

NO. 01

ABRIL / KWIECIEŃ 2025

KULTURA | SZTUKA | HISTORIA | NAUKA | TRENDY | SIECI SPOŁECZNOŚCIOWE
CULTURA | ARTE | HISTORIA | CIENCIA | TENDENCIAS | REDES SOCIALES

VISTULARTE

REPUBLICA DE
SÁRMATA
*RZECZPOSPOLITA
SARMACKA*

LAS 5 MEJORES
CIUDADES DE
POLONIA PARA
VIVIR

TOP 5 NAJLEPSZYCH
MIAST DO ŻYCIA W
POLSCE

EL
PALACIO DE LA
CULTURA Y LA CIENCIA
PAŁAC KULTURY I NAUKI

www.vistularte.pl





PORTADA

STRONA TYTUŁOWA

En este número viajamos hasta Varsovia para conocer la historia del Palacio de la Cultura y la Ciencia, un edificio tan imponente como controversial. Lo que alguna vez fue un símbolo del control soviético, hoy es parte del paisaje y la identidad de la ciudad. Un lugar que demuestra cómo el tiempo y la gente son capaces de transformar incluso los recuerdos más difíciles.

W tym numerze przenosimy się do Warszawy, aby poznać historię Pałacu Kultury i Nauki — budynku równie imponującego, co kontrowersyjnego. To, co kiedyś było symbolem sowieckiej dominacji, dziś stało się nieodłącznym elementem krajobrazu i tożsamości miasta. Miejsce, które pokazuje, że czas i ludzie potrafią odmienić nawet najtrudniejsze wspomnienia.

Fotografias Zdjęcia

Adam Borkowski

CARTA

EDITORIAL

LIST REDAKCYJNY

Bienvenidos a la primera edición de nuestra revista digital bilingüe, un proyecto creado con pasión, ideas frescas y una visión global desde Polonia para el mundo. Nace un nuevo espacio de encuentro, de conocimiento y de inspiración. Aquí hablaremos de lo que nos mueve, nos conecta y nos transforma: salud, ciencia, tecnología, arte, redes sociales, cultura y mucho más.

Esta revista es un puente entre lenguajes, culturas y maneras de ver el mundo. Queremos crear comunidad, compartir información de valor y abrir conversaciones que trasciendan fronteras.

¡Gracias por ser parte de este inicio!

La primera revista digital desde Polonia escrita en polaco y español. ¡Esto recién comienza!

Con cariño,
Equipo Editorial

Witamy w pierwszym wydaniu naszego dwujęzycznego magazynu cyfrowego — projektu stworzonego z pasją, świeżymi pomysłami i globalną wizją, prosto z Polski dla świata.

Powstaje nowa przestrzeń spotkań, wiedzy i inspiracji. Będziemy tutaj mówić o tym, co nas porusza, łączy i zmienia: zdrowie, nauka, technologia, sztuka, media społecznościowe, kultura i wiele więcej.

Ten magazyn to most między językami, kulturami i sposobami postrzegania świata. Chcemy budować społeczność, dzielić się wartościową wiedzą i otwierać rozmowy, które przekraczają granice.

Dziękujemy, że jesteś częścią tego początku!

Pierwszy magazyn cyfrowy z Polski, napisany po polsku i po hiszpańsku. To dopiero początek!

*Z serdecznymi pozdrowieniami,
Zespół redakcyjny*

El contenido no puede ser reproducido total o parcialmente sin citar la fuente y la liga a la página www.vistularte.pl

El contenido tiene fines informativos y de entretenimiento exclusivamente.

Las respuestas de entrevistas, contenido de los artículos particulares y los anuncios es responsabilidad exclusiva de los autores y los anunciantes y no refleja necesariamente el punto de vista de la revista **VISTULARTE** y **ALIVE TODAY FOUNDATION**.

El contenido de los anuncios publicitarios, así como el producto o servicio que ofrecen es responsabilidad exclusiva de cada anunciante.

(c) 2016-2025 ALIVE TODAY FOUNDATION.

Todos los derechos reservados.

¿Te interesa colaborar con nosotros?

Escríbenos un mensaje a vistularte@gmail.com

Zawartość nie może być powielana w całości lub w części bez podania źródła i linku do www.vistularte.pl

Zawartość służy wyłącznie celom informacyjnym i rozrywkowym.

*Odpowiedzi na wywiady, treść poszczególnych artykułów i reklam jest wyłączną odpowiedzialnością autorów i reklamodawców i niekoniecznie odzwierciedla poglądy magazynu **VISTULARTE** i **ALIVE TODAY FOUNDATION**.
Za treść reklam, jak również za produkt lub usługę, które oferują, odpowiada wyłącznie reklamodawca.*

(c) 2016-2025 ALIVE TODAY FOUNDATION.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Chcesz z nami współpracować?

Wyślij nam wiadomość e-mail na adres vistularte@gmail.com

ABRIL / KWIECIEŃ 2025

KULTURA | SZTUKA | HISTORIA | NAUKA | TRENDY | SIECI SPOŁECZNOŚCIOWE
CULTURA | ARTE | HISTORIA | CIENCIA | TENDENCIAS | REDES SOCIALES

VISTULARTE

Esta revista electrónica es una creación de la Fundación "Alive Today Foundation".

Ten e-magazyn jest dziełem Fundacji "Alive Today".



<http://www.alivetoday.org>

KRS 0000651571

NIP 6762518425

FUNDADOR "ALIVE TODAY FOUNDATION"
Y GESTION "VISTULARTE"
ZAŁOŻYCIEL FUNDACJI "ALIVE TODAY"
I ZARZĄDZANIE "VISTULARTE"

JUAN WALLE

REDACCIONES ARTYKUŁY WSTĘPNE
ANNA KRAUS

ARTE Y DISEÑO GRÁFICO
PROJEKT ARTYSTYCZNY I GRAFICZNY Click to apply

JUAN WALLE

PUBLICIDAD
REKLAMA

vistularte@gmail.com

6

EL PALACIO DE LA CULTURA Y LA CIENCIA *PAŁAC KULTURY I NAUKI*

Dorota Pankonin

14

LAS 5 MEJORES CIUDADES DE POLONIA PARA VIVIR

TOP 5 NAJLEPSZYCH MIAST DO ŻYCIA W POLSCE

24

¿ESTAMOS PERDIENDO LA HABILIDAD DE ESCRIBIR A MANO?
CZY TRACIMY UMIEJĘTNOŚĆ PISANIA RĘCZNEGO?

¿A QUÉ EDAD ES
MEJOR OPERARSE
LOS SENOS?

28

*W JAKIM WIEKU NAJLEPIEJ JEST
PODDAĆ SIĘ OPERACJI PIERSI?*



34

NEUROCIURUGÍA:
TECNOLOGÍA, CEREBRO Y FUTURO

NEUROCHIRURGIA:
TECHNOLOGIA, MÓZG I PRZYSZŁOŚĆ



40

**NUEVOS
TÉRMINOS
EN REDES
SOCIALES**

NOWE TERMINY
MEDIÓW
SPOŁECZNOŚCIOWYCH,



46

**REPUBLICA
DE SÁRMATA**

**RZECZPOSPOLIT
A SARMACKA**

EL PALACIO DE LA CULTURA Y LA CIENCIA

*PAŁAC KULTURY
I NAUKI*



Adam Borkowski

VISTULARTE

6

www.vistularte.pl

En el corazón de Varsovia, una silueta imponente domina el horizonte: el Palacio de la Cultura y la Ciencia. Con sus 237 metros de altura y 42 pisos, este coloso es el edificio más alto de Polonia y el octavo más alto de Europa. Sin embargo, su presencia es más que una hazaña arquitectónica; es un símbolo cargado de historia y emociones encontradas.

W samym sercu Warszawy dominuje imponująca sylwetka: Pałac Kultury i Nauki. Mierzący 237 metrów wysokości i 42 piętra kolos jest najwyższym budynkiem w Polsce i ósmym najwyższym w Europie. Jednak jego obecność jest czymś więcej niż tylko architektonicznym wyczynem; to symbol naładowany historią i mieszanymi emocjami.



Adam Borkowski

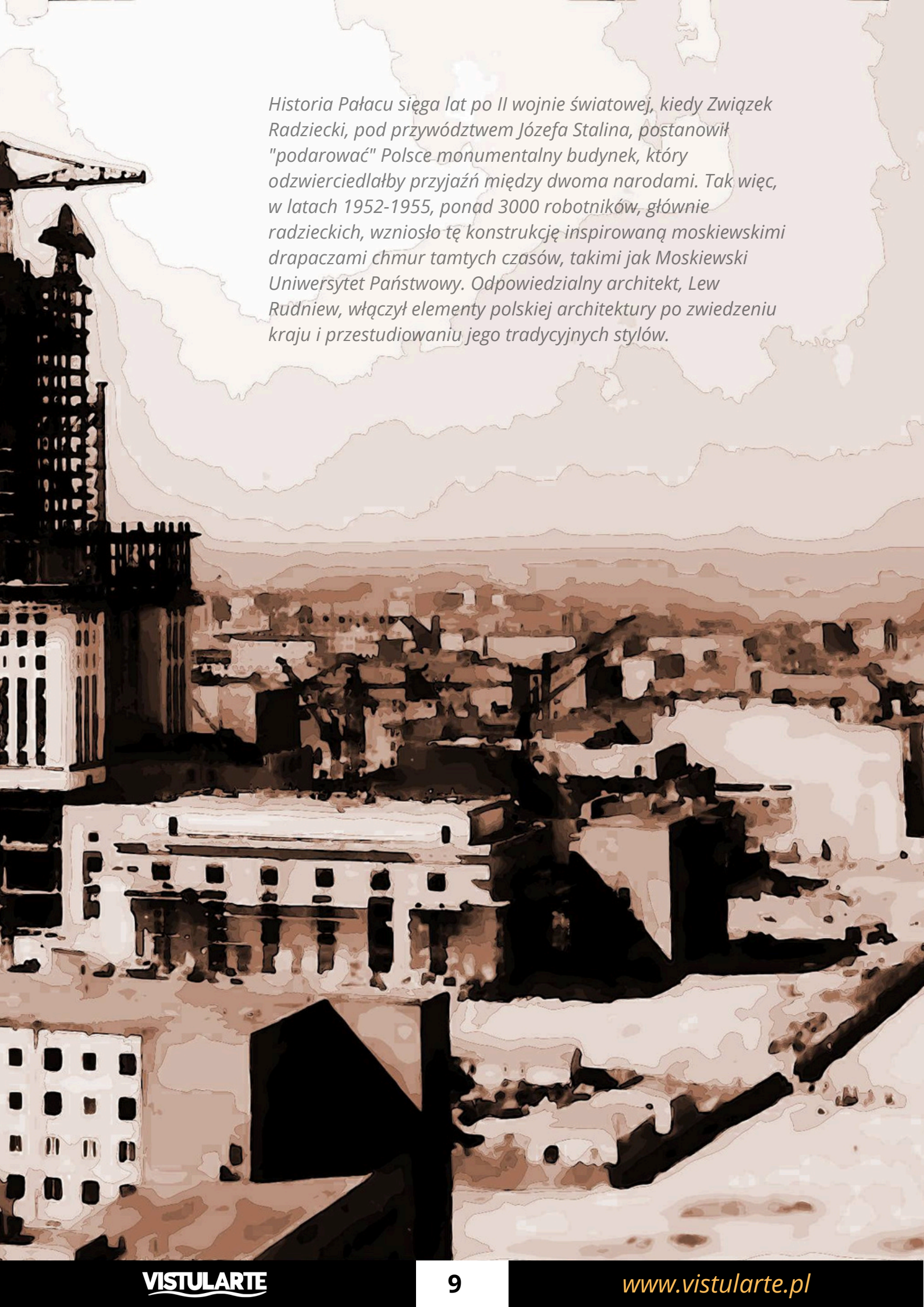
Un Regalo Controvertido que Define el Horizonte de Varsovia

Kontrowersyjny prezent definiujący panoramę Warszawy



La historia del palacio se remonta a los años posteriores a la Segunda Guerra Mundial, cuando la Unión Soviética, bajo el liderazgo de Iósif Stalin, decidió "obsequiar" a Polonia con un edificio monumental que reflejara la amistad entre ambos pueblos. Así, entre 1952 y 1955, más de 3,000 trabajadores, en su mayoría soviéticos, levantaron esta estructura inspirada en los rascacielos moscovitas de la época, como la Universidad Estatal de Moscú. El arquitecto a cargo, Lev Rudnev, incorporó elementos de la arquitectura polaca tras recorrer el país y estudiar sus estilos tradicionales.





Historia Pałacu sięga lat po II wojnie światowej, kiedy Związek Radziecki, pod przywództwem Józefa Stalina, postanowił "podać" Polsce monumentalny budynek, który odzwierciedlałby przyjaźń między dwoma narodami. Tak więc, w latach 1952-1955, ponad 3000 robotników, głównie radzieckich, wzniosło tę konstrukcję inspirowaną moskiewskimi drapaczami chmur tamtych czasów, takimi jak Moskiewski Uniwersytet Państwowy. Odpowiedzialny architekt, Lew Rudniew, włączył elementy polskiej architektury po zwiedzeniu kraju i przestudiowaniu jego tradycyjnych stylów.

Desde su inauguración en 1955, el Palacio de la Cultura y la Ciencia ha albergado una variedad de instituciones culturales y científicas. En su interior se encuentran teatros, museos, una sala de conciertos con capacidad para 2,800 personas, una piscina e incluso una oficina de información turística. Además, su mirador en el piso 30 ofrece una vista panorámica inigualable de la ciudad.

Od momentu otwarcia w 1955 r. Pałac Kultury i Nauki mieści różne instytucje kulturalne i naukowe. Wewnątrz znajdują się teatry, muzea, sala koncertowa na 2800 miejsc, basen, a nawet biuro informacji turystycznej. Ponadto taras widokowy na 30. piętrze oferuje niezrównany panoramiczny widok na miasto.

A pesar de su utilidad y majestuosidad, el palacio ha sido objeto de controversia desde su concepción. Para muchos varsovianos, representa un recordatorio incómodo de la dominación soviética y del régimen comunista impuesto tras la guerra. De hecho, en los años posteriores a la caída del comunismo, se debatió sobre la posibilidad de demolerlo. Sin embargo, con el tiempo, la percepción ha ido cambiando, y hoy en día es considerado por muchos como un símbolo más de la identidad y resiliencia de Varsovia.

Pomimo swojej użyteczności i majestatyczności, pałac był przedmiotem kontrowersji od momentu jego powstania. Dla wielu warszawiaków stanowi on niewygodne przypomnienie sowieckiej dominacji i komunistycznego reżimu narzuconego po wojnie. Rzeczywiście, w latach po upadku komunizmu toczyła się debata na temat możliwości jego wyburzenia. Z czasem jednak postrzeganie tego budynku zmieniło się i dziś jest on uważany przez wielu za kolejny symbol tożsamości i odporności Warszawy.



Daniel Eliashevsky

Curiosamente, en el año 2000, se añadieron cuatro esferas de reloj de 6.3 metros de diámetro en la parte superior del edificio, convirtiéndolo en la torre del reloj más alta del mundo en ese momento.

Co ciekawe, w 2000 roku na szczycie budynku dodano cztery tarcze zegarowe o średnicy 6,3 metra, co czyni ją najwyższą wieżą zegarową na świecie w tym czasie

Hoy, el Palacio de la Cultura y la Ciencia se erige como un testigo silencioso de la tumultuosa historia de Varsovia, fusionando en su estructura las cicatrices del pasado con la vitalidad del presente. Para quienes visitan la capital polaca, este edificio no solo ofrece una lección de historia, sino también una experiencia cultural y visual inolvidable.

Dziś Pałac Kultury i Nauki jest niemyim świadkiem burzliwej historii Warszawy, łącząc w swojej strukturze blizny przeszłości z witalnością terażniejszości. Dla odwiedzających stolicę Polski budynek ten oferuje nie tylko lekcję historii, ale także niezapomniane wrażenia kulturowe i wizualne.



Publicidad **REKLAMA**

¿Te interesa anunciarte con nosotros?

Escríbenos un mensaje a

Jesteś zainteresowany reklamą u nas?

Napisz do nas wiadomość

vistularte@gmail.com

MAKE UP
EVENTS & PARTIES

MAKIJAZ

NA IMPRESZY FIRMOWE



dobrogowskamakeup

WARSAW · POLAND

dobrogowska.studio@gmail.com

+48 510 787 964



¿Te interesa anunciarte con nosotros?

Escríbenos un mensaje a

Publicidad

REKLAMA

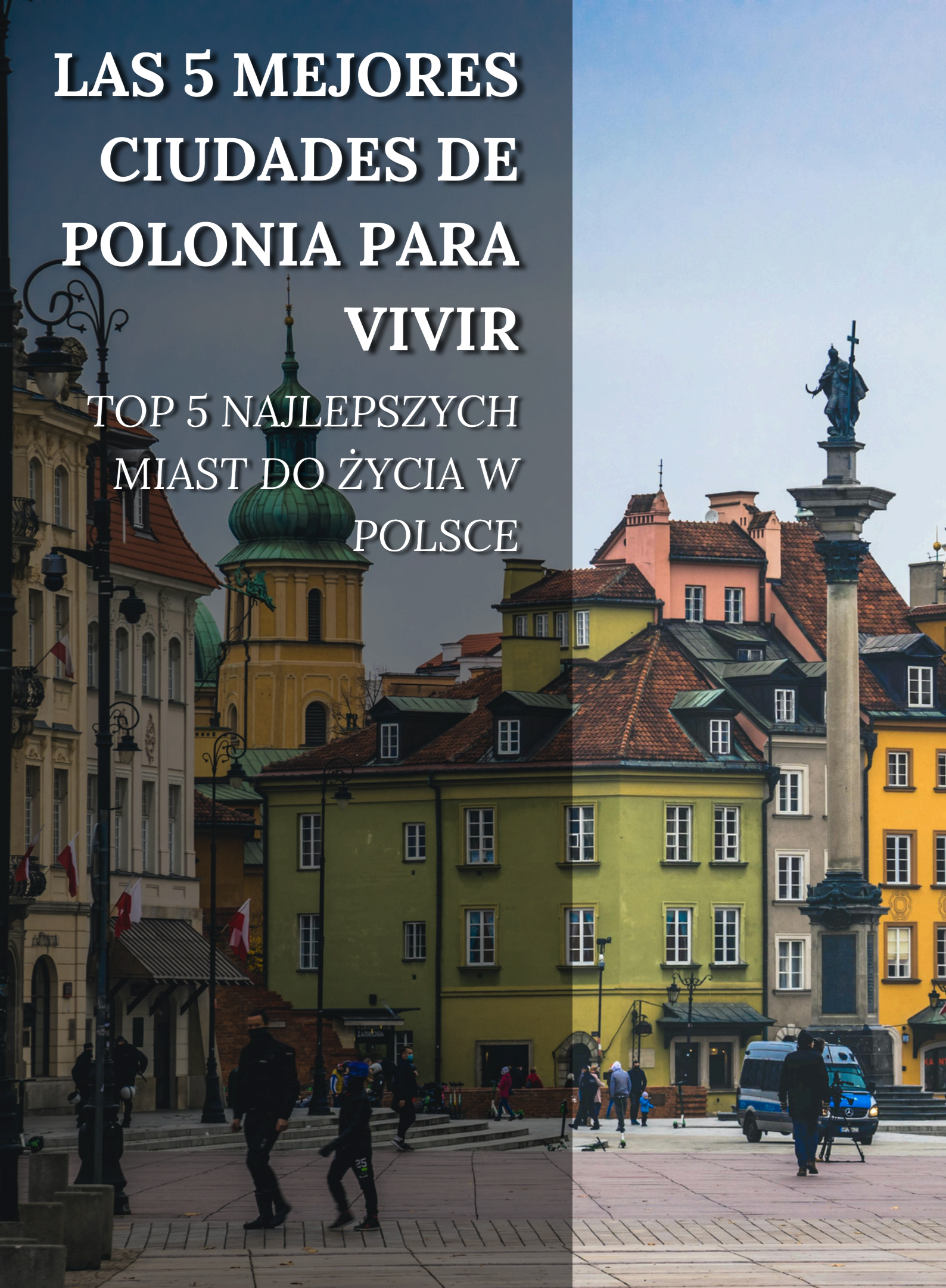
vistularte@gmail.com

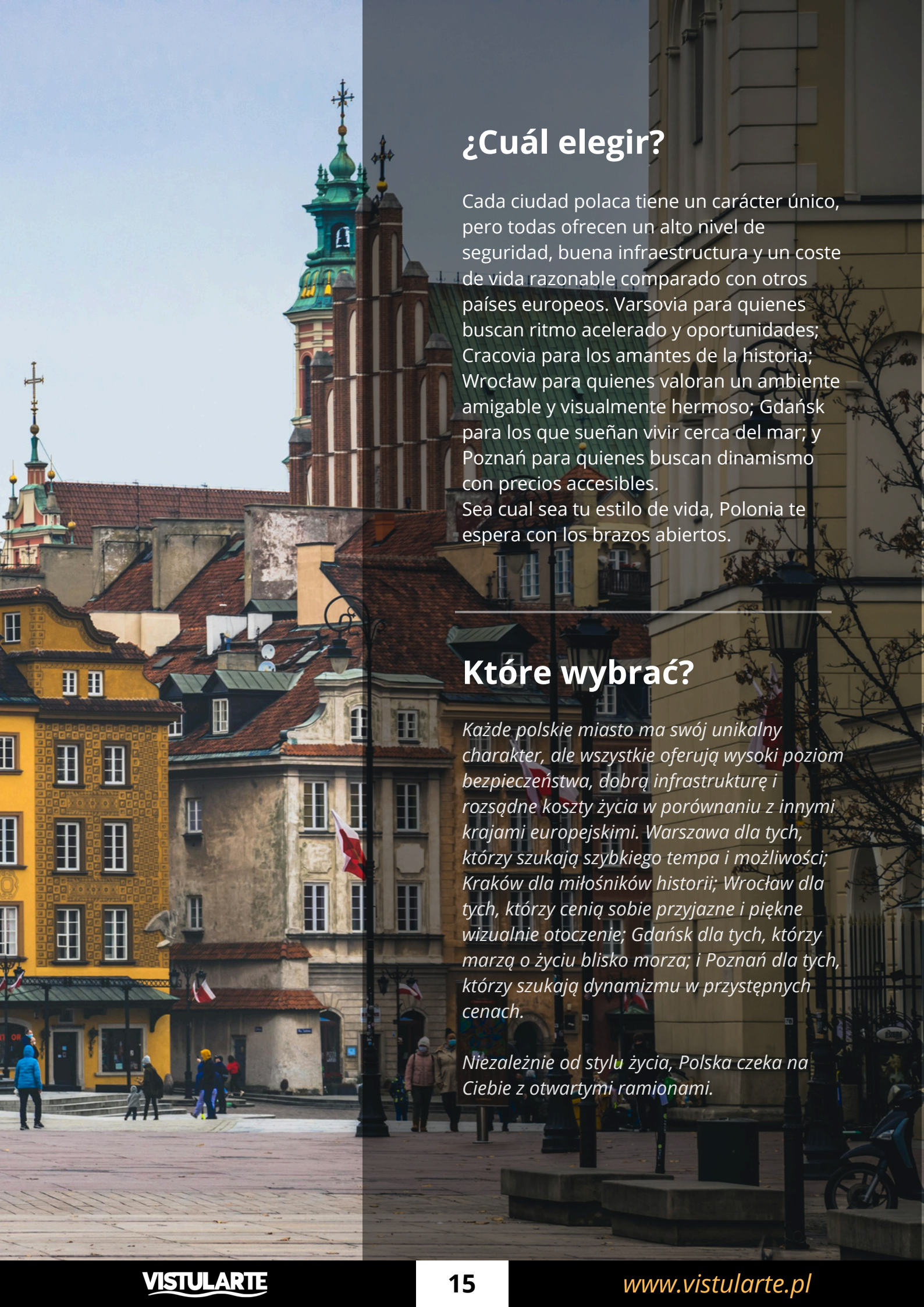
Jesteś zainteresowany reklamą u nas?

Napisz do nas wiadomość

LAS 5 MEJORES CIUDADES DE POLONIA PARA VIVIR

TOP 5 NAJLEPSZYCH
MIAST DO ŻYCIA W
POLSCE





¿Cuál elegir?

Cada ciudad polaca tiene un carácter único, pero todas ofrecen un alto nivel de seguridad, buena infraestructura y un coste de vida razonable comparado con otros países europeos. Varsovia para quienes buscan ritmo acelerado y oportunidades; Cracovia para los amantes de la historia; Wrocław para quienes valoran un ambiente amigable y visualmente hermoso; Gdańsk para los que sueñan vivir cerca del mar; y Poznań para quienes buscan dinamismo con precios accesibles.

Sea cual sea tu estilo de vida, Polonia te espera con los brazos abiertos.

Które wybrać?

Każde polskie miasto ma swój unikalny charakter, ale wszystkie oferują wysoki poziom bezpieczeństwa, dobrą infrastrukturę i rozsądne koszty życia w porównaniu z innymi krajami europejskimi. Warszawa dla tych, którzy szukają szybkiego tempa i możliwości; Kraków dla miłośników historii; Wrocław dla tych, którzy cenią sobie przyjazne i piękne wizualnie otoczenie; Gdańsk dla tych, którzy marzą o życiu blisko morza; i Poznań dla tych, którzy szukają dynamizmu w przystępnych cenach.

Niezależnie od stylu życia, Polska czeka na Ciebie z otwartymi ramionami.



Tradición, modernidad y calidad de vida en el corazón de Europa

Polonia se ha convertido en uno de los destinos europeos más atractivos para quienes buscan calidad de vida, oportunidades laborales y una vibrante mezcla de historia y modernidad. Desde ciudades llenas de encanto medieval hasta modernas urbes con alma joven, Polonia ofrece opciones para todos los estilos de vida. Estas son las 5 mejores ciudades para vivir en este fascinante país.

Tradycja, nowoczesność i jakość życia w sercu Europy

Polska stała się jedną z najbardziej atrakcyjnych europejskich destynacji dla osób poszukujących wysokiej jakości życia, możliwości pracy i tętniącej życiem mieszanki historii i nowoczesności. Od miast pełnych średniowiecznego uroku po nowoczesne miasta z młodą duszą, Polska oferuje opcje dla każdego stylu życia. Oto 5 najlepszych miast do życia w tym fascynującym kraju.

1. Varsovia: La Capital del Renacimiento Moderno

¿Por qué vivir aquí?

Varsovia, la capital de Polonia, es el epicentro económico, cultural y social del país. Destruída casi por completo durante la Segunda Guerra Mundial, hoy es un símbolo de resiliencia y modernidad.

Ventajas:

- Excelente oferta laboral, especialmente en tecnología, finanzas y servicios.
- Vida cultural activa: museos, teatros, conciertos y festivales durante todo el año.
- Una amplia red de transporte público y barrios para todos los gustos, desde el bullicioso centro hasta zonas verdes y tranquilas como Żoliborz o Mokotów.

Ideal para:

Profesionales jóvenes, expatriados, estudiantes y familias que buscan dinamismo y oportunidades.

1. Warszawa: Stolica nowoczesnego renesansu

Dlaczego warto tu zamieszkać?

Warszawa, stolica Polski, jest gospodarczym, kulturalnym i społecznym epicentrum kraju. Niemal całkowicie zniszczona podczas II wojny światowej, dziś jest symbolem odporności i nowoczesności.

Zalety:

- Doskonałe możliwości zatrudnienia, zwłaszcza w branży technologicznej, finansowej i usługowej.
- Aktywne życie kulturalne: muzea, teatry, koncerty i festiwale przez cały rok.
- Rozbudowana sieć transportu publicznego i dzielnice odpowiadające wszystkim gustom, od tętniącego życiem centrum po zielone i ciche obszary, takie jak Żoliborz czy Mokotów.

Idealne dla:

Młodych profesjonalistów, expatów, studentów i rodzin szukających dynamizmu i możliwości.



ClickerHappy



Vish Pix

2. Cracovia: Historia, Cultura y Encanto Medieval

¿Por qué vivir aquí?

Cracovia es considerada la joya cultural de Polonia. Su casco histórico, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, combina siglos de historia con un ambiente joven y vibrante gracias a su gran población universitaria.

Ventajas:

- Excelente equilibrio entre historia y modernidad.
- Coste de vida más bajo que Varsovia.
- Barrio Judío (Kazimierz) lleno de cafés, galerías de arte y vida nocturna.

Ideal para:

Amantes de la cultura, artistas, estudiantes y quienes buscan un ritmo de vida más relajado.

2. Kraków: historia, kultura i średniowieczny urok

Dlaczego warto tu zamieszkać?

Kraków jest uważany za kulturalny klejnot Polski. Jego historyczne centrum, wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, łączy w sobie wieki historii z młodą i tętniącą życiem atmosferą dzięki dużej populacji uniwersyteckiej.

Zalety:

- Doskonała równowaga między historią a nowoczesnością.
- Niższe koszty utrzymania niż w Warszawie.
- Dzielnica żydowska (Kazimierz) pełna kawiarni, galerii sztuki i życia nocnego.

Idealne dla:

Miłośników kultury, artystów, studentów i osób szukających spokojniejszego tempa życia.

3. Wrocław: La Ciudad de los Puentes y los Gnomos

¿Por qué vivir aquí?

Wrocław, al suroeste del país, es famosa por su arquitectura, canales y sus más de 300 gnomos escondidos en las calles. Es una ciudad moderna, multicultural y con fuerte presencia internacional.

Ventajas:

- Gran ambiente estudiantil y cultural.
- Ciudad verde, ideal para caminar o andar en bicicleta.
- Comunidad internacional creciente.

Ideal para:

Familias jóvenes, estudiantes y amantes de las ciudades con encanto visual y vida tranquila.

3. Wrocław: miasto mostów i skrzatów

Dlaczego warto tu zamieszkać?

Wrocław, w południowo-zachodniej części kraju, słynie z architektury, kanałów i ponad 300 skrzatów ukrytych na ulicach. Jest to nowoczesne, wielokulturowe miasto z silną międzynarodową obecnością.

Zalety:

- Świetna atmosfera studencka i kulturalna.
- Zielone miasto, idealne do spacerów i jazdy na rowerze.
- Rosnąca społeczność międzynarodowa.

Idealne dla:

Młodych rodzin, studentów i miłośników miast z wizualnym urokiem i spokojnym życiem.



Sergey Guk



Julia Volk

4. Gdańsk: Vida junto al Mar Báltico

¿Por qué vivir aquí?

Gdańsk combina mar, historia y modernidad en un entorno único. Junto con Sopot y Gdynia forma la "Triciudad", una de las regiones más dinámicas y de mejor calidad de vida de Polonia.

Ventajas:

- Playas, naturaleza y aire puro.
- Mercado laboral en crecimiento, especialmente en tecnología y logística.
- Vida cultural costera, con festivales de verano y gastronomía marina.
-

Ideal para:

Amantes del mar, familias, freelancers y quienes buscan tranquilidad sin renunciar a servicios de ciudad.

4. Gdańsk: Życie nad Morzem Bałtyckim

Dlaczego warto tu zamieszkać?

Gdańsk łączy morze, historię i nowoczesność w wyjątkowym otoczeniu. Wraz z Sopotem i Gdynią tworzy „Trójmiasto”, jeden z najbardziej dynamicznych regionów o najlepszej jakości życia w Polsce.

Zalety:

- Plaże, przyroda i świeże powietrze.
- Rozwijający się rynek pracy, zwłaszcza w branży technologicznej i logistycznej.
- Nadmorskie życie kulturalne, z letnimi festiwalami i morską gastronomią.

Idealne dla:

Miłośników morza, rodzin, freelancerów i osób szukających spokoju bez rezygnacji z miejskich udogodnień.

5. Poznań: Tradición y Espíritu Emprendedor

¿Por qué vivir aquí?

Poznań es conocida como la cuna del comercio polaco y uno de los principales centros económicos del país. Tiene un ambiente moderno, pero mantiene sus raíces históricas vivas.

Ventajas:

- Coste de vida accesible.
- Buena ubicación geográfica, cerca de Alemania.
- Ambiente joven, startup-friendly y universitario.

Ideal para:

Emprendedores, estudiantes y quienes buscan un estilo de vida urbano pero relajado.

5. Poznań: Tradycja i przedsiębiorczość

Dlaczego warto tu zamieszkać?

Poznań jest znany jako kolebka polskiego handlu i jeden z głównych ośrodków gospodarczych kraju. Ma nowoczesną atmosferę, ale zachowuje swoje historyczne korzenie.

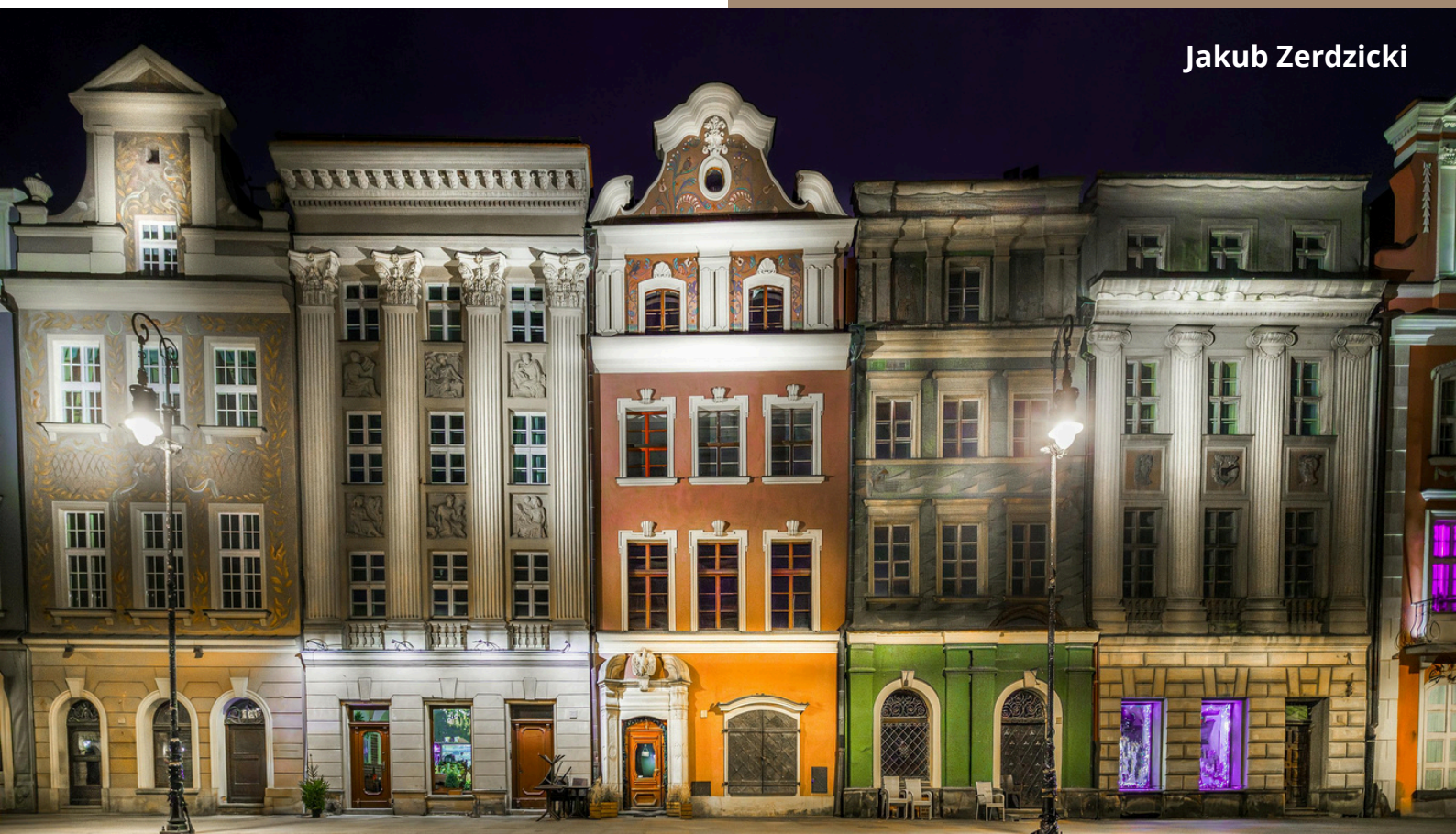
Zalety:

- *Przystępne koszty życia.*
- *Dobre położenie geograficzne, blisko Niemiec.*
- *Młoda, przyjazna startupom i uniwersytetom atmosfera.*

Idealne dla:

Przedsiębiorców, studentów i osób szukających miejskiego, ale zrelaksowanego stylu życia.

Jakub Zerdzicki



*¿Te interesa colaborar
con nosotros?*

Escríbenos un mensaje

**Be one
of us**

vistularte@gmail.com

*Jesteś zainteresowany
współpracą z nami?*

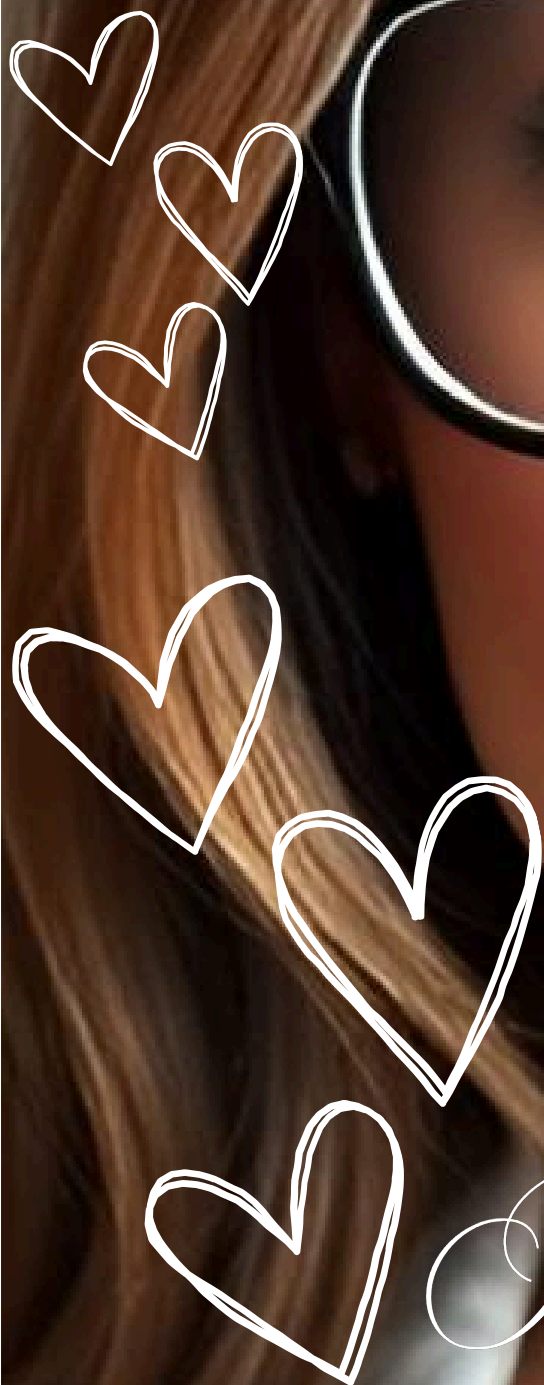
Napisz do nas wiadomość

¿Te interesa anunciarte con nosotros?

Escríbenos un mensaje

Jesteś zainteresowany reklamą u nas?

Napisz do nas wiadomość



Publicidad

REKLAMA

vistularte@gmail.com



**¿ESTAMOS PERDIENDO
LA HABILIDAD DE
ESCRIBIR A MANO?**

**CZY TRACIMY UMIEJĘTNOŚĆ
PISANIA RĘCZNEGO?**

El uso constante de computadoras y celulares está provocando que las nuevas generaciones pierdan poco a poco la habilidad de escribir a mano, una destreza que tardó más de 5.000 años en desarrollarse.

Escribir a mano no solo es un logro cultural, también tiene importantes beneficios para el aprendizaje, la memoria y el pensamiento. Según Clara Solórzano, jefa de Enseñanza Aprendizaje de la Universidad Franz Tamayo (Unifranz), este proceso permite organizar mejor las ideas y estimula la creatividad más que escribir con teclado.

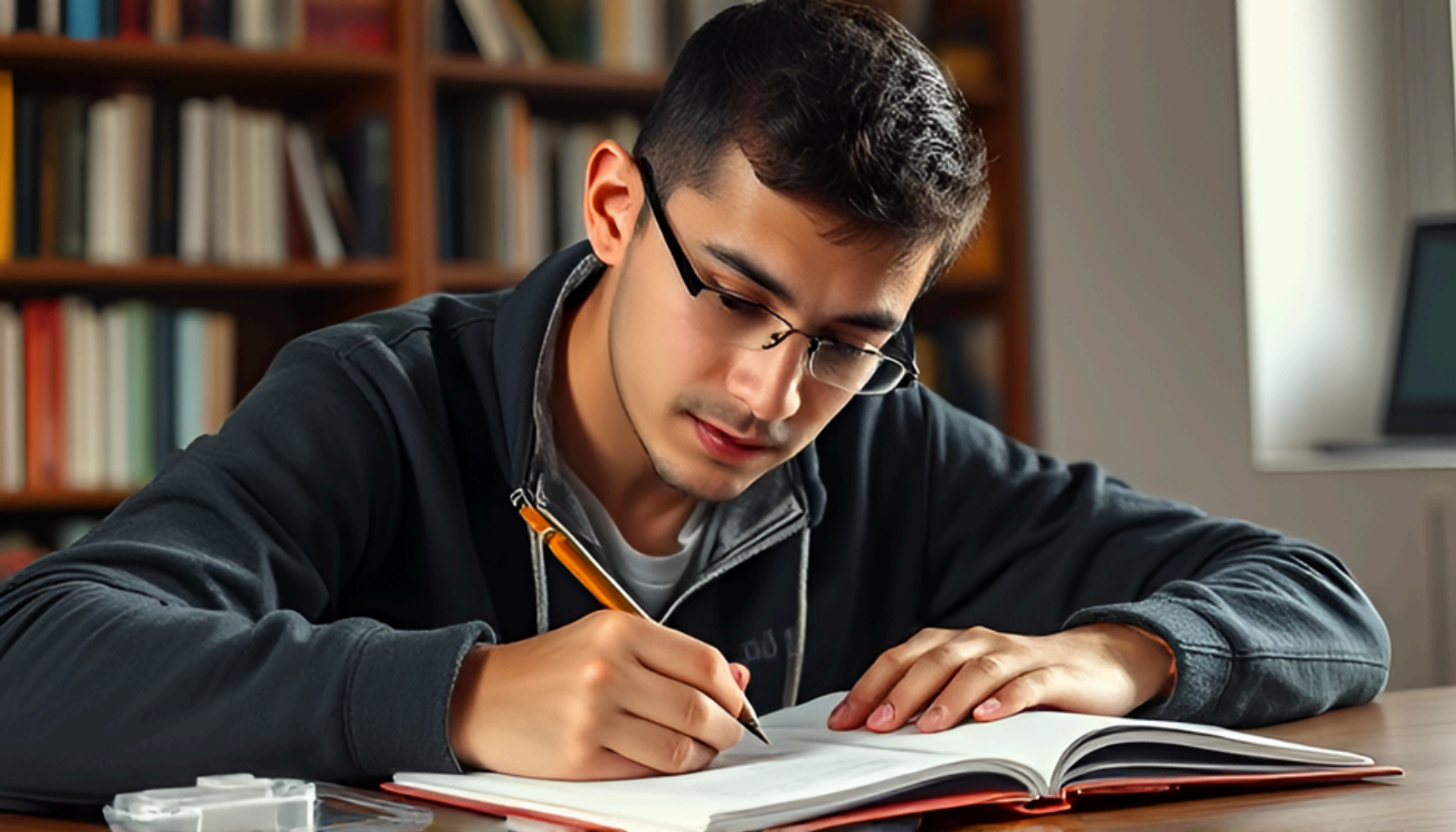
Aunque aún no se entiende del todo, los expertos explican que el simple hecho de trazar letras con la mano activa zonas del cerebro relacionadas con la memoria y la comprensión, fortaleciendo el aprendizaje.

Coraz częstsze korzystanie z komputerów i telefonów sprawia, że młode pokolenia powoli tracą umiejętność pisania ręcznego — zdolność, którą ludzkość rozwijała przez ponad 5000 lat.

Pisanie ręczne to nie tylko osiągnięcie kulturowe, ale także ważne wsparcie dla nauki, pamięci i sposobu myślenia. Jak wyjaśnia Clara Solórzano, kierownik ds. nauczania na Uniwersytecie Franz Tamayo (Unifranz), pisanie ręczne pomaga lepiej porządkować myśli i pobudza kreatywność bardziej niż pisanie na klawiaturze.

Chociaż zjawisko to nie jest jeszcze do końca poznane, eksperci podkreślają, że sam proces kreślenia liter ręką aktywuje w mózgu obszary odpowiedzialne za pamięć i rozumienie, wspierając proces uczenia się.





Jóvenes que casi no escriben a mano

Carlos Sánchez, universitario de 20 años, comenta que desde la primaria no escribe más de dos páginas seguidas a mano y que su letra es casi ilegible. Como él, muchos jóvenes están perdiendo esta habilidad por falta de práctica.

Estudios recientes muestran que las personas que dejan de escribir a mano durante un año pueden perder hasta el 40% de esa capacidad. Además, los jóvenes acostumbrados a lo digital suelen tener problemas para escribir en línea recta, redactar párrafos completos o mantener una letra clara.

Los especialistas también observan que a muchos estudiantes les cuesta desarrollar ideas complejas en textos largos. Prefieren oraciones cortas y simples, lo que limita su expresión escrita.

Młodzież prawie nie pisze ręcznie

Carlos Sánchez, 20-letni student, przyznaje, że od szkoły podstawowej nie pisał ręcznie więcej niż dwie strony i że jego pismo jest prawie nieczytelne. Podobnie jest z wieloma młodymi ludźmi, którzy tracą tę umiejętność z powodu braku praktyki.

Badania pokazują, że osoby, które przez rok nie piszą ręcznie, mogą stracić aż 40% tej zdolności. Dodatkowo młodzi ludzie przyzwyczajeni do pisania na klawiaturze mają problemy z pisanem prostych linii, tworzeniem pełnych akapitów czy czytelnym pismem. Specjaliści zauważają też, że wielu studentom trudno jest rozwijać złożone myśli w dłuższych tekstach. Wolą krótkie i proste zdania, co ogranicza ich możliwości wyrażania siebie.

¿Cómo recuperar el hábito de escribir a mano?

Clara Solórzano propone que se motive a los jóvenes a ver la escritura manual como una forma personal de expresión, más allá de una simple tarea escolar. Estas son algunas ideas para retomar el hábito:

- Escribir un diario personal.
- Mandar cartas o notas a familiares o amigos.
- Tomar clases de caligrafía.
- Hacer listas y planificadores escritos a mano.
- Participar en talleres o clubes de escritura creativa.

Escribir a mano no es solo una técnica, sino una herramienta que fortalece el pensamiento, la memoria y la creatividad. En un mundo cada vez más digital, vale la pena conservar y practicar esta habilidad que conecta a las personas con sus ideas y su historia.

Jak wrócić do pisania ręcznego?

Clara Solórzano zachęca, aby młodzi ludzie traktowali pisanie ręczne jako osobistą formę wyrażania siebie, a nie tylko szkolny obowiązek. Oto kilka pomysłów, jak wrócić do pisania ręcznego:

- Prowadzenie pamiętnika.
- Pisanie listów lub notatek do rodziny i przyjaciół.
- Uczestnictwo w zajęciach kaligrafii.
- Tworzenie list i planów na papierze zamiast w aplikacji.
- Branie udziału w warsztatach lub klubach pisarskich.

Pisanie ręczne to nie tylko technika, ale także narzędzie, które wspiera myślenie, pamięć i kreatywność. W coraz bardziej cyfrowym świecie warto pielęgnować tę umiejętność, która łączy człowieka z jego myślami i historią.





¿A QUÉ EDAD ES MEJOR OPERARSE LOS SENOS?

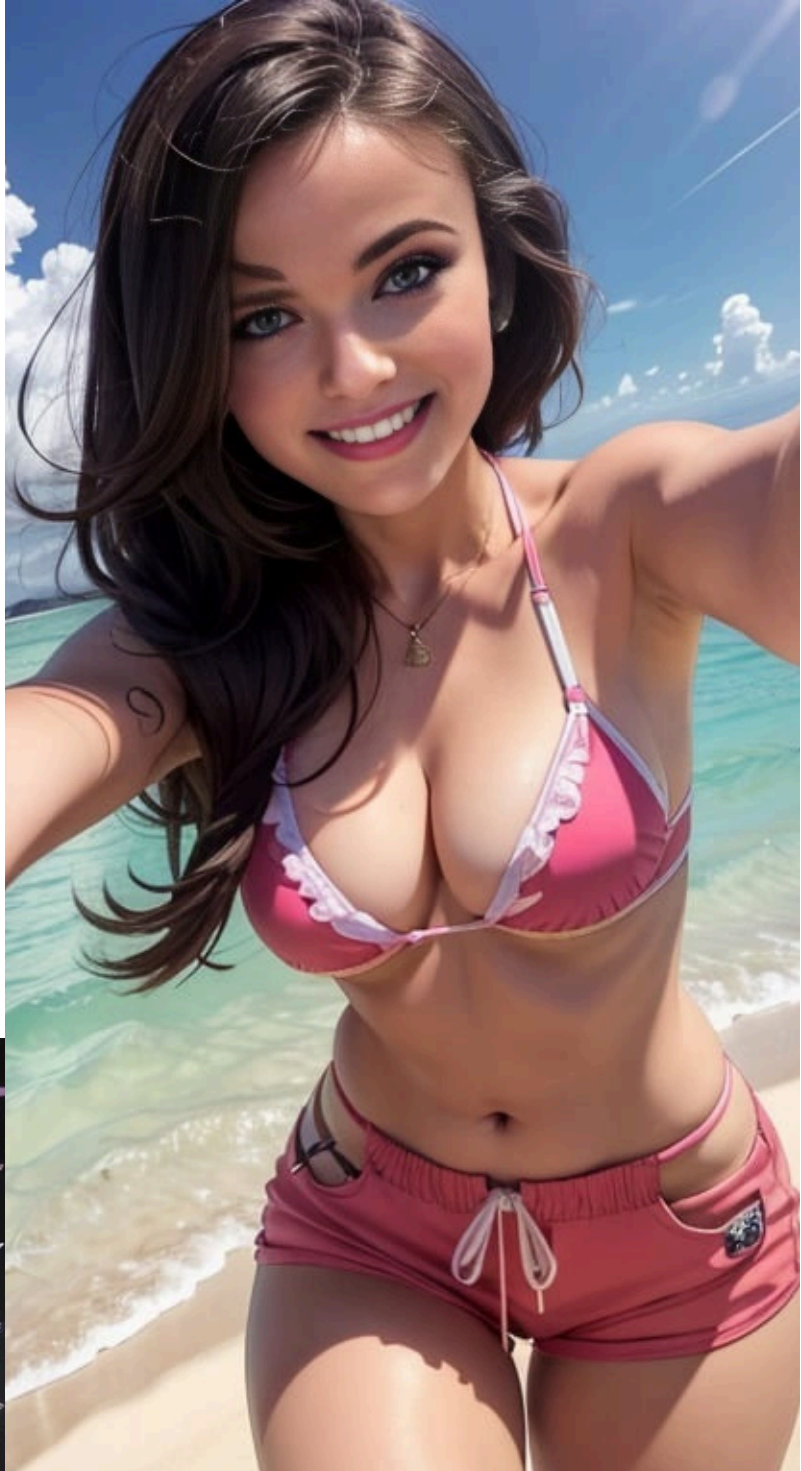
*W JAKIM WIEKU
NAJLEPIEJ JEST PODDAĆ
SIĘ OPERACJI PIERSI?*

La cirugía de aumento, reducción o levantamiento de senos es una de las intervenciones estéticas más solicitadas a nivel mundial. Pero una de las preguntas más frecuentes que se hacen muchas mujeres es: **¿Existe una edad ideal para operarse los senos?**

La respuesta no es tan simple, porque más que una edad específica, lo importante es el momento personal y físico de cada mujer.

*Operacja powiększenia, pomniejszenia lub podniesienia piersi należy do najczęściej zamawianych zabiegów kosmetycznych na całym świecie. Jednak najczęściej zadawane przez kobiety pytanie brzmi: **Czy istnieje idealny wiek na operację piersi?***

Odpowiedź nie jest taka prosta, ponieważ ważniejszy niż konkretny wiek jest osobisty i fizyczny stan każdej kobiety.



Pros y contras de una de las cirugías más buscadas

Plusy i minusy jednej z najbardziej pożądanых operacji





Lo ideal es esperar hasta que el cuerpo haya terminado su desarrollo, lo que suele ocurrir alrededor de los 18 años.

Najlepiej poczekać, aż organizm zakończy swój rozwój, co zazwyczaj następuje około 18. roku życia.

¿Cuál es la edad recomendada?

Los especialistas coinciden en que lo ideal es esperar hasta que el cuerpo haya terminado su desarrollo, lo que suele ocurrir alrededor de los 18 años. Antes de esa edad, los cambios hormonales pueden seguir afectando el tamaño y la forma de los senos.

Sin embargo, hay casos donde la cirugía se realiza antes, por ejemplo, en reducciones mamarias cuando el tamaño de los senos causa dolores de espalda, problemas posturales o afecta la calidad de vida.

Por otro lado, muchas mujeres deciden operarse después de ser madres o al finalizar la lactancia, cuando el busto ha sufrido cambios naturales.

Jaki jest zalecany wiek?

Specjaliści zgadzają się, że najlepiej poczekać, aż ciało zakończy rozwój, co zwykle następuje około 18 roku życia. Przed osiągnięciem tego wieku zmiany hormonalne mogą nadal wpływać na rozmiar i kształt piersi.

Zdarzają się jednak przypadki, w których operację wykonuje się wcześniej, na przykład w przypadku zmniejszenia piersi, gdy ich rozmiar powoduje ból pleców, problemy z postawą lub wpływa na jakość życia.

Z drugiej strony wiele kobiet decyduje się na operację dopiero po porodzie lub karmieniu piersią, gdy w ich piersiach zaszły już naturalne zmiany.

Pros de operarse los senos

- Mejora de la autoestima: Muchas mujeres se sienten más seguras y cómodas con su imagen.
- Corrección de asimetrías: No todas las mujeres tienen ambos senos iguales y esto puede corregirse.
- Beneficios físicos: En casos de reducción mamaria, disminuyen los dolores de espalda y cuello.
- Resultados duraderos: Si se siguen los cuidados adecuados, los resultados pueden durar muchos años.

Zalety operacji piersi

- *Lepsze poczucie własnej wartości: Wiele kobiet czuje się pewniej i komfortowo ze swoim wizerunkiem.*
- *Korekcja asymetrii: Nie wszystkie kobiety mają oba piersi tej samej wielkości, ale można to skorygować.*
- *Korzyści fizyczne: W przypadku zmniejszenia piersi zmniejsza się ból pleców i szyi.*
- *Długotrwałe rezultaty: Przy odpowiedniej pielęgnacji rezultaty mogą utrzymywać się przez wiele lat.*

Contras o riesgos a considerar

- Es una cirugía: Como toda operación, existen riesgos de infección, cicatrices, o complicaciones.
- Requiere cambios futuros: Los implantes mamarios no son para toda la vida. Es posible que deban cambiarse después de 10 a 15 años.
- Posible pérdida de sensibilidad: Algunas mujeres experimentan cambios de sensibilidad en la zona.
- Expectativas poco realistas: La cirugía mejora la apariencia, pero no debe ser vista como la solución a problemas emocionales o personales.

Wady i zagrożenia, które należy wziąć pod uwagę

- *Jest to zabieg chirurgiczny: jak każdy zabieg, istnieje ryzyko infekcji, powstania blizn i powikłań.*
- *Wymaga zmian w przyszłości: Implanty piersi nie są na całe życie. Może zaistnieć konieczność ich wymiany po 10-15 latach.*
- *Możliwa utrata czucia: U niektórych kobiet występują zmiany czucia w tym obszarze.*
- *Nierealne oczekiwania: Zabieg chirurgiczny poprawia wygląd, ale nie należy go traktować jako rozwiązania problemów emocjonalnych lub osobistych.*



¿Qué factores se deben tomar en cuenta?

- Tener un cuerpo completamente desarrollado.
- Estar en buen estado de salud física y mental.
- Contar con el apoyo y la información correcta.
- Elegir un cirujano plástico certificado.
- Tener expectativas claras y realistas.

Jakie czynniki należy wziąć pod uwagę?

- Posiadać w pełni rozwinięte ciało.
- Być w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej.
- Uzyskać odpowiednie wsparcie i informacje.
- Wybór dyplomowanego chirurga plastycznego.
- Mieć jasne i realistyczne oczekiwania.

En conclusión...

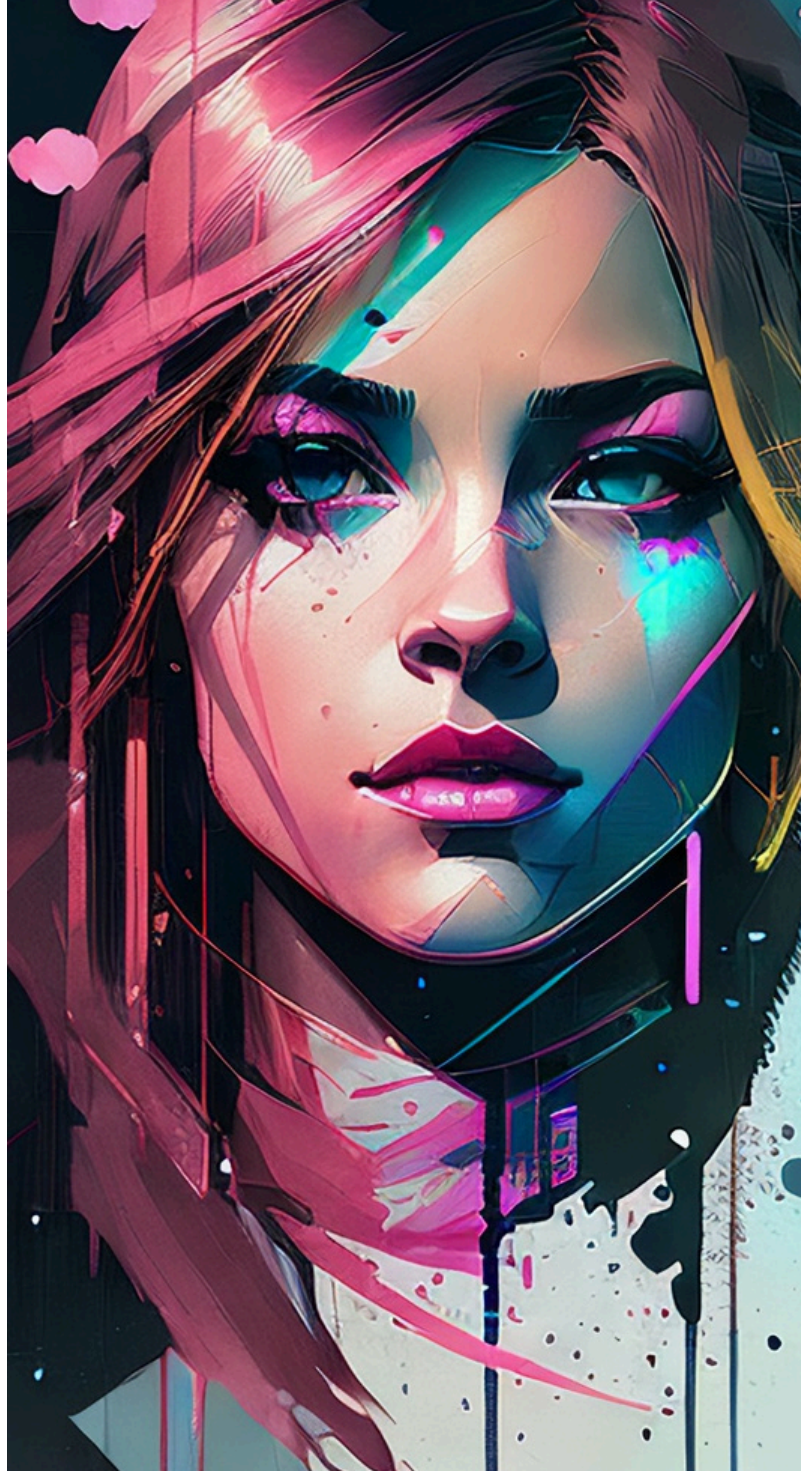
Más que buscar una “edad perfecta” para operarse los senos, lo importante es tener madurez emocional, salud estable y estar segura de la decisión. No es una carrera contra el tiempo, sino una decisión muy personal que debe tomarse informada, sin presiones y con acompañamiento médico adecuado.

Recordemos: la cirugía estética puede ser una aliada, pero la verdadera seguridad empieza siempre desde adentro.

Podsumowując...

Zamiast dążyć do „idealnego wieku” na operację piersi, ważne jest, aby mieć dojrzałość emocjonalną, stabilne zdrowie i pewność co do swojej decyzji. Nie jest to wyścig z czasem, ale bardzo osobista decyzja, którą należy podjąć w sposób świadomy, bez presji i przy odpowiednim wsparciu medycznym.

Pamiętaj: operacja plastyczna może być pomocna, ale prawdziwa pewność siebie zawsze zaczyna się od wnętrza.



Lo importante es tener madurez emocional, salud estable y estar segura de la decisión

Ważna jest dojrzałość emocjonalna, dobre zdrowie i pewność co do podejmowanych decyzji.



¿Te interesa anunciarte con nosotros?

Escríbenos un mensaje a

Publicidad

REKLAMA

vistularte@gmail.com

Jesteś zainteresowany reklamą u nas?

Napisz do nas wiadomość

NEUROCIRUGÍA: TECNOLOGÍA, CEREBRO Y FUTURO



NEUROCHIRURGIA: TECNOLOGIA, MÓZG I PRZYSZŁOŚĆ

¿Qué está logrando la ciencia dentro del cerebro humano?

La neurocirugía ya no es solo bisturí y manos firmes. Hoy, la tecnología ha llevado a esta disciplina a un nivel casi futurista: operar dentro del cerebro con robots, realidad aumentada y mapas neuronales en 3D es una realidad.

La neurocirugía es una rama médica que estudia y trata quirúrgicamente enfermedades del sistema nervioso: cerebro, columna vertebral y nervios. Pero lo que antes era una cirugía de altísimo riesgo, hoy se está transformando gracias a innovaciones impresionantes.

Co nauka osiąga wewnątrz ludzkiego mózgu?

Neurochirurgia to już nie tylko skalpele i sprawne ręce. Obecnie technologia przeniosła tę dyscyplinę na niemal futurystyczny poziom: operowanie wewnątrz mózgu za pomocą robotów, rzeczywistości rozszerzonej i mapowania neuronowego 3D jest rzeczywistością.

Neurochirurgia to dziedzina medycyny zajmująca się badaniem i chirurgicznym leczeniem chorób układu nerwowego: mózgu, kręgosłupa i nerwów. Ale to, co kiedyś było operacją wysokiego ryzyka, jest obecnie przekształcane przez imponujące innowacje.



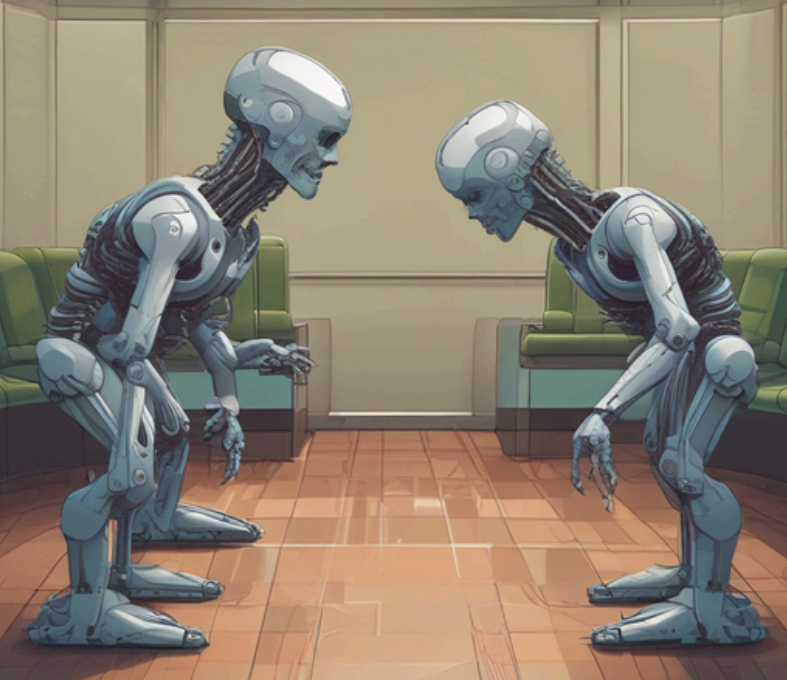
Cirugías más precisas que nunca

Los avances en imagenología, como las resonancias magnéticas de alta resolución y los mapas funcionales cerebrales, permiten a los neurocirujanos saber exactamente qué áreas tocar... y cuáles jamás deben rozar. Además, existen sistemas de navegación cerebral (una especie de GPS del cerebro) que guían al cirujano milímetro a milímetro.

Bardziej precyzyjne operacje niż kiedykolwiek wcześniej

Postępy w obrazowaniu, takie jak skany MRI o wysokiej rozdzielczości i funkcjonalne mapowanie mózgu, pozwalają neurochirurgom dokładnie wiedzieć, których obszarów należy dotknąć - a których nigdy nie należy dotykać.

Ponadto istnieją systemy nawigacji mózgowej (rodzaj GPS mózgu), które prowadzą chirurga milimetr po milimetrze.



Robots y realidad aumentada en quirófano

Algunas cirugías hoy se hacen con brazos robóticos controlados por el cirujano, que permiten maniobras ultrafinas. La realidad aumentada, por su parte, proyecta sobre el paciente imágenes virtuales con información crítica durante la operación. Y no es ciencia ficción: hospitales de Estados Unidos, Japón, España y México ya realizan neurocirugías asistidas por estos sistemas.

Roboty i rzeczywistość rozszerzona na sali operacyjnej

Niektóre operacje są obecnie wykonywane przy użyciu robotycznych ramion sterowanych przez chirurga, które umożliwiają bardzo precyzyjne manewry. Z kolei rzeczywistość rozszerzona wyświetla wirtualne obrazy najważniejszych informacji na pacjencie podczas operacji.

I nie jest to science fiction: szpitale w Stanach Zjednoczonych, Japonii, Hiszpanii i Meksyku już przeprowadzają operacje neurochirurgiczne wspomagane przez te systemy.

¿El futuro? Cirugía sin abrir el cráneo

La llamada "cirugía no invasiva" está creciendo. Por ejemplo:

- Ultrasonido focalizado: destruye tumores o controla epilepsia sin abrir la cabeza.
- Estimulación cerebral profunda: implantes que envían impulsos eléctricos para tratar Parkinson o depresión severa.
- Nanotecnología: se estudian microdispositivos que podrían viajar por la sangre hasta zonas cerebrales específicas.

Przyszłość? Chirurgia bez otwierania czaszki

Tak zwana "chirurgia nieinwazyjna" rozwija się. Na przykład:

- Zogniskowane ultradźwięki: niszczą guzy lub kontrolują epilepsję bez otwierania głowy.
- Głęboka stymulacja mózgu: implanty wysyłające impulsy elektryczne w celu leczenia choroby Parkinsona lub ciężkiej depresji.
- Nanotechnologia: badane są mikrouządzenia, które mogłyby przemieszczać się przez krew do określonych obszarów mózgu.

Dato impactante

¿Sabías que el cerebro humano tiene 86 mil millones de neuronas?

Cada una puede conectarse hasta con 10,000 más... por eso operarlo requiere una precisión casi sobrehumana.

Conclusión final

La neurocirugía está dejando de ser solo arte y técnica para convertirse en un campo dominado también por la ciencia y la tecnología. Operar el cerebro es cada vez más seguro, preciso y futurista.

El futuro de la neurocirugía ya está aquí... y apenas comienza.

Szokujący fakt

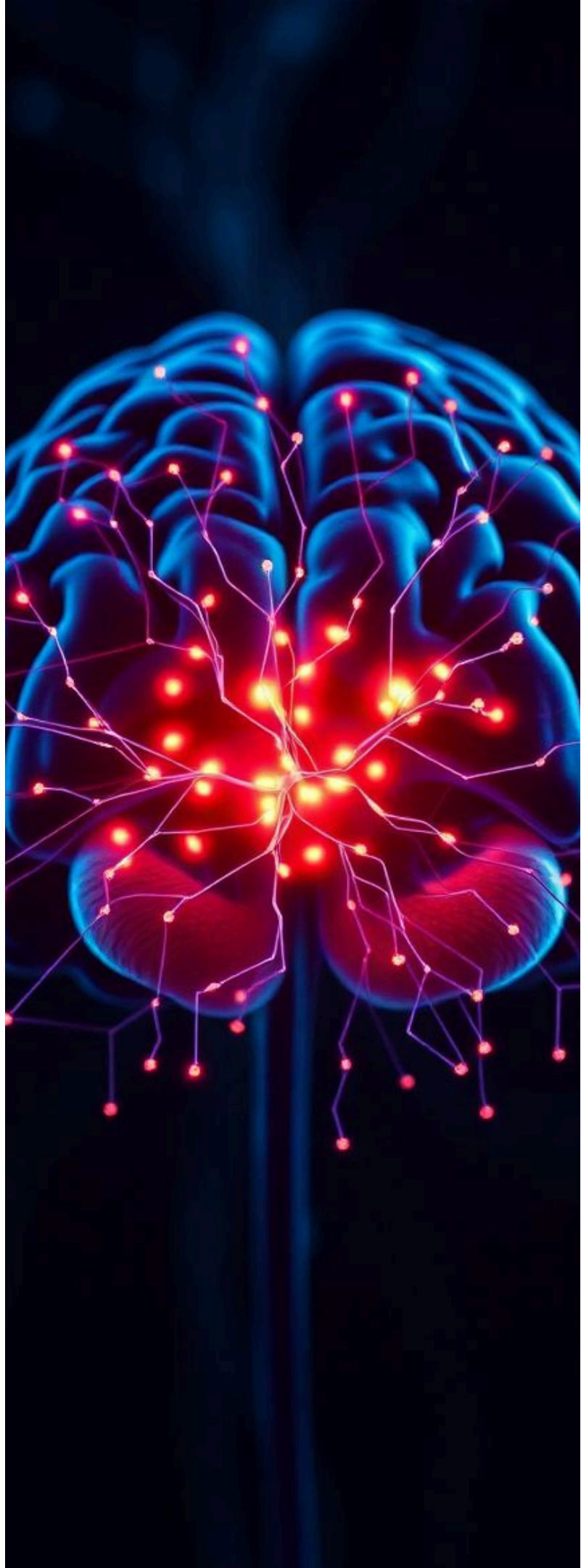
Czy wiesz, że ludzki mózg ma 86 miliardów neuronów?

Każdy z nich może łączyć się nawet z 10 000 innych... więc jego obsługa wymaga niemal nadludzkiej precyzji.

Ostateczny wniosek

Neurochirurgia przestaje być tylko sztuką i techniką, staje się dziedziną, w której dominuje również nauka i technologia. Operacje mózgu stają się bezpieczniejsze, dokładniejsze i bardziej przyszłościowe.

Przyszłość neurochirurgii jest już tutaj... i to dopiero początek.





¿Te interesa anunciarte con nosotros?

Escríbenos un mensaje a

Publicidad

REKLAMA

vistularte@gmail.com

Jesteś zainteresowany reklamą u nas?

Napisz do nas wiadomość

*¿Te interesa colaborar
con nosotros?*

Escríbenos un mensaje

**Be one
of us**

vistularte@gmail.com

*Jesteś zainteresowany
współpracą z nami?*

Napisz do nas wiadomość



NUEVOS TÉRMINOS EN REDES SOCIALES QUE TODO EL MUNDO ESTÁ USANDO

(Y QUE DEBES CONOCER)

NOWE TERMINY
MEDIÓW
SPOŁECZNOŚCIOWYCH,
KTÓRE UŻYWAJĄ
WSZYSCY

(I KTÓRE POWINIENIEŚ ZNAĆ)



El lenguaje de las redes sociales no para de evolucionar. Cada año aparecen nuevas palabras, códigos y expresiones que se viralizan a nivel global. ¿Te has sentido perdido en TikTok, Instagram o X (antes Twitter) sin entender de qué hablan? ¡No estás solo!

Hoy te traemos un diccionario express con los términos más populares y recientes que dominan el mundo digital. Prepárate, porque seguro ya los viste... pero tal vez no sabías qué significaban.

Los imprescindibles del 2025 en redes sociales:

1. RIZZ

Se usa para describir a alguien con mucha labia, encanto o carisma, especialmente para ligar. Viene de "charisma" (carisma).

Ejemplo: "Este influencer tiene un rizz impresionante."

2. NPC

Sigla de Non Playable Character (personaje no jugable de videojuegos). En redes, se usa para describir a personas que actúan de manera robótica, predecible o "sin personalidad".

Ejemplo: "Me sentí como un NPC repitiendo lo mismo en todas las reuniones."

Język mediów społecznościowych ciągle ewoluuje. Każdego roku pojawiają się nowe słowa, kody i wyrażenia, które stają się popularne na całym świecie. Czy kiedykolwiek czułeś się zagubiony na TikToku, Instagramie lub X (dawniej Twitter), nie rozumiejąc, o czym oni mówią? Nie jesteś sam!

Dzisiaj przedstawiamy Państwu ekspresowy słownik zawierający najpopularniejsze i najnowsze terminy dominujące w świecie cyfrowym. Przygotuj się, bo pewnie już je widziałeś... ale może nie wiedziałeś, co oznaczają.

Podstawowe informacje o mediach społecznościowych w roku 2025:

1. RIZZ

Używa się go, aby opisać kogoś obdarzonego dużym urokiem, charyzmą lub utalentowanego, zwłaszcza jeśli chodzi o flirtowanie. Pochodzi od słowa „charyzma”.

Przykład: „Ta influencerka ma imponujące loki”.

2. NPC

Akronim od Non-Playable Character (niegrywalna postać w grach wideo). W mediach społecznościowych używa się go do opisywania osób, które zachowują się w sposób mechaniczny, przewidywalny lub „osobisty”.

Przykład: „Miałem wrażenie, że jestem NPC-em powtarzającym to samo na każdym spotkaniu”.

3. BOMBOCLAT

Palabra jamaíquina que se hizo viral en Twitter. Se usa como reacción ante algo impresionante, ridículo o sorprendente.

Ejemplo: (Post de una foto graciosa) —
Respuesta: “Bomboclat!”

4. DELULU

Versión cariñosa de “delusional” (delirante). Se usa para burlarse de alguien (o de uno mismo) que vive en fantasías o ilusiones.

Ejemplo: “Mi delulu brain cree que me va a responder mi crush famoso.”

5. ICK

Palabra para describir esas pequeñas cosas que de repente te hacen perder el interés o sentir rechazo.

Ejemplo: “Mi ick es que mastiquen fuerte.”

6. SLAY

Ya un clásico, pero sigue en tendencia. Significa “triunfar”, “brillar” o hacerlo todo perfecto.

Ejemplo: “Slay total con ese outfit.”

3. BOMBOCLAT

Jamajskie słowo, które stało się wiralem na Twitterze. Stosuje się go jako reakcję na coś imponującego, śmiesznego lub zaskakującego.

Przykład: (Post ze śmiesznym zdjęciem) —
Odpowiedź: „Bomboclat!”

4. DELULU

Pieszczotliwa wersja słowa „urojeniowy”. Służy do ośmieszania kogoś (lub siebie), kto żyje fantazjami lub iluzjami.

Przykład: „Mój szalony mózg myśli, że moja słynna sympatia mi odpowie”.

5. ICK

Słowo opisujące te małe rzeczy, które nagle sprawiają, że tracisz zainteresowanie lub czujesz odrzucenie.

Przykład: „Obrzydliwe jest dla mnie to, że tak mocno żują”.

6. SLAY

Już klasyka, ale wciąż w modzie. Oznacza „odnieść sukces”, „błyszczeć” lub robić wszystko perfekcyjnie.

Przykład: „Totalna zabójcza stylizacja z tym strojem”.





7. POV

Sigla de Point Of View (punto de vista). Se usa para crear contenido en primera persona o situaciones específicas.

Ejemplo: Video: "POV: eres el último soltero en la reunión familiar."

8. MAJOR L / MAJOR W

"L" = Loss (derrota), "W" = Win (victoria). Se usan para calificar situaciones.

Ejemplo: "Que se te caiga el celular al agua es un MAJOR L."

9. CORECORE

Estética caótica y emocional. Videos que mezclan imágenes nostálgicas, frases random y música intensa para transmitir vibes.

Ejemplo: "Últimamente solo veo videos corecore en TikTok."

10. GIRL DINNER / GIRL MATH

Términos virales que muestran hábitos o pensamientos femeninos de forma graciosa.

- Girl Dinner: Cena improvisada y minimalista (queso, pan, snacks).
- Girl Math: Justificaciones absurdas de compras (ej. "es gratis porque usé tarjeta de puntos").

7. POV

Skrót od Point Of View. Służy do tworzenia treści w pierwszej osobie lub konkretnych sytuacji.

Przykład: Wideo: „POV: Jesteś ostatnią osobą samotną na zjeździe rodzinnym”.

8. MAJOR L / MAJOR W

„L” = Przegrana (porażka), „W” = Wygrana (zwycięstwo). Służą do opisywania sytuacji.

Przykład: „Upuszczenie telefonu komórkowego do wody to WIELKIE L.”

9. CORECORE

Estetyka chaotyczna i emocjonalna. Filmy łączące nostalgiczne obrazy, przypadkowe frazy i intensywną muzykę, by przekazać wibracje.

Przykład: „Ostatnio oglądam na TikToku tylko filmy corecore”.

10. GIRL DINNER / GIRL MATH

Terminy wirusowe, które w zabawny sposób pokazują kobiece zwyczaje i myśli.

- Kolacja dla dziewczynek: Improvizowana i minimalistyczna kolacja (ser, chleb, przekąski).
- Dziewczęca matematyka: Absurdalne uzasadnienia zakupów (np. „to jest darmowe, bo użyłam karty lojalnościowej”).

Otros términos que no paran de crecer:

Término y ¿Qué significa?

No Cap. Sin mentiras / Es verdad.

Mid. Algo mediocre, nada especial.

Ratio. Cuando una respuesta recibe más likes que el post original.

Ate / Ate That. Lo hizo increíble / Lo destruyó (en buen sentido).

Situationship. Relación sin definir / Ni amigos, ni pareja.

En resumen...

Las redes sociales han creado un lenguaje propio: dinámico, joven, divertido y en constante cambio. ¿El truco para no perderte? Estar atento, escuchar y, por supuesto, ¡actualizar tu propio diccionario digital!

Porque al final, en el mundo online...

"Adaptarse o quedar en modo NPC."

Inne terminy, których znaczenie stale rośnie:

Termin Co to znaczy?

No Cap, bez kłamstw / To prawda.

Mid. Coś przeciętnego, nic specjalnego.

Ratio Kiedy odpowiedź otrzymuje więcej polubień niż oryginalny post.

Ate / Ate That, co uczyniło to niesamowitym / Zniszczyłem to (w dobrym tego słowa znaczeniu).

Situationship Nieokreślony związek / Ani przyjaciel, ani partner.

Podsumowując...

Media społecznościowe stworzyły swój własny język: dynamiczny, młodzieńczy, zabawny i ciągle zmieniający się. Jak się nie zgubić? Bądźcie uważni, słuchajcie i oczywiście aktualizujcie swój własny słownik cyfrowy!

Bo ostatecznie, w świecie online...

"Dostosuj się lub pozostań w trybie NPC".





¿Te interesa anunciarte con nosotros?

Escríbenos un mensaje a

Publicidad

REKLAMA

vistularte@gmail.com

Jesteś zainteresowany reklamą u nas?

Napisz do nas wiadomość



REPUBLICA DE SÁRMATA RZECZPOSPOLITA SARMACKA

La serie de artículos cuenta la historia de los habitantes de la Mancomunidad de Polonia y Lituania sármatas. Así que primero establezcamos quiénes eran los sármatas.

Los sármatas son:

- a. Subcultura juvenil de la década de 1990
- b. Pueblos antiguos que vivían en el Dniéper
- c. La definición de la nobleza polaca en la era moderna (siglos XVI-XVIII)

Sarmaci czyli kto?

Cykl artykułów opowiada o mieszkankach i mieszkańcach sarmackiej Rzeczypospolitej. Na początku ustalmy więc, kim byli Sarmaci.

Sarmaci to:

- a. Młodzieżowa subkultura lat 90. XX wieku
- b. Starożytny lud zamieszkujący nad Dnieprem
- c. Określenie polskiej szlachty w epoce nowożytnej (XVI-XVIII wiek)

RESPUESTA: b y c. Si elegiste la respuesta a, necesitarás algo de tutoría de los años 90. ¡Pregúntale a tu maestra si recuerda algo más de su juventud!

ODPOWIEDŹ: b i c. Jeśli wybraliście odp. a, to przydadzą się wam korepetycje z lat 90. Zapytajcie nauczycielkę, czy jeszcze coś pamięta z lat młodości!



Los antiguos sármatas eran un pueblo nómada que vivía en el río Dniéper en la actual Ucrania. Encontramos mención de ellos entre los historiadores romanos. Uno de ellos, Tácito, escribió en su obra emblemática "Germania":

Dudo si clasificar a las tribus de los peucinos, wendos y fennes como germanos o sármatas. (...) Sin embargo, deberían ser clasificados como alemanes, porque construyen casas permanentes, llevan escudos, les encanta marchar a pie y son rápidos, y todo esto es diferente de los sármatas, que pasan su vida en carros y caballos.

La descripción muestra que los sármatas no tenían asentamientos permanentes: no construyeron ciudades ni pueblos. Viajaban a caballo y en carros. Se ganaban la vida realizando expediciones de saqueo. Además no eran muy guapos.

Starożytni Sarmaci byli ludem wędrownym, żyjącym nad Dnieprem, na terenie dzisiejszej Ukrainy. Wzmianki o nich znajdujemy u rzymskich historyków. Jeden z nich, Tacyt, pisał w swoim wielkopomnym dziele „Germania”:

Waham się, czy plemiona Peucynów, Wenedów i Fennów zaliczyć mam do Germanów czy do Sarmatów. (...) Raczej jednak należy ich do Germanów zaliczyć, ponieważ budują stałe domy, noszą tarcze, lubują się w pieszych marszach i chyżości – a wszystko to odmienne jest u Sarmatów, którzy spędzają życie na wozie i koniu.

Z opisu wynika, że Sarmaci nie mieli stałych siedzib – nie budowali miast i wsi. Podróżowali konno i wozami. Utrzymywali się z wypraw łupieżczych. Poza tym, nie byli zbyt urodziwi.

Durante el Renacimiento (siglos XV-XVI), la nobleza europea leía obras antiguas y rastreaba con entusiasmo su ascendencia hasta los pueblos antiguos.

Se decía que los italianos descendían de los romanos, los franceses de los galos, los alemanes del pueblo germánico, los suecos de los godos y Húngaros de los hunos. Los lituanos eran los que tenían más imaginación y se consideraban descendientes de los troyanos descritos en la Ilíada de Homero.

¿Por qué la nobleza polaca prefería a los feos sármatas? ¡A pesar de su fealdad, eran extremadamente beligerantes! Desde el Dniéper debían dirigirse al Vístula y conquistar a los wendos (antepasados de los eslavos) que vivían allí.

La nobleza, pues, era descendiente de los conquistadores, y los campesinos, descendientes de los conquistados.

Este mito justificaba un orden social en el que la nobleza gobernaba al campesinado.



W okresie odrodzenia (XV-XVI wiek) szlachta europejska zaczytywała się w starożytnych dziełach i chętnie wywodziła swoje pochodzenie od starożytnych ludów.

Włosi mieli pochodzić od Rzymian, Francuzi od Gallów, Niemcy od Germanów, Szwedzi od Gotów, a Węgrzy od Hunów. Najwięcej fantazji mieli Litwini, którzy uważali się za potomków Trojan opisanych w „Iliadzie” Homera.

Dlaczego polska szlachta upodobała sobie szpetnych Sarmatów? Mimo brzydoty byli niezwykle wojowniczy! Znad Dniepru mieli udać się nad Wisłę i podbić mieszkających tam Wenedów (przodków Słowian).

Szlachta była więc potomkami zdobywców, a chłopci – potomkami podbitych.

Mit ten uzasadniał porządek społeczny, w którym szlachta panowała nad chłopstwem.



Después de la Unión de Lublin, el mito de Sarmacia se extendió fácilmente al Gran Ducado de Lituania. Sin embargo, se transformó. El énfasis se ha desplazado de los ancestros comunes a la comunidad de valores. Todo noble de la Mancomunidad de Polonia-Lituania que defendía las libertades políticas y los privilegios de su clase era considerado sármata. Los historiadores de aquella época utilizaban los términos Sarmacia y Rzeczpospolita como sinónimos. Nueve años después de la firma de la Unión de Lublin, se publicó en Cracovia un libro firmado por Alexander Gwagnin, oficial italiano al servicio de Polonia. Su título en latín cuando se tradujo al polaco fue: Descripción de la Sarmacia europea, que comprende: el Reino de Polonia, Lituania, Samogitia, Rutenia, Masovia, Prusia, Pomerania, Livonia y partes de Moscovia y Tartaria.

Po Unii Lubelskiej mit Sarmacji bez trudu opanował Wielkie Księstwo Litewskie. Został jednak przekształcony. Nacisk przeniesiono ze wspólnych przodków na wspólnotę wartości. Każdy szlachcic Rzeczypospolitej, który bronił politycznych swobód i przywilejów swojego stanu, był uważany za sarmatę. Ówcześni historycy stosowali pojęcia Sarmacja i Rzeczpospolita jako synonimy. Dziewięć lat po podpisaniu Unii Lubelskiej ukazała się w Krakowie książka sygnowana przez Aleksandra Gwagnina, włoskiego oficera w służbie polskiej. Jej łaciński tytuł po tłumaczeniu na język polski brzmiał: Opis Sarmacji Europejskiej, na którą składają się: Królestwo Polskie, Litwa, Żmudź, Ruś, Mazowsze, Prusy, Pomorze, Liwonia oraz części Moskwy i Tatarii.

Escrito por: **ANNA KRAUS**

Fotografias Zdjęcia

<https://polska-org.pl/>

VISTULARTE

Siguenos en nuestras redes sociales.
Obserwuj nas w mediach społecznościowych.



www.vistularte.pl

vistularte@gmail.com

