



# Kalsarikänni

Sztuka relaksu  
po fińsku

Miska Rantanen

sensus



Tytuł oryginału: Kalsarikänni: suomalainen opas hyvään elämään

Tłumaczenie: Katarzyna Aniszewska

ISBN: 978-83-283-5366-4

© Miska Rantanen, 2018

Cover, design and Illustrations © Mari Huhtanen | Kilda, 2018

[Photographs on pp. 12, 38, 58, 78, 90, 114, 130, 136, 144, 162 and 170

© Sameli Rantanen, other photographs © Pexels]

Pantsdrunk illustrations on pp. 102 and 103 © thisisfinland.fi |

Ministry of Foreign Affairs of Finland

Published originally in Finnish by Kustantamo S&S

Published by agreement with Helsinki Literary Agency (Helsinki, Finland)

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Polish edition copyright © 2019 by Helion SA

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/kalsar>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

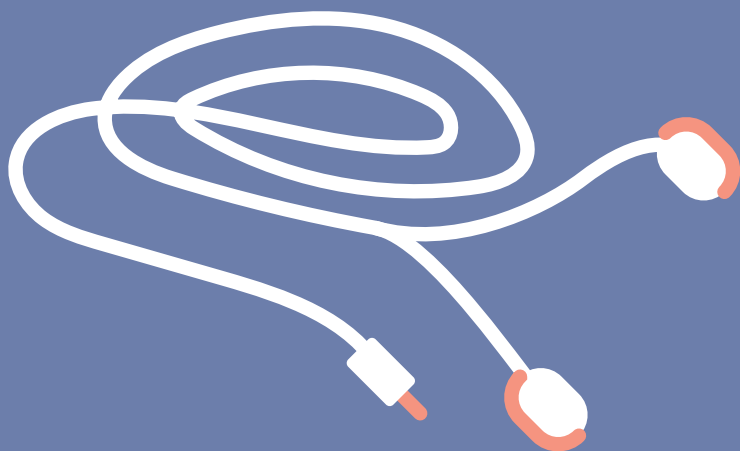
- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Prolog</i> . . . . .                                         | 9   |
| <i>1 Wprowadzenie. Fińskie zen</i> . . . . .                    | 13  |
| <i>2 Dlaczego kalsarikänni?</i> . . . . .                       | 21  |
| <i>3 Elementy kalsarikänni</i> . . . . .                        | 39  |
| <i>4 Kalsarikänni a media społecznościowe</i> . . . . .         | 51  |
| <i>5 Korzenie kalsarikänni</i> . . . . .                        | 59  |
| <i>6 Picie w gaciach i muzyka — szczęśliwy mariaż</i> . . . . . | 69  |
| <i>7 Kalsarikänni w kulturze popularnej</i> . . . . .           | 79  |
| <i>8 Picie w gaciach a ruchomy obraz</i> . . . . .              | 91  |
| <i>9 To oficjalne</i> . . . . .                                 | 101 |

|    |                                                           |     |
|----|-----------------------------------------------------------|-----|
| 10 | <i>Picie w gaciach a uzalanie się nad sobą</i> . . . . .  | 115 |
| 11 | <i>Kalsarikänni a ryzyko śmierci hotelowej</i> . . . . .  | 123 |
| 12 | <i>Weź to na zimno</i> . . . . .                          | 131 |
| 13 | <i>Piwo z siatki, najlepszy letni towarzysz</i> . . . . . | 137 |
| 14 | <i>Picie w gaciach a użyteczny ruch</i> . . . . .         | 145 |
| 15 | <i>Kuchmistrz o północy</i> . . . . .                     | 153 |
| 16 | <i>Trzy wieczory</i> . . . . .                            | 163 |
| 17 | <i>Gdy picie w gaciach wymyka się z rąk</i> . . . . .     | 171 |
| 18 | <i>Next level</i> . . . . .                               | 177 |
|    | <i>Podziękowania</i> . . . . .                            | 182 |



[Kup książkę](#)

[Poleć książkę](#)

# Prolog

*Brzmi znajomo?*

Jest wieczór, za Tobą bardzo długi dzień. W pracy zebranie goni za zebraniem. Klienci to w dużej większości ostatnie matoly, ale nie bez powodu przyznano Ci Oscara za niewzruszoną, kamienną twarz. Mózg przegrzewa się już po dniu pełnym zaskakujących sytuacji i szybko podejmowanych decyzji.

Po powrocie do domu z ulgą zauważasz, że zrobiłeś już wszystko, co się dało. Możesz być zadowolony. Możesz zabrać znajomych na miasto i — według wszelkiego prawdopodobieństwa — zacieśnić wzajemne relacje aż do samego rana. Parę drinków byłoby zresztą na miejscu. Mimo to postanawiasz zostać w ciepłym domowym gniazdku.

A to dlatego, że potrafiłeś się na ten scenariusz przygotować. Wcześniej rano napełniłeś lodówkę pozyskanym w pobliskim spożywczaku tanim piwem

rzemieślniczym. Podczas wyprawy do sklepu przypadkowo wpadła Ci w rękę również jedna mała butelka musującego wina, druga — zwykłego wina, a do tego jeszcze kilka paczek słonych i słodkich przekąsek.

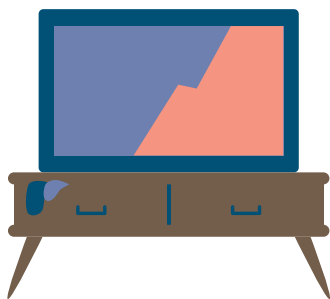
W ciągu dnia zrobiło Ci się gorąco, ale teraz przynajmniej piwo może Cię jako tako ochłodzić. Szybko pozbywasz się zewnętrznego odzienia. Oparta na wieloletniej praktyce zasada mówi, że to, co stanowi rzeczowy i profesjonalny ubiór, najczęściej jest również ciasne i niewygodne. Na koniec zostaje jeszcze najprzyjemniejszy element roznegliżowywania: powolne wyluskiwanie stóp z wilgotnych skarpetek. Uczuciu, które mu towarzyszy, należałoby nadać własną nazwę. W tryumfalnym geście ciskasz skarpetki na drugi koniec pokoju — i tak, uwalniasz się od kajdan cywilizacji!

Siadasz na kanapie w samej białej bieliźnie i z ulgą głęboko ziewasz, ale najlepsze dopiero przed tobą. Wyjmujesz z lodówki butelkę piwa, która w temperaturze pokojowej niezwłocznie zaczyna się pocić. Jak zawsze, otwieracz, siła mięśni i zakrętka współpracują bez zarzutów: *tszszsz*.



Sięgasz po pilota, w ekspresowym tempie przeskakujesz przez kanały — doniesienia o cenach złota na światowych rynkach nie budzą już w tobie najmniejszego zainteresowania. Kiedy natykasz się na program reality show (lub inny, który prawie niczym się od niego nie różni), nadchodzi

czas, żeby wyhamować i po-  
ciągnąć z butelki pierwszy łyk  
piwa. Potem drugi. Wypity  
napój zastępujesz kolejnym,  
za jednym zamachem nale-  
wając do szklanki odrobinę  
whisky — gdzieś tak na pół-  
tora palca. Paczkę chipsów  
otwierasz z czułością należną  
delikatnej szkatułce z biżuterią.



Stopniowo napięcie opuszcza Twoje ramiona, a cie-  
pło rozchodzi się aż po koniuszki palców. Przybierasz  
na kanapie wygodniejszą pozycję.

W telewizji mówią, że kolorem nadchodzącej jesie-  
ni będzie przełamana pomarańcz. Pstryk. Na drugim  
kanale pokazują, jak młodzi ludzie, którzy utracili już  
wszelką godność, zarabiają, dobierając się w pary na  
tropikalnej wyspie. Pstryk. Na trzecim kanale rozkoły-  
sana kamera udowadnia, że pojazd silnikowy można  
odrestaurować samemu, w dodatku za półdarmo. Ktoś  
sprzedał w Internecie nowe zawieszenie za grosze.

Mechaników przyciskają terminy, ale tobie się ni-  
gdzie nie spieszy.

Czas rozpocząć *kalsarikänni*.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 



# Kalsarikänni — prawdziwy fiński reset!

Każdy dzień w pracy przynosi kolejne fale stresu i frustracji. Świat szaleje, a codzienny zalew newsów jest nie do zniesienia. Szczęśliwie ludzie Północy znaleźli antidotum na wszelkie nieszczęścia. Co jednak ma zrobić ktoś, kto potrzebuje antidotum na stres, ale nie odpowiada mu nudne i mdłe *lagom* ani nienaturalne i nieżyciowe *hygge*?

W tej książce znajdziesz odpowiedź na to ważne pytanie. Otóż twardzi fińscy facci już dawno rozwiązali ten stary jak świat dylemat. Mowa o *kalsarikänni*, czyli piciu w gaciach. Tę filozofię można łatwo zaadaptować — w każdych warunkach, bez względu na sytuację, nastrój i otoczenie. *Kalsarikänni* nie wymaga kosztownych przygotowań. Prędko przynosi rezultaty i jest odpowiednie dla wszystkich pełnoletnich. Daje ukojenie i pozwala szybko zregenerować siły. Dzięki tej książce dowiesz się, jak wykorzystać *kalsarikänni*, by zaspokoić własne potrzeby, zgłębisz barwną historię picia w gaciach, zrozumiesz etymologię nazwy tej zacnej sztuki i zapoznasz się z bogatymi doświadczeniami Finów w jej różnorodnym interpretowaniu.

## Dowiedz się, jak skutecznie wdrożyć fiński styl dobrego życia:

- warunki perfekcyjnego *kalsarikänni*
- przygotowanie piwa, wnętrza i odpowiedniego stroju
- połączenie picia w gaciach z muzyką lub filmem
- przystawki, dania główne i desery a picie w gaciach
- kiedy nie warto celebrować *kalsarikänni*



## Miska Rantanen

— jest fińskim dziennikarzem i autorem kilku książek. Pracuje dla największej fińskiej gazety „Helsingin Sanomat”, wcześniej współpracował między innymi z Nurmijärvi Sanoma i „Ylioppilaslehti”. Specjalizuje się w takich tematach jak kultura, polityka i media cyfrowe.



ebook dostępny wyłącznie na:  
**ebookpoint.PL**



OSOBOWOŚĆ DNOWA

**sensus**

cena 34,90 zł

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/novosci>  
Helena SA  
ul. Kosciuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ISBN 978-83-283-5366-4

