

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

VISTULARTE

MÉXICO EN EL
CORAZÓN DE
TARGÓWEK

MEKSYK W SERCU
TARGÓWKA

MSN

MUSEO DE ARTE MODERNO

MUZEUM SZTUKI NOWOCZESNEJ

MARATÓN, CIENCIA Y PASIÓN

DE CHORRILLOS A POLONIA CON ALEX

MARATON, NAUKA I PASJA

Z CHORRILLOS DO POLSKI W ROZMOWIE Z ALEXEM

www.vistularte.com



VISTULARTE



PORTADA

STRONA TYTUŁOWA

Soy Alex, esposo y padre de tres niños. Nací en Chorrillos, Lima. Aunque en mi infancia y juventud practiqué Taekwondo, mi pasión por el atletismo surgió hace unos dos años y medio. Todo comenzó por motivos de salud: había descuidado mi bienestar, llevaba una vida sedentaria y esa falta de actividad empezó a pasarme factura. Correr se convirtió en mi forma de recuperar energía, mejorar mi salud y reencontrarme conmigo mismo.

Jestem Alex, mąż i ojciec trójki dzieci. Urodziłem się w Chorrillos, Lima. Choć w dzieciństwie i młodości trenowałem taekwondo, moja pasja do biegania pojawiła się około dwa i pół roku temu. Wszystko zaczęło się ze względów zdrowotnych: zaniedbałem swoje samopoczucie, prowadziłem siedzący tryb życia i brak ruchu zaczął dawać o sobie znać. Bieganie stało się dla mnie sposobem na odzyskanie energii, poprawę zdrowia i ponowne spotkanie z samym sobą.

CARTA

EDITORIAL

LIST REDAKCYJNY

Bienvenidos a la primera revista digital en español y polaco 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,
J. Walle

Witamy w pierwszym cyfrowym magazynie w języku hiszpańskim i polskim, projekcie stworzonym z pasją, świeżymi pomysłami i globalną wizją z Polski na świat.

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,
J. Walle

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

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.com

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

OCTUBRE / PAŹDZIERNIK 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 I REDAKCJA

Weronika Bazydło

Anna Kraus

Katarzyna Jatczak

Aneta Dukaczewska

ARTE Y DISEÑO GRÁFICO

PROJEKT ARTYSTYCZNY I GRAFICZNY

Juan Walle

PUBLICIDAD REKLAMA

vistularte@gmail.com

FOTOGRAFIAS FOTOGRAFIE

Juan Walle

Anna Kraus Aneta Dukaczewska

FOTOGRAFIAS Y ANIMACIONES

FOTOGRAFIE I ANIMACJE

90% de nuestras fotografías y animaciones son realizadas con Inteligencia artificial (AI), así que los derechos son propiedad de Alive Today Foundation, en caso de lo contrario se dara el reconocimiento al fotógrafo.

90% naszych fotografii i animacji powstaje przy użyciu sztucznej inteligencji (AI), dlatego prawa autorskie należą do fundacji Alive Today Foundation; w przeciwnym wypadku, autorstwo zostanie przypisane fotografowi.

ÍNDICE INDEKS



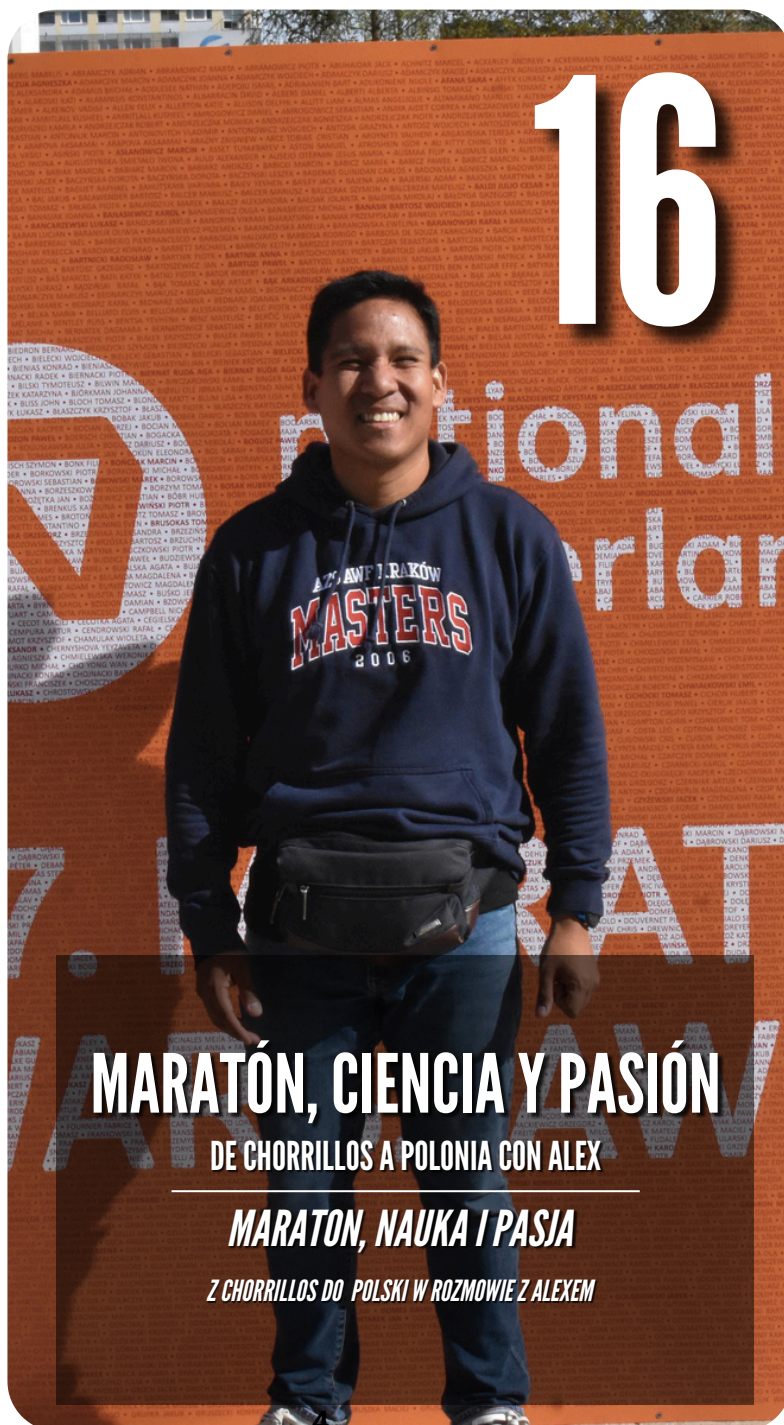
**MÉXICO EN EL
CORAZÓN DE
TARGÓWEK**
*MEKSYK W SERCU
TARGÓWKA*



MSN
MUSEO DE ARTE MODERNO
MUZEUM SZTUKI NOWOCZESNEJ



Poesia



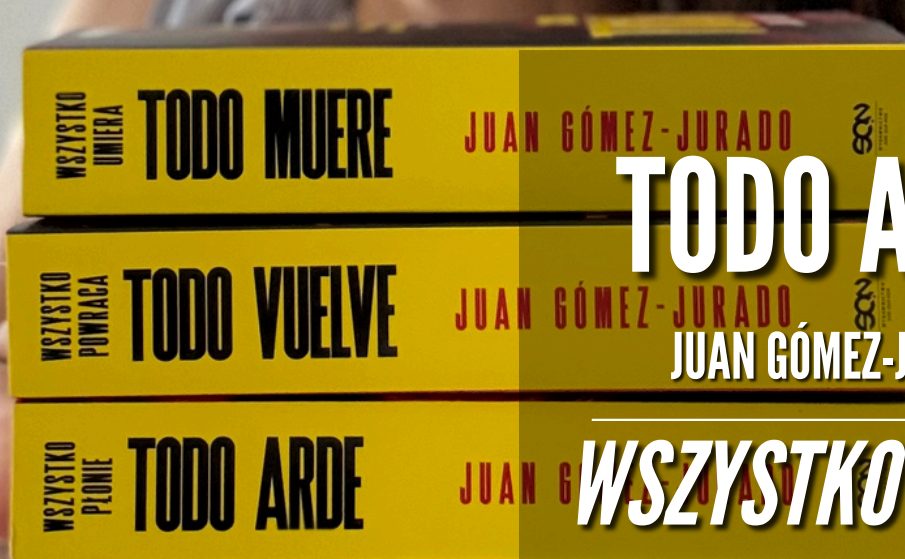
MARATÓN, CIENCIA Y PASIÓN

DE CHORRILLOS A POLONIA CON ALEX

MARATON, NAUKA I PASJA

Z CHORRILLOS DO POLSKI W ROZMOWIE Z ALEXEM

42



TODO ARDE

JUAN GÓMEZ-JURADO

WSZYSTKO PŁONIE

JUAN GÓMEZ-JURADO

TOC TOC

38

"TOC TOC" O CÓMO REÍR CON TOC



**"PUK PUK",
CZYLI JAK SIĘ ŚMIAĆ Z OCD**

Poesia

Juan Antonio Pérez-Bonalde fue un poeta y traductor venezolano. Nació el 30 de enero de 1846 y falleció el 4 de octubre de 1892. Es conocido por sus traducciones de las obras de Edgar Allan Poe, El cuervo y El barril de amontillado. Con ocasión de su fallecimiento en octubre recordamos su poesía lírica.

Juan Antonio Pérez-Bonalde był wenezuelskim poetą i tłumaczem. Urodził się 30 stycznia 1846 roku, a zmarł 4 października 1892 roku. Znany jest z przekładów dzieł Edgara Allana Poego, Kruk i Beczka Amontillado. Z okazji rocznicy jego śmierci w październiku wspominamy jego poezję liryczną.



Vuelta a la Patria

A mi hermana Elodia

I
¡Tierra!, grita en la proa el navegante
y confusa y distante,
una línea indecisa
entre brumas y ondas se divisa;
poco a poco del seno
destacándose va del horizonte,
sobre el éter sereno,
la cumbre azul de un monte;
y así como el bajel se va acercando,
va extendiéndose el cerro
y unas formas extrañas va tomando;
formas que he visto cuando
soñaba con la dicha en mi destierro.
Ya la vista columbra
las riberas bordadas de palmares
y una brisa cargada con la esencia
de violetas silvestres y azahares,
en mi memoria alumbraba
el recuerdo feliz de mi inocencia,
cuando pobre de años y pesares,
y rico de ilusiones y alegría,
bajo las palmas retozar solía
oyendo el arrullar de las palomas,
bebiendo luz y respirando aromas.
Hay algo en esos rayos brilladores
que juegan por la atmósfera azulada,
que me habla de ternuras y de amores
de una dicha pasada,
y el viento al suspirar entre las cuerdas,
parece que me dice: «¿no te acuerdas?».

POWRÓT DO OJCZYZNY

Mojej siostrze Elodii

I
Ziemia! - krzyczy w dzióbie żeglarz
i myśląca i odległa,
niepewna linia
między mgłami a falami widać;
po trochu z piersi
wyróżniając się na horyzoncie,
o spokojnym eterze
niebieski szczyt góry
i tak jak statek się zbliża,
wzgórza się wydłuża
i przybiera dziwne formy;
formy, które widziałem kiedy
śniłem o szczęściu w moim wygnaniu.
Już widok nabiera kształtów
haftowane brzegi palm
i wiatr nasycony esencją
z dzikich fiołków i pomarańczowych kwiatów,
w mojej pamięci jaśnieje
szczęśliwe wspomnienie mojej niewinności,
gdy biedny od lat i trosk,
i bogaty w iluzje i radość,
pod palmami bawić się zwykłem
słuchając gruchania gołębi,
pijący światło i oddychający zapachami.
Jest coś w tych błyszczących promieniach
które bawią się w błękitnej atmosferze,
które mówią mi o czułościach i miłościach
z minionej radości,
a wiatr wzdychając między strunami,
wydaje się, że mówi: «Czy nie pamiętasz?».

collection

VIVA

ME

XI

CO

KTRINES®

www.ktrines.com



**MÉXICO EN EL
CORAZÓN DE
TARGÓWEK**

***MEKSYK W SERCU
TARGÓWKA***

La casa cultural Świt, en el barrio Targówek de Varsovia, organizó un evento muy colorido llamado "Que México en Varsovia". Fue una celebración llena de música, colores y emociones, que unió la cultura mexicana con la comunidad local. Hubo sonidos latinos, fotografías hermosas y una exposición de cerámica de Elżbieta Komarnicka, traductora de español y aficionada a la cultura de los países hispanohablantes.

El evento fue acogedor, con un ambiente especial y muy familiar. El público llenó la sala, y la gente del barrio llegó con curiosidad para experimentar todo lo exótico de México, pero también con ganas de estar juntos y disfrutar la cultura en comunidad.

W Domu Kultury „Świt” na warszawskim Targówku odbyło się niezwykle klimatyczne wydarzenie zatytułowane „Ale Meksyk w Warszawie”. To spotkanie pełne muzyki, barw i emocji połączyło elementy kultury meksykańskiej z pasją lokalnej społeczności. W jednym miejscu można było usłyszeć latynoskie rytmy, obejrzeć piękne fotografie i podziwiać wyjątkową wystawę zdjęć oraz zbiorów ceramiki Elżbiety Komarnickiej, tłumaczki języka hiszpańskiego i pasjonatki kultury hiszpańskojęzycznej.

Wydarzenie miało charakter kameralny, ale od pierwszych chwil można było poczuć wyjątkową, niemal rodzinną atmosferę. Sala widowiskowa wypełniła się po brzegi, a wśród publiczności przeważali mieszkańcy okolic, którzy przyszli z ciekawości, by posmakować egzotyki Meksyku, ale także z potrzeby bycia razem, w miejscu, gdzie kultura staje się wspólnym przeżyciem.





La estrella del evento fue el concierto de la cantante Justyna Jara, acompañada por su grupo de aficionados como parte del proyecto musical local Staynia. La artista mostró gran carisma y alegría, que el público percibió de inmediato. Tanto su grupo como los asistentes la aplaudieron con entusiasmo. Su energía llenó la sala, y todos, incluso quienes nunca habían escuchado música mexicana, pudieron sentir su ritmo y moverse al compás.

Curiosamente, durante el concierto todos los asistentes recibieron hojas con la letra de las canciones escrita fonéticamente, para que quienes no hablan español pudieran cantar junto con el grupo. Una idea simple pero ingeniosa, que unió a todos los presentes y les permitió sentirse parte del ambiente mexicano y del propio evento musical.

Jednym z głównych punktów programu był koncert śpiewaczki Justyny Jary i grupy pasjonatów działających w ramach projektu Lokalnej pracowni muzycznej Staynia. Prowadząca, Justyna Jara, emanowała niesamowitą charyzmą i radością, która natychmiast udzielała się publiczności. Widać było, że zarówno jej zespół, jak i widzowie darzą ją ogromną sympatią. Jej entuzjazm wypełnił salę, sprawiając, że nawet ci, którzy wcześniej nie znali meksykańskiej muzyki, poczuli jej rytm całym ciałem.

Dodatkowym atutem koncertu było to, że publiczności rozdano kartki z tekstami piosenek zapisanymi fonetycznie, dzięki czemu nawet osoby, które nie znają języka hiszpańskiego, mogły śpiewać razem z zespołem. Ten prosty, ale pomysłowy gest sprawił, że uczestnicy mogli jeszcze bardziej poczuć klimat Meksyku i naprawdę stać się częścią muzycznego wydarzenia.

Lo más característico del evento fue la cercanía y la calidez. No hubo distancia ni formalidad. Los niños bailaron, cantaron y disfrutaron con los adultos, y todos los empleados de la casa cultural involucraron activamente al público. En este ambiente, tanto los pequeños como los mayores fueron parte de una cultura viva, espontánea, alegre y llena de colores.

Una parte integral del evento fue también la exposición de fotografías y cerámica de Elżbieta Komarnicka. Sus fotos, tomadas durante muchos viajes, llevaron a los asistentes a un mundo lleno de luz y emoción. Las imágenes, tan especiales, reflejaban una fuerte identidad artística.

La fotógrafa explicó que nunca las edita ni se concentra en la composición: son fotos espontáneas, cada una nacida de un impulso, de ese momento de pensar: "Dios, qué hermoso, tengo que capturarlo." Cada fotografía, tan natural y sincera, mostraba calma y autenticidad, como testimonio de memorias vivas.

To, co szczególnie wyróżniało ten wieczór, to jego otwartość i serdeczność. Nikt nie miał poczucia dystansu czy formalności: dzieci tańczyły, śpiewały i bawiły się razem z dorosłymi, a obsługa Domu Kultury z uśmiechem zachęcała wszystkich do uczestnictwa. W takiej atmosferze nawet najmłodszy mogli doświadczyć, czym jest kontakt z żywą kulturą, spontaniczną, radosną i pełną kolorów.

Integralną częścią wydarzenia była również wystawa fotografii i zbiorów ceramiki Elżbiety Komarnickiej. Jej fotografie, powstałe podczas licznych podróży, przenosiły widzów w świat pełen ciepła, światła i emocji. Zdjęcia były wyjątkowe nie tylko ze względu na tematykę, ale też na autentyczność.

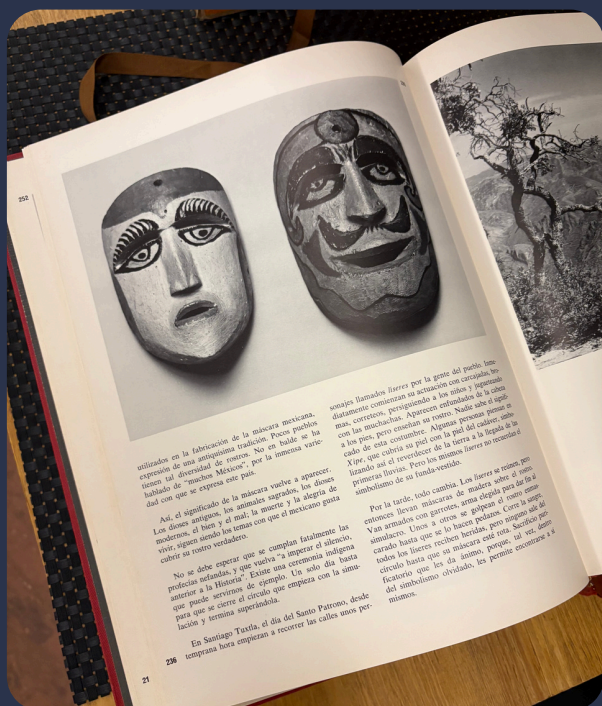
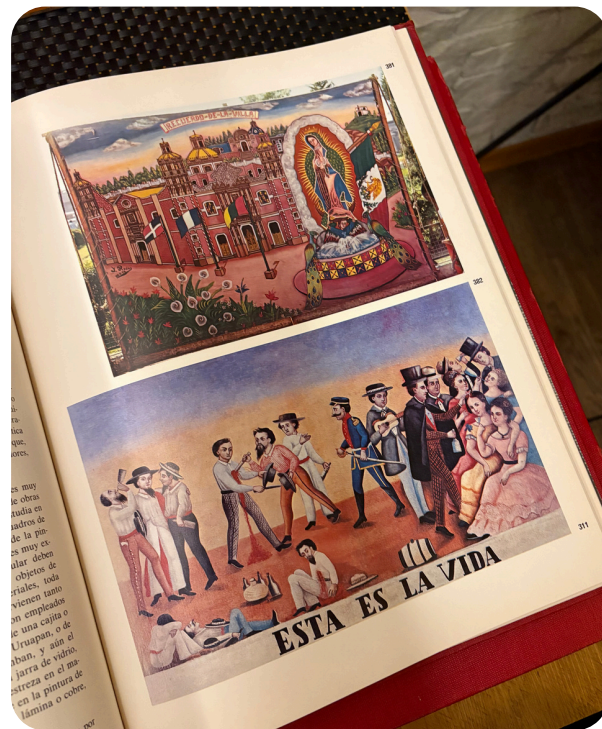
Jak zdradziła autorka, nie poddaje ich żadnej obróbce graficznej ani kadrowaniu. Każde z nich powstało z impulsu zachwytu: „Boże, jakie to piękne, muszę to uwiecznić”. Właśnie ta naturalność sprawiała, że fotografie emanowały szczerością i spokojem, były jak żywe wspomnienia zatrzymane w kadrze.

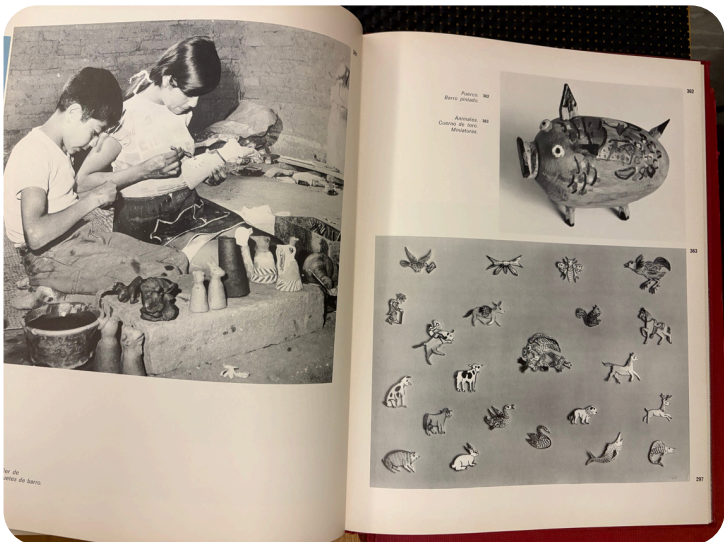




Además, la cerámica fue el resultado de muchos años de viajes y de la pasión por coleccionar de la autora. Desde hace tiempo, ella reúne platos, vasijas y adornos únicos que muestran la historia, la gente y las tradiciones de los lugares que visita. Su colección es fascinante y un testimonio de su sensibilidad hacia el mundo.

Z kolei prezentowana ceramika, to efekty wieloletnich podróży i pasji kolekcjonerskiej Elżbiety Komarnickiej. Od lat gromadzi ona unikatowe naczynia i ozdoby, w których odczytać można historię miejsc, ludzi i tradycji. To fascynujący zbiór, będący świadectwem jej wrażliwości i otwartości na świat.







El evento concluyó con los asistentes disfrutando de la exposición fotográfica y conversando en un ambiente muy cercano. Todos compartieron sus impresiones, sonrieron y se detuvieron frente a las fotos para comentar su belleza. La atmósfera estuvo llena de calidez y amabilidad, algo que no siempre está presente en los grandes eventos culturales. Además, hubo una actividad muy esperada por los niños: romper las piñatas y recoger los dulces, lo que causó gran alegría.

Esta noche demostró que la cultura, a pesar de la lengua y las fronteras, puede unir a la gente. El evento "Que México en Varsovia" se convirtió en una velada cálida, apasionada, abierta e inolvidable.

Wydarzenie zakończyło się wspólnym oglądaniem wystawy fotografii oraz rozmowami w swobodnej, serdecznej atmosferze. Ludzie wymieniali wrażenia, dzielili się uśmiechami, zatrzymywali przy zdjęciach, komentując ich piękno. Panował nastrój bliskości i życzliwości, który rzadko towarzyszy dużym wydarzeniom kulturalnym. Dodatkową atrakcją dla najmłodszych było rozbijanie piniaty i zbieranie cukierków, co wprowadziło jeszcze więcej radości i zabawy.

Ten wieczór był dowodem na to, że kultura niezależnie od języka i granic – potrafi łączyć ludzi. „Ale Meksyk w Warszawie” okazał się wydarzeniem pełnym ciepła, pasji i otwartości, które na długo pozostanie w pamięci uczestników.



MARATÓN, CIENCIA Y PASIÓN

DE CHORRILLOS A POLONIA CON ALEX

MARATON, NAUKA I PASJA

Z CHORRILLOS DO POLSKI W ROZMOWIE Z ALEXEM

Alexander

Un poco sobre ti: ¿de dónde vienes en Perú y cómo empezó tu pasión por el atletismo?

Soy Alex, esposo y padre de tres niños. Nací en Chorrillos, Lima. Aunque en mi infancia y juventud practiqué Taekwondo, mi pasión por el atletismo surgió hace unos dos años y medio. Todo comenzó por motivos de salud: había descuidado mi bienestar, llevaba una vida sedentaria y esa falta de actividad empezó a pasarme factura. Correr se convirtió en mi forma de recuperar energía, mejorar mi salud y reencontrarme conmigo mismo.

Camacho Velarde

Opowiedz nam o sobie: skąd pochodzisz i jak zaczęła się Twoja pasja do lekkoatletyki?

Jestem Alex, mąż i ojciec trójki dzieci. Urodziłem się w Chorrillos, Lima. Choć w dzieciństwie i młodości trenowałem taekwondo, moja pasja do biegania pojawiła się około dwa i pół roku temu. Wszystko zaczęło się ze względów zdrowotnych: zaniedbałem swoje samopoczucie, prowadziłem siedzący tryb życia i brak ruchu zaczął dawać o sobie znać. Bieganie stało się dla mnie sposobem na odzyskanie energii, poprawę zdrowia i ponowne spotkanie z samym sobą.





¿Qué te motivó a mudarte a Polonia y cómo ha sido tu experiencia viviendo aquí?

Como muchas personas, llegué a Polonia por amor. Conocí a Emilia, hoy mi esposa, en Río de Janeiro en 2013, y ahí comenzó esta travesía. Polonia me gusta mucho: es un país ordenado, acogedor y el que me recibió con los brazos abiertos. Creo que, como inmigrantes, debemos adaptarnos y aprender las costumbres y tradiciones del país que nos recibe. Esa actitud me ha ayudado enormemente a integrarme.

Estás haciendo un PhD en Polonia. ¿En qué área investigas y cómo logras combinar la vida académica con el deporte de alto rendimiento?

Actualmente curso un PhD en Comunicación Estratégica, Publicidad y Relaciones Públicas en la Universitat Autònoma de Barcelona. Mi investigación se centra en los efectos positivos y negativos de la automatización del marketing en las empresas familiares. Combinar los estudios con el deporte exige disciplina, organización y mucha pasión, pero ambas facetas se retroalimentan: el deporte me da energía para la investigación, y la academia me aporta estructura y resiliencia para el atletismo.

Co zmotywowało Cię do przeprowadzki do Polski i jak oceniasz swoje doświadczenia z życia tutaj?

Tak jak wielu ludzi, przyjechałem do Polski z miłości. Poznałem Emilię, dziś moją żonę, w Rio de Janeiro w 2013 roku i wtedy rozpoczęła się ta podróż. Polska bardzo mi się podoba: to kraj uporządkowany, gościnnie i taki, który przyjął mnie z otwartymi ramionami. Uważam, że jako imigranci powinniśmy się dostosować i poznawać zwyczaje oraz tradycje kraju, który nas gości. Takie podejście ogromnie pomogło mi się zintegrować.

Robisz doktorat w Polsce. W jakiej dziedzinie prowadzisz badania i jak udaje Ci się łączyć życie akademickie ze sportem na wysokim poziomie?

Obecnie realizuję doktorat z zakresu komunikacji strategicznej, reklamy i public relations na Uniwersytet Autònoma de Barcelona. Moje badania koncentrują się na pozytywnych i negatywnych skutkach automatyzacji marketingu w firmach rodzinnych. Łączenie studiów ze sportem wymaga dyscypliny, organizacji i wielkiej pasji, ale obie te sfery wzajemnie się uzupełniają: sport daje mi energię do badań, a nauka dostarcza struktury i odporności, które pomagają w bieganiu.

El domingo (28 de septiembre) participas en la Maratón de Varsovia. ¿Qué significa para ti correr en esta ciudad y en este país que ahora es tu hogar?

Será mi segunda maratón y la primera vez en Varsovia, lo que ya la hace especial. Además, seré el único peruano en participar en esta edición desde la última presencia registrada en 2015. Eso le da un valor simbólico enorme: no solo corro por mí, sino también por mi país y por nuestra comunidad en el extranjero.

¿Cómo te has preparado física y mentalmente para esta competencia?

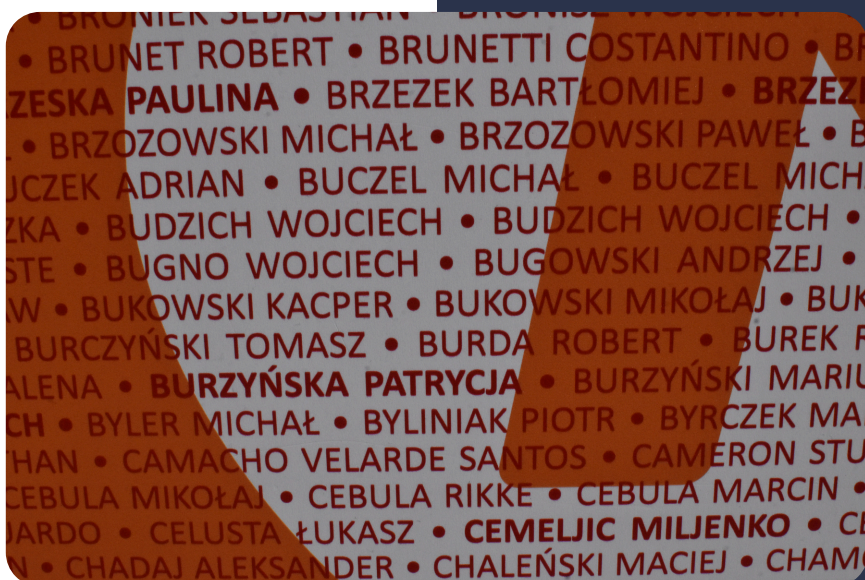
Entreno con AZS AKF Kraków Masters, de la Universidad de Educación Física de Cracovia. Preparar una maratón es un proceso duro y exigente: no solo implica kilómetros de carrera, también trabajo de fuerza, alimentación equilibrada, control de carbohidratos y suplementación. Me he preparado durante un año y cuatro meses, incluyendo chequeos médicos regulares. Mentalmente es igual de desafiante: hay cansancio, dudas y dolores, incluso, el día de la carrera, generalmente después del kilómetro 30 la mente empieza a tentarte con la idea de abandonar. Pero lo que me impulsa es el ejemplo que doy a mis hijos. Esa es mi mayor satisfacción.

W niedzielę (28 września) bierzesz udział w Maratonie Warszawskim. Co dla Ciebie znaczy bieganie w tym mieście i w kraju, który stał się Twoim domem?

To będzie mój drugi maraton, ale pierwszy raz w Warszawie, co już czyni go wyjątkowym. Dodatkowo będę jedynym Peruwiańczykiem biorącym udział w tej edycji od czasu ostatniej zarejestrowanej obecności w 2015 roku. To nadaje temu ogromne znaczenie symboliczne: biegnę nie tylko dla siebie, ale także dla mojego kraju i naszej społeczności za granicą.

Jak przygotowałeś się fizycznie i mentalnie do tych zawodów?

Trenuję z AZS AKF Kraków Masters przy Akademii Kultury Fizycznej w Krakowie. Przygotowanie do maratonu to proces wymagający i trudny: to nie tylko kilometry biegu, ale także trening siłowy, zbilansowana dieta, kontrola węglowodanów i suplementacja. Przygotowywałem się rok i cztery miesiące, w tym regularne badania lekarskie. Równie trudne jest przygotowanie mentalne: zmęczenie, wrażliwość i ból pojawiają się nawet w dniu zawodów, zwłaszcza po 30. kilometrze, kiedy pojawia się pokusa, by zrezygnować. Ale tym, co mnie napędza, jest przykład, jaki daję moim dzieciom. To moja największa satysfakcja.



¿Qué expectativas tienes para esta edición de la maratón?

En mi primera maratón en Cracovia, mi único objetivo fue terminarla vivo. Esta vez apunto más alto: quiero finalizar entre 3h30 y 3h40, lo que significa mantener un ritmo de 4:58–5:13 min/km. Claro que en este deporte intervienen muchos factores externos, así que veremos cómo se da el día de la carrera.

¿Qué representa para ti correr con la bandera de Perú en Polonia?

Es un honor. Vivo en Polonia hace 10 años, pero cada vez que veo la bandera de Perú mis ojos brillan. Ser el único compatriota en esta maratón, después de casi 20 años, me llena de orgullo.

Jakie masz oczekiwania wobec tej edycji maratonu?

W moim pierwszym maratonie w Krakowie jedynym celem było dotrzeć do mety żywym. Tym razem mierzę wyżej: chcę ukończyć w czasie 3h30–3h40, co oznacza utrzymanie tempa 4:58–5:13 min/km. Oczywiście w tym sporcie wiele zależy od czynników zewnętrznych, więc zobaczymy, jak potoczy się dzień zawodów.

Co dla Ciebie znaczy biec z flagą Peru w Polsce?

To zaszczyt. Mieszkam w Polsce od 10 lat, ale za każdym razem, gdy widzę flagę Peru, moje oczy się rozświetlają. Bycie jedynym rodakiem w tym maratonie, po prawie 20 latach, napęłnia mnie dumą.





¿Has encontrado una comunidad de corredores latinoamericanos o peruanos en Polonia?

Por ahora, no. Entreno con AZS AKF Kraków Masters y soy el único latinoamericano en el grupo. El running está creciendo muchísimo aquí y en el mundo, y me encantaría que en el futuro hubiera un equipo de corredores latinos o peruanos participando en estas carreras, mostrando integración y energía en este país que nos acoge.

¿Notas diferencias entre el ambiente deportivo en Perú y en Polonia?

Definitivamente. En Polonia se fomenta el deporte desde edades muy tempranas: en la AKF de Cracovia forman a niños desde los 4 o 5 años, y eso se refleja en los resultados, como las 10 medallas que Polonia consiguió en los Juegos Olímpicos de París. Es fruto de años de trabajo, inversión y cultura deportiva. En Perú, lamentablemente, aún falta ese apoyo sistemático.

Czy znalazłeś w Polsce społeczność biegaczy latinoamerykańskich lub peruwiańskich?

Na razie nie. Trenuję z AZS AKF Kraków Masters i jestem jedynym Latynosem w grupie. Bieganie rozwija się tutaj bardzo dynamicznie, podobnie jak na całym świecie, i bardzo chciałbym, żeby w przyszłości powstała drużyna latynoskich albo peruwiańskich biegaczy startujących w takich zawodach, pokazujących integrację i energię w tym kraju, który nas przyjął.

Czy dostrzegasz różnice między środowiskiem sportowym w Peru a w Polsce?

Zdecydowanie tak. W Polsce sport jest promowany od najmłodszych lat: w AKF Kraków trenują dzieci już od 4-5 roku życia, a to przekłada się na wyniki, jak choćby 10 medali, które Polska zdobyła na Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu. To owoc wieloletniej pracy, inwestycji i kultury sportowej. W Peru, niestety, wciąż brakuje takiego systemowego wsparcia.

¿Qué mensaje te gustaría transmitir a jóvenes peruanos o latinoamericanos que sueñan con estudiar y hacer deporte en el extranjero?

Me gustaría compartir unas palabras que mi padre siempre me repetía y que marcaron profundamente mi vida: luchan por sus sueños. Nada es imposible; con esfuerzo, paciencia y buen humor, todo se puede alcanzar.

¿Cuáles son tus próximos retos deportivos y académicos después de esta maratón?

Después de Varsovia correré la Media Maratón de Cracovia en octubre. Luego viene el invierno, que marca una pausa en las competencias, pero el entrenamiento continúa. Para el próximo año planeo la Maratón de Cracovia y la de Berlín, una de las "Majors". En el ámbito académico, sigo con mi investigación de doctorado: estoy en tercer año y me quedan unos dos años más.

Jakie przesłanie chciałbyś przekazać młodym Peruwiańczykom lub Latynosom, którzy marzą o studiowaniu i uprawianiu sportu za granicą?

Chciałbym się podzielić słowami, które mój ojciec zawsze mi powtarzał i które głęboko wpłynęły na moje życie: walczcie o swoje marzenia. Nic nie jest niemożliwe; dzięki wysiłkowi, cierpliwości i dobremu humorowi można osiągnąć wszystko.

Jakie są Twoje kolejne wyzwania sportowe i akademickie po tym maratonie?

Po Warszawie pobiegnę Półmaraton Krakowski w październiku. Potem przychodzi zima, która oznacza przerwę w zawodach, ale trening trwa dalej. Na przyszły rok planuję Maraton w Krakowie oraz Maraton Berliński, jeden z tzw. „Majorsów”. W sferze akademickiej kontynuuję badania doktorskie: jestem na trzecim roku i zostały mi jeszcze około dwa lata.





¿Hay alguien a quien te gustaría agradecer especialmente después de esta experiencia?

Quiero expresar mi agradecimiento a la Embajada del Perú en Polonia y, de manera especial, al Cónsul Daniel Hermoza Alarcón, por su apoyo y por acompañarme en la carrera, esperándome en la línea de meta. Contar con compatriotas alentando en una competencia es algo invaluable; en los momentos en que las fuerzas parecen agotarse, una voz de aliento o ver ondear una bandera peruana puede darte el impulso necesario para seguir adelante. También agradezco profundamente a mi esposa Emilia y a mis hijos, Piotr, Julian y Bartosz, quienes me acompañaron y me dieron fuerza a lo largo del recorrido. Verlos en el kilómetro 37 me llenó de energía y me impulsó a darlo todo en los últimos 5 kilómetros con 195 metros, un tramo que, aunque es el final, siempre trae consigo una gran exigencia.

Si tuvieras que describir tu experiencia en Polonia en tres palabras, ¿cuáles serían?

Maravillosa, grata y plena.

Por: **Weronika Bazydło**

Czy jest ktoś, komu szczególnie chciałbyś podziękować po tym doświadczeniu?

Chcę wyrazić moją wdzięczność Ambasadzie Peru w Polsce, a w szczególności Konsulowi Danielowi Hermozie Alarcónowi za wsparcie i obecność podczas biegu, czekając na mnie na mecie. Obecność rodaków dopingujących w trakcie zawodów jest czymś bezcennym; w momentach, gdy siły zdają się kończyć, głos otuchy albo widok powiewającej peruwiańskiej flagi może dać niezbędny impuls, by biec dalej. Głęboko dziękuję również mojej żonie Emilii oraz moim synom – Piotrowi, Julianowi i Bartoszowi – którzy towarzyszyli mi i dodawali sił w trakcie biegu. Zobaczenie ich na 37. kilometrze nappełniło mnie energią i zmotywowało, by dać z siebie wszystko na ostatnich 5 kilometrach i 195 metrach, odcinku, który – choć jest finałem – zawsze wiąże się z ogromnym wysiłkiem.

Gdybyś miał opisać swoje doświadczenia w Polsce trzema słowami, jakie by to były?

Cudowne, przyjemne i pełne.

Przeprowadziła: **Weronika Bazydło**

collection
**VIVA
ME
XI
CO**

KTRINES[®]

www.ktrines.com

REVISA NUESTROS NUMEROS ANTERIORES

SPRAWDŹ NASZE POPRZEDNIE WYDANIA





MSN

MUSEO DE ARTE MODERNO

MUZEUM SZTUKI NOWOCZESNEJ

Una estructura blanca, que a los visitantes más jóvenes les recuerda a Minecraft, adorna desde hace un año la plaza Defilad en Varsovia. Se trata del Museo de Arte Moderno (MSN). La arquitectura del edificio hace referencia a los inicios del modernismo definidos por el genial suizo Le Corbusier. Además, el MSN es un homenaje a la historia de Varsovia.

La estructura se asienta sobre pilares de hormigón que, a la altura de la planta baja, forman arcadas, lo que confiere al edificio cierta ligereza. Aunque los requisitos de iluminación de las salas de exposición han impedido la instalación de ventanas en banda, cada abertura nos permite ver una perspectiva diferente de Varsovia.

Biała bryła, która młodszym odwiedzającym przypomina konstrukcję z Minecrafta, od roku zdobi plac Defilad w Warszawie. To Muzeum Sztuki Nowoczesnej - MSN. Architektura budynku projektu nawiązuje do początków modernizmu zdefiniowanych przez genialnego Szwajcara, Le Corbusiera. Ponadto, MSN to hołd złożony historii Warszawy.

Konstrukcja opiera się na betonowych słupach, które na wysokości parteru tworzą podcienia, co nadaje budynkowi nieco lekkości. Wprawdzie wymogi oświetlenia sal wystawowych sprawiły, że w budynku nie ma wstęgowych okien, jednak każdy otwór okienny pozwala nam zobaczyć inną perspektywę Warszawy.



MSN, fot. Anna Kraus

Las ventanas sur y norte permiten admirar la antigua calle Zielna. Las ventanas orientales dan a la calle Sienkiewicza, junto a la cual se encuentra la Filarmónica Nacional. Desde las ventanas occidentales se ve el Palacio de la Cultura. Antiguamente, por aquí discurría un tramo de la calle Złota, que fue eliminado durante la construcción del rascacielos estalinista.

Okna południowe i północne pozwalają podziwiać trakt dawnej ulicy Zielnej. Okna wschodnie wychodzą na ulicę Sienkiewicza, przy której stoi Filharmonia Narodowa. Z okien zachodnich oglądamy Pałac Kultury. Niegdyś biegł tędy odcinek ulicy Złotej zniwelowany w czasie budowy stalinowskiego drapacza chmur.

El punto central del museo es una escalera inspirada en las escaleras modernistas del centro comercial Emilia. Este edificio fue la sede del MSN entre 2012 y 2016.

Tomando fotos al estilo cubista, subimos al primer piso, donde se encuentran las exposiciones permanentes. En las colecciones del MSN encontramos tanto pintura, escultura y grabados como otras muestras de arte polaco y extranjero de la segunda mitad del siglo XX y principios del XXI.

Entre ellas se encuentra la obra de la artista argentina Mariela Scafati titulada Movilización, de 2020. La instalación artística hace referencia a la lucha por los derechos reproductivos de las mujeres que se ha librado y se sigue librando en muchos lugares del mundo.

Centralny punkt muzeum stanowi klatka schodowa inspirowana modernistycznymi schodami w domu handlowym Emilia. Budynek ten był siedzibą MSN w latach 2012–2016.

Robiąc zdjęcia w kubistycznym stylu, wspinamy się na pierwsze piętro, gdzie znajdują się wystawy stałe. W zbiorach MSN znajdziemy zarówno malarstwo, rzeźbę oraz grafikę jak i inne przykłady sztuki polskiej i zagranicznej z drugiej połowy XX wieku i początków XXI wieku.

Wśród nich jest praca argentyńskiej artystki Marieli Scafati pt. Mobilizacja z 2020 roku.



Mariela Scafati, Movilización, fot. Anna Kraus

Las siluetas humanas compuestas por figuras geométricas representan a activistas sociales, amigas de la artista. Las figuras se presentan en posición acostada para mostrar que, a veces, el descanso es algo radical.

El tema del cuerpo femenino y la salud también se aborda en las obras de Alina Szapocznikow de la década de 1960. La artista, que luchaba contra el cáncer de mama, creó entonces unas esculturas únicas de resina de poliéster con forma de pechos femeninos que, además, brillaban como lámparas. De este modo, no solo rompió el tabú de la cultura europea relacionado con mostrar el pecho, sino que llamó la atención sobre una importante cuestión de salud.

Instalacja artystyczna nawiązuje do walki o prawa reprodukcyjne kobiet jaka toczyła i toczy się w wielu miejscach na świecie. Sylwetki ludzkie złożone z figur geometrycznych przedstawiają działaczki społeczne, przyjaciółki artystki. Figury zaprezentowano w pozycji leżącej by pokazać, że czasami odpoczynek jest rzeczą radykalną.

Tematykę kobiecego ciała i zdrowia poruszają także prace Aliny Szapocznikow z lat 60. Artystka zmagająca się z rakiem piersi stworzyła wówczas unikatowe rzeźby z poliestrowej żywicy, które mają kształt kobiecych piersi a dodatkowo świecą się jak lampy.

W ten sposób nie tylko przełamała tabu kultury europejskiej związane z pokazywaniem biustu, ale zwróciła uwagę na ważną kwestię zdrowotną.



Alina Szapocznikow, Piersi, fot. Anna Kraus

«Lego. Campo de concentración», de Zbigniew Libera, es una obra igualmente controvertida del artista polaco. No es casualidad que Libera sea considerado uno de los principales representantes de la corriente polaca denominada «arte crítico».

“Lego. Obóz koncentracyjny”, autorstwa Zbigniewa Libery, to równie kontrowersyjna praca polskiego artysty. Libera nieprzypadkowo uważany jest za jeden z głównych reprezentatorów polskiego nurtu tzw. „Sztuki ktytycznej”.



**Zbigniew Libera, Obóz koncentracyjny,
fot. Gaia Bisignano**

La obra fue creada en 1997 y consta de siete paquetes de bloques Lego, que imitan a la perfección los que utiliza la empresa danesa para vender sus productos.

El artista utilizó el logotipo del famoso fabricante de juguetes y, siguiendo sus normas, colocó en cada caja una foto de lo que se puede construir con ese juego de bloques. Sin embargo, en este caso no se trata de una estación espacial ni de un castillo medieval, sino de un campo de concentración nazi construido con bloques auténticos de Lego.

Todos los bloques proceden de sets ya preparados.

Praca powstała w 1997 roku i składa się z siedmiu opakowań klocków Lego, imitujących do złudzenia te, w jakich sprzedaje swoje produkty duńska firma.

Artysta wykorzystał logo słynnego producenta zabawek i zgodnie z jego zasadami umieścił na każdym opakowaniu zdjęcia tego, co z danego kompletu klocków można zbudować. W tym przypadku jednak nie mamy do czynienia ze stacją kosmiczną czy ze średniowiecznym zamkiem, tylko z nazistowskim obozem koncentracyjnym, zbudowanym z autentycznych klocków firmy Lego.

Wszystkie klocki pochodzą z gotowych zestawów.

El papel de los prisioneros lo desempeñan esqueletos sonrientes, que Libera tomó prestados del set «Piratas», y el de los guardias del campo, figuras ligeramente modificadas del set «Comisaría de policía».

Las dos cajas más grandes contienen bloques con los que se puede construir un crematorio y barracas rodeadas de alambre de púas con una puerta, vigiladas por dos torres de vigilancia. En la caja mediana se ve una foto del almacén, del que se desparraman por la puerta abierta la ropa y los objetos personales confiscados a los prisioneros.

En los cuatro últimos paquetes, de menor tamaño, hay fotos de un prisionero golpeado por un guardia, prisioneros detrás de una alambrada y un comentarista del campo.

Rolę więźniów grają uśmiechnięte kościotrupy – które Libera pożyczył z zestawu „Piraci”, a obozowych strażników z kolei – nieznacznie zmodyfikowane figurki z zestawu „Posterunek policji”.

Dwa największe pudełka zawierają klocki, z których można zbudować krematorium oraz baraki otoczone drutem kolczastym wraz z bramą, pilnowane przez dwie wieże wartownicze. Na średnim pudełku widać zdjęcie magazynu, z którego przez otwarte drzwi wysypują się ubrania i rzeczy osobiste odebrane więźniom.

Na czterech ostatnich, niewielkich opakowaniach znajdują zdjęcia postaci więźnia bitego przez strażnika, więźniów stojących za drutem kolczastym i komendanta obozu.



**Zbigniew Libera, Obóz koncentracyjny,
fot. Gaia Bisignano**

También se muestran los experimentos médicos realizados por el médico del campo con prisioneros esqueléticos. Hay otras fotos: ejecuciones en la horca, hornos crematorios, cadáveres sacados del crematorio por otros prisioneros, cadáveres tirados en el suelo.

Ukazane zostały także eksperymenty lekarskie dokonywane na więźniach-kościotrupach przez obozowego lekarza. Są też inne zdjęcia: egzekucji przez powieszenie na szubienicy, krematoryjnych pieców, ciał wynoszonych przez innych więźniów z krematorium, ciał leżących w dole.

Como los espectadores pueden adivinar fácilmente, todas estas atrocidades se pueden construir con bloques de Lego Liberty. Al fin y al cabo, son obra del hombre.

Si, como proclaman los eslóganes publicitarios de la empresa, «con Lego puedes hacer lo que quieras de forma fácil y rápida», con los bloques de Lego se puede construir cualquier cosa, lo que significa que no solo puede ser una visión de un mundo feliz en el que reina la paz y el orden, sino también una representación de otro orden en el que hay gobernantes y gobernados, prisioneros y verdugos, ejecutores y sus víctimas.

Jak widzowie mogą się łatwo domyśleć te wszystkie okropności można zbudować z klocków Lego Libery.

W końcu są one dziełem człowieka. Skoro – jak głoszą reklamowe hasła firmy „Łatwo i szybko zrobisz z Lego, co zechcesz” – z klocków Lego można zbudować wszystko, to znaczy że może to być nie tylko wizja szczęśliwego świata, w którym panuje pokój i porządek, ale także odwzorowanie innego ładu, w którym są rządzący i rządzeni, więźniowie i oprawcy, kaci i ich ofiary.



**Zbigniew Libera, Obóz koncentracyjny,
fot. Gaia Bisignano**

El propio artista explicaba: «La idea que me llevó a realizar esta obra se refería a la racionalidad misma, que es la base del sistema de bloques Lego y que me pareció aterradora: no se puede construir con estos bloques nada que no permita el sistema preciso y racional».

Sam artysta tłumaczył: «Myśl, która doprowadziła mnie do zrobienia tej pracy, dotyczyła samej racjonalności, która jest podstawą systemu klocków Lego, a która wydała mi się przerażająca: nie można z tych klocków zbudować nic, na co nie pozwala precyzyjny, racjonalny system».

La exposición de Andrzej Tobis A-Z (Vitrinas Educativas) presenta una vitrina con fotografías tomadas en Polonia, inspirada en un diccionario ilustrado publicado en Leipzig en 1954.

Sin contexto, parece ser una simple exposición fotográfica. Sin embargo, al profundizar en las descripciones de cada fotografía, se abre una interpretación completamente nueva. El autor ha representado las palabras presentes en el diccionario alemán con fotografías tomadas en diferentes lugares de Polonia. Sin embargo, lo ha hecho de una manera poco obvia: las asociaciones que ha realizado revelan una creatividad extraordinaria, que a menudo despierta nuestro sentido del humor.

Ekspонат Andrzeja Tobisa A-Z (Gabloty Edukacyjne) prezentuje gablotę ze zdjęciami zrobionymi w Polsce wzorując się na słowniku obrazkowym, wydany w 1954 w Lipsku.

Bez kontekstu wydaje się ona być zwykłą wystawą fotograficzną. Zagłębienie się w opisy do poszczególnych zdjęć otwiera zupełnie nową interpretację. Autor przedstawił bowiem słowa obecne w słowniku języka niemieckiego zdjęciami wykonanymi w różnych miejscach Polski. Zrobił to jednakże w nieoczywisty sposób: skojarzenia, jakich dokonał, ujawniają niezwykłą kreatywność, łechcącą często nasze poczucie humoru.



die Sonnenbatterie

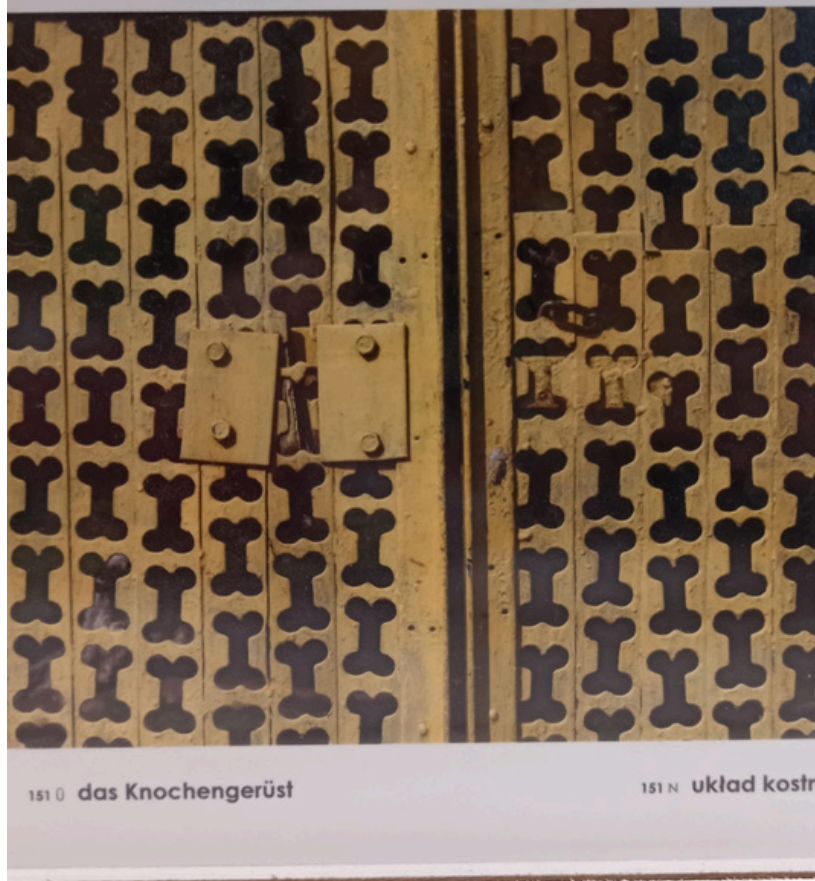
3 19 (3w.) bateria słoneczna

Andrzej Tobis, A-Z, fot. Agata Pachulska

Al mirar la fotografía «Bloque de viviendas» (der Wohnblock), se podría decir que es un bloque normal y corriente, pero hay algo cómico y surrealista en él. El bloque tiene la forma de un barco.

«Estructura ósea» (das Knochengerüst): la ambigüedad en todo su esplendor. La fotografía muestra una puerta con un diseño de huesos, pero no tiene nada que ver con la anatomía.

«Red geográfica» (das Grandnetz): en la foto vemos un mapa de Polonia hecho con una red de alambre, y el título hace referencia a un concepto geográfico.



Andrzej Tobis, A-Z, fot. Agata Pachulska

Patrząc na zdjęcie „Blok mieszkalny” (der Wohnblock) można powiedzieć, że zwykły blok, a jednak jest coś w nim komicznego i surrealistycznego. Blok bowiem ma kształt statku.

„Układ kostny” (das Knochengerüst): dwuznaczność w pełnej okazałości. Zdjęcie bowiem przedstawia bramę w deseń kości, a nie ma nic wspólnego z anatomią.

„Siatka geograficzna” (das Grandnetz): widzimy na zdjęciu mapę Polski zrobioną z siatki drucianej, a tytuł odnosi się do pojęcia geograficznego.

Ekspонат charakteryzuje się nie tylko żartobliwym podejściem do rzeczywistości.

La exposición no solo se caracteriza por su enfoque jocoso de la realidad. Constituye una especie de estímulo para experimentar con la diversidad del lenguaje, así como para observar de una manera bastante inusual los objetos de Polonia durante un viaje. Da que pensar y es un placer para la vista. Un auténtico juego de palabras.

Stanowi swego rodzaju zachętę do eksperymentowania z różnorodnością języka jak również do dość nietypowego spojrzenia na obiekty w Polsce podczas podróży. Daje do myślenia jak oraz cieszy oko. Istna gra słów.



179 4 der Nordpol

179 4 biegun północny

Agata Pachulska



179 VI das Gradnetz

179 VI siatka geograficzna

Agata Pachulska



37 36 (B.A.) der Wohnblock

37 36 (B.W.) blok mieszkalny

Agata Pachulska



Anna Kraus

WYSTAWA NIESTAŁA. KOLEKCJA MSN-u,

Zespół kuratorski:

Sebastian Cichocki, Tomasz Fudala, Natalia Sielewicz.

Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie (MSN), ul. Marszałkowska 103

Finisaż wystawy odbędzie się 5 października 2025 r.

Autorki recenzji i zdjęć: Anna Kraus, Agata Pachulska, Gaia Bisignano

EXPOSICIÓN TEMPORAL. COLECCIÓN DEL MSN,

Equipo curatorial:

Sebastian Cichocki, Tomasz Fudala, Natalia Sielewicz.

Museo de Arte Moderno de Varsovia (MSN), calle Marszałkowska 103

La clausura de la exposición tendrá lugar el 5 de octubre de 2025.

Autoras de la reseña y las fotografías: Anna Kraus, Agata Pachulska, Gaia Bisignano



AGNIESZKA
KUŚMIERCZYK

SPEAK BUSINESS WITH CONFIDENCE

Book Your Free 20-Minute
Consultation Today.
Let's talk about your goals
and create a custom
learning plan.

MY SERVICES

- ✓ Expert C2-level teacher with years of professional coaching
- ✓ Fully online with flexible scheduling
- ✓ Real-world content from top publications
- ✓ Customized lessons for your industry and goals

[LEARN MORE](#)



AGNIESZKA@AGNIESZKAKUSMIERCZYK.COM
TELEPHONE: +48 600 286 541

TOC TOC

An illustration of five people with various expressions of anxiety and distress. In the top left, a man with glasses and a green shirt has his hands on his head, looking wide-eyed. Next to him, a man with a beard and a red shirt is screaming with his mouth wide open. To the right, a woman with curly red hair and a yellow jacket looks shocked. In the bottom left, a woman with blonde hair and a denim jacket is laughing. In the bottom center, a man with a green shirt has a wide-eyed, fearful expression. On the right, a man in a suit and tie looks extremely shocked with wide eyes and an open mouth.

**"TOC TOC" O CÓMO
REÍR CON TOC**

***"PUK PUK",
CZYLI JAK SIĘ ŚMIAĆ Z OCD***

Si no puedes curar tu enfermedad, aprende a reírte de ella. Y si quieres llorar de risa como yo, te recomiendo la comedia española "Toc Toc", dirigida por Vicente Villanueva.

¿De qué trata "Toc Toc"? Seis pacientes acuden a una cita largamente esperada con el Dr. Palomero, un reconocido especialista en TOC. Resulta que, debido a un error en la aplicación, todos tenían la misma cita. El especialista llega tarde. Su ausencia se prolonga tanto que, por sugerencia de la recepcionista, uno de los pacientes, un joven llamado Otto, organiza una ronda de presentaciones, ya que todos tienen cita con el médico en grupo. Así comienza una auténtica odisea de historias sobre el destino de los personajes, subordinados a sus trastornos.

Un poco de teoría: El TOC es un trastorno obsesivo-compulsivo. Revisas tu apartamento unas 10 veces para asegurarte de haberlo cerrado con llave y otras 20 para asegurarte de tener las llaves. O te lavas las manos 30 veces al día. El problema es estrictamente psicológico; la repetición frenética de estos comportamientos busca reducir la ansiedad y se trata con psicoterapia y antidepresivos.

Jeśli nie możesz się wyleczyć ze swojej choroby, to naucz się z niej śmiać. A jeśli chcesz, tak jak ja, płakać ze śmiechu, to polecam ci hiszpańską komedię "Puk puk" w reżyserii Vicente Villanueva.

O czym opowiada "Puk puk"? Sześcioro pacjentów przybywa na długo wyczekiwaną wizytę u światowej sławy specjalisty od OCD, doktora Palomero. Okazuje się, że w wyniku błędu w aplikacji wszyscy zostali umówieni na tę samą godzinę. Specjalista się spóźnia. Jego nieobecność przeciąga się na tyle, że za sugestią recepcjonistki jeden z pacjentów młody chłopak, Otto, organizuje rundę zapoznawczą, skoro i tak wszyscy mają potem rozmawiać grupowo z lekarzem. Tak oto zaczyna się istna odyseja opowieści o losach bohaterów, które zostały podporządkowane ich zaburzeniom.

Trochę teorii: OCD to jest to, co kiedyś nazywało się nerwicą natręctw: zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne. Sprawdzasz po jakiejś 10 razy, czy na pewno zamknęłaś mieszkanie, i jeszcze 20 razy, czy masz klucze. Albo 30 razy dziennie myjesz ręce. Problem jest ściśle psychiczny, szalenie powtarzane zachowania mają zmniejszyć poziom lęku, i leczy się go psychoterapią oraz antydepresantami.

El segundo trastorno conocido que aparece en la película es el síndrome de Tourette, un trastorno neurológico que se caracteriza principalmente por tics. Algunas personas hacen gestos extraños, otras gritan o maldicen. Se adapta perfectamente a la vida social. Incluso vi hace poco una entrevista con un tipo cuyo tic era... persignarse y, a veces, besar el micrófono después. Es una enfermedad, pero intenta mantener la cara seria. El presentador se rió tanto que tuvo que cortar la entrevista.

Sobre personas con estos trastornos trata "Toc toc", cuyo título también es un juego de palabras, ya que TOC significa "trastorno obsesivo compulsivo". Mencioné que estos trastornos dificultan la vida entre las personas. O incluso la eliminan por completo. El "síndrome del acaparador" provocó la ruptura del matrimonio de Emilio. Federico perdió a su prometida por el síndrome de Tourette. Ninguna chica dura más de tres días con Otto, quien tiene miedo de caminar sobre líneas (como las del suelo o la acera) y ordena cosas obsesivamente. Anna María, que tiene que comprobar constantemente que ha cerrado la puerta con llave y tiene llave, ya no tiene amigos porque llegó tan tarde a sus reuniones que dejaron de invitarla. Blanca, debido a la germofobia, o miedo a los gérmenes, pasa la mayor parte del día limpiando. Una reunión espontánea en la sala de espera se convierte en una especie de grupo de autoayuda, donde cada personaje tiene el reto de contener sus tics durante tres minutos. ¿El resultado? Una comedia espectacular.

"Toc toc" está disponible para ver en Netflix.

Drugim znanym zaburzeniem pojawiającym się w filmie jest zespół Tourette'a, który jest z kolei zaburzeniem neurologicznym i dotyczy głównie tików. Niektórzy robią jakiś dziwny gest, ktoś inny krzyczy albo przeklina. Do życia w społeczeństwie jak znalazł. Widziałam ostatnio nawet wywiad z chłopakiem, którego tikiem było... robienie znaku krzyża, a czasem jeszcze po nim całował mikrofon. Choroba chorobą, ale weź zachowaj przy tym powagę. Prowadzący tak się śmiał, że musiał przerwać rozmowę.

O osobach z tymi zaburzeniami opowiada "Toc toc", którego tytuł jest zarazem grą słowną, ponieważ TOC to hiszpański akronim słów "trastorno obsesivo compulsivo". Wspominałam, że takie zaburzenia utrudniają życie wśród ludzi. Albo też w ogóle z niego eliminują. "Syndrom zbieracza" doprowadził do rozpadu małżeństwa Emilio. Federico przez zespół Tourette'a stracił narzeczoną. Z Otto, który boi się przejść po liniach (takich na podłodze czy na chodniku) i obsesyjnie segreguje przedmioty, żadna dziewczyna nie wytrzyma dłużej niż 3 dni. Anna María, która musi wielokrotnie sprawdzać, czy zamknęła drzwi i czy ma klucz, nie ma już koleżanek, ponieważ spóźniła się na ich spotkania tak bardzo, że przestały ją zapraszać. Blanca z powodu germofobii, czyli strachu przed zarazkami, spędza większość dnia na sprzątaniu. Spontaniczna runda zapoznawcza w poczekalni przeradza się w coś w rodzaju grupy samopomocowej - każdy z bohaterów staje przed wyzwaniem powstrzymania się od swoich tików przez 3 minuty. Efekt? Spektakularna komedia.

"Puk puk" jest do obejrzenia na Netflixie.

collection

VIVA

ME

XI

CO

KTRINES[®]

www.ktrines.com



TODO ARDE

JUAN GÓMEZ-JURADO

WSZYSTKO PŁONIE

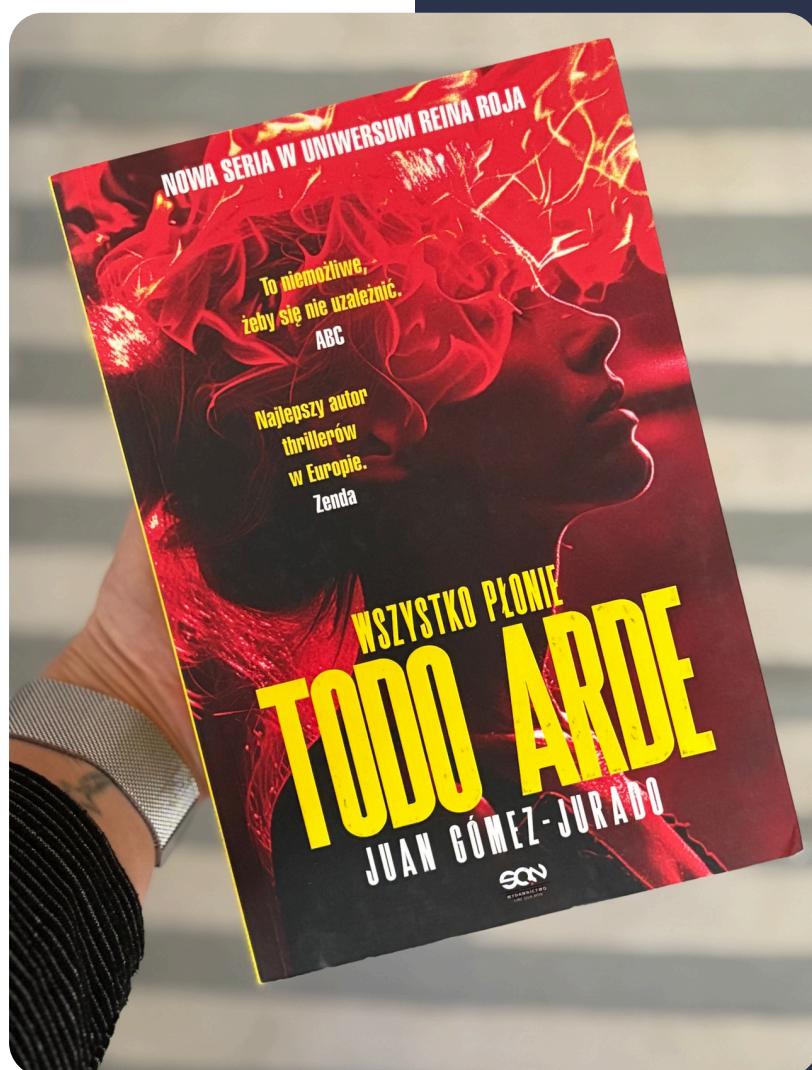
JUAN GÓMEZ-JURADO

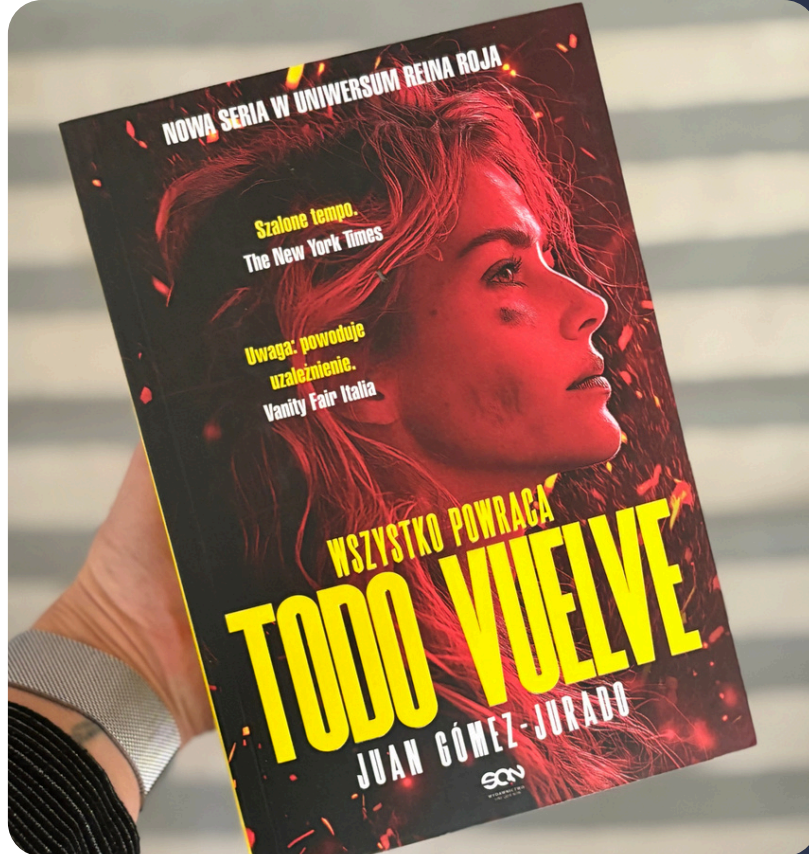
Todo comienza con el champú. Un objeto cotidiano, casi banal, que no llama la atención, pero... en la novela de Juan Gómez-Jurado, es el punto de partida de una historia que conduce a tres mujeres por un mismo camino. Este detalle trivial desencadena una serie de acontecimientos y se convierte en el origen de la trama de la primera parte de la trilogía *Todo Arde*.

Aura, involucrada en un escándalo financiero, pierde de pronto el suelo bajo los pies y se ve obligada a enfrentar su pasado. Mari Paz y Sere no se cruzan por azar. Juntas inician un plan peligroso que cambiará sus vidas para siempre. Así se quiebra la rutina diaria y se abre espacio para hablar de lealtad, traición, confianza, todos puestos a prueba, y de las personas capaces de transformar no solo nuestra vida, sino también el mundo que nos rodea.

Wszystko zaczyna się od szamponu. Rzecz codzienna, banalna, nieprzywiązująca uwagi, a jednak w powieści Juana Gómeza-Jurado staje się początkiem historii, która prowadzi trzy kobiety na wspólną drogę. Ten pozornie drobny rekwizyt uruchamia lawinę zdarzeń i staje się punktem zapalnym fabuły pierwszego tomu, Wszystko płonie.

Aura, uwikłana w skandal finansowy, nagle traci grunt pod nogami i zostaje zmuszona do konfrontacji z własną przeszłością. Spotkanie z Mari Paz i Sere nie jest przypadkiem, lecz początkiem niebezpiecznego planu, który na zawsze odmieni życie każdej z nich. W ten sposób zwyczajność pęka i ustępuje miejsca narracji o lojalności, zdradzie, zaufaniu wystawionym na próbę i o tym, że spotkania ludzi potrafią zmienić nie tylko ich własne życie, ale i cały świat wokół nich.





En primer plano está Aura, una mujer que hasta hace poco era símbolo de éxito, pero que ahora enfrenta acusaciones y una soledad rodeada de amistades que se vuelven ambiguas: unas cercanas, otras en su contra. Su destino se entrelaza con el de Mari Paz, una legionista que aporta fuerza cruda y implacable, que llega con sus propias heridas y su propio aislamiento. El tercer vértice es Sere, menos predecible, provocadora, iniciadora; al final, se convierte en un personaje más importante de lo que imaginábamos.

El segundo libro de la serie, *Todo Vuelve*, profundiza en la historia de estas tres mujeres. Sin embargo, su alianza se pone a prueba: Aura lucha por su libertad y por sus hijas, Mari Paz enfrenta un pasado que regresa en los peores momentos, y Sere se enreda en un juego peligroso. A medida que la acción se acelera, la cuestión de la lealtad se vuelve crucial. Tres voces que no contrastan ni compiten, sino que se entrelazan como una partitura compartida: en armonía o en disonancia.

Na pierwszy plan wysuwa się Aura, kobieta, która jeszcze niedawno mogła uchodzić za uosobienie sukcesu, a dziś zmaga się z oskarżeniami i samotnością w świecie, w którym nawet najbliżsi nie zawsze stają po jej stronie. Jej los splata się z Mari Paz, legionistką, która wniosła w tę historię surową siłę i nieustępliwość, ale także własne rany i poczucie wyobcowania. Trzecią z tej układanki jest Sere. Z pozoru postać najmniej przewidywalna, raz prowokująca, raz katalizująca, a ostatecznie okazująca się kimś znacznie ważniejszym, niż mogłoby się wydawać.

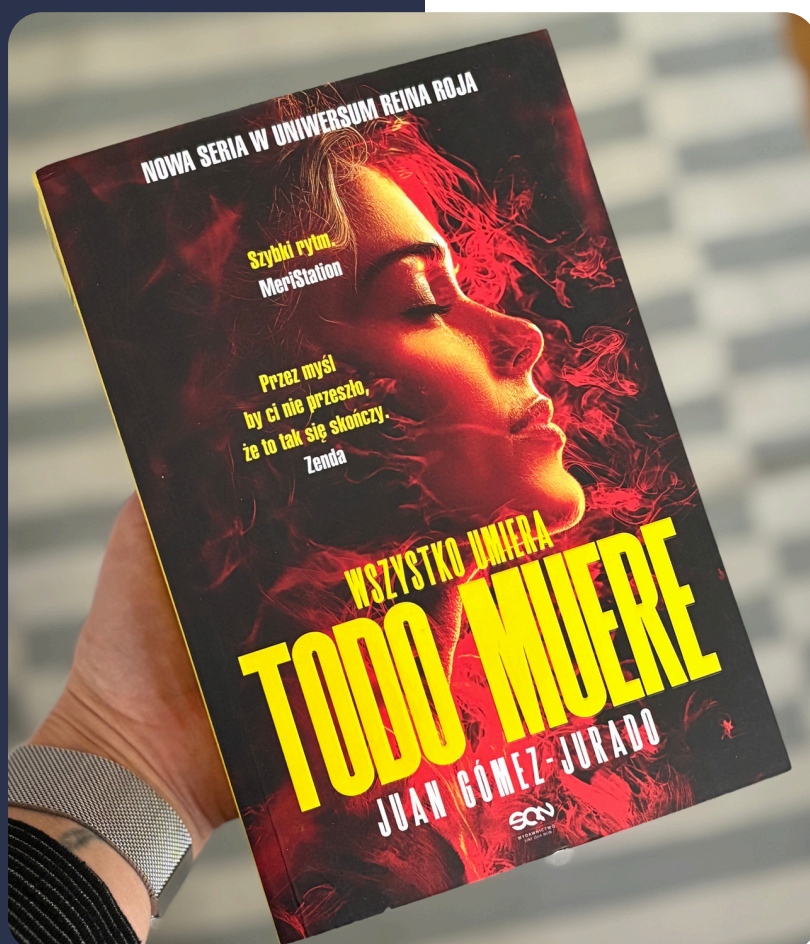
To właśnie wokół tej trójki rozgrywa się akcja drugiego tomu, Wszystko powraca. Sojusz bohaterek zostaje wystawiony na jeszcze cięższą próbę: Aura walczy o odzyskanie wolności i prawa do córek, Mari Paz mierzy się z własną przeszłością, która powraca w najmniej odpowiednich momentach, a Sere wciąga się w coraz bardziej ryzykowną grę. To część opowieści, w której tempo przyspiesza, a pytanie o granice lojalności staje się kluczowe. Te trzy głosy nie tworzą prostych kontrastów, nie są figurami literackimi ustawionymi naprzeciw siebie, lecz równorzędnymi bohaterkami, których relacje rozwijają się jak skomplikowana partytura: raz w harmonii, raz w dysonansie.

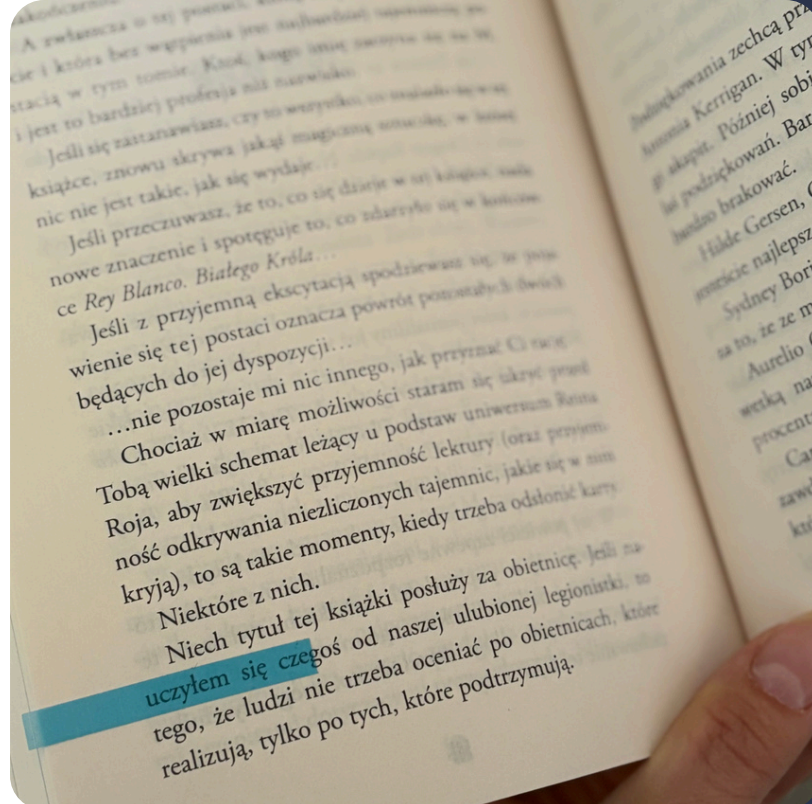
No es un thriller típico, con ritmo esquemático y el misterio como único objetivo. Gómez-Jurado construye su narrativa de investigación e intriga como estructura para lo verdaderamente importante: los vínculos humanos. La relación entre Aura y Mari Paz está llena de desconfianza y tensión, pero también de una intuición que sugiere que hay futuro en su encuentro. Cuando entra Sere, ese equilibrio se rompe y las obliga a redefinir la lealtad y los límites, que hasta entonces parecían obvios. Llega un momento en que los pasados de Aura y Sere se entrelazan y empujan la acción: desde el género del thriller hacia una historia sobre el destino humano, la intimidad, y el intento de salvarse sin dañar a otros.

Od pierwszych stron czuć, że nie jest to klasyczny kryminał, w którym schemat narzuca rytm, a rozwiązanie zagadki staje się celem samym w sobie. Gómez-Jurado konstruuje fabułę tak, by śledztwo i intryga były jedynie ramą dla czegoś ważniejszego: dla portretu ludzkich więzi. Relacja Aury i Mari Paz od pierwszego spotkania naznaczona jest napięciem, nieufnością, ale i intuicją, że w tym spotkaniu kryje się przyszłość. Dołączenie Sere burzy ich kruche równowagi, zmusza je do redefinicji lojalności i granic, które dotąd wydawały się oczywiste. A kiedy okazuje się, że przeszłość Aury i Sere splata się w sposób nieporównywalnie głębszy, niż ktokolwiek mógł przypuszczać, następuje moment, który przesuwa akcent całej trylogii: to nie tylko thriller, to opowieść o ludzkim losie, o zaskakującej bliskości i o tym, jak trudno ocalić siebie, nie raniąc innych.

„(...) a la gente no hay que juzgarla por las promesas que cumplen, sino por las que mantienen.”
(Todo Vuelve)

„(...) ludzi nie trzeba oceniać po obietnicach, które realizują, tylko po tych, które podtrzymują.”
(Wszystko powraca)





El lenguaje del autor no solo describe, sino que marca el ritmo. La narrativa acelera, se ralentiza, se concentra en los detalles y luego lanza al lector al ojo de la tormenta. Los diálogos pesan, no como intercambios triviales, sino como revelaciones de rupturas, deseos y miedos ocultos. La serie ofrece una prosa distinta a la que solemos encontrar en los libros de suspense. Nada calculado como en los thrillers estadounidenses, nada de la frialdad escandinava, nada de copiar modelos de la literatura extranjera tan presentes en los libros polacos. La historia de suspense de Gómez-Jurado es orgánica, no lineal, llena de emociones, fresca e imprevisible.

”

“No vemos el mundo como es, sino tal como somos nosotros. Un santo ve el mundo lleno de gente a la que ayudar, un asesino solo ve homicidas y víctimas. Ella ve piezas.”
(Todo muere)

Język autora jest tu narzędziem nie tyle opisu, co rytmu. Narracja przyspiesza, zwalnia, zatrzymuje się na detalach, by za chwilę rzucić czytelnika w sam środek burzy. Dialogi mają ciężar, nie są lekką wymianą zdań, lecz odsłaniają pęknięcia, pragnienia, skrywane obawy. W tej prozie czuć inne DNA niż w kryminałach, do których przywykliśmy. Nie ma tu kalkulacji znanej z amerykańskich thrillerów, nie ma chłodu skandynawskiej literatury, nie ma też powtarzalnych tropów, które dominują w polskich próbach kopiowania zagranicznych wzorców. Hiszpański kryminał w wydaniu Gómeza-Jurado to historia organiczna, nielinearna, otwarta na emocje, a przez to świeża i nieprzewidywalna.

”

*“Nie widzimy świata takim, jaki jest, tylko takim, jacy jesteśmy my sami. Święty człowiek widzi świat pełen ludzi, którym chce pomóc, morderca widzi jedynie zabójców i ofiary. Ona widzi pionki.”
(Wszystko umiera)*

Con cada entrega, la trama se intensifica, los vínculos entre las protagonistas se vuelven más complejos. No son amistades fáciles, sino círculos de obligaciones, traiciones temporales y alianzas que se quiebran y renacen. Cada protagonista aporta tanto su fuerza como su fragilidad: ninguna decisión es simple, todas tienen consecuencias. La trama es intensa, pero el corazón de la historia está en las relaciones.

La última parte de la serie cierra la historia, pero no de forma concluyente. Nos satisface, pero al mismo tiempo nos deja con la sensación de que no se ha dicho la última palabra. La puerta se cierra, pero sin girar la llave. En *Todo Muere*, todos los hilos se entrelazan hasta un final dramático: la lucha con el precio más alto por sobrevivir y tener un futuro. La solución no es sencilla. Nos deja con el dilema del precio de la salvación. Las protagonistas podrían regresar, porque el lector siente que esto es solo una parte de algo más grande. La serie *Todo Arde* pertenece a un universo más amplio que deja espacio para nuevas historias memorables.

”

“Bruno le dijo una vez que los muertos proporcionan identidad. Que en ocasiones solo consigues saber quién eres a partir de tus cadáveres. Los muertos te hacen grande. O pequeño. Te hacen alguien.”
(*Todo muere*)

Z tomu na tom narracja gęstnieje, a więzi między bohaterkami stają się coraz bardziej skomplikowane. Nie są to łatwe przyjaźnie, raczej kręgi wzajemnych zobowiązań, chwilowych zdrad i sojuszy, które pękają i odradzają się w nowych konfiguracjach. Każda z kobiet wnosi do opowieści swoją siłę, ale i własną słabość, co sprawia, że żaden wybór nie jest jednoznaczny, a każdy ruch pociąga za sobą konsekwencje. I choć fabuła pełna jest napięcia, to właśnie te relacje są sercem cyklu.

*Ostatni tom domyka tę opowieść, ale nie w sposób ostateczny. To zakończenie, które daje satysfakcję, a zarazem poczucie, że nie powiedzieliśmy jeszcze ostatniego słowa. Drzwi zostają zamknięte, ale klucz nie został przekręcony. W *Todo Muere* wszystkie nici przeszłości splatają się w dramatycznym finale, gdzie gra toczy się już nie tylko o osobiste przetrwanie, lecz także o przyszłość, którą bohaterki gotowe są kupić najwyższą ceną. Rozwiązanie nie daje łatwych odpowiedzi, lecz zostawia czytelnika z pytaniem o cenę ocalenia. Bohaterki mogą powrócić, a czytelnik ma świadomość, że to dopiero fragment większej całości. Cykl *Todo Arde* należy bowiem do szerszego uniwersum stworzonego przez autora, co otwiera przestrzeń do dalszych spotkań z postaciami, które zdążyły już zapisać się w naszej pamięci.*

”

*Bruno powiedział jej kiedyś, że martwi zapewniają tożsamość. Że czasami tego, kim jesteś dowiadujesz się dopiero dzięki swoim trupom. Martwi czynią cię wielkim. Albo małym. Czynią cię kimś.
(*Wszystko umiera*)*



Todo Arde brilla en medio del laberinto de los libros de suspense. El autor no copia modelos, no calcula fórmulas, sino que cuenta una historia que crece con intensidad, vibra con emociones y demuestra que es posible escribir de otra manera. La trilogía fascina por su trama y nos obliga a pensar en lo que realmente importa entre las personas, en lo que estamos dispuestos a sacrificar para salvar lo que de verdad vale la pena.

Dlatego właśnie Todo Arde wyróżnia się w gąszczu współczesnych kryminałów. To nie jest powielanie schematów ani efekt literackiej kalkulacji, lecz opowieść, która rośnie w napięciu, rezonuje emocjami i staje się świadectwem tego, że gatunek można pisać inaczej. To trylogia, która nie tylko intryguje fabularnie, ale też skłania do refleksji nad tym, co naprawdę łączy ludzi i nad tym, jak wiele można stracić, by ocalić to, co najważniejsze.

Escrito por/Autorka: **Aneta Dukaczewska**

Traducción/Tłumaczenie: **Weronika Bazydło**

VISTULARTE

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



www.vistularte.com

vistularte@gmail.com

