BEDRIFT

magazyn bezpłatny jesień 2012 ISSN 2084-0225

Oblicza miłości, olej na płótnie, 116 x 126 cm
Faces of Love, oil on canvas 116 x 126 cm

ENGLISH VERSION
NEXT PAGE

Czy w sztuce należy stosować reguły i mechanizmy znane z demokracji? Czy ludzką kreatywność, twórczość może stymulować statystyka? Jak bardzo różnimy się w odbiorze sztuki w zależności od naszego pochodzenia, dziedzictwa kulturowego, wychowania? Odpowiedzi między innymi na te pytania szukają Witalij Komar i Aleksander Melamid, którzy walczą od początku swojej działalności artystycznej ze stereotypami dotyczącymi sztuki. Dla mnie osobiście szczególnie fascynujący jest ich projekt, realizowany od 1994 r., zatytułowany „The People's Choice. Most Wanted & Most Unwanted" (Wybór społeczeństwa. Najbardziej pożądany i najmniej pożądany). W pierwszym etapie, dzięki współpracy z firmami specjalizującymi się w badaniu opinii publicznej, artyści zbadali (poprzez badanie ankietowe) oczekiwania ludzi pochodzących z różnych części świata w stosunku do sztuki. Do dziś, dzięki tej metodzie, zapoznali się między innymi z preferencjami artystycznymi mieszkańców Chin, Danii, Finlandii, Francji, Niemiec, Islandii, Włoch, Kenii, Holandii, Portugalii, Rosji, Turcji, Ukrainy i Polski, a także internautów. W drugim etapie Komar i Melamid tworzą dwa obrazy: Typ (Most Wanted), który zawiera wszystkie cechy wskazane przez respondentów jako pożądane, i Antytyp (Most Unwanted), zawierający wszystkie te powszechnie nielubiane. Dla mnie najbardziej wymowny jest efekt finalny – wyniki badań są zaskakująco zbieżne niezależnie od krajów: mieszkańcy Ziemi najbardziej lubią kolor niebieski, a wszędzie – poza Holandią – dominuje niechęć do sztuki abstrakcyjnej. Ankieta i powstałe w jej wyniku obrazy uzmysławiają też najpowszechniejsze wyobrażenia na temat sztuki – jaka powinna być byśmy ją „zalajkowali". Uświadamiają również fakt, że chyba zbyt wielką wagę przywiązujemy do statystyki...
Badanie opinii społecznej miało – w zamyśle artystów – dać odpowiedź na pytanie: czym jest (i czy jest) malarstwo demokratyczne i populistyczne? Ujawniło stereotypy i uprzedzenia na temat sztuki, obnażyło absurdalność idei sztuki demokratycznej, tworzonej zgodnie z masowymi upodobaniami. Dyskutowaliśmy o tym planując tematykę tego numeru magazynu BEDRIFT i dlatego wybraliśmy kreatywność oraz rolę sztuki w rozwoju osobistym jako jeden z tematów wiodących (polecam szczególnie artykuł „Muzyka – Miłość – Mózg" Aleksandra Lubiny). Z kolei o mechanizmach demokratycznych, które nie sprawdzają się w sztuce, za to sprawdzają się w polityce, pisze Andrzej Fedorowicz w „Gruzińskiej łamigłówce", a my po raz pierwszy opuszczamy z BEDRIFTEM granice Unii Europejskiej. Wyjątkowych inspiracji do osobistego odkrycia Gruzji – kraju leżącego na granicy kontynentów, kultur, religii – dostarczy na pewno przepiękny fotoreportaż Oli i Romka Wróblów, który otwiera nasz magazyn. A na deser – zapraszam do odkrycia zaskakujących tyskich perełek architektury z prof. Irmą Koziną.

Życzę inspirującej lektury

ANNA OCHMANN
redaktor naczelna

LECH POECHE – Ślązak, urodzony i związany z Zabrzem. Absolwent Instytutu Sztuki Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach Filia w Cieszynie, dyplom z grafiki warsztatowej. Pochłonięty pedagogiką zajmuje się jeszcze grafiką warsztatową, grafiką projektową, malarstwem sztalugowym i ściennym, wystawiennictwem, zaś hobbystycznie projektowaniem ogrodów.

artgraflech@o2.pl

Should the mechanisms and principles of democracy be applied to art? Can human creativity be stimulated by statistics? How much do we differ in our perception of art because of our origin, cultural heritage or upbringing? The answers to these questions are being searched for by Witalij Komar and Aleksander Melamid who have been fighting the stereotypes concerning art since they started their artistic activities. To me, their project *"The People's Choice. Most Wanted & Most Unwanted"* carried out since 1994 seems especially interesting. In the first stage, in collaboration with public opinion research companies, the artists surveyed the expectations concerning art expressed by people from various parts of the world (also Internet users). Up to now, they have found out about artistic preferences of people in China, Denmark, Finland, France, Germany, Island, Italy, Kenya, Holland, Portugal, Russia, Turkey, Ukraine and Poland. In the second stage, Komar and Melamid created two images: the Type (*Most Wanted*), which contains all the features indicated by the respondents as desirable and the Antitype (Most Unwanted), made up of all the undesirable elements. I find the final outcome particularly meaningful: regardless of the country, all the results are similar – all Earth's inhabitants prefer blue colour, and everywhere, except for Holland, they dislike abstract art. The survey and the subsequent images make us also realise what the most common concepts of art are – what art should be like to make us click the "like" button. They make us understand that we may be putting too much importance on statistics... The artists intended the survey to provide the answer to the question of what democratic and populist painting is if it at all exists. It revealed stereotypes and prejudices concerning art and exposed the absurdity of the idea of democratic art created according to the tastes of the masses. We discussed the matters while planning this issue of BEDRIFT magazine and we opted for creativity and the role of art in personal development as one of the leading topics (I particularly recommend Aleksander Lubina's article "Music – Love – Brain"). In his "Georgian Puzzle" Andrzej Fedorowicz discusses democratic mechanisms which although not working in art – do work in politics and for the first time BEDRIFT crosses the borders of the EU. The beautiful opening photo reportage by Ola and Romek Wróbel will be the source of inspiration for discovering Georgia – a country lying on the border of continents, cultures and religions. Finally, Irma Kozina will help us discover the wonders of Tychy architecture.

I hope you will find the reading inspiring.

ANNA OCHMANN
Chief Editor

LECH POECHE – a Silesian, born, living and creating in Zabrze. A graduate of the Art Institute at the University of Silesia in Katowice, the branch in Cieszyn, degree in graphic arts. Engrossed in educational activities he also finds time for graphics, graphic design, easel and wall painting, the art of exhibition. In his free time he designs gardens.

BEDRIFT

przemysły veno's studio kultury

Wydawca:
VENOS STUDIO
Wenancjusz Ochmann
ul. Wolności 311
41-800 Zabrze

Redaktor naczelna/dyrektor kreatywna: Anna Ochmann
Dyrektor artystyczna: Anna Nykiel

Biuro redakcji: Monika Fesser-Larisz
redakcja@bedrift.pl
Promocja, reklama oraz eventy: Iwona Głębocka
marketing@bedrift.pl
T: 32 777 44 10
F: 32 777 44 12

Portal: **www.bedrift.pl**

Autorzy i współpracownicy: Andrzej Fedorowicz, Iwona Głębocka, Łukasz Kansy, Irma Kozina, Adrian Larisz, Michał Lehr-Kowalski, Aleksander Lubina, Danuta Mikusz-Oslislo, Izabela Piotrowska-Grosse, Lech Poeche, Anna Sierakowska, Aleksandra Wróbel, Roman Wróbel.

Zdjęcia pochodzą także z: zasobów Culture Action Europe, archiwum Fundacji ARTeria, archiwum Wato Tsereteli, zbiorów Lecha Poeche, zbiorów Oli i Romka Wróblów, archiwum Telewizji SFERA.

Druk: Centrum Usług Drukarskich Henryk Miler

Redakcja zastrzega sobie prawo do zmian i skrótów publikowanych tekstów, nadawania im nowych tytułów. Nie zwracamy tekstów niezamówionych oraz nie ponosimy odpowiedzialności za treść reklam i artykułów sponsorowanych. Redakcja dołożyła wszelkich starań, aby skontaktować się z dysponentami praw autorskich. Ewentualne niedopatrzenia zostaną niezwłocznie skorygowane. Reprodukcja i przedruk tylko za zgodą wydawcy.

BEDRIFT jest magazynem bezpłatnym, dostępnym w wyselekcjonowanych punktach na Śląsku.

Część każdego numeru magazynu BEDRIFT jest przygotowywana przez Fundację ARTeria.

Spis treści | Table of contents

Pasje

IQ

34-37
Muzyka – Miłość – Mózg

Music, Love and Brain

38-39
Zakapiorska poezja

40-41
Akcja Kreatywność 2

Współrzędne

4-10
Na granicy kultur

On the border between cultures

28-33
Odkrywanie turystycznych uroków Tychów

Discovering the tourist charms of Tychy

Inspiracje

18-21
Gruzińska supra...

42-45
Zwierzę na chorobę, czyli o terapeutycznych zdolnościach zwierząt

An animal for an illness – on therapeutic qualities of animals

Spojrzenia

12-17
Gruzińska łamigłówka

Georgian Puzzle

Poza tekstem

23-27
Wato Tsereteli

Puzzle

22

48

ENGLISH VERSION **BELOW**

Na granicy kultur

[tekst i zdjęcia **ALEKSANDRA** i **ROMAN WRÓBLOWIE**]

Dlaczego Gruzja?
To pytanie słyszałem zawsze, gdy wspominałem, że właśnie tam wybieram się na urlop. Osobiście zawsze fascynowały mnie granice: granice kultur (chrześcijaństwo/islam), granice geograficzne (Europa/Azja) i wynikająca z nich różnorodność odczuwalna w kulturze, obyczajach czy w kuchni. Ta fascynacja wynika chyba z tego, że pochodzę ze Śląska, gdzie jeszcze dzisiaj ta mentalność „betweenera" się zachowała. Właśnie dlatego wybrałem Gruzję – kraj jednocześnie tak daleki i tak bardzo mi bliski.

On the border between cultures

[text and photos by **ALEKSANDRA** and **ROMAN WRÓBEL**]

Why Georgia?
I heard this question whenever I told someone that I was going there on holiday. I have been always fascinated by borders: between cultures (Christianity/Islam), between continents (Europe/Asia) and attracted to the variety in culture, customs and food to be found there. This fascination may be the result of the fact that I come from Silesia where the "betweener's" mentality has been retained until now.

Religia
Pozwoliła Gruzinom przeżyć wiekową konfrontację i z islamem, i z ateistycznym ZSRR. To religia – własny Gruziński Kościół Prawosławny tworzył i tworzy wielowiekową kulturę i świadomość narodu, zupełnie inną niż na przykład w sąsiedniej Armenii. Podróżowanie po Gruzji ma coś wspólnego z pielgrzymką – tak na pewno odczuwała to też nasza przewodniczka Marina. Każdy klasztor czy kościół to wspomnienie Tamary czy Davida, patronów Gruzji.

Sobota, czas ślubów. W Gruzji koniecznie w tradycyjnych strojach, a każdy, nawet przygodny podróżny, zawsze jest zapraszany na ostro zakrapianą imprezę.

Religion
It helped Georgians to prevail in the centuries-long confrontation both with Islam and the atheist USSR. It is religion – their own Georgian Orthodox church – that has been creating the Georgian old culture and national consciousness, so different from the Armenian, for example. Travelling around Georgia has a lot in common with pilgrimage – certainly it was true for Marina our guide. Every monastery or church is the reminder of Tamara or David, the patrons of Georgia.

Saturday is the time of weddings . At a Georgian wedding a traditional outfit is a must and everybody, even a casual traveller is invited to a boozy party.

Najbardziej chyba pozostał nam w pamięci położony na wzgórzu, na wysokości 2170 m n.p.m., zbudowany w XIV wieku klasztor Cminda Sameba. Położony jest niedaleko wioski Gergeti w północnej Gruzji, w pobliżu miasteczka Stepancminda (dawniej Kazbegi). Do kościoła prawdziwy pielgrzym wchodzi, a właściwie wspina się, około dwie – trzy godziny. Nad klasztorem góruje szczyt Kazbek (najwyższa góra Gruzji) i każdy wytrwały, w nagrodę, może rozkoszować się wspaniałymi widokami.

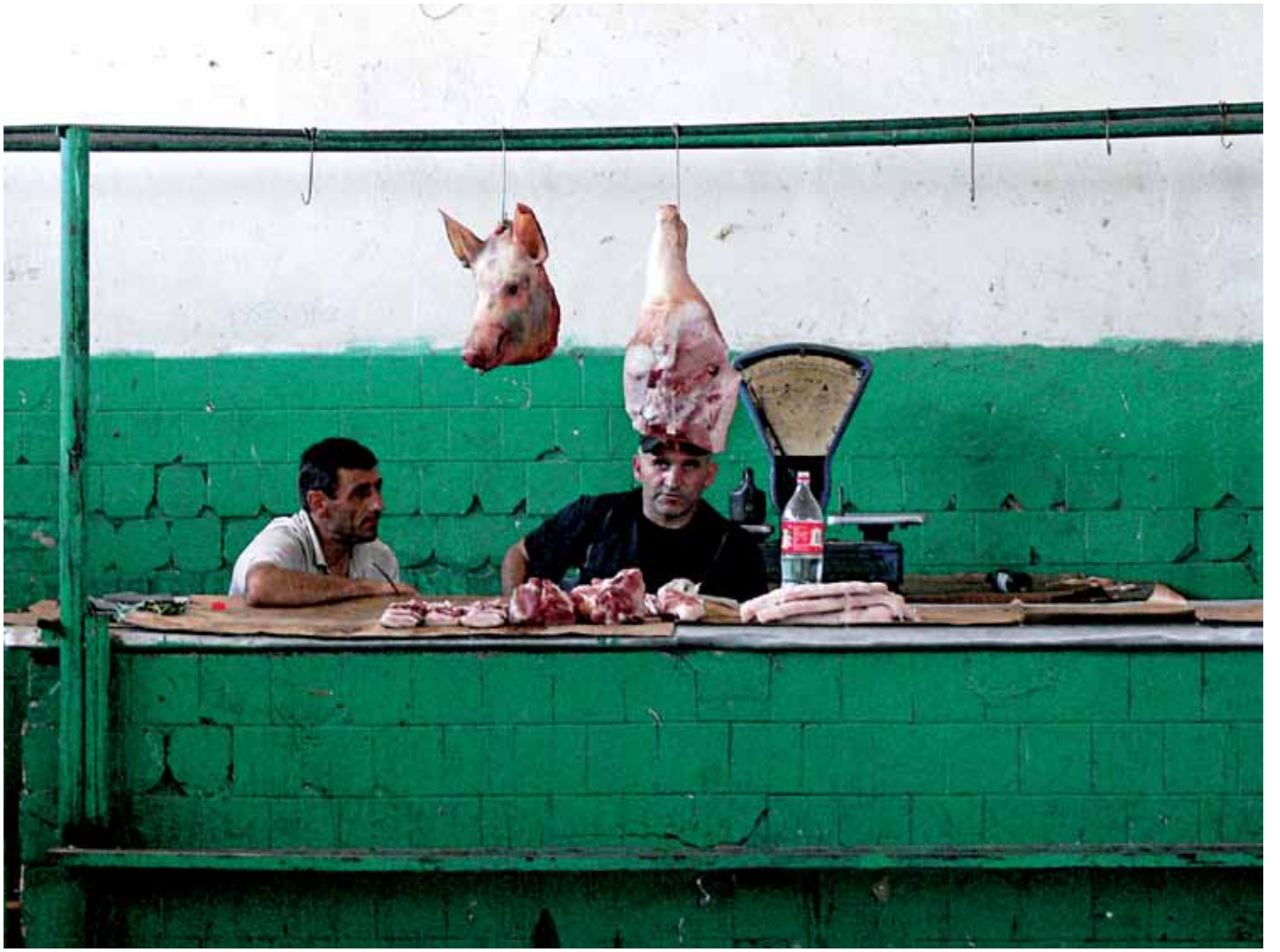
Our most vivid memory: the Monastery of Cminda Sameba, built in the 14th century and located on a hill, 2170 metres above sea level. Situated near the village of Gergeti in northern Georgia, not far from the town of Stepancminda (former Kazbegi). A true pilgrim can enter the monastery after a two- or three hour walk or rather climbing. The monastery is overlooked by Kazbek (the highest mountain in Georgia) and a truly persistent tourist may enjoy a spectacular view from the peak.

Mnich z tego właśnie klasztoru...

A monk from this monastery...

Ananuri – twierdza leżąca nad rzeką Aragwi, około 66 kilometrów na północ od Tbilisi. Pochodzi z przełomu XVI i XVII wieku.

Ananuri – a stronghold by the Aragwi river, about 66 kilometres to the north of Tbilisi. Built between the 16th and 17th centuries.



Kuchnia
Gruzja to zdecydowanie nie jest kraj dla wegetarian. Jeżeli ktoś chce poznać prawdziwy smak wieprzowiny, to powinien pojechać do Gruzji zanim wtargnie tam globalizacja i czas, kiedy mięsa się nie hoduje, a produkuje.

Cuisine
Georgia is definitely not a country for vegetarians. If you want to find out what real pork tastes like, you should go there before the place becomes taken over by globalisation and the practise of producing meat instead of breeding it.

A po przyprawy do tradycyjnych potraw, takich jak na przykład *chinkali* – duże kołduny wypełnione zupą, po chleb czy *chaczapuri* trzeba udać się na targ.

If you need spices necessary for dishes such as *chinkali* – big dumplings filled with soup, or you want to buy bread or *chaczapuri* – you must go to the market.

Mała migawka z mrocznych czasów. Muzeum w Gori – miejscu urodzin Stalina, jest bardzo niechętnie odwiedzane przez Gruzinów spoza tej miejscowości.

A small photo from the dark times. The museum in Gori – Stalin's birthplace, visited rather reluctantly by those Georgians who do not live in the town.

Polityka
Kolejne miejsce niezbyt często odwiedzane przez turystów to obóz uchodźców z Abchazji, regionu Gruzji, który nadal znajduje się de facto pod kontrolą Rosji i separatystów. Ponad 230 tysięcy uchodźców nie może powrócić do swoich domów.

Politics
Another place that is seldom visited by tourist – a camp for the refugees from Abkhazia, the region of Georgia still controlled by Russia and the separatists. Over 230 thousand people cannot return to their homes.

A to właśnie my.

And this is us.

we are more

act for culture in europe

Europe-wide campaign promotes culture, heritage and the arts, together with education, social cohesion and environmental sustainability, as key areas in which the EU has to make more bold investments if it wants to reach its growth objectives and Europe to remain a thriving democracy in the future. The force behind the we are more campaign is Culture Action Europe, a coalition of more than 100 organisations (one is Foundation ARTeria) and many artists across Europe, in strategic partnership with the European Cultural Foundation.

Ogólnoeuropejska kampania wspierająca kulturę, dziedzictwo i sztukę, a także edukację, spójność społeczną i zrównoważony rozwój, jako kluczowe obszary, w które Unia Europejska powinna mocniej inwestować, jeśli chce osiągnąć planowane cele wzrostu i jednocześnie zachować swoje demokratyczne wartości. Inicjatorem kampanii jest Culture Action Europe, koalicja ponad 100 organizacji (jedną z nich jest Fundacja ARTeria) i wielu artystów z całej Europy. Kampania jest realizowana w strategicznym partnerstwie z Europejską Fundacją Kultury.

arteria fundacja

culture ACTION europe

European Cultural Foundation

wiecej: **www.wearemore.eu**
oraz **www.fundacja-arteria.org**

ENGLISH VERSION BELOW

Gruzińska łamigłówka

[tekst ANDRZEJ FEDOROWICZ, zdjęcia ANNA OCHMANN]

Przez ostatnie osiem lat Gruzja, kierowana przez prezydenta Saakaszwilego, była przykładem niebywałego sukcesu. Skorumpowany i upadły postsowiecki kraj, rządzony przez lokalne kliki, w niecałą dekadę zmienił się w nowoczesne państwo kierowane przez młodych i dynamicznych ludzi. Liczby mówią same za siebie: awans ze 112 na 12 miejsce w rankingu Banku Światowego pod względem łatwości prowadzenia działalności gospodarczej (Polska jest na 70.). Trzykrotny wzrost dochodu narodowego. Skok o 70 miejsc w górę w rankingu Transparency International, dotyczącym walki z korupcją. Dziś dowód osobisty czy prawo jazdy Gruzini mogą sobie zamówić nawet nie wychodząc z samochodu, jak hamburgera w McDrivie, a gotowy dokument dostają do ręki w ciągu kilkunastu minut.

Pozycją Micheila Saakaszwilego nie zachwiała nawet przegrana wojna z Rosją w 2008 roku i utrata jednej piątej terytorium kraju. Nie było dla nikogo tajemnicą, że prezydent, którego kadencja upływa 1 grudnia 2013 roku, szykuje się do przeprowadzenia w Gruzji „wariantu putinowskiego". Głosami deputowanych z jego partii – Zjednoczonego Ruchu Narodowego – tak zmieniono konstytucję, by po upływie drugiej kadencji prezydenta większość władzy przechodziła automatycznie w ręce premiera. Miał nim oczywiście zostać Micheil Saakaszwili.

W dniu wyborów parlamentarnych, 1 października 2012 roku, wszystkie te plany runęły. Z dnia na dzień Gruzini zmienili swoje sympatie i zagłosowali na istniejącą zaledwie od roku partię Gruzińskie Marzenie, założoną przez miliardera Bidzinę Iwaniszwilego. I chociaż jeszcze przez rok Saakaszwili będzie faktycznie rządził Gruzją, to w grudniu 2013 r. będzie musiał przekazać pełnię władzy nad krajem swojemu największemu przeciwnikowi. Co się stało, że Gruzini odwrócili się nagle od prezydenta, który tak zmienił ich kraj i jeszcze niedawno bił rekordy popularności?

Kaukaski Dr Jekyll i Mr Hyde

Pierwsza twarz prezydenta Micheila Saakaszwilego jest dobrze znana. 22 listopada 2003 roku ten 36-letni wówczas adwokat wdarł się do gruzińskiego parlamentu na czele grupy młodych ludzi protestujących przeciwko sfałszowanym wyborom. Opozycjoniści mieli w rękach kwiaty, stąd wydarzenia te nazwano „rewolucją róż". Doprowadziła ona do ustąpienia wieloletniego prezydenta Gruzji Eduarda Szewardnadze i rozpisania nowych wyborów. W styczniu 2004 roku Saakaszwili został wybrany nowym prezydentem, zdobywając 96 procent głosów.

Kraj, którym miał rządzić, był zrujnowany. W regionach panowała samowola lokalnych watażków. Korupcja, szczególnie w policji, biła rekordy nawet jak na postsowieckie standardy. Saakaszwili, mając tak duże poparcie narodu, nie zamierzał reformować kraju drobnymi kroczkami. Poszedł na całość. Policja, armia i większość urzędów państwowych zostały rozwiązane i zbudowane od nowa. 80 procent pracowników służb państwowych zostało zwolnionych, a na ich miejsce przyszli pełni energii trzydziestolatkowie. Wkrótce okazało się, że czterdziestoletni Saakaszwili, jeden z najmłodszych prezydentów na świecie, w swoim kraju jest jednym z najstarszych urzędników. Młoda ekipa z wykształconym w USA prezydentem na czele (skończył prawo na nowojorskim uniwersytecie Columbia) szybko stała się pupilkiem amerykańskiej administracji George'a Busha. Do Gruzji zaczął płynąć szeroki strumień inwestycji, tanich kredytów i grantów, a także doradców i ekspertów. Dla Stanów Zjednoczonych cele były jasne – zdobyć sojusznika na terenie będącym dotąd strefą wpływów Rosji oraz udowodnić, że amerykański model gospodarczy i polityczny można z powodzeniem zastosować nawet w tak „egzotycznych" postsowieckich krajach jak Gruzja.

Ekipa Saakaszwilego, zafascynowana możliwością zbudowania na Kaukazie „małej Ameryki", z chęcią przyjęła ortodoksyjnie liberalny kurs gospodarczy. Obniżono i uproszczono wszystkie podatki. Zniesiono cła. Zlikwidowano większość instytucji kontrolnych. Sprzedano majątek państwowy. Drastycznie zliberalizowano prawo pracy, uniemożliwiając w praktyce zawieranie układów zbiorowych i zakładanie związków zawodowych. Państwo wycofało się również ze sfery socjalnej, czego symbolem stała się niemal całkowita prywatyzacja służby zdrowia. Efekt? W latach 2004-2008 produkt krajowy brutto Gruzji rósł o 12-13 procent rocznie. Dochód narodowy na głowę podwoił się. Wszechobecna korupcja przestała być problemem: symbolem nowej Gruzji stały się urzędy i posterunki policji z przeszklonymi ścianami, przez które obywatele mogą obserwować czym zajmują się funkcjonariusze państwa. Kraj uniezależnił się od gazu z Rosji, zapewniając sobie 80 procent dostaw z Azerbejdżanu. Z importera rosyjskiego prądu Gruzja stała się jego eksporterem do wszystkich czterech krajów sąsiednich.

W obliczu takich sukcesów nawet przegrana wojna z Rosją o Północną Osetię czy brutalne tłumienie demonstracji opozycji nie zmieniły stosunku większości Gruzinów do ekipy prezydenta. Wydawało się, że nic nie może zagrozić władzy Saakaszwilego. Aż do 18 września 2012 roku. Tego dnia dwie stacje telewizyjne – Maestro i Kanał 9 – pokazały szokujące nagrania z więzienia nr 8 w Tbilisi. Widać było na nich torturowanych, błagających o litość więźniów, których strażnicy gwałcili gumowymi pałkami. Autorem taśm był starający się o azyl polityczny w Belgii były inspektor straży więziennej Władimir Bedukadze. W wywiadzie dla Kanału 9 oświadczył on, że tortury w gruzińskich więzieniach są stałą praktyką, tolerowaną przez władze państwowe i samego prezydenta. „Taśmy prawdy" były wielkim wstrząsem. Zarówno światowa opinia publiczna, jak i sami Gruzini zobaczyli, że brutalne łamanie praw człowieka było straszliwą ceną, jaką kraj płacił za sukces gospodarczy i polityczny. Nagle

Protestujący przeciw Saakaszwilemu ponad stutysięczny tłum przemaszerował na dzień przed wyborami aleją Szoty Rustawelego – główną arterią Tbilisi – do placu Wolności pod kolumnę z pomnikiem św. Jerzego.

A crowd of over one hundred thousand people protesting against Saakashvili marched along the Avenue of Shota Rustaveli – the main artery of Tbilisi – to the Liberty Square and the column of St George.

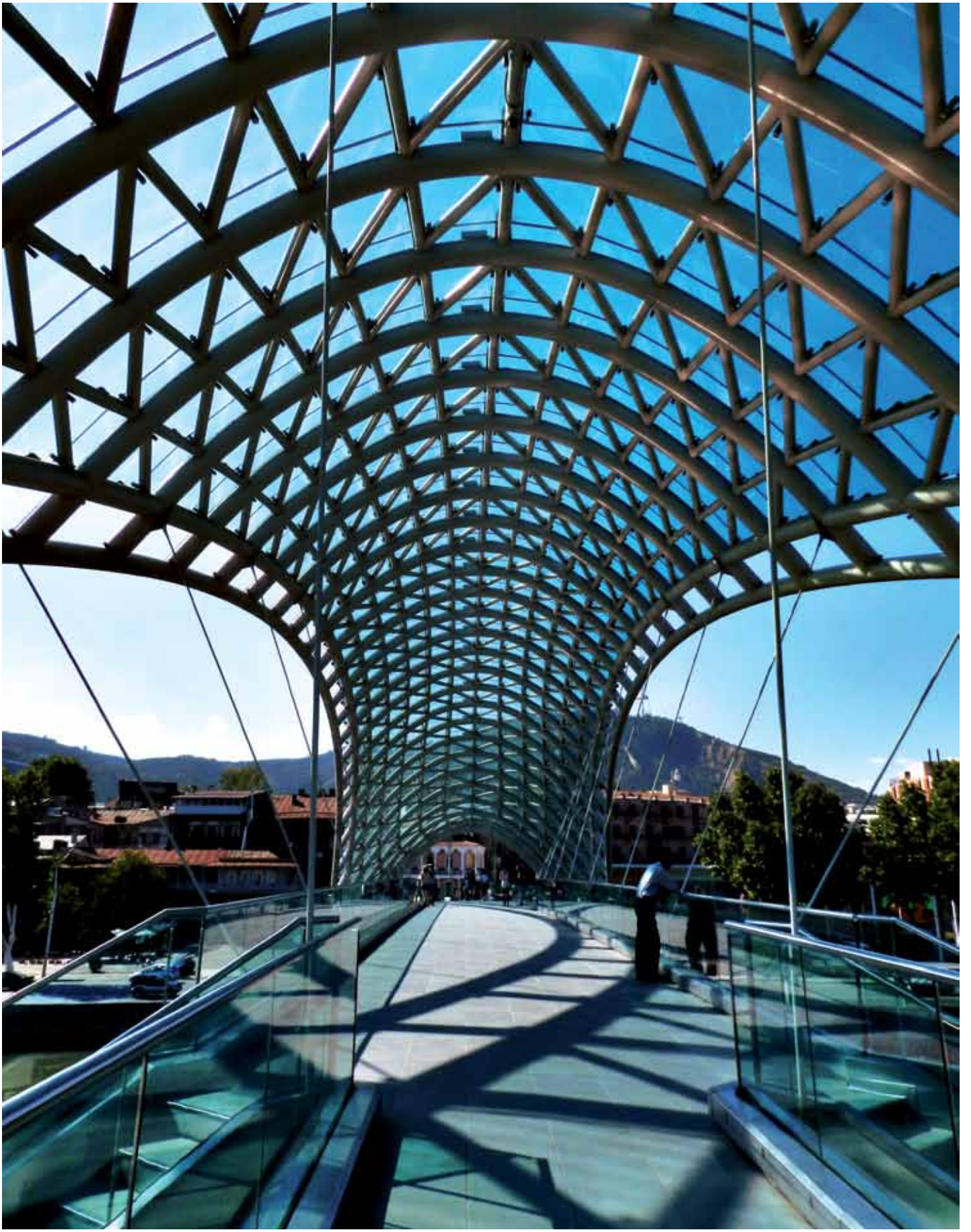
przypomniano sobie ignorowane dotąd raporty rzecznika praw obywatelskich Giorgi Tugusziego, w których alarmował on, że Gruzja ma jeden z największych na świecie odsetek ludzi zamkniętych w więzieniach. Tylko w 2011 roku zmarło w nich 114 osób, z czego 86 – w stołecznym więzieniu nr 8.
Drugie, nieznane dotąd oblicze prezydenta Saakaszwilego, okazało się odrażające.

Cichy miliarder

Starszy o 11 lat od Saakaszwilego Bidzina Iwaniszwili to bogacz nie tylko w lokalnej skali. Wartość jego majątku to 7-8 miliardów dolarów, co stanowi połowę produktu krajowego Gruzji. Daje to Iwaniszwilemu 183. miejsce na liście najbogatszych ludzi świata magazynu „Forbes" (dla porównania – najbogatszy Polak, Jan Kulczyk, zajmuje na niej 442. miejsce z majątkiem wycenianym na około 3 mld dolarów). Jednak w przeciwieństwie do innych miliarderów, Iwaniszwili unikał rozgłosu i nie afiszował się ze swoim życiem prywatnym. Nie chciał nawet, by media nagłaśniały prowadzoną przez niego na wielką skalę działalność charytatywną. Jednak to właśnie ten „cichy miliarder" postanowił rzucić rękawicę prezydentowi Saakaszwilemu. Iwaniszwili dorobił się majątku w Rosji na początku lat 90. Zaczął od produkcji telefonów, by po 20 latach stać się potężnym graczem sektora bankowego. Zmienił obywatelstwo na rosyjskie. Ten potężny oligarcha po „rewolucji róż" został wprzęgnięty w proces gospodarczej transformacji Gruzji przez ekipę Saakaszwilego, który nadał mu gruzińskie obywatelstwo i skłonił do przeniesienia części interesów do rodzinnego kraju. Iwaniszwili mógł spokojnie działać – pod warunkiem, że nie wejdzie na scenę polityczną. Ten właśnie warunek złamał w październiku 2011 roku, zakładając ruch społeczny Gruzińskie Marzenie. Dlaczego to zrobił? Tak naprawdę – nie wiadomo. Ani on sam, ani nikt z jego otoczenia nie wyjaśnił w przekonujący sposób, jakie motywy kierowały miliarderem. Jednak wokół Gruzińskiego Marzenia szybko skupiły się różne ugrupowania, opozycyjne wobec Micheila Saakaszwilego i jego ekipy. Na efekty nie trzeba było długo czekać. Najpierw prezydent osobnym dekretem odebrał Iwaniszwilemu gruzińskie obywatelstwo. To był dopiero początek szykan. Wkrótce Narodowy Bank Gruzji zlecił kontrolę sieci banków Kartu, należących do miliardera. Policja zaczęła konfiskować wielkie kwoty przewożone z jednej placówki do drugiej, oskarżając jednocześnie ich pracowników o pranie brudnych pieniędzy. W czerwcu 2012 roku sąd w Tbilisi skazał Iwaniszwilego na grzywnę w wysokości 74 milionów lari (48 milionów dolarów) za rzekome nielegalne finansowanie kampanii Gruzińskiego Marzenia przed wyborami parlamentarnymi. Towarzyszyła temu kampania medialna, w której miliarder był przedstawiany jako „ruski agent".
Kłopoty miała też jego żona Jekaterina Kwedelidze-Iwaniszwili, której policja skonfiskowała tysiące rozdawanych ubogim Gruzinom anten satelitarnych, dzięki którym mogliby oni odbierać m.in. należącą do niej stację telewizyjną Kanał 9. Tę samą, która kilka miesięcy później pokazała kompromitujące ekipę Saakaszwilego „taśmy prawdy". Czy za ujawnieniem tortur w więzieniu nr 8 stali ludzie Bidziny Iwaniszwilego? Bardzo możliwe. Niezależnie jednak od autora pomysłu, cios zadany partii Saakaszwilego okazał się skuteczny. Do 18 września 2012 roku sondaże dawały Zjednoczonemu Ruchowi Narodowemu 37-procentowe poparcie. Gruzińskie Marzenie mogło liczyć na 12 procent głosów. Pozostali wyborcy byli niezdecydowani i to właśnie oni – po obejrzeniu szokujących nagrań – ustalili wynik wyborów.
Gruzińskie Marzenie zdobyło 55,8 procent głosów, co przełożyło się na 85 mandatów w parlamencie. Zjednoczony Ruch Narodowy, z 65 mandatami, znalazł się w opozycji. Premierem Gruzji został Bidzina Iwaniszwili (obywatelstwo przywrócono mu po interwencji patriarchy gruzińskiej cerkwi prawosławnej, dla której był hojnym darczyńcą). I to on, a nie obecny prezydent, obejmie za rok pełnię władzy.

Dokąd pójdzie Gruzja?

Na razie Iwaniszwili działa ostrożnie – w nowym gabinecie kilka tek przypadło ludziom z ekipy Saakaszwilego. Obydwaj przeciwnicy testują się wzajemnie, ale, jak na razie, z poszanowaniem ustalonych w konstytucji zasad. W historii Gruzji to wyjątkowa sytuacja – dotąd zmiany władzy odbywały się tam zwykle w wyniku puczów lub rewolucji. Kraj zdał więc egzamin z demokracji, jednak wielką niewiadomą jest wciąż polityka zagraniczna nowej ekipy. Iwaniszwili nie ukrywa, że chce nawiązania normalnych stosunków z Rosją, z którą formalnie Gruzja jest od 2008 roku w stanie wojny. To akurat może spodobać się zarówno Stanom Zjednoczonym, jak i Unii Europejskiej. Micheil Saakaszwili był bowiem wielokrotnie – chociaż po cichu – oskarżany przez dyplomatów, że wyjątkowo bezmyślnie poddał się rosyjskiej prowokacji i dał wciągnąć w konflikt zbrojny, co odsunęło w nieokreśloną przyszłość perspektywę wstąpienia Gruzji do NATO. I chociaż Stany Zjednoczone wspomogły Saakaszwilego w trudnych chwilach kwotą 4,5 mld dolarów, która uratowała gospodarkę kraju przed kryzysem, to sam prezydent stał się w Waszyngtonie niezbyt miłym gościem. Odczuł to boleśnie – o ile George Bush spotkał się z nim oficjalnie aż pięć razy (w tym raz w Tbilisi), to Barrack Obama – tylko raz. Obrażony Saakaszwili zmienił więc kurs na Unię Europejską. Tu jednak również pojawiły się problemy. Jak sam przyznał w jednym z wywiadów: *„Z Europejczykami trudno się współpracuje. To ogromna biurokracja. My zlikwidowaliśmy 90 procent wszystkich tych inspektorów sanitarnych, licencji i pozwoleń. A oni zawsze pytają, czy jest u was odpowiedni urzędnik zajmujący się tą sprawą, taki jak u nas? Nie ma? To trzeba go powołać. A my wtedy mówimy – przepraszamy, ale wcale nie cierpimy, że tych pasożytów już nie ma".*



Most Pokoju w Tbilisi zaprojektowany został przez włoskiego architekta Michelle de Lucchi.

The Peace Bridge in Tbilisi was designed by the Italian architect Michelle de Lucchi.

ANDRZEJ FEDOROWICZ jest niezależnym dziennikarzem i ekspertem organizacji pozarządowych. Prowadzi szkolenia dziennikarskie, m.in. na terenie krajów byłego ZSRR.

Przed Iwaniszwilim stoją więc wielkie wyzwania. Czy uda mu się dogadać z Rosją? Czy zaakceptują go Amerykanie? Czy znajdzie wspólny język z Unią Europejską? Czy nie stanie się zakładnikiem swoich rosyjskich interesów, uległym wobec nacisków Moskwy? I czy najbogatszy na świecie Gruzin oprze się pokusie przekształcenia kraju w swój „prywatny folwark"? Czy w końcu sam Saakaszwili, w ostatnim roku swojej władzy, nie sięgnie po rozwiązania niekonstytucyjne? Od odpowiedzi na te pytania zależy czy będący ewenementem w tej części świata gruziński eksperyment przetrwa.
Niezależnie jednak od wyniku tej łamigłówki, Gruzja wysłała już światu jasną wiadomość. Żaden sukces gospodarczy i polityczny, nawet największy, nie może być usprawiedliwieniem dla łamania elementarnych praw człowieka.

20-metrowa, majestatyczna, wykonana z aluminium postać Kartlis Deda, czyli Matki Gruzji, spogląda na miasto położone u jej stóp.

The twenty-metre, majestic, aluminium figure of Kartlis Deda – Mother of Georgia, looks at the city lying at her feet.

Georgian Puzzle

[text by **ANDRZEJ FEDOROWICZ**, photos by **ANNA OCHMANN**]

For the last eight years under President Saakashvili, Georgia has been an example of an immensely successful country. A corrupted and declining post-Soviet state, ruled by local cliques, during a decade transformed itself into a modern country, governed by young and dynamic leaders. The numbers speak for themselves: the leap from the 112th to 12nd place in the World Bank Ease of Doing Business Rank (Poland is in the 70th place). The country tripled its national income and moved up 70 positions in the Transparency International anti-corruption ranking. Today in Georgia you can order an ID or a driving licence without leaving your car, just like you order a hamburger at McDrive, and the document will be ready in several minutes.
Micheil Saakashvili's position was not even weakened by the defeat in the war with Russia in 2008 and the loss of one-fifth of the country's territory. It was not a secret to anyone that the President, whose term expires on 1 December 2013, was preparing himself to apply the "Putin variant". With the support of the deputies of his own party- the United National Movement- he managed to amend the constitution so that after the expiry of the second term, the power would be automatically transferred to the Prime Minister – the position hopefully occupied by the former president Micheil Saakashvili. But on the election day, 1 October 2012, these plans collapsed. Almost overnight Georgians changed their sympathies and voted for the Georgian Dream, a party established only 2 years ago by the billionaire Bidzina Ivanishvili. Although Saakashvili will still rule the country for the next year, in December 2013 he will have to hand the power over to his biggest opponent. What had happened that made Georgians turn away from the president who so changed their country and until recently enjoyed such immense popularity?

Caucasian Dr Jekyll and Mr Hyde

The first face of President Saakashvili is well known. On 22nd November 2003 a 23-year-old lawyer bursts into the Parliament, leading a group of young people protesting against the fraudulent election. The oppositionists were carrying flowers so the events were later called the Rose Revolution. It resulted in Eduard Shevardnadze's resignation and calling a new election. In January 2004 Saakashvili was elected the new president receiving 96 percent of the vote.
The country he was about to govern was in ruin. The regions were ruled wilfully by local chiefs. Corruption, especially in the police reached a record high even for the post-Soviet standards. Having received the overwhelming support, Saakashvili did not want to take small steps to reform the country. He went the whole way.
The police, the army and most state offices were dissolved and built again from scratch. 80 percent of state employers were dismissed and replaced with young and energetic thirty-year-olds. Soon the forty-year-old Saakashvili – one of the youngest presidents in the world – became one of the oldest officials in his country.
The young government with the US-educated president (Columbia University Law graduate) soon became the favourites of George Bush's administration. An influx of investments, cheap loans, grants as well as advisors and experts started to pour into Georgia. The USA had clear objectives – to win an ally in the former Soviet zone of influence and to prove that the American economic and political model may be applied even in such an "exotic", post-Soviet country as Georgia.
Saakashvili's administration, fascinated by the opportunity to create "a small America" in the Caucasus, willingly adopted an strictly liberal economic system. Taxes were reduced and simplified. Custom duties – abolished. Most control institutions – liquidated. State property – sold. Labour law was drastically liberalised, which made it virtually impossible to enter into collective agreements or to establish trade unions. The state withdrew from the social sector, which was symbolised by the complete privatisation of the health service.
The result? In the years 2004-2008 the gross domestic product increased by 12-13 percent every year. The national income per capita doubled. The ubiquitous corruption ceased to be a problem the glass walls of offices and police stations through which citizens could watch the work of state functionaries became the symbol of new Georgia. The country became independent from Russian gas, and guaranteed itself 80% of supplies from Azerbaijan. From the importer of Russian electricity Georgia turned into an exporter of electrical energy to all four neighbouring countries.

Mozaika na jednej ze stacji metra w stolicy Gruzji nawiązuje do słynnej „rewolucji róż". A mosaic at an underground station in the capital, referring to the famous Revolution of Roses.

Oddane mieszkańcom Tbilisi 21 września 2012 roku największe biuro obsługi (Public Service Hall) to projekt włoskiej pracowni architektonicznej Fuksas Studio (Massimiliano i Doriana Fuksas). The big Public Service Hall designed by the Italian Fuksas architecture studio (Massimiliano and Doriana Fuksas) was opened for the public on 21 September 2012.

Confronted with such successes, most Georgians were inclined to support the president despite the loss in the war with Russia or the attempts to suppress opposition protests. It looked as if nothing could change the attitude of the majority of Georgians towards the presidential administration. Until 18 September 2012.

On that day two TV stations – Maestro and Channel 9 – broadcast shocking images from prison 8 in Tbilisi. The footage showed tortured prisoners who begged for mercy while being raped with rubber truncheons. The author of the film was Vladimir Bedukadze – a former prison guard inspector who is today seeking political asylum in Belgium. In his interview for Channel 9 he stated that tortures are a routine practice in many Georgian prisons, tolerated by the state authorities and the President himself. The "tapes of truth" came as a big shock. Both the international public opinion and Georgian themselves realised that the human right violation was a terrible price the country paid for its political and economic success. Suddenly many remembered the so far ignored reports of Giorgi Tugushi, the Georgian Ombudsman who had been alarming that Georgia had one of the highest proportions of imprisoned citizens. Only in 2011, 114 people died in prisons, 86 of whom in capital prison no. 8. The second, and until then, unknown face of President Saakashvili turned out to be the face of a monster.

Quiet billionaire

11 years Saakashvili's senior, Bidizna Ivanishvili is more than a local rich man. His fortune is estimated at 7-8 billion dollars which represents a half of Georgian gross national product and places Ivanishvili in 183rd position on the Forbes World's Richest People List (in comparison – Jan Kulczyk – the richest Polish businessman occupies the 442nd place with the fortune of 3 billion dollars). However, unlike other billionaires Ivanishvili avoided publicity and did not show off his private life. He even did not want the media to publicize his charitable actions. But it was that "quiet billionaire" who decided to challenge Saakashvili. Ivanishvili made his fortune in the early 90s in Russia. He began with phone production and after 20 years he became a powerful player in the banking sector. He changed his citizenship to Russian. A mighty oligarch, he was encouraged to take part in the Georgian economic transformation by Saakashvili's government which granted him Georgian citizenship and persuaded him to move part of his business to his homeland. Ivanishvili was given the freedom to operate in Georgia as well as the condition not to engage in political activity. And this is the very condition he broke in October 2011 by starting the social movement Georgian Dream. Why did he do that? No one knows. Neither he nor his circle has ever explained in a convincing manner what the billionaire's motives were. But very quickly, various groups opposing Micheil Saakashvili started to gather around him. The effects came very quickly. First his Georgian citizenship was taken away from him by a special decree. This was just but a beginning of his harassment. Soon, the National Bank of Georgia requested an audit of the chain of his Cartu banks. The police began confiscating big amounts of money, transported from one branch to another, accusing the branch employees of money laundering. In June 2012 the court in Tbilisi sentenced him to a fine of 74 million lari (48 million dollars) for alleged illegal financing of the Georgian Dream's election campaign. A media campaign was launched which portrayed Ivanishvili as a Russian secret agent. His wife Ekaterina Kvedelidze – Ivanishvili got into trouble when the police confiscated thousands of satellite dishes which she was distributing among the poorest Georgian citizens in order to let them watch the Channel 9 TV station. It was the same broadcast company which later showed the compromising footage. Were Ivanishvili's people responsible for revealing the tortures of prisoners in prison no.8? It is very probable. No matter whose idea it was, the blow to Saakashvili's party was severe. Until 18 September 2012 the United National Movement enjoyed 37-percent support. The Georgian Dream could count on 12 percent of the vote. The rest of the voters were undecided and it was them that, after seeing the shocking material, determined the results of the election. The Georgian Dream won 55.8 percent of the votes which gave it 85 seats in the Parliament and the United National Movement with 65 seats became an opposition party. Bidzina Ivanishvili was nominated the Prime Minister (he regained his citizenship after the intervention of the Patriarch of Georgian Orthodox church to which he had made generous donations). And this is him, not the current President, who will assume the full power next year.

Which way will Georgia go?

At the time being, Ivanishvili acts carefully – a few positions in the new government have been offered to current Saakashvili's ministers. The opponents are testing each other, but until now, with respect for the constitutional procedures. This is a unique situation in Georgian history – as in the past, the changes of government took place by way of putsches or revolutions. The country seems to have passed the democracy test although the new government's foreign policy is still difficult to predict.

Ivanishvili makes no efforts to conceal that he wants to establish normal relations with Russia with which Georgia is formally at war. That should be looked at

favourably by both the USA and the European Union. Micheil Saakashvili has been frequently (although quietly) accused by diplomats of thoughtlessly succumbing to Russian provocation and getting involved in an armed conflict, which postponed Georgian access to NATO to some indefinite time in the future. Although in difficult moments the USA aided Saakashvili with the amount of 4.5 billion dollars which saved the country's economy from crisis, the President himself has become a rather unwanted guest in Washington. It was a painful change: while George Bush met him officially five times, Barack Obama did it only once.

Offended, Saakashvili changed the course and turned to the EU. However, there were also problems. As he admitted in an interview: "The cooperation with the European Union is difficult. It is a massive bureaucracy. We have liquidated 90% of all these sanitary inspectors, licences and permits. But they keep asking us, whether we have officials to deal with such matters, just like they do. You don't? So you need to appoint them. And then we say – we are sorry but we do not regret not having these parasites anymore."

Ivanishvili faces great challenges. Will he manage to come to an agreement with Russia? Will he be accepted by Americans? Can he cooperate with the EU? Will his business engagement in Russia make him a hostage to that country, submissive and prone to pressure? Will the richest Georgian in the world resist the temptation to transform the country into his own property? And finally, will Saakashvili not resort to unconstitutional solutions during his last year in office? The answers to these questions will determine whether the Georgian experiment – a unique phenomenon in this part of the world – will last. No matter how the Georgian puzzle will be solved, the country has already sent a clear message to the world. No economic and political success, even the biggest one, can justify a violation of basing human rights.

ANDRZEJ FEDOROWICZ is an independent journalist and expert of non-governmental organisations. He conducts journalist trainings, among others, in the former states of the USSR.

Gruzińska supra.

[tekst i zdjęcia **ANNA OCHMANN**]

Gruzja to jeden z nielicznych już krajów, gdzie większość chleba piecze się w tradycyjny, znany od wieków sposób.

Ryba pieczona z pastą z włoskich (tu zwanych greckimi) orzechów – wspaniałe połączenie smakowe.

Najintensywniejsze kulinarne wspomnienie z mojej pierwszej wyprawy do Gruzji to lekkość świeżego pieczywa w różnorodnych gatunkach i smakach. Chrupkiego, dość cienkiego, którego aromatycznie pachnącą skórkę (różnie, w zależności od drewna użytego przy nagrzewaniu pieca) rwie się łatwo palcami. Pysznego, dodającego smaku najprostszym potrawom. Idealnego do prostego posiłku z samym serem (na przykład kozim, pokrytym winogronami z wódki *czacza, suługuni* „wykąpanym" w czerwonym winie czy miodzie...) i gałązkami świeżej zieleniny. Uwielbiam i *puri* – pszeniczny chleb na zakwasie, który w zależności od kształtu przyjmuje różne nazwy (owalny to *lawasz*, w kształcie wrzeciona nosi już nazwę *shoti*), i długie bułki przypominające bagietki o nazwie *szotispuri*. Samo oglądanie wypiekania *szotispuri* to jak podglądanie mistrza w trakcie tworzenia dzieła. Mąka, sól, woda oraz proste narzędzia: lada służąca za stolnicę, stara waga, szpachelka, którą czyści się ręce z przywierającego ciasta. I najważniejsze – cylindryczny piec *tone*, wypełniony lekko tlącym się węglem drzewnym, którego ścianki wyłożone są cegłami. Mistrz wprawnymi ruchami oblepia je ciastem, rozciągając je i przyklepując tak, by przywarło całą powierzchnią do ceglastych, rozgrzanych do temperatury 300 stopni ścianek, i nie odpadło. Placki po chwili zaczynają pęcznieć, twardnieją, rumienią się, po czym mistrz szybko, z budząca podziw wprawą, przy pomocy specjalnego narzędzia odrywa placki od ścianek i gorące, pachnące pieczywo rzuca na ladę. Gruzja to jeden z nielicznych już krajów, gdzie większość chleba piecze się w taki tradycyjny, znany od wieków sposób. Ręcznie, nie maszynowo i to nawet w dużych miastach, na nowoczesnych osiedlach.

Moje drugie kulinarne odkrycie (dzięki któremu przekonałam się, że Gruzja to także kraj dla wegetarian) to *lobio* – potrawa-zupa z fasoli w bogatej kompozycji przypraw, niespiesznie gotowana lub zapiekana. Jedzona z aromatycznym chlebem i z kiszonkami, na przykład z ogórków, pomidorów, papryki, cebuli oraz z dużą ilością różnych gatunków zieleniny.

Gruzińska kultura biesiadowania jest niepowtarzalna. *Supra*, czyli uczta, to w tym kraju centrum życia towarzyskiego. Wręcz mistrzowski i mistyczny rytuał spędzany przy wspólnym, suto zastawionym stole na rozmowach o rodzinie, sztuce, polityce, religii, życiu i śmierci... Nie ma uczty bez *tamady* – przewodnika spotkania. Jego zadaniem, oprócz udzielania głosu i pilnowania porządku, jest przede wszystkim wznoszenie toastów. A toasty to już zupełnie inna historia i... sztuka! Toasty to czasem anegdota, poezja, a czasem przypowieść, opowieść, bajka, wspomnienie... Czasem mają rozbawić, czasem skłonić do refleksji, czasem złapać za serce. *Za Boga. Za ojczyznę. Za tych, co umarli. Za przodków. Za miłość. Za przyjaźń. Za życie...*

Toasty to także wino, a to gruzińskie jest wyjątkowe. Szczepy większości winogron są endemiczne, a więc nie występują nigdzie na świecie poza Gruzją. Gruzini to najstarsi na świecie producenci wina i jednocześnie mistrzowie uprawy winorośli – to tu 8 000 lat temu zaczęto ją uprawiać! A uprawia się ponad 500 gatunków rdzennych winorośli, a także sporo odmian międzynarodowych. Wielowiekowa historia i doświadczenie winiarzy, tradycyjne metody produkcji najlepszych win, które nie zmieniły się od setek lat – na przykład oryginalna technologia przechowywania wina w *qvevri* (wielkich – kilkudziesięciolitrowych i większych – glinianych naczyniach zakopanych w ziemi, dzięki czemu wino dojrzewa w idealnych warunkach w stałej temperaturze) powodują, że gruzińskie wino to rarytas dla wszystkich ceniących

ekologiczne uprawy i najwyższą jakość. Zresztą winem – symbolem PRowym Gruzji – witani jesteśmy już na lotnisku... Gdy przekraczałam pierwszy raz granicę tego kraju, celnik po wnikliwej analizie mojego paszportu uśmiechnął się i wręczył mi butelkę wina. *Welcome in Georgia...* Podobno nawet finezyjne litery gruzińskiego alfabetu zostały zainspirowane kształtami winorośli.

Najważniejszą odmianą czerwonych win jest *saperawi* – szczep dający nasycone, korzenne wino, bardzo taninowe, wśród białych ciekawe jest *rkaciteli* oraz *tsolikauri*. Ale Gruzja to nie tylko wino, jeszcze dwa trunki zasługują na degustację: *czacza*, czyli mocna wódka, zawsze podwójnie destylowana, wytwarzana wyłącznie z winogron, oraz koniak *sarajishhvili* – jeden z najlepszych na świecie.

Daniem, z którym większość Polaków (a na pewno mieszkańców Krakowa i Wrocławia, gdzie znajduje się sieć restauracji o tej nazwie) kojarzy Gruzję, jest na pewno *chaczapuri*, czyli cienkie ciasto nadziewane delikatnie solonym serem, ale też w wariacjach – na przykład w wersji z jajkiem (*chaczapuri adżaruli*). Gruzińska kuchnia to także ogromna liczba różnych mięs, ryb, warzyw, wiele typów sera, marynat czy przypraw z kolendrą na czele. Moim kolejnym odkryciem jest pasta z orzechów włoskich (tu zwanych orzechami greckimi) wymieszana z sałatką ze świeżych pomidorów i ogórków lub też rozsmarowana na grillowanych bakłażanach (*badridżani*) posypanych owocami granatu. Pycha. Typowe dla gruzińskiej kuchni są *chinkali*, czyli „sakiewki" z ciasta pierogowego wypełnione aromatycznym mięsem (w wersji tradycyjnej miksem wieprzowo-wołowym lub też z dodatkiem baraniny). Najpierw trzeba delikatnie nadgryźć „dno" sakiewki i wypić rosół, który uwalnia się w trakcie gotowania tych pierogów, a potem można już bez obaw o stan koszuli czy sukienki zjeść całego, wcale niemałego pieroga.

Uwielbiam w gruzińskiej kuchni jeszcze jeden aspekt – wszystkie przepisy stanowią bardziej inspirację niż obowiązujący i niezmieniany kanon. Stąd ta fascynująca różnorodność, artyzm, prostota... Widać to wspaniale na obrazach Niko Pirosmanaszwilego (bardziej znanego jako Niko Pirosmani), gruzińskiego malarza-prymitywisty żyjącego na przełomie XIX/XX wieku, którego prace (lub ich kopie) można spotkać prawie na każdym kroku w Tbilisi. Ten bezdomny artysta utrzymywał się z malowania szyldów sklepowych i obrazów, którymi płacił kupcom i restauratorom za żywność. Tworzył na tym, co znalazł: czarnej ceracie, kartonie czy blasze. Jego twórczość została doceniona dopiero po jego śmierci, a on sam zmarł z głodu, malując to, o czym najczęściej marzył – wystawne uczty, suto zastawione stoły, gruzińskie *supry*...

Na belkach stropowych sklepów, które często „wychodzą" z towarem na chodniki, wiszą *czurczcheły* – najbardziej typowy gruziński deser z orzechów włoskich znany od czasów antycznych.

Klasyczne *lobio* z kiszonkami i świeżym pieczywem to moje ulubione danie gruzińskiej kuchni.

Podróż w czasie [1]
Green Apotheka przy ulicy Gia Abesadze. Miejsce, które zatrzymało się w czasie. Może nie w latach jej powstania (w 1862 roku), ale nieco później. Specyficzny ziołowy zapach intensywnie drażniący nos. Drewniane, proste półki. Woreczki z przeróżnymi ziołami, z których obsługa – po wnikliwym wywiadzie – przygotowuje czarodziejskie mieszanki i eliksiry na wszelkiego typu dolegliwości. Medycyna ludowa, ziołolecznictwo ma w Gruzji wielowiekową tradycję. Miejsce warte odwiedzenia i urokliwe, ciekawe i trochę nostalgiczne. Podobnie jak stare liczydło, które wciąż jest używane do obliczenia należności...

Najlepsze *lobio* w artystycznym wydaniu [2]
Caffe Gallery – to najlepsza sztuka: malarstwo, fotografia, rzeźby; najlepsze jedzenie: zupy, sałatki, ryby; najlepsze imprezy: przy muzyce na żywo, DJ-ach, a także spektakle. To po prostu idealne miejsce w idealnej lokalizacji (choć nieco schowane na rogu alei Rusaveli 48. i ulicy Griboedov 34) na spotkanie z przyjaciółmi lub randkę, z nieco tajemniczym ogrodem i klimatycznymi wnętrzami.

Kawa pod okiem KGB [3]
Uważa się, że wizyta w Tbilisi jest niekompletna, jeżeli nie wypije się kawy w kultowym miejscu o nazwie nawiązującej do nie tak dalekiej przeszłości. „KGB still watching you" to coś więcej niż modna kawiarnia w samym centrum starego miasta przy deptaku stanowiącym przedłużenie ulicy Sioni (w pobliżu katedry Sioni będącej centrum religijnym stolicy i całego kraju, gdzie znajduje się najcenniejsza relikwia Gruzińskiego Kościoła Prawosławnego – krzyż św. Nino). To miejsce to wspomnienie pełne pamiątek i nawiązań, atmosfery i rozmów nie tylko o polityce pod okiem KGB...

1

2

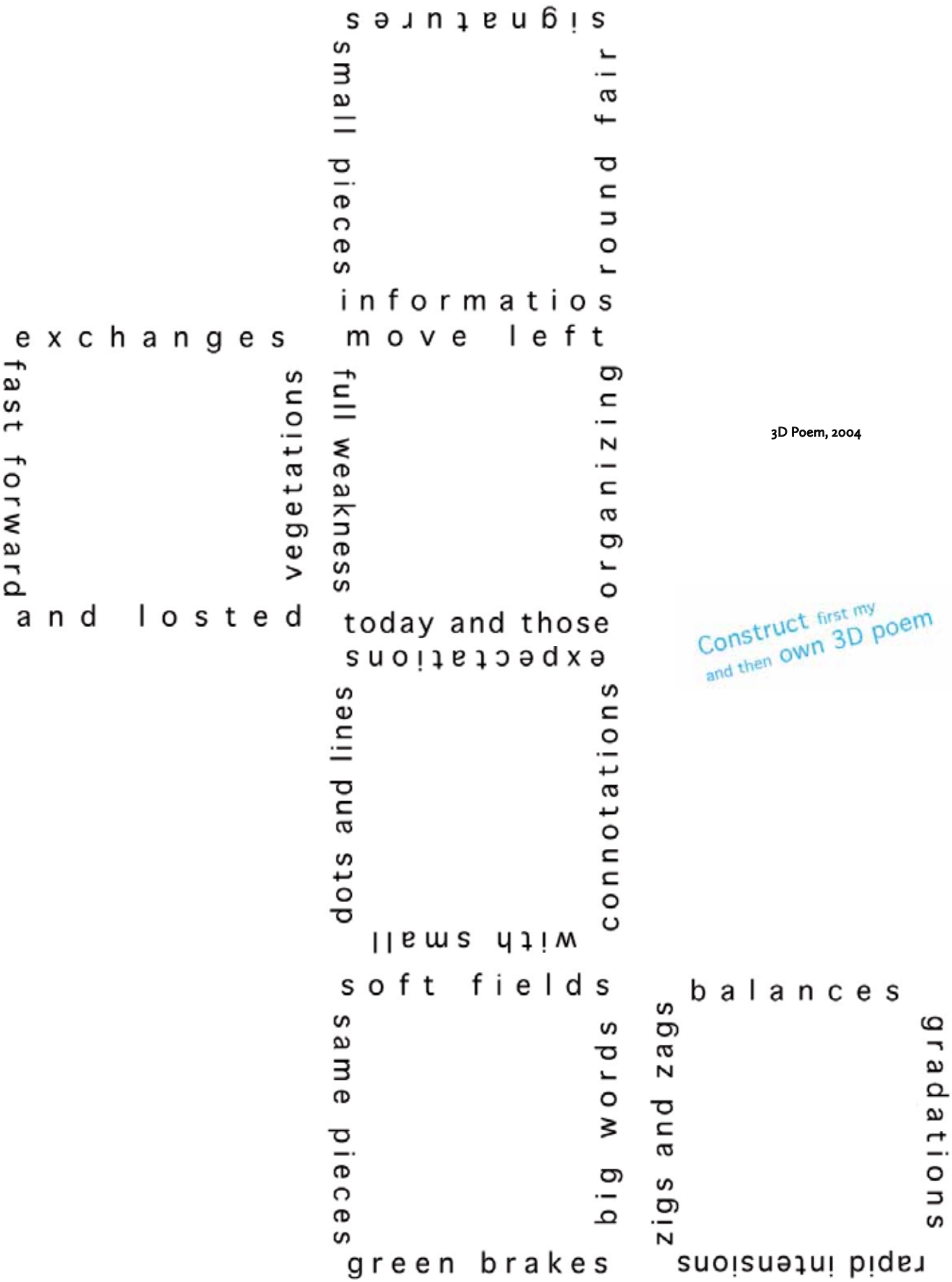
3

4

199 schodów z widokiem [4]
Taras „Oat Gallery and ART Cafe 199 Stairs" znajduje się pod górną stacją kolejki linowej, którą w około cztery minuty można dostać się z okolic mostu Pokoju w pobliże górującej nad Tbilisi Twierdzy Narikała i pomnika Matki Gruzji. To miejsce przepełnione sztuką nowoczesną z widokiem na stare domostwa i kościoły pnące się po zboczach wzgórza, z perspektywą na nowoczesną bryłę Pałacu Prezydenckiego. Widok jest szczególnie magiczny nocą, gdy miasto otulone jest żółtymi, rozproszonymi światłami nocnego Tbilisi i mocno jarzącymi w ciemnościach akcentami budynków publicznych. Żeby się tam dostać, trzeba podjąć trud wejścia 199 stopniami z ulicy Betlemi 27, mając nad głowami sunące po stalowych linach nowoczesne gondole. Naprawdę się opłaca. Także ze względu na pyszną kuchnię i wina z ekologicznych upraw.

WATO Tsereteli

Noisy, 2006



3D Poem, 2004

Construct first my
and then own 3D poem

Structural Changes.
Documents, 2001

Structural Changes.
Documents, 1998

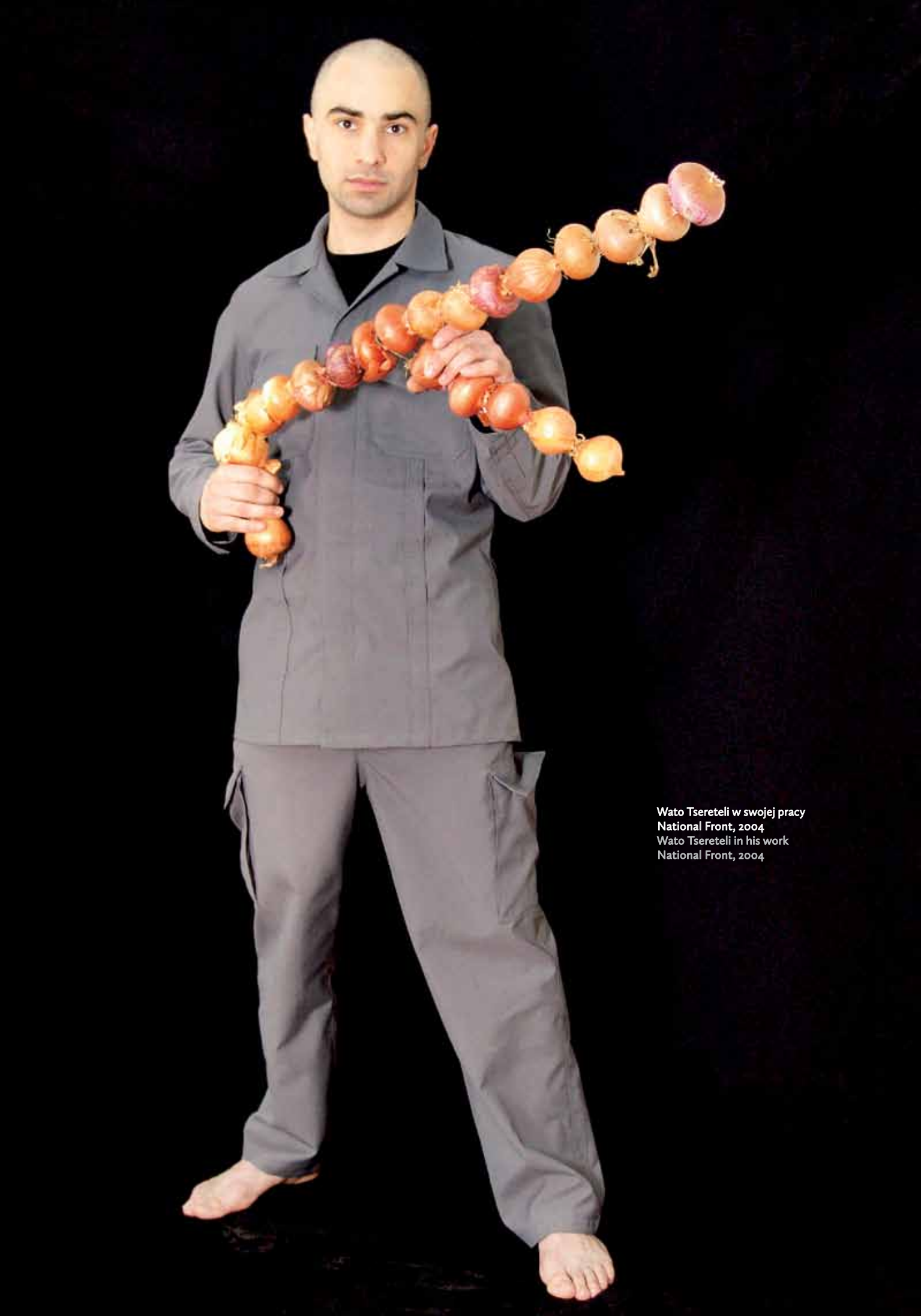
Focus Free, 2006

Wato Tsereteli – artysta, kurator, animator kultury, założyciel i dyrektor Center of Contemporary Art w Tbilisi, które jest platformą edukacyjną, badawczą i wystawową dla artystów oraz profesjonalistów związanych ze sztuką – nie tylko gruzińskich, także międzynarodowych. Studiował film w Tbilisi, tytuł magistra sztuki uzyskał na Wydziale Fotografii w Akademii Sztuk Pięknych w Antwerpii (Belgia).

Był inicjatorem Kaukaskiego Centrum Rozwoju Kulturalnego (Media Art Farm/Instytut Fotografii i Nowych Mediów) oraz grupy Cumbo (wolna przestrzeń prowadzona przez artystów), a także kuratorem i uczestnikiem niezależnych projektów dyskursywnych i edukacyjnych, performance społecznych czy licznych wystaw w Gruzji oraz zagranicą, np. APPENDIX, Biennale w Wenecji w 2009 i 2011 roku.

Wato Tsereteli – an artist, curator and culture manager, the founder and director of the Center of Contemporary Art in Tbilisi which plays the role of a research, educational and exhibition platform for both Georgian and foreign professional artists. He studied film in Tbilisi and received a MA degree from the Department of Photography at the Academy of Fine Arts in Antwerp (Belgium).

He initiated the Caucasian Centre for Cultural Development (Media Art Farm/ The Institute of Photography and New Media) and the Cumbo group (free space run by artists). He is also a curator and participant of various independent discourse and educational projects, social performances and an author of numerous exhibitions in Georgia and abroad such as APPENDIX, Venice Biennial in 2009 and 2011.



Wato Tsereteli w swojej pracy National Front, 2004
Wato Tsereteli in his work National Front, 2004

ENGLISH VERSION BELOW

Odkrywanie turystycznych uroków Tychów

[tekst **IRMA KOZINA**, zdjęcia **ADRIAN LARISZ**]

Przed kilkoma laty górnośląskie gazety rozpoczęły publiczną debatę nad kształtem urbanistycznym Tychów – jednego z najmłodszych miast przemysłowych regionu. Historycy odnaleźli wówczas tajemniczy plan z czasów III Rzeszy, na którym okupujący Polskę naziści zaznaczyli nowy twór – umieszczoną w samym centrum przemysłowej aglomeracji osadę odciążającą przeludnione ośrodki przemysłu ciężkiego. Tworem tym było nowe miasto, układem założenia przypominające powstałe tuż po drugiej wojnie rozwiązanie tyskie – autorstwa polskich urbanistów, realizujących postulaty planu sześcioletniego. Czy owo podobieństwo jest przypadkiem? Na to pytanie nie można dzisiaj udzielić jednoznacznej odpowiedzi. Jedno jest pewne: bez względu na genezę urbanistycznego rozplanowania dzisiejsze Tychy są unikatowym osiągnięciem kreatywnych architektów, wprawnie wcielających w życie koncepcje polityczno-gospodarcze PRL-u. Turystyczna atrakcyjność tego miasta zainspirowała opracowanie specjalnego przewodnika, udostępnionego zainteresowanym bezpłatnie – w wersji internetowej.

Liczące obecnie ponad 125 tysięcy mieszkańców miasto, powstałe w sąsiedztwie dawnego browaru książąt pszczyńskich, niesłusznie bywa nazywane wielką robotniczą sypialnią. Jego powojenna historia rozpoczyna się pierwszą literą łacińskiego alfabetu: osiedlem A, zaprojektowanym przez wybitnego architekta Tadeusza Teodorowicza Todorowskiego. Ten przedwojenny absolwent Politechniki Lwowskiej nieco przechytrzył socrealistycznego inwestora, wprowadzając w powstającym od 1950 roku założeniu symetryczny układ budynków zgrupowanych na centralnym dla całego układu placu, konsekwentnie unikając zastosowania monumentalnej skali, typowej dla współczesnych Tychom osiedli wznoszonych w Warszawie i Nowej Hucie. Pośrodku placu usytuowany został dom kultury, po którego obu bokach znalazły się klasycznie zakomponowane skrzydła o funkcji bloków mieszkalnych. Zgodnie z panującą w czasach socrealizmu doktryną, punktem odniesienia dla działań urbanistycznych Todorowskiego była epoka renesansu, toteż plac stworzony przez tego architekta zbliżony jest w pewnej mierze do zaprojektowanego w Rzymie, przez Michała Anioła, placu Kapitolińskiego. Jego przedłużeniem jest wewnątrzosiedlowa ulica, u wylotu której stanęła rzeźba Stanisława Marcinowa przedstawiająca robotnicę z kielnią i miniaturą budynku mieszkalnego. Ów posąg wyrażał charakterystyczny dla powojennej Polski status kobiety przyjmującej na siebie rolę budowniczego odtwarzajacego świat po wojennej pożodze.

Kameralność osiedla A rozczarowała PRL-owskich notabli, oczekujących od architekta stworzenia monumentalnej oprawy dla uroczystości partyjnych. Drogą konkursu wyłoniono nowych projektantów. Zostali nimi warszawscy architekci Hanna Adamczewska i Kazimierz Wejchert. Początkowo zamierzali oni wykreować socrealistycznie wystylizowany układ z potężnym placem z siedzibą władz miasta i partii oraz z wielką aleją, wykorzystywaną podczas wieców i pochodów pierwszomajowych. Pod wpływem politycznej „odnowy" z 1956 roku zrezygnowali z socrealizmu, wprowadzając zabudowę

w formie pozbawionych wszelkiej dekoracji wielkopłytowych bloków, reprezentujących stylistykę zwaną przez znawców socfunkcjonalizmem. Wznoszone przez nich osiedla, oznaczane kolejnymi literami alfabetu, przybrały formę nieco monotonną, ożywioną jedynie kilkoma akcentami w postaci piramidalnego bloku z biblioteką, nazwanego „Bramą Słońca", hali sportowej czy też Urzędu Miasta powstałego z zestawienia trzech bloków w bryłę założoną na planie litery „Y". Wyjątkowo udanym elementem zaburzającym monotonię tyskich osiedli jest architektura sakralna zaprojektowana przez mieszkającego w tym mieście architekta Stanisława Niemczyka.

Wzniesiony przez niego kościół pw. św. Ducha przez wielu uznawany jest za najbardziej interesującą budowlę sakralną w powojennej polskiej architekturze. Jego budowę rozpoczęto w 1978 roku. Pierwszym obiektem powstałym w ramach tego kompleksu świątynnego stała się kaplica dolna, w której suficie ulokowano przeszklony otwór. Stojąc przy ołtarzu głównego kościoła kapłan odprawiający mszę ma pod swymi stopami prześwit do podziemnej kaplicy, nad jego głową natomiast znajduje się świetlik dachowy górnego kościoła. W ten sposób symbolicznie zaakcentowano kierunek pionowy – metafizyczną drogę prowadzącą człowieka ku boskiemu światłu. Jako zespół wybudowany w niesprzyjających katolicyzmowi czasach PRL-u, żwakowski kościół zadziwia swoją zdumiewającą formą. Z zewnątrz przypomina potężną piramidę, ponieważ architekt zdecydował się na czworoboczny rzut poziomy, z jednoprzestrzennym pomieszczeniem przekrytym górującym nad całością drewnianym dachem. Gdy jest się we wnętrzu, dostrzega się, że cały ten dach spoczywa na żelbetowym szkielecie, wspierającym jego drewnianą konstrukcję niczym stelaż gigantycznego namiotu. Na połowie wewnętrznej powierzchni dachu Jerzy Nowosielski, nieżyjący od kilku lat malarz krakowski, namalował ikony odnoszące się do opisanego w Starym i Nowym Testamencie działania Ducha Świętego. Wierni zwróceni w stronę ołtarza kontemplują płasko malowane, po bizantyńsku, dostojne popiersie Madonny, której nieco wydłużona twarz wyróżnia się na tle szat miękkim modelunkiem światłocieniowym. Jej oczy wydają się patrzeć w jakąś wyjętą z rzeczywistości, metafizyczną przestrzeń, uniemożliwiającą zniwelowanie granicy pomiędzy światem boskim i ziemskim. Z otaczającego jej głowę nimbu wydobywa się błękitny promień wiodący do medalionu z wyobrażeniem gołębicy Ducha Świętego. Po obu stronach tej symbolicznej sceny Zwiastowania znalazły się Ukrzyżowanie i Przemienienie Pańskie. Marię oddzielają od tych dwóch scen przedstawienia proroków oraz wydarzenia starotestamentowe, w których miało się objawić szczególne działanie Ducha Świętego, na czele z wyobrażeniem Trzech Młodzieńców w Piecu Ognistym, opisanych w Księdze Daniela. Wyjątkowość kościoła żwakowskiego przejawia się między innymi w swoistym ekumenizmie, na który złożyły się z jednej strony malowidła nawiązujące do tradycji bizantyńsko-ruskiej, z drugiej natomiast aluzje do judaizmu, na przykład w postaci lamp o kształcie odwróconej menory. Niemczykowi udało się stworzyć w tym wnętrzu niezwykłą atmosferę, odcinającą człowieka fizycznie i psychicznie od świata codzienności i przez to sprzyjającą modlitewnej zadumie.

Żelbetowe blokowiska mogą się wydawać nużące z powodu swojej uniformizacji, tworzą jednak interesujący rytm przepleciony pasami zieleni.
The concrete housing estates may look monotonous in their uniformity, but intertwined with greenery they make an interesting pattern.

Tyski kościół pw. św. Ducha zaprojektowany przez Stanisława Niemczyka uznawany jest za najbardziej interesującą budowlę sakralną w powojennej polskiej architekturze.

The Tychy Holy Spirit church by Stanisław Niemczyk is considered the most interesting example of sacred architecture in Polish post-war history.

Założeniem związanego od dłuższego czasu z Tychami architekta było też wprowadzenie pierwiastka różnorodności do tkanki urbanistycznej jego miasta, którego żelbetowe blokowiska mogą się wydawać nużące z powodu uniformizacji typów budownictwa mieszkalnego czasów gierkowskich. Może nawet w jeszcze większym stopniu cel ów przyświecał Niemczykowi w momencie projektowania kolejnej świątyni w Tychach – kościoła pw. świętych Franciszka i Klary. Ten kompleks kościelno-klasztorny nie został jeszcze wprawdzie ukończony, niemniej nawet w swej obecnej postaci jego architektura wzbudza niezwykłe zainteresowanie zwiedzających. Jego plan oparto na tak zwanym krzyżu franciszkańskim, wprowadzając pięć wież symbolizujących rany zadane Chrystusowi w trakcie Pasji. Cała budowla wznoszona jest z kamienia lubiąskiego, przypominającego dolomit zastosowany przez świętego Franciszka w Asyżu. Kamień ten obrabiają dawnymi metodami sami parafianie. Wewnątrz kompleksu natrafić można na kopię porcjunkuli – kaplicy Matki Boskiej Anielskiej funkcjonującej w Asyżu w czasach życia włoskiego świętego. Jest tam także odtworzony w skali 1:1 grób Franciszka oraz nawiązujące do architektury gotyckiej oratorium, które z chwilą przeprowadzenia mnichów do nowo wybudowanego klasztoru przestanie być dostępne dla kobiet zwiedzających to miejsce. Gdyby komuś udało się dostać do wzniesionej w obrębie kościoła okrągłej kaplicy Maryjnej dokładnie w noc bożonarodzeniową, w otworze umieszczonym w centrum kamiennej kopuły zobaczyłby światło gwiazdy betlejemskiej.

Turysta spacerujący w najbliższym otoczeniu powstającego już od 13 lat klasztoru tyskich franciszkanów może odnieść wrażenie, że oto nagle przed jego oczyma pojawiło się średniowieczne toskańskie opactwo, do którego prowadzi wijąca się z boku jego murów urokliwa ścieżka. W ten sposób całe Tychy przestały być bardziej lub mniej regularnie rozplanowanym skupiskiem żelbetowej mieszkaniówki, stając się ciekawym nawarstwieniem różnorodnych odniesień historycznych, uprawnionych w tym miejscu ze względu na wielowiekową tradycję chrześcijaństwa na ziemi śląskiej.

dr hab. IRMA KOZINA – historyk sztuki. Studiowała w Instytucie Historii Sztuki Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Od 1988 roku pracuje w Zakładzie Historii Sztuki Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. W 1997 roku uzyskała tytuł doktora w Uniwersytecie Wrocławskim, przedstawiając dysertację o pałacach i zamkach górnośląskich z lat 1850-1914. Tytuł doktora habilitowanego uzyskała w Uniwersytecie Warszawskim w 2007 roku na podstawie rozprawy „Chaos i uporządkowanie. Dylematy architektoniczne na przemysłowym Górnym Śląsku w latach 1763-1955". Specjalizuje się w badaniach nad sztuką nowoczesną i współczesną, zajmuje się też metodami interpretacji dzieł sztuki oraz historią urbanistyki.

Discovering the tourist charms of Tychy

[text by **IRMA KOZINA**, photos by **ADRIAN LARISZ**]

A few years ago newspapers in the Upper Silesia initiated a debate on the urban structure of Tychy – one of the youngest industrial cities of the region. It was then that historians discovered a mysterious plan from the time of the Third Reich, on which the occupying Nazis marked a new object – a settlement located in the heart of the industrial agglomeration, which role was to relieve the overpopulated centres of heavy industry. It was to be a new city with the layout resembling the one proposed after the war by Polish urbanists carrying out the objectives of the six-year plan. Is this resemblance just a coincident? There seem to be no definite answer. One thing is certain, however: no matter what the origin of the layout is, the today's Tychy is a unique achievement of creative architects skilfully implementing the political and economic ideas of the Peoples Republic of Poland. The tourist attractiveness of the city has been the inspiration for creating a guidebook which is free and available online to anyone interested.

The over 25-thousand city, established in the vicinity of an old brewery formerly belonging to the family of the princes of Pszczyna is often unjustly nicknamed a big workers' dormitory. Its post-war history starts with the first letter of the Latin alphabet – the 'A' Estate designed by the outstanding architect Tadeusz Teodorowicz Todorowski. Educated before the war, this graduate of Politechnika Lwowska (the Lvov Technical University) managed, to some extent, to outwit the socrealistic investor. Since 1950 he adopted a symmetrical layout with buildings grouped around a central square thus avoiding the monumental scale, so typical for the housing districts built at the same time in Warsaw and Cracow. In the middle of the square there is a community cultural centre with

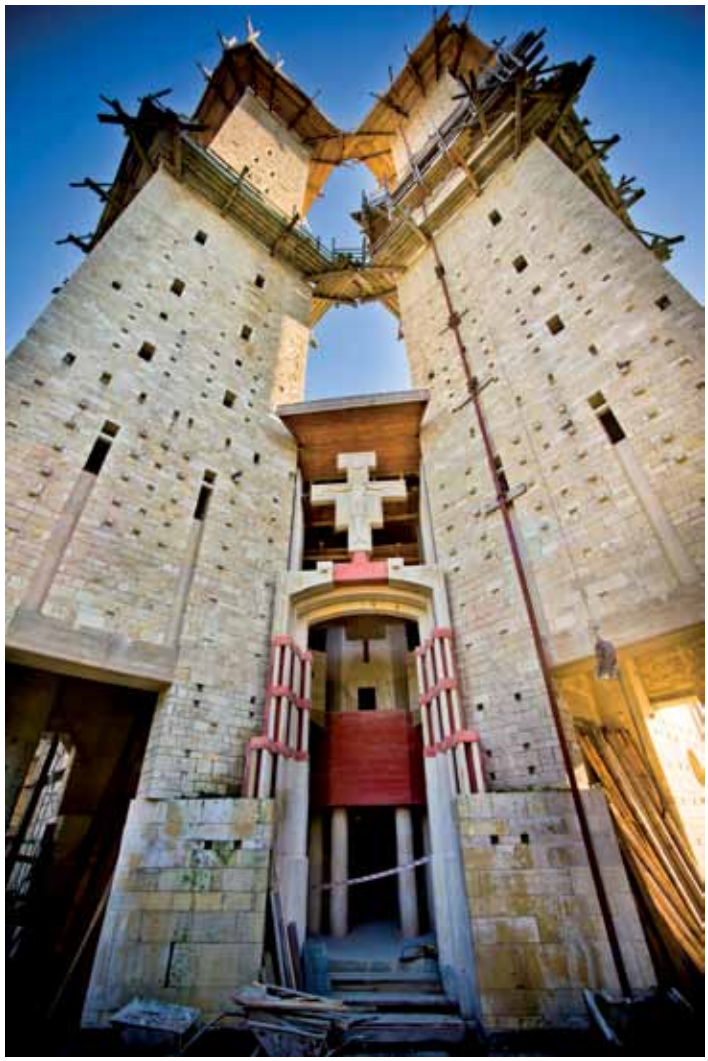
Płasko malowane, po bizantyńsku, dostojne ikony autorstwa Jerzego Nowosielskiego nadają wnętrzu kościoła pw. św. Ducha wyjątkowego charakteru.

Jerzy Nowosielski's flat icons, full of Byzantine majesty, grant the interior of the church a unique character.

two classically composed wings, performing a residential function. In accordance with the socrealistic doctrine in force at the time, the point of reference for Todorowski was in the Reneissance, consequently his square resembles to some extent Michelangelo's Capitoline Square. It extends itself into an internal street, finished with Stanisław Marcinów's monument of a woman bricklayer holding a brick trowel and a miniature building. The figure embodies the new idea of woman who assumes the role of builder and recreates the world ravaged by war. The size of the A Estate disappointed the party officials who had expected a monumental venue for party celebrations. New designers were appointed to the task through a competition. Initially, Hanna Adamczewska and Kazimierz Wejchert, the Warsaw architects, wanted to realize a socrealistic project featuring a huge square with the headquarters for the party and city authorities and a wide avenue to be used for rallies and May Day marches. In the wake of the 1956 thaw they abandoned socrealism for unadorned concrete panel blocks of flats – a style called soc-Functionalism by experts. Their housing estates, marked with the subsequent letters of alphabet had a rather monotonous form, enlivened only by a few features such as the Sun Gate, a pyramid shaped building housing a library, a sports hall or the Town Hall consisting of three buildings laid out on the plan of the letter Y. The monotony is successfully broken by the sacred architecture designed by a city resident, the architect Stanisław Niemczyk. His Holy Spirit church is considered by many people the most interesting religious building in the post-war Polish architecture.

Turysta spacerujący w najbliższym otoczeniu kompleksu kościelno-klasztornego pw. świętych Franciszka i Klary może odnieść wrażenie, że oto nagle przed jego oczyma pojawiło się średniowieczne toskańskie opactwo, do którego prowadzi wijąca się z boku jego murów urokliwa ścieżka.

A tourist walking in the vicinity of the monastery and church complex (Sts Francis and Clare) may have the impression that he or she has suddenly come across a medieval Tuscany abbey, with a charming path winding along its walls.



Its construction began in 1978. The first element of the temple complex was the lower chapel with a round glazed opening in its roof. Standing by the altar, the priest celebrating the mass has it at his feet while over his head there is a skylight in the upper church roof. This symbolically accents the vertical dimension and the metaphysical route which leads a man towards divine light. As for a project built in the communism era, the church amazes us with uniqueness of its form. Outwardly, it resembles a huge pyramid as the architect decided on a square plan with undivided space covered with a dominating wooden roof. While inside, one can notice that the roof is supported by a reinforced concrete structure, acting like a frame of a gigantic tent. Half of the inside roof surface is covered by Jerzy Nowosielski's icons (the artist died several years ago) depicting the work of the Holy Spirit in the Old and New Testaments. The congregation facing the altar may contemplate a flatly, Byzantine-like and dignified portrait of Madonna, whose slightly elongated face is contrasted with her robe by use of soft chiaroscuro modelling. Her eyes seem to be looking into some metaphysical space which has been taken out of reality and which makes it impossible to abolish the border between Heaven and Earth. From the nimbus around her head comes a light blue ray and goes to a medallion with a representation of the Holy Spirit dove. This symbolic depiction of the Annunciation is accompanied by the Crucifixion on one side and the Transfiguration on the other. Between them and Mary there are prophets and scenes from the Old Testament representing the work of the Holy Spirit, with the Three Men in the Fiery Furnace from the Book of Daniel as one of the most prominent episodes. The uniqueness of the church located in the district of Żwaków consists also in the specific ecumenism which juxtaposes the paintings rooted in Byzantine and Russian traditions with the allusions to Judaism, here assuming the form of lamps shaped like inverted menorahs. Niemczyk managed to create space with unique atmosphere which is capable of separating you physically and psychologically from the everyday reality and inducing you to pray.

Having lived in Tychy for some time, the artist aimed at introducing certain diversity into the urban tissue of his city, where concrete housing estates may leave one with the feeling of monotony caused by the uniformed style, typical of the Polish 1970s. He may have been even more determined to achieve that while designing another Tychy temple –Sts Francis and Clare church. This church and monastery complex has not been completed yet but, even in its current state, the architecture arouses a lot of interest from visitors. It has been laid out on a plan of a Franciscan cross and it features five towers symbolising the five wounds inflicted upon Christ during the Crucifixion. The whole construction is made of Libiąż stone, the material resembling dolomite used by St Francis in Assisi. The stone is processed with traditional methods

by the parishioners themselves. Inside the complex one can find a copy of Porziuncola – the Chapel of St Mary of the Angels, which functioned in Assisi in the times of the Italian saint. There is also a 1:1 copy of St Francis's grave as well as an oratory built in the style inspired by Gothic architecture which will cease to be available to women visiting the place when the monks finally move into the monastery. If one managed to enter the round Mary's chapel on Christmas night, they would be able to see the light of the Christmas Star shining through the opening in the middle of the stone dome.

A tourist walking in the vicinity of the monastery may have the impression that he or she has suddenly come across a medieval Tuscany abbey, with a charming path winding along its walls. In this way Tychy is no longer a more or less regularly planned centre of concrete residential buildings but becomes an interesting, multilayer cluster of various historical references, very much justified to be found in this place by the centuries-old tradition of Christianity in Silesia.

Biblioteka, nazwana „Bramą Słońca", to jeden z akcentów w nieco monotonnej zabudowie mieszkaniowej tyskich osiedli.

The library called "the Sun Gate" makes an interesting feature of the rather monotonous architecture of the Tychy housing estates.

IRMA KOZINA PhD – art historian. She studied at the Art History Institute of the Jagiellonian University in Krakow. Since 1988 she has worked in the Department of Art History of the Social Science Faculty at the University of Silesia in Katowice. In 1997 she received her PhD at the University of Wroclaw, presenting a thesis on palaces and castles in Upper Silesia built from 1850 to 1914. She received her PhD degree at the University of Warsaw in 2007 for the thesis „Chaos and order. Dilemmas of industrial architecture in Upper Silesia in the years 1763-1955." She specializes in research on modern and contemporary art and is interested in the methods of interpretation of works of art and urban history.

ENGLISH VERSION BELOW

MUZYKA – MIŁOŚĆ – MÓZG

[tekst **ALEKSANDER LUBINA**]

Muzyka to przyjemność, jakiej dusza ludzka doświadcza przez liczenie, nie zdając sobie sprawy, że ma do czynienia z liczeniem.
Gottfried Wilhelm Leibniz

Choć od samego mierzenia nikt jeszcze nie urósł, to we współczesnej oświacie poważną rolę odgrywa pomiar. Procederowi temu poddaje się uczniów trzynastoletnich, szesnastoletnich i abiturientów. Jego wynik decyduje o ludzkich losach. Piętnastolatków na całym świecie bada się poprzez Programme for International Student Assessment (PISA). Na tej podstawie orzeka się o jakości systemu oświaty – a więc także kultury danego państwa czy narodu.

W naszym kręgu kulturowym, czego i jak by nie mierzyć, okazuje się, że lepsze wyniki uzyskują uczniowie zajmujący się czynnie muzyką – grający na jakimś instrumencie lub śpiewający. Uprawianie muzyki rozwija wszechstronnie i przyczynia się do postępów w procesie uczenia się. Takie są wyniki badań prof. Manfreda Spitzera z Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen w Ulm (Niemcy) – neurologa, psychiatry, filozofa i psychologa. Stanowią dowód na to, że muzyka rozwija, bo powoduje wzrost IQ u badanych. To nie jest tak, że lepsi muzykują, lecz tak, że to muzykujący lepiej uczą się uczyć, lepiej radzą sobie z analizą i oceną swych postępów w uczeniu się, a także lepiej radzą sobie podczas egzaminów formalnych, w tym testów. Wszystkie te doświadczenia zbierają w trakcie ćwiczeń i koncertów.

Uprawianie muzyki – granie i śpiewanie, „dzieje się" w lewej półkuli mózgowej, tam jest rytm – tam też słuchamy języka – analitycznie, krytycznie, strukturalnie i z transferem na inne obszary poznania. Słuchanie (a właściwe słyszenie) muzyki ma miejsce w półkuli prawej, tam jest melodia, co tłumaczy, dlaczego na skrzypcach i gitarze większość z nas gra lewą ręką. Prawą ręką trzymamy rytm, lewą gramy melodię. Na krzyż. Na południu Francji flet jednoręczny trzyma się w lewej dłoni, a w bęben uderza prawą (Le galoubet – tambourin).

Muzyka zawsze ma rytm i melodię. Rytm i melodia wspomagają pamięć oraz dobre skojarzenia i porządkują nasz mały wielki świat. Muzyka dodaje odwagi, co też wspomaga proces uczenia się oraz kształtuje pozytywne nastawienia. Ale po kolei.
Mama śpiewa kołysankę, dziecko tuli ucho do jej serca. Mama kołysze się w rytm bijącego serca – takt ¾ wolnego walca. Dziecko jest bezpieczne. Głos na końcu strofy opada, staje się głębszy, a to znaczy: spokojnie, cichutko, teraz zasypiamy.

Muzyka trafia do naszego mózgowego systemu nagrody i wzmacnia go. Działa podobnie jak kokaina, jak czekolada, jak podziwianie dobrego komputera, jak wtedy, kiedy dobrze współpracujemy, kiedy słyszymy przyjazne słowo, kiedy ktoś się do nas uśmiechnie. Kiedy uczę się gry na jakimś instrumencie, to zaraz mogę ocenić własne postępy: uczę się, zadaję sobie trud – jestem lepszy w tym, co gram. To nagroda. Warto i przydaje się. Muzyka trafia do mózgu tam, gdzie wartościujemy.

Muzyka ćwiczy również koncentrację, wzmacnia pewność siebie, wzbogaca kompetencje społeczne i umiejętności życiowe. Redukuje stres, dodaje odwagi, bo „wyłącza" ciało migdałowate, które ostrzega nas, nim jeszcze do naszej świadomości dotrze zagrożenie. Zagrożenia nie ma – śpiewamy pełną piersią, wyprostowani – jak bać się w takiej pozycji? Gwiżdżemy na wszystko! Pamiętam, kiedy w połowie lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku abiturientka podczas matury ustnej z języka niemieckiego wpadła w panikę, przeżyła black out/Bewußtseinsenge, zamarła na dłużej, patrzyła nic niewidzącymi oczyma, co tak przeraziło komisję, że i ta zaniemówiła. Paraliż. Strach. Niemoc. Bezsilność. Po dłuższej chwili dziewczyna machinalnie zaczyna wystukiwać rytm. Zaczyna nucić. Śpiewa piosenkę z lekcji. Kilka taktów śpiewu, później melorecytacja i... odpowiedziała śpiewająco. Piosenka pochodziła ze śpiewnika zawierającego dydaktyzacje tzw. pattern practice z melodiami Wenancjusza Ochmanna – takiego śpiewnika do skorelowanego nauczania języka niemieckiego z muzyką: *Jak leci? Śpiewająco!* (1995).

Muzyka odróżnia człowieka od pozostałych naczelnych, które nie muzykują. Język nasz raczej przypomina ptasi śpiew niż dźwięki wydawane przez szympansy. Język (langue) i mowa/słowa (parole) oraz muzyka (rytm, melodia) powstały najprawdopodobniej równocześnie i doskonaliły się w dobrze już rozwiniętych mózgach. Mózgi wojowników i myśliwych rozwijała chęć zdobyczy, zwycięstwa i przeżycia oraz strachu, ale to niekoniecznie ich potomkowie mieli coraz lepsze mózgi. Spotykamy ich do dziś w życiu i na pierwszych stronach gazet. Mózgi kobiet, które w atmosferze kłamstw, kradzieży, intryg, oszukiwania konkurencji i udawanej uległości zabiegały dla swych dzieci o najlepsze kęsy zdobyczy myśliwych oraz wojowników, też niekoniecznie zawsze wygrywały wyścig w procesie ewolucji. Ślady owszem, pozostały... Pierwsza teoria liczy sobie około 50 lat, druga około 20 lat. Jest jeszcze trzecia.

Najszybciej rozwijały się mózgi muzyków. Bo komu wtedy była potrzebna muzyka? Była wręcz zagrożeniem. Rytmicznie i melodyjnie dźwięki wydawał z siebie tylko człowiek, a ten był łatwym łupem dla wrogów. Ale czy na pewno? Muzyka to sygnał – uważaj, mogę sobie pozwolić na rozrzutność, na wyróżnianie się. Uważaj, może mam coś, co nie mieści się w twoich wyobrażeniach? Jestem twórcą. Jestem kreatywny. Jestem nieprzewidywalny.

Ci muzycy (i malarze) już wtedy pociągali płeć piękną. Obcowali z pięknem i przypominali siły wyższe w akcie kreacji. Malarze jaskiń i fleciści na gęsich fletach. Flet z kości gęsi znaleziony ostatnio w Chorwacji datuje się na 50 000 lat przed naszą erą.
Spitzer opisuje takie doświadczenie: jazzmanów umieszczono ze specjalnymi keyboardami w tomografie i obserwowano zmiany w ich mózgach. Przy graniu z nut mózgi niezbyt się uaktywniały, przy improwizowaniu widać było jakby feerie sztucznych ogni! Improwizowanie wyzwala procesy integracyjne w mózgu. Kreatywność mieści się w mózgu – tam, gdzie umiejscowiony jest ośrodek marzeń, gdzie jest twórczość.

To, że muzyka łagodzi obyczaje, jest prawdą powszechnie znaną. Muzyka wywołuje uczucia i kształtuje nastawienia, od których zależy czy używamy naszych instrumentów (oczu, uszu, dłoni, ust) do wyrażania wdzięczności, zaufania, szacunku, spełnienia czy też zadajemy im gwałt celem szerzenia zawiści, pychy, żądzy, pogoni za dobrami doczesnymi, nieustannego głodu posiadania...

Muzyka jest odwieczną składową edukacji. To nic, że obecnie mało jest dla niej czasu i pieniędzy. Jest o czym pisać i mówić, a nawet o co zabiegać, bo kształcenie jest wszystkim innym niż pamięciowym uczeniem się różnych przedmiotów i rozwiązywaniem testów, co na co dzień trafia do ciała migdałowatego. Wiedza tam ukryta pozwala rozwiązywać testy, ale dożywotnio blokuje kreatywność. Kreatywność zaś mieści się podobno w hipokampie. Ten jednak niszczeje pod wpływem ciągłego stresu, który powstaje z braku wpływu na własną sytuację lub z powodu innych wykluczeń. Dlatego w szkołach powinno się tworzyć relacje międzyludzkie, ćwiczone także w teatrzykach szkolnych lub poprzez pracę w chórach. Szczególnie chóry lub musicale sprzyjają atmosferze/kulturze, w której wzrasta potencjał tkwiący w uczniu i uczennicy. Klimat wspomagania rozwoju to klimat bez wyścigów szczurów, konkursów, bez oceniania, bez kary i nagrody. To klimat harmonii. W szkołach powinno się więc komponować, improwizować, układać melodyjne zdania (poezję i prozę), melodyjne i rytmiczne zadania matematyczne. Od chórów greckich przez chorały gregoriańskie do rapowania i hip-hopu.

Co się czuje słuchając dobrej muzyki, co się czuje grając lub śpiewając? Niewątpliwie jest to inne odczucie niż to, kiedy idzie się do swojego dziecka na wywiadówkę... Traumy szkolne wywołują takie właśnie nastawienia. Pewnie, że można powiedzieć: ja przeżyłem i oni wytrzymają. To właśnie tresura w szkole spowodowała takie nastawienie. Olbrzymi procent uczniów idzie do szkoły w strachu przed każdą lekcją. Ze strachu można się wyleczyć tylko poprzez zaufanie. Zaufanie, odwaga, inspiracja mieszczą się w płacie czołowym, tam, gdzie mieści się myślenie, planowanie, wola działania, podejmowanie decyzji, ale też frustracja, lęk i napięcia, no i nastawienia.
Może gdyby w szkołach było więcej muzyki, to uczniowie łatwiej zmieniliby swoje nastawienia?

Neuroesteci Semir Zeki i Vilayanur S. Ramachandran twierdzą, że piękne malarstwo również pobudza korę oczodołową i przednią część zakrętu obręczy – czyli te same obszary, o których mowa była przy wartościowaniu i układzie nagrody. Ale o sztukach wizualnych i rozwoju zawsze młodych mózgów, które uczą się nieustannie, w następnym tekście.

ALEKSANDER LUBINA – germanista, andragog. Zdobył wykształcenie w Polsce, Niemczech i Szwajcarii. Jest publicystą, pisarzem, tłumaczem, autorem programów nauczania, poradników i śpiewnika – był nauczycielem akademickim, licealnym, gimnazjalnym i w szkołach podstawowych oraz doradcą i konsultantem nauczycieli. Ekspert i edukator MEN. Znawca Górnego Śląska. Laureat nagród krajowych i zagranicznych.

MUSIC, LOVE AND BRAIN

[text by **ALEKSANDER LUBINA**]

Music is the pleasure the human soul experiences from counting without being aware that it is counting.
Gottfried Wilhelm Leibniz

Although measuring has never made anyone grow, it is an important element of contemporary educational systems. The practice concerns thirteen- and sixteen-year-olds as well as school leavers and the results determine their fates. In many countries, fifteen-year-olds are assessed by the Programme for International Student Assessment (PISA) and the outcomes become the basis for judging the quality of the given educational system as well as the nation's or country's own culture.

In our culture, no matter how you measure them, the best results are achieved by those students who are engaged in music, who either play an instrument or sing. Doing music has a beneficial effect on your personal development in all areas and lets you achieve better results in learning. This has been confirmed by the research conducted by Manfred Spitzer – the neurologist, psychiatrist, philosopher and psychologist from Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen in Ulm (Germany). The results have proved that music facilitates personal development as it increased the IQ of the people involved in the research project. One may think that it is simply the better ones who do music, but the fact is that the ones who do music are better at learning how to learn, better at analysing and assessing their progress and finally, better at taking formal examinations, including tests. All that owing to their experience gathered in the process of practising the instrument and giving concerts.

Doing music i.e. playing and singing "takes place" in the left brain hemisphere, this is the place of rhythm – there also, we listen to a language – analytically, critically, structurally with transfer to other areas. We listen to (or actually hear) music with our right hemisphere, there is the melody and this is why most of us play on a violin or a guitar with the right hand. The right hand is for the rhythm and the left –for the melody. Crosswise. In the south of France the one-hand recorder flute is held in the left hand while the right hand hits the tambourine (Le galoubet).

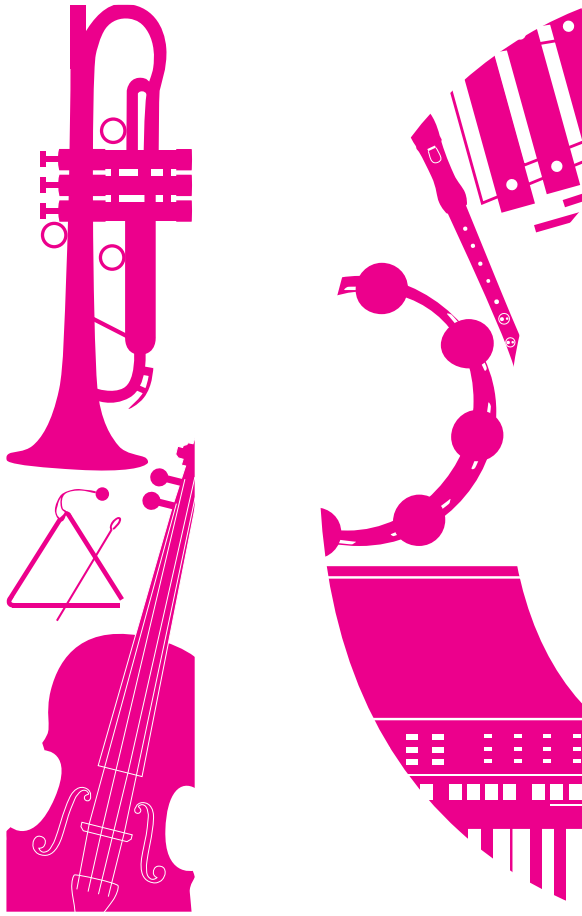
Music always has a rhythm and a melody. They both strengthen our memory and good associations and help to put our little big world in order. Music boosts your courage, which has a beneficial effect on your learning process and strengthens positive attitudes. But let us start from the beginning. A mum is singing a lullaby, her baby presses the ear to her heart. The mum swings to the rhythm of the beating heart – the triple time of a slow waltz. The baby is safe. The voice falls down at the end of the stanza, it becomes deeper which means: hush, hush, we are falling asleep.

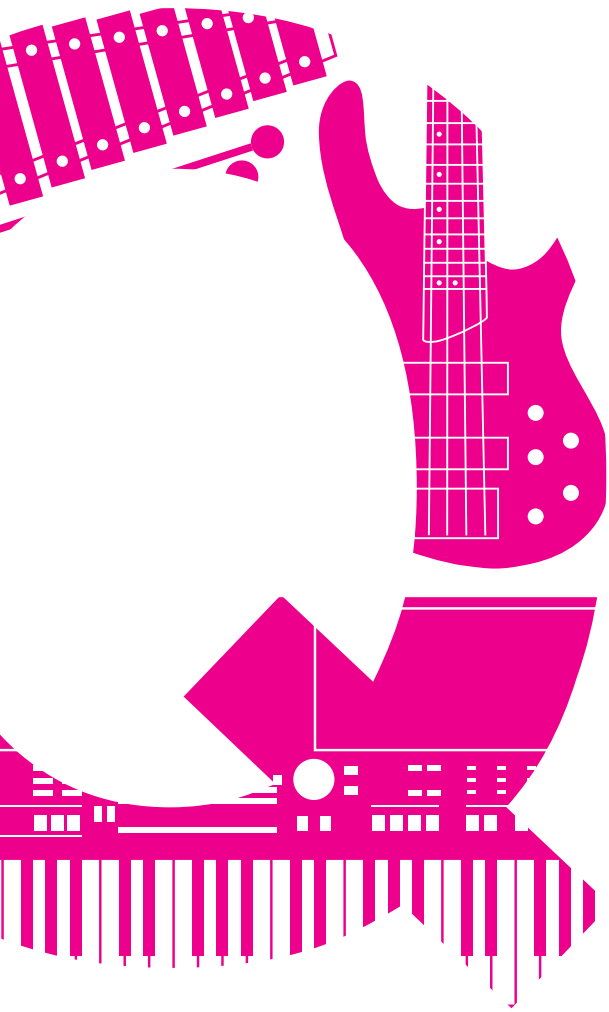
Music reaches the reward area of our nervous system and strengthens it. It acts similarly to cocaine or chocolate. We feel the same when we look at a good computer, cooperate successfully with other people, when we hear a friendly word, or when someone smiles at us. When I learn to play an instrument I can assess my progress straight away, I practise and make effort – and become better and better at what I do. This is the reward. It is worthwhile and comes in handy. Music gets to our brain, to the place where we make assessments.

By practising music, we work on our concentration, boost our self-confidence and improve our social and life skills. Music reduces stress and gives courage – it "switches off" the amygdala whose function is to warn us against any danger before we become aware of it. There is no danger – we are singing with all our might, standing up straight – how to be afraid in this position? We do not care! I remember when in the mid-nineties during the school leaving exam in German, a student panicked and suffered a blackout/Bewußtseinsenge, she froze and gave the examiners such a blank look that they also got speechless. Paralysis. Fright. Powerlessness. Helplessness. After some time, the girl starts to tap out a rhythm. She starts humming, she is signing a song. A few bars of singing, then melorecitation ... she managed to sing her way to success. The song came from a songbook *Jak leci? Śpiewająco!* (1995) of so called pattern practices with melodies by Wenancjusz Ochmann – a tool with which to teach German with the use of music.

Music differentiates man from other primates which do not do music. Our language resembles rather bird trills than the sounds made by chimpanzees. A language (langue) and speech/words (parole) most probably originated simultaneously and got perfected in already developed brains. The brains of hunters and warriors were shaped by the desire to conquer, win and survive as well as by fear, but it is not necessarily their descendants who had better brains. We meet them even today, around us and on the front pages of newspapers. The brains of those women who in the atmosphere of lies, theft, intrigues, deception, competition and pretended submission tried to get for their children the best pieces of the hunters' take did not necessarily win the race. Although some traces still remain... The first theory is 50 years old, the second one only twenty but there is the third.

The brains of musicians developed most quickly. After all, who needed music at the time? Rhythmical and melodious sounds were made only by man, which could make him an easy catch for enemies. But did it really? Music is a signal – look out, I can afford extravagance, I dare stand out. Be careful, I may have something that you cannot comprehend. I am a creator. I am creative. I am unpredictable. Even then, those musicians (and painters) attracted the gentle sex. They lived in the realm of beauty and resembled gods in the act of creation. The cave painters and goose bone flute players. Those goose bone flutes, found recently in Croatia, are dated to 50 000 years BC.





Spitzer describes the following experiment: a group of jazz musicians was given special keyboards and placed in a CAT scanner in order to observe changes in their brains. Playing from scores did not activate the brain too much, but improvising triggered firework-like effects. Improvisation releases integration processes in the brain. Creativity is located in the same area as dreaming and artistic creativity.

The fact that music soothes the savage breast is a widely accepted truth. It evokes feelings and shapes attitudes which determine the way we use our instruments (eyes, ears, hands, mouth). We may use them to express gratitude, trust, respect, fulfilment or to violate their nature by spreading envy, arrogance, desire, pursuit for consumer goods and insatiable hunger for possession...

Music has been a component of education for ages. It does not matter that today we do not have much time and money to spend on it. It is still worth being written or talked about and even strived for as education is not about memorising various subjects and doing tests – which is what the amygdale deal with every day. The knowledge stored there is useful for solving tests but it blocks creativity for ever. Creativity is allegedly located in hippocampus. This part of the brain deteriorates under stress resulting from the lack of control of one's own situation or from other exclusions. This is why schools should create interpersonal relationships, practised in school theatrical groups or in choirs. The choirs or musicals particularly favour the atmosphere/culture which enables students' potentials to grow. The climate which facilitates development is the one without a rat race, competitions, assessments, punishment and awards. This is a climate of harmony. Schools should be places where students compose, improvise, make melodious statements (poetry and prose) and do melodious and rhythmical maths exercises. From Greek choruses, through Gregorian chants to rap and hip-hop.

What does one feel when listening to good music? What is the feeling when you play or sing? Undoubtedly, it is a different emotion from what you feel going to the parents evening... School traumas bring about such attitudes. Of course, you may say that if you have survived school, your children will manage, too. But it is the school drill that has made us think that way...
A huge percentage of students go to school in fear of each lesson. The fear can be cured only by trust. Trust, courage, inspiration are located in the frontal lobe, together with thinking, planning, the will to act, decision making but also frustration, fear, tension and, finally, attitude. Maybe, if we had more music at school students' attitudes would change more easily?

Neuroaestheticians Semir Zeki and Vilayanur S. Ramachandran maintain that beautiful painting also stimulates the orbital cortex and cingulate gyrus – the areas already mentioned in connection with making assessments and the reward system. But both visual arts and the development of the always young brains which never stop learning will be discussed in the next text.

ALEKSANDER LUBINA – German philologist, andragogist. Studied in Poland, Germany and Switzerland. He is a columnist, writer, translator, author of syllabuses, guidebooks and a songbook – he was a university lecturer, a teacher at higher and lower secondary and primary schools as well as a teacher advisor and consultant. Expert and educator at Polish Ministry of Education. Expert in Upper Silesian matters. Awarded in Poland and abroad.

Zakapiorska poezja

[**IZABELA PIOTROWSKA-GROSSE** rozmawiała z **RYSZARDEM SZOCIŃSKIM**, zdjęcia archiwum Telewizji Sfera]

Ryszarda Szocińskiego poznałam osobiście tej jesieni. Trochę przypadkiem, trochę z rozpędu. Rozmawiałam z nim zaledwie kilkanaście minut. Zdążył jednak zrobić na mnie specyficzne wrażenie. Wszystko, co robił, mówił, opowiadał, połączone było z poezją... z Jego poezją. Mało jest już dziś takich ludzi, którzy wbrew wszystkim i wszystkiemu robią to, co kochają. Nie dla pieniędzy, nie dla sławy... tak po prostu. Dla siebie.

Zacznijmy jednak od początku. Przyjechałam do Cisnej po to, aby zrobić ciekawą audycję telewizyjną dotyczącą Bieszczadów. Nie samej okolicy, nie terenów (skądinąd pięknych), ale z powodu niesamowitych historii i ludzi. W napiętym grafiku spotkań i nagrań zaplanowanych na najbliższe trzy dni pobytu w Bieszczadach Ryszard Szociński był pierwszą osobą, z którą mogłam porozmawiać. I od razu zderzyłam się z bieszczadzką rzeczywistością. No bo jak telewizja, to ogromna ilość sprzętu. No a jak sprzęt, to oczywiście lampy, statywy, kamery. Wpakowaliśmy się do niewielkiej budki – królestwa Ryszarda Szocińskiego – nie robiąc na nim szczególnego wrażenia. Na nas natomiast całość wrażenie zrobiła ogromne, zwłaszcza kiedy chcąc się odpowiednio ustawić zapytaliśmy o możliwość włączenia się do prądu. – *Nie ma. Tutaj nie ma prądu* – odpowiedział z rozbrajającym uśmiechem Ryszard. Tak kazał do siebie mówić. – *Pan jest w niebie* – powiedział kiedy zaczęłam zwracać się do niego per pan. W drewnianej chatce, bez prądu i ogrzewania, w towarzystwie swojej poezji w gminie Cisna w Bieszczadach można spotkać Ryszarda Szocińskiego, który niechętnie mówi o sobie. Chętnie za to opowiada o swojej poezji, chętnie recytuje swoje wiersze.
Warto jednak zajrzeć do jego „galerii", warto zamienić z nim przynajmniej kilka słów. Warto, bo spotkania z takimi ludźmi uczą pokory.

O czym najczęściej piszesz wiersze?
Bardzo bliski jest mi wszechświat. Piszę także o ludziach Bieszczadu. O miłości, ostatnio napisałem erotyki. Chcesz? Mogę ci jeden przeczytać.

„...jeszcze raz
daj mi szansę na miłość
na tę nieodwracalną
do samego końca
daj mi szansę
na poznawanie ciebie od początku
bo wcześniej
byłem nieprzygotowany..."

Każdego tygodnia przyjeżdżają do mnie wycieczki. Mam już takie ustawione spotkania z przewodnikami, recytuję dla nich wiersze. Wiesz, że ci młodzi ludzie, bo najczęściej przyjeżdżają tutaj szkolne wycieczki, potrafią słuchać jak recytuję wiersze nawet 45 minut?

Co jest charakterystyczne dla Bieszczadów? Co cenisz tutaj najbardziej?
Dla Bieszczadu, forma Bieszczadów jest wprawdzie poprawna, ale my tutaj mówimy dla Bieszczadu. Najpiękniejszą sprawą jest cisza i spokój. Wielu ludzi przybywa właśnie po to, by szukać wolności. To jest takie życie w zgodzie z naturą. Można spotkać niedźwiedzia, wilka – i nikogo to nie przeraża. To element naszego krajobrazu. Najpiękniejszy jest Bieszczad jesienią, kiedy się wybarwia. Takich kolorów nie spotkasz nigdzie indziej.

Skąd przyjechałeś?
Przyjechałem tu w 1970 roku z Gdańska, po to, aby uprawiać pole, trzodę chlewną i żyć w zgodzie z naturą. Coś tam sobie pisałem wcześniej, ale nie traktowałem tego poważnie (*za prozę otrzymał dwukrotnie wyróżnienie w ogólnopolskim konkursie literackim na opowiadanie „Bieszczadzki Laur", jego wiersze drukowane były w lokalnej prasie i czytane w radiu – przyp. red.).*

Kiedy zacząłeś pisać tak na poważnie?
Przyszedł czas, że znudziły mi się pola, a gospodarstwem zajęli się młodsi. Zbudowałem więc budkę, w której mogłem siedzieć i pisać, a przy okazji sprzedawałem różne pamiątki, aniołki, świecidełka przybywającym tutaj turystom. I tak tworzę do dziś. Wiersze. Nie wierszyki, bo wierszyki są dla dzieci. Ja piszę wiersze *(wydał kilka tomików wierszy, ostatni w tym roku zatytułowany „Słowa z widokiem na Bieszczad"; wszystkie były wielokrotnie wznawiane – przy. red.).*

Kiedy piszesz?
Siedzę sobie tak tutaj, wyglądam przez okno i piszę, opowiadam turystom o poezji, rozmawiam o poezji. Nie chcę rozmawiać o sobie, wolę o mojej poezji, bo ona jest częścią mnie, najlepiej pokazuje kim jestem. Dlatego przeczytam ci jeszcze jeden mój wiersz:

„...nad Bieszczadem
słońce wzeszło
a ja
zobaczyłem je w twoich oczach
zielonych
niebieskich
kolorowych
snuj pieśń
o swojej miłości
i odpuść mi grzech
a grzech mój
– to żem stary
a przecież ciągle kocham Bieszczad
w twoich cudnych oczach"

Zdaniem znawców tematyki Bieszczad, Ryszard Szociński to przykład jednego z ostatnich bieszczadzkich zakapiorów. Podobno zakapior musiał mieć obowiązkowo konia i kapelusz. Nosił długie włosy i bujny zarost. Zakapior był człowiekiem uzdolnionym artystycznie. To człowiek, który potrafi żyć w zgodzie z naturą – taki właśnie jest Ryszard Szociński. I dlatego warto zamienić z nim przynajmniej kilka zdań. Warto, jadąc w Bieszczady, zaplanować przystanek w Cisnej, odnaleźć niepozorną budkę i pozwolić Ryśkowi na zaprezentowanie swojej poezji.

Obszerny reportaż z pobytu ekipy telewizyjnej w Bieszczadach będzie można zobaczyć już wkrótce na antenie Sfera TV.

Akcja Kreatywność 2

[tekst **MICHAŁ LEHR-KOWALSKI**]

Rosnące od kilkunastu lat ogólnoświatowe zainteresowanie gałęzią gospodarki, jaką są przemysły kreatywne i kultury (PKK), każe zastanowić się nad naszym udziałem w tym niewątpliwie lukratywnym kawałku globalnego rynku. W strategiach międzynarodowych (np. UE), krajowych i miejskich w wielu miejscach na świecie swoją stałą pozycję znalazła polityka wspierania PKK. Również i w Polsce coraz częściej widać zainteresowanie lokalnych samorządów tym tematem. Szczególną zasługę w promocji PKK wśród urzędników miały starania polskich miast o tytuł Europejskiej Stolicy Kultury.

Zauważyć można, niestety, iż nawet samorządowi liderzy wspierania PKK poszukują przede wszystkim rozwiązań niskokosztowych, sprowadzonych najczęściej z innych rejonów Europy, a zatem niezbyt innowacyjnych. Politycy na szczeblu rządowym właściwie tematem nie są poważnie zainteresowani, nie jest to temat dyskusji w parlamencie, temat nie pojawia się na pierwszych stronach gazet. Szczególnie doskwierająca jest, tłumaczona prawami wolnego rynku, niechęć do finansowego wspierania rozwoju PKK w Polsce. Myślenie takie, teoretycznie poprawne, ma ogromną wadę – nie bierze pod uwagę faktu, iż na całym świecie kraje (np. Wielka Brytania, Chiny) czy miasta (np. Singapur, Londyn) prowadzą politykę aktywnego, finansowego (liczonego w setkach milionów euro) wsparcia. Oznacza to, że bez zaangażowania finansowego nie będziemy w stanie nigdy konkurować z tymi gospodarkami.

Ponieważ jednak staramy się działać jak najefektywniej w zastanych warunkach, stworzyliśmy projekt pod nazwą „Akcja Kreatywność". Dzięki finansowej pomocy MKiDN w zeszłym roku odbyła się jego pierwsza edycja pilotażowa, czyli 4-dniowa konferencja w Warszawie. Tegoroczna, druga odsłona „Akcji Kreatywność" (AK2), określa właściwie wszystkie obszary zaangażowania tego projektu zakładane przez jego twórców. Badania PKK napływające z całego świata pozwalają określić warunki sprzyjające rozwojowi tego sektora gospodarki. AK2 bada potencjał i ograniczenia w rozwoju PKK na poziomie krajowym, miejskim, dzielnicowym oraz wewnątrz kreatywnych branż. Na każdym z tych poziomów interesuje nas sytuacja prawno-administracyjna, dostęp do środków finansowych, dostęp do lokali na działalność kreatywną, wsparcie samorządów lokalnych itp. Dodatkowo poszukujemy innowacyjnych programów edukacyjnych dla osób w każdym wieku, a także efektywnych rozwiązań kooperacyjnych wewnątrzsektorowych i międzysektorowych o charakterystycznej specyficznie dla PKK wysokiej synergii (coworkingi, creative huby).

WYMIAR STRATEGICZNY „AKCJI KREATYWNOŚĆ 2"

W tym roku organizowanych jest pięć konferencji w dużych polskich miastach: Chorzowie, Krakowie, Łodzi, Toruniu i podsumowująca cały projekt w Warszawie. W każdym z miast współpracujemy z uznaną instytucją lokalną, z którą wypracowujemy program merytoryczny, którego źródłem jest specyfika miasta i jego unikatowe potrzeby. Stąd wynikają radykalne różnice w formule wydarzeń odbywających się pod wspólną nazwą „Kreatywne Miasta" – od całodniowych konferencji składających się z paneli dyskusyjnych i wystąpień prelegentów (np. w Krakowie), po kilkunastoosobowy panel ekspercki, jaki odbył się w Łodzi, gdzie specjaliści ze wszystkich stron Europy omawiali różne aspekty funkcjonowania inkubatorów kreatywnych. Konferencje miejskie, na które zapraszani są przedstawiciele biznesu kreatywnego, samorządu i organizacji pozarządowych, mają na celu określenie możliwej przestrzeni współpracy pomiędzy samorządem, NGOsami i firmami sektora kreatywnego. Staramy się znaleźć wspólny język komunikacji dla tych trzech odmiennych światów. Ma się to przełożyć m.in. na stworzenie samorządowych strategii wspierających lokalny sektor kreatywny, np. zakładających tworzenie wspieranych przez samorządy inkubatorów, creative hubów czy coworkingów.

W grudniu odbędą się cztery spotkania pt. „Kreatywne Dzielnice", których celem jest poszukiwanie i określenie kreatywnej tożsamości społeczności lokalnych. Ta edycja AK2 obejmie dzielnice warszawskie: Żoliborz, Bielany, Pragę Płn. i Pragę Pd. I tu również nastąpi spotkanie lokalnych włodarzy z przedsiębiorcami i przedstawicielami organizacji trzeciego sektora. Poszukiwać będziemy lokalnych coworkingów i creative hubów, czynników ułatwiających lokalnym firmom rozwój, oraz potencjału współpracy pomiędzy lokalnymi NGOsami i firmami.

WYMIAR PRAKTYCZNY „AKCJI KREATYWNOŚĆ 2"

Mamy za sobą pierwszą edycję warsztatów pt. „Kreatywne Branże", z których na ten rok wybraliśmy: modę, design, fotografię i architekturę. Pomysł zorganizowania tych niezwykle praktycznych, wręcz przyziemnych, zajęć biznesowych dla kreatywnych wziął się z mojego doświadczenia szkoleniowego i trenerskiego. Od dwóch lat szkolę przedsiębiorców kreatywnych z różnych branż w obszarze szeroko pojętego „robienia interesów". Moimi klientami byli m.in. Ogólnopolski Cech Rzemieślników Artystów czy Akademia Leona Koźmińskiego w Warszawie. Spotkałem w tym czasie wielu ludzi twórczych, ceniących innowacyjność, ciekawych świata. Były to osoby w różnym wieku, z większych i mniejszych miast Polski. Kiedy próbowałem zdefiniować opisującą ich, wspólną dla większości cechę, doszedłem do wniosku, iż charakteryzuje ich brak podstawowej nawet wiedzy biznesowej, a „prowadzenie" firmy utożsamiają z obsługą księgowo-administracyjną. Z relacji uczestników moich szkoleń oraz w wyniku własnych poszukiwań doszedłem do wniosku, iż oferowane na rynku płatne lub darmowe (dofinansowywane ze środków unijnych) szkolenia są: zbyt ogólne – nie rozpatrują specyfiki firm kreatywnych, zbyt akademickie – opisują niedostępną dla mikroprzedsiębiorcy rzeczywistość prowadzenia działów marketingu, sprzedaży czy produkcji, zbyt czasochłonne – dla osoby realizującej samodzielnie funkcje projektanta, producenta, sprzedawcy i księgowego spędzanie kilku dni w miesiącu na szkoleniach jest bardzo kłopotliwe.

Stąd pojawiła się myśl przygotowania warsztatów o bardzo użytkowym wymiarze, sprofilowanych dla konkretnych branż, prowadzonych przez doświadczonych praktyków. Założyliśmy, że łatwiej będzie przedsiębiorcy poświęcić trzy-cztery godziny na pozyskanie bardzo konkretnej wiedzy z własnej branży, niż spędzić ten czas na ogólnym kursie biznesowym skierowanym do każdego, czyli prawdopodobnie do nikogo. Frekwencja pokazała, że ta formuła zadziałała. Na najpopularniejszy warsztat zgłosiły się trzy osoby na miejsce.

Cechą dobrych warsztatów jest ograniczona ilość uczestników. Zdając sobie z tego sprawę, tworzymy na bazie wiedzy szkoleniowców e-learning dostępny dla wszystkich. Szkolenia internetowe będą skierowane przede wszystkim do osób, które zastanawiają się nad rozpoczęciem działalności komercyjnej lub zajmują się nią od niedawna. Będzie tu przedstawiona podstawowa wiedza, dzięki której młodzi przedsiębiorcy kreatywni uniknął błędów na starcie, a być może po prostu zrezygnują z wchodzenia na rynek. Moim zdaniem wiele inicjatyw skazanych jest na niepowodzenie z racji braku przygotowania młodych przedsiębiorców – ludzi obdarzonych niejednokrotnie talentem kreatywności, jednak nie mających pojęcia o prowadzeniu biznesu. E-learning ma nie tylko przekazać wiedzę, ale przede wszystkim określić obszary, w których twórca powinien się rozwijać, aby odnieść sukces na rynku.

Wszystkie e-learningi, podobnie jak inne informacje o Akcji Kreatywność, dostępne będą na portalu społeczności kreatywnej **Creatives.waw.pl**. Jest to inicjatywa UM Warszawy, powstała dzięki współpracy Biura Kultury i Biura Funduszy Europejskich z lokalnymi przedsiębiorcami kreatywnymi i NGOsami. Oba biura prowadzą od dłuższego czasu szeroko zakrojone działania promujące przemysły kreatywne, co znajduje wyraz w uczestnictwie Warszawy w międzynarodowych sieciach miast kreatywnych, m.in. Creative Metropoles. Dzięki takiej współpracy wypracowywane są innowacyjne metody wspierania PKK w miastach. Jednym z pomysłów jest powstawanie portali społecznościowo-wiedzowych skierowanych wyłącznie do osób, firm i instytucji funkcjonujących w PKK. Takie zadanie spełnia Creatives.waw.pl, gdzie poza funkcjami społecznościowymi zamieszczane są treści redakcyjne, zawierające przede wszystkim informacje z zakresu edukacji biznesowej dla kreatywnych, pozyskiwania środków finansowych oraz możliwości zatrudnienia w PKK. Każdy użytkownik w łatwy sposób może określić swoje zainteresowania, branżę i dzięki temu uzyskiwać wyłącznie sprofilowane informacje. Portal zawiera także dział Biblioteka, w którym znajdują się teksty teoretyczne i badania dotyczące PKK w Polsce i na świecie.

Rozwój PKK jest dla Polski w perspektywie długookresowej kluczowy. Zadaniem Akcji Kreatywność jest próba oddolnego wspierania tego rozwoju poprzez tworzenie atmosfery przychylności na poziomie samorządowym oraz budzenie zainteresowania u ludzi przedsiębiorczych. Mamy nadzieję, że w ciągu kilku następnych lat Akcja Kreatywność będzie się rozwijać dzięki naszemu zapałowi i współpracy z instytucjami i organizacjami z całej Polski. Już dziś zapraszam na kolejne wydarzenia, które odbędą się w Chorzowie (24 listopada), Toruniu (29 listopada) i Warszawie (13-15 grudnia). Wszelkie informacje oraz bezpłatna rejestracja znajdują się na stronie Creatives.waw.pl.

MICHAŁ LEHR-KOWALSKI – od 13 lat zaangażowany w przemysły kreatywne, m.in. modę, design, fotografię. Przez dekadę zarządzał projektancką marką modową, otworzył butiki w Warszawie, Poznaniu i Juracie. Producent wielu pokazów mody (m.in. jedynego pokazu mody w Sali Wielkiej Zamku Królewskiego w Warszawie) i sesji fotograficznych modowych i reklamowych. Pomysłodawca i kurator wystaw Fashion-DRAW Polska Ilustracja Mody i Fashion Film Festival – przeglądu polskich filmów modowych (Re:Wizje 2010, Fashion Week 2011). Prezes Fundacji Dobrego Designu. Zwycięzca konkursu British Council „Young International Design Entrepreneur". W 2012 roku współtworzył pierwszą strategię stylizacyjną TVP i restrukturyzował dział stylizacji. Współtwórca projektu „Akcja Kreatywność" i portalu społeczności kreatywnej Creatives.waw.pl. Szkoleniowiec i trener – prowadzi konsultacje indywidualne i szkolenia grupowe dla osób chcących założyć firmę na rynku kreatywnym lub poszukujących nowych dróg rozwoju dla swojego biznesu. Do jego klientów należą m.in. Ogólnopolski Cech Rzemieślników Artystów i Akademia Leona Koźmińskiego.

Dofinansowano ze środków
Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego:

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Organizatorzy:

MIASTO STOŁECZNE WARSZAWA

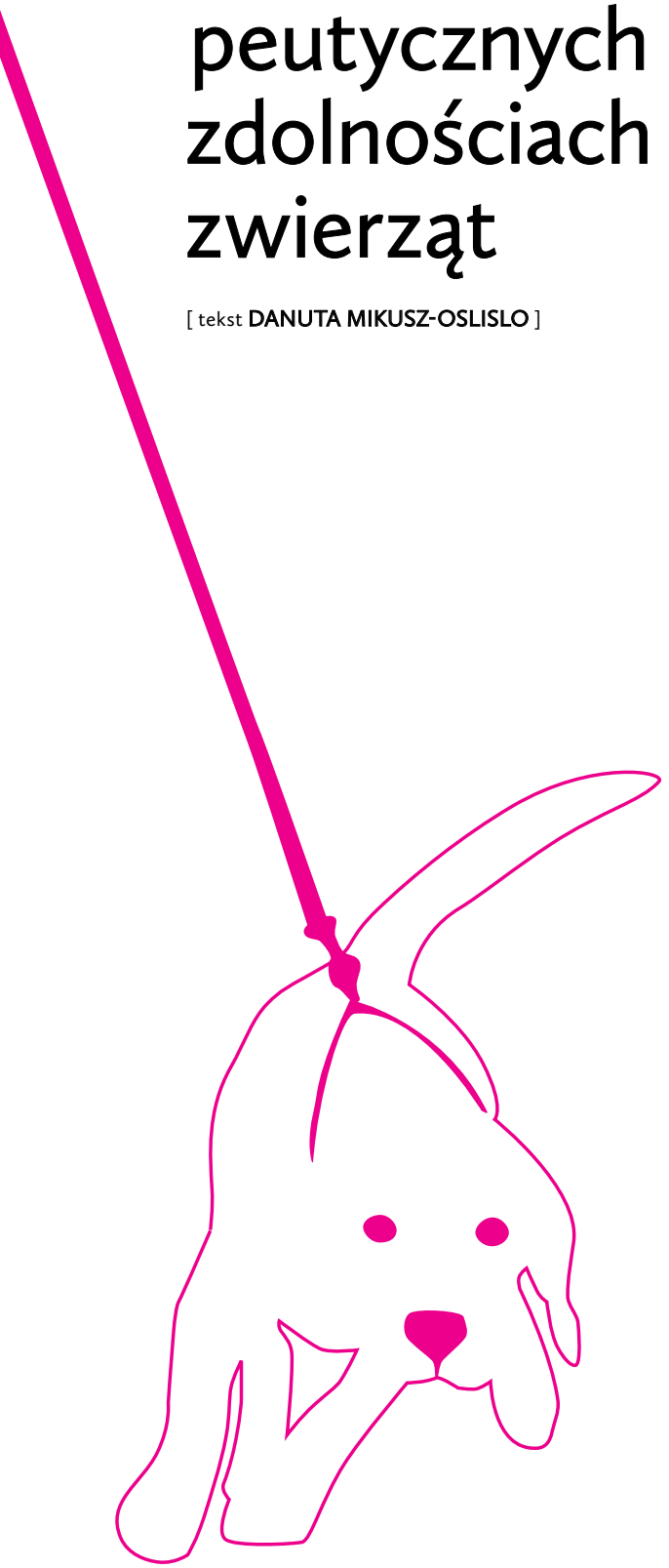
Partner projektu:

fundacja artena

ENGLISH VERSION **BELOW**

Zwierzę na chorobę, czyli o terapeutycznych zdolnościach zwierząt

[tekst **DANUTA MIKUSZ-OSLISLO**]



Wszyscy, którzy mieli w swoim życiu bliski kontakt ze zwierzakami, przeważnie mogą mówić o tym godzinami. Uzdrawiająca moc zwierząt była przedmiotem zainteresowania człowieka od wieków. W starożytnej Grecji hodowano i szkolono psy do tego, by lizały ludzi i znajdowały się jak najczęściej w ich pobliżu. Analizując historię współżycia człowieka i konia widać, że niełatwo jest znaleźć zwierzę, któremu zawdzięczamy więcej – przez wieki koń był wszak podstawą naszej komunikacji, transportu i rolnictwa. Obecnie jego rola jest inna i coraz powszechniej doceniane są jego właściwości terapeutyczne. A przecież są jeszcze koty i tchórzofretki, chomiki i świnki, koszatniczki, ryby, ptaki – czyli cały zwierzakowy świat.

Prawie wszyscy jesteśmy codziennie narażeni na stres, który – o czym nie trzeba chyba nikogo przekonywać – ma negatywny wpływ na nasze zdrowie. Dobrze jest umieć sobie z nim jakoś radzić. Można medytować, ćwiczyć, biegać, pływać, tańczyć, ale jest też inny sposób, zbawienny dla naszej psychiki i zdrowia – zaopiekować się jakimś zwierzątkiem. Jakim? To zależy od indywidualnych preferencji oraz możliwości czasowych i finansowych. Warto jednak pamiętać, że takie terapeutyczne działanie zwierząt wystąpi tylko pod warunkiem, że nie należy się do tej nielicznej grupy osób, które rzeczywiście nie cierpią zwierząt lub też nie mają absolutnie czasu na zajęcie się nimi.

Spróbujmy więc co nieco o zaletach i zdrowotnych efektach posiadania zwierząt powiedzieć.

Poprawa nastroju
Każdy, kto naprawdę lubi zwierzęta, wie o co chodzi... Nie można przecież pozostawać w złym nastroju widząc parę oczu wpatrujących się w nas z wiernością i miłością albo czując dotyk miękkiego futerka pod ręką. Ileż moich bezsennych nocy minęło milej i szybciej dzięki kociemu mruczeniu, dzięki ciepełku ufnego futrzaka. Moja wiekowa Mama, sama wymagająca opieki i nie mogąca jej już zapewnić zwierzakowi, ma królika Kubusia. Gdy trzeba przegonić smutne myśli Mamy, podjeżdżam z Nią wózkiem do tapczanu, sadzam tam Kubusia, a ona zadowolona głaszcze go, przemawia do niego – widzę jaką przyjemność sprawia jej kontakt z aksamitnym stworzonkiem.

Medycyna także wykorzystuje terapeutyczne zdolności zwierząt. Są już szpitale, w których terapeuci przychodzą do pacjentów z psem. I wraz z pojawieniem się zwierzaka pojawia się też uśmiech na twarzach często bardzo cierpiących ludzi. Zdarza się także, że na oddziałach dla osób przewlekle chorych trzyma się specjalnie... kota. Naukowcy twierdzą, że głaskanie zwierzaka, niezależnie od tego czy to będzie pies, kot, koń czy królik, podnosi poziom hormonów odpowiedzialnych za zmniejszanie stresu i z tego właśnie wynika ta poprawa nastroju.

Stabilizacja ciśnienia krwi
Posiadanie domowego pupila zmniejsza ciśnienie krwi lepiej, i na pewno zdrowiej, niż tabletki. W 1999 roku naukowcy z New York University przeprowadzili badanie na grupie brokerów giełdowych mających problemy z nadciśnieniem. Badanych podzielono na tych, którzy posiadali jakieś domowe zwierzę i na tych, którzy go nie posiadali, po czym wszystkich poddano stresującemu

zadaniu. Okazało się, że u badanych z grupy „właściciele zwierząt" ciśnienie wzrosło tylko o 5 procent, a w grupie kontrolnej aż o blisko 25 procent.

Szybszy powrót do zdrowia
Jak informuje American Stroke Association (czyli specjaliści od udarów mózgu), właściciele kotów są w mniejszym stopniu narażeni na ryzyko śmierci w wyniku zawału serca lub udaru od tych, którzy kota nie mają. Z ich badań wynika, że to ryzyko jest aż o... 40 procent mniejsze. Posiadacze domowych zwierząt dochodzą także szybciej do zdrowia po innych przebytych chorobach i wymagają mniej wizyt kontrolnych. Dotyczy to zwłaszcza osób w starszym wieku. Brytyjscy naukowcy twierdzą także, że właściciele psów są mniej podatni na zaziębienia, anginy, rzadziej miewają bóle głowy, żołądka czy pleców.

Więcej ruchu
Ruch to doskonałe antidotum na stres, a nic i nikt nie potrafi tak zmobilizować do ruchu, jak pies potrzebujący wyjść na spacer...

Nawiązywanie nowych kontaktów
Spacer z psem zwiększa także możliwości kontaktów interpersonalnych, stwarza okazję do zatrzymania się i pogawędki z innymi „spacerowiczami" – człowiek staje się więc w tym czasie bardziej „dostępny". A rozmowy dwóch właścicieli czworonogów są na ogół przyjazne (oczywiście poza przypadkami, gdy psy nie przypadną sobie do gustu).

Zmniejszenie samotności
Domowy zwierzak może dać to, czego często nie mogą zaoferować inni ludzie – miłość i towarzystwo. A przy tym nie marudzi, nie zdradza, a może nawet... ogrzać. Jest więc doskonałym antidotum na samotność. Badania przeprowadzone przez naukowców Saint Louis University wykazały, że mieszkańcy domów opieki czuli się mniej samotni, gdy przebywali z psem niż wówczas, gdy przebywali z innymi ludźmi! Inspektorzy Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami w czasie interwencji często spotykają samotne osoby, dla których pies czy kot to jedyne towarzystwo i często także jedyna motywacja do życia... W więzieniach, w których zezwolono na wizyty zwierząt lub trzymanie własnych, zanotowano znaczne zmniejszenie częstotliwości aktów przemocy, prób samobójczych i zażywania narkotyków.

Przestrzeganie przed atakami choroby
Na świecie tysiące epileptyków ma szczęście posiadać zwierzęta obdarzone zdolnością przewidywania ataków tej choroby. Na początku lat 90. brytyjski lekarz Andrew Edney przeprowadził serię systematycznych badań zachowań ostrzegawczych psów przewidujących ataki padaczki swoich właścicieli. Na podstawie danych z całego świata wywnioskował, iż zachowanie zwierząt – nawet nieszkolonych i to niezależnie od rasy – zmierza do zwrócenia na siebie uwagi i powstrzymania chorych od działań mogących im zaszkodzić. W trakcie ataku działania zwierząt są z kolei ukierunkowane na ochronę epileptyka przed urazami i zaalarmowanie osób mogących mu pomóc. Obecnie, w wyspecjalizowanych ośrodkach, szkoli się psy w zakresie uprzedzania ataków. Także diabetycy mogą wykorzystywać wiedzę swoich podopiecznych – niektóre należące do nich psy i koty potrafią ostrzegać swoich właścicieli o obniżeniu poziomu cukru we krwi.

Oczywiście posiadanie zwierzaka nie jest czarodziejskim panaceum na wszystkie problemy, ale na przykład dla dzieci jest to świetna nauka odpowiedzialności. Opieka nad zwierzęciem w dzieciństwie może wyrobić zwiększoną wrażliwość na uczucia i postawy innych ludzi, nauczyć tolerancji, samoakceptacji i panowania nad sobą. Pozwala także wcześniej unaocznić fakt życia i fakt śmierci. Lepiej znieść poważną chorobę. Posiadanie zwierzaka przez dziecko zwiększa jego poczucie wartości, a ono samo chętniej uczestniczy w zajęciach klubów sportowych czy kołach zainteresowań. Dla dzieci bojaźliwych i nieśmiałych idealne są króliki, świnki morskie i chomiki – dodają pewności siebie. Dla pacjentów obłożnie chorych, dla cierpiących na depresje i nerwice, dla osób o ograniczonych możliwościach ruchowych polecane jest akwarium z rybkami, których jednostajne poruszanie wpływa kojąco na psychikę, rozluźnia i koi skołatane nerwy. Ptaki, papugi i kanarki działają z kolei rozweselająco.

Animaloterapia
Animaloterapia, czyli terapia z udziałem zwierząt, opiera się na założeniu, że kontakt ze zwierzęciem przyczynia się do poprawy zdrowia psychicznego i fizycznego, przynosi radość i chęć do życia, ułatwia nawiązywanie kontaktów towarzyskich, a także poprawia samopoczucie. Powinna być jednak prowadzona z zachowaniem równowagi pomiędzy potrzebami osób poddawanych terapii a szacunkiem wobec zwierząt. Najpopularniejsze terapie w Polsce to hipoterapia (kontakt z koniem), dogoterapia (kontakt z psem) i felinoterapia (kontakt z kotem). Ta ostatnia to stosunkowo młoda odmiana animaloterapii. Koty charakteryzuje wszak niezależny charakter, w związku z czym do tego rodzaju terapii wybiera się osobniki, które nie boją się hałasu, dobrze znoszą podróże i nie stresują się z powodu dużej liczby osób w ich otoczeniu. Koty są wykorzystywane w terapiach wszystkich grup wiekowych, ponieważ nie wymagają, tak jak na przykład w hipoterapii, dużego wysiłku fizycznego podczas wykonywania ćwiczeń terapeutycznych. Co ciekawe, czasem felinoterapia przynosi znacznie lepsze efekty niż dogoterapia. Może dlatego, że pies dla pewnych osób może być zbyt wymagający, zbyt hałaśliwy. Felinoterapia jest stosowana z dużym powodzeniem u dzieci autystycznych. Zaobserwowano bowiem, że kot potrafi w pewien sposób wniknąć do izolowanego świata dziecka z autyzmem, stając się w pewnym sensie pomostem między jego światem a światem innego człowieka.

Na świecie prowadzone są jeszcze dwie popularne terapie z udziałem zwierząt – onoterapia (kontakt z osłami i mułami) oraz delfinoterapia. Ta pierwsza, popularna w krajach południowych, ma, w porównaniu do hipoterapii, kilka zasadniczych zalet. Zwierzęta wykorzystywane w onoterapii są przede wszystkim mniejsze od konia, co ma kolosalne znaczenie w przypadku terapii z dziećmi. Są również mniej płochliwe niż koń i wykazują o wiele większą cierpliwość w stosunku do swoich podopiecznych. Charakteryzują się również bardziej stabilnym chodem i sylwetką, na której utrzymanie się nie wymaga tak dużej wprawy, jak podczas jazdy konnej. Delfiny są z kolei ciekawskimi i inteligentnymi zwierzętami o dużej

wrażliwości. Z badań naukowych wynika, że ćwiczenia z delfinami nie tylko poprawiają sprawność fizyczną, ale i kondycję psychiczną człowieka. Dzieje się tak dzięki ultradźwiękom kierowanym przez delfiny do organizmu człowieka. Pobudzają one między innymi wydzielanie endorfin – hormonów odpowiedzialnych za poprawę samopoczucia psychicznego oraz zmniejszających odczuwanie bólu.

Kontakt ze zwierzęciem to prawdziwe błogosławieństwo. Nie każdy może go jednak doświadczyć, choć, jak mawiał ksiądz Jan Twardowski: *„Zwierzę jest nam bliższe niźli anioł, choć bardziej niepojęte”*. Obecność zwierząt w naszym życiu być może ma tak zbawienny na nas wpływ dlatego, że zwierzęta nie osądzają nas, tylko po prostu kochają.

DANUTA MIKUSZ-OSLISLO – z wykształcenia romanistka, kocha Paryż i wrzosowiska. Nie może żyć bez muzyki i zwierzaków. Kolekcjonerka smaków i zapachów. Prezes Oddziału Zabrze Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami w Polsce, Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt „Psitul mnie” w Zabrzu-Biskupicach.

An animal for an illness – on therapeutic qualities of animals

[text by **DANUTA MIKUSZ-OSLISLO**]

Anybody who has been in close contact with animals will talk about their relationship for hours. The healing power of animals has been the object of human interest for ages. In ancient Greece dogs were bred and trained to lick people and be always close to them. Analysing the history of the coexistence between man and horse, one must come to the conclusion that it would be extremely difficult to find an animal to which we owe more – for centuries we relied on it for communication, transport and farming. Nowadays, it has a different role and its therapeutic values are increasingly appreciated. And the list goes on: cats, ferrets, hamsters and guinea pigs, degus, fish, birds – the whole animal world.

Almost all of us live in stress which, and no one has to be convinced about that, has a negative influence on our health. It is good to know how to cope with the fact. You can meditate, jog, swim, dance but there is another way, beneficial for our mind and body – to take care of an animal. What animal? This depends on your individual preferences as well as financial and time resources. It is worth noting, however, that you may not be able to experience the therapeutic effects of pets if you belong to the small group of people who indeed hate animals or do not have time to look after them.

Improving your mood

Everyone who really likes animals will know what it is about... You cannot be in a bad mood when you look into a pair of faithful and loving eyes or feel soft fur under your fingers. How many sleepless nights have passed more quickly and pleasantly because I could hear my cat purring and feel the warm of the trusting furry creature. My elderly mother, who herself needs a lot of care and is not able to look after a pet, has got a rabbit Kubuś. Whenever it is necessary to dispel her sad thoughts, I bring her wheelchair to the sofa-bed, sit the rabbit on it and then she happily strokes the animal and talks to it – I can see how much pleasure she gets from the contact with the velvety little creature.

Medicine makes use of the therapeutic effects of animals, too. There are already hospitals where therapists take dogs with them when they come to visit their patients. When the dog appears, there also appears a smile on the faces of the deeply suffering people. Sometimes a cat is kept at the ward for the chronically ill. Scientists claim that stroking animal fur, be it a dog, a cat or a rabbit, increases the level of the hormones responsible for reducing stress, which results in improving the mood.

Stabilisation of blood pressure
Having a pet reduces blood pressure more effectively (and certainly in the healthier way) than pil. In 1999 scientists from New York University conducted research on a group of stockbrokers suffering from hypertension. They were divided into the groups of those who had pets and those who did not and then given a stressful task. It turned out that in the "pet owners" group the blood pressure rose by only 5% while in the control group by 25%.

Faster recovery
According to American Stroke Association, cat owners are less likely to suffer a heart attack or a stroke than those who do not have cats. The research indicates that the risk is even 40% smaller. Pet owners recover more quickly after illnesses and require fewer control visits. This concerns especially elderly people. British scientists also maintain that dog owners are less susceptible to cold, tonsillitis, suffer less often from headaches, stomach aches or backaches.

More exercise
Exercise is a great antidote to stress and nothing will make you exercise more than a dog that needs to go for a walk...

Making new acquaintances
And while walking with the dog you have plenty of opportunities to interact with people, to stop and chat with other dog owners, to become more "accessible". Such exchanges between dog lovers are usually amicable (except for the situation when their dogs feel differently about each other...).

Fighting loneliness
Pets may give you what other people often can't – love and company. At the same time, they do not grumble, they always remain faithful and sometimes... warm you up. They are an excellent antidote against loneliness. The research conducted by scientists from Saint Louis University shows that residents of senior citizen's homes feel less lonely in the company of a dog than of other people. Inspectors of the Polish Animal Care Society confirm that they often meet people for whom their dogs or cats are the only company in life and the only reason to live... In those prisons which allow pets' visits or keeping pets the number of violent acts, suicide attempts or drug abuse has considerably decreased.

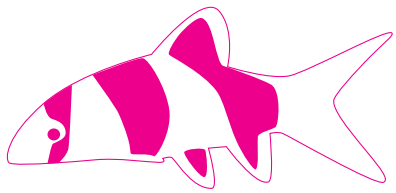
Warning against fits
In the world, thousands of epileptics are lucky enough to have animals able to predict the fits of epilepsy. At the beginning of the 1990's, a British doctor Andrew Edney conducted a series of systematic research on the behaviour of dogs predicting the epileptic fits in their owners. Basing on widely collected data, he drew the conclusion that the animals – even the untrained and regardless of the breed – aim at attracting the owners' attention and stopping them from those activities that may be harmful. During the fit, the animals try to protect the epileptic person from injuries and alarm the people who can help. Today, specialised centres train dogs to predict fits. Diabetics can also use the skills of their favourites – some dogs and cats can warn their owners about the low level of blood sugar.

Although having a pet is not a magical panacea for all problems, it may, however, be a wonderful way of teaching children responsibility. Looking after an animal in the childhood helps children to develop sensitivity to other people's feelings and attitudes, to teach tolerance, self-acceptance and self-possession. It helps to understand the fact of life and death and to overcome serious illnesses. Having a pet boosts children's self-esteem; they participate more willingly in sports or activity clubs. Shy and timid children will benefit from having a rabbit, a guinea pig or a hamster – as these animals increase your self-confidence. For chronically ill patients, people with depression and neuroses and for people with limited movement a good option will be an aquarium – the repetitive movement of fish has a soothing effect on your psyche, relaxes and calms you down. On the other hand, birds, parrots and canaries can cheer you up.

Animal-assisted therapy
This kind of therapy bases on the assumption that contact with an animal improves your physical and psychological health, brings joy and the will to live, facilitates socialising and boosts your mood. However, the therapy should be carried out without disturbing the balance between the needs of patients and the respect for animals. The most popular therapies in Poland are hippotherapy (contact with a horse), dog therapy and feline (cat) therapy. The last form of animal-assisted therapy is relatively new. After all, cats are independent creatures and that is why in feline therapy the animals are chosen according to their ability to tolerate noise, travel and lots of people around them. Cats are used in therapies of all age groups as they do not require (as opposed to hippotherapy) much physical effort to perform the therapeutic exercises. Surprisingly enough, in some cases cat therapy is more efficient that dog therapy. The explanation may lie in the fact that for some people a dog can be too demanding, too noisy. Feline therapy is used successfully with autistic children. It has been noted that a cat can somehow enter the isolated world of the child and become a bridge between the child's and other people's worlds.
There are two other popular animal-assisted therapies: onotherapy (contact with mules and donkeys) and dolphin therapy. The former, used mostly in southern countries, has some distinctive advantages over hippotherapy. First of all, the animals are smaller than horses, which plays an immense role when it comes to working with children. They are also less timid and show more patience towards their little charges. They have more stable walk and require less skill to stay on their backs than it is needed for horse riding. Dolphins are highly sensitive, curious and intelligent animals. Scientific research shows that exercising with dolphins improves both your physical condition and your mental state. This is the result of ultrasounds that the animals send to a human body. The sounds stimulate the secretion of endorphins – hormones responsible for the feeling of well-being and for reducing the level of pain.

Contact with an animal is a real blessing. Not everybody, however, can experience it although, as Jan Twardowski, the poet priest used to say: *"animals are closer to us than angels, although they are more incomprehensible"*. The presence of animals in our life may be so beneficial because they do not judge us but simply love us.

DANUTA MIKUSZ-OSLISLO – Romance philologist, loves Paris and moors, cannot live without music and animals, collects tastes and fragrances. The President of the Zabrze branch of the Animal Care Society in Poland, runs an animal shelter "Psitul mnie" in Zabrze-Biskupice.



Nie jesteś obojętny na to, co się dzieje wokół Ciebie? / Napisz z nami swój pierwszy artykuł do informatora obywatelskiego! / Przygotuj materiał do telewizji lokalnej! / Podziel się ciekawymi informacjami z Twojego środowiska! / Razem powiemy o tym głośniej! / Szukasz informacji publicznej i nie wiesz gdzie i jak można ją uzyskać?

Przyjdź do naszego biura. Zgłoś temat.
Zostań wolontariuszem mediów obywatelskich!

Zapraszamy do udziału w specjalistycznych szkoleniach (między innymi: ABC dziennikarstwa czy aspektów prawnych, a także korzystania z komputera i internetu – szczególnie skierowane do osób powyżej 50. roku życia) oraz uczestniczenia w kolegiach redakcyjnych, podczas których będziemy wspólnie realizować materiały dziennikarskie w oparciu o zgłaszane przez mieszkańców tematy.

A może jesteś osobą **+50**? Twoi rówieśnicy pomogą Ci w poszukiwaniach informacji publicznych w naszym biurze.

Zachęcamy do podjęcia różnych tematów – także tych trudnych i niepopularnych. Reagowania na problemy społeczne wokół nas.

Udział w projekcie jest **BEZPŁATNY**, a dla najaktywniejszych dziennikarzy obywatelskich oraz odbiorców mediów obywatelskich przewidzieliśmy konkursy z nagrodami (do wygrania tablety).

www.informatorobywatelski.org

Fundacja ARTeria pozyskała dofinansowanie na realizację projektu **„Kooperatywność, komunikatywność i kreatywność”** z tegorocznego konkursu w ramach Funduszu Inicjatyw Obywatelskich. Projekt ma na celu poszerzenie przestrzeni i poprawę mechanizmów aktywnej debaty publicznej na poziomie lokalnym i regionalnym w aglomeracji śląskiej (Zabrze, Gliwice, Ruda Śląska, Bytom i inne) oraz aktywizację mieszkańców regionu w sprawach publicznych poprzez działania związane z szeroko rozumianą edukacją obywatelską i medialną (m.in. specjalistyczne szkolenia, debaty), a także poprzez działalność informacyjną o charakterze niezależnych mediów obywatelskich wykorzystujących zróżnicowane narzędzia komunikacyjne (internet, prasa, telewizja).

Przewidziane w projekcie działania to między innymi: **pięć debat** z przedstawicielami władzy samorządowej, przedstawicielami urzędu wojewódzkiego/marszałkowskiego, posłami i europosłami, a także przedstawicielami III sektora – przybliżające zakresy odpowiedzialności i działania tych podmiotów], **specjalistyczne szkolenia** [ABC DZIENNIKARSTWA, ASPEKTY PRAWNE] oraz **realizacja materiałów dziennikarskich** [prasowych oraz telewizyjnych] **w ramach mediów obywatelskich** w oparciu o zgłaszane przez mieszkańców tematy.

Projekt współfinansowany ze środków Programu Operacyjnego
Funduszu Inicjatyw Obywatelskich

1

Magazyn BEDRIFT objął patronatem medialnym projekt artystyczny **POMIĘDZY_BETWEEN** Anny i Wenancjusza Ochmannów. Wernisaż wystawy oraz koncert odbył się 17 września 2012 roku o godzinie 17.00 w Galerii Miejskiego Ośrodka Kultury w Zabrzu. Autorzy przenieśli licznie zgromadzonych gości w muzyczno-wizualną podróż do Włoch, oprowadzili po rzymskich ścieżkach, rozsmakowali w śródziemnomorskich krajobrazach... **[1,2]**

AKCJA KREATYWNOŚĆ 2 to kolejna odsłona rozpoczętego w zeszłym roku projektu wspierania osób twórczych, które własną przyszłość zawodową łączą z działalnością w szeroko rozumianym sektorze kultury oraz w sektorze kreatywnym. Magazyn BEDRIFT objął śląską odsłonę projektu patronatem medialnym. Zapraszamy 24 listopada 2012 r. od godz. 10.30 do Galerii UNIKAT (ul. Wolności 23) w Chorzowie na konferencję/seminarium regionalne związane z kreatywnością w przestrzeni miasta. Konferencja w Chorzowie została podzielona na dwa główne bloki tematyczne: pierwszy – dedykowany szeroko roli artysty w mieście (jego roli w rozwoju miejskiej kultury i kształtowaniu przestrzeni publicznej poprzez działania w sektorze prywatnym, publicznym, społecznym, a także tematyce instytucji wsparcia, polityk i strategii kultury, itp.), drugi blok – poświęcony zagadnieniom edukacji dla kreatywności (tematyce związanej z kompetencjami kreatywnymi).
Więcej na: www.creatives.waw.pl

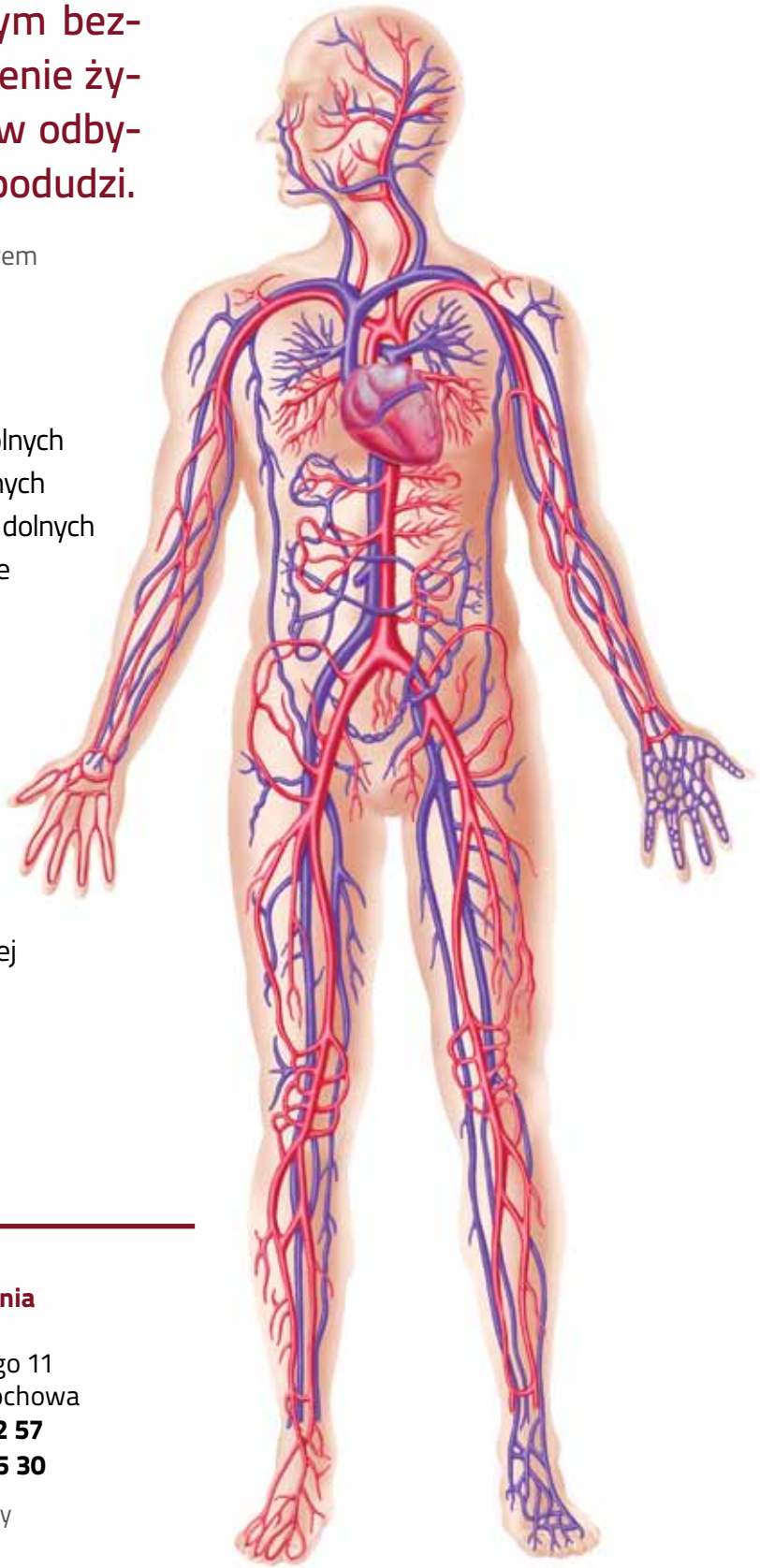
BEDRIFT objął patronatem medialnym **IX Międzynarodowy Konkurs Dyrygentów im. Grzegorza Fitelberga w Katowicach**. Katowicki konkurs odbywa się pod honorowym patronatem prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Bronisława Komorowskiego. Jest trzecim w Polsce – obok konkursów pianistycznego im. Fryderyka Chopina i skrzypcowego im. Henryka Wieniawskiego – członkiem Światowej Federacji Międzynarodowych Konkursów Muzycznych w Genewie, która skupia 129 najbardziej prestiżowych konkursów w Europie, obu Amerykach, Azji i Australii. Organizatorami konkursu są: Filharmonia Śląska im. Henryka Mikołaja Góreckiego, Instytut Muzyki i Tańca, Fundacja Muzyczna Międzynarodowego Konkursu Dyrygentów im. Grzegorza Fitelberga.
Więcej na: www.konkursfitelberg.pl

2

Spec. chirurgii ogólnej i chirurgii klatki piersiowej
prof. dr hab. nauk med. Jacek Gawrychowski

Zapewniamy profesjonalne konsultacje oraz zabiegi chirurgiczne, w tym bezoperacyjne lub operacyjne leczenie żylaków kończyn dolnych, żylaków odbytu i owrzodzeń żylakowatych podudzi.

Prof. dr hab. n. med. jest autorem i współautorem około 200 prac i artykułów medycznych.



Oferta gabinetu

- Bezoperacyjne leczenie żylaków kończyn dolnych
- Operacyjne leczenie żylaków kończyn dolnych
- **Leczenie owrzodzeń** żylakowatych kończyn dolnych
- **Leczenie żylaków odbytu** – bezoperacyjne i metodą zamrażania
- Operacje chirurgiczne w zakresie żylaków kończyn dolnych i odbytu

Gabinet chirurgiczny

- Operacje chirurgiczne
- Porady i konsultacje chirurgiczne (choroby tarczycy, sutka)
- Porady w zakresie chirurgii klatki piersiowej
- Porady w zakresie chorób żołądka i jelita grubego
- **Badanie USG Color-Doppler**

www.chirurgzabrze.pl

Wielospecjalistyczna Przychodnia Lekarska
ul. gen. Ch. de Gaulle'a 67/1
41-800 Zabrze
tel. **(32) 271 17 95**
tel. kom. **605 534 364**

Wizyty od poniedziałku do piątku w godzinach: 16.00-18.00

Gabinet Leczenia Żylaków
ul. Piłsudskiego 11
42-202 Częstochowa
tel. **(34) 327 42 57**
tel. **(34) 365 45 30**

Gabinet otwarty jest w soboty.

VENOS STUDIO to działający
od 1999 roku zespół szkół artystycznych:

- Zerówka Muzyczna
- Szkoła Umuzykalniająca
- Prywatna Szkoła Muzyczna I i II st.
- Studium Muzyki Rozrywkowej

Przygotowujemy – z wieloma sukcesami –
instrumentalistów oraz wokalistów
do działań estradowych, udziału w przeglądach,
konkursach, festiwalach.

Veno's studio

Muzyka klasyczna i rozrywkowa

Liczne koncerty, warsztaty, wymiany międzynarodowe

Wyjątkowi nauczyciele – muzycy, pasjonaci, przyjaciele

Prywatna Szkoła Muzyczna
Veno's Studio

Sekretariat: ul. Wolności 311 II piętro
41-800 Zabrze
czynny od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.00 – 17.00
tel. 32777 44 10
szkola@venos.pl

www.venos.pl