

TRAVEL&LIFE&BIZNES

w podróży

Magazyn pokładowy

iCC

PKP INTERCITY

GWIAZDY W PODRÓŻY:

O jakich wyprawach marzy
Monika Mariotti?

PODRÓŻE Z DZIEĆMI:

O mamó! „Tata w pracy”
pakuje dzieciaki w podróż

BILET DO MUZYKI:

Marcin Wojciechowski
z Radia Zet rozgrzewa
muzycznie

NOWOŚCI W INTERCITY:

DEFIBRYLATORY AED MOGĄ
URATOWAĆ ŻYCIE

NOWY ROZKŁAD JAZDY

JUŻ W GRUDNIU

BERLIN

subiektywnie i muzycznie



“Doskonałe” na 9 liter?

Butiki **Nespresso** w Polsce:
Warszawa, ul. Nowy Świat 47
Warszawa, CH Arkadia, Al. Jana Pawła II 82
Wrocław, Hotel Monopol, ul. H. Modrzejewskiej 2
Kraków, Pasaż 13, Rynek Główny 12
Katowice, CH Silesia, ul. Chorzowska 107

Nespresso Pop-Up Butik:
Warszawa, Galeria Mokotów, ul. Wotoska 12
www.nespresso.com

NESPRESSO[®]
What else?

Chodzi o to... żeby podróżować

Na przełomie listopada i grudnia zabieramy Cię w rozgrzewającą podróż. Bo u nas, aurze za oknem wbrew, nastroje radosne. Żegnamy już jesienne spleeny i z niecierpliwością czekamy na Święta Bożego Narodzenia oraz Nowy Rok. Kamil Polny, czyli słynny blogger „Tata w pracy” szykuje się do wyjazdu i opowiada w swoim kwiecistym stylu, jak wygląda pakowanie całej rodziny, w obecności kota i psa na dodatek. Drogę na muzyczne koncerty w całej Polsce wskazuje Marcin Wojciechowski w swoim Bilecie do Muzyki, i aż żal, że wszystkich tych biletów nie mamy... Tomasz Słodki dzieli się swoją wiedzą o kreowaniu wizerunku w biznesie i zapewniam, warto go poczytać. Mówi się, że wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej; dlatego zapraszamy do nowej rubryki: Powroty do domu. Wiemy, że po każdej podróży chcecie wracać w domowe pielesze i podpowiadamy co można uczynić, żeby było jeszcze przytulniej... Z podróży do niezwykłych miejsc, namawiam poczytając proszę o Berlinie całkiem inaczej, o uśmiechniętej Gambii i chłodnej Laponii, a nabierzcie ochoty na świąteczny wyjazdowy grudeń. No i prezenty! Mam kilka propozycji, każdy znajdzie coś dla swoich bliskich. Radosnych przygotowań do świąt, inspiracji osobistych i biznesowych życzę Wam i oczywiście, zawsze: dobrej podróży.

Milego czytania

Monika Auguste



FOT. PAWEŁ KISZKIEL/AGENCJA GAZETA

SPIS TREŚCI



32

Z okazji Święta Niepodległości podróżnym w pociągach PKP Intercity rozdawano smaczne jabłka od polskich sadowników.

W PODRÓŻY

PODRÓŻE Z GWIAZDĄ

- 6 **Monika Mariotti** zachęca, by nie bać się podróży. Nawet tych samotnych i na koniec świata. Bo chcieć to móc.

KULTURA

- 10 Wydarzenia, nowości, premiery
14 Felieton Marcina Wojciechowskiego: Muzyka na jesień

PKP INTERCITY NEWS

- 16 Zasady kulturalnego podróżowania
17 OdPrawa pasażera
18 Defibrylatory w Pendolino

DLA PASAŻERA

- 30 Nowy rozkład jazdy
32 **Dajmy się skusić jabłku. Warto!**

Wydawca:

KOW sp. z o.o.
Al. Jerozolimskie 101 lok. 3
02-011 Warszawa
T: 22 749 11 90

Partner główny magazynu:**Redakcja:**

T: 22 749 11 98
wpodrozy@kow.com.pl

Redaktor naczelna:

Monika Chodyra

Projekt graficzny i skład:

Studio Kropka

Redakcja stron**PKP Intercity S.A.:**

Karolina Rynasiewicz
T: 22 474 26 76
karolina.rynasiewicz@intercity.pl

Reklama:

Dorota Kapuścińska
menedżer sprzedaży
M: 502 288 835
T: 22 749 11 95
dorota.kapuscinska@kow.com.pl

Anna Gajewska
menedżer sprzedaży

M: 795 467 881
T: 22 749 11 95
anna.gajewska@wpodrozy.eu

Zdjęcie na okładce:

Piotr Biel

www.wpodrozy.eu

[f wpodrozy.eu](#)

Redakcja nie odpowiada za treść reklam i nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów, adiustacji i zmian w nadesłanych tekstach oraz do przedruku artykułów ze wskazaniem ich źródła.



Zimno za oknem? Podpowiadamy, jak sprawić, by twoje mieszkanie stało się przytulne. Wystarczy trzy kroki. Sprawdź, jakie.

BIZNES

- 20 **Tomasz Słodki** o sztuce wideo, czyli budowaniu wizerunku w internecie

PODRÓŻE

POLSKA

- 44 Dolny Śląsk – na drodze wulkanów i Świętej Rodziny

ŚWIAT

- 26 Sonic Berlin, czyli muzyczny przewodnik
36 Laponia – gorąco w krainie śniegów
40 Gambia – uśmiechnięte wybrzeże Afryki
56 Podróże ze smakiem – Wietnam i Tajlandia

WARTO WIEDZIEĆ I WARTO MIEĆ

- 48 Jak spakować się na podróż z dziećmi
50 Prezenty
52 Niezbędnik podróżnika
54 Kolej na ruch – ruszaj się w podróży

STYL ŻYCIA

- 62 Kuchnia: Rozgrzewające dania na jesień
64 Psychologia: Jak schudnąć skutecznie, nie głodząc się – radzi Sylwia Prawdzik, psychodietetyczka
66 Kosmetyki na chandrę
68 W pogoni za ciepłem
70 Modowe trendy na jesień
72 Pojeźdźmy konno



KRAKOWSKI KREDENS

TRADYCJA
GALICYJSKA

JAKOŚĆ BEZ KOMPROMISÓW



PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

- ROBIONE RĘCZNIE
- Z GRZYBAMI LEŚNYMI
- BEZ GLUTAMINIANU
- BEZ KONSERWANTÓW



W podróży mam duszę przy sobie

Zamiast wylegiwać się na plaży, woli wędrować w Himalaje, zamiast basenu z podgrzewaną wodą woli kąpiel w jeziorze Bajkał. Z podróży nie przywozi pamiątek i pocztówek, ale spokój, nowe przyjaźnie i poruszające historie ludzi, których spotyka w drodze. **Monika Mariotti** nie umie długo usiedzieć w jednym miejscu, a jeśli już musi, to podróżuje po... swoim mieszkaniu.

Od dzieciństwa Podróżujesz między Polską a Włochami, skąd pochodzi połowa rodziny.

Miałam chyba parę miesięcy, kiedy zapakowano mnie do starego volkswagena i zimą 1976 roku odbyłam swoją pierwszą podróż do Polski.

Lubisz podróżować?

Uwielbiam. Zawsze lubiłam pakowanie walizek, szykowanie się, oczekiwanie na pociąg czy samolot. Byłam spokojnym i samodzielnym dzieckiem, więc nawet długie podróże pociągiem nie były uciążliwe ani dla mnie, ani dla mamy. Czytałam, rysowałam, miałam nocnik, kolorowanki i mogłam jechać choćby na koniec świata.

Rodzice szybko zaczęli oswajać cię ze światem...

Nauczyli mnie samodzielności, ciekawości ludzi i świata. Nie musieli mnie ośmielać, bo z tym nigdy nie miałam problemu. W wieku 9 lat mówiłam swobodnie po polsku i po włosku i dosyć dobrze po angielsku, więc nie czułam żadnych ograniczeń podczas zagranicznych wyjazdów.

Podróżowanie spodobało ci się do tego stopnia, że do dziś trudno ci usiedzieć w jednym miejscu...

jazdów w egzotyczne miejsca widziałam zbyt wiele rodzin z dziećmi. W Himalajach na wysokości 3500 m spotkałam parę z dwójką dzieci, wszyscy uśmiechnięci i zachwyceni. Szli tylko troszkę wolniej, ale czy nam gdzieś się spieszy w podróży?

Niektórzy boją się podróżować na własną rękę.

W większości przypadków ludzie boją się, że będą musieli się wysilić, dać sobie radę w nieznanym miejscu i nieznanej sytuacji. A przecież wystarczy dotrzeć do tych, którzy już byli tam, dokąd chcemy jechać. Kiedy pierwszy raz jechałam na Syberię, też trochę się bałam, ale ciekawość zwyciężyła.

Jak dojrzewałaś do podróżowania?

Kiedy byłam bardzo młoda – zwiedzałam. Jechałam do Londynu, Paryża czy Madrytu, żeby oglądać zabytki, zaliczać muzea, poznać turystyczne miejsca. Potem po raz pierwszy pojechałam do Tajlandii i przeżyłam szok kulturowy. Dotarło do mnie, że świat jest o wiele większy, niż myślałam. I odkryłam wielką miłość do Azji. Wtedy poznałam też inny sposób podróżowania – chciałam oprócz zabytków oglądać również to, co niezbyt tury-

LĘK I NIEWIEDZA SĄ WROGAMI PODRÓŻOWANIA. BOIMY SIĘ NIEZNANYCH SYTUACJI I NOWYCH MIEJSC. NIEPOTRZEBNIE, BO WSZĘDZIE MOŻEMY LICZYĆ NA POMOC LUDZI.

Zaliczyłam już 36 przeprowadzek. To chyba najlepszy dowód, że trudno mi osiąść gdzieś na dłużej. Mniej więcej od 5 lat mieszkam w Warszawie i jest to mój najdłuższy przystanek w dorosłym życiu.

Nosi cię?

I to jak! Kiedyś myślałam, że ta moja chęć do ciągłego ruchu to coś nienormalnego. Dziś wiem, że to po prostu mój naturalny rytm życia, że raz na jakiś czas muszę na miesiąc wyjechać do Mongolii, albo przynajmniej... nocować w innym łóżku.

Jak to?

Mam mieszkanie z trzema sypialniami i kiedy czuję, że włącza mi się tryb podróżniczy, a nie mogę się nigdzie ruszyć, bo pracuję, po prostu zmieniam pokój i łóżko (*śmiech*). Podróżuję po własnym domu. Jeśli jednak mam kilka dni wolnego, pakuję się w mgnieniu oka, kupuję bilet i ruszam w drogę. Choćby na Mazury czy Podlasie. Wiesz, ja nie chowam walizek do szafy, zawsze stoją w pogotowiu gotowe do drogi.

A jeśli założysz rodzinę?

Na pewno wtedy zwolni tempo, ale nie ma szans, żebym przestała podróżować. Podczas moich wy-

styczne, podglądać życie ludzi, zaglądać do ich domów, rozmawiać z nimi. Trzeci etap to odkrywanie podróży na oślep i poznawania nowych miejsc właśnie poprzez ludzi. Doszło do tego, że po tygodniu w Ułan Bator miałam już mieszkanie i mogłam mieć pracę.

Co pomaga w podróżowaniu?

Znajomość języków. Po angielsku dogadamy się prawie wszędzie, rosyjski załatwi nam sprawę komunikowania się w byłych republikach radzieckich i krajach postkomunistycznych, a hiszpańskim porozumiemy się w całej Ameryce Południowej. Odrobina francuskiego z kolei pomoże nam w Afryce i Kanadzie. I cały świat stoi otworem. Trzeba tylko wybrać miejsce, o którym marzymy.

Nie zawsze możemy pojechać w miejsce, o którym marzymy.

Zawsze. Jeśli naprawdę czegoś chcesz, to wtedy cały świat sprzyja twojej decyzji. Nagle znajdują się pieniądze, spotykasz ludzi, którzy ci pomagają i jedziesz. Ja na przykład już wiem, że moimi miejscami na ziemi są Mongolia i Syberia, i kiedy tylko pomyślę, że chcę tam znów jechać, wszystko układa się po mojej myśli.

Jak przygotowujesz się do podróży?

Nigdy nie czytam reportaży przed wyjazdem. Czytam za to dużo literatury pięknej opisującej ten kraj lub region, wprowadzającej mnie w klimat tego miejsca. Odświeżam język albo uczę się nowego. Teraz na przykład uczę się mongolskiego, bo jadę do tego kraju po raz drugi i chcę znać przynajmniej podstawy. Przed wyjazdem oglądałam w internecie zdjęcia miejsc, które chcę zobaczyć. Kiedy miałam 18 lat, po raz pierwszy zobaczyłam zdjęcia jeziora Bajkał i usłyszałam koncert mongolskiego śpiewu gardłowego i już wiedziałam, że nie ma takiej siły, która powstrzymałaby mnie przed wyjazdem. No i wracam nad Bajkał oraz uczę się śpiewu gardłowego w Mongolii.

Po czym poznać, że udało nam się znaleźć w podróży własną ścieżkę i własną historię?

Po oczach. Kiedy wracasz, masz szeroko otwarte oczy, jesteś wypełniony pozytywną energią, masz w sobie pasję, spokój i zachwyt. Najcenniejszą pamiątką przywiezioną z podróży jesteś ty sam – zmieniony, wypełniony doświadczeniami, energią ludzi, których spotkałeś, inaczej patrzący na wszystko. I to zostaje z tobą na zawsze, jest trwalsze niż zdjęcia, pamiątki, koraliki i pocztówki.



POJECHAĆ MOŻNA WSZĘDZIE. JEŚLI NAPRAWDĘ CZEGOŚ CHCESZ, TO WTEDY CAŁY ŚWIAT SPRZYJA TWOJEJ DECYZJI.

Co jest największym wrogiem podróżowania?

Lęk i niewiedza. Niepotrzebnie boimy się nowych rzeczy, nieznanych sytuacji i nowych miejsc. Uwierzymy, że wszędzie damy sobie radę i możemy liczyć na pomoc ludzi. Ja wciąż wierzę w bezinteresowne dobro ludzi i chęć niesienia pomocy. To podejście nie ma nic wspólnego z naiwnością, ale ma dużo wspólnego z wiarą w świat i ludzi. Poważnym wrogiem podróżowania jest też niewiedza i brak otwartości.

Bałaś się kiedyś?

Podróżowanie to doskonała terapia na lęki, ataki paniki i wszystkie smutki (*śmiech*). Radzenie sobie w sytuacjach trudnych wymaga od nas działania, szybkiego podejmowania decyzji i wtedy zapominamy o lęku. Czy się bałam? Tak, były takie momenty podczas podróży koleją transsyberyjską, którą kocham i wszystkim polecam. Kolej transsyberyjska to miasto na kołach. W kilkunastu wagonach znajdziesz pełen przekrój warstw społecznych, turystów, liczne radosne rodzin, pijanych żołnierzy, Romów, samotników, kieszonkowców, mięśniaków szukających zaczepki, wesołe dzieci, zwykłych ludzi. Trzeba być czujnym i uważać, ale jest się tam razem i wszyscy sobie pomagamy nawzajem. Solidarność kobieca świetnie działa. Kobiety w podróży tworzą drużynę i dbają o siebie nawzajem jak lwice, nawet wtedy – a może zwłaszcza wtedy – kiedy się nie znają. Poza tym gdy kobieta

podróżuje samotnie, nie ma mowy o dekolcie, makijażu, ułożonych włosach. Gdy podróżuje sama, wyglądam jak facet, staram się być brzydka, siadam jak chłop. W takich chwilach przydają się zdolności aktorskie.

Często podróżujesz sama?

Najczęściej, ale ostatnio mi się to przejadło, chcę się dzielić. Do podróży trzeba mieć sprawdzonych towarzyszy. Ale możesz też spotkać ich w drodze. Na przykład sześć lat temu podróżowałam stopem po Mongolii z dziewczyną, której praktycznie nie znałam. Dziś Marlena jest moją najlepszą przyjaciółką.

Jesteś spontaniczna?

Robię, co czuję. I coraz częściej mówię co myślę. To jest dopiero sztuka! Na pewno jestem czujna i szybko reaguję, kocham improwizację i niespodzianki. Kiedyś chciałam pojechać do Jakucji i nagle przez znajomego znajomego poznałam Kunnej – jedyną Jakutkę w Warszawie. Kiedy się dowiedziała, że jestem aktorką i śpiewam, dała mi kontakt do Chyskyrai, znanej wokalistki w Jakucji. Zadzwoniłam do niej, usłyszałam „Monika, charaszo, charaszo, prijezzaj”. Błyskawicznie załatwiłam wizę, bilet, spakowałam się i... wylądowałam w Jakucku. Gwiazda czekała na lotnisku z karteczką po rosyjsku „Моника”. Po dwóch tygodniach śpiewaliśmy razem na festiwalu.

Czy ty w ogóle jeździsz na wakacje do hoteli z basenami i wyżywieniem all inclusive?

Nie, bo to nie jest mój sposób podróżowania, ale rozumiem ludzi, którzy w ten sposób spędzają urlop. To znaczy rozumiem, gdy robi tak ktoś, kto ma problemy zdrowotne, albo jest w wieku, w którym nie czuje się na siłach odbywać ciężkie wyprawy, ale nie wiem, jak może to robić zdrowy 25-latek. W tym wieku trzeba poznawać świat, uczyć się, być otwartym, a nie leżeć plackiem na plaży.

Może nie każdy ma w sobie ciekawość świata?

Każdy, ale nie każdy ma wokół siebie ludzi, którzy wspierają i motywują do poznawania świata. Najlepiej otaczać się osobami, które są ciekawe, chcą się ruszać, poznawać nowe miejsca, ludzi i kulturę.

Wolisz podróżować samolotem czy pociągiem?

Zdecydowanie pociągiem. Jest takie buddyjskie powiedzenie, że dusza przemieszcza się wolniej niż ciało, więc jeśli wsiadasz do samolotu i lecisz na koniec świata, twoja dusza „doleci” do ciebie dopiero po tygodniu. A jeśli podróżujesz koleją, masz gwarancję, że swoją duszę masz zawsze przy sobie. Jeśli wsiadam do samolotu i lecę do Ułan Bator, na lotnisku przeżywam szok, bo moje oczy widzą jurty i renifery, a moje myśli są jeszcze na Marszałkowskiej w Warszawie. Dopiero po kilku dniach czuję, że jestem na miejscu, że mam duszę obok siebie. Mam to sprawdzone.

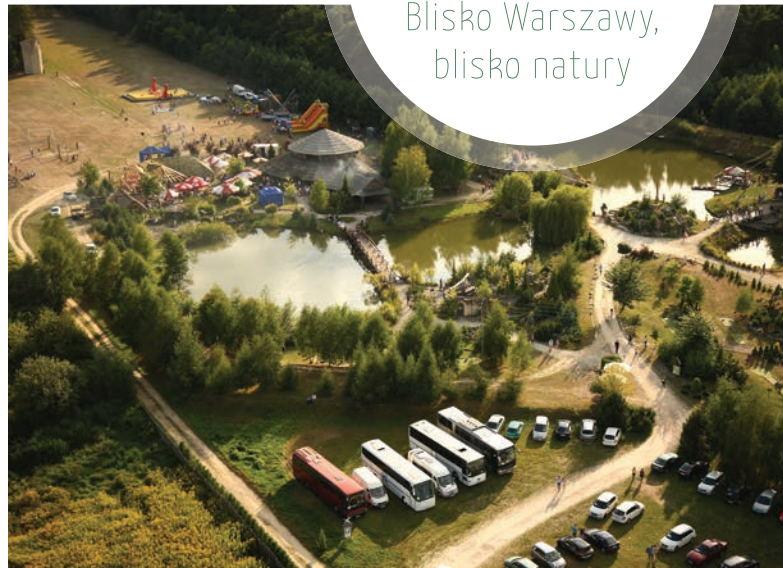
Gdzie cię teraz niesie?

Północna Dakota. Chcę wesprzeć Indian, którzy walczą o rzekę Missouri. Pierwszy raz po wielu wiekach 200 plemion indiańskich zjednoczyło się, by powstrzymać budowę rurociągu Dakota Acces Pipeline. Jeżeli on się zepsuje, ropa dostanie się do systemu poboru wody w pięć minut. Chcę tam nagrać reportaż i pokazać go w Polsce, bo problem dotyczy także nas. Bo woda jest na całej ziemi. Pojadę, porozmawiam, dowiem się, jakie są fakty, i nie będę potrzebowała gazet ani portali internetowych. Jak mówi Arun Milcarz: „Chcę wiedzieć, jak rzeczy mają się naprawdę.” Dam znać jak wrócę.

Monika Mariotti

Włoska aktorka i piosenkarka o polskich korzeniach. Ukończyła filologię i literaturę rosyjską na Uniwersytecie w Perugii. Zna 5 języków. Od 15 lat mieszka w Polsce. Jest autorką recitalu „Moja Nina”, który stworzyła z fascynacji życiem i twórczością Niny Simone oraz „Spaghetti Poloneze” (Teatr Syrena) z najsłynniejszymi włoskimi szlagierami. Znana z seriali „Przepis na życie”, „Sama słodycz”, „Nie rób scen”. Obecnie gra w serialu „Druha szansa”, który można oglądać w TVN w każdy poniedziałek o 21:30. Dla Dzień Dobry TVN przygotowuje reportaże ze swoich podróży pt. „Słyszałam, że... podróże z Moniką Mariotti”.

Blisko Warszawy,
blisko natury



KONFERENCJE SZKOLENIA EVENTY PIKNIKI FIRMOWE WESELA

OFERUJEMY:

- 20 Ha zielonego terenu
- liczne atrakcje, takie jak: mini golf, park linowy, ścianka wspinaczkowa, strzelnica i wiele innych
- wysmienite jedzenie piknikowe
- ponad 700 miejsc siedzących



KONTAKT:

☎ +48 22 736 99 15

✉ recepja@ranchopodbocianem.pl

📍 Nadarzyńska 15, Przytki, 05-555 Tarczyn

🌐 www.ranchopodbocianem.pl



Wydarzenia, nowości, premiery



KONCERTOWO

Explosive!

David Garrett, niekwestionowany wirtuoz skrzypiec, zachwycający unikatowym talentem oraz osobowością, po raz pierwszy wystąpi w Polsce! Najszybszy i najprzystojniejszy skrzypek świata zagra przed polską publicznością wraz ze swoim zespołem w ramach trasy koncertowej Explosive Live Tour. Koncert odbędzie się 10 grudnia w łódzkiej hali Atlas Arena. Swoją najnowszą album wirtuoz podsumował w trzech słowach: energetyczny, niezwykły, poruszający. Nie ulega wątpliwości, że taki też będzie występ artysty w Łodzi! Organizatorem wydarzenia jest agencja Prestige MJM.

My mówimy: Zrób wszystko, żeby tam być!

KSIĄŻKOWO

Dla kochających podróże

W taki sposób o Dubaju nie pisał jeszcze nikt. Jacek Pałkiewicz obala rozpowszechnione mity o ikonie ekscesów i ostentacyjnego zbytku. Wielu zachwyca się wszechobecnym przepychem, docenia kreatywny hiperaktywizm i histeryczny pościg za awangardowością. Wśród gąszczy ekscesów brakuje jednak czegoś, co w starej Europie jest być może mało przejrzyste, ale istotne dla jakości życia. We Wrocławiu czy Madrycie każdy czuje się jak w swoim domu. A w Dubaju na pewno nie. Dlaczego? Pałkiewicz bezkompromisowo odśladuje tajemnice tego miasta.

Jacek Pałkiewicz, Dubaj. Prawdziwe oblicze, wydawnictwo Zysk i S-ka

Kochamy wszystko, co napisał Jacek Pałkiewicz. Jeśli kochasz podróże, to sam wiesz dlaczego.



KSIĄŻKOWO

Monsunowe opowieści

Ziarenko pieprzu. Czy coś tak małego i - zdawałoby się - nieistotnego może kryć w sobie fascynującą historię? Anna Janowska przekonuje, że niejedną! Wykorzystując pieprz jako pretekst do podróży, rusza do Omanu, na Zanzibar i do Kerali w Indiach, skąd pochodzi ta przyprawa. Odkrywa przed czytelnikiem, jak bardzo te odległe miejsca się przenikają, i pokazuje, że za pieprzem stoi nie tylko ocean opowieści, ale również... Ocean Indyjski. Jej opowieść toczy się gładko niczym przesypujące się pomiędzy palcami ziarenka pieprzu, roztaczając przed czytelnikiem kolejne smaki, zapachy i zdzierwienia.

Anna Janowska, Monsun przychodzi dwa razy. Podróż szlakiem pieprzu przez Keralę, Oman i Zanzibar, wydawnictwo Muza

Pasjonujące i pieprzne. Spróbuj!

TEATRALNIE

Jesień życia nie musi być nudna!

Życie starszych ludzi potrafi być pełne niespodzianek! Przekonacie się o tym, oglądając nową, przeżabawną i inteligentną komedię Teatru Capitol „Szach-Mat”. Intrygujący tytuł i jeszcze bardziej niezwykła fabuła. Świetne dialogi i monologi, błyskotliwe puenty, dowcipne sentencje. Wybitni, popularni i lubiani polscy aktorzy: Maciej Damiecki, Marek Siudym, Jerzy Schejbal, Stanisław Brejdygant, Joanna Żółkowska, Anna Gornostaj oraz Jacek Kopczyński.

„Szach-Mat”, Teatr Capitol, Warszawa,

www.teatrcapitol.pl

Capitalnie grają, warto!



KSIAŻKOWO

Ta szpilka przyszpili was na amen

„Nefrytowa szpilka” to nowa powieść Joanny Miszczuk, autorki bestsellerowych „Matek, żon, czarownic”, która specjalnie wybrała się do Chin, żeby dobrze przygotować się do napisania książki. Poczytajcie, a zobaczycie swoje problemy z innej perspektywy. Dzieciństwo Melanii Robak nie było łatwe. Głównie z powodu braku ojca, a także rówieśników, którzy drwili z niej bezlitośnie. Chcąc im zaimponować, Mel zeszła na złą drogę. Dzięki własnemu uporowi i konsekwencji dostała się jednak na studia i prestiżowy staż. Pracując w jednym z największych domów aukcyjnych w Londynie, poznaje Chińczyka Tana. Szybko przekonuje się, że to miłość jej życia...a potem trach! Całkowita zmiana akcji. Love story z tajemnicą i historią Chin.

Joanna Miszczuk, Nefrytowa szpilka, wydawnictwo Prószyński i S-ka

Na listopadowe wieczory. Niekoniecznie tylko dla pań. Polecamy!



REKLAMA

TEATR POLONIA

Stanisław Grochowiak

reżyseria **Mirostaw Gronowski**

występują

Aleksandra Domańska,
Justyna Ducka, Barbara Horawianka,
Helena Norowicz, Maria Pakulnis,
Stanisław Brudny, Krzysztof Gosztyła,
Krzysztof Kiersznowski,
Piotr Kozłowski, Marian Opania

Premiera

18 listopada 2016

Zapraszamy

19-22, 28-30 listopada
godz. 19:30

CHŁOPCY



Bilety: 22 622 21 32 oraz online na www.teatrpolsnia.pl

PROJEKT MEDIALNY:

URODA

TOKE

wyborcza

GAZETA.PL

cojestrane24

wieczniadło

KOLA I TOWARZYSTWA W WYKONAWCZYM
DOKŁADZIE WYBORCZY - OBYWATELSTWA

PRACOWNI W WOKA 2016. REKLAMOWANIE I DOKUMENTY

WARSZAWA

Kultura

WARSZAWA

PRACOWNI

A.J. ARISTO

GAZETA PRACOWNI

WARSZAWA

CMS

Law. Tax



FOTOGRAFICZNIE

Nocą w Warszawie, działo się...

Noc Wieżowców 2016 to wydarzenie organizowane przez redakcję portalu NowaWarszawa.pl. Ponad 700 osób mogło uczestniczyć w imprezie dzięki zgłoszeniu do konkursu zdjęć Warszawy, jej architektury i nowoczesnych wieżowców. Podczas Nocy Wieżowców 2016 na liście dostępnych obiektów znalazły się: Błękitny Wieżowiec, Central Tower, Cosmopolitan, Eurocentrum, Hilton, Intercontinental, Intraco, Panorama Sky Bar na 40. piętrze hotelu Marriott, Level27 na szczycie Millenium/Level 27, Novotel, Pałac Kultury i Nauki, Q22, Rondo 1, Warsaw Spire, Westin, Warsaw Trade Tower, Zebra Tower, Złota 44.

Wspaniałe zdjęcia konkursowe możesz zobaczyć tutaj:
www.nowawarszawa.pl



KSIĄŻKOWO

Mała kuchnia w wielkim mieście

Przed wszystkim jest Nowy Jork. Miasto tysięcy zapachów, setek nacji i języków. Pulsująca kolorami mekka smakoszy. Kulinaryny tygiel, w którym wykwintna kuchnia miesza się z potrawami ze wszystkich stron świata. Jest też mała kuchnia na Manhattanie, której 4 mkw. szczególnie wypełniają nowojorskie smaki. To tutaj autorka książki wyczarowuje swoje dania. Niech jej proste i efektowne przepisy staną się twoim oknem na kulinarny świat. Nie potrzebujesz nieosiągalnych składników ani dyplomu szefa kuchni. Wystarczy miłość do gotowania i... Nowego Jorku.

Deb Perelman, Smitten Kitchen, czyli Nowy Jork na talerzu! wydawnictwo Znak
Zanim zaczniesz się objadać, poczytaj, czym warto.

FILMOWO

Okno na Azję

Festiwal Filmowy Pięć Smaków już od 10 lat prezentuje w Polsce najlepsze kino z Azji oraz wyjaśnia jego znaczenia i konteksty. Impreza skupiona początkowo wyłącznie na filmach wietnamskich ewoluowała do corocznego przeglądu kina z Azji Wschodniej i Południowo-Wschodniej, jedynego takiego w kraju. Dziesiąta już edycja festiwalu odbędzie się w dniach 16–23 listopada w Warszawie (Kino Muranów, Kinoteka) oraz 18–24 listopada we Wrocławiu (Kino Nowe Horyzonty).

Koniecznik!



Na festiwalu będzie można obejrzeć premiery filmów z Dalekiego Wschodu, klasyczne dzieła kinematografii azjatyckich, retrospektywy wybranych twórców oraz przeglądy kinematografii narodowych.

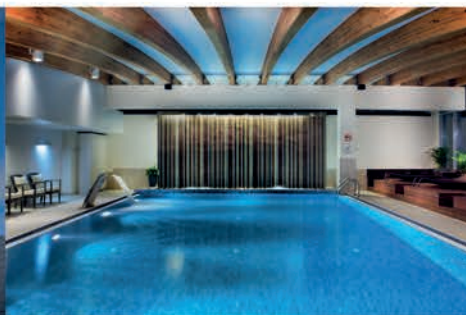
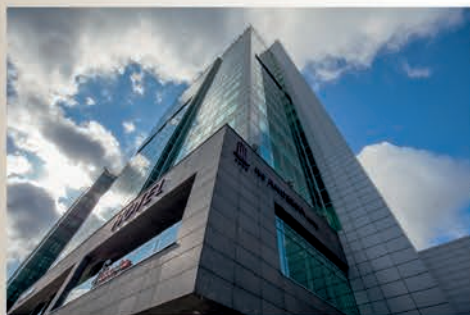


IBB GRAND HOTEL LUBLINIANKA
★★★★



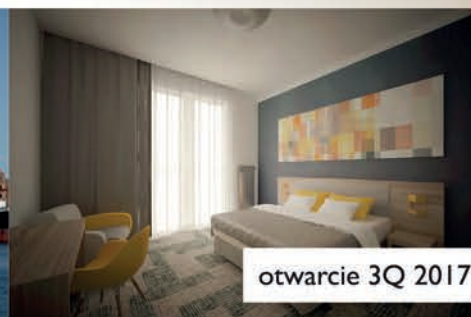
„Stylowe wnętrza i doskonała kuchnia w centrum Lublina”

IBB GRAND HOTEL LUBLINIANKA
www.lublinianka.com



„Nowoczesne centrum konferencyjne na 500 osób
w sąsiedztwie Starego Browaru w Poznaniu”

IBB ANDERSIA HOTEL
www.andersiahotel.pl



otwarcie 3Q 2017

„Najlepsza lokalizacja w centrum historycznego miasta Gdańska”

IBB HOTEL DŁUGI TARG
www.hoteldlugitarg.pl



IBB
HOTEL COLLECTION

Join our Loyalty Programme book online and get the best rate
on www.ibbhotels.com



Muzyka **na jesień**



Marcin Wojciechowski

Dziennikarz muzyczny, prezenter i DJ radiowy. Prowadzi codzienny program ZET na Punkcie Muzyki i Listę Przebojów w Radiu ZET. Kolekcjoner płyt, entuzjasta muzyki.

Ostatnio spotkałem znajomego Włocha. Mieszka w Polsce, gotuje pyszne potrawy i nauczył mnie, że na śniadanie nie jada się tłustych wędlin. Rano najlepiej smakuje mocna kawa, a do tego cornetto, czyli rogalik na słodko. Arturo mieszka w Polsce od dziesięciu lat. Powiedział, że pokochał nasz kraj za kobiety i... pogodę. To drugie zdziwiło mnie bardzo, bo ja chętnie zamknąłbym się w domu w październiku i wyszedł z niego dopiero w marcu. Najlepiej, żeby było tam ciepło, miękko i głośno. Tylko muzyka daje mi energię do przetrwania jesieni, odcina od szarej rzeczywistości, zachęca do pracy i motywuje. Gra mi od rana do nocy. Także w podróży (pod warunkiem, że nie jest to siódmy wagon w Pendolino). Czasami także na żywo. Letnie koncerty pozostawiają wspomnienia i nowe znajomości, ale randki, nadrabianie towarzyskich kontaktów lub samotny kontakt z brzmieniami to już jesienne występy. Artyści płyty wydają, gdy spadną liście, a później ruszają w trasy po klubach i ten kontakt z muzyką lubię najbardziej. Klub daje możliwość bycia bliżej. Nie ma dymu z kiełbasek, nieznamy z puszkami i przypalonych papierosem ubrań. Tu nie ma przypadkowej publiczności.

MUZYKA ODCINA MNIE OD SZAREJ JESIENNEJ RZECZYWISTOŚCI, ZACHĘCA DO PRACY I MOTYWUJE.

Tej jesieni na szczególną uwagę zasługuje dawno niesłyszana Agnieszka Chylińska, która po dziewięciu latach przerwy niespodziewanie wydała płytę (3 tygodnie na szczycie listy sprzedaży), pokazała klip (11 milionów wyświetleń na YouTube) i ogłosiła trasę koncertową. **4 grudnia wystąpi w Krakowie, 10 w Katowicach, a 11 w Gdańsku.**

Dawid Podsiadło też zaskoczy. Przygotował trasę koncertową i zaprosił gości, ale nie zdradził, kto gdzie wystąpi. I tak oto Kasia Nosowska, Korteż i Artur Rojek nagle mogą zaśpiewać z Dawidem **w Poznaniu (30 listopada i 1 grudnia), Wrocławiu (3 i 4 grudnia) lub w Warszawie (9 grudnia).**

Koncertuje też Urszula, która po dwudziestu latach od wydania płyty „Biała Droga” (ponad pół miliona sprzedanych egzemplarzy) odgrywa na scenie materiał w takiej kolejności jak na albumie.

Gdyby ktoś z Państwa nie miał czasu, nie podróżował w siódmym wagonie albo nie przepadał za tłumem, warto zainteresować się albumami koncertowymi. Tu absolutnym hitem jest seria MTV Unplugged. To występy na żywo z udziałem tylko instrumentów akustycznych. Mistrzostwo w oświetleniu, udźwiękowieniu, wyważonym udziale publiczności. Prym wiedzie Eric Clapton, którego koncertowa wersja „Tears In Heaven” to już klasyk, podobnie Nirvana. To albumy, na których wychowały się pokolenia. Płyty z kultowej serii przekroczyły też nasze granice. Swoich doczekali się Kayah, Wilki, Hey i Kult. Po przerwie MTV zapowiada powrót do wydawania serii, co mnie cieszy. Złośliwi wyrażają nadzieję, że MTV znowu stanie się dzięki temu telewizją muzyczną...

Jak to mówią – oby do świąt, później humor rozwesła nam piosenki z dzwonekami, ale to już temat na przyszłość. Dobrej podróży Państwu życzę.

W muzycznej podróży



Wybierz się w podróż z zestawem IDOL 4S.

Szybkość działania w połączeniu z świetnym ekranem sprawia, że korzysta się z zestawu z ogromną przyjemnością. Szczególnie w podróży możesz docenić nadzwyczajne walory zestawu. **Najważniejszą cechą IDOLa 4S, są jego zalety muzyczne.**

W telefonie zastosowano zaawansowany, 32-bitowy przetwornik cyfrowo-analogowy DAC, dzięki któremu jakość dźwięku osiąga bardzo wysoki poziom. **Dodatkowo do zestawu dołączone są słuchawki Hi-Fi firmy JBL.** Takie słuchawki oraz głośniki 2x3,6 W możemy spotkać tylko w zestawach IDOL 4 i 4S. Od strony oprogramowania mamy w nim aplikację Waves MaxxAudio, która sama rozpoznaje odtwarzaną muzykę i dostosowuje dźwięk. W wolnym czasie, a także podróżując, możemy zapewnić sobie i swoim bliskim znakomitą zabawę.

Aplikacja odtwarzacza Onetouch Music, pozwala na miksowanie piosenek, układanie ich w playlisty (z zasobów lokalnych i z chmury), poprzez integrację z Shazam rozpoznaje też piosenki z otoczenia oraz pozwala pobrać ich tekst. **W każdym zestawie IDOL 4S dostarczone są komfortowe gogle VR, które przeniosą każdego z nas w nową, wirtualną przestrzeń.** Wystarczy włożyć telefon do gogli, a odpowiednia aplikacja włączy się sama.

W telefonie do dyspozycji mamy filmy, a także gry i aplikacje, które znajdziemy w Onetouch VR Store.



Elegancki design, świetna jakość przy zachowaniu najwyższej staranności wykonania i komfort użytkowania to IDOL 4S! Miłej Podróży.

sklep.ccsonline.pl

Model dostępny w popularnych elektromarketach i w sieciach operatorskich Play i Orange

Kulturalne podróżowanie z PKP Intercity!

PKP Intercity i dobremaniery24.pl radzą, co robić, a czego unikać w pociągu, aby podróż była przyjemna dla wszystkich. Po przeprowadzeniu konsultacji społecznych i internetowej sondy ruszamy z kampanią informacyjną przedstawiającą kodeks kulturalnego podróżowania.

W ramach akcji „Stefa kulturalnego podróżowania” zostały przeprowadzone konsultacje społeczne na temat najbardziej drażniących zachowań w czasie jazdy pociągiem. W internetowej sondzie wzięło udział ponad 3 tys. osób, a ponad 100 osób opisało swoje doświadczenia z podróży związane z zachowaniem współpasażerów. Ponad połowę ankietowanych irytują głośne rozmowy – współpodróżnych lub przez telefon. Internauci za drażniące uznali również zdejmowanie butów, pozostawianie śmieci w przedziale czy zajmowanie miejsc siedzących bagażem. Efektem akcji jest kodeks kulturalnego podróżowania przygotowany wspólnie z ekspertem ds. savoir-vivre Adamem Jarczyńskim. Kodeks od początku listopada można zobaczyć na monitorach w pociągach kategorii Express InterCity Premium (Pendolino) oraz w części pociągów kategorii InterCity (składach zespołowych typu Flirt3 i PesaDART), a także przy kasach PKP Intercity. W kodeksie znajdują się porady, co robić, a czego unikać w pociągu, aby podróż była przyjemna zarówno dla nas, jak i dla naszych współpasażerów. Więcej informacji na: www.intercity.pl oraz www.dobremaniery24.pl.

KODEKS KULTURALNEGO PODRÓŻOWANIA



1

Plecak, torba czy walizka – pomagajmy sobie nawzajem w podnoszeniu bagażu. Dodatkowo starajmy się układać nasze rzeczy w taki sposób, aby również inni mieli miejsce na swoje.

2

Głodny? Przekąska w czasie podróży to nic złego pod warunkiem, że zapach naszej potrawy nie przeszkadza współpasażerom.

3

Wybierając film czy ulubioną muzykę, która umili nam czas podróży, pamiętajmy o słuchawkach.

4

Komputer czy telefon – wyłączamy dźwięki, bowiem mogą przeszkadzać czytającym książkę czy odpoczywającym współpasażerom.



5

Buty lubią towarzystwo naszych stóp, a zachowamy się taktownie nie pozbawiając ich tej przyjemności.

6

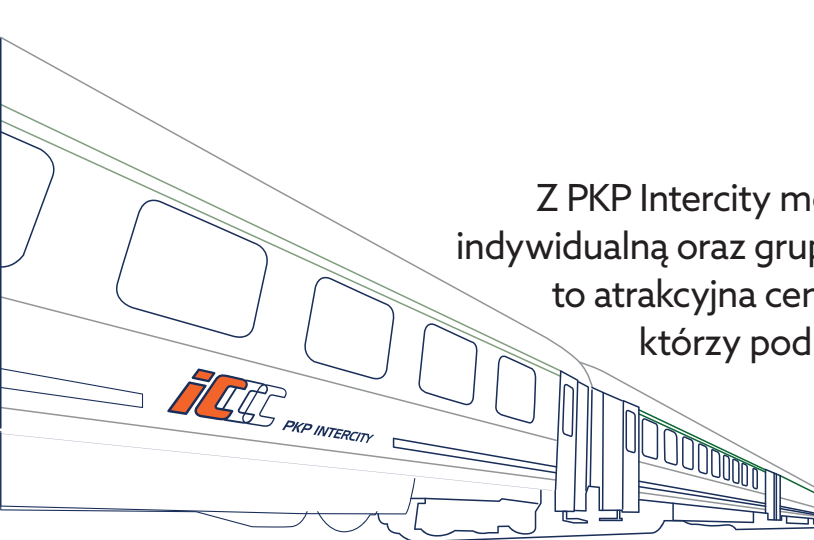
O pracy, o pogodzie, czy o wizycie u lekarza – poczekajmy z rozmową telefoniczną do momentu, aż opuścimy pociąg. W nagłych przypadkach wyjdźmy z telefonem na korytarz.

7

Najprzyjemniej podróżuje się w czystości – zadbajmy o nią wspólnie na pokładzie pociągu.

8

Choć wygodnie nam się podróżuje i czujemy się jak w domu, to nie kładźmy nóg na siedzeniu, by nie uprzykrzać podróży nikomu.



Z PKP Intercity możesz zaplanować podróż indywidualną oraz grupową. Przejazdy grupowe to atrakcyjna cenowo propozycja dla tych, którzy podróżują po Polsce w grupie co najmniej 11-osobowej.



OdPrawa pasażera

DLA KOGO?

Oferta jest skierowana do osób, które planują podróż krajową pociągami kategorii TLK, IC, EIC oraz EIP w przynajmniej 11-osobowej grupie. Co roku z oferty przejazdów grupowych korzysta nawet kilkaset tysięcy osób.

Zaplanuj podróż w grupie łatwo i bez wychodzenia z domu! Dla wygody wszystkich pasażerów, wybierających się w podróż w większym gronie, PKP Intercity uruchomiło specjalną aplikację. Wniosek na przejazd w grupie składa się przez internet, a czas jego rozpatrzenia wynosi maksymalnie 5 dni roboczych.

E-WNIOSK NA PRZEJAZDY GRUPOWE W PKP INTERCITY – KROK PO KROKU

Krok pierwszy: rejestracja na stronie

Aby skorzystać z aplikacji do składania wniosków na przejazdy grupowe, należy zarejestrować się lub zalogować (jeśli posiadamy już konto) na stronie www.przejazdygrupowe.intercity.pl.



Krok drugi: wypełnienie wniosku

Po zalogowaniu należy wypełnić elektroniczny wniosek. Poza niezbędnymi danymi osoby odpowiedzialnej za grupę (pamiętaj, że ta osoba musi jechać razem z grupą!), należy podać liczbę pasażerów z podziałem na przysługujące im zniżki ustawowe.



Krok trzeci: Karta przejazdu grupy

Czas rozpatrywania wniosku to maksymalnie 5 dni roboczych. Po pozytywnym rozpatrzeniu wniosku, należy wydrukować „Kartę przejazdu grupy”, logując się wcześniej na swoje konto w aplikacji.

Krok czwarty: odbiór biletów

Od tego momentu bilety są gotowe do wykupienia – można je wykupić we wskazanej we wniosku kasie PKP Intercity, najpóźniej na 7 dni przed terminem wyjazdu.



Czy wiesz, że...

- Pociągiem PKP Intercity w grupie podróżuje się różnie i taniej! Na każdych 20 uczestników grupy – jedna osoba uprawniona jest do bezpłatnego przejazdu.
- Liczba miejsc dostępnych w ofercie jest limitowana, dlatego im wcześniej zamówisz przejazd grupy, tym lepiej. Najwcześniej bilety możemy zamówić na 90 dni przed podróżą, najpóźniej – na 14 dni przed nią.
- Podczas kontroli organizator przejazdu powinien okazać konduktorowi zarówno bilety, jak i „Kartę przejazdu grupy”, a uczestnicy dokumenty poświadczające uprawnienia do ulg ustawowych (np. uczniowie – ważną legitymację szkolną, studenci – ważną legitymację studencką).

Pamiętaj, że...

Oferta nie łączy się z innymi ofertami handlowymi.

Masz pytania? Zadzwoń lub napisz!

W przypadku pytań zapraszamy do kontaktu telefonicznego lub mailowego: (22) 47-42-768, grupy@intercity.pl. Obsługa Klientów w dni robocze: poniedziałek – piątek w godz. 8.00–17.00.



Przejazdy grupowe

osób z niepełnosprawnościami

Przypominamy, że organizatorzy przejazdów grupowych, w których grupach będą podróżowały osoby niepełnosprawne, powinni przed wyjazdem zgłosić przewoźnikowi potrzebę asysty lub/i zapewnienia odpowiedniego rodzaju taboru przynajmniej 48 godzin przed planowaną podróżą.

Minuty na wagę... życia

Są w centrach handlowych, na stacjach metra, na dworcach kolejowych i w pociągach Express InterCity Premium (Pendolino). Defibrylatory AED, bo o nich mowa, to urządzenia ratujące życie. Czy jednak każdy z nas potrafiłby, korzystając z nich, skutecznie udzielić pomocy?



Jarosław Dewicki (powyżej) w lipcu w drodze do pracy uratował życie współpasażera z zawałem serca, któremu szybko i fachowo udzielił pierwszej pomocy.

Takiego dylematu nie będą już mieli pasażerowie pociągu Express InterCity Premium, który 13 października wyruszył z Warszawy do Wrocławia. Na jego pokładzie z okazji Dnia Ratownictwa Medycznego PKP Intercity zorganizowało pokaz i szkolenie z obsługi defibrylatora.

W razie potrzeby w sytuacji zagrożenia życia ręce nie zadrżą pracownikom drużyn konduktorskich PKP Intercity. Podstawowe szkolenia z pierwszej pomocy mają za sobą wszyscy pracownicy drużyn konduktorskich, a tematyka ta jest cyklicznie poruszana na szkoleniach okresowych.

W czasie pokazu w Pendolino wiedzą i doświadczeniem dzielili się kierownicy pociągów, m.in. Jarosław Dewicki, który w lipcu w drodze do pracy przyczynił się do uratowania życia współpasażera z zawałem serca, któremu szybko i fachowo udzielił pierwszej pomocy.

Czy wiesz, że...

- 8 minut to średni czas dotarcia ambulansu w mieście
- 40 tysięcy zatrzymań krążenia następuje rocznie w Polsce, a w całej w Europie notuje się aż pół miliona takich przypadków
- 50 proc. akcji zatrzymania krążenia dochodzi poza domem
- 80 proc. to odsetek przypadków NZK, w których krążenie można przywrócić za pomocą defibrylatora.



To proste

Jak się okazuje, znacznie poważniejszą barierą, aby sięgnąć po defibrylator w nagłych sytuacjach, jest nie brak umiejętności, ale odwagi i zdecydowania. O defibrylator ZOLL AED Plus dostępny w pociągach EIP i zasady korzystania z niego zapytaliśmy Danutę Wawrzyniak-Dulińską z firmy Paramedica, która prowadziła szkolenie w Pendolino.

Jakie są zalety defibrylatora AED?

Jest ich mnóstwo... Prosta obsługa, możliwość defibrylacji dorosłych i dzieci, komunikaty głosowe i tekstowe prowadzące przez wszystkie czynności ratownicze, interfejs graficzny z podświetlanymi ikonami, monitor LCD wyświetlający krzywą EKG, długi czas pracy baterii (300 defibrylacji), niewielkie wymiary, niewielka waga, odporność na wstrząsy, wibracje, upadki i uszkodzenia mechaniczne...

W jakich sytuacjach można go użyć?

AED, czyli półautomatyczny defibrylator zewnętrzny, to prawdziwa pomoc dla przypadkowych świadków nagłego zatrzymania krążenia (NZK), do którego często dochodzi w miejscach publicznych.

Czy defibrylatora może użyć każdy?

Osoby przypadkowo udzielające pomocy nie są zwykłe ratownikami medycznymi. Brak wiedzy i stres mogą negatywnie wpłynąć na analizę sytuacji i postępowanie. Jednak defibrylatory ZOLL AED Plus, jako jedyne na rynku, zostały wyposażone w system wspomagania działań udzielającego pomocy (podświetlane piktogramy, komunikaty głosowe i tekstowe). AED nakazuje kolejne kroki: zachować spokój, sprawdzić stan poszkodowanego, wezwać po-

Danuta Wawrzyniak-Dulińska (z prawej) z firmy Paramedica, która prowadziła szkolenie w Pendolino, przekonuje, że defibrylatory AED są bardzo proste w obsłudze.

moc, udzielić drogi oddechowej, sprawdzić oddech, nałożyć elektrody na odsłoniętą klatkę piersiową itd.

Jakich zasad należy przestrzegać, udzielając pomocy?

Najważniejszą zasadą jest dbałość o bezpieczeństwo. Przed przystąpieniem do udzielania pierwszej pomocy należy pamiętać o zastosowaniu w miarę możliwości środków ochrony osobistej (rękawiczki jednorazowe) oraz o zabezpieczeniu miejsca zdarzenia. Potem postępujemy zgodnie z Łańcuchem Przeżycia. Jest to umowna nazwa sekwencji czynności, które należy wykonać przy zatrzymaniu krążenia. Pierwsze ogniwo to wczesne rozpoznanie i szybkie wzywanie pomocy. Drugim jest szybkie rozpoczęcie resuscytacji krążeniowo-oddechowej, trzecim – wczesna defibrylacja, a czwartym – wczesna opieka poresuscytacyjna, czyli postępowanie, kiedy defibrylacja się powiedzie.

Jak radzili sobie podróżni?

Osoby, które same spróbowały czynności ratowniczych, radziły sobie wyjątkowo dobrze. Słuchały i aktywnie podążały za wskazówkami i instrukcjami. Część osób robiła to po raz pierwszy, mniejsza część po raz kolejny (miały to szkolenie w szkole, na uczelni lub na kursach w miejscu pracy).

Warto wiedzieć, że...

- Zatrzymanie krążenia na czas dłuższy niż 3-4 minuty prowadzi z reguły do trwałego uszkodzenia komórek kory mózgowej
- Z każdą minutą bez rozpoczęcia resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO) szanse na przeżycie maleją o 7-10 proc.
- Nawet profesjonalna pomoc (z defibrylacją) po 10 minutach daje tylko do 2 proc. szans na przeżycie
- Natychmiastowe rozpoczęcie RKO, w połączeniu z wczesną defibrylacją wykonaną w czasie 3-5 minut od utraty przytomności, może zwiększyć szansę przeżycia o 49-75 proc.

Sztuka wideo, czyli budowanie wizerunku w internecie



Jest... Przyszedł VHS od Jurka Owsiaka – możemy rozpocząć przygotowania do kolejnego finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy! Pamiętam, jak w 1994 roku cieszyłem się wraz z ekipą Telewizji Kablowej Praszka. Owsiak już wtedy odkrył magiczną moc wideo... I korzysta z niej do dziś, budując zasięg nie tylko przez media stacjonarne, ale przede wszystkim te internetowe.

AUTOR TEKSTU: TOMASZ SŁODKI

Wróćmy jednak do korzeni i przyjrzyjmy się temu, co od lat robi Owsiak – pomoże nam to zrozumieć istotę multimedialnego przekazu, dzięki któ-

remu możemy docierać z informacją do coraz to nowych grup odbiorców, budując swój wizerunek oraz sprzedając produkty lub usługi.

Mało kto pamięta, że jednym z kanałów dystrybucji treści Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, na samym początku jej istnienia, były telewizje kablowe w całej Polsce. To one przy okazji zimowej zbiórki pieniędzy, wakacyjnych Przystanków Woodstock czy letnich Bezpiecznych Wakacji otrzymywały taśmy VHS z nagrany-
mi przez Owsia programami. Często z dodatkowymi tylko dla nich pozdrowieniami. Pamiętam, jak każda taśma była celebrowana przez wszystkich pracowników telewizji, także na antenie, gdzie wielokrotnie podkreślano, że to specjalnie od Jurka Owsia przysły do nas nowe materiały.

Teraz...

Gdy spojrzymy dziś na przekaz internetowy, dostrzeżemy, że coraz więcej treści w sieci to wideo. Miliony filmów na YouTube świadczy o tym, że użytkownicy pokochali multimedia. Gdy spojrzymy na statystyki, zauważymy, że YouTube jest drugą po Google wyszukiwarką treści w internecie. Innym medium, które również staje się coraz częściej filmowym kanałem dystrybucji, jest Facebook. Jeśli zadbamy o oba kanały i wyposażymy je w odpowiednie treści, możemy docierać do nowych grup odbiorców i budować z nimi lojalność.

Statyw, kamera i światło

Jakie są wyzwania współczesnego menedżera, który chce budować filmowe treści w mediach społecznościowych? Przede wszystkim jakość. Nadal wielu marketingowców, także z wielkich światowych korporacji, uważa, że byle jak skrócone filmy przyniosą im dodatkowe korzyści. Jednak może być zupełnie odwrotnie. Wideo działa jak zdjęcia. Jeśli do oferty dodamy kiepskie, zrobione komórką fotografie, będą one działały zupełnie inaczej, niż zrobione przez profesjonalnego fotografa czy kupione na stockach. Podobnie jest z filmami – dobry dźwięk, odpowiednie oświetlenie twarzy, użycie kilku kamer, wreszcie dynamiczny montaż i dobrze dobrana muzyka mogą czynić cuda.

Pożytki z internetu

Transmisje online oraz wideo mogą:

- zbudować profesjonalny wizerunek eksperta,
- docierać do dużego grona odbiorców,
- sprzedawać produkty i usługi,
- budować lojalność internautów,
- budować przekaz, na którym nam zależy,
- angażować użytkowników.

Kolejnym wyzwaniem może być sprzęt – wiele osób uważa, że potrzebujemy drogich kamer i dużej liczby lamp. Jednak własne studio nagraniowe stworzymy w dowolnym miejscu, używając naszego smartfona ustawionego na statywie – dzięki niemu będziemy mieli stabilne ujęcie. Do telefonu możemy dokupić mikrofon, dzięki któremu dźwięk będzie bardzo dobrej jakości – co w konsekwencji przełoży się na jasny przekaz. Mikrofonów na rynku mamy wiele – najbardziej polecam te krawatowe, można podłączyć nawet dwa do jednego telefonu i przeprowadzać rozmowy z kontrahentami, klientami czy współpracownikami – budując w ten sposób wizerunek czy otrzymując referencje. A co lepiej sprzedaje jak nie rekomendacje?

Światło w dzisiejszych czasach także nie stanowi problemu – możemy skorzystać ze światła dziennego (filmując na dworze) lub dokupić dwie lampy typu softbox i ustawić je w naszym biurze. Spełniając te trzy elementy – statyw, mikrofon i światło – możemy nagrać świetnej jakości filmy. Tak jak np. Łukasz Jakóbiak z „20m² Łukasza” – internetowego show realizowanego z najpopularniejszej kawalerki w kraju. Autor nagrywa swój program smartfonami.

Chińskie przysłowie mówi: „Jeden obraz jest wart tysiąca słów”. W jednym kilkudziesięciosekundowym filmie jesteśmy w stanie przekazać dziesiątki informacji. Odbiorca otrzymuje różne ujęcia, wypowiedzi osób, dodatkowe napisy (np. hasła kluczowe) czy wreszcie utwór muzyczny działający na jego nastrój. Ileż możliwości może pojawić się w głowie oglądającego, kiedy dociera do niego tyle bodźców.

Przekaz na żywo

Kolejnym wyzwaniem może być montaż. Dobre opanowanie programu do montażu to nie lada wyczyn, a i czas. Zmontowanie 60 sekund filmu zajmuje czasami nawet do trzech godzin. Dla wszystkich pragnących konkretnego przekazu najlepszym rozwiązaniem będzie transmisja na żywo. Zarówno YouTube, Facebook, jak i Twitter dają takie możliwości. Transmisje na żywo budują świetne zasięgi – internauci dużo chętniej oglądają coś, co dzieje się w danym momencie. Dobre zaplanowanie przekazów może dotrzeć z informacją nawet do kilkudziesięciu tysięcy odbiorców. Wystarczą trzy kliknięcia w naszym smartfonie i nadajemy własną telewizję na żywo.

Budowanie wizerunku przez multimedia

Zorganizowanie konferencji na sto osób jest dla wielu wyczynem – zgromadzenie takiej publiczności nie jest proste. A nic tak nie frustruje, jak mała frekwencja. Nagranie wydarzenia, a nawet jego transmisja na żywo pomoże obniżyć koszty (np. wynajęcia sali, cateringu, mikrofonów, sprzętu nagłośnieniowego, projektora, wydrukowanie materiałów promocyjnych), zbudować przekaz, na jakim nam zależy, ale przede wszystkim dotrzeć

do dużej liczby odbiorców, którzy bez względu na to, w jakim miejscu na świecie się znajdują, będą mogli nas obejrzeć w swoim telefonie. Takie spotkanie można ogłaszać kilka tygodni wcześniej, proponując użytkownikom rejestrację (pozostawienie e-maila), dzięki której później możemy przysyłać im ofertę lub dodatkowe informacje. Bardzo ważne jest tu dobre przygotowanie eksperta – będziemy w końcu pracowali na jego wizerunek. Na początku transmisji warto powitać internautów. W trakcie – wspominać o udostępnianiu i zadawaniu pytań. Algorytmy Facebooka poszerzają zasięg transmisji, gdy więcej osób angażuje się, np. naciskając przycisk „Lubię to”. Bardzo ważne jest patrzenie w kamerę – dzięki temu budujemy kontakt z odbiorcami. Patrzenie w ich oczy, pozwala zatrzymać uwagę, zbudować intymną więź oraz przekazać treści jeszcze pełniej. Bardzo ważne jest zadawanie im pytań i odpowiadanie na to, co piszą

Stojąc przed kamerą, bądźmy wyprostowani, zawsze patrzmy w obiektyw, starajmy się budować pełne zdania, dbając o ich melodyjność. Nie zapominajmy o odpowiednim stroju dostosowanym do przekazu – jeśli mówimy o biznesie – strój biznesowy, jeśli o sporcie – sportowy, jeśli jesteśmy na koncercie – ubierzmy się luźniej. Warto nałożyć na twarz makijaż – zarówno kobiety, jak i mężczyźni powinni spojrzeć w lustro i poprawić wszystkie niedoskonałości. Kamera lub telefon zawsze powinny być na wysokości oczu – unikniemy np. patrzenia z góry na naszych odbiorców. Bądźmy uśmiechnięci – ludzie uwielbiają oglądać osoby pozytywne, pozwólmy sobie na trochę luzu i nie zapominajmy o najważniejszej rzeczy – bądźmy naturalni. Przygotowując się i ćwicząc nasze wystąpienia przed kamerą – obejrzyjmy nagranie kilka razy, wypiszmy to, co nas irytuje i w kolejnym wyeliminujmy to.

NOWOCZESNY MENEDŻER KORZYSTA Z NOWOCZESNYCH TECHNIK PRZEKAZU. WIDEO ORAZ TRANSMISJE NA ŻYWO W INTERNECIE TO SKUTECZNE NARZĘDZIA DOCIERANIA DO DUŻEGO GRONA ODBIORCÓW

– jeśli zaangażujemy ich w dyskusję – powitamy osobiście z imienia i nazwiska – możemy liczyć na ich rekomendację (np. przez udostępnienie). Sprytnie radzi sobie z tym Jarosław Kuźniar, który na swoim kanale na Facebooku w profesjonalny sposób łapie interakcję ze swoimi fanami. Często udostępniają to, co mówi, pisząc w swoich postach, że w drugiej minucie powitał ich osobiście.



Powrót do przeszłości

Jurek Owsiak swój wizerunek budował w rewelacyjny sposób, współpracując z wieloma małymi telewizjami, także kablowymi. Budował swój zasięg przez małe grupy odbiorców, dostarczając im gotowe treści. Dziś robi to samo na Facebooku, Vimeo i YouTube. Na każdym ze swoich kanałów zgromadził potężną grupę odbiorców, którzy lajkują, udostępniają i komentują jego treści. Owsiak nie ma już stałego, cotygodniowego programu w telewizji, ale przecież ma internet. Tak jak my wszyscy. Stara kaseta VHS została zamieniona na cyfrowy przekaz w mediach społecznościowych i znów działa. Najważniejsza w tym wszystkim jest regularność – czyli mądre zaplanowanie publikacji filmów w internecie i codzienne ich udostępnianie. Jak Ewa Chodakowska, Niekryty Krytyk czy Abstrachuje TV (gromadzi na YouTube ponad 2 miliony subskrypcji). Pamiętajmy też o jakości – bo przecież wszyscy lubimy ładne obrazki.

Tomasz Słodki

Dziennikarz, biznesmen, redaktor naczelny magazynu „Multiferencje”, twórca pierwszej na świecie internetowej telewizji nadawanej na Facebooku na kanale Tomasz Słodki Live. Pasjonat nowych technologii – wprowadził na polski rynek nowoczesne transmisje on-line oraz audio & video release dla klientów korporacyjnych. Organizował festiwale muzyczne oraz akcje charytatywne. Realizował projekty na całym świecie, tworząc multimedialny portal podróżniczy.



FERIE ZIMOWE
Zakopane - Siwarna
7 dni od 560 zł z wyżywieniem
Zakopane - Kolejarnia
7 dni od 644 zł z wyżywieniem

SYLWESTER

Karpacz - Stokrotka
29.12-02.01 / 850 zł
z balem sylwestrowym

Karpacz - Halny
29.12-02.01 / 650 zł

BOŻE NARODZENIE

Świnoujście - Meduza
23.12-27.12 / cena 700 zł
Mielno - Słoneczny Brzeg
23.12-27.12 / cena 530 zł

GÓRY PLAZA MORZE LAS RELAKS ZABAWA URLOP PRZYJACIELE C Z A S WOLNY
RODZINA SPORT SŁOŃCE PRZYJACIELE C Z A S WOLNY
WAKACJE WYPOCZYNEK LUZ PIKNIK LEŻAK SEN
GÓRY PLAZA MORZE LAS RELAKS ZABAWA URLOP PRZYJACIELE C Z A S WOLNY
RODZINA SPORT SŁOŃCE PRZYJACIELE C Z A S WOLNY
WAKACJE WYPOCZYNEK LUZ PIKNIK LEŻAK SEN

WYPOCZYNEK ZA GRANICĄ



BEZPIECZEŃSTWO
Natura Tour jest
właścicielem
sieci 14 ośrodków
na terenie kraju



DOŚWIADCZENIE
Istniejemy od
16 lat, w samym
2015 r. obsłużyliśmy
335 tys. Klientów



MORZE I GÓRY
Ośrodki Natura
Tour położone
są w najbardziej
znanych kurortach



NISKIE CENY
Pobyt w naszych
ośrodkach kosztuje
naprawdę
niewiele

zadzwoń lub zarezerwuj on-line
infolinia: 801 000 527

www.naturatour.pl



Porządek musi być!

Segregowanie papierowych dokumentów może przyprawić o ból głowy. Czy jest coś, co usprawni tę pracę, zaoszczędzi czas i poprawi przepływ informacji? Tak, jest! Archiwum elektroniczne!

Prawo (w tym także ustawa o rachunkowości) zezwala na przechowywanie dokumentów na informatycznych nośnikach danych.

W związku z tym segregatory, grube teczki czy biurowe szafy wypełnione aż po sufit powoli odchodzą do lamusa. Stosy papierów komplikują naszą pracę na wielu płaszczyznach. Przede wszystkim powodują kiepski obieg informacji, ponieważ dotarcie do dokumentu potrzebnego w danej chwili zajmuje sporo czasu. Tym samym utrudniają pracę zarówno pracownikowi, jak i potencjalnemu klientowi.

W firmie ukierunkowanej na sukces szybki dostęp do kluczowych danych to przecież podstawa. Dzięki elektronicznemu archiwum wszystko, co niezbędne, zawsze jest pod ręką.

Czyszczenie i wybielanie

Większość nowoczesnych, wielofunkcyjnych urządzeń biurowych z opcją skanera wyposażona jest w oprogramowania i aplikacje umożliwiające zmianę papierowych dokumentów w pliki WG czy PDF. Własne nowoczesne archiwum cyfrowe można stworzyć, korzystając na przykład z programu ABBYY FineReader. Jego obsługa jest niezwykle prosta. Wystarczy zeskanować dokument i za pomocą programu zapisać go w specjalnym formacie PDF/A, służącym do długoterminowego przechowywania dokumentu. Jeśli zajdzie taka potrzeba, materiał ten bez problemu odszukamy. Wpisujemy do wyszukiwarki hasło, słowo lub frazę... i załatwione. Dokument pojawia się w ułamku sekundy. Wdrożenie w pracy elektronicznego archiwum skraca czas obiegu dokumentów aż o 50 procent! Stare, podniszczone dokumenty także nie stanowią przeszkody, aby archiwizować je cyfrowo. Wystarczy dobry program, jak wspomniany ABBYY FineReader z przydatnymi funkcjami umożli-

wiającymi wybielanie poślizgniętego tła, oczyszczanie i wygładzanie zeskanowanego tekstu czy usuwanie kolorowych znaków i pieczętek. ABBYY FineReader posiada zdolność automatycznego, wielostronicowego przetwarzania i co ciekawe, rozpoznaje aż... 190 języków, a dzięki technologii PreciseScan wygładza krawędzie znaków w pliku PDF i tym samym eliminuje ewentualne deformacje powstałe po kompresji dokumentu papierowego do wersji elektronicznej.

Klik i załatwione!

Elektroniczna archiwizacja dokumentów znacznie zwiększa bezpieczeństwo ich przechowywania. Dostęp do nich jest utrudniony hasłami dostępu, co ma kluczowe znaczenie w przypadku informacji poufnych. Nie bez znaczenia jest kwestia finansowa, związana na przykład z wynajmowaniem powierzchni biurowych, tymczasem cyfrowa archiwizacja wymaga jedynie... komputera. Dodatkowo, obniżamy koszty, rezygnując z używania papieru, kserowania i wysyłania faksów dokumentów. Wystarczy jedno kliknięcie, aby klient lub kontrahent otrzymał potrzebną informację.

Poznaj zalety elektronicznego archiwum

W firmie ukierunkowanej na sukces szybki dostęp do kluczowych danych to podstawa. Dzięki elektronicznemu archiwum wszystko, co niezbędne, zawsze jest pod ręką.

Elektroniczna archiwizacja dokumentów w praktyce oznacza:

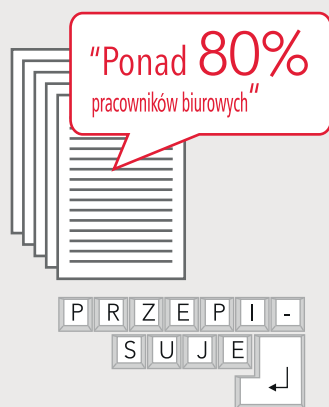
- terminowość w załatwianiu spraw,
- całkowitą kontrolę nad systemem przechowywania,
- ochronę przed nieszczęśliwymi wypadkami (pożar, zalanie wodą itp.),
- komfort użytkownika bez ruszania się zza biurka,
- ułatwienie dostępu nawet do bardzo odległych danych.

ABBYY® FineReader® 12

oszczędza czas i pieniądze



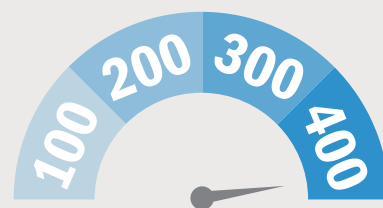
Od **35%** do **45%** wszystkich pracowników biurowych co najmniej kilka razy w tygodniu przepisuje jedną stronę lub więcej.



tekst z dokumentów papierowych i PDF

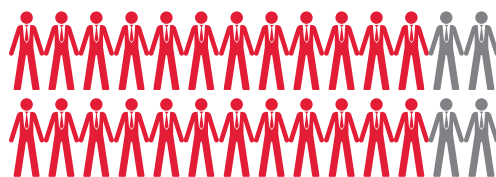


Tyle **zajmuje** zazwyczaj **przepisanie** jednej strony tekstu

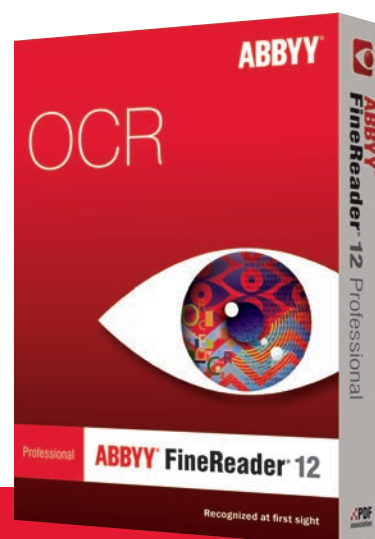


FineReader „przepisuje” tekst **400 razy szybciej** niż człowiek

86%
użytkowników



konwertuje dokumenty papierowe lub PDF **do MS Word**



www.finereader.pl



Sonic Berlin

czyli subiektywny przewodnik muzyczny

Moja miłość do Berlina rozpoczęła się gdzieś w 1999 roku. Już pięć lat wcześniej jeździłam tam po płyty z hip hopem (zakup życia, czyli singiel Warrena G „Regulate”), farby do włosów (tu wpadł mi w ręce przepiękny odcień pink flamingo, przez który miałam później problemy w szkole) oraz ubrania (niech żyją przeceny!).

TEKST: JENIS DOLEGA

Zwypraw shoppingowych awansowałam na nietypową turystkę i już jako pełnoletnia panna wylądowałam na koncercie Nine Inch Nails w popularnej sali koncertowej Columbia Halle, do której wracam do dziś. Wtedy była tylko muzyka, miasto widziałam głównie w nocy, ale już czułam pod skórą, że to będzie związek na bardzo długo.

Mekka muzyków

Kiedy piszę te słowa, ceny za wynajem mieszkań w stolicy Niemiec zaczynają dobić do tych najdroższych w Europie. Niedobry ruch, gdyż Berlin od lat jest miastem artystów wszelkiej maści, miej-

scem ogromnie inspirującym i mimo kryzysu będącym oazą ekonomicznej wolności. Wielu muzyków tu nagrało swoje najlepsze płyty, wielu innych zainspirowało się tym miejscem do stworzenia wyjątkowych rzeczy, jak Lou Reed, który w 1973 roku wydał swój doskonały album koncepcyjny „Berlin”, którego akcja w warstwie tekstowej rozgrywa się właśnie w tym mieście.

Irlandzka grupa U2 w berlińskim Studiu Hansa nagrała swoją słynną płytę „Achtung Baby”. Tak opowiadał o nim The Edge, lider grupy: „To jedno z tych oldschoolowych miejsc, gdzie ważne jest brzmienie, a nie sprzęt. Szukaliśmy dużego pomieszczenia, by jak za dawnych lat zasiąść w kółku i po prostu razem grać. Niestety, takie miejsca wychodzą teraz z mody. Trafiliśmy w końcu do byłej sali balowej nazistów z SS”.

Wspomniane Studio Hansa jednak najbardziej rozślawił David Bowie. Nagrał w tym położonym niedaleko Potsdamer Platz miejscu albumy „Low” oraz „Heroes”, a także wyprodukował „The Idiot” Iggy’ego Popa. Można tam zajrzeć, przejrzeć wyćinki prasowe i pogadać z personelem. Ale studio nie zamieniło się w muzeum – nadal nagrywają tu znani artyści. Bowie w czasie berlińskiego epizodu

mieszkał razem z Iggy Popem w dzielnicy Schoenberg przy Hauptstraße 155.

Śladem rockmanów

Dwa numery dalej znajduje się Neues Ufer (dawny Andreas Ufer), legendarna gejowska knajpa, gdzie David i Iggy lubili przesiadywać. Pop, Bowie, a także Nick Cave byli regularnymi gośćmi klubu Dschungel, mieszczącego się w piwnicach hotelu Ellington, który w latach 70. miał być odpowiedzią na nowojorskie Studio 54. Lokal był strzeżony przez kobiety – selekcjonerki, które podobno nie wpuściły do środka samego Sylwestra Stallone. W 1993 roku zamknięto lokal. Cały budynek stał przez jakiś czas pusty, aż został przekształcony w elegancki hotel w stylu art deco.

Idąc dalej śladami Dawida i Iggy'ego, trafiamy na Kreuzberg. Dzielnica-legenda, mekka graffiti, punków, polityki, hipsterów, gejów, artystów i Turków. Do tego z najlepszym kebabem w mieście, czyli przepyszny Mustafą. Bowie i Pop często balowali w położonym tutaj SO36 – klubie, który wtedy rywalizował z nowojorskim CBGB i był jednym z najsłynniejszych na świecie miejsc, w których odbywały się imprezy New Wave. Nadal pozostaje ważnym punktem na berlińskiej scenie muzycznej, ale jest wierny punkowej przeszłości.

Skoro jesteśmy przy dobrym klasycznym rock'n'rollu, nie sposób nie zajrzeć do Muzeum Ramones. Berlińskie muzeum poświęcone 22-letniej historii nowojorskiej grupy rockowej The Ramones jest jedynym tego typu muzeum na świecie. Założone w 2005 r. przeprowadziło się z dzielnicy Kreuzberg na ulicę Krausnickstraße w Berlinie-Mitte. Inicjato-

Kluby

- **Berghaim**
Am Wriezener Bahnhof 20, 10243 Berlin
(Kreuzberg-Friedrichshain)
- **SO36**
Oranienstraße 190, 10999 Berlin (Kreuzberg)
- **Kit Kat Club**
Popularny berliński klub hedonistyczny z muzyką techno i trance dla amatorów „gorętszej” zabawy, lateksu i innych fetyszy. Dress code: najlepiej jak najmniej ciuchów. Köpenicker Straße 76, 10179 Berlin (Mitte)
- **Stattbad Wedding**
Impreza w basenie bez wody. Jedna z najdziwniejszych imprez w stolicy Niemiec. Styl muzyczny: techno, house i trance. Gerichtstraße 65, 13347 Berlin (Wedding)
- **Watergate**
Kolejny kultowy klub z muzyką elektroniczną i ciężkim dostaniem się do środka. Ale zaliczyć warto. Falckensteinstraße 49, 10997 Berlin (Prenzlauerberg)

ŚWIĘTA 2016

NAD NARWIĄ



Zimowa aura, ciepły i rodzinny klimat oraz luksusowy relaks w harmonii z naturą. Tak wyobrażamy sobie idealne Święta.

Położenie w otoczeniu nadnarwiańskiej przyrody i komfortowe warunki w Hotelu Narvil sprawiają, że Państwa Święta będą relaksujące a spokój „naprawdę święty”.

Najwyższej klasy kuchnia oraz liczne atrakcje dla dorosłych i dzieci będą powodem wielu radosnych wspomnień. Nasi wybitni Szefowie Kuchni przygotowali menu świąteczne, które zachwyci i oczaruje. Wigilijny wieczór będzie wypełniony melodyjną muzyką kolęd granych na żywo a najmłodszych Gości w czasie Wigilii odwiedzi Mikołaj.

www.hotelnarvil.pl



NARVIL
Conference & Spa

★★★★★

BIZNESOWO I PRYWATNIE
SPOTKAJMY SIĘ NAD NARWIĄ



rem muzeum jest dziennikarz muzyczny, Flo Hayler, który w 1990 r. zobaczył Ramones po raz pierwszy, następnie spędził z członkami zespołu więcej czasu, a potem zaczął zbierać wszystko, co miało cokolwiek wspólnego z tą grupą rockową. Kolekcja udostępniona zwiedzającym jest spora i bardzo i atrakcyjna. Wiele spośród tych 500 eksponatów należało niegdyś do członków zespołu. Obok plakatów koncertowych z autografami, nośników dźwięku, rzadkich koszulek, statywu na mikrofon i artykułów reklamowych z trzech dziesięcioleci znajdują się tutaj również dzinsy sceniczne z autografem gitarzysty Johnny'ego Ramone'go (1948–2004) oraz inne części garderoby muzyków.

Muzeum jest również przyjemnym barem, w którym grywają na żywo świetni artyści, jak Green Day, Brian Fallon czy Billy Talent. Dodatkowo można napić się dobrego alkoholu i zjeść np. kawałek... wegańskiego ciasta.

Love Parade

W tej muzycznej podróży po Berlinie trafiamy na Love Parade. Słynny przemarsz po ulicach zachodniego Berlina przy dźwiękach techno, trance, minimal i house trwał od 1989 do 2006 roku. Historyczna parada odbyła się 1 lipca 1989 roku i prowadziła przez Wittenbergplatz oraz Ku'damm. W 1997 roku odbyła się po raz pierwszy alternatywna wersja Love Parade, znana jako Fuck Parade. Podobny schemat, również muzyka elektroniczna, ale mniej komercyjna, bardziej ambitna. Udało mi się w tamtym czasie wziąć udział w jednej jej edycji. Pamiętam sznur soundsystemów przejeżdżający przez centrum dzielnicy Prenzlauerberg, transparenty z przekreślonymi gwiazdkami i niecen-

Berlińczycy
w wolne
słoneczne dni
chętnie odpoczy-
wają na leżakach
nad brzegiem
Szprewy.

zuralnymi hasłami. Parada miała swój finał miał w Mauerparku – mekce dopiero zaczynających swoje kariery ulicznych grajków, miejscu na duże muzyczne imprezy robione przez Red Bull Academy, w końcu – kawałku przyrody, gdzie w każdą niedzielę odbywa się najsłynniejsze w Berlinie karaoke oraz pchli targ (Flohmarkt).

Miasto, które nie śpi

Pozostając przy muzyce elektronicznej czy inaczej klubowej, to Berlin jest europejską stolicą tego typu nocnych rozrywek. Warto na dłużej przystanąć przy klubie Berghaim. To kultowy klub, który przez lata obrósł legendą nie tylko ze względu na doskonałą muzykę (najlepszy klub techno na świecie), ale też ze względu na proces selekcji. Dostać się do niego nie jest łatwo, ale jak już nam się uda, to zostaniemy tam na pewno do rana, jak nie odrobinę dłużej... Berghaim to była elektrownia, ogromny warehouse, gdzie szatnia ma wielkość przeciętnego klubu. Doskonałe nagłośnienie i barwni (czasem północy) goście lokalu tworzą pejzaż tego przyjaznego, brzmiącego najlepszą selekcją elektroniczną miejsca. Berlin nie jest typowym niemieckim miastem. Sami jego mieszkańcy mówią o sobie, że nie są Niemcami tylko berlińczykami. Jak tam jestem, czuję to samo. I rozumiem, o co im chodzi.

Co jeszcze warto zobaczyć

- **RMCM Berlin** (muzeum Ramones), Krausnickstraße 23, 10115 Berlin
- **Hansa Tonstudio**, Köthener Str. 38, 10963 Berlin
- **Najlepszy kebab w mieście** – Mustafa's Gemüse Kebab, Mehringdamm 32, 10961 Berlin



PRZYSTOSOWANY DO PRACY
W NAJCIEŻSZYCH WARUNKACH

ThinkPad X1 CARBON

Dowiedz się więcej na: WWW.TOJESTTHINKPAD.PL



Procesor Intel® Core™ i7 vPro™.
Intel Inside®. Intel zapewnia
inteligentne zabezpieczenia.

Lenovo[™]

© 2016 Lenovo. Wszelkie prawa zastrzeżone. Lenovo, ThinkPad oraz logo Lenovo to znaki towarowe firmy Lenovo. Intel, Intel Logo, Intel Core, Intel vPro, Core Inside i vPro są znakami towarowymi firmy Intel Corporation w U.S.A. i innych krajach. Inne nazwy firm, produktów lub usług mogą być znakami towarowymi bądź usługowymi należącymi do innych właścicieli. Powyższa treść nie stanowi oferty w rozumieniu prawa i ma charakter informacyjny. Za ewentualne błędy firma Lenovo nie ponosi odpowiedzialności.

Jak co roku w grudniu...

W drugą niedzielę grudnia w Polsce i większości krajów europejskich zaczyna obowiązywać nowy roczny rozkład jazdy pociągów. PKP Intercity zadbało, by oferowane na sezon 2016/2017 siatka połączeń, częstotliwość kursów i komfort taboru odpowiadały oczekiwaniom klientów.

Informacje o nowym rozkładzie znajdują się na stronie www.intercity.pl oraz są rozpowszechniane przez kanały społecznościowe. Pełna informacja jest dostępna również na dworcach.

Planując podróż na okres po 11 grudnia, warto odpowiednio wcześniej zapoznać się z nowym rozkładem, sprawdzić, czy pociąg, którym dotychczas regularnie jeździliśmy, nie zmienił godziny odjazdu bądź trasy. Warto też wcześniej kupić bilet, najlepiej nie wychodząc z domu – przez internet w systemie e-IC lub korzystając z aplikacji IC Mobile Navigator. Przed sprzedażą na połączenia krajowe, tak jak przez cały rok, rozpoczyna się z 30-dniowym wyprzedzeniem. W rozkładzie 2016/2017, obowiązującym od 11 grudnia, uruchomimy ok. 570 pociągów. Na krajowych torach pojawią się składy kursujące m.in. między Gdynią a Zakopanem i Gorzowem Wielkopolskim, Szczecinem i Wrocławiem oraz Krakowem i Kołobrzegiem. Część pociągów kategorii InterCity (IC), obsługiwanych nowoczesnymi elektrycznymi pojazdami PesaDart i Flirt3, zmieni swoje relacje – pojawią się m.in. nowe bezpośred-

nie połączenia pomiędzy Białymstokiem i Łodzią Fabryczną.

Więcej będzie połączeń międzynarodowych.

W sezonie wiosenno-letnim nowy dzienny pociąg pojedzie z Krakowa do Pragi przez Ostrawę, Ołomuniec i Pardubice. Wybrane składy międzynarodowe na terenie kraju będą kursowały w kategorii IC, dzięki czemu pasażerowie uzyskają możliwość szybkiej, komfortowej i atrakcyjnej cenowo podróży m.in. pomiędzy Katowicami a Warszawą.

Kolej jako środek lokomocji do miejscowości wypoczynkowych z pewnością okaże się doskonałym wyborem. Można spodziewać się większej liczby połączeń bezpośrednich do Kołobrzegu i na Półwysep Helski, a także (w wakacyjne weekendy) bezpośredniego pociągu łączącego Warszawę i Łódź z Mazurami – mowa o TLK „Niegocin” do Giżycka. Dzięki całorocznemu połączeniu znów przemierzymy bez przesiadek kraj od morza do Tatr – nocny TLK „Karpaty” pojedzie z Trójmiasta przez stolicę do Zakopanego.

W nowym rozkładzie jazdy przewidziano szybsze podróże m.in. między Krakowem i Przemyślem oraz Warszawą i Wrocławiem (przez Łódź i Kalisz) – w obu przypadkach pociągi pojadą o 30 minut krócej. O kwadrans skróci się przejazd pomiędzy Warszawą a Łodzią pociągami PesaDART. Spodziewać się jednak można także inwestycji, które – zanim będzie szybciej – wydłużą czas kursowania pociągów (np. w drugiej połowie 2017 roku jest planowane rozpoczęcie remontów na liniach Warszawa – Poznań oraz Lublin – Warszawa).

Zmiana dobrze znana

Tradycyjnie zadbalismy o to, by pasażerowie odpowiednio wcześniej przed 11 grudnia mogli zapoznać się ze zmianami, a także, by uzyskali niezbędną pomoc już na dworcach w dniu podróży. Informacje o nowym rozkładzie są dostępne m.in. na naszej stronie internetowej oraz w mediach społeczności-





wych. Oczywiście pełna informacja jest dostępna także na dworcach. Na tych największych, w okresie zmiany rozkładu, dodatkowo planujemy obecność informatorów mobilnych, którzy udzielą niezbędnych wskazówek, wskażą właściwy peron i pomogą w zakupie biletu.

Nowi patroni

W nowym rozkładzie jazdy na tory wyjadą pociągi z nazwami wybranymi przez internautów w plebiscyście na Facebooku. Przypominamy, że partnerami akcji były Muzeum Narodowe w Warszawie oraz Urząd ds. Kombatantów i Osób Represjonowanych. W efekcie wśród nowych patronów są słynni twórcy oraz postacie związane z historią II wojny światowej i okresu powojennego. Nazwy nawiązują także do kierunków artystycznych i dzieł sztuki. Na torach zobaczymy m.in. EIC „Podkowiński” oraz składy kategorii TLK – „Pomarańczarka”, „Kutrzeba”, „Moniuszko”, „Pilecki” i „Awangarda”.

Czy wiesz, że...

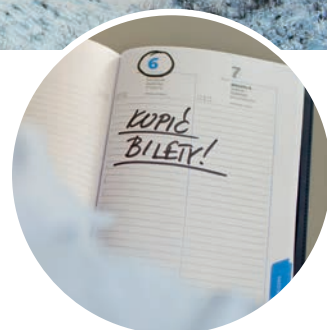
Roczny rozkład jazdy to efekt wielu miesięcy przygotowań, analiz i konsultacji. Prace projektowe na kolejny sezon rozpoczynają się praktycznie tuż po wprowadzeniu nowego rozkładu. PKP Intercity tradycyjnie pyta także pasażerów, jakich połączeń i zmian oczekują. W tegorocznych konsultacjach, przeprowadzonych w lutym i marcu, swoje propozycje zgłosiło ponad 5,7 tys. osób. Tylko tak wczesne poznanie opinii umożliwia uwzględnienie głosu podróżnych. W kolejnych miesiącach,

w porozumieniu z zarządcą infrastruktury PKP Polskimi Liniami Kolejowymi, jest wypracowywana ostateczna wersja rozkładu, uwzględniająca ofertę wielu różnych przewoźników kolejowych w Polsce.

O świątecznych pomysłach w listopadzie

O 30-dniowej przedsprzedaży biletów warto pamiętać także, planując wyjazdy na święta Bożego Narodzenia i Sylwestra. Na ten okres PKP Intercity tradycyjnie przygotowuje dodatkowe składy oraz więcej miejsc w pociągach przewidzianych w rozkładzie, jednak wcześniejszy zakup nie tylko pozwoli zapewnić sobie miejsce siedzące, ale także zaoszczędzić pieniądze. Im szybciej wejdziemy do internetu, sięgniemy po mobilną aplikację lub udamy się do kasy, tym większe szanse, by skorzystać z oferty SuperPromo. Są w niej dostępne bilety w atrakcyjnych cenach ryczałtowych, np. na podróż z Krakowa, Katowic, Poznania i Trójmiasta do Warszawy już od 49 zł, z Wrocławia do Warszawy od 59 zł, a na wybranych odcinkach tras nawet od 29 zł (obowiązują przy tym ulgi ustawowe). Po wyczerpaniu puli SuperPromo, zaopatrując się w bilet z wyprzedzeniem, w ofercie Wcześniej Taniej można także uzyskać zniżki 30, 20 i 10 proc. (im dalej do dnia odjazdu pociągu, tym większy rabat).

Szczegółowe informacje o nowym rozkładzie jazdy oraz ofertach promocyjnych na stronie www.intercity.pl.



Kup bilet z wyprzedzeniem – ofercie Wcześniej Taniej można uzyskać zniżki 30, 20 i 10 proc. (im dalej do dnia odjazdu pociągu, tym większy rabat).



Daj się skusić jabłku

Jabłko – kuliste, czerwone, pachnące, smaczne, pełne powabu, budzi pożądanie. Symbol grzechu pierworodnego, ale także wzór dla królewskiego berła. Jakie korzyści dla naszego organizmu skrywa ten soczysty owoc?

TEKST: PROF. DR HAB. AUGUSTYN MIKA

Już w zamierzczłych czasach średniowiecza patrzono na jabłko podejrzliwie jako na owoc wywołujący pragnienia zmysłowe...

Stało się symbolem grzechu pierworodnego – Ewa kierowana pychą sięga po owoc z drzewa zakazanego i dzieli się nim z Adamem.

Określone skojarzenia wywołuje również piosenka ludowa: *Czerwone jabłuszko przekrojone na krzyż, czemu ty dziewczyno krzywo na mnie patrzysz.*

Z drugiej strony, kulisty kształt jabłka był odbierany jako kształt doskonały, porównywalny do kształtu ziemi. Owoc ten posłużył także do stworzenia berła – symbolu władzy. Pierwotne berło faraonów to jabłko na patyku. Złoto zastosowano później.

Najbardziej polski owoc

Jabłoń, uważana za królową drzew owocowych, jest nieodłączną częścią naszego krajobrazu. Otacza wiejskie zabudowania, jest urokliwa, gdy kwitnie wiosną. Jabłko zawsze pada niedaleko od jabłoni. Około 15 milionów jabłoni w Polsce obdarza nas

co roku 3,5 milionami ton jabłek, czyli prawie 100 kg na mieszkańca. Nie zabraknie dla nikogo, nawet gdy będziemy ich zjadać dwa razy więcej niż obecnie.

Papierówki czy ligole?

Najstarsze pokolenie Polaków wspomina często z rozrzewnieniem stare odmiany jabłoni: papierówki dojrzewające już w lipcu, słodkie kosztele, korzenne ribstony, czerwone malinówki, renety landsberskie... Niektóre z nich, jak papierówki i antonówki, są nadal obecne na targowiskach. Inne nie są wcale tak atrakcyjne, jak się nam wydaje, bo nasze wspomnienia zabarwia nutka nostalgii. Nie nadają się do masowego handlu i dlatego zostały zastąpione przez nowe odmiany. Wybór jest duży. Od września mamy w marketach słodkie jabłka odmiany gala, słodko-kwaśne szampiony, korzenne jonagoldy, twarde i słodkawe golden delicious, kwaśne glostery, bardzo twarde ligole i kilka innych. Jędrność i kruchość jabłek jest tą cechą, którą odbieramy jako przyjemność jedzenia. Dla wyzwolenia ich soczystości i smaku trzeba pokonać zębami opór miąższu. W ten sposób wyżywamy się na przedmiocie, który podświadomie utożsamiamy z trudami dnia codziennego. Jedzenie jabłka przynosi więc odprężenie i ułatwia zasypianie.

Wiele witamin, niewiele kalorii

Dużą zaletą jabłek jest ich niska kaloryczność. Jabłko średniej wielkości (100 g) zawiera zaledwie 60 kcal, podczas gdy 100 g surowego ryżu lub makaronu odpowiada aż 350–400 kcal. Zjadając jabłko, zwłaszcza większe, wyraźnie czujemy

Czy wiesz, że...

Z okazji Święta Niepodległości w pociągach PKP Intercity podróżnym rozdawane były jabłka od polskich sadowników.



uczucie sytości. To za sprawą błonnika, którym wypełniamy żołądek i oszukujemy głód. Błonnik to nie tylko balast, ale także substancja konieczna do prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego. Szczególnie pożyteczną rolę odgrywają zawarte w jabłku wielocukry zwane pektynami. Oslaniają one błonę żołądkową i jelita przed drażniącymi substancjami: kawą, herbatą, alkoholem, nikotyną, nadmiarem soli, szkodliwymi mikroorganizmami. Jabłka dostarczają organizmowi cukrów prostych – glukozy i fruktozy – oraz kwasów (jabłkowy, cytrynowy, winowy), które pobudzają wydzielanie śliny i enzymów trawiennych. Jabłka zawierają bardzo dużo potasu, a także sód, wapń, fosfor, magnez i żelazo. Jabłko lub dwa zjadane codziennie zapewniają prawidłowy poziom substancji mineralnych w organizmie. Jak wszystkie owoce, tak i jabłka zawierają witaminy: A, B, C, K, PP. Jednak nie są tak bogate w witaminę C jak porzeczki lub cytryna.

„Daj się skusić jabłku!” – zachęcają polscy sadownicy. Warto ich posłuchać.





Akwarelę do SKM namalowała artysta – plastyk Magdalena Ćwiertnia



Wszystkim kolejarzom i pracownikom przedsiębiorstw związanych z transportem kolejowym **z okazji Dnia Kolejarza** życzymy powodzenia w służbie i satysfakcji czerpanej ze swojego trudnego i pięknego zawodu.

Kierujemy również słowa uznania za codzienną pracę, oddanie, sumienność i pasję.

Życzymy „zielonego światła” oraz „podniesionego semafora” na zawodowym szlaku oraz pomyślności na szynach życia.

Życzenia przesyłamy również miłośnikom kolei.

Pracownicy i zarząd
Szybkiej Kolei Miejskiej w Warszawie



Gorąco w krainie śniegu

**Zimowy krajobraz
Laponii** – śnieg
zaczyna padać
na początku
października
i utrzymuje się
do połowy maja.

Finlandia to kraj tysiąca jezior,
które zamarzając zimą, stają
się szlakami, po których
mną skutery śnieżne.

Jednak to nie jedyna
rozrywka czekająca tam
na spragnionych zimowych
„szaleństwach”. Wizyta na
północy Finlandii, w Laponii,
sprawi, że powrócimy
do krainy dzieciństwa.

Nie każdy zdaje sobie sprawę z faktu, że blisko
Polski, niecałe 4 godziny samolotem, leży
zaczarowana kraina. To część północnej
Finlandii – Laponia. Szczególnie piękna jest
zimą. Tak białego śniegu, tak głębokiej ciszy, tak świeże-
go powietrza – nie ma w innych częściach Europy.
Zaśnieżony krajobraz, czysta powłoka białego puchu
na ścieżkach i przed domem, w lesie i na zamrażającym
jeziorze pozwala nam choć na chwilę oderwać się
od rzeczywistości i po prostu chłonąć to czyste piękno.
Jedną z największych atrakcji, uzależnioną jednak od
warunków atmosferycznych, jest oglądanie niezwyklego
zjawiska – zorzy polarnej, po łacinie *Aurora borealis*.
To świetlne zjawisko tworzy się nawet kilkadziesiąt
kilometrów nad ziemią. Na pogodnym, nocnym
nieboskłonie można je obserwować prawie codziennie.
Tańczące kurtyny i fale, zielone, białe, czasem czerwone
czy fioletowe wprawiają w mistyczny nastrój każdego
turystę. Lapończycy wierzyli, że to iskry zostawiane przez
biegnącego po niebie mitycznego lisa i że są zwiastunem
złych mocy.

Gdzie mieszka Święty Mikołaj?

Wszyscy duzi i mali wiedzą, że Święty Mikołaj wraz
z pomocnikami mieszka na Biegunie Północnym, gdzie
adresowane są listy dzieci z całego świata. Ponieważ linia
koła podbiegunowego przechodzi przez kilka regionów,

każdy z nich zapewnia, że Santa Claus czy Died Moroz mieszka właśnie u nich, ale wiadomo powszechnie, że ten prawdziwy Święty Mikołaj mieszka w wiosce w Finlandii, kilka kilometrów na północ od Rovaniemi, głównego miasta fińskiej Laponii. Ten, kto chce się z nim spotkać osobiście, musi się wspiąć na szczyt wieży, w której na gości czekają atrakcje i niespodzianki.

Po wizycie u Świętego Mikołaja można wstąpić na pocztę i wysłać pocztówkę opatrzoną specjalną pieczęcią. Jest też okazja, by (bez względu na porę roku) zamówić wysłanie listu oraz prezentu od Świętego Mikołaja, które dojdą do adresata tuż przed Bożym Narodzeniem.

Wrażenie robi również bar mieszczący się w lodowej chacie, gdzie siedzi się na stołkach z lodu i pije się napoje z lodowych kubków.

Sanna i rajd samochodowy na lodzie

Beztroska – to chyba najlepsze słowo, które charakteryzuje pobyt w Laponii. Poza spotkaniem z Mikołajem są jeszcze inne rozrywki, podczas których również dorośli znów mogą poczuć się jak dzieci. Choćby jazda na sankach, a w Laponii jest ku temu sporo okazji. Sanna po np. prawie dwukilometrowej trasie jest tylko wstępem do innych aktywności na świeżym powietrzu, jak na przykład: jazda na nartach, na desce snowboardowej, wyprawy do lasu na raketach śnieżnych, rajd po lodowym torze za kierownicą samochodu sportowego lub ickarta.



Jazda ośnieżonym szlakiem w zaprzęgu ciągniętym przez psy husky należy do wielkich przyjemności; wokoło cisza, biały krajobraz, słychać tylko skrzypiący pod płożami śnieg i oddechy psów.



Logos ★★★
HOTEL



Komfortowy hotel w sercu Zakopanego

Hotel Logos
34-500 Zakopane, ul. Grunwaldzka 10
tel.: 18 26 37 020
e-mail: hotel@logos-zakopane.pl
rezerwacje@logos-zakopane.pl

www.logos-zakopane.pl

DO LAPONII
ZAPRASZA PARTNER
DZIAŁU PODRÓŻE

LogosTour

Laponia jest znana również z oferty safari. Ten termin pasuje do wielokilometrowej jazdy skuterem śnieżnym po wytyczonej trasie albo – śladem Świętego Mikołaja – kierowania saniami ciągniętymi przez renifera.

Odwiedziny chaty traperskiej to wielkie przeżycie, zwłaszcza dla dzieci. W obrębie jej zabudowań znajduje się farma psów husky, których hodowla jest dosyć wymagająca. Przez 8–9 miesięcy trzeba je przygotowywać do zimowego sezonu.

Tropikalne klimaty z widokiem na zimę

Patrząc na mapę, niektórzy mogą odczuwać lęk – jeśli to północ, to oczywiście jest tam bardzo zimno. Trzeba jednak pamiętać, że mróz występujący w Laponii jest zupełnie inny niż w Polsce. U nas jest raczej wilgotny i często przykry z powodu przenikliwych wiatrów, a lapoński jest suchy, przyjemnie mroźny i przy odpowiednio ciepłym ubraniu nie powinien nam dokuczać. W czasie zimy arktycznej na samej północy przez prawie 2 miesiące panuje noc polarna, a słońce nie wychodzi zza horyzontu. Nie zapadają wtedy jednak ciemności i w ciągu „dnia” przynajmniej przez 4 godziny wszystko widać. Po zapadnięciu nocy polarnej, czyli wczesnym popołudniem, warto wybrać się na kilka godzin do kompleksu basenów wypełnionych ciepłą wodą lub do jacuzzi czy spa. Za oknem mróz, a w środku panuje naprawdę tropikalna temperatura i nastrój.

Rovaniemi
to główne miasto
fińskiej Laponii.

Lapoński folklor w barwach tęczy

Dziedzictwo rdzennych mieszkańców Laponii, ludu zwanego Saami, jest niezwykle ciekawe.

Na podstawie wykopalisk i badań m.in. lingwistów oraz antropologów okazało się, że właśnie ci ludzie niewysokiego wzrostu, o lekko skośnych oczach i wystających kościach policzkowych zamieszkali ziemie północnej Europy jeszcze przez ludami skandynawskimi, a w Finlandii przed Finami. Saamowie bardzo dbają o pielęgnację swojego dziedzictwa kulturowego. Zwyczaje i tradycje wiążą się przede wszystkim z hodowlą reniferów, sprzedają ich skór i mięsa. Lapończycy od święta noszą narodowe stroje, których nie może nosić ktoś, kto nie jest rodowitym Lapończykiem. Ale najważniejszym czynnikiem, który ich łączy i wyróżnia na co dzień, jest własny język – lapoński, pochodzący z grupy języków uralskich. Znaleźć go można na dwujęzycznych tablicach z nazwami miejscowości rozstawionych w lapońskiej części Finlandii.

W ostatnich latach zbudowano dwa ciekawe muzea poświęcone kulturze ludu Saami. W Rovaniemi można odwiedzić Arktikum mieszczące się w budynku o ciekawej architekturze – sale wystawowe ukryte są pod ziemią, a łukowaty, szklany dach dzieli całość na pół. Dopiero tam można się przekonać, jak barwne ubrania noszą Lapończycy. Tęczowe kolory doskonale widać na tle śnieżnej bieli w zimie i wśród zielono-brązowych wzgórz w lecie. Są też odbiciem gorącej natury Saami oraz ich bogatej wyobraźni. Natomiast w położonej 320 km na północ od koła podbiegunowego miejscowości Inari można zwiedzić muzeum Siida. Eksponaty niebanalnie pokazane w nowoczesnym wnętrzu przedstawiają kulturę i przyrodę, które nierozdzielnie wiążą się z życiem tej mniejszości etnicznej.





Zorza polarna występuje na północnej półkuli, na terenach leżących za kołem podbiegunowym.

Smak renifera

W północnej Europie żyje wiele rzadkich gatunków ssaków, ryb i ptaków, z których wiele trafia na stół ze względu na swoje walory smakowe i zdrowotne. Przede wszystkim jest to mięso renifera, z którego potrawy przyrządza się na kilka sposobów. Warto zacząć od *poron kåristys* – duszonego mięsa w postaci skrobanego gulaszu z dodatkiem ziemniaków purée i leśnych żurawin. *Poron paisti* to pieczeń z renifera, *poron liha* – wędzone i zasolone wędliny. W całym kraju żyją także łosie, które również są przysmakiem lokalnej kuchni. Pieczeń z łosia – to *hirven paisti*. Nie można zapomnieć o niedźwiedziach, których mięso w postaci pasztetu jest wszędzie dostępne.

Na terenie Laponii, w niezwykle czystych i bystrych strumieniach, jeziorach oraz rzekach żyje sporo ryb: łosoś, troć, pstrąg tęczowy, sieja. Jedną z popularnych potraw nosi nawet przyjemną dla naszego ucha nazwę – pstrąg à la Walewska.

Na obiadowym talerzu można też znaleźć np. delikatne mięso ptaka pardwy. A gdy zobaczymy dziwne, żółte maliny – będzie to moroszka, smaczny, choć nieco cierpki owoc rosnący na niedostępnych bagnach lapońskich, a znany także mieszkańcom Alaski i Syberii. Deser z moroszki, zwanej powszechnie – lakka, ze względu na jej cenę należy do wykwintnych. Natomiast likier wyróżniający się egzotycznym smakiem jest obowiązkową pamiątką z wjazdu do Laponii.



Logos Tour
BIURO TURYSTYKI ZNP



Odkryj Finlandię z LogosTour



FINLANDIA – LAPONIA

05.02-11.02.2017

19.02-25.02.2017



05.03-11.03.2017

03.12-09.12.2017



28.12.2017-03.01.2018

29.12.2017-04.01.2018

Sprawdź naszą ofertę
ponad 200 tras
oferujących niezapomniane
przeżycia

801 011 864
www.logostour.pl





Gambia:

uśmiechnięte wybrzeże Afryki

Gambia jest idealna dla osób chcących postawić pierwsze kroki na Czarnym Lądzie. To najmniejsze państwo Afryki, więc łatwo się po nim poruszać. Jest też była kolonią angielską, dzięki czemu bez problemów porozumiemy się po angielsku.

TEKST: PAULINA ANIOŁA-MIKOŁAJCZAK, MICHAŁ MIKOŁAJCZAK, WWW.ADDICTED2TRAVEL.PL

W Gambii nigdy nie jesteś sam. Dziesiątki osób witają się z nami, podając rękę i zadając serię pytań: jak mamy na imię, z jakiego jesteśmy kraju, na jak długo przyjechaliśmy i czy nam się podoba w Gambii. Są niezwykle pomocni. Któregoś dnia chcemy kupić banany, jednak nie możemy ich znaleźć nigdzie w okolicy. Pytamy jakiegoś chłopaka na ulicy – przeszedł z nami pół wioski, żeby je znaleźć i wynegocjował nam rewelacyjną cenę. Takich ludzi jak w Gambii nie spotkaliśmy nigdzie indziej na świecie. Nie na darmo kraj ten nazywa się Uśmiechniętym Wybrzeżem Afryki. Jedną ze spotkanych na ulicy osób jest Lamin, który zostaje naszym przewodnikiem. Dzięki niemu możemy nie tylko zobaczyć, jak wygląda normalne, codzienne życie w Afryce, ale także w nim uczestniczyć. Lamin zaprasza nas do domu. Wita nas jego pięknie ubrana żona i reszta rodziny

I ty możesz pomóc dzieciom w Gambii

Roczny koszt nauki dziecka to 140 euro. Cena obejmuje zakup mundurka i szkolnego wyposażenia oraz dwóch posiłków dziennie (często to jedyne posiłki dzieci). Kontakt dla zainteresowanych wsparciem dzieciaków: edmaschool@rocketmail.com lub fnjie73@yahoo.com



Jak się poruszać...

- W Gambii są trzy rodzaje transportu – duże taksówki bush taxi, małe żółte taksówki dla miejscowych i zielone – dla turystów. Najtańsze są bush taxi, które kursują na określonych trasach. To coś jak nasze autobusy, tylko nie mają ani przystanków, ani rozkładu jazdy. Jeśli chcesz wysiąść, po prostu pukasz ręką w blachę busa albo w szybę i kierowca zatrzymuje się tam, gdzie chcesz.
- Do samochodów pakowane jest tyle osób, ile się da. A jak się nie da, to nie szkodzi, i tak się zmieszczą. Bagaże przewozi się na dachu za drobną dodatkową opłatą. Wozi się tam dosłownie wszystko – od koszy z rybami po żywe zwierzęta, np. kozy.
- Żeby przedostać się na drugi brzeg rzeki, trzeba skorzystać z lokalnych łódek albo promów. Prom jest tańszy, ale kursuje tylko kilka razy dziennie. Łódki płyną częściej, jednak trzeba się przygotować na ekstremalne przeżycia. Ponieważ do łódki nie prowadzi żaden pomost, miejscowi mężczyźni przenoszą pasażerów z brzegu do łódki na swoich barkach.

– babcia, dzieci, dzieci sąsiadów. Mieszkają bardzo skromnie. Dom składa się z dwóch pokoi – w jednym znajduje się stół, kilka foteli i mały czarno-biały telewizor. Trochę śnieży, ale Lamin jest niezwykle dumny z jego posiadania. Kupił go miesiąc temu i teraz pół wioski zbiera się wieczorami u niego. Kuchnia znajduje się obok domu, to palenisko i kilka garnków. Prysznic to cztery ściany bez dachu. Żeby się umyć, trzeba przynieść wodę i się nią polewać.

W Brufucie odwiedzamy lokalną szkołę. Uczy się tu 68 dzieci, zatrudnionych jest sześciu nauczycieli. Szkoła zarządzana jest przez Fatimę – Gambijkę po studiach w Londynie, która wróciła, by pomóc lokalnej społeczności.

W Afryce czas płynie inaczej. Tu nikt się nie śpieszy. W knajpach nie istnieje coś takiego jak menu. Właściciel z rozbijającym uśmiechem na twarzy pyta: „A co chcecie zjeść?”. Tak właśnie funkcjonują tutejsze lokale. Przychodzisz, mówisz, na co masz ochotę i czekasz... Właściciel idzie do okolicznego sklepu, robi zakupy. Zazwyczaj w jednym sklepie nie dostanie wszystkich składników, więc robi wycieczkę po kilku. Wraca, rozpala palenisko i zaczyna gotować. Wszystko to zajmuje jakieś co najmniej dwie godziny – ale przynajmniej mamy pewność, że jemy świeże.

Afryka ma w sobie coś magicznego, coś, co uzależnia i sprawia, że chce się tam wrócić. Być może są to szczere uśmiechy ludzi, być może tak odmienny sposób życia. Podróżowanie po Afryce często nie jest łatwe, czasem ma się jej wręcz dość, jednak po jakimś czasie zaczynamy za nią tęsknić. Cóż, this is Africa...

FOT. PAULINA ANIOŁA-MIKOŁAJCZAK, MICHAŁ MIKOŁAJCZAK

EGZOTYKA 2016/17

GAMBIA

**kraina
zachwytów**



cena od **3600 zł**



RAINBOW

R.pl



MUZEUM POLSKIEJ PIOSENKI

The background image shows the interior of the Museum of Polish Song in Opole. It features a curved, modern design with white walls and floors. Several visitors are interacting with large, white, curved digital kiosks that display music-related content. Some visitors are wearing headphones, suggesting an audio experience. On the left, there are large, colorful murals or projections on the wall. The lighting is soft and focused on the interactive areas.

Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu

ul. Piastowska 14 A
(Amfiteatr)
tel. 77 544 12 34
www.muzeumpiosenki.pl

Bilety: 15 zł (normalny),
10 zł (ulgowy) – do kupienia
w kasach NCPP i na stronie:
bilety.muzeumpiosenki.pl

W OPOLU OTWARTE!

Od 27 sierpnia 2016 r. można zwiedzać jedyne i niepowtarzalne Muzeum Polskiej Piosenki, które na swoją siedzibę wybrało Amfiteatr w Opolu. Ekspozycja muzeum przedstawia w zarysie historię polskiej piosenkiod lat 20. ubiegłego wieku do czasów współczesnych. Rolę odtwarzacza multimedialnego pełnią tu dwie muzyczne ściany, na których umieszczone są monitory dotykowe wyświetlające teledyski, fragmenty koncertów, programów telewizyjnych, reportaży i wywiadów z artystami. Każdy zwiedzający otrzymuje zestaw: audioprzewodnik i komfortowe słuchawki, co pozwala mu indywidualnie zwiedzać wystawę i słuchać wybranych piosenek tak długo, ile chce.

W muzycznych ścianach umieszczone są także soczewki - przez które jak przez dziurkę od klucza - zwiedzający może podglądać tło historyczne danego okresu.

Hitem Muzeum okazały się budki do nagrywania piosenek, w których każdy zwiedzający może zarejestrować swój ulubiony utwór i wysłać go mailem na pamiątkę.

– Najistotniejsze dla nas jest pokazanie, że piosenki powstają dzięki współpracy kompozytora z autorem. Zauważam, że od pewnego czasu, media mówią jedynie o wykonawcach, pomijając twórców piosenek, najprawdopodobniej z tego powodu, że ci drudzy są dla nich mniej atrakcyjni medialnie. W naszym muzeum chcemy podkreślić, że gdyby nie spotkali się kompozytor z autorem, nie byłoby wielu wspaniałych przebojów – mówi Jarosław Wasik, dyrektor Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu.

W Muzeum Polskiej Piosenki miłośnicy festiwalu opolskich znajdą szczegółowe informacje na temat każdej edycji, a w specjalnych, podwieszanych kulach fani muzyki rozrywkowej mogą spędzać wiele godzin oglądając reportaże i fragmenty koncertów. Jest też miejsce dedykowane modzie estradowej, w którym zgromadzono prawdziwe kostiumy gwiazd, i w którym można się w nie wirtualnie przebierać.

Muzeum zaprasza na spotkania z artystami, koncerty, a także lekcje muzealne i zajęcia edukacyjne dla najmłodszych.

Zapraszamy do Stolicy Polskiej Piosenki.

Partnerzy i Patroni



O tym niezwykłym regionie Polski śmiało można napisać kilka książek. A i tak co turysta – to inny opis oglądanych miejsc, zabytków, atrakcji. Bo Dolny Śląsk ma tę niepowtarzalną cechę, której pozazdrościć mogą inne części kraju – zapiera dech w piersiach tylko w sobie wiadomy, niepowtarzalny sposób...

TEKST: BEATA RAYZACHER

Na drodze wulkanów i Świętej Rodziny

Na Dolny Śląsk warto przyjechać po... zdrowie. Co ważne – nawet osoby niezmotywowane bez trudu dostaną się tutaj z całego kraju np. pociągiem, ponieważ wiele najpiękniejszych (i najzdrowszych) miejsc regionu jest świetnie skomunikowanych ze stolicą Dolnego Śląska, czyli Wrocławiem. Sławnym na całą Polskę uzdrowiskiem jest Kudowa-Zdrój (ok. 130 km od Wrocławia, zachodnia część Kotliny Kłodzkiej), znana m.in. z właściwości leczniczych miejscowych wód i wyjątkowego, podgórskiego klimatu. Tutejsza Pijalnia Wód oraz Park Zdrojowy z XVIII wieku uchodzą za najpiękniejsze w kraju.

Zabudowania Zamku Czocha (na zdjęciu powyżej) zostały wykorzystane przy kręceniu filmów: „Gdzie jest generał?”, „Dolina szczęścia”, „Wiedźmin”, „Poza” oraz seriali: „Tajemnica twierdzy szczyfrów”, „Święta wojna” i „Pierwsza miłość”.

Wypoczywając w Kudowie-Zdroju, warto zobaczyć Kaplicę Czaszek w Czeremnej, jednej z dzielnic miasta. To miejsce zadumy i tragedii. Na każdym robi wrażenie budynek (z 1776 r.), w którym ściany i sufit wyłożone są ludzkimi czaszkami. Jest ich około 3 tysięcy! Kaplica jest jedynym tego typu obiektem w kraju, jednym z nielicznych w Europie. To wielki, wspólny grobowiec ofiar wojen śląskich z lat 1740–1742 i 1744–1745 oraz chorób zakaźnych z XVIII wieku. Pod podłogą kaplicy spoczywają dalsze (około 20 tysięcy) szczątki ludzi. Kaplica wybudowana została przez ks. Wacława Tomaszka – zbieranie, dezynfekcja i impregnacja szczątków lu-

Czy wiesz, że...

- w sanatorium „Polonia” w Kudowie-Zdroju mieszkał w latach 20. ubiegłego stulecia Winston Churchill, późniejszy premier Wielkiej Brytanii
- w Zieleńcu w Sudetach, narciarskim kurorcie, klimat przypomina... Alpy
- w Ogrodzie Muzycznym w Kudowie-Zdroju stoją pomniki w kształcie instrumentów – można sobie zrobić pamiątkowe zdjęcie np. przy fortepianie
- Dolny Śląsk ma swoje kulinarne tradycje – odwiedzając ten region, koniecznie trzeba spróbować: klusek śląskich, zrazów śląskich, kminkówki wrocławskiej, klopsów królewieckich, pasty śledziowej, porki z boczkiem i skwarkami.

dzi oraz ich „układanie” zajęły kapłanowi aż osiem lat... W Czermernej znajduje się także wyjątkowa ruchoma szopka – dzieło twórcy samouka Franciszka Stepana. Rozpoczął rzeźbienie swojego dzieła, mając zaledwie 15 lat – robił małym szczyrykiem w lipowym drewnie. Po 20 latach żmudnej pracy wykonał 250 figurek. Ruchome figurki z szopki przedstawiają sceny z życia pasterzy, mieszczan oraz narodzin Jezusa Chrystusa. W latach 1930–1938 zdolny Franciszek Stepan „dobudował” drewniane organy składające się z 270 piszczałek oraz 10 rejestrów.

A „na deser” Wilkołak...

Nie tylko amatorzy modnej ostatnio coraz bardziej geoturystyki, czyli poznawania miejsc i obiektów atrakcyjnych geologicznie, będą usatysfakcjonowani wizytą na Pogórzu Kaczawskim (północna część Sudetów). Nazywane Mistyczną Krainą Wygasłych Wulkanów czaruje turystów o każdej porze roku. Najwyższy szczyt Pogórza w kształcie stożka – Ostrzyca, to nic innego, jak najprawdziwszy dawny wulkan. Na Ostrzycę prowadzą naturalne stopnie ułożone z bazaltowych głazów. Po „zdobyciu” Ostrzycy warto wybrać się na inne „wulkany”, czyli na Grodziec (warto, ponieważ zwieńczony jest ogromnym zamkiem z XII w., który wciąż jest rekonstruowany) oraz na Wilkołaka (sam wierzchołek bazaltowego szczytu, będącego jedną z największych powulkanicznych atrakcji jest niedostępny dla turystów).

Przez wulkaniczną przeszłość Pogórza Kaczawskie i Góry Kaczawskie zachwycają bogactwem minerałów z półszlachetnymi agatami na czele. Tereny te są zresztą mekką poszukiwaczy innych kamieni szlachetnych i minerałów, podkreślających, że na stosunkowo niewielkiej przestrzeni można tu znaleźć skały i minerały z różnych okresów geologicznych.

FOT. PIXABAY



DAVID GARRETT
WITH HIS BAND

EXPLOSIVE

KONCERT

10 GRUDNIA 2016 godz. 20.30
ATLAS ARENA ŁÓDŹ

BILETY: PRESTIGEMJM.COM, EBILET.PL


Prestige
MJMŁÓDŹ
KRAJŁÓDŹSKIE CENTRUM
WYDARZEŃNOVOTEL
HOTELS & RESORTSRMC
Classic

wprost

TYGODNIK
POWSZECHNY

GAZETA BANKOWA

AUDIO

Presto

onet.

cgm.pl

Multikino

STRÖER

VIXON

PRESS
SERVICE

empik



Gdzie jedziesz, rycerzu?

Dla wielu turystów numerem jeden na liście „do zobaczenia” na terenie Dolnego Śląska jest słynny Zamek Książ. To trzeci pod względem wielkości zamek w Polsce i jeden z największych w Europie. Do dziś jego historia pełna jest tajemnic (powstał w XIII w.). Wiadomo, że jego „dobrym duchem” jest niesamowicie piękna księżniczka Daisy (mieszkała wiele lat w zamku), której śpiew słyszało już wielu zwiedzających... Skoro planujemy zwiedzić zamki Dolnego Śląska (co jest świetnym pomysłem tzw. wycieczki tematycznej, ponieważ jest ich w tym regionie mnóstwo), warto zobaczyć Zamek Chojnik w Sobieszowie u podnóża Karkonoszy – najwyższej położony zamek w Polsce. Wzniesiony około 1355 r. ma także własnego „pięknego ducha”. Jest nim księżniczka Kunegunda – niezwykle wybredna panna mieszkająca kiedyś w zamku. Kunegunda kazała rycerzom starającym się o jej rękę i przyjeżdżającym z całego świata objechać konno w zbroi zamkowe mury. A że w zasadzie było to nierealne – szybko ginęli, spadając w przepaść. Czyn udał się dopiero pewnemu rycerzowi z Krakowa. Jednak odrzucił rękę księżniczki za jej okrutny pomysł, ona zaś wzgardzona... sama rzuciła się w przepaść. Podobno turyści mogą dziś zobaczyć nie tylko jej ducha, ale także rycerzy próbujących objechać zamek dookoła...

Takiej szopki nie ma nikt!

Z okazji zbliżających się świąt Bożego Narodzenia warto nie tylko nacieszyć na Dolnym Śląsku oczy, ale wybrać też coś dla ducha. Może to być np. wycieczka do Wambierzyc, nazywanych Śląską Jerozolimą, z niezwyklej Bazyliką Nawiedzenia Najświętszej Marii Panny (zbudowana w latach 1715–1720). Do świątyni, która przetrwała w niemal niezmienionym stanie, prowadzi 56 kamiennych

Zamek Bolków został założony przez księcia legnickiego Bolesława II Rogatkę, zwanego Łysym. Pierwsza wzmianka o zamku pochodzi z 1277 r. Budowla zajmuje 7600 m². Obecnie na zamku mieści się Muzeum Regionalne (filia Muzeum Karkonoskiego), jest ono zarządzane przez stowarzyszenie Bractwo Rycerskie Zamku Bolków powstałe w 1995 r.

schodów w trzech ciągach, z czego w środkowym dokładnie 33 schody symbolizują życie Chrystusa. 22 lutego 1936 roku papież Pius XI nadał kościołowi w Wambierzycach tytuł bazyliki mniejszej. Jest to tytuł honorowy, który otrzymują kościoły wyróżniające się wartością zabytkową. W Wambierzycach, u podnóża równie słynnej Kalwarii, mieści się także najstarsza w Polsce ruchoma szopka – pochodzi z XIX wieku. Jej twórcą jest Longinus Wittig, z zawodu zegarmistrz, a z zamiłowania rzeźbiarz. Podobno zaczął pracować nad szopką po nagłej śmierci żony, aby pocieszyć osieroconego przez matkę syna i samemu tak nie cierpieć po utracie ukochanej. W ciągu 28 lat życia Longinus Wittig wyrzeźbił ok. 800 postaci, w tym 300 ruchomych. Po jego śmierci opiekę nad szopką przejął syn Hermann Wittig, który – kontynuując rodzinną tradycję – powiększył wambierzycką szopkę o kolejne sceny: m.in. Świętą Rodzinę przy pracy, 12-letniego Pana Jezusa w świątyni oraz Ostatnią Wieczerzę. Do dziś bez zarzutu służą mechanizmy poruszające wambierzycką szopką, które mają ponad 100 lat!

Warto zobaczyć...

- Muzeum Kultury Ludowej Pogórza Sudeckiego – położone jest w wiejskiej dzielnicy Kudowy-Zdroju, w Pstrążnej. Ten jedyny skansen na Dolnym Śląsku powstał dzięki starym domom w Pstrążnej i został wzbogacony przez zwieźienie zabytkowych obiektów budownictwa drewnianego z całego Pogórza Sudeckiego, tj. z Ziemi Kłodzkiej, Noworudzkiej aż po Góry Sowie i Kamienną Górę. W uratowanych przed zniszczeniem domach można podziwiać mistrzostwo ciesielskie. Każdy dom jest bogato wyposażony w stare sprzęty i przedmioty używane od XVIII wieku. Skansen czynny jest cały rok.
- Kłodzko – miasto o pięknej starówce porównywanej do krakowskiej, z mostem na Młynówce – kopią słynnego mostu Karola w Pradze oraz Twierdzą Kłodzko – systemem obronnym budowanym i rozbudowywanym stopniowo od ok. 1300 roku do początku XIX wieku.



SUBARU – PRAWDOPODOBNIE NAJBEZPIECZNIEJSZE...



WWW.LEVORG.SUBARU.PL



Więcej informacji na temat nowego Levorga oraz EyeSight, a także lista autoryzowanych salonów sprzedaży znajduje się na stronie **subaru.pl**



KERATRONIK
Kompleksowe systemy GPS

warta.



SUBARU

Confidence in Motion

WARSZAWA FALENICA



Szybko, szybko! Musimy się spakować!

Są takie zadania, o których od dawna wiadomo, że kobiety poradzą sobie z nimi lepiej niż mężczyźni. Dzięki swojej cudownej umiejętności łączenia wielu wątków w jeden kobiety mają magiczną moc „organizacji”. Ta nieznana facetom sztuka od dawien dawna budzi ich podziw. Nasz podziw. Nie rozumiemy tego, ale doceniamy.

TEKST: KAMIL POLNY,
AUTOR BLOGA TATA W PRACY (TATAWPRACY.PL)

Jeśli matka moich dzieci zabiera się za organizację wyjazdu, będzie sukces i niczego nam nie zabraknie. Dla mnie pakowanie to zmora. A właściwie trójkąć bermudzki. Nie byłem, nie widziałem, ale wiem, że przypadnę. Kiedy byłem jeszcze młody, większość moich wyjazdów miała charakter spontaniczny. Sekunda zastanowienia (na sprawdzenie, czy mam w portfelu wystarczająco pieniędzy, żeby kupić bilet w dwie strony) i bum – realizacja. Potem poznałem moją piękną żonę Olę. Ona zadbała o mnie i moje codzienne życie. Dzięki temu wyjazdy miałem zawsze zorganizowane.

Najwięcej roszczeń mają ci najmniej

Szaletstwo zaczęło się gdy, jak grzyby po deszczu, zaczęły pojawiać się w naszym domu i życiu dzieci. Pierwsza torba spakowana z myślą o dzieciach,

to była torba do szpitala. Było tam wszystko, co potrzebne, niepotrzebne i wszystko inne na każdą okazję. Pełna organizacja, 9 miesięcy na spakowanie, a wyszło, jak wyszło... Jak przyszło co do czego, to w torbie grzebała połoźna, szukając ubrania dla pierworodnego – ja nie byłem w stanie znaleźć tam choćby suwaka.

Dzieci rosły, a nasze walizki były wprost proporcjonalnie do wzrostu naszych pociech. Niczego nam nie brakowało. Ola potrafiła przewidzieć każdą sytuację. Rozcięcia, stłuczenia, ukąszenia, upał, mróz, słońce i deszcz. Mieliliśmy wszystko, czego dzieci mogłyby potrzebować poza domem.

Samochód obładowany był pod dach. Pakowanie trwało cały wieczór. Umawialiśmy się na poranną godzinę – wszyscy próbowali się budzić. Wyjazd równo ze słońcem. W pociągu jest znacznie prościej. Pamiętam to choćby ze swoich młodych lat. Podróżując pociągami, każda przygoda miała bardziej mistyczny wyraz.

Jedzenie w podróży liczy się podwójnie

Głodni? Proszę bardzo, zamawiamy jedzenie i uroczą pani przynosi nam picie i słodycze. Siku i spacer załatwiamy bez krzyków typu: „Taaaaatooo, zatrzymaj się, bo nie wytrzymam!”? Nikt sobie nie przeszkadza, a kolejne kilometry uciekają. Jesteśmy coraz bliżej celu.

Niektórym może wydawać się, że podróż to błahy problem. Ale kto ma dwoje dzieci, ten wie, że prawie nigdy nie chcą robić tej samej czynności równocześnie. Jeśli jedno chce siku, drugie zachce dopiero za 10 minut, 30 kilometrów dalej. Analogicznie jest z piciem, przytuleniem i zabawką.

Minęło parę lat i nasz bagaż znów wygląda inaczej. Doszedł pies i 3 koty. Zamiast paki pieluszek i słoiczek – książki, klocki i puzzle. Mamy mniej ubrań, ale za to więcej butów. But na deszcz, na plażę, do grania w piłkę, but ciepły i but lekki, but do wody, kapcie i sandały. Wyjeżdżając, zabieramy owoce, wracając, zabieramy dmuchane pontony w kształcie delfina, kolejny parawan, kolejny parasol. Nikt nie pamięta o tym, żeby zabrać je na wakacje z domu. Za parę lat będziemy mogli otworzyć w Mielnie stragan z akcesoriami plażowymi.

Każdy z tych etapów życia jest ciekawy, z każdym rokiem łatwiejszy. Ale nie jesteśmy nigdy na niego przygotowani. Liczba zmian nie pozwala nam być na bieżąco. Jednak każdy wyjazd uczy nas cierpliwości i pokory, zorganizowania i przewidywania. To takie obozy przetrwania, na których nabywamy nowych umiejętności. Żeby przygoda się udała, trzeba dobrze zacząć. Trzeba umieć spakować plecak. Wie to każda mama, czuje to każdy tata.

FOT. OLGA WIKTORIA POLNY

•TEATR CAPITOL•

Reż. Andrzej Rozhin

Przekład Izabela Rozhin



•PREMIERA•



STANISŁAW **BREJDYGANT** MACIEJ **DAMIĘCKI**
 ANNA **GORNOSTAJ** JACEK **KOPCZYŃSKI**
 KACPER **KUSZEWSKI** ANNA **MODRZEJEWSKA**
 JERZY **SCHEJBAL** MAREK **SIUDYM**
 ROKSANA **SZMIGIERO** JOANNA **ŻÓŁKOWSKA**

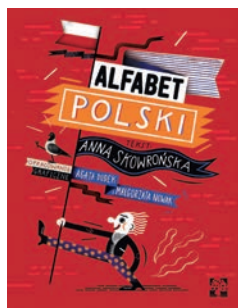
Prezenty na Święta i Nowy Rok

DLA DZIECI

„Wielka księga pociągów” dla małych wielbicieli kolei

„Wielka księga pociągów” przybliży historię kolei od pierwszych lokomotyw parowych w Anglii po superszybkie pociągi w Japonii. Dzięki tej książce dowiesz się o pociągach kontenerowych w Stanach Zjednoczonych i linii transkontynentalnej przez Chiny i Rosję. Zobaczysz zajezdnię kolejową i luksusowe wnętrza królewskiej salonki. Poczujesz zawrót głowy podczas przeprawy przez strome góry, radość z przejażdżki elektryczną kolejką na plażę i... senność w czasie podróży kuszetką.

Wydawnictwo Muchomor Tekst: John Porter Ilustracje: Mattias Leeuw
dzieci 7+



„ATLAS POLSKI” dla małych podróżników

Od Althamera i andrzejek przez czarne złoto i fortepian Chopina aż po Złotą Żabę.

Pięćdziesiąt cztery hasła opowiadają o Polsce dawnej i współczesnej, przedstawiają zwyczaje, postacie, wydarzenia i miejsca. Wesołe i nasycone kolorem ilustracje razem z krótkimi tekstami przybliżają wiedzę o kulturze i historii kraju, łącząc podstawowe wiadomości z zabawnymi ciekawostkami

Wydawnictwo Muchomor Tekst: Anna Skowrońska; Ilustracje: Agata Dudek dzieci: 7 +

DLA NIEJ

W podróży z Włoch do Polski

Anouk to zimowy model włoskiej marki Anniel. Zimowe buty, ręcznie szyte, solidnie obsypane brokatem tworzą piorunujący efekt, zadając szyku w każdej przestrzeni. Anouk to owcza wełna – idealna na niskie temperatury, skórzana cholewka, sztywny zapętek oraz gruba – gumowa, antypoślizgowa podeszwa. Nareszcie dostępne w Polsce.

www.kafkaconcept.pl



DLA NIEGO

Książka podróżnika o życiu

„Droga nas zmienia, kształtuje. Wydobywa z nas to, czego szukamy. Nieważne, jeśli nie wiesz jeszcze, czego szukasz. To przyjdzie samo. Zastanów się, co znaczy być pielgrzymem. Czy tego chcesz, czy nie, jesteś nim. Dobrze jest wiedzieć, kim się jest”. (fragment książki)

„Mężczyzna w chwili, gdy zostaje sam” to współczesna powieść drogi oraz zapis refleksji dotyczących życiowych zmian, dążenia do prostoty oraz poszukiwania wewnętrznej przestrzeni. To także zbiorowy portret ludzi w podróży – różniących się wszystkim, ale połączonych wspólnym celem.

DLA DWOJGA

Bez litości. Poznaj moc treningu mentalnego

Erik Bertrand Larssen to czołowa postać w dziedzinie treningu mentalnego w Norwegii. Były żołnierz służb specjalnych, ekonomista, opracował autorską metodę pracy z liderami biznesu i sportu, która pomaga w przełamywaniu psychologicznych barier

i granic, jakie sami sobie stawiamy. Pisz o niej na kartach „Bez litości” – pierwszej z książek, które w 13 krajach świata zyskały status bestsellera. „To książka o tym, jak stać się lepszym. O tym, jak znaleźć cel, rozwinąć się, zmienić zachowanie by uwolnić cały swój potencjał i odważyć się spełniać marzenia”.

Świetny prezent dla tych co robią postanowienia noworoczne. Motywacja i trening przekonań- koniecznie



DLA NIEJ

ŚWIĄTECZNA SUKIENKA –Elki Kot

Czerwona welurowa sukienka, długa do ziemi, z rozcięciem z boku, rękawem trzy czwarte i pięknymi dekolami sprawi, że poczujesz się wyjątkowo - pięknie i swobodnie, bo... uszyta jest z elastycznego dżerseju, doskonała dla kobiet w ciąży a także tych karmiących małe dzieci. Można okręcić sukienkę na wysokości bioder tak, by rozcięcie znalazło się z tyłu, wtedy Twoja talia zostanie pięknie podkreślona drapowaniem materiału. Inne kolory: piękna, głęboka, morska zieleń i czerni. Kobięce, seksowne, proste, eleganckie sukienki.

www.elkakot.pl



DLA NIEGO

Lornetka Nikon PROSTAFF 3S

Lekkie i kompaktowe lornetki PROSTAFF 3S zostały zaprojektowane z myślą o poręczności, więc idealnie sprawdzą się podczas aktywności na świeżym powietrzu, na przykład obserwacji przyrody, wędrowek w terenie, pieszych wycieczek czy imprez sportowych. Dzięki dopracowanej ergonomii oraz wstrząsoodpornemu gumowaniu ochronnemu, są one niezwykle wygodne w użytkowaniu. Wodoszczelność i zabezpieczenie przed zaparowaniem sprawiają natomiast, że można ich używać w każdych warunkach pogodowych.

Cena modelu Prostaff 3 s 10x42 600zł

Warto ! Zobaczysz więcej

DLA NIEJ

Niezapomniany zestaw Krystyny Jandy

Unikalny, wyjątkowy i prawdziwie zachwycający. Taki właśnie jest zestaw prezentowy JANDA NR1. Krem Nr 1 na dzień dobry i na dobranoc, 50 ml. Wyjątkowy kosmetyk. Kompletny. Doskonały! Stworzony specjalnie na życzenie p. Krystyny Jandy. Od niego wszystko się zaczęło... Najważniejszy w niezwyklej linii stworzonej na wzór zabiegów opartych na odmładzających wygląd niciach – SILE NICI KOSMETYCZNYCH. Książka z autografem: „Pani zyskuje przy bliższym spotkaniu”- Krystyna Janda w rozmowie z Katarzyną Montgomery. Wyjątkowa książka, o wyjątkowej kobiecie. Krystyna Janda w książce: „Pani zyskuje przy bliższym spotkaniu” odkrywa nam wiele swoich tajemnic, daje nam się poznać jako kobieta we wszystkich swoich życiowych rolach. *Cena zestawu 99 zł*



Niezbędnik podróżnika

PRZYGOTOWAŁA EWA NOWACZYK-PRZYBYŁAK



Nerka na każdą okazję

Nerka OneOnes Bag XS ma niebanalny kształt, jest bardzo lekka i wytrzymała. Ma biały kolor i regulowany czarny pasek. Można ją nosić na biodrach lub przewieszoną na skos na ramieniu. Nerka została wykonana z dwóch warstw Tyveku Soft 73 gsm, który jest jednym z najnowocześniejszych i najbardziej uniwersalnych materiałów syntetycznych na świecie. Choć wygląda i gniecie się jak papier, jest bardzo mocny, odporny na uszkodzenia i nie przemaka, dzięki czemu sprawdza się w każdej pogodę. Wymiary: 17 x 40 cm.



Pojemna kamizelka

Kamizelka Silva Strike 5 to doskonały prezent dla biegacza, gdyż pozwoli zawsze mieć przy sobie cały potrzebny ekwipunek. Sprawdzi się na wymagającym treningu, trailowych zawodach biegowych oraz w biegach na orientację. Jest lekka (ok. 315 g), dobrze dopasowuje się do sylwetki (nie krępuje ruchów) i posiada system ośmiu funkcjonalnych kieszonek (m.in.: dwie boczne na suwak – jedna wodoodporna, druga z haczykiem na klucze, siatkowe przegródki na batoniki i chusteczki, oraz specjalną przegrodę na system nawadniania w czasie biegu). Kamizelkę uszyto z oddychającego materiału. Bezpieczeństwo biegacza poprawiają odblaski, zaczep na lampkę sygnalizacyjną i gwizdek ratunkowy. Z tyłu znajduje się specjalny uchwyt na kije trekkingowe.



Moc wrażeń w podróży zapewni Ci telefon model

IDOL-4S firmy ALCATEL

To telefon niezmiernie mocny muzycznie. W telefonie zastosowano zaawansowany 32-bitowy przetwornik cyfrowo-analogowy DAC, dzięki któremu jakość dźwięku jest na bardzo wysokim poziomie. Ponadto w zestawie z telefonem znajdują się słuchawki Hi-Fi firmy JBL. To, co jest niezwykle i daje niesamowite wrażenia użytkownikowi, to wirtualna rzeczywistość – w każdym zestawie IDOL-4S są gogle VR. W telefonach zainstalowane jest oprogramowanie, dzięki któremu obsługa jest bardzo łatwa: wystarczy włożyć telefon do gogli, a odpowiednia aplikacja włączy się sama. Można pobrać nowe filmy, zdjęcia i gry wirtualnej rzeczywistości.

Plecak z Tyveku

Minimalizm w formie, funkcjonalność i oryginalny wygląd – tak w skrócie można scharakteryzować plecak OneOnes Backpack. Jest wykonany z materiału o nazwie Tyvek, który łączy właściwości papieru, folii i tkaniny – oddycha, jest niezwykle wytrzymały i nie przemaka. Choć wygląda i gniecie się jak papier, jest to materiał syntetyczny, który w stu procentach podlega recyklingowi. Dzięki temu, że jest lekki i zajmuje mało miejsca w bagażu, można mieć go zawsze pod ręką. Można go prać w pralce. Plecak OneOnes Backpack o wymiarach 40 x 52 cm jest szyty ręcznie, na zamówienie, z najgrubszego Tyveku 105 gsm (od środka biały Tyvek Soft).





Nagroda w pełni zasłużona

Lampkę czołową Petzl Tikka RXP o maksymalnej mocy światła 215 lumenów wyróżnia na rynku technologia Reactive Lighting, co w praktyce oznacza, że czołówka sama „decyduje”, jak świeci. Specjalny czujnik automatycznie dopasowuje moc światła i kształt wiązki do warunków, w jakich jest używana. Kiedy idziemy ciemnym lasem i nie ma żadnych jasnych powierzchni ani elementów po drodze (np. znaków drogowych), lampka świeci mocnym jasnym światłem, oświetlając drogę daleko przed nami. Z kolei, jeśli w czasie marszu spojrzymy na mapę, czołówka z automatu zacznie świecić delikatnie rozproszonym światłem. Co ważne, czołówka zmienia moc światła natychmiast. Tikka RXP waży tylko 115 g. Została wyposażona w elastyczną gumową opaskę, wygodnie regulowaną za pomocą specjalnych klamerek. Litowo-jonowy akumulator dobrze sprawdza się w niższych temperaturach, ładuje się go za pomocą kabla z wtyczką z mikro USB. Lampka otrzymała nagrodę ISPO Award za najbardziej innowacyjny produkt na rynku.

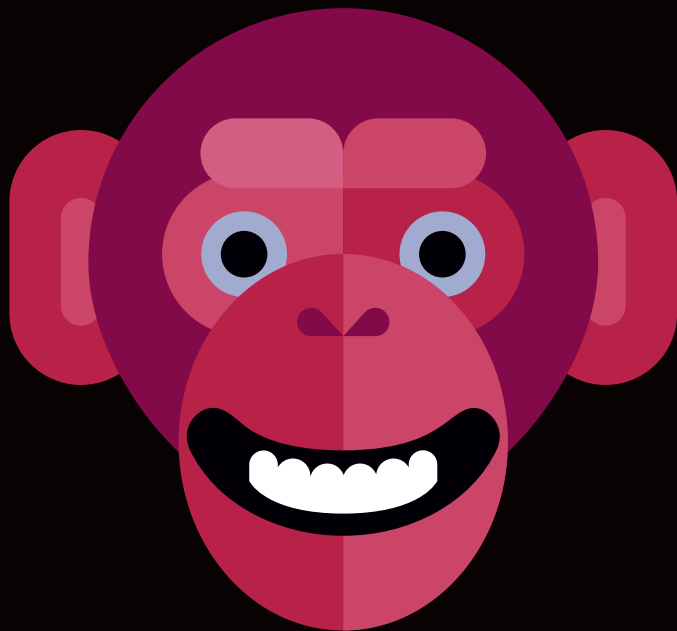


Na lunch w podróż

Zestaw trzech pojemników Light My Fire Add a Twist na lunch w podróż lub na piknik w parku ma niewielki rozmiar (28,5 x 8,6 cm) i mało waży (ok. 400 g), więc bez problemu zmieści się do niewielkiego plecaka, walizki czy podręcznej torby. W zależności od potrzeb naczynia można nosić w zestawie lub każde osobno. Są wykonane z tworzywa wolnego od szkodliwych substancji BPA, dlatego można z nich jeść. Ich atutem jest hermetyczne zamknięcie, wytrzymałość i wodoodporność. Każdy pojemnik Add a Twist jest wyposażony w pokrywkę z bagietową blokadą, którą wygodnie i szybko się otwiera. Jedną z pokrywek ma praktyczny uchwyt do przenoszenia. Bardzo łatwe do czyszczenia. Można w nich również przewozić delikatne, drobne przedmioty, by w ten sposób chronić je przed zniszczeniem.

PIĘĆ SMĄKÓW

10. FESTIWAL FILMOWY



NOWE KINO AZJI PORTRET: SION SONO KINO KOREI PÓŁNOCNEJ WOJOWNICY ODRESTAUROWANA KLASYKA

16-23 XI WARSZAWA
MURANÓW, KINOTEKA

18-24 XI WROCŁAW
KINO NOWE HORYZONTY

PIECESMAKOW.PL

Rusz się w podróży

Gdyby kręgosłup mógł wybrać sobie ludzkie wcielenie, zostałaby sportowcem, bo uwielbia ruch. Powinniśmy mu go zapewnić także podczas podróży. Inaczej się zbuntuje i zafunduje nam ból.

BASIA SMIRNOW

Gdy siedzimy w pociągu, kręgosłup znajduje się w stanie statycznego obciążenia, którego efekty potęgowane są drganiami oraz bezruchem. Zmienia się rozkład sił stabilizujących plecy, a przez to obciążenie przechodzi na elementy biernej stabilizacji – więzadła, torebki stawowe, skórę, powięzie. Te wrażliwe struktury potrafią powodować silny ból.

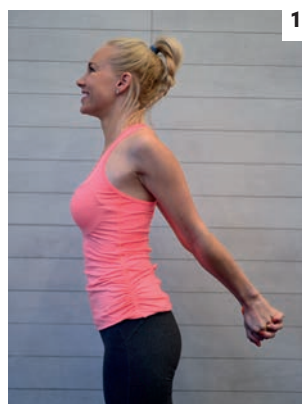
Aby temu zapobiec, trzeba zaplanować podróż:

- przyda ci się wąska podłużna poduszka typu rogal. Założona na szyję zapobiegnie nadwyrężeniu mięśni wokół kręgosłupa szyjnego;
- nie zabieraj niczego na wszelki wypadek, równomiernie rozłóż rzeczy w walizce lub plecaku;
- ubranie na zapewniać ci swobodę ruchów i nie może uciskać brzucha lub ud;
- do podręcznej torby włóż rzeczy niezbędne w podróży, na przykład chusteczki, napój, bilet. Nie będziesz za każdym razem dźwigać głównego bagażu z półki w pociągu.

Słuchaj siebie. Jeśli czujesz dyskomfort, to znak, że twoje mięśnie proszą o odrobinę ruchu. Przejdź się do Warszawy, przespaceruj się do toalety. Nawet zrobienie kilku kroków przyniesie ulgę. Gdy nie ma takiej możliwości, wierz się i zmieniaj położenie nóg. Ruszaj się! Podczas długiej podróży nawet niewielkie ruchy mięśni przyniosą ulgę i zapobiegną przeciążeniu więzadeł spowodowanemu zbyt długim przebywaniem w pozycji siedzącej.

Basia Smirnow

Fizjoterapeuta, trener personalny High Level Center, dwukrotna Mistrzyni Polski w Softballu oraz reprezentantka Pucharu Europy. Kocha sport!
www.highlevelcenter.com



1

Ćwiczenie 1

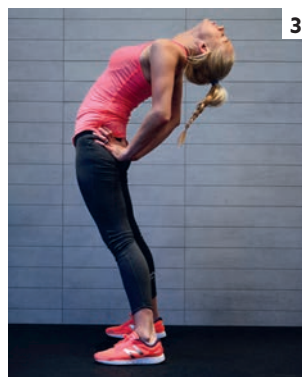
Wyciągnij szyję do góry, tak jakby przez czubek głowy przechodził sznurek, za który ktoś pociąga, ściągaj mocno łopatki do tyłu i napnij mięśnie pośladków. Policz do dziesięciu, pamiętając o oddychaniu, i rozluźnij mięśnie.



2

Ćwiczenie 2

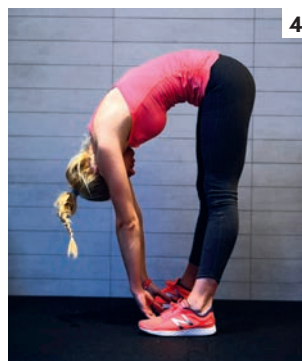
Ściągaj łopatki, napnij mięśnie brzucha, pośladków i łydek i wykonaj pośladków. krążen w tył.



3

Ćwiczenie 3

Odchyl się maksymalnie w tył, układając dłonie nad pośladkami, odchyl głowę do tyłu, weź trzy głębokie oddechy i rozluźnij się. Powtórz to trzykrotnie.



4

Ćwiczenie 4

Pochyl się do przodu, swobodnie opuść ręce w dół i głowę. Weź 8 głębokich oddechów.



5

Ćwiczenie 5

Przechyl tułów w prawą stronę, unosząc rękę nad głowę, weź dwa głębokie oddechy i zmień stronę. Powtórz to pięć razy na każdą stronę.

PRZYJEDŹ! ZOBACZ! POKOCHAJ!



KOLACJA Z OKRASĄ

09.12.2016 – 11.12.2016

Autorska kolacja Karola Okrasy
z idealnie dobranym akompaniamentem
szlachetnych trunków oraz mikołajkowe atrakcje
nie tylko dla najmłodszych.



SYLWESTER W SIEDLISSKU MORENA

30.12.2016 – 01.01.2017

W otoczeniu nieskazitelnej przyrody, w stylowym
i jednocześnie wyjątkowo gościnnym miejscu
z przepyszną kuchnią i wieloma atrakcjami.
Powitaj Nowy Rok 2017 z nami!



FERIE Z KURSEM NURKOWANIA

18.02.2017 – 25.02.2017

Tygodniowy pakiet z kursem nurkowania dla dzieci
prowadzonym przez doświadczonych instruktorów
szkoły „Komando Foki”
i zakończonym certyfikatem.

Jest jedną z najzdrowszych kuchni na świecie. Wprawdzie kuchnia wietnamska zawiera wiele wspólnych cech charakterystycznych dla innych potraw azjatyckich, pod wieloma względami jest jednak wyjątkowa. Dlaczego? Warto przekonać się samemu...

TEKST: BEATA RAYZACHER

Wietnam: kulinarna uczta dla zmysłów

Duszenie potraw, smażenie, grillowanie, gotowanie na parze... Szczypota tego, szczypota owego, garść przypraw. Przygotowanie każdej potrawy łączy w sobie pasję kucharza i szacunek do rytuału jedzenia. Bo jedzenie w Wietnamie to coś więcej niż zaspokajanie głodu. To wielka uczta dla wszystkich zmysłów i element tutejszej kultury. Zresztą słowo „jeść” jest jednym z najczęściej używanych w przysłowiach wietnamskich. Potrawy kuchni wietnamskiej charakteryzują się świeżym (dzięki trawie cytrynowej, która przyspiesza przemianę materii) i wyrazistym smakiem (mnóstwo przypraw z chili na czele) oraz pomysłowym doбором składników. Jest to kuchnia zdrowa – oleju używa się w ilościach śladowych, choć smaży się potrawy równie chętnie jak u nas. Często wykorzystywany jest sos rybny (doprawiony np. świeżym czosnkiem), serwowany jako dodatek niemal do wszystkich dań. Idealnie przygotowana potrawa „ujawnia” stopniowo, wraz z jedzeniem, bogactwo aromatu. Zgodnie z azjatycką kulinarną zasadą – obowiązkowo orzeźwia (latem) lub daje poczucie ciepła (zimą).

Bez pho ani rusz!

Wietnamczycy uwielbiają zupy. Tą sztandarową jest bardzo sycąca pho – czyli rodzaj rosółu z makaro-

**Wietnamczycy
zajadają się**
gotowanym
kaczym jajkiem,
wewnątrz
którego znajduje
się w pełni
uformowany
zarodek ptaka.

nem ryżowym i mięsem wołowym lub drobiowym oraz sporą ilością bazylii tajskiej (działa oczyszczająco z toksyn, ma smak zbliżony to tradycyjnej bazylii z delikatną nutą korzenno-anyżową), szczypotą kolendry i szczypiorku. Mówi się, że kto był w Wietnamie i nie spróbował zupy pho, to jakby nie odwiedził tego niezwykłego kraju. Zupa pho w pewnym sensie przypomina nasz bigos, ponieważ gospodynie wrzucają do niej to, co akurat mają w lodówce: może to być ryba, kurczak, pulpeciki z mięsa mielonego. Co ciekawe, Wietnamczycy tę sycącą zupę jedzą nie na obiad, ale głównie na śniadanie. W internecie jest mnóstwo porad, jak przygotować w naszych warunkach zupę pho – dlaczego warto spróbować właśnie teraz? W sezonie grypowym jest



Warto spróbować...

- sajgonki bez smażenia – przypominają polskie naleśniki tylko w zawinięte w ciasto ryżowe, z farszem z grzybów, mielonej wieprzowiny i warzyw,
- sałatki z papai z suszoną wołowiną,
- kawy, która zwykle składa się z mieszanki różnych ziaren i wyraźnie czuć w niej czekoladę i kakao,
- egzotycznych owoców takich jak: dorian (owalny owoc w smaku przypominający budyń waniliowy), dżakfruta (największy mięsisty owoc świata w smaku trochę przypominający ananasa), pitaja (nazywana owocem smoka, ponieważ przypomina go kształtem, w smaku przypomina bardzo słodkie kiwi),
- kokosowych lodów.

znacznie skuteczniejsza od naszego tradycyjnego rosołu. Za absolutny rarytas w Wietnamie uznawana jest zupa z jaskółczych gniazd. Podobno nie tylko jest pyszna, ale także ma właściwości lecznicze: odmładza i poprawia wzrok. Niestety, cena skutecznie zniechęca – a jej zawrotność bierze się stąd, że jaskółcze gniazda trudno jest zdobyć oraz nie wszystkie nadają się do przyrządzenia potrawy. Głównym składnikiem gniazd jest ślina jaskółek, która zawiera mnóstwo cennych witamin i minerałów.

Chrupkie, miękkie, twarde...

Kuchnia wietnamska jest niezwykle aromatyczna. Zioła są jej podstawą. Oprócz tajskiej bazylii, chili, trawy cytrynowej i innych gospodynie chętnie sięgają po miętę rybią (ma lekko kwaśny, rybi smak, ma działanie antynowotworowe) i wietnamską (świetnie pasuje do smażonych mięs, ma podłużne, ostro zakończone liście, a smak zbliżony do kolendry) oraz pachnotkę (uważa się ją za antidotum w przypadku, gdy mięso było nieświeże). Zioła chętnie dodaje się do kanapek (są przygotowywane są przez ulicznych sprzedawców z wózkami na miejscu). Potrawy w Wietnamie nie tylko zachwycają smakiem, robią wrażenie także pod kątem łączenia tekstury – delikatne składniki mieszają się z chrupiącymi, a miękkie z twardymi... Dlatego np. w zupie obowiązkowo muszą pływać chrupiące kielki, do potrawy dorzuca się orzeszki ziemne. Nie tylko dzieci kochają słodkości. W Wietnamie miłośnicy deserów poczuć się jak w raju. Tutejsze desery są bardzo słodkie. Bardzo popularne i szczególnie lubiane przez dzieci są owoce w cieście naleśnikowym (np. ananas lub banan) smażone w głębokim oleju. Oryginalne i jednocześnie pyszne w smaku są wypieki z ciasta ryżowego, świeże tofu pływające w słodkim syropie czy prawie mrożony jogurt lub suszone owoce lotosu gotowane w cukrze.

FOT. PIXABAY

EGZOTYKA 2016/17

WIETNAM

Azja na językach



cena od

3839 zł



RAINBOW

R.pl



Posmakuj prawdziwej Tajlandii

To była wyprawa! Szefowie kuchni restauracji WHY THAI w Warszawie i Poznaniu przywieźli z wyjazdu na Półwysep Indochiński paletę aromatów i smaków. Zaproponują teraz klientom podróż tak samo orientalną, ale za pomocą podniebienia i wszystkich zmysłów.

TEKST: MICHAŁ NIEMIEC

W pierwszej kolejności zdumiała nas zieleń: soczysta, głęboka, ciemna, szmaragdowa, turkusowa. I każdy z tych odcieni ma po kilku (co najmniej!) reprezentantów wśród roślin mających zastosowanie w kuchni tajskiej, takich jak trawa cytrynowa, limonka lub liście kafirowe. Dodajmy do tego czerwienie w postaci różnego kształtu i smaku papryczek chili (od łagodnych po ostre), żółcie najpyszniejszych świeżych mango, brązy owoców tamaryndowca, biele mięszu liczi, kwiatów jaśminu, ziaren ryżu w licznych odsłonach. Bogactwo barw i smaku produktów ukazało nam się w pełnej krasie – wspominają szefowie kuchni.

Spróbujmy tajskiej kuchni

Dzięki wyprawie do Tajlandii szefowie kuchni WHY THAI poznali nowe aromaty i zostali wtajemniczeni w wiele przepisów przez lokalnych mistrzów woka i znanych szefów kuchni. Szkolili się w tworzeniu potraw i komponowaniu smaków na talerzach.

Przywieźli je wprost z Azji na Wiejską 13 w Warszawie i Kramarską 7 w Poznaniu, gdzie namawiają swoich gości do spróbowania nowej odsłony kuchni tajskiej. Restauracje WHY THAI food&wine zapraszają na wycieczkę po smakach Tajlandii. Nowe menu jest skomponowane z fantazją i przełamuje schematy. W przystawkach znajdziemy między innymi grillowane kalmary z mango czy Thai style ceviche z łososia. Wśród zup zaskoczy nas pyszna grzybowa z tajskich grzybów i czerwone



Tajlandia to kraina koloru. Barwne, mieniające się złotem zabytki, kuszące zapachem kolorowe potrawy, świeże i soczyste owoce cieszą oczy i podniebienia licznie odwiedzających ten piękny kraj turystów.

curry z dorszem. Koniecznie spróbujcie dań głównych, między innymi jagnięciny z tapinamburem w massaman curry, muli w zielonym sosie słodko-kwaśnym oraz pysznego dorsza w zielonym curry z omułkami.

Nauka jedzenia i gotowania

Naszym pragnieniem było poznać nowe potrawy, smaki i sposoby ich łączenia. Obawialiśmy się, czy zdążymy i czy kucharze zdradzą nam tajniki wielowiekowej kuchni, jednak serdeczność i otwartość Tajów, przeszła nasze oczekiwania – wspominają uczestnicy podróży. Opowiadają, jak w jednej

DZIECI DO
LAT 12
GRATIS!

Ferie first minute

W SZKLARSKIEJ PORĘBIE

3 NOCE JUŻ OD 1122 PLN

2.01-28.02.2017

Noclegi w 2-osobowym pokoju standard ze śniadaniami.
Błogi relaks w strefie SPA. Jacuzzi zewnętrzne z widokiem na Karkonosze.

ZAREZERWUJ +48 91 40 40 400

oferta ważna do 10 grudnia 2016

HOTELE W NAJPIĘKNIEJSZYCH KURORTACH™

by ZDROJOWA



Marine Hotel***
& Ultra Marine**

KOŁOBRZEG
www.marinehotel.pl



Diune Hotel***
& Resort**

KOŁOBRZEG
www.diunehotel.pl



Sand Hotel****

KOŁOBRZEG
www.sandhotel.pl



Jantar Hotel*
& SPA**

KOŁOBRZEG
www.jantarspa.pl



**Boulevard
Ustronie Morskie**

USTRONIE MORSKIE
www.blvd.pl



**Baltic Park Moło
Apartments**

ŚWINOUJŚCIE
www.balticpark-molo.pl



**Cristal Resort
Szklarska Poręba**

SZKLARSKA PORĘBA
www.cristal-resort.pl

**SPRZEDAŻ DOCHODOWYCH
APARTAMENTÓW WAKACYJNYCH**

+48 91 40 40 440
sprzedaz@zdrojowainvest.pl

 **ZDROJOWA™**
INVEST & HOTELS

www.zdrojowahotels.pl

**REZERWACJA
MIEJSC HOTELOWYCH**

+48 91 40 40 400
rezerwacja@zdrojowahotels.pl



Kuchnia tajska opiera się na świeżych produktach.

Można je kupić na słynnych pływających targach. Tam też zaopatrują się miejscowi kucharze – i ci serwujący dania w ekskluzywnych restauracjach, i ci gotujący w ulicznych garkuchniach.

z najlepszych restauracji w Bangkoku zaproprowano im, by zamówili cztery różne dania: słodkie, słone, pikantne i kwaśne. Podczas degustacji nie mogli zorientować się, o co chodzi, dopóki kelner nie wyjaśnił, na czym polega łączenie smaków.

– Nawet nasz specjalista w dziedzinie kuchni tajskiej nie był w stanie zjeść ze smakiem zaoferowanych potraw. Okazało się, że najważniejsza jest kolejność ich jedzenia i przekaszania różnymi liśćmi: tajską bazylią, wodnym szpinakiem, kolendrą i kafiem – wspominają uczestnicy wyjazdu. Dodają, że to była prawdziwa podróż smaków.

– Mieliliśmy szczęście odwiedzić restaurację, w której serwuje się dania przyrządzone według najstarszych przepisów kuchni tajskiej, połączonej z nowoczesnością i umiejętnością łączenia smaków, które możemy spotkać w Tajlandii.

Nowa odsłona kuchni tajskiej w WHY THAI food&wine

WHY THAI powstało z miłości do kuchni tajskiej i jak każde głębokie uczucie, po to by kwitło, potrzebuje dopieszczenia, namiętności, energii. Wyprawa do korzeni była nieunikniona. Absolutnie pożyteczna. Zajrzyjcie na Wiejską 13 w Warszawie lub Kramarską 7 w Poznaniu i przekonajcie się sami.

Zapraszamy: www.whythai.pl. W WHY THAI food&wine odbędziecie podróż podniebieniem i kubkami smakowymi. Będziecie podekscytowani drogą w nieznane rejony doznań zmysłowych.

WHY THAI
FOOD & WINE

Pad thai, małże w sosie kokosowym i gołąbki z rybniej ikry to klasyka kuchni tajskiej. Jednak ręka kucharza znaczy w sposób niepowtarzalny każde danie. Bo kuchnia tajska nie trzyma się ścisłych reguł jak chińska, z której czerpie inspirację. Jest bardziej wyzwolona, nie poddaje się schematom, czemu zawdzięcza swój niepowtarzalny smak. Prostota składników plus dodatek przypraw i żonglowanie proporcjami sprawiają, że efekt jest zaskakujący. I satysfakcjonujący. Tak jak w restauracjach WHY THAI na Wiejskiej 13 w Warszawie i na Kramarskiej 7 w Poznaniu.

Tajska kuchnia kojarzy się z daniami pikantnym. Na północy kraju potrawy są jednak znacznie łagodniejsze i często pojawia się w nich to, co dobrze znamy z rodzimych stołów – kapusta i wieprzowina. Te dwa tak pospolite, jakby się wydawało, produkty mogą stać się niespodzianką, kiedy wzbogaci się je odpowiednimi przyprawami.

Tajlandia to kraina kokosa – słodkie mleczko kokosowe stanowi ważny składnik wielu dań. Wytwarzany z niego olej wykorzystywany jest do smażenia i nadaje potrawom specyficzny smak.

Równowaga smaków

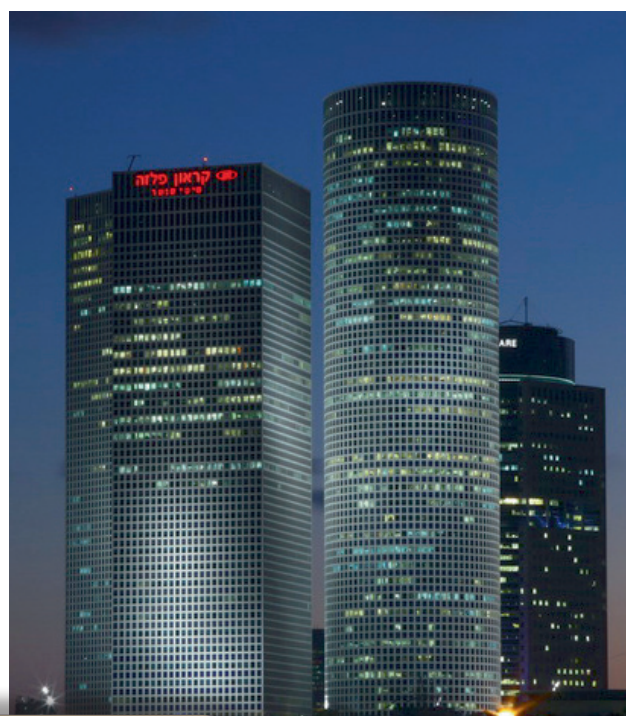
Niezależnie od regionu, dla tajskiej kuchni charakterystyczna jest dbałość o równowagę między pięcioma podstawowymi smakami, co owocuje powstaniem egzotycznych kombinacji, na przykład słodkiego i pikantnego.

A szczególnym smakiem jest oczywiście tajemniczy umami. Niepowtarzalny. Jedyny w swoim rodzaju. Nie do sklasyfikowania.

Mamy pełnię złotej polskiej jesieni, ale w przeciwieństwie do Tajlandii, gdzie zawsze świeci słońce, u nas pogoda stale zaskakuje. Dlatego w WHY THAI rozgrzać możemy się zawsze niezawodną herbatą po tajsku z konfiturą, świeżą trawą cytrynową, imbiem oraz cytryną.

EL AL

IT'S NOT JUST AN AIRLINE. IT'S ISRAEL



McCANN ERICKSON

IZRAEL Z EL AL
BLIŻEJ NIŻ MYŚLISZ

www.elal.com



Rozgrzewają smakiem, aromatem i kolorami!

POLECA GRZEGORZ OSTROWSKI
MNIAMMNIAM.PL

Gdy na dworze ziąb, powinniśmy sięgać po składniki i dania, które nas ogrzeją i dodadzą energii. Potrawy sycące i rozgrzewające mogą mieć więcej kalorii, ale dzięki ziołom wcale nie muszą być ciężkostrawne.



ZAPIEKANKA Z DYNII I MIELONEGO MIĘSA Z SOSEM BESZAMELOWYM

Słodka, lekko orzechowa dynia, pikantne mięsne nadzienie. Aromat kuminu, zapach gałki. Słodczy rodzynek. Ostrość chilli. To wszystko na jednym talerzu.

SKŁADNIKI

- 2 kg dyni (przed obraniem i usunięciem wnętrza)
- 3/4 kg mielonego mięsa drobiowego
- 1 spora cebula
- 1/2 szklanki rodzynek
- 4 ząbki czosnku
- 1 płaska łyżeczka mielonego kuminu
- mieszanka: 1/2 łyżeczki chilli, 1 łyżka suszonych pomidorów, 1 łyżka oregano
- 4 łyżki oleju

SOS BESZAMELOWY

- 1 czubata łyżka masła
- 2 czubate łyżki pszennej mąki
- 3 szklanki mleka
- świeżo starta gałka muskatołowa, sól, pieprz

DODATKOWO:

- 1 szklanka startego żółtego sera
- 3 łyżki oleju

WYKONANIE

Dynię obierz, usuń środek i pestki. Pokrój na plastry. Cebulę pokrój na drobną kostkę. Obrane ząbki czosnku pokrój na cienkie plasterki. Na oleju zeszklij cebulę. Dodaj czosnek. Wrzuć mięso, smaż, aż zmieni kolor. Dodaj rodzynek, kumin, mieszankę przypraw, pieprz i sól. Wlej pół szklanki wody. Smaż na dużym ogniu, aż płyn odparuje. Dwie trzecie plastrów dyni ułóż w naczyniu posmarowanym olejem. Posól i spryskaj olejem. Przygotuj sos beszamelowy: w garnku rozpuść masło, dodaj mąkę i mieszając smaż pół minuty. Zestaw z ognia, wlej mleko, cały czas mieszając. Dopraw solą, pieprzem i gałką muskatołową. Postaw na ogniu, doprowadź do wrzenia. Na dynię wyłóż mięso, przykryj pozostałymi plastrami dyni, polej sosem. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C. Zapiekaj 45–55 minut (aż dynia będzie miękka). Posyp serem, zwiększ temperaturę do 220°C i zapiekaj 3–4 minuty, aż ser się rozpuści.

JESIENNY GARNEK CZTERY MIĘSA I ŚLIWKI

Mięsa, wędzona papryka, cebula i przyprawy podczas długiego pieczenia zmieniają w kompozycję dosłownie buchającą smakiem i aromatem. Takie garnki lubimy, nieprawdaż?

Grzegorz Ostrowski

Właściciel portalu www.mniammniam.pl. Gotuje od zawsze. Uwielbia pieczone na grillu warzywa, świeżą rybę z ogniska, ziemniaki pieczone w popiele, miód prosto z ula, poziomki z kroplami rosy, niedojrzałe jabłka i kwaśny agrest. Lubi eksperymentować z nowymi smakami, gotować dania z różnych stron świata. Mieszka w Radzyminie, koło Warszawy.



SKŁADNIKI

- 1/2 kg karkówki
- 1/2 kg białej kielbasy i 1/2 kg kielbasy jałowcowej
- 30 dag chudego wędzonego surowego boczku
- 2 duże cebule
- główka czosnku
- 10 dag suszonych śliwek
- 1 i 1/2 szklanki bulionu (jak najmniej słonego)
- 2 czubate łyżki słodkiej wędzonej papryki
- 1 łyżka suszonego tymianku
- 1/2 łyżki suszonego rozmarynu
- 10 rozgniecionych jagód jałowca
- papryczka chilli (tyle, ile lubisz)
- 6 liści laurowych
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżki pszennej mąki
- świeżo zmielony czarny pieprz i sól

WYKONANIE

Białą kielbasę włóż do garnka, zalej zimną wodą, na małym ogniu doprowadź prawie do wrzenia i wyłóż (kielbasa powinna się tylko zaparzyć). Cebulę pokrój na grube plastry. Czosnek podziel na ząbki. Kielbasę wędzoną i boczek pokrój na małe kawałki. Karkówkę pokrój w kostkę, posyp mąką i wymieszaj, smaż na rozgrzanym oleju, aż zmieni kolor. Przełóż do garnka. Dodaj czosnek i liście laurowe. Na reszcie tłuszczu podsmaż przez 2 minuty boczek, cebulę i kielbasę jałowcową. Białą kielbasę pokrój na plastry i wrzuć do garnka z karkówką. Dodaj podsmażone boczki, kielbasę, cebulę i śliwki. Wlej bulion, dodaj paprykę, wymieszaj. Posyp rozmarynem, tymiankiem i jagodami jałowca. Dopraw pieprzem i solą. Wstaw do zimnego piekarnika. Nastaw temperaturę na 150°C. Piecz 3,5 godziny.

POŁĘDWICZKA À LA WELLINGTON (Z PIECZARKAMI W CIEŚCIE FRANCUSKIM)

Danie szybkie, proste, bardzo eleganckie.

SKŁADNIKI

- 1 polędwiczka wieprzowa o wadze około 1/2 kg
- 2 kawałki gotowego ciasta francuskiego (każdy o wadze około 30 dag)
- 40 dag pieczarek
- 1 cebula
- mały kieliszek koniaku lub whisky
- 1 łyżka masła
- 4 łyżki oleju
- kilka gałązek natki pietruszki
- sól, świeżo zmielony pieprz
- 1 żółtko
- 1 łyżka mleka

WYKONANIE

Obrane pieczarki pokrój na cienkie plastry. Cebulę pokrój na drobną kostkę. Natkę drobno posiekaj. Polędwiczkę posól i posyp pieprzem. Na 3 łyżkach oleju zeszklij cebulę. Dodaj pieczarki, smaż na dużym ogniu często mieszając, aż płyn odparuje, a pieczarki zarumienią się na brzegach. Zdejmij z ognia. Dopraw solą i pieprzem. Dodaj masło, koniak i natkę. Do patelni po smaeniu pieczarek wlej łyżkę oleju, mocno rozgrzej, włóż polędwiczkę i obsmaż z wszystkich stron na rumiano. Przełóż na ręcznik papierowy, by wchłonął tłuszcz. Żółtko wymieszaj z mlekiem. Piekarnik rozgrzej do 200°C. Na blasze wyłożonej papierem połóż jeden kawałek ciasta. Połóż na nim polędwiczkę, obłóż ją grzybami, brzegi ciasta posmaruj żółtkiem z mlekiem. Przykryj drugim ciastem, lekko dociśnij, następnie odkrój dolne kawałki ciasta, które nie zostały przykryte. Zrób kilka nacięć tam, gdzie jest polędwiczka. Posmaruj ciasto żółtkiem. Pamiętaj, by wszystkie czynności zrobić jak najszybciej (inaczej ciasto na dole może być nieco mokre po upieczeniu). Wstaw do gorącego piekarnika i piecz 30–35 minut, aż ciasto się zarumieni (jeśli brzegi zaczną się mocno piec, a środek będzie bledy, przykryj ciasto kawałkiem folii aluminiowej, z dużą dziurą w środku tak, by środek się piekł, a brzegi były zakryte).



KRAKOWSKI
KREDENS
TRADYCJA
GALICYJSKA

NA OSŁODĘ

Jesienna plucha psuje ci humor? Wspomnienie lata zamknięte w słoiczku Dżemu z truskawek z dodatkiem żubrówki zapewni szybką poprawę pochmurnego samopoczucia. W radosny nastrój wprowadzić potrafi także odrobina słodczy, na przykład pyszne Cukierki kukułki. Pełnię szczęścia zagwarantuje natomiast **rabat, i to nie byle jaki, bo aż 40%!**



Zajrzyj do Krakowskiego Kredensu i skorzystaj z promocji.
Oferta ważna w dniach 10-23.11.2016 r.

Sylvia Prawdzik znalazła sposób na odchudzanie – motywuje, uczy, jak zerwać ze złymi nawykami żywieniowymi i zmienić sposób myślenia, aby osiągnąć sukces. Jej autorski program Chudnij głową nie jest kolejną dietą cud, ale sposobem na zdrowe i szczęśliwe życie bez zbędnych kilogramów.

ROZMAWIAŁ SASHA ŁASIEWICKI



Myśl i chudnij!

Dlaczego po zakończeniu niektórych diet wracamy do poprzedniej wagi?

Ponieważ chudniemy za szybko. Organizm traktuje spadek masy i zmniejszenie kaloryczności posiłków jako zagrożenie, więc po poście szybko chce wrócić do stanu sprzed odchudzania. Po powrocie do poprzedniego sposobu odżywiania nasz metabolizm jest często wolniejszy, a to sprawia, że choć jemy jak wcześniej, nasz organizm zaczyna odkładać większe zapasy. To właśnie efekt jo-jo – finał większości diet.

Które diety są nieskuteczne?

Te, które są restrykcyjne i prowadzą do szybkiej utraty kilogramów, monodiety, podczas których jemy tylko jeden rodzaj pożywienia (np. białko), diety z przesadnie obniżoną kalorycznością, a także odchudzanie za pomocą tajemniczych pigułek.

Czyli skuteczna dieta powinna....

...być nie dietą, ale zdrowym sposobem żywienia. Nie namawiam nikogo do głodzenia się, ale do racjonalnego odżywiania z przestrzeganiem zasad komponowania posiłków, regularnego ich spożywania, trzymania się zasad zdrowego stylu życia i niepopadania w skrajności.

Brzmi idealnie, ale czy naprawdę można zmienić nawyki żywieniowe?

Musimy zacząć od pracy nad zmianą myślenia. Dobrze ułożony jadłospis, stałe godziny posiłków, aktywność fizyczna to podstawa, ale to nie wystarczy, by poradzić sobie ze złymi nawykami. Jeśli na widok ciastka pomyślimy „nie potrafię się oprzeć”, ulegniemy pokusie. Ale jeśli wyobrazimy sobie konsekwencje – poczucie winy, niezadowolenie z siebie – to prawdopodobnie zachowamy się inaczej.

A jeśli lubimy czekoladki i pizzę?

To niech one też znajdują się w diecie. Oczywiście nie codziennie, nawet nie co tydzień. Grzeszki są akceptowalne, ale nie mogą być stałym elementem naszej diety. Ma być zdrowo i dietetycznie, ale także miło i bez stresu. Każde ograniczenie rodzi bunt.

I dlatego opracowałaś autorski program dietetyczny Chudnij głową?

Opira się on na mocnych podstawach psychologii poznawczo-behawioralnej oraz dietetyki i ma na celu zmianę myślenia.

Odochudzanie to naprawdę sprawa głowy? Wszystko dzieje się w mózgu. Aby osiągnąć sukces, musimy przeprogramować się na inne myślenie.

Zacznijmy od początku. Przychodzi do ciebie ktoś, kto ma problemy z wagą...

Najpierw obserwujemy jego nawyki żywieniowe. Proszę o notowanie wszystkiego, co pacjent je i o której godzinie. Daje to informacje, gdzie najczęściej popełniamy błędy żywieniowe i czym jest spowodowane podjadanie i przejadanie się. Na tej podstawie podczas pogłębionego wywiadu określam problemy, które są do przepracowania.

Jak długo trwa twój program?

Zależy, jak dużo dana osoba chce schudnąć, jak sobie radzi w trakcie zmian, jak szybko uczy się nowego sposobu myślenia. To proces, który nie lubi pośpiechu. Podczas spotkań zastanawiamy się, czym jest spowodowany niewłaściwy sposób odżywiania, ustalamy strategię radzenia sobie z problemami, a potem wprowadzamy je w życie. Rozmawiamy o tym, w jakich sytuacjach się poddajemy i jak się bronić przed chwilami słabości.

Na przykład przed tym, że nie potrafimy odmówić babci i zjadamy kawał szarlotki? Uczymy się, jak odmawiać, aby nie zranić innych i samemu nie mieć poczucia winy. Dowiadujemy się, jak nie zniechęcać się, kiedy waga stoi w miejscu, i jak odróżnić prawdziwy głód od zachcianki.

Zdarza się, że taka jednorazowa zachcianka zmienia się w serię. Zjadamy czekoladkę, potem ciastko i pizzę i przerywamy dietę. Jesteśmy specjalistami w samobiczowaniu, a to bez sensu, bo takim zachowaniem zabieramy sobie energię. Kiedy myślimy o sobie źle, tracimy motywację. Musimy zrozumieć, że jedna czekoladka niczego nie przekreśla. Zjadamy ją, rozkoszujemy się jej smakiem i odchudzamy się dalej. Najważniejsze, żeby jak najszybciej wrócić na właściwe tory! Więcej szkody w odchudzaniu może wyrządzić obsesyjne myślenie o zakazie zjedzenia czekoladki niż jej zjedzenie.

Czy ty rozumiesz odchudzających się? Jesteś przecież szczupła.

Ale kiedyś ważyłam kilkanaście kilogramów więcej, byłam smutna i nie mogłam się oprzeć tabliczce czekolady. Dlatego wiem, o czym mówię, i wiem, z jakimi problemami zmagają się kobiety i mężczyźni, którzy biorą udział w programie Chudnij głową.

Czy odchudzanie z tobą zawsze kończy się sukcesem?

DIETA POWINNA ZACZAĆ SIĘ NIE OD ODMAWIANIA SOBIE JEDZENIA, ALE OD ZMIANY SPOSOBU MYŚLENIA

Zawsze kończy się utratą kilogramów, nauką właściwego stosunku do jedzenia, odpowiedniego komponowania posiłków, właściwego reagowania na pokusy, i wyrabiania właściwych nawyków żywieniowych. Aby odnieść pełny sukces – czyli utrzymać wagę i zmienić przyzwyczajenia – trzeba troskliwie pielęgnować umiejętności zdobyte na spotkaniach ze mną. Praktyka czyni mistrza.

A gdybyś miała na szybko zdradzić kilka patentów na odchudzanie?

Podstawą powinny być regularne posiłki, warzywa do każdego posiłku i aktywność fizyczna. Ważne jest również wyznaczenie sobie celów – na przykład tego ile kilogramów powinniśmy zrzucić.

Żeby mieć figurę modelki?

No właśnie – cele muszą być realne, a nie wyidealizowane. Nie zawsze możemy spełnić wszystkie marzenia i wybrać, ile chcemy ważyć.

Dlaczego?

Choćby dlatego, że wygląd tylko w pewnym stopniu zależy od nas – reszta to geny. Ktoś, kto ma grube kości i dużo tkanki mięśniowej, nigdy nie będzie wiotki jak trzcinka. Dlatego warto na początku odchudzania przeprowadzić badanie składu masy ciała. Dowiemy się, jak ciężka jest nasza tkanka tłuszczowa i ile powinniśmy jej zrzucić, oraz ile ważą nasze mięśnie i kości. Jeśli okaże się, że tkanka mięśniowa i kości ważą 60 kilogramów, to nie schudniemy do 65 kg, bo taka waga będzie po prostu zagrażała naszemu zdrowiu i życiu.

Czy można schudnąć bez ruszania się?

Tak, ale konsekwencje są negatywne – możemy stracić mięśnie, a nie tłuszcz, co powinno być głównym celem w odchudzaniu. Niestety dzień większości z nas wygląda tak, że prosto z łóżka wskakujemy do samochodu, kolejne 8 godzin spędzamy, siedząc za biurkiem, potem przenosimy się na kanapę i znów do łóżka. Aby skutecznie chudnąć, muszą w organizmie zachodzić przemiany tlenowe pojawiające się podczas aktywności fizycznej. Na początek nawet 30 minutowy codzienny spacer szybkim krokiem daje doskonałe rezultaty.

A więc... zaczynamy od poniedziałku? Od zaraz!

W pogoni za ciepłem

Jesień. Niektórzy mówią, że to pora roku dla amatorów i musimy przyznać, że coś jest na rzeczy. O ile wielbiciele letnich i zimowych miesięcy nietrudno jest znaleźć, to entuzjastów listopada możemy policzyć na palcach jednej ręki.

AUTOR: MAJA KACZYŃSKA

Coraz niższe temperatury, ostry wiatr przeszywający do szpiku kości i bezustanne mżawki sprawiają, że jedyną rzeczą o której marzymy po przekroczeniu progu domu, jest natychmiastowy odwrót, zakopanie się pod kocem z kubkiem gorącej herbaty i pozostanie tam aż do roztopów. W najodważniejszych fantazjach herbata i koc towarzyszą nam podczas drzemki, w trakcie której leciutko pochrapujemy w takt polan trzaskających w kominku, za oknem mamy widok na górką panoramę, a w niedalekiej perspektywie grzane wino i grę w scrabble. W bardziej przyziemnych wyobrażeniach wystarczą nam własne cztery kąty, nieco podrasowane za pomocą kilku sprytnych tricków. Wino i planszówki sprawdzą się tu równie dobrze, jak w opcji premium.

3 kroki do przytulności

W czym tkwi tajemnica ciepłych wnętrz? Jeśli pierwszą odpowiedzią, która przyszła wam do głowy, jest włączenie centralnego ogrzewania, to niestety... Nawet maksymalnie podkręcone grzejniki nie pomogą, jeśli nie zadbacie o odpowiednią atmosferę. Zerknijmy na słynne, alpejskie posiadłości w górach, zwane chalet, które dobrze

znamy z filmów oglądanych w dzieciństwie. Bajkowego otoczenia nic nie zastąpi i tu żadne porady dekoratora nie pomogą, ale możemy pokusić się o przeniesienie nastroju tych fantastycznych domów do naszych wnętrz. Wbrew pozorom, nie trzeba wiele! Zastanawiając się nad najskuteczniejszymi „ocieplaczami” wnętrz, wytypowałam kilka rozwiązań, które błyskawicznie zmieniają każde M plus w oazę przytulności.

Drewniane dodatki

Jeśli marzy wam się stworzenie klimatu wspomnianego luksusowego zimowego kurortu, zadbajcie o to, by wnętrze wypełniło się elementami nawiązującego do ich głównego budulca. Chalet wznoszone są z lokalnych materiałów, czyli drewna i kamienia. Sztucznych materiałów jest w nich jak na lekarstwo. Nie namawiam do wymiany całego wyposażenia na tyrolskie skrzynie i zydelki, ale inwestycja w stół kawowy z pieńka, podstawki pod talerze wykonane z łupka czy proste, toczone świeczniki będzie świetnym początkiem. Naturalne materiały automatycznie wprowadzają do wnętrza stonowaną kolorystykę bazującą na ciepłych bielach, szarościach, beżach i brązach. Takie zestawienia sprzyjają odpoczynkowi i koją nerwy zszargane przedzieraniem się przez zalane deszczem ulice. Chcecie pójść krok dalej? Zamon-tujcie na ścianie boazerię z surowych, jak najmniej obrobionych desek. Lekko spatynowane będąc drewno błyskawicznie odmieni charakter pokoju.

Miękkie tkaniny

Tradycyjną częścią wystroju chalet są puszyste pledy rozłożone na sofach i łóżkach, mięsiste kotary w oknach oraz futra wyściełające siedziska i krzesła. O ile dwa pierwsze rozwiązania kupujemy w całości, to naturalnym futrom mówimy zdecydowanie nie i stawiamy na bardziej humanitarne rozwiązania. Narzuty i poduszki wykonane



z ekologicznych zamienników w niczym nie ustępują tym naturalnym, są dużo lżejsze i łatwiejsze do utrzymania w czystości. Polecam wszystkie tkaniny z grubym, „swetrowym” splotem, wyglądające, jakby były robione na olbrzymim szydełku. Dziergane puffy i pledy błyskawicznie wnoszą prawdziwie domowy nastrój, nic więc dziwnego, że stały się hitem tego sezonu. Najbardziej pożądane są te z wełny merynosa, niestety, ich ceny potrafią błyskawicznie ostudzić zapal.

Na portalach poświęconych urządzeniu wnętrz aż roi się od tutoriali, jak takie gigantyczne plecionki wykonać samodzielnie, więc namawiam do podjęcia wyzwania.

Pelzające płomienie

Na koniec – najbardziej odkrywczy sposób na podgrzanie atmosfery, czyli ogień. Żarty żartami, ale w czasach, gdy kominek w domu jest luksusem, świece zapalamy przeważnie raz w roku (na urodzinowym torcie), a gazowe kuchnie zostały wyparte przez płyty indukcyjne. Jedyny regularny kontakt z „żywym” ogniem mają palące papierosów. Wielka szkoda. Pelzające płomienie

Czy jest coś lepszego niż okrycie się puchatym kocem lub miękką tkaniną od czubka głowy aż po palce stóp? Niestraszne nam wtedy jesienne wiatry i deszcze za oknem.

nie tylko pięknie wyglądają, ale mają również kojący wpływ na naszą psychikę. Jeśli nie możemy sobie pozwolić na montaż prawdziwego kominka, świetnym rozwiązaniem jest zamontowanie ozdobnego portalu, który ozdobimy świecami. Nasz patent można podsumować naprawdę krótko: łatwizna. Pod koniec wakacji przenosimy do domu wszystkie lampiony, świeczniki i latarenki, które latem zdobyły taras, wstawiamy do nich ręcznie robione, pachnące naturalnymi przyprawami wkłady i rostawiamy w całym domu. Niby nic, ale efekt jest natychmiastowy. W połączeniu z akcentami z surowego drewna i futrzanymi poduchami błyskawicznie ocieplają klimat. Pod warunkiem, że nie zapomnimy o grzonym winie i scrabble!

Maja Kaczyńska

Design Story to miejsce pełne oryginalnych dodatków do wnętrz, rękodzieła i rzeczy innych niż wszystkie. Razem z naszymi projektantami tworzymy piękne historie!
www.designstory.com.pl



Nastrój się pozytywnie

PRZYGOTOWAŁA: JOLA CHUDY

Nawet w najbardziej ponury dzień te kosmetyki skutecznie pozwolą ci zapomnieć o jesiennej szarudze i poprawią nastrój.



Pokochaj pastele

Nowa linia pudrów Givenchy Prisme Visage nada twojej skórze piękny świetlisty wygląd, wymodeluje kontury twarzy, wyrówna koloryt i nada makijażowi matowe wykończenie. Kosmetyk zawiera proteiny jedwabiu, które natychmiast sprawiają, że cera jest gładka i przyjemna w dotyku oraz nawilżona. Do formuły pudru dodano również pigmenty zmieszane z miką w proszku dla dodatkowego rozświetlenia oraz składnik rozpraszający światło, który pomaga uzyskać efekt wygładzenia skóry i retuszu przebarwień.

Risme Visage, Givenchy
www.sephora.pl



Natura dla urody

Jesienią i zimą twoja skóra potrzebuje dobrego kremu o działaniu nawilżającym i ochronnym. Krem do twarzy dla cery suchej Derma Eco Woman głęboko nawilża w dzień i odżywia w nocy. Szybko się wchłania, jest bogaty w wyciąg z organicznego aloesu, witaminę E i naturalne olejki, które dają skórze optymalną ochronę. Produkt posiada aż cztery certyfikaty ekologiczności i hipoalergiczności, więc jest całkowicie bezpieczny i gwarantuje zdrową pielęgnację przez 24 godziny.

24H Krem do twarzy dla cery suchej, Derma Eco Woman,
www.sephora.pl

Na prowansalską nutę

Róża z Grasse, liście fiołka i delikatny zapach krokusów tworzą kompozycję pełną radości i kobiecej zmysłowości. Pudrowo-drzewno-kwiatowe nuty nowej wody toaletowej Arlesienne L'Occitane dodatkowo orzeźwia soczysta bergamotka oraz ciepłe i zmysłowe aromaty drewna sandałowego i białego piżma. Ten zapach otula, dodaje energii i przywołuje w pamięci wspomnienia wiosennych spacerów po rozkwitającej łące. Idealny na jesienne dni.

Arlesienne, L'Occitane,
www.loccitane.pl



Pielęgnacja dla wrażliwych

Rozszerzone naczynka, zaczerwienienia i podrażnienia to niekiedy efekt działania na skórę nagłych zmian temperatury. Zdarza się to szczególnie jesienią i zimą, kiedy nagle z chłodu wchodzimy do mocno ogrzewanego i klimatyzowanego pomieszczenia. Aby załagodzić skutki podrażnień, warto sięgnąć po kosmetyki specjalnie przeznaczone do pielęgnacji wrażliwej i naczynkowej skóry. Linia rosacal marki tolpa to pielęgnacja idealna. Błyskawicznie działająca maska z rosacal tworzy na skórze opatrunek, który łagodzi zaczerwienienia i podrażnienia. Wzmocnia i uszczelnia naczynka krwionośne oraz redukuje ich nadreaktywność na czynniki zewnętrzne. Rozjaśnia występujący rumień i wycisza skórę, nawilża i wygładza.

Maska-opatrunek wzmacniająco-łagodząca na twarz i szyję, rosacal, tolpa,
www.tolpa.pl

JANDA

b a d ż p r a w d z i w a ...

Polskie, rewolucyjne
przeciwmarszczkowe kosmetyki
z wyciągiem z czarnej róży
oparte na autorskim rozwiązaniu
zespołu naukowo-badawczego JANDA:
technologii nieinwazyjnych
„NICI” KOSMETYCZNYCH.

NIC NIE OBIECUJĄ,
PO PROSTU DZIAŁAJĄ.



Polecam

♥ Krystyna Janda

BESTSELLER!



„Powiedziała,
pamiętam,
zrób dla mnie
krem na wszystko.
I tak powstał
Krem Nr 1.”

Trendy jesień-zima 2016/2017



1 Kurtka showroom/project mess
2 Kurtka showroom Dastan 3 Szalik Mango
4 Marynarka Zara 5 Koszula Ozonee
6 i 7 Spodnie Zara 8 Buty Ryłko 9 Zagarek Skagen

Nie zbudujesz na nich funkcjonalnej garderoby, ale to właśnie dzięki nim urozmaicisz codzienny wygląd. Trendy są środkiem do pokazania, że jesteśmy na czasie i mamy odwagę łączyć je z klasyką.

Teraz, gdy modne jest niemalże wszystko, ważne, by wybierać to, co odpowiada nam bezapelacyjnie. Era dyktatorów mody już dawno minęła.

W centrum zainteresowania wkracza forma i elegancja. Totalnie sportowy look i styl boho zastępują kontrolowany luz i przeskalowane dodatki.

W tym sezonie w sklepach czekają na nas intensywne kolory. Jesień i zima to nie tylko szarości i czernie. Nasycone czerwienie, fiolety w różnych odcieniach i feeria zieleni. Znajdziemy też dużo kratki. Klasyczna lub kratka księcia Walii do upolowania w działach kobiecych i męskich. Ten print można połączyć z jednolitymi rzeczami lub pomiksować kratkę z kratką.

W tym sezonie nie można nie zauważyć aksamitu. Jego powrót to ukłon w stronę lat 80. i 90. XX wieku. Jest wszechobecny. Mamy aksamitne marynarki, spodnie, buty i torebki. Mała czarna to obecnie mała aksamitna i... granatowa. Ten kolor doskonale zastępuje czerń, bo pasuje do wszystkiego i – co ważniejsze – w przeciwieństwie do czerni odejmuje lat.

Dawniej dżinsowy total look uważany był za obciach. Teraz ta tendencja jest wręcz obowiązująca. Najlepszym wyborem dla większości kobiecych sylwetek będą dżinsy z podwyższonym stanem. Panom zaś polecam taliowane koszule z jeansu. Koniecznie w odpowiednim rozmiarze, czyli dość blisko ciała. Do garderoby, której podstawą powinna być dobrej jakości baza, warto dołączać dwie, trzy pozostające w trendzie rzeczy w sezonie. Nie warto przesadzać – bycie fashion victim to najgorszy koszmar.

FOT. MONIKA SZALEK, MATERIAŁY PRASOWE



Karolina Wieczorek

ekspert w dziedzinie mody, osobista stylistka, doradca wizerunku oraz zakupów. Na łamach W podróży doradzi, jak funkcjonalnie zorganizować garderobę, by czuć się świetnie każdego dnia.
www.szafagra.eu





24 lata na rynku fryzjerskim.

Sylwia Kiliś powraca.

Salon fryzjerski

Manifest Sylwii Kiliś

SZTUKA NANOprzekazu

Komitet Noblowski za odkrycie zastosowań nanotechnologii przyznał w tym roku nagrodę Nobla trzem naukowcom: Jean-Pierre Sauvage, Fraser Stoddart i Bernard Feringa. Ogromne doświadczenie fryzjerskie zdobyte w kraju i za granicą. Francja, Anglia, Washington - wszędzie tam Sylwia Kiliś zdobywała doświadczenia, które spowodowały jeszcze większy apetyt na mistrzowskie kompetencje w praktyce fryzjerskiej. W Polsce od lat współpracuje z największymi gwiazdami show biznesu, sceny oraz z projektantami mody. Kilkunastoletnia współpraca z Beatą Kozidrak to wielki dowód zaufania i uznania dla niezwykłych umiejętności artystki. Dziś w centrum stolicy przy ul. Złotej 8 powstał kolejny salon Sylwii Kiliś, tym razem to salon nowej generacji. Jedyne miejsce w Polsce posiadające usługi oparte na Nanotechnologii - pielęgnacji najnowszym systemem na świecie, który zapobiega wypadaniu i osłabianiu się włosów. To najnowsza metoda skutecznie i całkowicie bezpieczna, pomagająca utrzymywać włosy w dobrej kondycji. Oprócz strzyżeń i koloryzacji salon oferuje także usługi trychologiczne.

CZYM JEST NANOTECHNOLOGIA?

Firma Nanogen po wieloletnich badaniach odkryła co jest czynnikiem, który odpowiedzialny jest za wzrost włosów. Znalazła cząsteczkę, którą powinien produkować nasz organizm. Jednak ze względu na zmiany cywilizacyjne, choroby, stres, zmęczenie i złe żywienie jego produkcja jest zahamowana. To przełomowe odkrycie pozwala nam dokładniej przyjrzeć się problemowi a także i pozwala na jego rozwiązanie. Wyodrębniona cząsteczka to nic innego, jak katalizator fazy Anagen bez którego wzrost włosów jest spowolniony. To pierwszy produkt na Inżynierii genetycznej!

Dlaczego lepszy? Dlaczego bezpieczny?

Ponieważ cząsteczka, która została wyodrębniona jest cząsteczką występującą w naturze. My sami ją produkujemy, nie modyfikowano jej. Ponieważ jest stworzona dla wszystkich. Nie musisz mieć recepty, gdyż nie posiada skutków ubocznych, jak w przypadku innych tego typu produktów. Opracowany po to by z komfortem móc dbać o włosy. Wygodny w użyciu, o pięknym zapachu, wyjątkowo skuteczny i JEDYNY, bo opatentowany przez firmę Nanogen.

ul. Złota 8 Tel: 502 151 813

aplikacja /salonsylwiakilis.booksy.ne



Galopem po zdrowie i radość

Jazda konna to sport, który można uprawiać przez okrągły rok, a niezliczone korzyści z tego rodzaju aktywności fizycznej czerpać do późnej starości. Osoby, którym trudno w to uwierzyć, zapewniamy, że tę dyscyplinę można uprawiać w każdym wieku!

EWĄ JAKUBOWSKA

Im jeździec bardziej doświadczony, tym lepsze może osiągnąć wyniki. Wystarczy przypomnieć sobie sylwetki sportowców z tegorocznych Igrzysk Olimpijskich w Rio. Tytuł najstarszego zawodnika przypadł reprezentantowi Nowej Zelandii, 60-letniemu sir Markowi Toddowi, startującemu we wszechstronnym Konkursie Konia Wierzchowego, który w swojej karierze zdobył 6 medali olimpijskich. Rekordzistą pod względem wieku pozostaje Szwed Oscar Sahn, który startował w wieku 72 lat na olimpiadzie w Antwerpii w 1920 roku. Pożytki płynące z uprawiania tej dyscypliny są rozliczne. Jazda konna korzystnie oddziałuje na człowieka na wielu poziomach – ma pozytywny wpływ na nasze ciało i psychikę.

Dla ciała

Angielski Uniwersytet z Brighton oraz Plumpton College przeprowadziły badania nad wpływem jazdy konnej na ludzki organizm. Wynika z nich, że ten rodzaj aktywności fizycznej ma bardzo korzystny wpływ na układ

krążenia człowieka i ogranicza ryzyko wystąpienia chorób serca. Jazda konna poprawia ukrwienie naszych narządów wewnętrznych, pracę wątroby i trawienie. Dzięki treningowi mamy szansę poprawić muskulaturę nóg, ale także górnych partii ciała. Lekarze zalecają jazdę konną dla poprawy postawy i wzmocnienia mięśni grzbietu oraz kręgosłupa. Jeździectwo poprawia również koordynację ruchową. Osoby szczególnie dbające o sylwetkę powinny wiedzieć, że godzina jazdy konnej pozwala spalić od 300 do 650 kcal (w zależności o intensywności treningu).

Dowiedziano również, że jazda konna łagodzi bóle menstruacyjne i ma zbawienny wpływ na łagodzenie napięcia przedmiesiączkowego. Kobiety uprawiające jeździectwo mają wytrenowane mięśnie miednicy, ich narządy wewnętrzne są przez to bardziej ukrwione, a tym samym lepiej odżywione. Specjalna forma jazdy konnej, hipoterapia, zalecana jest przez lekarzy w leczeniu i rehabilitacji dziesiątek chorób i przypadłości. Ten rodzaj terapii prowadzony jest przez wykwalifikowanych hipoterapeutów zgodnie ze wskazaniami opiekunów medycznych pacjenta. Hipoterapia wspomaga leczenie między innymi urazów mózgu i rdzenia kręgowego, porażenia mózgowego, udaru, stwardnienia rozsianego czy dystrofii mięśni. Może być pomocna również w leczeniu ADHD, autyzmu, deficytów poznawczych i emocjonalnych. Hipoterapia dla osób niedowidzących lub niewidzących poprawiała ich koordynację ruchów, refleks i pewność siebie. Jest skuteczna także w pokonywaniu problemów z uczeniem się, w zaburzeniach mowy, w terapii uzależnień i w terapii stresu pourazowego.

Dla ducha

Jazda konna, podobnie jak każdy wysiłek fizyczny, wzmacnia wydzielanie hormonu szczęścia – endorfiny. Już samo przebywanie z końmi jest w stanie zmniejszyć napięcie nerwowe, sprawić, że pocujemy się zrelaksowani i spokojniejsi. Psychologowie i terapeuci zalecają jazdę konną w przypadkach zaburzeń emocjonalnych i wtedy, kiedy mamy do czynienia z niedostosowaniem społecznym. Wczuwanie się w relaksujący i rytmiczny ruch konia odpręża. Dokładniej czujemy swoje ciało i jesteśmy w stanie lepiej zrozumieć siebie – na poziomie fizycznym i psychicznym. Koń staje się źródłem informacji o nas samych. Nie udaje, nie potrafi grać, jest zwierzęciem, więc nie musi niczego udawać. Jest dla nas jak lustro. Kiedy my jesteśmy zdenerwowani, on jest zaniepokojony, kiedy my się boimy, on zaczyna rozglądać się strachliwie... Wszystko ma znaczenie, nasz ton głosu, mowa ciała, krok, jakim do niego podchodzimy. Kiedy jesteśmy

Jazda konna

poprawia samopoczucie fizyczne, ma to nie tylko związek z aktywnością ruchową, ale także z długim i regularnym przebywaniem na świeżym powietrzu. Nasz organizm jest dotleniony, dzięki czemu mózg pracuje lepiej, a układ odpornościowy jest silniejszy.

pewni siebie i zrelaksowani, koń jest spokojny.

Te szczególne cechy kontaktu z końmi coraz częściej wykorzystywane są w szkoleniach np. dla kadry kierowniczej. Pozwalają pracownikom lepiej zrozumieć samych siebie w kontaktach z otoczeniem i skuteczniej osiągać założone cele.

Jazda konna to także znakomita metoda wychowawcza. Dziecko uprawiające jeździectwo i przebywające z końmi ma ogromne szanse pokochać zwierzęta, nauczyć się opieki nad nimi i szacunku dla nich, a dzięki wysiłkowi i systematycznej, ciężkiej pracy wykształcić w sobie pozytywne cechy charakteru. Wyzwania, jakie przed dziećmi i młodzieżą stawia jazda konna, uczą cierpliwości i wytrwałości. Jazda konna nie jest po prostu sportem. To dar od losu, który pozwala człowiekowi na kontakt ze wspaniałym i szlachetnym zwierzęciem. Dlatego też uprawianie jeździectwa nie jest zwyczajną aktywnością fizyczną, jest czymś znacznie więcej – magią między dwiema istotami, które nawiązały pomiędzy sobą porozumienie.



Gdzie pojeździć konno

Jazda konna zyskuje coraz większą popularność. Na terenie całej Polski coraz liczniej powstają ośrodki, w których można rozpocząć swoją przygodę z jeździectwem. My zapraszamy wszystkich na Mazowsze do najliczniejszego okręgu jeździeckiego w Polsce. To tu czekają na was mądre i piękne konie. Poznajcie piękne tereny mazowieckich lasów, klimatyczne stajnie i niezwykłych ludzi. Listę ośrodków zrzeszonych w Warszawsko-Mazowieckim Związku Jeździeckim znajdziecie na: www.wmzj.waw.pl



Kurier

Czytaj KOLEJOWY

na papierze, w sieci, na tablecie, w smartfonie

- miesięcznik branży transportu szynowego
- magazyn opinii, który przedstawia najważniejsze obszary rynku
- źródło najciekawszych informacji dla miłośników kolei

**Jeden tytuł
i wiesz wszystko**



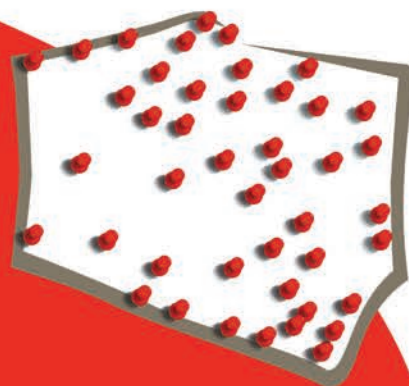
**Zamów prenumeratę
Zamieść reklamę**

www.kurierkolejowy.eu



www.fundacijahpd.pl

Zapraszamy do hoteli wspierających Fundację Hotele Polskie Dzieciom



 www.copernicustorunhotel.pl Toruń	 www.zalesiemazury.pl Barczewo	 www.hotelsenacki.pl Kraków
 www.hotelwarszawa.pl Augustów	 www.busko-zdroj.com/podswierkiem Busko Zdrój	 www.city-hotel.pl Bydgoszcz
 www.hotelpodorlem.pl Bydgoszcz	 www.parkhotel.bydgoszcz.pl Bydgoszcz	 www.hotel-zawisza.pl Bydgoszcz
 www.polanika.pl Czestochowa	 www.uwitaszki.pl Czestochowa	 www.dwordobowicz.pl Dębówiec
 www.hotel-zulawski.com.pl Ełk	 www.staryspichlerz.pl Ełk	 www.admiralhotelgdańsk.pl Gdańsk
 www.hotelkuracyjny.pl Gdynia	 www.hotelaspen.pl Gdynia	 www.hotelkrolewski.com.pl Janów Lubelski
 www.artishotel.pl Jedlicze	 www.hostelkaktus.pl Katowice	 www.san.pl Kolobrzeg
 www.gromada.pl Zakopane	 www.hotellorenzo.pl Kraków	 www.hostel-4u.hotel-krakow.net Kraków
 www.ekosamotnia.com Kraków	 www.freehostel.pl Kraków	 www.wysoka.com Krynica Zdrój
 www.hotelorlik.pl Krynica Zdrój	 www.palac-romantyczny.com Krynica Zdrój	 www.hthouseboats.com Mielno
 www.hotelplaneta.com.pl Mielno	 www.hotelwitek.pl Modulnica	 www.orionparczew.pl Parczew
 www.wawrynial.net.pl Parczew	 www.nowotelstopandsleep.pl Pińsk	 www.amer-pol.com.pl Policzki
 www.kozigrod.pl Poniewież	 www.rm-hotele.pl Dąbrowa Górnicza	 www.hoteleprezydentki.pl Rzeszów
 www.hotel-zimowit.pl Rzeszów	 www.ambadorski.com Rzeszów	 www.hotel-kamienica.pl Siedlce
 www.wyspakampinos.pl Sopot	 www.h-s.pl Sopot	 www.udrycz.pl Stary Zamół
 www.aleksandryn.pl Stronieć	 www.bajdarka.pl Surz	 www.parkhotel.szczecin.pl Szczecin
 www.parkhotel.trzyczynki.pl Trzyczynki	 www.dworowapowie.com.pl Wapowie	 www.hanzapalac.pl Wąbrzeź
 www.podrozami.com.pl Jedlnia - Lotnia	 www.colibra.com.pl Warszawa	 www.hotelpodratuszem.com Wieluń
 www.mercurewisla.pl Wisła	 www.hotelpodium.pl Wisła	 www.polinaiwroclaw.pl Wrocław
 www.diamonds-zakopane.pl Zakopane		

Wspólnie pomóżmy dzieciakom
nr konta 54 1240 1040 1111 0010 6392 3655

facebook.com/Fundacja-Hotele-Polskie-Dzieciom

neffos rozdaje prezenty

– bank energii lub głośnik



Od 1 listopada do 31 grudnia 2016 roku kup smartfon Neffos i **wyberz sobie prezent.**

Przy zakupie modelu Neffos C5 Max, Neffos C5 lub Neffos Y5 – do wyboru przenośny głośnik bluetooth lub powerbank TL-PB5200. Przy zakupie modelu Neffos Y5L – do wyboru selfie stick lub powerbank TL-PB2600.

Szczegóły promocji i regulamin dostępne na stronie: www.neffos.info

Kup smartfon Neffos i wybierz sobie prezent

