



PODRÓŻ

Z PKP INTERCITY – NARODOWYM PRZEWOŹNIKIEM KOLEJOWYM

WPODROZ.COM

ISSN 2544-1019

Z

M

Y

Ł

S

Y

NR
2⁽³³⁾
LUTY
2020

Kudowa

Krynica

Jelenia Góra

Zwardoń

Ceny
już od
22,90 zł

**BILET TANIOMIASTOWY – TERAZ GÓRSKIE
POŁĄCZENIA W JESZCZE NIŻSZEJ CENIE**

PKP INTERCITY. TYSIĄCE POWODÓW DO PODRÓŻOWANIA.

Szczegóły oferty i rozkład jazdy na intercity.pl/taniomiastowy

iccc
PKP INTERCITY



Cieszymy oko feerią barw na obrazie i mimowolnie nadstawiamy uszu, gdy słyszymy dobrze znaną melodię. Wciągamy głębiej powietrze, czując miły aromat, i rozkoszujemy się smakiem ulubionej potrawy. Odczuwamy przyjemność, śpiąc pod miękkim kocem lub gdy dotyka nas bliska osoba. Te wszystkie przeżycia możliwe są dzięki naszemu zmysłom, które sprawiają, że świat dookoła staje się miejscem niezwykłych i wyjątkowych doznań. Już samo określenie czegoś jako zmysłowe daje nam jasny sygnał, że chodzi o coś specjalnego, związanego z różno-
różnymi, najczęściej przyjemnymi, bodźcami. Zmysłowa może być randka z ukochaną osobą – pod warunkiem, że zadamy o jej odpowiednie miejsce i atmosferę – taniec czy też film, który oglądamy na kinowym ekranie. Wyjątkowo rozwinięte i ponadprzeciętne zmysły mogą stać się naszym bogactwem i z powodzeniem pokierować życiem zawodowym, o czym także piszemy w tym wydaniu. Przede wszystkim jednak wzrok, słuch, węch, smak i dotyk to sposoby na komunikację z otoczeniem i jego bliższe poznanie. Za sprawą zmysłów świat odbierany jest przez każdego z nas nieco inaczej, a dzięki temu staje się piękny na nasz własny, indywidualny sposób. Życzymy Wam zatem pełnej przyjemności lektury i jak najwięcej sensualnych, zachwycających i wprawiających w dobry nastrój doznań na co dzień! **W**

Redakeja

**W
PODRÓŻ**

WYDAWCA, REALIZACJA **RSK LOK** ul. Wieniawskiego 5/9, 61-712 Poznań, www.skivak.pl

REDAKTOR NACZELNA Paulina Ząbek, KOORDYNACJA PROJEKTU Karolina Rynasiewicz,
WSPÓŁPRACA REDAKCYJNA Andrzej Skwarek, Adriana Łącznińska, Ewa Sowa (PKP Intercity),

SKŁAD, DTP Joanna Tysler, Paweł Chlebowski, LAYOUT Agata Szulc, Michał Kulesza,

ZESPÓŁ REDAKCYJNY Sylwia Kupczyk, Weronika Borkowska, Adam Horowski, Marcin M. Drows,

REKLAMA Karolina Schuster, tel. +48 882 015 809, k.schuster@skivak.pl, Beata Łuczak, tel. +48 789 448 080, b.luczak@skivak.pl, ZDJĘCIA Shutterstock.com, materiały prasowe, KONTAKT wpodroz@skivak.pl, wpodroz.com

iccc PKP INTERCITY
laureat

KULTURA
BEZPIECZEŃSTWA
W TRANSPORTACH KOLEJOWYCH

**100% polski
produkt**

Symbo
2019

W tym numerze

NR
2(33)
LUTY
2020



**ŚLEDŹ NAS
NA INSTAGRAMIE**

@wpodroz

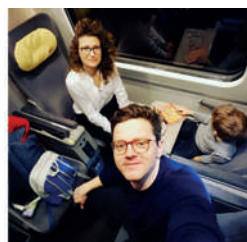
#TYSIĄCEPOWODÓW

Opowiedz nam swoją historię!
Oznacz zdjęcie z podróży
na Instagramie **#wpodroz**
lub **#pkpintercity** – najlepsze
zdjęcia opublikujemy!



@ANGELIKACIERESZKO

Miła lektura w podróży.
Znalezione w pociągu
#pkpintercity **#bialystok**
#magazynpokladowy
#w_podroz_z_pkp_intercity
#wpodroz



@LGABLERC

#przedzialrodzinny **#pkpintercity**

12
**WYWIAD
Z IDĄ
NOWAKOWSKĄ**

W RELACJE

- 8 PIĘĆ POMYSŁÓW NA UDANĄ RANDKĘ
- 12 „NAJWAŻNIEJSZE TO MIEĆ WOKÓŁ SIEBIE BLISKICH” – WYWIAD Z IDĄ NOWAKOWSKĄ
- 16 OBSERWUJ I DELEKTUJ SIĘ ŻYCIEM!
- 22 PO ANGIELSKU / IN ENGLISH
- 24 DOSTĘPNE PODRÓŻE. BERLIN: MIASTO DLA KAŻDEGO
- 28 FELIETON PROF. MIROSŁAWA BAŃKI

Nie
dokończysz
lektury
w pociągu?
Zrób zdjęcie
kodu,
by wygodnie
czytać
magazyn
na ekranie
smartfona.



W KULTURĘ

- 30 KULINARNA SZTUKA ZMYŚŁÓW
- 34 NOWE WYMIARY WSPÓŁCZESNEGO KINA
- 38 PREMIERY
- 40 WYDARZENIA
- 42 SPOJRZEĆ W OCZY ZMYŚŁOM
- 46 MUZYCZNA LISTA OD MELI KOTELUK

W BIZNES

- 48 W TRASE!
- 50 POZNAJ TABOR PKP INTERCITY: LOKOMOTYWY ELEKTRYCZNE EU07 I EP07
- 52 KOLEJ BARDZIEJ DOSTĘPNA
- 54 PASJA DŹWIĘKU. ROZMOWA Z ADAMEM SKORUPĄ
EN → PASSION FOR SOUND
- 62 TAK PACHNĄ EMOCJE, CZYLI KIEDY NOS STAJE SIĘ NARZĘDZIEM PRACY

54



**TEXT
IN
ENGLISH**

W ZABAWĘ

- 68 INTEGRACJA SENSORYCZNA – O POWIĄZANIU ZE SOBĄ ZMYŚŁÓW
- 72 BAJKA. MOC KULTURALNEGO PODRÓŻOWANIA
- 74 OPOWIEŚCI Z DZIECIŃSTWA ZOSTAJĄ Z NAMI NA ZAWSZE
- 75 ZIMOWA ŁAMIGŁÓWKA
- 76 BAW SIĘ I ROZWIJAJ ZMYŚŁY!

68



WW

The Exhibition That Never Happened...
Ignacy Łopieński (1865–1941)
and the Revival of Printmaking

5/12/2019–16/02/2020

Wystawa, której nie było... Ignacy Łopieński (1865–1941) Odnawiciel sztuki graficznej



IGNACY ŁOPIEŃSKI / DAMA W CZERNI / 1905 / MUZEUM NARODOWE W WARSZAWIE

DOPINANSOWANO ZE ŚRODKÓW MINISTRA KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO W RAMACH
PROGRAMU WIELOLETNIEGO NIEPODLEGŁA NA LATA 2017-2022
CO-FINANCED BY THE MINISTRY OF CULTURE AND NATIONAL HERITAGE OF THE REPUBLIC OF POLAND
AS PART OF THE MULTI-ANNUAL PROGRAMME NIEPODLEGŁA 2017-2022

MECENASI MUZEUM / MUSEUM PATRONS

WW / Muzeum Narodowe
w Warszawie

niepodległa

Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego



PARTNERZY MUZEUM / MUSEUM PARTNERS

PARTNER LOGISTYCZNY / LOGISTIC PARTNER

PATRONI MEDIALNI / MEDIA PATRONS



R

E

L

A

C

J

E





Koncept na idealne spotkanie walentynkowe to nie lada wyzwanie. Jak zorganizować je umiejętnie, by randka zapadła w pamięć i pozostała miłym wspomnieniem? Prezentujemy pięć najciekawszych pomysłów!

TEKST: Marcin M. Drews

5 pomysłów na udaną randkę

1

W GŁĘBI ZIEMI

Niezwykłe oryginalnym pomysłem jest wizyta w pubie... 320 metrów pod ziemią! Taką możliwość oferuje kopalnia Guido należąca do Muzeum Górnictwa Węglowego w Zabrzu. Tamtejszą Halę Pomp, w której rezyduje pub, zbudowano w drugiej połowie XIX wieku. Działały w niej urządzenia tłoczące na powierzchnię hektolitry wody, co pozwalało górnikom na prowadzenie wydobywania. Dziś to najgłębiej położony lokal gastronomiczny w całej Europie, o ciekawym, industrialnym wystroju zachowanym dzięki ceglanemu stropowi i odsłoniętym w trakcie rewitalizacji ociosom. Jak przystało na śląską kopalnię, można tu zakosztować lokalnych przysmaków, wśród których znajdzie się żurek, bigos czy pajda chleba ze smalcem. Po sutości posiłku można przejechać się kolejką podwieszaną i zwiedzić najgłębsze zakamarki górniczych podziemi.



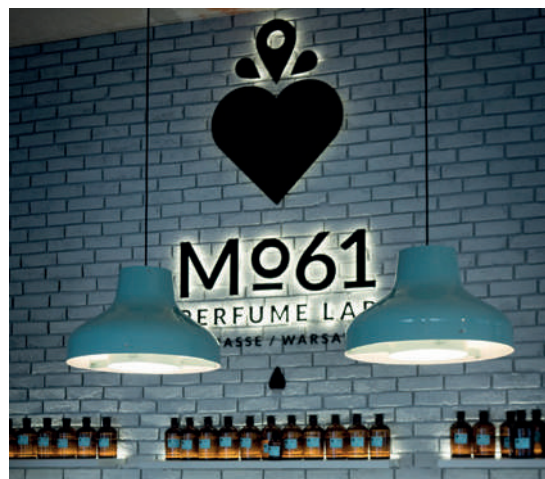


FOT. ANETA PAWSKA

2

W DOLINIE PAŁACÓW I OGRODÓW

Niezwykłej urody pałac Wojanów z wiekowym parkiem krajobrazowym to prawdziwa perła Kotliny Jeleniogórskiej i obowiązkowe miejsce dla zakonanych par. W zabytkowym obiekcie znajduje się ekskluzywne spa oferujące prawdziwy relaks, a całości dopełnia Restauracja Ogrodowa, gdzie można zafundować sobie romantyczną kolację. W menu znajdziemy takie specjały, jak małże św. Jakuba, szlachcka zupa z grzybami czy fileć z sandacza z kremem z dyni, a na deser Piękną Helenę – wykwintnie podaną gruszkę w czekoladzie.



3

W ŚWIECIE ZAPACHÓW

Jednym z najbardziej modnych i zarazem niesztampowych pomysłów pozostaje wizyta w oryginalnej perfumerii, gdzie można wspólnie projektować zapachy. Mo61 Perfume Lab w Warszawie jest miejscem chętnie wybieranym przez pary, a tamtejsze warsztaty to doskonały pomysł na prezent dla ukochanej osoby. Składniki zapachowe dobierane są indywidualnie, a projektowanie z nich własnych perfum w asyście specjalisty, który czuwa nad poprawnością kompozycji, to niezapomniane przeżycie!



W PODRÓŻ

4

W LOCIE

A gdyby tak wraz z ukochaną osobą rozłożyć ręce i wznieść się w powietrze niczym ptak? To możliwe! Dzięki tunelom aerodynamicznym można dziś spełnić odwieczne marzenie człowieka. Firma Flyspot oferuje takie loty w Katowicach, a także w okolicach Warszawy i Wrocławia. W specjalnie do tego celu stworzonych budynkach znajduje się cylindryczny, pionowy tunel wiatrowy, a wokół niego spiralnie rozmieszczone są m.in. pokoje hotelowe. Pęd powietrza umożliwiający swobodny lot powstaje dzięki potężnym wentylatorom, które wytwarzają podmuch o prędkości 300 km/h! Pozwala to uczestnikom zabawy wznieść się na kilka, a nawet kilkanaście metrów.



FOT. MAKSYM SZYDA

5

W KRAINIE MRUCZKÓW

Podobno koty doskonale wyczuwają ludzkie emocje. Jeśli chcemy się przekonać, czy nasz partner pełen jest miłości do zwierząt, możemy zaprosić go do... słynnej kociej kawiarni we Wrocławiu, gdzie rezydują czworonożni celebryci – Franciszek, Henryk, Kazimierz i Dyzio. To bardzo popularne w mediach społecznościowych koty, które zamieszkały w kawiarence Koton, prowadzonej przez aktywistów i społeczników wspierających fundację Kotłownia, zajmującą się bezdomnymi zwierzętami. Znakomite wypieki lokalnych cukierników, mała czarna sygnowana przez wrocławską palarnię kawy Czarny Deszcz i pakiet rozgrzewających herbat z całego świata w towarzystwie kotów to trafiony pomysł na randkę, z której można przy okazji wrócić z postanowieniem przysmarowania nowego, czworonożnego domownika! **W**



FOT. MAKSYM SZYDA



Na wyjątkową randkę – do Zabrze, Katowic, Jeleniej Góry, Wrocławia, Warszawy – wybierz się pociągami PKP Intercity. Znajdź dogodnie połączenie i kup bilet na intercity.pl.



WYWIAD Z IDĄ NOWAKOWSKĄ

Najważniejsze to mieć wokół siebie bliskich

Jej bogate dokonania artystyczne robią ogromne wrażenie. Wszystko zaczęło się od tańca, który stworzył drzwi do kariery w teatrze, filmie i telewizji. Ale dla Idę Nowakowskiej w życiu nie to jest najważniejsze – liczą się przede wszystkim rodzina, szczęście i dzielenie się choć częścią tego, co otrzymała od losu.

ROZMAWIAŁA: Agnieszka Dyniakowska
ZDJĘCIA: Waldemar Kompala, TVP

TEMATEM PRZEWODNIM NASZEGO WYDANIA SĄ ZMYŚŁY – JAK WAŻNE SĄ ONE W TAŃCU?

Myszę, że jednym z najważniejszych zmysłów istotnych w tańcu jest propriocepcja, czyli zmysł orientacji ułożenia części własnego ciała oraz napięcia mięśniowego, dzięki której wiemy, gdzie znajdują się nasze kończyny bez patrzenia na nie. Taniec jest kinetyczną aktywnością człowieka, która zespala duchową stronę z fizyczną. To wyrażanie własnych uczuć i archetypów ludzkich doświadczeń poprzez ruch. W akcie artystycznym, jakim jest taniec, zaangażowane są też zmysły słuchu, wzroku i dotyku.

NAUKĘ TAŃCA ROZPOCZĘŁA PANI, MAJĄC ZALEDWIE PIĘĆ LAT. DLA DZIECKA ZASADY PANUJĄCE W SZKOŁACH TAŃCA, SZCZEGÓLNIE BALETOWYCH, MUSZĄ BYĆ TRUDNE. JAK WSPOMINA PANI POCZĄTKI NAUKI?

Uważam, że bardzo dużo zależy od pedagogów. Miałam szczęście, że zaczynałam pod okiem najwybitniejszych w tej dziedzinie.

W Warszawskiej Szkole Baletowej nauczyłam się dyscypliny, systematyczności. Ćwiczyłam kilka godzin dziennie, ucząc się od byłych tancerzy z Teatru Wielkiej Opery Narodowej. Szkoła baletowa dała mi możliwość nie tylko fizycznego, lecz także duchowego i intelektualnego rozwoju. Nawet ksiądz od katechezy w naszej szkole miał kilka doktoratów. Również w Ameryce trafiłam pod opiekę najwspanialszych nauczycieli. Jedną z najlepszych na świecie tancerek, Leslie Browne, doceniła mój talent i uczyła mnie prywatnie za darmo przez rok.

OD ÓSMEGO ROKU ŻYCIA WYSTĘPUJE PANI W TEATRZE, FILMIE I TELEWIZJI – KTÓRY Z TYCH KIERUNKÓW JEST PANI NAJBLIŻSZY?

Większość życia spędziłam w teatrze, gdzie zawsze, każdego dnia trzeba dać z siebie maksimum, nie można

źle zaśpiewać lub zatańczyć. Tak jest też w programach telewizyjnych na żywo, to naprawdę trudne wyzwanie. Na przykład w „Pytaniu na śniadanie” lub „Dance Dance Dance” na każdą minutę programu pracuje jednocześnie kilkadziesiąt osób. Musimy zgrać wszystko co do sekundy. Film chyba jest najłatwiejszy. Chciałabym bardzo zagrać w musicalu, gdzie będę mogła wykorzystać aktorstwo i taniec. Musiałam już raz zrezygnować z udziału w serialu o tancerzach. Miałam do wyboru albo maturę, albo udział w filmie. Wybrałam naukę i studia, i nie żałuję.

JAK CZUJE SIĘ PANI W ROLI PROWADZĄCEJ W PROGRAMIE „THE VOICE KIDS”? CZY WIDZI PANI W DZIECIACH SIEBIE SAMĄ SPRZED LAT?

Wydaje mi się, że bardzo dobrze rozumiem naszych młodych uczestników. Jako mała dziewczynka brałam udział w wielu konkursach, które wygrywałam, ale też musiałam nauczyć się zmierzyć z przegraną. Wiem, jak dużo pracy potrzeba, aby zrobić coś profesjonalnie. Przed występem odczuwa się wielkie emocje. Na scenie nie widzimy cudownie śpiewające, tańczące lub gotujące dzieci, ale za każdą z tych umiejętności stoją lata ćwiczeń. Zafalszowane nuty, nieudane ciasta, upadki podczas tańca nie zniechęciły najmłodszych, ale zmobilizowały do cięższej pracy. Tu oddaję wielki ukłon w stronę rodziców: to dzięki ich opiece i zaangażowaniu dzieciaki już w bardzo młodym wieku mogą coś osiągnąć, to dzięki ich mądrym wsparciu rozumiem, że przegrana jest następnym wyzwaniem. Jeśli to, co robimy, jest naszą pasją, wygrana i porażka mobilizuje do jeszcze większych starań – zawsze.

BRAŁA PANI UDZIAŁ W WIELU SPEKTAKLACH I REALITY SHOW. KTÓRY Z NICH WSPOMINA PANI NAJLEPIEJ?

Zawsze wybieram rzeczy wartościowe. Bardzo dużo ofert odrzucam. Wszystkie programy były ciekawym doświadczeniem i sporym wyzwaniem, ale do tej pory to „Szlak Nadziei” – survivalowo-historyczne show, w którym wspólnie z uczestnikami pokonałam trasę, jaką w latach 40. XX wieku przeszła armia Andersa – był przygodą mojego życia, a zarazem misją i oddaniem hołdu polskim bohaterom.

CZY WYBIERAJĄC KOLEJNE PROJEKTY I ROZWIJAJĄC KARIERĘ, KIERUJE SIĘ PANI TZW. SZÓSTYM ZMYŚŁEM, INTUICJĄ, CZY BARDZIEJ UFA ROZSĄDKOWI I DOBRYM RADOM ZAUFANYCH PRZYJACIÓŁ?

Chyba intuicją, ale z propozycji wybieram te najtrudniejsze. Zawsze też jest dla mnie ważny odbiorca, widz. Pan Bóg dał mi dar gromadzenia wokół siebie najcudowniejszych ludzi. Przede wszystkim mądrych i dobrych.



W JEDNYM Z WYWIADÓW WSPOMNIAŁA PANI O TYM, ŻE LUBI TAKŻE RYSOWAĆ I PISAĆ. JAKA TEMATYKA INSPIRUJE PANIĄ NAJBARDZIEJ W PODEJMOWANIU TYCH AKTYWNOŚCI?

Notuję chwile i momenty, które przeżyłam, historie ludzi, których poznałam. Piszę piosenki. Czasami, gdy ogarnia mnie smutek lub gniew, staram się z tym zmierzyć w różny sposób. Bardzo lubię też poznawać inspirujące osoby przez Instagram. To niezwykle, że w ciągu jednej chwili mogę mieć kontakt z innymi ludźmi. To mnie fascynuje. Ostatnio zastanawiam się, jak mogłabym spotkać się ze wszystkimi osobami poznanymi przez media społecznościowe.

KIEDY POCZUŁA PANI, ŻE MARZENIA ZACZĘŁY SIĘ SPEŁNIAĆ I MOŻNA MÓWIĆ O OSIĄGNIĘCIU SUKCESU?

Myślę, że nigdy nie osiągamy w życiu poczucia pełnego sukcesu. To, co robię, to moja praca i pasja. Wierzę głęboko, że Pan Bóg ma wobec mnie swój plan.

Poddam mu się z całkowitą ufnością. A sukces, do którego dążę, nie jest z tego świata... Każda z naszych dróg jest inna, ale równie ważna.

PANI NAJWIĘKSZYM WSPARCIEM JEST MĄŻ – JACK HERNDON. ŻYJĄ PAŃSTWO JEDNAK NA ODLEGŁOŚĆ. JAKIE WYZWANIA NIESIE TAKI ZWIĄZEK?

Z mężem staramy się spędzać każdą wolną chwilę razem. Nasze rozstania są ważną próbą. Godzę się na nie, choć jest trudno, ponieważ wiem, że Jack, który jest aktorem, pragnie się dalej kształcić w Stanach. Wspieram jego marzenia, a on wspiera moje. To, co jest najważniejsze, to miłość i zaufanie.

NIE UKRYWA PANI, ŻE OD KARIERY WAŻNIEJSZA JEST RODZINA. JAK WYOBRAŻA SOBIE PANI SVOJE ŻYCIE ZA 10-15 LAT?

Pamiętam, kiedy w Nowym Jorku po spektaklu w Metropolitan Opera spadł śnieg i nie jeździły autobusy. Przedzierałyśmy się z mamą przez zasypany śnieg, aż wreszcie dotarłyśmy do domu, gdzie czekali na nas tata i wujek. Poczułam wtedy, że cudownie jest wykonywać ciekawą pracę, jednak najważniejsze to mieć wokół siebie najbliższych ludzi. Nie wiem, jaki dla mnie jest dalszy plan, ale bardzo dużo w życiu otrzymałam i pragnę dać jak najwięcej od siebie innym. **W**





Obserwuj i delektuj się życiem!

Można odnieść wrażenie, że współczesny świat kręci się zdecydowanie szybciej niż kilka dekad temu. Różne technologie i urządzenia ułatwiają nam funkcjonowanie w tych realiach i chociaż z pozoru radzimy sobie całkiem dobrze, to ludzkie ciało potrzebuje więcej czasu, by dostosować się do tak dynamicznie postępujących zmian. Problem ten dotyczy szczególnie narządu wzroku.



Fizjoterapeuta, trener medyczny, trener personalny, trener BODYWORK. Zajmuje się szeroko pojętym dobrostanem człowieka. Poprzez odpowiedni wysiłek fizyczny pomaga znaleźć drogę do zdrowia i świadomości swojego ciała.

Małgorzata Muzyka-Kopera

Rzadko oddajemy się refleksji nad tym, jak bardzo zmieniło się nasze życie w ciągu ostatnich lat. Niegdyś, aby znaleźć jedną informację, trzeba było przejrzeć dziesiątki książek, zadzwonić do wielu osób. Dziś wszystkie odpowiedzi są dostępne w kilka minut. Przyzwyczailiśmy się już do małych ekranów dotykowych, komputerów, tabletów, ale ludzkie oczy ciągle jeszcze mają z tym problem.

CHRONICZNE PRZEMĘCZENIE

Podczas nieprzerwanej ekspozycji na sztuczne światło o dość dużej intensywności oko bardzo się męczy. Zaczernienie, pieczenie, suchość, mrużenie to dolegliwości znane dziś niemal wszystkim. Statystyki są alarmujące – drastycznie pogarsza się nasz wzrok, coraz więcej młodych ludzi potrzebuje okularów do czytania.

Częste i długotrwałe spoglądanie na małe ekrany niesie ze sobą ważną zmianę w funkcjonowaniu całego ciała, co ma związek z wąskim kątem patrzenia. Pole widzenia jednego oka u zdrowego człowieka wynosi 60 stopni w kierunku nosa i 107 stopni w bok. Jednak mięśnie, również poruszające gałkę oczną, jeśli nie są aktywizowane, zanikają, słabną i sztywnieją. Siedząc godzinami przed komputerem, telefonem, tabletem, ograniczamy pracę mięśni okoruchowych do tego stopnia, że prowadząc samochód, możemy nie zauważyć zbliżającego się z boku pojazdu. Będzie to nie tylko wynik roztargnienia i braku skupienia, lecz również, w dużej mierze, efekt przystosowawczych zmian zachodzących w naszym ciele.

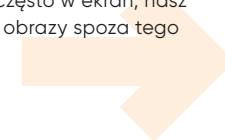
SPŁASZCZONE POSTRZEGANIE

Kolejną, nie mniej poważną konsekwencją patrzenia na ekrany jest przyzwyczajanie do płaskiego obrazu. Dzieci i młodzież mają zaburzoną zdolność postrzegania trójwymiarowego. Nie potrafią już rozróżnić odległości w rzeczywistych warunkach. Nie umieją na przykład odpowiedzieć na pytania o to, jakie są odległości między drzewami, czy zmieści się między nimi



człowiek. Trudnością staje się dla nich nie tylko celne podanie piłki do kolegi z drużyny podczas meczu, lecz także określenie, jak daleko jest nadjeżdżający samochód.

Mniej sprawne oko oznacza niestety zaburzenia zmysłu równowagi, a co ważniejsze – koordynacji działania półkul mózgowych. Pole widzenia jest efektem połączenia obrazu z prawego i lewego oka. Skrzyżowanie tych pól to nałożenie obrazów i koordynacja wielu struktur po prawej i lewej stronie układu nerwowego. Jeżeli patrzymy często w ekran, nasz mózg przestaje koordynować obrazy spoza tego ograniczonego obszaru.



Nie zaczęłabym pisać tego artykułu, gdybym nie mogła zaproponować czegoś, co poprawi nasze funkcjonowanie w tym dynamicznie zmieniającym się świecie. Jako fizjoterapeutka codziennie spotykam dorosłych i dzieci, u których poprawa ogólnej sprawności idzie w parze z poszerzeniem pola widzenia. Pracujemy głównie nad doskonaleniem tzw. czucia głębokiego (czucia własnego ciała), które pochodzi z umiejętności transferu informacji z oka do mózgu i pozostałych narządów. Jest ono też bardzo ważne dla utrzymania prawidłowej postawy. W trakcie nauki określonych czynności ruchowych początkowo potrzebujemy kontroli wzrokowej, później ma ona mniejsze znaczenie. Ruch wspomaga utrzymanie wszystkich mięśni w dobrej kondycji i nie można zapominać o jego znaczeniu dla prawidłowego funkcjonowania mięśni oka.



ODNALEŹĆ RÓWNOWAGĘ

Jakiś czas temu zainteresowała mnie technika używana przez psychiatrów i psychologów, która polega na rytmicznym ruchu gałek ocznych podczas uwalniania się od traum. Nie wdając się w szczegóły, chcę jedynie zwrócić uwagę na szczególne znaczenie narządu wzroku w synchronizacji różnych poziomów naszego świadomego i nieświadomego funkcjonowania. Okazuje się, że nawet gdy śnimy, podczas ruchu gałek ocznych następuje przeformułowanie schematów myślowych.



* CIEKAWOSTKA

Ludzki wzrok rozwija się do około trzeciego roku życia, a pomiędzy siódnym a ósmym rokiem ustaje rozwój widzenia przestrzennego. Dobrą zdolność widzenia można utrzymać, odpowiednio dbając o oczy. Warto włączyć do codziennej diety karotenoidy: luteinę i betakaroten, które znajdują się we wszystkich pomarańczowych, czerwonych i zielonych warzywach oraz owocach. Należy pamiętać, aby spożywać je z oliwą, ponieważ wzmacnia ona wchłaniania dobroczynnych związków.

Czasem po ciężkim dniu mówimy, że „musimy wyjść i przewietrzyć głowę”. Nie zdając sobie z tego sprawy, uruchamiamy wówczas naturalny, fizjologiczny system powracania do równowagi. Idąc i patrząc na różne przedmioty, podświadomie uspokajamy układ nerwowy. Ciekawostką jest, że fenomen tzw. euforii biegacza także pochodzi z synchronicznej pracy gałek ocznych podczas przemieszczania się w przestrzeni (drugim ważnym czynnikiem jest wydzielanie się endorfin). Podobny transfer emocji występuje, gdy czytamy. Podróż pociągami może dać ten sam efekt, pod warunkiem że... schowamy telefon.

SPÓJRZ PRZEZ OKNO

Podróżowanie koleją wspaniale pomaga nam pozbywać się nagromadzonych emocji i niwelować pobudzenie fizjologiczne. Kiedy patrzymy przez okno pociągu, znajdujemy coś ciekawego i zatrzymujemy na tym wzrok, to miejsce przesuwa się wraz z naszymi oczami. Wielość tych ruchów jest bardzo duża – przypomina ruch gałek ocznych podczas snu i oddziałuje na autonomiczny układ nerwowy. W efekcie następuje regulacja systemu pobudzającego i hamującego działanie danego organu. Całe ciało powraca do naturalnej równowagi. Lubimy jeździć pociągami, gdyż nie musimy skupiać się na prowadzeniu, bezpieczeństwie. Ktoś inny wykonuje za nas te wszystkie czynności. Jadąc w dalszą podróż, możemy oddać się rozmyśleniom, analizom, refleksji, twórczej pracy. Ten czas jest bardzo

cenny dla naszego wnętrza – często wpadamy na nowe pomysły i rozwiązania.

W GONITWIE CODZIENNOŚCI

Rzadko mamy czas, aby choć przez kilka minut skupić się tylko na sobie. Nie zastanawiamy się, co dzieje się z naszym ciałem, która jego część jest rozluźniona, a która spięta i potrzebuje zwiększonej troski. Będąc w podróży, można usiąść wygodnie i swobodnie poddać się ruchom pociągu. Są one podobne do kołysania, przypominają nam pierwsze chwile życia, a to sposób na efektywną relaksację. Regenerujemy się i odpoczywamy – tak nawiązujemy dialog z własnym organizmem. Procesy myślowe przebiegają sprawniej i zaczynamy odczuwać prawdziwy, niezachwiany spokój. Każdą chwilę naszego życia możemy spędzić w sposób uważny. Wszystko, czego dotykamy, co spożywamy, na co patrzymy, może być sposobem na dealektowanie się życiem w całej swojej pełni i różnorodności. Jeśli tylko tego chcemy, podróż może przynieść ogrom świadomości – usiądź więc wygodnie, odsuń negatywne myśli i obserwuj. **W**

* GIMNASTYKA OCZU

Oderwij wzrok od ekranu i świadomie rozluźnij mięśnie twarzy oraz oczu (poczuj, jakby zapadały się do wewnątrz gałki ocznej). W tym momencie prawdopodobnie zauważysz, jak rozbiegane jest twoje spojrzenie i wcale niełatwo jest skupić je na jednym punkcie. Gdy już poczujesz, że mięśnie się rozluźniają, wykonaj dodatkowe ćwiczenia:

1.

Przeglądaj się przez dłuższy czas kojącej zieleni w pomieszczeniu lub za oknem.

2.

Powoli przesuwaj wzrok w prawo, najdalej, jak to możliwe. Rozejrzyj się dokładnie, a następnie niespiesznie przenieś wzrok na lewo i zrób to samo. Często ludzie zauważają znaczną różnicę w widzeniu peryferyjnym, porównując obie strony.

3.

Przesuwając gałkę oczną, spokojnie wykonaj możliwie najbardziej obszerne poziome ósemki (znak nieskończoności).

4.

Bardzo zmęczonym oczom pomoże 10-minutowy odpoczynek – przykryj je chłodnym (nie zimnym!) ręcznikiem i połóż się, rozluźniając mięśnie twarzy i oczu.

**Sprawdź co
oznacza Twoja
wartość BMI**



**porozmawiajmy
szczerze
o otyłości**

**poniżej
16**

Oznacza to **wyglodzenie**. Jak najszybciej zgłoś się do lekarza!

16-17

Oznacza to **wychudzenie**. Warto zmienić dietę i skontaktować się z lekarzem.

17-18.5

Oznacza to **niedowagę**. Warto zmienić dietę i skontaktować się z lekarzem.

18.5-25

Brawo! Jest to wartość **prawidłowa**. Mimo wszystko nie zapominaj o aktywności fizycznej

25-29.9

Oznacza to **nadwagę**. Pomyśl o zmianie diety, a może zwiększeniu aktywności fizycznej? Warto skontaktować się ze specjalistą.

30-35

Możesz mieć **otyłość I stopnia!** Sprawdź jak można leczyć otyłość. Umów się ze specjalistą.

35-40

Możesz mieć **otyłość II stopnia!** **To zagrożenie dla Twojego zdrowia**, sprawdź jak można leczyć otyłość. Umów się ze specjalistą.

**powyżej
40**

Możesz mieć **otyłość III stopnia!** **To zagrożenie dla Twojego życia**. Sprawdź jak można leczyć otyłość. Umów się ze specjalistą.

Oblicz swoje BMI (body mass index), czyli wskaźnik masy ciała. Oblicza się go zgodnie z poniższym wzorem:

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wzrost}^2 \text{ (m)}}$$



Jeśli Twoje BMI jest **> 27** oraz masz choroby współistniejące warto skonsultować się ze specjalistą. Otyłość to przewlekła choroba i trzeba ją leczyć. **Nie obwiniaj się, że na nią zachorowałeś.** Pamiętaj, że masz prawo do pomocy lekarskiej. Zapytaj swojego lekarza o możliwości leczenia.

Więcej informacji znajdziesz na naszej stronie **www.oOtylosci.pl**

Nadmierną masę ciała stwierdza się u trzech na pięciu dorosłych Polaków. Co czwarty choruje na otyłość. Według szacunków Narodowego Funduszu Zdrowia za 6 lat osób chorujących na otyłość będzie aż 30%. Tymczasem dla społeczeństwa jest to temat na tyle krępujący i wstydliwy, że często nie potrafimy go poruszyć. Czas to zmienić. Otyłość to choroba, którą trzeba leczyć.

„ Najwyższy czas na podjęcie działań zmieniających obraz otyłości w Polsce. Przełamywanie tabu związanego z otyłością i edukacja, że otyłość to choroba i można ją leczyć jest bardzo ważna, dlatego postanowiłam zaangażować się w kampanię. Mam nadzieję, że dzięki wspólnej pracy i zaangażowaniu zwiększy się świadomość na temat zdrowotnych konsekwencji otyłości, zapobieganiu jej i leczeniu. Sama po 4 ciążach, z uwarunkowań medycznych, też zmagam się od lat z nadwagą. „

– **Katarzyna Bosacka**, ambasadorka kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”.

Kluczem do rozpoczęcia leczenia jest świadomość, że otyłość to choroba, którą trzeba leczyć, ponieważ zagraża życiu.

Pacjent chorujący na otyłość powinien być pod opieką zespołu terapeutycznego, składającego się z lekarza, dietetyka, fizjoterapeuty i psychologa. Nie we wszystkich przypadkach zmiana nawyków żywieniowych oraz włączenie aktywności fizycznej przekłada się na osiągnięcie celu terapeutycznego. Dlatego tak ważne jest, aby pod opieką specjalisty wdrożyć skuteczne leczenie farmakologiczne, którego niezbędnym uzupełnieniem będą dieta i zdrowy tryb życia.



PO ANGIELSKU IN ENGLISH

Jaka jest różnica między *sensual* a *sensuous*?
Kiedy użyć *tasteless*, a kiedy *untasteful*? Jeśli
zastanawianie się nad odpowiedzią sprawia,
że odechodzisz od zmysłów, pomocna będzie
kolejna lekcja angielskiego.

1 Sense

Słowo *sense* ma w języku angielskim
kilka znaczeń:

– zmysł

He has a keen sense of smell.

On ma wyczulony zmysł węchu.

– rozsądek

*You should have enough sense to take
this job.*

Powinieneś mieć dość rozsądku,
by wziąć tę pracę.

– poczucie

She has a sense of humour.

Ona ma poczucie humoru.

– *sens*, znaczenie

Word sense has different senses.

Słowo *sense* ma różne znaczenia.

2 Touch

W brytyjskim angielskim powiemy *touch
wood* (dosłownie „dotknąć drewna”),
w amerykańskim – *knock on the wood*
(dosłownie „zapukać w drewno”). Oba
zwroty są odpowiednikami polskiego
„odpukać w niemalowane”.

touch – dotyk

to touch – dotykać

I've never failed an
exam. Touch wood!

Nigdy nie oblałem egzaminu.
Odpukać w niemalowane!

3 Sight

To see eye to eye, dosłownie „widzieć
się oko w oko”, w przenośni – „zgadzać
się ze sobą”.

sight – wzrok

to see – widzieć

eye – oko

I usually don't see
eye to eye with my
mother-in-law.

Zwykle nie zgadzam się
z moją teściową.

4 Hear

Hear, hear to zwrot oznaczający,
że zgadzamy się z czyimiś słowami.
Takiego zawołania używa się
od wieków w brytyjskim parlamencie.

hearing – słuch

to hear – słyszeć

ear – ucho

To be hard of hearing to odpowiednik
polskiego „być przygłuchym”.

He came back later
than usual. That
smells fishy!

Wrócił później niż zwykle.
Coś mi tu śmierdzi!

Speak louder!
I'm hard of hearing!

Mów głośniej! Jestem przygłuchy!

5 Smell

Something smells fishy,
dosłownie „coś pachnie rybą”,
w przenośni – „jest podejrzan”.
To odpowiednik polskiego
„coś mi tu śmierdzi”. Przyjął
się również zwrot *something
sounds fishy*, choć nie jest on
logicznie poprawny, zważywszy
na to, że podobno „ryby głosu
nie mają”.

smell – węch

to smell – czuć zapach

nose – nos

6 Taste

An acquired taste, dosłownie „nabyty
smak” – mówimy tak o czymś, czego
początkowo nie lubiliśmy, ale z czasem
nam zasmakowało.

Tasteful oznacza gustowny, *tasty* –
smaczny w kontekście spożywczym, ale już
tasteless dotyczy zarówno niesmacznego
jedzenia, jak i bezguścia. *Untasteful* – nie-
smaczny w kontekście moralnym.

taste – smak

to taste – czuć smak, smakować

tongue – język

For me tomatoes are something
of an acquired taste.

Kiedyś nie lubiłem pomidorów, ale teraz mi smakują.

7 Sensual i sensuous

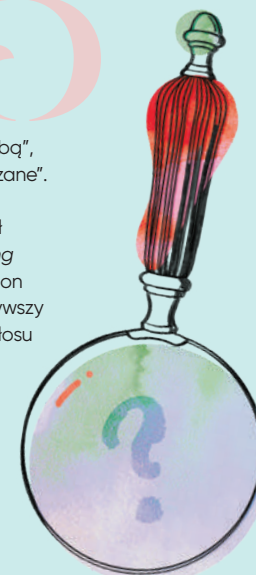
Uwaga na przymiotniki! *Sensitive*
oznacza „wrażliwy”, a *sensible* –
„rozsądny”. Do zmysłów odnoszą się
słówka *sensual* i *sensuous*.

This music is sensual.

Ta muzyka jest przyjemna dla zmysłów.

It creates a sensual
atmosphere.

To tworzy zmysłową atmosferę.



Berlin:

miasto dla każdego

Stolica Niemiec jest wyjątkowo dobrze przygotowana do przyjęcia turystów, także tych z ograniczeniami wynikającymi z niepełnosprawności, a miejsc, które można i należy odwiedzić, jest w Berlinie multum. Od typowo komercyjnych, jak Muzeum Figur Woskowych Madame Tussauds, i słynnych na całym świecie klubów muzycznych, opery czy filharmonii, przez obiekty sakralne pokroju Berliner Dom, po historycznie ważne punkty, jak Checkpoint Charlie czy Topografia Terroru.

TEKST: *Lukasz Hećman, autor bloga niepełnosprawnyturysta.pl*



CIEKAWOSTKA

W 2019 roku Berlin był najchętniej wybieranym przez osoby poruszające się na wózkach kierunkiem podróży zagranicą pociągiem PKP Intercity. Codziennie do stolicy Niemiec kursują trzy pociągi wyposażone w wagony dostosowane do potrzeb podróżnych na wózkach – jeden z Trójmiasta i dwa z Warszawy.

Leżąca około 70 kilometrów od granicy z Polską stolica Niemiec to drugie po Londynie najliczniejsze miasto w Unii Europejskiej. Jej kulturalno-artystyczny charakter daje się odczuć na każdym kroku. Z uwagi na różnorodność czekających na turystów atrakcji Berlin uznawany jest za jedną z najbardziej interesujących metropolii na świecie. To kosmopolityczne miasto, które tętni życiem za dnia i w nocy, jest idealnym miejscem zarówno na dłuższy urlop, jak i na weekendowy wypad. Jego niewątpliwą zaletą jest również infrastruktura dostosowana do potrzeb zwiedzających z ograniczoną mobilnością, także poruszających się na wózku.

PO WSCHODNIEJ STRONIE

Wycieczkę najlepiej rozpocząć od stacji kolejowej Ostbahnhof, czyli od Dworca Wschodniego. To bardzo duży obiekt, z którego bez trudu, komunikacją miejską, udamy się w każdy niemal rejon miasta. Nie należy obawiać się korzystania z tego typu transportu, gdyż główne dworce berlińskiego metra i szybkiej kolei miejskiej, na których przystanki mają U-Bahn (metro) i S-Bahn (szybka kolej miejska), są dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Bilety z łatwością zakupimy w dostępnych wszędzie automatach, a wsiadanie i wysiadanie z pociągu ułatwia brak różnicy poziomów pomiędzy peronem a wagonem.



W okolicach Ostbahnhof znajduje się East Side Gallery – pomnik będący swego rodzaju galerią sztuki na świeżym powietrzu, stworzony na pozostałościach muru berlińskiego, dzielącego niegdyś miasto na część wschodnią i zachodnią. Na odcinku o długości 1316 metrów umieszczono ponad sto murali nawiązujących do historycznych wydarzeń. Jednym z najbardziej znanych malunków jest „Brotherly Kiss” autorstwa Dmitrija Vrubla – przedstawiający pocałunek Leonida Breżniewa i Ericha Honeckera. Turystów przyciąga w te rejony także atrakcyjne położenie ulicznej galerii: z drugiej strony muru można przejść się malowniczym bulwarem wzdłuż rzeki Sprewy.

* PODRÓŻE DOSTĘPNE DLA WSZYSTKICH

Jeśli jesteś osobą z niepełnosprawnością lub o ograniczonej sprawności ruchowej, do stolicy Niemiec wygodnie dojedziesz pociągami PKP Intercity. Pamiętaj, aby przed podróżą sprawdzić, które składy są dostosowane do twoich potrzeb. Skontaktuj się z nami, a uzyskasz wszystkie niezbędne informacje:

- na stronie intercity.pl w zakładce „Informacje dla osób z niepełnosprawnością i osób o ograniczonej sprawności ruchowej”,
- pod numerem telefonu infolinii dla osób z niepełnosprawnościami 42 205 45 31 (koszt połączenia zgodny z taryfą operatora),
- w Centrum Obsługi Klienta na dworcu kolejowym.

Pamiętaj, aby zgłosić swój przejazd minimum 48 godzin przed planowaną podróżą.

PRZY SŁYNNYM SYMBOLU

Po zapoznaniu się z pracami pozostawionymi na murze najlepiej ruszyć w kierunku centrum. Aby dotrzeć do słynnego Alexanderplatz i wzniesionej na nim Wieży Telewizyjnej, uznawanej przez wielu za symbol miasta, możemy zdecydować się albo na trwającą jedynie osiem minut podróż pociągami, albo na około półgodzinny spacer. Zachęcając do niego równe chodniki i przejścia z niezbędnymi zjazdami. Oprócz samej wieży w okolicach placu warto zobaczyć wyjątkowy zegar, wskazujący aktualną godzinę w różnych miejscach na świecie, imponujący rozmiarem miejski ratusz z czerwonej cegły, a także zejść do największego w tej części miasta domu towarowego.



SZLAKIEM KULTURY

Z Alexanderplatz jest już tylko kilkanaście minut spacerem do Wyspy Muzeów: unikalnego w skali światowej kompleksu kulturalnego, który skupia w swym obrębie kilka obiektów muzealnych. Wśród eksponatów zebranych m.in. w Muzeum Pergamońskim, Muzeum Starym czy Muzeum Bodego znalazły się arcydzieła takich tuzów, jak Donatello czy Bernini. W zachwyty wprawiają również starożytna brama Ishtar oraz odrestaurowany, pochodzący z II wieku p.n.e., poświęcony Zeusowi i Atenie ołtarz pergamoński.

Miłośnicy malarstwa mogą także rozważyć wizytę w Gemäldegalerie, mimo że znajduje się ona w innej części miasta niż Wyspa Muzeów. To bardzo dobrze przystosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami galeria sztuki, posiadająca w swoich zbiorach, liczących ponad 3 tys. eksponatów, prace, które wyszły spod ręki m.in. Rafaela, Caravaggia, Rubensa, Rembrandta czy Bruegla Starszego.

HISTORIA I POLITYKA

Obowiązkowym punktem na mapie każdego turysty powinny być również plac Paryski oraz brama Brandenburska, zwana też bramą Pokoju. Wczesnoklasycystyczna budowla z przepięknym



wykończeniem przedstawiającym uskrzydloną boginię Wiktorię powożącą kwadrygą to monument godny jednej z największych europejskich stolic. Bramę najlepiej podziwiać wieczorem, gdy jest skąpana w blasku światła. Tuż za nią natomiast mieści się przepiękny obszar parkowy Grosser Tiergarten, w którego centralnym punkcie wznosi się Kolumna Zwycięstwa, upamiętniająca triumfy Prus w wojnach z Danią, Austrią i Francją.

W pobliżu bramy znajdują się także inne warte uwagi obiekty. Pierwszy z nich to Memorial Żydów pomordowanych w Europie. I choć z daleka pomnik przypominać może poustawiane symetrycznie betonowe kłocze, to jednak wejście w głąb instalacji zmusza do zadumy i refleksji. Teren jest przystosowany do tego, by poruszać się po nim wózkami inwalidzkimi, również pomiędzy samymi kolumnami pomnika.

Z drugiej strony bramy usytuowany jest budynek Reichstagu, będący siedzibą Bundestagu, a więc jednej z izb parlamentu niemieckiego. Utrzymany w barokowym stylu gmach wyróżnia się dobudowaną w latach 90. w kontrze do całości piękną, przeszkloną kopułą. Z jej szczytu można podziwiać panoramę całego miasta.

W 2013 roku Berlin został uhonorowany nagrodą Access City, przyznawaną przez Komisję Europejską. Instytucja ta w szczególności pochwaliła system transportu publicznego w mieście i dostępność nowych budynków. Osoby z ograniczeniami ruchowymi, słabowidzące czy niedosłyszące mogą zatem liczyć na szereg udogodnień, które ułatwią im podróżowanie. W

intercity.pl

Graz

Praga

Berlin

Wiedeń



Już od
9,90 €

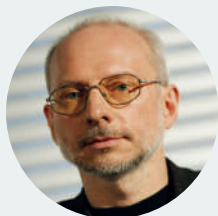
POZNAWAJ EUROPE DZIĘKI NOWYM
POŁĄCZENIOM Z KATOWIC, KRAKOWA,
TRÓJMIASTA I PRZEMYŚLA!

PKP INTERCITY. TYSIĄCE POWODÓW DO PODRÓŻOWANIA.

Szczegóły oferty i rozkład jazdy na intercity.pl

iccc
PKP INTERCITY

FELIETON
PROF. MIROSŁAW BAŃKO



Smakować świat

„Zmysły” i „umysł” to wyrazy pokrewne, ale w filozofii pojęcia odległe, wręcz biegunowo odległe. Wiele sporów filozoficznych dotyczyło tego, czy ludzkie zdolności poznawcze polegają bardziej na czynnościach umysłu, czy na świadectwie zmysłów. Ciekawe, że filozofowie więcej rozprawiali o umyśle niż o ludzkim ciele. Mózg wyjęty z ciała, zaopatrzony w narządy zmysłów, ale pozbawiony doświadczeń cielesnych – choćby tego, że wszyscy podlegamy grawitacji – miałby kłopot z wyjaśnieniem obiegowych metafor. Bo niby czemu „twardo stąpać po ziemi” to liczyć się z faktami i postępować rozsądnie, a „bujać w obłokach” to oddawać się marzeniom i zachowywać nieodpowiedzialnie? Mózg wyjęty z ciała, zaopatrzony w narządy zmysłów i zanurzony w słoju z płynem fizjologicznym mógłby próbować wyjaśnić różnicę przez odwołanie się do świadectwa zmysłów (chyba nie bez powodu ludzie więcej czasu spędzają na ziemi niż w powietrzu?), ale ktoś, kto nigdy nie spadł z drzewa ani z drabiny, kto nie doświadczył boleśnie grawitacji – tak naprawdę różnicy tej nie zrozumie.

Umysł pozbawiony doświadczeń cielesnych byłby ułomny, a pozbawiony świadectwa zmysłów – w dodatku głuchy i ślepy.

Inny przykład: „postępowe idee” i „wsteczne poglądy”. Dlaczego tak, a nie na odwrót, dlaczego „naprzód” to dobre, a „w tył” to złe? Czy nie dlatego, że oczy mamy z przodu głowy i to, co z przodu, jest w zasięgu wzroku, czyli sprawdzone, bezpieczne, godne zaufania? Albo „prawy człowiek” i „lewe interesy” – czy nie dlatego tak, że większość z nas ma sprawniejszą prawą

rękę? Umysł pozbawiony doświadczeń cielesnych byłby ułomny, a pozbawiony świadectwa zmysłów – w dodatku głuchy i ślepy.

Wszyscy znamy zmysłowe rysunki Mai Berezowskiej. Pod jej piórkim – zapewnia jeden z aforyzmów Leca – nawet naga rzeczywistość jest zmysłowa i dlatego tylko Berezowskiej wolno ją portretować. Autor „Myśli nieuczesanych” jak zwykle bawi się dwuznacznością, choć chyba nie jest mu do śmiechu. Naga rzeczywistość jest jak naga prawda – okrutna, bezlitosna, odarta ze złudzeń. W czasach, na które przypadła większa część twórczości Leca, nagiętej rzeczywistości nie dało się pokazać, nawet nagie ciało stanowiło problem (cenzura polityczna i obyczajowa często idą w parze).

Bez komórek zmysłowych (mają je nawet prymitywne organizmy) nie byłoby zmysłowych nastrojów ani zmysłowej miłości. Kolejność znaczeń w słowniku – od narządów, organów, receptorów i uwarunkowanych przez nie postrzeżeń zmysłowych przez zmysłowe głosy i rytmy aż po zmysłowe rozkosze – oddaje pewną hierarchię i pewien proces. Spory o prymat zmysłów lub umysłu w poznawaniu świata są bliżej jego początku, a zmysłowe sceny jak z rysunków Berezowskiej – bliżej końca. Zaczyna się więc poważnie, a kończy jak zwykle. Albo i nie kończy, bo przecież „miles zlego początki”. Prócz hierarchii znaczeń ważna jest też hierarchia zmysłów. Każdy Burek i Fafik wie, ile wart jest dobry nos, ludzie tymczasem nie przywiązują do bodźców zapachowych tak wielkiej wagi, najlepszy dowód, że nie mamy dla nich nawet swoistych nazw, tylko albo uniwersalne, typu „brzydki zapach” (wszystko może być brzydkie), albo przeniesione z innej dziedziny zmysłowej: „kwaśny zapach”, „lekki zapach”, „ostry zapach” itp. Dla odmiany – wzrok jest dla nas ważniejszy niż dla naszych czworonożnych przyjaciół, dlatego o wszystkim lubimy się przekonać „naocznie”, a gdy interesuje nas, jaki ktoś ma stosunek do czegoś, to pytamy, jak się na to „zapatrjuje”. Podobno wzrokiem przyswajamy sobie aż osiemdziesiąt procent informacji ze środowiska (a czytając ten numer magazynu „W Podróż” – jeszcze więcej). To, co zmysłowe, odbieramy jednak za pośrednictwem wielu zmysłów, stąd zmysłowy kształt, głos, dotyk, zapach. Stosunkowo najrzadziej – zmysłowy smak, mimo że smakować świat można przecież wszystkimi zmysłami. **W**

Prof. Mirosław Bańko, językoznawca, leksykograf

FOT. STEFAN MASZEWSKI / REPORTER





Kulinarna sztuka zmysłów

Kęs ulubionej potrawy może przenieść nas w bez troskie lata dzieciństwa. Słony karmel i czekolada poprawiają nastrój, wpływając na wzrost produkcji serotoniny, czyli hormonu szczęścia. Poszczególne przyprawom, napojom i pokarmom przypisuje się miano afrodyzjaków. Sztuka kulinarna to o wiele więcej niż samo zaspokojenie głodu.

TEKST: Katarzyna Chromińska

Silny związek jedzenia ze zmysłami doskonale obrazuje scena ze słynnej, quasi-biograficznej powieści Marcela Prousta „W stronę Swanna”. Główny bohater, rozkoszując się ciasteczkiem magdalenką i popijając ciepłą herbatę, wraca wspomnieniami do chwili dzieciństwa. Większość z nas – podobnie jak literacka postać – dobrze pamięta smaki z młodych lat. Julio Cortázar, argentyński pisarz, napisał kiedyś, że „każda zakochana pamięć przechowuje swoje magdalenki”.

NA PRZECÓR PRZECIWNOCIOM

Jak wykazały badania opinii, ponad połowa Polaków powyżej 40. roku życia za szczególny smak dzieciństwa uważa oranżadę w szklanej butelce. Na drugim miejscu znalazły się śmietankowe lody na patyku (47 proc.), a na trzecim – polskie owoce (46 proc.). Nie zabrakło również mleka w szklanej butelce oraz prawdziwej śmietanki. Z młodymi latami kojarzone są także kogel-mogel, sernik, jabłecznik oraz owocowe galaretki. Smaki – tak jak wydarzenia czy spotkane osoby – zostają zatem w naszej pamięci. Każdy kraj ma swoje potrawy, które przenoszą w bez troskie czasy dzieciństwa oraz pozytywnie wpływają na nastrój. W Kanadzie są to naleśniki z syropem klonowym, we Francji – karmelowy pudding i zupa cebulowa, we Włoszech – gnocchi, czyli ziemniaczane kluski, oraz lasagne, a w Stanach Zjednoczonych – smażony kurczak, makaron zapiekany z serowym sosem i apple pie (amerykańska wersja szarlotki). Potrawy, które wywołują w nas nostalgię i poprawiają nasze samopoczucie, w języku angielskim określa się jako *comfort food*. Pojęcie to wypromowała Nigella Lawson, prezenterka i autorka bestsellerowych książek kucharskich. Brytyjka po przyrządzeniu potrawy bardzo często wypowiada słynne już zdanie „It's such a comfort” (To taki komfort).



NIE TYLKO SMAK

W czerpaniu przyjemności z jedzenia olbrzymią rolę odgrywają także zmysły wzroku i słuchu. Według badań przeprowadzonych przez Charlesa Spence'a, psychologa eksperymentalnego, mus truskawkowy podany na białym talerzu wydaje się słodszy. To złudne wrażenie wynika z kontrastu. Jasny kolor sprawia, że czerwień owoców wydaje się mocniejsza – tym samym ich smak odbierany jest jako intensywniejszy. Lubimy również patrzeć na jedzenie, czego dowodzi nieślabnąca popularność w mediach społecznościowych hashtagu #foodporn.



Trend ten, polegający na fotografowaniu posiłków tak, aby wydawały się niezwykle smaczne i atrakcyjne, znakomicie potwierdza tezę, że jemy również oczami. Pokazuje ponadto, że coraz więcej czasu i uwagi poświęcamy żywności. Według badaczy z Uniwersytetu w Oksfordzie na doznania smakowe wpływa także słuch. To, co chrupiące i kruche, jest w naszej ocenie świeższe. Dla wielu z nas to właśnie chrupkość jabłka, a nie jego kolor czy zapach, potwierdza jego świeżość.

W POSZUKIWANIU POŻĄDANIA

Od wieków poszukujemy substancji, które nie tylko poprawią naszą ogólną kondycję, lecz również zwiększą libido i podsyć pożądanie. Namiętność miały rozbudzać afrodyzjaki. Takie działanie wiąże się przede wszystkim z przyprawami – cynamonem, szafranem, gałką muszkatołową czy pieprzem. W antycznej Grecji właściwości pobudzające przypisywano bluszczowi. Pnącze to dodawano do trunków oraz żuto dla wzmocnienia. Bachus, w mitologii greckiej bóg płodności, winnej latorośli i wina, był przedstawiany z wieńcem z tej rośliny na głowie.



Z kolei w starożytnym Rzymie sięgano po kolendrę i ostrygi. Mięczaki podawano także na ucztach wyprawianych przez Kleopatrę, królową Egiptu. Również w średniowieczu wierono w cudowną moc afrodyzjaków, a z przyrządzania magicznych eliksirów słynęły czarownice. Zazwyczaj przygotowywały je z warzyw, m.in. karczochów, szparagów bądź rzepy, żywicy drzew, sproszkowanych części węży i jaszczurek, owadów, alkoholu oraz ziół.

* CIEKAWOSTKA

Umami to jeden z podstawowych smaków, który wyczuwają nasze kubki smakowe. Jego źródło stanowi kwas glutaminowy. Trudno o jednoznaczną definicję. Jest odczuwalny m.in. w mięsie – głównie wołowym i wieprzowym, parmezanie, intensywnych wywarach, wodorostach, a także sosach sojowym, rybnym i ostrygowym. Umami szukajmy więc przede wszystkim w potrawach kuchni azjatyckiej, np. ramenie, pad thai bądź sushi.



CZYSTA RADOŚĆ

Nieraz mogliśmy zauważyć, że spożywanie określonych produktów wpływa pozytywnie na nasz nastrój. Mowa oczywiście o czekoladzie, która zawiera tryptofan. Aminokwas ten bierze udział w produkcji serotoniny. Niedobór tej substancji nie rzadko prowadzi do zaburzeń snu, apatii, drażliwości i problemów z koncentracją. W dobry nastrój wprowadza nas także spożywanie lodów. Ponad 90 proc. Polaków w badaniu przeprowadzonym przez Kantar Polska przyznało, że utożsamia je z radością. Z kolei 47 proc. badanych kojarzy mrożony deser z przyjemnością, a 31 proc. z miłością. Wskazywano także na ochłodę, szczęście, relaks, ulgę, błogość, beztroskę oraz wakacje. Stężenie hormonu szczęścia podnosi też słony karmel. Wyjątkowe połączenie cukru, soli i masła uwalnia w mózgu endogenne opioidy. Te naturalne substancje sprawiają, że czujemy zadowolenie, a nawet euforię. Nie zapominajmy przy tym o zachowaniu umiaru, który co prawda nie poprawi nam tak szybko humoru jak słodkie przekąski, ale za to pozwoli cieszyć się dobrą formą. **W**



Nowe wymiary współczesnego KINA



Magia srebrnego ekranu uwodzi nas już od ponad stu lat. Nieme, czarno-białe filmy u zarania kina budziły większe emocje niż współczesne epickie widowiska science fiction. Wraz z rozwojem technologii rosły jednak oczekiwania widzów, którzy pragnęli nowych doznań i coraz większej immersji, czyli możliwości zanurzenia się w wykreowanej rzeczywistości. Tak powstało kino „wielowymiarowe”.

TEKST: Marcin M. Drews

W

W efekcie współczesne filmy możemy nie tylko oglądać, ale i... wyczuć, a nawet czuć w kościach. Twórcy nieustannie pracują bowiem nad tym, by zaangażować wszystkie nasze zmysły.

PRZERAŻAJĄCY POCIĄG

Technologiczna rewolucja związana z wyświetlaniem ruchomego obrazu rozpoczęła się już w latach 30. XIX wieku. To wtedy skonstruowano pierwsze urządzenia zwane stroboskopami, które umożliwiały pojedynczemu widzowi obejrzenie sekwencji nieruchomych ilustracji wyświetlanych tak, że tworzyły one złudzenie ruchu. Z czasem rysunki zastąpiono fotografiami i opatentowano urządzenia pozwalające wyświetlać animowany obraz większej liczbie widzów. I choć film ma wielu ojców, w tym Thomasa Edisona czy polskiego inżyniera Kazimierza Prószyńskiego, za twórców kina uznaje się dziś braci Lumière, którzy 28 grudnia 1895 roku zorganizowali pierwszy publiczny pokaz filmowy w Paryżu. Zaprezentowano wówczas aż dziesięć krótkich produkcji, m.in. dokument „Wyjście robotników z fabryki Lumière w Lyonie” oraz komedię „Polewacz polany”. A jednak najslawniejszym filmem braci Lumière okazał się trwający niecałą minutę „Wjazd pociągu na stację w La Ciotat”. Pokazano go po raz pierwszy 25 stycznia 1896 roku i – według niepotwierdzonych do dziś informacji – wzbudził on prawdziwą sensację. Widzowie mieli



Bracia Auguste Marie Louis i Louis Jean Lumière

zareagować atakiem paniki na widok nadjeżdżającego kolejowego skład! Siedzący w pierwszych rzędach podobno krzykali ze strachu i salwowali się ucieczką, aby uniknąć przejechania przez lokomotywę.

JARMARCZNA ROZRYWKĄ?

Mimo niewątpliwego sukcesu bracia Lumière nie widzieli przyszłości w swoim wynalazku, a ruchome obrazy traktowano jako rozrywkę jarmarczną. Inni twórcy szybko jednak dostrzegli potencjał kina, które ze zmiennymi kolejami losu wyewoluowało w dziedzinę sztuki. Nieustannie pracowano przy tym, by coraz bardziej angażować zmysły widza. Filmy, na początku krótkie, nieme i czarno-białe, stawały się coraz dłuższe, z czasem też je udźwiękowiono, a w końcu przyszedł czas na kolor. Już współcześnie pracowano także nad poprawą dźwięku. Monofoniczną ścieżkę zastąpiła stereofoniczna, pojawił się dźwięk przestrzenny. Wszystko po to, by jak najdoskonalej symulować rzeczywistość. Nic dziwnego, że kolejnym etapem rozwoju kina stał się obraz przestrzenny.

REWOLUCJA 3D

Pierwsze próby stworzenia trójwymiarowego obrazu kinowego miały miejsce już w latach 20. ubiegłego wieku, gdy zaprezentowano film „Power of Love”. Raczująca wówczas nowość nie spotkała się z uznaniem widzów. Przez lata doskonalono technologię 3D bez większych sukcesów, choć już w latach 50. podbiła ona serca amerykańskich miłośników filmów klasy B, którzy z popcornem w ręku, w kolorowych okularach anaglifowych z czerwonymi i turkusowymi szklami radośnie zasiadali przed ekranami. W 1985 roku na targach Expo w Japonii zaprezentowano pierwszy film 3D w analogowej technologii IMAX, która znacznie podniosła standard obrazu, jednak powodowała zmęczenie wzroku i bóle głowy u widzów, dlatego możliwe było wyświetlanie jedynie krótkich materiałów. Prawdziwa rewolucja miała miejsce dopiero w 2003 roku, kiedy James Cameron zaprezentował pierwszy pełnometrażowy film „Głosy z głębin” w udoskonalonej technologii IMAX.

W końcu rynek podbiły cyfrowe kina 3D w takich systemach, jak RealD Cinema, MasterImage, XpanD i Dolby 3D Digital Cinema. Dziś największe hity kinowe produkuje się także w 3D.

CZWARTY WYMIAR

Kto spędza wakacje w zagranicznych nadmorskich kurortach, z pewnością spotkał się z niewielkimi budynkami reklamującymi kino 8D, a nawet 10D! Sceptycy zgodnym głosem wskazują na fakt, że wszelkie oznaczenie powyżej 3D to tylko chwyt marketingowy. Dlaczego? Otóż litera D stanowi w tym przypadku skrót od angielskiego wyrazu *dimension*, czyli wymiar. Kino 3D za sprawą nowoczesnej technologii oszukuje zmysł wzroku, dzięki czemu obraz na płaskim ekranie odbieramy jako przestrzeń trójwymiarową. Oznaczenia sygnowane wyższą liczbą powinny dotyczyć kolejnych wymiarów przestrzeni, tymczasem do dziś nauka jedynie teoretyzuje na ich temat. Czym więc są nowe wymiary w kinie?

Wszystkie spotykane wariacje nazw – od 4D po 10D – dotyczą nowego poziomu immersji, który zapewniają widzom dodatkowe efekty towarzyszące seansom. To przede wszystkim ruszające się fotele, a także angażujące zmysły symulowane zapachy oraz efekty



Symulacja rzeczywistości, w jaką zamienia się film, jest jednak coraz doskonalsza, a eksperymenty nad możliwie największym zaangażowaniem widza nieprzerwanie trwają od dekad.

Już w 1967 roku na targach Expo w Montrealu Czeši zaprezentowali film interaktywny „Kinoautomat: Člověk a jeho dům”. Po raz pierwszy w historii publiczność miała możliwość decydowania o losach głównego bohatera poprzez wciśnięcie czerwonego lub zielonego guzika na specjalnych pilotach połączonych kablami z помещением operatora, a pytania i wyniki prezentował konferansjer. W filmie przewidziano dziesięć takich punktów interakcji. Eksperyment spotkał się z gorącym przyjęciem. W czasie samych targów odbyło się ponad sto seansów. Amerykańska prasa uznała „Kinoautomat” za hit, podobno nawet Hollywood było zainteresowane pozyskaniem tej technologii. Dziś takie wybory możemy podejmować w coraz bardziej przypominających filmy grach komputerowych, jednak w pełni interaktywne kino to wciąż pieśń przyszłości. **W**



* CIEKAWOSTKA

ScreenX to najnowsza kinowa technologia polegająca na wyświetlaniu filmu nie na jednym, ale na trzech ekranach: centralnym oraz dwóch bocznych, dzięki czemu obraz oddziałuje jeszcze silniej. W efekcie sięga on poza pole widzenia oglądającego, który może poczuć się, jakby rzeczywiście przebywał w centrum akcji.

pogodowe (podmuchy powietrza, błyskawice, deszcz, śnieg, mgła). Obecnie najbardziej popularnym systemem tego typu w Polsce jest 4DX, dostępny w kinach Cinema City w Warszawie, Krakowie, Bydgoszczy, Łodzi, Lublinie i we Wrocławiu.

MARZENIA PRZYSZŁOŚCI

Czy to ostatnie słowo kina? Z pewnością nie. Wciąż jeszcze nie czujemy smaków spożywanych przez bohaterów potraw i nie współdzielimy ich uczuć.



Plakat do filmu „Kinoautomat: Člověk a jeho dům”

lutowe premiery



OPRACOWAŁA: Marta Czerwińska

Ptaki nocy (i fantastyczna emancypacja pewnej Harley Quinn)

reż. Cathy Yan

Pozostawiając w cieniu przeszłości dawne kontakty z Jokerem, ikona przestępczego świata kobiet, Harley Quinn, powraca na ekrany światowego kina. Jej barwna, wręcz przerysowana postać zachwyca – zupełnie jak tytułowe ptaki. Margot Robbie, odtwórczyni głównej roli, kreuje bohaterkę, będącą wcieleniem kobiecej siły i niezależności. Czy nowa ekranizacja słynnych komiksów DC odniesie większy sukces niż „Legion samobójców”?

Warner Bros. Pictures Polska

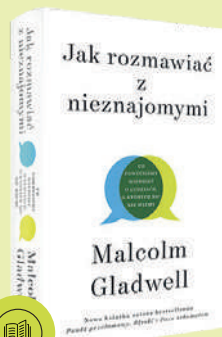


Jak rozmawiać z nieznanymi

Malcolm Gladwell

Pisarz, reporter, publicysta, a przede wszystkim człowiek sukcesu: tak właśnie można określić autora bestselleru figurującego na pierwszym miejscu listy dziennika „New York Times”. W swoich wcześniejszych pracach odwoływał się on do znaczenia ludzkiej intuicji i badał rolę pracy grupowej w odniesieniu do próby osiągnięcia sukcesu. Tym razem bierze pod lupę jeden z najczęstszych problemów XXI wieku: zachowanie wobec obcych nam osób.

Spółeczny Instytut Wydawniczy Znak

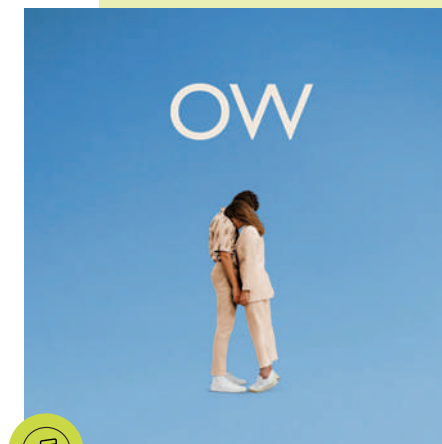


No One Else Can Wear Your Crown

Oh Wonder

Brytyjski duet wydaje nowy, pełen pozytywnej energii album, na którym umieszczony zostanie jeden z pierwszych zapowiedzianych utworów, „Hallelujah”. Dzięki współpracy z wytwórnią nagrań Island Records na trzeciej płycie znajdziemy dziesięć piosenek z gatunku indie pop. Wersja *deluxe* obejmie także pięć akustycznych kompozycji charakteryzujących się minimalistycznym brzmieniem. Fanów ucieszy informacja, że Anthony i Josephine planują kolejną trasę koncertową po Europie i Stanach Zjednoczonych.

Universal Music Polska



Oczy martwych miast CETI

Grzegorz Kupczyk to żywa legenda polskiej muzyki rockowej. Na najnowszej płycie grupy CETI, działającej od 1989 roku, wokalista zachwyca doskonałą formą. Wracając do korzeni gatunku, zespół przygotował dziewięć utworów nagranych z tekstami w języku polskim, a charakteryzujących się niepowtarzalnym, organicznym brzmieniem. Gratka dla fanów tzw. mocnego uderzenia!

Metal Mind Productions

SnowFest Festival 2020

Przed nami siódma edycja największego zimowego wydarzenia w Polsce. Tym razem na bieszczadzkiej scenie zobaczymy m.in. ikonę polskiego hip-hopu, Sokoła. Nie zabraknie również zagranicznych gości, takich jak Yasiin Bey, Vitalic czy też Sigma, twórca znanego przeboju „Nobody to Love”. Oprócz bogatego programu muzycznego przygotowano zawody dla pasjonatów sportów zimowych.

28–29 lutego
Szczyrk
snowfest.pl



Koncert Julii Marcell

Już niedługo na scenie legendarnego klubu Stodola zagości charyzmatyczna autorka muzyki alternatywnej, filmowej i teatralnej. Po licznych sukcesach na arenie międzynarodowej Julia Marcell wydaje „Skull Echo” – drugą płytę w języku polskim, której futurystyczne brzmienie łączy się z pełnometrażowym projektem filmowym. W repertuarze piosenkarki pojawi się m.in. jeden z nowych utworów, „Moment i wieczność”, będący zapowiedzią nadchodzącego albumu.

29 lutego
Warszawa
juliamarcell.com



Garou w Polsce

Wybitny kanadyjski piosenkarz powraca do Polski, aby ponownie podbić serca swoich fanów. Zaczynając od roli w musicalu „Notre-Dame de Paris”, ambitnie dążył do rozwoju swojej kariery, m.in. poprzez owocną współpracę z Céline Dion. Podczas występów w szczecińskiej Netto Arenie i gdańskiej Ergo Arenie będzie można usłyszeć jego największe przeboje, takie jak „Gitan”, „Reviens” i „Seul”. Nie zabraknie również utworów z ósmego albumu artysty, „Au milieu de ma vie”.

25 i 27 lutego
Gdańsk, Szczecin
ergoarena.pl
arenaszczecin.pl



lutowe wydarzenia

reklama



Institucja współprowadzona przez Urząd Marszałkowski Województwa
Dolnośląskiego oraz Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego.
Institution co-run by the Marshal's Office of Lower Silesia and the Ministry
of Culture and National Heritage.



www.opera.wroclaw.pl



Jan Henryk Rosen był malarzem tworzącym ponad podziałami – jego dzieła łączą kulturę polską, żydowską, ormiańską i ukraińską, a odnaleźć je można w wielu krajach świata. Ten niezwykle twórcą zasłynął przede wszystkim dzięki zapierającej dech w piersiach dekoracji malarskiej w katedrze ormiańskiej we Lwowie, ukazującej nie tylko historie i postaci biblijne, lecz także uosobienia zmysłów.

TEKST: Marta Szafranek

Artykuł powstał we współpracy z Instytutem POLONIKA



Spojrzenie w oczy zmysłom

FOT. PAWEŁ MAZUR



Artysta pochodził z rodziny o żydowskich korzeniach, jednak jego rodzice zdecydowali się przyjąć chrzest i należeli do parafii ewangelicko-augsburskiej. Sam Rosen urodził się w Warszawie, ale młodość spędził jak najprawdziwszy kosmopolita – w Paryżu, Fryburgu, Lozannie i Genewie, gdzie studiował i pracował. We Francji zastała go I wojna światowa, walczył więc w szeregach armii francuskiej, a później w armii gen. Józefa Hallera powołanej przez prezydenta Francji. Po wojnie powrócił do kraju i (dzięki swojemu doświadczeniu zdobytemu na arenie międzynarodowej) pracował w Ministerstwie Spraw Zagranicznych w Warszawie. Szybko jednak porzucił karierę urzędniczą, by całkowicie poświęcić się sztuce. Pierwsze lekcje malarstwa Jan Henryk Rosen pobierał od swojego ojca Jana Bogumiła (znanego w owym czasie warszawskiego batalisty), a później szkolił się w pracowni Luca-Oliviera Mersona w Paryżu oraz w Miejskiej Szkole Sztuk w Warszawie pod kierunkiem Jana Kuzika. Próżno jednak szukać w dziełach Rosena wpływów jego mistrzów (może za wyjątkiem zamiłowania do detali, które niewątpliwie przejął od swojego ojca), gdyż charakteryzują się one tak wielkim indywidualizmem, że wydają się nie przystawać do czasów, w których powstały.



Jan Henryk Rosen

luty 2020

FOT. PAWEŁ MAZUR



Malowidła ścienne w katedrze ormiańskiej

KATEDRA ORMIAŃSKA WE LWOWIE

Współcześnie katedra ormiańska we Lwowie kojarzy się głównie z malowidłami Jana Henryka Rosena, które są swego rodzaju wizytówką świątyni. Jest to fenomen na skalę światową. Malowidła są bowiem znacznie młodsze niż mury katedry – powstały w latach 20. XX wieku, podczas gdy początki świątyni sięgają aż XII wieku, najstarsza zaś część obecnej katedry została ufundowana przez Ormian w drugiej połowie XIV wieku. Obecny kształt kościoła zawdzięcza ks. Józefowi Teodorowiczowi, arcybiskupowi lwowskiemu obrządku ormiańskiego, który w okresie międzywojennym rozpoczął projekt przebudowy katedry i zaprosił do współpracy polskich twórców. Architektoniczne plany modernizacji świątyni stworzył krakowski architekt Franciszek Mączyński, autorem dekoracji absydy był Jan Antoniewicz-Bołoz, mozaiki w kopule nad najstarszą częścią świątyni stworzył Józef Mehoffer, a niezwyklej urody i klasy artystycznej malowidła ścienne – Jan Henryk Rosen.

Cały projekt miał na celu przede wszystkim ocalenie niszczących, średniowiecznych murów, powiększenie świątyni (za małej dla gromadzących się w niej wiernych) oraz zachowanie ormiańskiego charakteru wystroju wnętrza, które zaczynało się upodabniać do kościołów łacińskich.

LWOWSKIE OPUS MAGNUM

Stworzone przez Jana Henryka Rosena dzieła zdobiące ściany katedry ormiańskiej we Lwowie są jednym z ważniejszych dzieł polskiej sztuki sakralnej okresu międzywojennego. Na wielkoformatowych malowidłach artysta przedstawił najważniejsze wydarzenia biblijne, wśród nich „Ścięcie św. Jana Chrzciciela”, „Zwiastowanie Najświętszej Maryi Panny”, „Ofiarę Abrahama”, „Ustanowienie Najświętszego Sakramentu”, „Ukrzyżowanie” i „Hold Pasterzy Betlejemskich”. Kompozycje mają charakter symboliczny, przedstawienia znajdują się niejako poza konkretnym miejscem i czasem, w swojej ornamentyce nawiązując do sztuki orientalnej. Malowidła do dzisiaj zachwycają

W KULTURĘ



Święty Franciszek z Asyżu

żywym, nasyconym kolorami, które – dzięki prowadzonym w ostatnich latach pracom konserwatorskim finansowanym ze środków polskiego Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Instytutu POLONIKA – nie utraciły swego pierwotnego blasku i koloru. Nie każdy wie, że przedstawieni przez Rosena święci noszą rysy osób faktycznie żyjących w owym czasie. Wynika to z tego, że malarz, tworząc te portrety, zawsze korzystał z prawdziwych modeli i nadawał figuralnym przedstawieniom twarze portretowanych. Dzięki temu bogato zdobione ściany katedry ormiańskiej nie tylko odtwarzają historię biblijną, lecz także dla dociekliwego widza mogą być źródłem wiedzy na temat relacji artystycznych panujących we Lwowie na początku XX wieku. Dość wspomnieć, że wśród uwiecznionych przez Rosena świętych można dopatrzeć się m.in. malarza Jacka Malczewskiego, który został sportretowany jako św. Franciszek z Asyżu.

PERSONIFIKACJE ZMYŚŁÓW I RÓWNOWAGI

Pośród tradycyjnych przedstawień świętych i wydarzeń biblijnych można odnaleźć w katedrze ormiańskiej również rzadziej spotykane w sztuce sakralnej postaci. Są to personifikacje pięciu zmysłów, przedstawione jako anioły o kobiecych rysach twarzy, nad którymi góruje szósta postać –

Równowaga. Usytuowane są one jedna nad drugą, głowę każdej z nich otacza aureola, w ich dłoniach zaś artysta umieścił atrybuty odnoszące się do symbolizowanego przez każdą sylwetkę zmysłu. Na samym dole znajduje się Wzrok – anioł, który w prawej dłoni trzyma lustro, a na jego lewej ręce zasiada sokół. Będący powyżej niego Smak trzyma patelnię pełną owoców, następna zaś postać – Słuch – gra na saksofonie. Kolejny anioł – Węch – ma w ręku (zapewne pięknie pachnący) kwiat, a stojący powyżej Dotyk w wyciągniętej lewej dłoni prezentuje okazalego... jeżowierz! Nad wszystkimi zmysłami znajduje się natomiast Równowaga – pod postacią mężczyzny trzymającego w lewej ręce ołowiany pion na długiej nitce. O ile sposób przedstawienia przez Rosena zmysłów jest dość tradycyjny – każdy z nich trzyma w ręku charakterystyczny dla siebie atrybut – o tyle sam pomysł zamieszczenia takiej tematyki wśród obrazów religijnych nosi znamiona oryginalności i niecodziennej fantazji autora. Zmysły bowiem w dziełach chrześcijańskich pojawiają się głównie jako źródła zła i narząd grzechu, których należy się strzec. Zapewne dlatego Rosen zdecydował się na dodanie do swojego przedstawienia szóstej postaci – Równowagi, wprowadzającej ład pomiędzy zmysłami i czyniącej z nich przeciwieństwo zła i grzechu, czyli szlachetne i czyste postaci anielskie.

DZIEŁA ROSENA W POLSCE I NA ŚWIECIE

Stworzona przez Rosena dekoracja katedry ormiańskiej we Lwowie spotkała się z entuzjastycznym przyjęciem i zapewniła artyście renomę wybitnego twórcy malarstwa sakralnego. Zaowocowało to kolejnymi zleceniami, m.in. stworzeniem dekoracji rzymskokatolickiego seminarium duchownego we Lwowie, ornamentyki malarskiej oraz witraży w kościele św. Krzysztofa w Podkowie Leśnej i kościele Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny w Lesku. Realizacje malarskie Rosena można podziwiać nie tylko w Polsce i na terenach dawnej Rzeczypospolitej. Spektakularnym przykładem renomy, jaką cieszył się Rosen, są malowidła, które wykonał on w kaplicy papieskiej w Castel Gandolfo – wśród nich namalowany w 1980 roku na prośbę papieża Jana Pawła II obraz przedstawiający św. Stanisława. Pod koniec lat 30. XX wieku Rosen wyjechał do USA. Wykonał tam monumentalne dekoracje malarskie i mozaiki, m.in. malowidła w katedrze Narodowej w Waszyngtonie, freski w katedrze Łaski Bożej w San Francisco i mozaikę „Chrystus Pantokrator” w katolickim Narodowym Sanktuarium Niepokalanego Poczęcia w Waszyngtonie. Przez 10 lat był również wykładowcą sztuki sakralnej na waszyngtońskim uniwersytecie, który przyznał mu tytuł *doctor honoris causa*. W Stanach Zjednoczonych Rosen spędził ostatnie lata swojego życia. Zgodnie z własnym życzeniem został pochowany na lokalnym cmentarzu w Arlington koło Waszyngtonu. W

LWÓW

By odwiedzić katedrę ormiańską i podziwiać dzieła Jana Henryka Rosena, wybierz się do Lwowa pociągiem PKP Intercity. Dotrzesz tu bezpośrednio m.in. z Wrocławia, Opola, Krakowa i Rzeszowa codziennym wygodnym pociągiem sypialnym, dzięki któremu możesz rozpocząć zwiedzanie już od samego rana. Możesz również wybrać szybkie i wygodne popołudniowe połączenie Przemyśl – Lwów i uniknąć kolejek na granicy. Dowiedz się więcej na intercity.pl.

BIAŁE LEGIONY PRZECIWKO BOLSZEWIKOM POLSKIE FORMACJE W ROSJI 1918-1920



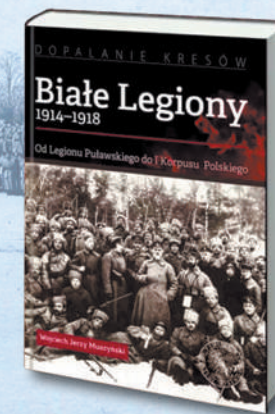
INSTYTUT
PAMIĘCI
NARODOWEJ

Polecamy nowość!

Kontynuacja albumu

BIAŁE LEGIONY 1914-1918.
OD LEGIONU PUŁAWSKIEGO
DO I KORPUSU POLSKIEGO

który ukazał się nakładem
Instytutu Pamięci Narodowej
w 2018 roku.



Narracja Białych Legionów 1914-1918 kończy się w maju 1918 r., kiedy żołnierze I Korpusu Polskiego pod dowództwem gen. Józefa Dowbora-Muśnickiego zostali rozbrojeni przez Niemców. Kapitulacja Bobrujska nie była jednak kresem wysiłku żołnierzy polskich rozproszonych w dawnym Imperium Rosyjskim. Wielu dowórców nie pogodziło się z kapitulacją i nie złożyło broni. Żołnierze zamierzali kontynuować walkę o wolną Polskę, gdyż wierzyli w ostateczne zwycięstwo. To oni zainicjowali tworzenie – mniejszych i większych – polskich oddziałów wojskowych w różnych częściach Rosji: od Ukrainy po Syberię i od Morza Białego po Kaukaz. Zanim pojawiła się szansa na powrót do kraju, oddziały polskie czekała krwawa przeprawa zbrojna z wrogiem groźniejszym niż Niemcy – z bolszewikami. Właśnie o dziejach tych zmagani opowiada niniejszy album.

Szukaj w księgarniach IPN i punktach sprzedaży
w całej Polsce ipn.poczytaj.pl

Spotkaj nas na Facebooku: [@ksiegarnia.ipn](https://www.facebook.com/ksiegarnia.ipn)





M U Z Y C L Z I N S A T A

Mela Koteluk

Wielokrotnie nagradzana (m.in. trzema Fryderykami, w tym za debiut roku i album roku w kategorii pop alternatywny) wokalistka, autorka tekstów i kompozytorka, zyskała popularność za sprawą podwójnie platynowego albumu „Spadochron”, który ukazał się w 2012 roku. Drugi album, „Migracje”, wydany w 2014 roku, ugruntował jej pozycję, powtarzając komercyjny sukces debiutanckiej płyty.

Zrób zdjęcie kodu, by posłuchać playlisty w Spotify.



Trzeci krążek Mela Koteluk, „Migawka” (2018), został nagrany eksperymentalnie w częstotliwości 432 Hz, a promujący go singiel „Odprowadź” nasuwa intrygujące skojarzenie z estetyką Nowej Fali. Jego poszerzone, winylowe wydanie jest dostępne od listopada 2019 roku. Znajdziemy na nim specjalną wersję utworu „Odprowadź” z udziałem Hani Rani.

Mela ma na swoim koncie setki koncertów w ramach festiwalu i autorskich tras koncertowych, które wyróżniają się plastyczną formą i dopracowaną oprawą wizualną. W najbliższym czasie artystkę można zobaczyć w Opolu (14.02), Legionowie (6.03), Ostrowie Wielkopolskim (8.03) oraz Bydgoszczy (2.04). Więcej informacji znajdziesz na stronie internetowej www.melakoteluk.pl.

- 1 LOU REED – WALK ON THE WILD SIDE
- 2 COCTEAU TWINS – CHERRY-COLOURED FUNK
- 3 TALKING HEADS – THIS MUST BE THE PLACE (NAIVE MELODY)
- 4 JOY DIVISION – LOVE WILL TEAR US APART
- 5 KURT VILE – PRETTY PIMPIN
- 6 THE CURE – FRIDAY I'M IN LOVE
- 7 KRÓL – DRUGA POMOC
- 8 DAUGHTER – POKE
- 9 KATE BUSH – CLOUDBUSTING
- 10 NICK CAVE & THE BAD SEEDS – BRIGHT HORSES



SŁUCHAJ PLAYLISTY MELI KOTELUK W SPOTIFY.
Posłuż się linkiem bit.ly/wpodroz lub wyszukaj profil W Podróż.

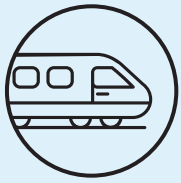


FOT. MATERIAŁY PRASOWE



B I N E S





W TRASĘ!

Nowoczesność na pokładzie: terminale mobilne



➔ **PKP INTERCITY WYPOSAŻYŁO DRUŻYNY KONDUKTORSKIE W NOWE TERMINALE MOBILNE. ICH FUNKcjONALNOŚCI USPRAWNIAJĄ OBSŁUGĘ PASAŻERÓW NA POKŁADACH POCIĄGÓW.**

Nowe zestawy dla drużyn konduktorskich składają się z terminala, drukarki oraz pinpada. Łączność między urządzeniami jest bezprzewodowa z opcją korzystania z sieci Wi-Fi w pociągach oraz z sieci komórkowej LTE z możliwością aktywnego przełączenia pomiędzy dwoma operatorami. Nowe terminale mają ekran dotykowy i działają w oparciu o system Android 8.1.0. Cały zestaw mieści się w poręcznej torbie, co pozytywnie wpływa na komfort pracy konduktorów i konduktorek.

Terminale będą dostosowywane do zmian wprowadzanych w kanałach sprzedaży oraz wynikających z rozszerzania oferty. Urządzenia umożliwiają także skanowanie biletów kolei ukraińskich, a w przyszłości będą mogły zostać wykorzystane do kontroli biletów na kartach bezstykowych.

Przewoźnik kupił od firmy S&T Poland sp. z o.o. 1250 nowych terminali mobilnych z opcją pozwalającą na dokupienie dodatkowych 250 sztuk. Wartość zamówienia to 14,1 mln zł brutto. Pracownicy drużyn konduktorskich PKP Intercity korzystają już z pierwszych 100 nowych terminali, a do końca lutego w ich ręce trafią wszystkie pozostałe.

PKP Intercity planuje dalsze unowocześnianie sprzętu kasowego poprzez jego sukcesywną wymianę w kasach biletowych i Centrach Obsługi Klienta. W tym roku spółka przygotowuje postępowanie na dostawę nowych urządzeń.



FUNDACJA GRUPY



Świąteczna pomoc Fundacji Grupy PKP

➔ 18 grudnia 2019 roku we wsi Wierszyna, położonej 100 km od Irkucka, odbyły się uroczystości „Dialog narodów – dialog kultur”, podczas których Katarzyna Kucharek, prezes zarządu Fundacji Grupy PKP osobiście wręczyła dzieciom świąteczne prezenty. Fundacja od wielu lat pomaga rodakom mieszkającym na Białorusi i w Rosji.

Zrób zdjęcie
kodu, dowiedz
się więcej!



Komfortowa dziewięćdziesiątka

➔ **PKP INTERCITY Z KOŃCEM ROKU ODEBRAŁO OSTATNIE Z 90 WAGONÓW, KTÓRE DLA PRZEWÓZNIKA ZMODERNIZOWAŁA FABRYKA POJAZDÓW SZYNOWYCH H. CEGIELSKI W POZNANIU. TYM SAMYM PRODUCENT ZREALIZOWAŁ WARTY BLISKO 410 MLN ZŁ KONTRAKT AŻ PIĘĆ MIESIĘCY PRZED CZASEM. Z UNOWOCZEŚNIONYCH WAGONÓW KORZYSTAJĄ JUŻ PASAŻEROWIE W CAŁEJ POLSCE.**

PKP Intercity umowę na modernizację pierwszych 60 wagonów podpisało z H. Cegielski Fabryką Pojazdów Szynowych w Poznaniu w listopadzie 2017 roku, a jej przedmiotem było wykonanie naprawy okresowej na piątym poziomie utrzymania wraz z modernizacją oraz przeglądu na trzecim poziomie utrzymania wagonów typu T11A (z prawem opcji na kolejne 30), które po modernizacji zyskały oznaczenie 174A. Wartość kontraktu wyniosła ponad 273 mln zł brutto. PKP Intercity wykorzystało zawarte w umowie prawo opcji i w październiku 2018 roku rozszerzyło zamówienie o modernizację kolejnych 30 wagonów. Łączna wartość kontraktu wzrosła do blisko 410 mln zł brutto.



Docelowo zmodernizowane wagony będą obsługiwać połączenia na trasach:

- Szczecin – Trójmiasto – Olsztyn – Białystok,
- Wrocław / Zielona Góra – Poznań – Gdynia/Olsztyn – Białystok,
- Kraków/Lublin – Katowice – Wrocław – Zielona Góra – Szczecin – Świnoujście,
- Przemyśl – Lublin – Warszawa – Bydgoszcz – Gdynia/Pila – Kołobrzeg / Gorzów Wlkp.,
- Suwałki – Białystok/Lublin – Warszawa – Poznań – Szczecin / Gorzów Wlkp. / Zielona Góra.

Obecnie można je spotkać m.in. w pociągach IC „Gryf” relacji Szczecin – Olsztyn – Szczecin czy IC „Mamry” na trasie Wrocław – Białystok – Wrocław.



Dążymy do najwyższej jakości świadczonych usług. Nowoczesna flota, w którą konsekwentnie inwestujemy, istotnie wpływa na to, że z naszych usług korzysta coraz więcej osób. Zmodernizowane, komfortowe wagony, które odebraliśmy od H. Cegielski Fabryki Pojazdów Szynowych, wzmacniają nasz park taborowy.

**Marek Chraniuk,
Prezes Zarządu PKP Intercity**

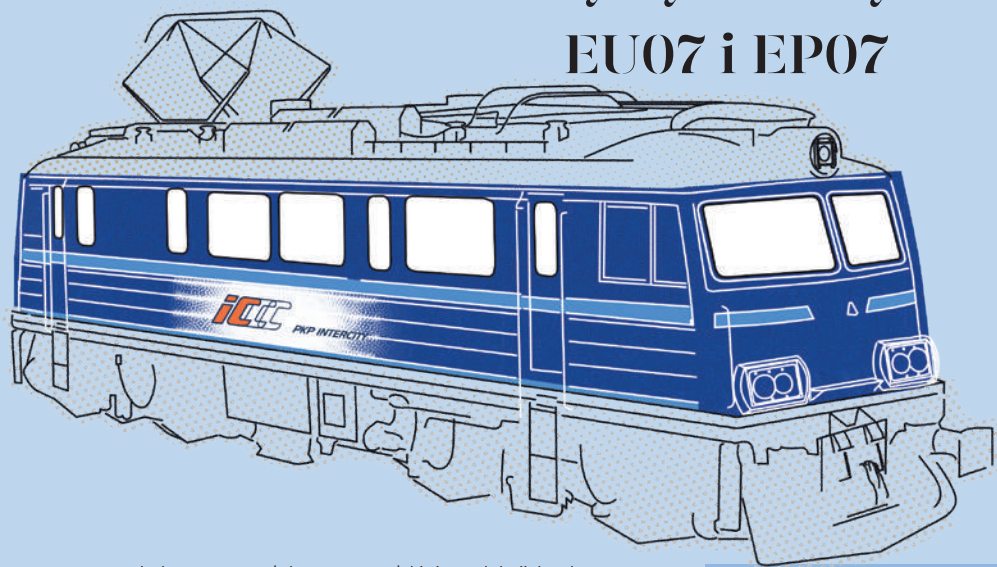
Unowocześnione wagony to pojazdy przedziałowe drugiej klasy, wyposażone w wygodne fotele, z klimatyzacją, gniazdkami, elektronicznym systemem informacji pasażerskiej oraz z toaletami z zamkniętym obiegiem. Komfort jazdy oraz ciszę wewnątrz wagonu zapewniają nowoczesne wózki. W wagonach zainstalowane zostały ponadto wzmacniacze sygnału komórkowego oraz urządzenia do bezprzewodowego internetu. W



Zadanie modernizacji 90 wagonów zostało zrealizowane z udziałem finansowania w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014–2020, projekty „Kolej na dobre połączenia – unowocześnienie wagonów i lokomotyw dla PKP Intercity S.A.” oraz „Przyspieszamy komfortowo – unowocześnienie wagonów i zakup lokomotyw dla PKP Intercity S.A.”.



Poznaj tabor PKP Intercity: lokomotywy elektryczne EU07 i EP07



Lokomotywa elektryczna polskiej produkcji, budowana na brytyjskiej licencji w latach 1965–1974 we wrocławskich zakładach Pafawag (typ 4E, pojazdy o numerach od 001 do 244) oraz w latach 1983–1992 (typ 303E – oznaczony numerami od 301 do 545) w zakładach H. Cegielskiego w Poznaniu.

Lokomotywy tego typu są wykorzystywane do prowadzenia zarówno lekkich, jak i ciężkich pociągów osobowych. Trzy egzemplarze zostały zmodernizowane w ZNTK Oleśnica do typu EU07A (pierwszy w 2011 roku, dwa kolejne w 2014 roku). Gruntowna przebudowa obejmowała m.in. montaż asynchronicznych silników trakcyjnych (stąd oznaczenie literą „A”) oraz podniesienie prędkości maksymalnej do 160 km/h.

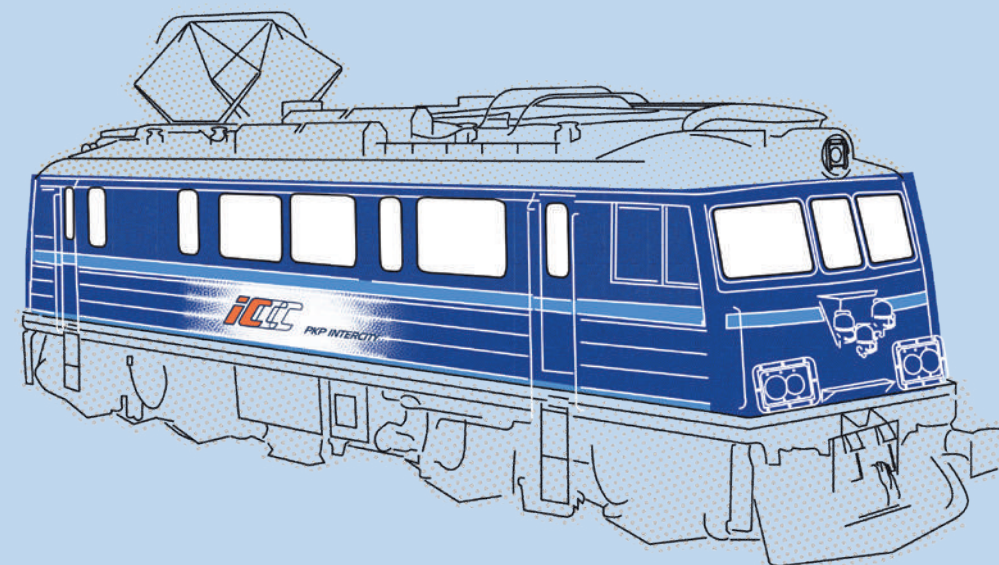


- **SKRÓT EU OZNACZA „ELEKTRYCZNA UNIWERSALNA”**
- **W ŻARGONIE KOLEJARSKIM NAZYWANA „SIÓDEMKA”**
- **MASA:**
TYP 4E – 80 T
TYP 303E – 83,4 T
- **PRZEŁOŻENIE PRZEKŁADNI GŁÓWNEJ 79:18**
- **MAKSYMALNA PRĘDKOŚĆ KONSTRUKCYJNA WYNOŚI 125 KM/H***
- **CZTERY SILNIKI, KAŻDY O MOCY 500 KW**

* V max dla EU07A wynosi 160 km/h



Lokomotywa powstała w wyniku modernizacji lokomotywy EU07 w latach 1995–2003 oraz 2007–2008. Przebudowa polegała na zmianie przełożenia przekładni głównej (76:21), w wyniku czego obniżono prędkość obrotową silników trakcyjnych o około 15 proc., a tym samym zmniejszono ich awaryjność. Egzemplarze objęte drugą modernizacją otrzymały nową numerację – od 1001 wwyż – oraz charakterystyczne kremowo-czerwone barwy, za sprawą których przez miłośników kolei i kolejarzy są nazywane „budyniami”.



EP07

- **SKRÓT EP OZNACZA „ELEKTRYCZNA PASAŻERSKA”**
- **PRZĘZ KOLEJARZY I MIŁOŚNIKÓW KOLEI ZWANA „BUDYNIEM”**
- **MASA:**
80–83 T
- **PRZEŁOŻENIE PRZEKŁADNI GŁÓWNEJ 76:21**
- **PRĘDKOŚĆ KONSTRUKCYJNA 125 KM/H**

Kolej bardziej dostępna

PKP POLSKIE LINIE KOLEJOWE S.A.

Zarządca narodowej sieci linii kolejowych

Dzięki inwestycjom za setki milionów złotych, realizowanym z Krajowego Programu Kolejowego, znacząco zwiększa się liczba peronów i przejść z pełną dostępnością dla osób o ograniczonych możliwościach poruszania się. Na sieci kolejowej co roku przybywają także nowe przystanki, co istotnie ułatwia podróże. PKP Polskie Linie Kolejowe SA w ramach KPK wybudowały w całej Polsce już 38 zupełnie nowych obiektów.

NOWE STACJE I PRZYSTANKI
(OD 15 GRUDNIA 2019 R.)

POZOSTAŁE STACJE I PRZYSTANKI
WYBUDOWANE
W 2019 R.



Osiemnaście nowych przystanków od 15 grudnia ub.r. zwiększa dostępność kolei. To nowe obiekty, zlokalizowane zarówno koło mniejszych miejscowości, np. Ustka Uroczysko czy Radziszów Centrum, jak i przystanki w aglomeracjach, dzięki którym podróż pociągiem do pracy czy szkoły jest krótsza niż samochodem albo komunikacją miejską. Z nowego przystanku Mokronos Górny na odcieku Wrocławia **w ok. 11 minut dojedziemy pociągiem do centrum**, podczas gdy jazda samochodem to ok. 25 minut.

Podobnie w aglomeracji poznańskiej – z przystanku Poznań Podolany do Poznania Głównego **pociągiem dojedziemy w 8 minut**, a samochodem w ponad 30 minut. Nowe obiekty służą podróżnym m.in. na Podlasiu (np. Orzechowicze) Dolnym Śląsku (m.in. Lubin Stadion), Lubelszczyźnie (Lublin Zachodni), Opolszczyźnie (Nysa Wschodnia), w Olsztynie (Olsztyn Śródmieście) i Warszawie (np. Warszawa Powązki).



Więcej informacji:
plk-inwestycje.pl

Z GÓRY

ZAPRASZAMY!

Szklarska Poręba - Jakuszyce

28.02 / 09:00 – 6 km CT
/ technika klasyczna /
28.02 / 12:00 – 30 km FT
/ technika dowolna /
29.02 / 09:00 – 50 km CT
/ technika klasyczna /
01.03 / 10:00 – 25 km CT
/ technika klasyczna /

44. BIEG PIASTÓW – 28 LUTEGO – 01 MARCA 2020



44. BIEG PIASTÓW
SKIRACES

Pasja dźwięku

Passion for sound

W PODRÓŻ



Ze sztuki uczynił interes, z interesu sztukę. Adam Skorupa, bodaj najbardziej rozpoznawalny polski kompozytor muzyki do wysokobudżetowych gier komputerowych, ma na koncie nie tylko ścieżkę dźwiękową do „Wiedźmina”, lecz także oprawę muzyczną dla stacji telewizyjnych na całym świecie. Dziś ujawnia, że karierę rozpoczął... przez przypadek!

ROZMAWIAŁ: Marcin M. Drews

TŁUMACZENIE: Malgo Dzierugo

JESTEŚ KOMPOZYTOREM I REŻYSEREM DŹWIĘKU. KTÓRA ROLA ODPOWIADA CI BARDZIEJ?

Kompozytor to twórca, który kreuje muzykę od podstaw. Reżyser dźwięku z kolei to bardziej menedżer, nierzadko mający pod sobą kompozytorów realizujących nakreślony przez niego wizję muzyczną. Zdecydowanie bardziej czuję się kompozytorem, ponieważ najmocniej pociąga mnie nieskrępowana kreacja. Ja kocham tworzyć! Uwielbiam to, żyję tym i chcę dzielić się swoją twórczością ze słuchaczami. Czuję wtedy, że wpływam na cudze emocje, a moja muzyka potrafi pobudzić zmysły. Reżyseria dźwięku, choć niezwykle ważna, to już mniej sztuka, a bardziej rzemiosłnictwo związane z logistyką, zarządzaniem produkcją i przekonywaniem zależnych ode mnie twórców do kroczenia w jednym, uprzednio wytyczonym kierunku. Reasumując, czym innym jest komponować, a czym innym mówić, by inni robili to w określony sposób...

Adam Skorupa – kompozytor, reżyser dźwięku. Pochodzący z Wrocławia samouk, którego kompozycje docenia się na całym świecie. Na koncie ma sześć płyt z muzyką elektroniczną, przeszło cztery tysiące utworów, 60 gier z muzyką lub efektami dźwiękowymi, identyfikacje muzyczne znaczących światowych sieci telewizyjnych i prestiżowy koncert w Szanghaju, a to tylko część jego bogatego portfolio. Jako autor ścieżek dźwiękowych do wielu znanych gier, w tym kultowego „Wiedźmina”, otrzymał w 2017 roku nagrodę Golden Pixel za wybitny wkład w rozwój polskiej branży gier wideo.

luty 2020

EN

His business is art, and art is his business. Adam Skorupa, probably the most well-known Polish music composer for high-budget computer games, has not only created the soundtrack for “The Witcher” but also produced music for television networks around the globe. Today he reveals that his career as a composer kicked off... absolutely by chance!

TEXT: Marcin M. Drews

TRANSLATION: Malgo Dzierugo

YOU ARE A COMPOSER AND A SOUND DIRECTOR; WHICH ONE OF THE TWO DO YOU IDENTIFY WITH THE MOST?

A composer essentially creates music from scratch while a sound director is more of a manager – often with other composers working for him to bring his musical vision to life. I identify most with being a composer because I am drawn mostly to the free process of creation. I just love to create! I adore it, I live it and I want to share my work with others. It is only then that I feel I can influence people's emotions, and that my music can stimulate the senses. Sound design on the other hand, although extremely important, is less of an art, and it involves more craftsmanship, logistics, production management as well as managing the artists who are working for me, getting them to continue to head in the previously outlined

Adam Skorupa – a self-taught composer, sound director and sound designer from Wrocław, Poland, whose music has gained popularity all around the world. He has produced six albums with electronic music and over four thousand compositions. Sixty games use the music or sound effects he created. All this, along with the development of musical identities for some of the most significant global TV networks and a prestigious performance in Shanghai are only a small part of his extensive portfolio. As the author of soundtracks for many well-known games, including the iconic, “The Witcher”, he won the Golden Pixel Award in 2017 for his outstanding contribution to the development of the Polish video game industry.

W BIZNES

55

MIJA 25 LAT, ODKĄD ZACZĄŁEŚ KOMPONOWAĆ MUZYKĘ DO GIER KOMPUTEROWYCH. CZY OD POCZĄTKU UPATRYWAŁEŚ W TYM SWOJĄ DROGĘ DO KARIERY, CZY TEŻ BYŁA TO NAJPIERW MŁODZIENCZA PRZYGODA?

Na początku to było hobby. Mało tego, hobby, które mi... narzucono! Historia ta z czasem stała się sympatyczną anegdotą i momentami trudno mi uwierzyć, że naprawdę zostałem kompozytorem z przypadku. Mówiąc wprost, o tym, że zostanę muzykiem, zdecydowali moi koledzy. Dlaczego? Otóż stworzyli grupę demoscenową (subkultura funkcjonująca głównie w latach 90., zrzeszająca komputerowych twórców artystycznych form audiowizualnych – przyp. red.), do której i ja chciałem należeć. Okazało się, że aby móc być jej członkiem, muszę zostać kompozytorem, bo tylko takiej osoby im brakowało. Zatem spróbowałem swoich sił, a im się spodobało, więc mnie przyjęli, i dalej konsekwentnie działałem w tej dziedzinie. Dziś brzmi to abstrakcyjnie, ale tak zaczęła się moja przygoda z muzyką i z niedowierzaniem przypominam sobie własne początki. Co ciekawe, nie miałem wówczas pojęcia ani o kompozycji, ani nawet o tym, czy mam talent. To, co dzieci poznają dziś w szkołach muzycznych na pierwszych zajęciach, ja odkrywałem latami sam, krok po kroku. Niezmiennie towarzyszyła mi jednak ogromna radość tworzenia. Nie chcę być nieskromny, ale mówi się dziś ponoć, że jestem znaczącym i wziętym kompozytorem. A ja po prostu dobrze się bawiłem, dochodząc do wszystkiego po omacku, metodą prób i błędów, nie przypuszczając, że kiedyś osiągnę to, co buduje dziś moje portfolio. Chciałem tworzyć i nie miałem bladego pojęcia o tym, dokąd może mnie to zaprowadzić.

POŚRÓD WIELU ZNANYCH GIER, DO KTÓRYCH STWORZYŁEŚ MUZYKĘ, POJAWIŁA SIĘ TA SZCZEGÓLNA – SŁYNNY, KULTOWY WRĘCZ „WIEDZMIN”. JEDEN Z ZAGRANICZNYCH RECENZENTÓW UZNAŁ TWOJĄ PRACĘ ZA EPOKOWE OSIĄGNIĘCIE. CZY UWAŻASZ WKŁAD W TĘ PRODUKCJĘ ZA SWOJE OPUS MAGNUM?

To projekt dla mnie szczególny, bo dał mi możliwość wypowiedzenia się szerzej



Pamiątkowy autograf na plakacie promującym koncert w Szanghaju / A commemorative autograph on a poster promoting the concert in Shanghai

and agreed musical direction. In other words, to compose one's own music and to tell others how to compose music are two very different things.

IT'S BEEN 25 YEARS SINCE YOU STARTED COMPOSING MUSIC FOR COMPUTER GAMES. HAVE YOU ALWAYS SEEN THIS AS A CAREER, OR DID IT START OUT MORE AS AN ADVENTURE?

At first it was a hobby, in fact one that was ... imposed on me! Over time, this has become an anecdote and sometimes it is hard even for me to believe that I really became a composer by chance. Simply put, my mates decided that I would become a musician. Why? Well, they started a "demoscene" group [a type of computer art subculture that was active mainly in the 90s, bringing together computer creators of audio-visual artistic forms] and I wanted to join too. It so happened that they were needing a composer and if I wanted to become a member, I had to become one. So, I tried my hand at it, they liked what I came up with and just like that I was part of the group. Since then I have never stopped "trying my hand" at composing. Though today it may sound surreal, this is how my adventure with music began and even I recall my own beginnings with some disbelief. Interestingly,

muzycznie. Do tamtej pory komponowałem przede wszystkim muzykę do gier, które nie potrzebowały emocji. Tworzyłem po prostu dynamiczne tło muzyczne podkreślające równie dynamiczną rozgrywkę. „Wiedźmin” stał się punktem zwrotnym w mojej karierze kompozytorskiej, gdyż w końcu zacząłem pisać melodie i tworzyć muzykę, której można było słuchać i która mogła funkcjonować jako byt autonomiczny, a nie tylko dźwiękowa ilustracja konkretnych akcji. Nie ukrywam przy tym, że potężna kampania marketingowa gry i jej światowy sukces bardzo mi pomogły. Świat dowiedział się, kim jest Wiedźmin, pokochał go i zwrócił się zarówno w stronę literackiego oryginału Andrzeja Sapkowskiego, jak i muzycznej wizji Adama Skorupy. Niemniej gra stała się dla mnie nie tylko błogosławieństwem, ale i po trosze przekleństwem. Muzykę do komputerowych przygód Geralta z Rivii stworzyłem 13 lat temu, a jednak do tej pory wciąż pozostaję głównie „tym kompozytorem od Wiedźmina”. Nie przeczę, często otwiera to drzwi na ścieżce kariery, ale zarazem nieco mnie szufladkuje, choć wiele od tego czasu się nauczyłem i jeszcze więcej osiągnąłem. To naprawdę ważny punkt w moim artystycznym portfolio, ale lubię myśleć i wręcz przekonany jestem, że *opus magnum* mam wciąż przed sobą.

ADAM SKORUPA TO ZATEM NIE TYLKO GRY. JESTEŚ AUTOREM ŚCIEŻKI DŹWIKOWEJ DO STWORZONEGO DLA MUZEUM POWSTANIA WARSZAWSKIEGO FILMU „MIASTO RUIN”, A TO NIE JEDYNY TWÓJ ROMANS Z FILMEM.

Dość płynnie przeszedłem od gier do innych form audiowizualnych. Z czasem zacząłem komponować na potrzeby bajek czy filmów fabularnych, ale również audiobooków, reklam i spotów promocyjnych. Stworzyłem też kompleksową oprawę dźwiękową dla stacji telewizyjnych w kraju i za granicą, np. przygotowałem identyfikację muzyczną arabskiej Al-Dżaziry, a także jednego z kluczowych programów informacyjnych polskiej telewizji publicznej. Na zamówienie Kataru napisałem muzykę do dwóch filmów animowanych związanych z tamtejszym świętem niepodległości. Co dla mnie miłe, miałem wówczas do dyspozycji całą orkiestrę symfoniczną, by z jej pomocą nagrać łącznie ponad godzinę *soundtracku*. Filmy były dla mnie naprawdę dużym wyzwaniem, musiałem komponować żywiołową, niemal disneyowską muzykę, która miała reagować na dynamicznie zmieniające się emocje zawarte w obrazie. Czasem mówię, że to była jazda bez trzymanki, ale szalenie miło wspominam tę przygodę.

WSPÓŁPRACOWAŁEŚ TEŻ Z TOMASZEM BAGIŃSKIM.

Tak, przy jego „Kinematografie” oraz filmie animowanym promującym polską prezydencję w Unii Europejskiej. To ciekawy przypadek, dlatego że po raz pierwszy nie komponowałem tu pod gotowy obraz. Można powiedzieć, że to film został przygotowany pod moją muzykę.

luty 2020

at that time I had no idea about composing or even whether I had a talent for it. What children learn today in music schools in their first few classes, I had to work out by myself over the years, step by step. However, the great joy of creation has never left my side. At a risk of sounding boastful, these days I am being described as a noteworthy and successful composer; the fact is though, all I have ever done is to have a really good time working things out using the trial and error method, not at all expecting that someday I'll achieve what I have accomplished. I wanted to create, and I had no idea where this would lead me one day.

AMONG THE MANY WELL-KNOWN GAMES YOU COMPOSED MUSIC FOR, THERE IS ONE REALLY SPECIAL ONE – THE ICONIC, “THE WITCHER”. ONE REVIEWER RECOGNIZED YOUR WORK AS AN EPOCH-MAKING ACHIEVEMENT. DO YOU CONSIDER YOUR CONTRIBUTION TO THIS PRODUCTION TO BE YOUR OPUS MAGNUM?

This project is special for me because it gave me the opportunity to express myself musically a little bit more. Until then, I composed music primarily for games that did not require so much emotion. Up until then I would simply create dynamic background music that emphasized an equally dynamic gameplay. “The Witcher” became a turning point in my composing career because I finally began to write melodies and create music that could be listened to on its own and could function as an autonomous entity, not just a sound designed to illustrate specific actions. I'm not going to lie; the game's powerful marketing campaign and its global success have helped me a lot. People around the world learned who the Witcher was and loved him, which in turn led to them exploring Andrzej Sapkowski's literary work as well the musical vision of Adam Skorupa. Nevertheless, as much as the game has been a blessing to me, it can also be bit of a curse at times. I created music for Geralt of Rivia's computer adventures 13 years ago, and yet I still only remain known as “that composer from The Witcher”. I won't deny it, it has opened many doors and continues to do so, but at the same time it labels me in a way, even though I have learned a lot since then, and achieved more too. This is really an important part of my portfolio, but I like to think that I still have my *opus magnum* ahead of me.

THE ADAM SKORUPA WE KNOW AND LOVE ISN'T JUST ABOUT GAMES THOUGH. YOU ALSO COMPOSED THE SOUNDTRACK TO THE FILM, “CITY OF RUINS” CREATED FOR THE WARSAW UPRISING MUSEUM. AND THIS IS NOT YOUR ONLY AFFAIR WITH THE FILM INDUSTRY.



Chińska orkiestra symfoniczna wykonująca wraz z polskimi twórcami utwór Adama Skorupy do gry „Ancestors Legacy” / The Chinese symphonic orchestra performing Adam Skorupa's song from "Ancestors Legacy" together with Polish composers

Stworzyłem walc, który trafił potem na warsztat Agustina Egurrol. Ten ułożył do niego kompletną choreografię. Na jej bazie z kolei ekipa Bagińskiego wykreowała finalną animację. Studio Platige Image pracowało nad efektem finalnym przez dziewięć miesięcy.

ŚCIEŻKA KARIERY ZAPROWADZIŁA CIĘ OSTATNIO JESZCZE DALEJ. NIEDAWNO W SIECI POJAWIŁY SIĘ TWOJE ZDJĘCIA Z ORKIESTRĄ W SZANGHAJU. CZYŻBY UKORONOWANIE TWOJEJ TWÓRCZOŚCI?

W ramach wymiany kulturalnej z Państwem Środka, w prestiżowej sali Shanghai Oriental Arts Center odbył się koncert muzyki z polskich gier komputerowych. Jak to ładnie określono, wydarzenie stało się bezprecedensową okazją do przekrojowej prezentacji osiągnięć polskiej branży elektronicznej rozrywki. Instytut Polski w Pekinie, który współorganizował imprezę, niezwykle mnie zaskoczył, wystosowując zaproszenie również do mnie, bym stał się częścią tego wydarzenia. Zagrałiśmy tam koncert dla 1,5 tys. osób, w tym ważnych osobistości z Polski i Chin. Na scenie było ponad stu instrumentalistów! Czy to ukoronowanie mojej dotychczasowej pracy twórczej? Myślę, że tak można to określić.

My transition from working uniquely in the gaming industry to creating other audio-visual forms went quite smoothly. Over time, I began to compose for animated films and feature-length films, as well as audiobooks, ads and promo spots. I also created comprehensive sound designs for TV networks at home and abroad – for example, I prepared the musical identity for Al-Jazeera, as well as for one of the key news programs for Polish public television. I wrote music for two animated films related to Qatar National Day. What was nice, I had an entire symphonic orchestra at my disposal to record a total of over an hour of soundtrack. Creating for feature-length films presented a big challenge for me; I had to compose lively, “Disney-like” music which had to relate to the dynamically changing emotions expressed in the moving pictures. Sometimes I think of it as a roller-coaster ride, but I recall it as a very special adventure.

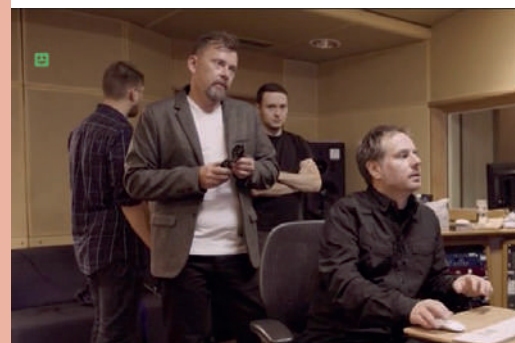
YOU'VE ALSO WORKED WITH TOMASZ BAGIŃSKI.

Yes, I worked with him on, “The Kinematograph” as well as on an animated film promoting the Polish presidency in the European Union. This is an interesting case, because for the first time I did not compose music for a finished motion picture. You could in fact say that the film was created to go with my music. I wrote a waltz, which was later choreographed by Agustin Egurrola. Based on his dancing, Bagiński's team created an animation. Following that, the Platige Image Studio worked on the final cut for nine more months.

Powiem wprost – byłem dumny, mogąc reprezentować Polskę w Chinach i jednocześnie prezentować rodzinne osiągnięcia, które zdobyły uznanie na całym świecie. Kiedy patrzę wstecz, zdaję sobie sprawę, że spełniłem chyba wszystkie swoje zawodowe marzenia. Wysłuchanie własnych kompozycji granych na żywo przez profesjonalną orkiestrę było jednym z nich!

CZY DŹWIĘKI TO DLA CIEBIE WYŁĄCZNIE TWORZYWO, CZY TEŻ ZWIĄZANY JESTEŚ Z NIMI EMOCJONALNIE?

Dźwięki są częścią mojej pracy. Uważnie więc słucham świata – i jako twórca, i jako odbiorca. Wielokrotnie sam zadawałem sobie pytanie, czy słuchowcem stałem się dlatego, że zostałem *sound designerem*, czy też odwrotnie – tworzę muzykę i dźwięki, bo przede wszystkim wsłuchuję się w otaczający mnie świat. Rzadko kiedy zapamiętuję rzeczy, patrząc na nie tak, jak to robią wzrokowcy. Za to gdy mogę je usłyszeć, mocno zapadają mi w pamięć. Dla przykładu, by przyswoić sobie kod PIN do własnej karty kredytowej, musiałem go przeczytać na głos i to usłyszeć. Słucham świata uważnie, czuję i widzę dźwięki, niezależnie od tego, jak bardzo niematerialnym są zjawiskiem. To moja życiowa przygoda...



W trakcie przygotowywania oprawy muzycznej programu informacyjnego polskiej telewizji publicznej / Working on the musical identity for a news program for the Polish public television network



Po koncercie w Szanghaju / After the concert in Shanghai

MORE RECENTLY YOUR CAREER PATH HAS LED YOU EVEN FURTHER. NOT LONG AGO, PHOTOS OF YOU WITH AN ORCHESTRA IN SHANGHAI APPEARED ON THE WEB. WOULD YOU SAY IT'S THE “CHERRY ON TOP” OF YOUR PORTFOLIO?

As part of the cultural exchange with China, a concert of music from Polish computer games took place in the prestigious Shanghai Oriental Arts Center. The event presented an unprecedented opportunity for a wide-ranging retrospective of the achievements of the Polish gaming industry. The Polish Institute in Beijing, which co-organized the whole event, surprised me immensely by issuing an invitation for me to take part in it also. We played a concert there in front of an audience of one and a half thousand, including important people and celebrities from Poland and China. There were over one hundred musicians on stage!

Is this the “cherry on top” of my creative work so far? I think it can be described as such. To put it simply – I was proud to represent Poland in China and at the same time to take part in presenting important Polish achievements that have gained recognition around the world. When I look back, I realise that I have probably fulfilled all my professional dreams. Listening to my own compositions played live by a professional orchestra was certainly one of them!

DO SOUNDS ONLY SERVE YOU AS “MATERIAL”, OR DO YOU FEEL EMOTIONALLY CONNECTED TO THEM?

Sounds have always been a part of my work. So, I listen to the world attentively – both as a creator and as a listener. I have often asked myself whether I became a listener because I became a sound designer or is it the other way round – I create music and sounds, because first I learned to listen to the world around me. I rarely remember things after just seeing them, like visual learners would. But when I hear something, I remember it very clearly.



TWOJA TWÓRCZOŚĆ OCENIANA JEST WYSOKO, ALE W WIELU PRZYPADKACH SĄ TO PRACE KOMERCYJNE. CZY TO ZNACZY, ŻE MOŻNA BYĆ JEDNOCZEŚNIE ARTYSTĄ I BIZNESMENEM?

Może zabrzmiało banalnie, ale dziś każdy artysta musi być jednocześnie zdolnym menedżerem. Nie piszę do szuflady i nie chcę być artystą, który opleciony pajęczynami umarł w zapomnieniu. Pragnę, by moja muzyka była słuchana. Nie mogę więc siedzieć z założonymi rękami, czekając, aż ktoś zapyta, czy mam coś nowego w zanadru. Nie wystarczy być zdolnym. Trzeba też umieć swój talent godnie sprzedać, wypromować, upowszechnić. Myślę, że złoty środek polega na tym, by ze sztuki uczynić biznes, a z biznesu sztukę.

KOMPONOWANIE TO NIEWĄTPLIWIE SZTUKA. ALE CZY TO NADAL DOBRY BIZNES W DOBIE DARMOWYCH INTERNETOWYCH BIBLIOTEK Z MUZYKĄ I DŹWIĘKAMI?

Podobne pytanie zadałem sobie chyba dziesięć lat temu, gdy w sieci pojawiły się pierwsze serwisy oferujące muzykę określaną jako *royalty free*. Na początku dałem się ponieść defetyzmowi i uznałem, że stracę szansę utrzymania się na rynku. Kto będzie chciał zamawiać kompozycje, skoro może za przysłowiowy grosz kupić „gotowce”? Minęła jednak cała dekada, a ja nadal żyję z muzyki i to chyba najlepszy dowód na to, że twórcy filmów, animacji i gier wciąż potrzebują spójnej ścieżki dźwiękowej z duszą, pisaną dokładnie pod ich wizję, a nie losowo dobieganych utworów, które będzie potem można usłyszeć w dziesięciu innych produkcjach, od reklamy mydła po filmy dla dorosłych. Muzyka pisana na wyłączność pozostaje bezkonkurencyjna. W

For example, to remember the PIN for my credit card, I had to read it aloud and hear it. I listen to the world carefully, feel and “see” sounds, no matter how non material they are. This is the adventure that is my life ...

YOUR WORK HAS ALWAYS BEEN VERY WELL REGARDED, AND A LOT OF IT HAS BEEN COMMERCIAL. WOULD YOU SAY ONE CAN BE BOTH AN ARTIST AND A BUSINESSMAN?

This may sound rather simple, but today every artist has also to be a talented manager. I do not write music in order to hide it in a drawer and I do not want to be an artist who dies, his music wrapped in cobwebs and he is quickly forgotten. I want my music to be listened to. So, I can't sit with my arms crossed, waiting for someone to ask if I have something new up my sleeve. It is not enough to be talented. You also need to be able to sell, promote and publicise your talent with self-worth. I think the happy medium is being able to turn your art into business and your business into art.

COMPOSING UNDOUBTEDLY IS A FORM OF ART. BUT IS IT STILL GOOD BUSINESS IN AN ERA OF FREE ONLINE LIBRARIES WITH MUSIC AND SOUNDS?

I asked myself a similar question 10 years ago, when the first services offering music known as “royalty free” appeared on the web. At first, I let myself feel defeated and thought I wouldn't stand a chance keeping up with the market. Who would want to order compositions such as mine, if they could buy “ready-mades” for a paltry penny? A whole decade has passed since then however, and I still make a living through music. This is probably the best proof that film – animation – and game – makers still need coherent, soulful soundtracks written exactly with their vision in mind, rather than a bunch of random songs that can be later heard in ten other productions, from soap commercials to X-rated movies. Music written exclusively for a certain film or a game remains unrivalled. W



Tak pachną emocje, czyli kiedy nos staje się narzędziem pracy



Ale to pięknie pachnie – chyba każdy z nas użył kiedyś tego zwrotu. Czujemy zapachy ładne, brzydkie, intensywne i te nieco bardziej subtelne. Otaczają nas w pracy, domu, w trakcie zakupów, wizyty w restauracji... Nasze nosy pracują nieprzerwanie i intensywnie. Jednak są osoby, które zmysł węchu rozwinęły na tyle silnie, że wąchanie stało się ich pracą, a nos jej narzędziem!

TEKST: Katarzyna Skoczek

WĄCHAM, WIĘC JESTEM

Mało kto wie, że na świecie istnieje zawód polegający na wąchaniu najróżniejszych substancji wonnych. Uprawiają go osoby, których nosy są wrażliwe nawet na najmniejsze zapachowe cząstki. Wąchacze, bo tak często nazywa się senselierów, czują wszystko o wiele intensywniej, a czasami specjalizują się nawet w konkretnych typach aromatów. I choć wydaje się, że przecież wszyscy umiemy wąchać, stymulacja tego zmysłu to podstawa, która rozbudza wszystkie jego możliwości. Marta Siembab – pierwszy polski senselier, mówi: – *Węchem posługuję się od dziecka i większość życia byłam przekonana, że nie jest to nic wyjątkowego, a także, że każdy po zapachu rozpoznaje ludzi, miejsca, przedmioty, zwierzęta, potrawy i wszystko to, co nas otacza. Używam nosa tak, jak oczu czy uszu do orientowania się w moim otoczeniu. Sposób, w jaki wykorzystuję węch w pracy jest z pewnością niestandardowy, zwłaszcza*



Marta Siembab – pierwszy polski senselier

FOT. PIOTR LITWIC



CIEKAWOSTKA

George Aldrich współpracuje z NASA od prawie 40 lat, wąchając przedmioty, zanim wyruszą w przestrzeń kosmiczną. Jakkolwiek absurdalnie to brzmi, każdy obiekt, który znajdzie się na pokładzie statku kosmicznego, zostaje przetestowany przez tego „nos-tronautę”. Dlaczego? Ponieważ na stacji kosmicznej nie ma dodatkowego świeżego powietrza i wonie nie wydzielają się w ten sam sposób, jak w zamkniętym pomieszczeniu na Ziemi. Dlatego NASA, z pomocą Aldricha, uważnie bada te, które są wpuszczane w przestrzeń kosmiczną. Dzięki niemu astronauta mieszkający i pracujący w zamkniętych przestrzeniach nie muszą być narażeni na potencjalnie irytujące lub szkodliwe zapachy podczas pracy.

w naszej części Europy. Wierzę, że każdy może swój nos ćwiczyć i otwierać się na komunikaty, które wysyłają nam zapachy, dlatego warto zwracać uwagę na to, co pachnie wokół nas, próbować te zjawiska nazywać, oswajać. Zachęcam też rodziców do rozbudzania węchowej ciekawości w dzieciach. Dużą rolę w moim rozwoju sensorycznym odegrała moja mama, która inspirowała mnie do zapachowych poszukiwań, pomagała się rozwijać, nie ograniczała, lecz wspierała w wyborach.

PRACY DLA NOSA NIE BRAKUJE

Praca związana z wąchaniem, tworzeniem zapachów czy ich oceną kojarzy się nam głównie z markami perfum. To słuszny trop, tam bowiem nosy pracują najintensywniej. Budowanie kompozycji, weryfikacja intensywności – to ich zadanie. Nosem pracują także chociażby sommelierzy i piwowarzy, szefowie kuchni, technologowie żywności. I jak się okazuje – zapotrzebowanie na dobrze wyszkolony zmysł węchu nie maleje. – *W mojej pracy nie ma dwóch takich samych dni. Moja działalność jest bardzo zróżnicowana i ta wielowątkowość jest wyróżnikiem pracy senseliera.*



Chociaż mieszkam w Warszawie, pracuję dla firm i organizacji z całego świata. Najprościej będzie podać przykłady realizacji i projektów z kilku ostatnich miesięcy – znalazły się wśród nich konferencje prasowe w największych polskich wydawnictwach, na których prowadziłam dla marki kosmetycznej warsztaty z dziennikarzami, pomagając im stworzyć swój profil zapachowy i dobrać kosmetyki pod kątem tego, jakie mają wywoływać emocje – wymienia pani Marta. – Drugim zakończonym działaniem było stworzenie w procesie projektowym identyfikacji sensorycznej dla pięciogwiazdkowego hotelu, którą zaprojektowaliśmy z moim współnikiem Maciejem Kaweckim i perfumiarzem ze Szwajcarii – powstał piękny, unikalny zapach oddający wrażenia, emocje i wartości związane z marką hotelu. Takiego zapachu nie ma żadne inne miejsce na świecie – dodaje.

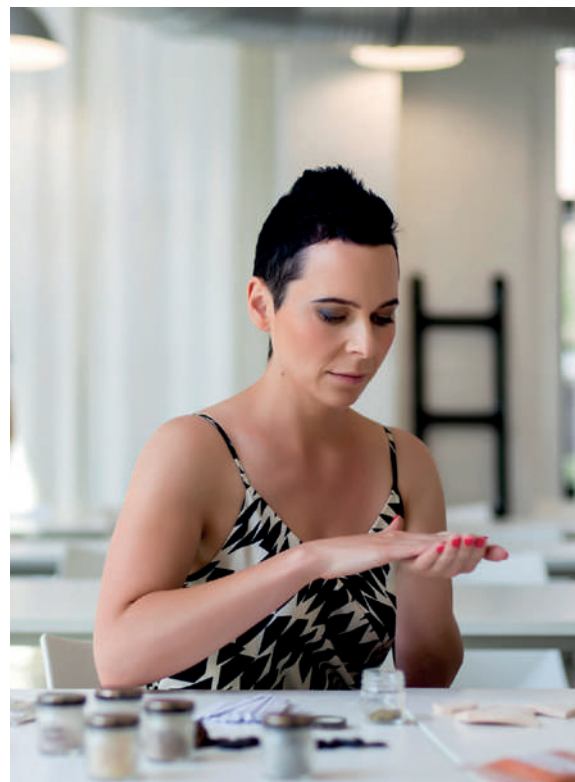
FOT. NOTABENSTUDIO

UNIKATOWA I WSZECHESTRONNA

– Moja praca przydaje się w wielu różnych branżach – budowlanej i architektonicznej, bankowości i ubezpieczeniach, hotelarstwie i gastronomii, modzie, handlu, edukacji, wszędzie tam, gdzie istotne są zmysły i emocje człowieka. Zapachem można zaprojektować całkowite doświadczenie klienta, od opakowania przez rytuały sprzedażowe po wnętrza i punkty sprzedaży. Wykorzystanie zapachu możliwe jest w praktycznie każdej dziedzinie, potrzebny jest jedynie otwarty umysł – dodaje senselierka.

TALENT I WRAŻLIWOŚĆ

– Wyrośliśmy z kultury pełnej dokumentów, zezwoleń, certyfikatów i przepustek – jednakże w dzisiejszych czasach przepustką do dowolnej branży jest dobrze ugruntowana wiedza, głęboka znajomość tematu, wszechstronność zainteresowań. Wiele perfumiarzy tworzących dziś dla znanych marek i nagradzanych za swoje perfumy to osoby z wykształceniem niezwiązanym pierwotnie z branżą zapachową: księgowi, bankierzy, nauczyciele – wyjaśnia Marta Siembab.



FOT. PIOTR LUTWIC

* CIEKAWOSTKA

Ford pojawił się na pierwszych stronach gazet w lipcu 2017 roku, gdy zatrudnił do swoich chińskich laboratoriów badawczych 18 testerów zapachu, czyli tak zwanych „Złotych Nosów”. Ich zadaniem było upewnienie się, że nowe samochody nie będą brzydko pachnieć. Jak okazało się w przeprowadzonych badaniach, Chińczycy nabywcy pojazdów są szczególnie wrażliwi na zapach swoich nowych pojazdów. Zatrudnieni testerzy oceniali wonność każdego elementu w samochodzie, od dywaników podłogowych do kierownicy, odrzucając wszystko, co może zniechęcić potencjalnego klienta.

Jak się okazuje, droga do stania się senselierem jest długa, ponieważ wymaga kompetencji w wielu obszarach – psychologii, medycynie, kulturze, sztuce, marketingu, designie – ale można rozpocząć ją w każdej chwili. I zależy ona całkowicie od nas samych – nie ma bowiem studiów zapachowych, nie istnieje także jedna ścieżka, która zaprowadzi nas na szczyt nosowych możliwości. Liczą się predyspozycje, znajomość własnych możliwości, wrażliwość i otwartość. Każdy zapach to pewna historia, która może mieć dobre lub złe zakończenie. **W**

FOLIVARI AND NECTARIOUS FILMS PRESENT
IN COPRODUCTION WITH LA CIE CINÉMA, PANACHE PRODUCTIONS AND APOLLO FILMS

OKO W OKO Z TAJEMNICĄ
**CHŁOPIEC
i WILK**

REŻYSERIA ADRIÀ GARCIA
CARMEN MAURA PIERRE ROCHEFORT - BRUNO SALOMONE

FRANC BRUNEAU - BAPTISTE SORNIN - TATIANA GOUSSEFF - VERONIKA NOVAK - AVEC LA PARTICIPATION DE WIM WILLAERT
ENZO INIGNOLI - CHARLINE BALU-EMANE - FILIP JUNECSU - ROSE DE GOUVELLO GRACH - AMBRE HASAJ

Produced by Folivari and Nectarious Films. Screenplay by Carmen Maura and Pierre Rochefort. Directed by Adrià Garcia. Cast: Enzo Inignoli, Charline Balu-Emane, Filip Juneescu, Rose de Gouvello Grach, Ambre Hasaj, Francis Bruneau, Baptiste Sornin, Tatiana Gousseff, Veronika Novak, Wim Willaert. Music by Bruno Salomone. Production: La Cie Cinéma, Panache Productions, Apollo Films. Distribution: Folivari, Nectarious Films. Rating: All Ages. Website: www.okowoko.com

W KINACH OD 31 STYCZNIA



Dzięki zmysłom postrzegamy i odczuwamy rzeczywistość wokół nas. Pozbawieni którejkolwiek z nich stajemy się ubożsi o wiele wrażeń i doświadczeń. Ale choć każdy zmysł z osobna ma duże znaczenie dla naszego sprawnego funkcjonowania w codzienności, nie mniej istotna jest również ich integracja, czyli współdziałanie.

TEKST: Aleksandra Bobrowska

Integracja sensoryczna

— o powiązaniu ze sobą zmysłów

WSPÓŁPRACA

Zmysły przekazują mózgowi bodźce z otoczenia, by ten mógł je rozpoznać, posegregować i zinterpretować poprzez powiązanie ich z wcześniejszymi doświadczeniami. Na tej podstawie opracowuje on plan reagowania, zlecając ciału adekwatne sposoby działania. Proces, w którym mózg organizuje informacje, jakie docierają do niego z ciała i środowiska, po czym zleca ciału odpowiednią reakcję, to właśnie integracja sensoryczna. Istotną rolę odgrywają w tym procesie dotyk, równowaga oraz czucie ciała (to w tych obszarach często objawiają się ewentualne nieprawidłowości), ale obejmuje on wszystkie zmysły, ponieważ sygnały płynące za pośrednictwem każdego z nich wymagają odpowiedniego uporządkowania i przetworzenia.

TRANSFER DANYCH

Dobre zintegrowanie wszystkich zmysłów leży u podstaw optymalnego rozwoju i działania ważnych, wykorzystywanych na co dzień umiejętności, takich jak mówienie, chodzenie oraz zdolność wykonywania precyzyjnych czynności, na przykład malowania czy pisanie. Co ciekawe, proces integracji rozpoczyna się już w okresie prenatalnym i trwa do około siódmego roku życia. Dlatego właśnie w wieku dziecięcym należy przykładając największą wagę do jego prawidłowego przebiegu i diagnozować ewentualne zaburzenia. Gdy mózg nie jest w stanie prawidłowo przetwarzać bodźców przekazywanych przez zmysły, mamy do czynienia z zaburzeniami integracji sensorycznej. Jeśli u dziecka nie wykształcają się umiejętności odpowiednie do danego etapu rozwoju, może to skutkować różnorodnymi trudnościami w zachowaniu i codziennym funkcjonowaniu, także na późniejszych etapach życia.



CIEKAWOSTKA

Koncepcja integracji sensorycznej została sformułowana przez Annę Jean Ayres w latach 60. XX wieku. Ayres była amerykańską terapeutką, która zaobserwowała u siebie dysfunkcje sensoryczne i postanowiła je badać na podstawie wiedzy czerpanej z neurobiologii, psychologii, pedagogiki i praktyk terapeutycznych. Doszła do wniosku, że prawidłowa organizacja i kontrola wrażeń sensorycznych, jakie dostarcza się dziecku, może efektywnie wspomagać jego rozwój. Szczegółowe wyniki swoich badań publikowała w licznych książkach i artykułach. W 1972 roku ostatecznie zdefiniowała pojęcie integracji sensorycznej jako proces neurologiczny organizujący symptomy czuciowe z własnego ciała i środowiska oraz umożliwiające efektywne wykorzystanie ciała w otoczeniu.



A JEŚLI NIE DZIAŁA?

Do oznak zaburzeń integracji sensorycznej należy nadwrażliwość na bodźce zmysłowe, zbyt intensywne ich rejestrowanie, a w konsekwencji przytłoczenie nimi. U dzieci dyskomfort mogą budzić niewygodne ubrania, niektóre konsystencje pokarmów, zabiegi higieniczne, a także „brudzące” czy głośnie zabawy. Na przeciwnym biegunie zaburzeń sytuują się osoby ze zbyt małą wrażliwością na bodźce, potrzebujące dodatkowej, silniejszej stymulacji zmysłów. W przypadku dzieci zaburzenia procesu integracji sensorycznej mogą przejawiać się w opóźnieniu rozwoju mowy oraz trudnościach z koordynacją ruchową, koncentracją uwagi i organizacją. Co więcej, dziecko pozbawione zdolności filtrowania bodźców i odpowiedniego reagowania na nie może nie radzić sobie z panowaniem nad emocjami, co prowadzi do reakcji i zachowań uznawanych za niegrzeczne, do poirytowania, agresji, nieposłuszeństwa czy unikania bliskości fizycznej. W późniejszym wieku brak umiejętności poprawnej interpretacji informacji sensorycznych z otoczenia skutkuje problemami z rutynowymi czynnościami, organizacją czasu wolnego oraz tworzeniem relacji. Negatywnie oddziałuje na pracę zawodową, wypełnianie ról społecznych oraz stan emocjonalny, co wywołuje frustrację, irytację, a często również poczucie izolacji. Dorosli borykający się z tym zaburzeniem mogą mieć tendencję do takich zachowań, jak unikanie zatłoczonych miejsc, niechęć do chodzenia po nierównym podłożu czy jazdy windą, lęk przed lataniem samolotem lub trudności w opanowaniu prowadzenia samochodu.

ZABAWA NAJLEPSZĄ TERAPIĄ

Problemy wynikające z zaburzeń integracji sensorycznej, choć wydają się blache, mogą w znacznym stopniu utrudniać radzenie sobie z codziennymi zadaniami w wieku dziecięcym oraz w dorosłym życiu. Dlatego warto rozpoznawać je jak najwcześniej, by w porę zastosować terapię wspomagającą rozwój układu nerwowego. Takie działania, poprzedzone specjalistyczną diagnozą, mają formę zabawy. Wykorzystuje się w nich rozmaite atrakcyjne przyrządy, takie jak hamaki, kołyski, deskorolki, piłki itp., a ćwiczenia dostosowane są do poziomu rozwojowego dziecka. Ich celem nie jest nabycie gotowych umiejętności, ale raczej usprawnienie systemów sensorycznych i procesów układu nerwowego, które stanowią bazę dla rozwoju tych umiejętności. Dorośli mogą natomiast świadomie unikać ekspozycji na bodźce negatywnie wpływające na ich funkcjonowanie lub wypracować i stosować strategię radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Coraz więcej terapeutów specjalizuje się w diagnozie i terapii IS u osób dorosłych. Terapeutyka dorosłych zazwyczaj koncentruje się na programie domowym i zmniejszaniu objawów nadwrażliwości sensorycznej.

WSPIERANIE ROZWOJU SENSORYCZNEGO DZIECKA

Zmysły są dla małych dzieci narzędziem umożliwiającym naukę funkcjonowania w świecie. Wszystkie informacje, jakie docierają za ich pośrednictwem, są niezwykle ważne dla budowania wiedzy o sobie samym i otoczeniu. By proces integracji sensorycznej przebiegał prawidłowo, dzieci potrzebują możliwości bezpośredniego doświadczania świata. Istnieje wiele sposobów stymulowania rozwoju sensorycznego.



Warto na przykład dbać o kontakt dotykowy z pociechą, obejmujący przytulanie, głaskanie czy masowanie, ale także kołysanie, bujanie i inne formy ruchu, w tym również swobodne ćwiczenie mięśni i samodzielne eksplorowanie przestrzeni. Stymulująco działa na rozwój ekspozycja na różne dźwięki, od gry na instrumentach po wsłuchiwanie się w odgłosy codzienności. Dziecko optymalnie rozwija się w bogatym sensorycznie środowisku, w którym ma dostęp do zróżnicowanych bodźców: dotykowych, wzrokowych itp., zwłaszcza do zabawek lub aktywności angażujących kilka zmysłów jednocześnie. Dlatego dobrze sprawdza się zabawa przedmiotami o różnej strukturze i fakturze, na przykład drewnianymi klockami, masą solną, farbami do malowania palcami czy kostkami lodu. Niezastąpionym źródłem wrażeń sensorycznych jest kontakt z naturą – tu obowiązuje znana zasada: brudne dziecko to szczęśliwe dziecko! 



STRAŻNICY MAGII

W KINACH OD 14 LUTEGO

MOC kulturalnego podróżowania

TEKST: Karolina Rynasiewicz, Ewa Sowa

ILUSTRACJE: Olena Diačenko

Pociąg Edek, najmłodszy i najszybszy spośród wszystkich pociągów, uwielbiał obserwować pasażerów podczas podróży. Dzięki temu miał zawsze wiele wspaniałych historii do opowiedzenia swoim starszym kolegom.

– Czesiu, nie uwierzysz, co się dziś wydarzyło na moim pokładzie! – zakrzyknął do sędziwego, pomarańczowego pociągu. – Frania, która pierwszy raz w życiu jechała pociągiem, z pomocą konduktora przywróciła w nim spokój i ciszę!

– Ale dlaczego wcześniej było niespokojnie? Co się wydarzyło? Opowiedz wszystko od początku – poprosił Czesio.

...

Franka była bardzo podekscytowana swoją pierwszą podróżą koleją! Słyszałem, jak opowiada mamie, że kiedyś ich przedszkole odwiedził konduktor.

– Już nie mogę się doczekać, kiedy spotkam kolejnego konduktora! Będzie dziś sprawdzał nasze bilety – powiedziała Frania. – Zobaczysz, mam, jakie wspaniałe mundury i czapki noszą kolejarze. To musi być bardzo ważna praca, skoro nosi się w niej mundur!

– A za mundurem Franki sznurem – zaśmiała się mama. Dziewczynka cały czas opowiadała mamie o pracy konduktora, a odkąd tylko zajęły miejsca, siedziała jak na szpilkach. Dopiero gdy mama wyjaśniła jej, że konduktor musi sprawdzić bilety w całym długim pociągu, więc może minąć sporo czasu, zanim dotrze do nich, Frania zgodziła się czymś zająć.

– W takim razie chciałabym pooglądać bajkę – powiedziała dziewczynka, a jej mama natychmiast zaczęła poszukiwania w torebce. – Niestety nie mam dobrych wiadomości, córku – oznajmiła w końcu, podnosząc głowę. – Nie zabrałam z domu słuchawek, więc nie możesz pooglądać bajki. – Ale ja wcale nie potrzebuję słuchawek, mam! – zakrzyknęła Frania. – Pociąg jedzie tak cichutko, że będę wszystko dobrze słyszała bez nich.

– I w tym właśnie problem! Słyszałabyś nie tylko ty, ale też wszyscy państwo, którzy jadą z nami. Dźwięki z twojej bajki mogłyby im przeszkadzać, to byłoby z naszej strony wyjątkowo niekulturalne – pouczyła mama.

Franka nawet nie zdążyła zaprotestować, gdy zatrzymałem się na kolejnej stacji i wsiadli nowi pasażerowie. Obok Frani i jej mamy, po drugiej stronie korytarza, usiadła elegancka pani z kilkuletnim chłopcem. Pani wyglądała na bardzo zmęczoną i natychmiast zajęła się pracą na komputerze, a chłopcu dała do ręki tablet z włączoną bajką... bez słuchawek!

– Mamo, a tamten chłopiec może oglądać bez słuchawek! Dlaczego on może, a ja nie? – oburzyła się Frania. – W pociągu nie jesteśmy sami, córeczko, musimy zwracać uwagę na innych pasażerów i zachowywać się

kulturalnie. Przecież ktoś może chcieć się zdrzemnąć albo spokojnie poczytać gazetę i przez hałasy nie może tego zrobić. Rozejrzyjmy się dookoła i sprawdźmy – zaproponowała mama. Jednak gdy tylko Frania obróciła się za siebie, dostrzegła konduktora zmierzającego w ich kierunku. Nie zauważyła więc już, jak pozostali podróżni spojrzeli z niezadowolaniem na chłopca oglądającego głośną bajkę.

– Dzień dobry, poproszę bilety do kontroli – powiedział konduktor, uśmiechając się do pasażerów. – Dzień dobry, panie konduktorze, mam do pana tyle pytań! – zachwyciła się Frania. – Tak szybko jedziemy! Gdzie siedzi kierowca? A ten pociąg wypuszcza parę? Dlaczego nie słyszę ciuch-ciuch? – wszystkie pytania Frani zostały wypowiedziane jednym tchem.

– Młoda damo, nie tak szybko... Może... W tym momencie z tabletu obok głośno odezwały się dźwięki piosenki, które zagłuszyły słowa konduktora.



– Nie no, szybko jedziemy, nigdy nie jechałam szybciej! Naprawdę! Nawet wtedy, gdy tata dostał mandat. To gdzie się ukrywa kierowca? Bardzo chciała-bym go zobaczyć.

– Kierowca, droga podróżniczko, kieruje samochodem, a pociąg prowadzi maszyni... – zaczął konduktor.

– Właśnie w taki sposób, ku wielkiej ucieście wszystkich pasażerów, na moim pokładzie znów zapanowały spokój i cisza. Dzięki docieklivości Frani i mocy pana konduktora – zakończył Edek. Czesio najlepszy przyjaciel Edka, wysłuchał jego opowieści z uwagą, po czym – jako starszy, doświadczony pociąg – skwitował ją trafnie:

– I to jest właśnie moc kulturalnego podróżowania.

Mam tę moc! Wyjdę i zatrzasnę drzwi! Wszystkim wbrew, na ten gest mnie stać! Co tam burzy gniew? – piosenka wypełniła cały wagon. Niektórzy pasażerowie gniewnie spojrzeli, a konduktor przeprosił Franię i jej mamę i zwrócił się do chłopca z tabletem:

– Kolego, moje dzieci też bardzo lubią tę bajkę, ale nie stety słuchasz jej trochę za głośno. Zobacz, tutaj pani próbuje się zdrzemnąć, pan obok czyta książkę, a twoja mama pracuje na komputerze. Za piosenką może przeszkadzać pasażerom dookoła.

– Bardzo przepraszamy – powiedziała zawstydzona mama chłopca, wyłączając tablet.

– Ale pan ma moc! – powiedziała Frania z uznaniem. – Teraz już wiem, o co chodzi z tą całą kulturą – dodała rozpromieniona.

...

– Właśnie w ten sposób, ku wielkiej ucieście wszystkich pasażerów, na moim pokładzie znów zapanowały spokój i cisza. Dzięki docieklivości Frani i mocy pana konduktora – zakończył Edek. Czesio najlepszy przyjaciel Edka, wysłuchał jego opowieści z uwagą, po czym – jako starszy, doświadczony pociąg – skwitował ją trafnie:

– I to jest właśnie moc kulturalnego podróżowania.



Opowieści z dzieciństwa zostają z nami na zawsze

TEKST: Aleksandra Rutkowska (BajOla)

Bardzo dobrze pamiętam chwile spędzone z moją mamą na czytaniu. Otwierała książkę i siadała obok mnie. Podczas wspólnego śledzenia różnych historii znikły troski, ważne sprawy do załatwienia. Liczyła się tylko bajka. Mama starała się czytać w nie-
zwykły sposób, z zaangażowaniem. Dziś sama jestem rodzicem i nie tylko czytam, ale też opowiadam o tym, co zapamię-
tałam z danej bajki. Również bardzo się przykładam, ponieważ czytanie dziecku nie jest takie proste, jak myślałam. Zapamięta-
łam, jak robiła to moja mama, a następnie dodałam kilka nowych zasad, dzięki czemu teraz dzieci chcą słuchać mnie bez końca. Wspólne czytanie daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, wzmacnia więź emo-
cjonalną, ponieważ przeżywamy razem opowieści. Wiele także uczy – kojarzenia, wyciągania wniosków, logiki, dostarcza wiedzy o świecie i człowieku. Kształci empatię, pozwala na poznawanie emocji i uczy radzenia sobie z nimi. Wspiera także rozwój zmysłów – poprawia koordynację wzrokowo-ruchową. **W**



* JAK CZYTAĆ DZIECIOM – WSKAZÓWKI

1. Spotkaj się z maluchem na wysokości jego wzroku. Siadajcie na przykład na dywanie i wspólnie wybierzecie książkę. Czytaj tak, by móc często spoglądać na dziecko, wtedy ono będzie miało możliwość wyczytania z twojej mimiki także niewerbalnego przekazu, co dodatkowo przykuje jego uwagę.

2. Czytając, pamiętaj, że ilustracje zawarte w książce nie są dla dorosłych, a dla dzieci, zatem skieruj książkę tak, by pociecha mogła śledzić obrazki.

3. Aby zbudować atmosferę wokół opowieści, moduluj głos. Jeśli bohater przeżywa rozterkę – zwolnij tempo opowieści, przyspiesz, jeżeli wpadł w tarapaty. Ścisł głos, gdy na przykład słoń ukrywa się za drzewem, mów głośniej, kiedy zostaje odnaleziony.

Pamiętaj! Czytając dziecku, odłóż telefon, wyłącz wszelkie powiadomienia, spójrz maluchowi głęboko w oczy i podaruj mu swój czas.

Zrób
zdjęcie
kodu
i dowiedz
się więcej
o autorce.



Zimowa ŁAMIGŁÓWKA

Znajdź odbicie lustrzane
dla każdego rzędu.



Odpowiedź:

1 - 4, 2 - 5, 3 - 6



BAW SIĘ i rozwijaj zmysły!

Wzrok, słuch, dotyk, smak i węch – to pięć podstawowych zmysłów każdego człowieka, które warto kształtować i rozwijać od najmłodszych lat. W jaki sposób? Poprzez zabawę, oczywiście! Oto kilka propozycji, które z pewnością wykorzystacie z prawdziwą przyjemnością.

TEKST: Agnieszka Dyniakowska
Autorka bloga *Aga i dzieciaki* – Dla rodziców, nauczycieli i dzieciaków

WZROK



Dobble
wyd. Rebel

Gra, która podbiła serca dzieci (i dorosłych!) na całym świecie. Liczy się prędkość, refleks i bystre oko. Zasady są bardzo proste – trzeba znaleźć na kartach wspólny symbol szybciej od pozostałych uczestników zabawy. Dobble doskonale rozwija spostrzegawczość, pamięć, percepcję wzrokową i szybkość reakcji, a przy tym są fantastyczną rozrywką dla całej rodziny.



SŁUCH

Bajeczki i opowiadania dla grzecznych dzieci
czyta Irena Kwiatkowska
Wyd. Teddy Records

Płyta, która łączy pokolenia i której słuchanie będzie radością dla dużych i małych. Bajki i opowiadania m.in. Jana Brzechwy, Julina Tuwima, Ewy Szelburg-Zarembiny i Marii Kownackiej przybliży dzieciom niezastąpiona Irena Kwiatkowska. Dzięki niej podróż przez bajki i bajeczki staje się prawdziwą przygodą, a maluchy mogą z zachwytem rozwijać umiejętność rozróżniania dźwięków, koncentrację i zdolność do słuchania ze zrozumieniem.



DOTYK

Dotykowe memo
Goki



Memo to popularny rodzaj gry, polegającej na odszukiwaniu par. W tej wersji zabawy nie liczy się jednak wzrok, ale dotyk, a od spostrzegawczości ważniejsze są wrażliwe dłonie i umiejętność rozpoznania pary poprzez strukturę i fakturę elementów. Memo dotykowe rozwija motorykę, zmysł dotyku, a także uczy cierpliwości i wytrwałości. Gra będzie także dobrym wsparciem integracji sensorycznej.

SMIAK



Wielkie gotowanie na ulicy Czereśniowej.
Przepisy na cztery pory roku
Rotraut Susanne Berner,
Dagmar von Cramm

Bohaterowie ukochanej przez dzieci serii o ulicy Czereśniowej tym razem zapraszają do wspólnego gotowania i wypróbowania polecanych przez nich przepisów. Wśród potraw znajdziemy salatkę, zupę, słodkie wypieki, naleśniki czy chipsy z warzyw – 50 inspiracji, które skuszą każdego! Dzieci będą miały okazję do poznania różnorodnych smaków, wykazania się samodzielnością, kreatywnego działania, a także rozwijania swoich zmysłów.



WĘCH



Pudełka zapachowe – zrób je samodzielnie!

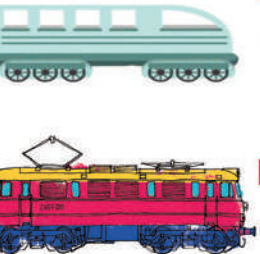
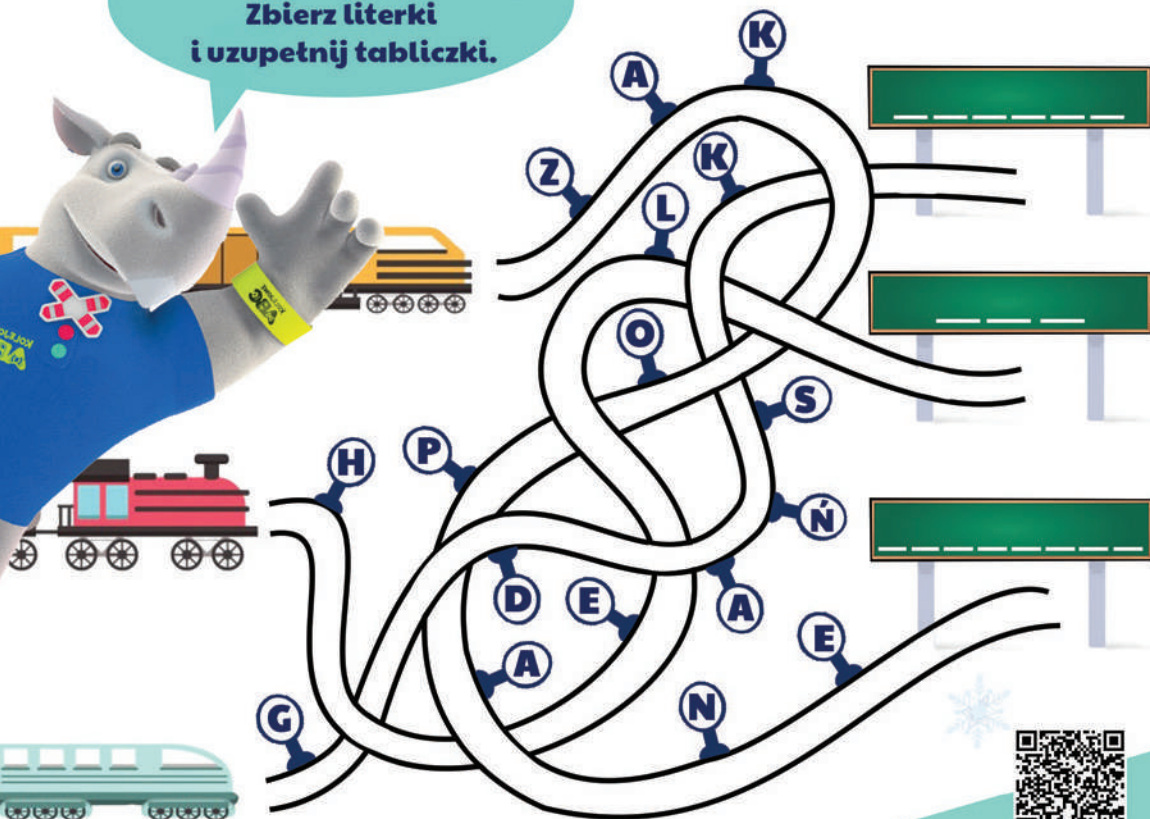
Przygotuj kilka pudełek lub oklejonych słoiczek i podziurkuj ich wieczka, tak, by dziecko mogło swobodnie poczuć zapach umieszczonych w nich próbek. Włóż do środka kilka aromatycznych produktów, np. skórkę pomarańczy, cynamon, cebulę, czosnek, płatki róż, kawę, czekoladę. Poproś dziecko, by za pomocą węchu rozpoznało, co znajduje się w środku. Możesz też zawiązać maluchowi oczy i podsuwać do zgadywania produkty w miseczkach. To doskonały sposób na rozwijanie zmysłu powonienia i wspólną dobrą zabawę!

Bezpieczeństwa uczyć się z Kolejowym ABC!

Kampania prowadzona przez Urząd Transportu Kolejowego

Cześć!

Dokąd jedzie dany pociąg?
Zbierz literki
i uzupełnij tabliczki.



**Pobierz naszą grę
edukacyjną!**

Wpisz w wyszukiwarce
hasło: Kolejowe ABC.

www.kolejoweabc.pl



Google Play



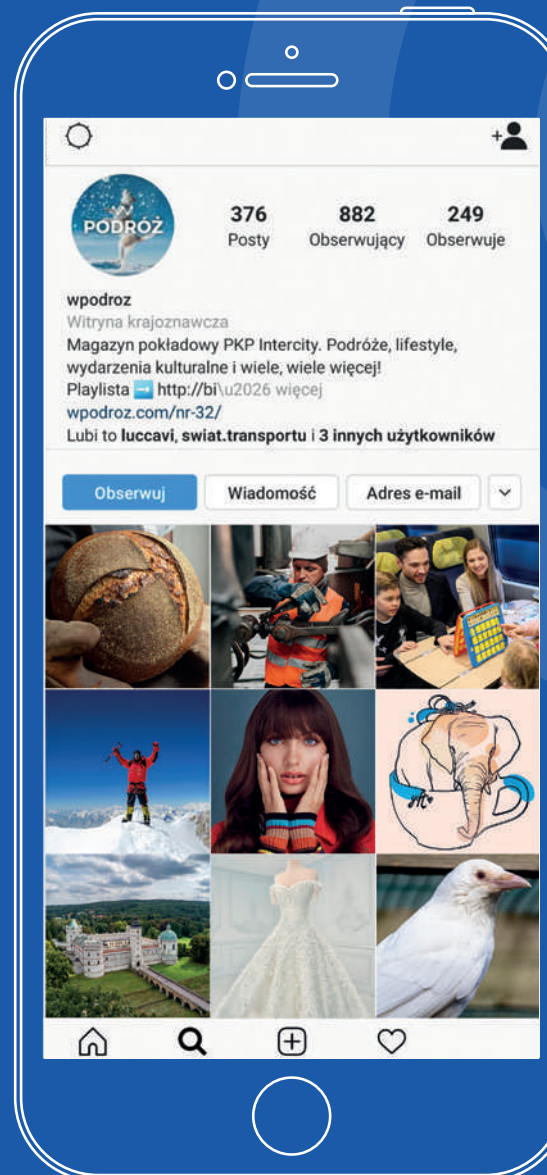
App Store

Kampania Kolejowe ABC to projekt edukacyjny z zakresu bezpieczeństwa kolejowego obejmujący 700 lekcji w szkołach i przedszkolach, interaktywne gry, wydarzenia plenerowe oraz kampanię medialną uczącą bezpiecznego zachowania na terenach kolejowych. Bohaterem projektu jest nosorożec Rogatek, który jako starszy kolega pomaga dzieciom poznać zasady bezpiecznego podróżowania i poruszania się na terenach kolejowych.

Kampania realizowana jest przez Urząd Transportu Kolejowego i współfinansowana ze środków Funduszu Spójności w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014-2020.

Chcesz wiedzieć więcej o „W Podróż” poza trasą?

Zeskanuj kod
i obserwuj
nasz profil:



Zajrzyj na profil

MAGAZYN @WPODROZ

NA INSTAGRAMIE!

Bądź na bieżąco z tematami
numeru! Sprawdzaj aktualne
wydarzenia kulturalne!
Zobacz, gdzie warto wybrać się
na weekend.

A także...

...dodaj swoje stories z „W Podróż”
w trasie z PKP Intercity i zostań
Ambasadorem magazynu
na Instagramie!

SUEMPOL

JEŚLI ŁOSOŚ TO SUEMPOL. OD 1989 ROKU.



Łosoś atlantycki



*Wędzony Łosoś
w kremie*

ZBIERAJ WSPOMNIENIA

DLA PODNIEBIENIA

Z NASZYM ŁOSOSIEM!



JAKOŚĆ



ŚWIEŻOŚĆ



SMAK



ZDROWIE

szukaj nas na



@Suempol.Pan.Losos