

City News

MAGAZYN

JAK RADZIĆ
SOBIE Z NERWICĄ?

Toyota Prius
NA POHYBEL SZEJKOM

TAJEMNICE
KATEDRY NOTRE DAME

HISTORIA ZAKŁADÓW
ZPC URSUS



Polska Filharmonia Bałtycka

im. Fryderyka Chopina w Gdańsku

Sezon
2010/2011

Dyrektor Naczelny
prof. Roman Perucki

Dyrektor Artystyczny
Kai Bumann

Polska Filharmonia Bałtycka jest instytucją kultury
podległą Samorządowi Województwa Pomorskiego



L I S T O P A D 2 0 1 0

Kevin
Kenner



Krzysztof
Kolberger



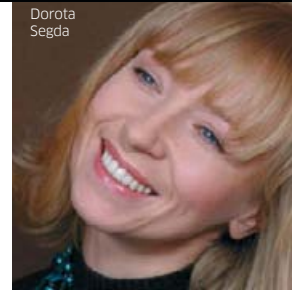
Beata
Bilińska

Leszek
Możdżer



fol. Przemek Krawczyk wia.w.pl

Dorota
Segda



03/11 Środa, 19.00
Kościół św. Jana w Gdańsku

VIII Pomorskie Zaduszki
Artystyczne
POMORSKIE REQUIEM

Orkiestra Symfoniczna PFB
Aleksander Gref dyrygent
Magdalena Rybicka mezzosopran
Leszek Skrla baryton
Chór Gdańskiego
Uniwersytetu Medycznego
przyg. Jerzy Szarański

BARBER Adagio na smyczki
BACH Erbarme Dich, mein Gott
z Pasji wg św. Mateusza
FAURÉ z Requiem op. 48
Introit i Kyrie, Pie Jesu
Agnus Dei, Libera me
MOZART Lacrimosa
z Requiem d-moll

WSTĘP
WOLNY

16/11 Wtorek, 19.00

MISTRZOWIE ORGANÓW
Paolo Oreni (Włochy) organy

18/11 Czwartek, 19.00

POEZJA NA OŁOWIANIE
Od Kochanowskiego
po Herberta i Miłosza

Poezja Bolesława Leśmiana
Muzyka Henryka Wieniawskiego

Irena Jun, Dorota Segda
Krzysztof Kolberger,
Olgierd Łukaszewicz aktorzy

Karolina Piątkowska-Nowicka skrzypce
Piotr Nowicki fortepian

19/11 Piątek, 19.00

GDAŃSKA JESIEŃ
PIANISTYCZNA 2010

Orkiestra Symfoniczna PFB
Aidar Torybaev (Torybajew)
dyrygent

Natalia Pasiecznik fortepian

SCHUBERT I Symfonia D-dur
RAVEL Koncert fortepianowy G-dur
PROKOFIEW Fragmenty z baletu
„Romeo i Julia”

20/11 Sobota, 19.00

GDAŃSKA JESIEŃ
PIANISTYCZNA 2010



Beata Bilińska fortepian

CHOPIN, RACHMANINOW

Koncert dofinansowany w ramach Programu
Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego
„Fryderyk Chopin 2010 - PROMESA”

21/11 Niedziela, 16.00

GDAŃSKA JESIEŃ
PIANISTYCZNA 2010



Kevin Kenner fortepian

SCHUMANN, CHOPIN 4 Ballady

Koncert dofinansowany w ramach Programu
Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego
„Fryderyk Chopin 2010 - PROMESA”

21/11 Niedziela, 18.00

XVI KOMEDA JAZZ FESTIVAL

Duo Q4Q, Leszek Kułakowski Trio
Krzysztof Dębski violin
Tomek Grochot Quintet
feat. **Eddie Henderson** trumpet

22/11 Poniedziałek, 19.00

GDAŃSKA JESIEŃ
PIANISTYCZNA 2010

Jewhen Rżanow fortepian

SCHUMANN, CZAJKOWSKI

23/11 Wtorek, 19.00

GDAŃSKA JESIEŃ
PIANISTYCZNA 2010

Leszek Możdżer fortepian

CHOPIN Impresje



Wernisaż wystawy
Anny Szpadzińskiej-Koss (g.18.00)

24/11 Środa, 20.00

JAZZ JANTAR

Joshua Redman
& **Brad Mehldau** duo

25/11 Czwartek, 19.00

GDAŃSKA JESIEŃ
PIANISTYCZNA 2010



Andriej Shibko (Szbko) fortepian

CHOPIN, LISZT
MUSORGSKI Obrazki z wystawy

Koncert dofinansowany w ramach Programu
Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego
„Fryderyk Chopin 2010 - PROMESA”

26/11 Piątek, 19.00

Koncert uroczysty
w 65. rocznicę powstania
Filharmonii Bałtyckiej



GDAŃSKA JESIEŃ
PIANISTYCZNA 2010

Orkiestra Symfoniczna PFB
Kai Bumann dyrygent
Solista - Laureat Konkursu
Chopinowskiego 2010

WEBER Uwertura
do opery „Wolny strzelec”
ELSNER Symfonia C-dur op. 11
CHOPIN Koncert
fortepianowy e-moll / f-moll

Wernisaż wystawy Stanisława
Bryndala (w przerwie koncertu)

28/11 Niedziela, 17.30

GDAŃSKA JESIEŃ
PIANISTYCZNA 2010



Eugen Indjić fortepian

DEBUSSY, CHOPIN, PROKOFIEW
SCHUMANN, LISZT

Koncert dofinansowany w ramach Programu
Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego
„Fryderyk Chopin 2010 - PROMESA”

28/11 Niedziela, 18.00

GALA
OPERETKOWA

Bogusław Morka i goście

30/11 Wtorek, 19.00

WIECZÓR ANDRZEJKOWY

Orkiestra Symfoniczna PFB
Przemysław Fiugajski dyrygent
Katarzyna Dondalska sopran
Mariusz Klimek śpiew

ROSSINI, MONIUSZKO,
MASSE, STRAUSS, KLIMEK,
WOJ-WOJCIECHOWSKI

WYSTAWY, WERNISAŻE

Stanisław Cukier rzeźba
Wystawa do 18/11

Stanisław Bryndal
wernisaż: 26/11 (w przerwie
koncertu o 19.00)



OTO - PATRZ FRYDERYKU!
Salon Gdański, foyer od Motławy
Marcin Kołpanowicz,
Grzegorz Stec, Krzysztof Izdebski
Anna Klucznik kurator wystawy

ARS ANTE PORTAS
Danuta Joppek 03-22/11
Wernisaż: 03/11 środa, 18.00
Anna Szpadzińska-Koss 23/11-15/12
Wernisaż: 23/11 wtorek, 18.00

KUP BILET

przez internet:
www.ticketonline.pl
w salonach sprzedaży **EMPIK**
wydrukuj na domowej drukarce
w kasach biletowych PFB
Gdańsk, Ołowianka 1
w Biurze Podróży „Barkost”
Gdynia, Świętojańska 100

Główny Sponsor PFB
Mecenas Kultury

www.filharmonia.gda.pl • bilety@filharmonia.gda.pl • tel. 058 320 62 62

Sponsor
strategiczny



Sponsor Roku
Chopinowskiego 2010



Patroni medialni



Współpraca



Polska Filharmonia
Bałtycka w Gdańsku
ul. Ołowianka 1,
80-751 Gdańsk
Dział Obsługi Widza:
tel. 058 320 62 62
bilety@filharmonia.gda.pl
www.filharmonia.gda.pl



zasilamy
kulturę



Droży Państwo,

Jest dobrze, a według gadających głów nawet lepiej. To stan oficjalnej informacji medialnej na temat zamożności Polaków dziś. Mamy się z czego cieszyć, bo jak teraz jest super to co będzie po wyborach samorządowych. Strach pomyśleć. Po prostu Eldorado i Ameryka razem wzięte. Ciekawe tylko która z Ameryk i czy Eldorado to przypadkiem przez pomyłkę nie Ekwador. Ale będąc człowiekiem dużej wiary ufam, że idzie na jeszcze lepsze.

Ufność moja ma swoje uzasadnienie w obserwacji komitetów wyborczych, ich programów i ludzi którzy będą je realizować. Dajmy na to, w budownictwie na pewno się polepszy. Przecież tylu agentów nieruchomości, czy jak kto woli managerów startuje w wyborach, że nie sposób żeby branża nie ruszyła do przodu. Albo na przykład emerytom musi się polepszyć, mają przecież tak liczną reprezentację wiekową wśród kandydatów na radnych, że która opcja by nie wygrała to oni i tak będą do przodu. Radość zakłóca mi jedynie kwestia reprezentacji kobiet, bo z parytetów na listach wywiązał się chyba tylko PSL ale to jak wiadomo partia chłopska.

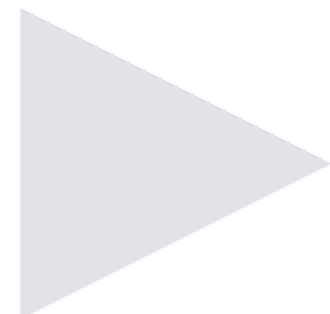
Podczas poprzednich wyborów Manuela Gretkowska wystawiła silną reprezentację Partii Kobiet, ale skoro kobiety same swojej reprezentantki nie poparły to widać wcale im nie zależy na poprawie swojego losu.

Swoją drogą ciekawe czemu parytety nie obowiązują jeszcze w turniejach, na przykład w „Tańcu z Gwiazdami”, „Jeden z dziesięciu” itp.

Droży czytelnicy uciekając od polityki, zapraszam do lektury naszego czasopisma. Jak zwykle przygotowaliśmy dla Was szereg ciekawych artykułów. Na uwagę zasługuje zabarwiony nostalgią opis ZPC Ursus. Paradoksalnie robotnicy, którzy w pierwszym szeregu walczyli o niepodległość, teraz bezsilnie przyglądają się ostatnim tchnieniom zakładu...

Miło mi poinformować że rubryka „Z przymrużeniem oka” pod redakcją świetnego humorysty Stasia Górskiego na stałe zagościła na naszych łamach.

Milej lektury,
Marek Szczawiński
mszczawinski@ecitynews.pl



City-News

W numerze...

TEMAT NUMERU

Ursus pod gruzami
wspominamy historię zakładów
mechanicznych Ursus.....6



PODRÓŻE
Tajemnice katedry Notre-Dame 10



Słodka Grecja Wyspowa
rajska wyspa Skiathos..... 16
Belgia - ojczyzna piw 17

KULINARIA
Gotuj z najlepszymi!
Jabłkowa Chimichanga..... 15

E-SPORTY
Sukcesy polskiej reprezentacji
w sportach elektronicznych..... 18



PSYCHOLOGIA

Jak radzić sobie z nerwicą
centrum psychoterapii BEN 12-13

CIĘKAWOSTKI

Atmosfera Tytanu może posiadać składniki
niezbędne do życia 4
E-papierosy, czyli palenie inaczej.....21

KULTURALNIE

Co nowego na dużym ekranie23

MOTORYZACJA

Pamiętajcie o oponach24
Azot w oponie
wymóg czy nowinka..... 25



Driftowy puchar polski.....29



Głośny typ
test Honda Civic 1.8 i-VTEC GT SE..... 26

Na pohybel szejkom
test Toyota Prius 1.8 HSD Prestige..... 28

ROZRYWKA

z przymrużeniem oka34

City News Magazyn Miejski

Adres redakcji:
ul. Wojciechowskiego 17 lok. 238
02-495 Warszawa

Kontakt:
tel. 22 203 54 75
redakcja@ecitynews.pl

Wydawca:
News-Media Marek Szczawiński

Artykuły w numerze:

Michał Maciejewski
Maciej Maciejewski
Edward Poskier
Elżbieta Płonecka
Rafał Piwoński
Damian Konopka
Aleksander Pławski
Jakub Sandecki
Michał Zastawny

Dział reklamy:
tel. 22 203 55 45
fax. 22 203 58 02
reklama@ecitynews.pl

PR:
Karol Szczawiński
kszczawinski@ecitynews.pl

Dystrybucja:
Warszawa - warszawa@ecitynews.pl
Łódź - lodz@ecitynews.pl
Trójmiasto - trojmiasto@ecitynews.pl
Michał Maciejewski - logistyka dystrybucji
w Trójmieście

fotograf:
Maciej Maciejewski
mmaciejewski@ecitynews.pl
Justyna Kosiorek

rysownik: Tomasz Grobelny
tgrobelny@ecitynews.pl

opracowanie graficzne: Karol Szczawiński

Redakcja nie zwraca materiałów
niezamówionych. Ma prawo do redagowania,
oraz skracania przesłanych materiałów.
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności
za treść reklam i ogłoszeń. Reprodukowanie całości
bądź części tekstów bez pisemnego zezwolenia
zabronione. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Atmosfera Tytanu może posiadać składniki niezbędne do życia

Symulacja możliwych procesów chemicznych w atmosferze Tytanu, największego księżycza Saturna, wykazała możliwą obecność aminokwasów i nukleotydów- najważniejszych składników potrzebnych do życia, występujących na Ziemi.

Odkrycia dokonała grupa naukowców z Uniwersytetu w Arizonie. To pierwsze takie odkrycie na planecie pozbawionej płynnej wody.

W odkryte molekuly wlicza się pięć rodzajów nukleotydów, będących bazą do budowy DNA i RNA.

Badania pozwalają wysnuć kolejną teorię o powstaniu życia na Ziemi: zamiast powstać z „pierwotnej zupy”, podstawowe składniki tworzące życie mogły przybyć właśnie z atmosfery Tytanu.

(EurekaAlert) opr: Michał Maciejewski

Neandertalczyki również mieli uczucia

Badania przeprowadzone przez archeologów na Uniwersytecie w York sugerują, że Neandertalczyki mieli głęboko zakorzenione poczucie współczucia.

Naukowcy przebadali archeologiczne znaleziska pod kątem emocji. Stworzyli czterostopniowy model rozwoju ludzkiego współczucia, poczynając od naszych przodków sprzed 6 milionów lat, na ludziach współczesnych skończywszy. Udało się to dzięki nowym metodom badawczym, takim jak neuro-obrazowanie. Jest to jednak dopiero pierwszy krok w badaniach nad rozwojem uczuć w człowieku.

Wyniki badań zostały opublikowane w dzienniku „Time and Mind”.

(EurekaAlert) opr: Michał Maciejewski

Telemedycyna pomorze w przypadku starszej depresji

Badania wykazały częste występowanie depresji wśród osób starszych. Jedynie kilka z tych osób otrzymała stosowną pomoc. Aby zapobiec temu zjawisku, badacze ze szpitala w Rhode Island wynaleźli eksperymentalną terapię zapobiegającą depresji. Terapia jest oparta na telemedycynie (prowadzenie terapii za pośrednictwem mediów typu telefon). Telemedycyna jest coraz częściej używana w celu monitorowania stanu pacjentów mających trudności z dostaniem się do placówek zdrowotnych, jak na przykład osób po wylewach. Jednak jak dotąd nie była ona używana w przypadkach depresji, podczas gdy badania wykazały, że taki sposób leczenia chorób psychicznych jest efektywny.

Najnowsze wyniki badań zostaną ukazane na dwudziestym dziewiątym Dorocznym Spotkaniu Krajowego Towarzystwa Opieki Domowej i Hospitalizacji.

(EurekaAlert) opr: Michał Maciejewski

Hazardziści podobni do udziałowców na giełdzie papierów wartościowych

Wykonano komputerowo porównanie zachowania hazardzystów obstawiających mecze piłkarskie przez Internet podczas samej gry i podczas przerwy w meczu. Przy pomocy bazy danych dostarczonych przez Betfair.com, badacze dostrzegli zmiany w obstawianych wynikach meczu. Zmiany robionych zakładów odzwierciedlały wydarzenia, które miały miejsce na boisku.

Szczególnie ważnym czynnikiem dla badaczy było zachowanie hazardzystów podczas przerwy w meczu, by porównać ich do graczy na giełdzie papierów wartościowych.

W przeciwieństwie do rynku akcji, podczas przerwy w meczu obstawiający nie mają żadnych informacji o grze. Są zdani jedynie na własną intuicję i przeczucia, które zdaniem badaczy są zbliżone do złożonych działań przedsiębiorców na giełdzie. Celem badań jest określenie na ile ta teza sprawdza się w praktyce.

Aktualne wyniki badań zostały opublikowane 7 października w „New Journal of Physics”.(EurekaAlert) opr: Michał Maciejewski

Ryzyko związane z ciążą wielopłodową

Ryzyko powikłań u kobiet będących w ciąży mnogiej wynosi 40%. Ciążę mnogą wywołują u kobiet stan przedrzucawkowy, cukrzycę ciężarną oraz krwawienie w czasie ciąży. Lekarze z Berlina i Magdeburgu próbują odkryć sposoby na zminimalizowanie ryzyka powikłań, poprzez dokładne badanie kobiet, które zaszyły w ciążę wielopłodową.

14 na 1000 ciąż, to ciążę wielopłodową. Średni czas trwania takich ciąż jest zauważalnie krótszy (Dla dwojaczek- 36 tygodni; trojaczek- 32 tygodnie; czworaczek- 30 tygodni). Jest to spowodowane większą wagą, którą muszą nosić kobiety i przyspieszonym metabolizmem w stosunku do kobiet z tylko jednym płodem. Rozwój płodów musi podlegać ścisłej kontroli. Krzywe wzrostu płodu, średnicy głowy i długość kości udowej u bliźniąt nie różnią się od tych w pojedynczych ciążach, ale pod koniec ciąży mnogiej, wewnątrzmaciczny wzrost płodu jest opóźniony.

(EurekaAlert) opr: Michał Maciejewski

Woda odkryta na asteroidach

Najnowsze odkrycia pokazują, że zamrożona woda na asteroidach jest zjawiskiem częstszym, niż mogło się to wydawać wcześniej.

Dwie grupy ekspertów, które dokonały tego odkrycia sugerują, że w naszym układzie słonecznym znajduje się dużo zamrożonej wody i prostych związków organicznych również poza naszą planetą.

Potwierdza to teorię zakładającą, że woda została dostarczona na Ziemię, przez asteroidy, które uderzyły w jej powierzchnię. Obszerny artykuł o tym odkryciu został opublikowany w Europejskim dzienniku „Astronomia i Astrofizyka”.

(EurekaAlert) opr: Michał Maciejewski

20°C Protect SPORT
krem ochronny dla uprawiających sporty zimowe
PROTECTIVE CREAM FOR WINTER SPORTS
aktywna ochrona skóry
FARMONA

NIE DAJ SIĘ ZIMIE!

20°C Protect HANDS
zimowy krem ochronny do rąk
FARMONA

20°C Protect KIDS
zimowy krem ochronny dla dzieci i niemowląt
FARMONA

20°C Protect FACE
zimowy krem ochronny do twarzy
FARMONA

WWW.FARMONA.PL



Na okładce City News Magazynu

Zdjęcie z jesiennej sesji młodej fotograf Justyny Kosiorek. Autorka mówi o sobie „przez nienawiść do miłości zaczęłam fotografować, ponieważ sama nigdy nie lubiłam stawać przed obiektywem”. Choć stoi na początku długiej i krętej drogi kariery miała okazję współpracować z osobami doświadczonymi w modelingu takimi jak Paulina. Modelka pracowała dla prestiżowych magazynów m.in. Elle, Twój Styl, Exclusiv; uczestniczyła w licznych pokazach (Schumacher, Pantene Pro-V, Sephora, Make up Professional Paris, Fashion Week u Pitchouguina), reklamowała kolekcje ubrań np. Anny Pichouguiny czy kolekcję zimową Cloudmine.

Prezentowane fotografie ukazują kształtujący się charakter prac młodej artystki, jej świeże spojrzenie na sztukę. Autorka zaprasza do współpracy modelki, wizażystów i stylistów; szczególnie z takim jak jej – niewielkim doświadczeniem. Paulina z kolei jest otwarta na wszelkie propozycje komercyjne

Fotograf: Justyna Kosiorek

j.factory@interia.pl, www.maxmodels.pl/factory.html

Modelka: Paulina Stążewska

paulinastazewska@o2.pl, www.maxmodels.pl/pau_s.html

Kłęski nieurodzaju częstsze w wyniku zmian klimatu

Kłęski nieurodzaju, podobne do tej, która spowodowała ostatnio zniszczenie plonów pszenicy w Rosji, mają zdarzać się coraz częściej. Wynika to z częstszego występowania silnych zjawisk pogodowych, takich jak tornada czy powódzie.

Jednakże, jak podają naukowcy z uniwersytetu w Exeter, efekty nieurodzaju mogą zostać zmniejszone poprzez rozwój nowych rodzajów upraw.

Nieprzewidywalność pogody jest jednym z największych wyzwań stojących przed rolnikami starającymi się dostosować do zmieniającego się klimatu. Niektóre części świata są coraz cieplejsze i bardziej suche, a w innych intensywne deszcze monsunowe niosą ze sobą ryzyko zalania i uszkodzenia roślin.

Jednak autorzy nowych badań, które pojawiają się w „Environmental Research Letters”, twierdzą, że adaptacja do zmian klimatu jest możliwa dzięki połączeniu nowych rodzajów upraw, które są bardziej odporne na wysokie temperatury i zbyt dużą ilość wody.

Grupa badaczy, zajmujących się tym zagadnieniem, zajęła się uprawami pszenicy w Północno-wschodnich Chinach. Użyli modelu klimatycznego, by stworzyć prognozy pogody, aż do roku 2099 i przewidzieli wpływ pogody na ilość plonów.

Wkrótce badania obejmą również inne regiony świata, a badacze bliżej przyjrzą się zjawiskom, które powodują zmniejszenie plonów, by skuteczniej im przeciwdziałać.

opr: Michał Maciejewski

Popielniczki.com

ASH - TUBE PRAKTYCZNE I ESTETYCZNE



POPIELNICZKI SAMOGASZĄCE ASH -TUBE ZAPROJEKTOWANE BY Z ŁATWOŚCIĄ WTOPIĆ SIĘ W KAŻDE OTOCZENIE.



Krok 1

Unieś wieczko popielnicy.



Krok 2

Przekręć i wyjmij górną część popielniczki.



Krok 3

Przechyl i wyrzuć zawartość do kosza.

- Stworzona z myślą o miejscach użyteczności publicznej
- Eliminuje niebezpieczeństwa wynikające z nagromadzenia się niedopalków
- Eliminuje problem nieestetycznych popielniczek zewnętrznych w miejscach użyteczności publicznej
- Minimalistyczna, a zarazem elegancka, wkomponuje się w każde otoczenie
- Łatwość opróżniania
- Duża pojemność
- Wykonana z trwałych nierdzewnych materiałów
- Masywna i ciężka podstawa zapewniająca stabilność
- Produkowana w Polsce

tel: 52 364 11 85

www.popielniczki.com e-mail: info@popielniczki.com

URSUS POD GRUZAMI

wspominamy historie zakładów mechanicznych Ursus

Każdy, kto choć raz jechał pociągiem do Krakowa, Skierniewic, Grodziska Mazowieckiego czy Pruszkowa, zapewne widział tuż za granicą Warszawy (lub tuż przed nią) ciągnące się, przez ponad kilometr, tereny fabryki „Ursus”. To ostatnie słowo budzi u większości ludzi podobne skojarzenia: Sienkiewicz, „Quo Vadis”, dzielnica Warszawy, fabryka traktorów. Z okien pociągu można zobaczyć mur i kilka budynków z czerwonej cegły (choć tak naprawdę są otynkowane na gładko, a „cegły”... są domalowane na tynku), starą tablicę reklamową z ciągnikiem od której odtądzi farba, kilka rozebranych hal (a raczej góry gruzu), prostokątny, biały budynek z neonem „Ursus” i równie prostokątne centrum handlowe. Pociąg mknie dalej, a pasażerowie zapominają o tym widoku. Gdyby jednak jechać tym pociągiem kilkanaście lub kilkadziesiąt lat wcześniej... widok byłby zupełnie inny – miejsce gdzie w jedną historię łączy się posąg siedmiu panien, ciągowki, motocykl „Sokół”, obóz przejściowy, przodownicy pracy, „Dar robotnika i inżyniera dla brata chłopa”, próba przewrótowania elektrowozu, „ścieżki zdrowia”, kanadyjskie wymogi, międzynarodowe nagrody, wiszący na ścianie kalendarz z przed kilkunastu lat, buldożery i sztuczne jezioro.



Historia ta zaczęła się w roku 1893, kiedy to trzech inżynierów: Emil Schönfield, Kazimierz Matecki i Ludwik Rossman założyli Towarzystwo Udziałowe Specjalnej Fabryki Armatur. Fabryka, mieszcząca się przy ulicy Siennej 15 w Warszawie, produkowała armaturę dla przemysłu cukrowniczego, spożywczego i gorzelniczego oraz armaturę centralnego ogrzewania i wodociągową. Logo firmy z tamtego okresu zawiera napis „P7P” – podobno wzięło się ono stąd, że założyciele zainwestowali w fabrykę posiłki swoich wszystkich córek, których razem było siedem. W roku 1902 zdecydowano o rozbudowie zakładu i poszerzeniu zakresu produkcji o silniki spalinowe. Ogromna popularność powieści „Quo Vadis” Henryka Sienkiewicza w tamtym okresie sprawiła, że akcjonariusze postanowili zmienić nazwę fabryki na Fabrykę Armatur i Motorów „Ursus” – imię jednego z bohaterów powieści miało kojarzyć się z siłą i niezawodnością. Zmieniło się też firmowe logo na zaszyfrowany, w nakładających się literach, napis „Ursus” otoczony kołem zębatym. W roku 1910, z powodu rozrastania się fabryki, przeniesiono całą produkcję na ulicę Skierniewicką 27/29. Zakład stał się głównym producentem silników spalinowych w ówczesnym Królestwie Polskim, a także jedynym ich dostawcą do Cesarstwa Rosji. Do roku 1914 fabryka wyprodukowała ok. 6000 silników, których moc dochodziła do 80 KM.

Po mimo znacznych zniszczeń, jakich doznał zakład w czasie I wojny światowej, fabryka wznowiła produkcję już w 1915 roku, montując głównie silniki Diesla o mocy do 450 KM. W latach 1916-1918 podjęto próby wyprodukowania pierwszego ciągnika spalinowego na użytek rolnictwa – niestety zakończono je konstruując tylko pojedynczy prototyp. Całkowicie udało się to dopiero w 1922 – zbudowano pierwszy ciągnik w historii polskiego przemysłu. Był to przełomowy moment dla całej fabryki, która przyjęła już nazwę Zakłady Mechaniczne „Ursus” Spółka Akcyjna. Rozpoczęto seryjną produkcję ciągników, w tamtym czasie nazywanych „ciągowkami” – do roku 1927 wyprodukowano ich ok. 100. W międzyczasie fabryka zawiązała współpracę z wojskiem, dla którego wytłaczała łuski naboje i produkowała części do karabinów. Ponadto zakłady przeprowadzały remonty samochodów w Centralnych Warsztatach Samochodowych. W latach 1923-1927 w podwarszawskiej wsi Czechowice, (obecnie część Ursusa, dzielnicy Warszawy) wybudowano fabrykę Samochodów i Fabrykę Metalurgiczną – „Ursus” w tym okresie ukierunkował swoją produkcję na ciężarówki i autobusy na włoskiej licencji. W roku 1930 spółka została włączona do Państwowych Zakładów Inżynierii, a produkcja została całkowicie podporządkowana potrzebom wojska. W tym czasie fabryka została rozbudowana – na najstarszej, zachowanej do dziś, hali możemy zobaczyć logo zakładu z tego okresu – „PZInż”. „Ursus” produkował w tym czasie m.in. czołgi, samochody pancerne, ciężarówki – wozy strażackie i pocztowe, a także popularne motocykle „Sokół”.

W okresie II wojny światowej Niemcy wykorzystywali zakłady jako fabrykę produkcyjno-remontową czołgów i pomp lotniczych. Polacy pracujący pod przymusem często dokonywali aktów sabotażu, co utrudniało produkcję i pogarszało jej jakość. Na terenie zakładów w roku 1944 znajdował się też obóz przejściowy dla warszawia-

ków wypędzonych ze stolicy. Pod koniec walk, okupant zlikwidował fabrykę, wywożąc zarówno maszyny jak i pracowników oraz zaminowując cały teren zakładu. Po zakończeniu wojny, dzięki determinacji obecnych i wywiezionych pracowników, do roku 1946 udało się odzyskać ok. 80% wyposażenia fabryki.

Okres po II wojnie światowej to stała rozbudowa fabryki, zwiększanie produkcji i unowocześnianie technologii. W roku 1947 skonstruowano nowy ciągnik Ursus C-45 – pierwszy egzemplarz od razu pojechał na paradę pierwszomajową z zawieszonym transparentem „Dar robotnika i inżyniera na 1-go Maja dla brata chłopu”. W 1948 nazwa zakładu znów uległa zmianie, tym razem na Zakłady Mechaniczne „Ursus” (nie będzie to ostatnia zmiana nazwy). W kolejnych latach konstruowano coraz to nowsze, ulepszone ciągniki, starając się stworzyć całkowicie polski, nie wykorzystujący zagranicznych konstrukcji, pojazd. Rozwijająca się fabryka potrzebowała coraz większych budynków i przestroni, by zmieścić wciąż unowocześnianą linię produkcyjną. W ten sposób powstały budynki: hale produkcyjne, magazyny, zaplecze administracyjno-socjalne oraz cała infrastruktura: drogi wewnętrzne, połączenia i bocznice kolejowe, instalacje etc. W sumie ponad 70 obiektów zajmujących łącznie powierzchnię ok. 80 ha. Z czasem ta część fabryki będzie nazywana „stara” w odróżnieniu od „nowej”, która powstanie w połowie lat 70-tych.

Znaczenie fabryki w okolicy wzrosło do takiego stopnia, że w roku 1954 miejscowość Czechowice została przemianowana na Ursus. Powojenna rozbudowa fabryki wiązała się ze znacznym zwiększeniem zatrudnienia (w roku 1966 było to już 20 000 osób), co oznaczało również zwiększone zapotrzebowanie na mieszkania, infrastrukturę mieszkaniową i transportową. W związku z tym wybudowano m.in. osiedle robotnicze „Niedźwiadek”, osiedle „Kolorowa”, przystanek kolejowy Ursus Północny oraz elektrociepłownię wytwarzającą energię elektryczną na potrzeby zakładu i całej miejscowości. Ponadto powstały obiekty użyteczności publicznej: dom kultury „Arsus”, basen, stadion sportowy klubu RKS Ursus, przedszkole. Dużą inwestycją było wybudowanie Technikum Mechanicznego. W gmachu mieściło się kompletne zaplecze edukacyjne dla przyszłych pracowników ZM Ursus, łącznie z halą warsztatową, pełnowymiarowym boiskiem piłkarskim, strzelnicą, placem manewrowym do nauki jazdy itp. Ursus rozwijał się dzięki fabryce, rosło jego znaczenie jako miejscowości, o czym świadczy fakt, że

w ciągu kilkunastu lat stał się ważnym ośrodkiem przemysłowym. To zdecydowało o włączeniu go do Warszawy i w roku 1977 stał się częścią dzielnicy Ochota (samodzielność, jako dzielnica, otrzymał w roku 1993).

Do końca lat 70-tych pracownie projektowe opuściło wiele nowych modeli ciągników m.in. C-330 i jego wersja eksportowa C-335 (produkowane nieprzerwanie aż do roku 1993), C-385 - pierwszy z rodziny ciągników ciężkich, Ursus 1201 i model 1204 o napędzie na dwie osie, Ursus 1604. z silnikiem o mocy 150 KM i napędem na obie oraz



wiele innych, także nie wdrożonych do produkcji (cała rodzina ciągników 'U'). Jednak na początku dekady, decyzją władz, zaprzestany został rozwój polskich konstrukcji. Dalsza produkcja miała opierać się na licencji zakupionej od kanadyjskiej firmy Massey Ferguson. Produkowane miały być ciągniki serii 200 oraz 500, na które umowa licencyjna została podpisana w Londynie w roku 1974. Od tego momentu cały teren między północną granicą 'Ursusa', a linią kolejową do Sochaczewa, zamienił się w wielki plac budowy. Wznoszone

były charakterystyczne, żółte hale, w których miała mieścić się linia produkcyjna zgodna z licencyjnymi wymogami. Inwestycja była ogromna – sama powierzchnia zakładów powiększyła się ponad dwukrotnie (do dziś można zauważyć, że tereny danego ZPC Ursus zajmują ok. $\frac{1}{4}$ powierzchni całej dzielnicy). Budowa prowadzona była w systemie trzymianowym. Mieszkańcy wciąż pamiętają latające nad dzielnicą helikoptery przenoszące na linach ogromne części do budowy hal. Ponadto w ciągu budowy „nowego Ursusa” dotychczasowa część fabryki nie przerywała pracy, co wiązało się z dużymi utrudnieniami. Instalacje, na które natrafiały ekipy i które trzeba było „przekładać” bądź remontować, nie były tylko wewnętrznymi instalacjami zakładu, ale często były częściami sieci miejskiej (np. gazociąg, który biegł pod halą 260, zasilał sąsiednie dzielnice - Wolę i Okęcie). Przy budowie pracowało jednocześnie ok. 20 przedsiębiorstw. Inwestycja została zakończona w roku 1984.

Jednak wcześniej miało miejsce ważne wydarzenie, o którym nie znajdzie się ani jednej wzmianki w propagandowych materiałach z tamtego okresu. W roku 1976, w związku ze stanem krajowej gospodarki, władze podjęły decyzję o podwyżce

cen żywności m.in. cukru i mięsa. Przemówienie ówczesnego premiera Piotra Jaroszewicza transmitowano na żywo w telewizji i radiu 24 czerwca. To było bezpośrednią przyczyną rozpoczęcia strajków nie tylko w Warszawie, następnego dnia stanęły zakłady pracy także w Radomiu i Płocku. Pierwsza zmiana robotników „Ursusa”, która przyszła do fabryki na godzinę szóstą, nie podjęła pracy. Protest przeniósł się do „białego domu” - budynku zarządu fabryki (dziś siedziba urzędu gminy Warszawa Ursus). Próba rozmów z dyrektorem naczelnym skończyła się przepychankami i jego ucieczką. Robotnicy wyszli na plac przed budynkiem i rozłożyli się na trawie (obecnie w tym miejscu stoi centrum handlowe, lecz wtedy całą powierzchnię pokrywała trawa, a później wielki znak firmowy ‘Ursusa’ ułożony z kwiatów i żwiru). Tuż obok zakładu, gdzie przebiega ważna linia kolejowa, setki ludzi wyszło na tory blokując ruch pociągów, w ten sposób robotnicy rozpoczęli walkę z władzą. Zatrzymano skład relacji Warszawa – Łódź, próbowano nawet przewrócić elektrowóz, przyspawać go do szyn, a nawet przeciąć same szyny. Ostatecznie pracownicy „Ursusa” odkręcili śruby w podkładach. Tego nie dało się zignorować. Dzień był

słoneczny, więc przez kilka godzin robotnicy piknikowali i opalali się na trawie. Z wydziałowych magazynów przywieziono soki i wodę mineralną. Zatrzymano samochód z transportem jajek i cukru oraz ciężarówkę z płytami betonowymi, które zrzucano na jezdnię. Na daszek przy budynku dyrekcji wyniesiono telewizor, przed którym o godzinie 19:30 w dzienniku telewizyjnym zgromadzeni robotnicy oglądali przemówienie premiera. Ogłoszone dzień wcześniej podwyżki zostały odwołane. Po dzienniku znaczna część protestujących wróciła do domów. Około godziny 22 pojawiły się milicyjne samochody, wyskakujący z nich milicjanci obrzucili cały teren gazem łzawiącym i zaczęli otaczać robotników. Część protestujących przedarła się przez kordon i ukryła na terenie fabryki. Mundurowi przeszukiwali zakład, bili i aresztowali ludzi, u których dostrzegli zaczerwienione od gazu oczy, ale też przypadkowych robotników. Przewożono ich na komisariat przy ulicy Bohaterów Warszawy i tam, na podwórku, przeprowadzano przez ‘ścieżki zdrowia’ - rząd milicjantów kopiących i bijących pałkami, często do nieprzytomności. Później wielu uczestników protestu zostało uwięzionych, znaczna część wyrzuconych z pracy. Po proteście



odbyło się wiele przymusowych wieców poparcia dla władzy, podczas których protestujących z Ursusa, Radomia i Płocka nazywano chuliganami i „warchołami”.

W roku 1983 Zakłady Produkcji Ciągników Ursus (ZPC Ursus) opuścił milionowy ciągnik, a ówczesna zdolność produkcyjna sięgnęła 50 000 ciągników rocznie. Produkowane maszyny zdobywały wiele nagród na krajowych i zagranicznych wystawach, a marka Ursus zdominowała polskie rolnictwo. Dla wielu ludzi nadal „Ursus” jest synonimem słowa „ciągnik”. Dzięki eksportowi do kilkudziesięciu krajów marka stała się rozpoznawalna prawie na całym świecie.

Przemiany ustrojowe na przełomie lat 80-tych i 90-tych dotknęły prawie każdy większy ośrodek przemysłowy w Polsce. Tak samo było i z „Ursusem”. W roku 1991 nastąpił podział Zrzeszenia Przemysłu Ciągnikowego „Ursus”, do którego należała również warszawska fabryka. W latach 1988-2003 miała miejsce znaczna restrukturyzacja spółki. Powstało w ten sposób wiele mniejszych podmiotów gospodarczych, lecz część z nich nie była w stanie utrzymać się na nowym, wolnym rynku. „Ursus” ograniczał produkcję,

w efekcie czego rozbudowane zaplecze, powstałe w czasach PRL nie było już potrzebne. Fabryka nie wytwarzała już wszystkich części samodzielnie, ale opierała się na wyrobach z innych zakładów. Teren ZPC Ursus, dawniej ściśle ogrodzony i niedostępny dla postronnych, został otwarty. Część budynków, która nie była już potrzebna przy produkcji, została wynajęta lub sprzedana różnym przedsiębiorstwom, część zaś niszczała. Przez brudne szyby biur można było zobaczyć pozostawione i nietknięte przez kilkanaście lat dokumenty, uschnięte kwiaty w doniczkach, dawno nieaktualne kalendarze wciąż wiszące na ścianach. Teren fabryki, pełen zakamarków, niedokończonych budowli, labiryntów ulic i przejść, upodobała sobie miejscowa młodzież pijąca tam alkohol, amatorzy opuszczonych i industrialnych miejsc, fotografowie i zwykli mieszkańcy, którzy pierwszy raz mogli z bliska przyjrzeć się upadającemu gigantowi, który przez ponad 80 lat królował nad dzielnicą.

Obecnie produkcja ciągników mieści się jedynie w kilku halach. W roku 2006 większą część terenu zakładów „Ursus” nabył fundusz inwestycyjny Challenge Eighteen. Hale licencyjne, wybudowane

po roku 1974, a także część hal ze „starego Ursusa” zostały wyburzane. Są plany, aby w ich miejscu wybudować ogromne wielopiętrowe osiedle mieszkaniowe m.in. z kolejnym centrum handlowym, sztucznym jeziorem... Szczęśliwie, kilka zabytkowych obiektów z okresu PZInż zostało wpisanych do rejestru zabytków, chroniąc je przed zakusami deweloperów.

W ten sposób kończy się historia jednego z największych zakładów polskiego przemysłu, miejsca, gdzie rozwijała się polska myśl techniczna i gdzie zrodziła się znana na całym świecie marka Ursus. Tutaj też został napisany pokaźny rozdział walki o wolność, gdy robotnicy pokazali się jednoci przeciwko tyranii komunistycznej władzy. Paradoksalnie, wywalczona wolność stała się pierwszym gwoździem do trumny zarówno „Ursusa”, Stoczni Gdańskiej jak i wielu innych wielkich zakładów przemysłowych. Warto pomyśleć o tej przewrotności losu, gdy znów za oknami pociągu przemkną budynki z namalowaną na tynku cegłą.

Maciej Maciejewski

Zdjęcia (z lat 2005-2009): www.opuszczone-miejsca.prv.pl

zdjęcia z rozbiórki: redakcja

Źródła:

„Ursus”, praca zbiorowa pod redakcją Adama Orlowskiego, Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, Warszawa 1978

„Zakłady Mechaniczne Ursus 1893-1967”, Jan Goliński, Ryszard Kaczak, Łódzkie Zakłady Graficzne, Łódź 1967

„Ursus '76”. Zeszyt historyczny Stowarzyszenia Wolnego Słowa, Jeży Domżański, Warszawa 2006

Oficjalna strona internetowa firmy Ursus: www.ursus.com.pl



TAJEMNICE KATEDRY NOTRE-DAME

SYMBOLE ARCHITEKTONICZNE EUROPY

Paryż późną jesienią jest piękny, jego architektura ubrana w kolory złota nadaje mu wyjątkowego posmaku, tak może być tylko w Paryżu! Przedstawiam Katedrę Notre-Dame, obiekt kultowy i charakterystyczny dla Paryża, Francji i Europy, tym razem z innej strony tajemniczych opowieści i legend o których coś warto wiedzieć.

Czym jest dla nas historia, szczególnie tak odległa, jak wydarzenia sprzed prawie siedmiuset lat? Urasta do rangi mitu, w którym nigdy do końca nie jesteśmy pewni ilości ziaren prawdy. Faktem staje się to, czego wiatr dziejów nie zakrył i nie rozwił. To co mniej lub bardziej zniekształcone przez wieki trwa do dziś, jako przesłanie ukazujące się nam z mroku dziejów. Faktem jest wreszcie to, co fizycznie pozostało z tamtych czasów do dziś.

Historia o której mowa rozgrywała się w cieniu ciężkich kolumn, rozet, sklepień i portali Katedry Notre-Dame w Paryżu, której przesłania my ludzie XXI wieku, nie jesteśmy w stanie zrozumieć do końca, tak jak nie jesteśmy w stanie pojąć znaczenia śmierci brodatych rycerzy, jednych z ostatnich obrońców Grobu Pańskiego. Osobliwe wydarzenia mają miejsce w Katedrze Notre-Dame w Paryżu w poniedziałek po świętym Grzegorzu 18 marca 1314 roku. Katedra której budowa rozpoczęta została w 1163 roku na miejscu starej świątyni Gallo-Rzymskiej, ciągle jeszcze była na etapie prac budowlanych i zdobniczych, jej budowa i wykończenia miały potrwać ...prawie trzysta lat! Kiedy stały już nawy i fasada główna, były też wieże, to południowy fronton był jeszcze nie ukończony. Jeszcze nie wykończona stała się centrum religijnym i kulturalnym Paryża.

Trwający w tym okresie prawie od siedmiu lat proces Zakonu Templariuszy zbliża się właśnie ku końcowi. Właśnie tego dnia będzie odczytany wyrok. Wyrok na ostatnich przywódców Zakonu. Oskarżonym jest Wielki Mistrz Jakub de Molay i prowincjał Normandii Gotfryd de Charnay oraz dwóch innych rycerzy zakonnych. Na placu przed Katedrą zgromadził się spory tłum gapiów chcących zobaczyć słynnych niegdyś rycerzy, zwycięzców w wielu bitwach stoczonych w obronie Grobu Pańskiego,

jeszcze niedawno wielkich panów, dziś zgrzybiałych, nieszczęśliwych starców zniszczonych przez wielomiesięczne okrutne tortury, w trakcie których wydarto im przyznanie się do popełnienia największych zbrodni. Czterech nieszczęśliwych starców, na których wyrok wydano zanim jeszcze rozpoczął się sąd, stali zachowując pozory siły i godności, tyłem do tłumu zgromadzonego przed Katedrą, a przodem do sądu kościelnego zasiadającego między szeroko otwartymi drzwiami głównego portalu.

(...)budowa rozpoczęta została w 1163 roku na miejscu starej świątyni Gallo-Rzymskiej, była na etapie prac budowlanych i zdobniczych, jej budowa i wykończenia miały potrwać ...prawie trzysta lat

Na nim przedstawiony jest motyw „Sądu Ostatecznego”. Być może obraz ten przypominał skazańcom w ostatnich chwilach, iż to ich oprawcy trafią niedługo na sąd głęboko sprawiedliwszy niż ten ziemski, a przy tym bezlitośnie nieodwołalny. Może ten obraz natchnął Jakuba de Molay okrutną przepowiednię wypowiedzianą w godzinie śmierci. Ale nie uprzedzajmy faktów. Wyrok odczytany przez kardynała Albano zachowywał pozory łaski, skazując oskarżonych na dożywotnie więzienie z uwagi na przyznanie się do zbrodni ...aby dzięki łzom skruchy uzyskali odpuszczenie grzechów. Protestuj! Cofam wszystkie wydarte na torturach oświadczenia. Oświadczam przed Bogiem, że nie jestem winien zarzucanych mi zbrodni.

Głos Jakuba de Molay odbił się nagle od sklepienia katedry i powracał zdwojonym echem. Podobne szaleństwo ogarnęło rycerza Gotfryda. Obaj wiedzieli, że właśnie podpisali na siebie okrutny wyrok

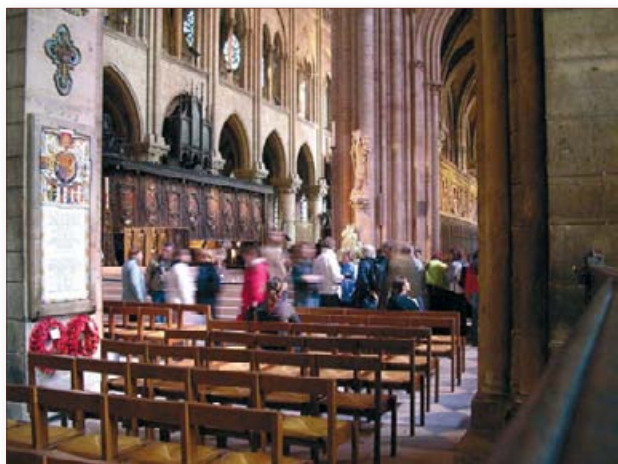
śmierci, ważniejsza jednak stała się chęć pogodzenia się z własnym sumieniem.

Jeszcze tego samego dnia, w chłodny poniedziałkowy wieczór 18 marca 1314 roku, Jakub de Molay – wielki mistrz Zakonu Templariuszy wraz z prowincjałem Normandii Gotfrydem de Charnay po wielomiesięcznych męczarniach, w których wyrzeczano zaznania o najpotworniejszych zbrodniach i bluźnierstwach Zakonu, oddali ducha w płomieniach stosu na zachodnim krańcu paryskiej katedry Ile de la Cite, twarzami zwróconymi w stronę Katedry. Długie było konanie Wielkiego Mistrza, ale też siła nienawiści, która utrzymywała go przy życiu przez ostatnie miesiące była ogromna.

Papieżu Klemensie!, Rycerzu Wilhelmie!, Królu Filipie! ...Zanim rok minie powołuję was przed sąd Boży po sprawiedliwą karę. Przekleć! Wszyscy przekleć! po trzynaste pokolenie waszego rodu!

Ostatnie słowa umierającego w płomieniach starca skierowane były do trzech osób, które najbardziej przyczyniły się do zagłady Zakonu i męczarni ich przywódców. Dym wraz z klątwą rozwił się po całej Francji spowijając ją mrokiem na ponad sto lat.

W miesiąc po egzekucji umiera w Awinionie papież Klemens, wkrótce po nim rycerz Wilhelm de Nogaret – Strażnik Pieczęci, najbardziej znenawidzony, który bezpośrednio przyczynił się do zagłady zakonu i śmierci ich przywódców. Wkrótce też w listopadzie tego roku odchodzi ze świata Filip IV Piękny. Przepowiednia umęczonego umierającego spełniła się. Współcześni nie mogli jednak przewidzieć, że to dopiero początek nieszczęść. Na tronie zasiadł najstarszy syn Filipa, Ludwik X, któremu współcześni pewnie nie bez przyczyny nadali przydomek Kłótnik. Ten niedługo również umiera bez męskiego potomka, podobnie jak jego dwaj bracia Filip V i Karol IV. Pierwotna dynastia wywodząca się od Hugona Kapeta wymiera. Rozpoczyna się spór o sukcesję. Wkrótce rozpocznie się wielka



Budowa Katedry Notre-Dame w Paryżu została rozpoczęta w 1163 roku i trwała prawie trzysta lat! Dziś jest jednym z najwspanialszych dzieł gotyku, budowlą monumentalną(...) Katedra Notre-Dame w Paryżu to jedno z najbardziej odwiedzanych miejsc przez turystów z całego świata. Jest ona obok wieży Eiffla i Łuku Triumfalnego architektonicznym symbolem Paryża. Tutaj nakręcono słynny film „Dzwonnik z Notre-Dame”, była i jest miejscem ważnych wydarzeń w historii Francji, jest spuścizną kultury europejskiej.

wojna z Anglią, która zrujnuje i strawi ogniem cały kraj. Wojna będzie trwała ponad sto lat.

Oczywiście historycy wymyślili wiele przyczyn tej krwawej i wyniszczającej Francję wojny. Nie spotkałem się z żadnym historykiem łączącym wojnę stuletnią ze śmiercią Templariuszy na stosie, bo też nie interesują historyków metafizyczne abstrakcje. Wszak szkiełko i oko nie znajdzie żadnej paraboli łączącej oba wydarzenia. Na zachodnim krańcu wyspy, przy dzisiejszym moście Pont Neuf, niedaleko pomnika króla Henryka IV, jest zejście do przystani rzecznych stateczków, to miejsce było dawniej osobną wysepką i nazywało się kiedyś Wyspą Kozia, potem Wyspą Żydowską. Schodząc mamy przed sobą tablicę: „W tym miejscu Jacques de Molay ostatni Wielki Mistrz Zakonu Świątyni został spalony na stosie 18 marca 1314 roku”

Budowa Katedry Notre-Dame w Paryżu została rozpoczęta w 1163 roku i trwała prawie trzysta lat! Dziś jest jednym z najwspanialszych dzieł gotyku, budowlą monumentalną. Dokumentację przebudowy i historii Katedry w widokami wewnątrz z różnych epok oraz zbiory archeologiczne z wykopalisk przed Katedrą możemy obejrzeć w paryskim muzeum: Musee de Notre-Dame, 10, rue du Cloître Notre-Dame w soboty od 14.30 do 18.00. Zbiory katedralne m.in. manuskrypty, szaty liturgiczne, arcydzieła złotnictwa sakralnego, Relikwie św. Ludwika można oglądać codziennie od 10 – 16.30 w niedziele i święta od 11 – 16.30 w skarbcu Tresor de Notre-Dame przy Katedrze. (Bardzo podobną architektonicznie jest budowla równie słynnej Katedry Notre-Dame w Reims, Szampania we Francji pochodząca z tego samego okresu-przyp. autora). Jest także mały polski akcent. Warto zwrócić uwagę na tablicę przy ołtarzu głównym. Tablica przypomina, że w tym właśnie miejscu w Katedrze Notre-Dame w Paryżu 10 września 1573 roku Henryk de Valais (Walezjusz) zaprzysiął przed posłami Artykuły Henrykowskie, zgadzając się tym samym na objęcie tronu Rzeczypospolitej jako król Henryk I. Katedra Notre-Dame w Paryżu to jedno z najbardziej odwiedzanych miejsc przez turystów z całego świata. Jest ona obok wieży Eiffla, Łuku Triumfalnego architektonicznym symbolem Paryża. Tutaj nakręcono słynny film „Dzwonnik z Notre-Dame”, była i jest miejscem ważnych wydarzeń w historii Francji, jest spuścizną kultury europejskiej.

Zachęcam wszystkich do odwiedzenia tej wspaniałej Katedry, szczególnie wiosną i jesienią jest tu pięknie!

Edward Poskier
fotocourtesy.wiki.org



...my uczymy z pasją!



...jest wiele szkół jazdy

Elka School
jest tylko jedna!

kursy
na prawo jazdy:
kat. B
kat. C
kat. C+E

atrakcyjne ceny!

Ośrodek Szkolenia Kierowców
ELKA SCHOOL
ul. Klonowa 1
Gdańsk - Wrzeszcz
naprzeciwko "Puchatka"
blisko dworca PKP
tel. 58 345-15-15
kom. 505-084-006
www.elkaschool.pl

JAK RADZIĆ SOBIE Z NERWICĄ?

Dość powszechne jest przekonanie, że z nerwicą trudno żyć, a jeszcze trudniej się wyleczyć. Często ludzie cierpiący z powodu różnych zaburzeń nerwicznych nawet w gabinetach lekarskich spotykają się z trochę protekcyjnym nastawieniem, gdy słyszą: proszę się uspokoić, to tylko nerwy, proszę się zrelaksować...

Tymczasem nerwica to nie fanaberia, a naprawdę problem niebłahy i niełatwy do opanowania. Może prowadzić do poważnych zakłóceń w funkcjonowaniu człowieka, widocznych w życiu rodzinnym i zawodowym.

Różne przejawy nerwicy, choć odwracalne, mogą się utrwać lub nawracać. Możemy je obserwować pod trzema postaciami:

Po pierwsze w postaci różnych dolegliwości somatycznych: bóle, napięcia, drżenia, kołatanie serca, itp.

Po wtóre w postaci zaburzeń przeżywania; chory odczuwa silne napięcie emocjonalne, niepokój, lęk (a ten może przerodzić się w atak paniki, często mylony z „atakami serca”), drażliwość, gniew, przygnębienie, smutek, apatię. Tym stanom uczuciowym towarzyszą problemy z pamięcią, myśleniem czy możliwością skupienia uwagi.

Wystąpienie zaburzeń nerwicznych poprzedzają zwykle pewne typowe sytuacje trudne, doświadczane przez wszystkich ludzi.

Należą do nich takie sytuacje, jak bilans życiowy, kryzys czy konflikt małżeński, krach zawodowy, wkroczenie w nowy etap życia, utrata bliskiej osoby, czy też podjęcie nowych zadań i wyzwań związanych z awansem, itp.

Po trzecie w postaci różnorodnych zaburzeń zachowania związanych z przeżywanymi uczuciami, jak i nie związanych z nimi., na przykład: pedantyczność, wybuchowość, nieśmiałość, wstydlivość, konfliktowość, dążenie do dominacji.

Wystąpienie zaburzeń nerwicznych poprzedzają zwykle pewne typowe sytuacje trudne, doświadczane przez wszystkich ludzi. Należą do nich takie sytuacje, jak bilans życiowy, kryzys czy konflikt małżeński, krach zawodowy, wkroczenie w nowy etap życia, utrata bliskiej osoby, czy też podjęcie nowych zadań i wyzwań związanych z awansem, itp.

Dlaczego nerwica nie występuje u wszystkich ludzi, skoro wszyscy bez wyjątku stajemy wobec sytuacji trudnych?

Otóż istnieją pewne specyficzne predyspozycje do zareagowania nerwicą w trudnej sytuacji. Te predyspozycje to zazwyczaj nieadekwatne, nieprawidłowe postawy i cechy osobowości wiążące się z różnymi deficytami bądź trudnymi doświadczeniami we wcześniejszych okresach życia, czyli w dzieciństwie i w okresie dorastania. Są to zazwyczaj nieprawidłowe postawy wobec samego siebie i wobec szeroko rozumianego świata społecznego, wobec innych ludzi. Możemy tu mówić o takich postawach, jak bierność, zależność od innych, uległość, nadwrażliwość, egocentryzm, płytkość uczuciowa, sztywność, dominacja, agresywność. Cechy te same w sobie nie stanowią zagrożenia lecz gdy występują w określonych konfiguracjach, wówczas zwiększają prawdopodobieństwo pojawie-

nia się poważnych trudności życiowych, a także trudności poradzenia sobie z nimi.

Jakie są źródła owych nieadekwatnych postaw wobec siebie i innych?

Bez wątpienia takim źródłem jest doświadczanie w przeszłości pewnych traumatycznych doznań, trudnych i bolesnych przeżyć. Takie traumy odciągają się w późniejszym życiu człowieka to między innymi: poczucie opuszczenia fizycznego i emocjonalnego, zwłaszcza we wczesnym dzieciństwie (typowym jest na przykład bycie oddanym na pewien czas do dziadków), poczucie odrzucenia (może to być np. poczucie, że rodzice oczekiwali syna, a urodziła się córka), poczucie zagrożenia, związane na przykład z konfliktową, pełną napięć atmosferą domu rodzinnego, doświadczenie nietolerancji, braku struktury, granic i wzorców, czy nadmiaru wrażeń, nadmierne wiązanie uczuciowe z osobami znaczącymi – rodzicami lub jednym z rodziców.

Spójrzmy teraz jak wygląda leczenie osób z zaburzeniami nerwicznymi.

Młoda, 25 letnia kobieta zgłosiła się z ostrym kołataniem serca, które uznała za stan przedzawałowy. W szpitalu wykluczono problemy kardiologiczne, a konsultując ją psychiatra zalecił psychoterapię. Nie zgłosiła się do psychologa bezpośrednio po tej konsultacji, gdyż takie ataki kołatania serca więcej się już nie powtórzyły.

(...) w dzieciństwie, gdy była sama, chowała się do szafy z nożem w rękę, miała koszmary sennie, budziła się w nocy z krzykiem i wołała mamę.

Tak było do 10 roku życia, a w jej rodzinie dochodziło często do awantur między rodzicami.

Zauważyła jednak, że ma kłopoty ze snem (sypia przy zapalonym świetle i włączonym radiu), chyba odczuwała lęk, gdy przebywała sama. Następnie powiedziała, że idąc gdzieś nieustannie ogląda się za siebie, bo ma wrażenie, że ktoś od tyłu ją zaskoczy... Ogólnie jest bardzo zakompleksiona, ale najważniejsze jest to, że jest bardzo zazdrosna o swojego chłopaka, choć nie wie, czy chce się z nim poważnie wiązać (była w momencie, gdy konieczne było podjęcie zasadniczej decyzji życiowej). Ta kobieta już w dzieciństwie, gdy była sama, chowała się do szafy z nożem w rękę, miała koszmary sennie, budziła się w nocy z krzykiem i wołała mamę. Tak było do 10 roku życia, a w jej rodzinie dochodziło często do awantur między rodzicami. Kobieta zgłosiła się do ośrodka zajmującego się psychoterapią, gdzie po dokładnym wywiadzie zastanawiano się nad najwłaściwszą dla niej formą psychoterapii: w małej (7-9. osobowej) grupie

terapeutycznej, psychoterapią indywidualną oraz połączeniem obu form.

Inna młoda kobieta, kosmetyczka z zawodu, w trakcie konsultacji podała, że choruje na nerwicę wegetatywną, co stwierdził prowadzący ją dotąd lekarz internista.

Psychoterapia stwarza unikalne możliwości, by człowiek zaczął dostrzegać związek pomiędzy swoim samopoczuciem lub zachowaniem (czyli objawami), a sytuacją w jakiej się znajduje.

Dolegliwości, z jakimi się zgłaszała ujawniły się ok. dwa lata wcześniej: liczne bóle, kołatania serca, strach przed wychodzeniem z domu, strach przed kontaktami z ludźmi. Występowały wówczas napady lękowe, trwające do kilkunastu minut niemal codziennie. Jej objawy pojawiły się tuż po uzyskaniu kwalifikacji zawodowych, jeszcze przed podjęciem pierwszej pracy (podjęcie nowych zadań i wyzwań).

Podjęciem terapii pacjentka chciałaby odstąpić od skupiania się na objawach i dolegliwościach, chciałaby też pozbyć się towarzyszącego jej napięcia. Napięcie odczuwa już w momencie wychodzenia z domu. Obecnie napady lęku nie zdarzają się często, zdarza jej się natomiast sztywnienie karku, gardła, uczucie kuli w gardle. Była dzieckiem samotnej matki, ta zmarła, gdy pacjentka miała 8 lat (opuszczenie).

Czterdziestoletni mężczyzna, informatyk, od dłuższego czasu bez zatrudnienia, samotny, zgłosił się w związku z długotrwałym odczuwaniem przygnębienia, poczuciem braku siły, męczliwością (bóle stawów i mięśni), niemożnością zmobilizowania się do jakiegokolwiek aktywności. Miał poczucie, że zawodzi go pamięć, że pęka mu głowa z powodu natłoku myśli. Jego dotychczasowe doświadczenia zawodowe wiązały się z częstym poczuciem bycia wykorzystywanym, z nadużyciem w relacji pracodawca-pracownik. Podobnie wyglądała linia zawodowa jego ojca. Krach zawodowy pacjenta wystąpił wraz z krachem zdrowotnym obojga rodziców: u ojca wystąpiła choroba psychiczna, a u matki choroba nowotworowa.

facebook



Jak leczy psychoterapia?

Zastanówmy się co łączy te trzy opisane powyżej osoby? Dlaczego dla każdej z nich właściwą pomocą jest psychoterapia?

Otóż każda z tych osób koncentrowała się na swoich objawach, a te rzeczywiście były dolegliwe i wpływały na całość ich funkcjonowania: na samopoczucie fizyczne, na myślenie, aktywność, wydolność. Objawy te sprawiały, że osoby te nie odczuwały zadowolenia i satysfakcji z życia, nie były z siebie dumne. Jednak żadna z tych osób nie zadawała sobie pytania co owe objawy oznaczają. Nie zastanawiała się też nad tym, jaki sama miała wpływ na trudną sytuację, w jakiej się znalazła:

dlaczego jest niezdecydowana w kwestii małżeństwa (pierwsza osoba)
czemu nie może przekroczyć progu dorosłości (druga pacjentka)
dlaczego jest taki podobny do ojca i czemu opieka nad rodzicami spadła wyłącznie na niego, choć miał jeszcze siostrę (trzeci pacjent).

Psychoterapia stwarza unikalne możliwości, by człowiek zaczął dostrzegać związek pomiędzy swoim samopoczuciem lub zachowaniem (czyli objawami), a sytuacją w jakiej się znajduje. Zaczyna wtedy wiązać swoje bieżące trudności z przeżyciami z przeszłości i wreszcie zaczyna dokonywać zmian w swoim funkcjonowaniu i w swoich relacjach z osobami ze swego życia! Dwie podstawowe formy psychoterapii – indywidualna i grupowa – to okazja do badania własnych relacji z terapeutą i/lub z grupą. Każda z tych form jest sytuacją społeczną, występują w niej te same trudności pacjenta, co w innych relacjach, ujawniają się w niej te same uczucia, dążenia, postawy. Poznanie ich pozwala na zmianę tak, by czuć się bardziej komfortowo z innymi, tak, by inni czuli się dobrze z pacjentem.

Elżbieta Płonecka

Jest psychologiem klinicznym (specjalista II st.), prowadzi psychoterapię w podejściu psychodynamicznym w Centrum Psychoterapii BEN. Proponuje terapię indywidualną i grupową osobom dorosłym, które cierpią z powodu zaburzeń nerwicowych.

CREDO OPTYMISTY

„Opublikowane po raz pierwszy w 1912 roku, w książce Your Forces and How to Use Them, słynne credo Christiana D. Larsona, warto jest tego, żeby je czytać każdego ranka i wieczora.

OBIECAJ SOBIE, ŻE...

- Będziesz tak silny, że nic nie zmąci Twojego spokoju ducha.
- Będziesz rozmawiał o zdrowiu, szczęściu i dobrobycie z każdą osobą, którą spotkasz.
- Postarasz się, żeby każdy Twój przyjaciel poczuł się wyjątkowy.
- Będziesz tryskał optymizmem i szukał dobrych stron każdej sytuacji.
- Będziesz zawsze myślał o najlepszym, pracował dla najlepszych i oczekiwał najlepszego.
- Będziesz tak samo entuzjastyczny wobec sukcesów innych ludzi, jak wobec własnych.
- Zapomnisz o błędach z przeszłości i skupisz się na tym, co chcesz osiągnąć w przyszłości.
- Zachowasz pogodę ducha bez względu na okoliczności i obdarzysz uśmiechem każdego, kogo spotkasz na Twojej drodze.
- Skupisz się na udoskonalaniu siebie tak bardzo, że nie będziesz miał już czasu na krytykowanie innych.
- Będziesz zbyt pogodny, żeby się martwić, zbyt szlachetny, żeby się złościć, zbyt silny, żeby się bać i zbyt szczęśliwy, by myśleć o kłopotach.
- Będziesz myślał dobrze o sobie i ogłaszał ten fakt całemu światu — nie głośnymi słowami, lecz wspaniałymi czynami.
- Będziesz żył w przekonaniu, że cały świat jest po Twojej stronie, jeśli tylko pozostaniesz wierny temu, co jest w Tobie najlepsze.”



dołącz do naszych fanów na facebooku
twórz z nami magazyn City-News
i zdobywaj nagrody!

facebook.com/magazynmiejski



Ośrodek prywatny
Rok założenia 1994

Centrum
Psychoterapii
BEN
Klinika Stresu

Klinika Stresu

Proponujemy:

- skuteczną pomoc osobom uzależnionym od alkoholu, nikotyny, narkotyków, hazardu i innych nałogów
- konsultacje lekarskie i psychoterapię dzieci, młodzieży i dorosłych
- pomoc psychologiczną w sytuacji kryzysowej: problemy osobiste, kłopoty wychowawcze z dziećmi, problemy małżeńskie, itp.

**Centrum Psychoterapii BEN
Klinika Stresu**

ul. Balonowa 8, 02-635 Warszawa
zadzwoń: (22) 844 19 00

Poradnia dla Rodziny

Proponujemy:

- psychoterapię dorosłych, dzieci i młodzieży (nerwice, lęki, zaburzenia odżywiania się, inne problemy)
- psychologiczne konsultacje rodzinne
- leczenie zaburzeń snu
- terapię rodzin i par
- diagnozy, badania i testy psychologiczne (dorośli, dzieci, młodzież)

**Centrum Psychoterapii BEN
Poradnia dla Rodziny**

Al. Szucha 16 lok. 7, 00-580 Warszawa
zadzwoń: tel. 22 622 69 63

**Zadzwoń, umów się na konsultację.
Jesteśmy do Twojej dyspozycji.**

Nie dziel włosa na czworo. A Polaków można?

Dawno, dawno temu, przed pewnym pałacem w pewnym państwie stał sobie krzyż. Krzyż stał i obserwował. Spojrzał na grupkę starszych ludzi torpedujących wszystkich dookoła zdrowaśkami, okrzykami i bąbelkami ze śliny. Obok nich siedzieli młodzi ludzie. Grali w piłkę, śmiali się i trzymali transparenty z dziwnym lemurzem w koronie. Naprzeciwko krzyża, w knajpie o dumnej nazwie „Przekąski Zakąski” stali ludzie i leniwie sączyli piwo obojętnie patrząc na sytuację. Krucyfiks spojrzął za siebie i zmarszczył brwi, gdy zobaczył wąsatego gajowego próbującego dostać się bocznym wejściem do pałacu.

Krzyż zaczął wspominać swój pierwszy dzień przed pałacem. Gorliwość i poświęcenie ludzi bardzo podobała się krzyżowi. Tłum złożony ze starszych i młodszych modlił się, składał tony kwiatów i zniczy. Przynosił także zdjęcia nieznanego krzyżowi mężczyzny w krawacie. Krzyż po raz kolejny otworzył oczy i jeszcze raz spojrzął na otaczającą go rzeczywistość. Spojrzał na grupkę starszych ludzi. W ich rękach zdjęcia owego mężczyzny zostały zastąpione transparentami głoszącymi powrót czerwonej karty w historii kraju i octu jako jedyne asortymentu w sklepach. Zamiast modlitw pojawiły się krzyki. Krzyż wiedział już, że z obiektu kultu stał się polem bitwy na którym to udowodniano czyja racja jest mojsza, a czyja najmojsza. Rzucił także okiem na ludzi bawiących się piłką. Oni na początku też byli inni. Może „zsolidaryzowani” to za duże słowo, ale na pewno była pomiędzy nimi a tą pierwszą grupką pewnego rodzaju więź. Również się modlili i oddawali krzyżowi swego rodzaju cześć. Teraz śmieją się i drwią. Z niego i z tych ludzi obok. Krzyż spojrzął na jedyną grupkę ludzi, która nie zmieniła swojego nastawienia w czasie tej bitwy. Garstka ludzi wlewających w siebie kolejne kieliszki wódki, lub po prostu opartych o ściany z uśmiechem na ustach obserwowała obecną sytuację. Krucyfiks nie wiedział, co o nich myśleć, jednak wołał już by nic o nim nie mówiono. Nie chciał, by wiecznie komentowano jego obecność i symbolikę. Ostatnią osobą na którą zwrócił uwagę, był gajowy, który unikał wszystkiego co związane z krzyżem. Z jednej strony krzyżowi zrobiło się żal owego człowieka z bujnym wąsem pod nosem, bombardowanego ze wszystkich stron. Jedni go oskarżają o to, że chce zdeptać pamięć o poprzedniku, drudzy, że już dawno krzyża nie powinno tutaj być. Sam gajowy chociaż od początku mówił, że miejsce krzyża nie jest przed pałacem, przez długi czas nic z nim nie zrobił.

Krzyż skończył rozmyślanie i spojrzął w niebo. Opuściwszy oczy zobaczył przed sobą młodego, zamyślnego młodzieńca. Chłopak podszedł do niego i szepnął mu na ucho: „Gdyby Jezus nie wniebowstąpił, to przewróciłby się w grobie”. Poklepał bezradnie krucyfiks po plecach i odszedł mierzwiąc w zamyśleniu włosy.

Rafał Piwoński



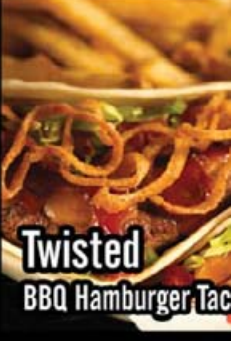
**GIVE ME MORE FRIDAY'S**

BEZGRANICZNA
EXTREME TACOS
juicy crunchy

TACOS!
dzikie
zniewalające
nieujarzmione

Restauracja T.G.I. Friday's
Warszawa, Budynek Atrium Plaza
Al. Jana Pawła II 29
tel. 22 653 83 60
www.fridays.pl
tgifatrium@abp.info.pl
Extreme Tacos od **PONIEDZIAŁKU** do **PIĄTKU**

**Black & Bleu**
Hamburger Tacos

**Twisted**
BBQ Hamburger Tacos

Jabłkowa Chimichanga

Lubimy polską szarlotkę, szczególnie wtedy, kiedy jest podana na ciepło i z kulką lodów. Często jednak, w restauracjach, nie jest ona przygotowywana bezpośrednio dla nas, wyjmowana i podawana prosto z pieca. Szarlotka jest po prostu pieczona w dużych blachach, później krojona na porcje i jeśli skusisz się na wersję podania na ciepło, wkładana do mikrofalówki.

Nasza wersja szarlotki inspirowana kuchnią meksykańską umożliwia podanie jej na gorąco, bez pomocy mikrofalówki i ułatwia przygotowanie ponieważ pomija pracochłonne przygotowywanie kruchego ciasta, które zastępujemy meksykańską tortillą. Tortille pszenne możemy już kupić w każdym większym supermarkecie.

Dla lepszego efektu w wyglądzie nadzienia jabłkowego najlepiej jest użyć dwóch gatunków jabłek. Jednego, który dobrze się rozpuszcza na puree, a drugiego, który pozostaje nawet w czasie duszenia, w całych kawałkach. Wtedy w czasie podania, po przekrojeniu, ukazuje nam się farsz, gdzie kawałki jabłek są ładnie połączone puree jabłecznym.

Jeśli ktoś nie lubi rodzynek (znam takie osoby) można je zastąpić np. suszoną żurawiną.

Jeśli nie dysponujemy frytkownicą i specjalnym olejem palmowym, możemy Chimichangę usmażyć w rondlu w oleju roślinnym. Pamiętajmy jednak by tłuszcz był silnie rozgrzany, wtedy unikniemy nasiąkania tortilli tłuszczem i by Chimichanga i jej farsz był dobrze zamknięty tak by uniknąć wlewania się tłuszczu do środka krokietu.

Ryszard Majewski, Executive Chef



Ryszard Majewski
Executive Chef
Restauracja Blue Cactus & Iguana Lounge



A MOC SMAKU!
zesty crispy zesty
OS **Poczuj to na MAXA!**
crunchy

Wybierz swój DODATEK do Tacos: FRYTKI lub TORTILLA CHIPS



28 zł



Fire-grilled
BBQ Chicken Tacos 27 zł



29 zł



Extreme Buffalo
Chicken Tacos 29 zł

RECEPTURA ► Jabłkowa Chimichanga

SKŁADNIKI (1 porcja):

Tortilla pszenna duża - 1 sztuka, Jabłka szarlotkowe - 300g, Cynamon mielony - 1/2 łyżeczki od herbaty, Miód wielokwiatowy - 2 łyżki stołowe, Rodzynki - 1 łyżka, Sok jabłkowy - 4 łyżki, Tłuszcz do głębokiego smażenia, Patyczek do spinania

PRZYGOTOWANIE:

Jabłka obieramy, usuwamy pestki i kroimy w cząstki. Wrzucamy do garnka, dodajemy miód, sok jabłkowy, cynamon i rodzynki. Mieszymy do momentu, aż jabłka puszczą trochę soku. Możemy na chwilę przykryć pokrywką by zaparowały. Rozkładamy tortillę i wykładamy farsz. Zwijamy w formę krokietu i spinamy wykałaczką. Smażymy na głębokim tłuszczu. Kroimy po skosie na pół. Podajemy gorące z kulką lodów waniliowych lub cynamonowych, sosami: waniliowym, truskawkowym i czekoladowym, bitą śmietaną, świeżą truskawką i listkiem świeżej mięty. Na koniec, tuż przed podaniem, dla jeszcze lepszego efektu, możemy oprószyć cukrem pudrem. Chimichangę podajemy na gorąco.



Restauracja Blue Cactus & Iguana Lounge
ul. Zajączkowska 11, 00-785 Warszawa
tel. 22 851 23 21

Słodka Grecja wyspowa – rajska wyspa Skiathos

Z okazji wyjazdu na greckie wyspy mój znajomy grecki dziennikarz polecił mi degustację wyspiarskich słodkości, oznajmił mi ...tam znajdziesz ciekawe smaki zabarwione klimatem Cypru i Turcji, inne niż te na kontynencie! Poszedłem za jego radą i odwiedziłem rajska wyspę Skiathos w północnej części morza Egejskiego, na którą nieco ponad dwugodzinnym rejsiem statkiem możemy dostać się np. z portu Volos.

noópitta” – pierożek z nadzieniem sezamowym czy „kolokottes” – trójkątny pierożek nadziewany dynią, zmiażdżonymi ziarnami pszenicy i rodzynkami. „Börek” – to paszteciki z ciasta francuskiego różnie nadziewane, najczęściej jagnięciną i serem, „flaouínes” – ciastka oblewane masą jajowo-serową i posypane rodzynkami, „galaktobureko” to tutejsze kremówki.

Znana w Grecji baklava, tutaj jest także inaczej serwowana na sposób cypryjski, nazywa się „kattai-fi-baklava” i zamiast ciasta francuskiego jest z rozdrobnionej pszenicy. A propos nazwy „baklava”, jest to jak podają źródła tradycyjne greckie ciasto, z czym się nie zgadzają Cypryjczycy, Turcy, Izraelczycy, Bułgarzy i Arabowie przypisując sobie jego pochodzenie (baklawas, baklava...). Do ciast i pieczywa oprócz smacznych win greckich serwowane są na przekór lub w urozmaiceniu wina i trunki z Cypru oraz Turcji. Ta mieszanina

jest bardzo ciekawa, godzi wszystkie kultury i upodobania. Na Skiathos dostać się możemy także lokalnymi połączeniami lotniczymi z Saloniki (Thessaloniki) oraz luksusowymi promami z różnych portów greckich. Statki wycieczkowe płynące ze Skiathos do Volos obowiązkowo zawiązają na półwysp Koukounaries słynący z chłodnej wody nawet w upalne dni i diamentowej plaży (specyficzny błyszczący piasek), w tamtejszych hotelach i kawiarenkach również spotykamy słodkie klimaty wyspowe. Polecam zatem greckie wyspy w północnej części Morza Egejskiego, uczujmy się ciepłym morzem, słońcem, bajkową architekturą i słodkościami!

Chieretizmata!

Edward Poskier

Poniżej prezentujemy przepis na typowe greckie ciasto - Kadaifi

Grecy są przemieszani etnicznie i kulturowo, chyba jak żaden inny naród europejski, co przejawia się w terminach Grecy cypryjscy czy Grecy tureccy. Wraz z tymi kulturami do Grecji, a w szczególności na greckie wyspy „przybyły” z ościennych krajów pieczywa i słodkie wypieki przywiezione tu przez dawnych żeglarzy, kupców i osadników. Jest to wszystko przemieszane z tradycyjnymi wyrobami greckimi, co w sumie daje ciekawą mieszankę.

Wyspę Skiathos szczególnie upodobał sobie turyści z Anglii, ale spotkać tu możemy konieserów turystycznych atrakcji z całego świata. Malownicze uliczki, wiele zabytków jak warowny zamek, twierdza, klasztor, zielone wzgórza, port i marina, nadbrzeżne promenady, wszędzie kolorowe kwiaty, biel budynków, ulic i wzgórz mącą kolorowe jachty i statki przybyłe tu z najodleglejszych zakątków. Czerwone dachy budynków, plaże, port i rozległa panorama miasta to szczególnie piękny widok ze wyspowego wzgórza. Tu smakosze słodczy i pieczywa mają w czym wybierać, kawiarniane ogródki serwują smaczną kawę po turecku i grecku, ciasta i pieczywo dostępne w wielkim wyborze. W ciasnych zagubionych uliczkach małe kafejki i cukierenki, roznoszący się stąd zapach pieczywa i kawy zaprasza przechodniów. Z wielu lokali wybrałem sobie restaurację „Nikos” gdzie we własnej cukierni przygotowywane są różne przysmaki także w europejskim klimacie i ciastkarnio-piekarnię „LaForneira” oferującą różne wyspowe przysmaki.

Z ciast z naleciałościami cypryjskimi dostępne są tu: „eliópitta – zawijane ciasto z oliwkami, „takhi-



RECEPTURA

Kadaifi
tradycyjne ciasto
greckie i cypryjskie

Kawałek ma 390 kcal, czas pieczenia: 30-40 minut

Składniki: 1 kg ciasta francuskiego krojonego, 0,5 kg posiekanych migdałów, 1,5 łyżeczki cynamonu, 2 łyżki tartej bułki, 2 filiżanki masła. Do syropu: 1,5 kg cukru, 4 szklanki wody, sok z cytryny, wanilia

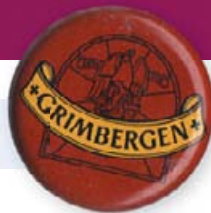
PRZYGOTOWANIE:

Migdały siekamy, mieszamy z cynamonem i bułką tartą. Na pasek ciasta nakładamy farsz i zwiijamy w roladę. Kiedy wyrobimy całe ciasto i całe nadzienie, układamy ciastka w foremce, topimy masło i każde ciastko polewamy łyżeczką masła. Pieczemy na złoty kolor w średnio nagrzanym piekarniku 30-40 minut. Odstawiamy do wystygnięcia, a w rondelku przygotowujemy syrop. Wodę gotujemy z cukrem, sokiem cytrynowym i wanilią. Studzimy nasączamy każde ciastko dość mocno syropem.



Belgia – ojczyzna piw!

wielka tradycja, wielka potęga



Belgia to kraj piwoszy i piwem płynący - to ojczyzna piw! Od wieków dzierży palmę pierwszeństwa wśród krajów Beneluksu i znajduje się w ścisłej czołówce na świecie pod względem spożycia jak i produkcji złotego napoju. Tradycje flamandzkiego piwowarstwa sięgają X w.

Swięty Arnold – patron piwoszy w Belgii urodził się w 1042r. w Tieghen. Legenda głosi, że oczyścił złą wodę zanurzając w niej berło, odtąd woda używana do produkcji piwa stała się lepsza i rozślawiła klasztorne piwa. Do dziś piwowarzy belgijscy zamawiają mszę za jego duszę w dniu 18 sierpnia. Do Tieghen, gdzie święty jest pochowany, odbywają się co roku pielgrzymki chorych piwowarów wierzących w skuteczność swoich modlitw. Belgia to kraj kilkuset browarów. Najbardziej znane browary to: Stella Artois, Jupiler, Grimbergen, Maes, Cristal, Palm, Lieve, Brand, Kwak, Duvel, Riva, BEL, Lucifer, St. Arnoldus, Triple, Maredsous, Dentergems, De Koninck, Leffe, Affligem, Corsondonk, Lambic, La Gauloise, Deugniet, Golden Draak, Gueuze ...oraz wysmienite piwa klasztorne, niestety coraz częściej tylko z nazwy, bo produkowane przez świeckie browary.

Belgijskie gusta i upodobania

Belgia to kraj tysięcy pięknych piwiarni i tavern, z których każda ma swoją historię, niepowtarzalne wnętrza i klimat które przyciągają turystów z całego świata. Serwuje się tam dziesiątki piw o specyficznym smaku, aromacie, kolorze, właściwym dla lokalnych upodobań, regionów czy prowincji. Dla przykładu brukselskie lambre, cenione przez koneserów – timmermans, de troch, mort subite, czy piwo Trapistów – ojców Cystersów z opactwa Chinay. Święty Sykstus to z kolei szeroka gama piw ciemnych, o zróżnicowanej zawartości alkoholu. Inne piwo brukselskie krik-lamp, swój różowy kolor zawdzięcza dodawanym w czasie produkcji ...czereśniom, popularne są piwa o smaku

wiśniowym. Długa jest lista piw klasztornych np. Jakobinów czy vanille fason (klasztor Thelemerne). Do oryginalnych piw zaliczyć należy czerwone roeselare, które pochodzi z Flandrii. Wybornym jest piwo wit ze znanego browaru w Hoegaarden koło Louva – piwo to pija się tam z porcelanowych dzbanków. Steendonk i Hoegaarden to bardzo dobre lekkie piwa, w smaku lekko kwaśnym, mętne z ziołami, idealnie gaszą pragnienie w gorące dni.



Tylko w Belgii przetrwała tradycja warzenia piwa o samoistnej fermentacji, np. piwo Lambic – to najwyższy kunszt piwowarstwa, leżakowanie tego piwa liczy się na całe sezony i lata! W butelkach fermentuje słynne Gueuze – to zmieszane ze sobą dwa o różnych okresach leżakowania Lambic. W Brukseli znajduje się Dom Piwowarów, a z kolei w Antwerpii Muzeum Piwowarów.

Tradycja i przyzwyczajenia

Belgowie lubią spędzać czas w piwiarniach i

tavernach ...od Blankenberge, Ostendy, Brukseli, Liege po Campine i Barbancję, gdzie jak głosi legenda słyszać ich śpiewy. W Polsce powoli wzrasta popularność piw belgijskich. W Kielcach wybudowano browar Palm (wierna kopia tego belgijskiego browaru), warzy się tu słynne Specjale Palm, prócz tego w obecnym Browarze Kielce wchodzącym w skład Kompanii Piwowarskiej SA (SABMiller) produkowane były dawniej piwa Browaru Belgia (belgium style). Będąc na Wielkim Placu w Brukseli możemy podziwiać setki lokali z ogródkami serwującymi najlepsze belgijskie piwa, jest w czym wybierać, szczególnie polecam kultowy „La Mort Subite”, zatem zapraszam na belgijskie piwa!

A votre sante, gezondheid!

Edward Poskier



Restauracja Chłopskie Jadło



CHŁOPSKIE JADŁO® RESTAURACJA

Tradycyjna Polska Kuchnia.
Autentyczne wnętrza chłopskich izb.

Poznaj smak chleba wiejskiego,
pierogów ręcznie lepionych
i soczystych mięs pieczonych.

ZAPRASZAMY!

Restauracja Chłopskie Jadło
Pl. Konstytucji 1
(wejście od Waryńskiego)
00-647 Warszawa
tel. 22 339 17 17



SUKCESY POLSKIEJ REPREZENTACJI

w sportach elektronicznych

Pprzed Wami kolejna publikacja ściśle powiązana ze sportami elektronicznymi. Dzisiejszym bohaterem artykułu będzie również płeć piękna. Mianowicie będzie to Eliza Szczepaniak, która w środowisku e-sportowym znana jest pod pseudonimem powerka, a wraz z nią Ania Mateja, dla wtajemniczonych marvelka. Dziewczyny specjalizują się w grze znanej chyba każdemu – rCounter-Strike 1.6, gdzie od kilku lat prezentują najlepszy poziom w naszym kraju.

Bohaterki artykułu pokazały, że są najlepszą drużyną w Polsce całkiem niedawno, bo w czerwcu tego roku.

W poprzednim „odcinku” e-sportowych relacji mojego autorstwa mogliście przeczytać o Magdzie Pastuszek z organizacji Universal Soldiers. Ku przypomnieniu: ściga się ona na torach od długiego czasu i ze świecą szukać dla niej przeciwniczki, która będzie w stanie jej dorównywać.

Podobnie jest z Elizą i Anią. Te dwie dziewczyny są reprezentantkami tego samego zespołu, ale posiadają jeszcze trzy koleżanki uzupełniające skład. Rozgrywki w popularnego „kantera” przeprowadzane są w trybie 5on5, a płeć piękna angażuje się nie mniej niż panowie. Bohaterki artykułu pokazały, że są najlepszą drużyną w Polsce całkiem niedawno, bo w czerwcu tego roku. Podczas krajowych eliminacji Electronic Sports World Cup 2010 pośród ponad setki pięciosobowych zespołów męskich i kilku żeńskich ekip udowodniły, że zasługują na miano najlepszego zespołu Counter-Strike 1.6 składającego się tylko i wyłącznie z pań. Dzięki zajęciu najwyższego miejsca (wśród kobiet) wraz z resztą reprezentacji Polski wyleciały do Paryża na międzynarodowe finały.

Wylot do Francji był ogromną szansą na zdobycie dużej dawki doświadczenia, gdyż poziom gry dziewczyn spoza granic naszego kraju jest zdecydowanie wyższy. Przyczyną jest z pewnością motywacja: panie ze Szwecji czy Niemiec mają podpisane umowy o pracę jako gracze i otrzymują

wysokie wynagrodzenia pieniężne. Pomimo tego, że dziewczyny z UniversalSoldiers nie stanęły na podium międzynarodowych Mistrzostw Świata zdobyły cenne doświadczenie, które niebawem może zaowocować. Eliza, Ania i ich koleżanki z zespołu w Paryżu spędziły kilka dni. „Wyjazd na ESWC 2010 do Francji to coś wspaniałego. Poczucie, że jako najlepsze dziewczyny z kraju będziemy go reprezentować jeszcze bardziej nas motywowało. Sport elektroniczny to coś niesamowitego.” – mówi Eliza.

Kobiety grające w Counter-Strike 1.6 to bardzo duża rzesza zapalonych fanek, jednak nie wiedzą one czym jest sport elektroniczny. Na polskiej scenie, pięciosobowych drużyn kobiecych możemy policzyć na palcach dwóch rąk, co nie jest zadowalającym wynikiem. Co prawda z miesiąca na miesiąc jest coraz lepiej, ale jest to dość wolny rozwój. Za granicą jest zupełnie inaczej. Dziewczyna grająca na komputerze to nic nadzwyczajnego, a to że posiada swoją drużynę i reprezentuje ją w różnych krajach, wylatując na międzynarodowe turnieje to ogromne wyróżnienie.

Jeśli czytasz ten artykuł i jesteś kobietą, grającą w Counter-Strike 1.6 czy inną e-sportową platformę to serdecznie zapraszamy Was do serwisu Dziewuchy Gaming, gdzie znajdziecie bezcenne

Wyjazd na ESWC 2010 do Francji to coś wspaniałego. Poczucie, że jako najlepsze dziewczyny z kraju będziemy go reprezentować jeszcze bardziej nas motywowało. Sport elektroniczny to coś niesamowitego.

informacje dotyczące najbliższych turniejów czy ważnych aktualności. Polecamy także największy serwis ligowy – Electronic Sports League (www.esl.eu/pl), a następnie do zakładki Female Gaming. A nawet jeśli nie gracze, a chcielibyście to nic trudnego, zawsze jest dobry czas na start. W ubiegłym roku Liga Cybersport podczas swojego eventu finałowego, który odbył się w Łodzi przeprowadzony został również turniej kierowany wyłącznie do kobiecych drużyn. Pula nagród wynosząca około 10 tysięcy dolarów sprowadziła do Polski zespoły ze Szwecji, Danii, Niemczech, Bułgarii czy Norwegii. Zainteresowanie było bardzo duże. Panowie z niedowierzaniem obserwowali talent dziewczyn grających w Counter-Strike 1.6. Jak zatem widać sport elektroniczny dla pań to nic nadzwyczajnego. Dziewczyny aktywnie uczestniczą w wielu turniejach, jeżdżą po całej Polsce, a od czasu do czasu organizacja sponsoruje im wyjazdy na zagraniczne mistrzostwa.

Główny sponsor UniversalSoldiers.pl – Media Tech przeprowadził małą sesję zdjęciową, a jej efekty widzicie na zmieszanych fotografiach. Warto także dodać, że niespełna miesiąc temu Eliza „powerka” Szczepaniak została nominowana do Miss Esportu wraz z 15 kandydatkami zza granicy. Zdobyła największą ilość głosów internautów, dzięki czemu otrzymała to miano. Trzymamy kciuki za sukcesy nie tylko w konkursach piękności, ale na międzynarodowej arenie sportów elektronicznych.

Damian Konopka

a oto koledzy Elizy i Ani z zespołu UniversalSoldiers.pl – męska dywizja Counter-Strike



ELEKTRONICZNY PAPIEROS

TrendyTM

PROMOCJA !!!

Płyny Extreme 10ml
w nowej **niższej cenie 20zł**

Płyny Trendy 10ml
w nowej **cenie 15zł**



808D PCC 808D w ładowarce przenośnej

Hit 2010 roku

~~185⁰⁰~~
-46%

99⁰⁰
/ szt.

208K lub 808K Dwa papierosy z kartomizerami

~~185⁰⁰~~
-35%

119⁰⁰
/ szt.

108 PEN
Duży atomizer, charakterystyczny smak
Czarny, biały lub wiśniowy

~~199⁰⁰~~
-35%

129⁰⁰
/ szt.

2081 lub 8081
Małe zestawy dla początkujących

~~129⁰⁰~~
-46%

69⁰⁰
/ szt.

Cygaro

~~199⁰⁰~~
-45%

109⁰⁰
/ szt.

808D Box
Mały papieros z atomizerem zadowolającym
przeciętnego palacza

~~199⁰⁰~~
-35%

129⁰⁰
/ szt.

208
12cm długości, jeden wkład = 1
papieros

~~185⁰⁰~~
-46%

99⁰⁰
/ szt.

808
10cm długości, jeden wkład = 1/2
papierosa

~~185⁰⁰~~
-46%

99⁰⁰
/ szt.



BIG EGO

Dwa kompletne papierosy z atomizerami XL
ok. 10H ciągłego palenia x 2

299⁰⁰
/ szt.

TRENDY LUPE

www.trendy.net.pl
www.twojetrendy.net.pl

Łódź CH Tesco Pojezierska 93 lini kas, tel. 662-009-480, Piastów CH Tesco 1000-lecia 7 linia kas tel. 530-520-004, Warszawa Real Okęcie Krakowska 61 wejście główne tel. 530-520-003, CH Tesco Górczewska 212/216 pasaż obok sklepu Komfort tel. 530-520-002, BLUE CITY Al. Jerozolimskie 179 obok fontanny tel. 790-472-374, CH Tesco Stalowa 60/64 linia kas, tel. 790-472-390, CH Tesco Al.KEN 14 linia kas tel. 790-472-378 Trójmiasto CH TESCO 24H Cienista 30 tel. 790-472-330, CH WZGÓRZE Kazimierza Górskiego 2 tel. 790-472-403, CH TESCO 24H Kocyńska 27 tel. 790-472-320, CH TESCO 24H Nowowiczińska 35 tel. 790-472-327

1 LIQUID 10ml
O DOWOLNYM SMAKU I MOCY
Z TYM KUPONEM NA
NASZYCH STOISKACH
OTRZYMASZ GRATIS

Potwierdza się rewolucja w leczeniu niepłodności

Potwierdza się rewolucja w leczeniu niepłodności. Pierwszą w Europie ciężę z zamrożonej wcześniej dojrzalej komórki jajowej, udało się uzyskać w 1997 roku na Uniwersytecie w Bolonii. Był to ogromny sukces, jednak nie sądzono, że metoda ta będzie rutynowo stosowana przez większość klinik na świecie. Dziś podobne nadzieje możemy wiązać z rewolucyjną metodą pobrania i mrożenia tkanki jajnikowej, która daje jeszcze większe możliwości w zakresie leczenia niepłodności. Zabieg polega na zamrożeniu metodą witrifikacji niewielkich fragmentów tkanki jajnika umieszczonych w specjalnych podłożach. Pobrane tkanki są następnie przechowywane w temperaturze ciekłego azotu. Po rozmrożeniu, wybrany fragment tkanki przeszczepiany jest pacjentce a komórki jajnika podejmują funkcje fizjologiczne, co daje m.in. możliwość uzyskania komórek jajowych z zamrożonej tkanki. Mrożenie tkanki jajnikowej jest innowacyjną metodą, ponieważ daje pacjentkom możliwości odzyskania płodności, jakich wcześniej nie zapewniała im żadna inna metoda leczenia. Mrożenie tkanki jest najbardziej przydatne w kilku przypadkach, m.in.:

1. W celu zachowania płodności oraz funkcji hormonalnych pacjentek chorych onkologicznie przed rozpoczęciem chemio i radioterapii,
2. Jako szansa dla młodych kobiet z zespołem Turnera¹ na urodzenie własnego dziecka,
3. Jako metoda zachowania statusu hormonalnego u kobiet z niedoborem estrogenów.

Szacuje się, że w ok. 90 proc. przypadków leczenie onkologiczne z zastosowaniem chemio i radioterapii prowadzone u kobiet w wieku rozrodczym, prowadzi do utraty płodności. Może także prowadzić do zaburzeń funkcji hormonalnych. Alternatywą w takich sytuacjach jest zamrożenie komórek jajowych. Nie zawsze jednak jest to możliwe ponieważ, pobranie komórek wymaga stymulacji hormonalnej, która może być niewskazana ze względu na stan zdrowia kobiety. Stymulacja wymaga również czasu, a . rozpoczęcie leczenia radio lub chemioterapią to często natychmiastowa decyzja, której nie można odkładać. W tym wypadku możliwe jest skorzystanie z mrożenia tkanki jajnikowej. Jest to procedura szybsza, nie wymaga podawania hormonów i gwarantuje lepsze rezultaty, niż mrożenie komórki jajowej. Podobnych wyników można się spodziewać u kobiet z zespołem Turnera. Pacjentki chorujące na tę chorobę mają dużo mniej komórek jajowych niż osoby zdrowe. Dodatkowo, bywa, że rezerwa tych komórek jest przez kobietę bardzo szybko tracona. Dla pań cierpiących na zespół Turnera mrożenie tkanki jajnikowej może okazać się jedyną metodą dającą szansę na posiadanie własnego potomstwa.

Pierwszy w Polsce zabieg pobrania i zamrożenia tkanki jajnikowej metodą witrifikacji przeprowadzono w Klinice Leczenia Niepłodności INVICTA, 21 listopada 2009 roku. Do dziś jest to jedyna placówka w Polsce wykonująca tę procedurę medyczną. Tym samym Zespół Kliniki Leczenia Niepłodności INVICTA dołączył do grona specjalistycznych ośrodków z Francji, Niemiec i Japonii, gdzie dotychczas tego typu procedury były stosowane.

Niepłodność męska, a fragmentacja DNA plemnika

Niepłodność jest poważnym problemem klinicznym w znacznej mierze wynikającym z czynnika męskiego. Szacuje się, iż u prawie 20 proc. pacjentów z idiopatyczną niepłodnością (taką, której przyczyn do tej pory nie można było ustalić) wynika ona z podwyższonego poziomu fragmentacji plemnikowego DNA. Jakość materiału genetycznego plemników w coraz większym stopniu jest uznawana jako prognostyczny parametr skuteczności zapłodnienia, rozwoju ciąży i urodzenia zdrowego dziecka. Oraz zachorowania na choroby genetycznie uwarunkowane, w tym nowotwory w następnych pokoleniach.

Standardowa ocena nasienia nie dostarcza wszystkich koniecznych informacji umożliwiających określenie płodności danego mężczyzny, ze szczególnym uwzględnieniem jakości chromatyny¹ plemnika. W dobie technik wspomaganego rozrodu pomijających proces naturalnej selekcji plemników, tym bardziej zasadnym staje się poznanie jakości materiału genetycznego plemnika wprowadzanego wprost do komórki jajowej. Zarodki uzyskane w skutek zapłodnienia komórki jajowej plemnikiem z nieprawidłowym (wysokim) stopniem fragmentacji DNA mają słabe rokowania już na etapie rozwoju w stadium blastocysty. Podane do macicy znacznie gorzej się przyjmują, a uzyskane dzięki nim ciążę częściej mogą kończyć się poronieniami, nieprawidłowościami i zwiększoną podatnością potomstwa na zachorowalność na nowotwory. W trakcie spermatogenezy (procesu powstawania i dojrzewania plemników) chromatyna plemników ulega znacznym przekształceniom. W trakcie spermatogenezy chromatyna plemników jest bardziej podatna na działanie czynników zewnętrznych, tj.: podwyższona temperatura ciała, czynniki toksyczne. Głównym czynnikiem powodującym powstawanie fragmentacji DNA jest stres oksydacyjny². Plemniki z uszkodzonym materiałem genetycznym mogą wykazywać prawidłową morfologię i ruchliwość, zaobserwowano bowiem brak zależności

między uszkodzeniami chromatyny a pozostałymi cechami plemników. Podwyższony poziom fragmentacji DNA plemnikowego związany jest m.in. z infekcjami, gorączką, podwyższeniem temperatury w okolicach jąder, paleniem papierosów, nieodpowiednią dietą, używkami, ekspozycją na zanieczyszczenia środowiskowe, jak również z zaawansowanym wiekiem – mówi dr hab. n. med. Krzysztof Łukaszuk, Kierownik Kliniki Leczenia Niepłodności INVICTA. - Leczenie, a dokładniej zminimalizowanie poziomu fragmentacji zależy od czynnika sprawczego. Jeśli przyczyną uszkodzeń w chromatynie był stres oksydacyjny, zmiana stylu życia oraz zbilansowana dieta mogą przyczynić się do obniżenia stopnia uszkodzenia DNA. Stosowanie antybiotykoterapii w przypadku stanów infekcyjnych również powinno poskutkować obniżeniem poziomu fragmentacji. Zweryfikowanie trafności podjętych czynności należy sprawdzić oceniając jakość materiału genetycznego повторно, w odstępie 2-3 miesięcy od pierwszej analizy. Wstępne badania sugerują, iż większość uszkodzeń chromatyny powstaje na poziomie pozajądrowym, toteż plemniki pochodzące z biopsji jądra powinny wykazywać niższy stopień fragmentacji – dodaje dr Krzysztof Łukaszuk.

Dlaczego powinno się badać ciągłość DNA plemnikowego?

Potrzebujemy lepszych markerów męskiej płodności niż tradycyjne parametry nasienia, do identyfikacji markerów płodności, które potrafią przewidzieć sukces zabiegów wspomaganego rozrodu, do wyeliminowania wpływu uszkodzonego DNA na zdrowie dzieci IVF-ICSI, ponieważ brak naturalnych barier w ICSI, niepłodni mężczyźni mają wyższy poziom fragmentacji DNA niż mężczyźni z udowodnioną płodnością, ciąża jest możliwa mimo wysokiego poziomu fragmentacji DNA, eksperymenty na zwierzętach ukazują, że zniszczenia DNA mogą w znacznym stopniu wpływać na zdrowie dziecka.

Jak leczyć uszkodzenie DNA plemnikowego?

- Zminimalizować ekspozycję na gonadotoksyny, hipertermię – palenie, leki, sauna,
- Suplementacja witaminami - witamina E, C, selen, kwas foliowy, cynk,
- Stosowanie antybiotyków na infekcje dróg moczowo-płciowych,
- Varicolectomia - wzrost uszkodzeń DNA może się obniżyć po zabiegu usunięcia żyłaków powrózka nasiennego (wyłącznie przy bardzo dużych żyłakach powrózka nasiennego),
- Użycie plemników z biopsji jądra do ICSI – udowodniono niższy poziom fragmentacji na tym etapie w stosunku do ejakulatu.

INVICTA to firma medyczna świadcząca usługi w zakresie:

zdrowia kobiety (specjalistyczne, ambulatoryjne oraz szpitalne - jednodniowe w zakresie ginekologii małoinwazyjnej, chirurgii chorób piersi) oraz diagnostyki laboratoryjnej. Kompleksowość i zespołowość oferty oraz najwyższe standardy obsługi pacjenta, to tylko niektóre elementy które wyróżniają Klinikę na wymagającym rynku medycznym. INVICTA opracowuje i stosuje programy autorskie, śmiało wdrażając nowoczesne rozwiązania stosowane na świecie. INVICTA posiada placówki medyczne w Gdańsku i Warszawie.



¹ Chromatyna (chromatinum) – substancja zbudowana z DNA, histonów, RNA oraz niehistonowych białek znajdująca się w jądrze komórkowym. Stanowi główny składnik chromosomów.

² Stres oksydacyjny – in. stres tlenowy, obciążenie tlenowe, występuje w komórkach żywego organizmu: stan zaburzonej równowagi między antyoksydantami, czyli przeciwutleniaczami (np.: witamina C, witamina E) a utleniaczami (np.: tiofenol - fenole, parakwat, oksydaza ksantynowa).

Zdrowa cera i blask

Twoja skóra jest zwierciadłem twojego zdrowia. Stan skóry odzwierciedla ogólny stan zdrowia, równowagi hormonalnej i poziom stresu, jakiemu poddany jest twój organizm. Skóra jako pierwsza daje ci sygnały, gdy coś się dzieje.

Zbyt wysoki poziom stresu, za mała ilość snu, zmęczenie, palenie papierosów, nieprawidłowe odżywianie i niewystarczająca pielęgnacja to czynniki, które bardzo szybko wpływają na wygląd skóry. Pod ich wpływem mogą pojawić się wysypki, zaczerwienienia, pajączki na twarzy, suchość lub przetłuszczanie się skóry i inne przykre dolegliwości. Skóra staje się szara i zmęczona, czym sygnalizuje, że w organizmie brakuje harmonii i że potrzebna mu większa troska. Odwrotna sytuacja ma miejsce, kiedy twój organizm jest w dobrej kondycji. Odpoczynek i pielęgnacja przywracają blask

Może zauważyłaś, jak zmienia się twoja cera, kiedy wracasz z wakacji i jesteś wypoczęta i zrelaksowana? Zdrowy styl życia, zmniejszenie stresu i czas na prawidłową pielęgnację skóry procentują i szybko przynoszą upragnione efekty: twoja skóra nabiera blasku, a twarz odzwierciedla równowagę w ciele. Po wakacjach pamiętaj o prawidłowej pielęgnacji: kosmetyki naturalne zawierające witaminy

Wakacje są tylko raz w roku, ale skóra może być zdrowa i pełna blasku przez cały rok. Jeśli często czujesz, że twoja cera jest szara, a skóra nieustannie sygnalizuje, że coś się dzieje, powinnaś zastanowić się nad swoim trybem życia. Być może masz za mało czasu na odpoczynek lub nie dostarczasz do organizmu i skóry odpowiednich składników odżywczych. Może to zabrzmieć banalnie, ale pomocny ci będzie dłuższy czas na sen i relaks, ruch na świeżym powietrzu, przyjrzenie się temu, co jesz oraz jakich kosmetyków używasz. Bardzo ważne jest, aby skórze dostarczyć witaminy i minerały. Dlatego najlepsze są kosmetyki naturalne, które zawierają naturalne i ekologiczne składniki z witaminami, takie jak: ogórek, cytryna, aloes, karoten, miód, algi.

(artelis.pl/Biz-Art)

(EurekaAlert) opr: Michał Maciejewski



KONKURS

wygraj zestaw kosmetyków -20 PROTECT

w skład zestawu wchodzi:

- zimowy krem ochronny do rąk
- zimowy krem ochronny do twarzy
- zimowy krem ochronny dla uprawiających sporty zimowe
- zimowy krem ochronny dla dzieci i niemowląt

zgłoszenia prosimy przysyłać od godziny 8:00 dnia 10.11 na adres e-mail: konkurs@ecitynews.pl. w konkursie mogą brać udział czytelnicy, którzy są fanami magazynu City-News na facebooku. Jeśli jeszcze nie jesteś w gronie naszych fanów dołącz do nich na www.facebook.com/magazyn_miejski

temat wiadomości: KONKURS FARMONA, w treści prosimy wpisać adres do wysyłki nagrody; oraz link do profilu na facebooku.

Zestawy kremów ufundowane przez firmę **Farmona** wygrywa 5ty, 20ty, 45ty, 70ty, 90ty e-mail.

E-papierosy - czyli palenie inaczej

E-palanie - jako innowacyjny sposób na ograniczenie palenia tytoniowego, jak również metoda pomagająca nam zaoszczędzić. Czy to „zdrowsze” palenie się sprawdza? Co to jest e-papieros? Jak działa?

Od niedawna mamy do czynienia z dość innowacyjnym rozwiązaniem dla palaczy. Są to e-papierosy. Czym są dokładnie i jak działają? A więc nie są one niczym innym jak substytutem zwykłych papierosów. E-papieros to urządzenie elektryczne, które służy do podawania nikotyny w niewielkich ilościach metodą inhalacji. Ma on kształt i wymiary zbliżone do zwykłego papierosa. Mechanizm uwalniania nikotyny odbywa się podczas „zaciągania się”, uwalniana jest wtedy para wdychana przez użytkownika. Przypomina ona w wyglądzie dym tytoniowy, co sprawia wrażenie, jakbyśmy palili prawdziwego papierosa. Istnieje wiele różnych modeli tego urządzenia, także jest w czym wybierać. E-palanie jest świetnym rozwiązaniem dla osób, które chcą „zdrowiej” palić i nieco zaoszczędzić. Niewątpliwie ma ono wiele zalet. Koniec z biernym paleniem, brzydko pachnącymi dłońmi i ubraniami, kaszlem i innymi dolegliwościami powodowanymi paleniem papierosów tytoniowych, to tylko niektóre z nich. Oczywiście jest też kilka minusów, e-papierosy nie zostały jeszcze szczegółowo przebadane, co powoduje u nas niepewność i wiele wątpliwości. Poza tym nikotyna może nie zawiera w sobie substancji rakotwórczych jak zwykły papieros, ale także jest szkodliwa dla naszego organizmu. Pomimo, iż zalety zdecydowanie przeważają, każdy z nas powinien się dobrze zastanowić zanim przeczuci się na e-palanie.

Nie należy takiej decyzji podejmować zbyt pochopnie.

(artelis.pl/presmat2)



Odkryto pierwszy bezpośredni dowód na rakotwórczość palenia

Naukowcy z Wielkiej Brytanii odkryli pierwszy bezpośredni dowód na rakotwórczość palenia papierosów. Powstawanie nowotworu było związane z tym nałogiem już od dekad. Jest to główny powód powstawania raka na świecie. Jednak dopiero po latach badań dowiedziono, że rakotwórcze substancje w dymie tytoniowym mogą uszkodzić DNA człowieka.

By udowodnić tą tezę, wykonano test na grupie 2011 kobiet w wieku 15-19 lat, których badania nie wskazywały na obecność raka ani innej choroby nowotworowej. Wydzielono z nich podgrupę kobiet, które niedawno zaczęły palić papierosy.

Następnie porównano wyniki ich badań. Okazało się, że palące kobiety mają trzy razy większą ilość genu „p16”, który zwiększa ryzyko powstania raka.

Wyniki badań zostały zaprezentowane na trzydziestym piątym Kongresie Społeczności Europejskiej dla Onkologii Medycznej w Milan, we Włoszech.

(EurekaAlert) opr: Michał Maciejewski

facebook

NAJWIĘKSZY BUDYNEK MIESZKALNY W POLSCE

SEA TOWERS – WIZYTÓWKA GDYNI!

Morskie wieże – to na wskroś nowoczesny kompleks dwóch połączonych ze sobą budowli, zlokalizowanych bezpośrednio w porcie zaledwie 12 m od nabrzeża Prezydenckiego czyni tę inwestycję niezwykle malowniczą i odważną. Jest to najbardziej spektakularny projekt inwestycji mieszkaniowej w Polsce. Myślę że tego nam trzeba odważnych pomysłów, nowatorskich rozwiązań ukazujących talent naszych architektów, budowniczych i śmiałej wizji inwestorów. Gdynia młode w polskiej historii miasto, zawsze zadziwiała nowoczesnymi rozwiązaniami budowlanymi i Sea Towers jest jej piękną kontynuacją.

Wyłoniony konkursem projekt tego obiektu opracowało prestiżowe wiedeńskie biuro architektoniczne Andrzeja Kapuścika (Architekt Andrzej Kapuścik Wiedeń), przypomnę że Andrzej Kapuścik jest absolwentem Politechniki Gdańskiej i gdańskiej ASP, należy do najbardziej znanych polskich architektów. Wykonawcą obiektu prestiżowa firma warszawska Modzelewski&Rodek Sp. z o.o. współpracująca z firmą PERI GmbH Germany (PERI Polska Sp. z o.o. Poland), której doświadczona kadra, nowatorskie rozwiązania, unikatowe systemy były gwarantem solidności, terminowości i bezpieczeństwa inwestycji. Inwestorem obiektu jest znana w Trójmieście firma developerska Invest Komfort z Gdyni. Kilka danych ogólnych obiektu. Najwyższa z wież Sea Towers ma wraz z masztem antenowym 141,6 m i 38 kondygnacji, mniejsza wieża ma 28 kondygnacji. Na obiekcie znajduje się 265 komfortowych lokali mieszkalnych o podwyższonym standardzie w tym 262 apartamenty powierzchnia od 42 do 135 m², 14 luksusowych klimatyzowanych penthouse'ów od 126 do 320 m², zlokalizowano na najwyższych piętrach. Łączna powierzchnia mieszkaniowa obiektu ok. 21.500 m². Ponadto w obiekcie znajduje się 10 lokali usługowych powierzchnia ok. 1000 m², biura o powierzchni 4100 m², 405 miejsc postojowych w halach garażowych oraz na zewnątrz budynku. Prestiżowym jest kompleks rekreacyjno-rozrywkowy o powierzchni 1300 m², w nim dwa baseny zadaszone szklaną kopułą, jacuzzi, sauny i solarium, salony pielęgnacji i odnowy biologicznej, a także strefa aktywnego wypoczynku z bogato wyposażoną bazą: siłownia, squash, aerobik, fitness, bar, ogród zimowy. Dużo emocji wzbudza taras widokowy z wygodnym zapleczem zarówno otwarty i zamknięty w urzekającymi widokami na Zatokę Gdańską, port, marinę, centrum Gdyni, aglomerację trójmiejską i półwysep helski dostępny dla mieszkańców i ich gości. Recepcja typu hotelowego w reprezentacyjnym holu i liczne usługi są dostępne dla mieszkańców całą dobę w tym kawiarnia, restauracja i basen. Piękna recepcja, portierzy w strojach marynistycznych, bajeczna scenografia wnętrz może się podobać! Na uwagę zasługuje aranżacja plastyczna pięknie kolorystycznie i tematycznie dobrana (tematyka marynistyczna). Na obiekcie 7 wind, czas przejazdu windy z najniższego poziomu na najwyższy to 55 sek. Budynek zajmuje 6 miejsce w rankingu na najwyższych budowli w Polsce oraz 1 miejsce jako najwyższy budynek mieszkalny w Polsce! Budynek wykonano z kompozytów betonowych, stali,

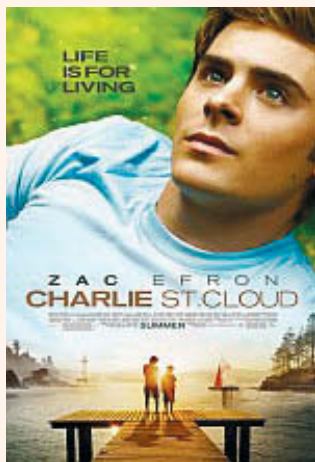
aluminium i szkła. Parametry szkła - ze względu na charakter obiektu, jego wysokość i położenie zastosowano szkło o specjalnych właściwościach na wysokość oraz obciążenia szyć parciem i ssaniem wiatru. Grubość szyć została dokładnie sprawdzona i przeliczona, tak aby pakiety szklane mogły przenosić obciążenia występujące na takiej wysokości. Aby zastosować jednolity wygląd elewacji jako wykładnię doboru grubości wszystkich szyć przyjęto najbardziej niekorzystny parametr obciążenia i na tej podstawie określono grubość pakietu na całym budynku. Na obiekcie zastosowano stałą i otwieraną stolarzkę okienną, zdecydowanie większość otwieranej. Pomieszczenia klimatyzowane wg zaleceń projektanta. Okna powyżej 55 m zamykane są na kluczyk. Mycie okien i elewacji wg zaleceń architekta, zastosowano system dostępu do elewacji i system asekuracji dla alpinistów. Okresowego mycia dokonują wyspecjalizowane firmy zgodnie z wymogami administratora budynku. Mycie w części biurowo-usługowej z podnośnika lub alpinistów. Szkło jest bohaterem pięknej i stylowej aranżacji także wnętrz budynku, ściany działowe, obrazy, elewacje wewnętrzne, oryginalne lampy i oświetlenie, elementy dekoracyjne, zadaszenia, windy, to wszystko tworzy niepowtarzalny klimat tego obiektu. Niestety za budowlą nie nadąża infrastruktura, zaplecze, place, tereny zielone itd. wymagają uporządkowania i estetycznego zespolenia z budynkiem. Jak to u nas bywa budowa ma tyłu zwolenników co malkontentów, ...jedno jest pewne powiało nowym, jest obiekt wart miasta i basta! Doganiamy Europę, nadrabiamy zaległości. W Gdyni rosną następne piękne budowle, niebawem je opiszę. Sea Towers – było ogromnym wyzwaniem dla budowniczych, wielu

firm, inżynierów, budowlanców, wszystko wyszło na medal. Zapraszam do podziwiania pięknej wizytówki Gdyni, a dla wszystkich wykonawców gromkie Dziękujemy! Sea Towers – ma swoje hasło które w pełni oddaje piękno tej inwestycji „prestiz i wygoda - na styku dwóch błękitów...”

Edward Poskier
Foto: Edward Poskier

Sea Towers – jest obiektem wykorzystywanym przez wielu artystów, fotografików, malarzy, grafików, bryła jest piękna i inna o każdej porze roku, latem w jego szklanej elewacji cudownie odbijają się cumujące w porcie statki i żaglowce. Budynek widziany z morza, lądu, nawet z Gdańska, jawi nam się zmiennymi obrazami w połączeniu z niebieskim niebem, czy nawet padającym deszczem, chmurami, jest po prostu piękny!

DUŻY EKRAN



CHARLIE ST.CLOUD

Nie ma to jak być pupilkiem jednego reżysera. Burra Steers za każdym razem robi wręcz wszystko, żeby najśłodszy nastolatek idol gimnazjalistek Zac Efron wypadł idealnie.

Co zobaczymy w nowej produkcji? Pięknie wykreowaną bajkę. Charlie (Zac Efron) miał wszelkie zadatki na bycie wygranym. To znaczy na wygranie idealnego życia, piękny uśmiech, talent i cały wachlarz umiejętności. Niestety jak to bywa wszystko zaczyna się psuć. Wystarczył jeden pijany kierowca (tak, to znowu również amerykańskich dróg) żeby zniweczyć wszystkie plany. Charlie miał zginąć jednak cudem uniknął śmierci, jego młodszy brat niestety nie miał tyle szczęścia. Zmarł na miejscu wypadku jednak o dziwo nie odszedł.

Dostrzeganie paradoks? Pozostał na ziemi, żeby wypełnić obietnice jaką złożył sobie z bratem. Od tej pory Charlie dzień w dzień co wieczór widuje się ze zmarłym bratem i nic poza tym nie istnieje. I tak z dobrze zapowiadającego się młodzieńca Charlie zostaje więźniem. A jego cełą jest jego własna psychika. Jest zawieszony między światem duchów do którego przyciąga go miłość do brata, a z drugiej strony w dalszym stopniu jest członkiem świata żywych. Oczywiście temu wszystkiemu towarzyszą wyrzuty sumienia, które jeszcze bardziej komplikują sprawę. Wbrew pozorom nie jest to głęboki filozoficzny film opowiadający o konflikcie wewnętrznym bohatera między życiem a śmiercią. To jak pisałem na wstępie ładnie wykreowany obrazek z którym pięknie komponuje się śliczny chłopiec Zac Efron.

Jeżeli chodzi o aspekt czysto techniczny film jest bez zarzutu, bardzo dobre ujęcia (szczególnie te z głównym bohaterem), świetnie dobrane światło i muzyka. Podsumowując Charlie St. Cloud to obraz przystępny dla każdego, idealny dla rodziców z dziećmi, którzy spędzają razem czas tylko w niedziele na zakupach w centrach handlowych.

Jeżeli ktoś chciałby poznać lepiej historię przedstawioną w filmie zapraszam do przeczytania książki.



THE SOCIAL NETWORK

Czy pamiętasz jak wyglądało twoje życie przed założeniem konta na serwisie facebook? Codziennie sprawdzamy wiadomości, rozmawiamy ze znajomymi, oglądamy zdjęcia, klikamy „lubię to” czy potwierdzamy udział w rozmaitych imprezach.

Dacie wiarę, że to wszystko stworzył student z Harvardu...? Oczywiście nie był sam, a pomysłu na założenie obecnie najpopularniejszego serwisu wpadł mu do głowy po tym jak zerwała z nim dziewczyna. W założeniu serwisu pomógł mu jego przyjaciel, sami zobaczycie jak dalej poukładały się ich losy.

The Social Network to film o interesach... i utracie przyjaźni właśnie w imię interesów. Ale jak mówi napis na plakacie „Nie można zdobyć 500 milionów znajomych i nie zrobić sobie przy tym paru wrogów”.

Sam film oceniam na mocne 4+. Dobrze dobrani aktorzy, w bardzo fajny sposób przedstawiona historia i inteligentny humor. Zdecydowanie polecamy!

„CHRZEST”

Nowy film Maricna Wrony utwierdza w przekonaniu o jego poglądach... Kobieta jest wizytówką mężczyzny powinna zajmować się domem, i trzymać się z dala od interesów. Mogliśmy się o tym przekonać już w „Młodej Krwi”. Nowy film Wrony jest jednak znacznie lepszy od debiutu reżysera, trzyma w napięciu a przy odrobinie dobrej woli można nawet polubić głównych bohaterów.

Trochę więcej o akcji. Główny bohater Michał (Zieliński) trudnił się gangsterką na zlecenie Grubego (Woronowicz). I pewnie wszystko zostałoby po staremu gdyby nie napotkana na jego drodze dziewczyna Magda (Rybicka), za sprawą której stał się praworządnym obywatelem. Założył własny biznes, rodzinę. Nie jest to jednak komedia romantyczna i sielanka nie trwa długo. Przeszłość nie daje o sobie zapomnieć, Marek postanawia zabezpieczyć swoją rodzinę i na chrzest swojego dziecka zaprasza starego przyjaciela Janka (Schuchardt). Chłopaczek świeżo po wojsku wolałby jednak zająć się gangsterką niż pełnić obowiązki męża i ojca. W „Chrzcie” widać ambicje reżysera. Gorąco Polecamy.

PIŁA 3D / SAW 3D

Piła to jedna z tych niekończących się serii... To znaczy ta jest ostatnia chociaż nigdy nie wiadomo. To tak samo jak z „Tańcem z Gwiazdami”. W najnowszej odsłonie przyda się znajomość poprzednich części bo „Piła 3D” rozpoczyna się dokładnie w momencie zakończenia części VI (właściwie ta wiedza może ograniczyć się do ostatnich sekwencji części VI).

Kupując bilet na seans miałem nadzieję zobaczyć coś nowego, ekscytującego co pozostawiło by nadzieję na kolejne serie albo wstrząsnęło mną tak bardzo, że obraz filmu na długo pozostawił by ślad w mojej pamięci (tak było z częścią I). Zasadniczo to popełniłem błąd. Wiedza na temat poprzednich części nie wiele nam pomoże bo akcja najnowszej „Piły” jest na tyle pogmatwana, że przy usilnych staraniach może zrozumiemy o co chodzi za trzecim razem.

Fabula jest chaotyczna, masa nie powiązanych ze sobą historii, zwroty akcji... Całość wygląda jak opowieść licealisty z problemami psychicznymi który pisze straszne historie w ramach terapii anty-stresowej. W „Piła 3D” równolegle rozwijają się 2 wątki. Pierwszy to perypetie jednego z tzw. „ocalałych” który uciekając przed przeznaczeniem. W ogólnym rozrachunku otrzymuje karę za swoje kłamstwa. 2 zaś historia to trwająca już całkiem długi czas walka Marka Hoffmana z Jill Tuck. Jakby te dwa krzyżujące się co chwilę wątki nie pomieszały wam w głowach to kochani scenarzyści pomyśleli o was i dołożyli nie związane z niczym krwawe sceny które wydają się jedynie nawiązaniem do poprzednich części.

Niestety w nowej odsłonie nie widać już pomysłów na spektakularne krwawe pułapki. Zobaczymy więcej ran ciętych i szarpanych, nie wiele zostało z dawnej pomysłowości scenarzystów.

Szkoda, naprawdę szkoda bo w scenariuszu są momenty zaskakujące które przy odrobinie dobrej woli i pracy mogły stać się naprawdę świetną fabułą. Osobiście wątpię żeby była to ostatnia odsłona, jak mówił slogan promujący bodajże IV część „Gra dopiero się zaczyna”.

REDAKCJA RUBRYKI: MICHAŁ SZCZAWIŃSKI

MUZYCZNIE

MTV UNPLUGED

CZYLI KULT W MTV POLSKA

30.10 MTV wyemitowało transmisję z 4 polskiego akustycznego grania tym razem w wykonaniu grupy KULT. Sam koncert odbył się 22.09.2010 w OCH-teatrze. Był to pierwszy tego typu występ nagrany w jakości HD, w grudniu doczeka się wydania w wersjach cd/ cd/dvd. Dvd i blue-ray. Koncert trwał ponad 2 godziny w tym czasie „KULT” zagrał 26 utworów. Nie zabrakło szlagierów jak „Gdy nie ma dzieci w domu” czy „Czarne słońce”. Polecamy wydawnictwo waszej uwadze „KULT” to kawał historii polskiej muzyki, a koncert unplugged wypadł naprawdę świetnie, nie zabrakło gości. Polecamy

DOWÓD RZECZOWY NR 1

Łakomy kasek dla słuchaczy polskiego hip-hopu. Już 6 listopada na sklepowe półki trafi już 5 solowy album Piha! Nowy materiał jest dopracowany w każdym calu, w sieci już krążą teledyski do utworów „Puszka Pandory” (w tym numerze usłyszycie również Chade) i „Dokument (Słodko- Gorzki smak)”. Polecamy nowy album wszystkim fanom twórczości Piha którego technika i teksty są na najwyższym poziomie. Na tym krążku nie zabraknie gości usłyszycie zwrotki Peji, Pezeta, Słonia, Kaczora, Chady i Schelleriniego. Sam Pih wielokrotnie przekładał datę premiery jak sądzę robił to dla dobra fanów. Nie wiem jak wy ale ten krążek na pewno kupie! Gorąco polecam!

PAMIĘTAJCIE O OPONACH...

Zima zbliża się wielkimi krokami co można odczuć wychodząc o poranku z domu. Zbliżają się pierwsze chłody i przymrozki, a co za tym idzie zbliża się także sezon zmiany opon na zimowe.

Kalendarzowa jesień nadeszła dopiero co, a można odnieść wrażenie, iż trwa ona już od miesięcy. Po głowie kołocze mi się wspomnienie mroźnej i śnieżnej zimy, stosunkowo chłodnej wiosny i krótkiego lata. Rano budzimy się w ciemnościach. Ostatnio w radio podano informację o tym że nadchodzi wyjątkowo sroga i mroźna zima.

Prąd Golfstrom słabnie i skutkiem tego ma być wyjątkowo ciężka zima. Nie zapominajmy jednak o tym aby odpowiednio wcześniej przygotować się do zmiany opon. Wielu kierowców niestety zwleka z wymianą opon bagatelizując ich znaczenie dla bezpieczeństwa ruchu drogowego. Przyczyną takiego stanu rzeczy może być niska wiedza na ten temat, oraz fakt, że bardzo mało czasu poświęca się na omówienie tej zasady bezpieczeństwa podczas kursów na prawo jazdy.

Zadanie opon nie polega tylko i wyłącznie na umożliwieniu płynnego i cichego poruszania się pod drodze. Opona w samochodzie nie służy tylko do amortyzacji pojazdu na miejskich dziurach. Opona samochodowa jest jednym z najważniejszych elementów bezpieczeństwa kierowcy.

W ogromnej mierze stan opon i ich mieszanka odpowiadają za długość drogi hamowania i przyczepności pojazdu do jezdni. Przyczepność pojazdu nie jest kluczowa tylko w zimie, ale także podczas niesprzyjających warunków pogo-

"w warunkach zimowych opony zimowe przewyższają opony letnie we wszystkich parametrach związanych z bezpieczeństwem jazdy. Opona zimowa została przygotowana, do trudnych jesienno-zimowych warunków, tak aby gwarantować większą mobilność. Specjalna konstrukcja, skład surowca opon, a także konstrukcja i układ bieżnika opon zimowych to cechy „zimówek”, które wpływają na komfort (również psychiczny) jazdy każdego kierowcy"

/StartBull, publikuj.org/



dowych takich jak deszcz, mżawka, opadająca mgła czy szron na jezdni. Szczególnego znaczenia nabiera jakość i stan opony w momencie kiedy poruszamy się z większymi prędkościami.

Jeżeli dopuścimy do tego aby nasze gumy były w złym stanie technicznym to nie dosyć, że będzie to stanowiło niebezpieczeństwo dla nas samych, lecz także dla pozostałych użytkowników ruchu drogowego czy pieszych.

Wielu kierowców popełnia zasadniczy błąd nie dostosowując rodzaju opon do nawierzchni jaka znajduje się w rejonie, w którym będą się oni poruszali. Często kupujemy opony wykonane z mieszanki nadającej się typowo do jazdy po asfalcie, w momencie kiedy w większości poruszać się będziemy po zabłoconych drogach szutrowych. Często także bagatelizujemy znaczenie opony i jakości jej wykonania, dostosowując co prawda do pory roku, ale wybierając najtańsze modele o wątpliwej jakości. Najgorzej w tego typu zestawieniu wypadają najtańsze opony wielosezonowe.

Jeżeli naprawdę chcemy zaoszczędzić na oponach, nie obniżając przy tym poziomu bezpieczeństwa naszego pojazdu i nie narażając na uszczerbek siebie, swojej rodziny czy przypadkowych uczestników ruchu, powinniśmy kupować opony zimowe łatwo i odwrotnie. Wielu dystrybutorów robi tzw. wyprzedaże posezonowe, gdzie można dostać opony sprawne, wysokiej jakości przy relatywnie niskiej cenie.

Tomasz Galicki,

artykuł pochodzi z serwisu artelisi.pl

"w temperaturze poniżej 7 stopni C mieszanka gumowa opony letniej sztywnieje, czego konsekwencją jest mniejsza przyczepność i elastyczność, wydłużenie drogi hamowania, a także znacznie szybsze zużywanie się opon. Ci, którzy rozpoczynają sezon zimowy na letnich oponach skracają żywotność tych opon nawet o 20 procent.

Opony zimowe zbudowane są z miękkiej kompozycji kauczuku z dodatkiem krzemu, co zapewnia większą przyczepność do podłoża w niskich temperaturach, w trakcie jazdy na lodzie lub śniegu. Specyficzna rzeźba bieżnika (z dużymi blokami w strefie barkowej i dużą ilością odpowiednio ukształtowanych nacięć lamelkowych) powoduje, że opona „wgrza się” w śnieg, podczas gdy letnia zwyczajnie się ślizga."

/StartBull, publikuj.org/

PIENIĄDZE W KAŻDYM WYPADKU



TEGO NIE DOWIESZ SIĘ OD FIRMY UBEZPIECZENIOWEJ

- Nie ma znaczenia, czy ofiara wypadku była ubezpieczona, czy nie! Odszkodowanie należy się jej już z tytułu Ubezpieczenia od Odpowiedzialności Cywilnej (tzw. OC) sprawcy wypadku.
- Pasażerowi poszkodowanemu w wypadku należy się odszkodowanie, nawet jeżeli jechał w samochodzie sprawcy. Roszczenia mogą dotyczyć nawet wypadku drogowego sprzed 10 lat.
- Dziecko do 13 roku życia – mimo, że wtargnęło na jezdnię powodując wypadek – należy się odszkodowanie, ponieważ według prawa nie ponosi ono odpowiedzialności za swoje czyny.
- Więcej informacji na www.casus.biz



tel. (22) 828 13 12
0 603 065 111
0 502 421 977
faks/tel. (22) 828 13 11
www.casus.biz

Miałeś wypadek? Zadzwoń. Zapewniamy profesjonalną pomoc prawną. Nic nie ryzykujesz. Nasze wynagrodzenie stanowi jedynie prowizja od wywalczonej dla Ciebie kwoty.

AZOT W OPONIE, WYMÓG CZY NOWINKA?

Jak często spotykasz się z opinią o przewadze napełniania opon azotem zamiast powietrza atmosferycznego? Czy naprawdę ma to jakieś znaczenie czy to tylko sposób na dodatkowe zyski zakładów wulkanizacyjnych?

Koło w naszym samochodzie pełni ogromną rolę byśmy mogli się przemieszczać. To właśnie opona samochodowa ma bezpośredni kontakt z powierzchnią po której się poruszamy. Również wszystkie parametry jak jej jakość, wzór bieżnika, rozmiar mają bezpośredni wpływ na komfort i bezpieczeństwo jazdy. Nie bez znaczenia okazuje się też fakt czym napełnione są nasze opony.

Napełnianie opon azotem to nie nowe zjawisko. Badania na temat wpływu gazu, którym są napełnione opony prowadzono już w latach 60-tych ubiegłego wieku! Wyniki tych badań już wtedy potwierdzały techniczną i ekonomiczną zasadność zastąpienia powietrza azotem.

Co jest nie tak z powietrzem?

Ktoś mógłby powiedzieć: przecież w powietrzu jest 78% azotu, w czym więc problem? Problem oczywiście w pozostałej części. Tlen z powietrza łatwo wchodzi w reakcje z gumą i przyspiesza jej starzenie, czyli szybciej staje się ona krucha, twarda i mniej elastyczna. Dodatkowo znajdująca się w nim wilgoć powoduje korozję felg.

Nabijanie opon powietrzem przy urzyciu warsztatowej sprężarki powoduje wprowadzanie do środka opony wilgoci, oleju i innych zanieczyszczeń, które powodują m.in. korozję felgi i szybsze starzenie się wewnętrznych warstw gumy. W przypadku azotu z butli czy generatora problem z zanieczyszczeniami nie występuje.

Przewagą azotu jest też to, że jest gazem obojętnym chemicznie. Nie wchodzi w reakcje z materiałami, z których jest zbudowana opona, ogranicza korozję, a także utlenianie obręczy kół. Opona nabita azotem wykazuje mniejsze straty ciśnienia spowodowane uchodzeniem gazu przez mikroszczeliny w ogumieniu. Dodatkowo azot nie ma tendencji do zmiany objętości pod wpływem temperatury. Gwarantuje to, że ciśnienie w oponie jest cały czas stałe (właściwe), co przekłada się na wolniejsze zużycie opon i oszczędność paliwa.

Jedyny minus, z powodu którego mogą nie przekonać kierowców do zmiany nawyków jest koszt usługi nabijania opon azotem. Koszt ten to min. 20 zł za wszystkie koła. Biorąc pod uwagę, że opony zmieniamy dwa razy do roku jest wydatkiem znikomym.

Adam Wojciechowski, opon-market.pl, artykuł pochodzi z serwisu artelis.pl

1. Opona napompowana azotem utrzymuje ciśnienie trzykrotnie dłużej niż opona napełniona tlenem. Fakt ten ma niebagatelne znaczenie, gdyż ciśnienie w oponie niższe od nominalnego o 0,2 Bara skraca żywotność opony o 10%, a ciśnienie niższe o 0,6 Bara powoduje skrócenie jej żywotności blisko o połowę.
2. Azot pozytywnie wpływa na żywotność opon – przeprowadzone testy wykazały, że zmniejszenie ilości tlenu o 6% powoduje wydłużenie żywotności aż o 22%.
3. Ze względu na właściwości chemiczne azotu i brak wchodzenia tego gazu w reakcję z metalem występuje mniejsze ryzyko wystąpienia rdzy na obręczy.
4. Azot jest gazem niepalnym i nie podtrzymuje palenia, zatem nie występuje ryzyko powstania pożaru podczas pompowania opon – szczególnie ciężarowych.
5. Przy oponie napompowanej azotem nie występuje zużycie warstwy butylowej i karkasu, w przeciwieństwie do opony napompowanej powietrzem, co jest szczególnie istotne dla procesu bieżnikowania [źródło: /felgi-opony.com/](http://felgi-opony.com/)

KONKURS

wygraj mycie samochodu

Konkurs Duo Car:

Przez trzy tygodnie począwszy od 8-11-2010r. na czytelników Magazynu Miejskiego City News czekają cotygodniowo dwa bezpłatne mycia samochodu na jednej z myjni DUO-CAR.

Na zgłoszenia czekamy w każdy poniedziałek w godz. 10-12, adres e-mail: konkurs@citynews.pl w każdym tygodniu bezpłatne mycie wygrywa 3ci i 8my e-mail.



Zapraszamy do korzystania z naszych usług na terenie Warszawy!

Warszawa, ul. Grochowska 45
tel. 22 610-62-73

- Połczyńska 17
(myjnia, wulkanizacja 24H)
- Lechnicka 16
(myjnia)

- Połczyńska 17
(myjnia samoobsługowa 24H)
- Al. Niepodległości róg
Woronicza
(parking 24H)

CO WARTO WIEDZIEĆ... O UBEZPIECZENIACH

Zazwyczaj przeciętny kontakt z firmą ubezpieczeniową sprowadza się jedynie do krótkiej rozmowy raz w roku z agentem ubezpieczeniowym, prowadzonej z konieczności w związku z potrzebą ubezpieczenia samochodu. Czasem kontakt ten wykracza poza zakres jednej rozmowy, gdy chcemy poznać korzystniejsze oferty na rynku, a przy okazji ubezpieczyć dodatkowo mieszkanie.

Rzadko przychodzi nam zapoznawać się – poza ofertami ubezpieczeń na życie – z innymi produktami ubezpieczeniowymi, takimi choćby jak ubezpieczenie OC w życiu prywatnym lub też ubezpieczenie OC członków zarządu spółek kapitałowych.

Istotną kwestią jest fakt, iż poza dokumentem w postaci polisy ubezpieczeniowej stanowiącym dowód zawarcia odpowiedniego ubezpieczenia niezwykle istotnym w swych skutkach prawnych są ogólne warunki ubezpieczenia. Stanowią one integralną część umowy ubezpieczeniowej i wprowadzają szczególne postanowienia wiążące jej strony. Ma to niezwykle ważne znaczenie, gdyż to właśnie tam zawarte są choćby definicje wykorzystywane potem w konkretnych przypadkach. I tak, dla przykładu wskazać można definicję pożaru, która skonstruowana jest zazwyczaj w ten sposób, by wyeliminować przypadki tzw. samozapłonu, czy też definicję tzw. szkody całkowitej, która przy szkodach likwidowanych z dobrowolnego ubezpieczenia autocasco obejmuje przypadki, gdy koszty naprawy pojazdu przewyższają 70% jego wartości na dzień powstania szkody.

Konsekwencje takich regulacji są jednoznaczne i oznaczają w pierwszym przypadku odmowę wypłaty odszkodowania, gdy ustalone zostanie, że zniszczenie pojazdu nastąpiło wskutek samozapłonu a w drugim przypadku, że gdy wyliczona zostanie szkoda całkowita to należy się ubezpieczonemu odszkodowanie stanowiące różnicę pomiędzy wartością pojazdu na dzień powstania szkody a pozostałościami (wrakiem).

O ile w pierwszym wypadku ubezpieczony skazany jest na wydanie decyzji odmownej to w drugim istnieją możliwości podważania takiej decyzji. W tym miejscu warto wspomnieć, że wyliczanie przez zakłady ubezpieczeń tzw. szkód całkowitych budzi zarówno emocje, jak i wątpliwości ubezpieczonych, którzy zarzucają stosowanie bezpodstawnych „korekt” zaniżających należne odszkodowanie.

Podkreślić należy, że poza możliwością złożenia odwołania od decyzji zakładu ubezpieczeń, czy też do instytucji nadzorujących rynek ubezpieczeń, klient może zlecić dokonanie wyliczenia powstałej szkody niezależnemu rzeczoznawcy.

Samo techniczne wyliczenie należnego odszkodowania nie stanowi nadmiernej trudności ze względu na fakt, że zarówno rzeczoznawcy, jak i likwidatorzy firm ubezpieczeniowych korzystają z podobnych eksperckich programów komputerowych, jak Audatex czy Infoekspert.

Zwrócić uwagę należy, że inna zasada jest stosowana przy stosowaniu szkód całkowitych z ubezpieczenia OC sprawcy zdarzenia. Wówczas, to nie ogólne warunki ubezpieczenia a kodeks cywilny ma zastosowanie, a w szczególności zasada pełnej kompensacji szkody wyrażona w art. 361.

CASUS

GŁOŚNY TYP

test Honda Civic 1.8 i-VTEC GT Special Edition

Wprowadzenie w 2006 roku pięciodrzwiowej odmiany obecnej generacji Civica wywołało spore zamieszanie i dyskusję w motoryzacyjnym świecie. Kompaktowa Honda wciąż wyróżnia się na tle konkurencji. Dziś, na dystansie ponad 900 km sprawdzamy, co oferuje kierowcy limitowana wersja GT.

Jeżeli jesteście fanami Hondy, z pewnością ucieszy Was fakt, że japoński producent wprowadził do sprzedaży limitowaną wersję pięciodrzwiowego Civica, nazwaną GT. Czy kojarzą się „na sportowo” emblematy oznaczają więcej wrażeń z jazdy? Czy można szykować się na coś pomiędzy wersją cywilną a Type R? Niestety, nie. I powiem więcej - GT można kupić także z silnikiem 1.4 o mocy 100 koni mechanicznych! Czym więc różni się testowane auto od zwykłej Hondy?

Odmienność

Rzeczona wersja tego popularnego i cieszącego się dobrą opinią kompaktu pochwalić się może w pełni lakierowanymi zderzakami, nadkolami i progami bocznymi. Ma także zmieniony grill oraz ciemne, chromowane klamki. Smaku i stylu dodają jej eleganckie, grafitowe, siedemnastocalowe alufelgi o atrakcyjnym wzorze. Wewnątrz auta znajdziemy natomiast półskórzaną tapicerkę siedzeń oraz metalowe nakładki na pedały. Do wyboru mamy 4 kolory nadwozia. Do testu trafił Milano Red, który prezentuje się drapieżnie, bardzo dobrze korespondując z kolorem obręczy. Trzeba przyznać, że te kosmetyczne przecieży zabiegi sprawiły, że Civic wygląda jeszcze lepiej.

Siadam...

...za kierownicą i w sumie widzę dokładnie to, co kierowcy innych wersji kompaktowej Hondy. Przed oczami mam wciąż dosyć futurystyczną, nadal atrakcyjną deskę rozdzielczą z wieloma większymi i mniejszymi przyciskami. Na pierwszy rzut oka to jakiś kosmos, jednak już po chwili

człowiek orientuje się, że naprawdę nie taki diabeł straszny, jak go malują i że można bez trudu połączyć się w tym wszystkim.

Pierwsze, na co zwracam uwagę, to obrotomierz, który znajduje się dokładnie przed moimi oczami. Ładny, duży i czytelny, a przede wszystkim analogowy, co akurat lubię najbardziej. Cyfrowy prędkościomierz wciąż jest tam, gdzie wcześniej, czyli dużo wyżej. Czasami trzeba przestawić nieco kierownicę, żeby dostrzec, z jaką prędkością porusza się nasze UFO. W oczy wpada również niewielka, mięsista, pokryta skórą kierownica multifunkcyjna, a tuż pod ręką znajduje się wygodnie umieszczony drążek zmiany biegów. Z dobraniem wygodnej pozycji do jazdy nie mam żadnego problemu. Włączam więc przeciętnie grające radio i myślę, gdzie by tu zabrać Hondę na wycieczkę.

Zapuszczam motor...

...a raczej podejmuję próbę wprawienia go w ruch. Przekręcam kluczyk w stacyjce i przez chwilę zastanawiam się, czy aby się nie zaciął. Po chwili przypominam sobie, że pięciodrzwiowy Civic został wyposażony w „bajerancki” przycisk „START/STOP ENGINE”, znajdujący się dla odmiany po lewej stronie koła kierownicy. Znajduje go i wreszcie wytaczam się na drogę.

Żeby bliżej poznać się z autem, obmyślam dłuższą trasę. Wybór pada na małą miejscowość pod białoruską granicą, gdzie znajomi w środku lasu mają samotnie stojący domek. W nocy słysząc

tam tylko odgłosy zwierząt i szum spokojnie płynącego Bugu. Świetna odskocznia od miasta i okazja do odreagowania codziennych stresów. Startujemy więc, skupiając się na odczuciach z jazdy.

Droga jest dobra...

...jednak pełna ograniczeń. Nasza prędkość podróżna waha się w przedziale 60-120 km/h. Na „pokładzie” znajdują się w sumie dwie osoby i nieco bagażu. Auto nie ma więc dużego obciążenia. Resetuję komputer pokładowy, żeby sprawdzić spalanie w trasie. Okazuje się, że przy normalnym traktowaniu auta i prędkościach, o których napisałem powyżej, zużycie paliwa oscyluje wokół 7,5 litra na każde 100 kilometrów. Jeśli zaś zechcecie nieco „poganiać” wskazówkę obrotomierza po skali, spalanie może skoczyć nawet o litr. Silnik Civica bardzo lubi wysokie obroty i prowokuje ostrzejsze traktowanie. Niestety, robi się wtedy naprawdę głośny, co, mimo dosyć przyjemnego dźwięku, nie każdemu przypadnie do gustu. Niewiele bowiem frajdy jest w tym, że słyszymy wycie motoru, a mocy nie przybywa wiele.

Mimo sporej jak na kompakt mocy (140 KM) i maksymalnego momentu obrotowego wynoszącego 174 Nm przy 4300 obr./min, powyżej 100 kilometrów na godzinę Honda przestaje mieć dynamikę, której bym od niej oczekiwał. Jestem oczywiście świadom, że to nie wyścigówka, ale taka, a nie inna charakterystyka rozwijania mocy sprawia, że mam ochotę na więcej. Ten niedosyt rekompensuje w dużym stopniu zabawa z biega-



mi. Podczas tej trasy mam okazję przekonać się, że sześciobiegowa, manualna skrzynka biegów pracuje lepiej niż dobrze. Krótkie, pewne skoki wygodnie umiejscowionego drążka powodują, że aż chce się znowu dokonać redukcji i za jednym zamachem wyprzedzić parę aut, by znowu z przyjemnością wrzucić „szóstkę”.

Rewelacyjna...

...jest również niewielka, pokryta skórą kierownica, na której ruchy samochodu ochoczo reaguje. W ogóle samo prowadzenie to na pewno duża zaleta testowanego auta. Mimo przedniego napędu szybkie pokonywanie zakrętów Civicem to czysta przyjemność. Samochód bardzo dobrze trzyma się drogi, a zestrojenie układu kierowniczego i wspomagania jest bardzo przyjemne. Daleko mu jeszcze do typowo sportowych rozwiązań, ale jak na dynamiczne auto kompaktowe jest po prostu w sam raz.

Zawieszenie Hondy...

...to także udany kompromis pomiędzy sportową sztywnością, a przyzwoitym komfortem podróży. Civicem po w miarę równych nawierzchniach jeździ się naprawdę komfortowo. Niestety, koleiny polskich dróg sprawiają Hondzie trochę problemów. Przy wyższych prędkościach robi się na nich nieco nerwowa, choć oczywiście wszystko w granicach bezpieczeństwa. O ile nie będziemy naprawdę przeginać, Civic zawiezie nas zawsze bezpiecznie do celu podróży. Zadbaj też o to seryjny układ VSA, czyli system kontroli stabilności jazdy. Należy tu dodać, że testowane auto „obute” było w opony o rozmiarze 225/45 R17, co

polepszało trzymanie w zakrętach, ale na pewno wzmacniało nerwowość na nierównościach.

Na uwagę zasługuje...

...też bagażnik, którego pojemność wciąż robi na konkurencji duże wrażenie. 485 litrów w normalnym położeniu siedzeń pozwala na sporą dozę szaleństwa przy pakowaniu rodziny na weekendowy wypad. Komu mało, a podróżuje w dwie osoby, może złożyć tylną kanapę, uzyskując w ten sposób aż 1352 litry przestrzeni bagażowej.

Należy tu wspomnieć, że cały przedział pasażerski Hondy jest bardzo przestronny jak na auto kompaktowe. Zarówno siedzący z przodu, jak i ci podróżujący na tylnej kanapie nie powinni mieć powodów do narzekania. Jedynie wyższe osoby siedzące z tyłu mogą mieć niewiele miejsca nad swoimi głowami. Dodam, że przednie siedzenia są obszerne i naprawdę wygodne. Szkoda tylko, że materiały użyte do wykończenia wnętrza testowanego auta są w większości twarde i jedynie przyzwoite. Montaż i spasowanie poszczególnych elementów też miejscami nie jest pierwszej klasy, choć w większości przypadków nie ma się do czego przyczepić.

Dynamiczna jazda...

...po mieście owocuje zużyciem na poziomie 10 litrów paliwa na 100 kilometrów. Delikatna jazda w trasie to, tak jak wspominałem, jakieś 7,5 litra. Może Civic nie jest mistrzem oszczędzania, ale fani Hondy nie będą narzekać. Możliwość kręcenia silnika wyżej od konkurencji, dobre prowadzenie, wciąż oryginalna sylwetka dla wielu

z pewnością będą dużym atutem. Do plusów należy zaliczyć też przestronną kabinę. Mimo wszystko jednak wygłuszenie pracy jednostki napędowej przy wyższych obrotach mogłoby być lepsze, a materiały wykończeniowe bardziej dopracowane.

Koszty

Za 140-konnego Civic GT Special Edition w kolorze Milano Red trzeba aktualnie zapłacić 73 300 złotych. Biorąc pod uwagę, że to auto kompaktowe, nie jest to mała kwota. Pamiętajmy jednak, że funkcjonalność stoi tutaj na bardzo dobrym poziomie, a Honda cieszy się wciąż bardzo dobrą opinią jeśli chodzi o niezawodność.

Honda wciąż przyciąga wzrok, a jej wyposażenie jest naprawdę dobre. W standardzie dostajemy m.in.: elektrycznie regulowane, podgrzewane i składane lusterka zewnętrzne, skórzano-materiałową tapicerkę siedzeń, tempomat, automatyczną klimatyzację, tylne czujniki parkowania, podgrzewane przednie fotele i pełną „elektrykę” szyb. W kwestii bezpieczeństwa Civic także oferuje wiele: ABS z EBD, VSA oraz 6 poduszek powietrznych.

Civic GT jest więc ciekawą propozycją dla fanów marki, chcących wyróżnić się nieco z tłumu zwykłych wersji. Szkoda tylko, że nie dostaniemy go z mocniejszym motorem. Type R udowodnił, że to auto ma w sobie duży potencjał, więc nieco mocniejsza jednostka w limitowanej wersji moim zdaniem spotkałaby się z dużym zainteresowaniem klientów. Aleksander Pławski autogaleria.pl

Wielka premiera! Promocja w nowej odsłonie

HONDA
The Power of Dreams

Odsłaniamy promocyjną ofertę Hondy!

Teraz, kupując **Hondę Civic 5D**

z **rabatem 5000 PLN** i **ubezpieczeniem**

w promocyjnej cenie, zyskujesz nawet do **8500 PLN***.

Sprawdź ofertę na pozostałe modele.



Natomiast wybierając **Hondę CR-V**

z silnikiem benzynowym, **otrzymasz OC/AC/NNW**

oraz **homologację ciężarową gratis**.

Zyskasz nawet do **11 500 PLN****.

Autogaleria Płock

ul. Wyszogrodzka 103, 09-400 Płock

tel. 0 24 260 99 99,

fax. 0 24 260 99 98

www.autogaleria.honda.pl,

autogaleria@honda.pl



* Maksymalny zysk uwzględnia rabat oraz koszt ubezpieczenia dla Hondy Civic 1.8 Executive NAVI z automatyczną skrzynią biegów.
** Maksymalny zysk uwzględnia wartość homologacji ciężarowej oraz koszt ubezpieczenia dla Hondy CR-V 2.0 Executive NAVI z automatyczną skrzynią biegów. Oferta ważna do wyczerpania zapasów. Prezentowane modele mogą zawierać wyposażenie dodatkowe.
Zużycie paliwa w cyklu mieszanym od 5,9 do 8,4 l/km, emisja CO₂ od 135 do 193 g/km. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji na www.honda.pl.

NA POHYBEL SZEJKOM

test Toyota Prius 1.8 HSD Prestige

Miasto. Wiecznie zakorkowane ulice. Ruszamy, hamujemy. Stop & Go. Gaz, hamulec, gaz. Czerwone, żółte, zielone. Po godzinie mamy za sobą zaledwie 12 km. Znowu stoimy. Norma. I tylko wskaźnik poziomu paliwa zachowuje się dość dziwnie. Czyżby się zaciął?

Skądże znowu. Funkcjonuje bez zarzutu, działa doskonale, jest sprawny i gorliwie wykonuje zadanie, które wyznaczył mu producent najnowszej generacji hybrydowej Toyoty Prius. Auta, które owszem, tankować trzeba, ale znacznie rzadziej niż inne.

Dziś...

...mało kto pamięta, że pierwszą hybrydą Toyoty był miejski bus o nazwie Coaster Hybrid EV, którego produkcja rozpoczęła się w sierpniu 1997 r. Wydarzenie to przeszło jednak bez echa, sensacją okazał się dopiero dostępny od stycznia 1998 r. kompaktowy model Prius.

Wyglądał jak zwykły, niewielki sedan, ale krył w sobie rewolucyjne rozwiązania. Pod maską, oprócz silnika spalinowego, znajdował się motor elektryczny, pomagający temu pierwszemu podczas przyspieszania. Podczas hamowania z kolei zamieniał się w prądnicę, odzyskując energię i magazynując ją w akumulatorach.

Samochód spełnił pokładane w nim nadzieje. Okazał się trwały i niezawodny, a przede wszystkim potrzebował niewielkich ilości paliwa, dlatego zasada działania sprawdzonego zespołu napędowego nie zmieniła się także w drugiej generacji modelu. Do sprzedaży trafiła w 2004 r. i, w przeciwieństwie do poprzednika, była dostępna również w Polsce. Sedan zmienił się wtedy w liftbacka, zdecydowanie zyskując pod względem stylistycznym. Było to już zupełnie inne auto. Pięć lat później, podczas salonu samochodowego w Detroit w 2009 r. zaprezentowano trzecią generację Priusa.

Tym razem Japończycy przeszli samych siebie. Chcąc w możliwie największym stopniu zwrócić uwagę na swoje przywiązanie do ochrony środowiska, fabrykę, w której powstaje Prius, wyposażyli w wiele rozwiązań redukujących emisję dwutlenku węgla, niemal całkowicie wyeliminowali odpady i wprowadzili odnawialne źródła energii.

Nadwozie...

...najnowszego Priusa to ponownie liftback, w dodatku mocno przypominający poprzednika. Rozstaw osi liczy 2700 mm, w rezultacie kabina jest naprawdę przestronna. Pod tym względem, a także jeżeli chodzi o jakość zastosowanych materiałów i precyzję montażu poszczególnych elementów, nowy Prius plasuje się gdzieś pomiędzy Corollą a flagowym Avenisem. Wrażenie robi świetna, gruba kierownica, jakby żywcem wyjęta

z najnowszego terenowego Land Cruisera oraz powierzchnie słupków wewnętrznych wyściełane miękkim materiałem przypominającym zamsz, zupełnie jak w Lexusach.

Korzystnie prezentują się także poprawnie wyprofilowane fotele i sporych rozmiarów kanapa. Dociekliwi zauważą zapewne niewielką kratkę otworów wentylacyjnych, umieszczoną w bocznej części prawego tylnego oparcia, służącą do chłodzenia akumulatorów. Instrukcja obsługi lojalnie uprzedza, że zasłonięcie otworów może doprowadzić do obniżenia sprawności napędu. Szkoda tylko, że zapomniano o nawiewach dla osób siedzących z tyłu.

Przestrzeń bagażowa z kolei ma 445 l. To żaden rekord, ale jednak bardzo przyzwoity wynik, jeżeli weźmiemy pod uwagę, że zespół akumulatorów umieszczono tuż nad tylną osią. Co ciekawe, nie są to najnowsze baterie litowo-jonowe, a niklowo-metalowo-wodorkowe, bardziej pasujące do charakteru pracy napędu hybrydowego.



Pod maską...

...znajdziemy dwa silniki - spalinowy i elektryczny. W zależności od sytuacji, pracują one razem lub osobno, przekazując napęd na przednie koła za pomocą wytrzymałej na przeciążenia, bezstopniowej przekładni CVT. O stopniu zaangażowania poszczególnych silników decyduje zaawansowana elektronika i na dobrą sprawę tylko dzięki wyświetlaczowi na desce rozdzielczej można dowiedzieć się, w jaki sposób proces ten przebiega „od kuchni”.

Najpierw trzeba oczywiście naszą hybrydę uruchomić. Odbyna się to w całkowitej ciszy, bo 1,8-litrowy, 98-konny „benzyniak” w ogóle nie „odpala”, tylko spokojnie czeka w gotowości, aż 650-woltowy silnik elektryczny nada autu odpowiednie tempo i dopiero wówczas wkracza do akcji. Wszystko zależy od tego, jak mocno wciskamy pedał przyspieszenia. Może zdarzyć się i tak,

że poruszając się ze stałą prędkością 50-60 km/h, samochód będzie napędzany wyłącznie silnikiem elektrycznym. To warto podkreślić - w najnowszym Priusie „spalinowiec” pełni jedynie rolę pomocnika, jest wyłączany przy każdej możliwej okazji (niemal zawsze po zdjęciu nogi z pedału gazu) i ponownie budzony do życia tylko wtedy, gdy zajdzie taka konieczność, np. w momencie nagłego wzrostu zapotrzebowania na dodatkową porcję mocy podczas wyprzedzania lub kiedy poziom energii elektrycznej w akumulatorach spadnie poniżej założonego poziomu.

Wszystko to odbywa się dyskretnie, płynnie i bez odczuwalnych wibracji, z zachowaniem kultury najwyższych lotów. Jedynie podczas końcowej fazy hamowania daje się słyszeć odgłos podobny do tego, jaki wydają z siebie tramwaje podczas wytracania prędkości. Oczywiście w wykonaniu Toyoty jest to dźwięk bardzo stłumiony i ledwo słyszalny. Tak po prostu rozpędza się wirnik prądnicy.

W ruchu miejskim...

...czyli w naturalnym środowisku Priusa, wyjątkowo delikatne traktowanie pedału gazu może zaowocować zużyciem paliwa na poziomie 4,5 l/100 km, ale potrzeba sporego samozaparcia, aby osiągnąć taki wynik. Realnie, okazuje się on o około litr wyższy. Poruszając się powoli, z niewielką prędkością np. w korku, można używać tylko silnika elektrycznego (taki właśnie tryb pracy wybiera się przyciskiem EV). Jeżeli akumulatory nie są dostatecznie naładowane, gdy pokonamy dystans około 1,5 km

lub przekroczymy prędkość 35 km/h, włączy się silnik spalinowy. Dla odmiany, podczas jazdy na trasie w użyciu pozostaje niemal cały czas silnik spalinowy, dlatego w takim przypadku korzyści z posiadania hybrydy na dobrą sprawę znikają. Jeżeli mamy zamiar wykonywać częste manewry wyprzedzania, to warto wcześniej uaktywnić tryb Power wystrząsający reakcje na gaz. Jego przeciwieństwem jest oszczędny tryb Eco, przeznaczony dla bardzo cierpliwych osób. No cóż, dla każdego coś milego.

Układ kierowniczy nie jest przesadnie bezpośredni, natomiast zawieszenie zestrojono dość sztywno. Samochód prowadzi się przez to bardzo pewnie, w niewielkim stopniu przechyla się na zakrętach i generalnie trudno wyprowadzić go z równowagi, ale traci na komforcie jazdy. Trochę szkoda, bo przecież już sam charakter hybrydy skłania do spokojnego przemieszczania się, dlate-



go miękkie resorowanie z pewnością byłoby bardziej na miejscu. Na pocieszenie, absolutnie nie do życzenia nie pozostawia dbałość o wytłumienie odgłosów powietrza opływającego nadwozie - to w zasadzie poziom większego Avensisa.

Techniczne zaawansowanie...

...najnowszej odsłony Priusa powinno zaimponować każdemu, nawet jeżeli na pierwszy rzut oka może nie być zbyt widoczne. Wszehobecna elektronika, czujniki i zaawansowane systemy nie wymagają od kierowcy żadnych dodatkowych umiejętności. Testowany egzemplarz to najwyższa wersja wyposażeniowa za 112 900 zł. Z jednej strony zachwyca kompletnym wyposażeniem, oferując udogodnienia znane choćby z flagowego Lexusa LS (przednie reflektory ze światłami mijania wykonane w technologii LED), z drugiej - rozczarowuje np. brakiem czujników cofania. Automatyczną klimatyzację, dobry zestaw audio, tempomat, automatyczną skrzynię biegów, wyświetlacz head-up, inteligentny kluczyk, komplet poduszek powietrznych oraz elektronicznych opiekunów trakcji i toru jazdy dostajemy w serii. Dopłaty wymaga lakier metalizowany lub perłowy (3000 zł), nawigacja z kamerą cofania (9000 zł), skórzana tapicerka łączona w pakiecie z aktywnym tempomatem (13 000 zł) oraz szyberdach z panelami słonecznymi (5000 zł). Tak czy inaczej, nowy Prius - składną auto bardzo praktyczne, funkcjonalne i w dużej mierze właściwie bezkonkurencyjne - wciąż pokazuje, że hybryda to świetny napęd, cichy i oszczędny. Oszczędzanie, jak to zwykle bywa, jest drogie, ale jednak mimo wszystko zakup takiego auta jest potwierdzeniem wysokiej świadomości ekologicznej i troski o środowisko naturalne. W Japonii, USA i w wielu innych krajach europejskich właściciele samochodów z napędem hybrydowym mogą liczyć na ulgi w podatkach i opłatach. Tak sformułowana legislacja znajduje uzasadnienie. W Polsce - póki co - z żadnych ulg skorzystać nie można. Dopóki taka sytuacja nie ulegnie zmianie, Prius będzie rzadkim widokiem na naszych drogach. Szkoda...

Jakub Sandecki

zdjęcia: Przemysław Szymański

DRIFTOWY PUCHAR POLSKI

WYWIAD
Z DOMINIKIEM DRABICHEM

Wywiad z Dominikiem Drabichem, zawodnikiem Driftowego Pucharu Polski.

MZ: Witaj Dominiku, nasi czytelnicy zapewne Cię nie znają, zatem opowiedz kilka słów o sobie.

Dominik Drabich: Kilka słów o mnie? Urodziłem się 14 lipca 1981 roku w Warszawie. Do szóstego roku życia mieszkałem na peryferiach Warszawy, dopiero później przeprowadziłem się do stolicy. Motoryzacja kręciła mnie już od ósmego roku życia. To wtedy rysowałem swoje projekty aut oraz opisywałem specyfikacje samochodów. W pewnym momencie na pierwszy plan wysunęły się rowery. Jeździłem na każdym typie rowerów, jednak najbardziej do gustu przypadł mi BMX ponieważ jest mały, w sam raz do miasta. W tamtym czasie znajdowałem się w pierwszej piątce najlepszych zawodników w dualu. W pewnym czasopiśmie znalazłem się nawet na okładce. BMX-y zabierały mój cały czas jednak nie przeszkadzało mi to, do tej pory uwielbiam jeździć.



Jaki był twój pierwszy samochód?

W 2003 roku kupiłem swój pierwszy samochód. Była nim Toyota Corolla z 1981 roku, kupiona z przeznaczeniem do tuningu (bardzo podobał mi się niemiecki tuning ponieważ jest kompleksowy). Po dwóch tygodniach jazdy seryjnym samochodem, zająłem się jego modyfikacją. Zajął mi to około jednego roku. Nowy silnik, zawieszenie, dyferencjał i skrzynię biegów robiłem sam. Lekkie elementy dorabiałem z laminatu wykorzystywanego w przemyśle lotniczym. 1,6l i 130KM było z Corolli AE 86. Po dwóch latach musiałem wymienić samochód z powodu wypadku jaki miałem podczas pierwszego treningu na torze pod Poznaniem - moje auto dachowało.

Czym aktualnie się zajmujesz?

Pracuje w warsztacie samochodowym, jestem odpowiedzialny za zawieszenie. W robionych przeze

mnie autach stosuje swoje patenty, z których właściciele pojazdów są bardzo zadowoleni. Rowery i motoryzacja jest jak nałóg. Nie mogę się od tego oderwać. Cały wolny czas spędzam przy swojej Corolli. Mam pięć samochodów i nie zamierzam się ich pozbyć. Jestem bardzo emocjonalnie przywiązany do aut, zwłaszcza moich.

Jak wygląda Twoja przygoda z driftem?

Jak już wcześniej wspominałem swoje pierwsze auto rozbiłem na torze pod Poznaniem w 2005 roku. Trzy lata później wziąłem udział w Pucharze Polskiej Federacji Driftingu. W zawodach brało udział 40 aut, zawodnicy zdobywali punkty do klasyfikacji ogólnej. Było już pięć edycji a ja do dzisiejszego dnia biorę udział w tych imprezach i na pewno będę to kontynuował.

Jakie posiadasz auto i ile kosztuje taka przyjemność (udział w zawodach)?

No wiec moje auto to Toyota Corolla KE 70 z 1981 roku seryjnie z silnikiem 1.3l, 60KM, czterobiegową skrzynią biegów i tylnym napędem. W tej chwili sercem napędzającym samochód jest 2.4l 240konna jednostka od Nissana, wystrojony programowalnym komputerem firmy Vems, skrzynią biegów od Nissana 240SX, tylny most od Volvo 740 z mechanizmem różnicowym o zwiększonym tarciu (szpera), turbina firmy Garrett używana seryjnie we Fiacie Chroma 2.0, układ wydechowy wykonany przez Proturbo, zawieszenie wykonane całkowicie przeze mnie z pełną regulacją co pozwala dostosować samochód do każdego toru i kierowcy. Czteropunktowe pasy, fotele kubelkowe, bezpieczny zbiornik paliwa używany w wyścigach dragsterów, wstawiana sześciopunktowa klatka bezpieczeństwa, oraz w pełni obspawane nadwozie. Wszystko po to by czuć się bezpiecznie. Samochód waży 925kg i będzie jeszcze dodatkowo odchudzany poprzez wymianę elementów nadwozia na elementy z włókna szklanego. Ja ścigam się w drugiej lidze w której do startu potrzebne jest tylko pędne auto, fotel kubelkowy, pasy punktowe oraz kask. A w pierwszej lidze potrzeba już trochę więcej. Zaczynając od tego że sami zawodnicy są kierowcami z kilkuletnim stażem, poprzez klatkę bezpieczeństwa, która nie jest wymagana w drugiej lidze kończąc choćby na profesjonalnym kombinezonie. Aby wziąć udział w zawodach potrzebuję minimum 2000zł w co wlicza się przejazd nocleg, wyżywienie, benzyna itd. Niezbędna jest laweta, by przewieźć samochód, nowe opony - średnio cztery komplety na tylną oś. W tym momencie chciałbym serdecznie podziękować mojej kobiecie Ani, rodzinie i znajomym, którzy zawsze mnie wspierają.

Rozmawiał: Michał Zastawny



Carmastutra czyli jak uprzyjemnić sobie podróż

Statystycznie co drugi człowiek konsumował swój związek poza małżeńskim łóżem. Teraz, gdy pogoda za oknem nie sprzyja bliskim kontaktom na łonie natury, co sprawniejsi mogą pozwolić sobie na igraszki w aucie. Stwierdzono, że zwiększone libido objawia się nie tylko w łóżku lecz często też w aucie a co gorsza, w najmniej odpowiednim momencie. Jak wiadomo, w samochodzie zbyt dużo miejsca nie ma, i kierownica przeszkadza. Na szczęście Amerykańscy autorzy książki „Carmastutra” Alex Games i Ester Selsdon pomogą nam uporać się z podobnymi problemami. Mimo, że terazniejsze wydanie jest jedynie w języku angielskim, to dość dokładne rysunki pomogą każdemu zapoznać się ze sztuką Carmasutry.

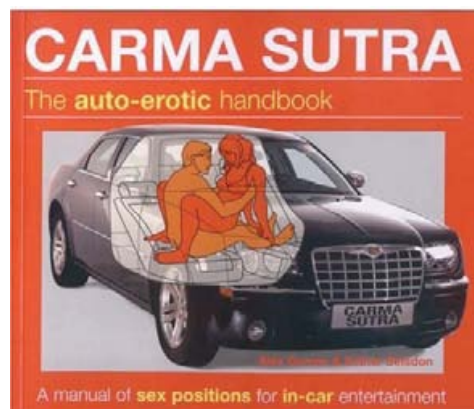
Na początku autorzy starają się wybrać dostosowany do naszych fantazji pojazd. Kto zaczyna z „Carmastutra” musi dokładnie przyrzeć się specyfikacji swojego auta odpowiadając na kilka pytań, np.: Jak miękkie jest zawieszenie w samochodzie? Czy samochód ma stalowy dach czy może z materiału? Czy szyby są przyciemniane? Siedzenia są rozkładane? Jak dużo miejsca mamy na głowę? Książka pokazuje jaki typ auta jest najlepszy dla początkujących i ostrzega przed czyhającymi na nas niebezpieczeństwami, które mogą nas zaskoczyć w najmniej odpowiednim momencie.

Znane są przypadki, że para „romantyków” zatrzaśnięta się w bagażniku. Autorzy studzą też temperament tych bardziej napalonych, przypominając że szczelna paka dostarczy nam powietrza na ok. 15 minut. Ważne jest również żeby sprawdzić rodzaj tapicerki, czy nie jest ona zbyt ostra do naszej delikatnej skóry, oraz wyłączyć alarm aby nie przysporzyć sobie niechcianych gapiów.

Sumując dzieło, Alex Games i Ester Selsdon podpowiadają jakich części samochodu możemy wykorzystać w danym modelu np. Toyota Prius (tylna kanapa), Jeep Wrangler (maska), Lincoln Town Car (wedle życzenia i pomysłowości), Pick Up F 350 (paka), Ford GT (na kolanach). Nie zapomniano też o motocyklach, ale uwaga, uprawianie seksu w miejscach publicznych jest surowo karane.

Wspomniane na początku statystyki mówią również, że wielu amatorów wypadów poza miasto, w plener ma ze sobą ten mały ale jak bardzo pomocny poradnik.

Michał Zastawny



Gadżety Bentley'a

Obecna sprzedaż pojazdów luksusowych nie ogranicza się jedynie do konstruowania samych aut, wymaga również tworzenia stosownej do danej marki atmosfery. Właśnie dlatego Bentley wypuści na rynek serię luksusowych gadżetów. Poszerzona seria gadżetów od Bentley'a zaprezentowana zostanie w Paryżu. Fani tej marki poza okularami, eleganckim piórem, czy nawet nartami będą mogli zakupić wyroby z najwyższej jakości materiałów. Do kolekcji dołączą m.in. ręcznie szyte obwoluty na dokumenty, jak również rękawice uszyte z takiej samej skóry jaka znajduje się we wnętrzu samochodu. Angielska firma dorzuca również jedwabne krawaty, szale, modele i ubrania.

Michał Zastawny

City News
Magazyn Miejski

Szkolimy i doszkalamy w zakresie

kat.: A1, A, B, B+E, C, C+E, D

Centrum Szkolenia Kierowców

ALFA

JAKOŚĆ I PROFESJONALIZM

Kursy dla instruktorów, a także w zakresie przewozu osób i rzeczy

Promocyjne Ceny

więcej informacji:

0-22 667-99-99

www.alfa.info.pl

Kursy w Warszawie i okolicach

Ferrari Aperta - 599 kabrio

Tuż przed wystawą w Paryżu Ferrari przedstawiło swojego nowego roadstera- SA Aperta to limitowana do 80 sztuk odmiana modelu 599.

Pewien czas temu na prywatnym pokazie w Peeble Beach Ferrari pokazało swoim fanom nowe dzieło. Do dziś wszyscy patrzą na to auto z zachwytem nie mogąc nacieszyć oczu. Samochód powstał w limitowanej wersji 80 egzemplarzy by uczcić 80-lecie studia Pininfarina. Skrót SA to inicjały imion słynnych Sergio i Andrea Pininfariny – ojca i syna, którzy przez wiele lat kreowali wygląd samochodów produkowanych w tej legendarnej stajni. Z włoskiego APERTA oznacza „otwarty”- takie właśnie jest nowe Ferrari, posiada miękki, składany dach.

Auto otrzymało utwardzone zawieszenie, jak również przednią szybę poprowadzoną niżej w porównaniu z klasyczną 599. Sercem napędzającym ten samochód jest benzynowa V 12 o pojemności 6 litrów generująca 670 KM. Dla wszystkich zainteresowanych mam już wiadomość- wszystkie egzemplarze zostały już sprzedane.

Michał Zastawny



EKO Infiniti w 2013 roku

Ekskluzywna marka Nissana ma zamiar wprowadzić w 2013 roku swój pierwszy samochód z napędem elektrycznym. Andy Palmera, wiceprezes marki Infiniti, podczas ceremonii otwarcia salonu marki w Londynie, stwierdził że Infiniti ma zamiar zastąpić silniki benzynowe dotychczas montowane w większości modeli nowymi dieslami, hybrydami, jak również napędem elektrycznym. Nowym Infiniti napędzanym elektrycznie będzie najprawdopodobniej 5-miejscowy sedan. Japoński koncern wraz z Renault mają w planach wypuszczenie 8 modeli, z czego 5 zajmie miejsce w podstawowych segmentach. W najbliższych latach z taśmy zjedzie (jeżeli wszystko potoczy się po myśli obu koncernów) 500 tyś. sztuk pojazdów elektrycznych. Michał Zastawny

Subaru Impreza WSR STi z automatem

Mieszkańcy USA przyzwyczajeni są do automatycznych skrzyń biegów. Właśnie dla tego koncern Subaru postanowił na rynek Australijski wypuścić wersję z automatyczną skrzynią biegów. Co gorsza nie będzie to żaden wyszukany mechanizm tylko zwyczajna 5 –biegowa skrzynia. Dodatkowo moment obrotowy zostanie obniżony z 407 do 350 Nm, wszystko po to aby chronić mechanizm automatycznej skrzyni biegów.

Michał Zastawny

Fiat Seicento powraca

Początkowo Fiat planował wznowić produkcję modelu Topolino, ale ostatecznie wstrzymano projekt. Teraz przyszedł czas na Seicento.

Fiat chce wprowadzić na rynek niewielki samochód „na każdą kieszeń”. Jak pisał brytyjski Autocar, włoski producent samochodów zastanawia się nad przekazaniem nazwy Seicento nowemu modelowi.

Seicento był w Polsce najchętniej kupowanym modelem na rynku nowych aut kolejno w roku 1999, 2000 oraz 2001, natomiast w roku 2002 zajął w rankingu drugie miejsce. Był podstawowym autem produkowanym przez Fiat Auto Poland do czasu uruchomienia produkcji Pandę w 2003 roku.

mototarget



KAT. A1; A; B

PROWADZIMY SZKOLENIA:

- PODSTAWOWE
- DODATKOWE
- UZUPEŁNIAJĄCE
- ORAZ DOSKONALENIE TECHNIKI JAZDY

**DWA RAZY W MIESIĄCU
ROZPOCZYNAMY
NOWY CYKL SZKOLENIA.**

**WSZELKIE INFORMACJE I ZAPYTANIA:
TEL. 602-38-20-71 WWW.OSKMIX.PL**

GDAŃSK - ORUNIA
ul. MAŁOMIEJSKA 7
TEL.: 58/351-38-16

GDAŃSK - PRZYMORZE
ul. KOŁOBRZEJSKA 49
TEL.: 58/761-44-67



Punto Evo od Noviteca

Novitec to firma specjalizująca się w modyfikacjach modeli Fiata i Alfa Romeo, która proponuje bardzo obszerny program modyfikujący najnowsze Punto Evo. Dzięki opracowanej przez Novitec jednostce sterującej PowerJet 2 benzynowej, turbodoładowany silnik 1.4 16V MultiAir dysponuje mocą 160 KM (seryjnie 135 KM) i maksymalnym momentem obrotowym na poziomie 267 Nm osiąganym już przy 1780 obr./min. Zmodyfikowana wersja na sprint od 0 do 100 km/h potrzebuje zaledwie 7,9 sekundy i osiąga maksymalną prędkość 209 km/h.

W silnikach wysoko prężnych Novitec instaluje system Powerrail 5, który w połączeniu z najmocniejszą jednostką napędową dostępną w gamie (1.6 16V MultiJet) pozwala osiągnąć 144KM i 356 NM. Również pod względem estetyki wyglądu tuner pozytywnie nas zaskakuje. W ofercie są m.in. pakiet ospoilerowania, sportowe końcówki układu wydechowego a także dedykowane aluminiowe felgi dostępne w rozmiarach 17 lub 18 cali w dwóch wersjach kolorystycznych: srebrnej i czarnej. Największe felgi 8Jx18 oferowane są z oponami 215/35 R18. Całość dopełnia zmodyfikowane zawieszenie z możliwością regulacji wysokości od 35 do 75 mm.

Michał Zastawny

AUTO STOP

KURSY:
PRZEWÓZ OSÓB
PRZEWÓZ RZECZY

W CENIE KURSU:
BAD. PSYCHOTECHNICZNE
BADANIA LEKARSKIE

kat. A, B, B + E, C, C + E, D

Warszawa, ul. Ciołka 12 p. 220, ul. Bazylińska 1 (klub JUNONA)
tel. 022 463 62 22, kom. 0 501 754 402

Warszawska premiera nowego BMW X3

Do Polski trafi już wkrótce nowe BMW X3. Najnowsza wersja SAVa jest bardziej przestronna i komfortowa, a przy tym jeszcze bardziej dynamiczna i oszczędna od poprzednika. Podczas warszawskiej premiery auta jego dynamikę i miejski charakter podkreślali wielbiciele miejskich sportów: parkoura i akrobacji na BMXach.

Trudno ulepszyć coś, co wydaje się idealne – a jednak druga generacja BMW X3 ma szansę przyćmić sławę pierwszej w stworzonej przez siebie klasie aut. Napęd na cztery koła BMW xDrive, który miał swoją premierę rynkową właśnie razem z tym modelem BMW w 2003 roku, zwiększona moc silników oraz najnowocześniejsze rozwiązania BMW Efficient Dynamics sprawiają, że kierowcy z pewnością docenią płynne, a jednak znaczące przejście od poprzedniej do nowej wersji X3. Wydajność i właściwości jezdne nowego BMW X3 ustanawiają nowy standard w tej klasie samochodów. Design nowego modelu ma cechy typowe dla rodziny modeli X, a jednocześnie bardzo elegancką linią nadwozia. Dzięki przestronnemu, wyjątkowo funkcjonalnemu wnętrzu, można doskonale łączyć wygodę podróżowania i potrzeby transportowe.

Diennikarze obecni na polskiej premierze doceniali elegancję, i sportowy charakter nowego modelu. Prowadzący imprezę, Marcin Wojciechowski, z zachwytem udowadniał gościom, że mimo pokaźnego wzrostu zachowuje pełen komfort siedzenia w fotelu kierowcy, co okazuje się rzadkością w przypadku większości samochodów dostępnych na rynku.

Nowe BMW X3 zastąpi dotychczasowy model, który okazał się hitem na rynku motoryzacyjnym na całym świecie. W ciągu 7 lat istnienia pierwszej generacji BMW X3 sprzedano ponad 600 tysięcy egzemplarzy tego wszechstronnego pojazdu. W rezultacie, model ten stał się punktem odniesienia pod kątem właściwości jezdnych dla pozostałych modeli z konkurencyjnego sektora pojazdów SAV. BMW X3 zdobyło szereg nagród za wysoki poziom bezpieczeństwa, duży stopień zadowolenia klientów, niezawodność, utrzymywanie stabilnej wartości, a także najwyższe pozycje w rankingach awaryjności ADAC.

mototarget

car-media
Instalacje car audio

**Montaż car-audio • Multimedia • GSM • GPS
CB • Serwis**

al. Krakowska 61, 02-183 Warszawa
(na tyłach Media Markt)
tel. 022 573 01 59, kom. 601 273 283 pon.-sob. 9-21, ndz. 10-20

**Punkt instalacyjny
Nodka Car Kit**

www.car-media.pl
info@car-media.pl



NOWY FORD RANGER

Nowy Ford Ranger – najnowsza propozycja w coraz szerszej gamie modeli Forda opracowywanych z myślą o rynku globalnym – zadebiutował podczas salonu samochodowego Australian International Motor Show w Sydney.

Od czasu swojej premiery w Europie w 1997 roku Ford Ranger stale cieszy się sporym powodzeniem wśród nabywców na Starym Kontynencie. W ciągu ostatnich 20 lat Ford Ranger okazał się też jednym z najbardziej popularnych modeli pick-upów Forda na pozostałych kontynentach, gdzie miliony zadowolonych użytkowników nauczyły się cenić nieprzeciętne walory tego samochodu: możliwość przewożenia dużych ładunków i holowania przyczep, a także solidną konstrukcję i wytrzymałość, dzięki którym Ford Ranger nic sobie nie robi nawet z najgorszych dróg.

Nowy Ford Ranger otrzymał zupełnie nową ramę podwozia, całkowicie nowo skonstruowane przednie i tylne zawieszenie oraz nowy układ kierowniczy. Dzięki temu, nowy pick-up legitymuje się większą ładownością i doskonale sprawdza się jako pojazd holujący przyczepy. Źródłem napędu są dwa nowe, bardzo oszczędne silniki Diesel common rail dobrze znanej rodziny Ford Duratorq TDCi. Napęd jest przenoszony na koła za pośrednictwem 6-stopniowej przekładni automatycznej lub ręcznej skrzyni biegów. Ford Ranger jest pojazdem na tyle wszechstronnym, że z powodzeniem radzi sobie z każdym zadaniem przewozowym, czy to w użytku prywatnym, czy też jako środek transportu w firmie bądź na potrzeby jednoosobowego przedsiębiorcy.

Pokazany w Sydney, lśniący błękitnym lakierem w odcieniu Aurora Blue, Ford Ranger XLT z podwójną kabiną, jest napędzany mocnym lecz zarazem oszczędnym, nowym silnikiem Ford Duratorq TDCi o pojemności 2,2-litra. Jednostka ta rozwija moc 150 KM i dysponuje imponującym momentem obrotowym 375 Nm. mototarget

EKO JAZDA

W ostatnich latach coraz częściej spotykamy się z pojęciem eko drivingu. Jest to pojęcie ściśle związane z określonym stylem prowadzenia samochodu. W wolnym tłumaczeniu tego pojęcia na język polski jest to po prostu ekologiczna jazda.

Styl ten staje się coraz popularniejszy, biorąc po uwagę rosnące w zastraszającym tempie ceny paliw na stacjach benzynowych, a także zwiększającą się świadomość ekologiczną Polaków. Ekologiczna jazda ma znaczący wpływ na środowisko naturalne, ponieważ redukuje ona stopień emisji spalin do atmosfery. Błędnym założeniem jest, że eko driving wiąże się z wolną jazdą. Jest zupełnie odwrotnie, gdyż jazda ekologiczna to przede wszystkim jazda dynamiczna. Eko driving polega na zoptymalizowaniu spalania paliwa, ma na celu nauczenie kierowców aby w 100% wykorzystywali każdą kroplę benzyny lub oleju napędowego. Techniki ekologicznej jazdy posiadają kilka tajników, które chciałbym bliżej opisać w poniższym artykule.

Podstawowe odruchy jakich powinien nauczyć się eko kierowca to przede wszystkim szybka zmiana biegów, energicznego przyspieszania i hamowania silnikiem, a także dbanie o kondycję techniczną pojazdu. Każdy kierowca powinien „jeździć z głową” obserwować otoczenie i dostosowywać swoje działania do panujących warunków odpowiednio wcześniej. Kierowca powinien obserwować jezdnię nie tylko na odległość jadącego przed nim pojazdu, ale także wybiegać wzrokiem dużo dalej. Jeżeli zauważy, że kierowca jadący kilka pojazdów dalej zatrzymuje się, lub już z daleka zaobserwuje zmieniające się światło, zdąży wyhamować silnikiem bez konieczności używania hamulców. Taka jazda ma wiele plusów ponieważ samochód hamujący silnikiem nie spala paliwa wcale, a ponadto oszczędza klocki i tarcze hamulcowe.

Nauka jazdy ekologicznej powinna być rozpowszechniana przede wszystkim wśród kierowców zawodowych, przedstawicieli handlowych, oraz właścicieli flot. Taka skumulowana akcja z pewnością przyniosłaby bardzo dobre rezultaty, nie tylko dla środowiska naturalnego, ale mogłaby się okazać miłym zaskoczeniem podczas wizyty na stacji benzynowej.

Aby jeździć ekologicznie powinniśmy przestrzegać poniższych zasad:

- Staraj się jeździć możliwie na najwyższym biegu wykorzystując minimalne obroty silnika. Zmieniaj bieg na wyższy najpóźniej po tym jak silnik twojego samochodu osiągnie 2500 obr/min (w przypadku silników spalinowych) i 2000 obr/min (w przypadku silników Diesla)
- Przyspieszaj w miarę możliwości jak najszybciej naciskając pedał do głębokości ok ¾ jego możliwości
- Nie jeźdź na luzie. Zwalniaj i tocz się na biegu z nogą zdjętą z pedału gazu.
- Ogranicz rozgrzewanie silnika do 30 sekund, ten czas wystarczy aby olej zdążył się rozsmarować w układzie napędowym
- Nie hamuj gwałtownie, ogranicz używanie pedału hamulca do minimum.
- Jeżeli będziesz dbał o właściwy poziom powietrza w oponach a to przełoży się na zminimalizowanie oporów, co za tym idzie samochód będzie posiadał niższe spalanie.

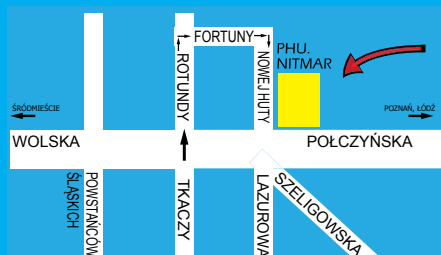
Jak więc można zauważyć nie ma mowy w powyższych zasadach o ograniczeniu prędkości jazdy, więc jazda ekologiczna nie wpłynie negatywnie na czas naszych podróży czy wygodę ani nie zmniejszy komfortu poruszania się po mieście.

Tomasz Galicki, artykuł pochodzi z serwisu artelis.pl

STACJA KONTROLI POJAZDÓW P.H.U. NITMAR

• samochody do 3.5t •
motocykle • gaz

- pierwsza rejestracja - samochody sprowadzone z zagranicy
- pojazdy skierowane przez startostę lub organ kontroli ruchu
- pojazdy skierowane po wypadku lub kolizji



ul. Nowej Huty 9
(róg Polczyńskiej)
tel. 665-22-66
664-05-14
czynne:
pn.-pt. 7-21
sob. 8-14

EL-GAZ
www.el-gaz.info

**OBSŁUGA KLIMATYZACJI
MECHANIKA POJAZDOWA
RATY BEZ ŻYRANTÓW**



**MONTAŻ I SERWIS INSTALACJI GAZOWYCH
WSZYSTKIE MARKI V6, V8, TURBO
SEKWENCYJNY WTRYSK GAZU od 2300 PLN
BEZPŁATNA WYMIANA OLEJU
WYMIANA OPON**

03-727 Warszawa, ul. Targowa 11/13, tel. 022 679 65 36, 0-501 582 200, pn.-pt.: 8.00-17.00, sob.: 8.00-13.00

NOWY VW TOURAN

Od niedawna na polskim rynku pojawiła się druga generacja Volkswagen'a Touran'a. W ubiegłych latach to auto zaliczane było do najlepiej sprzedających się minivanów w Europie. Pierwsza generacja tego modelu pojawiła się na świecie 2003 roku, 2006 przeszła lifting.



Nowy Touran debiutuje właśnie na polskim rynku. Dostępne są trzy opcje wyposażenia (Trendline, Comfortline i Highline) oraz pięć silników - dwa benzynowe (1.2 TSI 105 i 1.4 TSI 140 KM) i trzy wysokoprężne (1.6 TDI 105 KM, 2.0 TDI 140 KM i 2.0 TDI 170 KM). Na specjalne życzenie dla klientów dostępne będą również dwusprzęgłowe przekładnie automatyczne o sześciu (2.0 TDI) i siedmiu przełożeniach (1.4 TSI i 1.6 TDI), jak również odmiana BlueMotion z systemem „Start & Stop” (1.2 TSI i 1.6 TDI).

Standardowa wersja TrendLine oferuje nam 6 poduszek powietrznych, klimatyzację Climatic, elektroniczne wszystkie 4 szyby, system stabilizacji toru jazdy ESP, oraz radio MP3 z 8 głośnikami. Ceny najniższej wersji w zależności do typu silnika wynosi 1.2 TSI 105 KM kosztuje 69 790 zł, 1.4 TSI 140 KM - 77 290 zł i 1.6 TDI 105 KM - 81 390 zł.

Wersja Comfortline dodatkowo oferuje nam samo ściemniające się lusterko wsteczne, tempomat, skórzaną kierownicę, gałkę zmiany biegów i hamulca ręcznego, czujniki deszczu i zmierzchu, oraz 16-calowe obręcze aluminiowe. Ceny przedstawiają się następująco: 1.2 TSI 105 KM - 75 790 zł, 1.4 TSI 140 KM - 83 290 zł, 1.6 TDI 105 KM - 87 390 zł, 2.0 TDI 140 KM - 94 690 zł.

Nowy Touran w najbogatszej wersji wyposażeniowej oferuje m.in. tapicerkę z alicanty, automatyczną klimatyzację Climatronic, lampy przeciwmgielne z funkcją doświetlania zakrętów, oraz czujniki parkowania z przodu i z tyłu. Cennik Tourana Highline zaczyna się od kwoty 88 290 zł (1.4 TSI 140 KM), kończy na 110 490 zł (2.0 TDI 170 KM DSG).

Niemiecki koncern zapowiada obszerną listę wyposażenia dodatkowego w skład którego wchodzi m.in. panoramiczny dach, aktywne zawieszenie DCC, Dynamic Light Assist (automatycznie przełączający światła mijania na drogowe) czy system Park Assist 2.0 z funkcją automatycznego parkowania zarówno równolegle, jak i prostopadłe do jezdni, dodatkowy trzeci rząd foteli chowany w podłodze, jak również nawigacja satelitarna z dotykowym ekranem. RED



www.volkswagen.pl Infolinia: 801 200 400 (opłata jak za jednostkę taryfikacyjną połączenia lokalnego)

Niewinny flirt. Pocałunek. Trojaczki.

Touran 1.2 TSI 105 KM
od **69 890 zł**

Nowy Touran. Gotowy na wszystko.

Nawet do siedmiu miejsc, gdyż Twoja rodzina może się powiększyć. Pojemność przestrzeni bagażowej 1989 litrów i aż pięćset kombinacji ustawienia foteli, ponieważ nie wiadomo, jak duże będą Wasze bagaże. Innowacyjne systemy wspomagające kierowcę: kamera cofania, czujniki parkowania czy Park Assist, który praktycznie sam parkuje, aby maksymalnie ułatwić Ci każdy manewr. Dwustrefowa, automatyczna klimatyzacja Climatronic, bo pogoda może być różna. Dynamiczne i oszczędne silniki TSI i TDI wraz z technologią BlueMotion, żeby ograniczając wydatki i dbając o środowisko nie rezygnować z radości jazdy.
Nowy Touran. Przygotowany na wszystko, co może przynieść życie.

Autoryzowany Dealer **ROWIŃSKI-WAJDEMAJER**
ul. Armii Krajowej 22
05-500 Piaseczno
tel: 022 726 26 00 ; 022 726 26 03
fax: 022 726 26 01
www.rowinski-wajdemajer.vw.pl





ALKOMATY

Sprawdź
czy możesz
bezpiecznie
prowadzić.

CA-2000
już za 288 zł!

AL-6000
już za 319 zł!

tel. 601 901 500

w internecie:
alkomat.warszawa.pl

Z PRZYMRUŻENIEM OKA ;)

czyli comiesięczna porcja żartów od Stanisława Górskiego.

Geografia kobiety i mężczyzny:

Pomiędzy 18 - 21 rokiem życia kobieta jest jak Afryka.
Nie do końca odkryta, półdzika, epatująca naturalnym pięknem czarnego buszu położonego w uroczej delcie.
Pomiędzy 21 - 30 kobieta jest jak Ameryka. Dokładnie zbadana, rozwinięta i otwarta na wymianę z innymi krajami, szczególnie tymi posiadającymi gotówkę lub dobre samochody.
Pomiędzy 30 - 35 kobieta jest jak Indie. Gorąca, wyluzowana, pewna swego niezaprzeczalnego piękna
Pomiędzy 35 - 40 kobieta jest jak Francja. W połowie zrujnowana przez wojny, ciągle posiada wiele miejsc, które warto zobaczyć.
Pomiędzy 40 - 50 jest jak Jugosławia. Przegrała wojnę i ciągle ponosi konsekwencje błędów przeszłości. Potrzebuje gruntownej przebudowy.
Pomiędzy 50 - 60 jest jak Rosja. Rozległa, zimna, a jej surowy klimat trzyma Wszelkich wędrowców z dala.
Pomiędzy 60 - 70 jest jak Mongolia. Z bogatą i pełną podbojów przeszłością, ale bez widoków na jutro.
Po 70 jest jak Afganistan. Każdy wie, gdzie to jest, ale nikt nie ma zamiaru tam jechać.

Geografia mężczyzny:

Od 17 do 70 roku życia mężczyzna jest jak Zimbabwe.
Rządzi nim mały dyktator

Zajęcia z savoir-vivre'u.

Prowadzi kobieta, wśród uczestników sami panowie.
Pani zadaje pytanie:
- Jesteście na przyjęciu lub w restauracji. Musicie udać się w pewne miejsce. Jak usprawiedliwicie przed swoją towarzyszką swą chwilową nieobecność.
- Idę się wysikać - padła propozycja z sali.
- No niestety - odparła prowadząca, słowo „wysikać” może zostać uznane za prostackie i grubiańskie.
- Przepraszam, ale muszę udać się do ubikacji - zgłosił się inny uczestnik.
- No cóż - prowadząca na to - mówienie o ubikacji przy jedzeniu trudno zaliczyć do kanonów kultury. Może jakieś inne pomysły?
- Pani wybaczy - na to kolejny uczestnik - ale muszę udać się uściśnąć kogoś, kogo mam nadzieję przedstawić pani po kolacji.

Rzucasz się na nią gwałtownie.
Nic z tego! Znow się wymyka! Doganiasz, zaciskasz palce na wyzywających, śliskich krągłościach, unieruchamiasz...
Tak, za chwilę będzie Twoja...
Nie, nadal walczy, broni się, kalectwo Ci kciuki, drapie przeguby... Klniesz, ale nie rezygnujesz. Ona musi zrozumieć, że nie ma szans. Po rozpaczliwej szarpaninie przyniatasz ją ciężarem ciała i sięgasz po nóż. Na jego widok kapituluje, leży potulna i gotowa na wszystko.
Jest Twoja. Przez chwilę napawasz się zwycięstwem, a potem rzniesz, rzniesz, rzniesz... Możesz być z siebie dumny.
Otwarcie puszek ruskich szprotek zajęło Ci tylko dwadzieścia minut! Smacznego.

Przeprowadzono ankietę wśród młodzieży, która wykazała, że 42% młodych ludzi patrzy optymistycznie w przyszłość.
Pozostałe 58% nie ma pieniędzy na narkotyki.

Przychodzi kobieta do lekarza, wszędzie jest niebieska, zielona...
Lekarz: o Boże, co się stało?
Kobieta: panie doktorze, już nie wiem co mam dalej robić... Za każdym razem kiedy mój mąż przychodzi do domu pijany, tłucze mnie.
Lekarz: hmm ...znam jeden absolutnie pewny i efektywny środek!
W przyszłości, kiedy pani mąż przyjdzie pijany do domu, weźmie pani filiżankę herbaty rumiankowej i niech pani płucze gardło i płucze i płucze... 2 tygodnie później przychodzi ta sama kobieta do tegoż lekarza, wygląda jak kwitnące życie...
Kobieta: panie doktorze, wspaniała rada!! za każdym razem, kiedy mój mąż dobrze wcięty wtacza się do mieszkania, ja płucze i płucze gardło a on nic mi nie robi..
Lekarz: Widzi pani, po prostu trzymać pysk zamknięty...

Samochodem jedzie mechanik, chemik i informatyk.
Nagle auto się zepsuło.
mechanik: to silnik
chemik: pewnie coś nie tak z benzyną
informatyk: wsiądźmy i wsiądźmy jeszcze raz

Profesor prowadzi wykład... Po 3 godzinach zakończył i mówi: Czy macie państwo do mnie jakieś pytania???
Zgłasza się jeden ze studentów, wstaje i pyta: Czy jak jedną nogą stanę na jednym torze, drugą na drugim a rękami chwycę się trakcji to pojadę jak tramwaj?

BARLINEK
naturalne podłogi

AP SMART
AUTORYZOWANY SALON SPRZEDAŻY PODŁÓG

- podłogi drewniane, warstwowe, lite
- chemia do parkietów

barlinek, baltic wood, karelia, tarkett
ICA, SIKA, MAPEI, VERMEISTER, SPARTAN

autoryzowany montaż RATY, PROMOCJE

Al. Jerozolimskie 247 Opacz Kolonia
(okolice w-wa ursus) tel. fax: (22) 723 03 72
czynne pn.-pt. 9.00-17.30, sob. 9.00-14.00

ul. Powstańców Śląskich 69D
tel. 22 877 27 87
kom. 601 901 500

www.deska-barlinecka.pl



TOYOTA

Najlepszy wybór to Twój wybór



Odwiedź salon Toyoty i odjedź najlepiej wyprodukowanym samochodem świata.
Teraz w promocji **OC i AC gratis albo 36 nieoprocentowanych rat.**
Cokolwiek wybierzesz, zrobisz dobrze. Szczegóły promocji u dilerów Toyoty.

**Today
Tomorrow
Toyota**



Autoryzowany Dealer Toyota Łódź
ul. Brzezińska 24a, 92-103 Łódź
tel. 42 656 90 90, fax. 42 656 90 94
www.toyota-lodz.com.pl



Autoryzowany Dealer Carolina Car Company
Al. Prymasa Tysiąclecia 54, 01-242 Warszawa
tel. 022 492 55 55, fax 022 492 55 50
www.toyota-wola.pl



Autoryzowany Dealer Toyota Włochy
ul. Stawy 16, 02-467 Warszawa
tel. 22 578 00 50, fax. 22 578 03 61
www.toyota.waw.pl

Dodatkowe informacje o kredycie, w tym RRSO. Kalkulacja wykonana przy następujących założeniach: cena nowego samochodu – 34 900 zł, wpłata własna – 10 470 zł, finansowana prowizja bankowa – 3,00% kwoty kredytu, kwota kredytu – 25 162,90 zł (zawiera prowizję bankową), okres umowy – 36 miesięcy, miesięczna wartość równej raty kredytowej – 699 zł, oprocentowanie nominalne w skali rocznej – 0%, rzeczywista roczna stopa oprocentowania – 6,96%. Łączna kwota kosztów kredytu (określona w sposób szacunkowy, zgodnie z art. 4 ust. 3 Ustawy z 20 lipca 2001 r. o kredycie konsumenckim) obejmuje koszt całkowity – 26 941,11 zł, w tym koszt zabezpieczeń – 1 771,21 zł, wyliczenie uwzględnia szacunkowy koszt ubezpieczenia komunikacyjnego AC. Kalkulacja z dnia 01.10.2010 r.



Oferta bardzo promocyjna.

**ODLICZ
22% VAT**



i30 od **37 400 zł** + opony zimowe gratis

Teraz mamy dla Ciebie jeszcze lepszą ofertę promocyjną na modele z rodziny **i** oraz 5-letnią gwarancję bez limitu kilometrów, a do tego – możliwość pełnego odliczenia VAT! Umów się na jazdę testową, a my w tym czasie zadamy o Twój samochód. Zapraszamy!



i10 od **23 490 zł** + opony zimowe gratis **i20** od **33 400 zł** + opony zimowe gratis **ix35** od **67 400 zł**

Podane ceny są cenami brutto i zawierają VAT.

Średnie zużycie paliwa (cykl mieszany) i emisja CO₂ wynoszą dla i30: 4,3-7,1 l/100 km i 115-170 g/km. Program gwarancyjny 5-Year Triple Care dotyczy modeli NOWY i20, NOWY i30, ix35. Oferta promocyjna obowiązuje od 1.10.2010 do odwołania lub wyczerpania zapasów. Szczegóły programu 5-Year Triple Care oraz promocji dostępne są u Autoryzowanych Dealerów Hyundai. Samochody prezentowane na zdjęciach mogą zawierać elementy wyposażenia opcjonalnego płatnego dodatkowo.

Choiński Auto, ul. Piłsudskiego 1, 05-420 Józefów, Mazowieckie tel. 22 789 51 70, www.choinskiauto.pl, choinskiauto@hyundai.pl

Jaworski - Gajewski Sp. z o.o., ul. Oczapowskiego 15, 01-842 Warszawa, tel. 22 569 92 10 fax. 22 569 92 15, www.hyundai-jg.com.pl, jaworski-gajewski@hyundai.pl

Motortest - K. Szadkowski ul. Hynka 2A 02-148 Warszawa, tel. 22 868 01 21, fax. 22 868 01 22, www.motortest.com.pl, mtesth@hyundai.pl