

wpodróży

10/2015

styl życia & biznes



To już
jesień

ZOBACZ,
DOKĄD
POJEDZIEMY
TYM
RAZEM!

PKP INTERCITY WEEKEND W POCIĄGU
BIZNES OLEJOWY RAJ
STYL ŻYCIA TRAKTAT Z WIATREM
POLECAMY SEBASTIAN KARPIEL-BUŁECKA
- GÓRAL W WIELKIM MIĘSCIE

**ZABIERZ
MNI
ZE SOBĄ!**

EGZEMPLARZ
BEZPŁATNY

Od 6 października do 16 listopada
PRZYSZEDŁ CZAS NA MOJE RZĄDY



* Oferta obowiązuje przy zakupie kompletnych okularów optycznych (oprawka + 2 soczewki korekcyjne). Rabat na kwotę VAT liczony jest od wartości zakupionych okularów optycznych. Szczegóły promocji w regulaminie dostępnym na www.lynx-optique.pl

BYDGOSZCZ Focus Mall, CH Rondo; **KRAKÓW** Bonarka City Center, Galeria Bronowice, CH Krokus;
POZNAŃ Auchan Komorniki; **WARSZAWA I OKOLICE** CH Arkadia, Galeria Mokotów, KEN Center, Auchan Modlińska,
Auchan Łomianki, Centrum Janki, M1 Marki, Auchan Piaseczno; **WROCŁAW** CH Korona

Lynx OPTIQUE

www.lynx-optique.pl

SPIIS TREŚCI



6

PODRÓŻE

6 Brama Cypru

12 Pozdrowienia w rytmie gnawy

18 Pałucka harmonia

26 Na pokładzie Express
InterCity Premium

28 Przemysł – podkarpacka perła

38 Weekend w pociągu

40 Imperium przypraw

48 Pocker obieżyświat

50 Niezbędnik podróżnika



18



52



84



88

BIZNES

52 Patrz odważnie w przyszłość

- 54 Krok do przodu
- 58 Biznes z domieszką historii
- 62 Podróż w trzech kolorach
- 63 MULTIKARNET – komfort w dobrej cenie!
- 64 Raporty nie tylko finansowe
- 66 Olejowy raj

STYL ŻYCIA

- 72 Rodzina w podróży
- 80 Chciałem być mistrzem

84 Traktat z wiatrem

KULTURA

88 Góral w wielkim mieście

- 94 Kalendarz kulturalny

wpodróży

Wydawca:
KOW sp. z o.o.
Al. Jerozolimskie 101 lok. 3
02-011 Warszawa
T: 22 749 11 98
Redaktor naczelna:
Agnieszka Pietrzak
Projekt graficzny i skład:
Wojciech Jankowski

Redakcja stron PKP Intercity S.A.:
Magdalena Grzeszczuk-Rełko
Obsługa klienta biznesowego:
Marlena Karbowniak
M: 512 278 937, T: 22 749 11 92
Reklama:
Dorota Kapuścińska
manager sprzedaży
M: 502 288 835, T: 22 749 11 95
Foto na okładce: Shutterstock
wpodrozy@kow.com.pl
www.wpodrozy.eu

PARTNERZY PISMA:



PARTNER
DZIAŁU PODRÓŻE:



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

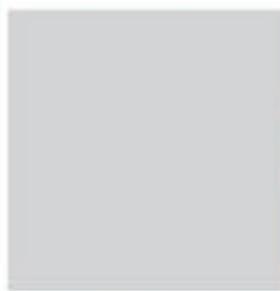


KRAJ PARTNERSKI



Inspiracje czerpiemy z podróży

OFERTY WYSTAWCÓW Z CAŁEGO ŚWIATA | KONFERENCJE, WORKSHOPY I SZKOLENIA
WYSTĄPIENIA PODRÓŻNIKÓW I BLOGERÓW | SPOTKANIE TRAVEL MASSIVE



26-28 listopada 2015

Centrum MT Polska
ul. Marsa 56c, Warszawa



23. Międzynarodowe Targi Turystyczne



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

Organizator: **MTtargi**
Polska

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

Brama Cypru

To właśnie z terenów dzisiejszej Larnaki wywodzi się autor słynnego powiedzenia, że fortuna kołem się toczy. Z pewnością nie dotyczy ono jednak turystyki w tym cypryjskim mieście, bo za sprawą pogody, położenia, zabytków oraz infrastruktury o każdej porze roku można tam spędzić niezapomniane wakacje.

TEKST: BARTOSZ KRÓL



Tutaj nawet w czasie najzimniejszych zimowych miesięcy średnia temperatura w ciągu dnia nie spada poniżej 17 stopni Celsjusza. Mniej więcej tyle samo ma też tam wtedy temperatura wody w Morzu Śródziemnym. Jeśli dodamy do tego gwarantowaną dawkę słońca (przeciętnie w rejonie Larnaki jest prawie sześć razy więcej słonecznych dni niż w Polsce) i dogodne połączenie (na obrzeżach miasta znajduje się główny port lotniczy Cypru), wiemy już dlaczego to właśnie miejsce przyciąga najwięcej zagranicznych wczasowiczów na wyspie.

Ojczyzna myśliciela

Beztroskiego relaksu w trzecim pod względem wielkości mieście Cypru (po Nikozji i Limassol) możemy zakosztować już w samym jego centrum – na piaszczystej plaży, wzdłuż której przebiega obsadzona palmami rozległa promenada Finikoudes. Larnaka to również wymarzone miejsce dla miłośników historii. Od stuleci ścierały się tu bowiem wpływy różnych religii i filozofii. Dość

powiedzieć, że to właśnie stamtąd pochodził jeden z najsławniejszych myślicieli starożytnej Grecji – Zenon z Kition. Jako twórca stoicyzmu zasłynął on między innymi takimi stwierdzeniami: „Natura dała nam jeden język, a dwoje uszu po to, ażebyśmy słuchali dwa razy więcej, niż mówimy” oraz „Fortuna kołem się toczy”. Z dziejami Larnaki nierozzerwalnie związana jest także postać Łazarza, czyli – jak wynika z Nowego Testamentu – człowieka wskrzeszonego przez Chrystusa. Po przywróceniu do świata żywych trafił on na południe Cypru i sprawował funkcję biskupa. Na miejscu jego grobu stoi dziś najbardziej charakterystyczna świątynia w mieście – cerkiew z IX wieku, która na przestrzeni wieków służyła również jako meczet i kościół katolicki. Co interesujące, przez blisko dwieście lat w jej murach dwa razy w roku (w dni św. Magdaleny i św. Łazarza) na dwóch różnych ołtarzach odbywały się równoległe msze dla wyznawców prawosławia i katolików. Najprawdopodobniej pierwsi używali obiektu drugim, aby jak najszybciej zebrać fundusze niezbędne na remont budynku.

**CERKIEW
ŚW. ŁAZARZA**
zbudowana
w miejscu, gdzie
według greckich
i cyprijskich prze-
kazów, miało znaj-
dować się miejsce
jego wiecznego
spoczynku.





Najświętsze miejsce na świecie

W Larnace, podobnie jak i innych regionach Cypru, do dziś dominuje prawosławie, ale silnie zakorzeniony jest również islam, o czym przypomina stojący w centrum meczet Ali Kebira – jedna z najstarszych muzułmańskich świątyń na wyspie. Wybudowano ją na fundamentach katolickiego kościoła świętej Katarzyny z XIII wieku, a ufundowany został przez niejakiego Paszę Bekira, któremu miasto zawdzięcza też wzniesienie akweduktu Kamares w połowie XVIII wieku. Składająca się z 75 łuków konstrukcja zaopatrywała Larnakę w wodę z pobliskiej rzeki Tremithos do czasów II wojny światowej, a obecnie stanowi jedną z atrakcji turystycznych rejonu.

JEZIORO SŁONE, obszar chroniony ze względu na występujące tu unikalne siedlisko 80 gatunków ptaków, w tym lemingów. W tle **MECZET HALA SULTAN TEKKE.**

Warto także wybrać się nad leżące kilka kilometrów na zachód od centrum Jezioro Słone, którego obszar jest schronieniem dla ponad 80 gatunków ptaków – na czele z flamingami. Latem wyparowuje z niego woda, pozostawiając na powierzchni kryształki soli, a w pozostałych porach roku w taflę słonej wody (jej smak jest efektem przeciekania z morza do jeziora przez porowatą skałę) odbija się między innymi stojący nad brzegiem meczet Hala Sultan Tekke. Dla wyznawców Allaha jest to jedno z najświętszych miejsc nie tylko na Cyprze, ale w ogóle, bo znajduje się tam grób Umm Haram, czyli krewnej Mahometa. Z tego powodu co roku nad akwen w Larnace ściągają tysiące pielgrzymów.





PANORAMA LARNAKI

z wyróżniającą się z lewej strony, charakterystyczną wieżą należącą do meczetu Ali Kebira, jednej z najstarszych mułmańskich świątyń na świecie.

Fascynująca Zenobia

Miasto jest też wymarzonym miejscem dla miłośników nurkowania, a to za sprawą wraku szwedzkiego statku Zenobia, który zatonął w pobliżu miasta podczas dziewiczego rejsu w czerwcu 1980 roku. Mająca 172 metry długości jednostka z ładunkiem pełnym ciężarówek zalega obecnie na głębokości 42 metrów i jest uznawana za jeden z dziesięciu najlepszych na świecie obiektów tego typu do eksploracji przez nurków. Kto nie ma wymaganych uprawnień, aby zejść tak nisko, może w zamian zwiedzić w centrum fort, którego historia sięga XIV wieku. W jego pomieszczeniach mieści się obecnie muzeum, a dziedziniec wykorzystywany jest jako arena rozmaitych wydarzeń kulturalnych. Ciekawym doświadczeniem będzie też niewątpliwie spacer po ruinach starożytnej kolonii Kition, która oprócz Kadyksu czy Kartaginy uchodziła za jedną z najstarszych fenickich osad (jej powstanie datuje się na XII wiek p.n.e.), a obecnie sąsiaduje ze współczesnymi blokami mieszkalnymi.

Loch Ness Cypru

Larnaka często nazywana jest Bramą Cypru jako znakomite miejsce wypadowe do poznania innych obszarów wyspy. Takich jak choćby Przylądek Grecki (Capo Greco) będący częścią parku narodowego o tej samej nazwie na wschodnim krańcu wyspy. Urzekają tam piękne klify, liczne zatoki, interesujące formacje skalne i... niesamowity spokój. Jeśli zapuścimy się w głąb parku, natkniemy się na różne gatunki flory i fauny. Capo Greco kryje również w sobie mnóstwo grot i jaskiń, także podwodnych. Skaliste wybrzeże niezwykle efektownie wygląda z perspektywy morza (z pobliskich kurortów Agia Napa i Protaras regularnie odbywają się rejsy wokół przylądka). Należy przy tym dodać, że niekwestionowanym władcą tych terenów jest mityczny stwór z Agia Napa, którego miejscowi nazywają Filiko Teras, czyli przyjazny potwór. Loch Ness Cypru lub po prostu potwór z głębin przez niektórych bywa utożsamiany ze Skyllą – przerażającą postacią o tułowi kobiety z wyrastającym z niej wężem oraz sześcioma głowami psów, która pożerała żeglarzy. Mimo zaangażowania nawet ze strony wysłanników programów popularnonaukowych, istnienia potwora dotąd nie udało się udowodnić, ale jego sława skutecznie napędza lokalny marketing, bo co bardziej przedsiębiorczy hotelarze i restauratorzy oferują gościom „najdogodniejsze miejsca do obserwacji”. Dodatkowym magnesem,

Słowo „larnaka” po grecku oznacza „grób” lub „sarkofag” i miało stanowić nawiązanie do wspomnianego już miejsca spoczynku Łazarza. Dzisiaj z czystym sumieniem można je tłumaczyć zupełnie inaczej – jako zakątek, w którym (przynajmniej tymczasowo) zostają pochowane zmartwienia dnia codziennego...

REKLAMA



CYPR - FILAR WIELU KULTUR

Cypr od 1999 zł



**RAINBOW
TOURS**



który skutecznie przyciąga do Agia Napa turystów w różnym wieku, jest bogate życie nocne – powszechnie uważane za najlepsze na wyspie – oraz pełen atrakcji park wodny.

Srebro i koronki

Kierując się na zachód, w niespełna godzinę dojedziemy z Larnaki do Lefkary – malowniczej wioski słynącej z misternych wyrobów ze srebra i bogatych tradycji koronkarskich (w 2009 roku trafiły one nawet na Listę Reprezentatywną Niematerialnego Dziedzictwa Ludzkości UNESCO). Jak głosi legenda, miejscowość osobiście odwiedził Leonardo da Vinci, aby nabyć haftowany obrus na ołtarz, który później został przekazany katedrze w Mediolanie. Wyroby znane jako „lefkartika” przyciągają dziś turystów z całego świata. Jeśli komuś mało będzie widoku koronkowych cudniek

ekspozowanych na przydomowych stoiskach, śmiało może jeszcze wybrać się do zabytkowego domu rodu Patsalosów, gdzie aktualnie znajduje się muzeum poświęcone koronkom i produktom ze srebra. W górnej części wioski (Pano Lefkara) warto jeszcze obejrzeć kościół św. Krzyża z XIII-wiecznym relikwiarzem w kształcie krzyża (ulożona jest w nim drzazga z krzyża, na któ-

CAPE GRECO

z urzekającymi klifami, zatokami i fantastycznymi formami skalnymi, które można podziwiać także podczas rejsu wokół przylądka.

Kot na szczęście

W żadnym razie nie bądźmy wystraszeni, gdy na cypryjskiej drodze stanie nam czarny kot. Od stuleci kraj ten uchodzi za kocią krainę, w której te sympatyczne zwierzaki cieszą się szczególnymi względami. Święta Helena sprowadziła je na wyspę, aby pomogły uporać się z plagą żmij i węży. Ze swego zadania czworonogi wywiązały się wzorowo i od tamtego czasu czują się nieformalnymi gospodarzami wyspy.



LEFKARA – miasteczko słynące z bogatych tradycji koronkarskich.

rym zmarł Jezus Chrystus) oraz okazałym ikonostasem z XVIII wieku. W dolnej części (Kato Lefkara) najciekawszym obiektem jest natomiast jednonawowy kościół Michała Archanioła z bezcennymi malowidłami ściennymi z końca XII wieku.

Skarby neolitu

Kilkanaście kilometrów od Lefkary, przy drodze z Limassol do Nikozji, natrafimy na kolejne unikatowe miejsce – pozostałości neolitycznej osady Choirokoitia. Jest to jeden z najlepiej zachowanych tego typu kompleksów w całym wschodnim obszarze Morza Śródziemnego. Zdaniem archeologów, w szczytowym okresie mieszkało tam nawet do dwóch tysięcy osób, co oznacza, że mamy do czynienia z jedną z największych znanych osad tamtych czasów. Oprócz fragmentów domostw, w Choirokoicie można też oglądać resztki brukowanych ulic, murów obronnych oraz grobów. Wypada przy tym wspomnieć, że zmarłych grzebano tam wówczas pod podłogą domów w pozycji embrionalnej, a ich piersi przygniatały ciężkimi kamieniami – prawdopodobnie dlatego, aby już na pewno nie powstał więcej z grobu. Część domostw została zrekonstruowana według dostępnych informacji o epoce neolitycznej – z wykorzystaniem ówczesnych materiałów i metod budowlanych. Zostały one również wyposażone w repliki przedmiotów oraz sprzętów znalezionych w trakcie prac wykopaliskowych. Zadbano też o to, aby na terenie tego wyjątkowego osiedla występowała roślinność podobna do tej, która rosła w tym miejscu 7000 lat p.n.e., gdy sprowadzili się pierwsi osadnicy.

Uczta dla podniebienia

Poznając Larnakę i jej sąsiedztwo, koniecznie trzeba też znaleźć czas na spróbowanie lokalnych przysmaków. Kuchnia cypryjska jest generalnie dość zbliżona do greckiej, choć wyczuwalne są w niej także wpływy tureckie i orientalne. Cypryjskie specjały w pigułce najlepiej poznać, zamawiając meze – wielodaniowy zestaw z różnych rodzajów potrawami (od mięs i owoców morza po wymyślne sałatki). Przy wyborze pojedynczych przekąsek polecamy przede wszystkim tradycyjny ser halloumi – produkowany tylko z mleka owczego bądź z mieszanki mleka owczego, koziego i krowiego (spożywany zarówno w naturalnej postaci, jak i grillowany), który coraz częściej można także znaleźć w polskich marketach. Wybornie smakuje również: musaka (mięso zapiekane z warzywami i ziołami), loukanika (wędzone kiełbaski), elioti (placek chlebowy zwijany z oliwkami) czy miejscowa odmiana stifado (cebulowego gulaszu z wołowiny). Co istotne, w przypadku Cypru nie trzeba za wszelką cenę szukać obleganych knajp, aby mieć pewność, że zjemy dobrze. Wręcz przeciwnie – można nawet zaryzykować twierdzenie, że im mniejsze i bardziej niepozorne miejsce wybierzemy, tym trafimy na smaczniejszy, typowo lokalny posiłek. ■

FOT. SHUTTERSTOCK (1), FOTOLIA (4)



CYPR - FILAR WIELU KULTUR

Cypr od 1999 zł

CALL CENTER
801 310 801
Z KOMÓRKI
42 680 38 51



www.rainbowtours.pl

NAJBLIŻSZE BIURO PODRÓŻY:
www.rainbowtours.pl/biura

Pozdrowienia w rytmie gnawy





Po wizycie w stolicy Maroka
pozytywne skojarzenia
mają nie tylko miłośnicy
wyprzedaży! Malowniczo
położony Rabat kusi
ciekawymi zabytkami,
pysznym jedzeniem
i przystępnymi cenami.
Czy można chcieć czegoś
więcej, uciekając przed
jesiennymi chłodami?

TEKST: BARTOSZ KRÓL

W średniowieczu Rabat uchodził za twierdzę nie do zdobycia. Stamtąd ruszały muzułmańskie wyprawy na Półwysep Iberyjski, tam też swoją bazę mieli pochodzący z Andaluzyi piraci, którzy kontrolowali zachodni obszar Morza Śródziemnego. W położonym nad Oceanem Atlantyckim mieście mieli oni nawet swoją szkołę, w której kształcili adeptów sztuki korsarskiej (obecnie na jej dawnych terenach mieści się Muzeum Etnograficzne). Dzisiaj licząca ponad półtora miliona mieszkańców stolica kraju zachodzącego słońca – jak czasami bywa określane Maroko – jest miejscem, w którym harmonijnie przenikają się ze sobą akcenty arabskie oraz europejskie. Co więcej, życie wydaje się tam płynąć znacznie spokojniej niż choćby w odległej o 90 kilometrów Casablance, która jest największym marokańskim miastem i głównym ośrodkiem tamtejszej finansjery.

Tam, gdzie zimują bociany

O bogatej historii Rabatu przypominają między innymi pozostałości dawnego miasta rzymskiego Sala Colonia, które z czasem opustoszało i jako Szella (Chellah) zostało przejęte przez sułtanów z dynastii Merynidów rządzących Marokiem od XIII do XV wieku. To właśnie dlatego blisko siebie dojrzymy tam zarówno resztki akweduktu oraz kilku kolumn, jak i fragmenty meczetów, szkoły dla wiernych, a także merynidzkich grobowców. Wśród nich szczególnie interesujące jest miejsce spoczynku tak zwanego czarnego sułtana – Abu al-Hassana, który pojął za żonę Angielkę.

WIEŻA HASSANA – imponujący fragment XII-wiecznego, nieukończonego nigdy meczetu, o którego rozmachu świadczą pozostałe do dziś podstawy kolumn.



Biało-niebieska dzielnica **KASABA OUDAJA** to iście bajkowa sceneria, wymarzona zarówno na czarujący spacer, jak i na interesujący motyw artystycznego dzieła.

Początkowo była mu ona bardzo niechętna, lecz w końcu zakochała się w nim bezgranicznie, przeszła na islam, a po śmierci męża zażądała, aby jej grób znalazł się tuż obok grobu wybranka. Oprócz takich romantycznych opowieści, uroku Szelli dodaje bez wątpienia piękny ogród oraz... siedlisko bocianów, które na czas zimy w Europie wyjątkowo upodobały sobie to miejsce. Przed murami Szelli, usytuowanej na obrzeżach współczesnego Rabatu, spotkamy też zapewne muzyków ubranych w tradycyjne marokańskie stroje. Na bębnach (tbelach) wybijają oni miarowy rytm, a bogactwo dźwięków wzbogacają towarzyszące kastaniety oraz kwadratowe lutnie (gembri), które ze względu na pewne podobieństwo do akustycznych gitar basowych określane są czasami jako basy pustyni. Do wprowadzającej w swoisty trans melodii dochodzi jeszcze aspekt wizualny całego widowiska, bo muzycy wykonują oryginalny taniec, który polega na obrotach i wywijaniu głowami tak, aby pompony przytwierdzone do ich czapek okręcały się to w jedną, to w drugą stronę. Tak właśnie na żywo prezentuje się gnawa – typowa dla Maroka muzyka, której nazwę dosłownie możemy przetłumaczyć

z arabskiego jako „czarny człowiek”. Co ciekawe, tradycja gnawy wywodzi się z nurtu mistycznego bractwa religijnego Sufi i niektórzy z miejscowych wierzą, że taki seans pozwala nawet przywołać duchy zmarłych oraz wyleczyć się z określonych chorób. Eksperci muzyczni wskazują natomiast na podobieństwa do bluesa i podkreślają, że tradycyjne marokańskie dźwięki stanowiły inspirację dla największych gwiazd rocka (w tym członków legendarnej formacji Led Zeppelin) oraz reggae.

Twórczy raj

Na artystyczny klimat, choć zupełnie z innego powodu, natrafimy też w rabackiej cytadeli znanej jako Kasba Oudaja. Po przekroczeniu masywnych murów obronnych znajdziemy się bowiem wewnątrz niezwykle malowniczej dzielnicy, gdzie wszystkie domy są pomalowane na białobłękitno. W labiryncie dwukolorowych uliczek można chodzić bez opamiętania, a zielona roślinność i zazwyczaj misternie zdobione drzwi tylko potęgują efekt oczarowania. Trudno się zatem dziwić, że Kasba pełna jest wszelkiego rodzaju malarzy i rysowników, którzy mogą się tam do woli twórczo realizować. Przechadzając się zaułkami – które kiedyś były zamieszkiwane przez miejscową biedotę, a obecnie należą do najmodniejszych rejonów miasta – warto też dojść do tarasu, z którego rozciąga się widok na ujście rzeki Bu Rakrak do Atlantyku i znajdującą się na drugim brzegu miejscowość Sale. Łatwo się przy tym zorientować, że na pobliskich plażach uwielbiają spędzać czas także miłośnicy rozmaitych odmian surfingu.

W hołdzie zwycięzcy

Dużo bardziej dostojna atmosfera panuje za to w sąsiedztwie Wieży Hassana – jednej z najbardziej charakterystycznych budowli w całym Rabacie. Ma ona 44 metry wysokości (według oryginalnych planów miała mieć ich 80), grubość jej murów wynosi aż 2,5 metra, a każdy z boków liczy 16 metrów długości. Trzeba też wspomnieć, że zamiast schodów wieża ma rampę w formie spirali, co umożliwia dotarcie na jej szczyt bez schodzenia z konia. Potężna konstrukcja jest pozostałością XII-wiecznego meczetu Hassana, przy czym ani sam minaret, ani zasadnicza część świątyni nigdy nie zostały dokończone. Obiekt miał powstać jako upamiętnienie zwycięstwa kalifa Jakuba al-Mansura z dynastii Almohadów nad królem Kastylii, Alfonsenem VIII, w bitwie pod Alarcos w 1195 roku. Z powodu śmierci władcy inwestycję jednak przerwano i budowla stała nieukończona aż do połowy XVIII wieku, kiedy to zawaliła się wskutek trzęsienia ziemi (tego



samego, które zrównało z ziemią znaczną część Lizbony). Po tamtym kataklizmie przetrwały tylko podstawy kolumn (ich liczba świadczy o rozmachu średniowiecznego przedsięwzięcia), a także wspomniany minaret, który uznawany jest za wzór dla tego typu budowli w całym Maroku. W sąsiedztwie pozostałości meczetu wznosi się Mauzoleum Muhammada V (dziadka obecnego króla Muhammada VI i ojca poprzedniego – Hassana II, który był pomysłodawcą tej inwestycji i został tam również pochowany). Grobowiec, ukończony na początku lat 70., jest bogato zdobiony, a rangi miejscu dodaje warta, którą pełnią w okolicy strażnicy na koniach i z włóczyniami w prawym ręku. Muhammad V cały czas pozostaje władcą szczególnie dla Marokańczyków – jako ten, który przywrócił krajowi niepodległość od Francji w 1956 roku. Strażników w dostojnych uniformach spotkamy też pod Pałacem Królewskim (Dar el-Makhzen) otoczonym rozległymi ogrodami. To właśnie w tym XVIII-wiecznym kompleksie, do którego wejście prowadzi przez monumentalną bramę Bab ar-Rwah, urzęduje na co dzień marokański monarcha, a także przedstawiciele rządu. Wśród pałacowych zabudowań znajduje się także meczet, gdzie król ze swoją świtą lubi się wybierać na piątkowe modlitwy.



Afrykański Paryż

Od 2012 roku Rabat jest wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Poza najstarszymi częściami miasta wpisem objęto też tak zwane nowe miasto, które zostało zaprojektowane i wybudowane za czasów francuskiego protektoratu od 1912 roku do lat 30. XX wieku, oraz dzielnice rezydencjalne i handlowe, a także ogrody botaniczne i parki wypoczynkowe.

MAUZOLEUM MUHAMMADA V wzniesione w tradycyjnym marokańskim stylu z zielonym dachem symbolizującym islam oraz bogatymi zdobieniami.

REKLAMA



MAROKO - ŹRÓDŁO WRAŻEŃ

Maroko od 1999 zł



**RAINBOW
TOURS**



Wcześniej, bo już w 1996 roku, na listę UNESCO trafiła medyna (arabski odpowiednik starówki) w Meknes – mieście znajdującym się 150 kilometrów na wschód od Rabatu, które pełniło rolę marokańskiej stolicy za panowania Mulaj Ismaila w XVII/XVIII wieku. W historii ten sułtan z dynastii Alawitów zapisał się jako jeden z najbardziej krwawych władców, ale to dzięki niemu dziś codziennie ściągają do Meknes tłumy turystów, którzy chcą na własne oczy zobaczyć ten Wersal Maroka tudzież afrykański Paryż. Mulaj Ismail nie szczędził bowiem marmuru i innych cennych materiałów, aby pokazać siłę swojego imperium. Jedną z największych atrakcji miasta do dziś są pozostałości stajni, w której jednorazowo przebywało do 12 tysięcy koni – połowa z nich zwykle odpoczywała, a reszta była osiodłana i gotowa w każdej chwili ruszyć do walki. Aby wyżywić tyle zwierząt i całą armię, tyran kazał wybudować gigantyczne spichlerze, w których za sprawą świetnej wentylacji nic nie miało się prawa popsuć (cały czas pozostają jednym z symboli miasta). Jak donoszą kroniki, Mulaj Ismail lubił wojować z kim tylko się dało i miał jasno określone ambicje – pragnął dorównać samemu Ludwikowi XIV, pod którego rządami rozkwitała ówczesna Francja. Mało tego, marokański władca oświadczył się nawet córce Króla Słońce, lecz z uwagi na jego styl życia awanse zostały odrzucone. Sułtan miał już bowiem podobno wtedy pół tysiąca żon oraz

nałożnic, a także nieślubne dzieci – oficjalnie potwierdzono ich 867 (525 synów i 342 córki). Niezależnie od tego Mulaj Ismail dalej rozwijał swoje ulubione miasto, które do dziś słynie z przepięknych bram – na czele z Bramą Mansura (Bab al-Mansur) i Bramą Czwartkową

MEKNES, brama Bab El-Khemis. Poniżej wnętrze mauzoleum **MULAJ ISMAILA**.



(Bab El-Khemis). Łącznie pomiędzy wyniosłymi murami jest ich około 30 i ponoć w części z nich zostali zamurowani jeńcy, którzy nie byli już w stanie dłużej niewolniczo pracować. Jak na władcę o wybujałym ego przystało, Mulaj Ismail kazał się pochować w okazałym mauzoleum, które też należy do najchętniej odwiedzanych miejsc w mieście. Po minięciu wyłożonego mozaiką dziedzińca z fontanną w środku grobowca podziwiać można fantazyjnie rzeźbione w marmurze portale drzwi, kolorowy drewniany sufit czy inkrustowane drzwi cedrowe. Przestaje wówczas dziwić, że co roku do tego mauzoleum pielgrzymują tysiące muzułmanów.

Kuchnia pełna aromatu

Kiedy już nasycimy oczy baśniowymi wręcz wykończeniami, warto też w Meknes zapoznać się z najciekawszymi daniami kuchni marokańskiej. Przede wszystkim polecamy tadżiny – podawane na wiele sposobów w glinianym naczyniu o tej samej nazwie, które łatwo rozpoznamy po stożkowym kształcie (jest to zarazem jedna z chętniej kupowanych przez zagranicznych gości pamiątek). Koniecznie wypada też spróbować kefty, czyli mocno przyprawionych klopsików z mięsa mielonego, a także kielbasek z baraniny (znanych jako merguez). Wśród zup zdecydowanym numerem jeden jest natomiast harira, która powstaje na bazie baraniny, z przetartej ciecierzycy (oraz ewentualnie innych roślin strączkowych) i zwykle wyróżnia się ostrym smakiem. Na przetrwanie tego wszystkiego najlepsza jest tak zwana berber whisky, czyli mocno słodzona zielona herbata ze świeżą miętą.

Marokańczycy mogą się także pochwalić kilkoma niezłymi winami oraz wysokoprocentową mahią, ale z nimi akurat warto się wstrzymać na sam koniec dnia, bo 30 kilometrów na północ od Meknes oddalone jest Volubilis, gdzie po prostu nie wypada się nie pojawić. Znajdują się tam bowiem bardzo urokliwe ruiny rzymskiego miasta – starożytnej stolicy Mauretanii – Tingitana. Na obszarze miejscowego stanowiska archeologicznego zobaczymy między innymi resztki murów obronnych, forum i kapitolu – kopii słynnej świątyni Jowisza w Rzymie. Wzrok zwiedzających przyciąga ponadto łuk triumfalny cesarza Karakalli, dom Orfeusza i pozostałości domów patrycjuszy ze znakomicie zachowanymi mozaikami. Co bardziej spostrzegawczy dostrzegą także wyrzeźbionego w kamieniu... fallusa. Według lokalnych przewodników, był to ówczesny drogowski do domu uciech, choć zdaniem niektórych źródeł podobne zdobienia były w rzymskich domach czymś zupełnie normalnym. Należy dodać, że Volubilis, które od 1997 roku znajduje się na liście UNESCO, szczególnie efektownie prezentuje się o zachodzie słońca, gdy jego promienie oświetlają liczące dwa tysiące lat budowle. ■

FOT. SHUTTERSTOCK (1), FOTOLIA (4), B. KRÓL (1)



MAROKO - ŹRÓDŁO WRAŻEŃ

Maroko od 1999 zł

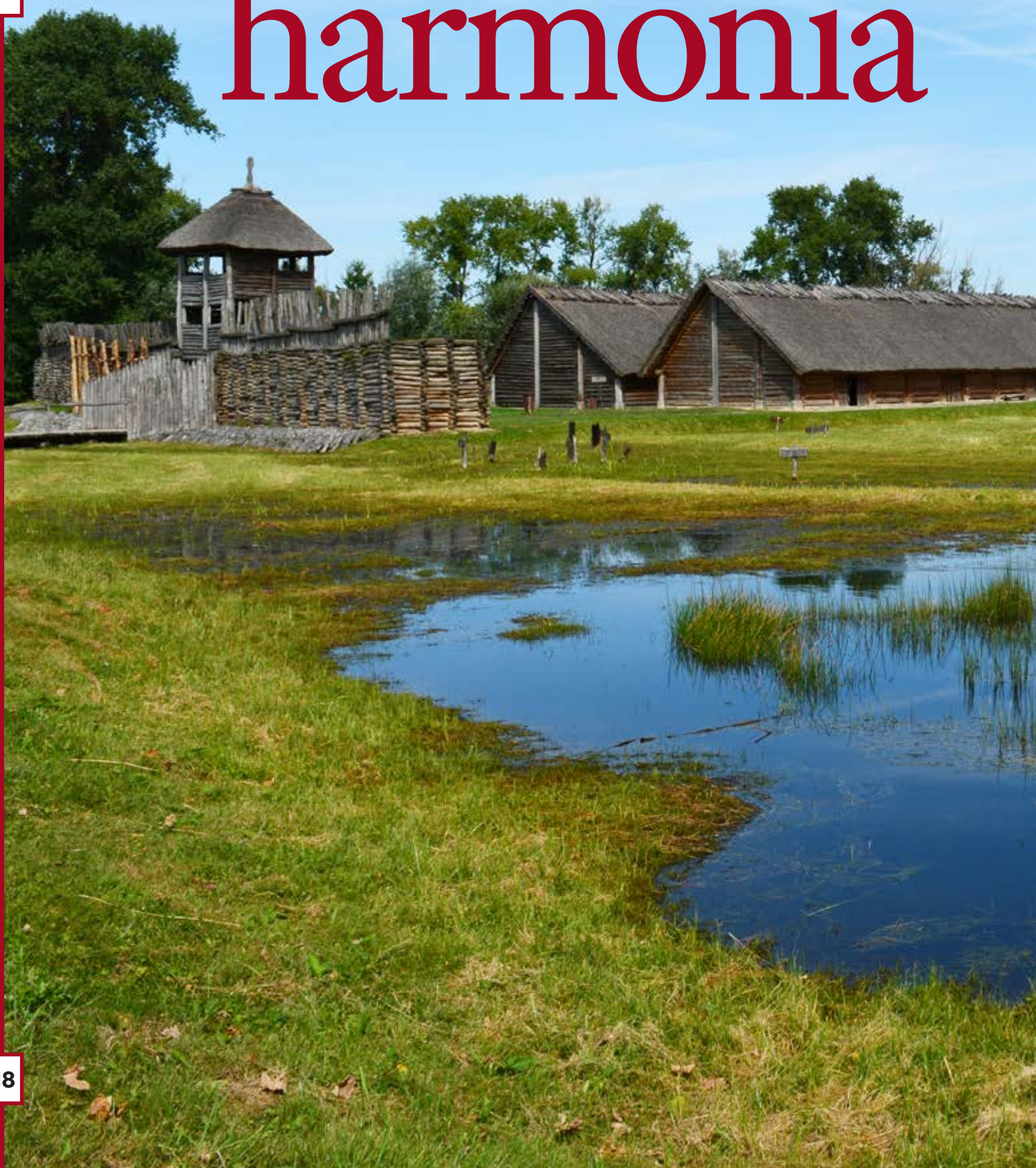
CALL CENTER
801 310 801
Z KOMÓRKI
42 680 38 51

 **RAINBOW
TOURS**

www.rainbowtours.pl

NAJBLIŻSZE BIURO PODRÓŻY:
www.rainbowtours.pl/biura

Pałucka harmonia



Pałuki to wyjątkowa kraina, gdzie bez zbędnego pośpiechu śniadanie możemy zjeść w Rzymie, obiad w Wenecji, a kolację w Paryżu. Pośród przepięknych jezior i lasów odkryjemy też wiele różnorodnych atrakcji, a także posłuchamy miejscowej gwary i zapoznamy się z ciągle żywą lokalną sztuką.

TEKST: BARTOSZ KRÓL





CEGLANA WIEŻA RATUSZOWA

w Żninie została wybudowana w centralnym punkcie miejskiego rynku. Dawniej przylegał do niej drewniany budynek ratuszowy (niektóre źródła podają, że spłonął podczas najazdu szwedzkiego w 1656 roku). Obok **STAŁA WYSTAWA** poświęcona historii drukarstwa w Muzeum Ziemi Pałuckiej.

Najlepszym miejscem na początek odkrywania pałuckich walorów jest Żnin, który przed wiekami był jednym z najważniejszych i największych miast Wielkopolski. Choć trudno w to uwierzyć, liczące obecnie niespełna 15 tysięcy mieszkańców miasteczko było w średniowieczu stawiane w jednej linii z Gnieznem czy Poznaniem, a daleko przed Bydgoszczą czy Inowrocławiem. To właśnie tam często gościli królowie – na czele z Kazimierzem Wielkim oraz Władysławem Jagiełłą. Tam też wyświęcano biskupów i podejmowano decyzje ważne nie tylko dla środowisk kościelnych, ale i całego kraju. Żnin, będący sercem Pałuk – czyli regionu wciśniętego między Wielkopolskę i Kujawę – słynął także z wybornego piwa oraz chleba pszennego. Klimat odległych czasów przywołuje teraz ekspozycja w Muzeum Ziemi Pałuckiej, które mieści się na placu Wolności (dawnym rynku) w gotyckiej wieży ratuszowej z XV wieku oraz w byłym gmachu magistratu z początku poprzedniego stulecia.



Sport i prasa

W jego murach znajduje się również unikalne w skali europejskiej Muzeum Sportów Motorowodnych. Lokalizacja nie jest bynajmniej przypadkowa, bo na pobliskim Jeziorze Żnińskim Małym do niedawna regularnie odbywały się mistrzostwa świata motorowodniaków (w pobliżu rynku można się również przejść po Alei Sław tej jakże widowiskowej dyscypliny sportu).

Niewiele osób pamięta też o tym, że Żnin posiada znakomite tradycje drukarsko-wydawnicze i jest miejscem narodzin polskiej prasy kolorowej. W regionalnym muzeum nawiązuje do tego stała wystawa poświęcona „Mojej Przyjaciółce”, czyli kobiecie dwutygodnikowi, który przed wojną osiągał imponujący nakład ćwierć miliona egzemplarzy. Przy okazji można się też zapoznać z burzliwymi losami Alfreda Krzyckiego – pierwszego polskiego magnata prasowego. Przechadzając się po żnińskiej starówce, gdzie do dzisiaj przetrwały średniowieczne założenia urbanistyczne, warto wejść także do gotycko-barokowego kościoła św. Floriana, którego historia sięga XV wieku, oraz do Sufraganii – XVIII-wiecznego dworku klasycystycznego, gdzie aktualnie działa Muzeum Sztuki Sakralnej.

Pod parą i okiem diabła

Oddziałem wspomnianego Muzeum Ziemi Pałuckiej jest Muzeum Kolejki Wąskotorowej w Wenecji oddalonej od Żnina zaledwie o kilka

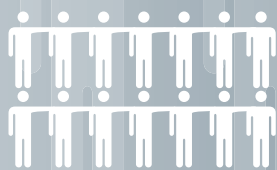


**DOLNY
ŚLĄSK**

Koleje Dolnośląskie



KOLEJE DOLNOŚLĄSKIE W LICZBACH



ponad

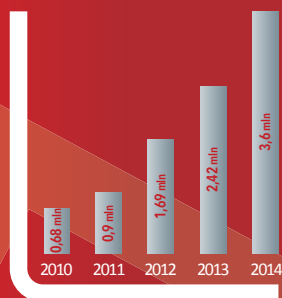
9,5 tys.

pasażerów
przewożonych dziennie

11 elektrycznych zespołów trakcyjnych
19 spalinowych autobusów szynowych
3 jednostki elektryczne EN57

NOWOCZESNY
TABOR

IMPULS



wzrost liczby
pasażerów

130
połączeń w dobie

150
obsługiwanych stacji
i przystanków

160 km/h
prędkość maksymalna
w ruchu regionalnym

**Twoja
przyjazna kolej**



komfort • miła obsługa • bezpieczeństwo



www.kolejedolnoslaskie.eu

GRÓD W BISKUPINIE to jedno z nielicznych stanowisk archeologicznych w Polsce, w którym możemy zobaczyć pełnowymiarowe rekonstrukcje skarbów historii – budynki mieszkalne, ulice czy wał obronny. U dołu strony **MUZEUM KOLEJKI WĄSKOTOROWEJ** w Wenecji.



kilometrów. Licząca ponad 40 lat placówka szczyti się obecnie mianem jednego z największych w Europie skansenów kolei wąskotorowej o rozstawie 60 centymetrów. Na turystów czeka kilkadziesiąt niezwyklej eksponatów – w tym 17 zabytkowych parowozów (najstarszy pochodzi z 1899 roku) oraz wagony o najróżniejszym przeznaczeniu: towarowe, pocztowe, pasażerskie, a także drezyny ręczne i motorowe. Całości dopełnia konieczna infrastruktura: budka dróżnika ze szlabanem, torowiska z rozjazdami i zwrotnicami, obrotnica umożliwiająca zmianę kierunku jazdy, żuraw wodny służący do uzupełniania poziomu wody w kotłach lokomotyw czy odpowiednio stylizowany budynek dworcowy, który pełni też rolę hotelu dla gości. Szczególnie intrygująco miejsce prezentuje się podczas zwiedzania nocnego odbywającego się w wyznaczonych terminach pod hasłem „Wenecka Noc z Parowozami”. Przy kolorowym oświetleniu, buchającym dymie i przy odpowiednio dobranej muzyce wszystkie obiekty wyglądają zupełnie inaczej niż w dzień. Dodatkowo na nasze zmysły działa wtedy myśl o sąsiedztwie ruin XIV-wiecznego zamku, w którym podobno do dziś straszy duch krwawego diabła weneckiego. Za dnia na terenie tej dawnej prywatnej warowni, strzegącej szlaku Żnin – Gniezno, możemy podziwiać jedną z największych w Europie wystaw średniowiecznych machin oblężniczych.

Polskie Pompeje

Po drugiej stronie Jeziora Biskupińskiego (łącznie na terenie Pałuk jest około 120 jezior) znajduje się kolejna chluba regionu – Muzeum Archeologiczne w Biskupinie. Z Wenecji można się do niego dostać na kilka sposobów: samochodem, pieszo (jeśli komuś niestraszny czterokilometrowy spacer) lub działającą w sezonie letnim kolejką wąskotorową (dociera też do Żnina i Gąsawy, a trwają starania o odzyskanie połączenia z nieodległym... Rzymem). Co roku rezerwat archeologiczny w Biskupinie odwiedza blisko ćwierć miliona turystów, ale stanowczo warto tam powracać, bowiem placówka cały czas się rozwija i jest dobrym przykładem na to, że funkcjonowanie tego typu obiektów nie musi się jedynie opierać na dotacjach ze środków publicznych. Oprócz istniejącej wcześniej rekonstrukcji wioski średniowiecznej z czasów panowania pierwszych Piastów oraz osady lużyckiej sprzed 2700 lat, od ubiegłego roku w „polskich Pompejach” możemy też zobaczyć, jak wyglądało życie pierwszych rolników w osadzie neolitycznej 6000 lat temu. W Biskupinie powstały także poletka doświadczalne, na których rosną dawniej uprawiane rośliny. Co ważne, podróż w czasie nie ogranicza się tylko do oglądania replik przedmiotów i poznawania historii przebiegu prac wykopaliskowych. Odwiedzający mogą sami spróbować lepienia garnków z gliny, strzelania z łuku czy podstaw tkactwa. Wyjątkowym świętem historii jest ponadto odbywający się co roku we wrześniu Festyn Archeologiczny, któremu za każdym razem towarzyszy inny motyw przewodni (tematem ostatniej, już 21. edycji były „Smaki w przeszłości”, które podobnie jak w poprzednich latach przyciągnęły do Biskupina przez dziewięć dni dziesiątki tysięcy pasjonatów dawnych obyczajów). Sympatycznym uzupełnieniem pobytu w miejscowości, którą wiele osób wciąż mylnie kojarzy z województwem wielkopolskim, jest możliwość zobaczenia Zagrody Wisza (czyli fragmentu scenografii z filmu „Stara baśń. Kiedy słońce było bogiem”) oraz odbycia rejsu Diabłem Weneckim i przyjrzeniu się panoramie unikatowego rezerwatu z perspektywy jeziora.

Ptasi Ogród

Kilkanaście kilometrów na południe od Biskupina leży Mięcierzyn. Na pierwszy rzut oka miejscowość niczym nie wyróżnia się pośród okolicznych wiosek, ale z roku na rok jest o niej coraz głośniejsza za sprawą Ptasiego Ogrodu – niezwyklego gospodarstwa agroturystycznego, w którym nie tylko można zrelaksować się na łonie natury, ale i skosztować staropolskiej kuchni oraz do woli obserwować egzotyczne ptaki. Gospodarzem miejsca jest małżeństwo, które blisko dekadę temu porzuciło wielkomiejskie życie w Poznaniu, aby na dobre skupić się na swoich największych pasjach. W przypadku pani Hanny było to pichcenie



**Koleje
Wielkopolskie**



**Początek
roku akademickiego
nie musi oznaczać,
że miasto staje
w korkach.**

**Naszymi pociągami
szybko i wygodnie
dojedziesz
do centrum Poznania.
Wybierz kolej!**

www.koleje-wielkopolskie.com.pl
www.facebook.com/kolejewielkopolskie





PTASI OGRÓD
w Międzyzdrojach – ostoja spokoju wśród pałuckich lasów z wyborną kuchnią i w egzotycznym towarzystwie. Poniżej **PAŁAC W LUBOSTRONIU**.

na podstawie tradycyjnych receptur, a u pana Romana – hodowla niezwykle rzadko spotykanych ptaków będących najczęściej pod ścisłą ochroną, których cena nierzadko przekracza kilkaset euro za sztukę. Jego oczkiem w głowie są szpaki bałtyckie, których – bagatela – posiada blisko jedną piątą całej światowej populacji. W wolierach, czyli specjalnie zaprojektowanych pomieszczeniach dla ptactwa, bez trudu dostrzeżemy

też między innymi naśladowujące ludzką mowę gwarki. W ptaszarniach natomiast oczy cieszą nadzwyczajnej urody australijskie amadyny oraz uroczyste astryldy wywodzące się z Afryki i Azji. Z równie dużą przyjemnością słucha się też opowieści gospodarza dotyczących trwającego już 50 lat hobby.

Lube ustronia dla serca

Na Pałukach odnajdziemy także kilka urzekających pałaców i dworów. Najokazalszy z nich to pałac Lubostron z końca XVIII wieku, uważany za perłę polskiego klasycyzmu. Trudno się jednak temu dziwić, bo ten jeden z najlepiej zachowanych zespołów rezydencjonalnych w naszym kraju wzorowany był na słynnej renesansowej Villi Rotonda, która znajduje się w Vicenzie. Jego nazwa pochodzi od słów właściciela, hrabiego Franciszka Skórzewskiego, dla którego budynek wraz z otaczającym go parkiem stanowiły sercu „lube ustronie”. Od kilku lat pałac wykorzystywany jest jako hotel i restauracja, podobnie jak i innego typu okoliczne budowle – w Młodocinie, Grochowiskach Szlacheckich, Chomiędzy Szlacheckiej czy Marcinkowie Górnym (w tej ostatniej miejscowości warto jeszcze odszukać pomnik Leszka Białego i obelisk upamiętniający miejsce zabicia tego księcia, którego śmierć znacząco zmieniła sytuację polityczną w XIII-wiecznej Polsce, będącej w okresie rozbięcia dzielnicowego).

Spośród budowli sakralnych zdecydowanie polecamy natomiast ułudę drewniany kościół św. Mikołaja w Gąsawie z XVII wieku – z zewnątrz niepozorny, ale w środku pełen fantastycznych malowideł ściennych i innych elementów ozdobnych. Nie zapomnijmy też spróbować jednej z typowych pałuckich potraw – krupniku z kapustą kiszoną, gapioków w occie czy ogórków kiszonych z marchwią. Dosłownie i w przenośni ten region po prostu smakuje wyjątkowo! ■



BILETOWA CZWARTKOMANIA W PKP INTERCITY

W KAŻDY CZWARTEK
SZUKAJ BILETÓW
NA WYBRANE POCIĄGI
W WYJĄTKOWEJ CENIE

JUŻ
OD **49** zł



Niniejsza informacja nie stanowi oferty w rozumieniu kodeksu cywilnego.
Aktualna oferta jest dostępna na intercity.pl



**KUP BILET
W APLIKACJI MOBILNEJ
IC MOBILE NAVIGATOR**

intercity.pl

Na pokładzie Express InterCity Premium



PKP Intercity dokłada wszelkich starań, by podróż pociągami Express InterCity Premium była dla państwa źródłem komfortu, swobody i przyjemności.



Informacje ogólne

Pociąg składa się z siedmiu wagonów, w których znajdują się 402 miejsca siedzące. W 1. klasie oferujemy 45 miejsc siedzących w wagonie bezprzedziałowym. W 2. 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 metra
Maksymalna szerokość nadwozia: 2,8 metra

Ciekawostki

Zakup tak zwanych 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.

Warto pamiętać

W trosce o komfort podróży w pociągu nie przewidziano miejsc stojących. Przejazd pociągami Express InterCity Premium odbywa się wyłącznie na podstawie biletu ze wskazaniem miejsca do siedzenia zakupionego przed rozpoczęciem podróży. W przypadku braku ważnego biletu na przejazd w pociągu jest naliczana wysoka opłata dodatkowa.

Gastronomia na pokładzie

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



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. Aby wyregulować fotel, należy pociągnąć dźwignię do siebie, po czym przesunąć fotel do przodu lub do tyłu.

Nr wagonu
Carriage no.

Klasa
Class

1
1

2
2

3
2



Komfort | Comfort

Bezpieczeństwo | Safety



Miejsca przeznaczone dla osób o ograniczonej mobilności ruchowej (w każdym wagonie)
Seats for people with reduced mobility (all cars)



Przedziały dla podróżnych z dziećmi do lat 6 i kobiet w ciąży (w wagonie 2.)
Compartments dedicated for passengers travelling with children under six and pregnant women (car no. 2)



Przewijak dla dzieci w toalecie dla osób niepełnosprawnych (w wagonie 3.)
Baby changing table in toilet for disabled (car no. 3)



Udogodnienia dla osób niepełnosprawnych (w wagonie 3.): drzwi zewnętrzne wyposażone w podnośniki, wydzielone miejsca dla dwóch wózków inwalidzkich, toaleta
Facilities for disabled (car no. 3): external door equipped with the lift, dedicated seats for two wheel chairs, toilet



Klimatyzacja
Air conditioning



Obniżony poziom hałasu
Reduced noise level



Bezpłatny poczęstunek
Free refreshment



Usługa gastronomiczna WARS
Catering service WARS



Magazyn pokładowy
Onboard magazine



Możliwość płacenia kartą
Credit cards payment



Informacje multimedialne na ekranach LCD
Infotainment on screens



Miejsca na rowery (w wagonach 5. i 6.)
Bicycle hangers (cars no. 5 and 6)



Wydzielone miejsce na duży bagaż w części pasażerskiej oraz w przedsionkach każdego wagonu
Additional space for large luggage in passenger area and in vestibules in all cars



Personel pokładowy pozostający do państwa dyspozycji (przedział konduktorski mieści się w wagonie 3.)
Our train crew will be happy to assist you (train crew compartment is located in car no. 3)



Przycisk SOS – system powiadamiania obsługi pociągu – który w sytuacji awaryjnej umożliwia wezwanie członka załogi pokładowej (w każdym wagonie)
Emergency call button (SOS) – possibility to call train crew member in emergency situation (all cars)



Hamulec bezpieczeństwa (na końcu każdego wagonu)
Emergency break (at the end of all cars)



Wewnętrzny system monitoringu
Internal monitoring system



Wyjścia ewakuacyjne (oznaczone skrajne okna w każdym z wagonów)
Emergency exits (marked windows at the front and back side of all cars)



4

5

6

7

2

2

2

2



Za oknami złoty październik, a jak wiadomo – jesień najpiękniej prezentuje się w górach i na pogórzu. Zapraszamy zatem do spędzenia romantycznego weekendu w Przemyślu. Na miejsce dowiezie nas oczywiście PKP Intercity.

TEKST: JACEK ZEMŁA

Przemyśl

– podkarpacka perła

Kto nie był jeszcze w tym mieście, powinien szybko nadrobić zaległości, bo Przemyśl to miasto niezwykle, zachwycające swym położeniem, a także wyjątkowym otoczeniem. W pobliżu leży jeden z najpiękniejszych polskich zamków – przypominający bajkową budowlę Krasiczyn, równie interesujące mogą być ścieżki najmniej znanego sanktuarium w Kalwarii Pałacowskiej, a miłośnicy militariów powinni koniecznie obejrzeć zespół twierdzy przemyskiej otaczającej miasto dwoma pierścieniami fortów.

Zmiana punktu widzenia

W naszą podróż wyruszymy pociągiem, bo jakże inaczej mógłby wyglądać weekend na szynach, ale tym razem nie będzie to stricte kolejowa podróż, gdyż część trasy pokonamy... autobusem. Lecz i autobus będzie „kolejowy”, więc bez obaw – wystarczy jeden bilet, najlepiej Bilet weekendowy PKP Intercity, byśmy mogli przejechać całą trasę za niewygórowaną cenę 74 złotych w drugiej lub 104 złotych w pierwszej klasie. Skąd ten autobus? PKP Polskie Linie Kolejowe intensywnie modernizują sieć kolejową. Właśnie z tego powodu pomiędzy Leżajskiem a Przemyślem wprowadzona została zastępcza komunikacja autobusowa. Pojazdy oczekują przed dworcem na pociąg, a potem, już bez żadnego postoju, wiozą pasażerów prosto do Przemyśla. Można to potraktować jako dodatkową atrakcję lub rodzaj zmiany punktu widzenia... Nim jednak będziemy się przesiadać, upłynie sporo czasu. Nasz pociąg – TLK San – startuje z Warszawy Centralnej o godzinie 8.50. Jego trasa wiedzie linią lubelską, co oznacza, że będziemy jechali przez bardzo ciekawe miejscowości, jak Nałęczów, Puławy, Lublin czy wspomniany już Leżajsk. W Lublinie nastąpi zmiana lokomotywy prowadzącej nasz skład z elektrycznej na spalinową. Jest duża szansa, że po niezelektryfikowanym odcinku Lublin – Stalowa Wola będzie nas prowadziła supernowoczesna, jedna z 10 zamówionych przez PKP IC lokomotywa SU 160, zwana Gamą. Pojazdy te zostały wyprodukowane przez bydgoskie zakłady Pesa i już od kilku miesięcy z powodzeniem kursują tam, gdzie brakuje drutu nad torem.

Latają od 122 lat

Pierwsza stacja, na której warto oderwać się od książki czy laptopa, to Dęblin. Już sam dworzec, a właściwie zespół dworcowy dawnej Kolei Nadwiślańskiej, jest wart wnikliwego obejrzenia. Składa się z kilku budynków – murowanych i drewnianych, które 10 lat temu w większości zostały gruntownie odrestaurowane. Dęblin to moim zdaniem jeden z najładniejszych dworców we wschodniej Polsce. Warto także poszukać wzrokiem ustawionego w pobliżu peronów parowozu wąskotorowego „Ryś”. Pięknie odnowiony jest perełką wśród zabytków kolejnictwa, choć akurat z Dęblinem ma niewiele wspólnego.



więcej ofert na:
www.naturatour.pl
Infolinia: 801 000 527

Zadzwoń lub
zarezerwuj on-line

Poczuj smak jesieni!



SIWARNA
Zakopane
Kościelisko
7 dni
z wyżywieniem
420 zł



KORAB
Ustronie Morskie
5 dni
z wyżywieniem
430 zł



STOKROTKA
Karpacz
weekend
z wyżywieniem
185 zł



ZŁOTA RYBKA
Dziwnówek
weekend
z wyżywieniem
160 zł



Dęblin to oczywiście nie tylko dworzec, ale przede wszystkim kolebka polskiego lotnictwa. Istnieje tu słynna Szkoła Orłąt, czyli Wyższa Szkoła Oficerska Sił Powietrznych, której tradycje sięgają 1929 roku, kiedy to w Dęblinie utworzono Centrum Wyszczolenia Oficerów Lotnictwa. Miasto nawet już wcześniej miało pewne związki z lataniem, bowiem w 1893 roku powstał tu jeden z pierwszych oddziałów aeronautycznych wojsk carskich wyposażonych w balony obserwacyjne. Ciekawostką jest również twierdza dęblńska, jedna z najmniej znanych, bo wciąż niedostępna dla turystów. Twierdza powstała w latach 1832-1847. Położona na prawym brzegu Wisły budowlą bastionową ma zarys pięcioboku (pentagonalny). Wnętrze twierdzy wypełniał potężny gmach koszarowy o długości około 1500 metrów, magazyny i cerkiew (była to twierdza rosyjska). Twierdza i miasto Dęblin nosiły w tym czasie nazwę Iwango-rod – od imienia namiestnika Iwana Paskiewicza. Obecnie cytadela Twierdzy Dęblin jest zajęta przez Wojsko Polskie. Pozostałości istniejących fortów są opuszczone i zniszczone, stosunkowo najlepiej zachował się Fort II „Mierzwiczka”.

Podumać u Sybilli

Kolejnym przystankiem na naszej drodze będą Puławy. Słyną one z cudownej urody barokowego pałacu Czartoryskich wzniesionego w latach 1676-1679. Pałac otacza park krajobrazowy o powierzchni 30 hektarów. W latach 1798-1806

W dęblńskim parku znajduje się **ZESPÓŁ PAŁACOWY JERZEGO MNISZCHA**, właściciela Dęblina. Jego córka, Maryna Mniszchówna, była żoną cara Dymitra Samozwańca I, a po jego śmierci poślubiła Dymitra Samozwańca II. Przez pewien czas uznawana była także za pierwszą w dziejach Rosji kobietę-carycę.

księżna Izabela zmieniła go w ogród romantyczny w stylu angielskim, umieszczając szereg budowli ogrodowych i rzeźb. Najbardziej znaną z nich jest Świątynia Sybilli zbudowana na wzór antycznej świątyni Westy w Tivoli pod Rzymem, zwana niekiedy świątynią dumania. Inne znane elementy puławskiego parku to Domek Gotycki, Pałac Marynki, Domek Grecki oraz liczne altanki, romantyczne ruiny i rzeźby nadające temu miejscu niepowtarzalny charakter. Zwiedzanie parku jest niemal obowiązkowym punktem wycieczek do Puław i odległego zaledwie o 15 kilometrów Kazimierza Dolnego.

Sercowe sprawy

Kwadrans jazdy dzieli Puławy od Nałęczowa, do którego kuracjusze z całej Polski zjeżdżają, by podleczyć swoje serca. Spod tutejszego dworca, nieco oddalonego niestety od samego miasta, odjeżdżają w sezonie wąskotorowe pociągi turystyczne do Karczmisk i Wąwolnicy. W pochodzącym z połowy XVIII wieku nałęczowskim parku zdrojowym, powiększonym w następnym stuleciu dla kuracjuszy, znajdują się zabudowania uzdrowiska, między innymi najstarsze sanatorium, zabytkowe łazienki nad stawem, domki: grecki, angielski oraz biskupi. Najcenniejszym zabytkiem Nałęczowa jest jednak pałac Małachowskich nakryty mansardowym dachem, z półkolistym frontonem i kartuszami z herbami Nałęcz i Piława. Pałac został wybudowany w latach 1771-1775 w stylu barokowym dla Stanisława



konferencje | szkolenia | pikniki firmowe | imprezy integracyjne | wesela



Zapraszamy!

www.ranchopodbocianem.pl

+ 48 22 736 99 15 repcja@ranchopodbocianem.pl Nadarzyńska 15, Przypki, 05-555 Tarczyn

OFERUJEMY:

20 Ha zielonego terenu

liczne atrakcje takie jak: mini golf, park linowy, ścianka wspinaczkowa, strzelnica i wiele innych

wyśmienite jedzenie piknikowe

ponad **700 miejsc siedzących**

BLISKO WARSZAWY, BLISKO NATURY



i Marianny z Potockich Małachowskich. Wnętrze pałacu zaskakuje bogactwem rokokowego wystroju. Zachwycają stiuki w sali balowej, które pokrywają sufit i ściany. W ten sposób ozdobiono także przylegające salony. Obecnie w pałacu mieści się Muzeum Bolesława Prusa.

Wesołe miasto, ponure zamczysko

Następnym postojem na naszej trasie będzie Lublin. Miasto – nazywane przez niektórych stolicą Polski Wschodniej – przeszło w ostatnich kilkunastu latach niesamowitą metamorfozę. Lubelski dworzec liczy sobie już niemal półtora wieku i jest niewątpliwie jednym z najładniejszych, przynajmniej jeśli chodzi o fasadę od strony miasta, dworców kolejowych. Szykowny wygląd zyskał podczas gruntownego remontu zakończonego przed 10 laty. Gdy go budowano w 1877 roku, w mieście wybuchł spór o to, gdzie ma zostać zlokalizowany. Ostatecznie wybrano tak zwane Piaski, przez co dworzec

Dziedziniec **ZAMKU W LUBLINIE** wraz z wieżą – cennym zabytkiem sztuki romańskiej i jedną z najstarszych budowli na Lubelszczyźnie.

znalazł się nieco na uboczu. Warto jednak zawiązać i do centrum miasta, by zobaczyć lubelską starówkę (może podczas kolejnego weekendu na szynach?). Rozciąga się ona pomiędzy Bramą Krakowską a zamkiem, na dość pofałdowanym (jak wszystko w okolicach Lublina) terenie. Zachowało się tu sporo oryginalnych, wiekowych budowli pamiętających kultury i religie Polaków, Rusinów, Ukraińców i Żydów: ratusz, mury obronne z Bramami Krakowską i Grodzką oraz mnóstwo kolorowych kamienic, imponujące kościoły i cerkwie. Kluczowym zabytkiem miasta jest także zamek, który w pierwotnej wersji powstał w XIV wieku za panowania Kazimierza Wielkiego. Nie przetrwał jednak licznych wojen. W wieku XVIII postanowiono odbudować go w stylu neogotyckim. Wtedy też rozpoczyna się mroczna historia tego miejsca. Przez 128 lat mieściło się tu więzienie, najpierw carskie, później kryminalne, w czasie II wojny światowej hitlerowskie, a po wojnie Urzędu



Dębliński parowóz „Ryś”

liczy sobie 65 lat! Tego typu dwuosiove maszyny były produkowane zaraz po wojnie w Chrzanowie, w pierwszej polskiej fabryce lokomotyw, na potrzeby linii wąskotorowych. Ten, który stoi w Dęblinie, do połowy lat 70. obsługiwał trasy Bydgosko-Wyrzyskich Kolei Dojazdowych – najwęższej, bo zaledwie 600-milimetrowej, kolejki w Polsce. Potem przed pocięciem na złom uratowali go miłośnicy kolejnictwa, sprowadzono go do Dębina i jako pomnik techniki ustawiono obok budynku dworca na specjalnie ułożonym fragmencie torowiska. Po zmkroku maszyna jest podświetlona, co nadaje jej szczególnego uroku.

Muzeum Lubelskie

posiada bogatą kolekcję sztuki zdobniczej, numizmatów, militariów oraz eksponaty z zakresu archeologii i etnografii. Największą atrakcją, poza freskami bizantyjskimi w kaplicy Świętej Trójcy, są zbiory malarstwa polskiego, na przykład Unia Lubelska – monumentalny obraz uznawany za jedną z najlepszych prac Jana Matejki. Warto również zobaczyć dzieła innych naszych wybitnych artystów: Michałowskiego, Gersona, Wyspiańskiego, Fałata, Podkowińskiego, Malczewskiego, Brandta, Wierusza-Kowalskiego czy Boznańskiej. Muzeum jest czynne w godzinach 9.00-16.00 (w niedziele do 17.00, w poniedziałki nieczynne). Ceny biletów od 3 do 10 złotych na poszczególne ekspozycje.

Bezpieczeństwa. Dzisiaj znajduje się tu Muzeum Lubelskie. Jednak to, co najciekawsze, mieści się w jednej zachowanej części pierwotnego zamku – kaplicy Świętej Trójcy. Odkryto tu freski rusko-bizantyjskie z 1418 roku, cudem przetrwałe do naszych czasów pod grubą warstwą tynku.

Diesel zamiast prądu

Z Lublina w dalszą podróż powiezie nas lokomotywa spalinowa, ponieważ na trasie do Stalowej Woli nie ma sieci trakcyjnej. Po drodze będzie można zaobserwować charakterystyczne dla Lubelszczyzny plantacje chmielu z wysokimi słupami spletanymi linkami oraz ukośne pola ułożone nieprostopadle do toru – to efekt problemów z wykupem gruntu podczas budowy linii kolejowej oraz swoistego ukształtowania terenu. Niemal w samo południe zatrzymamy się w Kraśniku znanym między innymi z interesującego Muzeum Pożarnictwa z 720 eksponatami oraz synagogi z zachowanymi fragmentami polichromii. Miasto ma także inny niespotykany walor. W pobliżu znajduje się uznane za pomnik przyrody stałocielne źródło, z którego czy to zima, czy lato bije woda o temperaturze 10 stopni Celsjusza.

Kolejnym przystankiem i jednocześnie końcem podróży z trakcją spalinową jest stacja Stalowa Wola Rozwadow. To dość duży, ale podupadły nieco węzeł kolejowy. Tutejszy dworzec zbudowano w 1887 roku w Rozwadowie – dziś dzielnicy Stalowej Woli, gdzie spotykają się szlaki kolejowe z Lublina, Tarnobrzega i Przeworska. Niedługo odbywał się tu spory ruch towarowy związany z obsługą stalowowolskich zakładów, dziś jest to cicha stacja o lokalnym charakterze. Od rapamy budynek niebawem przejdzie kapitalny remont, zapewne stanie się wtedy kolejową wizytówką miasta o silnych kolejarских tradycjach.

Organy dla trzech, czyli Leżajsk

O godzinie 14.06 powinniśmy planowo dotrzeć do Leżajska. Tu będziemy przesiadać się do autobusu.



Warto wiedzieć

Na pokładach pociągów Express InterCity Premium oraz Express InterCity pasażerowie podczas podróży otrzymują **bezpłatny poczęstunek**, serwowany przez obsługę WARS.



Express InterCity Premium

1. klasa

- 2 napoje do wyboru: kawa/herbata/ woda mineralna/sok + słodka przekąska

2. klasa

- 1 napój do wyboru: kawa/herbata/ woda mineralna/sok



Express InterCity

1. klasa

- 1 napój do wyboru: kawa/herbata/woda mineralna/sok + słodka przekąska
- przedział menedżerski: 1 napój do wyboru: kawa/herbata/woda mineralna/sok + słodka przekąska + posiłek (do wyboru z menu)

2. klasa

- 1 napój do wyboru: kawa/herbata/ woda mineralna



Leżajsk kojarzy się chyba każdemu z jedną z dwóch rzeczy – piwem lub organami (ewentualnie z tym i z tym). Jego znakiem rozpoznawczym jest klasztor bernardynów i warowny kościół Zwiastowania Najświętszej Marii Panny – to w nim odbywają się słynne koncerty organowe. Instrument z XVII wieku posiada 5894 piszczałki, z których najdłuższe liczą sobie ponad 10 metrów długości. Organy leżajskie mają 15 metrów wysokości, może na nich grać trzech organistów jednocześnie. Uważane są za jeden z najcenniejszych tego typu instrumentów w Europie. Nadzwyczaj bogata dekoracja snycerska prospektu organowego wykonana została przez samych braci zakonnych. Dzięki temu wartości muzyczne zostały zespolone ze wspaniałą architekturą.

W kaplicy Matki Boskiej znajduje się obraz Matki Zbawiciela z XVII wieku, uważany za cudowny. Na miejscowym żydowskim cmentarzu pochowany jest natomiast cadyk Elimelech zmarły w 1787 roku. Na jego grób, czyli ohel, ściągają co roku kilka tysięcy Żydów z całego świata.

Na ostatniej kondygnacji **WIEŻY ZEGAROWEJ** znajduje się wystawa „Historia fajki przemyskiej”. Ukazuje ona najstarsze tradycje przemyskiego fajkarstwa. Przemysł jest jedynym ośrodkiem wytwórstwa fajek profesjonalnych w Polsce, stąd też na ekspozycji znalazł się przykładowy warsztat fajkarski ze starymi sprzętami i narzędziami. Muzeum czynne jest od 10.30 do 17.30, w niedziele od 14.00 do 18.00. Wstęp 10 złotych (5 złotych bilet ulgowy).

Browar Leżajsk produkcję piwa rozpoczął w 1978 roku. Wybudowany został zgodnie z planem centralnym Zjednoczonego Przemysłu Piwowarskiego, podobnie jak wcześniej browary w Łomży, Sierpcu i Warce. O jego lokalizacji zadecydowała dostępność w okolicy złóż wody oligocenińskiej, która bez konieczności uzdatniania nadawała się do warzenia piwa. Leżajskie piwo niespodziewanie rozpoczęło także karierę na muzycznym rynku, po tym jak na kultowym festiwalu w Jarocinie w 1987 roku zespół rockowy Wańka Wstańka & The Ludojades zaśpiewał: „Najlepsze piwo to leżajski full gul gul gul – gul gul gul. Takiego piwa nie pił nawet król gul gul gul – leżajski full...”.

Pyk, pyk fajeczka...

Autobusem w ciągu dwóch godzin dotrzemy do Przemyśla. Warto po pierwsze obejrzeć dworzec i jego pełen malowideł hall główny. To efekt przeprowadzonego kilka lat temu generalnego remontu, po którym przypomina on raczej galerię sztuki, niż miejsce, gdzie odprawia się podróży. Samo miasto rozpościera się malowniczo nad Sanem, zaledwie 10 kilometrów od granicy z Ukrainą. Datowane jest na X wiek. Było jednym z historycznych Grodów Czerwieńskich, przedmiotem nieustannych zatargów pomiędzy Polską, Rusią i Węgrami. Nad miastem góruje zamek wybudowany przez króla Kazimierza Wielkiego. Warto się tam wspiąć i popatrzeć na panoramę Przemyśla, pospacerować po starówce, odwiedzić pochyły rynek z fontanną z niedźwiadkiem, symbolem miasta, oraz zobaczyć pomnik Dzielnego Wojaka Szwejka. Koniecznie trzeba też zajrzeć do Wieży Zegarowej na skraju przemyskiego deptaku, w której funkcjonuje Muzeum Dzwonów i Fajek. Wieża ma 38 metrów, wchodzi się na jej wierzchołek po niemiłosiernie skrzypiących schodach, ale na górze jest taras widokowy, z którego rozciąga się przepiękna panorama miasta i okolic.

W Przemyśle warto także zajrzeć do miejscowej katedry, wdrapać się na Kopiec Tatarski (352 metry n.p.m.) położony na wzgórzu o nazwie Zniesienie (za Parkiem Zamkowym), a także obejrzeć forty Twierdzy Przemyśl. Są one rozsiane po okolicach miasta, tworząc dwa systemy. Jeden – pierścień wewnętrzny – znajduje się w granicach administracyjnych Przemyśla, a drugi – pierścień zewnętrzny – leży w obrębie okolicznych wsi. Pierwsze szańce powstały w połowie XIX wieku, ostatnie podczas I wojny światowej. Do dziś w dobrym stanie zachowało się kilka z nich i te udostępnione są do zwiedza-

KRAKOWSKI KREDENS

TRADYCJA
GALICYJSKA

www.krakowskikredens.pl

*Szukasz eleganckich podarunków
dla partnerów biznesowych?*



*Sprawdź ofertę zestawów prezentowych
Krakowskiego Kredensu.*

Dodatkowe informacje:

krakowskikredens.pl

tel.: 12 37 05 801

e-mail: info@krakowskikredens.pl

Więcej inspiracji:





w podróży

Kurier
KOLEJOWY

PODRÓŻUJEMY RAZEM

nia. Są to na przykład Forty: I „Salis Soglio”, II „Jaksmanice”, VIII „Łętownia” czy „San Rideau” w Bolestraszcach. Zwiedzanie Przemyśla może być tak wciągające, że nie wystarczy nam na to weekendu. Warto wpaść tu na dłużej, tym bardziej że i w okolicach miasta czeka wiele atrakcji. Jedną z nich jest oddalony ledwie o 6 kilometrów renesansowy zamek w Krasicy. Rozbudowany przez Marcina Krasickiego stał się potężną rezydencją magnacką. Ozdobione dekoracjami sgraffito- wymi białe ściany okalające dziedziniec oraz zewnętrzne mury zamku robią potężne wrażenie. Urzekają też wieże – każda inna i zwieńczona odmienną kopułą. Całość otacza malowniczy park z licznymi drzewami i krzewami z odległych stron świata.

Ciekawym miejscem jest także arboretum w Bolestraszcach. Zgromadzono tu liczne egzotyczne drzewa i krzewy – cisy, magnolie, różaneczniki, cyprysiki, kłokoczki metasekwoje i miłorzęby. Podziwiać można nie tylko ogromną kolekcję roślin, ale także wspaniałe urody ogród, w którym z zielenią i kwiatami komponują się wiklinowe rzeźby powstające podczas odbywających się tu plenerów. W pobliżu Przemyśla leży też zabytek sakralny najwyższej klasy – Sanktuarium Maryjne w Kalwarii Pałacowskiej. Powstało w XVII wieku

Renesansowy zamek
w **KRASICY**.

za sprawą Andrzeja Maksymiliana Fredry, który w swoich dobrach pragnął stworzyć modną w owych czasach kalwarię. Na jej centrum wybrał górujący nad okolicą kościół z cudownym obrazem Matki Bożej. Okoliczne wzgórza i potoki noszą biblijne nazwy, a kalwaryjskie dróżki co roku odwiedzają tłumy pątników. ■



Jak głosi legenda, przemyski kopiec usypali Tatarzy jako mogiłę poległego tu w walce wielkiego chana. Pierwotnie było to miejsce kultu pogańskiego, szczególnie Swarozycza. Dzisiaj natomiast jest to chętnie odwiedzane przez przemysłan miejsce rodzinnej rekreacji, zrewitalizowane niedawno dzięki środkom unijnym. Powstały tu ścieżki rowerowe, ryśnia snowboardowa, stok narciarski i amfiteatr, a panorama z kopca sięga aż po Ukrainę.

FOT. FOTOLIA (2), WIKIPEDIA (5)



ŁÓDZKA KOLEJ AGLOMERACYJNA



3 NAGRODY I WYRÓŻNIENIE
NA TARGACH TRAKO 2015



ŁKA

DOBRY KLIMAT DLA PASAŻERÓW



☐ **ŁKA przewiozła
niemal 2 mln pasażerów**

☐ **ŁKA ma 20 ekologicznych
pociągów FLIRT3 :**

Przystosowanych do przewozów niepełnosprawnych,
Mają klimatyzację, monitory LED,
gniazdka elektryczne i bezpłatny dostęp do WiFi,
Wózki dziecięce i rowery przewożymy nieodpłatnie,
Toalety wyposażone są w przewijaki dla niemowląt,

☐ **ŁKA obsługuje obecnie
6 połączeń :**

Łódź – Kutno
Łódź – Łowicz
Łódź – Zgierz
Łódź – Sieradz
Łódź – Koluszki
Zduńska Wola – Zduńska Wola Karsznice

**Przewożymy też pasażerów
między przystankami wokół Łodzi**



FOT. FOTOLIA (1)



Weekend w pociągu

Jeżeli szukasz pomysłu na ciekawe i niedrogie spędzenie weekendu poza domem, skorzystaj z oferty PKP Intercity.

W ramach jednego biletu – Biletu weekendowego lub Biletu weekendowego MAX – możesz podróżować po Polsce bez ograniczeń podczas całego weekendu już od 79 złotych.

Kiedy obowiązują bilety weekendowe?

Swoją weekendową podróż możesz rozpocząć od godziny 19.00 dnia roboczego poprzedzającego dzień wolny od pracy do godziny 6.00 pierwszego dnia roboczego następującego po dniach wolnych. Najczęściej więc od godziny 19.00 w piątek do godziny 6.00 w poniedziałek. W przypadku kiedy piątek lub poniedziałek jest dniem wolnym od pracy, bilet obowiązuje o jeden dzień dłużej!

Do czego uprawniają bilety weekendowe i jakie są ich ceny?

Z biletami weekendowymi jeździsz bez ograniczeń w terminie ważności biletu, zgodnie z zakresem przedstawionym w tabeli.

Gdzie kupisz bilety weekendowe i uzyskasz rezerwację miejsca?

Podróż z biletami weekendowymi możesz

zaplanować dużo wcześniej. Jego zakup możliwy jest nawet 30 dni przed wyjazdem:

- w Internecie – w serwisie e-IC
- w kasie biletowej
- u konduktora w pociągu (z wyjątkiem Express InterCity Premium)

O czym warto pamiętać?

Bilety weekendowe są imienne, co oznacza, że należy na nich wpisać w sposób czytelny i trwały swoje imię i nazwisko oraz numer dokumentu ze zdjęciem, stwierdzający tożsamość. Bilet jest ważny łącznie z dokumentem, którego numer został na nim wpisany. Przypominamy, że bez wpisania wymaganych danych bilet jest nieważny. Więcej informacji na intercity.pl w zakładce Dla Pasażera.

Od 22 września 2015 roku zmianie uległy nazwy ofert weekendowych. Bilet podróżnika, uprawniający do podróży pociągami InterCity oraz Twoje Linie Kolejowe, nosi teraz nazwę Bilet weekendowy. W przypadku oferty obowiązującej we wszystkich krajowych pociągach PKP Intercity – Express InterCity Premium, Express InterCity, Twoje Linie Kolejowe i InterCity – zyskała ona nazwę Bilet weekendowy MAX. ■

RODZAJ BILETU	KATEGORIE POCIĄGÓW	CENA BILETU	
		1. klasa	2. klasa
weekendowy	IC, TLK	109 złotych	79 złotych
weekendowy MAX	EIP*, EIC, IC, TLK	247 złotych	154 złote

* do pociągu EIP wymagana jest dopłata w wysokości 10 złotych (za każdy przejazd pociągiem)





Imperium przypraw

Na ponad 17 tysiącach wysp
Indonezji każda potrawa ma
swoją niepowtarzalny aromat.

A to za sprawą bogactwa
doskonałych przypraw, których
nazwy wydają się większości
Europejczykom tak samo
egzotyczne, jak ich smak.

TEKST: BEATA RAYZACHER



Bali, Sumatra, Jawa, Malezja, Maluki... To właśnie tu przed laty europejskie statki wyprawiały się po naturalne zło- to, jak nazywane są czasami przyprawy. Potem z nieukrywanym uznaniem próbowano goździków, cynamonu czy kardamonu. Już wtedy każda z zamieszkałych wysp Indonezji zaskakiwała kulinarną pomysłowością. I tak jest do dziś! Choć wyspy Indonezji różnią się pod względem przy- rodnym i kulturowym, to łączy je wspólny mia- nownik – miłość do dobrze przyprawionej kuchni. W smaku określonej jako złoty środek pomiędzy kuchnią chińską a indyjską. Mieszkańcy wysp ni- gdy nie kupują zmielonych przypraw. Gospodynie same ucierają ziarna w kamiennych misach (uwaga: zawsze robi się to tuż przed użyciem, nigdy na za- pas), a potem tworzą własne mieszanki, których skład jest pilnie strzeżoną tajemnicą. Na wyspach przyprawia się praktycznie wszystko. Od ryżu (podstawowy składnik w kuchni indonezyjskiej), przez mięsa i ryby, po desery. Zapraszamy zatem w kulinarną podróż do Indonezji. Bo, jak mawiał klasyk, jeśli poznasz kuchnię danego regionu, lepiej zrozumiesz mieszkańców, kraj i jego kulturę.



Co za gałka!

Jedną z najpopularniejszych przypraw w Indo- nezji jest trawa cytrynowa. Wykorzystuje się ją na dwa sposoby: do past smakowych (zmikso- waną) lub wrzuca cały pęczek trawy do gotu- jącej potrawy. Co wyspa – to własna receptura. Na przykład na Bali na trawie podaje się szaszłyki. Rewelacyjnie podkreśla ona swoim słodkim i wyrazistym aromatem ich smak. W Polsce także można kupić świeżą trawę cytrynową. Jeśli chce- my użyć do potrawy jedynie kilka jej plasterków – nadaje się do tego wyłącznie dolna, bulwiasta część lodygi (uwaga: można je mrozić). Trawa

cytrynowa ma bardzo zdrowotny wpływ na nasz organizm, szczególnie poprawia trawienie. Gdyby nie słynny portugalski podróżnik i odkrywca Afonso de Albuquerque, kto wie, czy kiedykolwiek poznalibyśmy walory i smak gałki muszkatołowej (obowiązkowego składnika między innymi przyprawy do piernika). To właśnie on w 1511 roku pierwszy stanął przed wiecznie zielonym drzewem – muszkatołowcem z indonezyjskiego archipelagu Moluki (Wyspy Korzenne), który sięgał blisko 20 metrów wysokości. Kiedy spróbował potrawy przyprawionej gałką, nie miał wątpliwości, że to „coś” musiał zawieźć do Europy. Tam szybko zyskała ona uznanie królewskich kuchmistrzów.

Warto wiedzieć, że gałkę najlepiej kupować w całości. Sproszkowana, przechowywana w torebkach, błyskawicznie wietrzeje. Dodajemy ją pod koniec gotowania, nigdy na początku, ponieważ zdominuje smak potrawy. Nie przesadzmy też z ilością – spożyta jednorazowo porcja powyżej 15 gramów ma działanie psychoaktywne, powoduje senność, czasami wręcz.... halucynacje. O tym, jak ważną rolę odegrała w przeszłości dla Indonezji, przypominają historyczne plantacje gałki (chętnie odwiedzane przez przybyszających turystów). Co ciekawe, w większości miejsc (na przykład na wyspie Jawa) metody zbioru gałki (kiedyś najdroższej przyprawy na świecie) nie zmieniły się do dziś.



Ostre i słodkie

Niezastąpione i wszechobecne chili chętnie łączone jest w Indonezji z mleczkiem kokosowym. Trzeba być przygotowanym na to, że blisko 3/4 dań w karcie w restauracji będzie zawierać papryczki chili. Na mleczku kokosowym gotuje się zupy, dusi owoce i warzywa.

Nie za wcześnie na gwiazdkę?

Klienci, partnerzy biznesowi czy pracownicy są najważniejszym ogniwem każdej firmy. Z tego względu w okresie świątecznym często chcemy wyróżnić ich drobnym upominkiem. Wybór odpowiedniego podarku, a przede wszystkim jego przygotowanie, wymaga czasu.

W związku z tym w okres świątecznych przygotowań w biznesie wkracamy nieco wcześniej. Warto bowiem dobrze przemyśleć wybór upominku. Na przykład zastanowić się nad umieszczeniem logo firmy na wybranym prezencie. Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu mamy gwarancję, że prezent będzie stanowił miłą niespodziankę dla obdarowywanego.

Zestawy prezentowe z Krakowskiego Kredensu to elegancja, a jednocześnie smaczna propozycja, która sprawi, że każdy poczuje się wyjątkowo doceniony. Zachęcamy do obejrzenia inspiracji na krakowskikredens.pl. Szczegółowe informacje: info@krakowskikredens.pl.

ZESTAW
PREZENTOWY
34⁹⁷ zł



**SAMBAL**

– indonezyjski sos chili występujący w wielu rodzajach (w zależności od zastosowanych składników różni się pod względem smaku i stopnia ostrości).

Tam pod ręką,
u nas to trudno
znaleźć:

- **galangal** – uważany za afrodyzjak jest rośliną z rodziny imbirowatych, przypomina w smaku mieszankę imbiru, pieprzu i cytryny, wykorzystuje się go głównie do curry,
- **owoce tamaryndowca** – wyglądają jak spore strąki fasoli, mogą mieć kwaśny lub cierpki posmak, wzmacniają aromat duszonych i pieczonych mięs,
- **owoce drzewa chlebowego** – duże, zwykle owalne owoce, pod których skórką znajdziemy inne... owoce, wielkości winogron, w smaku czuć delikatny posmak miodu i fig,
- **durian** – nazywany w Indonezji królem owoców, dla Europejczyka niezbyt miły w zapachu, kształtem przypomina piłkę do rugby pokrytą kolcami.



Czy wiesz,
że w Indonezji...

- suszone liście limonki używane są w taki sposób jak w europejskiej kuchni liście laurowe,
- jest kilkanaście rodzajów pikantnego sosu sambal z papryczek chili (ma konsystencję pasty),
- curry (mieszanka przypraw w skład której wchodzi: kurkuma, kolendra, imbir, chili, cynamon, gałka muszkatołowa i inne) określane jest mianem kwintesencji Orientu. Warto więc szukać tej przyprawy pochodzącej właśnie z tego konkretnego regionu świata lub spróbować ją zrobić samemu.

Lecznicze goździki

Wyspy Korzenne oprócz gałki mają jeszcze inny wyjątkowy surowiec – goździki, czyli nieotwarte pączki tropikalnego kwiatu suszone na słońcu. Sprawdzają się nie tylko w kuchni. Z racji swoich właściwości (między innymi zmniejszają kaszel, przynoszą ulgę w bólu gardła, łagodzą astmę) wykorzystywane są do produkcji... papierosów goździkowych! Amatorami goździków są i przeciwnicy palenia. Można je żuć i rozgryzać – wówczas zapobiegają próchnicy, a dzięki olejowi zwanemu eugenol pomagają usunąć toksyny z układu pokarmowego.

Prosto z orzecha

Szczęśliwcy, którzy wybiorą się na indonezyjskie wyspy, nie powinni zapomnieć o odwiedzeniu miejscowych targów, na których worki z przyprawami tworzą bajkową mozaikę. Mnóstwo jest tam wiele tajemniczo brzmiących nazw przypraw. Wśród tych znanych aż dech w piersiach zapiera zapach cynamonu. Używa się go w trochę odmienny sposób niż ten znany Europejczykom – laski cynamonu wrzuca się w całości na gorący olej i smaży tak długo, aż się otworzą. W krajobrazie Indonezji nie może też zabraknąć palm kokosowych i kokosowych orzechów. Rzadko kto potrafi się oprzeć spróbowaniu (na przykład na Kalapa Muda) picia napoju z młodego orzecha (sprawnie uciętą przez ulicznego sprzedawcę maczetą!) prosto z... jego skorupy. Miąższ orzecha wyjątkowo orzeźwia nawet w 40-stopniowym upale. ■



Arkadiusz Jakubowski

SZEF KUCHNI RESTAURACJI
AVANGARDA W WARSZAWIE

Halibut w sosie z trawą cytrynową

SKŁADNIKI

200 gramów halibuta, kruszony pieprz, sól, masło, czosnek, gnocchi, kurkuma, spaghetti z cukinii, seler naciowy, szpinak świeży, sos z palonego masła z trawą cytrynową, chipsy krewetkowe posypane czerwoną papryką

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Grillujemy halibuta, a gdy jest już gotowy, posypujemy go kruszonym pieprzem, nakładamy na niego trochę masła i wstawiamy pod salamander. Gotujemy gnocchi, a gdy są już dobre, podsmażamy je na maśle z kurkumą. Na maśle smażymy z czosnkiem spaghetti z cukinii, pokrojone pędy selera naciowego, a pod koniec dokładamy świeży szpinak. Solimy i pieprzymy. Na patelni rozpuszczamy masło, mocno je podgrzewamy, wrzucamy trawę cytrynową. Przed samym podaniem dokładamy do sosu odrobinę pokrojonej kolendry.

Na okrągłym talerzu układamy w kwadratowym ringu gnocchi z kurkumą, w półkole układamy podsmażone warzywa. Zgrillowanego halibuta kładziemy tak, by częściowo leżał na gnocchi, a częściowo na warzywach. Dookoła polewamy sosem z trawą cytrynową. Gotowe danie ozdabiamy chipsem krewetkowym.



Tagliatelle aglio olio z krewetkami

SKŁADNIKI

porcja makaronu tagliatelle, 4 sztuki krewetek 16/20, oliwa z oliwek, sól, pieprz, posiekany czosnek, pestki słonecznika, sambal, kiełki słonecznika, ser Corregio, bazyli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Na oliwie smażymy przecięte wzdłuż krewetki bez ogonów, solimy i pieprzymy. Gdy już krewetki będą prawie gotowe, dodajemy do nich pestki słonecznika, posiekany czosnek i odrobinę sambalu. Chwilę smażymy. Następnie wrzucamy makaron i dodajemy kiełki słonecznika. Danie serwujemy na talerzu lub w dużej misie, dekorujemy serem Corregio i bazylią.



Restauracja

T&M Jachacy

AVANGARDA



Restauracja Avangarda

ul. Czackiego 3/5 • 00-043 Warszawa

tel. 22 336 12 13, 22 336 12 14

restauracja@jachacy.com.pl

Odkryj
wyjątkowe
połączenie...

Lindt 
EXCELLENCE



70% CACAO & 85% CACAO



Intensywność ciemnej czekolady z nutą naturalnej wanilii lub aromatem lukrecji. Poczuj jak intensywny smak Lindt Excellence przenosi cię w krainę zmysłowej przyjemności. *Lindt Maître Chocolatier od 1845 r.*



poznaj czekoladowe kreacje na www.lindt.pl

znajdź nas na  /CzekoladaLINDT



Odkryj bogactwo smaków ciemnej czekolady

Szlachetna gorzka czekolada Lindt Excellence kryje w sobie prawdziwą głębię i... niejeden smak. Wyrafinowane kompozycje i wyszukane dodatki – od nut intensywnie owocowych po zaskakująco wytrawne – obiecują bogactwo doznań i niezrównaną przyjemność.

Dążenie do perfekcji

Już od 1845 r. Maîtres Chocolatiers firmy Lindt z pasją poszukują na całym świecie najlepszych ziaren kakaowca i łączą je ze starannie dobranymi dodatkami, aby stworzyć smak idealny. Dopiero użycie najszlachetniejszych ziaren – ilościowo stanowią one jedynie 5% zbiorów z całego świata – wsparte niezrównanym mistrzostwem kreowania smaku, pozwala uzyskać czekoladę, której aromat jest tak rozkosznie intensywny. Lindt Excellence, czekoladę której wyborną jakość potwierdza wyraźne, charakterystyczne „klik!”, gdy przełamujesz tabliczkę.

Wyjątkowe kompozycje

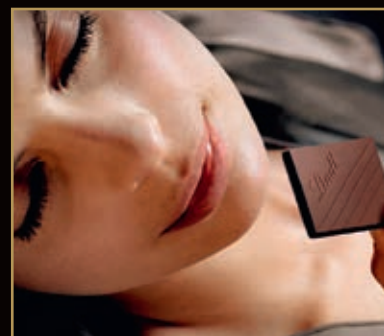
Smak jest bez wątpienia tym, co najbardziej fascynuje naszych Maîtres Chocolatiers: pikantność chili, wyrazistość pomarańczy czy odpowiednio dobrana proporcja różnych gatunków kakao i soli morskiej. Stworzenie ciemnej czekolady, której smak byłby odpowiednio wyrazisty, a przy tym wewnętrznie zharmonizowany wymaga prawdziwego talentu.

Odkryj w sobie konesera

Wybierz swoją ulubioną kompozycję smakową czekolady Lindt i... rozkoszuj się. Poznaj smaki powoli, delektując się każdym kawałkiem i każdą chwilą. By doświadczenie było jeszcze bardziej intensywne, postępuj według rad naszych Maîtres Chocolatiers: obudź swoje zmysły kolejno, jeden po drugim, i delektuj się bogactwem aromatów czekolady.



MAÎTRE CHOCOLATIER SUISSE
DEPUIS 1845



POCZUJ ZAPACH

Otwórz opakowanie i poczuj z bliska zapach czekolady. Daj się uwieść aromatom kakao: intensywnym i bogatym, uchwycić nuty wanilii, przypraw korzennych, owoców i kwiatów.

ZOBACZ

Oceń jakość czekolady po jej wyglądzie: blasku i jedwabistym połysku, głębi koloru widocznej w refleksach światła.

DOTKNIJ

Muśnij lekko powierzchnię, by poczuć jej idealną gładkość.

USŁYSZ

Przełam tabliczkę – usłysz krótkie i czyste „klik!”, które dowodzi wybornej jakości czekolady.

POCZUJ SMAK

Rozprowadź czekoladę po całym języku i wszystkich zakamarkach podniebienia, postaraj się odkryć i rozpoznać rozmaite nuty smakowe.



poznaj czekoladowe kreacje na www.lindt.pl

znajdź nas na [f/CzekoladaLINDT](https://www.facebook.com/CzekoladaLINDT)



Pocker obieżyświat

Przebył już ponad 200 tysięcy kilometrów. Wszystko po to, aby na całym świecie promować adopcję zwierząt. O kim mowa? O Pockerze... szmacianym psie.

TEKST: KATARZYNA ŚWIERCZYŃSKA *

Kiedy Katarzyna Pisarska znalazła Pockera w jednym ze sklepów z używaną odzieżą, w podwarszawskim Piasecznie, nie do końca była pewna czy to pies, czy może... baranek. Wspólne oględziny ze sprzedawczynią i ostateczny werdykt: jednak pies! Cena: cztery złote. – To jedyny pies, za którego zapłaciłam – śmieje się Kasia Pisarska, dziennikarka i pisarka, która od lat zajmuje się działalnością promującą adopcję bezdomnych psów.

Na lądzie, na wodzie, w powietrzu

Kampania społeczna z Pockerem w roli głównej ruszyła dwa lata temu, dokładnie 16 października 2013 roku. I od razu z wielkim rozmachem. – W swoją pierwszą podróż Pocker wyruszył za ocean. Pojechał do USA z reżyserem i scenarzystą Pawłem Karpińskim – opowiada Kasia. Od tamtej pory odwiedził między innymi: Australię, Włochy, Litwę, Łotwę, Estonię, Wielką Brytanię, Węgry, Czechy, Niemcy, Turcję, Tanzanię, Majorkę, Zanzibar, Sri Lankę i Izrael. Pocker był w polskim sejmie, karmił słonie w sierocińcu (Pinnawala), podziwiał plantację herbaty w Ceylonie, był gościem szkół i przedszkoli, grał na pianinie w Radiu Kraków,

pilotował samolot. – Wielkanoc spędził w najbardziej polskim mieście w Brazylii – Kurytybie. W Holandii był z niewidomym Sebastianem i jego psem przewodnikiem. W Paryżu zagościł na kilka godzin, a i tak pamiątkowe zdjęcie przy wieży Eiffla ozdobione jest tęczą. Przemierzał Amazonkę. Był w miejscu, gdzie kręcono film „Piraci z Karaibów” – Kasia mogłaby wylizywać godzinami.

Każdy daje kawałek siebie

Zasady akcji są proste. Można wziąć Pockera do siebie na minimum 24 godziny, a maksymalnie na 10 dni. – Zabrać go do pracy, w podróż, do restauracji, na wesele, na obiad do cioci, do szpitala i podzielić się z fanami Pockera własną codziennością. Psiaka przekazujemy tylko z rąk do rąk, nie wysyłamy pocztą ani kurierem, podróżuje z nami – nie w walizce. Dbamy i uważamy, jak o prawdziwego psa. Codziennie trzeba zrobić minimum jedno zdjęcie i przynajmniej jednej osobie dziennie powiedzieć, że zwierzęta się adoptuje, nie kupuje – opowiada Kasia Pisarska. Zdradza też, jak akcja wygląda od kuchni. – Pocker po każdej podróży jest prany. Przechodził już też mały lifting. Któregoś razu jedna z uczestniczek akcji dzwoni do mnie



i mówi, że on już strasznie płaski się zrobił, a jej ciocia jest krawcową, więc mogłaby poprawić co nieco. No więc ciocia rozpruła Pockera i wypchała na nowo – opowiada. W czasie świąt psiak miał kubał Mikołaja, kiedy był w Maroku, jego czerwona pelerynka została zamieniona na turban, a podczas mroźnej zimy jedna z podróżujących z nim pań zrobiła mu ciepłe rękawiczki. – Każdy wnosi do tej akcji coś niepowtarzalnego – mówi Kasia.

Kasia na walizkach

Ona sama jest żywym przykładem hasła, które na całym świecie promuje jej Pocker: „Adopt! Don't spend money for love” (Adoptuj! Nie wydawaj pieniędzy na miłość). Ma trzy adoptowane psy: Jockera, Hackera i Jacka. Razem ze swoim partnerem nie ruszają się nigdzie bez kudłatej trójki. – Podróżujemy samochodem, głównie na trasie Polska-Włochy, bo mój partner pochodzi właśnie stamtąd. Dużo jeździmy również po Polsce – mówi. Co roku odwiedzają te same, za przyjaźnione psiolubne hotele na trasie. – Najpierw przyjmowali nas z jednym psem, potem z dwoma, a teraz z trzema – mówi. Nie wyobraża sobie życia bez zwierząt i bez podróżowania. – Jestem typowym zodiakalnym Strzelcem. Jak nie mam w ręku walizki, jak nie jestem w drodze, to nie jestem sobą – mówi. Kiedy rozmawiamy, Pocker bawi w Hiszpanii. Ale – jak zdradza Kasia – już niedługo wyruszy w długą trasę po Polsce. ■



Przygody Pockera można śledzić na jego facebookowym fanpage'u: [WWW.FB.COM/POCKERTHEPOLISHDOGTROTTER](https://www.facebook.com/POCKERTHEPOLISHDOGTROTTER). Gdyby policzyć przebyte przez niego kilometry, to okazuje się, że sympatyczny psiak już sześć razy okrążył kulę ziemską. A może to ktoś z was zabierze go w kolejną podróż?



KATARZYNA PISARSKA, dziennikarka, pisarka, propagatorka adopcji bezdomnych psów. Na zdjęciu z owczarem Jackiem i Hackem.

Niezbędnik podróżnika

PRZYGOTOWAŁA: EWA NOWACZYK-PRZYBYŁAK

Ekspresowe gotowanie

Cztery minuty i 15 sekund – tyle trwa zagotowanie litra wody przy użyciu Jetboil Sumo II Group Cooking System, który świetnie sprawdzi się na kempingu, obozie harcerskim, wyprawie rowerowej czy podczas górskiej wędrowki. Wygoda w użyciu, niewielka waga zestawu (450 gramów) i efektywność gotowania to podstawowe zalety Sumo II. Butla gazowa (230 gramów) wystarczy do zagotowania aż 24 litrów wody! W zestawie, poza regulowanym palnikiem z zapalnikami (umożliwia uruchomienie maszyny w trudnych warunkach atmosferycznych, na przykład podczas silnego wiatru) i kubkiem z radiatorem o pojemności 1,8 litra, znajduje się neoprenowy pokrowiec, dzięki któremu chronimy zawartość naczynia przed ostygnięciem, a dłonie przed poparzeniem. Wśród dodatkowych udogodnień wymienić warto między innymi: uchwyt z taśmy do trzymania kubka, specjalną pętelkę do przytroczenia do plecaka, pokrywkę na spód kubka, która może służyć za dodatkowy kubek oraz trójnożną podstawkę.



Plecak na każdą wyprawę

Zaawansowany system nośny to znak rozpoznawczy damskiej wersji plecaka wyprawowego Thule Guidepost 65. Można regulować wysokość ułożenia ramion (15-centymetrowy zakres regulacji) i ich odległości względem siebie w trzystopniowej skali. To pozwala dopasować go idealnie do sylwetki każdej kobiety. Konstrukcja ramy plecaka doskonale przenosi ciężar z górnej części pleców na biodra. W pełni ruchomy, wyściełany miękką, oddychającą tkaniną pas biodrowy gwarantuje całkowitą swobodę ruchów, zwłaszcza przy skrętach tułowia. Dodatkowym atutem pasa są dwie praktyczne kieszonki na suwak i brak szwów, co zapewnia wygodę w noszeniu i brak przypadkowych otarć. Guidepost 65 to duży plecak wyprawowy o pojemności 65 litrów. Ma szereg przemyślanych funkcjonalności, między innymi odpinaną klapę górną, którą można zamienić na poręczny spacerowy plecakzek (o pojemności 24 litrów) i pojemną komorę główną,

w której znajduje się specjalnie wydzielone miejsce na bukłak na wodę, jak również: dwie pętle do mocowania kijków trekkingowych i czekanów, dwie przegródki z przodu plecaka na mapę i dodatkowy ekwipunek, kieszeń zewnętrzną i wewnętrzną w klapie górnej. Miękkie wykończenie systemu nośnego oddychającym materiałem wraz z kanałem wentylacyjnym na wysokości lędźwi tworzy w pełni funkcjonalny system wentylacyjny. Plecak jest otwierany z góry i z boku, dzięki czemu łatwo dostać się do środka bez konieczności wyjmowania wszystkiego. Elegancki design i 25 lat gwarancji dopełniają całości.



Telefon z IKO zamiast portfela

Wygodny i bezpieczny dostęp do swoich pieniędzy w dowolnej chwili i miejscu? Możliwe! Za pomocą aplikacji mobilnej IKO na smartfony. Aby korzystać z jej funkcji wystarczy dostęp do Internetu. Bezpłatna aplikacja IKO PKO Banku Polskiego pozwala na:

- dokonywanie płatności telefonem,
- realizację przelewów,
- stały dostęp do konta, informacji o dostępnych środkach i wysokości salda,
- doładowanie telefonu na kartę,
- założenie lokaty,
- wypłacanie pieniędzy z bankomatów,
- zakupy w ok. 10 tys. sklepów: internetowych i stacjonarnych oraz restauracjach, kawiarniach, drogeriach, kinach...

Gdzie można płacić IKO? W całej Polsce! Akceptujące transakcje IKO punkty można znaleźć dzięki funkcji geolokacji, korzystając z mapy w serwisie pkobp.pl/poi. Aplikację IKO pobierzesz ze strony: www.pkobp.pl/aplikacja-iko/.

PR

Na pohybel wilgoci

Sól to przyprawa, o której zaskakująco często zapominamy podczas urlopowych eskapad w plener. Sprzyja temu brak odpowiednio lekkiego i praktycznego pojemnika. Amerykańska firma GSI Outdoors postanowiła rozwiązać ten problem, wprowadzając na rynek Booster Salt & Pepper Shaker. To przemysłowy pojemnik na przyprawę wyposażony w dwie osobne komory. Szczelna, zakręcana od góry konstrukcja zabezpiecza sól lub inne przyprawy przed zawilgoceniem oraz przed rozsypaniem się w bagażu.



Słodkich snów

Lekki śpiwór Sea To Summit Traveller TR I w kształcie mumii to idealna propozycja na zimowe noce w ciepłych schroniskach. Jego atutem jest minimalny rozmiar po złożeniu i niska waga (rozmiar regular waży 389 gramów), co pozwala znacznie ograniczyć zabierany bagaż. Wypełnienie śpiwora stanowi impregnowany kaczki puch. Dzięki technologii Ultra-Dry Down™ szybciej schnie i wchłania mniej wilgoci z otoczenia niż tradycyjnie wykonane modele. Dodatkowymi atutami są dwukierunkowy zamek YKK na całej długości (umożliwia zmianę śpiwora w kołdrę lub połączenie z drugim, kompatybilnym modelem) i ściągacz na dole (można zatrzymać ciepło lub zwiększyć wentylację). Poza śpiworem w skład zestawu wchodzi: pokrowiec, ultralekki worek kompresyjny i torba na pranie.

Odrobina ciepełka

Ciepły pikowany płaszczek Yola Coat wypełniony gęsim puchem to propozycja znanej marki turystycznej Arc'teryx na jesienne słoty i zimowe spacer. Świetnie leży na każdej kobiecie, gdyż jego krój jest dostosowany do krągłości damskiej sylwetki. Bardzo lekki (w rozmiarze M waży jedynie 350 gramów). Wygodny centralny zamek z wewnętrzną patką chroniącą przed wiatrem, profilowane łokcie, wysoki kołnierz i dwie zapinane na zamek kieszenie sprawiają, że aż chce się go ubrać.



FOCACCIA

RISTORANTE

Uwodzi smakiem



Włoska kuchnia w nowoczesnym wydaniu

Śródziemnomorskie przystawki, owoce morza, makarony, pizza i włoskie desery

Darmowy parking dla Gości Restauracji



www.focaccia.pl

tel.: + 48 22 829 69 69, Senatorska 13/15

Warszawa/Stare Miasto

Patrz odważnie w przyszłość

Rynek podlega nieustającym zmianom. W tak kapryśnym dla przedsiębiorców otoczeniu potrzebne są zatem programy edukacyjne wspierające rozwój pracowników, a tym samym pozwalające na ich szybką adaptację do nowych warunków. Skonstruowanie takich warsztatów warto powierzyć doświadczonym trenerom biznesu.

TEKST: MAŁGORZATA OŚWIATA

Jak rozpoznać dobrego trenera biznesu? Przede wszystkim powinien być wykwalifikowanym specjalistą w danej branży oraz z pasją w oczach i zapałem w sercu dzień po dniu kształtować i rozwijać tak zwane kompetencje miękkie uczestników swoich szkoleń, na przykład z obszaru negocjacji, zarządzania zmianą, organizacji czasu czy techniki skutecznej sprzedaży. Tylko osoby odpowiednio przygotowane do zawodu mają szansę osiągnąć sukces, chociaż pozornie nie ma żadnej bariery wejścia w szeregi trenerów biznesu.

Kompetencje to podstawa

Niezbędnym warunkiem w tego typu działalności jest lubienie kontaktu z innymi ludźmi, spędza się bowiem z nimi mnóstwo czasu. – Trener biznesu



to profesja w totalnej ekspozycji społecznej. W związku z tym osoby lewopółkulowe i introwertyczne, które mocno strzegą przestrzeni osobistej, nie będą czuć się dobrze w takim środowisku pracy – przestrzega Renata Gut z Akademii Leona Koźmińskiego.

Kluczowe okazuje się ponadto adekwatne poczucie własnej wartości, gdyż z tej pozycji wynika szacunek do drugiego człowieka oraz pokora dla różnorodności. Kolejną zasadniczą kompetencją jest autentyczność – podstawa wiarygodności, bez której nie da się zbudować zaufania. Nieustanne pozostawanie w procesie rozwojowym oraz wysoki poziom inteligencji emocjonalnej (umiejętność posługiwania się własnymi emocjami oraz radzenia sobie ze stanami emocjonalnymi innych osób) to także wymóg konieczny. Dlatego niezastąpiona jest chęć i pasja do uczenia się. Ponadto to zawód, który wymaga od szkoleniowca ogromnych umiejętności autoprezentacyjnych. Aby porwać za sobą grupę, trener musi wykazać się charyzmą oraz umieć skupiać uwagę na procesie uczenia. Wymaga to od niego ogromnej samoświadomości, nienagannego wyglądu i bardzo wysokiego poziomu energii osobistej.

Droga na szczyt

Trener biznesu to nie jest profesja, którą możemy zająć się tuż po ukończeniu studiów. Aby spełniać się w tym zawodzie, trzeba mieć zazwyczaj solidne zaplecze intelektualne oraz багаż doświadczenia.

– Świat biznesu „nie kupuje” teoretyków – opowiada Renata Gut. – Większość dobrych trenerów biznesu prowadzi własne firmy. Dodatkowo praktyka trenera powinna być na tyle cenna, żeby stanowiła unikatową wartość dla uczestnika szkolenia – dodaje. Dla przykładu, handlowcy chłoną wiedzę tylko od lepszych od siebie sprzedawców.

Jeśli trener nie spełnia oczekiwań słuchaczy, nie ma z ich punktu widzenia nic wartościowego do zaoferowania, to może się zdarzyć, że zostanie

przez nich wyrzucony z sali. Nie do przecenienia są również szeroko rozwinięte umiejętności interpersonalne, sprawne zarządzanie sobą, procesem grupowym

oraz zmianą w procesie czy analityczna precyzja w budowaniu programów szkoleń. – Co prawda można bez żadnych kwalifikacji podjąć pracę w zawodzie trenera biznesu, ale łatwo wówczas zostać zdyskwalifikowanym w dużych przetargach. Rynek uczy się bowiem wyboru najlepszych szkoleniowców w danej kategorii. Liczy się wiedza, wykształcenie, referencje oraz praktyka – dodaje specjalistka z Akademii Leona Koźmińskiego.

Trener w akcji

Solidną porcję wiedzy i praktycznych umiejętności zdobędziemy na dobrych studiach podyplomowych. – Godne uwagi są szczególnie miejsca, w których prowadzi się wstępne rozmowy określające potrzeby kandydatów – podpowiada Renata Gut. Ponadto dla młodego adepta zawodu ważna jest obserwacja dobrego trenera w akcji. Następnie trzeba spróbować swoich sił na sali szkoleniowej i poddać się superwizji, czyli mieć zawsze przy sobie osobę, która da nam informację zwrotną, co poszło dobrze, a co źle. Jeśli mamy charyzmę i predyspozycje do pełnienia funkcji trenera biznesu oraz zdobyliśmy konieczne umiejętności, jest duża szansa, że odniesiemy sukces w zawodzie. Satysfakcja z pracy z grupą jest ogromna. ■

Renata Gut

Autorka programu „Zarządzanie sobą” dla słuchaczy studiów MBA, twórcza Szkoły Trenerów Biznesu przy Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie, wykładowca, coach, doradca, trener NLP nurtu amerykańskiego (certyfikat Chris Hall), trener technik zarządzania zasobami człowieka, zarządzania zmianą nawyków, technik efektywnego uczenia się i nauczania oraz wykorzystywania stanu relaksu w procesach poznawczych i pamięciowych człowieka. Wydawca czasopisma „Podróż w Intelpekt”, twórcza audycji radiowych i programów telewizyjnych popularyzujących współczesną wiedzę o budowie, funkcjonowaniu ludzkiego mózgu i pracy umysłu oraz adaptacji tej wiedzy w praktycznym zastosowaniu w edukacji i biznesie. Współautorka książki „Zarządzanie sobą”, autorka książki „Cechy osobowe dyrektora szkoły a styl zarządzania”. Od 10 lat wdraża zarządzanie talentami w wielu firmach i zespołach menedżerskich.



Krok do przodu



Budżetowanie? Analiza kosztów? Wolność finansowa? Nie taki diabeł straszny, jak go malują. Zwłaszcza, gdy do skóry dobierze mu się **Dominika Nawrocka** – autorka bloga „Kobieta i pieniądze”, inwestorka i współwłaścicielka agencji specjalizującej się w marketingu internetowym.

ROZMAWIAŁA: EWA NOWACZYK-PRZYBYŁAK

Na blogu zachęca pani do nauczania się zarządzania własnym budżetem. Po co?

Bo fajnie jest mieć pieniądze i nie martwić się o nie. Pieniądze dają dużo wolności, ale też ich brak bardzo ogranicza. Jakby na to nie patrzeć, wpływają na całe nasze życie, dlatego warto odpowiedzieć sobie na pytania: po co nam są potrzebne pieniądze, na realizację jakich celów i choć może się ono wydać dziwne w połączeniu z pieniędzmi – o czym marzymy. To punkt wyjścia, bo jeśli nie mamy marzeń, nie wiemy, co chcemy osiągnąć i dokąd tak naprawdę zmierzamy, również w tym finansowym wymiarze. Marzenia łączą się też

z poszukiwaniem sensu w życiu. Mówimy, że dążymy do szczęścia. Czym ono jednak dla nas jest? Jeśli nie wiemy, co konkretnie chcemy zdobyć, płyniemy z prądem i w zasadzie nie mamy wpływu na to, co nas spotyka. A przecież życie jest czymś wyjątkowym, danym raz, dlatego warto je przeżyć dobrze, dostatnio i szczęśliwie.

Zarządzanie własnym budżetem wymaga czasu i wiedzy, a nas nikt tego nie uczył.

Mnie też nie, sama się nauczyłam, bo zmusiło mnie do tego życie. Ludzka natura jest taka, że dopiero w kryzysie się mobilizuje. Po co czekać? Na zmiany

trzeba się po prostu zdecydować już dziś. Powiedzieć sobie: mogę i umiem się tym zająć. To wcale nie jest trudne. Wiele osób, w tym również kiedyś ja, ma poczucie, że kariera zawodowa rozwija się dobrze, zarabia coraz więcej, lecz ciągle nie ma pieniędzy. U nas w domu mąż trzymał pieczę nad finansami do momentu kryzysu w naszym związku. Potem musiałam zająć się nimi sama, choć się na tym nie znałam w takim wymiarze jak powinnam. Mężczyzn do pieniędzy ciągnie i zarządzanie nimi wydaje się im bardzo naturalne, z kolei kobiety w finansach są wycofane, a przecież to są super babki – mądre, przebojowe – które, jak się za zarządzanie pieniędzmi zabiorą, radzą sobie z tym bardzo dobrze.

Co to znaczy zarządzać domowym budżetem?

To jak zarządzanie projektem – jeśli projekt jest nieprzygotowany i źle zarządzany, wszystko się sypie. Zanim jednak zaczniemy zarządzać domowym budżetem, trzeba zrobić jego analizę.

Na czym ta analiza polega?

Należy sprawdzić, ile i na co wydajemy, a także policzyć, ile zarabiamy. W pierwszej kolejności warto wziąć na warsztat koszty, żeby poznać ich strukturę. Powinniśmy je pogrupować w kategorie, na przykład kategoria o nazwie ŻYCIE, w której wydzielamy wydatki na mieszkanie, media, jedzenie, transport, paliwo, ubrania, kosmetyki i tak dalej.

Czy to ważne, żeby posegregować je możliwie szczegółowo?

Tak, jeśli wykonamy bardzo sumienną pracę przez miesiąc, to wydatki w poszczególnych kategoriach ułożą się nam w konkretne sumy. To właśnie sumy są kluczowe, bo wydając pieniądze na bieżąco, nie widzimy skali wydatków. I ciągle nam się wydaje, że wydajemy mało. Mając tę wiedzę, możemy reagować. Wydatki warto podsumowywać na bieżąco, jeśli nie codziennie, to choć raz na tydzień.

Miesiąc wystarczy, żeby naprawić własne finanse?

Najważniejsze to prowadzić taki monitoring systematycznie. Pierwszy miesiąc jest najtrudniejszy, bo trzeba wyrobić w sobie nawyk analizy. Warto zobaczyć, jak się zachowujemy w dłuższej perspektywie czasu, bo w pierwszym miesiącu możemy podświadomie starać się dobrze zachowywać finansowo, żeby sami przed sobą ładnie wypaść. A nie o to chodzi. Systematyczny monitoring daje bardzo dużą świadomość własnych potrzeb i słabości, a docelowo – kontrolę nad teraźniejszością i przyszłością.

I co dalej?

Ewidencja wydatków służy do poznania struktury swoich codziennych kosztów. Drugim, znacznie ważniejszym krokiem jest tak zwane budżetowanie.

GRAND LUBICZ



THE PEARL OF THE BALTIC SEA
PERŁA BAŁTYKU



+48 59 841 82 00

RESTAURANT / BLACK PEARL
CONFERENCE ROOMS
SQUASH / CUBE BALL / FITNESS

WWW.GRANDLUBICZ.PL

Oznacza ono podzielenie przychodów, czyli tego, co zarabiamy, na konkretne budżety. Trzecim – trzymanie się budżetów. Raz na tydzień warto usiąść nad paragonami, żeby sprawdzić, jak się mają nasze wydatki do tego, jaki budżet zaplanowaliśmy na daną kategorię wydatków.

O jakich budżetach pani mówi?

Kiedy realizujemy dla klienta projekt, mamy na to określony budżet, którego musimy się trzymać. I w firmie, i w domu musimy się poruszać w jakiś ramach. Moja metoda zarządzania finansami domowymi opiera się właśnie na budżetowaniu w sześciu obszarach, a więc na określeniu kwot, które mamy do wydania.

Na najważniejszy i największy budżet o nazwie ŻYCIE przeznaczamy 55 procent naszych przychodów. Mieszczą się w nim wszystkie domowe wydatki – jedzenie, ubranie, paliwo, samochód, kredyty, opłaty, rachunki, itd. Drugi budżet nazywam WOLNOŚĆ FINANSOWA – przeznaczamy na niego 10 procent zarobków. Jest bardzo ważny i w zasadzie się go nie rusza, chyba że na inwestycje. Chodzi o to, żeby pieniędzy z WOLNOŚCI FINANSOWEJ nie przejadać – jeśli nie mamy pomysłu w co zainwestować, po prostu je gromadzimy. Trzeci budżet to tak zwane DUŻE WYDATKI – tu również wkładamy 10 procent przychodów. Pieniądze stąd wydajemy na rzeczy, na które musimy trochę dłużej uzbierać, na przykład samochód czy wycieczka. Budżet czwarty – ZABAWA (10 procent) – jest wspaniały, bo trzeba go wykorzystać w miesiącu, nie można przenieść go na później. To nagroda za pracę nad sobą. Nie wolno sobie ciągle odmawiać, trzeba umieć cieszyć się pieniędzmi, które mamy oraz móc doświadczać przyjemności, które czasami mogą przerodzić się w jakieś marzenia. Przedostatni budżet to EDUKACJA (10 procent) – pieniądze wydajemy na szkoły, szkolenia, książki, prasę, kursy językowe, czyli na wszystko, co nas rozwija. Ostatni budżet nazywałam DOBROCZYNNOŚĆ.

Dominika
Nawrocka

Autorka bloga kobietaipieniadze.pl
(wcześniej pod nazwą „Sky is the limit”),

trenerka, współwłaścicielka firmy Fat ROI – agencji specjalizującej się w marketingu internetowym i wsparciu sprzedaży. Ostatnio zadebiutowała jako autorka. Jej książkę „Kobieta i pieniądze. 10 kroków edukacji finansowej dla kobiet” można już kupić w przedsprzedaży. Wersja drukowana ukaze się 6 grudnia.

Tu wkładamy pięć procent naszych zarobków i przeznaczamy na pomoc innym, gdyż trzeba się dzielić tym, co mamy.

Każdy przychód, czyli to, co wpływa do domowego budżetu (wszystko, co do złotówki) rozdzielamy proporcjonalnie między te budżety. Dzięki temu wiemy, jaką sumą dysponujemy na bieżąco. W efekcie łatwiej nam gospodarować posiadanymi zasobami.

To wszystko bardzo fajnie brzmi, dopóki analiza wydatków pokazuje, że przychody są wyższe niż koszty. W przeciwnym razie plan się sypie. Zmierzenie się ze stanem własnych finansów jest trudne, bo czasem uświadamiam, w jakiej depresji finansowej się znajduję. Niby chcę wiedzieć, ale tak naprawdę nie chcę.

Coś w tym jest, jednak do czego prowadzi chowanie głowy w piasek? Może warto zastanowić się, dokąd w takiej sytuacji zmierza nasze życie. Strach przed zobaczeniem ukrytej prawdy wynika z tego, że myślimy o życiu w perspektywie tu i teraz. A ja namawiam, żeby zacząć myśleć do przodu. Jak poprawić materialnie życie swoje i swojej rodziny, a w dalszej kolejności – życie innych ludzi. Bo jeśli mamy tę wolność finansową, nie musimy martwić się, czy wystarczy do pierwszego. Ile problemów przestaje istnieć, o ilu sprawach nie musimy myśleć! Mamy przestrzeń w głowie, którą możemy twórczo wykorzystać na swoje pasje, nowy biznes czy w obszarze dobroczynności. Analiza, budżetowanie to droga do inwestycji, które są najważniejsze w drodze do wolności finansowej. I to jest rzeczywiście najtrudniejsze, bo wymaga zaangażowania, które polega na codziennym pogłębianiu wiedzy na ten temat i działaniu! Warto się za to wziąć, bo życie nieobciążone problemami finansowymi jest po prostu lepsze, szczęśliwsze.

Jesteśmy bardzo zadłużeni. Mamy karty kredytowe, debety na kontach, kredyty konsumpcyjne na wakacje, samochód czy nową kuchnię, kredyty mieszkaniowe i wiele innych obciążeń. Czy w takim przypadku budżetowanie ma sens?

Z każdej trudnej sytuacji finansowej da się wyjść. Trzeba podzielić tyle, ile się ma. System zadziała i dodatkowo człowiek dostaje sporą dawkę motywacji, bo zaczyna widzieć pewne rzeczy. Mówiąc wprost: widzi, że ich nie ma. I w pewnym momencie to „nie ma” zaczyna stymulować do działania, żeby zacząć mieć. I robi krok do przodu. Konkludując: sekret tkwi w edukacji finansowej i działaniu! ■



Zafunduj sobie fundusz

Jak w ciągu siedmiu lat zarobić 20 tysięcy złotych? To proste! Należy wybrać odpowiednie fundusze inwestycyjne. To jeden z łatwiejszych i skuteczniejszych sposobów pomnażania pieniędzy, a dodatkowo – nie wymaga dużych nakładów. Każdy może się o tym przekonać. Wystarczy odrobina konsekwencji.

Jesteśmy społeczeństwem na dorobku, niecierpliwym i oczekującym szybkich efektów naszych działań, także w sferze finansowej. Jeśli zaczynamy odkładać pieniądze, chcemy jak najszybciej widzieć tego rezultaty. Tymczasem pomnażanie pieniędzy i oszczędzanie to proces, który bez względu na stopień zaawansowania gospodarczego kraju i rozwój społeczeństwa, wymaga czasu. Jak dużo? To już kwestia indywidualna. Aby sprawdzić, ile go potrzebujemy, warto zrobić prosty test.

Stówka lub dwie

Wystarczy przez miesiąc kontrolować wydatki, na przykład świadomie wybierać produkty, porównywać ceny, unikać kupowania zbędnych rzeczy i krytycznie podchodzić do promocji... Na pewno uda się zaoszczędzić minimum 100 złotych, a to już wystarczy, aby zacząć inwestować. A jeśli wygospodarujemy 200 złotych miesięcznie, to inwestując przez siedem lat, przy

5-procentowej stopie zwrotu, zyskamy 20 tysięcy złotych. Jak zacząć inwestować w fundusze?

Twój wybór – Twój cel

Najważniejsze to podjąć decyzję. Inwestycje w fundusze nie wymagają specjalistycznej wiedzy ani znajomości rynku finansowego. Taką mają specjaliści, na przykład w PKO TFI. Pomocną stroną jest też: www.pkotfi.pl. Drugim krokiem jest wyznaczenie sobie celu oszczędzania-inwestycji, z uwzględnieniem możliwości finansowych i skłonność do ryzyka. Do wyboru są fundusze lokujące środki w polskie akcje czy obligacje, a także celujące w atrakcyjne inwestycje na świecie. Fundusze agresywne inwestują większość aktywów w akcje, obligacyjne zaś w papiery emitowane przez rządy oraz korporacje, fundusze rynku pieniężnego lokują środki w krótkoterminowe instrumenty rynku pieniężnego, a hybrydowe w różnych proporcjach angażują się na rynkach akcji i obligacji. Warto jednak pamiętać, aby dywersyfikować swoje inwestycje, czyli inwestować środki w fundusze o różnym stopniu ryzyka. To pomoże zminimalizować ewentualną stratę lub jej rozmiar. Co jeszcze jest istotne? Aby unikać inwestowania

w czasie hossy i wycofywania środków podczas bessy. I nie podejmować decyzji finansowych pod wpływem medialnych doniesień i emocji.

Jak zacząć?

Inwestowanie w fundusze PKO TFI można zacząć na trzy sposoby: przez internet – serwis transakcyjny iPKO lub system PKO TFI fundusze; telefonicznie – dzwoniąc na infolinię; lub w oddziale PKO Banku Polskiego. Na początek należy wypełnić tak zwany kwestionariusz MiFID, między innymi definiujący oczekiwania i stopień wiedzy inwestora, potem doradca pomoże otworzyć rachunek-rejestr uczestnika w wybranym funduszu/funduszach i poinformuje, jak dokonać wpłaty.



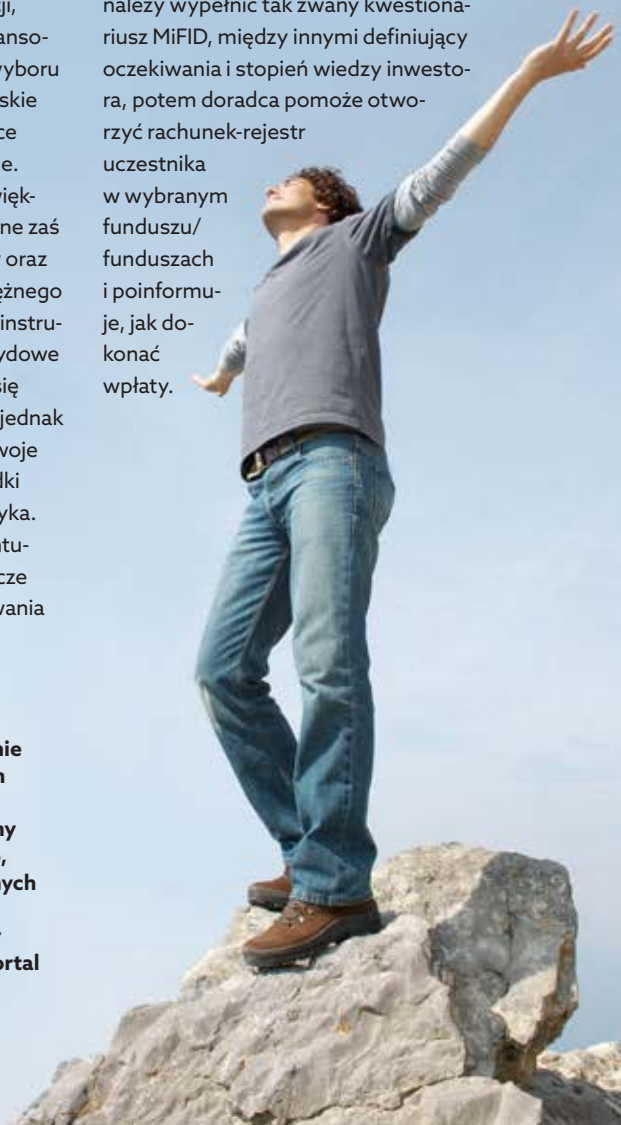
Bankomania

Właściwy adres do poznania świata finansów

Na portalu Bankomania.pkobp.pl znajdziesz praktyczne porady, wyjaśnienie ważnych zjawisk czy terminów (Bankowiki) zilustrowanych na przykładach



z życia wziętych oraz mnóstwo tekstów związanych ze światem finansów napisanych w prosty, przystępny i ciekawy sposób. Ekonomię zrozumie nawet dziecko, bo na Bankomanii wiele jest materiałów przeznaczonych dla najmłodszych (Bankodzieci). A ponadto: porady ekspertów, wskazówki dla inwestorów czy materiały dla przedsiębiorców (Bankofirma). Bankomania to portal dla każdego!





Biznes z domieszką historii

Z roku na rok rośnie liczba starych obiektów, które po gruntownym odnowieniu znakomicie spisują się jako siedziby firm. Inwestorów nie odstrasza nawet wiążące się z tym większe niż w nowym budownictwie nakłady finansowe.

TEKST: BARTOSZ KRÓL

W całym kraju pełno jest starych magazynów, fabryk i innych obiektów przemysłowych, które wskutek zaprzestania w nich jakiegokolwiek działalności gospodarczej – najczęściej w wyniku przemian ustrojowych – straszą swoim wyglądem. Podobnie jest w przypadku wielu kamienic, które – choć niejednokrotnie wciąż są za-

mieszkałe – na pierwszy rzut bardziej przypominają plener filmów grozy niż miejsce spokojnego przeżywania codzienności. Na szczęście jednak – tak w większych, jak i mniejszych miastach – sytuacja powoli zmienia się ze względu na coraz popularniejszy trend na przystosowywanie starych, często zabytkowych budynków do funkcji mieszkalnych, a także biurowych lub biurowo-handlowych.

HOTELE WAM

Moda i kalkulacja

Wspomniany proces z jednej strony jest wynikiem mody, która nadeszła do nas z Zachodu, a z drugiej – koniecznością i efektem przemysłowej kalkulacji. Jak bowiem wyliczają branżowi eksperci, czynników, które wpływają na adaptowanie starych budynków na cele biznesowe, jest co najmniej kilka. Do najważniejszych bez wątpienia należy kwestia lokalizacji takiego miejsca – zwykle w samym centrum danego miasta albo jego niedalekim sąsiedztwie. Nie bez znaczenia jest także Narodowy Plan Rewitalizacji, w którym na szeroko rozumiane działania rewitalizacyjne do 2022 roku przewidziano minimum 25 miliardów złotych, z czego około 22 miliardy będą pochodzić z programów unijnych, a około 3 miliardy z budżetu państwa oraz środków samorządowych. Co więcej, obok dotacji bezpośrednich z pieniędzy publicznych, w programie przewidziano też zachęty w innej formie (na przykład podatkowe) dla kapitału prywatnego.

Wnętrza z duszą

Posiadanie biura w miejscu z bogatą tradycją świetnie wpływa także na wizerunek firmy. Zasada jest prosta: im starszy budynek, tym lepiej. Co istotne, już sam etap odnawiania wieloletniego gmachu wzbudza zwykle dużo większe zainteresowanie wśród lokalnej społeczności (w tym mediów) niż budowa lub przeprowadzka do biurowca o kubaturze i elewacji podobnej do już istniejących w okolicy tego typu obiektów. Z analiz rynku wynika, że zabytkowe budynki są polecanym miejscem zwłaszcza dla podmiotów, które świadczą usługi niematerialne. Dlatego tak chętnie swoje siedziby w nich lokują choćby kancelarie prawne, agencje reklamowe i PR-owe, firmy doradcze oraz księgowe, a także wyspecjalizowane placówki edukacyjne. Wnętrza z duszą bardzo cenią też sobie architekci, projektanci mody oraz artyści. Dzięki nim łatwiej jest im kreować własną markę. O ile bowiem pomieszczenia w typowych biurowcach, które pobudowano na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat, wyglądają zazwyczaj mniej więcej tak samo, o tyle mury dawnych fabryk i kamienic ze swoim klimatycznym charakterem idealnie nadają się do zaznaczenia indywidualności właściciela. Po pierwsze, pieczołowicie odrestaurowana elewacja (najczęściej bogata w rozmaite zdobienia) nie tylko wyróżnia budynek na tle otoczenia, ale sprawia też wrażenie bardziej ludzkiej i skuteczniej zachęca do wejścia. Po drugie, specjaliści od wystroju nie mają wątpliwości, że stare budownictwo daje możliwość zastosowania we wnętrzach wielu rzadko spotykanych rozwiązań architektonicznych. Sprzyja temu zarówno powszechny brak ścian nośnych w środku obiektu, jak i ponadprzeciętna wysokość takich lokali. Grubość ceglanych murów dodatkowo potęguje natomiast wrażenie solidności, a większa od standardowej wysokość okien oraz drzwi wzmacnia poczucie przestrzeni.

noclegi



HOTELE WAM

wypoczynek



konferencje



relaks



HOTELE WAM

komfortowy wypoczynek
profesjonalne konferencje i szkolenia
miła atmosfera
pełna oferta na stronie
www.hotelewam.pl

KONTAKT

tel. 12 618 40 32
bok@hotelewam.pl



Bez architektonicznego banału

W nowym budownictwie biurowym liczy się efekt skali. Przy rewitalizacji historycznych budynków priorytet jest zupełnie inny – zdecydowanie najważniejsza jest oryginalność i brak architektonicznego banału. Należy bowiem pamiętać, że w istniejącym już obiekcie jest szansa uzyskać zgodę na pewne rozwiązania, które nie wchodziłyby w grę w nowoczesnym budownictwie ze względu na obowiązujące przepisy. Wiąże się to wprawdzie z wyższymi wydatkami (koszt prac modernizacyjnych przekracza zwykle wzniesienie nowego budynku od podstaw) oraz koniecznością ścisłej współpracy z konserwatorem zabytków, ale... Wyniki badań pokazują, że warto ponieść wysiłek, bo prawidłowo przeprowadzona odnowa i wykończenie danej nieruchomości przekładają się na kilkukrotnie nawet wzrost jej ceny.

W industrialnym stylu

Surowe ściany czy rzucające się w oczy elementy konstrukcyjne już dawno przestały być kojarzone z budowlaną prowizorką (czy wręcz – fuszerką), a stały się synonimem luksusu i tak pożądanego przez wszystkich prestiżu. Wskutek tego, oprócz coraz większej popularności tak zwanych hard loftów (czyli odpowiednio zaaranżowanych budynków, które dawniej posiadały funkcje przemysłowe), można też dostrzec rosnące zainteresowanie tak zwanymi soft loftami – nowymi konstrukcjami, które nawiązują formą do stylu industrialnego. Zwykle powstają one obok starych fabryk lub wręcz na ich miejscu, jeśli odremontowanie ze względu na stan techniczny okazuje się

POINDUSTRIAL-NE BUDOWNICTWO to prawdziwe pole do popisu dla specjalistów od wystrojów wnętrz.

już niemożliwe. Sukces takich miejsc jak: łódzki Księży Młyn, katowicki Nikiszowiec, poznański City Park czy wrocławskie Przedmieście Oławskie, powoduje, że następców z bogatymi dziejami będzie przybywać. Ku uciesze wszystkich tych, którzy w dobie coraz szybszego tempa życia szczególnie cenią sobie obiekty, gdzie nowoczesność i funkcjonalność przeplatają się z historią. ■

Efekt nowości

Wynajęcie biura w nowym biurowcu szczególnie powinny rozważyć firmy, które zatrudniają więcej pracowników, a co za tym idzie – potrzebują większej przestrzeni. Zgodnie z ustawowymi zaleceniami BHP na każdego z pracowników jednocześnie zatrudnionych w pomieszczeniach stałej pracy (czyli takich, w których pracownicy przebywają powyżej czterech godzin) powinno przypadać co najmniej 13 m³ wolnej objętości pomieszczenia oraz co najmniej 2 m² wolnej powierzchni podłogi (niezajętej przez maszyny i inne wyposażenie stanowisk pracy). Należy także pamiętać o tym, że układ przestrzenny elementów wyposażenia stanowisk musi zapewniać bezkolizyjne dojście i przemieszczanie się pracowników w miejscu pracy (szerokość przejścia w biurach powinna być nie mniejsza niż 75 centymetrów, a przy ruchu dwukierunkowym – 100 centymetrów). Przy wyborze nowego biura warto także zwrócić uwagę na dostępność miejsc parkingowych, możliwość rozbudowy biura (poprzez wynajęcie kolejnych przestrzeni w tym samym budynku) oraz bliskość potencjalnych klientów. W nowo wybudowanych biurach z reguły łatwiej jest również negocjować stawki wynajmu, a także długość obowiązywania umowy. Istotnym czynnikiem może też się okazać całodobowa recepcja, a także system ochrony. Ze względów wizerunkowych funkcjonowanie w nowych biurach wskazane jest również dla firm, które na co dzień zajmują się nowymi technologiami w poszczególnych branżach – u niektórych klientów może wystąpić swoisty dysonans poznawczy, kiedy idąc na spotkanie biznesowe dotyczące innowacyjnych rozwiązań, będą przestępować progi budynku pamiętającego jeszcze czasy głębokiego PRL-u...



luxury apartments
for rent in Sopot, Gdansk & Warsaw

comfort and pleasure

tel. +48 535 585 055

e-mail: sopot@imperial-apartments.com

www.imperial-apartments.com



Podróż w trzech kolorach

Imienne albo na okaziciela, roczne, półroczne lub kwartalne
– Kolorowe Karty Intercity to dobry wybór dla wszystkich,
którzy cenią sobie komfort podróży i regularnie jeżdżą pociągami.



Karta imienna

Czas ważności karty	Cena brutto* klasa 2.	Cena brutto* klasa 1.
Kwartalna	2 900	4 050
Półroczna	5 400	7 500
Roczna	9 900	14 600

Karta na okaziciela

Czas ważności karty	Cena brutto* klasa 2.	Cena brutto* klasa 1.
Kwartalna	4 200	5 700
Półroczna	7 800	11 000
Roczna	14 600	20 900

* Cena zawiera 8 procent VAT

Wielu pracowników, liczne podróże służbowe. Jak możesz na tym zaoszczędzić? Postaw wszystko na jedną kartę – Kolorową Kartę Intercity! Kolorowe Karty Intercity to bilety sieciowe uprawniające do nieograniczonej liczby przejazdów krajowych pociągami PKP Intercity: Twoje Linie Kolejowe, InterCity, Express InterCity oraz Express InterCity Premium, a także pociągami uruchamianymi przez Przewozy Regionalne, Warszawską Kolej Dojazdową, PKP Szybka Kolej Miejską w Trójmieście oraz Koleje Mazowieckie (z wyjątkiem pociągu Słonecznego) w terminie i klasie wagonu oznaczonej na karcie.

Karty w trzech wariantach: złotym, srebrnym i niebieskim, to oszczędność czasu i pieniędzy, a także duże ułatwienie rozliczania kosztów podróży służbowych. Kolorowa Karta Intercity to wiele możliwości – dopasuj warunki oferty do swoich potrzeb!

Zachęcamy do kontaktu e-mailowego na adres karty@intercity.pl lub sales@intercity.pl lub odwiedzenia punktu sprzedaży kart mieszczącego się w Centrum Obsługi Klienta na Dworcu Centralnym w Warszawie.

Przedstawiciel ds. Kolorowych Kart Intercity udzieli wszelkich niezbędnych informacji. Szczegóły oferty oraz dane kontaktowe do handlowców PKP Intercity dostępne są na intercity.pl w zakładce Dla Biznesu/Opieka Account Managera. ■



MULTIKARNET

– komfort
w dobrej
cenie!

Od września PKP Intercity rozszerzyło portfolio propozycji dla klienta biznesowego, wprowadzając atrakcyjną ofertę dla często podróżujących pociągami Express InterCity – ofertę **MULTIKARNET**, a dla podróżujących Express InterCity Premium – **MULTIKARNET Premium**. Multikarnety to prosty sposób na oszczędzanie i czasu, i pieniędzy. Korzystając z oferty, w wybranej przez pasażera relacji, dziewiąty i dziesiąty przejazd jest bezpłatny.

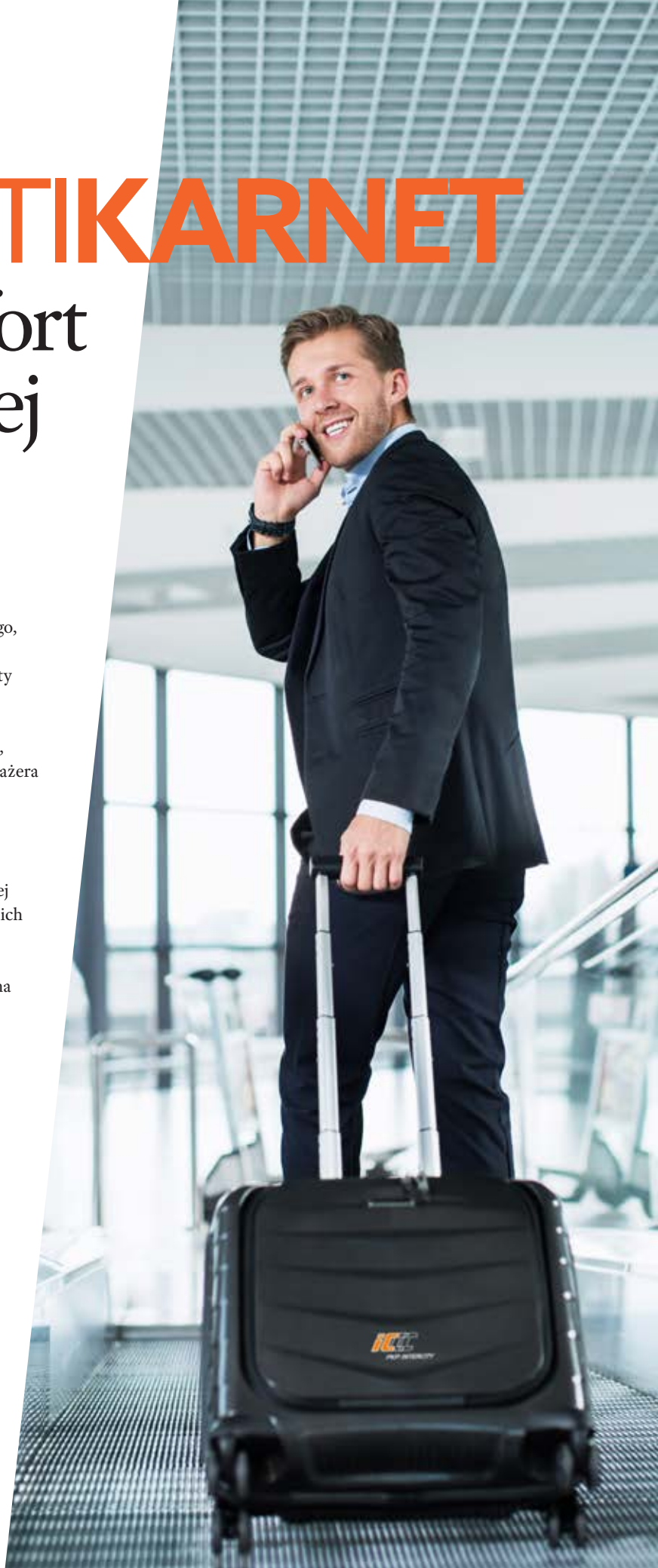
Więcej za mniej

Multikarnety są do wykorzystania w ciągu trzech miesięcy od daty wydania lub daty aktywacji wskazanej przez nabywcę. Karnety są bezimiennne, więc może z nich korzystać jedna lub kilka osób – tyle, ile przejazdów zostało jeszcze do wykorzystania na karcie wydanej do danego multikarnetu. Oznacza to również, że można je przekazywać członkom rodziny, przyjaciołom i znajomym czy współpracownikom w firmie. Chcąc skorzystać z multikarnetu, należy każdy przejazd zalegalizować na załączonej do niego karcie. Legalizacji **MULTIKARNETU** można dokonać w kasie biletowej lub u konduktora w pociągu. Natomiast legalizacja **MULTIKARNETU Premium** możliwa jest tylko w kasie biletowej, w miarę dostępności wolnych miejsc w wybranym pociągu Express InterCity Premium.

Więcej informacji na temat oferty można uzyskać, dzwoniąc na infolinię 19 757 lub na stronie internetowej intercity.pl w zakładce Dla Biznesu.

Jak skorzystać z oferty?

MULTIKARNETY i **MULTIKARNET Premium** dostępne są w sprzedaży w kasach biletowych. Zapraszamy również do kontaktu na adres e-mail: sales@intercity.pl. Nasi handlowcy pomogą w optymalnym wyborze karnetu. ■



Raporty nie tylko finansowe

Coraz więcej firm decyduje się upubliczniać dane w raportach społecznych o swojej działalności pozabiznesowej, podejmowanej na rzecz innych ludzi czy środowiska.

AGNIESZKA SIARKIEWICZ *

Jednym ze sposobów prezentacji firm biorących odpowiedzialność nie tylko za zysk dla swoich akcjonariuszy, ale również za swój wpływ na społeczeństwo i środowisko, są raporty społeczne, nazywane również raportami CSR lub zrównoważonego rozwoju. Są sprawozdaniem z tego, co udało się osiągnąć w określonym czasie w kluczowych dla przedsiębiorstwa obszarach, z jakich celów pozafinansowych firma się wywiązała, co planuje i jak będzie realizować swoje deklaracje.

Odpowiedzialność ukryta w raportach

Raport społeczny to namacalny efekt złożonego procesu raportowania społecznego, który przebiegać może według międzynarodowych standardów. Zakres gromadzonych danych obejmuje działanie całego przedsiębiorstwa, a nie tylko poszczególnych działów (przykłady raportów dostępne są w „Bibliotece raportów” na stronie raportyspoleczne.pl). Co więcej, aby potwierdzić wiarygodność prezentowanych informacji, firmy coraz częściej decydują się również na niezależną weryfikację sprawozdawanych danych.

Potrzeba komunikacji

Większość polskich konsumentów deklaruje, że chciałaby otrzymywać więcej informacji o działalności firm w zakresie ich wpływu na społeczeństwo i środowisko (badanie: Barometr CSR, 2013). Chcieliby poznać te sfery aktywności przedsiębiorstwa, które nie dotyczą bezpośrednio wymiaru ekonomicznego, a są ważne na przykład dla lokalnych mieszkańców czy pracowników. Za pośrednictwem raportów społecznych także interesariusze zyskują wiedzę o zaangażowaniu społecznym firmy. Prezentowane dane doty-

czą również kwestii bezpośrednio związanych z zarządzaniem przedsiębiorstwem, rozwojem pracowników, jakością oferowanych produktów, podejściem do konsumentów i klientów czy działaniami na rzecz środowiska. Są też cennym źródłem informacji dla akcjonariuszy, którzy, dbając o minimalizowanie ryzyka zawieranych transakcji, coraz częściej zwracają uwagę na to, czy przedsiębiorstwa funkcjonują w sposób odpowiedzialny. Otwartość biznesu na komunikację z jednej strony tę potrzebę informacji zaspokaja, a z drugiej strony – umożliwia kształtowanie dobrych relacji z otoczeniem.

W stronę przejrzystości

Elementem wzmacniającym rozwój raportowania społecznego jest wzrastająca presja na przejrzystość. Od firm oczekuje się, że w rzetelny i szczery sposób będą funkcjonować i rozliczać się z efektów swojej działalności. Tą drogą coraz częściej zaczynają podążać i firmy w Polsce. Wydaje się też, że większe zmiany w tym obszarze czekają nas w 2017 roku. Wejdą wtedy w życie postanowienia dyrektywy unijnej nakładającej na przedsiębiorstwa spełnianie określone kryteria obowiązku ujawniania danych pozafinansowych. Tak więc liczba raportujących dane pozafinansowe powinna się znacząco zwiększyć.

* KOORDYNATORKA MEDIÓW I PROMOCJI FORUM ODPOWIEDZIALNEGO BIZNESU

Partnerem merytorycznym działu jest





THINK BIG

Go Beyond

Borders

Ruszyła III edycja Think Big, programu dla firm z globalnymi ambicjami

Organizatorem konkursu Think Big jest UPC Biznes – największy w Polsce dostawca internetu i rozwiązań cyfrowych dla firm. Twórcy programu adresują go do przedsiębiorców, którzy rozwijają swój biznes w oparciu o innowacyjne technologie i w dłuższej perspektywie planują zagraniczną ekspansję swoich produktów i usług.

Do wygrania jest w sumie 80.000 złotych, możliwość wymiany wiedzy i doświadczeń z mentorami biznesu, twórcami sukcesu najbardziej rozpoznawalnych polskich marek na świecie oraz dostęp do najlepszych usług UPC Biznes.

Program składa się z kilku etapów. Warunkiem udziału we wstępnej eliminacji jest wypełnienie formularza dostępnego do 30 listopada na stronie thinkbig.upc.pl.

Do drugiego etapu zostanie zakwalifikowanych 30 najlepszych wizji rozwoju firmy. Wyłonienie finałowej dziesiątki to już wspólne zadanie jury oraz internautów, którzy będą mogli wesprzeć swój ulubiony projekt za pośrednictwem aplikacji na Facebooku.

W trakcie wielkiego finału konkursu, dziesięć najlepszych pomysłów ocenią członkowie jury w składzie którego wchodzi m.in.: twórca InPost Rafał Brzoska, Artur Kurasiński – Blogger, przedsiębiorca, założyciel i CEO GetFokus.com, dziennikarz biznesowy Roman Młodkowski, wiceprezydent m. st. Warszawy i inicjator Centrum Przedsiębiorczości Smolna Michał Olszewski, Sander Vonk – Dyrektor Liberty Global Ventures, Łukasz Wejchert – założyciel firmy Dirlango, czy prezes UPC Polska Ramiro Lafarga.

Więcej informacji: www.thinkbig.upc.pl;
www.facebook.com/UPCBiznes

POMYSŁODAWCĄ I ORGANIZATOREM KONKURSU JEST **UPC BIZNES** – BIZNESOWE RAMIĘ **UPC POLSKA** – KTÓRE OD LAT WSPIERA PRZEDSIĘBIORCÓW W ROZWOJU, OFERUJĄC IM WYSOKIEJ JAKOŚCI USŁUGI TELEKOMUNIKACYJNE, W TYM ULTRASZYBKI INTERNET, TELEWIZJĘ I TELEFONIĘ.



Think Big



Olejowy raj

Kamila Zubrycka, z zawodu nauczycielka, po stracie pracy postawiła wszystko na jedną kartę. Zaczęła z pasji tłoczyć oleje. Zaledwie po roku działalności rozsmakowała się w nich cała Polska.

ROZMAWIAŁA: BEATA RAYZACHER

Jak to się stało, że nauczycielka nauczania początkowego tłoczy oleje?

Złożyło się na to sporo rzeczy. Kiedy po trzech latach pracy w szkole straciłam zatrudnienie, czułam, że stoję na rozdrożu. Zastanawiałam się, co dalej. Moje życie samo przyniosło rozwiązanie. Jestem fanką zdrowego odżywiania, podobnie zresztą jak cała moja rodzina. Mieszkam na Podlasiu. Tu tradycja tłoczenia oleju jest bogata. Tata już wcześniej na potrzeby rodziny tłoczył, ja podpatrywałam, pomagałam. W kuchni stosowałam przede wszystkim olej lniany. Być może żaden dietetyk tego nie pochwali, ale wyeliminowałam wszystkie tłuszcze, a zastąpiłam je właśnie olejem lnianym. Wypijałam nawet pół litra tygodniowo! Szybko zobaczyłam pozytywne efekty. Poprawił mi się wygląd cery, byłam mniej senna. Zanim zaczęłam pić olej, miałam kiepską odporność, łapałam od moich uczniów rozmaite, nawracające infekcje. Po kuracji – jak ręką odjął! Dużo znajomych zaczęło mnie naśladować. I też cieszyli się z efektów. Olej zresztą także świetnie wspomagał stan zdrowia mojej pięcioletniej siostrzyczki, u której zdiagnozowano cukrzycę, kiedy miała zaledwie roczek. Mój brat sportowiec również zaczął go dodawać do każdego posiłku.

STARANNIE SELEKCJONUJĘ MIEJSCA, W KTÓRYCH ZAOPATRUJĘ SIĘ W TOWAR. KOKOS SPROWADZAMY AŻ ZE SRI LANKI.

To tata zasugerował, aby zajęła się pani nowym pomysłem na życie?

Tak, sporo na ten temat rozmawialiśmy. Zaczęłam też dużo czytać o olejach, rozmawiałam z gospodyniami, które jeszcze pamiętały, jak robiło się to przed laty. Po pierwsze – potrzebna była maszyna, po drugie – pomieszczenie, a po trzecie – oczywiście pieniądze. Własną firmę założyłam pod koniec lutego 2014 roku. Napiisałam biznesplan. Jednak urząd pracy wykluczył mnie z dotacji, ponieważ moja działalność nie kwalifikowała się na unijne wsparcie. Udało mi się za to dostać preferencyjną pożyczkę rozłożoną na pięć lat z Podlaskiej Fundacji Rozwoju Regionalnego na zakup maszyny. Ostatecznie już pod koniec kwietnia otworzyłam mój „Olejowy Raj”. Wiedziałam, że sama sobie nie poradzę. Dziś zatrudniam trzy osoby na umowy o pracę – dwie są na stażu, a jedna się o niego stara w urzędzie pracy. Tworzymy naprawdę zgrany zespół.

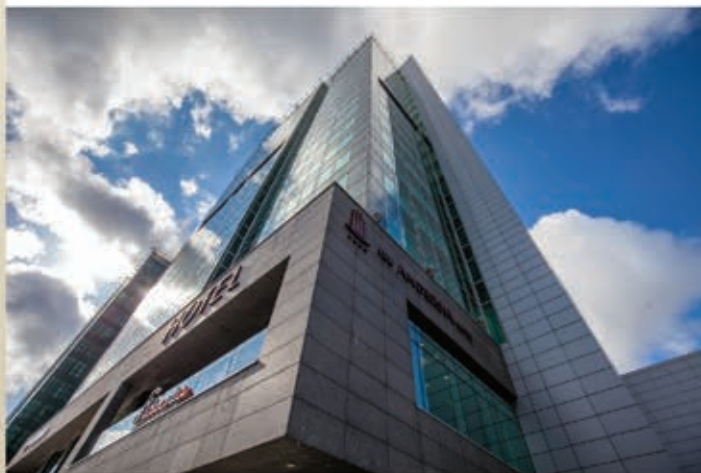


IBB

HOTEL COLLECTION



www.ibbhotels.com



www.andersiahotel.pl

Znakomite otoczenie
dla biznesu

Doskonałe miejsce
wypoczynku

**NOWY SPRZĘT AUDIOWIZUALNY
– CYFROWY DŹWIĘK I OBRAZ**



www.lublinianka.com



Co było najtrudniejsze na starcie?

Dostosowanie się do wymogów Sanepidu. Bardzo przydały mi się wtedy moje studia, bo na nich człowiek uczy się... uczyć. Jak widać nawet po kierunkach pedagogicznych można robić wszystko (*śmiech*). Dużo problemów wynika z tego, że przedsiębiorcy dokładnie nie czytają zasad, jakie obowiązują w ich branży. Nie ma drogi na skróty. Nie należy słuchać doradców, którzy mówią: „A po co ci ten dodatkowy zwłok?”. W efekcie ty go nie instalujesz, przychodzi urzędnik z Sanepidu i... wręcza mandat. Pracownicy naszego Sanepidu chyba mieli mnie czasami dosyć, bo non stop przychodziłam i o coś pytałam. W końcu docenili, że męczę ich dlatego, że chcę wszystko zrobić raz, a dobrze.

Cieężko było wejść na rynek z nowym produktem?

Tak, ale podstawa to zdobyć zaufanie. Ale wcześniej... zainteresowanie. Kluczową rolę odgrywało to, że jestem fanką zdrowego stylu życia, więc kiedy mówiłam o oleju – robiłam to z pasją. Potrafiłam odpowiedzieć na każde pytanie, rozwiać wątpliwości. Potencjalni klienci to doceniali. Na początku sama pracowałam nad projektem etykiet i opakowań, logotypu firmy, wyrabiałam kontakty z klientami, zajmowałam się promocją, pakowaniem produktów, dystrybucją. W końcu na szczęście zrozumiałam, że nie tędy droga... Zosia-Samosia to w biznesie niezbyt dobry pomysł.

Jakie oleje pani tłoczy?

W ofercie mamy 10 rodzajów olejów, oprócz lnianego także między innymi: kokosowy, z nasion wiesiołka, konopi, ostropestu, rzepakowy i sezamowy. Nasze oleje są tłoczone na zimno, nierafinowane i niefiltrowane. Na początku sprze-

dawałam je tylko przez Internet i przez znajomych. Założyłam także blog, na którym prezentuję przepisy z wykorzystaniem oleju, ponieważ uznałam, że wciąż za mało się o nim mówi. O mój olej dbam od A do Z, czyli już od momentu zakupu ziarna. Regularnie robię badania na zawartość w nim kwasów tłuszczowych. Starannie selekcjonuję miejsca, w których zaopatruję się w towar. Kokos sprowadzamy aż ze Sri Lanki. Obowiązkuje z certyfikatem, ale i tak dodatkowo testujemy go na własną ręką.

A jak to było z Anią Lewandowską, która polubiła pani olej kokosowy?

Jest nie tylko żoną słynnego piłkarza, ale przede wszystkim ikoną zdrowego stylu życia i odżywiania. To reklamowe wsparcie przyszło przez przypadek, w żadnym wypadku nie było opłacone czy ustawione (*śmiech*). Podczas targów sportowych w Warszawie w listopadzie zeszłego roku, na których wystawiałam moje produkty, zauważyłam wspólnie z koleżanką właśnie Anię. „Musimy to wykorzystać! Jak ma poznać nasze pyszne oleje, jeśli ich nie spróbuje?” – powiedziała moja współpracownica. I zanim zareagowałam, pobiegła do niej z olejem kokosowym. Ania uśmiechnęła się i zabrała go ze sobą. Tydzień później byłam w szoku, gdy firmowy telefon nie przestawał dzwonić. Zamówienia posypały się też drogą elektroniczną. Okazało się, że Ania Lewandowska zrobiła wpis na Instagramie. „Najsmaczniejszy, jaki jadłam, czuć intensywny smak kokosa. Samo zdrowie” – czytałam z niedowierzaniem o... moim oleju kokosowym! Do wpisu było dołączone jego zdjęcie. Wpis u Ani polubiło kilkaset osób. Siłą rzeczy ta rekomendacja przełożyła się na liczbę zamówień. Z Anią spotkałam się później na targach w Niemczech.

Nie żałuje pani swojej decyzji o założeniu nietypowego biznesu?

W żadnym wypadku! Połączyłam pasję, zdrowy styl życia z zarabianiem pieniędzy. Cieszę się też, że mogę mieć wpływ na nawyki żywieniowe innych osób. Nie chcę jedynie oleju sprzedawać. Organizuję warsztaty i promocje, na przykład w aptekach. Tłumaczę, że dobry olej śmiało można używać zamiast masła, instruuję, jak go przechowywać. Do ludzi trzeba wychodzić, a nie liczyć na to, że sami cię znajdą. ■



Produkty „Olejowego Raju” Kamili Zubryckiej były nominowane między innymi do Podlaskiej Marki Roku. Więcej na olejowyraj.pl. Adres: Olejowy Raj, ul. Przemysłowa 1, Wasilków koło Białegostoku.



MARTWIĄ CIĘ PRZERZEDZONE WŁOSY?

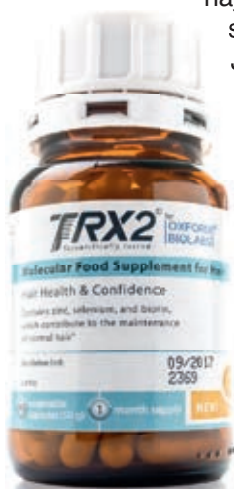
Oto jak nowa kapsułka może poprawić stan Twoich włosów i dodać pewności siebie.

Utrata włosów może być koszmarem. Nie tylko obniża Twoją atrakcyjność (rzutując na Twoje życie osobiste), lecz także może wpłynąć na to, jak postrzegasz sam siebie. Dzięki naukowcom z Oxford BioLabs i ich kuracji preparatem TRX2® te problemy to już przeszłość.

Skład kapsułki TRX2® został specjalnie dobrany i przetestowany. Według najnowszych badań 87 procent osób – kobiet i mężczyzn – przyjmujących molekularny suplement na porost włosów TRX2® zauważyło poprawę. Efekty stosowania suplementu są imponujące:

średnia grubość włosów zwiększona o 22,5 procenta już po 9 miesiącach i o 38,7 procent po 18 miesiącach stosowania preparatu.

Pigułka TRX2® to obecnie najbardziej popularny w Europie suplement na porost włosów. Jest sprzedawany w ponad 90 krajach i odpowiedni dla kobiet i mężczyzn w każdym wieku. Cena opakowania, które wystarcza na miesiąc kuracji, to 49 euro. Producent gwarantuje zwrot pieniędzy w przypadku braku satysfakcji klienta oraz wysyłkę w każde miejsce w Europie przy zamówieniach złożonych przez oficjalną stronę TRX2®.



● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
SPECJALNA OFERTA
 dla czytelników magazynu
 „W Podróż”

Zamawiając produkt przez stronę
www.trx2.pl z kodem „PKP”,
 otrzymają Państwo
5 procent specjalnej zniżki.



Ośrodek badawczo-rozwojowy Oxford BioLabs®
 w Regensburgu, Niemcy

www.trx2.pl contact@trx2.com

OXFORD BIOLABS® Oxford BioLabs Ltd
 Robert Robinson Avenue
 The Oxford Science Park
 Oxford OX4 4GA, Wielka Brytania



Firmy korzystające z usług mytaxi zgodnie podkreślają atuty tej oferty: zbiorcza faktura i możliwość kontroli kosztów oraz innowacyjność.

Usługa jest dostępna w Warszawie i Krakowie oraz 40 innych europejskich miastach. Dzięki proponowanym opcjom, jak na przykład wybór stawki przejazdu, zarządzanie listą uprawnionych pracowników, podgląd przejazdów i kosztów

w czasie rzeczywistym, konto firmowe mytaxi umożliwia skrupulatną kontrolę wydatków i znaczące oszczędności. Firmy korzystające z usług mytaxi zmniejszają także koszty administracyjne związane z rozliczaniem przejazdów taksówkami, ponieważ wystawiana jest tylko jedna zbiorcza faktura dla wszystkich pracowników, którą firma może uznać za koszt prowadzenia swojej działalności. Zamówienie taksówki jest proste i intuicyjne: dwa kliknięcia i taksówka już jest w drodze – nie trzeba wychodzić ze spotkania, by ją zamówić, dzwoniąc na centralę taxi. Płatność odbywa się bezgotówkowo: każdy pracownik potwierdza kwotę za przejazd za pomocą swojego smartfona. Dodatkowo oczekiwanie na taksówkę jest znacznie krótsze, co oznacza także oszczędność czasu pracowników firmy.

TAKSÓWKA DLA FIRMY

OD MYTAXI: WYGODNIE I BEZGOTÓWKOWO

Korzyści konta firmowego mytaxi dla pracodawcy:

- zarządzanie uprawnieniami pracowników,
- pełna przejrzystość kosztów – widać jak na dłoni skąd, dokąd i o której godzinie podróżował pracownik na koszt firmy (wszystkie koszty taksówek są automatycznie rejestrowane na serwerze, każdy przejazd ma określony MPK, projekt lub powód podróży),
- zastąpienie paragonów, rachunków i faktur jedną fakturą zbiorczą na koniec każdego miesiąca,
- szczegółowe zestawienie przejazdów w pliku Excel lub CSV.

Korzyści konta firmowego mytaxi dla pracowników:

- brak konieczności zbierania paragonów lub voucherów oraz problemów z przyporządkowaniem kosztu po upływie czasu,
- płatności bezgotówkowe, czyli brak konieczności płacenia za przejazd z własnych środków pracownika lub korzystania z kart i voucherów (płatność odbywa się za pomocą aplikacji),
- ochrona płatności dzięki najwyższym standardom bezpieczeństwa, w tym poprzez autoryzację indywidualnym hasłem,
- niesamowita wygoda użytkowania, prosta i intuicyjna obsługa aplikacji.

Aplikacja mytaxi, pionier wśród aplikacji do zamawiania taksówek, to system działający w systemie peer-to-peer umożliwiającym bezpośrednie połączenie pomiędzy kierowcą a pasażerem. Dzięki niej kierowcy stają się niezależnymi przedsiębiorcami, a pasażerowie mogą zamawiać i kontrolować przejazd taksówki w prosty sposób. Aplikacja jest dostępna w następujących systemach: iOS, Android, Windows Phone. Firmy zainteresowane podjęciem współpracy zapraszamy do kontaktu: firmy@mytaxi.com, tel. 531 996 613.



Rodzina w podróży

Każda chwila spędzona z rodziną jest wyjątkowa.

Nawet kilkudniowe wyjazdy są okazją do lepszego poznania radości, ale także i problemów – swoich oraz dzieci.

Warto do wyjazdu starannie się przygotować, aby miłych chwil nie popsęły nam kłopoty związane z miejscem pobytu czy podróżą.

TEKST: BEATA RAYZACHER



Wbrew pozorom już niemowlak śmiało może wyjechać z mamą i tatą na dłuższą wycieczkę. Starsze dzieci, bardziej ciekawe

świata, potrzebują więcej uwagi, szybko też się nudzą. Dlatego wybierając środek lokomocji, warto to wszystko uwzględnić. Jadąc pociągiem, bez trudu cała rodzina może włączyć się do zabawy i uniknąć niewygody podróżowania (w aucie dziecko ma małe pole manewru, a częste postoje mogą wprowadzać niepotrzebne zdenerwowanie, szczególnie u kierowcy). Alternatywą dla komputera są gry planszowe, kalambury, zgadywanki, łamigłówki. Niepotrzebne jest ani źródło zasilania, ani Internet. Grać można wszędzie. Podczas drogi, potem w miejscu naszego wypoczynku. Wspólna zabawa z rodzicami umacnia w dziecku poczucie bezpieczeństwa oraz przekonanie, że jest kochane. Starsze dziecko warto zaangażować w planowanie wycieczki. Przeglądanie przewodnika, mapy, wspólne opracowywanie trasy podróży to świetna nauka i sposób na uświadamianie dziecku, jakie jest dla nas ważne i że mocno liczymy się z jego zdaniem (wspólnie możemy wybrać hotel i atrakcje w miejscu pobytu).

Na wyjeździe angażujemy się w zabawę z dzieckiem w stu procentach. W domu różnie to bywa: brak czasu, codzienne obowiązki i problemy potrafią skutecznie to utrudniać. Przede wszystkim dużo czasu możemy poświęcić na rozmowę. O swoich zabawach z dzieciństwa, pasjach, radościach. Dziecko to świetny słuchacz i naśladowca. Według psychologów rodzic, spędzając czas z dzieckiem, przechodzi na chwilę ze swojego świata do świata dziecka. Łatwiej w ten sposób poznać problemy malca, o których on sam niechętnie opowiada.

Im krócej, tym bliżej

Wybór miejsca wyjazdu uzależniony jest od czasu, jaki mamy na wypoczynek. Pół dnia w podróży, jeśli jedziemy tylko na weekend, nie ma sensu. Wrócimy bardziej zmęczeni niż wyjechaliśmy. Zwykle jest tak, że najmniej znamy najbliższe okolice. Warto więc sprawdzić, jakie atrakcje czekają na nas w odległości do 100 kilometrów. Czasami wystarczy tylko tyle, aby znaleźć się w zupełnie innym świecie. Kraków ma blisko Rabkę (gdzie leczy się choroby układu oddechowego) oraz Ojcowski Park Narodowy, Warszawa – niezwykle bogaty w ludową tradycję Łowicz, Trójmiasto – Kołobrzeg, czyli całoroczne uzdrowisko. Długo można by tak wymieniać... Ciekawym pomysłem jest zaplanowanie dwóch weekendów na podróżowanie. Rodzice mogą zaproponować starszemu,

Okiem eksperta

Dla niektórych wakacje już się skończyły, a dla innych właśnie się zaczynają. Październik to dla wielu turystów miesiąc podróży nad polskie morze, bo w tym czasie jest tam najwięcej jodu, a miłośnicy gór zwykle zaczynają nowy sezon, wędrując po stokach, bo twierdzą, że prawdziwa polska złota jesień jest tylko w górach. Coraz więcej jest też ciekawych ofert na Mazurach, bo w ostatnich latach powstały tam bardzo atrakcyjne kompleksy wypoczynkowe, które zapraszają gości przez cały rok. Każda pogoda jest odpowiednia na podróż, zwiedzanie i poznawanie nowych miejsc. Jak mawiają Brytyjczycy: „Nie ma złej pogody. Jest tylko złe ubranie, nieodpowiednie do pogody”. Tak więc planujemy weekend lub tydzień wypoczynku i ruszamy zwiedzać Polskę! Październik to doskonała pora na rodzinne wyjazdy dla osób, których dzieci nie są ograniczone systemem szkolnym i mogą skorzystać z jesiennych pobytów w różnych regionach Polski. Taka wyprawa to dobra okazja do rodzinnej lub przyjacielskiej integracji. Ruch jest dużo mniejszy w hotelach i całorocznych ośrodkach wypoczynkowych, więc warto to wykorzystać i wybrać się na przedłużony weekend, bo wiele ofert kusi atrakcyjną ceną. Łatwo dzisiaj pojechać na weekend w dużym mieście lub oddać się aktywnemu, sportowo-relaksującemu wypoczynkowi. Jeśli zaplanujemy wyjazd z odpowiednim wyprzedzeniem, to w Internecie możemy nabyć bilety PKP IC w dobrej cenie, zamówić bilety wstępów do różnych atrakcyjnych miejsc albo pojechać wspólnie na koncert lub wybrać się do teatru.

Na szczęście możliwości jest dużo – począwszy od obiektów hotelowych w malowniczych miejscowościach, gdzie mamy upragnioną ciszę, po miejsca tętniące życiem z mnóstwem atrakcji kulturalnych lub sportowych. I proszę nie mówić, że nic się w Polsce jesienią nie dzieje, bo to już minione i odległe czasy. Aby taki wyjazd był udany, warto się do niego odpowiednio przygotować, choć spontaniczne wyprawy też mają swój urok.

Jak wybrać nasz wymarzony hotel, aby wszyscy czuli się komfortowo? Najlepiej zacząć od budżetu, jaki chcemy przeznaczyć na wyjazd, a potem zastanowić się, jaki środek transportu wybierzemy, bo to nam także ułatwi wybór miejsca. Drugie ważne pytanie – jak chcemy spędzić czas? Jeśli aktywnie, to szukamy hoteli, których atrakcje nie są uwarunkowane pogodą i plan zajęć jest znany z wyprzedzeniem. Hotele tworzą bardzo atrakcyjne pakiety tematyczne związane z porą roku czy sposobem spędzania czasu. Są już także hotele, które mają programy związane z określoną dyscypliną sportu i są znakomicie przygotowane, oferując kursy i szkolenia pod okiem fachowców. Jeśli chcemy naładować akumulatory i korzystać ze spokojnego relaksu, to bardzo proszę – wybór ogromny: joga, medytacje, diety fit, relaks w spa, wieczory filmowe, koncerty i recitale. Oferta jest naprawdę szeroka. Nieważne, co wybierzemy, ważne, aby był to dla nas przyjemny czas wypoczynku – aktywnego lub spokojnego, czas zatrzymania się i nawiązania komunikacji ze sobą, a co najważniejsze, abyśmy mieli nowe doświadczenia i miłe wrażenia oraz wspomnienia z wyjazdu. Tego Państwu gorąco życzę!



VIOLETTA HAMERSKA

EKSPERT RYNKU HOTELOWEGO W JAKOŚCI USŁUG. AUDYTUJE I OCENIA HOTELE OD PONAD SIEDMIU LAT. PRZEWODNICZĄCA KAPITUŁY HOTEL PRZYJAZNY RODZINIE I POMYŚŁODAWCZYNI KAMPANII HPR, KTÓRA CERTYFIKUJE HOTELE SPEŁNIAJĄCE OKREŚLONE KRYTERIA WYPOSAŻENIA DLA RODZIN Z DZIEĆMI. OD PONAD 25 LAT ZWIĄZANA Z BRANŻĄ HOTELOWĄ I TURYSTYCZNĄ. Z PASJĄ ZMIENIA RYNEK HOTELOWY W POLSCE, INSPIRUJĄC HOTELE DO PODNOSZENIA JAKOŚCI SWOICH USŁUG.

szczególnie nastoletniemu dziecku, że raz wybierają ono, raz oni. Jeśli wyjazd na sobotę i niedzielę planujemy spędzić aktywnie (sporo zwiedzając), warto skorzystać z oferty biletów weekendowych na pociąg. W ramach jednego biletu (ceny zaczynają się od 79 złotych) dana osoba może podróżować (wsiadać i wysiadać na trasie) bez ograniczeń podczas całego weekendu!

Jeśli wyjazd jest dłuższy – mamy większe pole do popisu. Czekają na nas morze, góry i Mazury. Także stolica to dobra alternatywa na kilkuniedniową wycieczkę. Plusem jest gwarantowany szybki dojazd pociągiem z większych miast Polski oraz moc atrakcji dla pociech. Oprócz zwiedzania muzeów, zamków i pałaców warto

podczas rodzinnej eskapady uwzględnić także parki rozrywki, aquaparki czy ciekawe warsztaty tematyczne.

Ryzyko kontrolowane

Wybierając miejsce docelowe, trzeba przed wyjazdem zastanowić się, czy zależy nam na zwiedzaniu, czy pobycie stacjonarnym. Wyjeżdżając z dzieckiem, lepiej zrobić wcześniej rezerwację i sprawdzić przystosowanie obiektu do pobytu z dziećmi. Brak przewijaków, posiłków dla dzieci, możliwości podgrzewania mleka... Z pozoru banalne czynności mogą urastać do wielkiego problemu, jeśli mamy kłopot z ich wykonaniem. Na szczęście w Polsce powstaje coraz więcej miejsc przyjaznych dzieciom. Od siedmiu lat prowadzona jest ogólnopolska kampania oceniająca i promująca obiekty hotelowe tworzące atrakcyjne warunki wypoczynku dla rodzin z dziećmi w każdym wieku. Na stronie rodzinawhotelu.pl bez trudu znajdziemy miejsce idealne akurat dla nas. Co ważne, oferty te są co roku sprawdzane przez audytorów i mają aktualne certyfikaty Hotelu Przyjawnego Rodzinie. Rodzice bez względu na to, czy planują krótki, czy dłuższy wypoczynek, mogą wybrać hotel w zależności od standardu, lokalizacji oraz budżetu, jakim dysponują. ■



Gdzie się wybrać?

- jesienią, najbardziej kolorową porą roku, warto wyjechać w Bieszczady, równie atrakcyjne jest Podlasie – Polska Wschodnia prześciga się w pomysłach, jak ciekawie zapewnić wypoczynek turystom. Tu dzieci mają okazję zobaczyć dzikie zwierzęta! Dobrym pomysłem jest także wyjazd w Pieniny, gdzie jesień maluje bajkowe kolory, a każdy maluch z zafascynowaniem zobaczy i posłucha o krainie śpiącego wulkanu (stok góry Wdźar), natomiast starsze dzieci (i rodzice) przeżyją prawdziwą przygodę, zjeżdżając na terenowej hulajnodze po górskich zboczach (stok w Jaworkach),
- zimą – oczywiście Tatry (ze względu na zdrowy o tej porze roku klimat) i morze (gdzie właśnie wtedy stężenie cennego jodu jest najwyższe, a noclegi najtańsze). Na narty jednak niekoniecznie trzeba jechać w góry. Szczególnie młodsze dzieci chętnie spróbują swoich sił na biegówkach na Suwalszczyźnie, nazywanej zimą bajkową krainą. Warto przejrzeć także oferty na Mazurach – tamtejsze hotelowe spa uchodzą za jedno z najlepszych w kraju, a całą rodziną świetnie można się bawić (szczególnie z nastoletnimi dziećmi) na zamrożonym jeziorze podczas curlingu (przesuwanie bil po lodzie), snowkingingu (sport łączący latawiec pociągowy ze snowbordem lub nartami) czy snowtubingu (ekstremalna jazda na kole za quadem po tafli lodowej na jeziorze).



PERŁA BESKIDU SĄDECKIEGO

*Wyjątkowe położenie u stóp Jaworzyny Krynickiej czyni z Hotelu Czarny Potok Resort & SPA**** wymarzone miejsce na wypoczynek i spotkania biznesowe.*



WYPOCZNIJ JAK NIGDY

Trudno o drugie tak piękne miejsce w Polskich górach – wspaniałe widoki, zdrojowe powietrze i nieograniczone możliwości aktywnego wypoczynku. A do tego luksusowy i prestiżowy hotel – do Państwa dyspozycji jest 12 budynków, 237 pokoi i ekskluzywnych apartamentów, basen, łaźnie zdrojowe, jacuzzi, 11 gabinetów SPA, grillowa chata góralska, amfiteatr oraz centrum cardio i fitness.

BIZNES W DOBREJ ATMOSFERZE

Największe multimedialne centrum konferencyjne w regionie będzie miejscem udanych spotkań biznesowych. 9 sal, 4 restauracje, klub biznesowy JW, klub muzyczny Nikifor, a do tego największe SPA w Krynicy-Zdroju tworzą wymarzone warunki do organizacji prestiżowych konferencji czy różnego rodzaju eventów firmowych.

SPRAWDŹ
NASZE PAKIETY
na święta,
sylwestra
i ferie!

HOTEL

CZARNY POTOK RESORT & SPA****

ul. Czarny Potok 65
33-380 Krynica-Zdrój, tel. 18 530 30 01
e-mail: rezerwacje@czarnypotok.com



CZARNY POTOK RESORT & SPA ****
Luxury Collection
www.czarnypotok.com





Żylaki

- to już nie problem!

Masz obrzęki, skurcze łydek, uczucie ciężkich nóg? Takich objawów nie należy lekceważyć! Być może są to pierwsze symptomy żylaków. W warszawskiej klinice Medical Esthetic schorzenie to można wyleczyć dzięki innowacyjnej metodzie wykorzystującej parę wodną.

Żylaki to najczęstsza choroba w obrębie żył. Dość łatwo je zlokalizować. Charakteryzują się znacznym rozszerzaniem pni żylnych – workowatym lub wrzecionowatym – i widocznym poskręcaniem z żyłami mniejszymi.

Pierwotne i wtórne

Wyróżniamy dwa podstawowe typy tego schorzenia: żylaki o charakterze pierwotnym świadczące o wrodzonej niewydolności zastawek żylnych, które nie są w stanie zapobiegać cofaniu się krwi w dół kończyn, oraz żylaki o charakterze wtórnym, czyli żyły tworzące krążenie oboczne, szczególnie po zwichnięciu lub okluzji żył głębokich, które często następuje w wyniku rozległej zakrzepicy żył głębokich.

Ocena ryzyka

Przyczyna występowania żylaków wciąż nie jest do końca znana. Wiadomo jednak, że czynnikami zwiększającymi ryzyko powstania nowych i pogorszenia się istniejących stanów

chorobowych są: ciąża, długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej lub stojącej, dźwiganie ciężarów czy noszenie zbyt obcisłej odzieży. Nie bez znaczenia jest także odpowiednia dieta. Nadwaga może bowiem znacznie obciążać nasze nogi.

Nie lekceważ objawów!

Do specjalisty powinny niezwłocznie zwrócić się te osoby, które borykają się z problemem tak zwanych ciężkich nóg. Odczuwają mrowienie stóp, miewają bóle i skurcze łydek. Objawami klinicznymi żylaków są także systematyczne obrzęki kończyn.

Żylaki można leczyć

Istnieją dwa typy zabiegów o niewielkim stopniu inwazyjności, które można wykonać w warunkach ambulatoryjnych. Metody te pozwalają na usunięcie lub zamknięcie żylaków przy pomocy czynnika termicznego oraz chemicznego. Przepływ krwi przez zmienioną chorobowo żyłę zostaje zablokowany, a sama żyła z czasem zostaje całkowicie wchłonięta przez organizm.

Bezpieczna para wodna

Usuwanie żylaków metodą z użyciem pary wodnej (VenoSteam™) to opracowana przez dr René Millereta technika, która od kilku lat jest z powodzeniem stosowana w całej Europie, a teraz także dostępna w war-

Współpracuj z nami!

Wprowadzenie do oferty Medical Esthetic nowatorskiej metody leczenia żylaków oraz usuwania pajęczek to efekt współpracy placówki ze światowej



klasy lekarzem – doktorem René Milleretem. Chirurg ten, podobnie jak jego ojciec – słynny we Francji profesor chirurgii naczyniowej – jest specjalistą w dziedzinie flebologii i twórcą nowych technologii leczniczych. Po ukończeniu medycyny na uniwersytecie w Lyonie, studiował na Wydziale Elektroniki w Lyonie. Jest członkiem Francuskiego Stowarzyszenia

Flebologów i Chirurgów Naczyniowych, założycielem i członkiem Europejskiego Forum Naczyniowego, honorowym członkiem Stowarzyszenia Flebologów Amerykańskich. Operuje w wielu placówkach medycznych we Francji i w Europie, między innymi w Szpitalu Kardiologicznym w Lyonie, Klinice St. Jean w Montpellier i klinice Pasteur w Pezenas. Jest pomysłodawcą i pierwszym specjalistą, który zastosował parę wodną w leczeniu żylaków. Również konsultantem firmy Cerma – producenta urządzenia do operacji żylaków tą najnowszą metodą.

CHIRURGIA PLASTYCZNA MEDYCyna ESTETYCZNA LECZENIE ŻYŁAKÓW



KLINIKA CHIRURGII PLASTYCZNEJ

NOWOCZESNY I BEZPIECZNY ZABIEG LECZENIE ŻYŁAKÓW PARĄ WODNĄ VenoSteam™

METODA Z UŻYCIEM PARY WODNEJ (VenoSteam™)

- jest skuteczna w leczeniu wszystkich rodzajów żylaków kończyn dolnych
- para wodna dociera do wszystkich zakątków żył
- żylaki boczne i żylaki pniowe można usunąć w ramach jednego zabiegu

USUWANIE „pajęczek naczyńowych” za pomocą radiofrekwencji – urządzenie VIRIDEX

MEDICAL ESTHETIC WARSZAWA

ul. Arabska 5
03-977 Warszawa
tel: 22 403 64 26,
tel. kom.: 695 938 094

MEDICAL HAIR&ESTHETIC LUBLIN

ul. Braci Wieniawskich 12 B
20-844 Lublin
tel.: 81 740 90 30,
tel. kom.: 609 202 229

www.ChirurgiaEstetyczna.pl



MEDICAL HAIR®
TRANSPLANTACJA WŁOSÓW

- przeszczep włosów metodą: FUE, STRIP, BHT, NON SHAVEN
- mega sesje do 3500 graftów metodą fue lub strip podczas jednego zabiegu
- odtwarzanie i uzupełnianie brwi
- leczenie łysienia z zastosowaniem osocza bogatopłytkowego GPS III
- uzupełnianie ubytków włosów na głowie



• Warszawa, ul. Arabska 5 • Lublin, ul. Braci Wieniawskich 12B
• Berlin, Helene-Weigel-Platz 1

609 202 229, 801 321 370
www.TransplantacjaWlosow.pl



PRZED

PO

szwaskiej klinice Medical Esthetic. Zabieg trwa około 30-40 minut i wykonuje się go pod kontrolą USG. Następnie pacjent pozostaje pod obserwacją lekarską maksymalnie trzy godziny. Po tym czasie może już opuścić klinikę, a następnego dnia powrócić do swoich codziennych zajęć.

W porównaniu z metodą laserową czy metodą z użyciem prądu o częstotliwości radiowej, które są wykorzystywane w ambulatoryjnym leczeniu żylaków od ponad 10 lat i które w wielu przypadkach zastąpiły klasyczną metodę strippingu (chirurgicznego usuwania żył), zabieg z użyciem pary wodnej ma wiele zalet. Przede wszystkim jest małoinwazyjny, ponieważ żyłki zostają zamknięte dzięki wprowadzeniu w światło żyły niewielkiej ilości pary wodnej poprzez giętki cewnik o średnicy 1,2 milimetra. W porównaniu z dwiema pozostałymi metodami termicznymi stosowanymi w ambulatoryjnym leczeniu żylaków, czyli metodą z użyciem lasera lub prądu o częstotliwości radiowej, punkt przegrzania w metodzie z wykorzystaniem pary wodnej jest bardzo wysoki, ponieważ proces przewodzenia ciepła zachodzi bardzo szybko. W metodzie radiofrekwencji siedmiocentymetrowy odcinek żyły poddaje się działaniu wysokiej temperatury przez 20 sekund. W metodzie z użyciem pary wodnej (VenoSteam™) ten sam efekt osiąga się w ciągu jednej sekundy! Metody termiczne z wykorzystaniem fal o częstotliwości radiowej stosowane są głównie w celu obliteracji (zamykania) żył odpiszczelowych. Nie są one jednak

dobrym rozwiązaniem w leczeniu dużych lub nawracających żylaków, jak również żylaków pękniętych.

Lecznicza pianka

Zabieg skleroterapii to miejscowe ostrzykiwanie żylaków specjalnym preparatem w celu wywołania odczynu zapalnego. Powstaje skrzeplina, która ulega zwłóknieniu, co prowadzi do zamknięcia światła naczynia. Zabieg ten wykonywany jest jednak tylko w celu



zamknięcia średniej wielkości żylaków. Skleroterapia może być przeprowadzana płynem lub pianką obliterującą (skleroterapię piankową robi się pod kontrolą USG Doppler). Postać pianki powoduje, że składnik obliterujący nie rozplywa się w żyłę i lepiej przylega do ścian naczyń. Podczas zabiegu skleroterapii używany jest oświetlacz naczyniowy VEINLITE. Jest to specjalne źródło światła, które umożliwia zlokalizowanie niewidocznych podczas USG drobnych naczyń na głębokości do jednego centymetra.

Fala na pajęczki

Do powstania żylaków może prowadzić również nasilający się problem z tak zwanymi teleangiektazjami, potocznie

zwanymi pajęczkami, które znajdują się bezpośrednio pod powierzchnią skóry. Mogą mieć kolor czerwony lub niebieski i wyglądają jak gałęzie lub pajęczyna składająca się z krótkich nierównych fragmentów. Pojawiają się na nogach lub na twarzy, czasami zajmują niewielką powierzchnię, ale mogą również być bardzo rozległe. Przyczyną ich powstawania są niewydolne lub uszkodzone zastawki żyłne, w których dochodzi do cofania się krwi i gromadzenia się jej w żyłach (niewydolność żylna). Inne przyczyny powstawania teleangiektazji to zmiany hormonalne, nadmierna ekspozycja na słońce, uszkodzenia ciała,



wiek lub ciąża. W niektórych krajach problem ten dotyczy nawet 55 procent kobiet i 45 procent mężczyzn. Jak skutecznie wyleczyć pajęczki? W Medical Esthetic można to zrobić dzięki metodzie radiofrekwencji (Viridex). Polega ona na przesłaniu fal o wysokiej częstotliwości w naczyniu, pod wpływem których następuje termokoagulacja, a następnie w ciągu kilku tygodni całkowite zwłóknienie teleangiektazji. Jest to zabieg małoinwazyjny, praktycznie bezbolesny, który – w porównaniu z innymi technikami leczenia – minimalnie uszkadza powierzchnię poddaną zabiegowi i gwarantuje szybką rekonwalescencję.

Co to jest VenoSteam™?

Metoda polega na wprowadzeniu do żyłki za pomocą specjalnej sondy sterylnej wody pod ciśnieniem i o temperaturze 110 stopni Celsjusza. Powstający w ten sposób wytrysk pary wodnej – zasklepiającej włókno żyłki – pozwala na zlikwidowanie nawet najbardziej krętych żylaków.

Bilet abonamentowy

*12 przejazdów
w cenie 10*

Jeżeli często korzystasz z przejazdów pociągami Kolei Mazowieckich w wybranej relacji, oferta „Bilet abonamentowy” jest w sam raz dla Ciebie. Wykupując z góry 10 biletów na daną relację, 2 przejazdy otrzymasz od nas gratis.

Bilet abonamentowy jest ważny przez dwa kolejno następujące po sobie miesiące. Może być wykorzystany w całości przez jedną osobę lub kilku podróżnych jednocześnie – już mała grupa do 6 osób może razem odbyć przejazd tam i z powrotem. Przed każdym przejazdem należy zalegalizować bilet na załączonym do niego karnecie. Za bilet abonamentowy pobiera się opłatę według taryfy normalnej.

Więcej informacji na www.mazowieckie.com.pl oraz pod numerem Call Center: **(22) 364 44 44**





Chciałem być mistrzem

Uważa, że boks to sport dla twardzieli, bo kształtuje charakter, uczy samodyscypliny i odpowiedzialności. W ringu lubi się po prostu bić. Jednak zawsze gra fair. **Krzysztof „Głowa” Głowacki** – od sierpnia zawodowy mistrz świata WBO wagi junior ciężkiej.



Co tytuł mistrza świata zmienił w pana życie?

Czy coś się zmieniło... Nie, to ja, dalej ten sam „Główka” – zawodnik z małego, ale pięknego Wąlcza, który kiedyś dzięki wspaniałym ludziom uwierzył w siebie. Konsekwentnie, krok po kroku dążyłem do mistrzostwa świata i plan został zrealizowany. Uczucia w trakcie werdyktu są nie do opisanania... Zmieniło się tyle, że co kilka minut dzwoni telefon i każdy chce wiedzieć o mnie jak najwięcej, a przecież to nic ciekawego. Nigdy nie podchodziłem do swoich planów sportowych na zasadzie, że muszę coś komuś udowodnić. Moją największą motywacją była zawsze rodzina i tak już zostanie. Oczywiście nie czytało się przyjemnie, jak eksperci czy niektórzy bokserzy dawali mi 20 procent szans na zwycięstwo, ale wierzyłem do samego końca. I cóż, niektórzy się zdziwili.

Zdobycie tego tytułu sprawi, że oczekiwania względem pana w kolejnych walkach wzrosną. Jak nie dać się tej presji?

Nigdy, odkąd pamiętam, nie miałem problemów z koncentracją i radzeniem sobie ze stresem. Mam wspaniałą rodzinę, przyjaciół i bardzo dobry sztab trenerski z Fiodorem Łapinem na czele. To wszystko sprawia, że bez względu na to, gdzie będę walczył, zawsze dam z siebie wszystko. I wierzę, że jeszcze długo to będzie wystarczało.

Po wygranej walce z Marco Huckiem nie przyjął pan mistrzowskiego pasa, bo było na nim wygrawerowane nazwisko Niemca. Nikt w tej walce na pana nie stawiał. Jakie to uczucie pokazać wszystkim gest Kozakiewicza i wygrać?

Zrobiło się trochę zamieszania (*śmiech*). Huck wchodził do ringu z pasem superchampiona WBO, dlatego było na nim jego nazwisko. Ten właściwy pas był w szatni. Po mojej wygranej, której nikt się w Stanach nie spodziewał, oczywiście poza moimi kibicami, wręczono mi pas superchampiona z nazwiskiem Hucka. Oddałem go myśląc, że za chwilę dostanę ten właściwy. Niestety ekipa Niemca chyba nie mogła się z nim rozstać, więc czekam na swój, a póki co dziękuję Darkowi Michalczewskiemu, który pożyczył mi na razie swój pas mistrza świata WBO. To nie do końca był gest Kozakiewicza, ale na pewno super uczucie, w końcu nie co dzień i nie każdy zostaje mistrzem świata, a ja naprawdę ciężko na to pracowałem. Teraz muszę pracować jeszcze ciężej.

Czy nie było panu trochę przykro, że nie mógł mistrzowskiego pasa mieć od razu?

Na pewno tak, kibice na niego czekali, zwłaszcza w Wąlczu, gdzie kilka tysięcy ludzi witało mnie w nocy, ale tak wyszło. Będzie okazja jeszcze raz się spotkać, gdy pas przyleci.

Przeczytałam w prasowych relacjach z walki, że Huck zachowywał się wobec pana nie w porządku. Na czym to polegało? Czy takie prowokacje są wpisane w zawód pięściarza zawodowego i robione po to, by podkręcić publikę?

To jest bardzo długa historia, nie chciałbym zanudzać.

Mamy czas.

W 2003 roku byliśmy w Niemczech na meczu Wąlcz – Bad Essen. W jednej z walk mój brat Jacek walczył właśnie z Marco Huckiem, który strasznie go faulował – bił w tył głowy, poniżej pasa, a sędzia nie reagował. Jestem bardzo związany ze swoją rodziną, więc nie myśląc wiele, wziąłem to, co było pod ręką i cisnąłem w Niemca. Szczęście, że nie trafiłem, bo kto wie, co by się stało, gdyby dostał tym krzesłem... Już wtedy było jasne, że to bokser, który nie umie czysto walczyć. Przecież luk brwiowy rozciął mi uderzeniem głową, a do oka wsadził kciuk tak, że przez jedną rundę nic nie widziałem na prawe oko. Są pięściarze, którzy takimi akcjami i robieniem wokół siebie wielkiego hałasu zwracają uwagę. Ma to swoje plusy – lepiej się „sprzedają”, łatwiej im o sponsorów. Są też tacy, jak ja, którzy ciężko pracują na sali, a poza nią są normalnymi ludźmi. To koloryt wpisany w ten sport. Wydaje mi się, że więcej szacunku w oczach kibiców zyskam właśnie takimi walkami, jak ta o mistrzostwo, kiedy podniosłem się z pleców i nie dałem się złamać, posyłając Hucka na deski kilka rund później. A szum medialny przed walką? Chyba się tego nie nauczę.

Gdy rywal prowokuje przed walką i w jej trakcie, trudno jest nie dać się ponieść emocjom?

Przed walką z Huckiem dużo pomogła mi rodzina i trenerzy. Już w samych Stanach osobami, które najbardziej zadbały o to, żebym nie myślał za wiele, był Andrzej Wawrzyk i Artur Szpilka. Prawdziwi przyjaciele. Andrzej to niesamowity człowiek z całą masą pomysłów, z kolei Arczi robił dokładnie to, co obóz Hucka starał się robić ze mną – prowokował i na każdym kroku, nawet na konferencji, mówił do Hucka, że i tak przegra. Wszędzie, gdzie tylko pojawiali się ludzie z obozu Hucka, „Szpila” mówił im, po co w ogóle przyjechali, przecież mogli oddać pas, bo tak będzie ciężko... Było bardzo wesoło.

Co to znaczy, że podczas walki zachowało się zimną krew?

To jest coś, nad czym cały czas pracujemy z trenerem. Ja po prostu w ringu lubię się bić, a boks nie zawsze polega na biciu i muszę się mocno kon-

trolować, zachowując właśnie zimną krew, żeby chociaż w połowie zrealizować plan taktyczny nakreślony przez trenera.

Jak pan dostaje takie ciosy, jak z Huckiem w szóstej rundzie, po których nic się nie pamięta, nie boi się pan o swoje zdrowie? Dziś jest OK, ale co dalej, za kilka lat?

W tym jednym momencie na pewno o tym nie myślę. To jest instynkt – muszę wstać i walczyć dalej. Nie po to człowiek przez 17 lat ciężko pracuje, żeby się poddać. Miałem jasno obrany cel od samego początku: chciałem być mistrzem świata. Zdrowie u żadnego wyczynowego sportowca po zakończeniu kariery nie jest takie, jak u naszych rówieśników. Każdy organizm inaczej reaguje na stałe obciążenia treningowe. Boks jest sportem tak samo niebezpiecznym jak każdy inny uprawiany wyczynowo. Co będzie za kilka lat? Nie mam pojęcia, ale wierzę, że będę zdrowy i będziemy mogli ponownie porozmawiać o mojej sportowej emeryturze.

W czasie walki jest adrenalina, więc bólu się nie czuje. Ale potem to już chyba tak lekko nie jest. Można się do tego przyzwyczaić?

Człowiek może przyzwyczaić się do wszystkiego. Tak całkiem poważnie, najlepszym lekarstwem jest dla mnie czas spędzony w domu z rodziną i lepszych leków przeciwbólowych mi nie trzeba. Czasem bardziej niż po walce boli w trakcie przygotowań, a najgorzej jak się pojawiają jeszcze jakieś kontuzje.

Żeby uprawiać jakąś dyscyplinę sportu, musi ona nam sprawiać przyjemność. Co jest przyjemnego w tym, że się kogoś bije i rzuca na deski?

Żeby uprawiać boks, trzeba być naprawdę twardym. Spróbować może każdy i polecam, bo to jest sport, który niesamowicie kształtuje charakter młodego człowieka, uczy samodyscypliny i odpowiedzialności za siebie. W boksie każdy, kto odpuszcza sobie na treningu, w ringu cierpi. Cała przyjemność to właśnie moment zwycięstwa, kiedy sędzia podnosi rękę w górę, konferansjer ogłasza wszystkim zwycięzcę, a kibice się cieszą.

Na ramieniu ma pan wytatuowanego swojego idola Mike'a Tysona. Za co pan go podziwia?

Tyson dobrze nie skończył, stracił wszystko... Już taki, jak Mike nie będę, ale to walki Tysona były dla mnie inspiracją od dziecka, był moim idolem. Niezlomny w dążeniu do mistrzostwa. „Bestia” nie tylko to przydomka. W czasach amatorskich ciężko było mi wmówić, że nie ma

innych ciosów niż sierpowe, którymi Mike powalał największych, ale teraz trener Łapin stara się od kilku lat wyrabiać we mnie nowe nawyki.

Czy bokser – dla wielu ucieleśnienie siły, odwagi i prawdziwego wojownika – czasami się boi?

Jasne, że się boi. Jak każdy człowiek. Ja boję się przede wszystkim mamy i czasami żony.

Co jest takiego w Wałczu? Mówi pan o nim zawsze z zachwytem...

Wałcz jest miastem urokliwym i wyjątkowym, to tu wypoczywam najlepiej. Naturalne walory przyrodnicze w najbliższej okolicy sprzyjają uprawianiu aktywnych form turystyki. Czyste jeziora i wielkie możliwości. Sam lubię pływać z córką kajakiem, a na kajakarzy czekają atrakcyjne szlaki na pobliskich rzekach: Dobrzycy, Piławie czy Rurzy. Mamy też dobrze oznaczone szlaki piesze i rowerowe i naprawdę piękne lasy. To wszystko gwarantuje udany odpoczynek. Nie mogę również nie wspomnieć o Centralnym Ośrodku Sportu – Ośrodku Przygotowań Olimpijskich. Tu trenowały największe sławy olimpijskiej sceny sportowej. Kiedy dziś przebiegam po jednym z najstarszych wiszących mostów w Polsce – Moście Kłosowskim, który łączy brzegi jeziora Raduń – czuję, że wszyscy mieszkańcy tworzą piękną historię Wałcza. Sam Wałcz był również świadkiem dramatycznych wydarzeń, które rozegrały się na Umocnieniach Wału Pomorskiego. To ogromny kawałek naszej historii i dziedzictwo narodowe. Dziś pozostałości po fortyfikacjach są udostępnione turystom do zwiedzania. Najważniejsi są jednak ludzie, a takich drugich jak w Wałczu nie chcę nawet szukać. Za przywitanie, jakie mi zgotowali... Do dzisiaj brakuje mi słów. Ja po prostu kocham swoje miasto i jego mieszkańców. ■

Krzysztof „Głowa” Głowacki

Zawodowy mistrz świata WBO junior wagi ciężkiej, na zawodowym ringu walczył od 2008 roku. Wygrał wszystkie 25 walk, które na zawodowych ringach toczył, z tego 16 przez nokaut. Z kolei na amatorskim ringu na 125 pojedynków 102 wygrał, 3 zremisował. Był młodzieżowy mistrz Polski oraz medalista mistrzostw Polski seniorów w kategorii super ciężkiej.



FOT. A. IWANCIUK/REPORTER (1), P. SZYSZKA/SE (1)/EAST NEWS

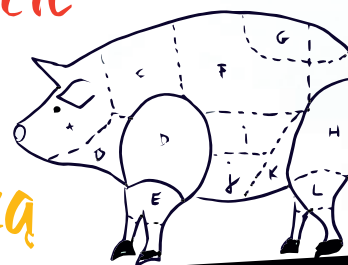


Rozsmakuj się w WARS'ie

Sprawdź nowości w naszej karcie

Zamów ulubione danie...

... i delektuj się podróżą



Traktat z wiatrem

Stare porzekadło mawia: „Świat pokryty jest w większości wodą i to najlepiej świadczy o tym, że przeznaczeniem człowieka jest żeglowanie”. Wbrew pozorom, wcale nie tak trudno wypełnić owe przeznaczenie i zostać prawdziwym wilkiem morskim.

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Przezstrzeń, swoboda, przygoda. Mnóstwo radości oraz satysfakcji z tego, że poruszamy się za darmo i układamy z siłami natury – to główne powody, dla których warto spróbować żeglowania. Tak przynajmniej uważa Tomasz Bednarczyk ze szkoły żeglarstwa Pro Skippers. I od razu obala kilka mitów, które przez lata narosły wokół tego sportu. – Po pierwsze, nauczyć się prowadzić jacht nie jest trudno. Wystarczy spędzić na kursie szkoleniowym raptem kilka dni, aby móc już samemu stanąć za sterami i zdobywać dalsze doświadczenie jako osoba prowadząca łódź. – Po drugie – dodaje szkoleniowiec z 20-letnim doświadczeniem – żeglarstwo w wydaniu turystycznym nie jest tylko dla twardzieli. I nie musi być wcale drogie. Można je uprawiać na wiele sposobów, na różnych akwenach i różnych łodziach i wszędzie czerpać z tego dużą radość. I wreszcie po trzecie, nie taki Bałtyk straszny jak go „falują”. Najbliższego nam morza wiele osób się boi, a tymczasem ma ono naprawdę swoje piękne strony. Chociażby Szkiery Sztokholmu czy Alandy dostarczają niezapomnianych wrażeń, nie wymagając przy tym jakiegось nadzwyczajnego poświęcenia fizycznego – przekonuje. Tomasz Bednarczyk radzi, by przygodę z łódkami zacząć od żeglarstwa śródlądowego, na mniejszych jednostkach – łatwiejszych w obsłudze i prowadzeniu. Tam odpowiedzialność, stres i ryzyko zagrożeń jest mniejsze niż na dużych jachtach i większych akwenach morskich. Generalnie jednak osoby, które zaczęły od żeglarstwa morskiego, rzadko próbują później śródlądowego. A ci, którzy zaczęli od śródlądowego, częściej próbują morskiego.

Od żeglarza do kapitana

Polski system wyróżnia obecnie trzy podstawowe typy uprawnień żeglarskich. Najniższy rangą jest patent żeglarza jachtowego, który pozwala pływać nam bez ograniczeń po wodach śródlądowych. Drugi w kolejności jest jachtowy sternik morski, który może dodatkowo wypływać na wody morskie jednostkami o długości do 18 metrów. Najwyższy rangą jest stopień kapitana jachtowego, który umożliwia pływanie bez żadnych ograniczeń odnośnie rodzaju akwenu i wielkości łodzi. – Podczas 10-dniowego kursu na patent żeglarski jego uczestnicy mają zarówno zajęcia praktyczne, jak i teoretyczne. Uczą się między innymi o przepisach, prawie drogi, meteorologii, teorii żeglowania, budowie łodzi czy podstawach nawigacji – opowiada 41-letni kapitan jachtowy. Nie ma ograniczeń odnośnie płci, masy, wytrenowania organizmu czy wykształcenia. Co do wieku, już 16-latkowie prowadzą

jachty pod nadzorem starszych żeglarzy, od 18. roku życia nie potrzeba żadnego dozoru, a górny limitu wieku po prostu nie ma.

Respekt przed wodą

Jakie błędy popełniają osoby początkujące? Często nie potrafią właściwie określić kierunku wiatru. Nie zawsze są też w stanie zachować spokój. Nie są bowiem w pełni świadome, że łódź potrafi się sama wybronić w trudnej sytuacji. – Dużą trudność na początku sprawia też skoordynowanie podstawowych umiejętności, czyli tego, jak prosto prowadzić łódkę, obsługując jednocześnie ster i żagle – mówi Bednarczyk posiadający uprawnienia instruktora żeglarstwa Polskiego Związku Żeglarstwa oraz Międzynarodowego Stowarzyszenia Szkół Żeglarskich. Bardzo rzadko spotyka się za to u adeptów żeglarstwa nadmierną brawurę. Ludzie czują respekt przed wodą i przynajmniej na wczesnym etapie swojego pływania nie szarżują bezmyślnie. Częściej z nieodpowiedzialnymi zachowaniami można się spotkać na kursie motorowodnym, gdzie osiągnięta prędkość jest znacznie większa.

Na początku przygody z żeglowaniem większość z nas ma do czynienia z kłopotliwymi już Omegami, które doczekały się nawet kilku następców. Jachtem o podobnej konstrukcji jest między innymi Puck. W przypadku łódek kabinowych najpopularniejszymi modelami są Tango 730 i Saska 660. Generalnie łódki możemy klasyfikować na wiele sposobów: mieszkalne i niemieszkalne, mieczowe i balastowe (tudzież balastowo-mieczowe). Można je także dzielić ze względu na masę i wielkość. Inna sprawa, że ta górna granica wielkości i poziomu luksusu cały czas się przesuwa.

Kultura żeglarska

Nie zapomnijmy też o przestrzeganiu etykiety żeglarskiej, która jest zbieżna z kulturą osobistą. Ważne jest to, aby odnosić się do innych z szacunkiem, dbać o czystość jachtu i nie spożywać alkoholu w trakcie rejsu. Należy też mieć na uwadze podstawowe reguły bezpieczeństwa oraz obowiązujące przepisy. Nie bójmy się ponadto choroby morskiej. Na rynku jest wiele

Na rejs turystyczny

trzeba koniecznie zabrać ze sobą okulary przeciwsłoneczne, krem z filtrem oraz buty do wody, aby nie wejść przez przypadek na jeżowca lub ostrą skałę. Odeź wybierajmy wygodną i przewiewną. Specjalistycznego stroju żeglarskiego nie trzeba od razu kupować, ale warto mieć ze sobą sztormiak.



Aby zacząć żeglować, nie trzeba od razu ruszać na Mazury. W każdym zakątku Polski znajdziemy ciekawe i piękne miejsca do popływania, jak na przykład: Zalew Zegrzyński, Zalew Szczeciński, Pojezierze Iławskie, Zalew Soliński, Malta, **ŚLESIN**, Zalew Włocławski.

przeciwdziałających jej medykamentów. W dużej mierze przypominają one środki stosowane przy chorobie lokomocyjnej. Jeśli już jednak ta dolegliwość nas dopadnie, starajmy się nie schodzić pod pokład, gdzie nasz błędnik dodatkowo wariuje, gdy nie widzi horyzontu. Będąc na pokładzie, patrzmy w górę i głęboko oddychajmy.

Bez kwiatów i parasola

Bednarczyk przekonuje również, aby nie zwracać uwagi na liczne przesady żeglarskie. Ponoć lepiej nie gwizdać na pokładzie, bo może wywołać to jakiś większy wiatr. Zresztą gwizdki zarezerwowane były niegdyś tylko dla bosmanów na dużych żaglowcach. Dobrze za to, gdy podstawę masztu podrapie paznokciami kobieta, najlepiej dziewczyna. Dla odmiany, mówi się, że zabranie na pokład ciętych kwiatów lub czarnego parasola przynosi pecha. – Podobnych zabobonów jest więcej, ale odkąd pływam, żaden mi się nie sprawdził – z uśmiechem przyznaje instruktor. – Generalnie dzięki postępowi technicznemu żeglowanie stało się obecnie dużo łatwiejsze niż jeszcze kilkanaście lat temu. Łatwy dostęp do Internetu i rozmaitych aplikacji sprawił, że nie trzeba już być ekspertem od tak zwanych swojskich

metod przepowiadania pogody. Obserwowanie chmur, koloru słońca czy występowania rosy jest już coraz rzadziej spotykane, bo niemal wszyscy korzystają z profesjonalnych prognoz, które są na wyciągnięcie ręki w telefonie – dodaje.

Pasja z charakterem

Popularność żeglarstwa w Polsce rośnie, bo robi się ono coraz bardziej dostępne dla ogółu. Nie bez znaczenia jest też fakt, że czas na wodzie można spędzać z całą rodziną, nawet tą najmłodszą. Jedną z dodatkowych atrakcji dla milusińskich w trakcie rejsu jest możliwość wysłuchania (a z czasem i zaśpiewania ze starszymi) melodyjnych szant.

– Mam jednak wrażenie, że szanty powoli przestają być ważnym elementem żeglarskiego stylu życia. Zwłaszcza odnosi się to do żeglarstwa morskiego, które coraz bardziej przekształca się w turystykę żeglarską – mówi Bednarczyk. – Na Mazurach ta tradycja jest jakby mocniej kontynuowana, cały czas odbywają się nawet stosowne festiwale – dodaje. No cóż, jak mawiał sir Francis Chichester, angielski żeglarz, odznaczony tytułem szlacheckim przez Elżbietę II za najszybsze przepłynięcie samotnie jachtem dookoła Ziemi, żeglarstwo to nie sport – to charakter... ■



Omega w dobrym stanie można kupić za 6 tysięcy złotych, a **Tango** za około 30 tysięcy. Przy zakupie **Sasanki** musimy się liczyć z wydatkiem 60-70 tysięcy. Powyżej 100 tysięcy kosztują **Maxusy**, **Cobry** i **Bavarie**. Czarter dobrej klasy jachtu na Mazurach oznacza wydatek 300-400 złotych za dobę. Choć są i takie jednostki, za które zapłacimy nawet 1000 złotych dziennie. Są one jednak już wyposażone w instalacje ciepłej i zimnej wody, gaz, oświetlenie i elektronikę, włącznie z telewizorem i DVD. Dla porównania, **Omegę** na Zalewie Zegrzyńskim można pożeglować za 80 złotych za dobę. Dodatkowy koszt związany jest z dojazdem na miejsce czarteru oraz miejscem postoju w marinie. Na Mazurach średnio wynosi on 50 złotych dziennie. Przeciętna europejska to 30-40 euro, choć w najpopularniejszych portach sięga 60-70 euro, a czasami nawet i 100 euro za dzień dla jachtu o długości 12-14 metrów.

Jednym z najważniejszych zadań dla każdego nowoczesnego klubu piłkarskiego na świecie jest zbudowanie stabilnych i różnorodnych relacji ze światem biznesu. Działania w tym zakresie pozwalają nie tylko osiągnąć wymierne korzyści ekonomiczne w długim okresie, ale także uniezależnić sytuację finansową klubu od bieżących wyników osiąganych na boisku. Platforma Biznesowa Legii Warszawa jest doskonałym przykładem budowania stabilnych i niezależnych od aktualnego poziomu sportowego podstaw funkcjonowania klubu.

– Jedna bramka strzelona w ostatniej minucie meczu może zadecydować o tym, czy drużyna sięgnie po mistrzostwo lub uzyska prawo do gry na elitarnym poziomie rozgrywek grupowych europejskich pucharów – zaznacza Jakub Szumielewicz, wiceprezes Legii Warszawa. – Jednym z naszych głównych zadań jest stworzenie takich warunków dla funkcjonowania klubu, w których jego stabilny rozwój nigdy nie będzie uzależniony od jednej zdobytej lub straconej bramki – dodaje. Odpowiedzią na to wyzwanie było stworzenie Platformy Biznesowej Legii Warszawa, na którą składa się sześć podstawowych grup asortymentowych:

- oferta meczowa biznesowa umożliwiająca oglądania na stadionie przy Łazienkowskiej 3 wszystkich meczów lub wybranych spotkań



Biznesowa gra Legii Warszawa

Legii w trzech luksusowych strefach Klubu Biznesowego: Diamond Club (12-osobowe łóżko biznesowe z obsługą kelnerską), Gold Club (dedykowane stoliki w strefie cateringowej) oraz Silver Club (otwarta strefa cateringowa),

- oferta meczowa indywidualna, w ramach której możliwe jest wykupienie karnetów całosezonowych, specjalnych pakietów oraz biletów na wybrane mecze Legii Warszawa dla pracowników każdej firmy – również ze środków z funduszu socjalnego,
- oferta reklamowa obejmująca specjalne pakiety sponsorskie i partnerskie, reklamę wewnątrz oraz w kanałach komunikacji Legii Warszawa (portal legia.com oraz media społecznościowe), a także możliwość prowadzenia działań promocyjnych na terenie stadionu, także w Klubie Biznesowym,
- oferta Centrum Biznesowego, czyli możliwość wynajmu na spotkania biznesowe sal konferencyjnych mogących pomieścić od 12 do 1500 osób,
- oferta eventowa umożliwiająca wykorzystanie infrastruktury stadionu wraz z doskonałym zapleczem dla

organizacji koncertów, pikników, firmowych turniejów piłkarskich oraz innych imprez masowych,

- oferta merchandisingowa, w ramach której możliwe jest wykorzystanie produktów sygnowanych herbem Legii Warszawa we własnych działaniach biznesowych.

Legia Warszawa to szanowana i rozpoznawana na całym świecie marka będąca doskonałą platformą reklamową. Dzięki nam nasi partnerzy biznesowi docierają w skali jednego sezonu do milionów odbiorców, którzy śledzą grę Legii Warszawa zarówno na stadionie, jak i przed telewizorami – zaznacza Szumielewicz. Więcej informacji można znaleźć na stronie biznes.legia.com.





Góral

Na ich koncertach nigdy nie ma pustych miejsc. Fani uwielbiają Zakopower za muzykę, której nie tylko się słucha, ale o której się także myśli. Nam lider zespołu – **Sebastian Karpiel-Bułecka** – zdradza, skąd czerpie siłę, czego uczy się od swojej córki i czy łatwo było facetowi z gór odnaleźć się na nizinach.

ROZMAWIAŁA: BEATA RAYZACHER



w wielkim mieście

„Muzyka kształtuje charakter” – to twoje słowa. Jak ma się do nich nowa płyta Zakopower z hitem „Tak ma być”? Czy tekst: „Tu jest tak, jak ma być, i ma być tak, jak jest... póki miłość jest w nas” to pewnego rodzaju przesłanie?

Piosenka „Tak ma być” jest utworem, który promuje naszą płytę, jej tekst ma bardzo pozytywne przesłanie – to jest wspólny mianownik dla całego albumu. Natomiast płyta jest na tyle

zróżnicowana muzycznie, że nie można tylko na podstawie jednej piosenki wnioskować o reszcie albumu. Warto posłuchać całości.

Utwory na twojej najnowszej płycie oparte są na partiach chóralnych i orkiestrze. Wyraźnie słychać inspirację muzyką klasyczną. Skąd taki pomysł?

Te brzmienia przedostały się na naszą płytę dzięki moim muzycznym spotkaniom. Mam tutaj na myśli udział w projekcie „Głosy Gór”, w którym mierzyliśmy się wraz z moimi góralskimi kolegami z repertuarem Szymanowskiego, Kilara czy Góreckiego. To właśnie tam skrzyżowały się moje drogi z maestro Januszem Olejniczakiem, profesorem Maksymiukiem i muzykami Atom String Quartet. Wyjątkowa była również współpraca z operową diwą Aleksandrą Kurzak. Spotkanie z nią było ważnym i inspirującym wydarzeniem. Oczywiście, nie byłoby tego wszystkiego, gdyby nie nasza wieloletnia przyjaźń z Mateuszem Pospieszalskim. To dzięki niemu udało się zrealizować moje muzyczne marzenie. Mateusz skomponował i zaaranżował wszystkie piosenki na naszą najnowszą płytę.

Utożsamiasz się z muzyką ludową, powtarzasz, że czerpiesz z niej siły jako artysta. A co napędza cię na co dzień?

Na pewno ważna jest we wszystkim konsekwencja i ciężka praca. Już na początku mojej muzycznej przygody postanowiłem sobie, że nie będę chodził na skróty. Udało mi się w tym założeniu dotrzeć do dnia dzisiejszego. I z tego bardzo się cieszę. Mogę śmiało stanąć przed lustrem i spojrzeć sobie w oczy.

To prawda, że nie znasz nut i uczysz się muzyki ze słuchu? Jeśli kocha się muzykę, nic nie jest przeszkodą, aby grać i śpiewać?

Oczywiście, że nie ma ku temu przeszkód. Nuty wcale nie są do tego konieczne. Wystarczą dobre chęci i przekonanie, że właśnie to chce się w życiu robić. Natomiast znajomość nut bardzo się przydaje w realizowaniu artystycznej pasji. Staram się dzisiaj nadrabiać te braki w edukacji muzycznej. Mam nadzieję, że zdążę.

Z wykształcenia jesteś architektem. Kusi cię czasami, by usiąść przed deską kreślarską?

Staram się mieć kontakt z moim wyuczonym zawodem i kiedy jest taka potrzeba oraz czas – siadam przed komputerem i projektuję. O wyniki tej pracy trzeba spytać moich kolegów z kapeli. Większość z nich mieszka w domach zaprojektowanych przeze mnie (*śmiech*).

Podobno niewiele brakowało, a byłbyś konkurencją dla... Adama Małysza. Naprawdę chciałeś zostać skoczkiem narciarskim? Kusiło cię też ratownictwo górskie?

Na to, czym interesują się młodzi ludzie na Podhalu, ma wpływ miejsce, z którego pochodzą. Skoro są góry, są i sporty zimowe, jest też ratownictwo górskie. Zarówno mistrzowie sportowi, jak i ratownicy, są tu bohaterami. Każdy chce być taki jak oni. Tradycja jest wciąż bardzo silna. Młodzież się nią interesuje, jest dumna z muzyki góralskiej, garnie się do niej. Podobnie jest z noszeniem ubrań góralskich, wyprawianiem tradycyjnych góralskich wesel czy chrzcin. To wciąż jest bardzo żywe na Podhalu.

Jako góral z krwi i kości... zbójowałeś? Czy jest coś, przed czym młodych ludzi wyjątkowo przestrzegasz?

Zbójowanie znam głównie z telewizji. A młodych ludzi zachęcam do realizowania swoich pasji, a nie chodzenia na skróty w dążeniu do celu.

Łatwo jest się odnaleźć facetowi z gór w wielkim mieście? Wciąż odczuwasz, kiedy wieje wiatr halny?

Życie dorosłe polega na tym, że trzeba przywyknąć do różnych realiów. Oczywiście nadal tęsknię za górami i rodzinnym Kościeliskiem, ale moje życie potoczyło się w taki, a nie inny sposób i biorę je takim, jakim jest. Życie w mieście ma też swoje dobre strony, poza tym w dzisiejszych czasach podróż z Warszawy do Zakopanego nie stanowi większego problemu. Natomiast jeśli chodzi o halny, to rzeczywiście doskonale wiem, kiedy wieje, pomimo tego, że jestem w Warszawie. I tak pewnie będzie już do końca życia.

Podobno, gdybyś miał zamieszkać za granicą, to byłaby to Toskania?

Uważam, że Włochy są pięknym krajem, bardzo zróżnicowanym krajobrazowo. Jest ciepłe morze, są góry, gdzie można do woli jeździć na nartach, jest świetna kuchnia i sami Włosi – bardzo serdeczni, otwarci i przyjaźni. Dlatego właśnie stawiam na to miejsce. Jednak to w Polsce są moje korzenie i tutaj mam zamiar spędzić swoje życie.

„Śpiewam, bo żyjemy w takich czasach, że zapominamy o prawdziwym sensie życia” – to twoje słowa. Mocne słowa. O czym przypomina twoja muzyka?

Ludzie w dzisiejszych czasach są tak zaaferowani życiem codziennym, obowiązkami, pracą, że często nie dostrzegają tego, co tak naprawdę

dzieje się wokół nich, co ich otacza. Zapominają o najważniejszym bogactwie, jakie dostaliśmy od opatrności, czyli przyjaźni, miłości. I często właśnie o tym są nasze płyty. Próbujemy w nich zwracać uwagę na kwestie, które są dla nas bardzo istotne i które są solą naszego życia. Bo nie ma większego skarbu dla człowieka niż drugi człowiek.

Zostałeś tatą. Czy dziecko przewraca facetowi życie do góry nogami? Czego córeczka już cię nauczyła?

Cierpliwość i spokój są czymś, co naturalnie pojawia się po przyjściu na świat dziecka. Taka mała bezbronna istota sprawia, że jesteś przepełniony cierpliwością i wyrozumiałością. Pomimo poczucia wielkiej odpowiedzialności, starasz się też znaleźć w sobie spokój. Dzięki niemu będziesz mógł być dobrym, odpowiedzialnym ojcem. Wzruszenia towarzyszą każdemu wrażliwemu człowiekowi, jednak w przypadku ojcostwa uwydatniają się one szczególnie.

A jeśli pewnego dnia córka powie: „Tato, muzyka to całe moje życie, zakładam zespół!”, co odpowiesz?

Na pewno nie będę jej niczego bronił. Jeżeli wybierze taką drogę, będę jej kibicował i pomagał, chociaż wiem, ile zagrożeń ta droga ze sobą niesie. Ważne, by robiła w życiu to, co będzie jej sprawiało radość, co będzie kochała. Myślę, że to jest jeden z tych czynników, aby być szczęśliwym człowiekiem.

Mówiąc o Zakopower każdy myśli – Sebastian Karpiel-Bułecka. Ale przecież są i inni członkowie...

...tylko że gdybym chciał opisać każdego z osobna, zabrakłoby stron w „W Podróży” (*śmiech*). Są to ludzie z pasją, którzy twardo chodzą po ziemi, wiedzą czego oczekują od życia. Spełniają się jako mężowie, rodzice, ale przede wszystkim są moimi przyjaciółmi i chwała im za to. ■

FOT. KAYAX (2)

Zakopower

Jeden z najbardziej popularnych polskich zespołów, który z powodzeniem łączy muzykę Podhala z nowoczesnym brzemieniem oraz – co pokazuje najnowsza płyta „Drugie pół” – z muzyką klasyczną. Debiutował w roku 2005, jednak przełomem dla zespołu okazał się rok 2011 i płyta „Boso”. Zakopower odnosi sukcesy także za granicą. Jego trasy koncertowe wiodą do najdalszych zakątków – Kanady, Norwegii, Chin czy Indii.



ZDROWY PLAN NA JESIEŃ!
ROZPOCZNIJ ODCHUDZANIE W GACA SPA!



JEDYNE TAKIE MIEJSCE W POLSCE

GDZIE DO ZDROWIA I RELAKSU PODCHODZI SIĘ W SPOSÓB KOMPLEKSOWY

**Niepowtarzalna
kuchnia fit Konrada
Gacy** – bez soli, cukru
i smażenia.

**Najnowocześniejsze zabiegi
kosmetyczne**, dzięki którym
ciało nabiera pięknego,
zdrowego wyglądu.

**Komfortowe
pokoje**
(w tym tematyczne
apartamenty).

**Profesjonalna
obsługa.**
Rodzinna
atmosfera.



Inspiracją dla dań serwowanych w hotelu są przepisy z bestsellerowych książek
Konrada Gacy pt. „Kuchnia Fit” oraz „Kuchnia Fit 2. Wspólne gotowanie”.

HOTEL GACA SPA, Kazimierz Dolny, ul. Szkolna 29, tel. 81 88 100 10, e-mail: repcja@spa.gacasystem.pl
www.spa.gacasystem.pl



Koncertы, teatry, kino plenerowe oraz warsztaty dla dzieci i dorosłych – wyłączony z obsługi w latach 90. dworzec Wrocław Świebodziński już po raz drugi zamienił się w tętniącą życiem przestrzeń artystyczną. Dzięki staraniom Polskich Kolei Państwowych miejsce to z powodzeniem pretenduje do roli nowego kulturalnego centrum miasta.

Od czwartku do soboty przez dwa tygodnie (03.09 – 12.09) festiwalowi goście mieli do dyspozycji kilkadziesiąt wydarzeń kulturalnych. O skali zainteresowania może świadczyć fakt, że tylko przez pierwsze trzy dni imprezy wzięło w niej udział blisko 2500 osób.

Miejskie czwartki

Pierwszego dnia Świebodzińskiego Targu Kultury dziennikarze radiowej Trójki – Joanna Mielewicz i Krystian Hanke – wraz ze swoim gościem Bronisławem Zathem, wrocławskim przewodnikiem turystycznym, przenieśli widownię w czasy powojennego Wrocławia, tajemnic i złotych pociągów. A wszystko za sprawą stworzonego przez nich audioprzewodnika „Krok po kroku z Trójką, Wrocław” prezentującego z przymrużeniem oka mniej znane wrocławskie zakątki wraz z zadaniami i zagadkami ukrytymi na trasach zwiedzania.

Ten dzień był także gratką dla fanów dwóch kółek. Rowerowi zapaleńcy z warsztatu Rowerlover w ramach Pogotowia Rowerowego świadczyli darmowe usługi serwisowe oraz dzielili się swoją wiedzą i rowerową pasją.

Entuzjastów muzyki zgromadził koncert krakowskiego wokalisty Piotra Madeja, czyli Patrick the Pan. Grupa, która zachwyciła wcześniej publiczność takich festiwali jak OFF czy Open'er, także na Dworcu Świebodzińskim spotkała się z entuzjastycznym przyjęciem. Dużym aplauzem zakończył się również występ Poli Rise, która wiosną tego roku podbiła rynek muzyczny debiutancką EP-ką pod tytułem „The Power of Coincidence”. Festiwalowe czwartki należały również do teatralnego kina plenerowego, w którym widzowie zobaczyli „Trzy siostry” Antoniego Czechowa w reżyserii Agnieszki Glińskiej oraz spektakl „Między nami dobrze jest” Doroty Masłowskiej wyreżyserowany przez Grzegorza Jarzyne.



ORGANIZATOREM ŚWIEBODZKIEGO TARGU KULTURY SĄ POLSKIE KOLEJE PAŃSTWOWE S.A., A PARTNERAMI: KINO NOWE HORYZONTY, INSTYTUT TEATRALNY ORAZ TEATR ROZMAITOŚCI WARSZAWA, STUDIO FILMÓW RYSUNKOWYCH, INSTAGRAMERS WROCLAW, FACES OF WROCLAW, AKCJA MIASTO ORAZ TOWARZYSTWO UPIĘKSZANIA MIASTA WROCLAWIA.

Artystyczne piątki

Piątkowa dawka kultury na Świebodzkim Targu adresowana była do miłośników teatru, muzyki i kina. Ci pierwsi na dworcowej scenie zobaczyć mogli improwizowane spektakle realizowane przez Stację IMPRO, czyli grupę aktorów z wrocławskich scen teatralnych. W spektaklu „First Minute” pokazali oni tajniki tworzenia roli na żywo. To, co działo się na scenie, powstawało przy pełnym zaangażowaniu publiczności. Natomiast spektakl „Pięć przez dziewięć” to połączenie dwóch nieprzystających do siebie dziedzin – matematyki i improwizacji. Podczas występu aktorzy rozwiązywali zadania matematyczne, do których dane i szukane proponowała publiczność.

Piątkowa muzyczna scena należała do portugalskiego wokalisty João de Sousa i zespołu Fado Polaco. Kilkaset zgromadzonych osób, dzięki pełnym ciepłego uroku brzmieniom, przeniosło się myślami do gwarnych portugalskich miasteczek. W kolejnym tygodniu przed publicznością zaprezentowali się gospodarze – wrocławska grupa Neony założona przez wokalistę i gitarzystę Dawida Zajęca. Koncert królów alternatywnego rocka oraz indie popu opartego na rytmicznych groovach zapewne na długo pozostanie w pamięci fanów.

Do chłodnej północy uwagę przykuwały także niezwykle efektowne i błyskotliwe seanse filmowe. Kino Nowe Horyzonty zaprosiło publiczność w historyczno-artystyczną podróż z mistrzem Greenaway’em („Goltzius and the Pelican Company”), a także na „Nieznajomego nad jeziorem” – obraz nagrodzony za reżyserię podczas ostatniego festiwalu w Cannes.

Rodzinne soboty

Soboty obfitowały tradycyjnie w największą liczbę atrakcji przeznaczonych dla całych rodzin. Najmłodsi rozpoczęli dzień z Bajkowym Porankiem Kinowym, podczas którego, leżąc na wygodnych poduchach, obejrzeli bajki z dzieciństwa swoich rodziców, udostępnione przez Studio Filmów Rysunkowych z Bielska Białej, między innymi „Bolka i Lolka” oraz „Reksia”. Wraz z oficjalnym otwarciem nowej ekspozycji Kolejkowa, największej makiety kolejowej w Polsce, uczestnicy wydarzenia mogli wziąć udział w warsztatach modelarskich. Najmłodsi, przy asyście profesjonalnych aktorów, mieli też okazję spróbować swoich sił jako twórcy teatralnych ruchomych lalek. Wśród dorosłych wielką popularnością cieszyła się Manufaktura Koszulek, czyli warsztaty samodzielnego wykonywania „prasowanek” (zdobienia odzieży metodą zgrzewania motywów graficznych przy pomocy prasy). Podczas odbywających się na scenie głównych wykładów zainteresowani zgłębili też tajemnice parzenia herbaty oraz zdrowej diety roślinnej. Ci, którym los zwierząt nie jest obojętny, degustowali roślinne przysmaki przygotowane przez wolontariuszy Otwartych Klatek oraz zaprzyjaź-



nione wegańskie restauracje. W sobotnim programie znalazło się też Narodowe Czytanie „Lalki”. Co ciekawe, w naturalnej scenerii filmu Jerzego Hasa, czyli na peronie.

Dla miłośników sceny muzycznej przygotowano koncert wrocławskiego duetu wokalnego Me Myself and I z gościnnym udziałem poznańskiego beatboxera Gizmo. Cykl koncertów zamknął występ zespołu Co-Sovel grającego eksperymentalny pop, którego utwory są przetłumaczonymi na język polski i angielski tekstami słoweńskiego poety – Srećko Kosovela.



IDEĄ STOJĄCĄ ZA ORGANIZACJĄ WYDARZENIA JEST OŻYWIENIE PRZESTRZENI DWORCA – WYJĄTKOWEGO MIEJSCA, KTÓRE PRZEZ LATA KOJARZONE BYŁO Z CONIEDZIELNYM TARGOWISKIEM, A OD UBIEGŁEGO ROKU STAŁO SIĘ PRZESTRZENIĄ AMBITNYCH WYDARZEŃ KULTURALNYCH, MIEJSCEM SPOTKAŃ, DYSKUSJI I RELAKSU.





11 minut – polski kandydat do Oscara!

Czy dramat w reżyserii Jerzego Skolimowskiego ma szansę powalczyć o najważniejszą nagrodę filmową? Czas pokaże. My możemy już wkrótce wyrobić sobie własne zdanie o filmie. Czy podobne, jak publiczność na Festiwalu Filmowym w Wenecji? Tam właśnie miała miejsce premiera filmu, po której dramat został nagrodzony głośnymi oklaskami na stojąco. W „11 minutach” występują

między innymi: obsesyjnie zazdrosny mąż, jego seksowna żona-aktorka, sprzedawca hod dogów z mroczną przeszłością, alpinista naprawiający hotelowe okna oraz kilka innych osób, których losy połączą się w ciągu zaledwie kilkunastu minut. Czy to oznacza coś dobrego? A może wręcz przeciwnie? W rolach głównych zobaczymy między innymi: Wojciecha Meczaldowskiego, Andrzeja Chyrę, Agatę Buzek oraz Jana Nowickiego i Piotra Głowackiego. Premiera 23 października.



Cygańska femme fatale

Justyna Steczkowska, jedna z najwybitniejszych i najbardziej znanych polskich artystek, oraz Boban Marković, najśłynniejszy serbski romski trębacz wraz ze swoją orkiestrą, połączyli siły, czego efektem jest przebojowy album „I na co mi to było”. Justyna Steczkowska z myślą o tym międzynarodowym projekcie wcieliła się w cygańską femme fatale, a jej wizerunek do tej płyty doskonale odzwierciedla wyjątkowy charakter całego przedsięwzięcia. Album zapowiada singiel „Biel całuje biel”, a cały krążek będzie dostępny na rynku 22 października. Na płycie znalazło się 12 kompozycji, autorem wszystkich polskich tekstów jest Filip Łobodziński.

Kalendarz kulturalny

Zakopower w drodze

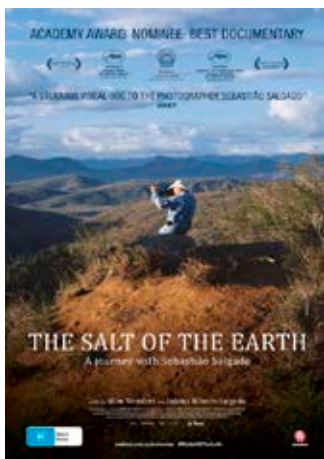
Fani Sebastiana Karpiela-Bułecki i Zakopower już mogą rezerwować bilety. Rusza kolejna trasa koncertowa zespołu: 05.11 – Toruń, Sala Wielka Dworu Artusa, 15.11 – Poznań, Centrum Kongresowo-Dydaktyczne, 20.11 – Łódź, Klub Wytwórnia, 22.11 – Częstochowa, Filharmonia Częstochowska im. Bronisława Hubermana, 29.11 – Wrocław, Wrocławskie Centrum Kongresowe.





Obce niebo

Świetne, polskie kino ku przestrodze. Kapitalne role Agnieszki Grochowskiej i Bartłomieja Topy. W dramacie „Obce niebo” grają małżeństwo mieszkające w Szwecji. Jedno niewinne kłamstwo wystarczy, aby zrozpaczonemu rodzicom odebrać ukochaną córkę i oddać rodzinie zastępczej. Bezlitosna biurokracja i stosunek do Polaków na obczyźnie sprawiają, że będą musieli walczyć o dziecko, balansując na granicy prawa. Premiera 16 października.



Sól ziemi

Czy są na świecie gdzieś jeszcze tereny nietknięte przez zachodnią cywilizację? Takie, gdzie bez kompletnie żadnych przeszkód swoim własnym rytmem rozwija się fauna i flora? Dzika, wolna, prawdziwa? Na to pytanie spróbuje odpowiedzieć brazylijski fotograf, Sebastião Salgado. Mistrz podróżował po całym świecie blisko 40 lat! Był świadkiem najważniejszych wydarzeń, zarówno tych złych, jak i dobrych. W swoim najnowszym projekcie odszedł do fotografii społecznej, a skupił się na odnalezieniu miejsc... jak z raju. Czy mu się to udało? Do sprawdzenia od 23 października.

ARRIVA
a DB company



miłej podróży

TU JESTEŚMY



www.arriva.pl

To jest Broadway!

Musicaly świata, artyści Europy i scena Teatru Polskiego w Warszawie. Mieszanka równie unikatowa, co porywająca. Zwiemy ją „Broadway Exclusive”. W teatrze unosi się duch „Upiora w operze” i „Nędzników”. W trzech językach przyzywa go Jakub Wociał oraz jego goście z Polski, Niemiec i Holandii. Scena mieni się kolorem. Światło i cień akompaniują tancerzom, a żywa orkiestra towarzyszy wokalistom. Wszyscy razem tworzą dwugodzinną pigułkę najlepszego światowego musicalu obejmującą oba stulecia jego istnienia. Muzyczne wzruszenia, zabawa i śmiech od pasjonatów musicalu. To właśnie „Broadway Exclusive”: 30.11.2015, 01.01.2016 – Teatr Polski w Warszawie, 10.12.2015, 27.02.2016 – Polska Filharmonia Bałtycka w Gdańsku.



Zapomniałaś umówić się na paznokcie, a jest 22.00? Twój fizjoterapeuta nie oddzwonił, a Ty już nie możesz wytrzymać bez masażu? Nie ma problemu – dzięki Booksy w każdej chwili i z dowolnego miejsca możesz zarezerwować wizytę u fryzjera, manikiurzystki, dietetyka, trenera czy masażysty. To narzędzie idealne dla zabieganych i zabieganych kobiet. Dzięki Booksy dokonywanie rezerwacji możliwe jest przez 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu. Aplikacja działa na systemach Android i iOS. Booksy, Umówmy się!



PROMOCJA



Pakt z diabłem

To oparta na faktach historia dwóch mężczyzn, którzy po kilkunastu latach spotykają się ponownie i zaczynają prowadzić wspólne interesy, co prowadzi do jednego z największych skandali w historii FBI. Według krytyków – film jest skazany na sukces nie tylko z powodu fabuły, ale także świetnej roli Johnny'ego Deppa w roli Jamesa Bulgera, szefa gangu handlującego narkotykami, który w niezwykle przekonujący sposób postanowił zeznawać jako świadek koronny przeciwko swoim. Ale czy nie jest to przypadkiem przykrywką do... eliminowania konkurencji?! Przekonamy się 9 października.

Tofifest 2015 – filmowy październik tylko w Toruniu

Międzynarodowy Festiwal Filmowy Tofifest w Toruniu to najfajniejsze – jak mówią goście – wydarzenie filmowe w Polsce. Za tym sukcesem stoi wyjątkowe połączenie premierowego programu filmowego, znanych gwiazd kina i pięknego starego Torunia w roli doskonałej scenografii. Może dlatego na Tofifest mogliśmy spotkać się z takimi gwiazdami jak: Geraldine Chaplin, Emanuelle Seigner, Jim Sheridan, Jiri Menzel, Krystyna Janda, Jerzy Stuhr, Janusz Gajos czy Wojciech Smarzowski. W 2015 roku głównym zjawiskiem Tofifest będzie mityczny „Klub 27”. Wielbiciele teorii spiskowych wliczają do niego muzyków, którzy zmarli nagle w wieku 27 lat: Kurta Cobaina, Janis Joplin, Jima Morrisona czy Jimiego Hendrixa, który widnieje na plakacie tegorocznego Tofi. Pasma pokaże filmy inspirowane życiorysami tych artystów. Tofifest, zwany festiwalem niepokornym, reaguje zawsze na sytuację na świecie, stąd pasmo „Islam. Bliski-Daleki Wschód”, w którym zobaczymy Nową Falę Irańską i filmy muzułmańskich reżyserów mówiące o islamskich kobietach. To jedyny taki przegląd na polskich festiwalach filmowych. Jako pierwszy w Polsce Tofi pokaże premierowo wiele znakomitych filmów. W Toruniu premierę będzie miał Złoty – „Desde Allá” i Srebrny Lew – „El Club” z Wenecji 2015. Premierowo zobaczymy oczekiwanego „Makbetha”. W programie poza nimi ponad 150 filmów w kilkunastu pasmach, koncerty, ostre debaty i... noce w klubie festiwalowym. Od 8 do 25 października musicie być w Toruniu! Więcej na tofifest.pl, Facebooku i Twitterze.



Największe przeboje grupy
QUEEN
teraz w Warszawie

A Kind of Magic
Bohemian Rhapsody
RAPSODIA DEMONEM

**PRAPREMIERA
30.10.2015**

występują:
KUBA MOLEDA, NATALIA PIOTROWSKA, SEBASTIAN MACHALSKI,
JAKUB WOĆCIAL, BASIA GAŚNICA-GIEWONT, BRYGIDA TUROWSKA,
AGNIESZKA „FAJKA” FAJLHAUER, DANIEL ZAWADZKI, ROBERT TONDERA,
DOMINIK LAKOWSKA, KAMIL DOMINIAK, ANNA KEDRON,
WIKTORIA JABŁONKA, EWEŁINA KRUK, NATALIA KIELAN,
NIKA WARSZAWSKA-RATAJCZAK, SANTIAGO BELLO,
MICHAŁ CYRAN, PATRYK GŁADYŚ,
MICHAŁINA BRÓDŃOWSKA

www.teatr-rampa.pl

S&J PRODUCTIONS
PREZENTUJE

**BROADWAY
w Polsce**

JAKUB PAŃEK, GAZETA.PL

**BROADWAY
EXCLUSIVE**

SCENARIUSZ I REŻYSERIA: JAKUB WOĆCIAL
ARANŻACJE: JAN STOKŁOSA
CHOREOGRAFIA: SANTI BELLO

**MIĘDZYNARODOWE GWIAZDY
MUSICALU W POLSCE
ORKIESTRA NA ŻYWO**

„To jedno z tych widowisk,
które chwytają za serce i unoszą duszę.”
EWA GRABOWSKA

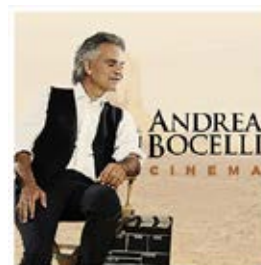
30.11, 01.01 Warszawa, Teatr Polski
10.12, 27.02 Gdańsk, Polska Filharmonia Bałtycka

Bilety w kasach oraz na eBilet.pl **Bilety²⁴**

www.broadwaywpolsce.com

Si, Amore

Aleksandra Kurzak w rozmowie z Aleksandrem Laskowskim. Książka o kulisach życia gwiazdy światowej sławy, która wiezie życie w ciągłej podróży, od Nowego Jorku przez Paryż, Mediolan, Wiedeń, Londyn po Warszawę. Jaka jest ta piękna Polka, która śpiewa w najbardziej prestiżowych teatrach operowych świata? Utalentowana muzycznie dziewczyna z Wrocławia, która zrobiła oszałamiającą międzynarodową karierę, opowiada w książce o swoim życiu prywatnym i o tajemnicach zawodu śpiewaczki operowej.



Andrea Bocelli – Cinema

Tę płytę po prostu trzeba mieć! „Cinema” to kolekcja filmowych piosenek, które zapisały się w kulturze i sercach kilku pokoleń. Na płycie znajdują się takie utwory, jak „Love Story”, „Ojciec Chrzestny”, „Gladiator”, „Evita” i wiele innych. Wielkie ukłony dla mistrza.

Disney On Ice

Aż 25 lat fantazji na lodzie! Z tej okazji Disney zaprasza całe rodziny na niezwykle widowisko, które zabierze publiczność do czterech dalekich krain w przepelnionej akcją przygodzie. Spektakl będzie można zobaczyć aż w pięciu miastach Polski: Łodzi, Gdańsku, Katowicach, Warszawie i Krakowie. Przeżyj niezapomnianą przygodę z Myszka Miki, Minnie i Donaldem. Więcej informacji o „Disney On Ice” na stronie alterartshow.pl.



Marek Sierocki prezentuje

To płyta, przy której nogi same rwą się do tańca. Euro Dance! Na jednym albumie największe hity europejskiej muzyki dance, między innymi: Dr Alban, Culture Beat, DJ Bobo, No Mercy. Album zapowiadany jest jako największa i najbardziej dyskotekowa premiera roku. Zapobiegliwi już mogą ustawić się w kolejkę po płytę, która jak nic będzie hitem na nadchodzący sylwester.

Zauroczeni SKM

Sławomir Ligman, maszynista-instruktor, pracuje w Szybkiej Kolei Miejskiej blisko 10 lat. Należy do grona kilkunastu osób współtworzących w 2005 roku spółkę. To również jego wiedza i doświadczenie oraz pasje przesądziły o tym, jak postrzegana jest dziś miejska kolej.



– Gdy pierwszy raz prowadziłem pociąg w barwach SKM na odcinku Warszawa Zachodnia – Warszawa Falenica, wiedziałem, że do PKP już nie wrócę – opowiada Sławomir Ligman o swoim pierwszym dniu pracy. – Byłem w przestronnej i klimatyzowanej kabinie. Miałem wygodny fotel, który mogłem odpowiednio wyregulować, aby mieć wszystko pod ręką, a co najważniejsze: dzięki innemu układowi szyb poprawiła się możliwość obserwacji szlaku. Kończąc zmianę, nie czułem zmęczenia.

Sławomir Ligman nie był jedynym, który początkowo łączył pracę w grupie PKP z dyżurami w SKM. Nowy miejski przewoźnik kolejowy pod koniec 2005 roku borykał się z brakiem maszynistów i korzystał z usług specjalistów zatrudnionych w pozostałych firmach kolejowych. Gdy zapytać innych kolejarzy, dlaczego podjęli pracę w szybkiej kolei, niezmiennie będą powtarzać, że zdecydował... tabor – nowoczesny i intuicyjny w obsłudze. W jednostkach EN55 czy EN57 ustawienie i obsługa wszystkich urządzeń wymagały dużo czasu

i siły. W nowej 14 WE wszystkim można było sterować z kabiny, a prowadzenie pociągu było w znacznym stopniu zautomatyzowane.

Także pierwsi pasażerowie byli zdziwieni i zauroczeni nowymi pojazdami. Grzegorz Chraniuk, kierownik pociągu – również od 10 lat pracownik spółki – pamięta, że nie mogli uwierzyć, iż są to pojazdy polskiej produkcji. Wiele elementów wyposażenia było nowością, na przykład klimatyzacja i przyciski do samodzielnego otwierania drzwi. Innowacją była także likwidacja ciężkich drzwi oddzielających poszczególne części pociągu. Czymś wcześniej niespotykanym były windy przeznaczone dla osób na wózkach inwalidzkich. Tych udogodnień było wiele. Pasażerowie na stacjach końcowych podchodzili więc wypytując o szczegóły.

Dziś SKM jeździ po czterech liniach, przewozi ponad 25 milionów pasażerów rocznie i stanowi niezwykle istotny element systemu komunikacji miejskiej Warszawy.



Akwarele na 10-lecie SKM namalowała Magdalena Cwiertnia

Internet w kieszeni z prędkością 4G

Mobilny hotspot LTE
M7350



Dwuzakresowe
Wi-Fi



Pojemna bateria
2550mAh



Mobilny
hotspot



Funkcjonalny
wyświetlacz



Udostępnianie kart
micro SD po Wi-Fi



Wreszcie jest. Superszybki Internet 4G LTE na każdym Twoim urządzeniu. W pracy, w podróży i na wakacjach. Mobilny hotspot LTE TP-LINK pozwoli dzielić się Internetem z prędkością 4G ze współpracownikami, przyjaciółmi i rodziną. We wszystkich miejscach w zasięgu sieci LTE Twojego operatora, zapewniając kilkugodzinną pracę bez potrzeby zasilania urządzenia. A jeśli zainstalujesz w nim kartę micro SD, Twój mobilny hotspot będzie pełnił funkcję serwera plików, umożliwiając dostęp do pamięci po Wi-Fi. Natomiast wyświetlacz poinformuje Cię o stanie baterii, limitach transferów danych przydzielonych przez operatora i sile sygnału sieci 3G/4G. Byś był zawsze w dobrym zasięgu.