Slow Święta

PRZEWODNIK PO-WOLI

SLOW ŚWIĘTA [wym.: sləʊ ɕfʲjɛ̃nta] po-wolny czas obchodzenia świąt Bożego Narodzenia, który (ze względu na swoją po-wolność) zacząć można już w połowie listopada, wraz z pierwszym w radiu „Last Christmas” (bądź później) i zakończyć w okolicy zjedzenia ostatniego czekoladowego mikołaja (bądź później).

FU-KU.PL

Początek

Początki bywają różne. U jednych jest chaos, u drugich pada pierwsze słowo. Ktoś inny czeka na pierwszą gwiazdkę. Dziadek Kazik wigilijną kolację zaczynał zawsze od kutii.

My zaczęliśmy od próby zdefiniowania, czym są Slow Święta. Jak spędzić ten czas w duchu slow? W co się ubrać i czego nie ubierać, czym zastąpić choinkę i czy w ogóle ją czymś zastępować? Co nałożyć na twarz, a co na stół? Jak odpowiadać na trudne pytanie przy pierogach, a jak na te przy karpiu? Co włożyć najbliższym pod choinkę i jak to w ogóle zapakować, żeby się pod tą choinką zmieściło, o ile tej choinki czymś nie zastąpiliśmy… Uf! ;) Z tego miejsca więc gorąco i serdecznie **DZIĘKUJEMY WSZYSTKIM, którzy przyczynili się do powstania tego przewodnika!**

I jeszcze jedno. Na szczęście nie udało się nam ustalić sztywnych ram Slow Świąt. Wręcz przeciwnie. I bardzo nas to cieszy, i tego też Wam w tym roku życzymy – żeby ten czas był Wasz i po Waszemu, tak jak chcecie i jak lubicie. Tradycyjnie bądź tworząc tradycje zupełnie nowe, przy stole albo na nartach na stoku, z domowymi pierogami lub karpiem z selera z wegeknajpy za rogiem.

Świąt po Waszemu. Świąt po swojemu.
Życzy ekipa Fu-Ku Concept Store

Spis treści

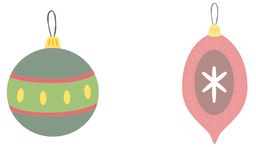
2 Jak zorganizować święta w stylu slow?
6 Xmas To Do
8 Święta u polskich projektantów
14 Jak nie zwariować i wyglądać stylowo?
18 Męska stylów na święta
22 Niecodzienna codzienność przy kawie
24 Tajne Komplety polecają
31 Make Photography Easier
32 Sałatka z awokado, nacią marchewki, tofu i malinowym dressingiem
34 Czy wigilijny karp może być z selera?
37 Jabłka pieczone z ryżem, żurawiną i cynamonem
38 Batony z amarantusem i masłem migdałowym
40 Jak odpowiadać na trudne pytania przy świątecznym stole?
42 Porysunki
43 Slow beauty
46 Kosmetyki w prezencie
50 Miejski elegant – męski kosmetyk
55 Świąteczny koktajl detox
56 Subtelne wnętrze
60 Dizajnerskie podarunki
63 Eco Heavy Metal Xmas
64 Jak wybrać meble? Urządzanie wnętrz w duchu slow
66 Stylowe prezenty dla niej
70 Męskie prezenty
74 3 sposoby na pakowanie prezentów z użyciem szarego papieru i jutowego sznurka
76 3 kolory zimy
78 Liściasta choinka
80 Choinka w słoiku
82 Jak pod choinkę zapakować doświadczenie?
84 Kino Nowe Horyzonty: filmowe Top 5 na alternatywne Święta
86 Święta poza domem? Dlaczego nie!
88 Zadbaj o siebie!
89 Partnerzy wydania

Jak zorganizować święta w stylu slow?

Święta Bożego Narodzenia to taki wyjątkowy czas, dla wielu najważniejszy i najpiękniejszy w całym roku. Jednoczy ludzi, wywołuje miliony uśmiechów na twarzach, a serca zalewa ciepłem, na które zawsze czekamy. W czasach, kiedy świat żyje raczej "szybciej" niż "wolniej" i nie przykłada się tyle uwagi do tradycji, co dawniej, nasze święta tracą odrobinę swojej magii. Rodzi się więc oczywiste pytanie – **jak zorganizować święta w stylu slow i odzyskać klimat tych dni, jaki pamiętamy z czasów dzieciństwa?**

Początek listopada, w sklepach pojawiają się pierwsze ozdoby świąteczne, opakowania słodyczy zmieniają szatę graficzną na oprószoną śniegiem, większość z nas myśli: to za wcześnie! Nieprawda, wcale nie za wcześnie. **Wychodzę z założenia, że im dłuższe przygotowania do świąt, tym spokojniejsze te właściwe dni.** Dlatego jeśli macie możliwość kupienia i zapakowania prezentów nawet miesiąc wcześniej to świetnie, w grudniu skupicie się na ważniejszych rzeczach, zamiast gorączkowo biegać po galeriach handlowych w poszukiwaniu upominków na ostatnią minutę.

Czymże byłyby święta bez choinki i ozdób? Tym razem nie znoście ze strychu plastikowego drzewka, zorganizujcie żywe! Warto postawić na tradycyjne ozdoby. Kilka bombek wymienić na małe jabłka (owoc kojarzący się z owocem biblijnym) i zawinięte w sreberka orzechy, mające nieść siłę i dobrobyt. Jednak święta w duchu slow nie oznaczają tego, że trzeba wszystko robić samodzielnie. **Zamiast lepić 150 pierogów, można zamówić je u sąsiadki, która ucieszy się, że może pomóc.** A może w mieście rusza właśnie świąteczny jarmark? Można z niego wrócić z garścią klimatycznych inspiracji i torbą pełną smakołyków lub nietuzinkowych, ręcznie robionych ozdób.



Święta w stylu slow to nie tylko kwestia przygotowań, ale również, a może przede wszystkim, przeżyć. Dlatego najlepiej zorganizowane święta to nie te, podczas których pod choinką czekają na domowników drogie prezenty, a stół ugina się od potraw, w połowie przyniesionych w gotowej formie do domu, bo przecież musi być dwanaście. Święta w rytmie slow są czasem spędzonym z najbliższymi i to stanowi o ich największej wartości. Wystarczy tak niewiele. Wystarczy odłożyć telefon na bok, zapomnieć na chwilę, że świat online istnieje. Odkryć na nowo, jak dobrze jest napić się herbaty z malinami i porozmawiać. Głośno śmiać się przy lepieniu uszek. Pójść na wieczorny spacer. **Po raz jedenasty już obejrzeć Kevina samego w domu i cieszyć się tym, jakby był to pierwszy raz.**

Nie spieszyć się, celebrować każdy moment.

Aleksandra Jedlińska - autorka bloga wolniej.com.pl. Stara się żyć dobrze, zdrowo i ciągle sięgać po więcej. Ma wielkie marzenia i z zamiłowaniem prowadzi blogi.

wolniej

Xmas To Do

1

Urządź świąteczne spotkanie z przyjaciółmi. Niech każdy przyniesie swój ulubiony brzydki sweter!

2

Upiecz pierniki i wręcz je komuś, kto się tego najmniej spodziewa. Pamiętaj, żeby przygotować je wcześniej – muszą swoje odstać, żeby zmiękнąć!

3

Wyślij oldschoolowe kartki swoim przyjaciołom, którzy nie mieszkają w twoim mieście.

4

Utwórz świąteczną playlistę na Spotify – dodawaj do niej codziennie jedną piosenkę!

5

Zaangażuj się w pracy lub na uczelni w przygotowanie Szlachetnej Paczki.

6

Jarmarki świąteczne są bardzo przaśne, ale wybierz się tam wieczorem z przyjacielem na grzane wino lub gorącą czekoladę. Zgarnij tam też korzenne ciastka, cynamon i goździki.

7

Zamiast myć okna, idź na łyżwy!

8

A może wieczór z największymi świątecznymi hitami? Makowiec i tarta ze szpinakiem jeszcze lepiej smakują, kiedy na ekranie leci „Kevin Sam w Domu" i „To właśnie miłość".

9

Kup wkład do instaxa – rób nim zdjęcia i od razu wręczaj swoim gościom.

10

Weź dzień wolny w pracy – nie na sprzątanie, ale dla siebie! Idź do fryzjera, zrób domowe spa, zrelaksuj się.

11

Dokończ czytać przynajmniej jedną z rozpoczętych w tym roku książek.

12

Jeśli znów nie uda ci się pojechać w te święta w góry, niech góry przyjadą do ciebie! Ciepły wełniany sweter, herbata z miodem i imbirem oraz świece o zapachu lasu pomogą ci zamienić twoje mieszkanie w górską chatkę.

13

Omiń świąteczne kolejki w marketach. Ciężkie zakupy zrób przez internet z dostawą do domu, a po świeże warzywa i słodkości udaj się na lokalny targ.

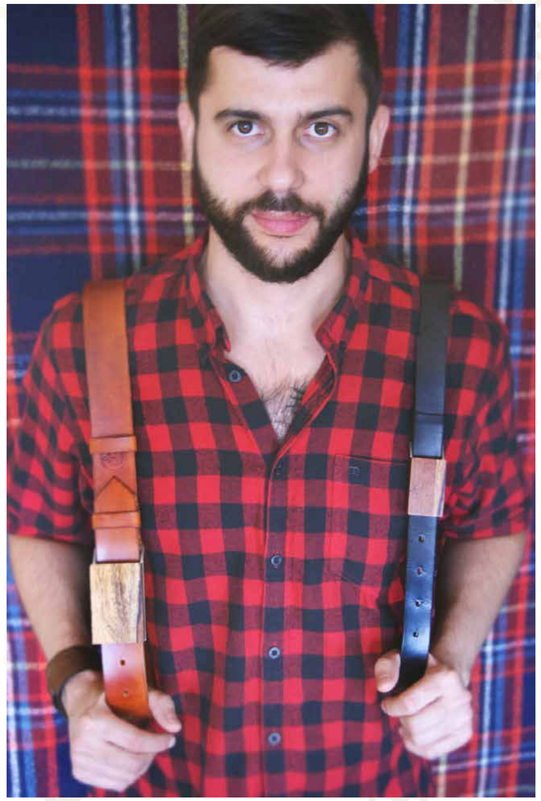
14

Nie spinaj się – spędź te święta po swojemu. Nowa tradycja to też tradycja!

15

Uśmiechaj się do wszystkich, których mijasz, życząc im radosnych świąt!

Święta u polskich projektantów



WOODREJS

Święta w duchu slow to pozwolenie sobie na niezapinanie wszystkiego na ostatni guzik, a przede wszystkim guzików w swoim ubraniu. Zarówno przy szyi, jak i w pasie, tuż po Wigilii.

Święta spędzam tradycyjnie w gronie rodziny. Wszystko przygotowujemy własnoręcznie. Nie ma miejsca na gotowe produkty. Jednak w ostatnie Święta tradycja została złamana za sprawą kotki, którą przygarnęliśmy ze schroniska, niedługo przed Świętami. Kicia przemówiła ludzkim głosem i powiedziała: „Człowiek, ja jem tylko karmę".

Maciej Szczepański, Woodrejs

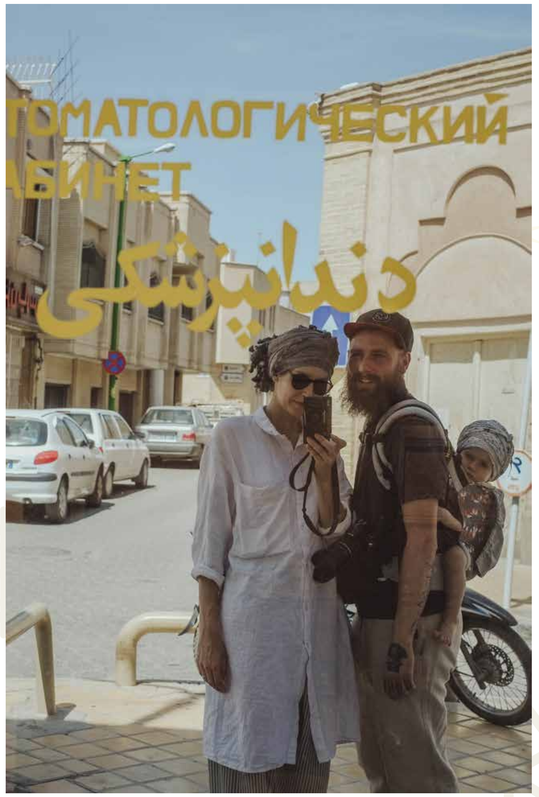
PULPA

W tym roku spędzę święta w podróży. Z mężem i córką lecimy do Aten. Mamy też zamiar pojeździć po Peloponezie.

Coraz częściej wybieramy taki sposób obchodzenia świąt. Trochę zaczęła męczyć mnie napinka okołoświąteczna. Te wszystkie tony prezentów, które przecież trzeba kupić, przygotowania, które coraz rzadziej są przyjemne, a coraz częściej wywołują nerwy. Trochę się zagalopowaliśmy w konsumpcjonizmie, co wcale mi się nie podoba. Dlatego próbuję się z tego wypisać.

Dla mnie najważniejsze w święta jest spędzenia czasu z bliskimi, niespieszenie się, poświęcenie sobie uwagi. I podczas wspólnej podróży jest do tego idealna okazja. Nic nas nie rozprasza, jesteśmy cały czas ze sobą, razem przeżywamy świetne chwile, poznajemy nowe miejsca, doświadczamy nowego. I to nas bardziej scala. A do tego możemy popodglądać, jak inni obchodzą święta i może czegoś się w tym względzie od nich nauczyć

Marta Maruszczyk, Pulpa



Świąteczną edycję świeczki GLYK for Fu-Ku kupisz w Fu-Ku Concept Store

ELEMENTY

Święta nigdy nie wyjdą z mody. Mogą się wydawać banalne, pełne przepychu, momentami nawet męczące, ale to czas, który możemy wykorzystać dla siebie. Choć lubimy naszą codzienność, w trakcie świąt odważamy się odłożyć ją do odwołania. Idziemy na spacer z bliskimi, oddychamy mroźnym powietrzem, napawamy się zapachem grzanego wina… Bo podobnie jak w projektowaniu, tak i w życiu – cenimy proste rozwiązania.

elementy
SIMPLE WEAR

OD DECH

Święta w stylu slow traktujemy bardzo dosłownie – ma być zwolnione tempo przede wszystkim i w zgodzie ze sobą. Każda z nas spędza świąteczny czas zupełnie inaczej. Jedno jest wspólne – każda znajduje czas na planszówki.

Aneta i Marysia, OD DECH

BOGUSLAVSKAYA / BVSK

Dla nas Święta w duchu slow to przede wszystkim celebracja tego co najważniejsze i najcenniejsze. Slow Christmas mogłybyśmy określić mianem wspólnego przebywania – zarówno z rodziną, bliskimi ludźmi, jak i wśród rzeczy, które tworzą komfort oraz sprawiają, że to wspólne przebywanie jest dobrze zaprojektowane.

Zawsze spędzamy je w domu wśród bliskich, gotując oryginalne dania, których nie jemy na co dzień – wolnogotowane, zapiekane na niskich temperaturach potrawy, które zachowują swoje wartości odżywcze. Zeszłoroczne Święta były dla nas bardzo wyjątkowe - tuż przed nimi odebrałyśmy pierwszą partię naszych ceramicznych desek, które do Wigilii wyprzedały się natychmiastowo. To był dobry początek naszego projektu i Nowego Roku.

Julia Boguslavska & Kaja Dutka, BVSK

Jak nie zwariować i wyglądać stylowo?

Przed Świętami nie zamierzam biec na zakupy, tylko skupić się na organizowaniu spotkań z rodziną i znajomymi. Wolę zwolnić i cieszyć się smakiem grzanego wina i jabłek z cynamonem, zamiast spędzać godziny w kolejkach do kas. Nie oznacza to jednak, że moje świąteczne stylizacje będą przypadkowe. Poznajcie triki na to, jak wyglądać fantastycznie, nie popadając jednocześnie w zakupowe szaleństwo…

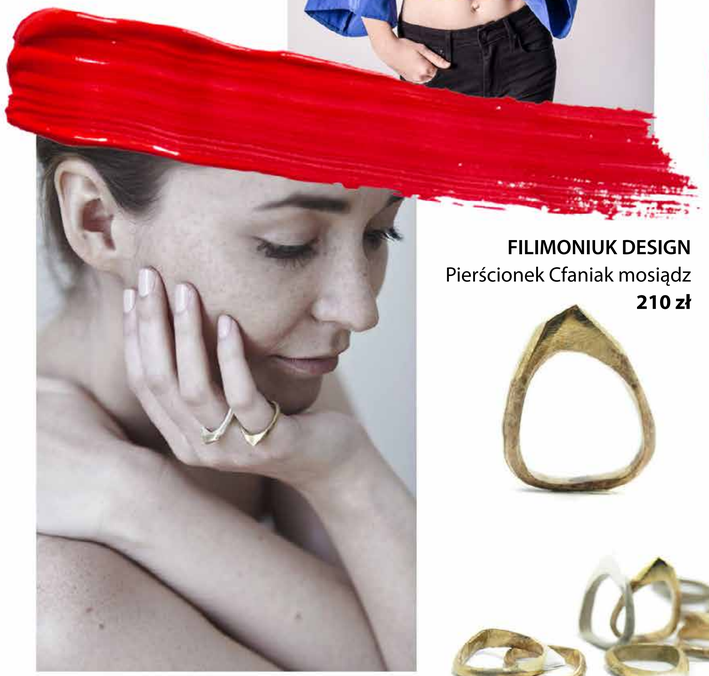
PRZYGOTUJ LISTĘ ZAKUPÓW

Czy naprawdę potrzebujesz kolejnej „małej czarnej" lub swetra z reniferem? Święta to czas, kiedy najczęściej wpadamy w wir zakupów, a pod wpływem emocji i pośpiechu wydajemy więcej niż zwykle. W szafie lądują kolejne sukienki, szpilki, swetry i spódnice, podczas gdy podobne czekają od roku na jej dnie. Przejrzyj swoją garderobę zanim wybierzesz się na kolejne zakupy!

MUST HAVE – ZAPOMNIJ O TYM!

Trendy, wbrew pozorom, nie zmieniają się aż tak szybko, żebyś każdego roku musiała kompletować swoją świąteczną stylizację od zera. Gwarantuję Ci, że Twoja rodzina nie pamięta, co miałaś na sobie podczas zeszłorocznej Wigilii, a nawet gdyby tak było, oryginalne dodatki odmienią Twoją klasyczną sukienkę nie do poznania.

THE ODDER SIDE
Bluzka Maja
210 zł



ANIMAL KINGDOM
Cebula broszka złocona
139 zł

CAT CAT
Susi czerwona sukienka z dekoltem
210 zł

FILIMONIUK DESIGN
Pierścionek Cfaniak mosiądz
210 zł

*Kliknij w produkt i przenieś się do sklepu.

KOPI
kolczyki Big Arp 2
450 zł

POLANKA
Sukienka szmizjerka
midi we wzór
450 zł

KOPI
3 Scraf z klamrą apaszka
129 zł

LAUKE
Rosy sweter z półgolfem
260 zł

*Kliknij w produkt i przenieś się do sklepu.

BĄDŹ KREATYWNA

Połącz oversizowy sweter z ołówkową spódnicą lub kreacją w pepitkę czy kwiaty. Na ulubioną sukienkę załóż wełniany kardigan zamiast krępującej ruchy marynarki. Bądź kreatywna i praktyczna! Przed każdym zakupem zastanów się, czy dana rzecz posłuży Ci również na inne okazje i czy komponuje się z przynajmniej kilkoma rzeczami, które masz już w swojej szafie. Często wystarczą czerwone szpilki i aksamitne kokardy, by klasyczna sukienka zyskała świąteczny charakter.

MOJE ULUBIONE TRIKI

Święta kojarzą mi się z zapachem cynamonu, jabłek i choinki. Lubię złote światło bijące z ozdób i rodzinną atmosferę. To wszystko znajduje odzwierciedlenie w moich świątecznych stylizacjach. Przemycam duże złote kolczyki i apaszkę, które rzadko noszę na co dzień. Dodaję do tego jeansy lub cygaretki, które, dla odmiany, uwielbiam w codziennych zestawach do pracy. Look dopełni biała koszula z rozszerzanymi rękawami lub błękitna bluzka z dekoltem na plecach. Drugiego dnia Świąt założę złotą plisowaną sukienkę, którą nosiłam latem. W jej towarzystwie sprawdzi się czarna marynarka i skórzana torebka, do której przypnę złotą broszkę. To są moje sposoby, a ty na pewno znajdziesz swój.

Ostatnia rada dla Ciebie? Noś to, w czym czujesz się dobrze, a nie to, co dyktują kolorowe magazyny i pędzący świat mody!

Katarzyna Sekścińska - stylistka i właścicielka firmy make me.

Make me. odzwierciedla moje wieloletnie doświadczenie w branży modowej i pasję, jaką jest dla mnie kreatywna praca z klientem i budowanie wizerunku. Łączę usługi profesjonalnego personal shoppera i stylisty z ofertą z zakresu fashion brandingu. Hołduję zasadzie 'less is more', czyli prostym rozwiązaniom w budowaniu garderoby i etycznemu podejściu do mody. Od kilku lat z sukcesem kreuję unikalny styl i wizerunek osób prywatnych i firm.

make me.

Męska stylówka na święta

MALE-ME
Koszula wydłużona z suwakami

299 zł

Stylowa koszula o prostym kroju i wydłużonej formie. Pasuje i do klasycznych spodni, i jeansów z lekko obniżonym krokiem.

ORTIZ OUTFIT
Koszula męska Wise

179 zł

Koszula slim fit zwieńczona klasyczną stójką. Połącz ją z wygodnymi spodniami, a potem dołóż na talerz jeszcze dwa pierogi.

MALE-ME
Spodnie w kant Geometric Print

300 zł

Spodnie w kant z geometrycznym wzorem. Wyslimowany, lekko skrócony krój podkreśli Twoją łydkę i kostkę.

PAN TU NIE STAŁ
T-Shirt Karpie męskie

59 zł

Grafitowa koszulka z miękkim nadrukiem karpi. W sam raz na wigilijną kolację.

*Kliknij w prezent i przenieś się do sklepu.

HAPPY SOCKS
Paisley skarpetki w tureckie wzory

35 zł

Wesołe skarpetki z tureckim wzorem w sam raz na wesołe święta. Pasują do eleganckich półbutów i wygodnych sneakersów.

THE BOW BOW TIES
Muszka drewniana nr 32 - mapa

99 zł

Drewniana muszka ze wzorem mapy z egzotycznego drewna. Pasuje klasycznych, eleganckich stylizacji i do luźnej flanelowej koszuli.

ROBIN WOOD
Zegarek Loro brązowa konopia

399 zł

Ręcznie wykonany zegarek z paskiem z materiału konopnego i kopertą z ekologicznego bambusa.

WOODREJS
Pasek wizytowy z drewnianą klamrą

250 zł

Wykonany ręcznie wizytowy męski pasek z naturalnej bydlęcej skóry. Drewniana klamra podkreśli Twoją elegancką stylizację.

*Kliknij w prezent i przenieś się do sklepu.

Niecodzienna codzienność przy kawie

fot. Grzegorz Wolny

Slow Święta to święta przepełnione niespiesznością, uważnymi rozmowami i byciem z bliskimi. To także czas dzielenia się uwagą, swoimi sprawami czy rzeczami zupełnie prozaicznymi, ale wyjątkowo smacznymi. Każdej tej okazji dobrze towarzyszy kawa. Wymusza zatrzymanie, daje wolną chwilę; może na świąteczną refleksję? A może po prostu na zawieszenie czasu, by być „tu i teraz"?

Święta w każdym domu pachną inaczej, tak jak kawa, w której aromatach możecie znaleźć głębie czekoladowej Brazylii albo oddech cytrusowej Etiopii. Subtelność smaku i aromatu najwdzięczniej oddają kawy zaparzane metodami przelewowymi, w tym alternatywnymi takimi jak chemex, aeropress czy dripp.

Kawę w palarni Etno Cafe wytwarzamy rzemieślniczo, niespiesznie – tak by wydobyć z ziarna potencjał aromatów. Tworzymy ją z uwagą i szacunkiem do dobrego, ręcznie zbieranego ziarna. Sama też zachęca, by tak ją traktować i oddać się przyjemnemu rytuałowi mielenia, a następnie sztuce zaparzania. **Zaprasza do eksperymentowania ze smakiem, próbując różnych sposobów parzenia oraz ziaren z odmiennych zakątków świata.** Kawa Etno Cafe najlepiej sprawdza się w ekspresach ciśnieniowych i kawiarkach, a Wroasters to ziarno dla prawdziwych kawowych zaparzeńców, eksperymentujących z alternatywnymi metodami parzenia.

DRIP – KRÓTKA INSTRUKCJA PARZENIA

1. Odmierz 6 g kawy na każde 100 ml wody.
2. Zmiel kawę średnio grubo tak, by zmielona kawa miała ok. 0,7 - 0,8 mm.
3. Umieść drip na filiżance/szklance.
4. Umieść filtr w dripie i zalej go gorącą wodą, aby pozbyć się zapachu papieru.
5. Wylej wodę z filiżanki/szklanki. Wsyp kawę do filtra.
6. Wlej odrobinę wody (temp. 92-95°C), wystarczająco żeby namoczyć całą zmieloną kawę. Odczekaj 30 sekund.

Dla ciekawych:
Etap ten nazywamy *preinfuzją* – świeża kawa uwalnia dwutlenek węgla, zwiększając swoją objętość.

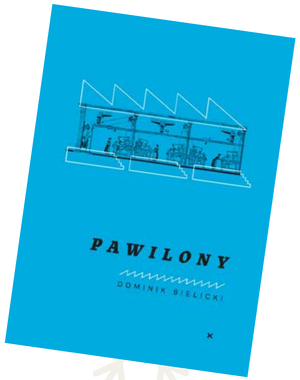
7. Zalej wodą powoli do oczekiwanej wielkości kawy – parzenie nie powinno przekroczyć 2-3 minut.

Poczuj głębie aromatów ukrytych w ziarnie kawy, migdałów, miodu, cynamonu zmieszaną ze świątecznym zapachem świeżych gałęzi świerka. Zobacz jak zaparzyć w domu kawę prawdziwie świąteczną, bo autentyczną i pełną delikatnych smaków.

fot. Grzegorz Wolny

idealny niespieszny prezent:
dripper + kawa Wroasters/Etno Cafe
sklep.etnocafe.pl | stacjonarnie w kawiarniach Etno Café
ok. 50-150 zł

Tajne Komplety polecają



DOMINIK BIELICKI, „PAWILONY", WYD. FUNDACJA NA RZECZ KULTURY I EDUKACJI IM. TYMOTEUSZA KARPOWICZA, 2017

Tom poetycki Dominika Bielickiego „Pawilony" to zupełnie nowa w polskiej poezji próba budowania świata przedstawionego. Nowy też jest cel „przedstawiania świata". Wyrasta wprost z niezgody na kierunek zmian w Polsce po roku 1989, ale także z tezy, że historia nie skończyła się 4 czerwca tegoż roku, kiedy to w Polsce upadł komunizm, a Fukuyama napisał swój słynny esej. Gdyby chcieć podsumować tę książkę w jednym zdaniu, można to zrobić przy pomocy stwierdzenia: nie było końca historii i wiemy to przede wszystkim dlatego, że wszyscy byliśmy dziećmi, ale już nimi nie jesteśmy.

PŁYTA CD MARCINA ŚWIETLICKIEGO I ZESPOŁU ZGNIŁOŚĆ, „SIEDMIOŚCIAN", WYD. FUNDACJA NA RZECZ KULTURY I EDUKACJI IM. TYMOTEUSZA KARPOWICZA, 2017 (WERSJA METAL BOX)

Limitowana wersja drugiej płyty zespołu legendarnego poety Marcina Świetlickiego. Metalowy box z nadrukiem, w środku CD w autorskiej kopercie + bonusy. Wersja numerowana z autografem Marcina Świetlickiego. Świetne do przechowywania papierosów! Krążek zawiera, obok autorskich kompozycji, szereg zaskakujących muzycznych reinterpretacji (m.in. „Mmmorderstwo" czy „Przysiadalność").

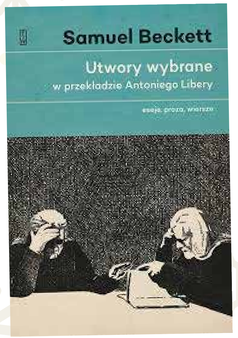
DLA WIELBICIELI POEZJI

STANISŁAW BARAŃCZAK, „444 WIERSZE POETÓW JĘZYKA ANGIELSKIEGO XX WIEKU", WYD. ZNAK, 2017

Antologia Stanisława Barańczaka to wybrane przekłady poetów współczesnego kanonu poezji anglojęzycznej. Najwybitniejszy polski tłumacz prezentuje najpiękniejsze utwory naszych czasów. Mimo że autorzy mówią różnymi językami poetyckimi, Barańczakowa precyzja słowa pozwala cieszyć się lekturą tej poezji ukazującej z wielu stron kondycję duchową, osadzenie w historii i dylematy egzystencjalne współczesnego człowieka.

XU LIZHI, „NEKROLOG ORZESZKA ZIEMNEGO", WYD. EPERONS-OSTROGI, 2017

Poezja Xu Lizhi w prosty, momentami kolokwialny, lecz trafiony sposób, często używając absurdalnych lub szokujących obrazów, ujawnia tragedię i realia życia ludzi z najwyższych warstw chińskiego społeczeństwa.

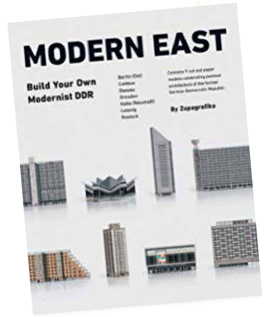


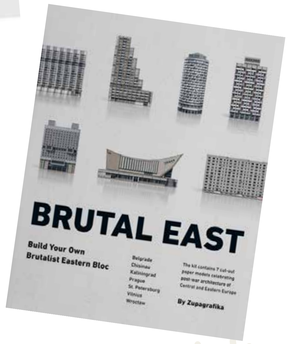
SAMUEL BECKETT, „UTWORY WYBRANE W PRZEKŁADZIE ANTONIEGO LIBERY. ESEJE, PROZA, WIERSZE", WYD. PIW, 2017, T. 2

Wydanie pierwsze w tej edycji. Obszerną prezentację mistrza dwudziestowiecznego dramatu i niepokojącego prozaika – w przekładach i z komentarzem Antoniego Libery – dzielimy na dwie części. W tomie drugim gromadzimy eseje, nowele, powieść „Molloy", fragmenty prozatorskie i wiersze.

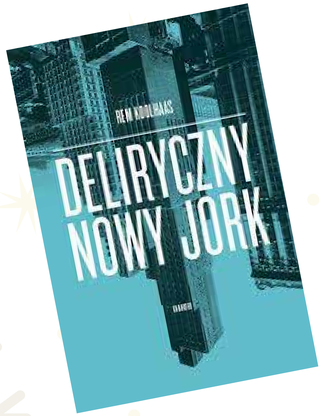
„BRUTAL EAST" ORAZ „MODERN EAST",
WYD. ZUPAGRAFIKA, 2017

Zestawy wycinanek poświęcone powojennej architekturze Europy Środkowo-Wschodniej i NRD. Niezależnie od tego, co o niej sądzimy, architektura byłego Bloku Wschodniego – zarówno dobrze nam znane funkcjonalistycze bloki, jak i betonowe konstrukcje nie z tego świata – emanują niezaprzeczalnym brutalnym urokiem. Wszechobecne osiedla z wielkiej płyty, monumentalne wieżowce, kosmiczne bary mleczne; powojenne Niemcy Wschodnie odbudowano na betonowych fundamentach, które miały wznieść raczkujące państwo ku nowoczesności, oraz ukształtować tak unikatowy jak kontrowersyjny krajobraz modernistycznego wschodu. Odkryj i odtwórz jedne z najbardziej intrygujących budowli wzniesionych w Europie Środkowo-Wschodniej i byłym NRD od wczesnych lat pięćdziesiątych do późnych lat osiemdziesiątych.





DLA WIELBICIELI ARCHITEKTURY



REM KOOLHAAS, DELIRYCZNY NOWY JORK. RETROAKTYWNY MANIFEST DLA MANHATTANU, WYD. KARAKTER, 2013

Fascynująca opowieść o tym, jak architektura ucieleśnia nasze sny, pragnienia, marzenia. Nowy Jork, laboratorium nowoczesności, gdzie wszystko jest możliwe: kulisty budynek o wysokości dwustu metrów, perony i bocznice kolejowe w podziemiach wieżowca, dżungla pełna lwów w środku metropolii.

STEEN EILER RASMUSSEN, „ODCZUWANIE ARCHITEKTURY", WYD. KARAKTER, 2017

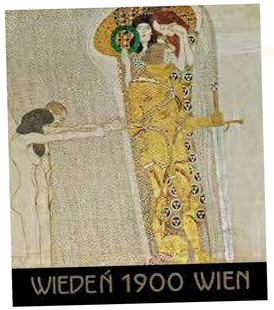
Duński architekt w prosty, bezpośredni sposób opowiada o tym, czym jest otaczająca nas przestrzeń, co stanowi o jakości miejsc, w których żyjemy, na czym polega urok niektórych budynków. Interesuje go nie tylko aspekt przestrzenny, pisze także o kontrastach między pustką i pełnią, kolorach i planach, skali i proporcji budynków, świetle i światłocieniach, rytmie i brzmieniu architektury.

JANINA NENTWIG, „WIEDEŃ 1900 WIEN", WYD. KOENEMANN, 2017

Wiedeń około 1900 roku – okres, w którym metropolia nad Dunajem stała się ważnym ośrodkiem nowoczesności. Historyzm, art nouveau i ekspresjonizm były kluczowymi stylami, które współtworzyły wiedeńską, nieco zepsutą atmosferę. Artyści, tacy jak Gustav Klimt, Koloman Moser i Josef Hoffmann, zjednoczyli się w swoim marzeniu stworzenia „dzieła totalnego" (Gesamtkunstwerk), które będzie łączyć nie tylko sztukę, architekturę i rzemiosło, ale także życie.

MARLENA HAPPACH, ROBERT CZAJKA, „ARCHITEKTURKI. POWOJENNE BUDYNKI WARSZAWSKIE", WYD. MUZEUM POWSTANIA WARSZAWSKIEGO, 2015

Oryginalna, trójwymiarowa książka w przystępny sposób opowiadająca o dziedzictwie architektury Warszawy. Dzięki specjalnej technice wybrane, wybitne warszawskie realizacje architektoniczne można będzie obejrzeć jako realizacje w technologii pop-up.



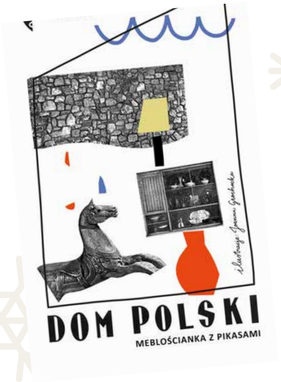
EDMUND DE WALL, „BIAŁY SZLAK. PODRÓŻ PRZEZ ŚWIAT PORCELANY", WYD. CZARNE, 2017

De Waal ma ogromny dar odnajdywania piękna – zarówno w przedmiotach, jak i w słowach. O tym właśnie jest jego książka: to bardzo plastyczny, liryczny i intrygujący zapis historii poszukiwania piękna.

DLA WIELBICIELI SZTUKI

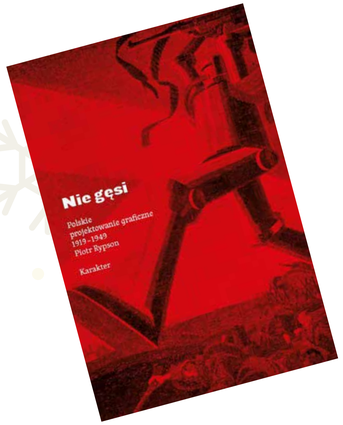
MAŁGORZATA CZYŃSKA, „DOM POLSKI. MEBLOŚCIANKA Z PIKASAMI", WYD. CZARNE, 2017

Pomysł był prosty: zapytać ludzi związanych zawodowo z dizajnem i projektowaniem wnętrz o wygląd polskich domów, o to, jak mieszkaliśmy kiedyś, jak mieszkamy dziś, jak zmieniają się nasze gusta i o czym marzymy. Z tych bardzo osobistych opowieści wyłaniają się historia polskiego dizajnu i historia projektowania mieszkań, uzupełnione rozmowami z historykiem sztuki i socjologiem. Termin „dom polski" okazał się bardzo pojemny, rozciągnął się na kraj, miasto, krajobraz, błękit nieba i zapach śliwek.



„PIĘKNI XX-WIECZNI. POLSCY PROJEKTANCI GRAFICY", RED. JACEK MROWCZYK, WYD. 2+3D, 2017

Książka przedstawia dorobek wybranych projektantów z XX wieku, podzielonych na trzy grupy w zależności od okresu, na który przypada cała ich twórcza aktywność albo najważniejsze osiągnięcia. Za cezury przyjęto rok 1945, czyli zakończenie II wojny światowej, i 1980, który w Polsce zaznaczył się podpisaniem porozumień sierpniowych i powstaniem NSZZ „Solidarność" – wydarzeniami symbolizującymi początek przemian politycznych w Europie Środkowej.



PIOTR RYPSON, „NIE GĘSI. POLSKIE PROJEKTOWANIE GRAFICZNE 1919-1949", WYD. KARAKTER, 2017

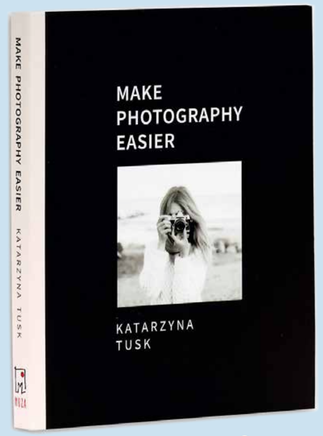
Panorama oszałamiającego nowatorstwem i radykalnością pomysłów zaginionego świata polskiej grafiki projektowej lat 1919–1949. Autor, dyrektor Muzeum Narodowego w Warszawie, wybitny krytyk i historyk sztuki, opowiada o powstawaniu języka wizualnego modernizującej się Polski, a przy okazji portretuje codzienność tego ciekawego, choć czasem upiornego kraju, jakim była II Rzeczpospolita oraz Polska czasu wojny i lat powojennych. Ponad tysiąc unikatowych ilustracji, trzystu grafików, jedyna – dosłownie! – taka kolekcja.

EWA SOLARZ, AGNIESZKA KOWALSKA, AGATA SZYDŁOWSKA, ANNA NIEMIERKO, „ILUSTROWANY ELEMENTARZ POLSKIEGO DIZJNU“, WYD. WYTWÓRNIA, 2017

Kto wpadł na pomysł Ptasiego Mleczka i kiedy zaprojektowano jacht Omega? Co przetrwało próbę czasu i towarzyszy nam do dziś, a co jest już tylko w muzeach? Młodszy czytelnik odkryje jak wyglądał świat rodziców i dziadków, a dorosły odnajdzie w niej wspomnienia z młodości: wystane w kolejce relaksy, zapach sklepu Pewex, prywatki z gramofonem bambino i wycieczki na rowerze Wigry. Wszyscy dowiemy się, co ciekawego zaś proponują współcześni polscy dizajnerzy.

Tajne Komplety. Księgarnia Partnerska Dolnośląskiej Szkoły Wyższej. Pod taką nazwą Fundacja na Rzecz Kultury i Edukacji im. Tymoteusza Karpowicza prowadzi prawdziwą café księgarnię, a nie zwykły sklep z książkami, na wrocławskim rynku (Przejście Garncarskie 2). Zaprzyjaźnij się z 9.000 tytułów, wypij kawę prima sort i spotkaj swoich ulubionych autorów!

Make Photography Easier



Wszyscy dziś fotografujemy. I wszyscy chcemy, aby nasze zdjęcia były ładniejsze – niezależnie od tego, czy robimy je na wakacjach, we własnym domu, w trakcie rodzinnych uroczystości, czy po to, aby wrzucić je na Instagram. W książce opisałam, nie wdając się w techniczne zawiłości, wszystkie moje zawodowe sekrety, triki i sposoby, których nauczyłam się przez lata pracy. Święta Bożego Narodzenia to idealny moment, aby rozpocząć przygodę z fotografią – to w końcu najpiękniejszy dzień w roku.

Katarzyna Tusk
www.makelifeeasier.pl

Sałatka z awokado, nacią marchewki, tofu i malinowym dressingiem

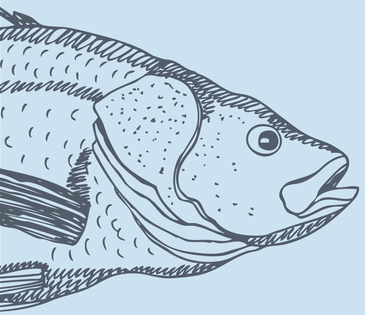
SKŁADNIKI

- 2 dojrzałe awokado (400 g)
- 2 marchewki wraz z nacią (200 g)
- pęczek rzodkiewek z liśćmi
- opakowanie tofu (180 g)
- mieszanka sałat (rukola, strzępiasta, dębowa)
- 2 garście malin (100 g)
- garść pestek dyni (60 g)
- garść pestek słonecznika (60 g)
- 2 łyżki oliwy
- sól i pieprz do smaku
- 6 kromek pieczywa bezglutenowego

Malinowy dressing jest pomysłem sezonowym, który łatwo można zastąpić wersją z czerwonych porzeczek, truskawek z octem balsamico, a nawet jeżyn czy wiśni. Zimą trudno o maliny, więc mogą być mrożone. Jeśli chcemy, by sałatka była bardziej świąteczna, dorzućmy do niej garść orzechów włoskich lub laskowych.

Sałaty myjemy i odsączamy z wody. Rwiemy na kawałki i wrzucamy do szklanej miski. Rzodkiewki kroimy w ćwiartki, liście w centymetrowe kawałki. Awokado obieramy, wyciągamy pestkę i kroimy w plasterki. Tofu kroimy w kosteczkę i układamy w misce. Marchew myjemy i obieramy. Ścieramy na wiórki za pomocą obieraczki do warzyw lub po prostu na tarce o grubych oczkach. Nać płuczemy i tniemy na centymetrowe kawałki. Pestkami słonecznika i dyni posypujemy sałatkę. Widelcem ucieramy oliwę z garścią malin, solą i pieprzem. Polewamy sałatkę malinowym dressingiem. Resztą malin posypujemy wierzch potrawy.

Katarzyna Gubała



Czy wigilijny karp może być z selera?

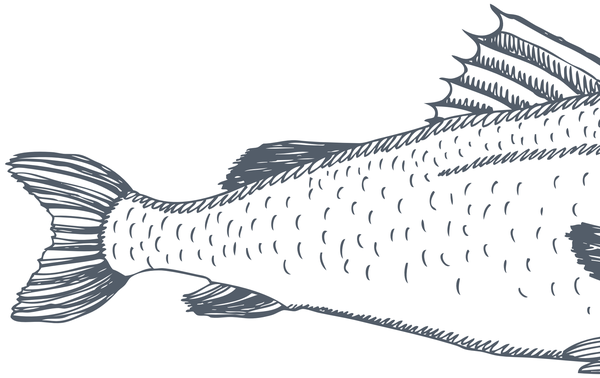
Kto z Was, niezależnie od tego czy jest wege, czy po prostu ogranicza jedzenie mięsa – słyszy, że ich wegeburger albo sojowa parówka nie są ani burgerem, ani parówką, bo – no właśnie – nie są z mięsa (choć dobrze wiemy, że akurat z tymi parówkami bywa różnie)? Jeśli więc przez to (oby nie!) zastanawiacie się, czy Wasz świąteczny karp z selera albo śledzie z boczniaków mogą być kolejno: karpiem albo śledziami – spieszę z nowiną – oczywiście mogą!

Przede wszystkim dlatego, że wśród nazw potraw zaobserwować możemy tzw. neosematyzację, czyli mówiąc wprost: zmianę znaczenia wyrazu. Nikt wszystkożernym nie wytyka przecież, że jedzą kabanosy drobiowe, choć z definicji kabanos (od „kaban" – 'wieprz') powinien być tylko wieprzowy. Skoro więc na półkach znajdziemy te z kury czy z indyka, dlaczego mielibyśmy wzbraniać się przed kabanosem sojowym? Szynka pierwotnie oznaczała 'mięso z tylnej części świni', a dziś wybór szynek rozciąga się od tej wieprzowej po drobiowe i wołowe, które z pierwotną definicją nie mają wiele wspólnego.

W końcu i kotlet, kiedyś występujący w słowniku jako 'smażony kawałek mięsa', aktualnie jest 'potrawą w formie plastra lub placka wykonanego z mięsa (…) ryb, ziemniaków, jaj, warzyw, itp., zwykle panierowanego i smażonego na tłuszczu'. Widzicie więc, że niektóre neosemantyzmy już teraz znalazły swoje pełnoprawne miejsce nie tylko w kulinarnym świecie, ale również w słownikach. Na pozostałe w tych słownikach musimy po prostu jeszcze chwilę poczekać…

Z drugiej strony: Ostatnio w gazetce promocyjnej jednego z dyskontów znalazłem: „frytki z kurczaka", a w menu poznańskiego „Fat Bob Burgera" frytki z wołowiny, choć wszyscy doskonale wiemy, że pierwotnie nazwa ta zarezerwowana była tylko dla pokrojonych w słupki, smażonych ziemniaków. Mam nadzieję, że inspiracje wszystkożernych nazwą roślinnej potrawy nie będą jednak powodem, by wegetarianie i weganie uskuteczniali teraz w sieci gorzki hejt. Wręcz przeciwnie – mam jeszcze większą nadzieję, że osoby wytykające palcem wegeburgera w końcu poszukają i dowiedzą się, dlaczego wegeburger może być tak samo „wege", jak chickenburger może być „chicken" (wskazówka: poszukiwania zacznijcie od „befsztyka hamburskiego"). ;)

Można tutaj wypisać jeszcze co najmniej 3 strony argumentów (począwszy od semantyki generatywnej na marketingu kończąc), dlaczego odpowiednio przyrządzony seler możecie nazwać karpiem z selera, a śledzie po żydowsku śmiało zrobicie z boczniaków… Dlatego wszystkich ciekawych tematu (i cierpliwych zarazem) odsyłam do VIII tomu „Dziennikarstwa i Mediów", który ukaże się drukiem już za kilka miesięcy – tam dekonstruuję nazwy potraw z kilku wegańskich blogów. A dziś za to zapamiętajcie dobrze słowa językoznawczyni prof. Anny Dąbrowskiej, że „nie ma ścisłych reguł odnoszących się do tworzenia nazw nowo wymyślonych dań, można więc popuścić wodze fantazji"… I tego właśnie życzę Wam przy świątecznym stole (i w życiu w ogóle) – **niczym nieograniczonej fantazji! ;)**



Tomasz Łukasz Nowak - językoznawca, creative writer. Communication designer w Fu-Ku Concept Store i nauczyciel akademicki w Instytucie Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Wrocławskiego. Aktualnie zgłębia tajemnice „języka ukrycia".

Zegarki S.T.A.M.P.S. kupisz w Fu-Ku Concept Store

Jabłka pieczone z ryżem, żurawiną i cynamonem

Przepis ten powstał spontanicznie, kiedy w domu pojawiła się jednocześnie zbyt duża liczba jabłek i ryżu z obiadu. To był moment. Jabłka można nadziewać samymi bakaliami, orzechowym twarożkiem albo zapiekać bez niczego. Sprawdzają się jako świąteczny deser. Wystarczy dodać cynamon albo przyprawę do piernika!

SKŁADNIKI

- 4 jabłka
- 200 g ugotowanego ryżu
- garść żurawiny (40 g)
- odrobina cynamonu

Jabłka myjemy i wydrążamy ostrożnie gniazda nasienne za pomocą specjalnej wykrawaczki lub ostrym nożykiem. Ugotowany ryż mieszamy z bakaliami i cynamonem. Zapiekamy wszystko w piekarniku w temperaturze 200 stopni 15 minut lub nieco dłużej (w zależności od twardości jabłek i upodobań). Podajemy posypane cynamonem.

Katarzyna Gubała

Batony z amarantusem i masłem migdałowym

SKŁADNIKI

- 80 g ekspandowanego amarantusa
- 200 g daktyli
- 50 g żurawiny
- 50 g suszonych śliwek
- 50 g migdałów
- 50 g nasion chia
- 100 g masła migdałowego
- 100 g gorzkiej czekolady

Domowej roboty batony energetyczne sprawdzą się w każdej sytuacji. Można nimi poczęstować gości, podarować je bliskiej osobie lub po prostu wciągnąć ze smakiem po wysiłku na bieżni czy w siłowni. Idealnie sprawdzą się jako zdrowa świąteczna przekąska albo dodatek do prezentu pod choinką!

Daktyle zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na pół godziny. Następnie odsączamy i dokładnie blendujemy. Dodajemy ziarna, żurawinę, pokrojone śliwki, migdały i czekoladę oraz masło migdałowe. Nasiona chia zalewamy odrobiną wody, odstawiamy na chwilkę, by zgęstniały, i dodajemy do reszty składników. Wszystko dokładnie mieszamy i przekładamy do foremki wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawiamy do zamrażarki na godzinę, a następnie kroimy na 12 równych części i każdą owijamy paskiem papieru. Przechowujemy w lodówce.

Katarzyna Gubała

Wieloletnia redaktor naczelna magazynów o kuchni wegetariańskiej i wegańskiej „Slowly Veggie" oraz „Wege Przewodnik", a także autorka książek, m.in. „Warzywa górą! Od korzeni po liście".

Jak odpowiadać na trudne pytania przy świątecznym stole?

Jak tam w pracy? A gdzie chłopak/dziewczyna? Kiedy ślub? Kiedy dziecko? I wiele innych pytań o nasze sprawy osobiste, które padają z ust bliskich, a na które nie chcemy odpowiadać. Jak z tego wybrnąć, aby nie skończyło się świąteczną awanturą?

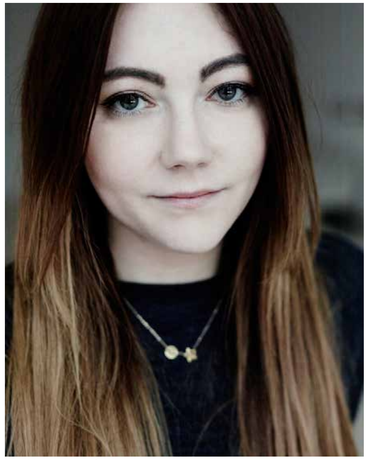
Święta dla wielu z nas bywają szczególnie stresujące. Spotkanie z dawno niewidzianymi krewnymi to okazja do zadawania przez nich różnych pytań. **Czasem jest to wścibstwo, najczęściej jednak po prostu nieprzemyślana ciekawość lub troska.** Niektóre z tych pytań są z gatunku zapalnych i od razu budzą naszą negatywną reakcję, zwłaszcza jeśli dotyczą trudnych dla nas tematów. **Jak więc odpowiedzieć, aby nie psuć rodzinnej atmosfery?**

Dobrym pomysłem jest przygotowanie się do świątecznego spotkania właśnie pod kątem niewygodnych rozmów. Jeśli któryś z członków rodziny co roku pyta nas z uporem maniaka o to samo (na przykład o zarobki w naszej branży czy nasze poglądy polityczne), to pewnie nie inaczej będzie i tym razem. Poza tym zdając sobie ze swojej sytuacji (niedawne rozstanie, niekończące się narzeczeństwo itp.), można przewidzieć pytania pewniaki.

W ramach odpowiedzi można zażartować czy też starać się pokierować rozmową tak, aby zeszła na ogólne tory, zamiast wdawać się w osobiste szczegóły. To jednak może skończyć się drążeniem; przecież ciekawsze jest to, co się dzieje z nami albo że obecnie nikt się ze ślubem czy dziećmi nie spieszy. Dlatego jednym z najlepszych rozwiązań wydaje się grzeczne odpowiedzenie z uśmiechem na twarzy, że nie chcemy odpowiadać na to konkretne pytanie. **Po prostu asertywność, która z trudem nam przychodzi, bo jednak nie jesteśmy jej uczeni ani w szkole, ani w domu** (dzieci mają być posłuszne i zawsze odpowiadać starszym). I nie powinniśmy wobec tego czuć dyskomfortu, co najwyżej może go czuć osoba pytająca, która postawiła nas w niezręcznej sytuacji. Komunikowanie wprost i odnoszenie się do swoich odczuć to bardzo dobra metoda.

Na pewno rozwiązaniem nigdy nie jest atak, wytykanie zbytniego interesowania się, dotykania w odwecie trudnych tematów dla cioci czy babci. W ogóle w tym miejscu warto też wspomnieć, że przy świątecznym stole i my powinniśmy pomyśleć dwa razy, zanim o coś zapytamy czy coś powiemy. Jeśli spotykamy się na przykład z krewnymi o odmiennych od naszych poglądach na konkretne sprawy, to tych spraw unikajmy. A jeśli to oni rozpoczną dyskusję, **możemy ją uciąć, mówiąc, że w święta nie chcemy sporów. Wręcz z góry można umówić się z najbliższymi, o czym nie rozmawiamy i za złamanie zasad wprowadzić zabawne „kary"**, na przykład śpiewanie solo kolęd czy zjadanie dodatkowej porcji danej potrawy.

Jeśli nastawimy się pozytywnie, oswoimy z tym, że niewygodne pytania padną, ale my będziemy do nich przygotowani, to na pewno ostateczny świąteczny bilans wypadnie nam na plus.



Fot. Maciej Kaniuk

Paulina Klepacz - redaktorka naczelna G'rls Room i entertheroom.pl

Slow beauty

DBAJ O SWOJĄ SKÓRĘ NIE TYLKO OD ŚWIĘTA!

Bajkowe opakowania, kuszące nowości pojawiające się co miesiąc na półkach drogerii i perfumerii oraz hipnotyzujące reklamy nie wspierają naszej asertywności przy zakupach. I choć kosmetyczka pęka w szwach od półpustych tubek i słoiczków, to wciąż szukamy receptury na wieczne piękno. Tymczasem zbyt częste zmiany specyfików niestety negatywnie wpływają na stan naszej cery. Jak więc mądrze zadbać o swoją skórę?

POSTAW NA SLOW BEAUTY

Nie obawiaj się! Nie chodzi tutaj o powrót do szarego mydła i zimnej wody. **Metody naszych prababć zapewne były dobre na ich czasy, ale środowisko życia było wtedy zupełnie inne.** Ludzie nie korzystali z klimatyzacji, nie groził im smog ani nie borykali się z wszechobecną chemią dodawaną do jedzenia.

SLOW to skrót opisujący całą filozofię. S (sustainable) – zrównoważony, L (local) – lokalny, O (organic) – organiczny, W (whole) – nieprzetworzony. „Slow beauty" to więc przede wszystkim tzw. „kosmetyka prewencyjna". Co to znaczy? **Pomyśl o tym, jak obecne nawyki pielęgnacyjne mogą wpływać na Twoją cerę za 10 czy 20 lat.** Poza tym kluczowe jest tu nie tylko dbanie o skórę czy urodę, ale transformacja całego sposobu odżywiania i trybu życia.

OD CZEGO ZACZĄĆ?

Zazwyczaj, gdy nachodzi wyjątkowy świąteczny czas, oczekujemy od siebie więcej i mamy też więcej motywacji do realizacji planów. Do tego włącza się panika, więc szukamy sposobów, które dadzą natychmiastowy efekt. Dlatego pierwsza rzecz, od której powinnyście zacząć, aby uniknąć niepotrzebnych stresów, to regularność. Na co dzień, a nie tylko od święta.

W podejściu do zmian najważniejsze jest to, aby robić wszystko małymi krokami. **To właśnie suma małych kroków przekłada się na nasz sukces.** Tak samo jest z urodą. Małe kroki to takie, których wykonanie nie sprawi Ci trudności i nie wymaga dużego zaangażowania. Kiedy więc ta mała czynność wejdzie ci w krew, dodaj sobie kolejną. Dzięki takiemu podejściu nie zniechęcisz się!

Aby ułatwić ci zadanie, przygotowałam tabelkę. Wybierz jedną rzecz z listy obok i zacznij stosować przez tydzień. Najlepiej odhaczaj to w okienkach. Dopiero kiedy wypełnisz 1 zdanie przez 1 tydzień, możesz dołożyć drugie.

	WYPIJĘ 1,5 L WODY	PODCZAS KREMOWANIA ZROBIĘ AUTOMASAŻ TWARZY	ZNAJDĘ 15 MINUT SPOKOJU TYLKO DLA SIEBIE
PON			
WT			
ŚR			
CZW			
PT			
SOB			
NDZ			

MAKIJAŻ W DUCHU SLOW

Makijaż w stylu slow ma poprawić nam wygląd i jednocześnie zadbać o naszą cerę. Nie każdy kosmetyk do makijażu jest szkodliwy dla skóry, nie każdy zatyka pory... Warto przeczytać skład danego produktu do makijażu i poznać filozofię wybranej marki. Make up może bowiem łączyć w sobie działanie odżywcze, nawilżające, antyoksydacyjne i opóźniające proces starzenia.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ WYBIERAJĄC KOSMETYKI DO MAKIJAŻU?

Wybieraj:

- naturalne pigmenty mineralne,
- olejki i ekstrakty roślinne,
- witaminy,
- marki, które mają opatentowane swoje kompleksy.

Unikaj:

- zawartości talku i alkoholu,
- kosmetyków testowanych na zwierzętach,
- parabenów,
- opakowań kosmetyków zawierających BPA.

Znasz powiedzenie Coco Chanel „Wychodząc z domu zdejmij jedną rzecz"? To nic innego niż „mniej znaczy lepiej". Tę zasadę możemy zastosować również w makijażu.

To normalne, że mamy jakieś niedoskonałości cery czy trądzik, przebarwienia lub blizny. To normalne również, że nasza cera po kilku godzinach zaczyna się świecić. Nie warto za wszelką cenę powstrzymywać naturalnych procesów skóry czy kamuflować zbyt przesadnie niedoskonałości – zamiast tego poszukaj źródła ich powstawania.

Nasza skóra pomaga nam funkcjonować i ma swoje zadania do wykonania, więc nie przeszkadzajmy jej ani zbytnim lenistwem w pielęgnacji, ani przesadą w makijażu.

U podstaw filozofii slow leży radość życia. Wszystkie decyzje, które podejmujemy, są naszym wyborem, więc powinny sprawiać nam frajdę. Czy jest to pielęgnacja, czy makijaż, najważniejsze, aby te czynności wykonywać z przyjemnością, a wtedy efekty na pewno będą satysfakcjonujące.

Roma Szafarek
www.romaszafarek.pl

Kosmetyki w prezencie

BODYBOOM
Cynamon

65 zł

Cynamonowy peeling kawowy zmysłowo otuli nas swoich uwodzicielskim, korzennym zapachem i skutecznie rozgrzeje nasze ciało, a przy tym pomoże w walce z cellulitem. To kosmetyk, który potrafi zadbać o naszą skórę jak żaden inny. Randka z nim sprawi, że będzie ona doskonale oczyszczona, dogłębnie nawilżona i odżywiona. A przy tym kusząco pachnąca czekoladą i cynamonem. Wystarczy z nim kilka minut, by zabieg stał się prawdziwym rozgrzewającym i rozbudzającym zmysły rytuałem.

MO61
Perfumy Gypsy

259 zł

Znasz ulubiony zapach swojej przyjaciółki, mamy lub dziewczyny? Zafunduj jej własnoręcznie skomponowane perfumy. Znajdując taki prezent pod choinką, będzie pozytywnie zaskoczona! Nam przypadł do gustu ciepły zapach drzewny ze świeżą nutą bergamotki i ambrą w nucie bazy. Jest niesamowity!

MOKOSH
Rytuał odżywczo-relaksacyjny

169 zł

Aromat pomarańczy oraz jej nieocenione właściwości działają dobroczynnie nie tylko na ciało, lecz także na umysł – relaksując po ciężkim dniu. To idealny prezent dla pracoholiczek!

MINISTERSTWO DOBREGO MYDŁA
Zestaw Set Piernik Duży

118 zł

Duży, uroczy, piernikowy i generujący zadowolenie zestaw jest kompozycją czterech bestsellerów Ministerstwa Dobrego Mydła: balsamu w sztyfcie „Śliwka", peelingu „Śliwka", mydła „Orkisz" oraz półkuli „Cynamon". Na mieście mówią, że miło jest dostać prezent, ale jeszcze przyjemniej jest go podarować. Oddajemy więc Piernik w Państwa ręce. Niech się niesie w pakiecie z uściskiem i dobrymi życzeniami!

BODYBOOM
Magiczny węgiel

75 zł

Mocna robusta z węglem tworzą naprawdę magiczny peeling! Skutecznie wchłonie toksyny oraz zanieczyszczenia z naszej skóry, pozostawiając ją dogłębnie oczyszczoną, promienną i zdrową. Dodatkowo pomoże w walce z cellulitem i rozstępami. Zawarta w nim wyselekcjonowana kompozycja 3 olejków sprawi, że nasza skóra stanie się nawilżona, dogłębnie odżywiona i pełna blasku. Ten kosmetyk będzie idealnym prezentem na święta – nie oprze się mu żadna kobieta.

JAN BARBA
Masażer Kropla

79 zł

Delikatny masażer do twarzy z porcelany. Kształtem przypomina kroplę. Jego opływowość ma zachęcać do zabawy, dotyku, do gładzenia i obracania go w palcach. Masażer został ozdobiony przez manufakturę Fenek, dlatego każdy produkt posiada unikatowy wzór. I dlatego też na stronie będzie pojawiał się w liczbie zaledwie paru sztuk.

Rośliny **OD DECH** kupisz w **Fu-Ku Concept Store**

Miejski elegant - męski kosmetyk

PAN DRWAL
Balsam do brody Freak Show BAY RUM

70 zł

Naturalny balsam do brody o zapachu rumu. Idealny, jeśli potrzebujesz mocniejszego ułożenia brody.

PAN DRWAL
Pomada do włosów
BUTTER Pomade Natural Shine
70 zł

Wodna pomada z linii BUTTER POMADE. Wyróżnia się naturalnym połyskiem i mocnym chwytem – utrzyma w ryzach nawet najbardziej wymagającą fryzurę.

PAN DRWAL
Szampon STEAM PUNK

39 zł

Naturalny szampon z linii Steam Punk inspirowanej maszynami parowymi i metaliczną muzyką. Efekt współpracy z poznańskim barberem Adamem Szulcem.

PAN DRWAL
Tonik antybakteryjny ORIGINAL

80 zł

Tonik antybakteryjny Pan Drwal w postaci delikatnej mgiełki to idealny kosmetyk do stosowania przez cały dzień. Drzewne nuty zapachowe działają kojąco i odświeżająco.

STYLOWY BRODACZ
Szczotka do brody z krótką rączką
(zestaw prezentowy)
119 zł

Bukowa szczotka do brody z naturalnego włosia dzika. Bez problemu rozczesuje brodę i włosy.

STYLOWY BRODACZ
Bukowy kartacz do brody

65 zł

Szczotka z naturalnego włosia dzika. Nierównomierne ułożenie włosia sprawia, że czesanie jest bardziej efektywne.

ZEW FOR MEN
Mydło do włosów

24,99 zł

Naturalne mydło do włosów z węglem drzewnym z Bieszczad. Oczyszcza i odświeża.

ZEW FOR MEN
Mydło do golenia

24,99 zł

Mydło do golenia z węglem drzewnym z Bieszczad. Zapewnia skuteczne i komfortowe golenie.

Świąteczny koktajl detox

Mój ulubiony koktajl na odciążenie jelit i szybkie ich oczyszczenie. Zawiera cenne enzymy z ananasa i działającą jak izotonik wodę kokosową. Jest pyszny! Dzięki niemu mimo świątecznego ucztowania poczujesz się lekko i dobrze. Najbardziej polecam go jako pierwsze lub drugie śniadanie.

Na 2 szklanki około 330 ml potrzebujecie:

- Pół dojrzałego ananasa
- Garść liści świeżej mięty
- Garść łuskanych pestek dyni
- 500ml wody kokosowej

Blendujemy do gładkiej konsystencji.

WDECH / WYDECH
studio pilates

Agata Makowska
właścicielka i założycielka wdech / wydech pilates studio we Wrocławiu, zawodowa tancerka i choreografka, z zawodu psycholożka. Na co dzień trenuje klientów w dwóch studiach wdech / wydech pilates studio oraz prowadzi szkołę flamenco STUDIO SUENOS, a także organizuje autorski program WEEKEND DETOX i warsztaty ruchowe. Czynnie pracuje też artystycznie jako tancerka oraz współpracuje jako choreograf przy projektach teatralnych (m.in. z Operą Wrocławską i Teatrem Pieśń Kozła).

Prywatnie wege/vega, mama, fanka slow life i minimalizmu.

Subtelne wnętrze

Magia świąt dopada nas co roku szybko i niespodziewanie. Zaskoczenie miesza się z euforią. Chcemy jak najszybciej, jak najwięcej i najintensywniej przeżyć ten czas. **I dopiero kiedy słuchamy zapętlonego „Last Christmas", wydłubując ostatnią czekoladkę z kalendarza adwentowego, żałujemy, że dwa tygodnie przed wigilią mamy już w sumie dość.** I jakoś mało jest magii w tym barszczu z torebki. Czy zatem jest szansa na to, żeby przeżyć to oczekiwanie w sposób subtelny, nie dając się omamić mikołajom, kolorowym światełkom i prezentom kupionym na ostatnią chwilę? Tak, żeby te święta były kulminacją powolnego i świadomego przygotowania się na to, co sztucznie stwarzamy już od listopada? Na atmosferę Bożego Narodzenia?

SENSORYCZNE ŚWIĘTA

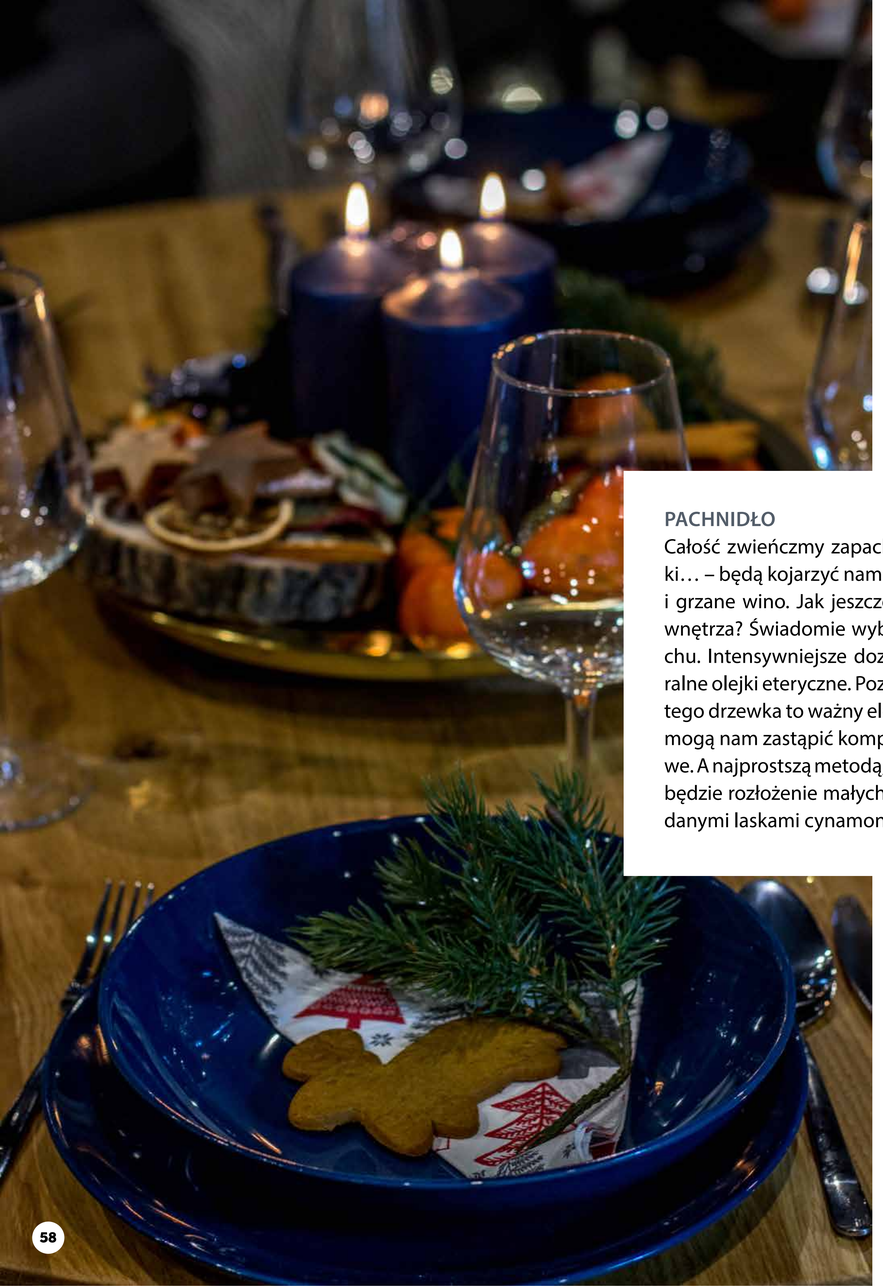
Choć ciężko nam zestawić filozofię slow life i minimalizmu z pełnym zabieganiem, i przepychem dzisiejszych świąt, to jednak niezależnie od corocznej zmiany mody we wnętrzach, ozdoby wykonane samodzielnie, nigdy z tej mody nie wyjdą. To, co pomoże nam stworzyć podstawę świątecznej aury we wnętrzu, niezależnie czy ozdoby kupimy, czy zrobimy sami, to zdecydowanie kolorystyka, tekstylia, zapach i oświetlenie. Wszystko łatwo dostępne, nawet miesiąc przed świętami.

ŚWIATŁO

Dzień jest coraz krótszy. Łatwiej jest więc o przyjemny efekt miękkiego światła świec i lampionów. Najlepiej poustawiać je w różnych częściach pomieszczenia. Ich efekt będzie spotęgowany, jeśli całkowicie zrezygnujemy ze sztucznego górnego światła. **Oprócz świec niepowtarzalną atmosferę możemy wzmocnić poprzez udekorowanie lampkami np. schodów, okien lub drzwi.** Przyjemną aurę stworzą też białe światełka ledowe, które zwinięte w słoiku zamienią się w klimatyczną lampkę.

DOTYK

Warto zadbać o miękkie koce, poduszki, poduszeczki, pledy, zasłony… **Sam widok ciepłych materiałów, mięsistych tkanin sprawi, że będziemy mieli ochotę zwolnić, odpocząć, zanurzyć się w kocu z kubkiem herbaty i książką.** Przy okazji możemy dzięki temu zaakcentować kolorystykę, którą wybraliśmy jako przewodnią. Nie ma tutaj ogólnie panujących reguł, ale jednak warto trzymać się zasady: „im mniej, tym lepiej". Jeśli jesteśmy zachwyceni złotem, zestawmy je subtelnie z zielenią lub szarościami. Wszelkie neutralne beże świetnie sprawdzą się z burgundami. Ważna jest też intensywność barw. Jeśli jeden kolor będzie intensywny, pozostałe niech będą pastelowe, przygaszone. I jeszcze jedno: wszelkie neonowe odcienie tym razem mogą zakłócić nam aurę spokoju i wyciszenia.



PACHNIDŁO

Całość zwieńczmy zapachem. Cynamon, kardamon, goździki… – będą kojarzyć nam się ze świętami. Tak pachną pierniki i grzane wino. Jak jeszcze wprowadzić korzenny aromat do wnętrza? Świadomie wybierzmy świece o tym samym zapachu. Intensywniejsze doznania mogą dostarczyć nam naturalne olejki eteryczne. Poza tym żywiczny, świeży zapach ściętego drzewka to ważny element Bożego Narodzenia. Choinkę mogą nam zastąpić kompozycje z gałęzi: jodłowe lub sosnowe. A najprostszą metodą, zdobiącą przy okazji nasze wnętrze, będzie rozłożenie małych talerzyków lub miseczek z poukładanymi laskami cynamonu, gwiazdkami anyżu i goździkami.

MELODIA

Z głośników wydobywa się świąteczny jazz. Z kubka ulatuje zapach pomarańczy. Te drobne dodatki otulają nas świąteczną atmosferą. **Dajcie sobie szansę na cieszenie się świętami, kiedy w końcu nadejdą.** Nie zamęczajcie się niepotrzebną perfekcją i myślą, że korzystacie z tych samych ozdób od trzech sezonów. Trudno. Róbcie to, co uważacie za najważniejsze w tym czasie. Obojętnie, czy ma być to ulepienie pierogów dla 20 osób, klejenie wieńców czy spotykanie z bliskimi. Nie dajcie się zwieść przedświątecznemu szaleństwu. Dajcie się zwieść magii, na którą warto poczekać.

fot. Rafał Bojar

Zuzanna Tomulik
architektka wnętrz Partner Design

PARTNER DESIGN

Dizajnerskie podarunki

FOR.REST
Wróbel kubek 300 ml

35 zł

Zabawne, ręcznie malowane ptaki sprawiają, że każdy kubek jest wyjątkowy. Do kubka z Wróblem dobierz inne naczynia z kolekcji FOR.REST z polskimi ptakami i ciesz się wyjątkową magią domowej porcelany!

GLYK COMPANY
Sojowa świeca Holiday

55 zł

Świeca od GLYK COMPANY to ręcznie zalewana świeca sojowa, wykonana w Polsce. Nuty zapachowe: bergamotka, kokos, migdały.

CREATTACK
Night Owl powerbank

149 zł

Powerbank od Creattack to również pomysł na doskonały prezent dla osób, które uwielbiają dalekie podróże do nieznanych krain bez prądu! ;)

VOLA. ART OF DECO
Fabelle zestaw mocca set01

180 zł

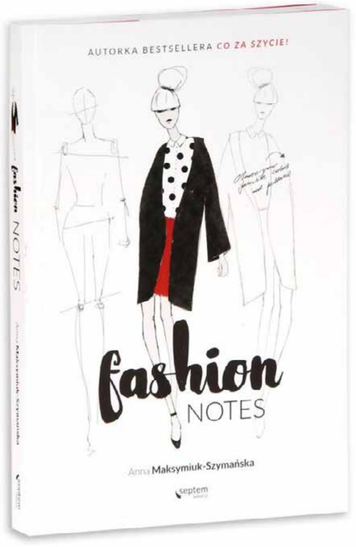
Ręcznie formowany i dekorowany zestaw kawowy z ilustracjami Anny Halarewicz. Idealny prezent dla fanki mody!

*Kliknij w prezent i przenieś się do sklepu.

SUNDAY IS MONDAY
Plakat Gotowanie na ekranie

89 zł

Ilustracje Izy Kaczmarek-Szurek motywują do podchodzenia do życia z dystansem. Miłośnicy programów kulinarnych na pewno powieszą sobie taki plakat w kuchni!



ANNA MAKSYMIUK-SZYMAŃSKA
Notatnik Fashion Notes

21,90 zł

Z tym notatnikiem możesz stać się projektantką mody ;) Wystarczy odrobina kreatywności! Idealny prezent dla przyszłej adeptki ASP!

*Kliknij w prezent i przenieś się do sklepu.

Eco Heavy Metal Xmas

Wiecie, że stosując proste rozwiązania, możemy zaoszczędzić surowce, energię oraz ograniczyć ilość odpadów nawet w święta? Ten intensywny dla każdego czas nie zwalnia nas z myślenia o środowisku. To, co robimy, ma istotny wpływ nie tylko na naturę, ale i na nas samych. Sprawmy więc, by te święta były świętami bez marnowania!

Poświęćmy 30 minut na zaplanowanie świątecznych zakupów, by kupić tylko to, co naprawdę jest nam potrzebne. Oszczędzimy czas, pieniądze, ale przede wszystkim zmniejszymy ilość emisji CO_2 i innych szkodliwych substancji emitowanych za każdym razem, kiedy wsiadamy do samochodu. **Podczas świąt nie zapominajmy też o podstawowych zasadach ekologii: segregacji odpadów, oszczędzaniu wody oraz prądu.** Jeśli chcemy żyć w przyjaznym nam otoczeniu, pamiętajmy o ekologicznych postawach i cieszmy się Bożym Narodzeniem spędzonym w harmonii nie tylko z bliskimi, ale również ze środowiskiem.

EKO prezenty oraz dekoracje świąteczne z łatwością wykonamy samodzielnie, nie wydając na nie fortuny. Pokażę Wam, co można wyczarować przy odrobinie kreatywności i niewielkim nakładzie finansowym. Poczujmy magię nadchodzących świąt, zmieniając się w prawdziwą gwiazdę rocka! ;)

Co będzie nam potrzebne?
- nakrętki sześciokątne w różnych rozmiarach (dostępne w każdym sklepie budowlanym, garażu ojca, a i czasami kuchni prawdziwej gospodyni ;))
- dratwa
- klej
- kawałek blatu i koniecznie – odrobina chęci! ;)

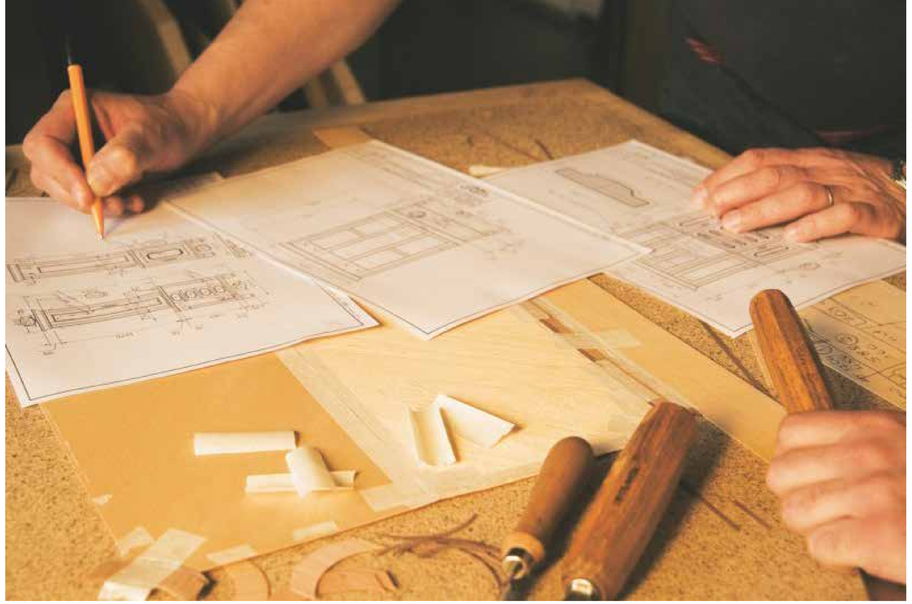
Wykonanie takich ozdób jest naprawdę bardzo proste. Ułóż dowolny wzór z nakrętek, by następnie połączyć je ze sobą za pomocą kleju. Teraz poczekaj, aż klej wyschnie i… Gotowe! Na koniec poprzeplataj przez dowolną nakrętkę dratwę, by móc swoją ozdobę zawiesić na choince, wejściowych drzwiach lub na lampie nad świątecznym stołem.

Gwarantuję Wam, że ozdoby z metalu zachwycą każdego i wprawią Was w iście rockowy nastrój.

Milena Tyczyńska

MP Project to młoda marka, która przez swoje projekty promouje w Polsce ideę slow fashion oraz eco designe.

Jak wybrać meble? Urządzanie wnętrz w duchu slow



Podobno swoje wnętrza komponujemy tak, jak garderobę, czyli powoli, w sposób przemyślany. Smakujemy, dobieramy ostrożnie wszystkie elementy. Dlaczego? O tym – w jaki sposób wybierać meble w duchu slow – przeczytacie w tym krótkim poradniku!

Z POKOLENIA NA POKOLENIE

W domu, obojętnie czy jest to mieszkanie w kamienicy, loft czy willa, chcemy się czuć u siebie. Dobre wnętrze to nie fast -food. Choć dużo się przemieszczamy, pragniemy mieć swój kąt, do którego wracamy. Funkcjonując w rytmie slow life, dbamy o wysoką jakość rzeczy nas otaczających, w tym mebli. Bo kupujemy je przecież na lata. Moda zmienia się, przemija, tak samo jak trendy czy kolory. **A dobrze zaprojektowane i dobrane meble towarzyszą nam przez lata. Dokładnie tak, jak fantastyczne fotele Chierowskiego czy klasyczne bidermeiery, które po renowacji są ozdobą naszych salonów.**

Odkąd w Jafrze produkuje się meble, odtąd towarzyszy nam kredens babci. Nikt nie pamięta już jego historii, ale wszyscy do tej pory podziwiamy kunszt stolarza, który go wytworzył. Delikatna linia, piękne intarsje, wysoki połysk i dobrze dobrane szkło. Ten kredens służy już trzeciemu pokoleniu wnętrzarzy i inspiruje nas do dalszych działań pod własnym szyldem.

JAK WYBRAĆ MEBLE W ZGODZIE ZE SLOW LIFE?

Jak ze wszystkim, myśląc o zakupie nowych mebli nie dajmy się skusić tanimi ofertami. Kiedy dojrzeje w nas decyzja o zmianach, zastanówmy się, nie tylko nad kolorem czy użytecznością, ale także nad materiałem, z którego jest wytworzony, a przede wszystkim nad jego wzornictwem. Nasi polscy designerzy i przemysł meblowy są doceniani na całym świecie!

Od czego zacząć? Spróbujmy najpierw odpowiedzieć sobie na pytanie, czego potrzebujmy, z czym się identyfikujemy, jakie mamy aspiracje. Dobry, drewniany mebel poczeka. Drewno, naturalne materiały, tradycyjne metody tapicerowania, będą zawsze w cenie i nigdy nie stracą na wartości. Poszukajmy zatem mebla, który będzie miał duszę. Posłuchajmy o gatunku drewna, z którego został wytworzony, poszukajmy w nim ciekawych rozwiązań, które będą nas cieszyć latami. Dla nas takimi elementami są tradycyjne łączenia na „jaskółczy ogon", intarsja wykonywana ręcznie z pomocą różnych gatunków drewna czy wzór „karo" widoczny na balatach wielu stołów i stolików. Część mebli Jafra tapicerujemy w tradycyjny sposób, ale dla wielu pewnie zaskakujący, czyli… za pomocą sprężyn i trawy morskiej. To właśnie takie niezauważalne szczegóły świadczą o ich unikalności i ponadczasowości.

Wybierając ubrania sprawdzasz skład materiału, szwy, miejsce produkcji i to, czy pasują do Ciebie. Z meblami jest dokładnie tak samo. Żyjąc w rytmie slow nie pozwalaj więc sobie na półśrodki, stawiaj na najwyższą jakość. Mniej, znaczy więcej!

JAFRA
SINCE 1946

JAFRA to przedsiębiorstwo, w którym tradycyjny kunszt meblarski i ręczne wykonanie łączy się z nowoczesnością. Firma specjalizuje się w tworzeniu najwyższej jakości mebli z olchy i dębu, a także wiśni, czereśni, grabu, jesionu, klonu i buku. Tak pieczołowicie tworzone meble, od 1946 roku powstają w Karnicach na Dolnym Śląsku, w sąsiedztwie Parku Krajobrazowego Doliny Baryczy. Zakład stolarski, który powstał tutaj zaraz po wojnie, jest pewnie jednym z najstarszych w zachodniej Polsce prywatnym przedsiębiorstwem, które zawsze gromadziło najwybitniejszych rzemieślników

Stylowe prezenty dla niej

LUNABY
Piżama z krótkim rękawem
i szortami Rilla Lilac
180 zł

Piżamka w kobiecym, liliowym kolorze, z eleganckiego, delikatnego materiału. Wykonana w Polsce! Obal mity, że piżamka jako prezent to sztampa. Nie tym razem, nie w tym przypadku!

KOMONO
Zegarek Walther Gold Mesh

899 zł

Współczesny design i zegarmistrzowska precyzja. 3 zintegrowane tarcze. Mechanizm kwarcowy: Hattori VD73 (Seiko). Mineralne szkło z szafirową powłoką. Obdarowana Cię ozłoci!

PROJECT MESS
Worek Jeans Mess

99 zł

Pamiętacie Britney Spears z końca lat 90.? Jeans w uroczym wydaniu wraca! A każda modna dziewczyna powinna mieć taki plecak. A już szczególnie, jeśli ma bałagan w głowie. Albo w torebce ;)

CAT CAT
Sweter z wełny Boom

310 zł

Sweter to świąteczny klasyk. A to nie znaczy, że musi być nudny! Wybierz nowoczesny, wełniany sweter z golfem. Obdarowana osoba już zawsze będzie ciepło o Tobie myśleć!

*Kliknij w prezent i przenieś się do sklepu.

RISK MADE IN WARSAW
Sukienka Rzymskie Wakacje

389 zł

Kobiety kochają sukienki! Z wzajemnością ;) Sprawdź szafę swojej mamy czy dziewczyny, zorientuj się, jaki nosi rozmiar i spraw, by kreacja RISKa była początkiem jej kolekcji ubrań od polskich projektantów. Tej czerwieni nie można się oprzeć!

FILIMONIUK DESIGN
Srebrny pierścionek Blow

139 zł

Minimalistyczny, architektoniczny kształt, który kojarzy się z fantastycznymi projektami Zahy Hadid. W sam raz na prezent dla osoby ceniącej najwyższą jakość i światowy design w polskim wydaniu!

ANIMAL KINGDOM
Srebrny pierścionek Miłość

129 zł

Delikatne, polerowane serduszko i połyskujące kryształki poruszają się swobodnie z każdym ruchem dłoni, przyciągając spojrzenia. Pierścionek miłość to jednoznaczy komunikat dla Tej jedynej. Biżuterię wykonano w całości ręcznie ze srebra próby 925.

YEAH BUNNY
Iphone 7 case Latte Lady

69 zł

Miłośniczki latte ze spienionym mlekiem, fanki klasycznego americano, jak i testerki deserów kawowych z ogromną ilością bitej śmietany, czekolady i cynamonu na pewno pokochają ten Iphone case!

*Kliknij w prezent i przenieś się do sklepu.

Męskie prezenty

WOODREJS
Portfel

300 zł

Męski portfel z naturalnej skóry bydlęcej (z polskiej garbarni). Wykonany ręcznie według autorskiego projektu – podobno rozmnaża schowany w nim majątek ;)

ROBIN WOOD
Okulary Lemur I

249 zł

Drewniane okulary przeciwsłoneczne z ekologicznego bambusa. Ręcznie wykonane oprawki, ultralekkie (23 g) z polaryzacją i filtrem UV 400.

MARTHU
Krawat QR Code

139 zł

Wyróżniający dodatek męskich stylizacji z autorską grafiką. Ten krawat to sprawdzony i zawsze trafiony prezent!

NOSKA
Worek Rust

80 zł

Worek-plecak z autorską grafiką nadrukowaną cyfrowo. Uszyty z polskich materiałów i wykonany przez polskich, lokalnych rzemieślników. Idealny na podbój miasta nocą.

*Kliknij w prezent i przenieś się do sklepu.

MALE-ME
Bransoletka otwarta ze srebra

200 zł

Ręcznie robiona bransoletka ze srebra, zaprojektowana w kooperacji z projektantką biżuterii Dorotą Tomaszewską. Pasuje do różnych stylizacji, będąc „kropką nad i" każdego stylowego mężczyzny.

ORTIZ OUTFIT
Czapka Wolves Beanie

59 zł

Męska czapka w kolorze Pumpkin Orange zaprojektowana w modnym kroju typu „beanie". W sam raz do bomberów i cieplejszych zimowych płaszczy.

DOSKONAŁY
Zestaw narzędzi precyzyjnych

89 zł

Doskonały technicznie prezent dla doskonałego technicznie chłopaka. Poręczny, osobisty zestaw narzędzi z wesołym designem.

HAPPY SOCKS
Kolorowe skarpetki

35 zł

Różne wzory i kolory. Oryginalne skarpetki ze Szwecji – nie kurczą się w praniu i nie gubią kolorów. Znajdziesz je zawsze na swoim miejscu ;)

*Kliknij w prezent i przenieś się do sklepu.

3 sposoby na pakowanie prezentów z użyciem szarego papieru i jutowego sznurka

SPOSÓB NR 1: SŁODKO ZAPAKOWANE

Zaproś przyjaciół i wspólnie – przy dźwiękach starych vinyli – upieczcie pierniki. Uwaga: nie zapomnijcie zrobić w nich małych otworów! Po tym miłym wieczorze (z napojem imbirowym ;)) podzielcie się upieczonymi ciastkami (niech u Was leżakują i spokojnie miękną). Kilka dni później, przed Wigilią, pakując prezenty w szary papier, przewiąż je sznurkiem, przez który przewleczesz wcześniej upieczone pierniki i ozdoby, np. gałązki sosny i szyszki. Możesz je dodatkowo ozdobić czerwoną wstążką. Twoje prezenty zostaną zjedzone oczami – omnomnom! ;)

Zdjęcia: Maryla Fossen | addicted-to-passion.com

SPOSÓB NR 2: ODZYSKANE – FOTOGRAFOWANE

Święta slow to też upcycling i recycling. Wykorzystaj opakowania, które masz ukryte głęboko w szafie lub zapakuj prezenty w szary papier. Przewiąż je wąską wstążką, a na każdy podarunek naklej swoje zdjęcie z osobą, dla której go przygotowujesz.

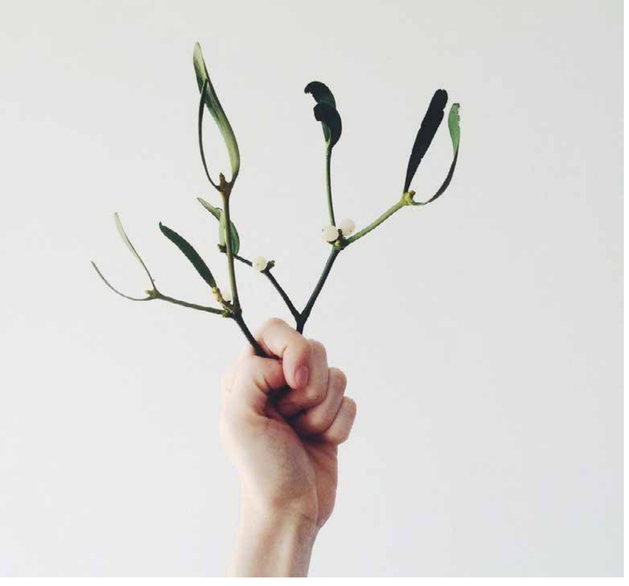
Zdjęcia możesz przywiązać również przy kokardzie i dopisać na nich krótkie motto lub Wasze wspólne wspomnienie. W cyfrowym świecie takie analogowe drobiazgi ocieplą świąteczną atmosferę!

Zdjęcie: Daria Świetlik - Tuz | mygorgeouslife.com

SPOSÓB NR 3: MALOWANE

Tym razem mamy coś dla prawdziwych fanów minimalizmu. Wytnij z papieru choinki i pomaluj je na czarno. Sznurek potraktuj swoją ulubioną farbą. Zostaw do wyschnięcia, a potem zapakuj prezenty i gotowe!

Zdjęcie: Natalia Sławek | jestrudo.pl



3 kolory zimy

Rośliny, które najczęściej przynosimy do domu to oczywiście iglaki, które ubieramy na Święta, gwiazdy betlejemskie, najczęściej czerwone, a do tego całuśne jemioły. Wydają się być tylko ozdobami na Boże Narodzenie, które niestety zazwyczaj wyrzucamy. A szkoda, bo kryją w sobie mnóstwo tajemnic, które warto odkryć. Jedną z nich jest to, że prezentują trzy główne kolory zimy – zieleń lasu, czerwień płomienia i biel śniegu.

ZIELONE IGLAKI

Większość z nas mówi na wszystkie drzewa iglaste – choinki. Jednak „choinka" to nazwa zarezerwowana dla bożonarodzeniowego drzewka, a iglaki to grupa drzew iglastych. Wybierając więc iglaka na naszą choinkę, wybierzmy gatunek jadalny np. sosnę. Można używać jej jako przyprawy, wrzucać jej igły do aromatycznej kąpieli lub dodać do domowych środków czystości. Osobiście polecam zaparzyć zielone części sosny, zblendować i dodać do ciasta, na przykład chlebowego.

BIAŁE OWOCE

Owoce jemioły są trujące i przed powieszeniem jej powinniśmy je zebrać, by nie zjadły ich małe dzieci czy zwierzęta. Jednak świeżych, jędrnych owoców pełnych soku nigdy nie wyrzucamy, bo to, że nie można jeść, nie znaczy, że trzeba wyrzucać. Przyłożenie rozgniecionych kulek do skóry działa jak naturalny plaster na zadrapania, poparzenia czy inne zmiany skórne. Jeżeli nie korzystamy z nich na świeżo, najlepiej je zamrozić i wykorzystywać na bieżąco. Trudno o podobny skarb, więc nie zmarnuj jej potencjału.

CZERWONE LIŚCIE

Ze względu na swoją popularność, wilczomlecz nadobny jest znany pod wieloma nazwami. Kwiaty gwiazdy betlejemskiej, czyli poisencji, to tak naprawdę inaczej niż reszta zabarwione liście. Jest rośliną trującą, ale może zostać z nami na parę lat. Jest to jednak wyzwanie dla wprawionych ogrodników, bo to nie takie łatwe zadanie. Ale w końcu po to nadchodzi Nowy Rok, by próbować nowych rzeczy.

Sebastian Kulis – autor bloga „Roślinne Porady", książki „Roślinne Porady warzywa" (wyd. Ogarnij Miasto 2017) oraz nowego kalendarza: „Roślinne Porady na 2018 rok – kalendarz ogrodnika".

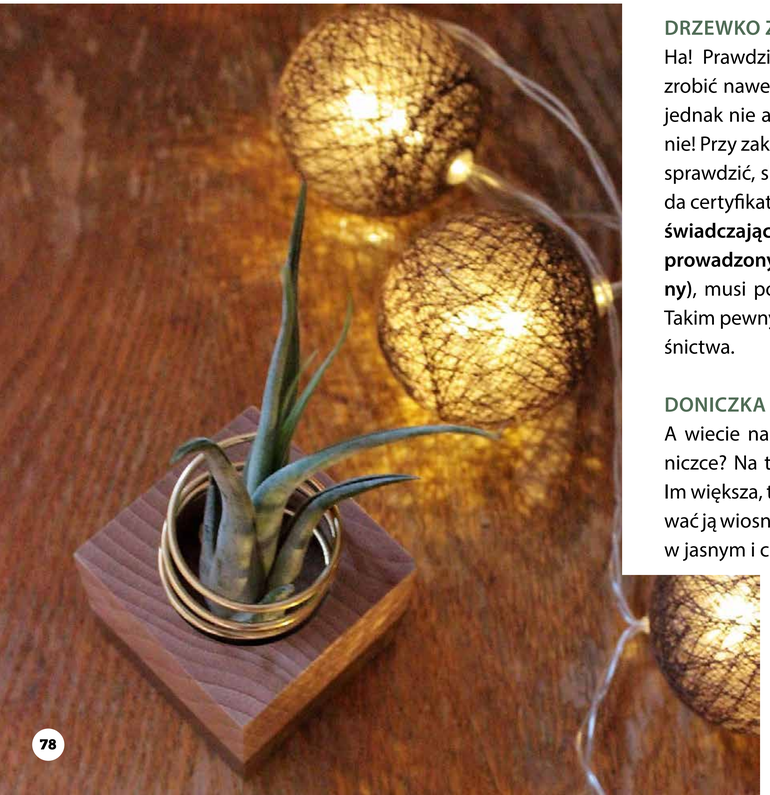
Autor poleca
(nie tylko ogrodnikom)

Wraz ze mną wyruszycie na przygodę składająca się z dwunastu rozdziałów, a w każdym z nich dowiecie się, co akurat zbierać, smakować czy z czego korzystać. Ponad 20 warzyw zostało zaopatrzonych w osobiste historie połączone z intuicyjnymi przepisami, nie tylko kulinarnymi. Do tego dużo miejsca do zapisywania swoich roślinnych obserwacji. Okładka oraz wnętrze będą wypełnione ilustracjami od Mai Tybel i moimi zdjęciami. A na każdy tydzień krótkie porady co do siewu, zbioru i konkretnych czynności, których pełen opis znajdziecie w „Roślinne Porady warzywa". Sebastian Kulis

„Roślinne Porady warzywa" to nie książka ogrodnicza czy kucharska, a książka o roślinach. W pierwszej części Roślinnych Porad znajdziecie trzy rozdziały – Zbieraj, Smakuj i Korzystaj. Pierwszy opowiada o tym, jak uprawia warzywa, drugi mówi o ich wykorzystaniu i przetwarzaniu w kuchni, za to trzeci rozdział jest o pozytywnym wpływie roślin na naszą duszę i ciało. W drugiej części opisałem prawie 50 warzyw według zasady „zbieraj, smakuj, korzystaj". Pod zdjęciami roślin znajdziecie ich łacińskie nazwy oraz ikonki, które podpowiedzą np. kiedy siejemy szpinak, czy fasola jest łatwa w uprawie i jak dużo wody potrzebuje pomidor.

Liściasta choinka

Długo myślałyśmy nad wstępem do tego, o czym chcemy napisać. Była wersja o tradycji, wersja o trendach, kolejna o tym, co szczególnego jest w świętach Bożego Narodzenia. A będzie po prostu jak na kartce z życzeniami. Że to czas, który warto spędzić dobrze i spokojnie. Oraz kreatywnie i odpowiedzialnie!



Chyba każdy przerabiał w przedszkolu klejenie łańucha z papieru i każdy miał frajdę z wieszania go potem na choince. Wróćmy do tych małych przyjemności! Żurawie origami to całe 7 minut roboty, ale takie pawie oko albo łezki to naprawdę chwila, a wygląda naprawdę świetnie. W Internecie rządzi się DIY, nie trzeba długo szukać, żeby znaleźć podpowiedzi, co i jak na choinkę samemu zrobić.

DRZEWKO Z CERTYFIKATEM

Ha! Prawdziwi amatorzy własnoręcznych rozwiązań mogą zrobić nawet choinkę (również odsyłamy do Internetu). Jeśli jednak nie aż tak kreatywnie, to niech będzie odpowiedzialnie! Przy zakupie choinki – jak przy wszystkich innych – warto sprawdzić, skąd pochodzi. Nawet jeśli sprzedawca nie posiada certyfikatu FCS (Forest Stewardship Council, **certyfikat zaświadczający o tym, że las, z którego pozyskane jest drzewo, prowadzony jest w sposób zrównoważony i odpowiedzialny**), musi posiadać świadectwo legalności jej pochodzenia. Takim pewnym źródłem są m.in. szkółki prowadzone przez leśnictwa.

DONICZKA DONICZCE NIERÓWNA

A wiecie na co zwracać uwagę, wybierając drzewko w doniczce? Na to samo oczywiście! ;) Oraz na rozmiar doniczki. Im większa, tym mniej ma przycięte korzenie i można spróbować ją wiosną przesadzić do gruntu. Po uprzednim zimowaniu w jasnym i chłodnym miejscu.

LIŚCIE ZAMIAST IGIEŁ

My wybieramy to, co już mamy. I w tym, wydaje nam się, najlepiej widać jak różne, nowoczesne i nowatorskie rozwiązania współgrają z tradycją. Świąteczne drzewko obowiązkowo, ale drzewko to niekoniecznie iglak. U nas będą sansewerie i corokia. Zwłaszcza ta druga wprost stworzona jest do delikatnych lampek i papierowych ozdób.

NATURALNE PREZENTY

Zaczęłyśmy od przyjemności, to przyjemnościami skończmy. Prezenty! Zróbmy coś samemu (np. pierniki komuś, kto nie umie), kupujmy rzeczy przemyślane i wartościowe, to wielka frajda przekonać się później, że obdarowany ich używa i cieszy się prezentem. Niech to będą rośliny! Są modne, zdrowe i praktyczne (można na nich od razu powiesić lampki). Wspaniale wprowadzają zieleń w zimową szarugę i nie trzeba ich pakować (a pozostałe prezenty tak – i obowiązkowo w papier z papierowego regiftingu).

A na koniec, skoro jest już jak na świątecznej kartce, to niech będą i życzenia. Niech dobrze i spokojnie to będzie tak, jak się lubi. Jeśli nie chcemy, to nie dawajmy się ani tradycji, ani trendom. Żyjemy świadomie, jesteśmy niezależni na co dzień – pod tym względem niech to będzie kilka najzwyczajniejszych dni w roku.

Aneta i Marysia

W ich projektach wyraźnie widać ideę upcyklingu i fascynację tym, co unikatowe. Dziewczyny z OD DECHu sprawnie wszystko ze sobą łączą: od paprotki rodem z PRL-u w oldschoolowej donicy, po designerskie elementy do ekspozycji oplątw.

Choinka w słoiku

Choinka to ‘must have’ świątecznej atmosfery. Ale co zrobić, kiedy nie mamy miejsca na dekorowane drzewko? Albo uciekamy od kupowania wyciętych z lasu drzew i skłaniamy się ku bardziej ekologicznym rozwiązaniom? I w tym miejscu wiele osób na pewno się zdziwi: „Jak to? Święta bez prawdziwej choinki?”.

Choinka ze starych desek, patyków i światełek jest idealnym rozwiązaniem, jeśli brakuje nam miejsca na rozłożystego iglaka rodem z rynku spod ratusza. Takie handmejdowe choinki świetnie komponują się z wnętrzem i wprowadzają modny, skandynawski klimat.

Miłośnikom zapachu żywej choinki spodoba się natomiast wersja minimalistyczna drzewka. Wystarczy włożyć do szklanej butli lub słoja gałęzie świerka lub sosny, by w domu unosił się zapach igliwia. Delikatna dekoracja z pewnością doda magii i zaczaruje domowników, a całość będzie stanowiła świetną namiastkę tradycyjnej choinki.

No dobrze, ale może chcesz pozostać w świątecznym nastroju jeszcze dłużej? W tym przypadku postaw na las zamknięty w szkle. **Miniaturowy świerk rosnący w towarzystwie miękkich mchów i paproci stworzy w twoim domu niepowtarzalny leśny klimat!**

Las w szkle od G.Las jest też doskonałym pomysłem na świąteczny prezent dla bliskiej osoby. **W dobie betonowych miast, las w słoiku będzie namiastką kontaktu z naturą, którego ostatnio tak bardzo nam wszystkim brakuje.** Ten tętniący życiem ekosystem podkreśla skandynawski styl oraz tworzy zgrany duet z minimalistycznym wnętrzem. Ma także minimalne wymagania. Należy zapewnić mu odpowiedni dostęp do światła słonecznego oraz optymalną wilgotność wewnątrz szklanego naczynia.

PAMIĘTAJCIE!

Choinka niejedno ma imię. Zbita z deseczek i światełek, skomponowana z iglastych gałęzi albo w postaci zamkniętego w słoiku małego lasu – wybierz rozwiązanie, które najlepiej do Ciebie pasuje!

Pracownię G.Las tworzą siostry, od lat związane ze światem roślin. Agnieszka – architekt krajobrazu i Gosia – ogrodniczka, wspólnie projektują miniaturowe ekosystemy zamknięte w szklanych pojemnikach. Swoją wiedzą i umiejętnościami chętnie się dzielą, prowadząc twórcze warsztaty.

G.Las
LASY W SŁOIKU

Jak pod choinkę zapakować DOŚWIADCZENIE?

Pamiętam taki prezent znaleziony po choinką, to było prawie sto lat temu, granatowa na przodzie i jasnoniebieska z tyłu Nokia 3510 bez i. Pierwszy własny telefon komórkowy i numer, który potrafię wyrecytować jeszcze dzisiaj.

Półgodzinne naprzemienne puszczanie „strzałek", „głuchych", „sygnałów" – jakby tego nie nazywać, wtedy widać miało jeszcze jakiś sens. SMS-y od dziewczyny z klasy, kto ci się najbardziej podoba i zdawkowe, nieśmiałe odpowiedzi, by tak szybko nie wyszło na jaw, że ona. Dłuższe midi dzwonki puszczane w święta dziadkowi, by odgadł, jaka to melodia… Dziś ta Nokia pod choinką byłaby po prostu kolejnym telefonem. Wtedy była nowym DOŚWIADCZENIEM.

Czasy się zmieniają. Zmieniają się możliwości i doświadczenia. Dlatego postaw na emocje. Jeśli Twoja mama ma już 5 różnych książek kucharskich, tym razem, zamiast kolejnej lektury, kup jej weekendowe warsztaty kulinarne, np. z kuchni greckiej. Dzięki temu przypomną się jej ostatnie wakacje z suwlakami, a Wasze rodzinne kolacje od teraz będą smakować jeszcze inaczej. ;)

Zanim kupisz swojemu facetowi olejek do brody, może podaruj mu wizytę u prawdziwego barbera? Tego, który mu pokaże i opowie, co i jak z tą brodą robić. Poza tym wizyta w barber shopie to nie tylko szybkie ogarnięcie brody, ale chwila dla niego, detoks od świata za witryną, przyjemność i… nowe DOŚWIADCZENIE. Nim się obejrzysz, będziesz mieć najprzystojniejszego faceta na dzielni, a na półce w łazience specjalne pomady i olejki do brody.

Ciotka Maryla całe życie uciekała przed zdjęciami. To za blisko, to nie w całości, nie z tej strony, nie z tamtej. Dostała od nas pod choinkę zaproszenie na tzw. metamorfozy – sesję zdjęciową, pewnego rodzaju FotoSPA ze stylistką, wizażystką i profesjonalną fotografką. Ale wszystko na luzie, w miłej atmosferze, kobiece pogaduchy, analiza stylu, sylwetki – te sprawy. Dziś ciotka Maryla nie tylko nie ucieka przed zdjęciami, ostatnio sama eksperymentuje z selfie. No i świąteczne zdjęcia przy stole, zamiast jej grymasu – mają szeroki uśmiech ;).

Po stu latach od tamtych świąt zamiast Noki 3510 w liście do Mikołaja proszę o warsztaty robienia sushi, bo uwielbiam i chętnie przyrządziłbym je samodzielnie swoim przyjaciołom. Pod choinkę możecie schować też skok ze spadochronem, bilety do teatru na spektakl, na który ktoś od roku nie może dostać biletów (tak szybko znikają!) albo zaproszenie na tatuaż, na który pójdziecie razem. Wszystko to zostanie na długo w pamięci, w sercu… i w życiu. ;)

Metamorfozy

Prawdziwe FotoSPA, DayOFF.
Babskie rozmowy, wizaż i stylizacje.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ:
metamorfozy@fu-ku.pl

Photographs © 1990 Twentieth Century Fox Film Corporation.
All rights reserved.

Kino Nowe Horyzonty: filmowe Top 5 na alternatywne Święta

Nareszcie przyszedł ten czas: dzięki świątecznemu lenistwu możemy obejrzeć filmy odkładane na mglistą przyszłość. Nie wiecie, na co się zdecydować? Ekipa wrocławskiego Kina Nowe Horyzonty przygotowała dla Was swoje autorskie Top 5 (pogrupowane w kinowe pakiety) – na rozbicie filmowej monotonii w grudniu.

1. PAKIET KULTOWY

Na ukojenie nerwów – James Stuart w *Tym wspaniałym życiu* – legendarnym filmie Franka Capry. Na poprawę humoru – Shirley MacLaine w *Garsonierze* Billy'ego Wildera.

2. PAKIET ZE STOPNIOWANIEM NAPIĘCIA

Zaczynamy od napięcia klasowego w *Zabić drozda* (z oscarową rolą Gregory'ego Pecka), później polecamy jeden z najlepszych portretów napięcia erotycznego w historii kina, czyli *Oczy szeroko zamknięte* Stanleya Kubricka, a ostatecznym sprawdzianem dla nerwów będzie *Coś* – klasyczny horror Jamesa Camerona.

3. PAKIET NA PRZEŁAMANIE POGODY

Dobre remedium na przesilenie zimowe to *Czasem słońce, czasem deszcz* – pochwała optymizmu w kolorowym, roztańczonym wydaniu prosto z Indii. Nie zaszkodzi też, jeśli ponownie obejrzymy *Pretty Women* i przeniesiemy się do słonecznego Los Angeles w towarzystwie Julii Roberts i Richarda Gere'a.

4. W PAKIECIE Z NAJMŁODSZYMI (I TROCHĘ STARSZYMI)

Obsypana nagrodami opowieść o przyjaźni niedźwiedzia z myszą: jeśli poszukujecie bohaterów, którzy pokażą, w jaki sposób przełamać najgorsze stereotypy, zalecamy seans *Ernesta i Celestyny*. Nieco starszym widzom polecamy *Gdzie jesteś, bracie?*, historię o przyjaźni skąpaną w absurdzie i grotesce a'la bracia Cohen.

5. GRUDZIEŃ W NOWYCH HORYZONTACH

Przedświąteczne szaleństwo zacznijcie z najbardziej rezolutnym chłopcem w historii kina. Tylko u nas zobaczycie *Kevina samego w domu* w wygodnym, kinowym fotelu i bez przerw na reklamy (8 grudnia o 19.30). Drugiego dnia Świąt (26 grudnia o 16.00) przedłużcie przyjemne lenistwo i wybierzecie się na pokaz *Piotrusia Pana*, prosto ze słynnego National Theatre w Londynie. Na dobry koniec (i początek jednocześnie) zapraszamy na Sylwester w Kinie Nowe Horyzonty, gdzie przywitacie Nowy Rok z filmowymi nowościami lub w towarzystwie Filharmoników Berlińskich.

kino | nowe horyzonty

Pierwszy ARTHOUSE z dobrymi filmami z całego świata.
Prowadzi go Stowarzyszenie Nowe Horyzonty, a gospodarzem obiektu jest Roman Gutek. Od 2006 roku odbywa się tu największy festiwal filmowy w Polsce T-Mobile Nowe Horyzonty.
Więcej na www.kinonh.pl

Święta poza domem? Dlaczego nie!

Wstęp do tego tekstu znasz już z autopsji, prawda? Święta zbliżają się wielkimi krokami, a ty biegasz z mopem, ścierką i odkurzaczem, niczym rozemocjonowany Kopciuszek. Zabierasz się nawet za świąteczne dekoracje, choć twoje ręce ostatnią styczność z pracą manualną miały w okresie podstawówki. I w momencie, kiedy nozdrza wypełnia ci już tylko brokat, a palce omdlewają ze zmęczenia, wtedy TO do ciebie dociera…

Nawet jeśli jesteś fanatykiem tradycji – uwierz, że prędzej czy później zaczniesz rozważać ucieczkę w ciepłe kraje i spędzenie świąt na bezkompromisowym wypoczynku. Pewnie, rodzinne święta potrafią być magiczne, ale przecież sam/a wiesz najlepiej, że zazwyczaj wcale nie przebiegają bezproblemowo. Alternatywą jest zabranie rodziny ze sobą w jakieś interesujące miejsce, gdzie nie musisz martwić się sprzątaniem, gotowaniem i zmywaniem. Ba! Przestaniesz się nawet przejmować pogodą! Chcesz białych świąt? Jedź w góry! Chcesz egzotycznego wypoczynku pod ustrojoną palmą? Leć do ciepłych krajów!

Pamiętasz, że jeszcze niedawno ludzie bardzo mało podróżowali? Rodziny mieszkały w niewielkich odległościach od siebie. Spotkanie się przy jednym stole nie stanowiło większego problemu. Teraz sytuacja się zmieniła. Spora część z nas ma kogoś bliskiego zagranicą, często dzielą nas morza, góry, a nawet oceany. Dlaczego zatem nie połączyć przyjemnego z pożytecznym i… Spotkajmy się w połowie drogi! Wybierzcie ładną lokalizację i pozwólcie, by potrawy same pojawiały się na stole, a naczynia same zmywały. Bądźcie dla siebie łaskawi w te święta!

Wyjazd w okresie świątecznym to także świetna okazja na przeżycie czegoś ekscytującego. Przyznaj się, pamiętasz, jak wyglądały zeszłoroczne święta? Albo czym różniły się od tych sprzed trzech lat? Nie? Nic dziwnego. Wszystkie zlewają się w jednolitą całość. **Zacznij tworzyć nowe, fascynujące wspomnienia.** A będziesz miał/a na to mnóstwo czasu, jeśli tylko oddelegujesz na kogoś innego znaczną część pracy związanej z przygotowaniami. Zabierz ukochaną osobę na narty, zjedź z dzieckiem na bobslejach, pokaż rodzicom rajską plażę.

Nie dajmy się zwariować w te święta!
Czego sobie i tobie szczerze życzę.

tanieloty

Tanie-Loty.pl - najlepsze promocje lotnicze.
Podróże, inspiracje, ciekawi ludzie. Leć i odkryj świat!

SLOW ŚWIĘTA
przewodnik po-woli

Pomysł (namówiła nas na niego):
Kasia Kwiecień

Realizacja (nad całością dwoili się i troili):
Kasia Kwiecień
Tomasz Łukasz Nowak
Linda Parys

… choć bez naszych Partnerów (patrz obok) musielibyśmy się dziesiątkować ;)

Okładka
Linda Parys

Projekt graficzny po nocach i skład nad ranem (niejednym):
Tomasz Spera

Kontakt
(pisz śmiało – lubimy dobre słowa i kolorowe świąteczne kartki):
kasia@fu-ku.pl
tomasz@fu-ku.pl
info@fu-ku.pl

W tym roku pierwszy raz Last Christmas puściliśmy w biurze: 27 listopada.

Wrocław 2017

PARTNERZY

PATRONAT

FU-KU.PL