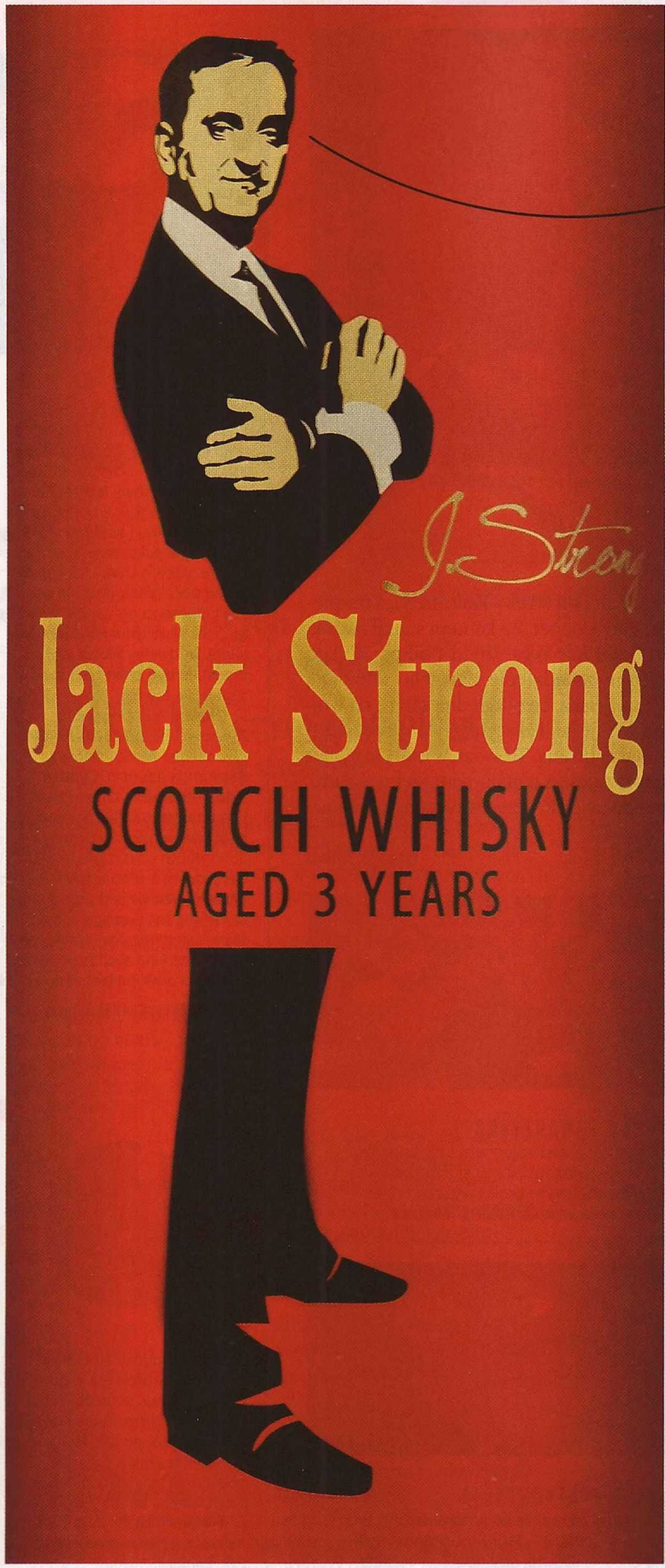


GŁÓWKA PRACUJE
Pomysł stworzenia polskiej whisky zaświtał w głowie dra Grzegorza Ślaka, prezesa Akwawitu. To on wcielił się w rolę polskiego agenta na etykiecie produktu.

Prawdziwa polska whisky

Rynek whisky jest bardzo hermetyczny – trudno wcisnąć się na krótką półkę liderów rynku. Jednak przykład Jacka Stronga pokazuje, że dla chcącego nic trudnego.

Tekst: **Marcin Murawski**

Wydawałoby się, że w dzisiejszych czasach bardzo łatwo można wszystko wyprodukować, ale coraz trudniej to sprzedać. Kiedyś było dokładnie odwrotnie – ludzie brali, co było na rynku. Whisky trochę wyłamuje się z tego prostego podziału i stanowi wyjątek. To trudny produkt, bo nie wystarczy tylko zapał, grupa zdolnych ludzi do pracy i kapitał na start. W produkcji whisky najtrudniej o cierpliwość – w najstarszych destylarniach whisky, koniaków czy nawet szampanów, mają zaprogramowany system produkcji na następny wiek, gdy biznesem zarządzać będą kolejne pokolenia. W czasach, gdy wszystko chcemy mieć „na już" – zwróćcie uwagę, że nawet jeansy kupujemy już znoszone – coraz mniej śmiałków postanawia wejść w biznes, w którym kapitał skrywamy w beczkach na kilka lat. Nie pozostaje nic innego, jak tylko czekać, co to z tego powstanie. Biorą się za to tylko ci, u których więcej jest pasji i zaangażowania, niż zwykłej smykałki do interesów. Tacy pasjonaci są w firmie Akwawit S.A., znanym z takich wódek jak Krakus Exclusive, Wratislavia i Krakus Premium. Na rosnącym rynku whisky postanowili zaprezentować pierwszą whisky „made in Poland". Jest ona efektem współpracy ze Szkotami – oni dostarczają swoje destylaty, a Polacy robią z nimi cuda w polskiej wytwórni. Efekty? W smaku bardzo gładka, raczej delikatna – nie ma co sugerować się słówkiem „Strong" na etykiecie. To nazwisko używane przez polskiego szpiega, który zapisał się w historii jako „polski James Bond". Whisky dostępna jest w wariantach 3-letnim i 12-letnim. Na fali patriotyzmu konsumenckiego przewidujemy duży sukces.

PREMIERA MIESIĄCA

Miles Teller i Jonah Hill jako dwudziestolatkowie, którzy mają uzbroić amerykańskich sojuszników w Afganistanie.

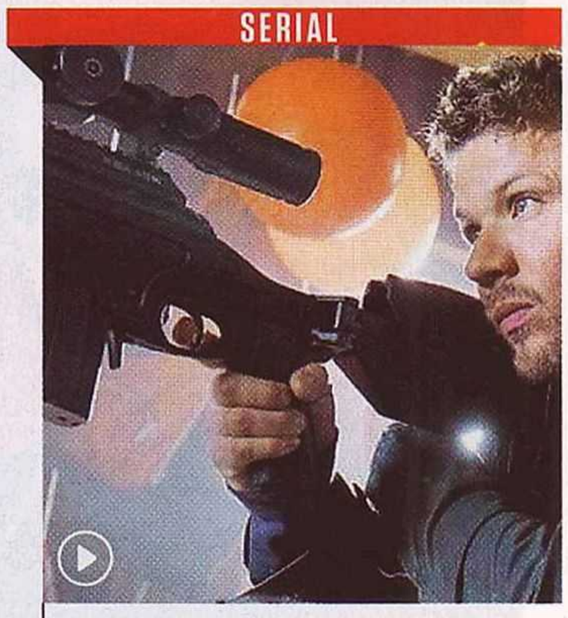
REKINY WOJNY

Zdarzyło się naprawdę: w 2007 r. dwaj dwudziestolatkowie z Miami wygrali warty 300 mln. dol. przetarg dla Pentagonu. David Packouz i Efraim Diveroli zobowiązali się dostarczyć do Afganistanu kilkaset milionów sztuk amunicji do kałasznikowów i karabinów snajperskich dla amerykańskich sojuszników. W efekcie wpakowali się jednak w poważne tarapaty i ostatecznie zostali postawieni przed sądem pod zarzutem oszustwa.

W pechowych biznesmenów wcielają się Miles Teller (*Whiplash*) oraz dwukrotnie nominowany do Oscara Jonah Hill (*Wilk z Wall Street*), a partneruje im Bradley Cooper. Za kamerą stanął twórca kasowej trylogii *Kac Vegas* Todd Philips. W jego nowym filmie znajdziecie zarówno zabawną komedię kumpelską, bezwzględną satyrę na wojskową biurokrację jak i ekscytujący portret środowiska handlarzy bronią. To świat, w którym jednego dnia imprezujesz z napalonymi pięknościami, by następnego uciekać przed wkurzonymi bojownikami Allaha.

Premiera: 29 lipca

SERIAL



THE SHOOTER

To już druga po *Strzelcu* z 2007 roku ekranizacja powieści laureata nagrody Pulitzera, Stephena Huntera. Tytułowy bohater to Bob Lee Swagger – snajper piechoty morskiej i weteran wojenny, niesłusznie oskarżony o zamach na prezydenta USA. Uciekając przed pościgiem, próbuje odkryć, kto i dlaczego go wrobił. Zdobyte na polu walki umiejętności sprawiają, że dzielny wojak szybko przestaje być zwierzyną łowną, a staje się łowcą.

Główna rola przypadła Ryanowi Phillippe'owi (*Szkoła uwodzenia*, *Teoria chaosu*). Partnerują mu m.in. Cynthia Addai-Robinson, Omar Epps i Shantel VanSanten. Scenariusz pilotowego odcinka dostarczył John Hlavin (*Świat gliniarzy*), zaś jednym z producentów przedsięwzięcia jest poprzedni odtwórca roli Swaggera, czyli Mark Wahlberg. Fani spiskowych teorii oraz kina akcji spod znaku Bourne'a powinni być zadowoleni.

premiera: 26 lipca na USA Network

LEGION SAMOBÓJCÓW

Parszywa dwunastka w świecie komiksów. Oddział złożony z pokonanych przez Batmana oprychów (m.in. Will Smith i Jared Leto jako Joker) rusza na straceńczą misję ocalenia świata. **Premiera: 5 sierpnia**

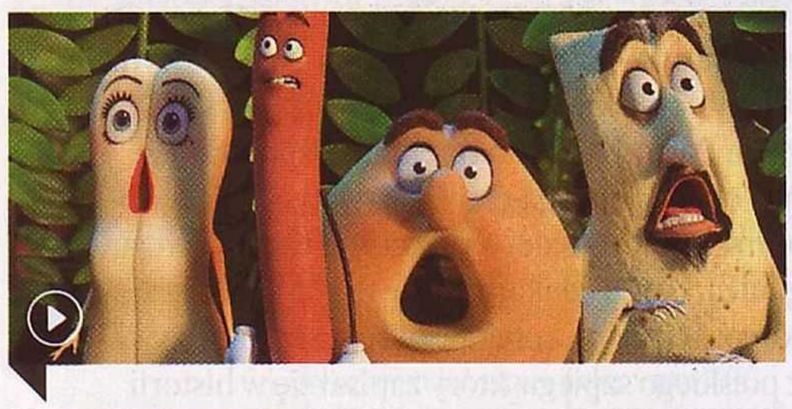
ŚMIETANKA TOWARZYSKA

Woody Allen w przedwojennym Los Angeles. Hollywoodzki gwiazdozbiór w słodko-gorzkiej komedii o zwodniczym uroku wyższych sfer. Dowcipnie i przewrotnie. **Premiera: 12 sierpnia**

NOWA TWARZ

AKTORKA CARA DELEVINGNE

Ma 24 lata, ponad 30 milionów fanów na Twitterze, a w portfolio kampanie m.in. dla Toma Forda i Burberry. Teraz brytyjska modelka chce podbić Hollywood. W *Legionie samobójców* jest obdarzoną magicznymi mocami Enchantress. Za rok zobaczycie ją w widowisku SF Luca Bessona *Valerian*, gdzie zagrała główną rolę kobiecą.



SAUSAGE PARTY

Animacja (raczej dla dorosłych) ugotowana przez twórców *Boskiego chilloutu* – zwariowana komedia o parówkach, które próbują uciec z kuchni, zanim wylądują na świątecznym stole. **Premiera: 12 sierpnia**

MECHANIC: KONFRONTACJA

Jason Statham znowu w akcji. Tym razem jako emerytowany „cyngiel", który musi ponownie zająć się brudną robotą, aby ocalić ukochaną Jessicę Albę. **Premiera: 26 sierpnia**

KONRAD GACA
ekspert ds. leczenia otyłości,
specjalista żywieniowy.

Dostarcza pustych kalorii i wywołuje wiele chorób. Cukier – czym zastąpić go w diecie?

Jest źródłem pustych kalorii i nie dostarcza tak naprawdę żadnych składników odżywczych. Spożywany w nadmiarze wywołuje miażdżycę, cukrzycę i szybsze starzenie się skóry. Dlaczego więc wciąż jest tak częstym gościem w naszej kuchni? Czym go zastąpić, by nie pozbawić dań słodkiego smaku? Przygotowałem kilka zdrowych propozycji.

Cukier – niezdrowy nałóg
Według danych GUS statystyczny Polak spożywa rocznie ok. 14,28 kg cukru, czyli **jemy dziennie o ok. 39 g cukru** – aż 16 g więcej niż zaleca Światowa Organizacja Zdrowia! (norma to 25 g dziennie).

Dlaczego tak naprawdę słodzimy? Cukier zwiększa stężenie glukozy we krwi, która to stymuluje wydzielanie serotoniny, powszechnie znanej jako hormon szczęścia. Dzięki temu z przyjemnością sięgamy po słodycze i produkty zawierające cukier (np. słodkie płatki śniadaniowe, produkty wysokoprzetworzone).

Czy uzależnienie od cukru jest możliwe? Oczywiście, cukier zajmuje trzecie miejsce (zaraz po alkoholu i papierosach!) pod względem ilości uzależnionych osób na świecie, w tym dzieci. Szybko powoduje uczucie euforii i sytości, które to równie prędko i gwałtownie spada po szczycie produkcji insuliny i spadku poziomu glukozy. Wtedy najdotkliwiej odczuwamy głód cukru i najczęściej sięgamy po słodkie przekąski.

Nie zawsze jednak zdajemy sobie sprawę, że cukier prosty (m.in. biały cukier krystaliczny, którego na ogół używamy, wyroby cukiernicze, desery) spożywany w nadmiarze wywołuje wiele chorób, m.in. choroby serca, miażdżycę, próchnicę, cukrzycę, zakwaszanie organizmu oraz otyłość. Przyczynia się do powstania infekcji drożdżycowych, opryszczki, a nawet impotencji, powoduje nerwowość i rozdrażnienie. Dlatego tak ważne, by pozbyć się cukru z codziennej diety. Wiem, że nie jest to łatwe, dlatego przygotowałem kilka propozycji zdrowych zamienników cukru.

Zdrowsze alternatywy cukru
Najczęściej polecanym przeze mnie zamiennikiem cukru jest **ksylitol**, czyli cukier brzozowy. Jest pozyskiwany z brzozy, ma o 40% mniej kalorii niż zwykły cukier. Ma niski indeks glikemiczny, nie wpływa więc na wzrost poziomu insuliny. Można nim słodzić kawę, herbatę, a także doprawić potrawy poddane działaniu wysokiej lub niskiej temperatury. Nie powoduje próchnicy. Ksylitol wzmacnia układ immunologiczny, ma właściwości bakteriobójcze i opóźniające proces starzenia się. Jest wskazany w profilaktyce osteoporozy, gdyż zwiększa przyswajanie wapnia.

Innym zdrowym produktem nadającym się do słodzenia potraw jest **miód gryczany,** który dobrze spełni swoją funkcję w przypadku np. wypieków. Zawiera substancje wzmacniające i oczyszczające naczynia krwionośne. Zawiera duże ilości magnezu, a także sporo minerałów i witamin, np. żelaza, witaminy C, białka. Miodem da się posłodzić także kawę czy herbatę – jednak jak ze wszystkim, i w tym warto zachować umiar.

Kolejnym zdrowszym zamiennikiem cukru jest **stewia**. To naturalny słodzik ze sproszkowanych liści stewii rosnącej w Ameryce Środkowej i Południowej. Nie zawiera kalorii i nie powoduje skoku poziomu glukozy we krwi. Nadaje się do słodzenia napojów. Jest ok. 250 razy słodsza od cukru i nie powoduje próchnicy. Świeże liście doskonale sprawdzają się jako dodatek do sałatek. Jest stosowana także w medycynie naturalnej – jako środek wzmacniający, bakteriobójczy i moczopędny. Panom, którzy chcą zredukować kilogramy, stanowczo doradzam stopniowe odzwyczajanie organizmu od słodzenia i rezygnację ze wszystkich substancji słodzących. Tym jednak, którzy nie mogą obyć się na co dzień bez słodkiego smaku, szczerze doradzam rezygnację ze szkodliwego cukru i zastosowanie w codziennej diecie ksylitolu, miodu gryczanego lub stewii.
Na zdrowie!

KSIĄŻKA MIESIĄCA

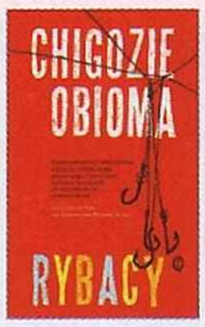
Woody Allen (ur. 1935) wyreżyserował już 50 filmów, wśród których nie ma jednego słabego i wciąż pracuje na wysokich obrotach.

WOODY ALLEN. WYWIADY
[Axis Mundi]

Pół wieku z Allenem

– Więcej zarobiłem na handlu nieruchomościami niż na którymkolwiek filmie – mówi Allen i podaje przykład. W 1999 roku kupił dom za 18 milionów dolarów, chciał czegoś większego, ale 800 metrów kwadratowych okazało się zbyt wielkim metrażem, musiał założyć tam 20 telefonów. Pięć lat później sprzedał dom za 24 miliony. Ta anegdota to ważny przyczynek do fenomenu Woody'ego Allena, który, ograniczając ambicje finansowe, potrafi zachować artystyczną niezależność i kręci, co chce.

Nowe, uaktualnione wydanie sążnistego tomu wywiadów przeprowadzonych z reżyserem na przestrzeni kilkudziesięciu lat pozwala, abyśmy z takich właśnie drobnych anegdotek sami złożyli portret genialnego filmowca i najdowcipniejszego faceta w branży. Z tym, że swój dowcip zachowuje Allen dla filmów, w rozmowach jest rzeczowy i poważny,. Jeden z dziennikarzy odnotowuje, że podczas spotkania reżyser uśmiechnął się zaledwie trzy razy. Czaruje za to drobiazgami. Kim chciałby być, gdyby mógł wybrać? Pianistą jazzowym Budem Powellem. Gdzie i kiedy żyć? W Nowym Jorku lat 70. XX wieku.

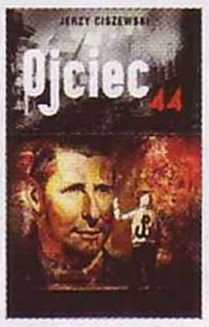


Chigozie Obioma
RYBACY
[Wyd. Literackie]

Historia krwawego konfliktu czterech braci i zagłady ich rodziny. Rzucona w burzliwe realia Nigerii. I poprowadzona z konsekwencją niczym w antycznej tragedii.

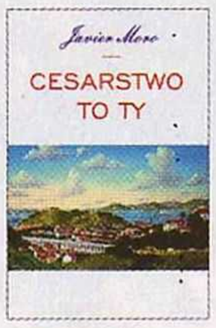
Géza Csáth
OPIUM
[PIW]

Węgierski pisarz był wyrafinowanym artystą, ale też kobieciarzem i narkomanem. Oba oblicza przedstawia ten tom przywołujący pikantne dzienniki Csátha.



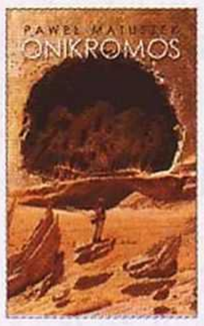
Jerzy Ciszewski
OJCIEC '44
[Czarna Owca]

Powieść akcji w powstańczej Warszawie, czyli krew, pot i łzy. A także zestrzelony samolot, seks w gruzach i zdobyty niemal gołymi rękami czołg.



Javier Moro
CESARSTWO TO TY
[Noir sur Blanc]

Opowieść o tym, jak kolonia staje się cesarstwem, czyli biografia pierwszego władcy niepodległej Brazylii. A przy tym odwieczna gra apetytów na władzę i seks.



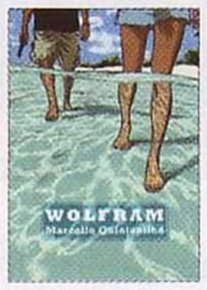
Paweł Matuszek
ONIKROMOS
[Mag]

Monumentalna powieść fantastyczna pomyślana jako tunel łączący światy równoległe, co ma odbicie w wymiarze graficznym. Świetna porcja *new weird* po polsku.

Miguel de Cervantes
DON KICHOT
[Rebis]

Urlop to dobry czas na zaległości z klasyki. Nowe tłumaczenie *Don Kichota* daje okazję, aby odświeżyć wielkie dzieło, od którego zaczęła się europejska powieść.

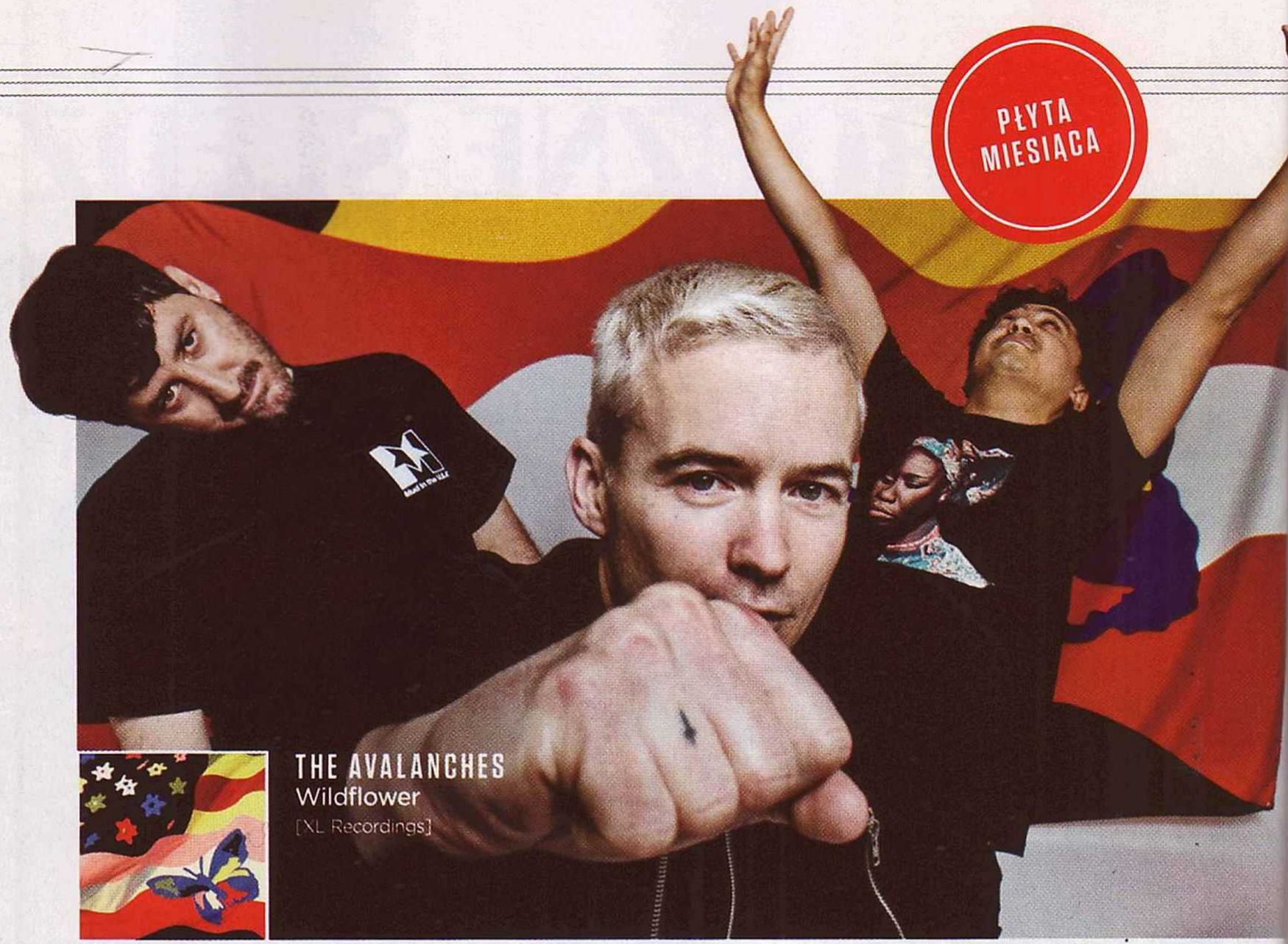
KOMIKS



Marcello Quintanilha
WOLFRAM
[Timof Comics]

Próbka komiksu z Brazylii. Znakomita. Brutalna historia opowiedziana na jednym oddechu. Quintanilha opisuje jeden dzień z życia Salvadoru, stolicy stanu Bahia, i jego mieszkańców. Emerytowany żołnierz, diler narkotykowy, twardy policjant i jego sfrustrowana żona, wszyscy balansują na najwyższych obrotach emocjonalnych. Stąd, choć to jeden dzień i aż 200 stron, komiks wręcz kipi energią i piętrzy napięcie, niczym w najlepszym thrillerze. Surowy, dynamiczny album w rzeczy samej jest jak dobre kino akcji, opatrzone nienachalnym, ale wyrazistym społecznym tłem. Na kilka godzin przeniesiecie się do Brazylii.

PŁYTA MIESIĄCA



THE AVALANCHES
Wildflower
[XL Recordings]

Wieczne wakacje

Ich debiut *Since I Left You* (2000), utkany wyłącznie z sampli obcej muzyki, niezmiennie pojawia się na szczytach zestawień najlepszych płyt XXI wieku. Na drugi album Australijczycy kazali czekać 16 lat. Wreszcie jest i brzmi jak bezpośrednia kontynuacja debiutu. *Wildflower* to idealna letnia pozycja, roztańczona i doprawiona zwariowanym humorem dźwiękowa utopia. O jej rozkosznych barwach decyduje mieszanka starego soulu, psychodelii lat 60., hip-hopu i disco. Na żywo The Avalanches zobaczymy 20 sierpnia w Krakowie.

KONCERTY

05.08 Warszawa, Stadion Narodowy
RIHANNA
Najciężej pracująca dziewczyna w showbiznesie. Trzeba zobaczyć.

The Kills

05–07.08 Katowice, Dolina Trzech Stawów
OFF FESTIVAL
M.in.: Anohni, GZA, The Kills, The Master Musicians Of Jajouka, Napalm Death.
www.off-festival.pl

09.08 Katowice, Mega Klub
EAGLES OF DEATH METAL
Josh Homme tym razem z rockandrollowym przymrużeniem oka.

The Orb

18–21.08 Katowice, Muzeum Śląskie
TAURON NOWA MUZYKA
M.in. Battles, Fennesz, The Orb, Roots Manuva, Kamasi Washington.
www.festiwalnowamuzyka.pl

Massive Attack

19–20.08 Kraków, Muzeum Lotnictwa
KRAKÓW LIVE FEST
M.in.: The Avalanches, Chemical Brothers, Massive Attack, SIA.

PŁYTY

METRONOMY
Summer 08 [Warner]
Niezawodna pozycja do rozkręcenia imprezy. Podana z brytyjskim humorem fuzja popowych szlagierów z nakręcającymi brzmieniami disco i synth popu. Plus gościnnie Robyn.

MAXWELL
blackSUMMERS'night [Sony]
Pierwszy amant R&B dojrzewa. Czaruje wyśmienitymi aranżami z przecięcia jazzu i funku. Co w niczym nie osłabia afrodyzjkalnego potencjału jego piosenek.

TYMON & TRANSISTORS
Polskie gówno [DzogZen Music]
Rozbudowana do dwóch płyt ścieżka dźwiękowa z pierwszego polskiego musicalu alternatywnego. Soczysta satyra na nasze realia i plejada gwiazd rockowego offu oraz jazzu. Mocne!

QUEER RESOURCE CENTER
Meeting New People [AK]
Międzynarodowy skład z polskim wokalistą The Car Is On Fire znajduje złoty środek między zgiełkiem a groovem. Skoczny rock z punkowym pazurem i brudnym brzmieniem.

WINYL

BIXIGA 70
III [Glitterbeat/ Gusstaff]

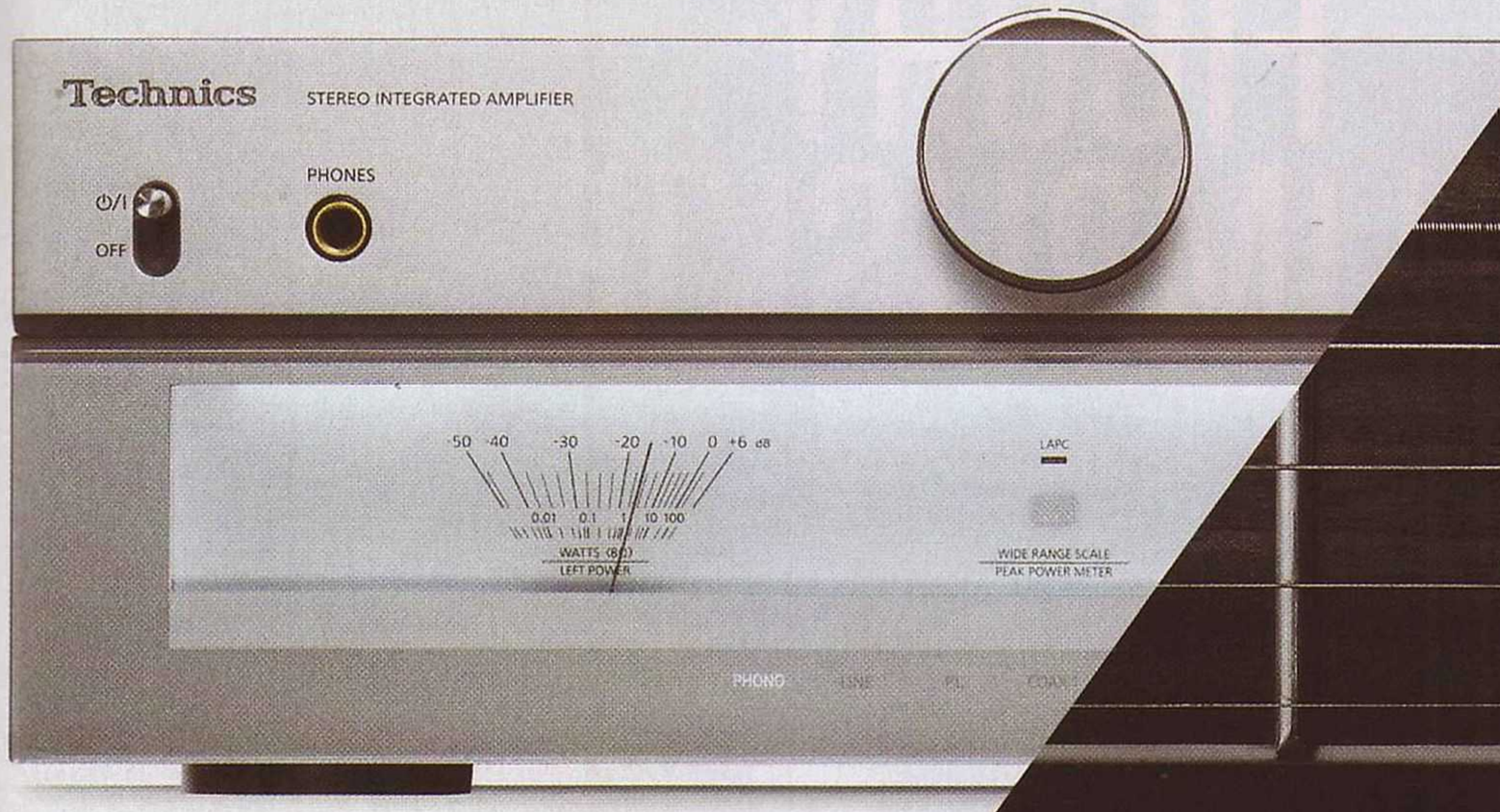
Dziesięcioosobowy kolektyw z São Paolo to nasz ulubiony współczesny brazylijski zespół. Nie tylko nasz, skoro w 2014 roku otrzymali nagrodę Prêmio da Música Brasileira w kategorii objawienia. W tej chwili mają na koncie trzy albumy, na których konsekwentnie rozwijają dialog czarnych muzycznych tradycji z obu stron Atlantyku. Afro beat i ethio jazz spotykają się z sambą, cumbią i reggae. Spoiwem tej fuzji jest oczywiście rytm – gęsty, eksatyczny, porywający do tańca. Potężne, soczyste brzmienie uzupełnia czteroosobowa sekcja dęta. Lato bez czarnych rytmów będzie stracone, ale Bixiga 70 uratuje sytuację.

Rediscover Music /

Technics

FORMA PODĄŻA ZA DŹWIĘKIEM

Najwyższa wierność odtwarzania - początek nowej ery:
Doświadcz systemu Hi- Fi, który przemienia
każde pomieszczenie w salę koncertową.



Zintegrowany wzmacniacz stereo SU-C700

Szczegóły u autoryzowanych
dealerów Technics

ELEKTRIS
AUDIO

Studio Hi-Fi
stereo i kino domowe
Katowice

Doświadcz jakość brzmienia jak nigdy przedtem.
Odkryj na nowo muzykę z produktami audio Technics.

technics.com

TEKST RAFAŁ KSIĘŻYK, FOT. UNIVERSAL MUSIC, SONIC RECORDS, MATERIAŁY PRASOWE

FIGURY OLIMPIJSKIE

zdjęcia: **DOMINIKA CUDA**

W starożytnych greckich igrzyskach sportowcy występowali nago. Przed zbliżającą się imprezą w Rio, postanowiliśmy wskrzesić tę ideę z jedną małą (ale bardzo istotną!) zmianą. Otóż w Grecji o najwyższe laury walczyli mężczyźni, a my zdecydowanie stawiamy na kobiety. Wśród nich znajdziecie mistrzynie i medalistki w różnych dyscyplinach. Mało tego – jedna z nich jedzie na igrzyska do Rio! Oto 12 pięknych, silnych i wysportowanych kobiet, o których autorka zdjęć Dominika Cuda mówi: „Świadome swej wartości kobiety z prawdziwą pasją!”.

MAŁGORZATA PROCHOWNIK

Na co dzień menedżerka jednej z większych szkół dla trenerów fitness i instruktorów. Pierwsze treningi sportowe zaczęła już w wieku trzech lat. Dziś specjalizuje się w pilatesie, BodyArt i rozciąganiu.

OLGA CHMIELEWSKA

Członkini polskiej kadry narodowej karate. Absolwentka AWF w Poznaniu. Medalistka Europejskich (złota) i Narodowych (srebrna) Mistrzostw Karate.