

GRUP

GRUPA

ГРУПА

GROUP

GURUUB

GRUPPE

ГРУППА

Na publikację składają się wpisy zrealizowane w ramach warsztatów w Ośrodku dla Cudzoziemców ubiegających się o ochronę międzynarodową w Grupie koło Grudziądza.

Tematyka i forma wpisów była dowolna. Każda osoba podzieliła się tym czym chciała, czasem pomysł na wpis pojawiał się od razu, czasami w wyniku rozmów lub warsztatów.

Oddajemy w Wasze ręce zbiór historii, przemyśleń i obrazów, stworzonych przez Ahmeda, Elenę, Elisabeth, Faiga, Faraama, Juliję, Kamalę, Milkę i Timkę Dag, Nadaara, Oleksandra, Ulviję, Vitaliego i Vorobe.

6	Ahmed
10	Elena
12	Elisabeth
14	Faig
16	Faraam
18	Julija
22	Kamala
24	Milka Dag
26	Nadaara
28	Oleksandr
30	Timka Dag
32	Ulvija
33	Vitaly
34	Voroba

CZTERY "A" ZARZĄDZANIA STRESEM

Stres jest automatyczną reakcją naszego systemu nerwowego, ale niektóre czynniki stresogenne pojawiają się w przewidywalnych momentach, dla przykładu: podróż do pracy, spotkanie z naszym szefem lub spotkania rodzinne. Żeby poradzić sobie ze stresującym doświadczeniem możesz albo zmienić sytuację albo swoją reakcję. Kiedy decydujesz się jaki wybrać scenariusz, pomocna może okazać się metoda czterech A: uniknąć (*avoid*), zmienić (*alter*), dostosować się (*adapt*), lub zaakceptować (*accept*).

* Unikaj niepotrzebnego stresu:

Nie jest zdrowe unikanie sytuacji stresowych, które należy rozwiązać, ale może Cię zaskoczyć ile jest czynników stresogennych w twoim życiu, które możesz wyeliminować.

- naucz się mówienia "nie"
- unikaj ludzi, którzy Cię stresują
- przejmij kontrolę nad twoim otoczeniem
- ułóż swoją listę rzeczy do zrobienia

* Zmień sytuację:

Jeżeli nie możesz uniknąć stresowej sytuacji, spróbuj ją zmodyfikować. Często wiąże się to ze zmianą sposobu komunikacji i funkcjonowania w życiu codziennym.

- wyrażaj swoje emocje zamiast je tłumić
- bądź skłonny do kompromisów
- stwórz zrównoważony harmonogram

THE FOUR A'S TO MANAGE STRESS:

While stress is an automatic response from our nervous system, some stressors arise at predictable times: our commute to work, a meeting with our boss, or family gatherings, for example. When handling such predictable stressors, you can either change the situation or change your reaction. When deciding which option to choose in any given scenario, it's helpful to think about the four A's: avoid, alter, adapt or accept.

* Avoid unnecessary stress:

It is not healthy to avoid a stressful situation that needs to be addressed, but you may be surprised by the number of stressors that in your life that you can eliminate.

- Learn how to say "no".
- Avoid people who stress you out.
- Take control of your environment.
- Pave down your to-do list.

* Alter the situation:

If you can't avoid a stressful situation, try to alter it. Often, this involves changing the way you communicate and operate in your daily life.

- Express your feelings instead of bottling them up.
- Be willing to compromise.
- Create a balanced schedule.

*** Dostosuj się do czynnika stresującego:**

Jeżeli nie możesz zmienić stresora, zmień siebie. Możesz zaadoptować się i odzyskać panowanie nad sobą poprzez zmianę oczekiwań i nastawienia.

- przeformułuj problem
- spójrz na sytuację z większego dystansu
- dostosuj swoje standardy
- praktykuj bycie wdzięcznym

*** Zaakceptuj rzeczy, których nie możesz zmienić:**

Niektóre źródła stresu są nie do uniknięcia. Nie jesteś w stanie zapobiec lub zmienić czynników stresogennych takich jak śmierć ukochanej osoby, poważna choroba lub krajowa recesja. W tych przypadkach najlepsze, co możesz zrobić to poradzić sobie ze stresem poprzez akceptację rzeczy takimi, jakie są. Akceptacja tego może być trudna, ale w dłuższej perspektywie, może to być łatwiejsze niż przeciwstawianie się sytuacji, której nie możesz zmienić.

- nie próbuj kontrolować tego czego nie możesz skontrolować
- szukaj pozytywnych aspektów sytuacji
- dziel się swoimi uczuciami

*** Adapt to the stressor:**

If you can't change the stressor, change yourself. You can adapt to stressful situations and regain your sense of control by changing your expectations and attitude.

- Reframe problems.
- Look at the big picture.
- Adjust your standards.
- Practice gratitude.

*** Accept the things you can't change:**

Some sources of stress are unavoidable. You can't prevent or change stressors such as the death of a loved one, a serious illness, or a national recession. In such cases, the best way to cope with stress is to accept things as they are. Acceptance may be difficult, but in the long run, it is easier than railing against a situation you can't change.

- Don't try to control the uncontrollable
- Look for the upside.
- Share your feelings.

Elena

Czy jesteś "zaprzyjaźniony/a" ze swoimi mięśniami?
Na przykład mięśniami twarzy?

Czy wiesz, jak bardzo pracują w każdej sekundzie, abyśmy byli prawidłowo rozumiani przez otoczenie i abyśmy mogli jasno wyrazić nasze stanowisko w dowolnej kwestii za pomocą mimiki twarzy. Wiele z nich chronią nas przed pogodą lub reagując na codzienne niespodzianki, ten ruch tworzy, poprzez swoją oddaną pracę, zmarszczki i skurcze, zdradzając nasz wiek, a nawet dodając parę lat.

Twoje mięśnie są godne życzliwego, troskliwego podejścia. Techniki, ćwiczenia, zabiegi dla zachowania piękna i młodości polegają właśnie na tym, żeby pokochać siebie.

Proponuję Ci, moim zdaniem, najlepszą technikę – masaż twarzy. Rozluźnię twoje zaciski, rozluźnię twoje mięśnie. Bóle głowy ustąpią, poprawi się twoja samoocena. Twoja twarz będzie promieniała i będzie Ci bardzo wdzięczna. Staniesz się trochę szczęśliwsza / szczęśliwszy, a świat będzie grał różnymi kolorami i te kolory będą piękne.

+48 452 882 561 – masaż pani Elena

А вы «дружите» со своими мышцами?
например лицо ...

Знаете сколько и как часто ежедневно
лицо то, то и так верно может
определенные, а мы свои мышца;
неко может обдумать похорошею по
любимому вопросу. Каким из них замечают
со стороны условия или реагируют на
обстоятельства, к сожалению,
формируют такое прекрасной работы
порешены и замечают, выработке вопроса
а то и накрывают со сверху к порядку.

Но они томо чествовать редкого, забавного
обстоятельства. История, управление, техника,
ли сохранением красоте и молодости - как
то, об этом, что молодость в себе.
И в вам, прекрасная, но мы бы были
самыми лучшим образом - массажем
лицом.

Прошу любить вам, раскрепощен
вашим мышцами. Уход томо все,
похорошею ваша самооценка. Лишь
вашей и души очень благодарна
вам. Вы сможете сделать счастливей
и мир вокруг своим красоте,
и это красота будет прекрасна.

+ 48 - 452 882 561 massage_panielena
шведская

Elisabeth



Drogi czytelniku,

Długo zastanawiałam się nad tym, o czym najlepiej tu napisać. Jest wiele rzeczy, o których warto wspomnieć, ale które wykraczają poza zakres i cel tej publikacji. W końcu mój partner zapytał mnie: "Co chcesz powiedzieć? Co czujesz?" i tym samym przypomniał mi, że ważne jest to, co mówi serce.

Kiedy niedawno siedzieliśmy na dworcu kolejowym – co prawda chronieni czterema ścianami, ale wciąż zmarznięci – poczułam się przeniesiona w czasie wstecz, do momentu, kiedy nie wiedzieliśmy jak zdobyć jedzenie, jak zapewnić sobie ciepło i suche miejsce, w którym moglibyśmy spokojnie zasnąć wieczorem, nie zamarzając na śmierć, bez lęku i obawy przed tym, że zostaniemy rozdzieleni. W tamtym czasie żyliśmy tylko chwilą, a wszystko co miało nadejść, było niepewne.

Poczułam głębokie uczucie wdzięczności. Wdzięczności za to, że mamy teraz dach nad głową. Wdzięczności za to, że mamy regularne posiłki i nie musimy się martwić, kiedy zjemy kolejny posiłek. Wdzięczności, że mamy ogrzewanie i ubrania, dzięki którym jest nam ciepło, ale przede wszystkim, że nasza cała rodzina jest razem i bezpieczna!

Nie każdy ma takie szczęście, jest wielu, którym powiodło się inaczej.



← Zeskanuj kod telefonem i kontynuuj czytanie

Hallo lieber Leser,



Ich habe mir lange den Kopf darüber zerbrochen, was ich hier wie am Besten schreiben kann. Es gibt vieles, was es wert ist niedergeschrieben & gelesen zu werden, was aber den Rahmen & den Sinn dieses Magazins sprengen würde. Letztenendes war es mein Partner, der mich fragte: „Was willst du erzählen? Was fühlst du?“ & mich damit daran erinnerte, dass es wichtig ist, was das Herz sagt.

Als wir vor kurzem an einem Bahnhof saßen - zwar durch 4 Wände geschützt, allerdings trotzdem kalt - habe ich mich in die Zeiten zurückgesetzt gefühlt, in denen wir nicht wussten, wie wir uns ernähren können, wie wir uns warm & trocken halten & wo wir am Abend in Ruhe schlafen können ohne zu erfrieren, verschneit oder auseinander gerissen & weggesperrt zu werden. In diesen Zeiten haben wir nur im Moment gelebt. Was kommen sollte, war ungewiss.

Plötzlich durchströmte mich ein tiefes Gefühl der Dankbarkeit. Darüber, dass wir ein Dach über dem Kopf haben. Dankbarkeit darüber, dass wir regelmäßig zu Essen haben, ohne uns zu fragen, wann wir das nächste Mal satt werden. Dankbarkeit, dass wir eine gängige Heizung haben & Kleidung, was uns beides warm hält. Jedoch am allermeisten, dass unsere Familie unbeschadet zusammen ist!

Diese Reichtümer hat nicht jeder. Es gibt viele, denen es anders ergangen ist.



Faig

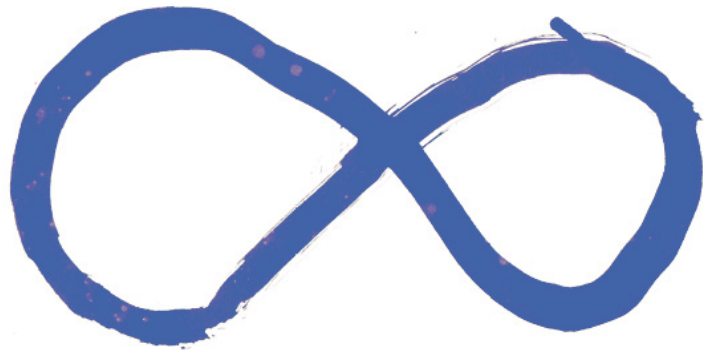
Dzień dobry. Nazywam się Faig i pochodzę z Azerbejdżanu. Mieszkam razem z rodziną od pięciu lat w Polsce. Bardzo nam się tutaj podoba, ludzie tutaj są bardzo przyjaźni i dobrze się dogadujemy. Kiedy mieszkałem w Azerbejdżanie byłem rolnikiem. W Polsce też interesuję się rolnictwem, a także kuchnią – polska kuchnia jest bardzo ciekawa, jak azerska. Jak tylko dostaniemy decyzję odnośnie pobytu, myślę o otworzeniu restauracji, w której chciałbym serwować azerskie jedzenie. Mieszkając w Polsce interesuję się też historią tego kraju, poznałem polskie miasta, które są bardzo piękne i czyste. Dziękuję.

Salam. Adım Faigdir. Mən Azərbaycanlıyam. Mən ailəmlə 5 ildir Polşada yaşayırıq. Biz Polşanı çox bəyənirik. İnsanları çox sehrilən və qayğıkeşdilər. Sizinlə tanışlığımıza çox şadım. Mən Azərbaycanda yaşayanda kənd təsəvvüfatı ilə məşğul olurdum. Polşada yaşadığım dövrdə buranın kənd təsəvvüfatı ilə də tanış oldum və yardıma ehtiyac olduqda kömək məğrədilər məşğul olurdum.

Mən həmişə aşpazam. Azərbaycanın mətbəxi kimi Polşanın mətbəxi də maraqlıdır və mən üçün. Görsək ki oturmaq izni aldıqdan sonra arvadımın fikrimiz var ki, Polşada dövlətin dəstəyi ilə öz şəxsi kafemizi açaq. Kafedə Polşak yeməkləri ilə yanaşı Azərbaycan yeməkləri və şirniyətlərində burada tanış olmaq.

Düğğətiniz üçün təşəkkürlər.

Faraam



Jestem twórcą gier komputerowych, obecnie pracuję z przyjaciółmi nad horrorem. Mój przyjaciel i ja zaczęliśmy robić gry, ponieważ chcieliśmy zostawić po sobie jakiś ślad. Romiby je też dlatego, że uwielbiamy grać.

Я занимаюсь разработкой игр и сейчас я работаю со своими друзьями над хоррор игрой. Решение заняться разработкой у меня с другом появилось из-за того что мы хотим творить и оставить свой след, а заниматься разработкой игр потому что любим играть



Białe bociany, czyli historia niezwyklej przyjaźni

Wiecie, czasem wystarczy wyciągnąć rękę i spojrzeć w niebo lub wokół siebie, by stał się cud. Nie trzeba szukać czegoś tajemniczego – cuda są blisko i są konsekwencją naszych dobrych czynów. Jestem z Białorusi – z kraju błękitnych jezior i gęstych lasów. Mamy też wiele bocianów, które uważane są za ptaki szczęścia i niewinności. Ludzie robią nawet specjalne gniazda – busianki. Jeśli rodzina bocianów osiadła, to znaczy, że panuje tam szczęście. I tak oto na wsi u mojego ojca było takie gniazdo, na podwórku. Tam właśnie zaczęła się historia mojej przyjaźni z bocianami.

Miałam trzy lata, kiedy przyjechałam z tatą na całe lato na wieś. W tamtym roku coś poszło nie tak z naszymi bocianami i jeden bocian wypadł (to się czasem zdarza). Przeżył i dzięki opiece mojej babci wkrótce zmienił się w pięknego i dumnego ptaka, tyle że nie latał – miał uszkodzone skrzydło. Obserwacja bocianów była ciekawym zajęciem: niestrudzone latały po wsi od rana do wieczora, zbierając też wszystko, co zbędne z naszego ogrodu. Budząc się wcześniej rano i w porannej mgle, bocian przechadzał się między rozsadnikami, chwytając coś dziobem, porzucał do góry i zjadał. Zimą cała wieś przynosiła ryby naszemu bocianowi, nikt nie robił mu krzywdy. Mieszkał z nami przez 15 lat, a ja bardzo się do niego przywiązałam. Nasza przyjaźń zaczęła się w ten sposób:

Byłam bardzo niegrzeczna, zdarzało mi się bić lub robić psikusy, więc bocian wziął mnie pod opiekę i wychował. Mój kuzyn był starszy ode mnie o jakieś pięć lat i bał się mnie jak ognia – atakowałam go pięściami z głośnym okrzykiem zwycięstwa, a bocian patrzył z dezaprobatą. Podczas kolejnej próby ataku dostałam od bociana dziobem. Nie bolało, ale bardzo mnie to zasmuciło. I było tak za każdym razem, gdy hałasowałam lub wdawałam się w bójkę. Potem wiedziałam już, że nie chcę dostać dziobem.

Pewnego razu postanowiłam, że jestem będę trenerką zwierząt. Po wypuszczeniu świni ze stajni postanowiłam ją osiedlać. Pisk biednego zwierzęcia, moje okrzyki triumfu, roześmiany ojciec siedzący na ganku... Akt cyrkowy nie trwał długo, świnka zrzuciła mnie do kałuży, a tam czekał na mnie bocian, obserwując ten wybryk. Dostałam klapsa, a tata stwierdził, że bocian miał rację i że przynajmniej ktoś mnie opanował. Bardzo szybko dorosłam, a bocian stał się moim obrońcą przed chłopcami. Kiedy próbowali mnie zastraszyć, bocian wystawiał szyję, stroszył pióra, walił dziobem i sycał.

Белые аисты, или история невероятной дружбы,

Знаете, иногда для того, чтобы случилось чудо, достаточно протянуть руку, посмотреть в небо или вокруг себя. Не надо искать что-то загадочное, чудеса рядом, и это последствия наших добрых дел.

Я из Беларуси, край синих озер и густых лесов. А еще у нас много аистов, которые считаются птицами счастья и чистоты. Люди даже специально делают гнезда – бусянки. Заселилась семья аистов – значит и счастье будет. И вот, на равнине моего отца, в деревне, было такое гнездо, прямо в долине. С него то и началась история дружбы аистами.

Мне было три года, когда и приехала с отцом на все лето в деревню. В тот год у наших аистов что-то пошло не так, и один аистенок выпал. (Такое иногда бывает). Он выжил, и благодаря заботе бабушки очень скоро превратился в красивую и гордую птицу, разве что не летал – было повреждено крыло. За аистами наблюдать было очень интересно: неутомимые труженники с утра и до вечера летали по деревне, так же избавляли наш огород от всего лишнего. Вставать рано утром, а в утренней зыбке ходить между рядок аист, и что-то увидеть, хватать клювом, подбрасывать и ест. Зимой вся деревня приносила нашему аисту рыбку, никто его не обижал. Никогда он мне лет 15 и и по настоящему привязалась к нему. А началась наша дружба так.

Я была очень вредной, везде лезла, дралась или делала какие-то проказы. И вот аист позря надо мной опеку, стал воспитывать!

Мой кuzин старше меня лет на 5, намного сильнее боялся меня как огня – а увидев его, с кулаками и побоями криком и лезла. Мама нападала на него, а аист на это все неодобрительно смотрел. Во время очередного нападения на воюющих воюющих ищущих отхватил клювом. Было не больно, но очень обидно. И так было всякий раз, если я швыряла, или затевала бож, ведь клювом получать совсем не хотелось.

А один раз я решила, что я дрессировщик. Выпустив свинку из хляби, я решила ее оседлать. Вызр бедного животного, мои победные крики, хохочущий отец, сидящий на крыльце... Ужасное представление длилось недолго, поросенок сбросил меня в лужу, около которой меня и не поджидал аист, и наблюдая мной за безобразиями. Я получила трепку, а папа сказал, что аист прав, и что хоть кто-то нашел на меня управу.

Взросла я очень быстро, и аист стал мне мощным защитником от мальчишек. Когда те пытались меня задирать, аист вытравлял шлею, топорошила перья, стучал клювом и шипел.

В один год я осталась в деревне - родители уехали на заработки, и меня определили в местную школу. И вот аист меня провожал и встречал.

Ближе к осени он становился беспокойным, ведь его сородичи звали его с собой, а он не мог взлететь...

А как он чувствовал мои приезды... С утра ждал у ворот и увидел меня бежал, стучал клювом, подпрыгивал...

Вспомнивший год он был со мной очень нежен, не отходил.. А потом исчез. Понимая, что слычилось худшее, и все равно искал его, звал.. Отходила и долго. И дала слово помогать этим птицам. Под моей опекой, до моего отъезда было Зашета, все они сейчас в надежных руках.

А пару лет назад случилось чудо. Мой сын каждое лето ездил отдыхать к своим бабушке и дедушке в маленький городок на севере Беларуси. Он любил бить велосипед и ездить на озеро.

Один раз я очень долго не могла найти Андрея, а найдя на берегу, в зарослях травы я стала онемев: бродячий велосипед, лежащий на траве сын, тихо поющий песенку и ковыляя вокруг него Зашетка. Оказывается он с ними побрызгал в начале своего приезда, и было пришло на озеро ловил им лягушек, ушток и утощал их.

А потом, когда мы, под конец лета возвращались домой, случилось чудо. Андрей решил ехать до вокзала на велосипеде. И в какой то момент над нами, как самолеты сопровождения летели аисты. Это выглядело настолько красиво, что люди даже фотографировали этот аистиний кортеж. Фото даже в местной газете опубликовали.

Ну а я... Я просто любила и люблю этот крошечный символ своей страны, внимательным и добрым взглядом, и даже находилась далеко, я помню о них и помню их. Поэтому на моей родине меня и называли называют "Бислиха". Кто-то с уважением кто-то со страхом. Ведь аист символ чистоты, чести и справедливости.

И я не подведу...

Jednego roku zostałam na wsi na cały rok – rodzice wyjechali do pracy, a ja trafiłam do miejscowej szkoły. Bocian odprowadzał mnie i zabierał. Jesienią stawał się niespokojny, bo krewni wołali go by poleciał z nimi, ale nie mógł tego zrobić.

A jak odczuwał moje przyjazdy... Rano czekał przy bramie i na mój widok biegł, stukał dziobem, skakał... W ostatnim roku był dla mnie bardzo łagodny, nie opuszczał mnie... A potem zniknął. Zdałam sobie sprawę, że mogło stać się na- jgorsze, nadal go szukałam, wołałam... Powrót do siebie zajął mi dużo czasu. Dałam słowo, że pomogę tym ptakom. Pod moją opieką przed wyjazdem były jeszcze trzy inne bociany, a teraz wszystkie są w dobrych rękach.

Kilka lat temu zdarzyło się coś niebываłego. Mój syn jeździł każdego lata na wakacje do dziadków w małym miasteczku na północy Białorusi. Lubił brać swój rower i jeździć nim nad jezioro. Kiedyś długo nie mogłam go znaleźć, a gdy znalazłam go na brzegu, w gąszczu traw, stanęłam odrętwiała: porzucony rower, syn leżący na trawie, cicho śpiewający piosenkę i 3 bociany chodzące wokół niego. Okazało się, że zaprzyjaźnił się z nimi, gdy przyjechał po raz pierwszy i zawsze przychodził nad jezioro, by łapać żaby i ślimaki i dawać im smakołyki.

I właśnie wtedy, gdy pod koniec lata wracaliśmy do domu, zdarzył się cud. Andrzej postanowił pojechać rowerem na dworzec kolejowy. W pewnym momencie bociany przeleciały nad nami jak samoloty eskortowe. Wyglądało to tak pięknie, że ludzie nawet robili zdjęcia tego bocianiego orszaku. Zdjęcie opublikowali nawet w znanej gazecie.

A ja... po prostu kochałam i kocham ten skrzydlaty symbol mojego kraju i nawet będąc daleko, pamiętam o nich i pomagam im. Dlatego w mojej ojczyźnie nazywali mnie "Busliha". Niektórzy z szacunkiem, inni ze strachem. Bocian jest przecież symbolem niewinności, honoru i sprawiedliwości. I nie zawiodę...



Kamala



Nazywam się Kamala. Jestem Azerem. Jestem mężatką, a imię mojego męża to Faig. Mamy dwóch synów. Starszy syn ma 19 lat, a młodszy 18. Oni trenują boks od 11 lat i mają osiągnięcia w sporcie – starszy syn jest medalistą Mistrzostw Polski i dwukrotnym mistrzem Pucharu Polski. Oni mają większy cel i aby go zrealizować potrzebujemy zezwolenia na stały pobyt. W Polsce jesteśmy 5 lat i nam się tutaj bardzo podoba, ludzie są bardzo mili i idzie się z nimi dogadać. Pomagają nam bardzo. My dalej chcemy mieszkać i pracować w Polsce. Dziękuję bardzo.

Nazywam się Kamala. Jestem Azerem. Jestem mężatką. Imię mojego męża Faig. Mamy dwóch synów. Starszy syn ma 19 lat, a młodszy 18. Oni trenują boks od 11 lat. Synowie mają osiągnięcia w sporcie. Starszy syn jest medalista Mistrzostw Polski i dwukrotnie medalista Pucharu Polski. Młodszy syn jest Mistrzem Polski i dwukrotnym mistrzem Pucharu Polski. Oni mają większy cel i żeby realizować tego potrzebujemy stałego pobytu.

W Polsce jesteśmy 5 lat, i nam tutaj bardzo podoba się ludzie w Polsce są bardzo mili i idzie dogadać z nimi. Nam tutaj bardzo pomagają. My dalej chcemy mieszkać w Polsce i pracować w Polsce.

Dziękuję bardzo.

Milka Dag



Burburkii Dowladnimadii Soomaaliya!

Waxaa Laga Jooga 32 Sano Markii Jabhadhii Mucaraadka Soomaaliya ee fadhigoodu ahaa dalka itoobiya ay dukunka qoriga caaraddiisa kaga furen dukuumaddii matatariga ee madaaxweyne Maxamed Siyaad barre dhicitaanka Dawladdaasi waxay Soomaaliya u horseedday dagaallo Sokeeye iyo qalalaase Siyaasadeed oo socda sannadkii 32 sano.

Shirar dib u heshiisiin is xigxigay oo ka dhacaya meelo kala duwan ayaa Soomaaliya loo qabtay inta badan ma mira dhalin.

32 Sano kadiba waxa laga dhaxliy haaro iyo dhaawacyo aan firmeyn burbur aan dhayal ku dhismeyn maamullo itaal daran iyo kooxo diimeedyo mayal adag sida - AL: Kilaacida faraceda Somalia

*Al: Shabaab.

*Daa'ish

*IWM

Dowladdii La Soo dhisay wey awoodi weesay in ay

Shafeeso waxan horyimi urur islaami ah oo mayal adag uaa Al: Shabaabe.

Hadda waxaa inta badan xarumaha muhumka ah ee dowladda ilaaliya ciidamo ~~oo~~ nabad ilaalin oo ka socda midowga Africa.

Nadaara

27

Kadiba qabashada 15 Shuraar dib u heshiisineed iyo dhexdhexaadin caalami Ah waxay u muuqataa maan weli fari ka qodnayn khilaafka Siyaasadeed dagaallada Kooxeed iyo loollanka qabaa'illada. isweeydiintu waxay Tahay Maxay Soomaalidu uga faa'iidayaan weyday ~~Fi~~ Taariikhda La soo mayay si ay dawladdnimadeeda iyo farannimadeeda dib ugu hanato?.

UPADEK PAŃSTWA SOMALIJSKIEGO

Minęły 32 lata od czasu, gdy somalijscy opozycyjni rebelianci z siedzibą w Etiopii obalili wojskowy rząd prezydenta Mohameda Siada Barre. Upadek rządu doprowadził do tego, że w Somalii trwa 32 rok wojny domowej i politycznego zamętu. Odbyla się seria konferencji pojednawczych, ale większość z nich nie przyniosła żadnych pozytywnych rezultatów. Po 32 latach odziedziczyliśmy nieodwracalne straty, rozległe zniszczenia, słabą administrację i silne grupy o podłożu religijnym takie jak: Al-Kaida powiązana z Somalią (Alshabaab), ISIS, etc.

Ustanowione rządy nie były w stanie funkcjonować i stały naprzeciw silnej organizacji islamskiej Alshabaab. Obecnie najważniejsze obiekty rządowe są strzeżone przez siły pokojowe z Unii Afrykańskiej.

Po odbyciu 15 konferencji pojednawczych, w których pośredniczy Wspólnota Międzynarodowa, wydaje się, że nadal nie ma końca sporów politycznych, wojen sekciarskich i rywalizacji plemiennej.

Pytanie brzmi: dlaczego Somalijszczy nie uczą się z przeszłości, aby odzyskać swoje państwo i narodowość?

Oleksandr



- PAMIĘTASZ TO JESZCZE?
- TAK.
- I DLACZEGO WCIAŻ TO PAMIĘTASZ? (C)

Miałem czternaście lat, gdy w stodole babci zobaczyłem zakurzony motorower Riga D-4, załadowany drewnem na opał i narzędziami gospodarskimi. D-4! W latach siedemdziesiątych było to marzenie każdego sowieckiego chłopca. Moje serce zamarło z zachwytu, a potem gorączkowo biło. Już planowałem, skąd wezmę narzędzia do naprawy i jak umówię się z krewnymi na tymczasowe korzystanie z motoroweru.

Wakacje szkolne to ulotna sprawa – o tym wiedziałem już z siedmioletniego doświadczenia, więc przyspieszyłem proces odnawiania motoroweru jak tylko mogłem. (...) Po kilku tygodniach gwiazdy ustawiły się w odpowiedniej linii i motorower ożył. (...) nawet koszty w postaci ciągłego odkręcania i czyszczenia świec, regulacji styków zapłonu i iglicy gaźnika były bez znaczenia.

Ale jechałam... i na pewno nie da się tego porównać z jazdą na rowerze(...). Motorower, mimo że był tylko pośrednio podobny do motocykla, już wcześniej wyraźnie zarysował i określił moje życiowe priorytety.



← Zeskanuj kod telefonem i koontunuj czytanie



- ТЫ ВСЕ ЕЩЕ ЭТО ПОМНИШЬ?
- ДА.
- И ЗАЧЕМ ТЫ ВСЕ ЕЩЕ ЭТО ПОМНИШЬ? (С)

Мне было четырнадцать, когда в сарае у бабкиной сестры я увидел пыльный, заваленный дровами и сельской утварью мопед «Рига7 Д-4». Д-4! В семидесятых это была мечта каждого советского мальчика. Сердце восторженно замерло и тут же бешено забило. Это я уже замышлял, где буду доставать инструменты для ремонта и каким образом буду договариваться с родственниками о временном пользовании мопедом.

Школьные каникулы дело быстротечное, знал уже по семилетнему опыту, поэтому процесс восстановления мопеда ускорял как мог. (...) Через пару недель звезды выстроились надлежащим образом и мопед ожил (...) и даже издержки в виде постоянного выкручивания и чистки свечи, регулировки контактов зажигания и иглы карбюратора были совершенно не в счет (...).

Но! Еду е-мае... И безусловно это ни в какое сравнение не шло с ездой на велосипеде(...). Мопед, даже не смотря на лишь косвенную схожесть с мотоциклом, уже тогда четко очертил и определил мои жизненные приоритеты.

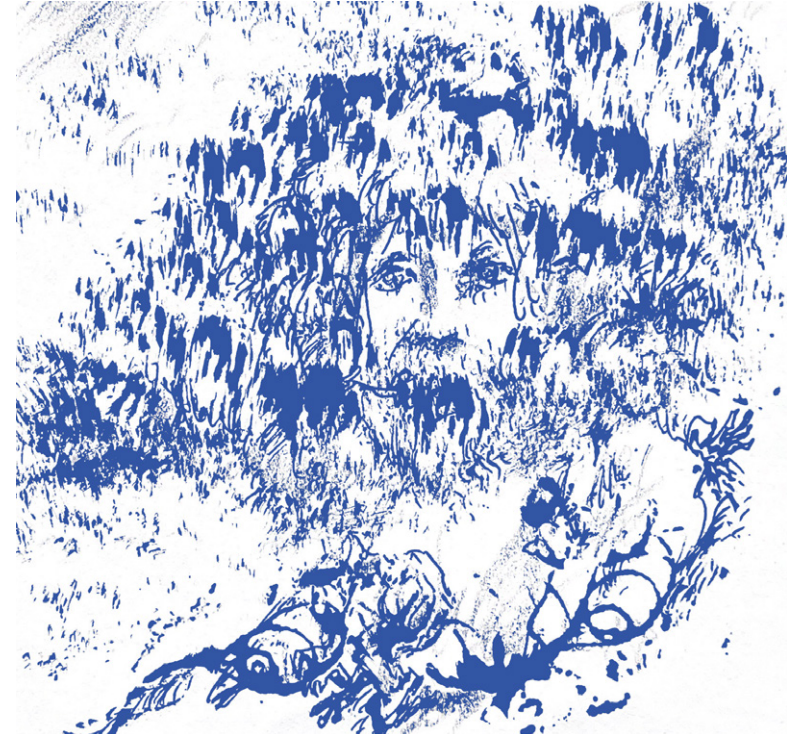
Timka Dag



Ulvija Vitaly

Kaş ki hər birimiz
ömrümüzü istədiyimiz
yerdə və hüzur içində
yaşaya bilsək.

Chciałabym, aby każdy
z nas mógł żyć tam, gdzie
chce i w pokoju.



Voroba

Moja podróż... Fragment.

Do Warszawy dotarłem w sierpniu 2019 roku, na piechotę, a z Moskwy wyruszyłem 16 kwietnia 2019 roku.

Byłem w Moskwie i Petersburgu przez około trzy lata, pracując i robiąc rzeczy, które mnie interesowały. Jednak wtedy postanowiłem kontynuować swoją fizyczną podróż. Wydawało mi się, że ten megalopolis "Petersburg-Moskwa" to za mało. Chociaż był to bardzo ciekawy i ważny okres w moim życiu i wszystko, co się w tym czasie wydarzyło.

Jest kilka powodów do rozpoczęcia, a dokładniej do podjęcia przeze mnie decyzji o opuszczeniu Rosji, bez biletu powrotnego. Wyrobiłem paszport i wizę Schengen (na 6 miesięcy). Kupiłem bilet do Monachium i zarezerwowałem hotel w Monachium.

Niestety, Lufthansa odmówiła mi wejścia na pokład samolotu, nie dając mi na piśmie pełnej odpowiedzi na temat przyczyny odmowy. W efekcie, po całym miesiącu moich prób uzyskania zwrotu pieniędzy za niewykorzystany bilet lotniczy - nie dostałem nic z powrotem. Oczywiście zrezygnowałem z pracy. Potem postanowiłem wybrać się do Europy na piechotę, póki miałem w ręku wizę Schengen i zaczęło brakować mi zupełnie pieniędzy. To jeden z tych momentów, kiedy oddajesz się w ręce Boga i masz bezwarunkową wiarę, że stanie się tylko to, co ma się stać.

Wybrałem na mapie główne autostrady, wzdłuż których planowałem jechać: przez Łotwę, Litwę, Polskę, Niemcy i Francję, a co dalej uznałem, że zdecyduję w drodze.

Wszystko wyszło trochę inaczej niż planowałem. Ogólne tempo było znacznie wolniejsze niż się spodziewałem, ponieważ było więcej przystanków na krótkie i długie odpoczynki. Dwa plecaki i namiot obciążają nie tylko moje obojczyki i kręgosłup, ale także stopy. W pewnych warunkach i ciągłym wysiłku, bez koniecznej przerwy, na moich stopach pojawiały się duże pęcherze, często z krwią.

1)

Мой путь... Фрагмент.

Я пришел в Варшаву в августе 2019 года, пешком, а вышел из Москвы 16 апреля 2019г.

В Москве и Петербурге я находился около трех лет, работал и занимался тем, что было мне интересно. И потом я решил продолжить свой физический путь, мне показалось мало этого мегаполиса "Питер-Москва". Хотя это был очень интересный и важный для меня период жизни и всё, что происходило в это время.

Наконец-то несколько причин для старта, а точнее - я решил уехать из России, без обратного билета. Сделал загран. паспорт и мексиканскую визу (на 6 мес.) Купил авиабилет

Musiałem się zatrzymywać na 2-4 dni, aby umożliwić zagojenie się ran po wycięciu tych pęcherzy i leczeniu jodem. Zdarzało się to wiele razy. Na długie wędrówki jednak potrzebne są specjalne buty i skarpety, a nie to, co nosimy na co dzień w mieście.

Namiot był zawsze rozbijany w miejscach, gdzie ludzie nie chodzili, nawet przypadkowo. Każde ich zbliżenie wskazywałoby na konkretny zamiar. Jedzenie było gotowane na ognisku. Aby napić się herbaty, musiałem też rozpaść ogień. Wiedziałem jak radzić sobie z ogniem, miałem wystarczające doświadczenie. Często musiałem rozpaść ogień w innym miejscu niż ten, w którym stał mój namiot. Czasami musiałem iść prawie kilometr dalej. Powód? Miejsca niebezpieczne pod względem pożarowym w sezonie wiosennym i letnim. Musiałem ściągać wierzchnią warstwę ziemi na ognisko, czasem kopałem zagłębienia, jeśli w pobliżu nie było kamieni. Ognisko rozpałem pod drzewami o dużych gałęziach i koronach, aby dym utknął w nich i rozproszył się. Po wygaszeniu ognia przecierałem patykami ziemię pod nim, sprawdzając, czy nie ma szczelin i czy korzenie drzew nie zaczynają się tlić. Jest to ważne, dlatego piszę o tym szczegółowo. Polewałem wodą resztki ogniska. Gdy jest problem z wodą, a do wypicia jest tylko 1 litr czystej wody, to w organizmie jest też woda. Trzeba tylko wcześniej o tym pomyśleć i wziąć to pod uwagę. Miejsce ogniska lepiej jest zasypać ziemią, liśćmi, gałęziami i upodobnić do kawałka ziemi wokół niego. Czasami strażnicy leśni depczą nam po piętach. Jeśli zobaczą ewidentne ognisko, mogą przyjść po was i ukarać was grzywną... Moje przypuszczenia :)

2/ do Мюнхена и забронировал место в патикине в Мюнхене.

Увы, авиакомпания "Людтганза" отказала мне в посадке на борт самолёта, не дав официального ответа в письменном виде о причине отказа. В итоге, после целого месяца моих попыток вернуть деньги за неиспользованный авиабилет - ничего мне не вернули. С работы я уволился, естественно. Тогда я решил пойти в Европу пешком, пока есть менгеновская виза на руках, а деньги закончились совсем. Это один из тех моментов, когда отдаёшь себя в руки Господу Богу, и безотказно веришь, что происходит будет только то, что должно происходить.

Я выбрал на карте крупные



GRUPA
DIE GRUPPE
ГРУПА
GRUP
GROUP
ГРУППА
GURU UB

KONCEPCJA I KOORDYNACJA INNOWACJI

Alek Grzybek

PROWADZENIE WARSZTATÓW

Chawa Bugajewa
Zuzanna Głód
Alek Grzybek
Ada Rączka
Patrycja Ziółkowska

TŁUMACZENIE WARSZTATÓW

Ksiusza Kolisnyk

TŁUMACZENIA TEKSTÓW

Kamala
Oksana Kolisnyk
Ahmed H. Mohamud

SKŁAD I OPRAWA GRAFICZNA

Zuzanna Głód
Alek Grzybek

papier • Munken Print 90 gsm
druk • X-PRESS Wydawnictwo Eksperymentalne

kontakt • zine.grupa@gmail.com

Innowacja testowana w ramach projektu „Innowacje na ludzką miarę 2. Rozwój mikroinnowacji w temacie włączenia społecznego”, realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego.



