



wpodróży

Jesteśmy tam, gdzie są podróże

STYCZEŃ

Styl życia
Zdrowe
chorowanie

PKP Intercity
Razem od serca

Podróże

Wymarzony zimowy urlop

Dolina Stubai

16



PODRÓŻE

- 4 Śladami Bilbo Bagginsa
- 10 W dolinie Douro
- 16 Dolina Stubai – pięć razy tak!
- 22 Barcelona Bałkanów
- 28 Pendolino krótkodystansowe
- 30 Pendolino na polskich torach
- 32 Na fali wznoszącej
- 38 Kraina wiecznego szczęścia
- 42 Hu, hu, ha!
- 44 Wrocławski Czarny Łąd
- 45 Historia motoryzacji
- 46 Brama Poznania – furtka do Polski
- 48 Rozsmakuj się w Toruniu!
- 54 Dajemy Ci wybór
- 56 Zima w kolorze orange
- 58 Pieskomandos
- 60 Niezbędnik podróżnika

BIZNES

- 62 Politykowanie w pracy
- 64 Top gadżet
- 66 Dzieci mnie inspirują
- 68 Mali mistrzowie kuchni

STYL ŻYCIA

- 70 Zdrowie z domieszką ozonu
- 72 Zdrowe chorowanie
- 74 Jak zabawa, to zabawa!
- 76 Karnawał de lux
- 78 Rowerowy zawrót głowy



78

KULTURA

- 84 Zakulisowe ekstrawagancje
- 88 Wystarczy tylko być
- 91 Triumf słowa
- 92 Razem od serca
- 94 Młodzi odkrywcy
- 94 Na świąteczną nutę
- 94 To już finał!

PARTNERZY PISMA:



Koleje Dolnośląskie



wpodróży

Wydawca:
KOW media&marketing sp. z o.o.
Al. Jerozolimskie 101 lok. 3
02-011 Warszawa
tel. 22 749 11 98
www.wpodrozy.eu
wpodrozy@kow.com.pl



Redaktor naczelny:
Agnieszka Pietrzak

Redakcja stron
PKP Intercity S.A.:
Magdalena Grzeszczuk

Skład:
Łukasz Rosiński
Anna Gozdyra

Reklama:
Dyrektor ds. marketingu i sprzedaży
Marlena Karbowniak
marlena.karbowniak@kow.com.pl
tel. 22 749 11 92
tel. kom. 512 27 89 37

Foto na okładce:
Istockphoto



facebook

Znajdziesz nas na:
www.facebook.com/wpodrozy

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

Śladami **Bilbo Bagginsa**

Jedna z najbardziej oczekiwanych premier za nami! Ostatnia część trylogii „Hobbit: Bitwa pięciu armii” gromadzi w salach kinowych tych, którzy wraz z upływem dzieciństwa nie utracili wiary w magiczny świat elfów, wrózek i krasnali. Historia niziołka z Shire się kończy, ale nie minął przecież czas na własną przygodę śladami głównego bohatera. Ruszajmy zatem. Kierunek – Nowa Zelandia!

TEKST: Paulina Kluczyńska

Nowa Zelandia to jedna z piękniejszych krain na naszym globie. Dzika przyroda, bogata w czyste jeziora, łagodne wzgórza i pagórki, ale i wysokie, oprószone śniegiem szczyty górskie, a także stare lasy, gdzie wiatr szumi spokojnie w koronach drzew. To miejsce przepiękna, niezwykła aura, nie przez przypadek więc Peter Jackson, nowozelandzki reżyser i scenarzysta, postanowił umiejscowić tu filmowe przygody bohaterów słynnych powieści J.R.R. Tolkiena – „Hobbita” i „Władcy pierścieni”. Właściwie już po wylądowaniu w Auckland rzeczywistość przeplata się z filmową historią. W sąsiedztwie maoryskich rzeźb napotkamy tolkienowskie sentencje. Tu nawet na tablicach informacyjnych pojawiają się dwie nazwy miejscowości – te faktyczne i te zaczerpnięte z książki. Zatem znajdujemy się w centrum Śródziemia! Jeśli mamy chwilę, warto zwiedzić miasto, zwane też miastem żeglugi. W pięknej zatoce cumują kutry, statki i prywatne żagłówki. Auckland otacza 50 wysp, na których znajdziemy ciekawe stożki wulkaniczne. Taka uroda tej ziemi. Wokół podziwiać można ►





Filmowy Mordor to Park Narodowy Tongariro, w którym usytuowany jest wulkan o tej samej nazwie oraz inne dwa wulkany – Ruapehu i Ngauruhoe. Ta kraina to idealne miejsce na mroczną stolicę. Otoczenie wypełniają czarne skały, a wulkany często spowijają gęste mgły, tworząc tajemniczą atmosferę.



imponujące pasma górskie. Stąd wszystkie drogi prowadzą do... Hobbitonu.

Norki pełne uroku

Filmowe Shire, wioska zamieszkiwana przez hobbitów, znajduje się na czterech hektarach Alexander Farm, niedaleko miejscowości Matamata w północnej części Wyspy Północnej Nowej Zelandii. Domostwa, a jest ich aż 44, rozmieszczone są wśród zielonych pagórków. Zdecydowaną większość stanowią atrapy norek w ziemi, jednak pozostałe to niezwykle miejsca, które można zwiedzać. Prowadzą do nich, podobnie jak w książce, okrągłe drzwi z klamką na samym środku, a wokół rozpościerają się wspaniałe ogródki mieszkańców Shire. Wszystko w wiosce jest prawdziwe, poza jedną rzeczą. Wyjątek stanowi drzewo dające cień domowi Bilbo Bagginsa. Dąb ten, ważący 26 ton, został przewieziony z okolicy i przyozdobiony sztucznymi liśćmi z jedwabiu. Wszystko dla niezwykłego efektu i magicznych wrażeń. Gdy ekipa filmowa opuszcza Hobbiton, jest on udostępniany turystom. Farma ma swojego prywatnego właściciela, który na co dzień wypasa na niej także swoje owce.

W królestwie Sarumana

Po zwiedzeniu sielskiego Shire ruszamy dalej. Tym razem w kierunku Mordoru – królestwa ciemności, krainy orków, gdzie władza Sarumana. Filmowy Mordor to Park Narodowy Tongariro, w którym usytuowany jest wulkan



o tej samej nazwie oraz inne dwa wulkany – Ruapehu i Ngauruhoe. Ta kraina to idealne miejsce na mroczną stolicę. Otoczenie wypełniają czarne skały, a wulkany często spowijają gęste mgły, tworząc tajemniczą atmosferę. W tym samym parku znajduje się również Samotna Góra – królestwo krasnoludów, do niedawna zamieszkałe przez smoka. Park Tongariro został założony w 1887 roku. Jest jednym z najstarszych ►



Park Tongariro został założony w 1887 roku. Jest jednym z najstarszych parków świata i znajduje się na Liście Światowego Dziedzictwa UNESCO. Jak na mroczną, wulkaniczną krainę przystało, zieleni jest tu niewiele. Szarość tę przełamują jednak bajeczne oczka wodne o barwach turkusu i szmaragdu.

REKLAMA



EGZOTYKA 2014/2015



**RAINBOW
TOURS**

Australia i Nowa Zelandia **od 17 899 zł**



parków świata i znajduje się na Liście Światowego Dziedzictwa UNESCO. Jak na mroczną, wulkaniczną krainę przystało, zieleni jest tu niewiele. Szarość tę przełamują jednak bajeczne oczka wodne o barwach turkusu i szmaragdu. Z pewnością zachwycą nas kolory Emerald Lakes i Blue Lake.

Światowa premiera

Obowiązkowo na mapie naszej hobbickiej wyprawy należy uwzględnić też Wellington – stolicę Nowej Zelandii. De facto tutaj, w studiu filmowym, powstało wiele scen do wszystkich części filmu, których nie można było nakręcić w plenerze. W przerwach pracy nad filmem studio jest udostępniane zwiedzającym. W centrum miasta znajduje się także Film Center, okazałe muzeum filmu i animacji, a w miejscowym kinie Embassy Theatre organizowane były światowe premiery „Drużyny pierścienia”, „Dwóch wież” czy „Powrotu króla”. Nietrudno było wówczas do niego trafić. Na dachu budynku siedział już ogromny skrzydlaty potwór, którego dosiadł wódz Nazgûli, a także jeden z najbardziej lubianych bohaterów tolkienowskich opowieści – Gandalf. Na przedmieściach stolicy znajduje się siedziba firmy, która jest odpowiedzialna za efekty specjalne wykorzystane we wszystkich wymienionych produkcjach. Tu można podziwiać prace specjalistów, którzy z myślą o turystach przygotowali wystawę i teatr z rekwizytami z filmów.

Pod opieką elfów

Magiczną podróż po książkowym Śródziemiu zakończymy w krainie spokoju i niemalże boskich istot. Kolejny punkt na mapie to Rivendell. Siedziba elfów była ostoją dla podróżników i druhów strapionych walką. Tu dbano o kul-



Obowiązkowo na mapie naszej hobbickiej wyprawy należy uwzględnić też Wellington – stolicę Nowej Zelandii. De facto tutaj, w studiu filmowym, powstało wiele scen do wszystkich części filmu, których nie można było nakręcić w plenerze.

tywowanie dawnych obyczajów, praprawną wiedzę i bezpieczeństwo. To miejsce przepełnione dobrą magią. Filmowe Rivendell zorganizowano w Parku Narodowym Kaitoke w Upper Hutt, który znajduje się około 45 minut jazdy samochodem od Wellington. Na potrzeby ekranizacji zbudowano tu ponad 100 elfickich domów mierzących 12 metrów. W trosce o zgodność nawet najdrobniejszych szczegółów z książką do drzew przytwierdzono ponad dwa tysiące liści. Po to, by dodać im okazałości. Przyroda na terenie parku podlega ścisłej ochronie. Po realizacji filmów plan został więc całkowicie zdemonstrowany, by bez przeszkód stanowić ponownie wspaniałe miejsce do rekreacji i odpoczynku w zaciszu dolin, pagórków, wielu ozdobnych krzewów, pięknego, bukowego lasu i malowniczej rzeki Hutt. ■



EGZOTYKA 2014/2015

Australia i Nowa Zelandia **od 17 899 zł**

CALL CENTER
801 310 801
Z KOMÓRKI
42 680 38 51

NAJBLIŻSZE BIURO PODRÓŻY:
www.rainbowtours.pl/biura



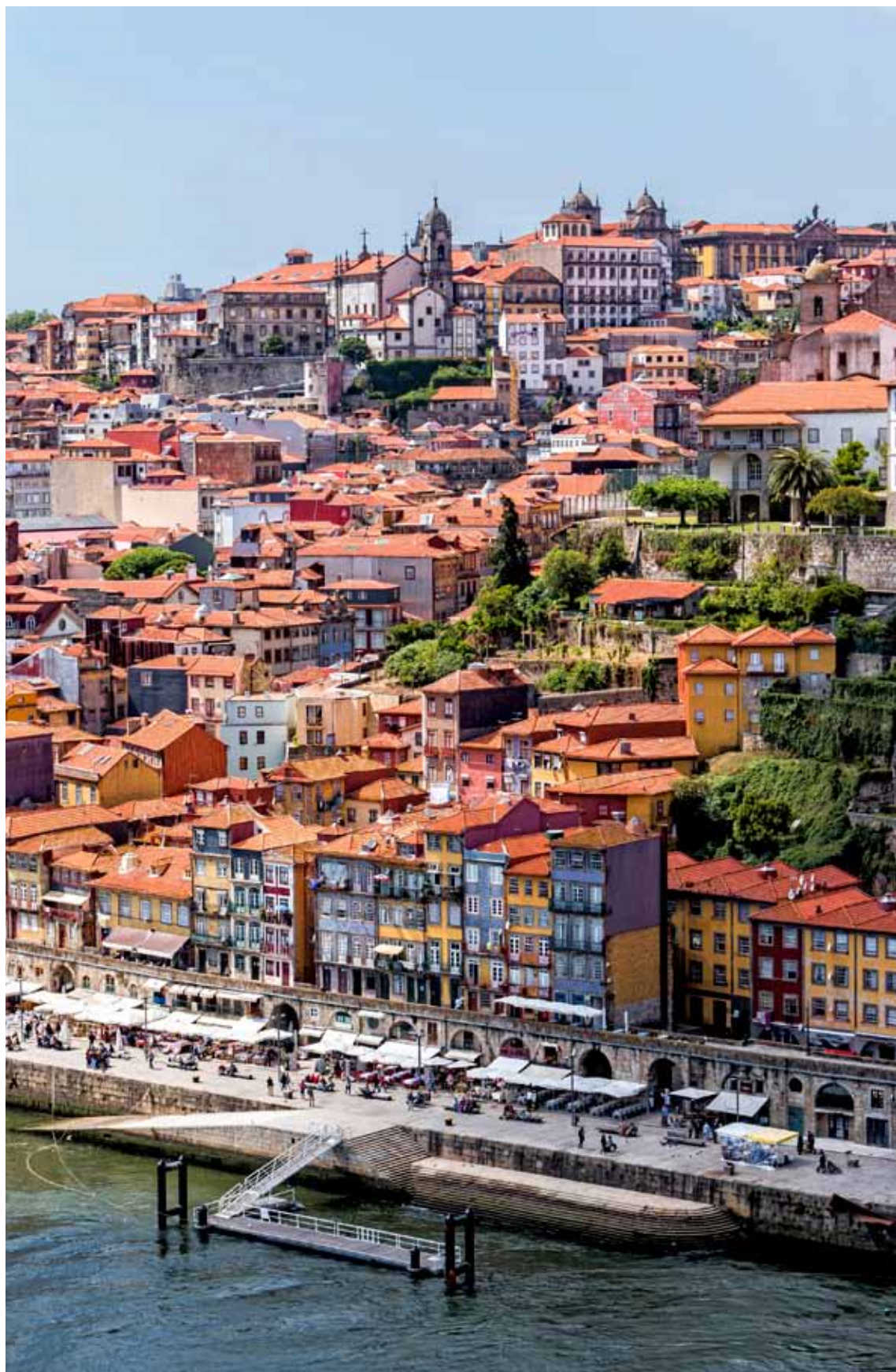
www.rainbowtours.pl

W dolinie Douro

Porto jest jak najstarsze roczniki wina o tej samej nazwie: słodkie albo wytrawne, ale zawsze mocne, szlachetne, monumentalne. Nielekające się upływu czasu. Tak jakby starzało się z tym winem w dębowych beczkach czy pokrytych pajęczyną butelkach.

TEKST: Błażej Torański





Winnice są tam – w dolinie rzeki Douro – najstarsze na świecie, istniejące co najmniej od czasów rzymskich. A miasto malowniczo rozłożyło się u ujścia Douro do Oceanu Atlantyckiego.

W melancholii fado

W Porto, chociaż to północna część Portugalii, jest wiele z atmosfery miast śródziemnomorskich: brukowane ulice, strome schody i rozpadające się kamienice gęsto porośnięte bluszczem. Balkony, na których suszy się bielizna, a gdzieś obok powiewają flagi Portugalii i ukochanej drużyny piłkarskiej FC Porto. Średniowieczne centrum wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Zabytkowe tramwaje, most Gustave’a Eiffla i – znacznie bardziej imponujący – jego ucznia Teofila Seyriga. Jest też nowoczesna kolejka linowa. Porto słynie również z pełnych malarskiego szaleństwa azulejos – błękitnych, ceramicznych kafli przylepionych do zewnętrznych ścian kościołów i domów niczym plasty miodu, ale wypełniających też wnętrza dworca kolejowego, restauracji, stacji metra, a nawet toalet. W tamtejszych klubach rozbrzmiewają dźwięki jazzu i melancholijnych pieśni fado. Następcy Amáliei Rodrigues, królowej fado, przy akompaniamencie gitar śpiewają o miłości, tęsknocie, marzeniach i przeznaczeniu. Mieszkańcy Porto – zwani *trapeiros* od ich ulubionej potrawy, flaków (ale nie ma w tym żadnej pogardy) – sprawiają wrażenie hałaśliwych i zabieganych. Latem bawią się na ulicach do piątej, szóstej nad ranem. Jakby wbrew staremu przysłowiu, że „Braga się modli,



Coimbra studiuje, Lizbona tańczy, a Porto pracuje”. Miasto zasypia o świcie, a wtedy do pracy wyjeżdżają maszyny sprzątające jezdnie.

W blasku słońca

Późną jesienią i zimą ulice Porto pustoszeją szybciej. Kiedy po raz pierwszy po zmroku wyszedłem z podziemnej stacji metra Bolhao wprost na biało-niebieską Kaplicę Duszy (Capela das Almas), przy zbiegu pasaży Santa Catarina i ulicy Fernandes Tomas, oniemiałem. Gra światła robiła wrażenie jakby to był plan filmowy. W świetle dnia kościoły pokryte kafłami azulejos, połyskującymi w słońcu, wydają się najpiękniejsze

na świecie. Są na nich motywy biblijne (święci, anioły), roślinne lub wzory geometryczne. Ich twórcy mieli wyobraźnię na miarę katalońskiego architekta Antonio Gaudiego.

Kościół Santo Ildefonso w Porto, przy placu Batalha, zdobią azulejos Jorge Colaço. Ten sam artysta zaprojektował monumentalne mozaiki na stacji kolejowej São Bento, w centrum miasta. Ponad 20 tysięcy elementów tworzy obraz, historyczną scenę zaliczaną do najciekawszych azulejos XX wieku. Sceny prezentują ważne wydarzenia z historii miasta i Portugalii. Jedna – przybycie do Porto pary królewskiej, Jana I i Filipy



Niektóre z firm produkujących porto nieprzypadkowo noszą angielskie nazwy: Offley, Sandeman, Taylor, Cockburn, Graham. Otóż pod koniec XVII wieku Anglia na dziesiątki lat popadła w konflikt z Francją, więc kupcy angielscy postanowili kupować wino w Portugalii.

Lancaster (ich ślub w XIV wieku stał się gwarantem sojuszu portugalsko-angielskiego), inna – urodzonego w Porto infanta Henryka Żeglarza, twórcę portugalskiego imperium kolonialnego, protektora żeglarzy i odkrywców. Portugalia jest z niego równie dumna, jak ze słynnego Vasco da Gamy, który jako pierwszy dotarł morzem z Europy do Indii. W końcu to Portugalczycy jako pierwsi dali światu mapy i instrumenty nawigacji morskiej.

Porto zgodnie z recepturą

Z punktu widokowego barokowej wieży (Torre dos Clérigos), na którą warto się wdrapać po ponad 200 schodach (wstęp ►

REKLAMA



LATO 2015

Portugalia od 1999 zł



**RAINBOW
TOURS**





Mieszkańcy Porto uwielbiają wieczorne biesiady. Oprócz flaczków duszonych z fasolą i kielbasą w sosie pomidorowym zajądają się grillowanymi sardynkami oraz solonym i suszonym dorszem. Na stołach dominują też inne ryby – sole, okonie, tuńczyki – i owoce morza: małże, kraby, langusty.

kosztuje dwa euro), rozciąga się widok na panoramę miasta, czerwone dachówki, białe ściany, place i ulice. W oddali widać rzekę Douro i ocean. Jednak głównym celem turystów są winiarnie po drugiej stronie rzeki w Vila Nova de Gaia. Wydaje się, jakby to była dzielnica połączona z Porto dwukondygnacyjnym, stalowym, ażurowym mostem Dom Luís I. W rzeczywistości jednak jest to odrębne miasto. Po tamtej stronie Douro kołysz się na wodzie przycumowane do brzegu drewniane łodzie. Przypominają gondole. Są na nich beczki, ale łodzie nie służą już do transportu wina. Za pięć euro można nimi popłynąć w rejs. Przy deptaku Vila Nova de Gaia zlokalizowane są słynne winiarnie. W ich chłodnych piwnicach leżakuje wino w beczkach z francuskiego lub amerykańskiego dębu, ale także w omszałych butelkach. Niektóre z firm produkujących porto nieprzypadkowo noszą angielskie nazwy: Offley, Sandeman, Taylor, Cockburn, Graham. Otóż pod koniec XVII wieku Anglia na dziesiątki lat

popadła w konflikt z Francją, więc kupcy angielscy postanowili kupować wina w Portugalii. Wielu z nich osiadło w Vila Nova de Gaia, gdzie sami zaczęli wytwarzać porto. Wcześniej podpatrzyli w jednym z portugalskich zakonów, jak do wina podczas fermentacji dolewa się mocnego alkoholu, teraz 77 procent spirytusu winnego. Dzięki niemu porto jest mocne (ma około 20 procent), nie psuje się i ma fenomenalne możliwości starzenia się. Najbardziej znane są czerwone Ruby i Tawny. W Vila Nova de Gaia jest mniej więcej pół setki winiarni. W większości z nich organizowane są wycieczki. Turyści poznają technologię, receptury, degustują. Wstąpiłem do pierwszej z brzegu – Cálem – jak się okazało założonej w 1859 roku wyjątkowo przez Portugalczyka, Antonio Alvesa. Marta Gralewska, która oprowadza tam głównie polskie wycieczki, mówiła, że Cálem produkuje rocznie pięć milionów butelek porto. Eksportowane są do 35 krajów. Największa beczka, która leżakuje w tamtejszej piwnicy, ma – bagatela – prawie 60 tysięcy litrów pojemności. Najdroższa butelka porto, z 1958 roku, kosztuje 233 euro.

Smaki Śródziemia

Mieszkańcy Porto uwielbiają wieczorne biesiady. Oprócz flaczków duszonych z fasolą i kielbasą w sosie pomidorowym zajądają się grillowanymi sardynkami oraz solonym i suszonym dorszem. Na stołach dominują też inne ryby – sole, okonie, tuńczyki – i owoce morza: małże, kraby, langusty. Najpopularniejszą zupą jest zielona caldo verde. Jest w niej kapusta, ziemniaki, oliwa, plasterki suszonej kielbasy. Wino porto jednak do niej nie pasuje. Ruby i Tawny najlepsze są do deserów. ■

REKLAMA



LATO 2015

Portugalia **od 1999 zł**

CALL CENTER
801 310 801
Z KOMÓRKI
42 680 38 51

NAJBLIŻSZE BIURO PODRÓŻY:
www.rainbowtours.pl/biura



www.rainbowtours.pl

Dolina Stubai – pięć razy tak!

Widok jest oszałamiający. Z jednej strony rozciągają się wierzchołki Dolomitów, z drugiej, na północ, horyzont sięga aż po granicę Niemiec. Dookoła Alpy. Na szczycie lodowca Stubai dosłownie zapiera dech w piersiach. A to dopiero początek wielkiej narciarskiej przygody!

TEKST: Wiktor Kuc



Stubaier Gletscher jest największym ośrodkiem narciarskim na lodowcu w Austrii. Nie ma też sobie równych jeśli chodzi o różnorodność tras. Obsługuje je aż 26 wyciągów. Infrastruktura jest tu tak rozbudowana, że nawet gdy parkingi są wypełnione po brzegi, to tłum rozprasa się po rozległym terenie, a kolejki do wyciągów są prawie niezauważalne.

Codziennie na prawie 60 narciarskich tras wyruszają ratraki. Zjazdy są perfekcyjnie przygotowane. Jak na pedantycznych Austriaków przystało. Dbalność o idealne warunki dla narciarzy idzie tu w parze z ochroną środowiska naturalnego (zgodnie z surowymi wymaganiami tyrolskiego prawa). Wszystkie cztery ośrodki narciarskie: Stubai Gletscher (lodowiec Stubai), Schlick 2000, Serlesbahnen przy Mieders oraz Elferlifte przy Neustift nieustannie ulepszają swoją ofertę zimową. Dużą wagę przykładają tu również do wysokiej jakości szlaków narciarstwa

biegowego (prawie 70 kilometrów) oraz szlaków wędrownych (ponad 80 kilometrów). Gdy wiosną i jesienią w innych ośrodkach narciarskich rośnie jeszcze trawa, na trasach lodowca swoje umiejętności doskonali już zawodnicy slalomu giganta. W snowparku z wyrzeźbionymi hopkami można spotkać zawodników ze światowej czołówki. Snowpark Moreboards Stubai Zoo położony jest na słonecznym Gaisskarferner, na samym szczycie terenu narciarskiego. Warto się tam zatrzymać i znaleźć czas na podziwianie wykonywanych ewolucji, nawet jeśli bardziej lubi się jeździć niż latać na nartach.

Narty poza sezonem

Dolina oraz lodowiec Stubai nie są w zasadzie całorocznym ośrodkiem narciarskim, jednak duża wysokość i ekspozycja stoków lodowca pozwala na jazdę od października do maja, a nawet do czerwca (śnieg w pozostałych ośrodkach pojawia się najczęściej w połowie listopada). Stubai Gletscher jest największym ośrodkiem narciarskim na lodowcu w Austrii. Nie ma też sobie równych jeśli chodzi o różnorodność tras. Obsługuje je aż 26 wyciągów. Infrastruktura jest tu tak rozbudowana, że nawet gdy parkingi

są wypełnione po brzegi, to tłum rozprasza się po rozległym terenie, a kolejki do wyciągów są prawie niezauważalne.

Bezpieczny off-piste

Lodowiec Stubai i Schlick 2000 to dobre miejsca dla freeriderów. Czekają tam na nich 15 tras off-piste, których przebieg można ściągnąć na smartfona. Na tablicy Powder Department Checkpoint znajduje się urządzenie do kontroli detektorów (LVS checkpoint) oraz aktualna informacja o stopniu zagrożenia lawinowego.



3 Korzystając z tych nienadzorowanych tras, warto pamiętać, że korzysta się z nich na własne ryzyko. Należy zadbać o swoje bezpieczeństwo, sprawdzając wcześniej potencjalne zagrożenia na szlaku, sytuację lawinową, oraz zabierając ze sobą odpowiedni sprzęt. Warto pomyśleć także o zaangażowaniu w wyprawę doświadczonego przewodnika górskiego. ►





BIG dla najmniejszych

W dolinie Stubai od lat obowiązuje wielokrotnie nagradzany program BIG Family. Oferta dostosowana jest do potrzeb rodzin i najmłodszych sportowców. Szkółki BIG Family Ski Camp dla dzieci i młodzieży przygotowują pełne zabawy i emocji kursy. Teren BIG Family Kinderland to kręte trasy zjazdowe, kolorowe łuki do slalomu, wyciągi taśmowe do wjazdu na stok, karuzele oraz teren Miniland dla najmłodszych. Zarówno lodowiec Stubai, jak i Schlick 2000 oferują dzieciom ze szkółek narciarskich dodatkowe ułatwienia: maluchy nie muszą czekać w kolejce do wyciągów, ale wchodzą specjalnym wejściem. Dodatkowo dzieci odbierane są z hotelu i podwożone do szkoły, co zdecydowanie ułatwia dotarcie na lekcje na czas. We wszystkich czterech ośrodkach doliny Stubai dzieci do 10. roku życia mogą podróżować kolejkami bezpłatnie, jeśli jadą z dorosłym mającym ski pass. Program BIG Family obejmuje również kwatery w ramach Big Family Homes (między innymi małe łóżeczka, kolorowa pościel), restauracje z ofertą dla dzieci i sklepy sportowe (na lodowcu Stubai rodzice mogą wynająć bezpłatnie sprzęt dla dzieci, jeśli wypożyczają go też dla siebie).



Kuchnia na poziomie

Restauracja Schaufelspitz, wyróżniona 14 punktami przez przewodnik kulinarny „Gault & Millau”, to doskonała kuchnia na szczycie Alp. Na wysokości prawie 3000 metrów n.p.m. Schaufelspitz serwuje austriackie klasyczne dania, przygotowane z wykorzystaniem produktów regionalnych, solidną listę win i rozległy taras oraz z pewnością najlepsze knedle (Knödel) w całych Alpach. Liczne restauracje i schroniska w dolinie dbają o miłą atmosferę i niezapomniane wrażenia kulinarne wszystkich gości. ■





Barcelona Bałkanów

Belgrad, liczący obecnie około półtora miliona mieszkańców, przez wiele osób wciąż kojarzony jest głównie z działaniami wojennymi, które miały miejsce podczas wojny domowej w byłej Jugosławii pod koniec ubiegłego stulecia. I choć nazwa stolicy Serbii znaczy tyle co białe miasto, to jednak bez wątpienia ten bałkański ośrodek mieni się wieloma barwami potrafiącymi ująć za serce każdego turystę.

TEKST: Bartosz Król



Pozostawione z premedytacją ślady po tamtych tragicznych wydarzeniach znajdziemy wciąż przy głównych arteriach. Ale tak naprawdę dzieje miasta – równie długie, co burzliwe – najlepiej poznamy, spacerując po twierdzy Kalemegdan wznoszącej się na wzgórzu o tej samej nazwie. Kalemegdan oznacza po turecku pole walki, co doskonale oddaje charakter tego miejsca. Pierwsze fortyfikacje – znane jako Singidunum – pojawiły się tam już za czasów celtyckich, w III wieku przed Chrystusem. Obecnie widoczne umocowania stanowią pozosta-

łość po Turkach, którzy władali regionem od 1521 roku aż do XIX wieku. Dla współczesnych belgradczyków Kalemegdan to przede wszystkim teren rekreacyjny. Z tarasu widokowego na szczycie wzniesienia (125 metrów n.p.m.) rozciąga się efektowna panorama miasta.

Białe miasto

Nad Kalemegdanem dumnie góruje okazała figura Pobednika (vel Viktora), czyli pomnik Pośląca Zwycięstwa, upamiętniający żołnierzy poległych w czasie wojen bałkańskich oraz I wojny światowej. Spacerując po twierdzy,

natkniemy się na budowle militarne, wieże i bramy, jak również na osmańskie grobowce, antyczne wykopaliska czy zabytkowe cerkwie. W sezonie letnim teren u podnóża staje się naturalną sceną plenerowych koncertów (tylko w ostatnich latach grali tam między innymi: Amy Winehouse, Green Day oraz Iron Maiden). Na obszarze Kalemegdanu mieści się również największe serbskie zoo, którego znakiem rozpoznawczym jest duża liczba jasnych zwierząt nawiązujących do nazwy miasta. Są wśród nich białe lwy i tygrysy, polarne niedźwiedzie i wilki oraz śnieżne pantery. Władze ogrodu chwalą się także bogatym zbiorem tropikalnego ptactwa, na czele ze szkarłatnymi ibisami, które trudno spotkać w innych tego typu europejskich placówkach. Od kilku lat symbolem belgradzkiego ogrodu zoologicznego jest pomnik szympansa Samiego, któremu dwukrotnie udało się uciec nie tylko poza własną klatkę, ale i teren całego ogrodu. Terytorium Kalemegdanu kryje też w sobie Muzeum Wojskowe.

Kalemegdan, imponujące fortyfikacje z celtyckim rodowodem

W jego zbiorach znajdziemy zarówno broń z czasów rzymskich, jak i... polską tankietkę TKS – lekki czołg rozpoznawczy – powszechnie wykorzystywaną przez nasze siły pancerne w kampanii wrześniowej w 1939 roku (jest to jeden z zaledwie kilku tego typu ocalałych egzemplarzy na świecie).

Hendrix na Skadarskiej

Schodząc z Kalemegdanu, możemy wyjść prosto na ulicę

Jeśli tylko czas nam pozwoli, warto wybrać się do kilku belgradzkich muzeów. W mającym futurystyczną bryłę Muzeum Lotnictwa na lotnisku im. Nikoli Tesli czeka na nas przeszło 200 samolotów, z czego znaczną część stanowią maszyny z II wojny światowej. Dostrzeżemy wśród nich choćby legendarne brytyjskie myśliwce Hawker Hurricane i Supermarine Spitfire, a także Messerschmitta czy bezałogowego Predatora. Unikatem na skalę światową jest włoski Fiat G-50. Peretką placówki są szczątki amerykańskiego superbombowca F-117 Nighthawk, zestrzelonego przez serbskie siły przeciwlotnicze w 1999 roku w trakcie interwencji wojsk NATO (choć maszyna uważana była za niewidzialną dla radarów). Z kolei miłośnikom kultury oraz krajów bałkańskich z czystym sumieniem można polecić Muzeum Etnograficzne, które za sprawą bogatych zbiorów przybliży zarówno życie miejskie, jak i wiejskie w tej części naszego kontynentu. Pasjonaci sztuki nie powinni być natomiast zawiedzeni po wizycie w Muzeum Narodowym.



Ważnym miejscem na mapie Belgradu jest cerkiew św. Sawy, uchodząca za największą prawosławną świątynię na świecie i jedną z 10 największych świątyń globu. Dość powiedzieć, że sama kopuła ma 70 metrów wysokości, a umieszczony na niej krzyż – kolejne 12 metrów.

Kneza Mihailova, czyli dawny trakt rzymski prowadzący do starożytnego Singidunum. Aktualnie jest to główny deptak handlowy, gdzie w okazałych rezydencjach mieszczą się ekskluzywne butik i sklepy, a także restauracje oraz kawiarnie. Na najbardziej reprezentacyjnej promenadzie miasta stoi także fontanna z wodą zdatną do picia – regularnie oblegana w cieplejsze dni (w maju średnie temperatury wynoszą w Belgradzie około 20 stopni Celsjusza). Blisko drugiego końca deptaka położony jest plac Republiki, przez mieszkańców uznawany za tzw. serce miasta, z gmachami Muzeum Narodowego i Teatru Narodowego, przy których stoi pomnik księcia Michała III Obrenovicia – wyzwoliciela kraju spod jarzma tureckiego i postaci kojarzonej z najbardziej oświeconymi rządami w nowożytnej Serbii. Niedaleko placu Republiki zaczyna się też inna bardzo ważna dla miasta ulica, a raczej uliczka – Skadarska (Skadarlija). Działające wzdłuż brukowanej nawierzchni lokale od ponad wieku należą do ulubionych miejsc spotkań lokalnej bohemy. Ich uroki już dawno odkryli także goście zagraniczni (na archiwalnych fotografiach dostrzeżemy tam między innymi Jimiego Hendrixa, Alfreda Hitchcocka, George’a Busha czy Anatolija Karpowa).

Tito w kwiatkach

Duże wrażenie robi również wizyta w Domu Kwiatów (Kuća cveća).

Wbrew niepozornej nazwie, rezydencja położona w eleganckiej (rządowej) dzielnicy Dedinje nierozwrotnie wiąże się z osobą komunistycznego przywódcy Jugosławii – Josipa Broza Tito. W ostatnich latach jego dyktatury budynek ten służył mu jako ogród zimowy, a po śmierci – zgodnie z jego wolą – stał się miejscem pochówku. Obecnie turyści mogą zobaczyć nie tylko grób wodza narodu i jego ostatniej małżonki, ale także gabinet z rzeczami osobistymi oraz kolekcję pamiątkowych pałeczek z tzw. Sztafety Młodości – biegu, którego trasa wiodła przez całą Jugosławię, a kończącego się zawsze w dniu oficjalnych urodzin Tito (25 maja). Z okien położonego na wzniesieniu mauzoleum można podziwiać widok na Belgrad, którym na starość napawał się jugosłowiański prezydent. Należy dodać, że Dom Kwiatów wchodzi w skład kompleksu Muzeum Historii Jugosławii, który uzupełniają jeszcze Muzeum 25 Maja oraz Stare Muzeum. Najcenniejszymi eksponatami są tam różnego rodzaju prezenty otrzymywane przez Tito dosłownie z całego świata – od tradycyjnych ubiorów, przez broń, po egzotyczne figurki.

Największa na świecie

Ważnym miejscem na mapie Belgradu jest cerkiew św. Sawy, uchodząca za największą prawosławną świątynię na świecie i jedną z 10 największych świątyń globu. Dość powiedzieć, że sama kopuła ma 70 metrów wysokości,



a umieszczony na niej krzyż – kolejne 12 metrów (długość budowli ze wschodu na zachód wynosi 91 metrów, a z północy na południe – 81 metrów). Mogąca pomieścić blisko 11 tysięcy wierzni konstrukcja stoi na miejscu XVI-wiecznej świątyni, która uległa zniszczeniu wskutek pożaru. I zwłaszcza z zewnątrz o każdej porze dnia budowla prezentuje się niezwykle okazale. Nieco skromniej jest w środku, ale i tak dominujący w mieście wyznawcy prawosławia są bardzo dumni ze swojej cerkwi w bizantyjsko-serbskim stylu. Jak na wielokulturową metropolię przystało, w Belgradzie nie brakuje też obiektów sakralnych związanych z innymi religiami. Szczególną uwagę wypada zwrócić na katolicką katedrę Najświętszej Maryi Panny, meczet Bajrakli oraz synagogę.

Miasto z poziomą wodą

Niepowtarzalnego klimatu dodają Belgradowi dwie dużych rozmiarów rzeki – w okolicach Kalemegdanu do Dunaju uchodzi Sawa, jego największy prawobrzeżny dopływ. Dzięki temu na terenie miasta jest aż 16 wysp na obu rzekach. Na części z nich założono rezerwat przyrody (na przykład Wielka Wyspa Wojenna, która stanowi ostoję dla dzikiej flory i fauny, w tym niespełna 200 gatunków ptactwa), a inne doskonale spisują się jako obszary wypoczynkowe. Bodaj najśłynniejszym z nich jest kompleks Ada Ciganlija, który latem umożliwia uprawianie sportów wodnych, a spragnionym lenistwa oferuje aż siedem kilometrów piaszczystej plaży. Wzdłuż brzegów Dunaju i Sawy – na przymocowanych do łądu barkach, znanych jako *splavovi* – w sezonie tętni także nocne ►

Muzeum Narodowe oraz **Belgradzka Arena**, jedna z największych hal sportowych w Europie. W 2008 roku zorganizowano w niej 53. Konkurs Piosenki Eurowizji.



życie. Wspomniane rzeki, przy wnikliwym spojrzeniu różniące się od siebie kolorem wody, pozwalają też zerknąć na najstarsze miasto na Bałkanach (i jedno z najstarszych w całej Europie) z zupełnie innej perspektywy – pokładu jednego z turystycznych statków regularnie pływających przy odpowiedniej pogodzie.

Kuźnia talentów

Belgrad bywa czasami nazywany „bramą do Bałkanów” lub „Barceloną Bałkanów”. I tak samo jak największe miasto Katalonii jest lubiany przez

Belgrad śmiało można określić choćby mianem tenisowej stolicy – stąd wywodzą się Novak Djoković, Ana Ivanović i Jelena Janković, którzy od lat zajmują czołowe miejsca w światowych rankingach.

filmowców. To właśnie w serbskiej stolicy powstał nagrodzony Złotą Palmą w Cannes obraz „Underground” w reżyserii Emira Kusturicy (z muzyką doskonale znaną u nas Gorana Bregovicia). Miasto szczyci się również jednym z 10 największych na świecie archiwów filmowych – tamtejsza filmoteka mieści, bagatela, blisko 100 tysięcy kopii filmów produkcji krajowej i zagranicznej. Mieszkańcy podkreślają także osiągnięcia na niwie sportowej. I faktycznie, Belgrad śmiało można określić choćby mia-

nem tenisowej stolicy – stąd wywodzą się Novak Djoković, Ana Ivanović i Jelena Janković, którzy od lat zajmują czołowe miejsca w światowych rankingach. Z kolei miejscowe kluby piłkarskie regularnie dostarczają zawodników do najlepszych drużyn Europy, a mecze derbowe Partizan – Crvena Zvezda uchodzą za jedne z najgorętszych na świecie. Patrząc na porozrzucane po całym mieście boiska do koszykówki (również na Kalemegdanie!), nie dziwią także liczne gwiazdy światowego formatu i w tej dyscyplinie. ■



WARSZAWA - TEL AWIW - WARSZAWA
za PLN 868

Ilość miejsc ograniczona. Cena na 18 grudnia 2014 r.
Rezerwacja telefoniczna : + 48 22 630 66 16 lub 18





Pendolino krótkodystansowe

Hiszpania jest europejskim liderem w rozwoju kolei dużych prędkości. W różnorodnej flocie państwowego operatora jest także Pendolino – w bliźniaczej wersji do naszego ED250.

TEKST: Przemysław B. Jezierski

Już teraz hiszpańska sieć KDP liczy ponad dwa tysiące kilometrów, a kolejny tysiąc jest w budowie. Linie, po których pociągi pasażerskie mkną z szybkością 250-310 kilometrów na godzinę, łączą największe miasta i ośrodki gospodarcze. Tylko w ciągu trzech ostatnich lat rząd Hiszpanii przeznaczył na rozbudowę KDP blisko 3,6 miliarda euro, a w najbliższych latach wydatki państwa na rozwój tej gałęzi transportu mają kształtować się na podobnym poziomie.

Inwestycje w technologie

Oprócz gigantycznych nakładów na budowę nowych linii, znaczną część funduszy przeznacza się na zakup nowoczesnych pojazdów. Hiszpanie od lat konsekwentnie inwestują w tabor mieszany – różnych światowych producentów (w odróżnieniu od innych krajów z siecią KDP, jak Francja czy Niemcy, gdzie wykorzystuje się tabor dość ujednolicony). Obecnie państwowy przewoźnik RENFE dysponuje 230 pociągami różnych typów, osiągającymi prędkość od 250 do 350 kilome-

trów na godzinę. Są to pociągi generacji TGV (Alstom), Velaro (Siemens) czy Talgo (Bombardier). Różne typy pojazdów kupowane są z myślą o obsłudze konkretnych linii i poszczególnych odcinków KDP, z uwzględnieniem występującego w nich napięcia w sieci i szerokości toru.

Bliźniacze rozwiązanie

W 2011 roku na hiszpańskie tory wyjechały pociągi Pendolino najnowszej, czwartej generacji, będące bliźniaczą wersją ED250, które od 14 grudnia jeżdżą po

polskich torach. Podobnie jak polskie są przystosowane do jazdy z szybkością 250 kilometrów na godzinę i nie wyposażono ich w technikę wychylnego pudła. Hiszpańska wersja Pendolino jest bardzo skromna. Czteroczęściowe jednostki wyłącznie z miejscami drugiej klasy są przeznaczone do obsługi krótkich odcinków linii KDP, gdzie podróż trwa nie dłużej niż 70 minut. Mimo to wykorzystywana jest ich pełna moc i na każdej z dwóch obsługiwanych tras rozpędzają się do 250 kilometrów na godzinę.

RENFE początkowo planował zakup 30 pociągów tej serii. Umowa z producentem, tj. konsorcjum Alstom – CAF, opiewająca na kwotę 350 milionów euro, została podpisana w marcu 2006 roku. Niespełna dwa lata później, po oświadczeniu producenta o zwiększeniu kosztu jednostkowego do 13,5 miliona euro za pociąg, umowę renegocjowano i ostatecznie zakupiono tylko 13 składów. Pociągi zostały dostarczone na przełomie 2009 i 2010 roku, od czerwca 2011 roku rozpoczęły regularne kursy z pasażerami.

Komfortowy standard

Klimatyzowane wnętrza pociągów utrzymane jest w jasnej, kremowej kolorystyce, a fotele mają miękką tapicerkę w kolorze błękitu. Na pokładzie znajduje się 236 miejsc do siedzenia. Są to wyłącznie miejsca klasy Turista (hiszpański odpowiednik drugiej klasy) z bezprzedziałowym układem foteli 2x2. Jeden z wagonów jest przystosowany do przewozu osób niepełnosprawnych o ograniczonych możliwościach ruchowych. Fotele nie są regulowane. Przy każdym siedzeniu znajduje się rozkładany stolik i gniazdko elektryczne. Na zamontowanych w suficie monitorach w czasie podróży są podawane informacje o aktualnej godzinie, temperaturze, prędkości pociągu oraz kolejnych stacjach zatrzymania. Wzorem linii lotniczych, co jakiś czas na ekranie pojawia się



interaktywna mapa z aktualnym położeniem pojazdu. Ze względu na to, że pociągi pokonują krótkie dystanse, a najdłuższa podróż nimi trwa jedynie 70 minut, na pokładzie nie przewidziano części gastronomicznej. W zamian za to w przedsiönku jednego z wagonów zainstalowano automat z przekąskami i zimnymi napojami. W pociągach serii 114 nie wprowadzono podziału na miejsca dla osób korzystających z telefonów komórkowych i stref ciszy, więc zgodnie z przepisami używanie komórek jest dozwolone tylko w przedsiönkach wagonów.

Dwie linie

Aktualnie hiszpańskie Pendolino kursuje na dwóch trasach pod marką Avant (to w Hiszpanii kategoria pociągów KDP krótkich i średnich dystansów o prędkości

maksymalnej do 250 kilometrów na godzinę). Pierwszą relacją jest trasa Madryt – Valladolid (179 kilometrów). Jest to pierwszy fragment budowanej linii dużych prędkości Madryt – Gijón/La Coruña. Przejazd tą trasą z jednym postojem na stacji pośredniej Segovia zajmuje od 56 do 65 minut. Codziennie jest 10 połączeń, a normalny bilet na przejazd kosztuje 28,60 euro. Druga obsługiwana relacja to trasa Barcelona – Lleida, będąca częścią linii KDP Barcelona – Madryt (179 kilometrów). Osiem par pociągów Avant dziennie pokonuje ją w czasie 57-70 minut z jednym zatrzymaniem w Camp Tarragona. Podobna jest też cena biletu – 28,90 euro. Zarówno na

jednej, jak i na drugiej trasie, można spotkać Pendolino w pojedynczej lub podwójnej trakcji. Wszystkie pociągi KDP w Hiszpanii mogą poszczycić się niemal stuprocentową punktualnością. Gwarancja punktualności jest poparta wysokimi odszkodowaniami dla pasażerów w przypadku wystąpienia ewentualnych opóźnień. Za każde spóźnienie pociągu powyżej 20 minut podróźni otrzymują rekompensatę w wysokości 25 procent ceny biletu. Jeśli opóźnienie wynosi więcej niż 40 minut, przewoźnik zwraca już 50 procent ceny za zakupiony bilet. Całkowity zwrot przysługuje wówczas, gdy pociąg dociera na miejsce z ponadgodzinnym opóźnieniem. ■



FOT. P. B. JEZERSKI

Linie, po których pociągi pasażerskie mkną z szybkością 250-310 kilometrów na godzinę, łączą największe miasta i ośrodki gospodarcze. Tylko w ciągu trzech ostatnich lat rząd Hiszpanii przeznaczył na rozbudowę KDP blisko 3,6 miliarda euro.



Pendolino na polskich torach

Pociągi kategorii Express InterCity Premium, które już od 14 grudnia 2014 roku jeżdżą po polskich torach, to wysoka jakość i standard na europejskim poziomie.

Informacje ogólne

Pociąg składa się z siedmiu wagonów, w których znajdują się 402 miejsca siedzące. W pierwszej klasie oferujemy 45 miejsc siedzących w wagonie bezprzedziałowym. W drugiej klasie do dyspozycji oddajemy 357 miejsc siedzących, w tym 345 w wagonach bezprzedziałowych, oraz 12 miejsc w trzech przedziałach czteroosobowych.



Informacje techniczne

Nazwa techniczna:
ED250

Maksymalna prędkość eksploatacyjna:
250 kilometrów na godzinę

Długość:
187, 4 metry

Maksymalna szerokość nadwozia:
2,8 metrów

Ciekawostki

Zakup tzw. pociągów zespołowych, czyli złożonych z nierozłączalnych wagonów, stanowi element strategii ochrony środowiska, realizowanej przez PKP Intercity. Pociągi zostały wyposażone w elektryczne układy hamulcowe, które pozwalają obniżyć zużycie energii nawet o 8 procent i odzyskać do 97 procent energii, która powraca do sieci trakcyjnej. Wykorzystane do budowy materiały w 95 procentach nadają się do ponownego przetworzenia.

Wygodna podróż

Rozkładane fotele z podłokietnikami, stolik, oświetlenie i gniazdko elektryczne przy każdym miejscu, wieszak oraz półki na bagaż podręczny – gwarantują komfortową podróż. Część foteli została rozmieszczona naprzeciw siebie, ze składanym stolikiem pomiędzy nimi, dzięki czemu powstała czteromiejscowa strefa dla wspólnie podróżujących osób. Wyświetlacze rezerwacji miejsc pokazują odcinek trasy, na którym dane miejsce zostało zarezerwowane. Aby wyregulować fotel, należy pociągnąć dźwignię do siebie, po czym przesunąć fotel do przodu lub do tyłu.



Gastronomia na pokładzie

Zapraszamy do skorzystania z oferty gastronomicznej WARS (bar znajduje się w wagonie nr 3). Na życzenie podróżnego obsługa WARS może dostarczyć zamówiony posiłek na miejsce.

Nr wagonu

Klasa

1

2

3

1

2

2



Komfort



miejsca przeznaczone dla osób o ograniczonej mobilności ruchowej (w każdym wagonie),



przedziały dla podróżnych z dziećmi do lat sześciu i kobiet w ciąży (w wagonie nr 2),



przewijak dla dzieci w toalecie dla osób niepełnosprawnych (w wagonie nr 3),



udogodnienia dla osób niepełnosprawnych (w wagonie nr 3):
- drzwi zewnętrzne wyposażone w podnośniki,
- wydzielone miejsca dla dwóch wózków inwalidzkich,
- toaleta w tylnej części wagonu,



klimatyzacja,



obniżony poziom hałasu,



bezpłatny poczęstunek,



magazyn pokładowy,



możliwość płacenia kartą,



informacja o położeniu pociągu na ekranach LCD lub LED,



miejsca na rower (w wagonach 5 i 6),



wydzielone miejsce na duży bagaż w części pasażerskiej oraz w przedsionkach każdego wagonu.

Bezpieczeństwo



personel pokładowy pozostający do państwa dyspozycji (przedział konduktorski mieści się w wagonie nr 3),



przycisk SOS – system powiadamiania obsługi pociągu – który w sytuacji awaryjnej umożliwia wezwanie członka załogi pokładowej (w każdym wagonie),



hamulec bezpieczeństwa (na końcu każdego wagonu),



wewnętrzny system monitoringu,



wyjścia ewakuacyjne (oznaczone skrajne okna w każdym z wagonów).



4

2

5

2

6

2

7

2





Na fali **wznoszącej**

Łódź zmienia swoje oblicze! OFF Piotrkowska, murale, odrestaurowywane secesyjne kamienice i liczne inwestycje komunikacyjne są na to najlepszym dowodem.

TEKST: Bartosz Król





Wynik tegorocznego plebiscytu na „7 nowych cudów Polski” nie pozostawia złudzeń. Łódzki obiekt zajął w nim pierwsze miejsce, wyprzedzając między innymi Suwalski Park Krajobrazowy, krakowski Zakrzówek, tętnie w Inowrocławiu czy Bramę Poznania. Kompleks OFF Piotrkowska, bo o nim mowa, doczekał się już nawet swojego naśladowcy w Poznaniu, gdzie niedawno otwarto OFF Garbary.

Pofabryczne tereny przy głównym deptaku Łodzi to dziś jedno z najpopularniejszych miejsc na towarzyskiej mapie miasta. W unikatowej scenerii ceglanych zabudowań działa już przeszło 20 różnego typu pubów, barów i restauracji, ale i tak wieczorami trudno tam o wolne miejsce. Podobnie jest w wakacje, gdy dodatkowo wystawiane są stoliki na zewnątrz, a ponadto organizowane pokazy kina letniego czy tzw. cicha dyskoteka. Aż trudno uwierzyć, że jeszcze niedawno działało tam „Łódzkie Chinatown”, zawdzięczające nazwę obskurnym budkom z chińskim jedzeniem, do którego spożywało się alkohol kupiony w pobliskich sklepach (dziś pawilony z sajgonkami zostały już tylko dwa, a ich standard jest nieporównywalnie lepszy niż kiedyś).

Secesja na nowo

Sama Piotrkowska – dawniej najśłynniejsze miejsce w Łodzi – również przeszła zauważalną metamorfozę. Nowa nawierzchnia z granitowych płyt, na której ustawiono blisko 200 latarni i ponad 100 ławeczek, a także towarzyszące temu nowe drzewka, przywróciły deptakowi reprezentacyjny blask. Spacerując „Pietryną” warto rozglądać się dookoła, by dostrzec urok stojących tam secesyjnych kamienic wraz z ich finezyjnymi detalami. Budynki, sukcesywnie

odnawiane w ramach programu „Mia100 kamienic”, robią zupełnie inne wrażenie niż jeszcze parę lat temu.

Furorę – nie tylko wśród rodowitych Łódzian – robi też miejski podwórzec przy ulicy 6 sierpnia (jedna z przecznic Piotrkowskiej), będący swoistym połączeniem deptaka i ulicy. Tamtejszy sposób zagospodarowania przestrzeni – z niderlandzkiego zwany woonerf – doczekał się już tylu zwolenników, że w najbliższych latach kolejne uliczki zostaną przebudowane w podobnym stylu. Cały czas atrakcjami Piotrkowskiej pozostają za to Aleja Gwiazd przed słynnym Grand Hotelem, a także pomniki wchodzące w skład Galerii Wielkich Łódzian: „Twórcy Łodzi Przemysłowej”, „Kufier Reymonta”, „Ławeczka Tuwima”, „Fortepian Rubinsteiniana”, „Pomnik Lampiarza” i „Fotel Jaracza”.

Stolica murali

Nikt już chyba nie wyobraża sobie też dzisiejszej Łodzi bez murali tworzonych przez najwybitniejszych przedstawicieli street artu na świecie. W całym mieście jest ich prawie 40, a cyklicznie organizowane przez koordynującą cały projekt fundację Urban Forms wycieczki autobusowe szlakiem wielkoformatowych malowideł ściennych cieszą się coraz większą popularnością. O łódzkich muralach z uznaniem mówi się już także w różnych zakątkach globu – dziennikarze CNN przyrównali je nawet do kultowej twórczości Brytyjczyka Banksy’ego, a fachowy portal Bored Panda uznał, że lepsze dzieła sztuki tego typu na podobną skalę można spotkać jedynie w Nowym Jorku. Obok imponującego „Jelonka” czy „Kałki” / „Rubinsteina” na łódzkich ścianach można też jeszcze dostrzec stare wielkoformatowe reklamy z cza- ▶



Żelaznymi punktami zwiedzania pozostają: Manufaktura (największe w kraju centrum handlowo-usługowo-rozrywkowe zlokalizowane na obszarze dawnego kompleksu zakładów włókienniczych), zabytkowe osiedle Księży Młyn, Biała Fabryka, okazałe wille przedwojennych fabrykantów, Muzeum Kinematografii oraz szlak „Łódź Bajkowa”.



sów PRL-u, które ujęto w szlaku turystycznym „Śladami łódzkich murali”.

Moc festiwalu

W ślad za corocznym festiwalem galerii Urban Forms – prawdziwym świętem miłośników murali – idą również inne cykliczne imprezy, które co sezon ściągają do Łodzi coraz więcej turystów. Sam ubiegłoroczny Festiwal Kinetycznej Sztuki Światła Light. Move. Festival. w jeden weekend zgromadził w centrum miasta około 300 tysięcy osób chcących zobaczyć, jak przy artystycznym oświetleniu prezentują się zabudowania na Piotrkowskiej i w jej bezpośrednim sąsiedztwie. Z sezonu na sezon coraz większy prestiż w środowisku zdobywa również Explorers Festival – międzynarodowa impreza dla pasjonatów gór, sportów ekstremalnych i związanych z nimi przygód. Jesienią do Łodzi na warsztaty, spotkania i koncerty zjeżdża także światowa elita twórców muzycznych – na Soundedit, czyli Międzynarodowy Festiwal Producentów Muzycznych, podczas którego przyznawana jest statuetka Człowieka ze Złotym Uchem. Inna sprawa, że od czasu oddania do użytku w 2009 roku wielofunkcyjnej Atlas Areny miasto ogólnie nie może już narzekać na brak występów światowej sławy gwiazd. Tylko w ubiegłym roku na jedyne koncerty w Polsce zdecydowały się tam takie gwiazdy jak Peter Gabriel, Black Sabbath, Aerosmith czy Kylie Minogue. Znacznie korzystniej niż w minionej dekadzie – tak wizualnie, jak i programowo – prezentuje się też gruntownie wyremontowany Teatr Wielki. Nieco w cieniu innych wydarzeń rozwija się rów-

nież Ogólnopolski Studencki Przegląd Piosenki Turystycznej YAPA, który w marcu świętować będzie swoje 40-lecie.

Szok cywilizacyjny

Łódź coraz mocniej zaczyna też w końcu nawiązywać do hasła promującego ją jako miasto akademickie. Kto jeszcze nawet kilka lat temu studiował w zapyziałych gmachach porzucanych w różnych częściach miasta (na czele z pamiętnym „blaszakiem” na Wydziale Prawa i Administracji), ten przeżyje szok cywilizacyjny, widząc futurystyczne siedziby wielu wydziałów w miasteczku uniwersyteckim. Studenci, choć nie tylko oni, doceniają też zapewne coraz gęstszą sieć ścieżek rowerowych, które ułatwiają poruszanie się po centrum i dotarcie do terenów zielonych. W mieście nie zapomina się jednocześnie o jego dotychczasowych wizytówkach. Żelaznymi punktami zwiedzania pozostają: Manufaktura (największe w kraju centrum handlowo-usługowo-rozrywkowe zlokalizowane na obszarze dawnego kompleksu zakładów włókienniczych), zabytkowe osiedle Księży Młyn, Biała Fabryka, okazałe wille przedwojennych fabrykantów, Muzeum Kinetematografii oraz szlak „Łódź Bajkowa”, na którym można znaleźć małe rzeźby bohaterów filmów i seriali powstałych w miejscowej wytwórni Se-ma-for (odlanych z brązu figur doczekali się już: Miś Uszatek, Mały Pingwin Piko-Pok, Kot Filemon i Bonifacy, Zaczarowany Ołówek, Plastuś, Trzy Misie, Wróbel Cwirak, Maurycy i Hawranek).

Na szynach i na kołach

Na poprawiający się wizerunek miasta wpływają też długo oczekiwane inwestycje komunikacyjne. W 2015 roku ma się zakończyć generalna przebudowa trasy ►



Cały czas atrakcjami Piotrkowskiej pozostają Aleja Gwiazd przed słynnym Grand Hotelem, a także pomniki wchodzące w skład Galerii Wielkich Łodzian: „Twórcy Łodzi Przemysłowej”, „Kufier Reymonta”, „Ławeczka Tuwima”, „Fortepian Rubinsteina”, „Pomnik Lampiarza” i „Fotel Jaracza”.





W unikatowej scenerii ceglanych zabudowań działa już przeszło 20 różnego typu pubów, barów i restauracji, ale i tak wieczorami trudno tam o wolne miejsce.

W-Z – strategicznej arterii łączącej wschodnią i zachodnią część Łodzi. Pod koniec roku ma również zostać otwarty podziemny dworzec Łódź Fabryczna, nad którym wznosić się będzie tzw. Nowe Centrum Łodzi. Później rozpoczną się prace przy budowie tunelu średnicowego, który wyprowadzi ruch kolejowy z Łodzi Fabrycznej na północ (w kierunku dworca Łódź Żabieniec) i na południe (w stronę dworca Łódź Kaliska). Niektórzy pół żartem, pół serio zauważają, że dzięki tej inwestycji Łódź jako drugie miasto w Polsce doczeka się linii metra. Co ważne, na 2015 rok planowany jest również koniec modernizacji linii kolejowej z Łodzi do Warszawy, dzięki czemu cała podróż trwać będzie tylko 70 minut. Od lata zeszłego roku działa już za to Łódzka Kolej Aglomeracyjna obejmująca wybrane miasta na terenie województwa. Po ostatnich inwestycjach drogowych Łódź zaczyna też nareszcie korzystać z korzystnego położenia geograficznego. Autostradą A1 w trzy godziny można z niej dotrzeć do Trójmiasta, A2 – w godzinę do Warszawy i w półtorej do Poznania, S8 – w dwie godziny do Wrocławia, a w dwie i pół godziny – na Górny Śląsk (drogą E75). Wszystkie drogi prowadzą do Łodzi, chciałoby się rzec. I tylko szkoda, że miasto wciąż nie ma obwodnicy z prawdziwego zdarzenia... ■

FOT. ISTOCKPHOTO, B. KRÓL, GALERIA URBAN FORMS



Czy wiesz, że?

Na trasie Warszawa – Łódź – Warszawa z PKP Intercity podróżuje około milion pasażerów rocznie.

Kraków, ul. Kluczborska 15 (obok Szpitala Jana Pawła II)

Tel. 12 626 08 08, 667 08 08 08, www.unicardia.pl

Czynne od poniedziałku do soboty

My Zaufamy Ci się Twoim Zdrowiem Serdecznie ...

NASI SPECJALIŚCI:

- Alergolog
- Androlog
- Angiolog
- Chirurg naczyniowy
- Chirurg onkologiczny
- Chirurg ogólny
- Chirurg-Plastyk
- Dermatolog
- Diabetolog
- Endokrynolog
- Elektro-Kardiolog
- Fizjoterapeuta
- Flebolog
- Ginekolog-Położnik
- Hematolog
- Hepatolog
- Hipertensjolog
- Gastroenterolog
- Internista
- Kardiolog Inwazyjny
- Kardiochirurg
- Laryngolog
- Logopeda
- Nefrolog
- Neurochirurg
- Neurolog
- Neuro-Ortopeda
- Neuropsycholog
- Onkolog
- Ortopeda
- Otolaryngolog
- Psycholog
- Psychiatra
- Psychoterapeuta
- Pulmonolog
- Radiolog
- Radioterapeuta
- Reumatolog
- Seksuolog
- Torakochirurg
- Urolog

KARDIO-DIAGNOSTYKA:

- Diagnostyka laboratoryjna
- Próba wysiłkowa EKG
- ECHO serca
- ECHO serca z kontrastem/dobutaminą
- HOLTER EKG 24h/48h
- HOLTER ciśnieniowy ABPM
- USG tętnic i żył (doppler color)
- SKLEROTERAPIA żylaków
- EKG

PRACOWNIA USG:

- USG serca
- USG tętnic kończyn
- USG żył kończyn
- USG tętnic szyjnych
- USG tętnic nerkowych
- USG jamy brzusznej
- USG nerek
- USG tarczycy
- USG piersi
- USG jąder i moszny
- USG węzłów chłonnych
- USG ślinianek
- BIOPSJE (cieńko i gruboigłowe)

INNI SPECJALISTI

- Osobisty trener żywieniowy

LECZENIE OTYŁOŚCI I NADWAGI:

- Konsultacje z medycyny anti-aging
- Dietoterapia: anoreksja, bulimia,
- Żywność po leczeniu bariatrycznym
- Żywność pacjentów onkologicznych
- Żywność pacjentów pulmonologicznych,
- z cukrzycą, z zaburz. lipidowymi
- Poradnictwo okołoperacyjne
- Żywność sportowców
- Poradnictwo w chorobach dietozależnych

**TESTY PSYCHOLOGICZNE
DOROŚLI I DZIECI:**

- Wg potrzeb Pacjentów

**TESTY ALERGOLOGICZNE
DOROŚLI I DZIECI:**

- Skórne
- Płatkowe
- Stomatologiczne: na środki stosowane w znieczuleniach stomatologicznych

SPECJALIŚCI DZIECIĘCY:

- Alergolog
- Dermatolog
- Endokrynolog
- Kardiochirurg
- Kardiolog
- Laryngolog
- Nefrolog
- Neurochirurg
- Neuro-Ortopeda
- Onkolog
- Ortopeda
- Pediatria
- Radioterapeuta
- Torakochirurg

**PRACOWNIA NOWORODKÓW
I NIEMOWLĄT**

- USG głowy
- USG szwów czaszkowych
- USG kanału kręgowego
- USG serca
- USG nerek



**Opiekę nad Pacjentem
sprawuje ponad
100 specjalistów
z KLINIK KRAKOWSKICH!**

Partner:



Kupując w Almie dbasz o zdrowie!



Kraina wiecznego **szczęścia**

Wystarczy odjechać kilka kilometrów z autostrady A2, by trafić do utopijnej sielanki, źródła natchnienia i romantycznych uniesień – Arkadii.

TEKST: Robert Makowski



Arkadya, wś. (...) przy drodze bitej z Łowicza do Bolimowa (...) posiada głośny z piękności ogród założony w 1778 r. przez ks. Helenę z Przeździeckich Radziwiłłową (...), która wydała opis A. po francuzku – można przeczytać w wydawanym w XIX wieku „Słowniku geograficznym Królestwa Polskiego”.

Jeszcze w XVIII wieku była tutaj wieś Łupia, jednak jej nowa właścicielka wymarzyła sobie w tym miejscu mityczną krainę wiecznego szczęścia – Arkadię właśnie. Romantyczny park ze sztucznymi ruinami, służący kontemplacji, zadumie i osiągnięciu harmonii z naturą, odwołujący się do ówczesnej mody na parki angielskie, powstał ponoć jako owoc rywalizacji pomiędzy Heleną Radziwiłłową a Izabelą Czartoryską – założycielką parku w Puławach. Prace nad nim trwały ponad 40 lat. *Tu z ciosanego głazu wspaniała świątynia, tam z kruszcowego wodociągu bijący z łoskotem spad wód pienistych. (...) Dalej cyrkus, czyli obwód do gonitw wozowych. (...) Nie brakło i bogom poświęconego przybytku (świątynia Dyany); wewnętrzne ozdoby odpowiadają wspaniałości gmachu* – opisywał Arkadię Julian Ursyn Niemcewicz. Do czasów obecnych przetrwała tylko część budowli – spadkobiercy Heleny ratowali swój budżet, wyprzedając część obiektów z przeznaczeniem na materiały budowlane. Ale i to, co pozostało, pozwoli nam dostrzec niegdyśszą świetność tego miejsca.

Świątynia Dyany

Po przekroczeniu bramy parku warto nadłożyć kilka kroków ścieżką w prawo, by spojrzeć najpierw na świątynię Dyany – chyba najbardziej kojarzony z Arkadią obiekt – z perspektywy drugiego brzegu stawu. Świątynia w słoneczny dzień, kiedy odbija się w stawie, urzeka każdego. Zostawmy sobie ją jednak na później, bo wędrując wokół stawu natrafimy najpierw na zbudowaną z głazów grotę, która miała być siedzibą Sybilli, a na przyległym do niej wzniesieniu – Domek Gotycki z ostrymi łukami i dwoma wieżyczkami, zamieszkały niegdyś ponoć przez syna He-

leny, Michała Gedeona. Masywna budowla z pojedynczą, kwadratową wieżą kawałek dalej to Dom Murgrabiego. Warto przyjrzeć się jego ścianom – wmurowano w nie kamienne rzeźby pochodzące z podupadłego od czasu potopu szwedzkiego i obecnie nieistniejącego już zamku w Łowiczu. Sąsiadujący z budowlą Łuk Grecki to kolejny element sielskiego wystroju Arkadii. Dotarliśmy do świątyni Dyany.

Umieszczono ją bezpośrednio nad wodą, do której prowadzą schody strzeżone przez lwa i sfinksa. Wsparta na czterech kolumnach fasada ozdobiona jest łacińskim napisem – to cytat z Petrarke: *Tutaj odnalazłem spokój po każdej mojej walce*. We wnętrzu warto spojrzeć w górę, by przyjrzeć się plafonowi przedstawiającemu Jutrzenkę autorstwa Jana Piotra Norblina. W świątyni Dyany zobaczyć można również część jej ►



Świątynia Dyany, w której Helena Radziwiłłowa stworzyła bogatą kolekcję sztuki antycznej, dzieł średniowiecznych i renesansowych.





Fragment Przybytku Arcykapłana z charakterystyczną płasko-rzeźbą oraz znajdującymi się pod nią dwoma rzygaczami w kształcie lwich głów, z których spływała woda do basenu z maskaronem.

wyposażenia – reszta trafiła do pałacu w Nieborowie. Przejdźmy jeszcze obok Przybytku Arcykapłana. Tutaj również wmurowano w ściany detale architektoniczne pochodzące z łowickiego zamku, ale najbardziej charakterystycznym elementem jest rzeźba „Nadzieja karmiąca Chimery” wraz z dwoma rzygaczami na jednej ze ścian budynku, zamknięta między kolumnami. Stąd już tylko kilka kroków do akweduktu stwo-

żonego nie po to, by dostarczać wodę, ale wyłącznie doznania estetyczne. I rzeczywiście – odbijająca się w wodzie budowla z czerwonej cegły urzeka do dziś.

Rezydencja magnata

O ile park w Arkadii służyć miał szukaniu natchnienia i romantycznym wzruszeniom Heleny Radziwiłł, o tyle pałac w Nieborowie to już okazała, główna rezydencja rodu. I chociaż siedziba ta urządzana była ponoć ręką Heleny, różnice widać już po przekroczeniu pałacowej bramy. Tutejszy park odwołuje się do założeń francuskich – stąd regularne aleje, sztuczny kanał, równe szpalery drzew. Jeśli na widok pałacu i dziedzińca przeżywamy *déjà vu*, wytłumaczenie jest proste – pałac zagrał Akademii pana Kleksa w filmie z 1984 roku. To również rezydencja biskupa w serialu „Ojciec Mateusz”, a na co dzień – muzeum. W jego wnętrzach zgromadzono przedmioty, które były wyposażeniem rezydencji pałacowej, pochodzące zarówno z Nieborowa, jak i zbiorów warszawskiego Muzeum Narodowe-

go. Początkowo pyszna rezydencja (Michał Hieronim Radziwiłł, mąż Heleny, kupił ją w 1774 roku i rozbudował z pieniędzy, które otrzymał za poparcie aktów rozbiorowych) z czasem ubożała, wyprzedawana przez potomków magnata. W ten sposób zniknął zbiór obrazów (gromadzonych ponoć przy pomocy carycy Katarzyny II, której damą dworu była Helena), a bogaty księgozbiór liczący 50 tysięcy egzemplarzy trafił na aukcję w Paryżu. Ponoć największą w Polsce oranżerię sprzedano carowi Aleksandrowi II do Łazienek Królewskich. Do tej pory oglądać jednak można między innymi rzymską kopię helleńskiej Głowy Niobe z I-II wieku, XVII-wieczne weneckie globusy i kłatkę schodową wyłożoną pochodzącymi z Holandii, zabarwionymi kobaltem, płytkami ceramicznymi ze scenami z wiejskiego życia. W 1945 roku utworzono tutaj oddział Muzeum Narodowego w Warszawie, dzięki czemu Nieborów i Arkadia uniknęły w czasach PRL-u losu innych rezydencji. ■

Pałac w Nieborowie, widok od strony parku



FOT. R. MAKOWSKI, WIKIPEDIA

O bezpiecznej SKM

We wszystkich dziedzinach życia coraz większą wagę przywiązujemy do bezpieczeństwa. W następstwie nieszczęśliwych doświadczeń stajemy się mądrzejsi i jesteśmy w stanie więcej przewidywać. Prowadzimy badania oraz wdrażamy rozwiązania konstrukcyjne mające na celu poprawę bezpieczeństwa.



W kolejnictwie wprowadzono normę EN 15227, która określa wymagania dotyczące bezpieczeństwa biernego. Jej celem jest ograniczenie konsekwencji zderzeń pojazdów szynowych. Wymagania te dotyczą pudeł pojazdów oraz powiązanych z nimi podzespołów, które pochłaniają energię zderzenia. Nie obejmują one wszystkich możliwych scenariuszy wypadków, ale zapewniają poziom odporności na zderzenia, dzięki któremu skutki kolizji są minimalizowane. Uwzględniają również najczęstsze rodzaje zderzeń, które mogą spowodować obrażenia lub wypadki śmiertelne. W 2011 roku, decyzją Komisji Europejskiej, wprowadzono dyrektywę TSI, zwaną Loc&Pas, która to między innymi przywołuje wymagania związane z normą EN 15227.

Pociągi, którymi podróżują pasażerowie Szybkiej Kolei Miejskiej, są najnowszymi pojazdami i – co ważne – bezpiecznymi. W kolejnictwie możemy bowiem dokładniej przewidzieć, jak będzie wyglądała potencjalna kolizja i zbudować pociągi, które będą maksymalnie ograniczały jej skutki.

W kabinie maszynistów, która jest najbardziej narażona na zderzenie, montuje się nadprogramowe elementy przeznaczone do kontrolowanego zgniotu. Zajmują one dodatkowe miejsce, wskutek czego pojazdy otrzymują bardziej aerodynamiczne czoło. Dla pojazdów spełniających powyższe wymagania charakterystyczne

są obszerne przednie słupki, będące elementem klatki bezpieczeństwa. I analogicznie do samochodów: im pojazd bezpieczniejszy, tym mniejsze są obszary przeszklone. W pojazdach szynowych można dopatrzeć się też innych analogii do aut. W pojazdach SKM elementami pochłaniającymi energię w pierwszej kolejności są: zgarniacz odsuwający na bok na przykład małe przedmioty (chroni je przed najechaniem), absorbery główne i częściowo nawet sprzęg. Kolejnym elementem jest absorber środkowy tzw. blok honeycomb. Dalej załogę pojazdu chroni masywna klatka bezpieczeństwa połączona ze strukturą nośną spełniającą wymagania normy EN 12663.

Poziom bezpieczeństwa zgodny jest z najczęściej występującymi wersjami wypadków określonych w normie EN 15227, w tym: zderzenie czołowe dwóch identycznych zespołów trakcyjnych (prędkość 36 kilometrów na godzinę), zderzenie czołowe różnych rodzajów pojazdów kolejowych (np. wagon o masie 80 ton, prędkość 36 kilometrów na godzinę), zderzenie czołowe zespołu trakcyjnego z dużym pojazdem drogowym na skrzyżowaniu jednopoziomowym (przeszkoda o masie 15 ton, np. cysterna, prędkość 110 kilometrów na godzinę), zderzenie zespołu trakcyjnego z niską przeszkodą (np. samochodem na skrzyżowaniu).





Hu, hu, ha!

Ponad 20 tysięcy pracowników, czterokrotnie więcej lokomotyw do usuwania lodu, blisko 1500 przygotowanych wagonów PKP Intercity, pełna informacja pasażerska – z Grupą PKP zima nie taka zła!



PKP Intercity dokłada wszelkich starań, aby „zima w tym roku nie zaskoczyła”.

Dodatkowe wsparcie

W przypadku opóźnień powyżej 30 minut pasażerowie pociągów PKP Intercity otrzymają ciepłe napoje. Podróżni będą mieli również możliwość przesiadki – bilety PKP Intercity będą honorowane przez innych przewoźników (Przewozy Regionalne, Koleje Mazowieckie, Koleje Śląskie). W sytuacji nieprzejezdności linii kolejowych zostanie uruchomiona komunikacja zastępcza. Odpowiednią pomoc podróżni otrzymają również na dworcach. W przypadku opóźnień pociągów powyżej 30 minut pasażerowie czekający na 40 największych dworcach otrzymają ciepłe napoje i przekąski. Te same obiekty będą otwarte całą dobę

w sytuacji, gdy temperatura na zewnątrz spadnie poniżej 10 stopni Celsjusza.

Dodatkowo pasażerowie mogą liczyć na pomoc pracowników Nowych Biur Dworców, działających na dworcach kolejowych: Gdańsk Główny, Gdynia Główna, Kraków Główny, Poznań Główny, Wrocław Główny, Katowice oraz Warszawa Centralna i Wschodnia. Biura czynne są codziennie od 7.00 do 21.00.

Całodobowo działa również Centrum Wsparcia Klienta, które dba o pasażerów na każdym etapie podróży. Pracujący tam przedstawiciele PKP S.A., PKP Intercity i PKP PLK odpowiadają między innymi za monitorowanie ruchu pociągów oraz kontrolę pracy drużyn konduktorskich. Pomoc CWK nieoceniona jest także w sytuacji opóźnień i polega ona na zapewnianiu transpor-

tu zastępczego oraz napojów i poczęstunków na dworcach i w pociągach. Od stycznia 2014 roku Centrum Wsparcia Klienta udzieliło pomocy około 500 tysiącom podróżnych.

Grupa w gotowości

Na utrudnienia spowodowane zimowymi warunkami atmosferycznymi przygotowały się wszystkie spółki Grupy PKP. PKP Intercity zapewnia blisko 1500 wagonów, w tym 20 procent rezerwy na wypadek awarii lub konieczności dodatkowych wzmocnień pociągów. Warsztaty naprawcze przewoźnika czynne są siedem dni w tygodniu, 24 godziny na dobę. W razie potrzeby rozdysponowane zostaną również lokomotywy spalinowe PKP Intercity. W ubiegłym roku spółka wyremontowała 10 takich lokomotyw. W sytuacjach nad-

zwyczajnych elektryczne i spalinowe lokomotywy osłonowe zapewni również PKP Cargo. Nad utrzymaniem odpowiedniego stanu linii kolejowych czuwają PKP Polskie Linie Kolejowe oraz PKP Energetyka. Spółki będą współpracować przy odśnieżaniu linii kolejowych oraz odladzaniu sieci trakcyjnej. Do usuwania śniegu, szronu i lodu przygotowano o jedną piątą maszyn więcej, czterokrotnie więcej urządzeń do usuwania oblodzenia, 85 pociągów pogotowia sieci trakcyjnej i 28 urządzeń do odszraniania. W gotowości jest również specjalne urządzenie stacyjne zabezpieczające podwozie pociągów przed oblodzeniem. Do pracy w warunkach zimowych wyznaczone zostały 172 zespoły szybkiego reagowania. Nad utrzymaniem ruchu kolejowego czuwać będzie ponad 20 tysięcy osób. ■

Bądź na bieżąco!

Aktualne informacje dotyczące rozkładu jazdy znajdziesz na stronach internetowych: www.intercity.pl, www.rozklad-pkp.pl, www.plk-sa.pl, www.pkpsa.pl, portalach społecznościowych: **Twitter** i **Facebook** oraz pod numerem infolinii **19 757**.

Wrocławski Czarny Łą

Po blisko dwóch latach oczekiwania na zakończenie inwestycji turyści i mieszkańcy mogą już zwiedzać Afrykarium, które jest częścią wrocławskiego zoo. Podziwiać w nim można kilka tysięcy roślin oraz blisko 200 gatunków zwierząt występujących na Czarnym Łądzie. W tym pierwsze w Polsce manaty.



Otwarty pod koniec października obiekt już pierwszego dnia odwiedziło kilka tysięcy osób. To tyle, ile samo zoo w ciągu całego miesiąca! Nic dziwnego, bo Afrykarium robi naprawdę imponujące wrażenie. W basenach można oglądać, jak wygląda rafa koralowa Morza Czerwonego z kolorowymi rybami czy gatunki występujące w jeziorach Malawi, Tanganika lub w Kanale Mozambickim.

Pierwsze w Polsce

W odwzorowanych pięciu afrykańskich biotopach zgromadzono blisko dwie setki gatunków różnego rodzaju zwierząt, między innymi rekiny, płaszczki czy pielęgnice. Nie zabrakło miejsca dla hipopotamów, krokodyli i manatów, których nie można oglądać nigdzie indziej w Polsce. Sporym zainteresowaniem cieszą się też dikdiki – najmniejsze na świecie antylopy (dorosły osobnik osiąga wzrost niewiele większy od królika) – oraz kaczki, ibisy czy czaple czarne.

Imponująca budowla

Sam obiekt składa się z trzech kondygnacji, z czego jednej podziemnej. We wszystkich zbiornikach znajduje się blisko 15 milionów litrów wody, która waży tyle, ile 100 wielorybów czy 3000 dorosłych słoni. Aby zasolić basen z gatunkami z Morza Śródziemnego i wyprodukować wodę morską, trzeba było zużyć około 140 ton soli.

Nie stresuj zwierząt!

By zwiedzać Afrykarium, trzeba pamiętać o kilku podstawowych zasadach. Na jego teren nie można wnosić jedzenia i napojów, które mogłyby przypadkiem wpaść do akwariów i zaszkodzić jego mieszkańcom. W wodzie nie można również moczyć rąk. Zabronione jest także pukanie w szyby i robienie zdjęć z użyciem lampy błyskowej. Wszystko po to, by nie stresować przebywających w zbiornikach i na wybiegach zwierząt. (BW) ■



Czy wiesz, że?

Komfortowym Express InterCity Premium do Wrocławia dojedziesz w niespełna cztery godziny?

Historia motoryzacji

Niedaleko Warszawy mieści się muzeum, dzięki któremu szybciej zabiją serca fanów samochodów. W Muzeum Motoryzacji i Techniki w Otrębusach można podziwiać prawdziwe perełki na czterech kołach, ale także wiele zabytkowych rekwizytów – gramofony czy nawet londyńskie czerwone budki telefoniczne.

Najstarszym znajdującym się tutaj pojazdem jest traktor Titan z 1895 roku, ale reszta wystawionych eksponatów, a jest ich blisko 300, także należy do wiekowych. Pomysł powstania muzeum narodził się w latach 70. XX wieku, kiedy to milicja obywatelska organizowała akcję „Posesja”, podczas której karano właścicieli zaśmieconych podwórek. Także takich, na których znajdowały się stare samochody. Pomysłodawcy nieistniejącego jeszcze wtedy muzeum wpadli na pomysł, by przechować lub odkupić te pojazdy, a później, w miarę odrestaurowywania kolejnych egzemplarzy, stworzono całe muzeum starych samochodów. Właściwie nie tylko samochodów, bo w zbiorach są również wspomniane wcześniej traktory, ciężarówki, autobusy, rowery, a nawet samoloty i sprawne czołgi.

Stalin, Elvis i Kiepura

Do prawdziwych perełek należą bez wątpienia: ZIS – kabriolet Józefa Stalina, mercedes 170V Lody Halamy, a także wiele innych aut, jakimi jeździli Elvis Presley, Marilyn Monroe czy Jan Kiepura. To prawdziwy przekrój motoryzacji od lat 20. ubiegłego wieku – przez amerykańskie krążowniki szos z paliwożernymi ogromnymi silnikami, aż po samochody, o których jeszcze kilkadziesiąt lat temu marzyli Polacy, a więc wołgę, syrenę lub warsawę.

Historia techniki

W muzeum, oprócz zabytków motoryzacji, można także zobaczyć, jak przez ostatnie dziesięciolecia zmieniał się wygląd rzeczy codziennego użytku, a więc radioodbiorników, telewizorów czy aparatów telefonicznych. Wśród eksponatów są też stare klaksony oraz samochodowe radiostacje,



których używał na przykład porucznik Borewicz w kultowym serialu „07 zgłoś się”.

Jeśli ktoś ma ochotę, może po wcześniejszym umówieniu wybrać się także na wycieczkę po stolicy w stylu retro. Do wyboru są autobusy marki Jelcz, zwane powszechnie „ogórkami”, stylowe syrenki, trabanty i warsawy. To po prostu podróż w historię na czterech kółkach. (BW) ■

Sprostowanie

Ulica Karaimska w Trokach nie została wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, ale znajduje się na tzw. liście wstępnej wśród obiektów oczekujących, natomiast miejscowość Krzyż jest zlokalizowana na trasie kolejowej między Piłą a Gorzowem Wielkopolskim. Przepraszamy za nieścisłości, które wkradły się do dwóch artykułów opublikowanych w listopadowym wydaniu „W Podróży”, 2014/11(88) („Miasto Obojga Narodów” oraz „Gamy na torach”) – redakcja.

Pomysł powstania muzeum narodził się w latach 70. XX wieku, kiedy to milicja obywatelska organizowała akcję „Posesja”, podczas której karano właścicieli zaśmieconych podwórek. Także takich, na których znajdowały się stare samochody.

Brama Poznania – furтка do Polski

Gdzie właściwie zaczęła się Polska? Odpowiedź na to pytanie znajduje się na Ostrowie Tumskim w Poznaniu. Wkraczając do Bramy Poznania, uchylamy drzwi początków państwa i korzeni chrześcijaństwa w Polsce.

TEKST: Jacek Y. Łuczak



Oficjalna nazwa muzeum to Interaktywne Centrum Historii Ostrowa Tumskiego (w skrócie ICHOT), ale przyłgnęło do niego określenie Brama Poznania. To najmłodsze i najnowocześniejsze muzeum w mieście otwarte w maju 2014 roku. Multimedialne prezentacje przenoszą widza do głębokiego średniowiecza, w czasy kilku kluczowych wydarzeń, które dały początek naszemu państwu. Są one podsumowaniem dziesiątek skrupulatnych badań archeologicznych na poznańskim Ostrowie Tumskim, które odsłoniły nowe fakty z czasów formowania się kraju Polan. Wprawdzie nie wyrócili całkiem do góry nogami najwcześniejszej historii naszej ziemi ojczystej, ale dowiedli, że

to właśnie na wyspie utworzonej w ramionach Warty i Cybiny zaczęła się Polska.

Tu jest początek

Ze szkolnych lekcji historii wiemy, że poznańska katedra była pierwszą siedzibą chrześcijańskiego biskupa na ziemiach polskich. Potwierdza to zresztą łaciński napis na murach świątyni: *Prima sedes episcoporum poloniae*. Wiemy też doskonale, że w poznańskiej katedrze pochowani zostali pierwsi polscy władcy: książę Mieszko I oraz pierwszy nasz król – Bolesław Chrobry. Ich groby znalezione zostały pośród pamiętających średniowiecze, kamiennych fundamentów świątyni. Archeolodzy odkryli tam także olbrzymie naczynie



Wizyta w Bramie Poznania

to przygoda. Nie da się jej opowiedzieć, trzeba ją przeżyć. W październiku 2014 roku Brama Poznania wybrana została w plebiscycie czytelników National Geographic Traveler jako jeden z „7 nowych cudów Polski”.

kamienne, które uznane zostało za misę chrzcielną, co pozwoliło im przypuścić z dużym prawdopodobieństwem, że chrzest Polski w 966 roku nie odbył się wcale na wyspie na jeziorze Lednica koło Gniezna, a właśnie w Poznaniu.

Jedno z najważniejszych odkryć przyniosły jednak niedawne wykopaliska pod gotyckim kościołem Najświętszej Maryi Panny sąsiadującym z poznańską katedrą. Odsłoniły one fundamenty palatium – pałacu księcia Mieszka I i jego żony, czeskiej księżniczki Dobrawy – oraz przylegającą do niego kaplicę, pierwszą chrześcijańską budowlę sakralną na ziemiach polskich, starszą nawet od samej katedry.

W towarzystwie z ekspozycją

O tym wszystkim opowiada ekspozycja Bramy Poznania. To dziesiątki multimedialnych pokazów, w których uczestniczy się z audioprzewodnikiem i słuchawkami na uszach. Są tu filmy, prezentacje wizualne i makiety, które uruchamiają się, gdy się do nich zbliżymy. Można odnieść wrażenie, że prezentacje podążają za zwiedzającym, dostosowują się do ścieżki, którą wybiera sam turysta.



To łatwa, przyjemna forma zwiedzania i – co ważne – samodzielna lekcja historii. Brama Poznania pozwala –

jeszcze przed rozpoczęciem zwiedzania Ostrowa Tumskiego – zrozumieć, z czym tak naprawdę będziemy mieli do czynienia

i w jak ważnym dla Polski miejscu się znajdujemy. Prezentacje i ścieżki zwiedzania są tak dobrane, że zainteresują zarówno dzieci, jak i dorosłych. Wizyta w Bramie Poznania to przygoda. Nie da się jej opowiedzieć, trzeba ją przeżyć.

W październiku 2014 roku Brama Poznania wybrana została w plebiscycie czytelników National Geographic Traveler jako jeden z „7 nowych cudów Polski”. ■



Czy wiesz, że?

Poznań wart jest poznania :) Podróż do stolicy Wielkopolski zaplanuj z PKP Intercity.



Rozsmakuj się w **Toruniu!**

Nawet sroga zima nie jest w stanie przeszkodzić w weekendowych wycieczkach. Wystarczy zamknąć auto w garażu, kupić bilet na pociąg, wybrać kierunek i... witaj przygodo! Szybko i komfortowo dotrzemy tym razem do Torunia – polskiej stolicy pierników.

TEKST: Beata Rayzacher

Do grodu Kopernika dowiozą nas bezpośrednio pociągi praktycznie ze wszystkich największych miast Polski. Z Warszawy oraz Gdańska dotrzemy w zaledwie niecałe trzy godziny, z Częstochowy i Lublina podróż zajmie nam pięć godzin, natomiast z Katowic – sześć. Wystarczy więc wyjechać z samego rana, aby już w południe wysiąść na peronie zabytkowego, wybudowanego z muru pruskiego w 1861 roku Dworca Głównego, a stamtąd dostać się na przykład komu-

nikację miejską (niecałe pięć kilometrów) do Starego Miasta – gotyckiego dziedzictwa Polski, ukrytego w niezwykłych kamienicach i uliczkach, które od świtu do nocy tętnią życiem. Fundując sobie spacer do centrum, zaliczymy już na początku jeden z najpiękniejszych widoków na miasto – prosto z toruńskiego drogowego mostu przez Wisłę.

Z lotu ptaka

Ależ tutaj się dużo dzieje! Sklepy na Szerokiej – głównym deptaku miasta – kuszą wystawami, restauracje oraz kawiarnie wabią

zapachami i bogatym menu, a zabytki... Te aż proszą się o odkrywanie kart bogatej historii miasta! Tę niezwykłą scenę

warto zobaczyć z wieży ratuszowej na Rynku Staromiejskim, która pozwala mieć cały Toruń u swych stóp (punkt widokowy czynny jest

Ratusz Staromiejski,
w tle kościół Świętego Ducha



Panoramę toruńskiej Starówki można podziwiać ze statku. Rejsy białej floty po Wiśle trwają około 45 minut i odbywają się wzdłuż całego toruńskiego zespołu miejskiego.

Na obiad koniecznie trzeba spróbować słynnego żuru po toruńsku. Restauracje prześcigają się w sposobach jego przyrządzania i podawania. Z żurem, a dokładnie jego powstaniem, związana jest nawet legenda. Pewna uboga kobieta z podtoruńskiej wsi nie wiedziała, co zrobić licznej rodzinie na obiad. Miała resztkę mąki żytniej, którą zalała wodą i odstawiła gliniany garnek na ciepły piec. Ponieważ niczego więcej w domu nie miała, postanowiła poszukać czegoś na wsi. Chodząc wśród pól, znalazła kilka ziemniaków. Po powrocie je ugotowała. Już miała wylać zalaną wodą mąkę żytnią, gdy... poczuła przyjemny słodko-kwaśny zapach wydobywający się z garnka. Dodała do niej gotujące się ziemniaki i dorzuciła znaleziony przez przypadek w szafce kawateczek stoniny. Z niepokojem podała zupę mężowi, który wrócił z pola. Ten aż krzyknął z zachwytu. Żurek smakował wybornie! Od tamtej pory chciał zjadać się nim codziennie. A że we wsi opowiadał wszem i wobec, jaką jadł pyszną i taną zupę, inne gospodynie zaczęły też ją podawać na stoły.

codziennie oprócz poniedziałków). Wieża sięga 40 metrów (na górę prowadzą kręte schody ze 175 stopniami) i jest najstarszą tego typu wieżą w całej Europie Środkowo-Wschodniej (została wybudowana w 1274 roku). Zaręczam, każda fotografia zrobiona z tarasu widokowego z powodzeniem mogłaby zdobyć pamiątkową pocztówkę.

Niebo w gbie!

Zanim jednak poddamy się czarowi Starego Miasta i wdramy na wieżę, pora po podróży skusić się

na coś dla ciała. Na głodnych – nie tylko wrażeń – turystów czeka na samej toruńskiej starówce aż 140 różnego typu lokali: pierogarnie „Stary Toruń” oraz „Stary Młyn” (z niezwykle wystrójem), regionalna karczma „Spichrz”, „Widelec Grill&Bar”, a na deser – „Dom Czekolady Cafe” lub naleśnikarnia „Manekin”. A to dopiero początek! Jest tu także bar mleczny „Miś” z kultowymi gadżetami rodem z komedii Barei (z obowiązkową miską przytwierdzoną do stołu i sztucami na łańcuchu), dzięki którym cofniemy się do czasów PRL-u. W takim otoczeniu flaczki, golonka, bigos czy fasolka po bretońsku nabierają wyjątkowego smaku.

Skarby na wyciągnięcie ręki

Po jedzeniu pora na zwiedzanie! Z całą pewnością czas będziemy mieć zajęty aż do wieczora i jeszcze sporo atrakcji pozostanie na kolejny dzień. Zaczynamy od Starego Miasta (zwiedzanie zajmie około trzy godziny), zajmującego zachodnią część tzw. historycznego Torunia, i jego serca, czyli Rynku Staromiejskiego przypominającego w swym kształcie kwadrat o boku długości około 110 metrów. W samym centrum dumnie prezentuje się Ratusz Staromiejski (siedziba Muzeum Okręgowego, jeden z największych i najwspanialszych tego typu obiektów w Europie). Tuż obok niego znajdują się: Dwór Artusa (tu odbywają się imprezy kulturalne), kościół pod wezwaniem św. Ducha, Kamienica pod Gwiazdą (z charakterystyczną późnobarokową fasadą, a w środ-

Toruń udostępnia turystom bogatą ofertę noclegową. Warto jednak zarezerwować sobie miejsce wcześniej. Ceny wahają się od 25 złotych (kwatery prywatne, bardziej oddalone od starówki), przez 35 złotych (hostele), po 60 złotych w górę (hotele).



Gdańsko, czyli
zamekowa toaleta



Brama
Klasztorna

ku wystawa stała „Świat Orientu”) oraz okazały, neogotycki budynek Poczty Polskiej. Stare Miasto to także zespół murów obronnych ciągnących się wzdłuż Wisły. Warto wiedzieć, że wejścia do Torunia broniło osiem bram (do dziś zachowały się trzy: Klasztorna, Żeglarska i Mostowa), na uwagę zasługują także baszty obronne. Około dwie godziny trzeba natomiast zarezerwować na oglądanie średniowiecznego Nowego Miasta z ruinami zamku krzyżackiego oraz Rynkiem Nowomiejskim. W ruinach zamku (wejście w godzinach 10.00-16.00, bilet normalny

8 złotych, rodzinny 16 złotych) można zwiedzić dzieciniec zamkowy, podziemia, słynną rycerską toaletę zamkową oraz sporo ekspozycji stałych i czasowych. Na Rynku Nowomiejskim (znajduje się kilkaset metrów od Rynku Staromiejskiego) jest natomiast mnóstwo zabytkowych kamienic rzemieślniczych, z najświeższą – Apteką pod Złotym Lwem.

Gród Kopernika

Kolejny dzień pobytu w rodzinnym mieście słynnego astronoma proponujemy zacząć od spaceru Bulwarem Filadelfijskim wzdłuż ►

Wisły. Łatwo wówczas wyobrazić sobie, jak życiem kupieckim tętniła kiedyś ta część miasta. Żeglarze i kupcy przyplływali tu niemal z całego świata, a towary wyładowywano do znajdujących się w mieście ponad 100 spichlerzy (do dziś swój pierwotny wygląd zachowało około 10 z nich, większość znajduje się w nadwiślańskiej części Starego Miasta). Poranny spokój w tym miejscu,

nawet zimą porą, jest dość złudny, bowiem bulwar w okamgnieniu, szczególnie w niedzielę, wypełnia się tłumem torunian i odwiedzających miasto gości. Po sporej dawce świeżego powie-

Będąc w Toruniu, na pewno warto zwiedzić Planetarium i zajrzeć do interaktywnej sali Orbitalium, gdzie można się przekonać między innymi, ile waży człowiek, gdyby znalazł się na Księżycu czy na Saturnie. Najmłodszym z pewnością przypadnie do gustu model sondy Cassini, którym można sterować.

W Orbitalium można również korzystać z interaktywnych modeli ułatwiających poznanie fizycznych i chemicznych procesów dziejących się we wszechświecie, dowiedzieć się, jak przebiega transmisja sygnału radiowego w kosmosie czy jak wygląda atmosfera na innych planetach. Ciekawscy mogą również sprawdzić, w jaki sposób powstają tornada, zorza polarna i jak oblicza się czas podróży w skosmosie.

Planetarium – dziś już prawdziwe Centrum Popularyzacji Kosmosu – stworzone w grodzie Kopernika, w dawnym zbiorniku gazowym, samo w sobie jest niezwykłą atrakcją. Podczas projekcji na kopule wiernie odtwarzany jest wygląd nieba i wszystkie zachodzące na nim zjawiska. Podczas 40-minutowego seansu spędzonego w wygodnym fotelu snuta jest opowieść o dziejach kosmosu, a całość spektaklu dopełnia muzyka. Dzięki najnowszym technologiom można dowiedzieć się, dlaczego dochodzi do zaćmień Słońca czy Księżycy i jak wygląda konfiguracja planet na tle zodiaku.

W 1997 roku zespół staromiejski Torunia został wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO.





trza czas w końcu na spotkanie z głównym bohaterem tego miasta – Mikołajem Kopernikiem. Trasa zwiedzania prosto znad Wisły prowadzi na ulicę Mikołaja Kopernika, do kamienicy, w której 19 lutego 1473 roku prawdopodobnie urodził się ten, który „wstrzymał słońce i ruszył Ziemię” (nie można wykluczyć, że miejscem narodzin twórcy teorii heliocentrycznej była też inna, nieist-

niejąca już kamienica przy Rynku Staromiejskim). W dawnym domu Koperników, będącym oddziałem Muzeum Okręgowego i nazywanym Domem Mikołaja Kopernika, odtworzono średniowieczny układ wnętrz i stworzono miejsce ekspozycji kolejnych etapów życia słynnego astronoma. Tu zebrano również kolekcję różnych wydań jego przełomowego dzieła „De revolutionibus orbium coele-

stium”. Atrakcją muzeum jest ponadto zlokalizowana w oficynie makietą XV-wiecznego Torunia z multimedialnym programem światło-dźwięk, przedstawiającym ważniejsze elementy z historii miasta (spektakl trwa 18 minut). Domu Mikołaja Kopernika nie sposób opuścić, nie zaglądając do znajdujących się pod nim piwnic. Zaprowadzi nas tam... zapach pierników. ►

**Dom Mikołaja
Kopernika**, zespół
dwóch późnogotyckich
kamienic, tzw. spichlerz-
domów z funkcjami
mieszkalnymi
i magazynowymi



Od 2003 roku przed Dworem Artusa znajduje się Piernikowa Aleja Gwiazd, w której honorowane zostały osoby związane z Toruniem, między innymi: Grażyna Szapołowska, Janina Ochojska, Elżbieta Dzikowska, Bogusław Linda, Leszek Balcerowicz.

Po prostu Piernikopolis

Te pyszne ciastka są bez wątpienia jedną z wizytówek miasta. Czasami ma się wrażenie, że miodem i korzennymi przyprawami pachnie cały Toruń. Który z piekarzy jako pierwszy upiekł piernik, dokładnie nie wiadomo. Przekazy mówią o Nicolasie Czanie, który w 1380 roku sprzedawał zakonowi krzyżackiemu korzenne ciasteczka, natomiast najstarszy, w miarę kompletny przepis na piernik pochodzi z 1725 roku. Na wystawie „Świat toruńskiego piernika” można zobaczyć barokowe formy do wyrabiania piernikowego ciasta i poznać oryginalne składniki,

a nawet spróbować swoich sił w piernikarskim rzemiośle. Tuż przed wyjazdem z Piernikopolis, jak niektórzy nazywają Toruń, warto odwiedzić Ogród Zoobotaniczny (jego historia sięga XVII wieku), który leży na terenie dawnej osady flisaków i rybaków. W ogrodzie zobaczymy między innymi lemury, konie huculskie, żubry, surykatki oraz karakale (rysie stepowe), które potrafią zjeść... ofiarę trzykrotnie większą od siebie. Spośród ponad 200 rosnących na terenie ogrodu drzew 11 ma tytuł pomnika przyrody. Niezwykła jest także ptaszarnia z setką egzotycznych ptaków. ■



Czy wiesz, że?

Najdogodniejsze połączenie do Torunia znajdziesz na www.intercity.pl.

Warto wiedzieć, że...

- Toruń pokochały... nietoperze! W mieście żyje ich około 600,
- początkowe sceny kultowego filmu „Rejs” nagrywano na tutejszym nadwiślańskim nabrzeżu, o czym informuje tablica z filmowym fotosem (Bulwar Filadelfijski, wyjście z Bramy Żeglarskiej),
- na wieży katedralnej znajduje się zegar Digitus Dei (Palce Boży), który ma wskazówkę godzinową zakończoną dłonią z wyciągniętym palcem wskazującym,
- najstarsza czynna kawiarnia w Toruniu – „Gospoda pod Modrym Fartuchem” – powstała w 1489 roku; odwiedzał ją sam Kazimierz Jagiellończyk,
- elementem wyróżniającym herb miasta jest anioł z kluczem (rzadko spotykana postać w herbach),
- Toruń jest drugim miastem po Krakowie, które może pochwalić się tak ogromnym gotyckim dziedzictwem, stąd oczywiste wydaje się hasło promocyjne miasta: „Toruń – Gotyki na dotyk”,
- toruński park miejski jest jednym z najstarszych parków publicznych w Polsce.

Miasto swoje powstanie zawdzięcza Krzyżakom. To właśnie rycerze Zakonu Szpitala Najświętszej Marii Panny Domu Niemieckiego w Jerozolimie (bo tak brzmi pełna nazwa zakonu krzyżackiego) założyli tu warowny gród, któremu w 1233 roku nadali prawa miejskie. Najbardziej okazałymi śladami ich bytności są dziś ruiny zamku oraz monumentalna katedra św. Janów. Wyróżniający się na tle panoramy miasta jest jednym z najstarszych kościołów państwa krzyżackiego (i miejscem chrztu Mikołaja Kopernika). Wieża katedralna (52 metry, z dostępnym punktem widokowym) kryje drugi co do wielkości (po Zygmuncie na Wawelu) największy w Polsce dzwon – Tuba Dei (Trąba Boża).



FOT. ISTOCKPHOTO, WIKIPEDIA

Jak głosi miejscowa legenda – w wyniku powodzi miasto nawiedziła plaga olbrzymich żab. Mieszkańcy bali się opuszczać domy, kupcy przestali przyjeżdżać z towarami, Toruniowi groziła bieda. Burmistrz wpadł na pomysł, że ten, kto pokona żaby, dostanie za żonę jego piękną córkę. Pewien ubogi flisak postanowił wykorzystać swój spryt i muzyczny talent. Zaczął grać na skrzypcach. Im dłużej grał, tym więcej żab gromadziło się wokół niego. Wyszedł za mury miasta, a żaby ruszyły za nim... Dziś na Rynku Staromiejskim możemy zobaczyć rzeźbę flisaka grającego na skrzypcach, otoczonego zasłuchanymi żabami.

Odchylenie Krzywej Wieży, 15-metrowej baszty w murach obronnych, wynosi ponad 140 centymetrów. Legenda głosi, że pewien rycerz zakonny, nie bacząc na to, że winien żyć w celibacie, zakochał się z wzajemnością w pięknej toruniance. Gdy dowiedział się o tym komtur krzyżacki, nakazał rycerzowi wybudować krzywą wieżę, aby przypominała mu życie odchylone od reguł zakonnych. Każdy, kto chce dziś sprawdzić, jak bardzo w życiu nagrzeszył, powinien stanąć do wieży tyłem, oprzeć pięty o mur i wyciągnąć ręce przed siebie. Podobno tylko grzecznym ta sztuka się udaje.

Dajemy Ci **wybór**



Bezpośrednie połączenia z centrami miast to dla podróżujących pociągami wygoda i prawdziwa oszczędność czasu. Codziennie na tory wyruszają pociągi kategorii Express InterCity Premium, Express InterCity, InterCity oraz Twoje Linie Kolejowe uruchamiane przez spółkę PKP Intercity.

Express InterCity Premium (EIP)

– nowa jakość na polskich torach

Pociągi Express InterCity Premium, które od 14 grudnia rozpoczęły regularne kursowanie, tworzą nową kategorię komfortu i jakości na polskich torach. To zupełnie nowy wymiar i standard podróżowania. Pociągi EIP łączą północ z południem Polski, kursując między Trójmiastem, Warszawą, Krakowem, Katowicami oraz Wrocławiem. Najszybsze i najbardziej komfortowe składy dostosowane są również do potrzeb osób o ograniczonej mobilności ruchowej oraz niewidomych czy niedowidzących, jak również podróżnych z małymi dziećmi. W pociągach znajduje się część barowa, umożliwiającą przygotowanie i sprzedaż posiłków oraz napojów.

Dodatkowo każdy pasażer otrzyma poczęstunek: w pierwszej klasie – dwa napoje (do wyboru) i przekąskę, natomiast w klasie drugiej – napój (do wyboru). Ceny biletów na przejazdy pociągami Express InterCity Premium zostały zaprojektowane w ramach nowej strategii cenowej i rozpoczynają się od 49 złotych. Obowiązują także ulgi ustawowe.

Czy wiesz, że?

Aerodynamiczny „nos” Pendolino zaprojektował Giorgetto Giugiaro – włoski projektant samochodów, zdobywca głównej nagrody w plebiscycie na najlepszego projektanta samochodów XX wieku.

Express InterCity (EIC)

– komfort dla każdego pasażera

Kategoria pociągów Express InterCity powstała w 2009 roku i stanowi idealny środek transportu dla wymagającego pasażera podróżującego zarówno na długich, jak i na krótkich trasach. Z myślą o pasażerach pociągów EIC przygotowano szereg udogodnień, w tym między innymi przedziały menedżerskie, którymi można komfortowo podróżować na spotkania biznesowe. Pozostali pasażerowie mogą relaksować się w wygodnych fotelach, mając do wyboru przejazd w wagonie bezprzeziałowym lub z przedziałami. Na pokładach Express InterCity można korzystać z bezpłatnego dostępu do Internetu oraz z oferty wagonów gastronomicznych WARS. Pociągi EIC posiadają wagony z udogodnieniami dla osób niepełnosprawnych oraz wagony bezprzeziałowe – z miejscami przeznaczonymi do przewozu rowerów czy nart.

Czy wiesz, że?

Pociągi Express InterCity na większości swoich tras osiągają prędkość do 160 kilometrów na godzinę.



InterCity

– wygodne podróżowanie dzięki unijnemu dofinansowaniu

Markę InterCity tworzą nowoczesne i bezpieczne pociągi, które przewoźnik może zaoferować dzięki programowi inwestycyjnemu. Marka powstała w listopadzie 2014 roku. Wagony z wygodnymi, ergonomicznymi fotelami, klimatyzacją oraz gniaздkami elektrycznymi i urządzeniami wzmacniającymi sygnał telefonii komórkowej przeznaczone są na trasę Przemyśl

– Szczecin oraz Wrocław – Gdynia. Nowoczesne wagony zostały przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, podróżujących z małymi dziećmi czy podróżnych z rowerami i nartami.

Czy wiesz, że?

Pociągi InterCity są pociągami pociągami pociągami, a ceny biletów na przejazd są takie same, jak za przejazd pociągami TLK!

Twe Linie Kolejowe

– wygodne podróżowanie w korzystnej cenie

Twe Linie Kolejowe to odpowiedź PKP Intercity na rosnące oczekiwania pasażerów pociągów dalekobieżnych, którzy oczekują niskich cen biletów, bogatej oferty promocyjnej, odpowiedniej częstotliwości kursowania i postojów na stacjach pośrednich. Przedziały z miejscami do siedzenia, leżenia, wagony sypialne, atrakcyjne promocje oraz stałe, weekendowe oferty – z TLK trasę pokonasz za niewielką kwotę i na

jednym bilecie. Każdego roku pociągi Twoich Linii Kolejowych przejeżdżają niemal 36 milionów kilometrów, łącząc główne miasta w Polsce i zatrzymując się na ponad 350 stacjach i przystankach kolejowych.

Czy wiesz, że?

Do obsługi tanich połączeń przewoźnik przeznacza aż 1700 wagonów oraz ponad 180 lokomotyw, a drużyny konduktorskie TLK liczą 1300 osób.

PODRÓŻE

ze smakiem



Zima w kolorze orange

O tej porze roku
pomarańcza i jej
mniejsza siostra
mandarynka
są najśodsze
i najtańsze.
Sprawdzają się
świetnie na talerzu
i... na twarzy.

Sprowadza się je do naszego kraju praktycznie przez cały rok, ale nie zawsze smakują tak samo i niestety czasami też nie sposób nazwać je zdrową żywnością. Aby pomarańcze i mandarynki wytrzymały w transporcie z drugiej półkuli, trwającym nawet trzy tygodnie, zrywa się je za szybko (niemal zielone) oraz konserwuje chemicznie. Wyjątek stanowią cytrusy pochodzące z krajów basenu Morza Śródziemnego (głównie Hiszpanii i Włoch oraz Maroka), których zbiory zaczynają się pod koniec listopada. Dojrzałe naturalnie owoce błyskawicznie trafiają do polskich sklepów.

Na zdrowie!

Zimą, kiedy nie ma sezonowych zbiorów pełnych witamin, szczególnie warto sięgać po mandarynki – mają właściwości odkwaszające organizm oraz skutecznie wzmacniają odporność. Zawierają nobiletynę, czyli flawonoidy, które pomagają zapobiegać cukrzycy typu 2 i miażdżycy naczyń krwionośnych. Jedzenie mandarynek ułatwia też walkę z otyłością, ponieważ flawonoidy chronią wątrobę przed odkładaniem tłuszczów (stymulują geny odpowiedzialne za jego spalanie i gromadzenie). Dzięki bogatej zawartości witaminy A, niezbędnej w okresie wzrostu, mandarynki są szczególnie polecane dzieciom.

Pomarańcze natomiast to nieocenione źródło witaminy C (jedna pomarańcza pokrywa dziennie zapotrzebowanie organizmu) oraz potasu. Zawierają również beta-karoten oraz błonnik pokarmowy, który poprawia przemianę materii, a także D-limonen (występuje głównie w skórce) posiadający właściwości antynowotworowe. Pod względem zawartości wapnia – dwie pomarańcze mają go tyle samo, co szklanka mleka.

Prosty wybór

Te najsmaczniejsze i najzdrowsze cytrusy są ciężkie (w stosunku do wielkości), twarde, nie mają obci i ciemnych plam na skórce. Powinny być jak najmniej

Popularna klementynka to skrzyżowanie mandarynki z gorką pomarańczą (wykorzystywana głównie do dżemów i konfitur). Pochodzi z Algierii. Od tradycyjnej mandarynki różni się tym, że zwykle jest bezpestkowa, bardziej aromatyczna i łatwiej się ją obiera.

pofałdowane (fałdy mogą świadczyć o wysuszeniu owocu i małej ilości mięszu). Uwaga, błyszcząca skórka to znak jej woskowania na czas transportu. W przypadku wyboru pomarańczy znaczenie ma również tzw. drugi pępek (wyrastający miniaturowy owoc). Świadczy o tym, że owoc ma mało pestek, jest aromatyczny i soczysty. Nie rezygnujmy także z jedzenia tzw. białej, wewnętrznej części skórki pomarańczy, ponieważ pomaga ona prawidłowo wchłoniąć witaminę C, reguluje trawienie i obniża poziom tzw. złego cholesterolu oraz zawiera więcej błonnika pokarmowego od mięszu. (BR) ■

Czy wiesz, że pomarańcze i mandarynki:

- są zimowymi antydepresantami – olejki eteryczne uwalniane podczas ich obierania pozytywnie wpływają na nastrój i odprężają,
- opóźniają procesy starzenia się – są źródłem przeciwutleniaczy zwalczających wolne rodniki odpowiedzialne za starzenie się organizmu,
- jeśli mają dużo pestek, są przeznaczone głównie na sok,
- świetnie sprawdzają się w roli naturalnych kosmetyków – pomarańcze zmiksowane z niewielką ilością mleka oczyszczają skórę twarzy i usuwają przebarwienia,
- wręczone jako prezent, według dawnych wierzeń, zapewniają obdarowywanemu szczęście i pomyślność.

FOT. ISTOCKPHOTO

Pieskomandos

Eto, mieszaniec labradora, przebojem zdobywa świat biegów górskich na najdłuższych dystansach. 80 kilometrów po górach? To dla niego pestka!

TEKST: Katarzyna Świerczyńska



Miałyśmy kiedyś z Flicką przyjemność umówić się na wspólny trening z wyjątkową biegową parą. Dwie rundki po warszawskim Parku Skaryszewskim wystarczyły, aby zobaczyć, jak Eto niesamowicie cieszy się bieganiem. Filip Bojko i Eto są właściwie nierozłączni. Można ich spotkać niemal codziennie w Skaryszaku albo gdzieś nad Wisłą. Ich widok już nikogo nie dziwi, ale jeszcze kilka lat temu Filip spotykał się z okrzykami: „Wariacie, zamęczysz tego psa!”.

Zaczęło się przypadkiem

Eto, choć jego mama jest labradorką, ma charakter wytrzymałego sportowca. Urodził się i wychował w górach, gdzie właściwie każdą chwilę spędzał w ruchu (mama Filipa prowadziła wówczas agroturystykę w Beskidzie Niskim). Z kolei Filip od zawsze był związany ze sportem. Najpierw grał w piłkę nożną (imię psa oczywiście pochodzi od piłkarza Samuela Eto'o), potem zaangażował się w bieganie.

Kiedy zabrał Etosia do Warszawy, postanowił połączyć dwie rzeczy – psi spacer ze swoim treningiem. Okazało się, że to strzał w dziesiątkę. – Etoś potrafi biegać i luzem, i na smy-

czy. Wie, kiedy musi być blisko mnie, a kiedy może pozwolić sobie na odrobinę swobody – mówi Filip. Nim zaczął zabierać psa na treningi, poszedł do weterynarza. – Labradory mają skłonności do chorób stawów. Najpierw więc sprawdziłem, czy u Etosia nie ma żadnych przeciwwskazań do intensywnego biegania – dodaje.

Startowanie w zawodach to właściwie dzieło przypadku. – Poszliśmy na trening i okazało się, że właśnie organizowana jest Praska Dycha. Poszedłem do organizatorów i zapytałem, czy mogę wystartować z psem. Zgodzili się i tak to się zaczęło – mówi Filip. Z Etosiem wystartował między innymi w toruńskim Półmaratonie św. Mikołajów, piętnastokilometrowym Biegu Chomiczówki, a także w Półmaratonie Warszawskim. Filip śmieje się, że ten start zostanie zapisany w annałach, bo dziś organizatorzy skrupulatnie odnotowują w regulaminach zakaz startu ze zwierzętami.

Z asfaltu prosto w góry

Półtora roku temu Eto przetrząsnął się z biegania po ulicach na bieganie po górach. Razem z Filipem ukończył ultramaraton górski Chudy Wawrzyniec. Początkowo Filip zakładał, że przebiegną krótszą trasę – do

// To Etoś dyktuje warunki. On jest najważniejszy.

I najczęściej bywa tak, że to prędzej Filipa niż Etosia dopada kryzys. – Gdy biegnę za wolno, to Eto, żeby za bardzo się nie nudzić, znajduje patyk i biegnie z patykiem w zębach – opowiada Filip.

wyboru było bowiem 50 i 80 kilometrów. – Na rozstaju Eto pobiegł jednak tam, gdzie prowadziła dłuższa trasa – śmieje się. Chudy Wawrzyniec prowadzi ścieżkami polsko-słowackiego pogranicza. Ostre podbiegi i zbiegi, kręte ścieżki, błoto i kamienie. Nie brakuje takich, którzy krytykują Filipa, że zabiera Etosia na tak ekstremalne zawody, ale on zawsze powtarza: to Etoś dyktuje warunki. On jest najważniejszy. I najczęściej bywa tak, że to prędzej Filipa niż Etosia dopada kryzys. – Gdy biegnę za wolno, to Eto, żeby za bardzo się nie nudzić, znajduje patyk i biegnie z patykiem w zębach – opowiada Filip.

Eto w biegowym świecie dostał ksywkę Pieskomandos. W tym roku o biegaczu na czterech łapach powstanie film, który wyreżyseruje i nakręci Kuba Łubniewski. Ekipa filmowa będzie towarzyszyć Filipowi i Eto podczas kilku startów w tegorocznych górskich ultramaratonach. I choć wszyscy pracują przy realizacji filmu non profit, to produkcja kosztuje niemałe pieniądze. Jeśli ktoś chce stać się częścią tego wyjątkowego przedsięwzięcia, może wesprzeć produkcję filmu za pośrednictwem portalu Polak Potrafi. Projekt filmowy poświęcony Etosiowi nosi nazwę, jakżeby inaczej: „Pieskomandos”. ■



Przygody psa-ultramaratończyka można śledzić na Facebooku: www.facebook.com/etopieskomandos.

KATARZYNA ŚWIERCZYŃSKA

Jest dziennikarką, blogerką, właścicielką suki Flicki (wytrawnej podróżniczki) oraz kotów Hertulka i Bundesi (prawdziwych domatorów). O podróżowaniu z psem pisze na www.podrozezpsem.pl.





NIEZBEDNIK PODRÓŻNIKA



GWIZDEK NA RATUNEK

Lekki i wytrzymały, metalowy gwizdek może w górach uratować życie, bo w sytuacji awaryjnej (upadku ze skał, poślizgnięcia się i skręcenia nogi) umożliwia wezwanie pomocy. Powinien być obowiązkowym elementem wyposażenia na wszelkiego rodzaju wyjazdach. Gwizdek Lifesystems Mountain Whistle wydaje dźwięk o natężeniu nawet do 108 decybeli, więc każdy go usłyszy. Jest bardzo lekki – waży tylko 10 gramów – i został wykonany w tej samej technologii, co gwizdki sędziów sportowych.



BUTY POD OCHRONĄ

Ochraniacze na buty dla rowerzystów to dobry sposób na zabezpieczenie obuwia w zimową i wczesnowiosenną pluchę. Sprawdzają się zarówno w mieście podczas jazdy do pracy, jak i na wycieczce w lesie. Model Kross Winter Cover został wykonany z trzymilimetrowej grubości neoprenu, który dobrze izoluje od zimna, zapewniając ciepło i ochronę przed zimnym wiatrem, śniegiem i uszkodzeniami mechanicznymi. Zapinane na zamek błyskawiczny i wyposażone w poprawiające bezpieczeństwo odblaski. Dostępne są też ochraniacze przeciwdeszczowe Kross Rain Cover.



ULTRALEKKI KUBEK

Waży tyle, co pół jabłka (73 gramy). Ultralekki kubek tytanowy Lifeventure o pojemności 450 mililitrów jest wyjątkowo trwały, bo tytan to jeden z najbardziej wytrzymałych i jednocześnie najlżejszych metali. To z pewnością obowiązkowy element wyposażenia dla kogoś, kto liczy każdy gram bagażu i zajmowane miejsce. Kubek ma wygodne, składane uchwyty, więc łatwo go zapakować do walizki. Dobrze leży w ręku i świetnie sprawdza się podczas podróży.

4FUN NA OSIEM SPOSOBÓW

Oryginalne wzory, wygoda i co najmniej osiem sposobów, na jakie można nosić wielofunkcyjne chusty 4FUN, sprawiają, że warto je mieć w sportowo-podróżniczej garderobie. Mogą służyć między innymi za kominiajkę, szalik, czapkę, opaskę czy maskę na twarz chroniącą przed pyłem lub wiatrem. Chusty wykonane z cienkiej, elastycznej tkaniny w bezszwowej technologii, dzięki czemu nie ma ryzyka otarć. Fakt, że bardzo szybko schną i doskonale odprowadzają wilgoć docenią miłośnicy aktywnego spędzania czasu. Są miękkie w dotyku, ciepłe i wygodne w noszeniu.



ZESTAW DO GOTOWANIA

Idealny na dłuższe wyprawy, dwuczęściowy zestaw naczyń do gotowania Pinguin Solo Alu składa się z menażki (750 mililitrów) i głębokiej patelni (375 mililitrów) służącej za pokrywkę. Podstawowe zalety: bardzo niska waga, wytrzymałość, kompaktowość po złożeniu i świetny stosunek ceny do jakości. Garnek ma wewnątrz praktyczną skalę, oba naczynia są wyposażone w wygodne, składane uchwyty i zostały wykonane z odpornego na utlenianie anodowanego aluminium, co gwarantuje bezpieczny kontakt z żywnością. W zestawie: gąbeczka do mycia i praktyczny siatkowy pokrowiec.

Oprac. Ewa Nowaczyk-Przybylak

Politykowanie w pracy

Słowo polityka nie kojarzy się dobrze. Jeszcze gorzej kojarzy się nam politykowanie. Praktykowane jednak zgodnie z etycznymi zasadami może stanowić krok do zawodowego sukcesu.

TEKST: dr Piotr Pilch

Z jednej strony, kiedy patrzemy na bohatera „House of Cards” Franka Underwooda, znakomicie kreowanego przez Kevina Spacey’ego, i gdy jesteśmy świadomi stosowanych przez niego intryg, manipulacji, kłamstw, gier czy rozgrywek – czujemy odrazę. Z drugiej jednak strony – jesteśmy pełni podziwu dla jego inteligencji, przebiegłości, znajomości ludzkiej psychiki i zimnej krwi. Frank osiąga to, czego chce. Chyba że przeszkodzi mu żona. Frank chce tylko jednego – władzy. Chce kształtować i zmieniać ludzkie zachowania zgodnie ze swoją wolą.

Koń w swojej roli

Cóż jednak wspólnego ma ta pociągająco-odrażająca postać z nami, którzy spokojnie w tej chwili podróżujemy pociągiem i jesteśmy w trakcie lektury niniejszego artykułu? Czy kiedykolwiek zastanawialiśmy się nad tym, czego my tak naprawdę chcemy? Co jest dla nas w pracy ważne? I czy rzeczywiście zmierzamy ku temu, by to osiągnąć? Często, w natłoku bieżących spraw, nie zastanawiamy się, jak będzie wyglądać nasza kariera zawodowa. Czy chcemy być końmi pociagowymi organizacji, czy końmi paradnymi, czy tylko zwykłymi szkapami? Nie chcemy

myśleć o rzeczach, które są nieprzewidywalne i nie zależą od nas. Myślą jednak o tym badacze i eksperci w zakresie psychologii organizacji, tacy jak Fred Luthans, i pozwalają nam przewidzieć przyszłość. Freda Luthansa interesowało to, co tak naprawdę robią menedżerowie w pracy i jakie są tego konsekwencje dla efektów tych działań i rozwoju ich karier zawodowych.

Dwa typy

Wyniki badań potwierdzają prawdę tak oczywistą, że aż trudną do zauważenia. Ci menedżerowie, którzy koncentrowali się na doborze właściwych osób do zespołu, rozwijaniu ich kompetencji i budowaniu zaangażowania w pracę oraz właściwej z nimi komunikacji w pracy, mogli się pochwalić realizacją organizacyjnych celów

i zadowoleniem podwładnych. Właściwa komunikacja to przekazywanie zarówno zespołowi, jak i poszczególnym osobom, informacji niezbędnych do wykonywania pracy, troska o obieg dokumentów i ich właściwe formy, rutynowe kontakty, które pozwalają identyfikować zawodowe problemy pracowników i na bieżąco je rozwiązywać.

Ci natomiast, którzy mogli się pochwalić szybkim awansem, okazali się być mistrzami organizacyjnego politykowania. Zawsze byli dobrze poinformowani, nieobce im były korytarzowe plotki, pogłoski i poufne informacje. Znali właściwych ludzi i spotykali się z nimi na gruncie nie tylko zawodowym. Należeli do nieformalnych grup, które dużo wiedziały i mogły w organizacji, ułatwiając obieg informacji i współpracę. Dbali o swój wizerunek, o to, co myślą o nich inni, czy są świadomi ich sukcesów i pozytywnych cech. Byli skuteczni w wywieraniu wpływu na innych i realizacji swoich interesów. Potrafili w tym celu wykorzystywać

zarówno reguły gry w organizacji, jak i sieć zewnętrznych kontaktów. Byli zatem sprawni w nieformalnej komunikacji z otoczeniem nie tylko swojego działu, ale i całej organizacji, mieli rozbudowaną sieć kontaktów i potrafili z niej korzystać.

Podzielone kompetencje

Firmie potrzebne są oba typy ludzi – i ci, którzy realizują powierzone zadania operacyjne, są końmi pociągowymi, jak i ci, którzy są końmi paradnymi. Konie paradne są niezbędne w relacjach firmy z otoczeniem, potrafią zdobywać kontrakty handlowe, wygrywać przetargi, a przede wszystkim utrzymywać dobre relacje z interesariuszami firmy, czyli wszystkimi powiązanymi z jej działalnością. Osoby te są również ważne w sytuacji, gdy w organizacji istnieje konieczność przeprowadzenia zmian, wprowadzenia nowych rozwiązań, udoskonalenia sposobów pracy i struktur. Ponieważ nie liczą się tylko same pomysły, niezależnie od tego, jak byłyby nowatorskie, ale istotne jest to, czy potrafimy przekonać do nich innych i znaleźć sojuszników w ich realizacji. Można też być koniem przeciętnym, który zajmuje się wszystkim po trochu, a który nie jest ani efektywny jak pociągowy, ani efektowny jak paradny. Ale czy tego właśnie chcemy?

Frank Underwood bardzo dobrze wiedział, czego chce i konsekwentnie do tego dążył. Ale czy my również to sobie uświadamiamy i czy czynimy konieczne kroki w tym kierunku? Może nam się wydawać, że osiągniemy to, koncentrując swoje wysiłki wyłącznie na bieżących zadaniach i nie patrząc dalej niż do końca kwartału. Może to jednak skończyć się tym, że będziemy się czuli niedocenieni przez swoich przełożonych i firmę jako całość.

Stracimy możliwość awansu, czy to pionowego, czy poziomego, i ugrzęźniemy w robieniu tego samego, w ten sam sposób, na tym samym stanowisku przez długie lata. Nie będzie też łatwo zmienić pracy na inną, bo jeżeli nie jesteś znany w swojej firmie, to i trudno być rozpoznawalnym „na mieście”. A jeżeli cię nie znają, to jak mają cię zatrudnić, gdy jest tylu innych wyróżniających się kandydatów. Prawa percepcji są bardzo proste, trudno dostrzec to, co się nie rzuca w oczy, nie odróżnia od tła.

Etyczne politykowanie

Politykowanie w organizacji wymaga umiejętności i nie jest rzeczą prostą. Gerald R. Ferris, profesor z Florida State University i niekwestionowany guru zachowań politycznych w organizacji, wyróżnił w umiejętnościach politycznych cztery komponenty. Osoby dobre w politykowaniu doskonale rozumieją innych i interpretują ich zachowania, potrafią też stosownie wpłynąć na nich, by osiągnąć pożądane cele. Mają też rozbudowaną i silną sieć aliansów i koalicji, którą mogą wykorzystać, gdy zajdzie taka potrzeba. Ale nade wszystko są one lub wydają się być szczere i prawdziwe w tym, co mówią i robią, ponieważ próby wywierania wpływu na innych są skuteczne tylko wtedy, kiedy nie są traktowane jako manipulacja. Kiedyś więc i kariera Franka Underwooda się skończy, gdy jego prawdziwe motywacje i bezwzględność zostaną ujawnione. Politykowanie, gdy jest dobre, jest dobre. A dobre jest wtedy, gdy stoją za nim szczere intencje, a nie tylko troska o swoje egoistyczne interesy bez względu na dobro innych, a nawet ze szkodą dla nich. Dobre jest także wtedy, gdy stosowane sposoby wywierania wpływu na innych są etyczne,

a nie takie jak manipulowanie informacją, obwinianie za błędy innych, rozpowszechnianie plotek, insynuacje czy zastraszanie. Bez rozsądnej dbałości o swój wizerunek w organizacji, obopólnie korzystną współpracę z przełożonym czy dobre relacje z ważnymi osobami w firmie oraz poza nią możemy mieć poczucie, że nasze losy zawodowe nie układają się tak, jak byśmy sobie życzyli, a nasz potencjał pozostaje niewykorzystany. ■



DR PIOTR PILCH

Wykładowca w Akademii Leona Koźmińskiego (ALK). Doświadczony trener biznesu specjalizujący się w szkoleniach dla kadry menedżerskiej z obszaru budowania i zarządzania zespołem. Doradzał takim firmom jak LOTOS, PGNiG, Roche, Renault. Kierownik studiów podyplomowych zarządzanie zasobami ludzkimi dla menedżerów personalnych w ALK.



MISTER BIURKO

MisterBrightLight to inteligentne biurko, które poinformuje, gdy trzeba przewietrzyć pokój i sprawdzi temperaturę w pomieszczeniu. Jest wręcz naszpikowane mniej lub bardziej niezbędnymi gadżetami.

Wydaje się, że mebel ten powstał z myślą o pracownikach korporacji, z których szefowie chcą wycisnąć, ile się tylko da. MisterBrightLight mierzy czas pracy, ma również wbudowaną w blat lampę, która w zależności od potrzeb może sygnalizować kolorami o tym, że zbyt ciężko pracujemy i że wskazana byłaby mała przerwa na odpoczynek i pogawędkę. Jednym z ciekawszych wdrożonych w tym produkcie pomysłów są teleskopowe nogi, które pozwalają dostosować wysokość blatu do naszego wzrostu. To jednak nic przy czujnikach wilgotności, temperatury czy poziomu tlenu, które informują nas, że czas już przewietrzyć pokój. Warta uwagi jest ponadto możliwość indukcyjnego naładowania telefonu – wystarczy położyć go na blacie. Na koniec pozostało już tylko jedno pytanie: czy to cacko ma jakieś wady? Niestety jedną, łatwą do przewidzenia. Cenę. Blisko 3000 euro.

SMARTFON SPERSONALIZOWANY

Telefon dopasowany do naszych potrzeb, z ulubionymi aplikacjami, dzwonekami i tapetą. To już było. Teraz można stać się właścicielem urządzenia... do samodzielnego złożenia.

Nie chcemy w telefonie aparatu fotograficznego, za to przyda nam się kamera na podczerwień czy czytnik kart pamięci? Nic prostszego. Wystarczy klik i gotowe. Telefony modułowe jeszcze nie zaważyły na rynku smartfonów, ale są na najlepszej ku temu drodze. Projekt Ara czy Puzzlephone to pomysły, które pozwalają użytkownikowi złożyć własny telefon z różnych modułów i właściwie codziennie można posługiwać się urządzeniem z inną konfiguracją. Po co to wszystko? Dla niektórych użytkowników to rodzaj zabawy, dla innych – kluczowy jest aspekt czysto praktyczny. Po pierwsze, modyfikować można takie elementy jak procesor, a więc przyspieszyć działanie smartfona, zamiast wymieniać go na nowy model. Po drugie, do telefonów modułowych producenci będą mieli okazję dotożyć urządzenia, które nie występują w innych smartfonach, chociażby ze względu na ich ograniczoną wielkość.



NA PRZECÓR GRAWITACJI

Po obejrzeniu filmu „Spiderman” chyba każdy marzył, by wdrapywać się po pionowych, oszklonych wieżowcach. Powoli staje się to możliwe za sprawą specjalnych rękawic wzorowanych na łapach gekona.

Stopy jaszczurki pokryte są mikrowypustkami pozwalającymi zwierzęciu poruszać się praktycznie w każdej płaszczyźnie. Po przeanalizowaniu ich budowy naukowcy opracowali materiał Geckskin, który może przyczepiać się do bardzo gładkich materiałów, na przykład szyb. Stworzono z niego rękawice, dzięki którym być może i człowiek będzie mógł wspinąć się w stylu podobnym do jaszczurki. Właściwie wystarczy założyć rękawice i zawiesić się na ścianie. Masa człowieka blokuje przyssawki tak, by uniemożliwiały one odpadnięcie. By je odczepić, wystarczy prostopadłe oderwać rękawice od ściany. Szacuje się, że uda się na nich utrzymać człowieka o wadze 90 kilogramów. Na razie pomysł jest w fazie projektu i jeszcze nikt nie odważył się na samotną wspinaczkę po wieżowcu bez zabezpieczeń. Gekony mogą się więc czuć w dalszym ciągu królami pionowych powierzchni.



TOP gadżet

ODZIEŻ SŁONECZNA

Jeden z czołowych projektantów odzieży Tommy Hilfiger stworzył kurtkę, która jest mariażem mody i najnowszych technologii. Wbudowano w nią panele słoneczne, dzięki którym można na przykład naładować telefon.

To nie nowość, że w kurtki, buty czy spodnie wszywa się GPS-y, czujniki ruchu lub inną elektronikę. Ten projekt wydaje się jednak wyjątkowo pomysłowy i co ważne – możliwe, że wejdzie do regularnej produkcji. Dodajmy, że z pewnością jest zgodny z obowiązującą modą, bo Hilfiger raczej nie wypuści na rynek czegoś, co może być stylistycznym koszmarkiem. Ale mniej o modzie, a więcej o tym, co nas interesuje, czyli technologii. Po pierwsze, kurtka przy pełnym naładowaniu się słońcem może naładować baterie smartfonów o pojemności 1500 mAh aż cztery razy, po drugie – jednorazowo można podłączyć do niej dwa urządzenia, a po trzecie i bardzo praktyczne – panele w każdej chwili można odłączyć od odzieży. Cena, jaką trzeba zapłacić za taką kurtkę, to około 350 euro. Jedyne minus jest taki, że kurtka potrzebuje słonecznego światła, by się naładować, a na zachmurzone polskie niebo nawet Tommy Hilfiger nie ma kompletnie żadnego wpływu.



SIEDŹ NA ZDROWIE!

Pozostajemy jeszcze przez chwilę przy tematach meblowych, bo do wygodnego biurka konieczne jest komfortowe krzesło. Niewygodne siedzisko może sprawić, że praca zmęczy nas o wiele bardziej niż powinna.

Zalety siedziska Swopper można porównać z dobroczynnymi skutkami siedzenia na piłce rehabilitacyjnej. Stolek porusza się w trzech płaszczyznach, a siedzący na nim człowiek musi przyjąć naturalną, wyprostowaną postawę, co pozytywnie wpływa na kręgosłup. Ciągły ruch ułatwia krążenie i lepiej dotlenia organizm. Trzeba sobie zdawać sprawę, że ergonomia i możliwość zdrowej pracy niestety słono kosztuje. Za stół Swopper trzeba zapłacić od 2500 złotych do nawet ponad 3500 złotych.

Oprac. Bartosz Wiśniewski



Dzieci mnie inspirują

Skończyła ekonomię, pracowała jako księgowa i handlowiec. Po urodzeniu trójki dzieci i nieoczekiwanym zwolnieniu z pracy **Agnieszka Kopacz** postanowiła założyć nietypową firmę. Organizuje najmłodszym czas tak, aby uśmiech nie zniknął z ich twarzy!

Coś mi nie pasuje... Organizuje pani bale dla dzieci, przebiera się za królową Śnieżkę, przygotowuje animacje, widowiska i audycje muzyczne. To przecież wypisz, wymaluj pomysł na życie dla urodzonej artystki, a nie kobiety, która przez wiele lat liczyła z mozołem słupki liczb. (śmiech). A jednak to prawda! Teraz już wiem, że drzemie we mnie dusza artysty, ale zanim to odkryłam skończyłam Akademię Ekonomiczną w Poznaniu, pracowałam przez pewien czas jako księgowa, potem zatrudniłam się w obsłudze klienta w międzynarodowej korporacji. Praca mi się podobała, ponieważ się w niej rozwijałam i lubiłam kontakt z ludźmi.

Z racji tego, że marzyło mi się stanowisko kierownicze, postanowiłam podnieść kwalifikacje i skończyłam podyplomowe studia z zarządzania. Ale życie weryfikuje nasze plany. Zaszłam w ciążę, na świat przyszła moja najmłodsza pociecha – córeczka Helenka, która dziś ma trzy lata (starszy Tobiasz ma dziewięć lat, a Ola siedem). Kiedy wróciłam z urlopu macierzyńskiego wręczono mi wypowiedzenie. Zwolnienie objęło ponad 40 osób. Firma zniknęła z rynku. Zaczęłam szukać pracy. Mama z trójką dzieci, nawet jeśli ma mocne kwalifikacje, to i tak nie jest najbardziej poszukiwanym pracownikiem. I wtedy moja przyjaciółka zaczęła mnie

namawiać: „Agnieszka, może spróbuj czegoś swojego, masz przecież tyle pomysłów”.

Jak narodził się pomysł z Okrzykiem Radości?

Zaczęłam rozglądać się wokół siebie – co sprawia mi przyjemność zaraz po przebudzeniu, co mogłabym robić godzinami bez marudzenia, że to nudne, w czym jestem dobra... Do głowy przychodziło mi jedno: spędzanie czasu z moimi dziećmi i śpiew. Śpiewam całkiem nieźle (śmiech), a dzieci...

W naszym domu nigdy nie było nudy. Spędzamy czas z pomysłem – na grach i zabawach, na wspólnym śpiewaniu, czytaniu książek. Kropką nad „i” było zaproszenie mnie do przedszkola moich dzieci, abym zaśpiewała parę piosenek i opowiedziała o muzyce. Starannie się przygotowałam. Poprosiłam kolegę o akompaniament i w ten sposób powstała pierwsza audycja muzyczna z projektu „Muzolaki – muzyczne przedszkolaki”. Maluchy były przeschęśliwe,

Okrzyk Radości – studio kreatywne Agnieszki Kopacz z Piły powstało z miłości do dzieci i muzyki. To artystyczno-edukacyjna inicjatywa, która ma na celu bawić i uczyć najmłodszych w twórczy sposób. Oprócz ciekawej oferty dla przedszkolaków, właścicielka organizuje niebanalne bale dla dzieci, imprezy urodzinowe. Jej firmę można wynająć na festyny i warsztaty.

a ja... poczułam, że to mogłabym robić – prezentować dzieciom muzykę w niebanalny sposób i z pomysłem organizować im wolny czas.

Pierwsze kroki do realizacji tego zamierzenia...

... skierowałam oczywiście do urzędu pracy o finansowe wsparcie. Bo żadna firma ani żaden, nawet świetny pomysł nie wypali bez pieniędzy. Dostałam niewielki zastrzyk finansowy, ale to wystarczyło. Studio kreatywne przede wszystkim opiera się na pomysłach.

Poprzednie doświadczenie zawodowe w czymś pani pomogło?

Oczywiście, że tak. Kiedy byłam handlowcem nauczyłam się rozmawiać z ludźmi. Nabrałam pewności siebie i odwagi w kontaktach z innymi. Uważam, że nigdy nie należy całkowicie odcinać się od tego, co zawodowo robiło się wcześniej. Jednak przyznam szczerze, że własna firma zaskakuje mnie na każdym kroku. Praca u kogoś w pewnym sensie jest przewidywalna. Gdy prowadzisz coś samemu – trzeba być elastycznym i, co tu dużo mówić, klient nasz pan. Jeśli czegoś potrzebuje, ty mu to dajesz. Większe jest też ryzyko. Ile razy ja ryzykowałam, długo można opowiadać. Kiedy pocztą pantoflową rozniosła się po Pile i okolicy wieść o mojej firmie, zaczęły dzwonić telefony. Pytano mnie o organizowanie imprez dla dzieci, jakich wcześniej nie organizowałam. Na pytanie: „Czy podejmie się pani tego?” bez wahania odpowiadałam: „Tak”. A potem dzień i noc myślałam nad atrakcyjnym programem dla dzieci, testując pomysły na... własnych pociechach (śmiej).

Sama pani wszystko wymyśla?
Tak, staram się, by były to projekty nowe i ciekawe. Wspieram się też radą i pomysłami ludzi z którymi współpracuję. Główną taką osobą jest kolega Piotr Belak, który dba o oprawę muzyczną podczas audycji. To kolejna ważna sprawa, gdy rusza się z biznesem – profesjonalści u boku, którzy nie ciągną cię w dół, tylko dodają skrzydeł. A pierwszymi słuchaczami nowych melodii są moi najbliżsi. Mój mąż po kilkanaście razy słyszy te same kompozycje, cierpliwie wsłuchując się we wciąż zmieniające się linie melodyczne i słowa, aż osiągną końcowy kształt. Dzieci pierwsze nucą nowe melodie, potem śpiewają gotowe piosenki.

Pamięta pani pierwszą imprezę organizowaną przez Okrzyk Radości?

Pewnie! Był to festyn przed-szkolny. Ja ubrana w mój kolorowy strój, Piotr obok grający na klawiszach. Śpiewałam, prowadziłam konferansjerkę. Teraz zbliża się czas karnawału. Czeka nas bale. W poprzednim sezonie było ich aż 12. Fajne są też zabawy urodzinowe. Wbrew pozorom, nie jest łatwo przez dwie, trzy godziny tak czymś zająć rozbrykane dzieci, żeby nie zaczęły znudzone rozrabiać. Nam się to udaje. Każda taka zabawa to kolejne zlecenia, ale też kolejne niebanalne pomysły. Dzieci mają bowiem świetną pamięć. Szybko się orientują: „Ale to już było”. To one mnie inspirują. Mój pierwszy autorski projekt „Muzolaki” spotkał się z uznaniem i wieść niesie pozytywne opinie do coraz to nowych miejsc. Wszystko przez to, że nie tylko staramy się przekazać wiedzę, ale również



zadziwić i zaciekać naszych widzów. Dzieci w czasie trwania tych muzycznych spektakli stają się ich czynnymi uczestnikami. Prezentujemy instrumenty, ze zwykłych informacji tworzymy

zaskakujące opowieści. Staramy się mieć niebanalne kreacje dla oka, a dla ucha – pięknie zagrane i zaśpiewane autorskie piosenki.

Rozmawiała Beata Rayzacher

Mali mistrzowie kuchni

Nie kręć mi się pod nogami! Nie dotykaj! Nie zagłądaj do garnka, bo się oparzysz! W Little Chef, pierwszej w Polsce szkole gotowania dla dzieci, takie sformułowania są stanowczo zabronione.

TEKST: Jacek Y. Łuczak



Wciąż powszechne jest przekonanie, że dziecko w kuchni oznacza ryzyko i bałagan. Właścicielka Little Chefa zauważa jednak, że takie myślenie to pułapka. – Nie wpuszczając dzieci do kuchni, pozbawimy je samodzielności, a w dorosłym życiu będą umiały jedynie zamówić pizzę – przekonuje Katia Roman-Trzaska. Między innymi dlatego założyła kulinarną szkołę dla maluchów.

Rejs po kuchni

Zaczął się przypadkiem. Młoda prawniczka, później pracownik MSZ, szukała własnej drogi zawodowej. – Gotowanie od lat było moją pasją, a nasze dzieci naturalnie wkomponowały się w rodzinny, kulinarny krajobraz – mówi Katia Roman-Trzaska. – Pomyślałam, że dzieci w kuchni to może być dobry pomysł na biznes – wspomina. Proces dojrzewania tej idei trwał siedem lat. Pierwsze testowe zajęcia z dziećmi odbyły się w jej domu. Ale w pewnym momencie okazało się, że nie można wiecznie przemeblowywać mieszkania dla kolejnych grup. Wynajęła więc profesjonalną kuchnię. Dzisiaj w Little Chefie pracuje 11 osób. Wszyscy są pozytywnie nakręcen. Nie muszą być profesjonalnymi kucharzami, nie jest wymagane kulinarne mistrzostwo, ale miłość do gotowania i dzieci. Little Chef prowadzi zajęcia indywidualne,

dla różnych grup wiekowych, rodzinne, firmowe, a nawet takie, które łączą gotowanie... z rejsami żeglarskimi.

Lekcja szacunku

Dzieciaki dostają podstawową wiedzę: dowiadują się, gdzie rosną warzywa i owoce, że mleko pochodzi od krowy, a krowa to takie zwierzę, które pasie się na łące. Jeżdżą na wycieczki do gospodarstw, żeby się o tym na własne oczy przekonać. Uczą się kroić, odmierzać składniki, smażyć, gotować, mieszać w gorących garnkach. Używają wszystkich kuchennych sprzętów, dzięki temu już po kilku lekcjach wiedzą, jak trzymać nóż i jak układać palce podczas krojenia, by uniknąć przykrych niespodzianek. Jediną czynnością, której dzieci nie wykonują same, jest wyjmowanie potraw z gorącego piekarnika. – Dajemy dzieciom wiedzę i zaufanie. Czują się przez to docenione, dowartościowane i samodzielne – zapewnia Katia Roman-Trzaska.

Little Chef jest dla dzieci w każdym wieku. Najmłodsze, czyli te, które jeszcze nie chodzą do przedszkola, na zajęciach oswajają się z kuchnią, fartuszkami, sztućcami i naczyniami. Starszaki zaś ćwiczą różne techniki kulinarne, poznają kuchnię świata i uczą się szacunku do jedzenia. Bardzo często dzieci gotują nie tylko dla siebie, ale i gości zaproszonych na przykład na ich przyjęcia urodzinowe.



Kulinarna alternatywa

W kuchni Little Chefa nie ma certyfikatów ani współzawodnictwa jak w popularnych programach telewizyjnych. Zawody organizowane są bardzo rzadko, wyłącznie na prośbę dzieci, na przykład podczas uroczystości urodzinowych. – Naszym celem nie jest wzbudzanie rywalizacji. Dzieci mają się dobrze bawić w kuchni, a nie walczyć – zapewnia założycielka Little Chefa. Głównym celem szkoły jest to, żeby najmłodszy rozsądnie się odżywił. – Niczego nie zakazujemy. Traktujemy dzieci z szacun-

kiem, do niczego nie zmuszając. My proponujemy, pokazujemy alternatywę – przekonuje Katia Roman-Trzaska. Na nauce sztuki kulinarnej swych dzieci korzystają także rodzice. Dla nich są osobne kursy, podczas których dietetycy, psychologowie i kucharze podpowiadają, jak radzić sobie z odchudzającą się nastolatką czy małym Tadiem-Niejadkiem, a także jak gotować dla dzieci na diecie bezglutenowej, wegetariańskiej lub cukrzycowej. Przez siedem lat przez szkołę przewinęło się blisko 40 tysięcy uczniów. ■

FOT. LITTLE CHEF



Czy wiesz, że?

Zanim twoja pociecha pozna pierwsze kulinarne tajniki – w menu WARSZawy znajdziesz coś dla siebie. Zestawy posiłków komponowane są w taki sposób, aby spełniały oczekiwania maluchów oraz wymagania rodziców.

Zdrowie z domieszką ozonu

W wielu przypadkach ozonoterapia jest skuteczniejszą formą leczenia od tradycyjnej terapii farmakologicznej. Dobroczynne działanie w połączeniu z niewielką liczbą przeciwwskazań i brakiem skutków ubocznych sprawiają, że zabiegi z wykorzystaniem ozonu cieszą się coraz większą popularnością.

TEKST: Bartosz Król

Choć ozon został odkryty w 1840 roku, to jednak dopiero podczas II wojny światowej zwrócono uwagę na jego zbawienne – z punktu widzenia medycznego – właściwości. Zaczęło się od leczenia ran, ale z czasem liczba rekomendowanych zastosowań zaczęła systematycznie rosnąć, podobnie jak i wykaz krajów, w których ozonoterapia jest już powszechnie stosowana. W Polsce pierwsza pracow-

nia powstała w 1986 roku w Katowicach, a jej założyciel prof. Zygmunt Antoszewski przekonywał niedowiarków, że metoda leczenia z zastosowaniem ozonu zasługuje nawet na Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny.

Podstawową zaletą ozonoterapii jest fakt, że radzi ona sobie zarówno z bakteriami, jak i wirusami oraz grzybami, które atakują nasz organizm. I to bez względu na ich ułożenie. Co

więcej, o ile na antybiotyki bakterie są w stanie się uodpornić, o tyle zastosowanie ozonu w procesie leczenia stanowi broń, na którą mikroorganizmy wykazują brak odporności. Ozon, czyli trójatomowa cząsteczka tlenu, oczyszcza też naszą krew z toksyn, metali ciężkich, cholesterolu oraz trójglicerydów. Ozon, będący bardzo silnym utleniaczem, zapobiega również powstawaniu skrzepów we krwi, a już

istniejące – rozgęszcza. Specjaliści podkreślają przy tym, że ozonoterapia jest korzystna dla ludzi w każdym wieku.

Na dwa sposoby

Ozonoterapia przeprowadzana jest zewnętrznie lub dożylnie. W pierwszym przypadku leczenie odbywa się za pomocą ozonowanych okładów (przymoczek), a także olejków czy maści zawierających ozon, bądź też z użyciem szczelnych rękawów, przez które przepływa gaz, zakładanych na kończyny w okolicy owrzodzenia żyłakowego.

Co ważne, nie wolno wdychać ozonu bezpośrednio do płuc i stosować go wprost na błony śluzowe. Wewnętrzne jego podawanie może natomiast odbywać się w postaci: dożylnego wlewu ozonowanych płynów, wstrzyknięcia mieszaniny bezpośrednio w okolice zakażonych tkanek, autohemotransfuzji (przetłoczenia ozonowanej wła-

Zalety ozonoterapii:
większa odporność,
lepszy sen, sprawniejsza przemiana materii, wstrzymanie procesów starzenia, poprawione samopoczucie, większe pokłady sił vitalnych.



Przeciwwskazania:
nadczynność tarczycy,
nadciśnienie tętnicze,
cięża, zatrucie alkoholowe,
padaczka, silna astma,
rozrusznik serca, udar
mózgu lub zawał mięśnia
sercowego w kwartale
poprzedzającym kurację.

snej krwi pacjenta, pobranej
w niewielkiej ilości do zabiegu),
a w przypadku leczenia niedo-
krwienia kończyn w miażdżycy
– podania niewielkiej ilości
mieszaniny bezpośrednio do
tętnicy udowej.

Zbawienny tlen

Już nawet jeden zabieg popra-
wia dotleniając właściwość
krwi o około 30 procent, a seria
10 zabiegów podnosi poziom
nasylenia krwi tlenem nawet
dziesięciokrotnie, co powoduje,
że organizm szybciej się rege-
neruje, a poszczególne narządy
zaczynają działać znacznie
sprawniej. Stężenie ozonu
dobierane jest w zależności
od rodzaju schorzenia. Warto
jednak dodać, że ozonu nie
sposób przedawkować, bowiem
w trakcie zabiegu powstaje
przede wszystkim aktywny tlen,
a ozon wytwarzany jest w ilo-
ściach śladowych, które nie są
w stanie zagrozić ludzkiemu
organizmowi. Jest on wykorzy-
stywany w leczeniu: atopowego
zapalenia skóry, blizn poope-
racyjnych i oparzeniowych,
chorób układu krążenia, choro-
by wieńcowej, chorób układu
trawienno-nerwowego, odleżyn,
ropni, stanów przed- i poza-
wałowych, trudno gojących się
ran, zaburzenia ukrwienia koń-
czyn, zapalenia zatok, zespołu
przewlekłego zmęczenia, zmian
miażdżycowych, zwyrodnień
stawów i kręgosłupa. Terapia
z zastosowaniem ozonu wspo-

magająco znajduje również
zastosowanie między innymi
w: ginekologii, andrologii, orto-
pedii, oftalmologii, urologii oraz
pneumonologii.

Systematyczne dawkowanie

Rozpoczęcie leczenia z użyciem
pierwiastka oznaczonego
symbolem O3 powinno być
oczywiście poprzedzone konsul-
tacją u lekarza-ozonoterapeuty.
Wyspecjalizowanych gabine-
tów z każdym rokiem działa
w naszym kraju coraz więcej, ale
i tak ten rodzaj kuracji nie jest
w Polsce jeszcze tak popularny
jak choćby w Niemczech, Rosji
czy Stanach Zjednoczonych. Ka-
dy zabieg trwa przeciętnie około
pół godziny i kosztuje – w zale-
żności od miasta – od kilkudzie-
sięciu do 150 złotych. Jeden cykl
lecniczy obejmuje zwykle od
pięciu do dziesięciu zabiegów
odbywających się średnio co
drugi dzień. Eksperci zalecają
również, aby dla wzmocnienia
efektów działania co jakiś czas
przyjmować pojedyncze dawki
ozonu po zasadniczej kuracji. ■

Lista schorzeń, w le- czeniu których pomaga ozon, jest na tyle długa, że można z niej stworzyć swoisty alfabet:

artretyzm, borelioza,
cukrzyca, dolegliwości
alergiczne, egzemy,
grzybica, hemoroidy,
immunologiczny system
osłabienia,
jelitowo-żołądkowe nieżyty,
listerioza, łuszczyca,
migreny, nadwaga,
opryszczka, półpasiec,
reumatyzm, stwardnienie
rozlane, trądzik, udar
mózgu (paraliż), wrzody,
zgorzel, żylaki.

Piękna bo Zdrowa!

7 stycznia 2015 roku rusza szósta odsłona Ogólnopolskiej Kampanii Społecznej „Piękna bo Zdrowa” organizowanej przez Ogólnopolską Organizację Kwiat Kobiecości. Honorowy patronat nad kampanią objęła Anna Komorowska małżonka prezydenta RP. Tegorocznymi ambasadorkami kampanii są aktorki: Joanna Koroniewska, Tamara Arciuch, Agnieszka Warchulska, dziennikarka Kinga Burzyńska oraz Ida Karpińska, prezes i założycielka Ogólnopolskiej Organizacji Kwiat Kobiecości.

Idea kampanii

Głównym celem kampanii jest edukacja kobiet oraz budowanie świadomości na temat profilaktyki ginekologicznej. W tym roku Kwiat Kobiecości stawia szczególny nacisk na jakość – jakość życia, jakość wykonywanych badań, zwłaszcza badań cytologicznych, oraz uzupełnienie ich o testy DNA na obecność wirusa HPV, szczególnie u kobiet po 30 roku życia. Hasłem przewodnim tegorocznej kampanii „Piękna bo Zdrowa” jest „Zrób badanie ginekologiczne. Nie bierz problemu w nawias! Koniec wymówek!”.

Cytologia może uratować Twoje życie!

Około dwa tysiące kobiet umiera rocznie w Polsce na raka szyjki macicy. Ogólnopolska Organizacja Kwiat Kobiecości już od 2008 roku realizuje działania edukacyjne, budując świadomość społeczeństwa na temat chorób ginekologicznych. Uświadamiamy, że rak szyjki macicy nie jest chorobą dziedziczną, a wykryty we wczesnym stadium rozwoju jest wyleczalny. Stąd tak ważna rola cytologii, która jest istotnym elementem profilaktyki. Wykonywana regularnie, optymalnie raz do roku, może uratować życie.

Zostań ambasadorką! Nie zapominaj!

Chcesz zostać ambasadorką Kwiatu Kobiecości? Chcesz przypominać kobietom o badaniach cytologicznych w domu, miejscu pracy albo po prostu na ulicy? Nic trudnego! Przyłącz się do nas. Noś codziennie bransoletkę „Niezapominajkę”, którą zdobi specjalnie zaprojektowany kwiat. Dzięki niej będziesz pamiętać o badaniach ginekologicznych. Zamów „Niezapominajkę” na stronie Kwiatu Kobiecości – www.kwiatkobiecosci.pl.



KONIEC WYMÓWEK!

REKLAMA



ZRÓB BADANIE
ginek()logiczne

NIE BIERZ PROBLEMU W NAWIAS!

Zdrowe chorowanie

Chcesz szybko pokonać przeziębienie? Ważny jest nie tylko dobór leków, ale także zasady ich przyjmowania. Dzięki tej wiedzy kuracja jest skuteczna i bezpieczna.

TEKST: Beata Rayzacher

Gdy dopada nas grypa lub przeziębienie, zamiast do lekarza, często trafiamy do apteki, gdzie możemy bez końca przebierać w lekach bez recepty. Rzadko zdajemy sobie sprawę, że przyjmowanie leków ma też swoje zasady. Warto je poznać, aby zdrowo wracać... do zdrowia.

Najlepsza zimna woda

Czym popijać lekarstwo? Wokół tego odwiecznego pytania narosło sporo mitów. Odpowiedź jest jedna – tabletki, drażetki, kapsułki i granulat popijamy wyłącznie wodą (i to nie tylko tykiem, warto wypić minimum pół szklanki

Niektóre lekarstwa:

- nie lubią preparatów witaminowych, przyjmowane łącznie wzajemnie się zwalczają,
- na przykład leki przeciwbólowe – zaczynają działać około 15-20 minut po zażyciu, dlatego należy je przyjmować, jak tylko ból się pojawi,
- typu syropy na kaszel mokry (wykrztuśny) – nie powinny być łączone z mlekami i jego przetworami, które zagęszczają wydzielinę i utrudniają wykrztuszanie.

zimnej wody, ciepła bowiem spowalnia proces rozpuszczania tabletki). Soki (szczególnie grejpfrutowy niebezpiecznie podwyższający stężenie we krwi wielu leków), a także napary ziołowe sprawiają, że lek może nie zadziałać lub wręcz zaszkodzić. A co z mlekiem, którym dawniej w ramach dobrych rad sugerowano popijanie antybiotyki (miało podobno chronić układ pokarmowy)? Kategorycznie z niego zrezygnujmy. Przez zawarty w mleku wapń leki nie wchłaniają się prawidłowo, a tym samym nie działają. Co do samego wchłaniania. Lekarstwa działają najskuteczniej, gdy przyjmujemy je około 10-15 minut po posiłku (chyba, że na ulotce jest napisane: na czczo). Żołądek dzięki temu ma także dodatkową ochronę przed tzw. substancjami drażniącymi zawartymi w lekach. Jeśli leki musimy zażyć przed posiłkiem, najlepiej to zrobić godzinę przed jedzeniem.

Dobroczynny sok

Masz kłopot z połknięciem nawet małej pastylki, więc ją rozgryzasz lub wysypujesz lek zawarty w dużej kapsułce na łyżeczkę? Błąd. Sporo lekarstw po to właśnie jest w osłonce, aby chroniła ona żołądek. Jeśli masz kłopot z połknięciem leków, poproś w aptece

o zamiennik do rozpuszczania w wodzie. Jeśli już go dostaniesz, niech cię nie zmyli jego smaczny cytrynowy, malinowy lub inny smak. Choć pije się go jak pyszny sok, nie zwiększaj dawek, by szybciej wyzdrowieć. Zresztą dotyczy to wszystkich leków. Także przeciwgorączkowych i przeciwbólowych, których dawki, według naukowych badań, zwiększamy na własną rękę najchętniej. Takie postępowanie może prowadzić do tzw. polipragmazji, czyli ryzyka niepożądanych skutków, między innymi uszkodzenia śluzówki żołądka, krwawienia z układu pokarmowego, bezsenności, a nawet kłopotów z sercem!

Co z tym syropem?

Często popełnianym błędem przy przeziębieniu i mokrym kaszlu jest przyjmowanie jednocześnie syropu i leków wykrztuśnych. Powinny być zachowane między nimi kilkugodzinne odstępy. Uwaga! Syropów na kaszel mokry (wykrztuśnych) nie należy pić tuż przed pójściem spać. W efekcie, po pierwsze – zamiast spać, spędzimy noc kaszląc, po drugie – rozrzedzona wydzielina będzie zalegać w oskrzelach, co sprzyja rozwojowi bakterii. Taki syrop należy przyjmować minimum cztery godziny przed snem (maksymalnie do godziny 18.00). ■

Pamiętaj:

- aby nie jeść owoców zaraz po zażyciu leków,
- nie popijać żelaza oraz preparatów z żelazem herbatą – zmniejsza ich wchłanianie o połowę,
- wypić filiżankę kawy dopiero około półtorej godziny po zażyciu leku, szczególnie przeciwbólowego,
- zbyt długie stosowanie preparatów na katar grozi uszkodzeniem błon śluzowych nosa, bólem głowy, bezsennością,
- aby w trakcie przeziębienia jak najwięcej pić: podczas gorączki, kataru i kaszlu organizm traci sporo płynów,
- aby leków „na noc” nie przyjmować w dzień (po- trafiają działać usypiająco), a tych „na dzień” – przed pójściem spać (mogą na przykład podwyższać ciśnienie),
- aby nie przyjmować leków na wszelki wypadek; jeśli leczymy objawy, które u nas nie występują, szkodzimy w efekcie wątrobie,
- nie wolno stosować leków zbyt długo – jeśli objawy nie mijają po tygodniu, konieczna jest wizyta u lekarza.



Ostrożnie z łączeniem leków przeciwbólowych i na przeziębienie. Nie należy tego robić, jeśli mają podobny skład, na przykład paracetamol. Grozi to przekroczeniem jego dziennej dozwolonej dawki. Według badań wśród najczęściej hospitalizowanych osób po zatruciu lekami są te, które zażywały właśnie za dużo leków z paracetamolem.



Jak zabawa, to zabawa!

Tanio, szybko, efektownie. Tak powinno wyglądać spontaniczne przygotowywanie karnawałowej imprezy. Zanim jednak zaprosisz gości, zerknij na nasze propozycje dotyczące modnych drinków, zdrowych przekąsek i błyskawicznych słodkości.

TEKST: Niko Bilska

KOLOROWE DRINKI

Drinki lepiej zawczasu przygotuj w dzbankach, w większej ilości.

Jeśli zaczniesz przyrządzać je gościom na bieżąco, przez cały wieczór nie będziesz robić nic innego.

Rozgrzewający poncz pomarańczowy

Składniki:

4 pomarańcze
3 cytryny
200 mililitrów
koniaku
1 plasterk imbiru
4 łyżki miodu
250 mililitrów ciem-
nego rumu
1 litr mocnej
herbaty

Obierz cienko jedną pomarańczę, uprzednio dokładnie ją myjąc, zachowaj skórkę. Wyciśnij sok z pomarańczy i cytryn, wymieszaj go z koniakiem i skórką z pomarańczy. Dodaj zaparzoną herbatę wraz z rumem, miodem i plasterkiem imbiru. Całość podgrzej, ale nie dopuść do zagotowania.



Prosty i elegancki drink z trawą

Składniki:

3 łydgi trawy cytrynowej
1/2 szklanki syropu
z agawy
300 mililitrów wódki
500 mililitrów wody
gazowanej
1 limonka

Do garnka wrzuc łydgi trawy, wlej syrop z agawy, 250 mililitrów wody i podgrzewaj na wolnym ogniu przez 20 minut. Odstaw do wystygnięcia, przelej do dzbanka, wlej wódkę, wciśnij limonkę, wrzuc pokruszony lód i dolej pozostałą część gazowanej wody.

Piwo z lemoniadą

Większości imprez towarzyszy piwo. Możesz zaproponować gościom ten szlachetny napój w nowej, delikatniejszej odsłonie. Chodzi o shandy, czyli drink szalenie popularny w Londynie, Berlinie czy Paryżu, będący połączeniem jasnego piwa z lemoniadą. Zamiast lemoniady można po prostu użyć Sprite'a czy 7 Up. Składniki łącz się w proporcji pół na pół.

NA SŁONO

Nasze propozycje to hummus i tapenada – aromatyczne i modne pasty, łatwe w przygotowaniu, świeże i pyszne nawet po kilku dniach w lodówce. Doskonałe do kanapek czy grzanek, także z pitą, wafłami ryżowymi, chrupkim pieczywem i warzywami pociętymi w słupki.

Tapenada z oliwek z suszonymi pomidorami

Składniki:

- 1/2 szklanki zielonych oliwek bez pestek
- garść pomidorów suszonych w oliwie z oliwek
- kilka łyżek oliwy z pomidorów
- garść migdałów
- kilka gałązek świeżej bazylii
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka syropu klonowego lub miodu

Wrzuć wszystkie składniki do blendera, zmiksuj na gładką masę i gotowe!

Hummus

Składniki:

- 1 puszka lub 200 gramów suszonej ugotowanej ciecierzycy
- 2 łyżki tahini, czyli pasty z sezamu (najlepiej zrobić ją samemu: uprażyć na patelni pół szklanki sezamu, a potem zmielić w blenderze, dodając ewentualnie łyżeczkę oleju)
- 1 cytryna
- 1 ząbek czosnku
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- woda, jeśli pasta będzie zbyt gęsta
- sól
- papryka chili (opcjonalnie, płatki lub cała suszona chili)

Suszoną cieciorę namocz przez noc, a następnie gotuj około godziny do miękkości. Jeśli nie masz czasu, użyj ciecierzycy z puszki. Wszystkie składniki wrzuć do blendera, zmiksuj i gotowe.

Aby niczego nie przeoczyć, zacznij tworzyć listę rzeczy do zrobienia na kilka dni przed planowaną imprezą – unikniesz chaosu i niepotrzebnych nerwów.

NA SŁODKO

Gdy gościom znudzą się słone przegryzki, chętnie skuszą się na kawałek puszystego, pachnącego, ale i pożywne ciasta – wszak całonocne balowanie wymaga sporo energii. Ciasto bananowe to idealny wybór – nie zawiera cukru, przygotowuje się je w 10 minut, smakuje zawsze i wszystkim. Długo pozostaje świeże i smaczne. A ponadto wygląda ładnie i estetycznie na talerzach, nawet po wielu godzinach. Na imprezie sprawdzą się też ciasteczka – znikają zazwyczaj najszybciej, więc lepiej podwoić lub potroić sugerowane przez nas proporcje. Tym bardziej że ciasteczka łatwo zrobić, a ich przygotowanie wymaga tylko dwóch składników.

Ciasto bananowe

Składniki:

- 6 dojrzałych bananów (najlepsze będą te brązowe)
- 50 dekagramów mąki (może być pszenna lub orkiszowa)
- 1 szklanka bakalii (najlepiej pasują tu orzechy laskowe czy pokrojone suszone śliwki, uważaj natomiast z figami i daktylami, aby ciasto nie było za słodkie)
- 2 łyżeczki sody
- 1/3 szklanki oleju
- 1/2 szklanki wody

Banany roznąć widelcem na miazgę, dodaj mąkę z sodą, wlej wodę i olej. Wsyp bakalie i wszystko wymieszaj. Wlej ciasto do keksówki uprzednio wysmarowanej tłuszczem i wysypanej mąką. Wstaw na 40 minut do piekarnika nagrzanego do 180 stopni.

Ciasteczka z migdałów i miodu

Mogą być kruche lub półtwarde, w zależności od czasu pieczenia. Jeśli pragniesz urozmaicenia, możesz dodać także odrobinę wanilii lub skórki z cytryny.

Składniki:

- 300 gramów blanszowanych migdałów
- 4 łyżki miodu lub syropu klonowego

Migdały zmiel na masę w blenderze lub maszynce do mielenia, dodaj miód i zagnieć ciasto. Połóż je na folii do pieczenia, przykryj drugą i rozwałkuj (cieńsze ciasteczka są po upieczeniu twardsze, grubsze – bardziej miękkie). Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 140 stopni (termoobiegi) i piecz przez 12-20 minut.

Gości na imprezę najłatwiej zaprosić, tworząc na przykład wydarzenie na Facebooku, grupowy chat lub grupę na WhatsApp. Mamy wtedy wszystkich w jednym miejscu, możemy zamieszczać informacje bez potrzeby powiadamiania każdego z osobna.





PIERŚ Z KACZKI Z FIGĄ I KOZIM SEREM

Składniki na cztery porcje:

4 sztuki piersi z kaczki
4 figi
100 gramów sera koziego
200 gramów ziemniaków
100 gramów masła
1 jajko
50 gramów bułki tartej
sól, pieprz, oliwa z oliwek

Sposób przyrządzenia:

Piersi z kaczki doprawić solą, pieprzem oraz oliwą i zostawić na cztery godziny w lodówce. W tym czasie ziemniaki ugotować na purée i wystudzić, następnie uformować z nich kulki o wadze około 10 gramów. Uformowane kulki obtoczyć w jajku i bułce tartej i usmażyć na głębokim tłuszczu. Figę i kozi ser kroimy w cienkie plastry i układamy na przemian. Piersi z kaczki smażymy od strony skóry przez około pięć minut, zaczynając od zimnej patelni. Następnie wstawiamy je do piekarnika nagrzanego do temperatury 175 stopni Celsjusza na około 10 minut. Całość układamy na talerzu i dekorujemy.

Karnawał de lux

Poleca

Kamil Mateńka,
szef kuchni
Exclusive Restaurant
Pod Gigantami
w Warszawie





EXCLUSIVE RESTAURANT

POD GIGANTAMI

Elegancja, dyskrecja i Spokój

FONDANT CZEKOLADOWY Z GORGONZOLĄ

Składniki na sześć porcji:

200 gramów gorzkiej czekolady
200 gramów masła
200 gramów cukru
4 jajka
4 żółtka
200 gramów mąki pszennej
60 gramów sera gorgonzola

Sposób przyrządzenia:

W kąpeli wodnej rozpuszczamy czekoladę i masło.
Cukier, jajka i żółtka mieszamy razem i dodajemy do
czekolady. Do powstałej masy przesiewamy mąkę
i mieszamy trzepaczką, a następnie wszystko wkładamy
do foremek. Na koniec dodajemy ser gorgonzola.
Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200 stopni
Celsjusza około 15 minut.



Wyrafinowana kuchnia polska, nowoczesna kuchnia francuska
i wysmakowane fusion, a pomiędzy nimi rekomendacja
przewodnika Michelin z czterema widelcami.



Organizujemy:

- spotkania biznesowe oraz lunchy,
- konferencje (dysponujemy projektorem oraz zestawem nagłośnienia),
- przyjęcia okolicznościowe,
- catering.

Do Państwa dyspozycji mamy cztery sale, w tym dwa prywatne salони.

al. Ujazdowskie 24
00-478 Warszawa
tel.: (22) 629 23 12, (22) 621 30 59
www.podgigantami.pl
e-mail: restauracja@podgigantami.pl

Recommendation
Guide Michelin



Rowerowy Zawrót głowy

Dobrego trialowca poznaje się po odciskach na dłoniach – śmieje się **Rafał Kumorowski**, utytułowany polski zawodnik w trialu rowerowym, powszechnie uchodzącym za najbardziej widowiskową spośród wszystkich konkurencji kolarskich.



Jak opisze pan trial własnymi słowami?

To sport ekstremalny, rozgrywany zwykle na odcinkach specjalnych o długości około 25 metrów. Na każdym z nich rozmieszczone są różnego typu przeszkody, jak kamienie, beczki, palety, belki, szpule czy kręgi. Mowa w tym przypadku o indoor trialu, czyli trialu halowym. Jest jeszcze trial outdoorowy rozgrywany w terenie naturalnym. Tam za przeszkody służą górskie potoki, skalne zbocza, skupiska dużych skał, powalone drzewa czy nieużytkowane kamieniołomy.

Ta bardzo widowiskowa dyscyplina jest jednak wciąż mało znana w Polsce. Dlaczego?

Głównie dlatego, że jest to bardzo trudny sport i wymaga dużego wkładu pracy. To trochę tak jak ze sportami zimowymi – na nartach jeździ wiele osób, ale skaczą nieliczni. Osobną kwestią jest sama promocja tego sportu. Od 2008 roku polscy zawodnicy nie mogą liczyć na żadne wsparcie ze środków publicznych. ►



Jestem zawodnikiem starej daty, więc największą frajdę sprawiają mi występy w naturalnym terenie. Jest ich jednak coraz mniej, bo ze względów komercyjnych trial przenosi się do hal i stadionów.

Jak wygląda typowy trening trialowy?

W okresie przedstartowym każdy zawodnik ma zaplanowane dwa zajęcia dziennie. Pierwsze są poświęcone budowaniu siły, a drugie służą doskonaleniu techniki i polegają na pokonywaniu wyznaczonych przeszkód. Co ciekawe, podczas jednego takiego treningu regularnie zdarzało mi się chudnąć nawet 2-3 kilogramy. Pierwsze z zajęć trwają około 45 minut, drugie – dwie godziny. Przy czym trening siłowy zazwyczaj odbywa się co drugi dzień, naprzemiennie z dodatkowym treningiem rowerowym.

Same rowery też zasługują na kilka słów wyjaśnienia.

Gdy ludzie je widzą, zwykle dziwią się brakiem siodełka. Ono nie jest nam do niczego potrzebne. Mało tego, tylko by nam przeszkadzało, bo rama jest bardzo niska. A do tego musi być jeszcze jak najlżejsza i możliwie wytrzymała. Wszystko dostosowane do potrzeb zawodników. Istotna jest także kwestia hamulców. Kiedyś używano mechanicznych, później hydraulicznych, następnie tarczowych, a obecnie wraca się do hydraulicznych, bo okazały się bardziej praktyczne i mają najmniejszą masę.

Ile czasu trzeba na opanowanie nowego triku?

Aby możliwie najlepiej poczuć rower w locie, potrzeba zwykle około sześciu tygodni. Po takim czasie rower kieruje się tam, gdzie chcemy, a nie tam, gdzie go zarzuci. Choć oczywiście nigdy nie jest tak, że jakiś trik zaczyna się zupełnie od zera, bo każda nowa sztuczka jest w istocie mniej lub bardziej zmodyfikowaną wersją już opanowanej akrobacji.



Przy tak niebezpiecznych i wyczerpujących treningach lubi pan jeszcze wsiąść czasem na bardziej tradycyjną odmianę roweru?

Ujmę to tak: uwielbiam adrenalinę i poza trialem rowerowym uprawiam jeszcze trial motocyklowy, trial na monocyklu, zjazd kolarski (downhill), wspinaczkę skałkową oraz snowboard w „puchu” poza wyznaczonymi trasami. Po prostu bardzo lubię spędzać aktywnie czas.

Gdzie najbardziej lubi pan startować?

Jestem zawodnikiem starej daty, więc największą frajdę sprawiają mi występy w naturalnym terenie. Jest ich jednak coraz mniej, bo ze względów komercyjnych trial przenosi się do hal i stadionów. Zdarzało mi się już także występować przed galeriami handlowymi i w innych tego typu obiektach, gdzie zwykle przebywa dużo ludzi. Z perspektywy promocji dyscypliny jest to na pewno dobre rozwiązanie. Jeśli chodzi o bardziej nietypowe miejsca, urządziłem już pokazy na lodowisku, na basenie czy też na scenie przy okazji koncertu. Wjazdów na czas schodami na szczyty biurowców czy jakichkolwiek innych budynków już nawet nie wspominać, bo w naszym sporcie nie jest to żadna trudność dla najlepszych – takie rzeczy robiliśmy 15 lat temu. Chętnie za to zorganizowałbym wreszcie wjazd na Kasprowy Wierch, ale z racji tego, że jest to teren Tatrzańskiego Parku Narodowego, trudno zrealizować całe przedsięwzięcie ze względów formalnych. Pod względem sportowym na pewno byłoby to fajne wyzwanie! ►

Kolej na zimę!



Kolej
Warta
podróżowania



kup bilet
przez internet!



Koleje
Wielkopolskie

www.koleje-wielkopolskie.com.pl



Aby możliwie najlepiej poczuć rower w locie, potrzeba zwykle około sześciu tygodni. Po takim czasie rower kieruje się tam, gdzie chcemy, a nie tam, gdzie go zarzuci. Choć oczywiście nigdy nie jest tak, że jakiś trik zaczyna się zupełnie od zera, bo każda nowa sztuczka jest w istocie mniej lub bardziej zmodyfikowaną wersją już opanowanej akrobacji.

Z długiej listy sukcesów – które ceni pan najbardziej?

Mistrzostwo świata z 2001 roku, mistrzostwo Europy z 2008 roku oraz wicemistrzostwa świata z 2008 i 2009 roku. Te cztery medale są dla mnie najważniejsze – musiałem się bardzo mocno napracować, aby wywalczyć każdy z nich. Łącznie na największych międzynarodowych imprezach zdobyłem 12 krążków. Na krajowym podwórku tych medali jest już chyba 20, z czego większość złotych.

A jak obecnie wypada Polska na tle innych krajów w trialu?

Z sentymentem można wspominać czasy, kiedy byliśmy potęgą. Pamiętam mistrzostwa Europy, gdy w finałowej ósemce była aż trójka białoczerwonych. Szkoda, że taka sytuacja szybko się raczej nie powtórzy, bo po obcięciu środków z budżetu państwa wielu zawodników odpuściło sobie sport i skupiło się na tym, co zapewnia im regularny dochód. Ja sam też dorabiam zimą, pracując na wysokościach.

Rozmawiał Bartosz Król

OGÓLNOPOLSKA KAMPANIA SPOŁECZNA „PIĘKNA BO ZDROWA” POD HONOROWYM
PATRONATEM PANI ANNY KOMOROWSKIEJ MAŁŻONKI PREZYDENTA RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ



ZRÓB BADANIE

ginek()logiczne

NIE BIERZ PROBLEMU W NAWIAS!



KONIEC WYMÓWEK!

PARTNER
GENERALNY:



SPONSORZY:



TANTUM ROSA
Chłodziwolek benzylidyny



PATRONI MERYTORYCZNI:



PARTNERZY:



Centrum Medyczne

PATRONI:



PATRONI MEDIALNI:





Zakulisowe ekstrawagancje

Fani muzyki na żywo nie będą mieli w 2015 roku powodów do narzekań. Kalendarz potwierdzonych imprez już teraz wygląda okazale, a z pewnością się jeszcze powiększy. Czekając na przybycie gwiazd, sprawdzamy, kto najbardziej kaprysi podczas tras koncertowych.

TEKST: Bartosz Król

Przy organizacji dużego koncertu największe wydatki wiążą się z koniecznością opłacenia honorarium artysty. Do tanich nie należą jednak również wszelkie zachcianki gwiazd, które często wiążą się z wieloma problemami logistycznymi. I nie

ma tutaj żadnego znaczenia płeć, wiek, rodzaj wykonywanej muzyki ani też kraj pochodzenia – praktycznie każdy z topowych wykonawców ma swoje mniejsze i większe życzenia, bez spełnienia których nie ma mowy o wyjściu na scenę. – Część z tych

osobliwych żądań wynika z egocentrycznej osobowości danego muzyka, a inne stanowią wymysł menedżerów, żeby dodatkowo podkreślić atmosferę przed koncertem w konkretnym miejscu – opowiada Bartosz Florczak, dziennikarz muzyczny.

Porcelana i M&M'sy

Kaprysy gwiazd (z angielskiego znane też jako *tour riders* lub *backstage demands*) co do zasady są objęte klauzulami poufności, ale i tak niemal przy okazji każdej trasy koncertowej do opinii publicznej przedostają się co ciekaw- ►



Czy wiesz, że?

Na koncert swojego ulubionego artysty bezpiecznie dojedziesz pociągiem PKP Intercity. Kup bilet na koncert i... do pociągu :)

sze fragmenty kontraktowych zapisów. I tak, przykładowo, można obstawiać w ciemno, że Katy Perry w lutym w Krakowie poprosi o takiego szofera, który przez całą drogę nie odezwie się do niej ani słowem i nie będzie spoglądał w jej stronę przez lusterko. Trzydziestolatka zapewne zażyczy też sobie, aby wszystkie meble w – udekorowanej białymi i różowymi kwiatami – garderobie były ustawione zgodnie z regułami feng shui.

O świętującej 50-lecie istnienia grupie Scorpions, która w maju zaprezentuje się w Łodzi, w ubiegłym roku było z kolei głośno, kiedy organizatorów festiwalu w Kuopio poprosiła między innymi o pięć nowych porcelanowych toalet – po jednej dla każdego z członków zespołu – i tyle samo limuzyn z umundurowanymi szoferami.

Inni giganci rocka – AC/DC – których zobaczymy w lipcu w Warszawie, podczas trasy siedem lat temu zażyczyli sobie trzy butle z tlenem. Biorąc pod uwagę ich wiek i tempo widowisk, trudno to uznać za wielką fanaberię. Podobnie jak i ówczesne zastrzeżenie, że „piwo w garderobie ma się pojawić dopiero po zakończeniu show”. – Niektóre z zapisanych w umowach wymagań gwiazd mogą wydawać się bardzo dziwne, ale czasem kryje się za nimi ukryty cel – mówi Florczak. W ten sposób wykonawcy i ludzie z ich otoczenia sprawdzają, czy organizatorzy uważnie zapoznali się z treścią kontraktu. – Bodaj najciekaw-

sza tego typu historia miała miejsce z udziałem zespołu Van Halen, który poprosił o wielką miskę M&M'sów, ale, uwaga, z pominięciem tych brązowych – wspomina Florczak.

Ekooopcja

Inni artyści chcą z kolei za pomocą swoich wymagań podkreślić przywiązanie do pewnych wartości i poglądów, zwłaszcza tych związanych z ekologią. Panowie z Radiohead grają tylko w miastach, gdzie jest publiczny transport i zachęcają fanów, aby na koncert dojeżdżali właśnie komunikacją miejską albo rowerami. Ponadto życzą sobie talerzy z papieru, pojemników do segregowania śmieci i ogólnie robią wszystko, aby ich występy jak najmniej zanieczyszczały środowisko. Na ekologię olbrzymią uwagę zwraca też Paul McCartney. W jego przypadku nie ma mowy o żadnych skórach i innych elementach wystroju pochodzenia zwierzęcego. Były członek The Beatles domaga się też, aby wszystkie używane lampy były halogenowe.

Strzał w 10

Niektóre nietypowe zachcianki łączą się z konkretnymi liczbami. Elton John, który niedawno występował w Krakowie, słynie z tego, że lubi mieć palmy w garderobie i... dokładnie 74 czyste ręczniki. – Można się tylko zastanawiać, co działałoby się, gdyby okazało się, że tych ręczników jest 75 – zastanawia się Florczak. – Z kolei Iggy Pop, gdy grał trasę z The Stooges, zażyczył sobie,

żeby obsługiwało ich... siedmiu karłów. Natomiast Dave Gahan z Depeche Mode podczas ostatnich koncertów w Łodzi chciał, aby temperatura w drodze na koncert, w hali, wynosiła 23 stopnie. Zaś muzycy Aerosmith podobno bardzo lubią świeże kolby kukurydzy, lecz jedynie „gotowane w trzy minuty”.

Słomki z tytanu i egipska bawełna

Zdarza się, że Mariah Carey prosi o koty w garderobie przed koncertem dla poprawienia nastroju, a w trakcie występu o motyle lub gołębie nad sceną. Beyonce do popijania wody alkalicznej (!) potrzebuje słomki z tytanu, po koncercie chłodzi gardło ręcznie rzeźbionymi kostkami lodu, a w toalecie uznaje tylko papier koloru czerwonego. Madonnie, jak na królową popu przystało, nie mogą towarzyszyć przypadkowe zapachy (piosenkarka szczególnie uwielbia aromat waniliowy), a deskę sedesową musi mieć wymienianą po każdym użyciu. Sztab Adele koniecznie zastrzega, że gwiazda nie przepada za amerykańskim piwem, a jakiegokolwiek kanapki muszą być bez pomidorów, których również nie lubi. Jennifer Lopez ma z kolei bzika na punkcie koloru białego – tej barwy muszą być nie tylko ściany i meble, ale także i pomniejsze elementy wyposażenia. J.Lo nie zaśnie przy tym, jeśli nie będzie miała ulubionej pościeli z egipskiej bawełny. Stół snookerowy dla The Rolling Stones, 10-kilogramowe hantle dla Eminema, witamina B12 dla Prince'a czy osobne pomieszczenie dla peruk Cher – kolejne przykłady gwiazdorskich ekstrawagancji można mnożyć i mnożyć. Ale przecież, jak głosi stare branżowe hasło, przedstawienie musi trwać! ■

25

NAJCIEKAWIEJ ZAPOWIADAJĄCYCH SIĘ WYDARZEŃ KONCERTOWYCH W POLSCE W 2015 ROKU

- 21.02 – **QUEEN**, Kraków, Arena Kraków
- 24.02 – **KATY PERRY**, Kraków, Arena Kraków
- 25.02 – **MACY GRAY**, Warszawa, Stodoła
- 12.03 – **PAUL SIMON & STING**, Kraków, Arena Kraków
- 8.04 – **30 SECONDS TO MARS**, Gdańsk, Ergo Arena
- 17.04 – **ROBBIE WILLIAMS**, Kraków, Arena Kraków
- 23.04 – **UB40**, Warszawa, Stodoła
- 3.05 – **LYNYRD SKYNYRD**, Warszawa, Torwar
- 9.05 – **SCORPIONS**, Łódź, Atlas Arena
- 19.05 – **DEF LEPPARD**, Warszawa, Torwar
- 9.06 – **IMPACT FEST** (m.in. ze SLIPKNOT i GODSMACK), Łódź, Atlas Arena
- 12-14.06 – **ORANGE WARSAW FESTIVAL** (m.in. z MUSE i THE CHEMICAL BROTHERS), Warszawa, Służewiec
- 22.06 – **ROXETTE**, Warszawa, Torwar
- 27.06 – **JUDAS PRIEST**, Łódź, Atlas Arena
- 1-4.07 – **OPEN'ER FESTIVAL**, Gdynia, Lotnisko Kosakowo
- 4.07 – **9. FESTIWAL LEGEND ROCKA** (m.in. z CARLOSEM SANTANA), Dolina Charlotty
- 6.07 – **MOTORHEAD**, Warszawa, Torwar
- 13.07 – **MARK KNOPFLER**, Kraków, Arena Kraków
- 16-19.07 – **CASTLE PARTY** (m.in. z PARADISE LOST), Bolków, Zamek
- 25.07 – **AC/DC**, Warszawa, Stadion Narodowy
- 30.07-1.08 – **PRZYSTANEK WOODSTOCK** (m.in. z WITHIN TEMPTATION i BLACK LABEL SOCIETY), Kostrzyn nad Odrą
- 29.09 – **EROS RAMAZOTTI**, Kraków, Arena Kraków
- 13.10 – **NICKELBACK**, Łódź, Atlas Arena
- 24.10 – **SIMPLY RED**, Warszawa, Torwar
- 25.10 – **DEEP PURPLE**, Łódź, Atlas Arena

Już **25 lat** dbamy o najwyższą jakość druku

- Nowoczesne technologie
- Najwyższa jakość
- Terminowość
- Ekologia

LOTOS Poligrafia specjalizuje się w arkuszowym druku offsetowym, zwłaszcza czasopism specjalistycznych. Szczyci się w tej dziedzinie bogatym doświadczeniem i wysokim profesjonalizmem.

Największe atuty:

- nowoczesny park maszynowy firm Heidelberg, Müller-Martini, Stahl
- studio DTP oraz CTP
- cyfrowe systemy do druku wielobarwnego Canon
- najwyższa europejska jakość druku (certyfikat ISO 9001)
- dbałość o ochronę środowiska (certyfikat ISO 14001)
- doświadczeni pracownicy – inżynierowie poligrafii i absolwenci średnich szkół poligraficznych

www.lotos-poligrafia.pl

ul. Wał Miedzeszyński 98, 04-987 Warszawa, tel. 22 872 22 66,
fax. 22 872 22 68, e-mail: info@lotos-poligrafia.pl



Wystarczy tylko być

**O sile marzeń, kulinarnej fantazji
i niestandardowych kobiecych
pasjach w rozmowie z **Olga
Bończyk**, zakochaną w muzyce
aktorką teatralną i telewizyjną.**

Na początku roku każdy z nas coś planuje, pani także?

Jestem zodiakalnym Koziorożcem i uwielbiam planować. Jednak na samym planowaniu się nie kończy. Zwykle dopinam wszystko na ostatni guzik, dlatego nie lubię, gdy dobre pomysły upadają przez czyjeś zaniedbania. Póki mam na coś wpływ, walczę do końca. Kilka miesięcy temu dostałam... gwiazdkę z nieba. Zostałam zaproszona do fantastycznego projektu muzycznego z piosenkami Jerzego Wasowskiego – „Gram o wszystko”. Biorę w nim udział między innymi Małgorzata Walewska, Janusz Szrom i Henryk Miśkiewicz. Nad całością czuwa znakomity jazzowy trębacz Gary Guthman. Ten projekt przerósł moje marzenia! Orkiestra smyczkowa, big band złożony z najlepszych polskich jazzmanów i aranżacje rodem z Broadwayowskich musicali. Ale to nie wszystko! Współpraca z Garym Guthmanem zaowocowała pomysłem realizacji mojej kolejnej płyty w podobnej oprawie. To następny milowy krok, aby wymazywać przyklejoną do mnie łatkę – aktorka śpiewająca. ►

Słyszałam też o pani innym marzeniu – domku w Toskanii.

Oj, tak! (śmiech) Domek w Toskanii tkwi w mojej głowie. Stół nakryty lniwym obrusem, dobra oliwa, chleb, oliwki, grillowana papryka, soczyste pomidory, kawałek dobrego sera i pyszne wino... Taka marzy mi się moja starość.

Będzie pani z pewnością jak w raju, bo włoska kuchnia jest niezemska, a pani podobno świetnie gotuje.

Od lat nie zaglądam do książek kulinarnych! A jeśli już, to tylko po to, by się nimi zainspirować. Zawsze improwizuję, przerabiam przepisy i przyznam, że niewiele razy zdarzyło mi się potrawę zepsuć tak, że była nie do zjedzenia. Moja przyjaciółka, która jest znakomitym profesjonalnym kucharzem, nie może uwierzyć, że moje potrawy powstają czasami przez przypadek i że nawet nie zapisuję składników czy sposobu przygotowania. Cóż, taka jestem. Nawet gdybym zapisała przepis, to pewnie nigdy bym do niego nie zajrzała (śmiech).

Pani niekwestionowany kulinarny hit, o który dopominają się znajomi to...

Jest ich wiele. Nie jem mięsa, więc bazuję na owocach morza i rybach. Moje autorskie dania to między innymi solą zawijana z bananem, krewetki z czosnkiem i ananasek, łosoś w sosie teriyaki. Lubię dania szybkie i łatwe w przygotowaniu. Długie stanie w kuchni i czekanie na efekt mnie nudzi.

Wprawdzie kobiety o wiek się nie pyta, ale sama pani szczerze przyznaje, że po 40. pozwoliła sobie na to, aby wreszcie być sobą. Co to znaczy?

Przestałam bać się sięgać po swoje marzenia. Gdy nasz świat jest poukładany, gdy nie biegniemy w pośpiechu już za niczym, gdy wierzymy, że pozytywne nastawienie do świata otworzy każde drzwi – wszystko zaczyna się zmieniać. Dlaczego? Bo nie boimy się, że czegoś nie dostaniemy, że coś nas ominie lub coś przegapimy. Od tej chwili dzieje się wszystko to, co najlepsze dla nas, a wtedy już – wystarczy tylko być. Cała reszta dzieje się sama.

W wywiadach często pani podkreśla, że wiele zawdzięcza niesłyszczącym rodzicom, którzy pozwolili odkrywać pani świat dźwięków, sami go nie znając.

To prawda. Los kapryśnie obdarzył dwoje głuchych ludzi utalentowanymi muzycznie dziećmi. Mama zawsze mówiła, że skoro tak się stało, Bóg miał w tym swój plan i ona go zmieniać nie ma prawa. Wysłali nas do szkoły muzycznej. Brat dziś jest koncertmistrzem w Orkiestrze Kameralnej Polskiego Radia Agnieszki Duczmal. A ja jestem szczęśliwa, że mogę spełniać swoje marzenia na scenie. Wiem, jak musiało być ciężko moim rodzicom.



Przestałam bać się sięgać po swoje marzenia. Gdy nasz świat jest poukładany, gdy nie biegniemy w pośpiechu już za niczym, gdy wierzymy, że pozytywne nastawienie do świata otworzy każde drzwi – wszystko zaczyna się zmieniać. Dlaczego? Bo nie boimy się, że czegoś nie dostaniemy, że coś nas ominie lub coś przegapimy.

To heroizm wychowywać dzieci w świecie, do którego nie ma się dostępu. Oni nigdy za życia nie słyszeli, jak grałam na fortepianie i śpiewałam. Nawet nie znali tembru mojego głosu. Na szkolnych popisach moja mama siadała w auli w ostatnim rzędzie. Kiedy schodziłam ze sceny wszyscy bili brawo. Moja mama także, ale w jej oczach zawsze widziałam łzy. Gdyby nie ich wielka wiara w nasz talent i w to, że damy sobie radę w świecie pełnym muzyki, nie byłabym tym, kim dzisiaj jestem. I za to do końca życia będę moim rodzicom wdzięczna.

Dzięki tacie podobno radzi sobie pani doskonale z większością tak zwanych męskich umiejętności.

Wytafetowałam kiedyś dwa pokoje, skrzyłam chyba większość szaf i szafek w domu. Ostatnim moim dziełem jest walizka podróżna na kosmetyki, z lustrem, światłem, a nawet dwoma gniaздkami, aby podłączyć tam suszarkę czy lokówkę. Kupiłam walizkę, lustro, dwie jarzeniówki, trzymetryrowy kabel elektryczny, dwa gniazdka i wtyczkę. Własnoręcznie wszystko ze sobą połączyłam, posklejałam i dumna jak paw wprawiam dziś w osłupienie nie tylko moje koleżanki z garderoby. Czasami się zastanawiam, czy nie powinnam była urodzić się chłopcem...

Może się pani pochwalić i innymi zdolnościami manualnymi, na przykład szyciem.

W młodości szyłam dla siebie niemal całą garderobę, ale dziś, kiedy wszystko można kupić w sklepach, zwyczajnie już mi się nie chce. Zastanawiałam się kiedyś, co mogłabym robić, gdybym nie została aktorką. Pewnie wybrałabym jakąś pokrewną drogę, która miałaby równie twórczy charakter – gotowanie, malowanie obrazów, architekturę wnętrz? Skończyłam szkołę charakterystyki telewizyjno-teatralnej z myślą, że gdyby nie powiodło mi się w aktorstwie, to mogłabym upiększać ludzi dookoła siebie. Jestem estetką, więc pewnie szukałabym dla siebie miejsca tam, gdzie jest pięknie. ■

Aktorka teatralna, filmowa i telewizyjna, szerszej publiczności znana głównie z jednego z najbardziej popularnych seriali „Na dobre i na złe”. Obecnie Olę Bończyk można oglądać w kilku warszawskich spektaklach teatralnych. Jest absolwentką Akademii Muzycznej we Wrocławiu. Talentem wokalnym zachwyciła podczas trzeciej edycji telewizyjnego programu „Jak oni śpiewają”. Starannie dobiera repertuar swoich koncertów i próbuje zaprzeczać teorii, że „każdy aktor jedynie gra, że śpiewa”. Ma na koncie autorską płytę „Piąta rano”, a w grudniu premierę miał krążek ze świątecznymi piosenkami, na którym możemy obok Olgi Bończyk usłyszeć Alicję Majewską, Włodzimierza Korcza i Zbigniewa Wodeckiego.

Polecam!

Triumf słowa

W książce „Fizyka przyszłości” autor Michio Kaku zastanawia się, w jaki sposób ostatnie odkrycia mogą pomóc



wcielić w życie najbardziej niesamowite pomysły fantastyki naukowej. Książka nieco przypomina „Wizje”, których tematem były przewidywania dotyczące rozwoju nauki w nadchodzących dekadach, jak się okazało, bardzo trafne. „Fizyka przyszłości” sięga o wiele dalej. Rozważa technologie, które mogą stać się realne w ciągu najbliższych 100 lat. To, w jaki sposób wykorzystamy wyzwania i szanse w XXI wieku, determinuje dalsze losy ludzkości. Jest to szalony rajd po błyskawicznej karierze komputerów, telekomunikacji, biotechnologii, sztucznej inteligencji i nanotechnologii. Bez wątpienia to one zmienią przyszłość naszej cywilizacji. Jest to tak niesamowita lektura, że chciałoby się nauczyć tej książki na pamięć!

Jeśli chodzi o film, serdecznie polecam „Wenus w futrze” w reżyserii Romana Polańskiego, który wrócił do korzeni i stworzył swój najlepszy film od dziesięcioleci. Wystarczyło mu do tego dwoje aktorów i mistrzowski tekst sztuki teatralnej Davida Ivesa. „Wenus w futrze” to triumf słowa. W rękach reżysera dialogi stały się bezcennym skarbem, nabierając wieloznaczności, którą można kontemplować godzinami.



Emmanuelle Seigner i Mathieu Amalric stworzyli mistrzowski duet, który ogląda się z przyjemnością. Jediną wadą filmu jest to, że... musiał się kiedyś skończyć.

Chcicie posłuchać czegoś wyjątkowego? Proponuję antologię „65 lat polskiej piosenki” – czteropłytowy album z utworami najważniejszych autorów polskich piosenek, między innymi: Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego, Jeremiego Przybory, Juliana Tuwima, Agnieszki



Robert Janowski, kompozytor, piosenkarz, aktor, dziennikarz radiowy i prezenter telewizyjny

Osieckiej, Wojciecha Młynarskiego, Grzegorza Ciechowskiego, Jacka Cygana. Na płytach można usłyszeć muzykę: Władysława Szpilmana, Jerzego Wasowskiego, Seweryna

Krajewskiego, Zbigniewa Hołdysa, Grzegorza Turnaua, a także odnaleźć wielkich wykonawców, którzy kształtowali polską piosenkę przez 65 lat jej istnienia: Kalinę Jędrusiak, Kasię Sobczyk, Ewę Demarczyk, Czesława Niemena, Marka Grechutę, Irenę Santor, Ewę Bem, Stanisława Soykę, Zbigniewa Wodeckiego, Obywatela GC, Macieja Maleńczuka i innych. Ta płyta to sentymentalne

wspomnienie o pierwszych powojennych gwiazdach

piosenki: Marcie Mirskiej, Marii Koterbskiej, muzyce socrealizmu z piosenkami o czerwonym autobusie i budowniczych nowych domów. Polskie Radio przy-

pomina nam też o wielkich gwiazdach estrady i pierwszych festiwalach polskiej piosenki w Opolu czy Sopocie, buntownicze pieśni Czesława Niemena i młodych zespołów zwanych bigbitowymi. Są też piosenki z czasów normalizacji i zmierzającej za nimi niestety komercji, ale wszystko na bardzo wysokim poziomie wykonawczym. Serdecznie polecam! ■





Razem od serca

Wygraj aukcję Grupy PKP i wesprzyj Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy!

Grupa PKP po raz kolejny zagra z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy. Tym razem na aukcje dobroczynne trafią prawdziwe kolejowe rarytasy – od wyjątkowego dnia z Pendolino, po specjalnie szlifowaną szynę.



Podczas 23. Finału WOŚP zbierane będą środki na podtrzymanie wysokich standardów leczenia dzieci na oddziałach pediatrycznych i onkologicznych oraz godną opiekę seniorów. Z tej okazji Grupa PKP przygotowała niezwykle atrakcyjne. Ich listę otwiera aukcja „Train experience” organizowana pod znakiem pociągu kategorii Express InterCity Premium – Pendolino. Zwycięzca licytacji zwiedzi warszawskie centrum serwisowe pociągów PKP Intercity, którego największą atrakcją będzie... możliwość prowadzenia lokomotywy, a dokładniej przejazdu wybraną trasą kolejową na nowoczesnym symulatorze, który w pełni odwzorowuje wszystkie doznania, jakich doświadczają maszyniści. Finałem kolejowej wycieczki zwycięzcy aukcji w ramach pakietu Pendolino będzie wyjątkowa podróż w kabinie maszynisty tego supernowoczesnego pociągu. Niezapomniane wrażenia gwarantowane!

„Zostań głosem dworca Warszawa Centralna” to kolejna propozycja aukcji przygotowana przez Grupę PKP na Finał WOŚP. Na zwycięzcę licytacji czekać będzie konsola i mikrofon oraz rozkład przyjazdów i odjazdów pociągów na dworcu Centralnym. – Mamy nadzieję, że ten pomysł zyska wielu zainteresowanych – mówi Paweł Wojciechowski, prezes Fundacji Grupy PKP, która jest koordynatorem akcji.

– To oferta kierowana nie tylko do miłośników kolei, ale także osób, które przez kilka godzin chciałyby sprawdzić się jako zapowiadający pociągi na najbardziej znanym dworcu w Polsce. A ponieważ chcemy, by głos zwycięzcy aukcji na dłużej pozostał w pamięci podróżnych, proponujemy mu również rolę lektora w audioprzewodniku po Warszawie Centralnej – opowia-

da prezes Fundacji. Audioprzewodnik, za pomocą którego będzie można zapoznać się z historią i architekturą dworca, zostanie udostępniony w sieci w formie pliku mp3, który na dworcu można będzie ściągnąć za pośrednictwem bezpłatnej usługi „PKP Wi-Fi”. Na aukcji wystawione są również unikatowe gadżety z logotypem dworca Centralnego.

Wprost z wystawy w Muzeum Kolejnictwa na aukcję Grupy PKP trafi kolekcja zdjęć z wystawy „Wikiekspedycja kolejowa 2014”. Zdjęcia zostały wykonane przez dwóch młodych miłośników kolei – Michała Kłincewicza (wikipedysta Travelarz) i Dawida Licheniaka (wikipedysta Lichen99). Fotografie dokumentujące kolejowe dziedzictwo oraz dokonujące się na kolei zmiany,

których na co dzień nie dostrzegamy, wydrukowane zostały w formacie B1 na planszach PCV.

Kolejna aukcja Grupy PKP to 15-centymetrowy **fragment prawdziwej „kolei żelaznej”, a konkretnie szyny kolejowej S49**. Pięknie oszlifowany, ważący ponad siedem i pół kilograma fragment szyny przekazany przez PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. z pewnością będzie wyjątkową atrakcją dla pasjonatów kolejnictwa.

Wszystkich, którzy od dzieciństwa marzyli o posiadaniu własnej kolejki, zainteresuje z pewnością licytacja modelu pociągu, a dokładnie **modelu Elektrycznego Zespołu Trakcyjnego ED 59-01** o długości ponad dwóch metrów. Trzycienny skład wyeksponowany jest w szklanej gablocie o szerokości 255 centymetrów i wysokości – wraz z nóżkami – 93 centymetrów. Model może być ozdobą każdej kolejowej kolekcji, więc warto wziąć udział w jego licytacji!

Zapraszamy do udziału w aukcjach. Grupa PKP – razem od serca dla Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. ■

Aukcje Grupy PKP dostępne są na platformie www.aukcje.wosp.org.pl. Szczegółowe informacje – na stronie www.pkpsa.pl w zakładce Aktualności.





Pracownia
kreatywna



Custom
publishing



Event
Ambient



Analizy
rynku

KREUJEMY
OBSZARY,
WYOBRAŹNI

www.kow.com.pl



• I nagroda, klasy IV-VI – Ewa Przybyszewska, Młodzieżowy Dom Kultury nr 2 w Tychach



• I nagroda, kategoria grupowa – Natalia Wajman, Jakub Iskra, Kacper Kłopotek, Jagoda Ciszka, Maja Borkowska, Szkoła Podstawowa nr 2 w Koźuchowie



• I nagroda, 4-6 lat – Alicja Dolata, Oddział Przedszkolny w Szkole Podstawowej z oddziałami integracyjnymi w Gliwicach



• I nagroda, klasy I-III – Martyna Sroka, Szkoła Podstawowa nr 2 w Słupsku

Młodzi odkrywcy

Ogólnopolski konkurs plastyczny „Podróż moich marzeń” zakończony! Przedsięwzięciu organizowanemu przez Akademię Odkrywcy im. Tony Halika patronuje znana podróżniczka Elżbieta Dzikowska. Patronat medialny nad konkursem objęło „W Podróży”.

Konkurs dla przedszkoli oraz szkół podstawowych to jeden z elementów realizowanego przez gliwicką Akademię Odkrywców programu edukacyjnego. Akademia organizuje cykl spotkań ze znanymi podróżnikami, odkrywcami, naukowcami, alpinistami i żeglarzami. Prowadzi również lekcje edukacyjne, warsztaty wspinaczkowe, współorganizuje obchody Dnia Turystyki.

Na świąteczną nutę

Olga Bończyk, Alicja Majewska, Włodzimierz Korcz i Zbigniew Wodecki. Co ich łączy? Wspólne kolędowanie i wspólna płyta, której premiera miała miejsce na początku grudnia.



Poza tradycyjnymi, znanymi wszystkim utworami, takimi jak „Dzisiaj w Betlejem”, „Bracia, patrzcie jeno” czy „Pójdźmy wszyscy do stajenki”, na płycie znajdują się także autorskie kompozycje Włodzimierza Korcza z tekstami Wojciecha Młynarskiego, Magdy Czapińskiej, Wojciecha Kejne oraz Ernesta Brylla. Materiał wykonywany przed blisko 25 laty przez między innymi Andrzeja Zauchę i Łucję Prus został nagrany w odświeżonych aranżacjach przez doskonale znanych wszystkim wokalistów: Olę Bończyk, Alicję Majewską i Zbigniewa Wodeckiego ze wspianym akompaniamentem Włodzimierza Korcza. Płyta jest radosna i pełna optymizmu, jak same święta Bożego Narodzenia. Słuchacz znajdzie z pewnością tam dla siebie również nutę refleksji. Album podobno najlepiej smakuje w połączeniu z karpim lub pierogami.



To już **final!**

Najpierw porwali mu córkę. Potem przyszli po niego. Teraz posuną się jeszcze dalej.

Spokój w życiu Bryana Millsa po raz kolejny zostanie zburzony. Najwięksi bandyci tego świata, szumowiny i zwyrodnialcy, z którymi walczył w ciągu całej swojej kariery, znowu dadzą o sobie znać. Jednak skali tego ataku Mills nie przewidział nawet w najgorszych snach...

Finałowa część serii „Uprowadzona” w kinach od 9 stycznia.



KOW media&marketing
Agencja realizująca działania na podstawie przesłanych briefów



KOW media&marketing
Aktywny instrument marketingowy wykorzystywany przez branżę kolejową



KOW media&marketing
Narzędzie w komunikacji public relations – kreator pozytywnego wizerunku



KOW media&marketing
Agencja full service: pracownia kreatywna, custom publishing, events, ambient, analizy rynku kolejowego

KREUJEMY
OBSZARY,
WYOBRAŹNI

BANKI SPÓŁDZIELCZE NAJBLIŻEJ LUDZI



PRZYJDŹ I SPRAWDŹ NAS!

najblizejludzi.pl
facebook.com/NajblizejLudzi



YouTube



Grupa BPS

Banki Spółdzielcze i Bank BPS