśmy już przypadek Arrinera Hussarya polskiego hypercara, który zniknął. Oby tym razem było inaczej, choć się na to nie zapowiada.

Paweł Nojgebauer



Przez żołądek do serca

Pewnie niewiele osób zastanawia się nad znaczeniem tego, co gotuje, bądź myśli o wadze działań w kuchni. Większość z nas odbiera jedzenie jako fundament egzystencji, no może garstka krytyków rzeczywiście analizuje to, co je. Osobiście podchodzę do jedzenia jako pewnego sposobu wyrażania siebie.

Jedzenie może mieć wiele ciekawych i intrygujących funkcji, oprócz tej oczywistej utrzymywania nas przy życiu. Poprzez żywność, a właściwie poprzez różne przepisy kulinarne, można poznawać inne kultury, albo dogłębniej utożsamiać się z własną. Przygotowywanie posiłków może stać się sposobem na wyrażeniu miłości do innych osób, ale również może być wyrazem pasji do samego gotowania. Żywnie się jest też sposobem okazywania władzy nad własnym ciałem. Może również być formą nagradzania, na przykład dzieci za ich postawy, zachowanie. Jedzenie niezaprzeczalnie wzbudza emocje, te pozytywne, gdyż jest formą radości dla ducha, emocje negatywne, kiedy jest związane z jakąś chorobą, anoreksją czy bulimią.

Podsumowując, za typową, nawet banalną postacią pożywienia kryje się coś, o czym na codzien się nie myśli, coś, co nie każdy ma przyjemność czy nieszczęście spotkać.

Maja Norkiewicz



Muhammad Ali - Ikona, która inspiruje

Kiedy myślę o Muhammadzie Ali, nie mogę oprzeć się uczuciu niesamowitego zachwytu. To nie tylko dlatego, że był niekwestionowanym mistrzem boksu, ale także dlatego, że stał się symbolem odwagi, pewności siebie i walki o to, w co wierzył.

Ali zawsze był nie tylko bokserem, ale także showmanem. Jego styl walki

był niezwykle widowiskowy, a jego gadanina przed walką potrafiła rozbawić i

zdeenerwować przeciwnika jednocześnie. Ale to właśnie ta pewność siebie była

czymś, co zawsze mnie fascynowało. Miał nie tylko talent do walki, ale także

umiejętność przekonywania siebie i innych, że jest nie do pokonania.

Jego odmowa służby wojskowej podczas wojny w Wietnamie była odważnym i kontrowersyjnym krokiem. Wyraził swoje przekonania religijne i

moralne, mówiąc „Nie jestem czarny, jestem niebiańskim białym”. To było coś,

co wielu ludziom się nie podobało, ale dla mnie jego postawa pokazuje, że Ali

był gotów ryzykować wszystkim w obronie swoich przekonań.

Jego zaangażowanie w ruch praw obywatelskich i walka przeciwko rasizmowi były inspirujące. Stał się symbolem walki o równość rasową i prawa

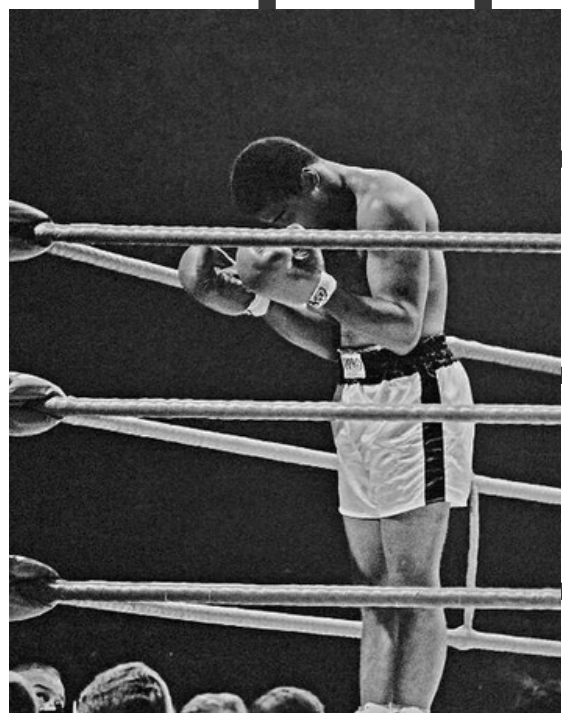
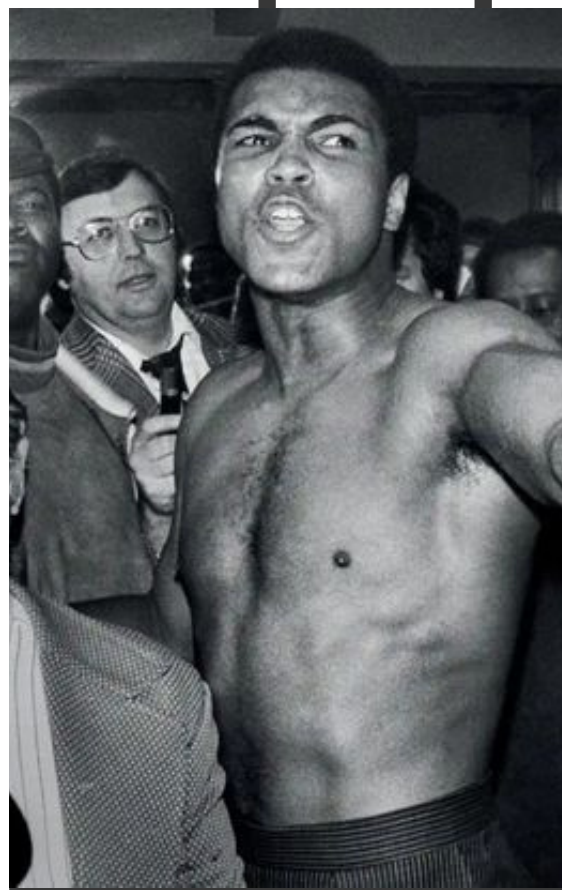
obywatelskie. Był nie tylko sportowcem, ale również człowiekiem, który dbał o

sprawiedliwość społeczną.

Dziedzictwo Muhammada Ali nadal trwa i dzisiaj inspiruje mnie. To, że był nie tylko legendą sportu, ale także symbolem walki o wartości i ideały, które

uważał za ważne, sprawia, że zawsze będę patrzył na niego z podziwem i szacunkiem. Muhammad Ali to nie tylko sportowiec, to ikona, która przypomina

nam, że warto wierzyć w siebie i walczyć o to, co się uważa za słuszne.



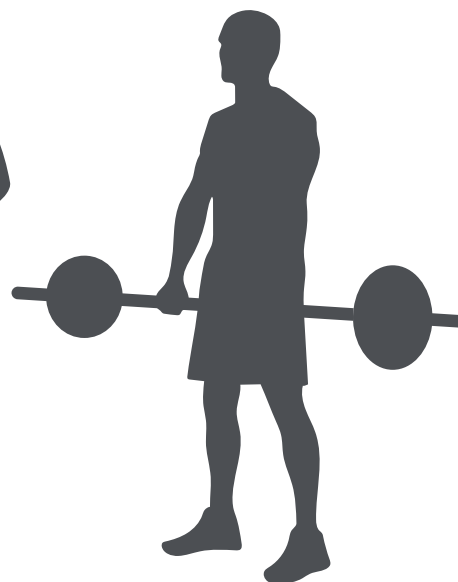
TRENING SIŁOWY

„Nie przestaję kiedy jestem zmęczony. Przestaję kiedy skończę” - to słowa wypowiedziane przez Davida Gogginsa. Kiedy go poznałem moje podejście do treningu i życia zmieniło się radykalnie. Jego historia pokazała mi, że siła woli i nieustępliwa determinacja mogą pokonać nawet największe przeszkody. Zainspirowany jego niezłomnością, zacząłem trenować z większym zapalem, przekraczając własne granice i dążąc do doskonałości. Teraz widzę trening nie tylko jako aktywność fizyczną, ale jako niezwykłą szansę na przekształcenie siebie i pokonywanie własnych ograniczeń. Dzięki Davidowi Gogginsowi odkryłem w sobie siłę, z której nie zdawałem sobie wcześniej sprawy, i jestem gotów podjąć każde wyzwanie, które stawia przede mną życie.



Jego historia stała się moją codzienną motywacją, przypominając mi, że naprawdę nie ma rzeczy niemożliwych, jeśli tylko jesteśmy wystarczająco zdeterminowani i gotowi pracować nad sobą. „Nie ograniczaj swoich oczekiwań i zadowolaj się czymś mniejszym niż to, co naprawdę jesteś w stanie osiągnąć” – David Gogginsa, warto o tym pamiętać.

Wojtek Marecik



Znaczenie sztuki

W moim życiu szeroko rozumiana sztuka zawsze miała duże znaczenie. Moja mama jest uzdolniona manualnie, potrafi szyć i malować. Mój tata z kolei jest osobą obdarzoną wspaniałą wyobraźnią. Domyślam się, że podobnie jest w wielu domach, gdzie nasi najbliżsi są obdarzeni artystycznie. Jednak nie da się zaprzeczyć, że od pewnego czasu sztuka nie zaprzęta ludzkich umysłów i znacznie częściej sięgamy po bardziej przystępne formy spędzania naszego wolnego czasu. Ilość osób czytających książki i interesujących się dziełami, chociażby z zakresu malarstwa lub architektury, stale maleje. Co prawda dobrze radzi sobie muzyka i kino, które cały czas cieszą się popularnością zarówno wśród młodzieży, jak i osób starszych, ale można odnieść wrażenie, że nawet te formy sztuki są ostatnimi czasy przytłumione przez krótko-formatowe materiały jakie zapewniają nam social media.

Dlaczego? Odpowiedź jest prosta - im mniej wymagający jest przedmiot zainteresowania, tym łatwiej jest przyswajany i przez to chętniej po niego się sięga. Wynika to z naszego lenistwa, co jest logicznie wytłumaczalne, ponieważ w naszym wolnym czasie chcemy zagwarantować sobie odpoczynek i nie wysilać się zbytnio analizowaniem. Można więc spokojnie powiedzieć, że jest to coś, co znajduje wytłumaczenie, ale prowadzi do tego, że wiele osób jest zainteresowanych wyłącznie atrakcjami nie wymagającymi myślenia ani innego wysiłku, przez co spędzają godziny na Instagramie i Tiktoku, konsumując treści, które rozwijają ich w niewielki albo żaden sposób, przez co czują w sobie wewnętrzną pustkę.

Taki w efekcie jest skutek myślenia jedynie o swojej wygodzie. Nie twierdzę, że odpowiedzią, na brak zaangażowania się w sztukę, jest przeznaczanie całego czasu wolnego na studiowanie wierszy i obrazów, ale dawka wysokojakościowych treści jest czymś, czym można zapełnić wewnętrzną pustkę. Podczas czytania książki nasz umysł pracuje nieustannie, przenosząc do wyobraźni opisywane na kartkach sceny. Z własnego doświadczenia wiem, że efektem tego jest "poczucie czystego umysłu", który nie jest zaśmiecony ani rozproszony. Zdarzało mi się nie raz, że po przeczytaniu dobrej lektury lub dłuższym słuchaniu muzyki, czułem się w pewien sposób "oczyszczony z negatywnych odczuć". Natomiast w trakcie oglądania kilku lub kilkunasto sekundowych filmów wyłączamy nasze umysły i nie wnosimy do naszego życia żadnych wartości. Podsumowując, sądzę, że spadająca popularność szeroko rozumianej sztuki jest czymś w pewnym sensie nieuniknionym i wytłumaczalnym, ale jednocześnie prowadzi do tego, że coraz więcej osób przeznaczając swój czas na konsumpcję tego co podaje nam internet, jednocześnie gubiąc swoje pasje i umiejętność krytycznego myślenia. Chciałbym tu zaznaczyć, że nie mam w tym temacie skrajnego poglądu i myślę, że nie sam produkt – krótko-formatowe materiały na Tiktoku i na Instagramie, ale ich ogromna ilość, staje się trucizną dla naszego mózgu. Użytkowanie tych "zasobów" w umiarkowanych ilościach, mogłoby być nieszkodliwe, jednak czy będziemy umieli zachować trzeźwy umysł?

Przemysław Pałubicki



ZŁODZIEJKA KSIĄŻEK



Choć tę książkę skończyłam kilka miesięcy temu, wciąż o niej myślę i odczuwam wiele emocji. Myślę, że częsty powrót do przeczytanej lektury, to najlepsza rekomendacja książki, ponieważ głęboko skłania do refleksji, a wiele wątków i motywów poruszanych w książce daje szerokie pole do dyskusji. „Złodziejka książek” to najśłynniejsze dzieło australijsko-niemieckiego pisarza Markusa Zuska. Książkę możemy zaliczyć do gatunku dramatu wojennego. Opowiada o losach nastoletniej Liesel Meminger przed i podczas II Wojny Światowej.

Relacje między bohaterami

Jedną z rzeczy, które najbardziej cenię w lekturach, jest sposób, w jaki są przedstawione relacje między bohaterami. W powieści Markusa Zusaka urzekła mnie wrażliwość, empatia i szacunek obecny między bohaterami - jednocześnie bez ckliwości i sztuczności. Relacje są autentyczne i odniosłam wrażenie, że bohaterowie mają coś, czego tak bardzo brakuje ludziom w naszych czasach - troszczą się o siebie nawzajem i pomimo piekła wojny rzeczywiście chronią swoich najbliższych, nie zważając na koszt, jaki mogą ponieść - a przecież mogą przepłacić nawet życiem. Każda z tych relacji jest inna, lecz w żadnej nie brakuje czułości i w każdej czytelnik może odnaleźć coś, co go wzruszy.

Sam sposób budowania charakterów jest niezwykle złożony i dopracowany. Osobiście jedną z moich ulubionych bohaterek w całej literaturze jest Liesel Meminger. Uważam, że jest ona najlepszym odzwierciedleniem dziecięcej wrażliwości i niewinności. Przy tym nastoletnia Liesel jest wręcz zadziwiająco inteligentna i zaradna.

Narrator

Czymś, co uważam za ciekawy zabieg literacki, który wyjątkowo zwrócił moją uwagę jest forma narracji. Na początku nie było dla mnie zrozumiałe, kim jest narrator, lecz podczas czytania, stopniowo zaczynałam rozumieć, że narratorem jest Śmierć. Czytelnik sam przechodzi przez ten proces dochodzenia do prawdy o tożsamości narratora, gdyż on, tak naprawdę, nigdy nie ujawnia kim jest. Zwłaszcza na ostatnich kartach tej powieści odkrycie to nabiera ogromnego, emocjonalnego znaczenia. Zakończenie książki jest moim zdaniem najbardziej wartościowym momentem tej historii. Poruszyło mnie do głębi i myślę, że niejeden czytelnik będzie miał podobne odczucia.