

TRAVEL&LIFE&BIZNES

10/2016

w podróży

Magazyn pokładowy  PKP INTERCITY

TYLKO U NAS:

POCIĄG DO SPORTU:

Tomasz Zimoch

BILET DO MUZYKI:

Marcin Wojciechowski

PODRÓŻE Z GWIAZDAMI:

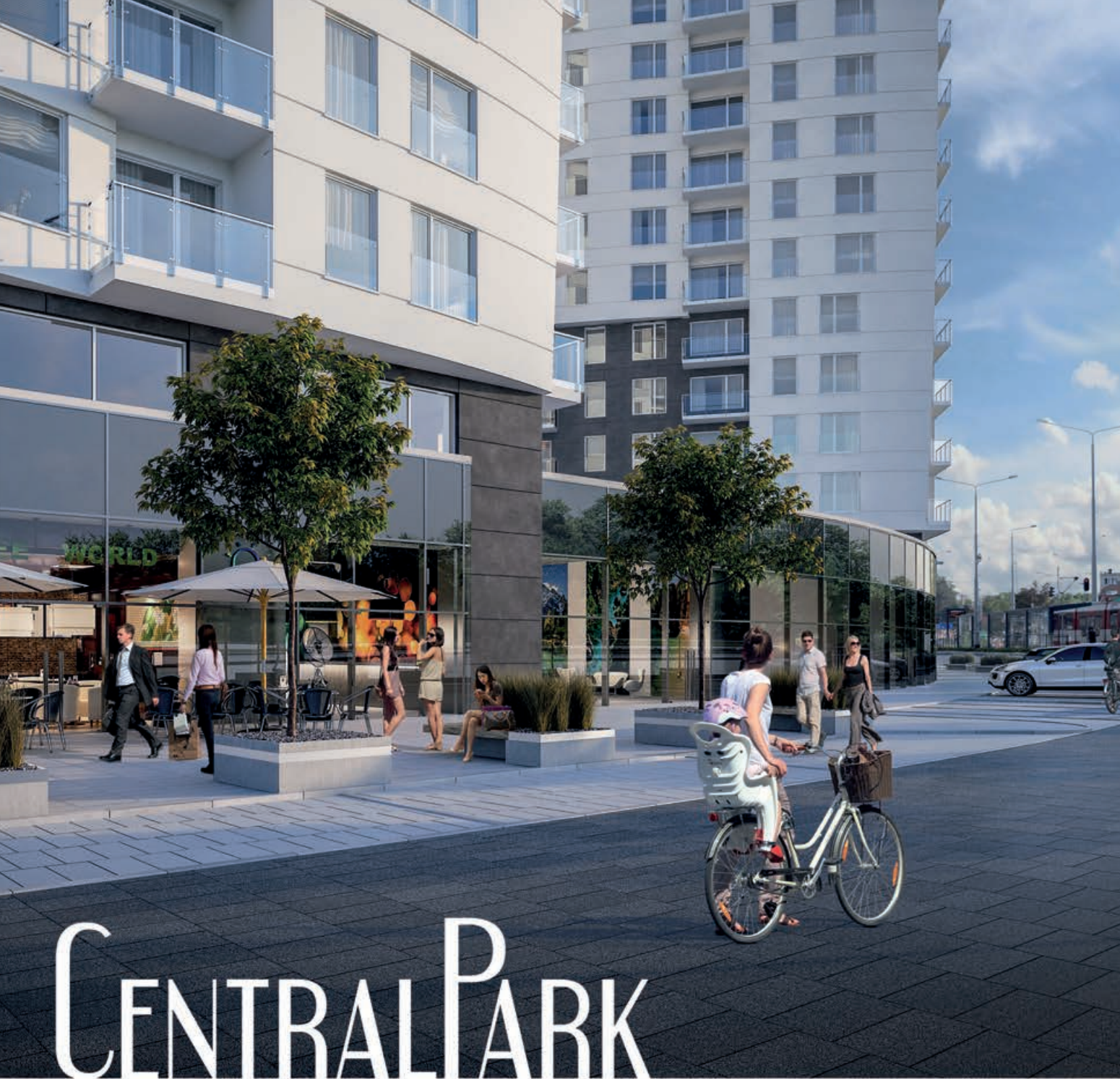
Grażyna Wolszczak

TAJEMNICA Złotego Pociągu

IC NOWOŚCI WYNIKI KONKURSU FOTOGRAFICZNEGO „Z PODRÓŻY KOLEJĄ”

PKP INTERCITY NOWE NAZWY POCIĄGÓW WYBRANE!

PRZEDZIAŁ VIP Menedżer Roku 2016



CENTRAL PARK

GDAŃSK, UL. PIECEWSKA



Nowa oferta Centralparku to para nowoczesnych apartamentowców, które charakterem aranżacji części wspólnych nawiązują do miast partnerskich Gdańska: Newcastle i Cleveland. Ich indywidualizm i prestiż wykończenia są kontynuacją standardu znanego z pierwszej zrealizowanej pary budynków Centralparku.

HOSSA
DEVELOPER NR 1

TEL. 58 785 12 12 / HOSSA.GDA.PL

Witam!

Zapraszam do czytania „złotego” październikowego numeru magazynu „w Podróży”. Tematy w nim zainspirowała złota polska jesień. Dzięki tej pięknej porze roku piszemy o tajemnicy złotego pociągu. Dzięki niej Tomasz Zimoch, który przyjął nasze zaproszenie i na stałe dołącza do felietonistów „w Podróży”, przyznaje własne złote medale. Są też złote płyty według Marcina Wojciechowskiego z radia Zet i inne złote wspomnienia.

Ludziom ze świata biznesu (i nie tylko) polecam rozmowę z Adamem Wysokińskim, który za to, jaki jest w biznesie, otrzymał tytuł Menedżera Roku 2016. Niech uśmiech będzie inspiracją w zarządzaniu! Nie zapomnieliśmy też o najmłodszych – współpracę z „National Geographic Odkrywcą” i będziemy zamieszczać artykuły, które tłumaczą świat maluchom.

Prezentujemy również wyniki konkursy fotograficznego Intercity – naszego strategicznego partnera – a także nowe nazwy pociągów Intercity wybrane przez podróżnych.

Moją intencją jako redaktor naczelnej jest, by znaleźli Państwo w naszym magazynie ciekawe informacje ze świata kultury i biznesu, a także inspiracje dotyczące stylu życia. Niech uprzyjemniają podróż, będą dobrą inspiracją i służą Państwa miłej kontemplacji.

Milego czytania

Monika Chodyra



FOT. PAWEŁ KISZKIEL/AGENCJA GAZETA

SPIS TREŚCI



Zobacz wyniki konkursu fotograficznego PKP Intercity. Wystawę można obejrzeć na dworcach.

W PODRÓŻY PODRÓŻE Z GWIAZDĄ

- 6 **Grażyna Wolszczak** zdradza, z kim najchętniej podróżuje i dlaczego nie lubi popijać drinków nad basenem

KULTURA

- 10 Wydarzenia, nowości, premiery
14 Felieton Marcina Wojciechowskiego: Dlaczego artyści marzą o złocie

PKP INTERCITY NEWS

- 18 Plebiscyt dla podróżnych na nazwy pociągów rozstrzygnięty
19 Strategia taborowa PKP Intercity na lata 2016-2010

20 wyniki konkursu fotograficznego

DLA PASAŻERA

- 32 OdPrawa pasażera
34 Ułatwienia dla niepełnosprawnych

Wydawca:

KOW sp. z o.o.
Al. Jerozolimskie 101 lok. 3
02-011 Warszawa
T: 22 749 11 90

Partner główny magazynu:**Redakcja:**

T: 22 749 11 98
wpodrozy@kow.com.pl

Redaktor naczelna:

Monika Chodyra

Projekt graficzny i skład:

Studio Kropka

Redakcja stron**PKP Intercity S.A.:**

Karolina Rynasiewicz
T: 22 474 26 76
karolina.rynasiewicz@intercity.pl

Reklama:

Dorota Kapuścińska
menedżer sprzedaży
M: 502 288 835
T: 22 749 11 95
dorota.kapuscinska@kow.com.pl

Anna Gajewska
menedżer sprzedaży

M: 795 467 881
T: 22 749 11 95
anna.gajewska@wpodrozy.eu

Zdjęcie na okładce:

Shutterstock

www.wpodrozy.eu

[f wpodrozy.eu](#)

Redakcja nie odpowiada za treść reklam i nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów, adiustacji i zmian w nadesłanych tekstach oraz do przedruku artykułów ze wskazaniem ich źródła.



Gruzja kusi pięknymi widokami, zamkami, doskonałym jedzeniem i winem oraz wspinałymi ludźmi

BIZNES

- 22 Przedział VIP: rozmawiamy z **Adamem Wysokińskim**, Menedżerem Roku 2016

PODRÓŻE

POLSKA

- 28 Odkrywamy tajemnice złotego pociągu
48 Rozpoczynamy rodzinne podróżowanie pociągiem z rodziną autora bloga Tata w Pracy
50 Skąd się wzięły pieniądze? Daj do przeczytania dziecku
54 Zakochaj się w Dolnym Śląsku

ŚWIAT

36 Gruzja – kraj mieniący się emocjami

- 40 Santorini – wyspa egejskich tajemnic
44 Izrael – kraj kontrastów
60 Podróże ze smakiem – Sardynia

WARTO WIEDZIEĆ I WARTO MIEĆ

- 58 Niezbędnik podróżnika
63 Kolej na ruch – rozciągnij się w podróży

STYL ŻYCIA

- 64 Kuchnia: Dania z jabłkami
66 Psychologia: Nie daj się jesiennej chandrze
70 Kosmetyki jak złoto
72 Goldeny – złote psy
74 Bilet do sportu – **Tomasz Zimoch** przyznaje własne złote medale





ODKRYWAJ
WYPOCZYWAJ
ZWIEDZAJ
REZERWUJ

www.hotelewam.pl



Chcesz się przekonać jakie ciekawostki kryją
miasta Polski? Śmiało!

W naszych hotelach czekają na Ciebie specjalnie
przygotowane oferty promocyjne.

Noclegi w wygodnych łóżkach, śniadania
w formie bufetu szwedzkiego,
bezpłatne Wi-Fi.





Lubię być w ruchu

Zawodowo podróżuje z audiobookami, a prywatnie zawsze z Cezarym Harasimowiczem. **Grażyna Wolszczak** od wylegiwania się na plaży i sączenia drinków nad hotelowym basenem woli eskapadę nocnym pociągiem do Mombasy i włączyć po Gruzji. Marzy o wyprawie na Kubę i tajemniczej podróży Orient Ekspressem.

ROZMAWIAŁ: SASHA ŁASIEWICKI

Czy pamięta pani swoją pierwszą podróż pociągiem?

No to mnie pan zagiął... Pierwszą podróż samolotem pamiętam doskonale, ale pociągiem... Pochodzę z Gdańska, więc dla mnie kolejka WKD to była codzienność. To wprowadzie nie jest taki prawdziwy pociąg, ale rzeczywiście jeździłam kolejką od najmłodszych lat. O wiele lepiej pamiętam rodzinne podróże trabantem. Zjeździliśmy nim całą Polskę i – jak mi się wtedy wydawało – cały świat.

Czyli?

Podróżowaliśmy do Jugosławii, na Węgry, do Bułgarii.

Fajnie było?

Szczerze? Było koszmarnie (*śmiech*). Takie podróże dla dziecka to potworna nuda. Siedziałam sama z tyłu i męczyłam się niemiłosiernie przez wiele godzin. W pełnym słońcu nasza puszka, czyli trabant, potwornie się nagrzewała, a otwierały się tylko dwa przednie łuciki. Z tyłu nie było otwieranych okien. Koszmar!

A późniejsze podróże?

Na studiach spędziłam w pociągach pół życia. Pamiętam wiecznie przepełnione wagony, ścisk, tłum... Żeby zająć dobre albo w ogóle jakiegokolwiek miejsce, niektórzy wrzucali przez okno bagaże, a potem tą samą drogą wskakiwali do przedziałów. Przypominam sobie pewien nocny pociąg, którym jechałam zimą. Nie działało ogrzewanie, był potworny ścisk, a ja siedziałam w umywalce

i żeby było mi cieplej, upychałam pod ubraniem wydarte strony z „Wieczoru Wybrzeża”.

Też pamiętam takie wyprawy, ale na szczęście dziś to już tylko wspomnienia.

No tak, wszystko się zmieniło nieprawdopodobnie: autostrady, pociągi, podróżowanie. Gdy więc słyszę, że „Polska jest w ruinie”, to się z tym całkowicie nie zgadzam.

A w ogóle lubi pani podróżować?

Hm... Lubię i nie lubię. Uprawiam zawód wędrowny, a więc podróżowanie, przemieszczanie się z miejsca na miejsce jest niejako wpisane w moje życie zawodowe i kiedy tych podróży jest za dużo, to słabo mi się robi, gdy znów muszę pakować walizki. Ale z drugiej strony jeśli za długo siedzę w jednym miejscu, gdzieś mnie ciągnie, gdzieś bym pojechała.

A w czasie tych wypraw woli pani być sama, czy lepiej czuje się z kimś obok?

Zawsze z kimś fajnym jest milej i weselej, ale umiem też podróżować sama. Nauczyłam się radzić sobie w takich sytuacjach – gdy jestem zaopatrzona w ulubione audiobooki, mogę jechać i jechać.

Na wakacje również?

Na wakacje raczej wolę mieć kogoś obok. Ale nie lubię tłumów. Najlepiej podróżuje mi się z Harasimowiczem (Cezary Harasimowicz – pisarz, dramaturg, scenarzysta i aktor jest wieloletnim partnerem Grażyny Wolszczak – przyp.

Jeśli za długo siedzę w jednym miejscu, gdzieś mnie ciągnie, gdzieś bym pojechała... Najlepiej podróżuje mi się z Harasimowiczem. A że oboje jesteśmy żądni wrażeń, podróżowanie nas nie męczy.

red.) i to optymalna wersja towarzystwa. Bo kiedy pojawia się druga para, to każdy ciągnie w swoją stronę, zaczynamy być skazani na kompromisy, ustępstwa, a nie zawsze mamy na to ochotę – szczególnie w czasie urlopu.

Gdzie ostatnio byliście?

Dwa lata temu zwiedzaliśmy samochodem Stany Zjednoczone, w ubiegłym roku byliśmy w Malezji, a w tym roku w Gruzji. Podróżujemy bardzo intensywnie i nie wyjeżdżamy po to, żeby leżeć na leżaku i sączyć drinki z parasolkami. Ostro zasuwamy.

Czyli po wakacjach trzeba wziąć parę dni urlopu, żeby odpocząć?

Nie, raczej nie. Jesteśmy żądni wrażeń, więc podróżowanie nas nie męczy. A gdy zdarzy nam się utknąć gdzieś na plaży pod parasolem na więcej niż jeden dzień, to i mnie, i Harasimowicza aż nosi.

Podróż to dla niektórych stan magiczny, bo nie jesteśmy już „tutaj”, ale jeszcze nie jesteśmy „tam”. To trochę zawieszenie w nierealnej przestrzeni.

Oj tak, absolutnie się z tym zgadzam i tak samo to czuję. Paradoksalnie to zawieszenie daje mi poczucie ruchu i działania się. Lubię bardzo ten stan, kiedy wiem, że czeka na mnie jeszcze mnóstwo rzeczy nieprzewidywalnych.

Często się dzieją takie rzeczy?

Bardzo często. Właściwie zawsze. Pamiętam, jakjechałam nocnym pociągiem z Nairobi do Mombasy. To dopiero była przygoda. Pełna egzotyka. Proszę sobie wyobrazić na równiku pociąg z głębokiego PRL-u, ciemną noc, mnóstwo komarów i „elegancką” kolację, którą bufetowa nakładała chochlą na talerze. To była wersja luksusowa, więc nawet nie chcę myśleć, co działo się w klasie ekonomicznej. Podróż pełna zaskakujących kontrastów. Rankiem za oknami wspaniałe krajobrazy, niesamowita, surowa przyroda, małe wioski jak na starych zdjęciach, a tuż przed Mombasą kilometry wysypisk śmieci, na których mieszkają ludzie, smród, upał i kurz. Gdybym przyleciała do Mombasy samolotem, nie miałabym pojęcia o tym, jak naprawdę wygląda to miasto.

Czyli na podróż Orient Expressem jest pani przygotowana?

Zawsze. Ale to zupełnie inny rodzaj podróżowania – luksus i przepych w najczystszej postaci. Trzeba tylko mieć dobre towarzystwo, żeby nie było nudno.



I przy okazji może się wiele zdarzyć...

Jak w kryminale Agathy Christie „Morderstwo w Orient Ekspresie”.

Oj, wtedy to już na pewno nie będzie nudy (*śmiech*).

Ma pani już jakieś plany na kolejne podróże?

Jeszcze nie. Nowe wyprawy zaczynamy planować wiosną.

Jakieś wymarzone kierunki?

Wciąż Kuba, Australia, Nowa Zelandia, ale tam krótki wypad nie ma sensu, więc trudno powiedzieć, kiedy to marzenie się spełni.

Grażyna Wolszczak

Aktorka teatralna, filmowa i telewizyjna. Niezapomniana czarodziejka Yennefer z serialu i filmu „Wiedźmin” na podstawie prozy Andrzeja Sapkowskiego. Gwiazda serialu „Na Wspólnej”. Prywatnie mama Filipa i partnerka Cezarego Harasimowicza, pisarza, dramaturga i scenarzysty. Współautorka książki „Jak być zawsze młodą, piękną i bogatą”, który to sekret – jak się wydaje, patrząc na nią – sama niewątpliwie posiadała.

KRAKOWSKI KREDENS

TRADYCJA
GALICYJSKA

JAKOŚĆ BEZ KOMPROMISÓW



SZYNKA NIEDZIELNA

100 GRAMÓW POWSTAJE ZE 119 GRAMÓW MIĘSA

WĘDZONA DYMEM BUKOWO-OLCHOWYM

BEZ GLUTAMINIANU

NIE DODAJEMY KONSERWANTÓW

Wydarzenia, nowości, premiery



WYDARZENIA TEATRALNE

MAMMA MIA! w teatrze Roma

Polska publiczność długo czekała na premierę popularnego musicalu, bo pozyskanie licencji zajęło długie lata. Udało się i od 2015 roku na scenie warszawskiej Romy trwa musicalowe szaleństwo w rytmie Abby. Warszawa otworzyła nowy rozdział w imponującym pochodzie tego tytułu przez teatralne sceny świata. Polską inscenizacją zachwycony jest autor tekstów i gitarzysta grupy ABBA, Björn Ulvaeus. Do legendy musicalu przeszła sekwencja na bis, podczas której cały zespół wykonuje wraz z widzami wiązkę hitów: „Mamma Mia!”, „Dancing Queen” oraz „Waterloo”. Musicalowa publiczność jeszcze nigdy nie bawiła się tak dobrze! „Najlepsza inscenizacja w musicalowej historii ROMY!” (J. Marczyński, Rzeczpospolita).

MAMMA MIA! Na scenie teatru Roma więcej: <http://www.teatrroma.pl/cykl/mamma-mia/>
My mówimy: Warto!

KSIĄŻKOWO

MindFulness dla ciebie

Czy książka może być medytacją? Na pewno może być przewodnikiem do ćwiczenia uważności. Mindfulness to trening koncentracji, podczas którego uczymy się rozwijać świadomość ciała i umysłu, rozumieć swoje miejsce na ziemi. Przyglądamy się naszym uczuciom, nie oceniając ich. Zachowujemy się jak obserwatorzy z zewnątrz, zwracając uwagę na emocje, ale nie rozpamiętujemy ich konsekwencji. „Jestem tu i teraz” zawiera kreatywne ćwiczenia, które inspirować do poznawania świata, bycia uważnymi w codziennym życiu i wykorzystywania kreatywności.

„Jestem tu i teraz. Jak stać się uważnym we wszystkim, co się robi”, Alexandra Frey,

Wydawnictwo: Muza

Dla twojej rozpiekanej myślni głowy. Koniecznie!



FILMOWO

„Ostatnia Rodzina” dostała Złote Lwy!

Opowieść o rodzinie Beksińskich w tydzień od premiery zobaczyło 220 tysięcy osób. Obraz ten został obsypany nagrodami na festiwalach filmowych w Gdyni (Złote Lwy, Nagroda Dziennikarzy, Nagroda Publiczności, nagrody za najlepsze pierwszoplanowe role żeńską i męską dla Aleksandry Koniecznej i Andrzeja Seweryna oraz wiele statuetek pozaregulaminowych) i Locarno (nagroda dla Najlepszego Aktora dla Andrzeja Seweryna).

„Ten film robi furorę” – Kino, Tadeusz Sobolewski

Seweryn w roli sławnego malarza surrealistu, Ogrodnik jako Tomasz Beksiński, świat artystów i wielkiej wrażliwości. Naszym zdaniem: warto i trzeba



FILMOWO

Co widziała przez okno „Dziewczyna z pociągu”?

Ekranizacja bestsellerowej powieści Pauli Hawkins. Czasem niewinne wyobrażenia zmieniają się w przerażającą rzeczywistość. Załamana rozwodem Rachel spędza dnie na fantazjach o pięknej parze mieszkającej w domu, który codziennie mija, jadąc pociągiem. Pewnego ranka zobaczy coś, co wywróci jej życie do góry nogami. Będzie zmuszona zmierzyć się z makabryczną tajemnicą, której rozwiązanie może okazać się ponad jej siły.

„Znakomity thriller. Nie mogłem się oderwać przez całą noc”
– Stephen King

Trzyma w napięciu!



KSIĄŻKOWO

„Panie... kończ pan ten mecz”

Zdobywca Złotego Mikrofonu wydał książkę – wywiad rzekę o miłości do radia i do sportu. O pracy, przyjaźniach ze sportowcami i kulisach wydarzeń sportowych opowiada z równym zaangażowaniem jak podczas swoich barwnych komentarzy. Książka „Mówi Tomasz Zimoch. Panie... kończ pan ten mecz” to zapis szczerej rozmowy pełnej anegdot, wzruszeń, która jest niepowtarzalną opowieścią o historii sportu, dziennikarstwa i życiowych przygodach. Lubicie Zimocha? Mamy go więcej! Zapraszamy do czytania jego felietonów – w tym numerze na stronie 74.

„Mówi Tomasz Zimoch. Panie... kończ pan ten mecz”,
Tomasz Zimoch i Anna Bogusz,
Wydawnictwo Fabuła Fraza

Nie można się oderwać.

ROMA
TEATR MUZYCZNY.COM



NECKERMANN
PODRÓŻE

WIELKIE BRAWA!

Aleksandra Degórska, kulturaonline.pl

MISTRZOSTWO!

Jacek Sieradzki, e-teatr.pl



**MAMMA
MIA!**™

KUP BILET WWW.TEATRROMA.PL





RADIOWO

Marcin Prokop w radio Złote Przeboje

Oni mówią: „Jest tylko jedno radio, w którym usłyszycie prawdziwe ZŁOTE przeboje... To Radio Złote Przeboje! Niezapomniani artyści i ich największe hity. Radio Złote Przeboje to muzyka, która daje radość.” Takie hasło towarzyszy jesiennej kampanii promocyjnej radia. Twarzą kampanii jest Marcin Prokop, który o muzyce mówi: „Jest ona moją ulubioną legalną używką i źródłem nieustającej radości. Jestem od niej uzależniony od wielu lat i mam nadzieję, że razem z Radiem Złote Przeboje będziemy tym dobrym nałogiem zarażać innych”. Chcecie posłuchać Złotych Przebojów, poszukajcie ich w swoim mieście!

*Najbardziej lubimy te piosenki, które znamy...
To radio sprawia w dobry nastrój.*



KSIĄŻKOWO

Doczekaliśmy się Lampionów

Wyczekiwana trzecia część tetralogii. Hit jesieni. Przebój księgarń. „Lampiony” – trzecia z serii czterech książek o utalentowanej profilerce Saszy Załuskiej. Kolejne portrety psychologiczne zbrodniarzy krok po kroku prowadzą ją do odkrycia mrocznej tajemnicy z własnej przeszłości. Hipnotyzująca Łódź, tajemnicze miasto, które nikomu, kto choć raz się w nim znalazł, nie da już o sobie zapomnieć. I Sasza Załuska, która będzie musiała stawić czoła szalonemu podpalaczowi.

Lampiony, Katarzyna Bonda, Wydawnictwo Muza S.A.

Nie pytajcie nas o zdanie. Nie możemy się oderwać od czytania! Bonda. Musisz.

KSIĄŻKOWO

Książka, która zmienia życie ludzi

Brak ci pewności siebie? Mamy dla ciebie dobrą informację: możesz się tego nauczyć. Szybko i łatwo. 33 miliony ludzi obejrzało występ Amy Cuddy na kanale TED na YouTube. Amy Cuddy to psycholog i profesor Harvardu. W 2012 roku „Time” zaliczył ją do grona wpływowych postaci, które „zmieniają zasady”. Autorka pokazuje, jak dzięki tak prostym trickom możesz zbudować poczucie pewności siebie. Wznies rękę do góry lub stań w pozie Wonder Woman – poczujesz odwagę i siłę, a twoje nastawienie do czekającego cię zadania zmieni się na pozytywne. To biologia działa na twoją korzyść! Poparta naukowymi dowodami rewolucyjna teoria autorki mówi, że pewność siebie można wytrenować!

„W przeciwieństwie do wielu książek o samodoskonaleniu »Wstań!« jest zarazem konkretna i inspirująca, prosta i ambitna, a przede wszystkim naprawdę mocna” – „New York Times”

„»Wstań!« jest dokładnie taką książką, której świat potrzebuje” – Robert Cialdini

Wstań! Amy Cuddy, Wydawnictwo: Znak literanova

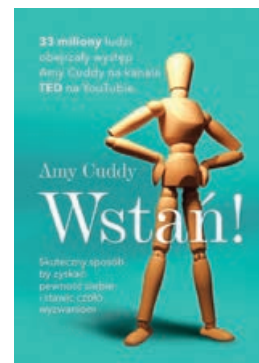
Przeczytaj. Może i twoje życie stanie się lepsze.

FILMOWO

Ostatni film Andrzeja Wajdy

Owacje na stojąco w Gdyni. Nikt nie przypuszczał, że to pożegnanie reżysera. Jeden z najwybitniejszych twórców w historii kina, zdobywca wielu nagród filmowych, w tym Oscara za całokształt twórczości – Andrzej Wajda – zmarł 9 października. „Powidoki” (polski kandydat do Oscara) to film, który opowiada historię człowieka niezłomnego, pioniera polskiej awangardy Władysława Strzemińskiego, w którego wcielił się Bogusław Linda. To opowieść o artyście wiernym własnej wizji sztuki, który nie poddał się obowiązującemu systemowi i w konsekwencji doświadczył dramatycznych skutków swoich wyborów. Intymny zapis ostatniego okresu życia obdarzonego charyzmą wybitnego malarza. Historia tego, jak komunistyczna władza zniszczyła niepokornego człowieka.

Nie można przegapić!



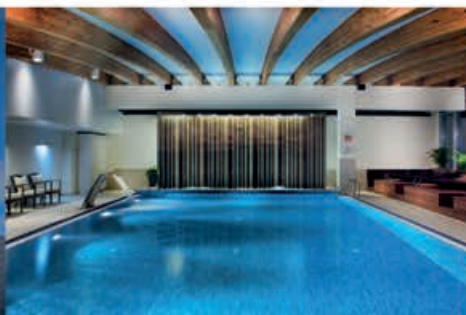


IBB GRAND HOTEL LUBLINIANKA
★★★★



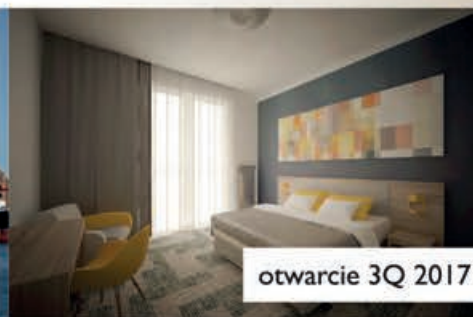
„Stylowe wnętrza i doskonała kuchnia w centrum Lublina”

IBB GRAND HOTEL LUBLINIANKA
www.lublinianka.com



„Nowoczesne centrum konferencyjne na 500 osób
w sąsiedztwie Starego Browaru w Poznaniu”

IBB ANDERSIA HOTEL
www.andersiahotel.pl



otwarcie 3Q 2017

„Najlepsza lokalizacja w centrum historycznego miasta Gdańska”

IBB HOTEL DŁUGI TARG
www.hoteldlugitarg.pl



IBB
HOTEL COLLECTION

Join our Loyalty Programme book online and get the best rate
on www.ibbhotels.com



Płyty ze złota



Marcin Wojciechowski

Dziennikarz muzyczny, prezenter i DJ radiowy. Prowadzi codzienny program ZET na Punkcie Muzyki i Listę Przebojów w Radiu ZET. Kolekcjoner płyt, entuzjasta muzyki.



Złoto w muzyce ma wartość szczególną. Złota płyta przyznawana jest za sprzedaż odpowiedniej liczby egzemplarzy płyt czy – dzisiaj – plików z muzyką. Oczywiście, jeszcze przyjemniej byłoby, gdyby była wykonana z prawdziwego złota, tymczasem – jako nagroda – najczęściej jest pięknie zabarwioną gramofonówką. Największą jej wartością jest uznanie słuchaczy i fanów, którzy kupili piosenkę. Pierwsza polska złota płyta trafiła do Czesława Niemena za album „Dziwny jest ten świat” w 1968 roku. Sprzedał jej wtedy ponad 150 tysięcy. Kto policzyłby, ile egzemplarzy tego albumu sprzedało się do dzisiaj? Chciałbym znaleźć się choć na chwilę w złotym pokoju ozdobionym wyróżnieniami za ten materiał. Od 1995 roku do dzisiaj „złoto” przyznaje Związek Producentów Audio-Video i choć wymagana do otrzymania tego statusu wartość sprzedaży co kilka lat jest obniżana, artyści nadal chwalą się kruszcem na krążku.

W świecie tego typu wartości są ogromne. The Beatles sprzedali w sumie ponad miliard płyt, Michael Jackson około 900 milionów. Madonna już „tylko” 500 milionów. Dziesiątkę zamykają Rolling Stones z 250 milionami.

ZŁOTO NIE TYLKO DOBRZE WYGLĄDA, ALE TEŻ ŚWIETNIE BRZMI. ARTYŚCI MARZĄ, BY ICH ALBUMY POKRYŁY SIĘ TYM SZLACHETNYM KRUSZCEM.

W Polsce najlepsze były lata 90. ubiegłego wieku. To był raj. Wielokrotne złoto dla Edyty Górniak, Edyta Bartosiewicz, HEY, Varius Manx... Ze świata dla Queen, Pink Floyd, Backstreet Boys... Wszyscy sprzedawali bez problemu ponad 100 tysięcy. Rekordzistami są Kayah i Goran Bregović, których wspólny album z przebojem „Prawy do Lewego” rozszedł się (do dziś) w milionowym nakładzie. Dzisiaj złotą płytę dostaje artysta zagraniczny, który sprzedaje w Polsce 10 tysięcy egzemplarzy. Krajowi mają poprzeczkę nieco wyżej – na poziomie 15 tysięcy. Nic dziwnego, że muzycy tak chętnie chwalą się fonograficznymi trofeami. Już chciałem napisać, że płyty się nie sprzedają, ale we wrześniu Adele pokazała światu coś, co potwierdza, że dobra muzyka się obroni i nie wystarczy posłuchać jej po raz kolejny zapętlonej w internetowym serwisie z klipami. Jej płyta „25” osiągnęła status diamentowej, co oznacza, że na całym świecie sprzedało się 10 milionów egzemplarzy. Myśląc o złocie i wydawanych na płyty złotychkach, warto przywołać złote piosenki. Sting pytał ukochaną „czy pokochasz mnie i zapomnimy o słońcu w jego zazdrośnym niebie, leżąc wśród złocistych pól”. Pewnie jadąc pociągami, chcieliby Państwo podziwiać „złote pola”, ale od czego mamy wyobraźnię i muzykę? Prince w refrenie „Gold” podkreślał wielokrotnie, że „nie wszystko złoto, co się świeci”. Niewiele piosenek porusza publiczność tak jak „Złote tango” Maanam. W podróży lepiej jednak będzie przypomnieć klasyk dancingów naszych dziadków, czyli „Złoty pierścionek”. Dzisiaj złoto nadal jest tematem muzycznym. „Gold” śpiewają popularni ostatnio Years&Years czy Imagine Dragons. Złoto nie tylko zjawiskowo wygląda, ono także całkiem przyjemnie brzmi.

KONCERT

DAVID GARRETT

WITH HIS BAND

EXPLOSIVE

10 GRUDNIA 2016 godz. 20.30 ATLAS ARENA ŁÓDŹ

BILETY: PRESTIGEMJM.COM, EBILET.PL

©DECCA/PHILIPP MÜLLER



Prestige
MJM

ŁÓDŹ
KREUZE

ŁÓDZKIE CENTRUM
WYDARZEŃ

NOVOTEL
HOTELS & RESORTS

RMF
Classic

wprost

TYGODNIK
POWSZECHNY

GAZETA BANKOWA

AUDIO

PRESTO

onet.

cgm.pl

Multikino

STRÖER

VIXON
TRIO

PRESS
SERVICE
monitoring medialny

empik

Poznaj świat i baw się

Targi TT Warsaw już w listopadzie!



Wystawcy z ponad 40 krajów, spotkania z podróżnikami, atrakcje dla dzieci i dorosłych. Od 24 do 26 listopada Centrum Targowo-Kongresowe MT Polska zmieni się w tętniące muzyką i tańcem miejsce. Będzie to niezapomniany weekend pełen konkursów z nagrodami i pokazów. Warto zarejestrować się już dziś!

Każdy, kto szuka pomysłów na weekendowy wypad z przyjaciółmi, zimowe szaleństwo w białym puchu i rodzinny wyjazd na święta, powinien zapisać tę datę. Na Targach TT Warsaw można znaleźć inspiracje i pomysły na bliższe i dalsze wyjazdy. To obowiązkowe wydarzenie dla miłośników podróży i osób, które lubią aktywnie spędzać czas.

Sport, zabawa i relaks

Gratką dla fanów aktywnego wypoczynku będzie strefa The World Games 2017. To okazja do poznania nowych dyscyplin, wzięcia udziału w warsztatach sportowych i konkursach. To także szansa, by porozmawiać ze sportowcami. Dzięki specjalnym goglom każdy przeniesie się w wirtualną rzeczywistość i poczuje atmosferę rozgrywek futbolu amerykańskiego, sportowej wspinaczki, sportów wodnych i powietrznych, a także sztuk walki.

Setki polskich i zagranicznych wystawców będą zachęcać do skorzystania z oferty. Biura podróży, hotele, szlaki turystyczne, organizatorzy turysty-

ki aktywnej to tylko część z nich. Będą się także promować kraje, regiony, miasta i gminy. Aby przyciągnąć uwagę gości, wielu zapowiada konkursy z wartościowymi nagrodami.

Warto też odwiedzić multimedialną strefę turystyczną „Odkryj Polskę!”. Popularnością będzie się pewnie cieszyć specjalnie zaaranżowane kino, w którym wygodne leżaki zastąpią tradycyjne siedzenia. Odpoczynek umiłą filmy promujące piękne polskie zakątki. Nie zabraknie też innych atrakcji – interaktywne stoły oraz infokioski zapewnią zabawę i gimnastykę dla umysłu. Będzie można sprawdzić się w grach, quizach i puzzlach.

Opowieści z całego świata

Targi TT Warsaw nie mogłyby się odbyć bez spotkań z podróżnikami. Opowieści osób, które poświęciły życie podróżom, pozwalają przenieść się w egzotyczne miejsca, wysokie góry i między dzikie plemiona. Monika Witkowska opowie o zdobywaniu Mount Everest, a podróżnik, fotograf i autor książki „Może (morze) wróci” Bartek Sabela podzieli się historią znikającego jeziora Aralskiego w Uzbekistanie. Robert Robb Maciąg zabierze słuchaczy do Indii, a dla dzieci poprowadzi warsztaty tybetańskie. Spotkanie z podróżnikiem Arkadym R. Fiedlerem, synem wielkiego pisarza, będzie poświęcone ekspedycjom do Amazonii. Warto też będzie wysłuchać historii globtroterów o zwiedzaniu Azji autostopem, wozach po Ameryce Środkowej, a także wrażeniach z wizyty w Czarnobylu.

Informacje praktyczne

Targi TT Warsaw odbędą się w dniach 24–26 listopada w Centrum Targowo-Kongresowym MT Polska przy ul. Marsa 56c w Warszawie. Rejestracji on-line można dokonać do 22 listopada. Pierwszy dzień przewidziany jest dla branżowych odwiedzających, kolejne dwa dni – dla publiczności. Więcej informacji oraz formularz rejestracyjny znajduje się na stronie www.ttwaraw.pl.



KRAJ PARTNERSKI:



Inspiracje czerpiemy z podróży



24-26 listopada 2016

Centrum MT Polska
ul. Marsa 56c, Warszawa



24. Międzynarodowe Targi Turystyczne



Zarejestruj się na
www.ftwarsaw.pl/rejestracja
i odbierz darmową wejściówkę



ORGANIZATOR:
MTtargi
Polska



Kontakt: tel. + 48 22 529 39 00 | e-mail: ftwarsaw@mttargi.pl | www.ftwarsaw.pl

Pasażerowie wybrali nazwy pociągów!

Od 12 do 25 września na facebookowym profilu PKP Intercity można było głosować na nazwy dziesięciu pociągów, które zaczną kursować od nowego rozkładu jazdy 2016/17. Partnerami plebiscytu były Muzeum Narodowe w Warszawie oraz Urząd ds. Kombatantów i Osób Represjonowanych. Podróżni oddali 28 tysięcy głosów.



Kutrzeba

Tadeusz Kutrzeba to generał Wojska Polskiego żyjący w latach 1886–1947. Wykształcenie i szlify wojskowe zdobył w armiach zaborczych. Do Wojska Polskiego trafił w 1918 roku w stopniu kapitana. We wrześniu 1939 r. w trakcie bitwy nad Bzurą jako dowódca Armii Poznań był głównym inspiratorem i wykonawcą zwrotu przeciwko wojskom niemieckim. Manewr ten przeszedł do historii jako jedno z niewielu polskich kontruderzeń wojny z Niemcami. Po zakończeniu największej bitwy września gen. Kutrzeba wraz z ocalałą częścią armii przebił się do walczącej stolicy, gdzie został mianowany zastępcą dowódcy Armii Warszawa.

Tę nazwę dla pociągu wskazało ponad 1800 głosujących.

Awangarda

Awangarda to zbiorcza nazwa nurtów artystycznych, które po I wojnie światowej przewróciły świat sztuki do góry nogami. Samo słowo pochodzi od francuskiego terminu oznaczającego „straż przednią”. Pokolenie młodych artystów, od Moskwy po Madryt, zrzuciło ograniczenia nakładane dotąd na wszystkie sfery sztuki i rozpoczęło poszukiwania nowych sposobów wyrazu.

W wyniku tego fermentu narodziły się liczne kierunki artystyczne: kubizm, futuryzm, ekspresjonizm, konstruktywizm i dadaizm. Obraz Marka Włodarskiego pt. „Pan z gramofonem” z 1926 roku można uznać za jeden z symboli tej zmiany (można go obejrzeć w Muzeum Narodowym w Warszawie, w Galerii Sztuki XX i XXI Wieku). Pierwsza na ziemiach polskich wystawa artystów awangardowych odbyła się prawie sto lat temu, w 1917 roku w Krakowie, dlatego w 2017 roku świętować będziemy Rok Awangardy.

Tę zwycięską nazwę wskazało ponad 1900 internautów. ■



PODKOWIŃSKI

POMARAŃCZARKA

NAUTILUS

STAŃCZYK

AWANGARDA

KUTRZEBA

MONIUSZKO

PILECKI

HALLER

INKA

EIC

TLK

TLK

TLK

TLK

TLK

TLK

IC

TLK

IC

Warszawa Wschodnia - Szczecin Główny

Warszawa Zachodnia - Rzeszów Główny

Katowice - Świnoujście

Szczecin Główny - Olsztyn Główny

Poznań Główny - Gdynia Główny

Warszawa Wschodnia - Bydgoszcz/Konin

Warszawa Wschodnia - Szczecin Gł.

Lublin - Bielsko Biała

Szczecin Główny - Zakopane

Lublin - Bielsko Biała

STRATEGIA TABOROWA PKP INTERCITY 2016-2020

Koszt realizacji programu inwestycyjnego – ok. 2,5 mld zł



MODERNIZACJA

455

wagonów

ZAKUP

55

nowych
wagonów

MODERNIZACJA

20

lokomotyw EU/EP07

dostosowanie do prędkości 160 km/h

ZAKUP

40

nowych
lokomotyw



30 elektrycznych

10 spalinowo-elektrycznych



MODERNIZACJA 15 STACJI POSTOJOWYCH W NAJWIĘKSZYCH MIASTACH POLSKI



Białystok
Bydgoszcz
Gdynia Grabówek
Katowice
Kołobrzeg
Kraków KGZ
Kraków Prokocim
Lublin

Olsztyn
Poznań
Przemyśl Bakończyce
Szczecin Zaleskie Łęgi
Warszawa Grochów
Wrocław
Zakopane

W POCIĄGACH NA PASAŻERÓW CZEKA SZEREG UDOGODNIENI



ergonomiczne fotele
z gniaздkami elektrycznymi



Wi-Fi



indywidualne oświetlenie
dla każdego pasażera



klimatyzacja



nowoczesne toalety
z przewijakami dla niemowląt



Przedziały dla rodziców
z dziećmi



udogodnienia dla osób
niepełnosprawnych



wieszaki na rowery

Konkurs „Z podróży koleją” rozstrzygnięty!

Teraz czas na ogólnopolską wystawę finałowych zdjęć

Zakończył się I etap konkursu fotograficznego „Z podróży koleją”. Od 1 października najlepsze zdjęcia można obejrzeć na wystawie, która odwiedzi największe dworce kolejowe w Polsce.

Druga edycja konkursu zorganizowanego przez producenta kruszyw Sandmix we współpracy z PKP Intercity i PKP SA promowała wakacyjne podróże koleją. W ciągu dwóch miesięcy do organizatorów napłynęło ponad 1300 prac. Na początku września Jury wybrało trzech zwycięzców i przyznało dziewięć wyróżnień.

ZWYCIĘZCY

GRAND PRIX otrzymało zdjęcie autorstwa Sebastiana Łuczywo pt. „Lekcja proporcji”.

PKP Intercity przyznało nagrodę specjalną Tomaszowi Wiśniewskiemu za zdjęcie pt. „Pożegnania”, a nagroda specjalna od PKP SA trafiła do Mateusza Budzisz za pracę pt. „Tęczowy Poznań”.

WYSTAWA

1 października rozpoczął się II etap projektu, czyli ogólnopolska wystawa najlepszych prac konkursowych, którą będzie można zobaczyć na największych polskich dworcach kolejowych.



1. GRAND PRIX

konkursu
„Z podróży koleją”
jury przyznało
Sebastianowi
Łuczywo
za zdjęcie
„Lekcja proporcji”
(poniżej).

2. Nagroda specjalna PKP Intercity:

Tomasz
Wiśniewski
„Pożegnania”

3. Nagroda specjalna PKP SA:

Mateusz Budzisz
„Tęczowy Poznań”

4. Wyróżnienie:

Damian Kostka
„Maszynista”

5. Wyróżnienie:

Monika
Starzyńska
„W podróży”

6. Wyróżnienie:

Jakub Ochnio
„Przedział”



2

3



4



5



6



Szczegółowy harmonogram wystawy

1.10 – 15.10.2016 – Gdynia Główna

17.10 – 30.10.2016 – Warszawa Wschodnia

31.10 – 13.11.2016 – Warszawa Centralna

14.11 – 27.11.2016 – Kraków Główny

28.11 – 11.12.2016 – Opole Główny

12.12.2016 – 03.01.2017 – Wrocław Główny

Więcej informacji na stronie www.zpodrozykoleja.pl.



Uśmiechnięta strona biznesu

O uśmiechu, sukcesie i tajemnicach tworzenia dobrej atmosfery w biznesie rozmawiamy z **Adamem Wysokińskim**, wiceprezesem firmy AB Barren Handlowy, laureatem nagrody Manager Award 2016.

ROZMAWIAŁA MONIKA CHODYRA

Jak tworzy się biznes, który zmienia świat?

Głęboko wierzę w szalone romanse we wszystkich sferach życia. uważam, że najlepsze biznesy rodzą się z romantycznego szaleństwa, z niezgody na istniejący porządek. Powstają wtedy biznesy wpływające na rzeczywistość i sprawiające, że staje się ona lepsza.

Na jaki nieporządek ty nie chciałeś się zgodzić?

Kiedys z siostrą Basią zapytaliśmy siebie nawzajem, co my będziemy w życiu robić. 16 lat temu wpadliśmy na pomysł, że skoro polska rzeczywistość staje się coraz bardziej kolorowa, a ludzie kierują się międzynarodowymi trendami, to będą też chcieli zmienić swoją mentalność i nastawienie do życia. Stwierdziliśmy zgodnie, że w Polsce trzeba zacząć walczyć z brakiem uśmiechu. I tak u podstaw naszego biznesu leżała chęć, by polskie społeczeństwo stało się bardziej uśmiechnięte, chętniej wchodziło w bezinteresowne, spontaniczne relacje międzyludzkie i miało z tego mnóstwo frajdy.

Czyli wymyśliłeś sobie uśmiechniętych Polaków?

I wtedy pojawiła się marka, która do tej koncepcji pasowała jak ulał. Były to włoskie luksusowe wybielające pasty do zębów. Kolejne lata konsekwentnej pracy, odważnego marketingu, doświadczeń i z dwuosobowej firmy garażowej staliśmy się spółką, która jest największym graczem w segmencie oral care w Polsce, a nasza marka Blanx jest liderem sprzedażowym w aptekach.

To brzmi prawie jak amerykański sen...

Powiedzmy sobie szczerze: zęby to uśmiech. Warto ten uśmiech pielęgnować produktami wysokiej jakości, bo dzięki uśmiechowi uśmiecha się nasza dusza. A to wpływa na naszą samoakceptację, na to jak się czujemy

Świetnie! Ale Adam, ty opowiadasz o firmie, a ja chciałam zapytać, jak zostać skutecznym menedżerem. Zgarniasz wszystkie możliwe nagrody. Zdradź, proszę, receptę na sukces.

Rzeczywiście, nagród odbieram dużo, już nie mieszczą się w naszej sali konferencyjnej (*śmiech*). Trzeba jednak pamiętać, że wiele z nich to nagrody za produkty. Szczególnie cieszą mnie Gazele Biznesu, które dostałem dwukrotnie, Diament Forbsa, no i Manager Award 2016, taki trochę Oscar dla menedżerów. To ogromne szczęście dla mnie. Czekałem na tę nagrodę jak Leonardo DiCaprio na Oscara (*śmiech*). Doczekałem się. Za nami, podkreślam – za nami, bo prowadzę biznes z moją siostrą Basią (*prezes zarządu – przyp. red*), budowanie firmy od zera. Po 16 latach środowisko biznesowe stwierdziło, że nie może już się dłużej opierać i trzeba tę nagrodę Wysokińskiemu przyznać. Cieszę się.

Jesteś prawdziwym człowiekiem sukcesu...

A które twoje kompetencje menedżerskie zwyciężają na co dzień?

Dziękuję, bardzo mi miło, ale ja tak tego nie odczytuję. Szczególnie gdy porównuje się do gigantów branży technologicznej. Akurat czytam „Zasady strategii”, gdzie mowa głównie o Apple, Intelu i Microsoftzie... Padają tam kwoty astronomiczne. Ale biorąc pod uwagę wielkość naszej spółki, to faktycznie jesteśmy przykładem amerykańskiego snu. Ale jesteśmy też przykładem ciężkiej pracy. A jeśli chodzi o niezbędne menedżerowi kompetencje... Poza tymi, które się nabywa na kursach MBA, są też takie, które trudno oszacować. Posłużę się tu tytułem piosenki Krystyny Prońko „Pogoda ducha” (*śmiech*). To właśnie jest ta kompetencja, którą sobie najbardziej cenię i na której buduję wszystko inne.

AUTORYTETEM JEST DLA MNIE MOJA SIOSTRA. MOŻE NAWET KIMŚ WIĘCEJ NIŻ AUTORYTETEM. TO PARTNER, KTÓRY INSPIRUJE I WYPEŁNIA WSZYSTKIE MOJE DEFICYTY

i jak postrzegamy świat. Mam poczucie, że dostarczamy czegoś, dzięki czemu ludzie częściej się uśmiechają.

Ubiegłeś moje pytanie o misję twojej firmy.

Misja to czynienie polskiego świata i polskiej rzeczywistości bardziej uśmiechniętą. Nasza wizja związana z Blanxem to po prostu arogancka potrzeba posiadania wpływu na rzeczywistość i sprawiania, by była ona fajniejszym miejscem do życia. Rozpoczęliśmy przygodę z medycyną estetyczną, ale też szczególnie pojmowaną, bo zaczęliśmy aktywność edukacyjną dla lekarzy stomatologów. Chcemy sprawić, by lekarz stomatolog przestał być tylko lekarzem od zębów, a stał się architektem i projektantem.

Wiem, że jesteś aktywnym trenerem. Kompetencje trenerskie przydają ci się w codziennej pracy?

Najbardziej przydaje mi się filozofia, którą studiowałem po ukończeniu prawa. Budzi ona sarkastyczny uśmiech u osób, które myślą, że to bujanie w obłokach i zastanawianie się, jaka jest istota bytu. A tymczasem przykład Heraklita z Efezu, który był pierwszym monopolistą na rynku pras do produkcji oliwy, pokazuje, że filozofowie to prężnie myślący przedsiębiorcy.

A co z rozwoju osobistego było dla ciebie najciekawszym doświadczeniem?

Poszukując różnych możliwości eksploracji intelektualnej, wybrałem się do Andrzeja Batko do Instytutu

Neurolingwistyki i zrobiłem kursy trenerskie. Spotkanie to było istotnym punktem w moim życiu, bardzo inspirującym. Przydało się też prowadzenie szkoleń, praca dla dużych korporacji i szkolenia otwarte oraz trochę coachingów indywidualnych. Wszystkie moje doświadczenia wpływają na poziom kompetencji. To jest przygoda, która nigdy się nie kończy. Nie ma czegoś takiego jak gotowa kompetencja, którą jest niczym kura znosząca złote jajka. Na przykładzie wielkich menedżerów typu Steve Jobs, Andy Grove i Bill Gates widać, że kompetencje stratega są w fazie nieustannej konstruktywnej destrukcji. Jestem niespokojnym duchem i w tym moim tyglu, którym nazywam ludzkie wnętrza, cały czas mocno bulgocze. Dobrze, bo to sprawia, że jest we mnie energia i apetyt na robienie kolejnych rzeczy.

Głód? Chcesz powiedzieć, że dobry menedżer musi być głodny?

Tak, potrzebny jest permanentny głód, nienasycenie, o którym mówił Jobs. Ale to nienasycenie powinno być „ekologiczne”. Oznacza to, że również osoby, które bezpośrednio nas otaczają – rodzina, zespół, znajomi – muszą czerpać wartość z tego, że kolejne nienasycenie jest dla nas inspirujące i kreatywne. Bo nasza uważna obecność jest obecnością ważną... Na tym polega życie i szczęście, by mieć poczucie, że jest się dla kogoś ważnym.

A jak jest u ciebie z autorytetami?

Spotkanie z Anthonym Robinsem było dla mnie jak zderzenie z meteorytem. A na co dzień żywym, prawdziwym autorytetem jest dla mnie moja siostra. Może nawet kimś więcej niż autorytetem. To partner, który inspiruje i wypełnia wszystkie moje deficyty, np. w zakresie administracji biznesowej. Bo łatwo mieć autorytety abstrakcyjne, takie jak Robins czy Jobs, trudniej poszukać autorytetów wśród swoich pracowników.

Ja na takie osoby mówię: „bohater codzienności”.

Fajnie jest czerpać z wzorców, które znamy z książek, ale rzeczywistość, która nas otacza, również przynosi bogactwa, które czasem, zafascynowani niedostępnym autorytetem gdzieś daleko, ignorujemy. Dla mnie autorytetami są moi pracownicy.

Co doradzisz początkującym menedżerom?

Żeby zacząć zarządzać ludźmi, trzeba najpierw nauczyć się zarządzać sobą. Gdy twoja własna piaskownica jest nieuporządkowana albo nie wiesz, co się w niej dzieje, trudno

jest zarządzać innymi piaskownicami. Używam metafory o piaskownicy, świadomie nawiązując do dzieciństwa. Dla mnie zasada jest prosta: to, jakim jesteś człowiekiem, wpływa na to, jakim jesteś menedżerem. Można być po najlepszych kursach, mieć wiedzę z zarządzania biznesem, a i tak ponieść srogą porażkę w starciu z materiałem ludzkim i rzeczywistością. Ja tworzę środowisko, w którym chcę dobrze się czuć i dobrze funkcjonować. I tyle.

Wielu pracowników skarży się na menedżerów wywierających presję na pracowników.

To, jaki stwarzasz mikroświat wokół siebie, jest emanacją ciebie jako człowieka. Rzeczywistość, w której funkcjonujesz i na którą masz wpływ jako menadżer, jest jak lustro – pokazuje prawdziwego ciebie. Głęboko wierzę, że człowiek jest dużo bardziej produktywny, gdy jest uśmiechnięty i zadowolony, niż gdy jest zastraszony. Oczywiście ludzie zastraszani budowali piramidy i nawet na galerach pływali, ale minęło od tego czasu parę stuleci. Może warto zaproponować jakiejś inne wartości?

Dużo się teraz mówi o work&life balance.

Jak ty ładujesz baterie?

Niezależnie od tego, co się wydarzyło w tygodniu, w niedzielę wkładam rower do samochodu i jadę do lasu. Spędzam tam pół dnia, ładuję baterie. Potrzebuję kontaktu z naturą, las i ruch pozwalają mi odstresować się, nabrać luzu. To taka moja ucieczka od świata. Potrzebuję czasu tylko dla siebie, by zadbać o swoją głowę, bo przecież potrzebuję potem sił dla innych.

Siły są ci potrzebne do...

...tworzenia uśmiechniętego biznesu. To świetne, bo dzwonią do nas ludzie, którzy chcą robić z nami biznes. Chcą, nie muszą! Bo oferujemy współpracownikom optymistyczną rzeczywistość. Jeżeli stwarzasz rzeczywistość strachu, będzie ona jakoś funkcjonować, ale świat nie będzie wtedy fajnym miejscem do życia. Ja chcę żyć w fajnej rzeczywistości, dlatego robiąc biznes, oferuję ją innym. Nawet największy drań w pewnym momencie musi przyznać: „Ta rzeczywistość jednak jest lepsza!”. A ja wtedy mogę sobie powiedzieć: „Robię pozytywną rysę na materii wszechświata”.

Adam Wysokiński

Zdobywca Manager Award 2016, Diamentu Forbesa, Gazel Biznesu i Geparda Biznesu. Od 16 lat w biznesie międzynarodowym, wiceprezes zarządu i dyrektor zarządzający spółki będącej przedstawicielem w Polsce siedmiu brandów kosmetycznych i medycznych (m.in. BlanX i Biorepair). Osobowość biznesu, public speaker, ekspert rynku kosmetycznego i farmaceutycznego. Jego firma jest liderem rynku oral care w Polsce.





HOTEL
BELLOTTO
★★★★★

Tu zaczyna się Twoja historia



*Sylwester 2016
w Hotelu Bellotto*



Nowe miejsce na mapie Warszawy

Hotel Bellotto

ul. Senatorska 13/15 | 00-075 Warszawa
tel.: 22 829 64 44 | www.hotelbellotto.pl
hotel@hotelbellotto.pl | sprzedaz@hotelbellotto.pl

Biuro Sukcesu

Nowoczesne rozwiązania w biurze to inwestycja, która zwraca się w szybkim tempie. Pełen sukces zapewniają innowacje na każdym polu – zarówno jeśli chodzi o urządzenie miejsca pracy, wybór programów komputerowych czy optymalne wykorzystanie godzin pracy.

Aranżacja powierzchni – więcej nie znaczy lepiej

Duże biura generują spore wydatki, ponieważ jednym z elementów sukcesu i pozycjonowania firmy jest jej lokalizacja. Za tę najlepszą, czyli na przykład w centrum miasta, trzeba słono płacić. Tymczasem to nie wielkość biura, ale mądre wykorzystanie jego powierzchni wspomaga efektywność pracy. Dobrą praktyką bywa tzw. open space, czyli otwarta przestrzeń bez podziału na małe pomieszczenia. Przeciwnicy uważają, że brak prywatności zmniejsza wydajność zatrudnionych ludzi, tymczasem zwolennicy (większość renomowanych firm w USA wykorzystuje to rozwiązanie) wskazują na dobrą komunikację między pracownikami, możliwość wzajemnego uczenia. Uważają, że dzięki open space budowana jest tożsamość firmy (według psychologów pracy więzi są silniejsze), a koszty utrzymania biura mogą się zmniejszyć nawet o 30 procent!

Komunikacja – bez doskonalenia metod pracy ani rusz

Dobra komunikacja poprawia komfort pracy. Dlatego rozsądny szef nastawiony na sukces musi być na bieżąco z udogodnieniami technologicznymi poprawiającymi tę komunikację, szczególnie na linii: pracownik – komputer. Przykład? Dziś w zasadzie trudno się obejść bez wykorzystywania materiałów do pracy zapisanych w różnych formach – plikach PDF, JPG, scanach. O plusach takich rozwiązań można długo pisać. Minusy? Konieczność przetworzenia danego formatu na ten wykorzystywany w konkretnym biurze. A to oznacza czas. I nerwy, szczególnie, gdy tego czasu nie ma. Dlatego warto wykorzystywać nowe pomysły

usprawniające komunikację. Przykładem jest chociażby funkcja Hot Folder, składowa popularnego programu ABBYY FineReader opartego na nowoczesnej technologii OCR, czyli optycznym rozpoznawaniu znaków. Program eliminuje ręczne przepisywanie dokumentów – sam odczytuje pismo i zapisuje plik w postaci dokumentu, który można edytować. Funkcja Hot Folder to dodatkowa oszczędność czasu. Pomaga dokładnie zaplanować, kiedy obraz będzie przetwarzany na potrzebny dokument. Co to oznacza w praktyce? Dzięki tej funkcji można zaplanować pracę z wyprzedzeniem, na przykład zapisać polecenie automatycznego przetwarzania dokumentu pod koniec jednego dnia na drugi dzień rano.

Organizacja pracy – zarządzanie czasem to podstawa

Nic tak nie gubi firmy jak chaos. Pracownik biurowy żyje z kalendarzem w ręku. Jedni wolą rozwiązanie stare jak świat, czyli kalendarz fizycznie leżący na biurku z masą przyklejonych żółtych karteczek, inni cały plan codziennych zadań zapisują w komputerze. Jednak nawet najdroższy kalendarz nie pomoże, jeśli pracownik nie potrafi zarządzać swoim czasem. Zła organizacja wpływa na efektywność wykonywanych obowiązków. Określenie kluczowych zadań pomoże wykorzystać maksymalnie godziny pracy, a tym samym wpłynie na wydajność całej firmy. (BR)



Idealne biuro to takie, w którym:

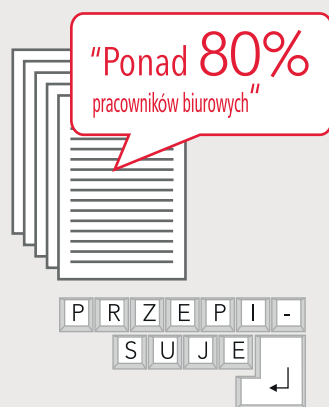
- panuje porządek – ład w pomieszczeniach i na biurkach wzbudza zaufanie kontrahentów,
- pracownicy podnoszą swoje kwalifikacje,
- pojęcie zdrowego biura nie jest abstrakcją, tylko codziennością – wykonywanie pracy biurowej w złych warunkach powoduje różnego typu schorzenia spowodowane fatalnym oświetleniem, wymuszoną pozycją na niewygodnym krześle, kłopotami z drogami oddechowymi z powodu złej wentylacji itp.

ABBYY® FineReader® 12

oszczędza czas i pieniądze



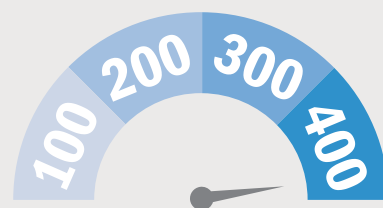
Od **35%** do **45%** wszystkich pracowników biurowych co najmniej kilka razy w tygodniu przepisuje jedną stronę lub więcej.



tekst z dokumentów
papierowych i PDF



Tyle **zajmuje** zazwyczaj
przepisanie jednej
strony tekstu

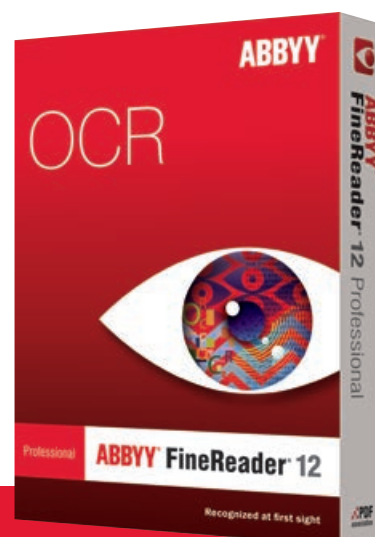


FineReader
„przepisuje” tekst
400 razy szybciej
niż człowiek

86%
użytkowników



konwertuje dokumenty papierowe
lub PDF **do MS Word**



www.finereader.pl



Tajemniczy skład pełen złota i kosztowności, z mnóstwem zaginionych dzieł sztuki... Czy złoty pociąg naprawdę został ukryty przez niemiecki Wehrmacht w tunelu pod ziemią? A może nigdy nie istniał? Bez względu na to, jak było naprawdę, jego historia stała się legendą na stałe wpisaną w karty Wałbrzycha i Dolnego Śląska.

TEKST: BEATA RAYZACHER

Na tropie złotego pociągu

Naukowcy i badacze coraz częściej przecząco kręcą głowami. Według nich złoty pociąg nigdy nie istniał. Na dowód pokazują fachowe badania i naukowe opracowania. Poszukiwacze pociągu (i skarbów) nie dają za wygraną, bo już nieraz badania nijak się miały do rzeczywistości. I regularnie poszukują skarbu w postaci cennego ładunku, wymieniając się nawet mapami, które „na sto procent” wskazują właściwy kierunek poszukiwań.

Czym jest słynny złoty pociąg

I dlaczego wciąż budzi emocje? Trzeba cofnąć się w czasie... Był listopad 1944 r. lub – jak uważają inni – koniec stycznia 1945 r., kiedy spod Wrocławia wyruszyła lokomotywa ciągnąca 15 pancernych wagonów wypełnionych po brzegi złotem, kosztownościami i dziełami sztuki zrabowanymi w Polsce i Rosji, a także część depozytu Centralnego Banku Rzeszy. Podobno w każdym wagonie mieściło się aż ponad 20 ton drogocennych skarbów. Powód wyjazdu? Strach, że lada chwila wojna się skończy, a przegrana będzie po stronie Niemiec. Tym samym Niemcy stracą wszystko to, co wcześniej tak bezwzględnie zrabowali. Transport miał dotrzeć do Wałbrzycha (choć i tutaj są sprzeczne doniesienia), jednak po drodze ślad po nim niespodziewanie zaginął.

Co mogło się stać? Gdzie i kto ukrył olbrzymi pociąg? Jaki był tego powód? I jak udało się tego dokonać? Lokomotywa i wielkie wagony nie są igłą w stogu siana... Odpowiedzi na te wszystkie pytania są jedynie hipotezami, co pewien czas obalany lub potwierdzany przez fachowców i poszukiwaczy skarbów.

Nie mówimy o jednym miejscu potencjalnego ukrycia pociągu. Jedna z hipotez sugeruje, że wagony „utknęły” w wydrążonym wcześniej tunelu w okolicach Lubiechowa (prowadzącym pod Zamek Książ). Inna „nie ma wątpliwości”, że transport czeka na odkrycie w tunelu wydrążonym pod Sudetami. Są oczywiście też i hipotezy wskazujące na ukrycie pociągu w zupełnie innym miejscu...

Niemieckie miasto podziemne

Można wierzyć nie wierzyć w tajemniczą ucieczkę Niemców ze zrabowanymi skarbami, ale jedno wydaje się być w tej historii niemal pewne – zrabowane przez nich kosztowności i złoto rzeczywiście były i naprawdę zniknęły. Według dokumentów i zeznań świadków przez Wrocław przebiegał tzw. kanał przerzutowy dzieł sztuki zrabowanych na Wschodzie. Nie wszystkie odnaleziono...

Sporo zamieszania sięgają powojenne zeznania Niemców, np. Herberta Klose, członka SS, który pod przysięgą przyznał, że na zlecenie Berlina szukał

Tajemnice zamku Książ. Jeden z największych i najpiękniejszych zamków w Polsce od 1941 roku był przebudowywany na kwatery Hitlera, jest pod nim mnóstwo podziemnych korytarzy. Czy są tam ukryte skarby? Nawet jeśli nie, warto zobaczyć to niezwykle miejsce.

bezpiecznego miejsca finalnego dojazdu złotego pociągu. Według niego miały to być okolice Złotoryi, a nie Wałbrzycha.

Kolejną tajemnicą jest budowa w Górach Sowich (m.in. w Osówce, Walimiu i Sokolcu oraz masywie Góry Włodarza) niemieckiego projektu Riese (w tłum. olbrzym), czyli kompleksu podziemnych tuneli i korytarzy nazywanych podziemnym miastem. To według badaczy i naukowców zajmujących się historią II wojny światowej i III Rzeszy bez wątpienia jeden z najbardziej tajemniczych kompleksów realizowanych przez Niemców w tamtym okresie. Miał być bezpiecznym schronem dla Hitlera oraz wybranych przez niego współpracowników. Inwestycja nadzorowana przez głównego architekta III Rzeszy Alberta Speera składała się z siedmiu kompleksów: Gontowa (Schindelberg), Jugowice (Hausdorf), Osówka (Säufelhöfen), Rzeczk (Dorfbach), Soboń (Ramenberg), Włodarz (Wolfsberg) i Książ (Fürstenstein). Na terenie podziemnego miasta planowano budowę podziemnych fabryk zajmujących się produkcją najnowocześniejszej broni i laboratoriów chemicznych. Przy budowie Riese pracowali więźniowie. Większość z nich w tajemniczy sposób zniknęła z rejestrów obozowych (było to aż 40 tysięcy osób!). Zniknęła także dokumentacja związana z budową.

Po wyzwoleniu na teren kompleksu Riese wkroczyła Armia Czerwona i na niezwykle skutecznie broniła do niego dostępu. Czy to oznacza, że Rosjanie mogli znaleźć i wywieźć skarby?

Najnowsze badania georadarem i odwierty w Walimiu w masywie Góry Włodarza sprawiły, że sprawa złotego pociągu wróciła. Obecnie znanych jest ok. 30 wejść do podziemi, z czego tylko 16 jest drożnych, pozostałe są zawalone lub zamurowane.

Dolny Śląsk – kraina skarbów

Poszukiwacze złotego pociągu...ie brakuje. Zajmują się tym zarówno amatorzy działający w pojedynkę, jak grupy lub stowarzyszenia wspólnie szukające

Złoty pociąg – fakty i mity

- może być ukryty od 61 do 65 kilometra linii kolejowej na trasie Wrocław – Wałbrzych, koło Zamku Książ
- być może jest zaminowany (a dokładnie zaminowany może być tunel, w którym stoi). Znaczy to, że samo odkrycie miejsca to dopiero połowa sukces, ponieważ Niemcy często stosowali tzw. miny porcelanowe, w zasadzie niewykrywalne
- wcale nie musi istnieć, ponieważ – zdaniem sceptyków – ukrycie złota było potrzebą chwili, nikt nie spodziewał się przegranej III Rzeszy, a tym samym nie byłoby czasu na wydrążenie tunelu (na co trzeba miesięcy ciężkiej pracy)
- inspirował do poszukiwań prominentów z czasów PRL. Chciał go odnaleźć podobno sam Edward Gierek (mówi się, że na jego polecenie szukało go wojsko)



Jeden złoty pociąg odkryto już w Austrii!

- były to kosztowności zabrowane przez Niemców Węgrom pochodzenia żydowskiego. 24 wagony zostały odnalezione przez amerykańskich żołnierzy w Tunelu Tauryjskim niedaleko miejscowości Bockstein. Były tam skrzynie pełne obrączek, diamentów, biżuterii, a także ponad 1200 cennych obrazów największych artystów.

legendarnego skarbu. Z roku na rok używany przez nich jest coraz nowocześniejszy, lepszy...

Złotym Pociągiem zainteresowani są nie tylko Polacy. Chcą go odnaleźć także Żydzi (uważając, że większości ukrytych w nim kosztowności należy do nich) oraz Rosjanie (przekonani, że w wagonach może być zabrowana w Leningradzie (dziś Sankt Petersburgu) słynna Bursztynowa Komnata.

Nierozwiązanych zagadek związanych ze skarbami i II wojną światową jest na Dolnym Śląsku więcej... Niemcy mogli ukrywać kosztowności, złoto i dzieła sztuki w tutejszych zamkach i pałacach, zakopywać w tylko sobie znanych miejscach (świadców i zaangażowanych w pracach więźniów zabijano), lasach czy podziemiach (dawnych sztolniach), których na tym terenie jest mnóstwo.

Przykładem jest np. Zamek Grodno w Zagórzu Śląskim, w pobliżu którego po koniec wojny odnaleziono skrzynię ze słynnym obrazem „Stańczyk” Jana Matejki. Podobno w zamku mnóstwo jest zamasko-

wanych pomieszczeń i korytarzy... Ba, nawet jest ukryty tunel biegnący od ukrytego lochu do dna pobliskiego Jeziora Bystrzyckiego (w miejscu, gdzie dziś jest jezioro, do 1911 r. była wieś).

Innym przykładem jest największa górską twierdza w Europie – Srebrna Góra. Podobno znajdował się tu tajny sejf III Rzeszy, a świadkowie widzieli w marcu 1945 r., jak kilkadziesiąt ciężarówek „coś” wwoziło do twierdzy). Tajemnicą owiana jest także Ślęza, nazywana Śląskim Olimpem, w której wnętrzu podobno znajduje się niemiecka fabryka i mnóstwo skrzyń z kosztownościami...

Więcej informacji na...

- www.zloty-pociag.com
- www.woloszanski.com
- www.xyz-spolkacywilna.pl
- www.facebook.com/zlotypociagwwalbrzychu/



7 dni
już od 420 zł/os.
z wyżywieniem

PLAŻA MORZE LAS RELAKS SŁOŃCE ZABAWA URLOP PRZYJACIELE CZAS WOLNY
GÓRY RODZINA SPORT WAKACJE WYPOCZYNEK ZACHÓD SŁOŃCA LUZ PIKNIK LEŻAK SEN
GÓRY RODZINA SPORT SŁOŃCE LUZ WAKACJE WYPOCZYNEK ZACHÓD SŁOŃCA

WYPOCZYNEK ZA GRANICĄ



BEZPIECZEŃSTWO
Natura Tour jest
właścicielem
sieci 14 ośrodków
na terenie kraju



DOŚWIADCZENIE
Istniejemy od
16 lat, w samym
2015 r. obsłużyliśmy
335 tys. Klientów



MORZE I GÓRY
Ośrodki Natura
Tour położone
są w najbardziej
znanych kurortach



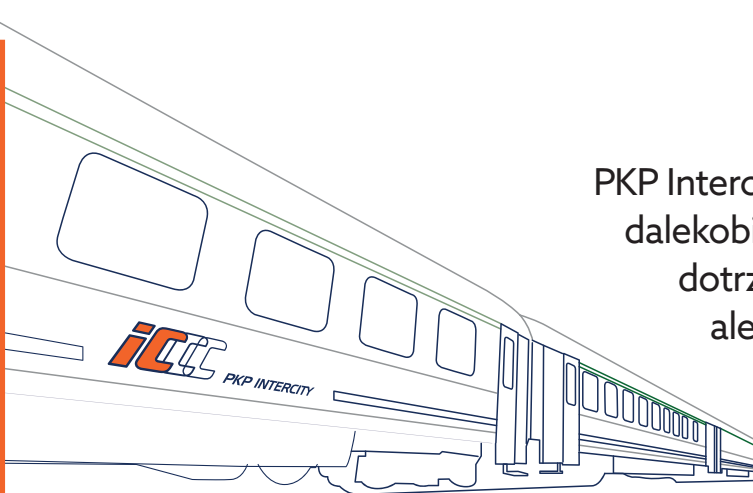
NISKIE CENY
Pobyty w naszych
ośrodkach kosztuje
naprawdę
niewiele

WYPOCZYNEK W POLSCE

KOLONIE I OBOZY

zadzwoń lub zarezerwuj on-line
infolinia: 801 000 527

www.naturatour.pl



PKP Intercity to największy polski przewoźnik dalekobieżny – z nami szybko i komfortowo dotrzesz do największych miast w kraju, ale nie tylko... PKP Intercity to również podróże za granicę – do naszych sąsiadów, a także trochę dalej.

OdPrawa pasażera

PRZEKRACAJ GRANICE Z PKP INTERCITY!

Wybierasz się w podróż za granicę?

Na stronie intercity.pl w zakładce **Dla Pasażera** znajdziesz dział **Połączenia międzynarodowe**, gdzie dowiesz się wszystkiego o trasach, rozkładach jazdy i cenach biletów. Znajdziesz tam także wiele porad komunikacyjnych oraz praktycznych informacji, gdzie warto pojechać i co warto zobaczyć.



Gdzie jeździmy?

Pociągami PKP Intercity dotrzesz do ośmiu europejskich państw:

- do Niemiec (m.in. Berlin, Kolonia, Düsseldorf, Hanower),
- do Czech (m.in. Praga, Ołomuniec, Brześćław),
- do Austrii (Wiedeń),
- na Węgry (m.in. Budapeszt, Ostrzyhom-Szturowo),
- na Ukrainę (m.in. Kijów, Lwów, Równe),
- na Białoruś (m.in. Mińsk, Grodno, Brześć),
- do Rosji (m.in. Moskwa, Smoleńsk),
- na Słowację (m.in. Bratysława, Szturowo).

Gdzie kupić bilet?

Bilety na przejazd możesz kupić w kasach międzynarodowych PKP Intercity. Wyszukiwarkę kas znajdziesz na stronie intercity.pl w zakładce **Dla pasażera - Bilety**.

Bilety na podróż do Berlina możesz także kupić przez internetowy system sprzedaży e-IC na stronie intercity.pl.



Pamiętaj, że...

Bilet zakupiony przez internet musi być wydrukowany. W pociągach międzynarodowych nie są ważne bilety okazane na urządzeniach mobilnych (smartfonach, tabletach).



Kiedy kupić bilet?

Przedprzedaż na połączenia międzynarodowe rusza na 60 dni przed datą wyjazdu. Pamiętaj jednak, że w niektórych sytuacjach, takich jak zmiana rozkładu jazdy, okres przedprzedaży może być skrócony.



Ile kosztuje podróż za granicę?

Bilety na połączenia międzynarodowe możesz kupić w bardzo atrakcyjnych cenach, korzystając z promocji. Na przykład ceny biletów z Poznania do Berlina zaczynają się już od 16€, a z Krakowa do Pragi pojedziesz już za 19€ (dzięki ofercie SparNight). Poproś kasjera o dopasowanie najkorzystniejszej oferty.



Pełne cenniki i warunki taryfowe znajdziesz na stronie intercity.pl.

Ceny podane są w euro, jednak w kasie zapłacisz w złotych. Cena zostanie przeliczona po aktualnym kursie, obowiązującym w dniu sprzedaży.



Ty wybierz
chwilę
Lindor ją
zaczaruje



W dowolnym miejscu i czasie ... wybierz chwilę z pralinką Lindor i pozwól się zaczarować. Rozwiń pralinkę, przełam delikatną czekoladową otoczkę, a ukryte w niej zniewalająco aksamitne nadzienie otuli Cię przyjemnością. Pralinki Lindor, tworzone z pasją przez Lindt Maître Chocolatier od 1845 roku.



poznaj pralinki Lindor na www.lindt.pl

znajdź nas na  /CzekoladaLINDT

Przełamujemy bariery

W 2015 roku na pokładach pociągów PKP Intercity gościliśmy 650 tys. niepełnosprawnych pasażerów, w tym wiele osób na wózkach. Naszym celem jest zapewnienie osobom z niepełnosprawnościami maksymalnej dostępności i wygody podróżowania. Tę politykę konsekwentnie realizujemy.

Uczniowie z Lasek w Pendolino.

Podczas lekcji z PKP Intercity podopieczni Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych im. Róży Czackiej w Laskach ćwiczą między innymi wsiadanie do Pendolino i wysiadanie z niego, poruszanie się po składzie i lokalizowanie toalety z udogodnieniami dla niepełnosprawnych.

Zusług żadnego innego przewoźnika w Polsce nie korzysta tak wielu pasażerów z niepełnosprawnościami. To wymaga odpowiedniego przygotowania taboru oraz procedur ułatwiających podróżowanie i obsługę – przy zakupie biletu, na dworcach i w pociągach.

Technika w służbie pasażera

Wszystkie nowe składy zespołowe – Pendolino, Flirt3, PesaDart są wyposażone w udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami. Podnośniki i windy umożliwiające bezpieczne wsiadanie i wysiadanie, miejsca specjalnie dostosowane do przejazdu na wózku inwalidzkim, poszerzone korytarze i przestronne toalety – to ułatwienia dla osób poruszających się na wózkach. W podjazdy oraz rozkładane rampy zostały wyposażone także nowe i zmodernizowane wagony. Dodatkowo we wszystkich wspomnianych wyżej pociągach zespołowych jest dostępne krzeselko transportowe, na



którym z podnośnika może bezpiecznie skorzystać np. osoba poruszająca się o kulach. Ułatwieniem dla pasażerów niewidomych i słabo widzących są oznaczenia alfabetem Braille'a oraz komunikaty głosowe.

Poznanie taboru

Chcemy cały czas się uczyć i rozwijać. Z roku na rok w coraz większym stopniu współpracujemy z organizacjami pozarządowymi i fundacjami reprezentującymi osoby z niepełnosprawnościami, korzystając z ich wiedzy i doświadczenia. Organizujemy również konsultacje, uczestniczymy w konferencjach poświęconych kwestiom mobilności osób z niepełnosprawnościami. Jedną z podejmowanych przez nas inicjatyw jest przybliżanie naszego taboru osobom z niepełnosprawnością wzroku. Już dwukrotnie organizowaliśmy spotkanie dla podopiecznych Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych im. Róży Czackiej w Laskach, podczas którego uczniowie mogli przećwiczyć wsiadanie do pociągu Pendolino i wysiadanie z niego, poruszanie się po składzie oraz poznać lokalizację toalety przystosowanej do potrzeb osób z niepełnosprawnościami czy wagonu restauracyjnego.

Ważne 48 godzin

Kluczowym elementem planowania podróży przez osobę niepełnosprawną jest zgłoszenie potrzeby



asysty na 48 godzin przed rozpoczęciem przejazdu. Można to zrobić przez całą dobę telefonicznie, dzwoniąc na Infolinię PKP Intercity na numer 19 757 lub na numer +48 22 3919757 (dla połączeń z zagranicznych sieci komórkowych), za pośrednictwem formularza na stronie www.intercity.pl, a także w godzinach pracy Centrów Obsługi Klienta na największych dworcach. Taki wymóg obowiązuje nie tylko na kolei, ale także u przewoźników lotniczych i autobusowych. Dzięki wcześniejszemu zgłoszeniu możemy się odpowiednio przygotować do przejazdu i dołożyć wszelkich starań, aby w miarę naszych możliwości zapewnić niepełnosprawnemu pasażerowi kompleksową pomoc.

Bilet choćby z domu

Pracujemy nad ciągłym ulepszaniem kanałów sprzedaży biletów. Zakup przez system e-IC na stronie www.intercity.pl lub aplikację mobilną IC Mobile Navigator jest szczególnie wygodny dla osób o ograniczonej mobilności ruchowej – nie ma konieczności wizyty w kasie, na dworcu można udać się bezpośrednio do pociągu. Warto pamiętać, że osoby niepełnosprawne poruszające się na wózkach jako jedyne mają możliwość zakupu biletu u konduktora na pokładzie pociągu EIP.

Pomocne dłonie

Na udaną podróż pasażera z niepełnosprawnością ma wpływ wsparcie drużyny konduktorskiej. Podróżny może liczyć na pomoc przy wsiadaniu i wysiadaniu, niezbędne informacje i opiekę na pokładzie. Pociągi Pendolino, kursujące w kategorii Express InterCity Premium, są wyposażone w specjalne przyciski, którymi można wezwać pracownika obsługi. Taki przycisk SOS znajduje się w każdym



członie składu, a dodatkowo także przy miejscach dla wózków i w toaletach dostosowanych do potrzeb niepełnosprawnych pasażerów.

Na koniec warto podkreślić, że PKP Intercity jest jedyną firmą przewoźową, która ma w swojej strukturze wyspecjalizowaną jednostkę odpowiedzialną za przewóz osób z niepełnosprawnościami. Wdrażamy wnioski, realizujemy kolejne inwestycje i słuchamy naszych pasażerów, by podróż pociągiem PKP Intercity kojarzyła się z niezawodnością, komfortem i bezpieczeństwem. Na naszej stronie internetowej w zakładce „Ulgi, przywileje i pomoc dla osób niepełnosprawnych” udostępniamy ankietę, której celem jest badanie opinii i potrzeb, dotyczących przejazdów osób z niepełnosprawnością. Opinie podróżnych są dla nas niezwykle ważne, ponieważ pozwolą na jeszcze lepsze dopasowanie oferty PKP Intercity do potrzeb niepełnosprawnych pasażerów.

Nowe i zmodernizowane wagony

są wyposażone w udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami, między innymi podjazdy i rozkładane rampy. Podróżny może też liczyć na pomoc drużyny konduktorskiej.



Ułatwieniem dla pasażerów niewidomych i słabo widzących są oznaczenia alfabetem Braille'a oraz komunikaty głosowe.

Poznaj Gruzję

Gruzja mieni się emocjami.
Pełno w niej sprzeczności, pełno
kontrastów które wpasowały się
w gruzińską kulturę, zwyczaje i sztukę.

DOROTA CHOJNOWSKA

**Gruzja to kraj
wspañałych
ludzi,**
przepięknych
krajobrazów
i cudownych,
niezwykle starych
zabytków.

Gruzini zawsze są gotowi, by przygotować suprę, czyli ucztę. Już pierwszego wieczoru zaprosili mnie do stołu. Musiało być po bożemu, czyli chaczapuri, muszą być szaszłyki, które obowiązkowo przygotowują mężczyźni, i wino. Na taką ucztę przyda się mocna głowa, ale przede wszystkim trzeba mieć gadane. Bo w Gruzji nie wystarczy wychylić kielich – trzeba wznieść toast. Gruzini tę pozornie prostą czynność wynieśli do poziomu sztuki. Porządny

toast jest opowieścią o rodzinie, o przyjaźni, o miłości, o Gruzji i... o winie.

Wino

Nie ma gruzińskiej supry bez tamady – człowieka, który toastami nadaje tempo imprezie. Nie dość, że pięknie mówi, to jeszcze potrafi wyczuć, ile i kiedy może wlać wina we współbiesiadników. Wino i sztuka biesiadowania wrastały bowiem w kulturę Gruzji od kilku tysiącleci. Samą uprawę winorośli rozpoczęto tu około 7–9 tys. lat temu, a już około 6 tys. lat temu przechowywano wino w kvevri – glinianych zbiornikach wkopanych w ziemię (używa się ich do dziś w wielu domach). Gruzini mają wszelkie podstawy przypuszczać, że to ich kraj stanowi kolebkę wina choć wykopaliska archeologiczne jednoznacznie wskazują znieawidzoną Armenię!

– To błąd w sztuce! – stwierdza Waha, mój współbiesiadnik. – Po prostu jeszcze nie odnaleziono odpowiednich śladów.

Niezależnie od tego, czyje wino jest starsze, to gruzińskie jest jednak lepsze. Niewielka Gruzja dzieli się na kilka znamiennych regionów, każdy ma swoje własne tradycje i rodzaje szlachetnego trunku. Najbardziej znany to kahetia, ze słynnym winobranieniem w Sighnaghi.

– To miasto jest jak cukiereczek! – tłumaczy Waha.

– Odnowione, stylowe domeczki otaczają góry.

W kawiarenkach przy wąskich brukowanych ulicz-





kach wino smakuje czystą miłością.
Waha jest romantykiem, w przeciwieństwie do Amiriana. Ten od razu kieruje mnie do Ambrolauri, gdzie produkuje się wino khvanchkara.
– To wino jest tak dobre, że postawiono mu pomnik! – przekonuje.
– Tandeta, ten pomnik to zwykła butelka – wtrąca Waha. – A wino jak każde inne.
– Mylisz się, przecież Kvanchkara była ulubionym winem Stalina! – w ten sposób Amirian zamknął dyskusję. Bo choć Gruzin się raczej do tego nie przyzna, roznosi go duma na myśl o Stalinie.

Jego wysokość Stalin

Stalin urodził się w Gori nieopodal Tbilisi. Po rewolucji z jego domu zrobiono ołtarz, a tuż obok wzniesiono gigantyczne muzeum, które wypełniono pamiątkami po dyktatorze. Od tamtej pory nic się nie zmieniło, poza jednym drobnym szczegółem. Otóż przy wejściu umieszczono plakat mówiący o zbrodniach stalinowskiego reżimu. Ot, taki mały listek figowy...
– Wiem, że był mordercą – mówi Amirian.
– Tu przecież każdy kogoś stracił podczas czystek. Ale z drugiej strony...
Druga strona jest opowieścią o przedsiębiorczych

Gruzinach, którzy zawsze słynęli z talentu do organizacji. Jak trzeba było, to zorganizowali mafię, jak trzeba było, to stworzyli związek radziecki.
– Przecież to właśnie Gruzini stworzyli podwaliny tego systemu. Po rewolucji zajmowaliśmy najwyższe stanowiska w państwie! – Amiriana zaczęło ponosić. – Więc jeśli mnie pytasz, co myślę o Stalinie, odpowiem – był zbrodniarzem, ale też w jakiś sposób jestem z niego dumny...
Wystarczy jednak przejechać granicę do sąsiedniej Osetii, by poznać inną historię – historię wielkiej historycznej kradzieży.
– Stalin nie był żadnym Gruzinem – przekonuje opat jednego z Osetyńskich klasztorów. – Oni nam go ukradli, tak samo jak nasze ziemie! Nawet dziecko przecież wie, że był Osetyńczykiem.
– Ale po co wam taki bohater?
– Jak to po co? Przecież to wielki człowiek, który ocalił prawosławną cerkiew! – Opat sprzedaje nawet dokument o tym nieznanym fragmencie biografii Stalina...

Prometeusz

Gruzini mają świadomość swojego wkładu w historię i mitologię grecką. Dawny bohater gruzińskich podań Amirian był według nich

Tsminda Sameba
(Święta Trójca) to prawosławny klasztor z XIV wieku w północnej Gruzji w pobliżu miasteczka Stepancminda (dawniej Kazbegi). Jest położony na wzgórzu o wysokości 2170 m n.p.m. Nad klaszturem góruje szczyt Kazbek.



Czurczchela to gruziński deser z orzechów. Są one wiązane niciami i maczane w masie przygotowywanej soku z winogron i maki kukurydziej. Otrzymane w ten sposób podłużne batony smakują najlepiej, gdy suszą się na słońcu.

pierwowzorem Prometeusza. I tu znowu do głosu dochodzą sąsiedzi Gruzinów. Osetyjczycy twierdzą, że Grecy zapożyczyli ich bohatera Soslana, a Czeczeni, że ich herosa – Pharmata. Jednak to Gruzini najlepiej umieją sprzedać swoją wersję. Wytrwale powtarzają, że bohater został przykuty do góry Kazbeg, najwyższego szczytu Gruzji. Dzięki temu, nawet ci którzy się nie wspinają, idą na górską wędrowkę, by choć na chwilę zobaczyć szczyt. Każdy natomiast może wejść do Grot Prometeusza pod Kutaisi. Tak naprawdę groty odkryto dopiero w XX wieku, więc z mitologią nie mają nic wspólnego, ale nazwa marketingowo bardzo się sprawdziła. Odkąd otworzono je dla turystów, przez korytarze przewijają się tłumy. W górnej partii jaskini podziwiają stalaktyty,

w dolnej czeka na nich spływ podziemną rzeką. Jak kaukaski bohater przeszedł do mitologii greckiej? Być może przywieźli go argonaucci, którzy przybili do brzegów Klochidy w poszukiwaniu złoto- tego runa. A może egipscy kupcy, którzy w górach Rachy zaopatrywali się najpierw w brąz, a później w gotowe już wyroby z tego metalu. Do dziś można tam znaleźć starożytne sprzączki i okucia w stylach dostosowanych do zamorskich klientów. Tak po prostu. Bo nikt nie jest tym zainteresowany.

Wieże rodowe

Nie tylko opowieść o Prometeuszu łączy Gruzinów z innymi kaukaskimi narodami, ale też... baszty. Najsłynniejsze znajdują się w Uszgulii, w rejonie Tuszetii, ale tak naprawdę baszty stawiano mniej więcej od XII wieku, i to zarówno w Gruzji, jak i w innych kaukaskich państwach. Większość zniszczyli Rosjanie, ale stosunkowo dużo ostało się ich właśnie w Gruzji. Pierwotnie baszty chroniły przed najazdami i zemstą sąsiadów, ale były też takie, które służyły do komunikacji.

– Wieże to nie tylko budynki – tłumaczy znajomy. – One wyznaczają centrum naszego świata. Raz na jakiś czas zjeżdżamy się do nich całymi rodzinami i z całego świata i... wiadomo – robimy suprę. Wokół swoich wież biesiadują również Osetyjczycy, a Czeczeni zjeżdżają się tam, gdzie jeszcze dwadzieścia lat temu stały ich wieże...

Święte miejsca

Z gruzińską tradycją mocno związany jest klasztor Davit Gareja. Turyści przybywają tu przede wszystkim dla bezcennych fresków, choć te dla laika nie są tak spektakularne jak freski skalnych korytarzach Wardzi. Dla Gruzinów jednak kompleks klasztorny Davit Gareja jest symbolicznym miejscem, w którym kształtowało się gruzińskie chrześcijaństwo. Pierwsi mnisi osiedlili się tu zaraz po przyjęciu przez Gruzję chrześcijaństwa w IV w. Sam kompleks Davit Gareja powstawał i był niszczone przez kolejne najazdy i znowu się odradzał w masywie, który wypiętrzyło zderzenie dwóch płyt tektonicznych. Po jego jednej stronie wyrósł klasztor, po drugiej wydrążono groty – pustelnie. Z klasztoru rozciąga się widok na tęczowe wzniesienia, z pustelni – na pustynną równinę dzisiejszego Azerbejdżanu.

W czasach Związku Radzieckiego, gdzieś w oddali na horyzoncie stacjonowała armia czerwona. Dla zabawy, od czasu do czasu żołnierze strzelali do świętych malowideł. Kiedy ZSRR padał, studenci gruzińscy wypełnili pustelnię i rozwiesili transparenty: „Strzelajcie do nas”. Strzały się nie rozległy. I tak z Davit Gareja znowu zaczął kiełkować nowy sen – tym razem

Dorota Chojnowska

Antropolog, dziennikarz i włóczykij. Ostatnio poznaje świat na bambusowym rowerze. Swoje przygody i wspomnienia opisuje na blogu www.alepieknyswiat.pl



DO GRUZJI
ZAPRASZA PARTNER
DZIAŁU PODRÓŻE

LogosTour

o wolności. Jak na ironię, środkiem Davit Gareja przebiega obecnie granica między Gruzją a Azerbejdżanem. Co prawda można ją przekraczać bez żadnych problemów, ale stanowi ona kość niezgody między tymi dwoma krajami.

Niezależnie od swojego pochodzenia Gruzini pielgrzymują do Cmindza Sameba. Świątynia szybko stała się najważniejszą świątynią Gruzji. Dzięki swemu położeniu (jest trudno dostępna dla najeźdźców) stała się czymś w rodzaju koronnego sejf. W Cmindza Sameba



W Gruzji uczta jest tak samo święta jak modlitwa.

Obie dostarczają Gruzinom okazji do spotkań całych rodzin, wspólnego spędzania czasu i rozmów o ich wkładzie w mitologię oraz kulturę śródziemnomorską.

przechowywano w trudnych czasach królewskie skarby. Do dziś jest to najważniejsza Gruzinińska cerkiew, do której na największe święta ściągają wierni z całej Gruzji. Wówczas łąka wokół budowli zaludnia się tysiącami wiernych, którzy przybyli tu nie tylko, by się pomodlić, ale by wspólnie pobiesiadować. Mężczyźni obrabiają mięso na szaszłyki ze świeżo zarzniętych baranów, po połoninie galopują konie, a wino się leje strumieniami...

Bo w Gruzji uczta jest tak samo święta jak modlitwa!

FOT. LOGOS



LogosTour
BIURO TURYSTYKI ZNP

Odkryj
Gruzję
z **LogosTour**



GRUZJA (+ Swanetia)

GRUZJA – ARMENIA

GRUZJA – AZERBEJDŻAN – ARMENIA



PODRÓŻE DLA KONESERÓW:

GRUZJA – AZERBEJDŻAN

Sprawdź naszą ofertę
ponad 200 tras
oferujących niezapomniane
przeżycia

801 011 864
www.logostour.pl





Santorini: wyspa egejskich

Santorini to miejsce legendarne. Dzisiejsza nazwa wyspy pochodzi z XIII wieku od jej patronki, świętej Ireny, i oznacza pokój. Jednak nie zawsze tak było.

Siedemnaście wieków przed naszą erą wulkan stanowiący rdzeń wyspy wybuchł, grzebiąc jej środek dwieście do czterystu metrów pod wodą. Pozostało starożytne zakopane pod wielometrową warstwą popiołu miasto Akrotiri na dawnych obrzeżach wyspy, odkryte dopiero w drugiej połowie XIX wieku. To odnaleziona perła ze zniszczonego naszyjnika, miasto



Nie tylko Santorini jest kandydatką na mityczną Atlantyde. Niektórzy uważają, że mogła nią być również Sardynia, o której piszemy na stronie 60.

tajemnic

zagadkowe, z freskami, na których kołysz się lilie, koty łapią gołębie, a mali chłopcy próbują swoich sił w zapasach.

Niewielki, przypominający okrąg archipelag, jaki dziś tworzy Santorini z mniejszymi wysepkami, to pozostałości większej wyspy. Była znana w starożytności jako Thira, czyli „dzika, nieujarzmiona, nieokiełznana”. Nie bez powodu. Do 1628 roku przed

naszą erą była kwitnącym, wpływowym ośrodkiem cywilizacji. Gwałtowna erupcja wulkanu zniszczyła ją tak, że przez blisko pół tysiąca lat nikt nie odważył się tam zamieszkać. Szacuje się, że fala tsunami, która dotarła do oddalonej o 110 kilometrów Krety miała wysokość 30 metrów, a ciemności na skutek wyrzutu ogromnej masy pyłów i gazów z wulkanu trwały kilkanaście dni na terenach oddalonych od Santorini nawet o 160 kilometrów, a więc u wybrzeży Grecji kontynentalnej. Starożytni mieszkańcy Morza Śródziemnego dobrze zapamiętali tę erupcję, nazywając miejsce kataklizmu dziką, a nawet diabelską wyspą.

Najpiękniejsza i okrągła

Zapamiętali jednak jej wspaniałość przed wybuchem, ponieważ Grecy nazywali ją także Kallistē, czyli „najpiękniejsza” i Strongylē, czyli „okrągła”. Pomyślcie, jak niesamowite musiała wywierać wrażenie. Kallistē to znany nam wszystkim z mitologii greckiej napis na złotym jabłku, które Parys miał wręczyć najpiękniejszej bogini i wręczył je Afrodycie, bogini miłości.

Druga nazwa, Strongylē, kieruje nas ku bardziej niezwykłym i owianym tajemnicą rejonom. Okrąg nie tylko przedstawia figurę idealną, ale też prowadzi nas do Platona i ... Atlantydy. Platon w dialogu Timajos pisze, powołując się przy tym na egipskich kapłanów, o wspaniałym królestwie, położonym na okrągłej wyspie, które władało sąsiednimi terenami dzięki swojej morskiej potędze aż do katastrofy. Platon pisze o trzęsieniach ziemi i potopach, które sprawiły, że Atlantyda zniknęła, zanurzając się w morzu.

Nie jest to tak nieprawdopodobne, jak się wydaje. Ludy cywilizacji egejskiej – bo do takiej, podobnie jak Kreta, należała Thira – zakładały faktorie nad Nilem i mamy wiele dowodów na wymianę handlową i kulturalną. Wystarczy spojrzeć na lotosy, papirusy i niebieskie sprowadzane z Afryki małpki na freskach z Akrotiri, by dostrzec pokrewieństwo do fresków egipskich.

Legendy o Atlantydzie

Co do samej katastrofy, to także źródła egipskie z czasów panowania Ahmosisa I, faraona z XVIII dynastii, mówią o zniszczeniach na wybrzeżach spowodowanych gwałtownymi sztormami. Bliżej położoną Kretę dosięgło tsunami, które spowodowało kryzys i w konsekwencji przejście pałeczki przez Greków, których dzieje mityczne zaczynają się właśnie od walk z Atlantami.

Współcześni poszukiwacze Atlantydy widzą ją często na Krecie, pierwszej co do wielkości wyspie na Morzu Śródziemnym. Jednak Kreta nie jest okrągła, a Santorini nawet dziś zachowała ślad dawnych



kształtów i ma drugą powierzchnię po Krecie. Kto wie, jak zaawansowana cywilizacyjnie była zatopiona środkowa część wyspy?

Kaldera, czyli zagłębienie powstałe w wyniku wybuchu wulkanu jest jedną z największych na świecie – ma średnicę 10 kilometrów. Prawdopodobnie nigdy się nie dowiemy, czy jak pisał Platon, w centralnej części wyspy znajdował się królewski pałac i świątynia ze złotym posągami Posejdon w rydwanie zaprzężonym sześć pegazów. W centrum miały się też znajdować liczne budynki użyteczności publicznej, źródła, łaźnie i ogrody.

Zabudowa na wyspie Santorin została wpisana na listę światowego dziedzictwa kulturowego UNESCO.

Co warto

A dziś? Z kaldero turyści oglądają ze statku zachody słońca. Nie ma śladu po źródłach i ogrodach, a Santorini nie cierpi na brak wody pitnej dlatego, że wybudowano odsalarnię wody morskiej. Wcześniej zbierano wodę w cysternach podczas obfitych deszczów wiosną i jesienią, a także dowożono z innych wysp.

Mieszkańcy wyspy ze względu na temperatury, których nie może złagodzić roślinność, wypracowali oryginalną architekturę. Inaczej niż w każdym innym zakątku Grecji budynki nie mają płaskich



Ciekawostki

Co zobaczyć:

- na plażach Santorinu znajdziesz czarny i czerwony piasek. Niezwykły kolor wynika z wulkanicznego pochodzenia wyspy. Czerwona plaża znajduje się w pobliżu Akrotiri, dwanaście kilometrów od Firi. Z czerwonej plaży można dopłynąć łódką na białą plażę, która jednak wcale nie ma białego piasku, a żwir. Jej nazwa pochodzi od otaczających ją białych skał.

Czego spróbować:

- assyrtiko to białe winogrona z Santorini i okolicznych wysp. Niektóre z krzewów mają pół tysiąca lat! To oczywiście także wino. Jedno nazywa się po prostu assyrtiko, jest lekkie, wytrawne i orzeźwiające, o cytrynowym bukiecie i mineralnym posmaku. Drugie pojawia się pod nazwami liastos i visánto i jest wyrabiane suszonych winogron, słodkie ideserowe.

Co przeczytać:

- jeśli zaś chcesz oderwać się od tu i teraz, szykując się do podróży na mityczną wulkaniczną wyspę, nie zapomnij sięgnąć po nuklearny thriller „Santorin” Alistaira MacLeana. Akcja powieści toczy się pod koniec lat 70. XX wieku na najnowocześniejszym wówczas amerykańskim krążowniku „Ariadne”, właśnie u wybrzeży Santorini...

dachów, lecz kopuły, co ułatwia cyrkulację powietrza. Dzięki tym dachom wyspa jest natychmiast rozpoznawalna. Widok na oślepiająco białego miasta o błękitnych kopułach spływającego w dół po stromych stokach do morza zapiera dech w piersi i jest jedną z wizytówek Grecji.

Greckie Pompeje

W pierwszym rzędzie trzeba odwiedzić Akrotiri, zwane greckimi Pompejami. Dzięki doskonale konserwującemu pyłowi wulkanicznemu, który pokrył miasto wielometrową warstwą, zachowało się ono w doskonałym stanie. Możemy podziwiać nie tylko doskonale zachowane freski, ale i odlewy drewnianych mebli.

W przeciwieństwie do Pompejów i szczęśliwie dla dawnych mieszkańców wyspy, praktycznie nie ma ciał ludzi ani zwierząt domowych, co świadczy o ich wczesnej ewakuacji. Dzięki temu zamiast budzących smutek szkieletów oglądamy dobrze zachowane naczynia i freski, takich jak kobiety o czerwonych ustach i paznokciach, boksujący się chłopcy, błękitne małpki, kwiaty i wiele innych.

Warto przyrzeć się domom w Akrotiri: mieszkania są przestronne, mają gipsowane ściany, doprowadzoną rurami ciepłą wodę i toalety podłączone do kanalizacji miejskiej. Gruba warstwa pumeksu i popiołu, jaką pokryte jest Akrotiri, daje nadzieję na wiele odkryć, Archeolodzy szacują, że odkryta część miasta to zaledwie 1/30 jego powierzchni.

Co jeszcze warto zobaczyć

Ze stolicy wyspy Fira rozciąga się wspaniały widok na miasto i wybrzeże. Droga na górę to aż 600 wylizanych przez odwiedzających stopni. Znajdziemy tu cztery muzea i dwie katedry, grecką i katolicką. O kilometr od Firy jest Firostefani, które zapewnia świetny punkt widokowy. Nieco dalej, niecałe dwa kilometry od stolicy znajduje się inny punkt widokowy, Imerovigli, znany także jako „balkon Santorini”. Profitis Ilias, czyli Święty Eliasz, to najwyższa góra Santorini (ma wysokość 576 m). Na szczycie znajdziemy klasztor, w którym zakonnicy poza przepisywaniem ksiąg trudnią się wyrobem wina.

Pyrgos to jedna z miejscowości, która warto zobaczyć ze względu na wenecki zamek – Santorini, podobnie jak Kreta i inne greckie wyspy po upadku Bizancjum dostały się w ręce Wenecji. Na Pyrgos jest też kilka ciekawych kościołów.

Mesa Vuno to antyczne ruiny miasta z epoki hellenistycznej. Są tam m.in. świątynia Dionizosa, sanktuarium Apolla i starożytny cmentarz. Kamari i Perissa to dwie miejscowości o typowo turystycznym charakterze. Ich główną atrakcją jest plaża i wszystko, o czym tylko marzymy na wakacjach.

LATO 2017
SANTORINI

**RABAT
DO 40%**

**wypoczynek
godny
starożytnych
bogów**



cena od

2199 zł



RAINBOW

R.pl

Izrael: w kraju kontrastów

Wszystko jest tutaj wyjątkowe: mistyczna Jerozolima, bajeczna pustynia Negew z kanionami i... naturalne SPA, czyli Morze Martwe. Izrael warto zapisać w planach podróźniczych jako obowiązkowy kraj do odwiedzenia choć raz w życiu. Niezapomniane wspomnienia gwarantowane.

TEKST: BEATA RAYZACHER



W Izraelu jest tak dużo do zobaczyć, że problem jest z jednym – co wybrać... Jerozolima – najważniejszy ośrodek Ziemi Świętej i miasto trzech religii – zachwyca architekturą sakralną. Mapa w ręku w trakcie pobytu to rzecz obowiązkowa. Miasto jest bowiem labiryntem alejek, łatwo się zgubić. Po starej części najlepiej poruszać się pieszo, wypożyczanie auta z powodu kosztów i... korków się nie opłaca. Jerozolima leży wśród gór, pomiędzy Wzgórzami Jerozolimskimi, w związku z tym od listopada do marca może padać śnieg, a latem po upalnym dniu przychodzi dość zimna noc. Najważniejsza część Jerozolimy to Stare Miasto, gdzie znajdują się kultowe miejsca dla chrześcijan (Bazylika Grobu Bożego,

Nazwa Izrael pochodzi ze Starego Testamentu i oznacza: „ten, który walczy z Bogiem”.

Golgota, Grób Jezusa), Żydów (Ściana Płaczu) i muzułmanów (Kopuła Skały, meczet Al Aksa).

Tel Awiw: miasto, które żyje chwilą

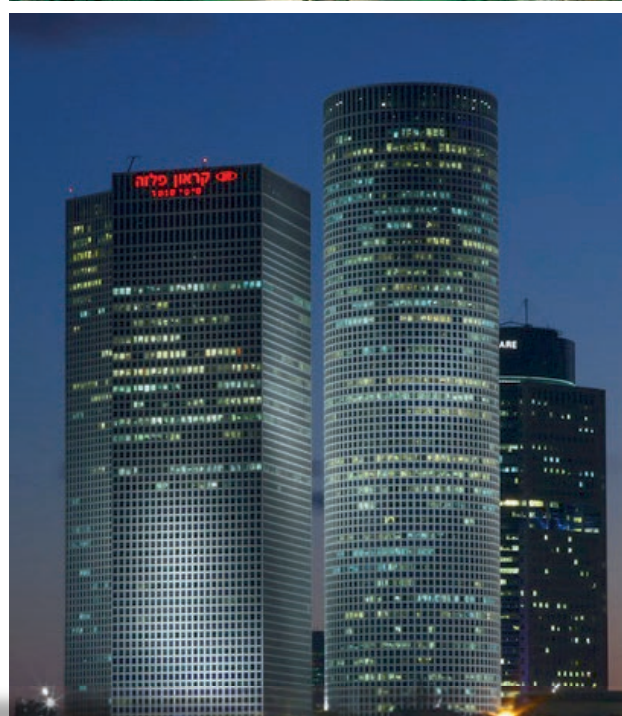
Jest najbogatszym (i dość drogim) miastem Izraela. Swoje siedziby mają tu największe firmy i to nie byle gdzie – w wysokich, eleganckich drapaczach

Ważne rady:

- najlepiej Izrael odwiedzić we wrześniu i w październiku. Najgorętsze miesiące, kiedy temperatura przekracza 40°C to lipiec oraz sierpień. W Morzu Martwym można się kąpać nawet zimą
- szabat zaczyna się w piątek po zachodzie słońca i kończy w sobotę po zachodzie słońca – wtedy sklepy i restauracje prowadzone przez Żydów nie pracują

EL AL

IT'S NOT JUST AN AIRLINE. IT'S ISRAEL



McCANN ERICKSON

IZRAEL Z EL AL
BLIŻEJ NIŻ MYŚLISZ

www.elal.com

chmur. W mieście jest mnóstwo restauracji i galerii sztuki z dziełami przyprawiającymi o zawrót głowy nawet zamożnych koneserów. Nie bez powodu Tel Awiw nazywany jest kosmopolityczną perłą Wschodu. Drogie i ekskluzywne kurorty nad olbrzymimi, pięknymi plażami (ciągną się przez blisko 15 km) Morza Śródziemnego przyciągają turystów z całego świata. W nocy w mieście kwitnie życie towarzyskie i klubowe. Tel Awiw uważany jest za stolicę tolerancji, w wielu miejscach wiszą kolorowe flagi z oznaczonymi miejscami przyjaznymi środowiskom LGTB. Od mariny w Tel Awiwie do portu w Jaffie ciągnie się promenada o długości 5 km. Jaffa to dzielnica sztuki, artystów, teatrów. Ci, którzy chcą kupić za niewielkie pieniądze oryginalne pamiątki, powinni jako obowiązkowy punkt w Jaffie zaznaczyć dwa targi – Carmel Market oraz Jaffa Flea Market.

Tajemniczy onager i Róża Jerycha

Południową część Izraela zajmuje jedna z najpiękniejszych pustyń świata – pustynia Negew, pełna kanionów oraz makteszy (dziur w ziemi) występujących tylko w Izraelu i na Półwyspie Synaj. Jeden z nich – olbrzymia dziura w ziemi przypominająca krater – Maktesz Ramon ma prawie 40 km długości, 9 km szerokości i 300 m głębokości, a na jego krawędzi znajduje się miejscowość Micpe Ramon, gdzie można przenocować. Na skraju pustyni zachwyca turystyczny kurort Eilat (położony nad zatoką Morza Czerwonego), gdzie słońce świeci prawie cały rok. Na pustyni trudno się zgubić, bo wyznaczone są szlaki na krótkie (np. 3-godzinne) i długie (kilka dni) wyprawy. Szczęśliwcy podczas wyprawy przez piaski jeepem mogą spotkać np. onagery, czyli dzikie pustynne konie nazywane także półosłami lub jednorożcami pustyni. Na Negew występuje słynna Róża Jerycha, niezwykła roślina, która znaleziona przypomina suche kłębki martwych badyłków. Wystarczy jednak połączyć kilka kropel wody na jej korzonki, aby zamieniła się

Czy wiesz, że...

- z zachowaniem podstawowych środków ostrożności można bezpiecznie poruszać się po całym kraju
- zatar to mieszanina przypraw sprzedawana z dużej misy na arabskim targu
- lustro Morza Martwego to najniższy punkt na powierzchni Ziemi
- popularne izraelskie śniadanie to szakszuka, jajka sadzone na pomidorowym sosie, do tego pita lub smażone placki z ciasta przypominającego francuskie z jajkiem na twardo
- uwaga przy zamawianiu herbaty w restauracji: jest zwykle bardzo czarna i niezwykle słodka, może być podana z listkiem mięty
- według wielu krytyków kulinarnych w Tel Awiwie jest najlepszy humus na świecie



Na wycieczce w Izraelu warto...

- wypić sok ze świeżo wyciskanego granata
- odwiedzić lokalny targ i targować się ze sprzedawcą
- zobaczyć Jerycho – najstarsze miasto świata oraz rafy koralowe w Morzu Czerwonym (kurort Eilat)
- pojechać na wycieczkę do Nazaretu – miasta, w którym Jezus spędził swoje dzieciństwo
- zjechać na linie z klifu na pustyni Negew
- podziwiać groty Rosz-ha-Nikra – dojazd wyłącznie kolejką linową
- wybrać się do Cezarei – portowego miasta założonego przez Heroda Wielkiego w I w. p.n.e, wpisanego na listę UNESCO

w piękny, zielony kwiat. Róża może przebywać bez wody wiele miesięcy, zwija się wtedy w kłębek. Według legendy, kiedy Maria, Józef i mały Jezus uciekali z Nazaretu do Egiptu, róże porastające wzgórza Jerycha mimo pory suchej rozkwitły na drodze ich przejazdu. Maria pobłogosławiła je, dzięki czemu są mają lecznicze właściwości.

Morze Martwe: luksusowe SPA

Zasolenie Morza Martwego (na jego dnie znajduje się biblijna Sodom i Gomora) jest tak wielkie, że człowiek unosi się bez problemu na powierzchni wody. Ani zatonięcie, ani pływanie nie jest w nim możliwe. Nie ma w nim roślin ani zwierząt, stąd nazwa morza, a raczej... jeziora, bo za takie miejscowi uważają ten akwen wodny. Atutem Morza Martwego są jego właściwości lecznicze. Dzięki temu, że powietrze jest bogatsze w tlen niż w innych miejscach, nie można poparzyć się słońcem. W morzu znajduje się ponad 25 korzystnych dla zdrowia i urody minerałów. Słynne błoto z Morza Martwego jest jedną z najbardziej znanych maseczek na świecie. Turysty mają do dyspozycji mnóstwo luksusowych kurortów i hoteli na światowym poziomie.

BEZPIECZNY W PODRÓŻY, JEDZIE JAK PO SZYNACH



Więcej informacji na temat nowego Levorga oraz EyeSight, a także lista autoryzowanych salonów sprzedaży znajduje się na stronie subaru.pl



SUBARU

Confidence in Motion



Rodzinny pociąg do podróžowania

Postanowiliśmy na poważnie zgłębić tajniki podróžowania pociągiem! My dwoje i dwójka dzieci. I pociąg oczywiście. Odwiedzimy najlepsze miejsca, zaplanujemy podróż wspólnie. A potem wam opowiemy. Liczymy na to, że kolejowa atmosfera będzie nam dawać inspirację, których nie znaleźlibyśmy w domu.

TEKST: KAMIL POLNY,
AUTOR BLOGA TATA W PRACY (TATAWPRACY.PL)

O d kiedy nasza rodzina urosła do większych rozmiarów, po Polsce poruszaliśmy się głównie samochodem. Ostatnie sześć lat to życie w drodze, ale przede wszystkim w mieście. Krótkie trasy, podróże zadaniowe. Sklep, praca, dom, sala zabaw... Skupiliśmy się na pracy oraz tworzeniu domu, w którym poczujemy się dobrze. Budowaliśmy bezpieczną przystań na pierwsze lata życia naszych dzieci. Podróżowanie z dziećmi zaczęliśmy uskuteczniać dopiero wtedy, gdy odkryliśmy restauracje przyjazne dzieciom. Są takie! I dają namiastkę normalnego życia. I tak chęć zjedzenia obiadu w spokojnej atmosferze wytworzyła w nas motywację do podróžowania. Bo im więcej czasu przebywali-

RUSZENIE W DROGĘ I ZMIANA ATMOSFERY ZAWSZE ROBI DOBRZE ZMĘCZONYM ZWOJOM MÓZGOWYM MAMY I TATY.

śmy poza domem, tym lepiej się czuliśmy. Coraz częściej szukaliśmy restauracji, do których trzeba jechać kilka minut dłużej. Nasze trasy zaczęły się wydłużać na tyle, że wyjazd na obiad do innego miasta przestał być dla nas problem. Z tygodnia na tydzień jeździliśmy coraz dalej. I działo się to, co przewidywaliśmy. Przygoda! Toruń, Wrocław albo Poznań dla spragnionego rozrywki młodego rodzica może być solidną odskocznią od codzienności. Zmiana atmosfery zawsze robi dobrze zmęczonym zwojom mózgowym mamy i taty.

Kilkukrotnie przemierzaliśmy trasę z Warszawy nad morze. Za każdym razem narzekaliśmy, że brakuje nam w samochodzie przedziału jadalnianego! Pragnęliśmy nie hot doga na stacji, ale raczej jajecznicy na maśle. Brakowało nam możliwości rozprostowania nóg i zwykłego kulturalnego pójścia do ubikacji.

Po pięciu latach daliśmy się złamać naszemu synowi, opuściliśmy samochód i wsiedliśmy do pociągu. Nie było jakiego. Do Pendolino – magicznego pociągu, o którym chłopaki w przedszkolu opowiadali sobie co najmniej od pół roku, gdy zaczęli dyskutować o tym, czy każdy przejeżdżający pociąg to Pendolino.

Bumblebee, Batman i Pendolino – superbohaterowie, których młody wymieniał jednym tchem. Wreszcie udało nam się kupić bilet, wsiąść do pociągu i owym Pendolino pojechać. No i co? Upgrade rzeczywistości. Kolej, jak się okazuje, jest fajna. Córka i syn kochają oglądać pociągi – jeździć na szczęście też lubią. Traktują to jak przygodę. Nasza podróż oczywiście musiała zacząć się z przytupelem. Bilet kupiliśmy dzień wcześniej, ale już w dzień odjazdu – my mistrzowie – spóźniliśmy się na pociąg. Dzięki Bogu, szybko udało się przebukować bilet na „za godzinę”. Tym razem zdążyliśmy!

Dzieciaki od wejścia były strasznie podniecone możliwością obejrzenia pociągu z bliska, my zresztą też! Szczególnie design pociągów znacznie się poprawił. Znaleźliśmy naszą miejscówkę ze stolikiem, dzieci znalazły od razu gazetkę PKP o bezpieczeństwie, gdzie były różne zagadki i labirynty. Czadowa zabawa, a pociąg jeszcze nawet nie ruszył.



Potem były tłumaczenia, czemu jedziemy w tunelu i czemu jest ciemno. Cemu pociąg zatrzymuje się na stacjach. I tradycyjnie: Jesteśmy głodni! Wiadomo, że dzieci poza domem są od razu głodne i spragnione, nawet jeśli włożysz w nie wcześniej worek jedzenia. Ruszyliśmy więc w kierunku Warsa. Tam dostaliśmy menu z wersją dziecięcą. Maluchy wybrały, co chciały, zapłaciliśmy kartą zbliżeniową. Pani z obsługi powiedziała nam, że przyniesie jedzenie do stolika. Raj. Młodzi dostali swoje nakrycie i mogli jeść obiad, oglądając krajoznictwo za oknem. Jak sobie przypominę, jak ja podróżowałam... Ludzie, co za przepaść. Aż szkoda, że pociągi naszej młodzieży nie były choć w połowie tak czyste, miłe i pachnące. Dziś podróżując pociągiem, czuję się naprawdę komfortowo. Dzieciaki pozasypiały szybko i spały właściwie do końca podróży. Spokój, muzyka, totalny relaks...

Widuję pociągi codziennie, ale do tej pory nie wpadłem na pomysł, żeby zrobić z nich metodę na rodzinną przygodę. Teraz to nadrobimy!

Dzisiejsza kolej
to upgrade
rzeczywistości.
Jest po prostu
fajna. Córka i syn
kochają oglądać
pociągi – jeździć
na szczęście też
lubią. Traktują
to jak przygodę...

Porcelanka

najpiękniejszy pieniądz świata

Gdy chcesz kupić jabłko, idziesz do sklepu, wyciągasz pieniądze z portfela i płacisz. 1500 lat temu mało kto używał wtedy monet, a banknoty znano tylko w Chinach. Najpopularniejszym pieniądzem była porcelanka!

PAULINA SZCZUCIŃSKA

Czym jest porcelanka? To nieduża muszelka, mieszkanie dla ślimaka morskiego o nazwie *Cypraea moneta*. Pięknie wygląda, błyszczy, jakby była z porcelany, można ją łatwo zamocować na sznureczku w naszyjniku. No i nie sposób jej sfalszować. Pieniądz idealny.

Pieniądze suszone w słońcu

Większość porcelanek pochodziło z Malediwów, wysp na Oceanie Indyjskim. Przenieśmy się tam na chwilę, żeby zobaczyć, jak ludzie pozyskiwali je z morza. Mieszkańcy wysp na dnie płytkiej laguny rozkładali zielone liście palmy kokosowej. Znali bowiem zwyczaj ślimaków z cennymi muszlami. Wiedzieli, że lubią one zjadać osadzające się na liściach resztki glonów i roślin.

Zgodnie z przewidywaniami po pewnym czasie ślimaki licznie obsiadały liście. Wtedy ludzie wyciągali je z wody na piasek. Zostawiali muszelki na plaży, by palące słońce wysuszyło i wykruszyło ich mieszkańców. Zdobyte w ten sposób porcelanki Malediwczyacy sprzedawali handlarzom z całego świata.



Skąd wzięła się moneta?

Słowo „moneta” pochodzi z języka łacińskiego. W starożytnym Rzymie boginię Junonę nazywano Monetą. Legenda mówi, że w jej świątyni mieszkaly gęsi. Rzymianie wierzyli, że są to święte ptaki. Pewnego razu zwierzęta wyczuły zbliżające się wojska najeźdźców i podniosły głośny krzyk. Ostrzeżeni w ten sposób Rzymianie obronili miasto. Od tego czasu słowo „moneta” znaczy „tę, która ostrzega”. Potem Rzymianie zaczęli bić pieniądze w świątyni i nazwali je właśnie monetami.

Joanna Orłowska-Stanisławska

Najpopularniejsza muszla świata

Tradycja używania porcelanek jako pieniądza jest bardzo stara. Były bardziej popularne niż jakakolwiek moneta. Płacono nimi już 3 tysiące lat temu w Chinach. Do Afryki zawędrowały jakieś 2 tysiące lat temu.

W Afryce około stu lat temu Europejczycy zabronili używania muszelek jako pieniędzy. Jed-

WOW!

I can read in English

When you want to buy an apple, you give 2 zloties for it. We say that you pay for the apple.

When you don't buy an apple, 2 zloties stay in your pocket. We say that you save 2 zloties.

When your mum or your dad get money for their work, we say that they earn money.

You can often see people who show you toys or sweets on TV. These people say that the toys or the sweets are the best in the world. They say you should buy them. These TV programs are called commercials.

nak miejscowi niechętnie rezygnowali z mającej setki lat tradycji. Teraz utrzymuje się ona jeszcze w niektórych ludach afrykańskich. Mieszkańcy płacą sobie muszelkami za rzeczy, które mają dla nich wyjątkowe znaczenie i wartość.

Same kłopoty!

Europejczycy nie zawsze zakazywali używania porcelanek. 400 lat temu sami sprowadzili je do Ameryki Północnej. Dla Europejczyków muszelki znaczyły tyle co nic. Indianom powiedzieli jednak, że to pieniądź. Wykorzystali niewiedzę ludzi. Płacili tanimi muszelkami za cenne dla nich przedmioty jak złoto, delikatne tkaniny i przyprawy. Było to bardzo nieuczciwe zachowanie.

Pieniądze często sprawiają ludziom kłopoty. Po co więc je wymyślono? Używamy ich, gdy chcemy kupić coś, czego sami nie umiemy wytworzyć. Pieniądzy w portfelu ubywa za każdym razem, gdy coś kupujesz. Czy czekoladka, słodki napój albo kolejny kolorowy długopis są ci naprawdę potrzebne? Czy warto wydawać na nie pieniądze? Twoi rodzice przecież musieli poświęcić dużo czasu i wysiłku, żeby na nie zapracować.



NATIONAL
GEOGRAPHIC

Odkrywca

W listopadowym wydaniu

W listopadowym wydaniu National Geographic Odkrywca poznasz nie tylko kolejne fascynujące ciekawostki o pieniądzach na świecie. Dowiesz się też:

- czy zwierzęta używają sztuców
- od kiedy ludzie mierzą czas zegarami
- które zwierzęta żyją ponad 200 lat
- czego naukowcy szukają w kosmosie

Magazyn National Geographic Odkrywca do kupienia w kioskach i w prenumeracie
www.ngodkrywca.pl

MUZEUM POLSKIEJ PIOSENKI



Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu

ul. Piastowska 14 A
(Amfiteatr)
tel. 77 544 12 34
www.muzeumpiosenki.pl

Bilety: 15 zł (normalny),
10 zł (ulgowy) – do kupienia
w kasach NCPP i na stronie:
bilety.muzeumpiosenki.pl

W OPOLU OTWARTE!

Od 27 sierpnia 2016 r. można zwiedzać jedyne i niepowtarzalne Muzeum Polskiej Piosenki, które na swoją siedzibę wybrało Amfiteatr w Opolu. Ekspozycja muzeum przedstawia w zarysie historię polskiej piosenkiod lat 20. ubiegłego wieku do czasów współczesnych. Rolę odtwarza multimedialnego pełnią tu dwie muzyczne ściany, na których umieszczone są monitory dotykowe wyświetlające teledyski, fragmenty koncertów, programów telewizyjnych, reportaży i wywiadów z artystami. Każdy zwiedzający otrzymuje zestaw: audioprzewodnik i komfortowe słuchawki, co pozwala mu indywidualnie zwiedzać wystawę i słuchać wybranych piosenek tak długo, ile chce.

W muzycznych ścianach umieszczone są także soczewki - przez które jak przez dziurkę od klucza - zwiedzający może podglądać tło historyczne danego okresu.

Hitem Muzeum okazały się budki do nagrywania piosenek, w których każdy zwiedzający może zarejestrować swój ulubiony utwór i wysłać go mailem na pamiątkę.

– Najistotniejsze dla nas jest pokazanie, że piosenki powstają dzięki współpracy kompozytora z autorem. Zauważam, że od pewnego czasu, media mówią jedynie o wykonawcach, pomijając twórców piosenek, najprawdopodobniej z tego powodu, że ci drudzy są dla nich mniej atrakcyjni medialnie. W naszym muzeum chcemy podkreślić, że gdyby nie spotkali się kompozytor z autorem, nie byłoby wielu wspaniałych przebojów – mówi Jarosław Wasik, dyrektor Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu.

W Muzeum Polskiej Piosenki miłośnicy festiwali opolskich znajdują szczegółowe informacje na temat każdej edycji, a w specjalnych, podwieszanych kulach fani muzyki rozrywkowej mogą spędzać wiele godzin oglądając reportaże i fragmenty koncertów. Jest też miejsce dedykowane modzie estradowej, w którym zgromadzono prawdziwe kostiumy gwiazd, i w którym można się w nie wirtualnie przebierać.

Muzeum zaprasza na spotkania z artystami, koncerty, a także lekcje muzealne i zajęcia edukacyjne dla najmłodszych.

Zapraszamy do Stolicy Polskiej Piosenki.

Partnerzy i Patroni





Magia Dolnego Śląska

Można go polecić wszystkim turystom – i tym dużym, i tym małym. Każdy znajdzie dla siebie miejsca jedyne w swoim rodzaju. Wystarczy wsiąść do pociągu, by niemal po chwili mieć na wyciągnięcie ręki atrakcje Dolnego Śląska.

TEKST: BEATA RAYZACHER

Dolny Śląsk to idealne miejsce zarówno na weekendowe wypadki, jak i na dłuższe urlopy. Przyroda, zabytki, liczne atrakcje dla spragnionych przygód, tajemnice i legendy – lista rekomendacji jest długa. Kolejny plus – do Wrocławia, stolicy regionu nad Odrą można dostać się pociągiem z niemal z każdego zakątka Polski. Szybko i sprawnie, bez korków.

Jeden dzień we Wrocławiu

Obowiązkowe należy zobaczyć:

- Stary Rynek (warto wejść na wieżę kościelną kościoła Garnizonowego lub św. Magdaleny, aby obejrzeć miasto z lotu ptaka)
- ZOO – jeden z największych w Polsce i najstarszych w Europie ogrodów zoologicznych (jest tu m.in. afrykarium – wyjątkowy w skali światowej kompleks prezentujący różne ekosystemy związane ze środowiskiem wodnym Afryki, które można

Zaletą wycieczek po Dolnym Śląsku niewątpliwie jest czas. „Naprawdę jest wszędzie tak blisko?”, przecierają oczy ze zdumienia turyści, którzy pierwszy raz odwiedzają ten magiczny region Polski.

oglądać w 19 akwariach i basenach. Dzięki liczącemu 20 m tunelowi oraz oknu o powierzchni 40 mkw. wrażenia są niesamowite)

- Ostrów Tumski z gotycką katedrą z przełomu XIII i XIV wieku,
- Halę Stulecia umieszczoną na liście dziedzictwa UNESCO (powstała na początku XX wieku, znajduje się w Parku Szczytnickim, w którym znajdziemy też wyjątkowy Ogród Japoński),
- Panoramę Racławicką – wielkie malowidło (15 x 114 m), dzięki zespoleniu zabiegów malarskich (specjalna perspektywa) i technicznych (oświetlenie, sztuczny teren, zaciemnione, kręte podejście), „prezentuje” widza w inną rzeczywistość i inny czas.

Jedziemy w Karkonosze

Jeśli po wycieczce po mieście zatęsknimy za bajeczną przyrodą, warto wybrać się w Karkonosze, najwyższą część Sudetów, świetnie rozwiniętą tury-

Czy wiesz, że...

- przed wojną z Niemiec i Austrii odchodziły pociągi kolei widokowej, która obwoziła zamożniejszych obywateli po Dolnym Śląsku
- 26 sierpnia odbywa się co roku w Jaworze Święto Chleba i Piernika – jedna z najbardziej aromatycznych i smacznych imprez w regionie. Na stoiskach królują dziesiątki gatunków pieczywa oraz wyjątkowe pierniki
- dzieci będą zadowolone jeśli z rodzicami na Dolnym Śląsku odwiedzą: Sztolnie Walimskie, Podziemne miasto Osówka, Park Miniatur Dolnego Śląska w Kowarach

styczeń (schroniska górskie, urządzenia narciarskie, karczmy). Jesienią i zimą są szczególnie malownicze. Grzbietami Karkonoszy przebiega granica państwowa między Polską a Czechami. Żeby ją przekroczyć, wystarczy mieć ze sobą ważny dowód osobisty bądź paszport (warto wybrać się do Czech na słynne ichniejsze piwo).

Z wycieczki w Karkonosze zadowoleni będą miłośnicy wycieczek górskich i pasjonaci narciarstwa (z powodu np. wyciągu na górę Szrenicę i słynnego miasteczka Szklarska Poręba, o którym mówi się, że jest idealnym miejscem na wyjazd we dwoje). Wyjątkowe są także spacery deptakiem po Karpaczu. Wizyta w Świątyni Wang (zbudowana w XII wieku w miejscowości Vang w Norwegii została przeniesiona właśnie tutaj) czy wejście na Śnieżkę (najwyższy szczyt Sudetów) to prawdziwa przyjemność i uczta dla oczu. W obu miasteczkach jest mnóstwo restauracji w stylu góralskim z kultową karczmą „U ducha gór” w Karpaczu, chętnie odwiedzaną przez gwiazdy i polityków, która kuszi zapachami i naprawdę pysznym tradycyjnym jedzeniem.

Kopalnie złota

Historia eksploatacji złota w okolicy Złotego Stoku (miasteczka położonego u podnóża Gór Złotych, we wschodniej części Ziemi Kłodzkiej) sięga pierwszego tysiąclecia naszej ery. Od tego czasu aż do lat dziesiętych udało się wydrążyć 300 km sztolni, szybów i chodników rozmieszczonych aż na 21 poziomach i wydobyto 16 ton złota. Od początków XVIII wieku podstawowym produktem złotostockich kopalń i hut stał się arszenik, złoto było już tylko produktem ubocznym.

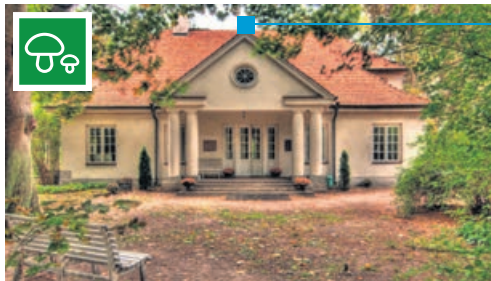
W 1996 roku kopalnię otwarto dla turystów. Jej zwiedzanie zaczyna się od Sztolni Gertrudy. Legenda mówi, że była ona żoną zaginionego w zawale górnik, która nie mogąc się pogodzić ze śmiercią męża, wyruszyła do podziemi, aby go odnaleźć i uratować. Niestety także zaginęła. Ale dobry duch zakochanej kobiety i oddanej żony przez wieki czuwał nad górnika. A dziś czuwa nad turystami.



Komfortowy hotel w sercu Zakopanego

Hotel Logos
34-500 Zakopane, ul. Grunwaldzka 10
tel.: 18 26 37 020
e-mail: hotel@logos-zakopane.pl
rezerwacje@logos-zakopane.pl

www.logos-zakopane.pl



S2

SULEJÓWEK

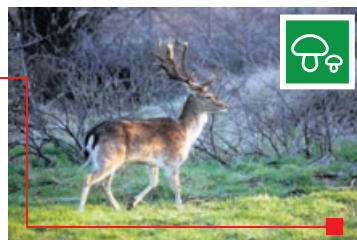
Aż 620 hektarów powierzchni miasta stanowią lasy. Oprócz grzybobrania można także zwiedzić dwa zabytki wpisane do rejestru decyzją konserwatora. Zobaczyć trzeba urokliwy dworek „Siedzioba” zbudowany w 1911, zamieszkiwany przez Zofię i Jędrzeja Moraczewskich oraz zespół willowy przy ulicy Oleandrów 5 w tym słynną willę „Milusin” zbudowaną dla Józefa Piłsudskiego w 1923 roku.

FOT. TOWAROWSKIE

S1

CELESTYNÓW

W malowniczo położonym regionie nie brakuje bogatych w grzyby lasów. Na grzybobranie możemy udać się też w rejon Legionowa do miejscowości Jabłonna, Chotomów i Rajszew. Obok Otwocka znajdziemy też wieś Celestynów i Chrosna, położone u podnóża obfitujących w grzyby lasów. To prawdziwy raj dla grzybiarzy. Tereny są bogate w wiele gatunków grzybów od masłaków po prawdziwki.



S2

S3

ZALESIE GÓRNE

Ta letniskowa miejscowość jesienią wygląda wyjątkowo pięknie. Lasy Nadleśnictwa Chojnow obfitują w sosny, brzozy, lipy i topole. Wśród krzewów wyróżniają się: krużyna, leszczyna, bez czarny. W lasach chojnowskich odnaleziono około 750 gatunków roślin, w tym wiele gatunków chronionych.



S1

JÓZEFÓW

Na terenie Mazowieckiego Parku Krajobrazowego żyje 230 gatunków zwierząt, 50 gatunków ssaków, 140 gatunków ptaków lęgowych, 5 gatunków gadów, 10 gatunków płazów i ponad 20 gatunków ryb. To idealne miejsce dla wszystkich, którzy lubią fotografować przyrodę.

Podróżuj po Warszawie i Mazowszu

Piękna jesień z Szybką Koleją Miejską

Wycieczki, bez względu na sezon, pozostają doskonałym sposobem na poznanie historii regionu i aktywne spędzenie czasu



rowerem



bezkwawo
łowcy



piknik



grzyby

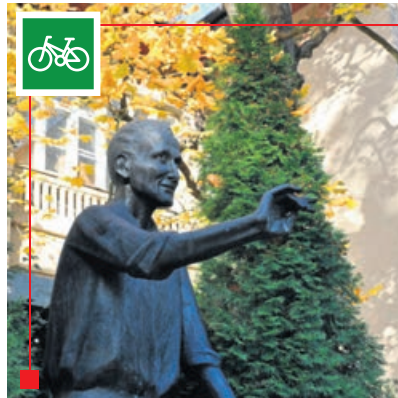


WIELISZEW

Pięknie położona i otoczona lasami oraz siecią kanałów i jezior Doliny Wieliszewskiej miejscowość to jeden z bardziej atrakcyjnych weekendowych kierunków na odpoczynek. Jesienią region obfituje w grzyby (podgrzybki, kurki, prawdziwki) warto więc wybrać się tu po skarby lasu.

S3

S9



S1

BRWINÓW

Miejscowość położona za ledwie 25 kilometrów od Warszawy pełna jest pałaców pochodzących z przełomu XIX i XX w. oraz XX-lecia międzywojennego. Na drodze wycieczki rowerowej nie może zabraknąć pałacyku należącego do rodziny Tobińskich (z 1927), który znajduje się przy wejściu do parku miejskiego. Od 1939 do 1944 roku mieściła się w nim siedziba Gestapo. W okolicy parku znajduje się też pałac rodziny Wierusz-Kowalskich z 1909 roku.



BLONIE S1

Jeśli jeszcze nie byliście w Błoniach, to pora zaplanować sobotę właśnie w tej miejscowości. Rowerowa wycieczka może wieść przez aleję C. K. Norwida, w Parku Bajka oraz miejskimi uliczkami. Koniecznie trzeba zobaczyć Kościół pw. Trójcy Św. Zajrzyjcie też do dworku Poniatówka. Ten ostatni był letnią rezydencją księcia Józefa Poniatowskiego.

CHOTOMÓW

Lasy chotomskie są często odwiedzane przez grzybiarzy. Ale można tam także spotkać dzikie zwierzęta takie jak: dziki, sarny, zające, jeże a także lisy oraz różnego rodzaju ptactwo.



FOT. GMINA JABLONNA

MILANÓWEK S1

To kolejna propozycja na rowerową wycieczkę dla tych, którzy lubią podziwiać architekturę. Zespół willowy Turczynek i 26 innych pięknych budowli wpisanych do krajowego rejestru zabytków na pewno wam się spodoba.



S1

PODKOWA LEŚNA

Miasto-ogród, idealne na spacer, wycieczkę rowerową czy piknik. Jej leśny charakter i duża liczba pięknych starych przedwojennych willi przyciągają tłumy warszawiaków. Warto zobaczyć m.in. Aleję Lipową, liczącą prawie 100 lip, pałacyk myśliwski Lilpopa, willę „Aida” oraz przedwojenną willę „Kasyno Obywatelskie”. Interesujący jest również kościół wybudowany przed wojną w stylu modernistycznym, później kilkakrotnie przebudowywany.



LEGIONOWO

W okolicy Jabłonnej warto odwiedzić rezerwat przyrody Ławice Kiełpińskie. Fotografowie będą zadowoleni, bo właśnie tu można uchwycić w kadrze przeróżne ptactwo wodno-błotne. I tak na zdjęciach mogą się znaleźć: rybitwy białoczelne, a także mewy śmieszki, sieweczki rzecznej, brodzie piskliwego, trzcza nurogęsia i zimorodka. Najlepiej zwiedzać i fotografować z łódki bądź kajaka, bo wstęp na teren rezerwatu jest zabroniony.

S3

S9

SKM



www.skm.warszawa.pl

SKM przy współpracy

naszemiasto.pl

Niezbędnik podróżnika

PRZYGOTOWAŁA EWA NOWACZYK-PRZYBYŁAK

Spodnie z kevlarom

Zmienna jesienna pogoda wymaga niestandardowej odzieży. Spodnie Milo Atero Lady można do tej grupy zaliczyć. Są uszyte z materiału Extendo XT, który szybko schnie, jest lekki i elastyczny, a więc nie tylko łatwo dopasowuje się do potrzeb użytkowniczej, lecz też nie traci fasonu. Warstwa wewnętrzna materiału bardzo dobrze odprowadza wilgoć z potu za zewnątrz, zapewniając tym samym optymalny komfort termiczny podczas wysiłku, a warstwę wierzchnią charakteryzuje wyjątkowa wytrzymałość na uszkodzenia mechaniczne. Odporność na przedarcie podczas upadku na śliskiej górskiej ścieżce czy na skutek zaczepienia o ostrą skalną krawędź spodnie zawdzięczają wzmocnieniom z kevlaru, które zastosowano z tyłu, na wewnętrznych częściach nogawek i na kolanach. Dzięki profilowanym kolanom i stosunkowo luźnemu krojowi nie krępują ruchów podczas wspinaczki czy marszu po wymagających technicznych szlakach. Nogawki wyposażono w krótkie zamki boczne (lepsza termoregulacja i większa wygoda) oraz w ściągacze. Spodnie mają pięć zamykanych na zamek kieszeni - dwie z przodu, dwie z tyłu i jedna typu cargo. Warto wspomnieć, że w Atero zastosowano najlepsze na rynku zamki błyskawiczne YKK.



Chroń głowę!

Kto raz miał coś z wełny merynosów, ten nie zamieni tego na nic innego. Dlaczego? Bo dzięki strukturze włókna nie drapie jak inna wełna, a jest równie ciepła i miła w dotyku. Naturalne właściwości blokują rozwój bakterii, co w praktyce oznacza redukcję nieprzyjemnego zapachu nawet przy długim używaniu bez prania. Jednak najważniejszą właściwością jest to, że odprowadza wilgoć z powierzchni skóry szybciej niż inne materiały, bez względu na intensywność wysiłku fizycznego. Każde włókno zawiera tysiące mikrokieszonek z powietrzem, które doskonale izolują, zapewniając zachowanie ciepła w zimniejsze dni, a „chłodu” w słoneczne październikowe południa.

W efekcie bezszwowe chusty Merino Wool Buff wykonane w 100 procentach z wełny merynosów zapewniają wyjątkowy komfort termiczny. Sprawdzają się zarówno na co dzień jako element garderoby do pracy czy do szkoły, jak również podczas każdej aktywności na świeżym powietrzu – w podróży, na treningu biegowym, podmiejskiej wycieczce rowerowej czy na weekendowym wypadzie w góry. Klasyczną chustę typu buff można uzupełnić dwustronną czapką z wełny merynosów Buff Merino Wool Reversible Hat.



Minimum sprzętu, maksimum bezpieczeństwa

Zmrok z dnia na dzień zapada coraz szybciej, dlatego by zapewnić sobie bezpieczeństwo na szlaku, ulicy czy w parku, warto zainwestować w minimalistyczną lampkę Silva Tyto Front/Back. Można ją kupić w wersji na przód (biała) lub/i tył (czerwona). Jest tak mała i lekka (waży zaledwie 15 gramów!), że zmieści się w każdej kieszeni. Łatwo ją zamocować za pomocą praktycznego klipsa lub rzepa do plecaka, walizki, kurtki, a nawet do roweru. Ma dwa tryby świecenia – stały (24 godziny non stop) i migający (100 godzin pracy). Silva Tyto Front charakteryzuje się bardzo dobrą wodoodpornością (na poziomie IPX6). Lampkę zasilają dwie niewielkie baterie CR2032 (w komplecie). Doskonale sprawdza się nie tylko w turystyce, ale też na co dzień – warto zamocować ją dziecku do szkolnego plecaka.

To się sprawdza!

Plecak Stir 35 to tegoroczna propozycja szwedzkiej firmy Thule. Jest przeznaczony na jednodniowe wycieczki i trzeba przyznać, że sprawdza się na nich doskonale. Jego zaletami są niska waga (tylko 950 gramów!), funkcjonalność i to, że można go wyregulować do długości pleców użytkownika. Jest pakowny, więc z powodzeniem można zabrać w niego prowiant, zapasowe ubranie i inny sprzęt na całonocny trekking po górach. Ma jednak na tyle kompaktowe rozmiary, że nie wygląda się dziwnie podczas zwiedzania miasta w czasie podróży. Dobrze sprawdza się opatentowane przez Thule zamknięcie



Wspinaczka w domowym zaciszu

Chwytotablica Foundry – propozycja firmy Metolius, jednego z liderów rynku sprzętu wspinaczkowego – ucieszy zapewne fanów wspinaczki. To sprzęt, dzięki któremu można skutecznie trenować wspinaczkę, a konkretnie siłę palców, mięśnie ramion i pleców, bez wychodzenia z domu. Foundry jest wykonana z materiału, który charakteryzuje bardzo dobrą przyczepność. Została w przemyślny sposób wyprofilowana, ma otwory różnych głębokości, dzięki czemu można ćwiczyć różne układy chwytów – na dwa, trzy lub cztery palce, półotwarte lub otwarte. Mogą z niego korzystać zarówno zaawansowani wspinacze, jak i amatorzy. Chwytotablicę Metolius Foundry łatwo zamocować do ściany za pomocą 10 wkrętów do drewna (w komplecie).

plecaka za pomocą ściągacza i zaczepu od góry – można go otworzyć i zamknąć jednym pociągnięciem ręki. Ciekawym rozwiązaniem jest też system ochrony przed deszczem. Na dole z przodu plecaka znajduje się kieszonka z pokrowcem przeciwdeszczowym, który mocuje się za pomocą zaczepów do wysokości 3/4 plecaka (1/4 plecaka od dołu jest wykonana z mocnego, nieprzemakalnego materiału). Taka konstrukcja pozwoliła zredukować wagę plecaka i rozmiar pokrowca oraz zapewniła wygodny dostęp z boku do komory głównej. Plecak jest wyposażony w specjalną kieszeń na bukłak i system wyprowadzenia i mocowania rurki do picia. Fajne są kieszenie na pasie biodrowym, bo mieści się w nich mały aparat fotograficzny. Jedyną rzeczą, do której można się przyklepić, jest trudność we wkładaniu i wyjmowaniu telefonu z przeznaczonej na niego kieszonki na szelce (pamiętajmy jednak, że rozmiary telefonów są różne).



Prostota i jakość!

Sardynia – druga pod względem wielkości wyspa na Morzu Śródziemnym, gdzie szmaragdowo-błękitne zatoki otoczone skałami zapierają dech w piersiach – słynie z wypasu owiec, ogromnego wyboru serów oraz kulinarnego zamiłowania do tradycji. Kuchnia jest prosta, ale wyjątkowo smaczna i aromatyczna.

TEKST: BEATA RAYZACHER

Kuchnię na Sardynii określa się często jednym słowem: wiejska. Jest tradycyjna. Przepisy na najważniejsze potrawy (głównie z mięsa, które jest podstawą diety na wyspie) przekazywane są z pokolenia na pokolenie i... pilnie strzeżone przez panie domu. Z tego też powodu w różnych restauracjach ta sama potrawa potrafi smakować zupełnie inaczej. Jedno jest wspólne – bogate stosowanie aromatycznych ziół, wśród których niemal zawsze – jeśli chodzi o mięsa – używa się dzikiego kopru, jałowca oraz mirtu.

Gałązki, liście i owoce mirtu na śródziemnomorskich wyspach chętnie stosowano już w czasach biblijnych. Mirt rośnie naturalnie. Są to fioletowo-czarne jagody w smaku przypominające jagody jałowca z delikatnym posmakiem rozmarynu oraz nutką pomarańczy.

Mirt jest podstawą mirtówki, popularnego na Sardynii likieru. Słodkie mirto rosso wytwarzane jest

Sardynia to mityczna Atlantyda?

Taką tezę stawia włoski dziennikarz Sergio Frau w książce „Słupy Herkulesa”.

z owoców mirtu, mirto blanco – z jego liści. Likier podaje się mocno schłodzony z kostką lodu i zwykle po jedzeniu, ponieważ poprawia trawienie.

Jedz powoli i z uśmiechem

Na Sardynii, ziemi pasterzy i rolników, najchętniej jada się i serwuje gościom mięsa (jagnięcinę, baraninę, cielęcinę, wieprzowinę i dziczyznę). Choć w każdej restauracji są oczywiście ryby i pyszne owoce morza (na Sardynii znajduje się

Warto odwiedzić:

- hodowlę małży w Olbii – co roku hoduje się tam blisko 5 tys. ton tych wyjątkowych skorupiaków,
- stolicę Sardynii Cagliari – choćby z powodu spróbowania sardyńskiego kawioru (bottarga) z dojrzewającej w soli sprasowanej ikry tuńczyka,
- jakąkolwiek restaurację agroturystyczną, aby poznać tradycyjne smaki wyspy.

największa hodowla małży na świecie), dla miejscowych zdecydowanie zajmują one drugie miejsce.

Tak jak przed wiekami, tak i dziś mięsa są przyrządzane przede wszystkim na grillu oraz pieczone.

Niemal wszędzie można spotkać tzw. prosię mleczne (porceddu) pieczone na rożnie. Jest to danie z pięciokilogramowego prosięcia, jeszcze pijącego mleko matki. Niektóre mięsa piecze się tradycyjnie w specjalnych jamach (pali się w nich aromatycznym drewnem, a na wierzch mięsa sypie się popiół, aby piekło się wolniej, zachowując soczystość).

Popularne jest też pieczenie zwierzęcia w zwierzęciu, czyli np. królika w prosiaku.

Myli się ten, kto uważa, że upiec prosię potrafi każdy. Nic podobnego! Aby mięso wyszło pyszne, każdy szczegół musi być dopracowany zgodnie z dawną recepturą: ważny jest rodzaj drewna (zwykle dąb lub jałowiec), miejsce, nawet rożen powinien zawsze być dobrany do gatunku pieczonego mięsa. Pieczone mięso na Sardynii podaje się tradycyjnie na drewnianych lub korkowych tacach, bo tylko takie talerze nie zmieniają jego smaku.

Pieczenie trwa zwykle wiele godzin. Ale na wyspie



Pieczyno dla kaźdego

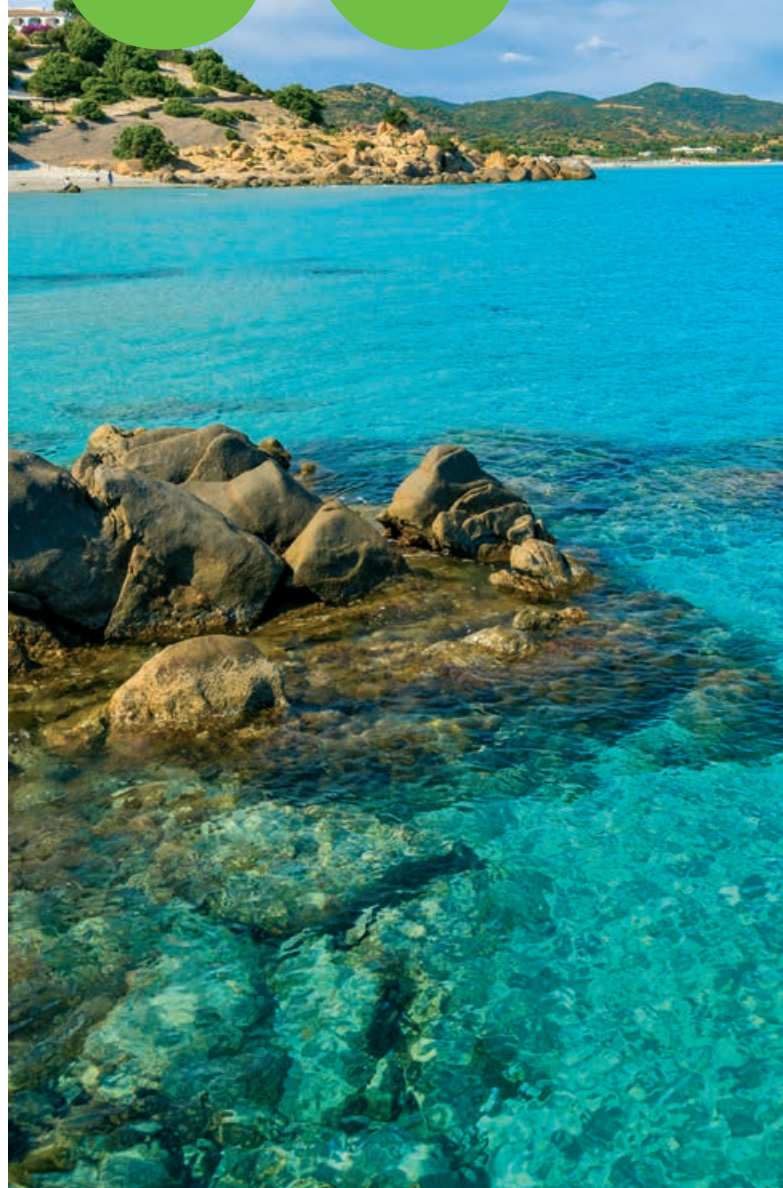
Znakiem rozpoznawczym Sardynii jest pieczywo. Mówi się, że niemal kaźda wioska na wyspie ma własną jego odmianę, a na wyspie jest go blisko 100 rodzajów! Najpopularniejsze są:

- tondus – duży, okrągły bochenek,
- pane carasatu – cienkie, przezroczyste płaty chlebowe wypiekane w piecu opalonym drewnem (carasatu nazywany jest „papierem nutowym”, zachowuje świeżość przez wiele miesięcy, na sucho jest chrupki, a po zwilżeniu wodą mięknie),
- cozzula – chleb formowany na kształt pączków,
- zicchì – chleb przypominający małe patyczki.

LATO 2017
SARDYNIA

RABAT
DO 40%

przyjemność
po brzegi



cena od

1799 zł



RAINBOW

R.pl



Do miejscowego czerwonego wina

Cannonau świetnie pasują wytwarzane na wyspie sery oraz uznawana za symbol Sardynii kielbasa z dzika.

nikogo to nie przeraża. Na Sardynii czas płynie wolniej. Tu nikt się nie spieszy, a posiłki są celebrowane. Jedzenie na stojąco? Nie ma mowy! Obiad potrafi trwać nawet trzy godziny. W restauracjach kelner nikogo nie popędza znaczącym spojrzeniem. Śmiało można długo jeść, głośno się przy tym się śmiejąc i rozmawiając.

Zdrowe warzywa bez chemii

Sardynia nazywana jest wyspą ludzi długowiecznych. Miejscowym w zachowaniu dobrego zdrowia pomaga po pierwsze klimat, po drugie nastawienie do życia, a po trzecie warzywa i owoce. Są obowiązkowe codziennie na każdym stole. Z racji wyjątkowego klimatu uprawiane na wyspie pomidory, karczochy, bakłażany i cukinie są bardzo aromatyczne. Tutejsze pola są bardzo urodzajne, a tym samym warzywa zawsze są najwyższej jakości. Co ważne, wielu rolników szczyści się tym, że promuje uprawy biologicznie naturalne i ekologiczne.

Na Sardynii nie jada się tak dużo makaronu jak w innych regionach Włoch. Za najbardziej typowy dla regionu uważa się malloreddus, czyli makaron z semoliny przypominający gnocchi. Podawany

jest najczęściej z gęstymi sosami mięsnymi lub obficie posypany wyrazistym, lekko pikantnym serem pecorino. Panie domu chętnie serwują też culurgiones, pierogi nadziewane farszem z ziemniaków, sera pecorino i listków mięty.

Czym byłby obiad bez deseru! Nawet najbardziej wybredny łakomczuch nie oprze się sebasas, czyli ciastu smażonemu na głębokim tłuszczu, z serowym nadzieniem, obficie polanemu miodem.

Na wschodnio-północnym wybrzeżu wyspy rośnie cytrus o nazwie pompia (wyglądem przypominający pomarszczoną pomarańczę). Z jego białej części przygotowuje się niemal kultowy w tym regionie deser – sa pompia intrea, ze skórki robi się likier, a z miąższu – pyszny dżem.

Czy wiesz, że na Sardynii...

- chętnie pije się grappę – jest to wódka z winogron,
- można spotkać mnóstwo różnorodnych serów z Pecorino DOC na czele (produkowanym wyłącznie na Sardynii). Sery są podawane jako przekąski, w sałatkach, na gorąco. Popularny jest Casu Marzu z... robakami (larwami muszki), uważany za rarytas (ostry w smaku i miękki w konsystencji),
- śniadanie zwykle składa się z kawy cappuccino oraz rogalika cornetto (Włosi często maczają go w mlecznej piance),
- wśród win prym wiedzie białe wytrawne wino Vermentino di Gallura, niezwykle popularne jest (według tutejszych przekazów najstarsze na świecie) wytrawne czerwone Cannonau i słodkie białe wino Moscato,
- chętnie jada się tzw. kuskus sardyński (fregola). Jest to mąka durum wymieszana z wodą i prażona,
- jest lokalne piwo Ichnusa, które nie ma silnego posmaku gorczycy,
- wśród zup najważniejsze są dwie rybne i dość pikantne: gęsta burrida (z rekina) i cassola,
- za rarytas uważana jest szynka z dzika (nazywana górską), a za symbol wyspy uchodzi kielbasa suszona i wędzona.

Rozciągnij się

Twój kręgosłup cały spina się na myśl o kilkugodzinnym siedzeniu (niemal) bez ruchu? Boisz się, że ból zniszczy całą radość z podróży? Wypróbuj stretching! Nie musisz nawet wstawać z miejsca.

BASIA SMIRNOW

W podróży długo siedzisz w jednej pozycji, co obciąża kręgosłup. Kiedy próbujesz usadowić się wygodniej, dodatkowo narażasz go na nienaturalne skręty i wygięcia. Siedzenie bez ruchu źle wpływa na krążenie i powoduje długotrwałe ucisk na zakończenia włókien nerwowych. To wszystko może wywołać bóle głowy, zmęczenie i fatalne samopoczucie. A przecież zmierzamy na spotkania, wypoczynek albo ważne uroczystości. Musimy być w dobrej formie, pełni energii i gotowi do działania.

Lekiem na to jest stretching, którego zadaniem jest rozciągnięcie i rozluźnienie całego ciała – mięśni szyi, ramion, pleców, tułowia, pośladków, nóg, a nawet stóp. Dlatego gdy jedziesz w podróż, usiądź prosto, weź głęboki oddech i zrób kilka prostych ćwiczeń rozciągających. Nie zajmie ci to więcej niż 10 minut. Efekty natomiast będziesz odczuwać jeszcze przez kilka następnych godzin.

Zalecam wykonywanie tych prostych ćwiczeń raz na godzinę. Podróż stanie się wtedy krótsza, a twoje ciało szczęśliwsze.

Pamiętaj! Podczas stretchingu nie zatrzymuj oddechu. Spowoduje to spięcie mięśni. Dopiero oddech je rozluźnia. Wdychaj powietrze nosem, a wydychaj ustami.

Basia Smirnow

Fizjoterapeuta, trener personalny High Level Center, dwukrotna Mistrzyni Polski w Softballu oraz reprezentantka Pucharu Europy. Kocha sport! www.highlevelcenter.com



1



2



3



4



5

Ćwiczenie 1

Usiądź wygodnie, wyprostuj plecy, ściągnij łopatki i rozluźnij barki. Połóż prawą rękę na głowie, po jej lewej stronie w okolicy ucha. Powoli przechyl głowę w prawą stronę. Barki utrzymuj nieruchomo. Wytrzymaj w tej pozycji 30 sekund. Powtórz ćwiczenie i rozciągnij drugą stronę szyi i karku.

Ćwiczenie 2

Ułóż splecione dłonie z tyłu głowy, łokcie odegnij maksymalnie do tyłu, ściągając łopatki i naciskaj na głowę kierując ją w dół. Wytrzymaj w tej pozycji 30 sekund.

Ćwiczenie 3

Złap lewą ręką za lewe udo, a prawą za lewe kolano, skręć tułów w kierunku lewej ręki i maksymalnie go rozciągnij. Powtórz ćwiczenie analogicznie w stronę prawą. Wytrzymaj w tej pozycji 30 sekund.

Ćwiczenie 4

Spleć dłonie z tyłu pleców i poprowadź wyprostowane ręce w łokciach w kierunku głowy, pochylając się do przodu. Wytrzymaj w tej pozycji 30 sekund.

Ćwiczenie 5

Usiądź prosto, ugnij nogi w kolanach do 90 stopni. Ułóż lewą stopę na prawym kolanie. Lewą ręką dociskaj kolano w dół, a prawą stabilizuj stopę w okolicy kostki. Wytrzymaj w tej pozycji 30 sekund. Następnie zmień nogę oraz rękę.



Złota polska kuchnia

POLECA GRZEGORZ OSTROWSKI
MNIAMMNIAM.PL

Złoto? Pełno go w Polsce jesienią, bo nigdzie indziej ta pora roku nie jest tak złota jak od Bałtyku po Tatry! A największym skarbem polskich sadów są jabłka, z których słyniemy na całym świecie. Zapraszam na jabłkową ucztę w kolorach złotej jesieni.

RACUSZKI Z SEREM, JABŁKAMI I RODZYNKAMI

To jesienny klasyk na długie październikowe i listopadowe wieczory. A do tego kubek aromatycznej herbaty albo grzane wino z goździkami i genialny podwieczorek gotowy – pachnące lekko pomarańczą ciasto z jabłkami i rodzynekami, a do tego obłoczek cukru pudru.

SKŁADNIKI:

- 250 g tłustego sera twarogowego
- 7 łyżek mąki
- 5 łyżek cukru pudru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 żółtka
- 2 białka
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżka soku z pomarańczy
- 1 łyżka skórki otartej z pomarańczy
- 2-3 twarde jabłka
- 5 łyżek rodzynek
- do smażenia:
- masło klarowane lub olej



WYKONANIE:

Rodzynek namocz w gorącej wodzie i odstaw na chwilę, żeby nasiąkły. Odcedź na sitku. Jabłko obierz, pokrój na ćwiartki, wykrój gniazda nasienne i pokrój w plasterki. Wymieszaj z cynamonem i łyżką mąki. Do miski włoż ser i rozetrzyj widelcem (ja używam tłuczka do ziemniaków), dodaj cukier, skórkę z pomarańczy, żółtka, sok z pomarańczy, mąkę i wymieszaj. Z białek ubij sztywną pianę. Do masy serowej dodaj jabłka, rodzynek i pianę z białek. Delikatnie wymieszaj. Masa powinna być dość gęsta, żeby można było łatwo przewracać placki na patelni. Na rozgrzaną patelnię z masłem lub olejem układaj po łyżce ciasta, formując racuszki. Smaż po obu stronach, aż się zezłocą. Wyjmuj na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem, żeby pozbyć się nadmiaru tłuszczu. Posyp cukrem pudrem lub posmaruj powidłami.

Grzegorz Ostrowski

Właściciel portalu www.mniammniam.pl. Gotuje od zawsze. Uwielbia pieczone na grillu warzywa, świeżą rybę z ogniska, ziemniaki pieczone w popiele, miód prosto z ula, poziomki z kropkami rosy, niedojrzałe jabłka i kwaśny agrest. Lubi eksperymentować z nowymi smakami, gotować dania z różnych stron świata. Mieszka w Radzyminie koło Warszawy.



KURCZAK DŁUGO PIECZONY W CYDRZE Z JABŁKAMI, ŚLIWKAMI I JAŁOWCEM

To jest pyszne! Niewiele składników, mało pracy, świetny efekt. Miękkie i soczyste mięso, aromat jabłek, gorzkawy smak jałowca. Nuta tymianku. Słodycz sliwek. Pycha!

SKŁADNIKI:

- 1 kg kawałków kurczaka (udka lub podudzia, piersi są zbyt delikatne)
- 3 duże, twarde i kwaśne polskie jabłka (najlepiej antonówki lub renety)
- 1 szklanka cydru z polskich jabłek
- 10 suszonych lub wędzonych śliwek
- sok z połowy cytryny
- 10 ziaren jałowca z polskiego lasu
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka oleju
- sól
- świeżo zmielony czarny pieprz
- kilka gałązek świeżego tymianku

Umyte kawałki kurczaka osusz, natrzyj solą i pieprzem. Odstaw na kilka godzin (możesz jednak ten czas skrócić do kilkunastu minut). W garnku, którego można używać w piekarniku, rozgrzej masło z olejem (jeśli nie masz takiego garnka, możesz kurczaka usmażyć na zwykłej patelni, a następnie przełożyć do żaroodpornego naczynia). Włóż mięso, obsmaż na rumiano z wszystkich stron – po około 2–3 minuty z każdej strony. Pamiętaj, by odwracać kawałki dopiero, gdy się zrumienia – dzięki temu skóra nie przywrze do dna naczynia. Jabłka obierz, pokrój na ósemki, usuń gniazda nasienne i od razu spryskaj sokiem z cytryny. Jagody jałowca rozgnieć nożem. Do mięsa dodaj jabłka, śliwki oraz jałowiec. Wlej cydr, włóż gałązki tymianku (jeśli nie masz świeżego, możesz dodać łyżeczkę suszonego lub pominąć). Nie mieszaj. Przykryj. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 150°C i zapiekaj 2,5 godziny. Podawaj z ziemniakami z wody lub pszennym pieczywem. Moim zdaniem surówka tym razem nie jest potrzebna.

BISKOPIOT Z JABŁKAMI

To nie jest ciasto do popisywania się przed gośćmi. To jest ciasto powszednie, dobre na ukojenie skołatanych nerwów, spleen i wyciszenie się. Robi się je w biegu, już po godzinie posypane cukrem pudrem jest gotowe do jedzenia.

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 4 jajka
- 250 g drobnego cukru
- 250 g mąki pszennej
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 łyżki oleju
- 2 łyżki wody
- 1 łyżka octu winnego

SKŁADNIKI NA WIERZCH:

- 4-5 niewielkich jabłek
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżeczka tartego cynamonu



Nagrzij piekarnik do 190°C. Tortownicę o średnicy 25 cm posmaruj masłem i wysyp bułką tartą. Możesz też wyłożyć ją papierem do pieczenia. Obierz jabłka, przekrój je na ćwiartki i skrop sokiem z cytryny. Ubij jajka z cukrem, do masy jajecznej wlej wszystkie olej, wodę i ocet, lekko wymieszaj. Dodaj mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i wymieszaj. Przelej ciasto do tortownicy. Rozłóż jabłka, posyp je cukrem i świeżo startym cynamonem. Wstaw do rozgrzanego piekarnika na 40 minut. Po tym czasie sprawdź drewnianym patyczkiem, czy ciasto się upiekło – wyjęty z ciasta patyczek powinien być suchy. Jeśli jest na nim ciasto, zostaw je w piekarniku na 3–5 minut. Przestudzone ciasto posyp cukrem pudrem.

KRAKOWSKI
KREDENS
TRADYCJA
GALICYJSKA

W JESIENNEJ SPIŻARNI

Jesień to czas kiedy do naszej kuchni mocniej wkraczają przyprawy korzenne. Dodajemy je do herbaty, ciast i wszelkiego rodzaju potraw – wszystko po to, by zrobić się nam cieplej. Jednym z najbardziej jesiennych smaków jest charakterystyczny, rześki, nieco słodki i bardzo aromatyczny imbir.

SYROP O SMAKU IMBIRU NA BAZIE CUKRU
BEZ SYROPU GLUKOZOWO-FRUKTOZOWEGO

9,99 zł/400 ml

NAPÓJ LEMONIADA EKOLOGICZNA

O SMAKU IMBIRU

3,99 zł/330 ml



Produkty dostępne w sklepach Krakowskiego Kredensu.



Sposób na jesień

Jesień wcale nie musi być szara i ponura. Wystarczy, że założysz ulubiony ciepły sweter, kolorowy szalik i... wyjdiesz z domu. Jesienią jest przecież tyle ciekawych rzeczy do zrobienia. Nie daj się chandrze!

TEKST: MAKŚ MICHAŁSKI

Wbrew opiniom malkontentów jesień jest jedną z najpiękniejszych pór roku. Przyroda zachwyca setkami odcieni złota i czerwieni, powietrze przesycone jest aromatem ziemi, a słońce łagodnym blaskiem pieści nasze policzki i przywołuje uśmiech na twarzy. A gdy szaruga i deszcz za oknem zatrzymają nas w domu, znajdziemy sposób, aby przepędzić zły nastrój. Oto kilka skutecznych i sprawdzonych propozycji na jesienne dni.

OBUDŹ W SOBIE ARTYSTĘ

Jeśli potrafisz zachwycić się złotym liściem znalezionej na spacerze, doskonałym kształtem dojrzałego jabłka lub widokiem kłębiastych chmur na niebie

zapowiadających burzę, oznacza to, że jest w tobie wystarczająco dużo wrażliwości i śmiało możesz spróbować odkryć w sobie artystę. Nie obiecujemy, że od razu twoje dzieła znajdą się w najlepszych galeriach sztuki w Nowym Jorku i na aukcji w londyńskim domu Sotheby's, ale na pewno obcowanie ze sztuką da ci wiele radości.

Nie umiesz malować? Nie rzeźbisz? Nie robisz artystycznych zdjęć? Tym lepiej! Kup farby i kredki, wyciągnij z szuflady aparat fotograficzny, którego używałeś tylko na wakacjach i... wyjdź z domu. Przyglądaj się światu, odkrywaj piękno natury, podpatruj ciekawe sytuacje, szukaj zabawnych scenek, interesujących twarzy i zachwycających pejzaży. Fotografuj, szkicuj, rysuj i maluj – tak jak umiesz, nie myśląc o tym, że ktoś będzie oceniał twoje prace, że muszą być piękne i idealne. Niech podobają się tobie. Efektem kilku takich spacerów może być teczka fajnych rysunków i okazałych rozmiarów folder ze zdjęciami. Możesz je pokazać światu, oprawiając najlepsze z nich i wieszając je na ścianie, albo zachować tylko dla siebie, ukrywając w pudełku ze swoimi skarbami.

JESIENNY SPLEEN? ZNAMY SPOSOBY NA TO, BY TA PORA ROKU DAŁA NAM WIELE RADOŚCI I PRZYJEMNOŚCI.

WEŹ DWA KIJE

...i idź przed siebie. Nordic walking to świetny sposób na zdrowe spacerowanie. Jeśli nie wiesz, jak się do tego zabrać, znajdź grupę nordic walking w twoim mieście i dowiedz się, jak zacząć uprawiać ten sport, czy jest szansa, żeby na pierwszy spacer wypożyczyć kije i czy ktoś może opowiedzieć ci o zasadach takiego spacerowania. Możesz też poczytać o nordic walking w internecie. Jeśli nie lubisz spacerować sama, namów do tego przyjaciółkę lub kumpla, bo w parze zawsze łatwiej i weselej. Możesz też zachęcić do spacerów całą rodzinę. Wtedy nie tylko będziecie zdrowsi, ale też spędzicie więcej czasu razem.

Nordic Walking to naprawdę zdrowe spacerowanie: uaktywnia aż 90 proc. mięśni. Poza tym podczas spaceru z kijami spalasz więcej kalorii niż podczas normalnego chodzenia, bardziej dotleniasz organizm i odciążasz stawy, tym samym wzmacniając kości i zapobiegając powstaniu osteoporozy.

Jakie są jeszcze korzyści z nordic walking? Zmniejsza ryzyko zawału, cukrzycy, wzmacnia mięśnie tułowia i łagodzi napięcia mięśniowe w okolicy barków i wzdłuż kręgosłupa, obniża poziom złego cholesterolu i... odciąga cię od telewizora. Jeśli połkniesz bakcyli nordic walking, nawet deszcz nie będzie dla ciebie przeszkodą, żeby ruszyć przed siebie z kijami i uśmiechem na twarzy.

ZRÓB SOBIE SPA

Jeśli naprawdę nie możesz wyjść z domu, bo za oknem szaleje jesienna burza, a wśród znajomych przeziębienie, nie spędzaj wolnego wieczoru przed telewizorem, pogryzając chipsy i oglądając kiepskie horrory o Halloween. Zrób sobie SPA! Tak, tak. W zaciszu własnej łazienki możesz stworzyć swoje własne SPA i spędzić w nim tyle czasu, ile tylko zechcesz – w samotności lub z ukochaną osobą. Wystarczy, że zgasisz w łazience światło, zapalisz kilka świec, przygotujesz kąpiel z olejkami aromatycznymi, włączysz nastrojową muzykę i gotowe. No, może jeszcze przyda się kieliszek dobrego czerwonego wina, aby atmosfera stała się jeszcze bardziej relaksująca.

Podczas seansu w twoim prywatnym SPA możesz użyć kosmetyków, na które zazwyczaj nie masz czasu: glinkowych maseczek na twarz, masek na włosy, pachnących peelingów do ciała, mieszanek ziołowych

i olejowych do kąpieli. Bo przecież nie musisz się spieszyć i możesz wylegiwać się w wannie przez długie minuty. Po takiej relaksującej kąpeli użyj nawilżającego balsamu do ciała i namów partnera na relaksujący masaż z użyciem olejków eterycznych. Wieczór nie musi się przecież skończyć w łazience...

POCZUJ CIEPŁO OGNIA

Jeśli masz w domu kominek i możesz pozwolić sobie na jesienny wieczór z książką i wygrzewanie się w blasku ognia, to masz wielkie szczęście. Bo nie ma chyba nic przyjemniejszego i uspokajającego niż widok płomieni i odgłos strzelających iskerek w kominku, kiedy za oknem deszcz i plucha. Nie wszyscy z nas mają takie szczęście jak ty, ale jest na to sposób. Świece! Kilka pachnących świec roztawionych w pokoju albo skupionych w jednym miejscu to nie tylko bardzo estetyczny element wystroju wnętrza, ale również świetny sposób na stworzenie przyjemnego nastroju.

Płomień świecy wprowadza intymny nastrój, a ich aromat wyjątkowy klimat. Jeśli wybierzesz świecę o zapachu pieczonego jabłka z cynamonem, domowych ciasteczek lub wanilii, przypomnisz sobie wspaniałe chwile z dzieciństwa i w twoim mieszkaniu goście będą czuli się jak u siebie. Dla wielbicieli zapachów kwiatowo-owocowych polecamy ciepłe aromaty róży, delikatne nuty jaśminu lub kompozycje zapachów owoców leśnych. Jeśli lubisz orientalne nuty i zależy ci na zmysłowym klimacie, wybierz świecę pachnącą paczulą, ambrą, piżmem i drewnem sandałowym. Zapach świecy na pewno rozświetli twoje myśli i przegoni zły nastrój nawet w najbardziej szary i chłodny jesienny dzień.

WSIĄDŹ DO POCIĄGU...

...byle jakiego. Nie masz odwagi? To namów na taką wyprawę przyjaciela lub rodzinę. Spróbujcie koniecznie takiej podróży, bo nic lepiej nie działa na poprawę humoru niż oderwanie się od codzienności i zrobienie czegoś szalonego.

Przed podróżą sprawdź w przewodniku, co ciekawego znajduje się w promieniu 50 kilometrów od miejsca, w którym mieszkasz, kup bilet i jedź. Za cel możesz wybrać małe miasteczko z ciekawym muzeum lub jakimś zabytkiem, którego nie znasz, wioskę, która słynie np. z wyrobu serów lub skansen, albo po prostu miejsce, w którym można iść na spacer do pięknego lasu lub nad jezioro.

W pogodny dzień możesz wziąć ze sobą rower, aby łatwiej było ci się poruszać, kiedy dojedziesz już do celu. Zabierz ze sobą termos z herbatą, kilka kanapek, telefon (z naładowaną baterią) i zacznij swoją przygodę. Pozwól sobie na odrobinę spontaniczności i nie planuj wszystkiego dokładnie co do minuty. Daj się uwieść przygodzie.

Przekonaj dziecko do jesieni!

Brodźcie razem w kolorowych liściach, róbcie z nich piękne bukiety, zbierajcie kasztany. Zabawa przy wykonaniu z nich ludzików rozwinię obraznie lepiej niż siedzenie przy komputerze.

Jesiennne nastroje -jak nie dać się chandrze?

Nadeszła jesień, chyba najmniej lubiana pora roku... Co z tego, że u nas jest złota, skoro deszcz, zimno i plucha skutecznie uprzykrzają cieszenie się jesiennymi barwami? Co zrobić, aby przygnębienie, apatia i senność nie odbierały nam chęci do życia?

TEKST: DOMINIKA BORÓWSKA-STASICA

Nie lubimy jesieni pewnie dlatego, że kończy przyjemne urlopowe lato i zapowiada nadejście mroźnego chłodu. Jest nam przykro, kiedy coś miłego się kończy, a mniejsze nasłonecznienie i niższe temperatury wpływają na obniżenie naszej aktywności i samopoczucia. Można sobie jednak z jesienną chandrą poradzić. Jak?

Po pierwsze nastawienie

Jeśli niechętnie witamy jesień, dostrzegając tylko jej szaroburą stronę, i spodziewamy się rychłego spadku energii, to bardzo prawdopodobne, że tak właśnie będzie. A czemu by nie pomyśleć o jesieni jako czasie plonów, kiedy zbieramy wszystko to, co w tym roku zasialiśmy? Nie chodzi tu tylko o bogactwo warzyw i owoców, sezon na grzybobranie, ale też o naładowane latem wewnętrzne akumulatory, wakacyjne wspomnienia i efekty dotychczasowych przedsięwzięć. Warto zrobić sobie takie podsumowanie, odhaczyć zrealizowane

zadania, uczcić sukcesy i poczynić dalsze plany. Kto powiedział, że z postanowieniami mamy czekać do Sylwestra? Tak jak rośliny jesienią wzmacniają korzenie i rozbudowują je pod ziemią, aby wiosną móc wypuścić nowe pędy i się rozrosnąć, tak my możemy poświęcić ten jesienny czas na rozwój swoich zasobów wewnętrznych i zewnętrznych. Skoncentrujmy swoją energię na aktywności fizycznej, czytaniu ulubionych lektur, realizacji pasji i zainteresowań, a przy okazji umilimy sobie długie jesienne wieczory. Patrząc bardziej przychylnym okiem na tę porę roku, zobaczymy w niej więcej kolorów, możliwości i dostrzeżemy potencjał, który ze sobą niesie.

Po drugie ciało

Biologii nie przeskoczymy, ale możemy mądrze wykorzystać znajomość zachodzących dzięki niej mechanizmów. Za pogorszenie samopoczucia jesienią odpowiada mniejsze nasłonecznienie. Mózg w takiej sytuacji produkuje więcej melatoniny – hormonu odpowiedzialnego za naszą senność i apatię.



Dodatkowo zmniejsza się produkcja serotoniny zwanej hormonem szczęścia, która warunkuje dobry nastrój. Aby sobie pomóc, wystarczy częściej przebywać na świeżym powietrzu, korzystać z fototerapii (leczenia światłem za pomocą specjalnych lamp) oraz spożywać pokarmy bogate w węglowodany złożone i białka (jaja, ryby, sery, warzywa strączkowe i zielone, pełnoziarniste produkty zbożowe, ciemne pieczywo). Szczególnie pomocne w diecie serotoninowej są banany, awokado i czekolada z wysoką zawartością kakao. Ciało dopieszczone to zadowolone ciało. Nie szczędźmy więc sobie przyjemności związanych z relaksującą kąpielą, masażem, aromaterapią lub wizytą u kosmetyczki.

Po trzecie otoczenie

Zadbajmy o to, żeby otaczać się roślinami, światłem i kolorami. Nawet jeśli na zewnątrz dominują odcienie szarości, to miejsce, gdzie mieszkamy i pracujemy, nie musi być monotonne. Warto mieć w zasięgu wzroku pełne kolorów ulubione przed-

mioty i dodatki, które ucieszą zmysły podczas szarugi za oknem. Szczególnie dobrze działają na nas wszystkie odcienie zieleni, czerwieni i żółci. Otoczenie to również ludzie, z którymi przebywamy. Tym, co może nas uchronić przed chandrą, to spotkania z pozytywnymi, optymistycznymi osobami, których obecność nas rozwesela, wspiera, wzmacnia i w razie konieczności podnosi na duchu. Dbajmy o relacje, które są dla nas ważne i rezygnujmy z tych, które stanowią zbyt duże obciążenie. Doskonałym antidotum na chandrę są zwierzęta domowe, szczególnie te wymagające codziennej opieki. Posiadanie pupila poprawia samopoczucie i podwyższa samoocenę oraz pomaga pielęgnować zdrowie i związki międzyludzkie. Kiedy mimo wszystko chandra nas dopadnie, warto mieć pod ręką listę tego, co pomaga. Jeśli jednak jej objawy nie mijają, nie ma sensu zwlekać z wizytą u specjalisty (psychologa, psychiatry), gdyż może się ona rozwinąć w depresję, z którą trudno sobie poradzić samemu.

Spodobem na jesienną chandrę mogą być spacer. Poprawią samopoczucie, pozytywnie wpłyną na zdrowie, a jeśli namówisz do nich rodzinę – pozwól wam spędzać więcej czasu razem.

Pociąg do złota

PRZYGOTOWAŁA: JOLA CHUDY



Złoto fascynuje, wzbudza pożądanie i dodaje urody. Można je znaleźć nie tylko na opakowaniach ekskluzywnych kosmetyków, ale także w ich wnętrzu – odmładza, dotlenia i daje poczucie luksusowej pielęgnacji.

Złoto dla zuchwałych

Faceci też lubią blask złota, szczególnie jeśli ten kruszec jest liczony nie w gramach, ale w... sztabkach. Zapach wody toaletowej 1 Million od Paco Rabanne ukryty jest właśnie w złotej sztabce i pachnie mieszanką bogactwa, luksusu, nonszalanckiej i zuchwałości. Zaskakujące połączenie aromatów cytrusów, kardamonu, pieprzu, cynamonu, paczuli i drewna sandałowego oszałamia wyrafinowaniem, elegancją i ma niezwykle męski charakter. To zapach dla faceta, który nie boi się wyzwania, dąży do bogactwa, jest pewny siebie albo właśnie tą kompozycją chce dodać sobie pewności.

1 Million Paco Rabanne, www.sephora.pl

Jak pachnie złoty kwiat?

Fleur d'Or, czyli złoty kwiat, to używana we Francji zwyczajowa nazwa kwiatów mimozy. Są delikatne, żółtozłote i mają bardzo subtelną, ale niesamowicie kobiecą woń. Nadają kompozycji zapachowej wyjątkową głębię i bogactwo. W wodzie toaletowej Fleur d'Or & Acacia marki L'Occitane mimozę połączone z kwiatem akacji, odrobiną miodu, piżma i drewna sandałowego. Całość daje wrażenie mieszanki wprost wibrującej zmysłowością, radością życia i odwagą. Idealna propozycja na jesień. Jedna kropla sprawi, że zapomnisz o szarudze za oknem.

Woda toaletowa Fleur d'Or & Acacia, L'Occitane, www.loccitane.pl





Blask, błysk, szyk

Jeszcze do niedawna kosmetyki z połyskiem zarezerwowane były jedynie na wieczorowe okazje i wielkie wyjścia, ale dziś blask złota dobrze komponuje się nawet z džinsami. Trochę przekornie używamy złotych cieni do powiek od samego rana, lśniących pudrów i błyszczących lakierów do paznokci. Pamiętajmy jednak, że co za dużo to niezdrowo. Aby oswoić się z tą błyszczącą modą, najbezpieczniej jest wybrać tylko jeden błyszczący akcent, np. lakier do paznokci o metalicznym złotym połysku, który będzie pasował do wszystkiego i na każdą okazję.

Lakier do paznokci Techno Chrome Polish, p2, www.hebe.pl

Owies na wagę złota

O owsie mówi się, że jest cenniejszy niż złoto, bo jego cena w ostatnich latach wyraźnie podskoczyła, a oprócz rolnictwa i przemysłu spożywczego coraz częściej interesuje się nim kosmetologia. To zboże zawiera dużo polifenoli, które mają działanie przeciwutleniające, a więc jako składnik kosmetyków idealnie nadaje się do skóry dojrzałej i wrażliwej. Działa zmiękczająco, łagodzi podrażnienia i doskonale regeneruje. Nie bez powodu ekstrakty z czarnego owsa znalazły się w kosmetykach do włosów suchych i zniszczonych marki Tolpa. Szampon i odżywka wspaniale regenerują włosy, nawilżają je, sprawiają, że odzyskują elastyczność i zdrowy wygląd.

Maska i szampon do włosów, Tolpa, Botanic Czarny Owies, www.tolpa.pl



Pielęgnacja na bogato

Złoto znane ze swoich właściwości antybakteryjnych, odmładzających, przeciwzapalnych i rozświetlających chętnie jest wykorzystywane w ekskluzywnych kosmetykach: kremach, koncentratkach, serach i odmładzających kuracjach ampułkowych. Można też jego czystą postać, czyli 24-karatowe płatki, wykorzystać jako maskę na twarz, dekolte i szyję. Polska marka kosmetyczna Synesis proponuje zabieg z płatkami złota tuż przed wielkim wyjściem, bo skóra wygląda po nim na zrelaksowaną, zmarszczki są wyraźnie spłycone, a cera rozświetlona.

Złota maseczka, Synesis, www.synesis.pl

Psy jak złoto



Kiedy mówisz golden retriever, myślisz: idealny pies rodzinny albo pies terapeuta. I masz rację, ale nie zapominaj, że to rasa, która została stworzona nie do niańczenia dzieci, ale do udziału w polowaniach.

AUTOR: KATARZYNA ŚWIERCZYŃSKA

Rasa tych psów powstała w drugiej połowie XIX wieku w Szkocji. Nazwa „retriever” pochodzi od angielskiego czasownika „to retrieve”, a więc przynosić albo odzyskiwać. Zadaniem tych psów była pomoc w polowaniu na ptaki. Każdy właściciel goldena wie, że ich pupil kocha nad życie aportowanie, a jeśli jeszcze może podjąć aport z wody – nic mu więcej do pełni psiego szczęścia nie trzeba.

Rodzinne i pomocne

Ze względu na swój charakter golden retrievery stały się dziś przede wszystkim psami rodzinnymi. Są bardzo inteligentne, oddane, łagodne i towarzyskie. Goldeny mają znakomity węch, dlatego wiele tych psów pracuje również w policji – świetnie się sprawdzają jako tropiciele narkotyków, ale też jako psy ratownicze, które potrafią odnaleźć ludzi zaginionych na przykład po katastrofach naturalnych.

W Polsce pierwsze goldeny urodziły się dopiero w 1990 roku – rodzicami były psy z Danii. Dziś golden znajduje się w licznych rankingach najchętniej wybieranych ras.

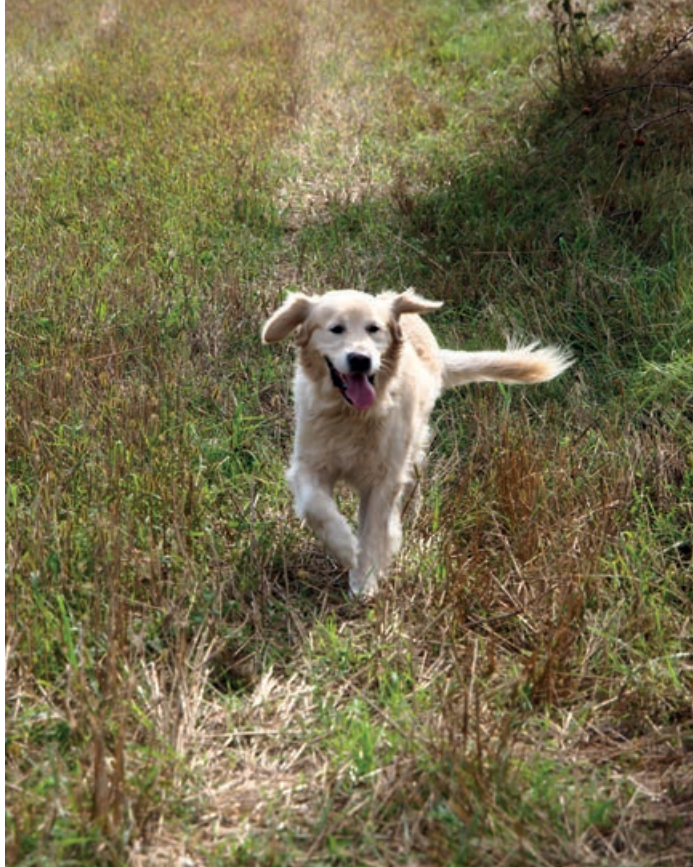
Jako ciekawostkę można jeszcze podać fakt, że nie każdy golden retriever ma żółtozłocistą sierść, od której zresztą wzięła się nazwa rasy. Psy z tak zwanej linii amerykańskiej mogą mieć również umaszczenie brązowe.

Goldeny są bardzo aktywnymi psami, potrzebują dużo ruchu, lubią wykonywać zadania. Dlatego decydując się na golden retrievera warto pamiętać, że mimo łagodnego charakteru nie jest to duża zabawka, ale żywy pies, który ma także swoje potrzeby.

Goldeny jak gwiazdy

Aktorka Pamela Anderson uważana jest za wielką miłośniczkę tej rasy. Ze swoim pierwszym goldenem o imieniu Star pokazywała się chętnie i często. Kiedy w wieku 17 lat Star odszedł za Tęczowy Most, pod dachem aktorki zamieszkał kolejny „złoty pies” Jo-Jo. Drugi golden nie dożył jednak tak sędziwego psiego wieku, jak jego poprzednik. Odszedł w ubiegłym roku, a Anderson powiedziała w jednym z wywiadów, że... popełnił samobójstwo, ponieważ nie lubił jej byłego męża.

Liberty, suczka prezydenta Geralda Forda, skradła serca nie tylko rodziny prezydenckiej, ale i całej Ameryki. Szczególnie w czasie, kiedy urodziła w Białym Domu dziewięcioro szceniąt. Prezydent zostawił sobie jedno ze szceniąt o imieniu Misty. Jeden z piesków został подарowany szkole dla niewidomych, pozostałe trafiły do przyjaciół prezydenta. Liberty odeszła w 1986 roku w wieku 11 lat.



Goldeny potrzebują sporej dawki ruchu (co najmniej dwóch godzin). Wymagają wyczesywania przynajmniej raz w tygodniu, a w okresie linienia – codziennie.

Czy wiesz że...

Goldeny są wolontariuszami Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Choć kwestują w wielu miastach, warto wspomnieć o tych poznańskich. Grupa pasjonatów tej rasy po raz pierwszy kwestowała podczas Finału WOŚP w 2010 roku. Wówczas udało się zebrać ok. 6700 zł. Od tego czasu rekord był wielokrotnie bity, a co roku do kwesty dołączały kolejne psiaki (gwoździ ścisłości – nie tylko retrievery, choć to one stanowią trzon grupy). Podczas tegorocznego finału poznańskie retrievery zebrały imponującą kwotę – ponad 43 tys. złotych. Również w ciągu roku grupa nie próżnuje, pomagając w różnego rodzaju charytatywnych przedsięwzięciach.

Goldeny są idealnymi przewodnikami

niewidomych. To jedna z najczęściej szkolonych do tego celu ras. Słynna jest historia goldena Figo, który jest towarzyszem niewidomej Amerykanki Audrey Stone. Pies uratował jej życie, kiedy w zeszłym roku w przechodzącą przez pasy parę wjechał autobus. Według relacji świadków Figo skoczył między pojazd a panią Stone, na siebie przyjmując największe uderzenie. Cała historia – mimo obrażeń obojga – zakończyła się szczęśliwie. W Ameryce są hodowle specjalizujące się w selekcji psów idealnych do towarzyszenia osobom niepełnosprawnym, głównie niewidomym. Taki pies musi być przede wszystkim stabilny psychicznie, łagodny i jednocześnie potrafiący pracować w rozproszeniu i odporny na stres.



Moje olimpijskie złote podium



Tomasz Zimoch
dziennikarz
i komentator
sportowy.
Kibice go kochają,
bo jest niczym
sportowe
pendolino
– pełen
entuzjazmu
i iskrzącej się
radości!

1. Vanderlei de Lima

Pierwszy „złoty medal” przyznano już w dniu otwarcia Igrzysk Olimpijskich w Rio. Brazylijczyk Vanderlei de Lima zapalił olimpijski znicz. Pamiętam, kiedy 12 lat temu w Atenach biegł po złoto. Myślę, że widział się już na najwyższym stopniu podium. Sześć kilometrów przed metą prowadził z 48-sekundową przewagą. Stałem może 50 metrów od miejsca, w którym niespodziewanie został wepchnięty w tłum kibiców przez irlandzkiego księdza Neila Horana. Nie wierzyłem, że to się dzieje naprawdę. Ośłupiałem...

Błyskawicznie zareagowali za to kibice i policjanci. Zatrzymali Horana i wyciągnęli z tłumu de Limę, który wrócił na trasę. Stracił jednak rytm, stracił przewagę i stracił złoty medal. Dobiegł do mety na trzecim miejscu. Koledzy z drużyny oferowali mu swoje złote medale, ekipa brazylijska protestowała i żądała przyznania wygranej swojemu zawodnikowi. De Lima nie przyjął medali od kolegów, a swój brązowy uważał za najważniejszy sukces kariery. Zapalenie znicza to wyjątkowy moment każdego igrzysk. Tym razem wyróżniono wyjątkowego sportowca. Sportowca pokrzywdzonego 12 lat temu w trakcie swojego zwycięskiego biegu.

2. Michael Phelps

Uwielbiam tego uszatego pływaka. Kibicuję mu od lat. Lubilem chodzić na jego treningi, patrzyłem, jak talent popiera ciężką pracą. Pamiętam jego słowa z konferencji prasowej: „Możesz mieć odstające uszy lub nie móc się skupić, ale jeśli pracujesz więcej niż chłopak na torze obok, to kiedyś go pokonasz”. Z podziwem patrzyłem, jak z każdych IO przywoził worek medali. A wyjątkowo wzruszające były te chwile, kiedy Phelps po swoich zwycięskich wyścigach biegł do siedzącej na trybunach ukochanej mamy. Dziennikarze żartują, że wszystkie złote medale Phelps waży więcej od jego 4-miesięcznego syna Boomera. Łącznie ma 28 medali olimpijskich (23 złote, 3 srebrne i 2 brązowe). To idol wielu młodych pływaków. Idol na tyle skuteczny, że w zakończonych IO w Rio przyszło mu konkurować ze swoim wiernym kibicem. I został pokonany! Singapurek Joseph Schooling w 2008 roku przed IO w Pekinie biegał za Michaeliem Phelpsem, żeby zrobić sobie z nim zdjęcie. W tym roku podczas IO w Rio na 100 metrów stylem motylkowym Schooling pokonał nie tylko swojego wielkiego idola, ale również i dwóch innych wielkich specjalistów tego dystansu Węgry Laslo Csecha i Chada le Closa z RPA. Sport to piękny i pełen niespodzianek świat.

3. Polska reprezentacja

Ze znakomitymi wiosłarkami Magdaleną Fularczyk-Kozłowską i Natalią Madaj, z fenomenalną Anitą Włodarczyk, która nie tylko zdobyła złoty medal, ale także ustanowiła świetny rekord świata. No i z wyjątkowym dla mnie sportowcem Rafałem Wilkiem. Startujący w Igrzyskach Paraolimpijskich w kolarstwie ręcznym zdobył w Rio złoty i srebrny medal. Rafał imponuje mi zaradnością. Po tragicznym wypadku na torze żużlowym nie poddał się. Mimo ograniczeń ruchowych postawił na sport i to pozwoliło mu odzyskać wiarę w siebie i zajmować najwyższe miejsca. Próbowałem i ja sił z Rafałem na nartach w Wiśle, ale wahałem tylko pył spod jego narty... Piękna jest jego radość życia: nie marudzi, nie narzeka, nie oczekuje. Wie, że pomimo wszystko otrzymał od losu szansę i ją wykorzystuje. Nie tylko sportowiec do naśladowania. Wyjątkowy człowiek do naśladowania.

PHILIPS

PerfectCare

**filtr
gratis!**

**Witaj w świecie
łatwego prasowania**



**Produkt
z reklamy
TV!**

Satysfakcja zapewniona!
95% zadowolonych
osób z żelazka Philips PerfectCare*

*Na podstawie ankiety wśród 380 użytkowników żelazka z generatorem pary PerfectCare, którzy zarejestrowali model GC9XXX na stronie www.philips.pl/myphilips



Internet LTE w Twoim domu!

Dwupasmowy
Router LTE



 tp-link® | Archer MR200

W centrum miasta, na obrzeżach, w lesie, w górach i dolinach. Gdziekolwiek mieszkasz, Router LTE TP-Link zapewni Ci najszybszy internet bezprzewodowy. Wystarczy, że włożysz do niego kartę SIM od operatora sieci komórkowej i już zawsze będziesz w zasięgu.

Router LTE TP-Link. **Włączasz • Działasz.**