



SPIIS TREŚCI



- 8 Wstęp
- 13 Yokoso! Witaj w Japonii!



TOKIO

Spotkanie z Japonią niemal zawsze zaczyna się w stolicy.

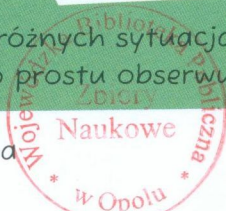
- 16 Edo i Tokio. Trochę o historii
- 18 Yanesen. Widoki starego Tokio
- 20 Ginza. Nowoczesność i tradycja
- 22 Shibuya. Zgub się w tłumie na najtłoczniejszym skrzyżowaniu świata!
- 24 Tokijskie osobliwości
- 26 Harajuku. Fashioniści i purikura
- 28 Noc w dzielnicy Shinjuku
- 30 Ucieczka z wielkiego miasta: wyprawa do Kamakury
- 32 Jak zostać tokijczykiem 1. Suica i PASMO
- 34 Jak zostać tokijczykiem 2. Smartfon i internet
- 36 Jak zostać tokijczykiem 3. Torba
- 38 Jak zostać tokijczykiem 4. Wizytówki
- 40 Jak zostać tokijczykiem 5. Konbini



JAK SIĘ ZACHOWAĆ

O zasadach obowiązujących w różnych sytuacjach. Jeśli nie znasz japońskiego, nic nie szkodzi. Po prostu obserwuj Japończyków!

- 42 Kanji, katakana, hiragana
- 44 Wycucie sytuacji
- 46 Najpierw ułkon
- 48 Uniformy, mundury
- 50 Jak tu czysto!
- 52 Reguły, więcej reguł i pewien paradoks
- 54 Przyjemność stania w kolejce (w milczeniu)
- 56 W miejscach publicznych
- 58 W pociągu
- 60 Palenie
- 62 W przypadku zagrożenia: trzęsienie ziemi



404 502





PRZEZ JAPONIĘ

Oto tradycyjna Złota Trasa – z Tokio do Miyajimy.

- 64 Podróż z prędkością światła: przewodnik po pociągach Shinkansen
- 66 Nocleg na każdą kieszeń: od hoteli kapsułowych po zajazdy ryokan
- 68 Wschód słońca na górze Fudzi
- 70 W poszukiwaniu Amaterasu: Ise i święty las
- 72 Kansai: poradnik użytkownika
- 74 Jezioro Biwa
- 76 Kioto. Miasto tysiąca świątyń
- 78 Dzielnica Gion. Gejsze i domy herbaciane
- 80 Kinkaku-ji. Świątynia Złotego Pawilonu
- 82 Spacer z filozofem do Świątyni Srebrnego Pawilonu
- 84 Arashiyama i las bambusowy
- 86 Fushimi Inari Taisha i święte lisy
- 88 Nara i święte jelenie
- 90 Todai-ji i Daibutsu
- 92 Osaka. Wesół zamęt w Dotonbori
- 94 Himeji. Zamek Białej Czapli
- 96 Okayama i ogród Koraku-en
- 98 Wyspy i pejzaże Morza Wewnętrznego
- 100 Hiroszima
- 102 Miyajima

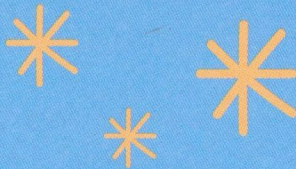
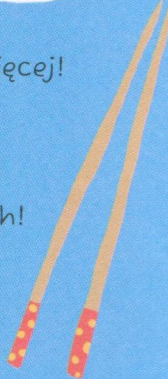


JEDZENIE I PICIE

Wszystkie smaki Japonii!

- 104 Do stołu! Etykieta
- 106 Ryż
- 108 Królowa fermentacja: sos sojowy, miso, natto
- 110 Wodorosty
- 112 Typowe japońskie śniadanie
- 114 Co na obiad? Bento!
- 116 Udon, ramen i soba

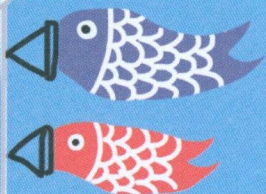


- 
- 
- 
- 
- 118 Czas na sushi
 - 120 Smażenina: od tempury po karaage
 - 122 Curry, moja miłość
 - 124 Street food po japońsku: yakitori, taiyaki... i dużo więcej!
 - 126 Wagashi. Japońskie słodycze
 - 128 Nie tylko zielona herbata
 - 130 Aisu czy hotto? Krótki przewodnik kawosza
 - 132 Sake, shochu i umeshu. Alkohol – tylko dla dorosłych!
 - 134 Oranżady i energetyki: napoje z automatów

KULTURA, SZTUKA, SPOSÓB MYŚLENIA

O świecie wewnętrznym Japończyka.

- 
- 
- 
- 
- 136 Szinto, droga bogów
 - 138 Buddyzm
 - 140 Jak przyciągnąć szczęście. Lalki daruma, omamori i omikuji
 - 142 Do – koncepcja drogi w tradycyjnych sztukach japońskich
 - 144 Ceremonia herbaciana
 - 146 Wabi-sabi
 - 148 Haiku
 - 150 Ikebana i bonsai
 - 152 W domu
 - 154 W ogrodzie
 - 156 Sumo
 - 158 Maski i duchy: o teatrze no
 - 160 Omotenashi. Tradycja gościnności
 - 162 Onsen
 - 164 Shinrin-yoku. Zanurz się w lesie
 - 166 Ikigai





MADE IN JAPAN

Między tradycją a nowoczesnością.

- 168 Washi i origami
- 170 Furoshiki. Chusty-tobółki
- 172 Kimono, tabi i zori
- 174 Laka i ceramika
- 176 Akcesoria kawaii
- 178 Karaoke, pachinko i salony gier
- 180 Śpiewające toalety
- 182 Roboty i androidy
- 184 Yuru-kyara
- 186 Najdroższe owoce świata
- 188 Manga i anime



ROK W JAPONII

To marzenie każdego, kto kocha Japonię!

- 190 Oshogatsu. Japoński Nowy Rok
- 192 Hina-matsuri. Święto Lalek
- 194 Hanami. Piknik w cieniu kwitnących wiśni
- 196 Golden Week. Wpadnij do Okinawy!
- 198 Otaue-matsuri. Rytuał sadzenia ryżu
- 200 Tanabata. Siódma Noc
- 202 Tsuyu. Pora deszczowa
- 204 Hanabi. Ogniste kwiaty
- 206 Obon. Powrót przodków
- 208 Tsukimi. Jesienna pełnia księżyca
- 210 Koyo. Kolory jesieni
- 212 Dziwne zwyczaje gwiazdkowe
- 214 Ostatnia noc roku
- 216 Sayonara! ...Albo raczej do zobaczenia w Japonii!

