

w podróży

11/2015

styl życia & biznes



Norymberga

MIASTO ŚWIETLISTEGO ANIOŁA

PKP INTERCITY RUSZA ZE STACJI LOKOMOTYWA
STYL ŻYCIA Z NIEZBĘDNIKA ALPEJCZYKA
BIZNES PORTFEL W DOBRYCH RĘKACH

100

NAGRÓD

NA SETNY NUMER

W PODRÓŻY



Nowoczesna flota

Maksymalnie trzyletnie, jednakowo oznakowane samochody.

Profesjonalizm

Wysokie standardy obsługi klienta. Regularnie szkolona kadra kierowców.

Innowacyjny system

Szerokie możliwości zarządzania indywidualnym kontem.

Komfort

Monitoring kursu online. Dogodne formy zamawiania i płatności.



Premium w standardzie

EcoCar S.A. to najnowocześniejsza firma taksówkowa w Polsce, która dysponuje własną, jednorodną flotą maksymalnie trzyletnich samochodów, spełniających najwyższe standardy w zakresie norm emisji spalin. Innowacyjny system informatyczny pozwala na pełny monitoring kursów, generowanie szczegółowych zestawień przejazdów oraz integrację z innymi usługami w branży. Różnorodne formy płatności i sposoby zamawiania taksówek odpowiadają na potrzeby najbardziej wymagających klientów.



ecocar



www.ecocar.pl



**INNOWACYJNA
GOSPODARKA**
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



Wdrożenie innowacyjnego systemu IT typu B2B do zarządzania flotą taksówek oraz jego integracji z systemami głównych partnerów Spółki
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz budżetu państwa

SPIS TREŚCI



8

PODRÓŻE

8 Cuda na pustkowiu

18 Smak prawdziwej Persji

24 Kujawskie różności

30 Na pokładzie Express InterCity Premium

32 Weekend na Górnym Śląsku

40 Ruszyła kampania

42 Dary lasu

50 Na psim wybiegu

52 Niezbędnik podróżnika



24



BIZNES

54 Portfel w dobrych rękach

- 56 Nie zaniżajmy cen!
- 60 W cyfrowym świecie
- 66 Biurowe metry kwadratowe
- 70 Intercity inwestuje
- 74 Październikowe weekendy z nowymi EZT-ami PKP Intercity
- 76 Badanie odpowiedzialności
- 78 Wełniane terapeutki



STYL ŻYCIA

82 Z dzieckiem? Zapraszamy!

- 90 Z niezbędnika alpejczyka

KULTURA

- 94 Cieszyć się tym, co jest
- 96 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-Relko

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
Aleksandra Lublińska
manager sprzedaży
M: 795 467 881, T: 22 749 11 95

Foto na okładce: Shutterstock

wpodrozy@kow.com.pl

www.wpodrozy.eu

PARTNERZY PISMA:



**PARTNER
DZIAŁU PODRÓŻE:**

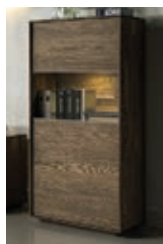


Redakcja nie odpowiada za treść reklam i nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów, adiacji i zmian w nadesłanych tekstach oraz do przedruku artykułów ze wskazaniem ich źródła.



Rio

COLLECTION



Smolniki, PL 14-200 Iława
tel. +48 601 677 210, +48 601 247 625
e-mail: sprzedaz@dekortmeble.pl
www.dekortmeble.pl

FABRYKA MEBLI
DEKORT

Zestawy produktów
promocyjnych
PKP Intercity
- przydatne podczas
każdej podróży



100 nagród

na setne wydanie

w podróży

Rewolucyjne
żelazka
z generatorem
pary Philips



Trójkolorowe pudry
do modelowania
twarzy oraz
myszki i do kąpieli
SEPHORA



Premiery
książkowe
HarperCollins

Zestawy
książek
Wydawnictwa
Naukowego
PWN

Nowości
Księgarni
Matras



Wejdź na www.wpodrozy.eu i przekonaj się, jak niewiele trzeba, by wygrać!



Weekendowy
pobyt dla
dwóch osób
w wybranym
ośrodku
Natura Tour
naturatour.pl



Tęczowe
zegarki
AM:PM
- Apart



Vouchery
do wykorzystania
w wagonie
restauracyjnym
WARS



Pielęgnacyjne
zestawy
dla kobiet
i mężczyzn
Ziaja



Miniprodukty
kosmetyczne znanych
firm w eleganckim
pudełku beGLOSSY

PARTNERZY
KONKURSU

ICC
PKP INTERCITY

NATURA
tour

SEPHORA
WHERE BEAUTY BEATS

matras
KSIĘGARNIE

PHILIPS

beGLOSSY

ziaja

WARS

PWN

**am
pm**

**Harper
Collins**

NAGRODY
ZWYCIĘZCOM
DOSTARCZY

InPost

PACZKOMATY
LISTY
KURIER

Regulamin konkursu na www.wpodrozy.eu

Cuda na pustkowiu

Choć to Melbourne regularnie wygrywa w rankingach na najlepsze miasto do życia na świecie, a Sydney ze swoją słynną operą uchodzi za wizytówkę kraju, dla wielu osób najbardziej fascynującym miejscem w Australii jest Terytorium Północne. Dzikie, trudno dostępne, przepiękne, magiczne...

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Przemierzając Terytorium Północne, łatwo zrozumieć, dlaczego w Australii najczęściej podaje się – odwrotnie niż wszędzie – ile przypada kilometrów kwadratowych na osobę, a nie ile osób na kilometr kwadratowy. I dlaczego, z uwagi na palące słońce, w tamtejszych szkołach obowiązuje zasada *no hat, no play* – bez kapelusza nie ma zabawy. Tam też przestaje dziwić, czemu ponad 80 procent Australijczyków mieszka nie dalej niż 100 kilometrów od wybrzeża i skąd wziął się fenomen instytucji School of the Air, czyli korespondencyjnej nauki przy użyciu radia oraz Internetu (tego typu szkoły od ponad sześciu dekad dysponują własną częstotliwością w eterze i umożliwiają naukę na poziomie podstawowym i średnim uczniom zamieszkującym tereny oddalone nawet o ponad tysiąc kilometrów od fizycznej siedziby placówki). Z racji olbrzymich odległości niezastąpieni są też latający lekarze (*flying doctors*). Docierając do pacjentów drogą powietrzną, w nagłych wypadkach pełnią oni funkcję lekarzy pierwszego kontaktu i pogotowia (cały system składa się z ponad 20 baz i 60 samolotów, które średnio lądują 200 razy dziennie, pokonując w powietrzu przeszło 70 tysięcy kilometrów).

Geograficzna stolica kraju

Najważniejszym ośrodkiem Terytorium Północnego jest Alice Springs. Choć miasteczko na stałe zamieszkuje raptem 25 tysięcy ludzi, w tej części kraju uchodzi ono za prawdziwą metropolię. Mimo prawie 200 razy mniejszej populacji niż Sydney i 160 razy mniejszej niż Melbourne, jest ono wyraźnie zaznaczone na każdej australijskiej mapie. Stali jego rezydenci z dumą zaznaczają, że jest to geograficzna stolica kraju. W samym mieście warto odwiedzić między innymi Muzeum Lotnictwa, punkt widokowy na wzgórzu Anzac oraz park pustynny – Alice Springs Desert Park. Jest on swoistym połączeniem zoo i ogrodu botanicznego przybliżającym funkcjonowanie natury na australijskich bezdrożach. Zapoznamy się tam bowiem

ze specyfiką terenów piaszczystych, lasów i rzek pustyni. Co więcej, w Nocturnal House (Nocnym Domu) możemy w blasku światła imitującego księżyc przyjrzeć się zwierzętom aktywnym w nocy. Dla turystów położone wśród gór Alice Springs – z niską zabudową i dużą liczbą hoteli, knajpek oraz sklepików – jest jednak przede wszystkim podstawową bazą wypadową do poznania środkowej części kraju kangurów. O ile oczywiście coś oddalonego nierzadko nawet o kilkaset kilometrów można uznać za bazę wypadową...

Zadziwiający kamyk

Większość gości przybyłych w te strony w pierwszej kolejności z Alice Springs kieruje się do Uluru – bodaj najsłynniejszej formacji skalnej nie tylko w samej Australii, ale i na całym świecie. Jest ona znana również jako Ayers Rock, od nazwiska jednego z najważniejszych XIX-wiecznych polityków na Antypodach. Nazwa Uluru wywodzi się natomiast z języka Aborygenów (dosłownie oznacza „miejsce spotkań”), dla których od wieków jest to święte miejsce (dla plemienia Anangu wejście na skałę wiąże się z ceremonią inicjacji). Uluru ma 348 metrów wysokości względnej (jej szczyt znajduje się na wysokości 867 metrów n.p.m.) i osiem kilometrów obwodu, przez co jeszcze do niedawna uważano ją za największy monolit na świecie. Dziś jednak wiadomo, że największym monolitem jest Mount Augustus w zachodniej części Australii Zachodniej (o powierzchni prawie 48 kilometrów kwadratowych!). Co więcej badania wykazały, że Uluru nie jest wcale monolitem, a częścią większej formacji skalnej, do której należą również formacje Mount Olga (Kata Tjuta) i Mount Connor. Nie ulega za to wątpliwości, że Uluru jest przykładem twardzielca, czyli odosobnionego wzgórza zbudowanego ze skał twardszych i odporniejszych na procesy niszczące powierzchnię Ziemi, niż skały go otaczające. Dla porównania, w Polsce przykładem twardzielca jest Śnieżka, wybijająca się ponad powierzchnię Równi pod Śnieżką.



WEST MACDONNELL



KATA TJUTA



KINGS CANYON



PALM VALLEY

Kiedy w 1872 roku Uluru odkrył brytyjski podróżnik Ernest Giles, opisał ją jako zadziwiający kamień. Ze względu na rozmiary znaleziska takie sformułowanie może nieco zaskakiwać, ale trudno odmówić mu racji. Po blisko 150 latach Uluru cały czas zadziwia przybyszów, którzy szybko zapominają o trudach czterogodzinnej drogi z Alice Springs. Urzeka ich nie tylko rozmiar skały, ale i zmieniająca się wraz z porą dnia i padaniem promieni słonecznych jej barwa – od bordowej, przez

czerwoną i pomarańczową, aż po różową i szarą. Najbardziej spektakularny widok występuje o wschodzie i zachodzie słońca, wtedy też pod skałę ściąga najwięcej ciekawskich. Nie brakuje też śmiałości decydujących się na obejście Uluru 10-kilometrowym szlakiem, którego pokonanie zajmuje około czterech godzin. Podczas takiego spaceru dodatkowo możemy zobaczyć bezcenne aborygeńskie malowidła naskalne w jaskiniach u podnóża formacji. Można również skorzystać z oferty lotów widokowych nad potężną skałą. Jest też możliwość wspięcia się na szczyt Uluru, ale tej akurat opcji nie polecamy z dwóch względów. Pierwszym są warunki pogodowe: przenikliwy upał sprawia, że wejście – zwłaszcza dla niewytrenowanych – staje się morderczym wyzwaniem. Drugim powodem jest natomiast prośba Aborygenów o uszanowanie ich świętego miejsca (z tej przyczyny zakazane jest też fotografowanie niektórych fragmentów skały).



W pobliżu Uluru, która swój czerwony odcień zawdzięcza dużej zawartości tlenku żelaza, koniecznie trzeba zajrzeć do Centrum Kultury Aborygeńskiej. Ta wizyta to nieocenione źródło wiedzy o rdzennej ludności Antypodów. Warto przy tym pamiętać, że Aborygeni znów są właścicielami terenów, na których stoi Uluru (30 lat temu rząd Australii zwrócił je oficjalnie miejscowemu plemieniu Anangu, które zgodnie z umową oddało je rządowi w 99-letnią dzierżawę).



Na cześć Olgi

Niespełna godzinę jazdy na zachód od Uluru wznosi się kolejna popularna formacja geologiczna. Składa się ona z grupy skał, które z daleka przypominają niektórym leżącą kobietę. Najwyższa z nich sięga 1066 metrów n.p.m. i 546 metrów nad poziom pustyni. Cały kompleks za Aborygenami nazywany jest Kata Tjuta (co dosłownie znaczy „wiele głów”), choć równolegle stosowane bywają też nazwy Mount Olgas, Olga lub The Olgas (tak w 1872 roku Ernest Giles ochrzcił najwyższy z wierzchołków na cześć ówczesnej królowej Wirtembergii – Olgi Nikolajewny Romanowej). Dla miejscowych plemion również ten zespół skalny jest świętym miejscem, w którym regularnie odprawiano przeróżne ceremonie, a także dokonywano publicznych sądów i wymierzano kary. Z dawnych 12 ścieżek krajobrazowych obecnie funkcjonują tylko dwie – Valley of the Winds Walk oraz Olga Gorge Walk – jednak i one bywają dla bezpieczeństwa zamykane przy ekstremalnie wysokich temperaturach. Będąc tam, pamiętajmy, że zarówno Kata Tjuta, jak i Uluru, wchodzi w skład Parku Narodowego Uluru-Kata Tjuta, który od ponad dwóch dekad wpisany jest na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

Biali ludzie w Edenie

Nieco bliżej niż do Uluru, bo „tylko” 320 kilometrów, jest z Alice Springs do Kings Canyon, będącego częścią Parku Narodowego Watarrka. Jego ściany mają nawet 300 metrów wysokości, a popękane w wyniku erozji skały dodają jeszcze bajkowego nastroju. Zwłaszcza że w dolinie rozkwita bujna roślinność określana wymownie jako Eden, czyli raj. Pośród majestatycznych klifów maszerować można kilkoma trasami. Najprostsza ma 2,5 kilometra długości (Kings Creek Walk), ale znacznie chętniej wybierana jest 6-kilometrowa (Kings Canyon Rim Walk), na pokonanie której trzeba przeznaczyć od trzech do czterech godzin. Tym bardziej, że nie sposób nie robić krótkich postojów – tak z uwagi na temperaturę, jak i prosząc się o sfotografowanie krajobrazy. Na przykład przy oczku wodnym (Garden of Eden) i okresowych wodospadach, które można obserwować

RED CENTRE WAY – ponad 800-kilometrowy szlak wiodący do największych atrakcji Terytorium Północnego.

REKLAMA

cały
świat
przeżyć

RABAT DO
40%



LATO 2016

RAINBOW **R.pl**



po deszczach w porze zimowej. Należy przy tym wspomnieć, że podobno to właśnie tam Aborygeni po raz pierwszy pod koniec października 1872 roku zobaczyli na swoich ziemiach białych ludzi. Jednym z nich był wspomniany już Ernest Giles, który nazwał kanion na cześć najlepszego przyjaciela – Fieldera Kinga.

Spotkanie z kangurem

Niepełna 130 kilometrów w kierunku zachodnim trzeba pokonać, aby z Alice Springs dotrzeć do Parku Narodowego Finke Gorge. Zlokalizowany w pobliżu miejscowości Hermannsburg rezerwat przyciąga turystów niezwykle malowniczą Palm Valley (Doliną Palmową) oraz rzeką Finke, która uchodzi za jedną z najstarszych rzek na świecie. Alice Springs dzieli 110 kilometrów od zachodnich krańców Parku Narodowego West MacDonnell wytyczonego w górach Macdonnella. Wśród tamtejszych osobliwości przyrody polecamy zwrócić uwagę choćby na rozpadlisko skalne Simpsons Gap, gdzie przy odrobinie szczęścia można wypatrzyć przeurocze kangury wallabies. Poza tym masyw górski MacDonnell oferuje liczne piesze trasy. Najdłuższy (223 kilometry!) i najbardziej popularny szlak to Larapinta. Składa się on z 12 odcinków, więc każdy może sobie zaplanować wędrowkę według własnych możliwości i upodobań. Góry nie są zbyt wysokie (najwyższy szczyt Mount Zeil ma 1531 metrów n.p.m.), ale za to tamtejsze skały są uważane za jedne z najstarszych na świecie, które stale znajdują się nad powierzchnią.

Miejscowe osobliwości

Jeżeli komuś będzie jeszcze mało przeżyć na skwaronym pustkowiu Terytorium Północnego, zawsze może wziąć mapę do ręki i poszukać kolejnych turystycznych perełek usytuowanych przy Red Centre Way. To unikatowy szlak drogowy o długości ponad 800 kilometrów, który łączy Alice Springs z osadami Hermannsburg i Yulara oraz parkami narodowymi (Watarrka, West MacDonnell, Finke Gorge, Uluru-Kata Tjuta), a także innymi rezerwatami (między innymi Tnorala z tajemniczym Urwiskiem Gosse'a czy Owen Springs) i pomniejszymi ciekawymi miejscami. W końcu Red Centre Way to jądro australijskiego outbacku, jak często mówi się o tych odludnych i nieokiełzanych obszarach z dala od mórz i oceanów. To właśnie tam można odbyć przejażdżkę najdłuższym na świecie odcinkiem prostej drogi (147 kilometrów) albo wsiąść w pociąg, który nigdzie nie skręci przez prawie pół tysiąca kilometrów. Do innych tamtejszych osobliwości zaliczają się też bez wątpienia: największe na świecie rancho (wielkości Belgii!) i Dingo Fence, czyli dłuższe niż Wielki Mur Chiński ogrodzenie (o długości ponad 5600 kilometrów), które powstało z myślą o ochronie najżyźniejszych terenów przed drapieżnymi psami dingo. Niezwykle? Jak cała Australia! ■

FOT. SHUTTERSTOCK (1), FOTOLIA (7)

cały
świat
przeżyć

RABAT DO
40%



LATO 2016



RAINBOW

R.pl



DOM ALBRECHTA DÜRERA

Norymberga

Miasto świetlistego anioła

Norymberga zajmuje szczególną pozycję wśród niemieckich miast, ponieważ jej dzieje odzwierciedlają całe tysiąclecie. Złote wieki rozwoju i mroki nazistowskiej nocy.

Przez stulecia cesarze niemieccy sprawowali stąd rządy, zamieniając miejscowy zamek w najokazalszą w średniowiecznej Europie rezydencję – Kaiserburg. Dzięki przywilejom władców w mieście rozkwitły handel, rzemiosło i sztuka. Wyrosły okazałe kamienice i strzeliste świątynie,

czyniąc z Norymbergi jedną z kluczowych metropolii na kontynencie. Jej imię rozślawili bracia Dürerowie: Albrecht i Hans oraz Wit Stwosz. Martin Behaim skonstruował tutaj pierwszy globus, a Peter Henlein – mieszcący się w kieszeni zegarek. Nawigując do dziejowej symboliki, hitlerowcy zaczęli tu tworzyć

idealne miasto. Alianckie bombowce zniweczyły te plany, ale jednocześnie zrujnowały całą Norymbergę. Na jej gruzach świat rozliczył nazistowskie zbrodnie podczas procesów norymberskich. Później na place i ulice powróciło życie, a pamiątkom przeszłości przywrócono świetność.

Norymberga należy dziś do najchętniej odwiedzanych miast w Niemczech. Podziw gości budzą gotyckie budowle. Niestłabnym zainteresowaniem cieszy się rękodzieło. Vis-à-vis głównego dworca kolejowego wznosi się Königstor – Brama Królewska, przez którą przybysze najczęściej wkraczają na Stare Miasto. Trafiają na przytulone do murów Handwerkerhof – targowisko rzemieślniczych wyrobów i typowych produktów lokalnych usytuowane w malowniczej scenerii obronnych murów i domów szachulcowej konstrukcji. Wieczorami ciepła dodaje im światło stylowych latarni. Ulica Królewska (Königstraße) prowadzi obok kościoła św. Wawrzyńca (Lorenzkirche), do przepływającej przez stary rękaw rzeki Pegnitz i dalej na Główny Rynek (Hauptmarkt). Pod tarczą zegara na fasadzie Frauenkirche (kościół Najświętszej Marii Panny) postacie w czerwonych płaszczach okrążają w południe trzykrotnie tron, kłaniając się cesarzowi. Scena hołdu (Männleinlaufen) upamiętnia Złotą Bullę z 1356 roku, którą Karol IV przekazał prawo wyboru cesarza siedmiu elektorom. Potem oni ślubowali władcy wierność, a on zasięgał ich opinii na specjalnych posiedzeniach (Reichstag). Pierwsze odbyło się w Norymberdze. Największym bodaj zainteresowaniem cieszy się jednak 19-metrowa studnia z 1396 roku – Schöner Brunnen. Wcale nie dla misternej dekoracji czy 40 rzeźbionych figur, ale dlatego że w żeliwne ogrodzenie wmontowany jest niewielki pierścień (Handwerksburscherring). Panuje przekonanie, że kto go przekreśli, zazna szczęścia. Z rynku na wzgórze prowadzi ulica Zamkowa (Burgstrasse). Z Kaiserburga można objąć wzrokiem miasto. Zaś krucyfiks we wchodzącej w skład zamkowego kompleksu kaplicy, zbudowanej w czasach rzymskich dla rodziny i otoczenia władcy, jest dziełem Wita Stwosza. Podobnie jak niektóre rzeźby z kościoła św. Sebalda czy ekspresyjne Zwiastowanie (Engelsgruß) z kościoła św. Wawrzyńca. Snycerz wykonał je po powrocie z Krakowa, do którego dotarł w związku z kupieckimi interesami. Osiadłszy na dłużej,



WEINSTADEL



JARMARK BOŻONARODZENIOWY



TIERGÄRTNERTORPLATZ



KOŚCIÓŁ NAJŚWIĘTSZEJ MARII PANNY



WEISSGERBERGASSE

stworzył największe dzieło snycerskie w Europie. Wykonanie Ołtarza Mariackiego zajęło mu wprawdzie 12 lat, ale przyniosło wieczną chwałę. Do postaci Wita Stwosza i handlu Norymbergi z Krakowem oba miasta odwołały się w 1979 roku. Wolę współpracy potwierdziły w 1991 roku umową o partnerstwie. Zaowocowała cztery lata później. Na krakowskie ulice wyruszyły norymberskie tramwaje. Kursowały przez 18 lat. W 1996 roku otwarto Dom Krakowski w Norymberdze i Dom Norymberski w Krakowie. Miasta wymieniły się też nazwami ulic. W jednej z dzielnic mieszkaniowych Norymbergi pojawiła się Krakauer StraÙe, a nieopodal studenckiego kampusu w Krakowie – ulica Norymberska. Stoisko z krakowskimi wyrobami jest zawsze obecne na jarmarku łożonarodzeniowym (Nürnberger Christkindlesmarkt), podobnie jak pokazywane z dumą małopolskie szopki. Adwent jest najbarwniejszym okresem w ężyciu Norymbergi. Rynek zapełnia 180 tak wielkich straganów,

że postawione jeden obok drugiego utworzyłyby kilometrową aleję. Próżno w nich szukać nowoczesnych zabawek. Zwyczajowo sprzedaje się rękodzieło. Ozdoby choinkowe, szklane bombki i świece, zabawki ze słomy i drewna. Na nitkach obracają się słońca, gwiazdy i księżyce. Są strażacy i wojacy z drewna. Wariantów anioła ze złocistej folii, słomy lub glinki nie sposób zliczyć. Nad prowadzącymi na rynek ulicami migocą wielkie anioły, bo – jak głosi wzruszająca legenda – to tutaj narodziła się jedna z najpiękniejszych niemieckich tradycji świątecznych. Trwała wojna trzydziestoletnia. Chorej córeczce twórcy zabawek Melchiora Hausera przyśnił się świetlisty anioł. Ojciec nadał realny kształt sennemu marzeniu, a radość sprawiona podarkiem pomogła dziecku przezwyciężyć chorobę. Wieść o cudownym zdarzeniu rozniosła się szeroko, a złocisty anioł – Rauschgoldengel – stał się wkrótce świątecznym symbolem. Historię zabawek prezentuje dysponujące oszłamiającą

kolekcją Muzeum Zabawek (Spielzeugmuseum). A doroczne targi zabawkarskie (Spielwarenmesse Nürnberg) są największe na świecie. Obrazu Norymbergi dopełnia bogata paleta smaków. Znakiem świąt są okrągłe pierniki Lebkuchen z podstawą z opłatka, polane czekoladą i udekorowane migdałami, sprzedawane na wagę lub w pudełkach z widokami miasta. Od stuleci wyrabia się wieprzowe kiełbaski (Nürnberger Bratwürste). Ba, najstarsza z miejskich masarni produkuje je nieprzerwanie od XIII wieku. Na ulicach serwowane są najczęściej w bułce, po trzy (Drei im Weggla). Są przecież cienkie i długie na dziewięć centymetrów. Restauracja „Zum Gulden Stern” serwuje je od 1419 roku. W restauracjach, oprócz tradycyjnych potraw, są miejscowe wina i piwa. Zanim jeszcze Frankonię, której stolicą była Norymberga, włączono do Bawarii (w czasach napoleońskich), uprawiano tu z powodzeniem winorośl i chmiel. Do miejscowych tradycji należy więc także produkcja wina, a liczbą browarów Norymberga może konkurować z niejednym miastem z południowej Bawarii. Tyle tylko że zakłady są tutaj niewielkie i przygotowują najczęściej trunki według własnych, starych receptur.

Więcej informacji turystycznych o Norymberdze jest na tourismus.nuernberg.de. Na smartfon lub tablet można ściągnąć również aplikację Cityguide Nürnberg. Zwiedzanie ułatwi także Nürnberg Card – ważna dwie doby, kosztuje 25 euro, uprawnia do bezpłatnego wstępu do ponad 40 muzeów i innych atrakcji. Jest biletem ważnym we wszystkich środkach transportu publicznego.

Niezwykły smak Świąt

ŚWIĄTECZNE SPOTKANIA BIZNESOWE

w **MCC Mazurkas** ★★★★★
oraz
w całej Polsce
z **Mazurkas Catering 360°**

KONTAKT:

22-721-47-83

marketing@mazurkashotel.pl

MCC Mazurkas Conference Centre & Hotel★★★★
ul. Poznańska 177, 05-850 Ożarów Mazowiecki



MCC MAZURKAS
CONFERENCE CENTRE & HOTEL★★★★

www.mazurkashotel.pl



**360° MAZURKAS
CATERING**

www.catering.mazurkas.pl



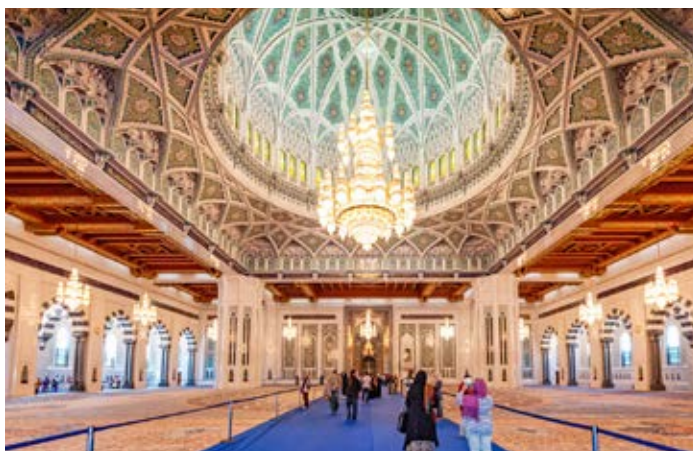
Smak prawdziwej Persji



Wyjątkowość Omanu nie wynika tylko z tego, że jest jedynym państwem na świecie na literę „o”. To także kraj, który mimo bogactwa wynikającego ze złóż ropy naftowej, ciągle pozostaje nieprześląknięty komercją. Wciąż niewielu tam też turystów. A naprawdę ma się czym pochwalić!

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Oman nazywany jest krajem tysiąca fortów. Niemal w każdym mieście znajdziemy mniejsze lub większe fortyfikacje wzniesione zwykle przed wiekami przez sultanów, którzy zabezpieczali się w ten sposób przed najazdami obcych. Oman to również jedno z tych miejsc, o których bez większej przesady można powiedzieć, że paliwo jest tam tańsze od zwykłej wody do picia. Z tego też względu przemieszczanie się wszędzie samochodami (często z napędem na cztery koła, co wynika z ukształtowania terenu, w którym dominują piaski i nie brakuje wzniesień) jest czymś zupełnie naturalnym i sprawia, że transport publiczny między miastami pozostawia wiele do życzenia. Jednocześnie Oman jest także przykładem państwa, w którym sensownie wydawane środki ze sprzedaży bogactw naturalnych potrafią dokonać swoistej rewolucji. Dość powiedzieć, że przed dojściem do władzy obecnego władcy – Kabusa ibn Saïda, który 45 lat temu w wyniku pałacowego zamachu stanu zakończył rządy swojego ojca – w całym kraju było zaledwie kilkanaście kilometrów asfaltowych dróg, kilka szkół i szpitali, a przeciętna długość życia kobiet przekraczała ledwie cztery dekady. Dziś natomiast – jak z dumą podkreślają mieszkańcy – terytorium Omanu pokrywa sieć autostrad, szkół jest znacznie ponad tysiąc, a opieka zdrowotna stoi na wysokim poziomie. Nie ma przy tym jednak, jak w pobliskich Emiratach Arabskich i Katarze, tendencji do megalomani przejawiającej się budowaniem coraz wyższych i większych budynków czy organizowaniem napędzanych „petrodolarami” najważniejszych imprez sportowych świata.



WIELKI MECZET SUŁTANA KABUSA, imponujący wielkością i bogactwem wystroju.

Wielki dostownie i w przenośni

Pod względem powierzchni Oman jest tylko minimalnie mniejszy od Polski. Ale już ludności ma niespełna dziesięć razy mniej. Najwięcej osób, około 800 tysięcy, żyje w stolicy kraju – Maskacie. Jego

OMAN
Prawdziwe
królestwo!



REKLAMA

cena od **3999 zł**

RAINBOW **R.pl**



PALETA BARW, KARUZELA SMAKÓW I ZAPACHÓW

– arabski świat
Omanu przenosi
nas do krainy ba-
śni tysiąca i jednej
nocy.

najbardziej charakterystyczną budowlą jest Wielki Meczet Sultana Kabusa, który może pomieścić nawet 20 tysięcy wiernych. Pamiętając o należyтым ubiorze, warto do niego zajrzeć, choćby z uwagi na imponujący ręcznie tkany dywan perski (o powierzchni 4300 metrów kwadratowych!) i gigantyczny żyrandol otoczony kilkoma mniejszymi kopiami. W momencie oddania do użytku świątyni w 2001 roku zarówno dywan, jak i żyrandol były największymi na świecie i dopiero później to miano odebrało im wyposażenie meczetu w Abu Dhabi. Sam meczet również należy do największych na świecie, dosadnie podkreślając, która religia jest w Omanie zdecydowanie najważniejsza.

Atrakcji nie brakuje

Kolejną bardzo ważną budowlą dla mieszkańców Maskatu jest Pałac Sultański. Jego arabska nazwa Al Alam w dosłownym tłumaczeniu oznacza flagę. I niestety, powiewający na maszcie sztandar jest jedną z niewielu rzeczy, którą z zewnątrz może

zobaczyć przeciętny turysta, bo wejście na teren rezydencji jest ściśle strzeżone przez sultańską straż. Tylko specjalnym gościom umożliwiany jest też wstęp do dwóch dawnych XVI-wiecznych fortów portugalskich – Jalali i Mirani – które broniły dostępu do miasta od strony Zatoki Omańskiej na Morzu Arabskim. Bez problemów można za to zwiedzać pozostałe atrakcje Starego Miasta. Takie jak choćby muzeum Bait Al Zubair, czyli placówkę o tematyce historyczno-etnograficznej z bogatą kolekcją handzarów (ozdobnych sztylów perskich), a także dawnych strojów dworskich. Zwłaszcza miłośnicy historii i orientalizmu powinni też zajrzeć do Bait Fransa – muzeum w dawnym konsulacie francuskim, które przybliży historyczne związki obu krajów od XVIII wieku.

Najstarsze targowisko arabskie

Drugą najchętniej odwiedzaną dzielnicą Maskatu jest Muttrah. Tam polecamy szczególnie spacer po nadmorskim bulwarze Corniche – także wieczorem, gdy jest pięknie oświetlony – i wizytę na miejscowym targu. Na Muttrah Souk warto przede wszystkim zainteresować się przyprawami, biżuterią, perfumami i kadzidłami – przed wiekami to właśnie kadzidło stanowiło główne bogactwo Omanu i było eksportowane statkami we wszystkie strony świata. Kiedy już skończymy zakupy na najstarszym arabskim targowisku i zakręci nam się w głowie od wszystkich intensywnych zapachów i kolorów, najlepiej

przysiąść gdzieś nad kubkiem tradycyjnej kawhe, czyli aromatycznej kawy z kardamonem. A kiedy dopadnie nas głód, koniecznie trzeba spróbować miejscowej szoarmy, biriani (ryż na ostro z różnymi dodatkami) lub szaszłyków z koziego mięsa.

Baśnie z tysiąca i jednej nocy

Oddalając się nieco od wybrzeża, trafimy do dzielnicy Ruwi, gdzie znajduje się Muzeum Armii Sultańskiej (w dawnym forcie Bait al Falaj), a także Muzeum Narodowe z obszernymi zbiorami perskiej biżuterii, regaliów oraz obrazów z wizerunkami sułtanów. Należy przy tym dodać, że bilety wstępów do placówek muzealnych są w Omanie wyjątkowo tanie, a nawet krótka wizyta połączona z oglądaniem średniowiecznych pamiątek jest interesującym dopełnieniem tego, co widzimy na ulicach, a co niektórzy określają mianem „prawdziwego kawałka dawnej Arabii”. Wszelkie skojarzenia z baśniami z tysiąca i jednej nocy także są jak najbardziej uzasadnione... Tego wyjątkowego krajobrazu dopełnia jeszcze postawa miejscowej ludności, chętnej do pomocy i otwartej, a jednocześnie nie tak nachalnej jak w Egipcie czy Turcji.

Góra Słońca

Podobne wrażenia czekają na nas w Nizwie, wcześniejszej stolicy kraju, do której dojedziemy z Maskatu w niespełna dwie godziny, kierując się na południowy-zachód. Zanim jednak dotrzemy do miasta, warto odbić nieco z głównej drogi i zapoznać się z górami Hadżar, pośród których wznosi się najwyższy szczyt Omanu. Jebel Shams, co po arabsku znaczy dosłownie „góra Słońca” (bo tam promienie słoneczne docierają najwcześniej o świcie i są najdłużej o zmroku), tak naprawdę ma dwa wierzchołki. Wyższy, północny, o wysokości 3009 metrów n.p.m., który jest wykorzystywany na potrzeby wojska i nie ma do niego dostępu, a także południowy, kilka metrów niższy, na który można wejść wyznaczony szlakami. Ze szczytu rozciąga się wspaniały widok nie tylko na sąsiednie góry, lecz także na Wielki Kanion Omanu i znajdujące się na jego dnie niewielkie wioski (większość z chatami niemal w całości zbudowanymi z gliny). Inna sprawa, że wadi – międzygórskie doliny z egzotyczną roślinnością – to również jeden z niekwestionowanych symboli Omanu. Przejeżdżając przez nie, trudno się nie oprzeć pokusie i nie przystanąć, aby przemaszzerować pomiędzy drzewami pełnymi wielobarwnych owoców, które na co dzień oglądamy jedynie w skrzyniach w supermarketach.

Sprawiedliwe kanaty

W samej Nizwie najciekawszym obiektem jest XVII-wieczny fort, który należy do najchętniej odwiedzanych miejsc w całym kraju. Tym bardziej że z wieży fortecznej rozciąga się doprawdy znakomita panorama

OMAN

perta morza arabskiego



cena od **3999 zł**



RAINBOW

R.pl

okolicy. Na długo w pamięci pozostaje też wizyta na tamtejszym beduińskim suku oraz obejrzenie zasad działania kanatów – wpisanego od 2006 roku na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO systemu irygacyjnego, który mimo upływu kolejnych stuleci ciągle okazuje się przydatny przy nawadnianiu pól uprawnych na terenach suchych oraz pustynnych. Ich arabska nazwa to falaj (liczba mnoga: aflaj), co oznacza „dzielić na równe części” i podkreśla efektywny oraz sprawiedliwy podział ograniczonych zasobów. Te podziemne kanały wynaleźli starożytni Persowie, ale wraz z postępującą wymianą handlową trafiły one na inne kontynenty i dziś możemy je również spotkać w: Ameryce Łacińskiej (Chile, Peru, Meksyk), Azji (Chiny, Afganistan, Pakistan), Afryce (Maroko, Algieria, Libia) oraz w Europie (Hiszpania, Grecja).

Perły UNESCO

Okolo pół godziny jazdy na zachód od Nizwy położone są dwa bodaj najbardziej interesujące forty w całym Omanie: Bahla i Jabrin (Jibrin). Pierwszy z nich już od blisko 30 lat widnieje na Liście Światowego Dziedzictwa UNESCO. Oaza Bahla zawdzięczała swą świetność plemieniu Banu Nabhan, które pomiędzy XII i końcem XV wieku podporządkowało sobie inne wspólnoty. O ich potęgę świadczą ruiny monumentalnego fortu o murach i basztach z suszonej cegły, posadowionych na fundamentach z kamienia, stanowiące cenny przykład tego typu fortyfikacji – czytamy na oficjalnej stronie Polskiego Komitetu ds. UNESCO. Jak głosi miejscowa legenda, otaczający budowlę 13-kilometrowy mur zaprojektowała w XV wieku kobieta-architekt o imieniu Geitha. Pierwotnie ogrodzenie

FORT BAHLA został niedawno starannie odrestaurowany. Będąc w Omanie, nie sposób odmówić sobie przyjemności podziwiania tego niekwestionowanego skarbu architektury wpisanego na listę UNESCO.

miało 15 bram wjazdowych oraz aż 132 wieże, z których do czasów współczesnych przetrwało sześć. Z kolei Jabrin, wzniesiony na skraju pustyni w XVII wieku, zachwyca w szczególności bogato zdobionymi wnętrzami: rzeźbionymi stropami, malowidłami, meblami i wieloma przedmiotami codziennego użytku. W środku mieści się także grobowiec sultana bin Saifa al Yarubiego, z którego inicjatywy wzniesiono warownię. Co ciekawe, za czasów świetności fort pełnił nie tylko funkcję militarną, ale był też ważnym ośrodkiem naukowym, gdzie zajmowano się astrologią, medycyną oraz prawem islamskim.

Żółwiątka w świetle gwiazd

Północna część Omanu ma w sobie jeszcze coś, co stanowi naturalny magnes dla turystów. Dla niektórych jest to nawet największa atrakcja w całym kraju. Mowa o plażach wokół przylądków Ras al-Jinz i Ras al-Hadd, do których co noc przypływają żółwie morskie, aby złożyć jaja, i gdzie co noc wykluwają się setki malutkich żółwików, które później kierują się w stronę najjaśniejszego punktu (czyli zwykle do wody, w której odbija się światło gwiazd). Ze względu na ścisłą ochronę gatunku cały proces można oglądać jedynie w dwóch wskazanych miejscach pod opieką przewodnika – wieczorem od godziny 21.00 i nad o ranem od godziny 4.00. Zastanawiając się, którą z opcji wybrać, pamiętajmy, że podczas wieczornej sesji z uwagi na dobro zwierząt zakazane jest robienie zdjęć. Wbrew pozorom, bardzo łatwo jest ustalić płeć żółwiątek: gdy temperatura powietrza przekracza 29 stopni, wykluwają się samice, a kiedy spada poniżej – samce. I jak tu nie podążać za głosem natury? ■



FOT. SHUTTERSTOCK (2), FOTOLIA (9)



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

Zadzwoń lub
 zarezerwuj on-line

Zorganizuj sobie **święta!**



SOPOT Kamienny Potok
 24-27.12.2015
SUPER CENA: 360 zł/os.!



KARPACZ Stokrotka
 24-28.12.2015
 cena: 499 zł/os.

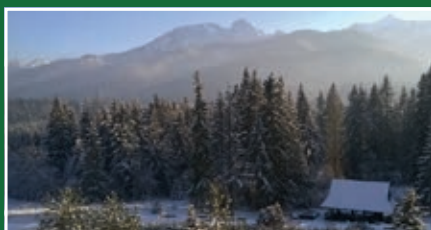


ŚWINOUJŚCIE Meduza
 21-27.12.2015
 cena: od 645 zł/os.

Ostatnie miejsca na **Sylwestra!**



SOPOT Kamienny Potok
 31.12-01.01.2016
SUPER CENA: 500 zł/domek 4 os.!



ZAKOPANE Kościelisko Siwarna
 28.12-02.01.2016
 cena: od 740 zł/os. z balem!



KARPACZ Stokrotka
 31.12-04.01.2016
 cena: 800 zł/os. z balem!

Kujawskie rozmaitości

Wystarczy raptem kilka dni, aby przekonać się, że Kujawy i Ziemia Dobrzyńska są jednymi z najbardziej niedocenianych turystycznie obszarów Polski. Pośród przepięknych krajobrazów kryje się mnóstwo atrakcji, które niczym gwiazdy świecą w konstelacji wyjątkowych miejsc.

TEKST: BARTOSZ KRÓL



Za stolicę Kujaw Zachodnich uznawany jest Inowrocław, którego historia sięga XII wieku. Ośrodek ten od stuleci słynie z bogatych złóż soli kamiennej, przez które doczekał się nawet przydomku „miasta na soli”. W 75-tysięcznym mieście coraz ważniejszą rolę odgrywa także działalność uzdrowiskowa. Nie przez przypadek jego wizytówką stała się tężnia będąca inhalatorium solankowym wspomagającym leczenie wielu dolegliwości. To drugi w kraju tego typu obiekt pod względem wielkości i jedyny z unikatowym oświetleniem – na zewnątrz stałym w kolorze miodowym, a wewnątrz – zmiennym (wielokolorowym). Ułożona w formie wieloboku konstrukcja z drewna i tarniny ma 9 metrów wysokości i 322 metry długości. Codziennie przyciąga setki kuracjuszy oraz okolicznych mieszkańców. Od wiosny do jesieni mogą oni wchodzić na koronę tężni i obserwować panoramę Parku Solankowego, którego chlubą są przepiękne dywany kwiatowe, malownicze stawy oraz ogrody zapachowe.

Lecznica Jadwiga

Uroku parkowi dodają także oryginalne pomniki, między innymi: pawia (pełniący zarazem funkcję zegara słonecznego), plotkarek, żaczków (ich figury można też spotkać w centrum miasta) oraz generała Władysława Sikorskiego, ponoć stałego bywalca inowrocławskich Solanek. Sposobem na uhonorowanie współczesnych znanych osobistości, które odwiedzają uzdrowisko, jest natomiast aleja dębów, gdzie najwybitniejsi goście na pamiątkę swojego pobytu sadzą drzewka. W parku znajdziemy także piaszczystą plażę, plenerową siłownię, park linowy, korty tenisowe, grilowisko oraz ścieżki dla spacerowiczów, biegaczy, rolkarzy i rowerzystów. Od dwóch lat dodatkową atrakcją parku jest pijalnia wód, w której można raczyć się leczniczą „Jadwigą” oraz mineralną „Inowrocławianką”. W tym samym pomieszczeniu stoi też jedyny w Polsce pomnik teściowej – zdjęcie

Przebywanie w pobliżu **INOWROCLAWSKICH TĘŻNI** zalecane jest pacjentom z nadciśnieniem tętniczym oraz chorobami układu oddechowego, ale również wskazane dla osób zdrowych, ponieważ wzmacnia odporność organizmu.



z nim to już obowiązkowa pamiątka z pobytu nad Notecią. Pod jednym dachem z pijalnią umieszczono jeszcze palmiarnię oraz wnętrze typowej kujawskiej chaty z oryginalną zabudową kuchenną i ówczesnym wyposażeniem.

Atrakcje w brązie

Od dwóch lat Inowrocław oferuje przyjezdnym relaks w nowoczesnej termie. Kąpeli można tam zażywać zarówno w części wewnętrznej, jak i zewnętrznej, a chlorkowo-sodowa woda w tamtejszym basenie pobierana jest z głębokości prawie 500 metrów, z odwiertu znajdującego się w Parku Solankowym. Więcej o historii samego solnictwa w Inowrocławiu można się dowiedzieć z wystawy, która umieszczona jest w budynku Teatru Miejskiego, przy placu Klasztornym w centrum miasta. Ekspozycja odwzorowuje dawną kopalnię soli z tradycyjnymi narzędziami i strojami, a ca-



FONTANNA GRZYBEK w Ciechocinku, zlokalizowana w samym centrum miasta, jest nie tylko jedną z jego atrakcji turystycznych. Pełni również funkcję leczniczą. Kuracjusze przy solankowym źródle inhalują się powietrzem bogatym w cząsteczki jodu.

łości dopełnia sala multimedialna. Warto zwrócić uwagę, że sam teatr przed czterema laty również gruntownie zmienił swoje oblicze. Z kolei w wyniku rewitalizacji rynku pojawiła się na nim muzyczna fontanna oraz pomnik królowej Jadwigi – patronki miasta. Odnowiono także główny deptak – ulicę Królowej Jadwigi, przy okazji montując w nim 22 brązowe tablice przedstawiające największe atrakcje Inowrocławia.

Pod Grzybkiem

O miano uzdrowiskowej stolicy regionu Inowrocław od ponad stu lat konkuruje z Ciechocinkiem, który na pewno wygrywa tę rywalizację pod względem wielkości tężni. Zespół trzech tężni solankowych jest bowiem nie tylko największą

oraz najstarszą tego typu konstrukcją w kraju, ale i w całej Europie. Ustawione w kształcie podkowy mają łącznie ponad 1700 metrów długości, a ich wysokość wynosi blisko 16 metrów. Solanka do nich pompowana jest ze źródła nr 11, będącego częścią najpopularniejszej fontanny w mieście – tzw. Grzybka (bije z niego woda czerpana z głębokości 420 metrów). Grzybek to jednocześnie ulubiony punkt spotkań kuracjuszy. Według niepisanej zasady pary umawiają się tam przede wszystkim na niezobowiązujące spacerunki (przy poważniejszych znajomościach do schadzek dochodzi przy drugiej słynnej fontannie – Jasiu i Małgosi).

Wszechstronne kuracje

„Każdy chory winien się starać, o ile można, przyjemnie i w towarzystwie czas spędzać, na stosownych zabawach” – pisał już w 1852 roku doktor Ludwik Kłossowski w przewodniku dla ciechocińskich pacjentów. Jego rady biorą sobie głęboko do serca kolejne generacje gości. Dlatego atrakcją samą w sobie podczas pobytu w Ciechocinku jest uczestnictwo w fajfach, czyli tanecznych podwieczorkach. Znacznie spokojniejsza atmosfera panuje za to w Parku Zdrojowym z pijalnią wód, muszlą koncertową i labiryntem alejek. Poza tym polecamy też odwiedzić zlokalizowaną za nim zabytkową warzelnię soli, gdzie w niezmieniony sposób od przeszło 170 lat wytwarza się sól spożywczą oraz jej pochodne – szlam leczniczy i ług leczniczy. W niewykorzystywanej już do produkcji części obiektu mieści się z kolei muzeum pełne eksponatów związanych tak z warzelnictwem, jak i początkami działalności uzdrowiskowej w Ciechocinku.

Wycieczka do przeszłości

Mało jeszcze znanym, ale niezwykle klimatycznym miejscem na turystycznej mapie województwa kujawsko-pomorskiego, jest Kłóbka położona 60 kilometrów na południe od Ciechocinka. Zlokalizowany jest tam jeden z najmłodszych skansenów w Polsce – Kujawsko-Dobrzyński Park Etnograficzny. W malowniczych okolicznościach przyrody stoi kilkanaście budynków reprezentujących typowe dla regionu przykłady tradycyjnej architektury wiejskiej (docelowo będzie ich 40). Jest wśród nich: szkoła, karczma, remiza, wiatrak, kuźnia oraz kilka zagrod. Mamy w nich możliwość przyjrzeć się, jak żyli ludzie w czasach zaborów i okresie międzywojennym, a także wziąć udział w warsztatach z robienia masy i tłoczenia oleju, prania w baliach czy młócenia cepami. Od maja tego roku w Kłóbce otwarty dla zwiedzających jest jeszcze jeden obiekt: dwór



KUJAWSKO-DOBZYŃSKI PARK ETNOGRAFICZNY

rodu Orpiszewskich z połowy XIX wieku. W ostatnich latach życia mieszkała w nim Maria z Wodzińskich Orpiszewska, czyli jedyna oficjalna narieczona Fryderyka Chopina i muza Juliusza Słowackiego. We wnętrzach budynku położonego nad rzeczką Lubieńką po pięciu latach remontu bardzo wiernie zrekonstruowano klimat dawnej siedziby ziemiańskiej. Wkrótce w pełni gotowy będzie też park i ogród dworski.

Nieszawkami po Wiśle

Z Kłóbki w pół godziny dojedziemy do Włocławka, czyli serca Kujaw Wschodnich. Miasto od zeszłego roku może chwalić się nową atrakcją turystyczną w postaci przystani przy ujściu Zgłowiączki do Wisły. Chętni mogą tam cumować swoje łódki, a także wypożyczać od kajaków, przez smocze łodzie, po motorówki. Możemy też stamtąd wyruszyć w rejs po Wiśle tradycyjnymi dla tego regionu łodziami, czyli nieszawkami. Patrząc w niebo i na brzeg, można dostrzec rzadkie okazy ptactwa, między innymi czarnego bociana, orla bielika czy derkacza. Kierując wzrok na wodę, spostrzeżemy natomiast występujące wiry, spiętrzenia i mielizny. Przy niskim stanie rzeki dodatkowo jesteśmy w stanie zobaczyć liczne wraki statków, które zatoniły na przestrzeni lat w przeróżnych okolicznościach. Z każdym wiąże się jakaś niebanalna historia, o czym przekonamy się, słuchając opowieści skiperów. Te najbardziej intrygujące dotyczą transportowca, który Polacy wysadzili w 1939 roku po tym, gdy osiadł na mieliznie, oraz największego przedwojennego statku pasażerskiego, który z 700 osobami na pokładzie kursował po Wiśle do Gdańska. Na tle porzecznych pozostałości wyróżnia się też licząca co najmniej 130 lat drewniana jednostka, która już stała się przedmiotem zainteresowania archeologów.

Z wizytą u Białej Damy

O tyleż bogatych, co skomplikowanych dziejach regionu przypomina nam za to wizyta w Golubiu-Dobrzyniu leżącym na pograniczu Ziemi Dobrzyńskiej i Ziemi

PODRÓŻE PKP INTERCITY

BILETOWA CZWARTKOMANIA W PKP INTERCITY

W KAŻDY CZWARTEK
SZUKAJ BILETÓW NA
WYBRANE POCIĄGI
W WYJĄTKOWEJ CENIE

JUŻ
OD **49** zł



Skorzystaj ze
specjalnych
promocji
PKP Intercity

na tańsze bilety w pociągach
kategorii Express InterCity lub
Express InterCity Premium
na wybranych relacjach. Dokąd
pojedziesz tym razem?

Warto być na bieżąco! W każdy czwartek udostępniamy na swojej stronie internetowej oraz facebookowym fanpage'u listę pociągów objętych promocją, na które można nabyć bilety w atrakcyjnej cenie na przejazdy w 2. klasie. Pula biletów promocyjnych jest ograniczona, więc nie warto zwlekać z zakupem do ostatniej chwili.

Bilety na pociągi z promocji tygodnia możesz kupić od momentu pojawienia się promocji do momentu odjazdu wybranego pociągu lub do czasu obowiązywania promocyjnej puli biletów. Bilety dostępne są: przez Internet (w serwisie e-IC), w aplikacji mobilnej IC Mobile Navigator, w systemie SkyCash, w kasie biletowej oraz w automacie biletowym. Warto pamiętać, że ceny łączą się z ulgami ustawowymi, pozwalając na jeszcze większą oszczędność. Bądź na bieżąco! Śledź aktualne połączenia i dzięki Biletowej Czwartkomaniu kupuj bilety w najkorzystniejszych cenach – nawet od 49 złotych – za przejazd we wskazanych relacjach.

Więcej informacji znajdziesz na intercity.pl oraz facebook.com/PKP.Intercity. ■



**NOCNA
PANORAMA
WŁOCŁAWKA.**
Poniżej **ZAMEK
W GOLUBIU-
DOBRZYNIU**,
na którym organi-
zowane są słynne
turnieje rycerskie
i huczne sylwe-
strowe bale.

Chelmińskiej. Z Bobrownik, gdzie możemy zakończyć spływ po Wiśle u podnóża ruin średniowiecznej warowni, dotrzemy tam w niespełna godzinę. Miasteczko łatwo wypatrzyć, bo dumnie góruje nad nim zamek krzyżacki z przełomu XIII i XIV wieku. Z tą gotycko-renesansową budowlą wiąże się kilka legend. Jedna z nich dotyczy „końskich schodów”, których nazwa pochodzi stąd, że kiedyś rycerze aż do samych komnat wjeżdżali konno (głównie dlatego, że ze względu na ciężką zbroję nie byli w stanie sami, bez pomocy służby, zsiąść z konia, choć nie bez znaczenia była także chęć zrobienia należytego wrażenia na damach dworu). Podobno, kto wchodząc po schodach obejrzy się za siebie, ten w ciągu roku zarzy w najmniej odpowiednim momencie... Kolejna z historii związana jest z Anną Wazówną, siostrą króla Polski Zygmunta III i córką króla Szwecji Jana III Wazy, która

zmarła nagle w niewyjaśnionych okolicznościach, a jej duch podobno do dziś pojawia się regularnie na zamku pod postacią Białej Damy. Należy przy tym wspomnieć, że Białą Damę w zmaterializowanej postaci (wychodzącą zza obrazu Anny Wazówny) można oglądać podczas corocznej imprezy sylwestrowej, kiedy to w jej rolę wciela się aktualna Miss Polonia.

Najbliżej gwiazd

Golub-Dobrzyń to jednak nie tylko imponujący zamek, na którym często odbywają się turnieje rycerskie. To również siedziba jednej z 14 astrobaz na terenie województwa kujawsko-pomorskiego, w której – jak wynika ze statystyk NASA – jest prowadzonych najwięcej obserwacji nieba na świecie. A także śmieszna i zarazem straszna historia wielowiekowej rywalizacji i wadźni między mieszkańcami Golubia i Dobrzynia, które to miejscowości oficjalnie rozdzielala rzeka Drwęca. Od 1951 roku oba ośrodki stanowią już jednak jeden organizm miejski, co czasem... powoduje kolejne nieporozumienia. Choćby z tego względu, że w obu miastach głównymi świątyniami są kościoły pod wezwaniem św. Katarzyny Aleksandryjskiej i przy braku konkretnych wytycznych zdarza się, że goście trafiają na śluby czy chrzty kompletnie obcych sobie osób. Fizycznie oba kościoły różnią się znacznie, bowiem ten w Dobrzyniu jest w stylu klasycystycznym z białą elewacją, a ten w Golubiu to przykład świątyni gotyckiej z czerwonej cegły. Jego chlubą jest dzwon ufundowany osobiście przez króla Zygmunta III, a także wieża, z której podziwiać można rynek i pozostałe zakątki 13-tysięcznego miasteczka. Co istotne, takich urokliwych miejscowości w regionie jest znacznie więcej. ■



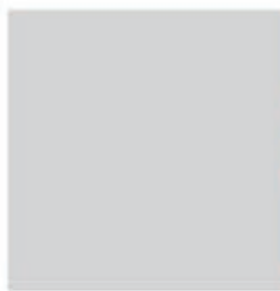


KRAJ PARTNERSKI



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

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



Weekend na Górnym Śląsku

Listopad wcale nie musi być nudny! Zapraszamy na wycieczkę śladami dawnych kopalń, szybów i budowli industrialnych. W przerwie zwiedzania warto skosztować smakołyków śląskiej kuchni – nudelzupy, słynnej rolady z kluskami śląskimi i modrą kapustą oraz żymloku, czyli kiełbaski z bułką w jednym flaku.

TEKST: JACEK ZEMŁA



Na Śląsk szybko i wygodnie dojedziemy oczywiście koleją. Bez korków, wypatrywania oczu w ciemnościach lub mgłę, bez ryzyka, że załamię się pogoda i spotkamy na drodze gołoledź czy inne nieprzyjemne oznaki zbliżającej się zimy. Wystarczy wsiąść w piątek po południu w Express Intercity „Górnik”, by po trzech godzinach podróży dotrzeć do Zabrze. Po noclegu w jednym z miejscowych hoteli, zaczniemy spotkanie z górnośląskimi niezwykłościami.

Kombinezon na łańcuszku

Sobotnie zwiedzanie proponujemy rozpocząć od dwóch zabytkowych kopalń, a dokładniej od najświeższej zabrzańskiej atrakcji – odrestaurowanej łaźni łańcuszkowej kopalni „Królowa Luiza”. Pod koniec października oddano ją do użytku po gruntownej rewitalizacji. Nie służy już dzisiaj – jak dawniej – do kąpieli i przebiegania się górników po szychcie, ale zachowała swój niepowtarzalny charakter. Ceglany budynek usytuowany niemal w centrum Zabrze wybudowano w 1890 roku. Był to pierwszy tego typu obiekt na Górnym Śląsku. Jeszcze do lat 20. XX wieku zdecydowana większość kopalń nie posiadała łaźni, a górnicy po pracy zażywali kąpieli dopiero w domu. Tymczasem właściciele kopalni „Królowa Luiza” zdecydowali się na nowatorski krok i stworzyli swoim górnikom możliwość korzystania z nowoczesnego, jak na tamte czasy, zaplecza socjalnego. Tu rozbierano się przed zjazdem, zostawiano ubranie i rzeczy osobiste w specjalnym worku podwieszonym do łańcuszka, a następnie przebiegano się w strój roboczy. Po pracy górnicy myli się pod natryskami, mokre od potu i wód podziemnych ubrania robocze zostawiali na łańcuchach do wyschnięcia. Nie można było zastosować szafek, bo kombinezony nie wyschłyby do następnego zjazdu. We wnętrzu częściowo zachowała się oryginalna ceramika, system natrysków, a także fragment szatni z hakami i łańcuszkami.

Najdłuższa sztolnia

Łaźnia przez ostatnie dekadę popadała w ruinę, bowiem „Królowa Luiza” już od lat nie wydobywała węgla. Życie do tej jednej z największych śląskich kopalń zaczyna jednak wracać dzięki Muzeum Górnictwa Węglowego w Zabrze, które rewitalizuje kompleks budynków i wyrobisk. Największą podziemną atrakcją jest Główna Kluczowa Sztolnia Dziedziczna – najdłuższa sztolnia w europejskim górnictwie węglowym, która w przyszłym roku ma zostać udostępniona do zwiedzania. Można też zwiedzać obiekty skan-



PAROWA MASZYNA WYCIĄGOWA w Skansenie Górnictwym „Królowa Luiza”.

Hojna królowa

Kopalnia „Królowa Luiza” liczy sobie 220 lat. Na początku wydobywano tu około 120 ton węgla rocznie, ale po kilku latach eksploatacji urobek wynosił już blisko 3800 ton. Załogę w tamtych czasach stanowili: sztygar, dwóch maszynistów, 30 rębaczy, wiertacz, 14 ładowaczy oraz 14 hasplarzy, którzy ręcznymi kołowrotami wyciągali urobek na powierzchnię. Węgiel z „Królowej Luizy” trafiał głównie do Królewskiej Odlewni Żeliwa w Gliwicach.

senu górniczego, gdzie prezentowana jest parowa maszyna wyciągowa zbudowana w 1915 roku o mocy dwóch tysięcy koni mechanicznych. Maszyna służyła do napędzania wind, którymi na powierzchnię wyjeżdżał urobek, a na dół zjeżdżały puste wagoniki, tudzież załoga. Pokazy jej działania odbywają się do dziś, a z wysokiej na 25 metrów platformy wieży szybowej rozciąga się panorama Zabrze i sąsiednich miast. W części podziemnej skansenu możemy z kolei przejść chodnikami o łącznej długości ponad 1,5 kilometra, schodzącymi do głębokości 35 metrów.

Bilety wstępu do zabytkowych kopalni warto zarezerwować wcześniej, na przykład telefonicznie lub przez Internet. Wejście do „Guido” i do „Królowej Luizy” możliwe jest w soboty w godzinach 9.00-20.00, a w niedziele od godziny 13.30 do 18.00, wejściówka kosztuje 36 złotych.





Zwiedzający mają po drodze okazję uczestniczyć w prezentacji pracy maszyn górniczych, między innymi kombajnu ścianowego.

Czas się zatrzymać

Warto też odwiedzić inną udostępnioną dla turystów zabrzańską kopalnię węgla kamiennego – „Guido”. To unikat na skalę światową. Skansen tworzą korytarze na poziomach 170 i 320 metrów pod ziemią oraz zespół zabudowy powierzchniowej wraz z wyposażeniem technicznym. Na poziomie 170 metrów będziemy mogli obejrzeć metody wydobywania węgla i pracę górnika z przełomu XIX i XX wieku oraz historię tego przemysłu na obszarze Śląska. Są tu też doskonale zachowane, wykute w skale stajnie koni używanych przed laty do pracy w kopalniach. Kto czytał „Naszą szkapę”, wie doskonale, o co chodzi, kto nie czytał – dowie się wszystkiego o niedoli kopalniarzy zwierząt pociągowych na miejscu. Zgodnie z założeniem wizyta w kopalni ma pozostawić u turysty niezapomniane wrażenia, dlatego też zwiedzający usłyszą tu trzeszczenie stropów, piski szczurów i rozmowy górników – oczywiście będą to tylko efekty specjalne, bo obecnie w „Guido” nie prowadzi się już wydobywania. Po zjechaniu na poziom 320 metrów zobaczymy prawdziwą współczesną kopalnię – chodniki i wyrobiska na tym poziomie są utrzymane w stanie takim, w jakim były, gdy kopalnia normalnie pracowała. Wszystko pozostało tu tak, jakby

**KOLEJKA
PODWIESZANA**
na poziomie
320 metrów w ko-
palni „Guido”.

wczoraj jeszcze trwał fedrunek. W 2012 roku uruchomiono podwieszoną pod stropem kolejkę górniczą, którą turyści pokonują około 400 metrów, co jest dodatkową atrakcją.

Maciej pełen zdrowia

Zostańmy jeszcze na chwilę przy górniczych zabytkach Zabrze. Będąc w tym mieście, warto także odwiedzić znajdujący się w dzielnicy Maciejów szyb „Maciej”. Można tu zobaczyć kompleks dawnej zabudowy kopalni z początku XX wieku – z budynkami nadszuby i stalową nitowaną wieżą wyciągową oraz znajdującą się w maszynowni dwubębnową elektryczną maszyną wyciągową produkcji Siemens. Warto wspiąć się na wysokość kół linowych, aby zobaczyć panoramę Zabrze i Gliwic. Można także spróbować wydobywanej z głębokości 110 metrów wody, po którą ustawiają się kolejki chętnych. Kranik tego źródła jest umieszczony na zewnątrz obiektu, każdy może zaczerpnąć wody i do woli rozkoszować się jej smakiem. Zespół Szybu „Maciej” w Zabrzu znajduje się na Szlaku Zabytków Techniki. W 2011 roku został laureatem konkursu Generalnego Konserwatora Zabytków jako zabytek zadbane.

Pod platanem

Spacerując po Zabrzu, trzeba też zawitać na główną ulicę – Wolności. Pomiędzy nią a Centrum Handlowym Platan znajduje się interesujący pod względem architektury zespół budynków mieszkalnych wzniesionych na początku XX wieku, o bardzo różnicowanej architekturze, utrzymanych w typie willowym. Osiedle Donner-smarcka „Zandka”, jak nazywają je autochtoni, zostało wybudowane dla pracowników pobliskiej Huty Zabrze i było pierwszym tego typu na terenie Zabrze. Okres wznoszenia budynków przy ulicach Stalmacha, Krakusa, Bończyka, Cmentarnej i Siedleckiego to lata 1903-1922. Między budynkami mieszkalnymi wybudowano również salę gimnastyczną, szkołę, kryty basen, a także nieist-

Pechowy hrabia

Kopalnia „Guido” założona została w 1855 roku przez hrabiego Guido Henckel von Donnersmarcka i przyjęła nazwę od jego imienia. Niemal od początku prześladował ją pech. W pierwszym drążonym szybie „Barbara” po zaledwie 30 metrach napotkano kurczawkę i natrafiono na uskoki tektoniczne, co spowodowało przerwanie jego drążenia. Równolegle podjęto drążenie szybu „Concordia”, w którym na głębokości 117 metrów przerwano warstwę wodonośną, przez co szyb został zatopiony.



Rozsmakuj się w WARS'ie

Sprawdź nowości w naszej karcie

Zamów ulubione danie...

... i delektuj się podróżą



KWESTIONARIUSZ PREZYDENCKI

imię Małgorzata
nazwisko Mańka-Szulik
zawód prezydent miasta
miejsce pracy Zabrze



Przyjeżdżając do Zabrza, trzeba zobaczyć koniecznie...

atrakcje turystyki industrialnej. To symbol Zabrza w kraju i za granicą. Kopalnia „Guido”, sztolnia „Królowa Luiza” czy szyb „Maciej”. Można zjechać 320 metrów pod ziemię i zobaczyć spektakl, wziąć udział w koncercie czy napić się dobrej kawy w pubie. Zabrze to także bogata oferta kulturalna Domu Muzyki i Tańca, Teatru Nowego i Filharmonii Zabrzeńskiej.

Nie wyobrażam sobie miasta bez... aktywnych mieszkańców, którzy angażują się na rzecz lokalnej społeczności. Ludzi z pasją, którzy inspirują otoczenie i przyczyniają się do ożywiania przestrzeni kulturalnej, oświatowej, sportowej czy społecznej miasta. Nie wyobrażam sobie też miasta bez tramwajów, bez miejsc rekreacji, parków oraz zieleni miejskiej.

Moim ulubionym miejscem w mieście jest... to miejsce, które w danej chwili skupia uwagę mieszkańców. W Zabrzu życie jest dynamiczne. Jeśli w kopalni „Guido” lub Domu Muzyki i Tańca odbywa się koncert, na przykład w ramach Międzynarodowego Festiwalu im. Krzysztofa Pendereckiego, jestem właśnie tam. Jeśli w Zabrzu gra Górnik Zabrze – piłkarze nożni czy piłkarze ręczni – to wraz z wieloma kibicami wspieram nasze drużyny. Jeśli zaś w dzielnicach odbywa się piknik rodzinny, to właśnie tam chcę być, aby rozmawiać z mieszkańcami. Tych ulubionych miejsc jest wiele. Będąc w Zabrzu, koniecznie trzeba odwiedzić także Ogród Botaniczny.

Nie ukrywam radości, gdy... widzę, jakie efekty przynosi nasza wspólna praca dla Zabrza. Kiedy oddajemy kolejną szkołę po termomodernizacji czy kiedy mieszkańcy mogą korzystać z nowych miejsc rekreacji. W ostatnich latach szczególnie satysfakcjonujące momenty to oddanie do użytku Centrum Zdrowia Kobiety i Dziecka – nowoczesnej porodówki, nowego przedszkola, Drogowej Trasy Średnicowej czy krytej pływalni.

Już niedługo turyści odwiedzają nasze miasto... będą mogli korzystać z nowej atrakcji jaką będą podziemia sztolni „Królowa Luiza”. To z pewnością atrakcja dla miłośników mocnych wrażeń. Kończymy modernizację stadionu. Jestem przekonana, że na nowym obiekcie oglądać będziemy dobrą grę piłkarzy.

niejące już teatr i kasyno. Osiedle charakteryzuje nie tylko piękna architektura, lecz także niezwykła roślinność. Ulice są wysadzone starymi platanami i kasztanowcami, a między budynkami znajduje się wiele malowniczych ogródków.

Nie ma sobie równych

Niewątpliwie warta obejrzenia, szczególnie dla miłośników postindustrialnej architektury, jest również dawna zabrzańska wieża ciśnień, która stoi przy ulicy Zamoyskiego. Wzniesiona w 1909 roku według projektu architekta Augusta Kinda zaopatrywała w wodę znaczną część miasta, a także warsztaty naprawy lokomotyw w Gliwicach. Mierzący 46 metrów monumentalny obiekt nie ma odpowiednika na obszarze Polski. Jego zasadniczą konstrukcję stanowi osiem filarów na ośmioboku foremnym oraz filar centralny.



ULICA
WOLNOŚCI
w Zabrzu

Zbiornik przykryty jest dachem mansardowym, zwieńczonym latarnią. W filarze mieści się klatka schodowa ze 135 schodami prowadzącymi do zbiorników w kopule. Wysoki na 7,20 metra rezerwuuar wody składał się z dwóch zbiorników o łącznej pojemności dwóch tysięcy metrów sześciennych. W partii dolnej znajdowały się z kolei mieszkania dla pracowników obsługi wodociągów i biura.

Niedziela w Gliwicach

W drugim dniu weekendu na Górnym Śląsku proponujemy odwiedzić pobliskie Gliwice. Z Zabrza można tam dojechać komunikacją miejską lub pociągiem Kolei Śląskich. Ta druga opcja umożliwi nam obejrzenie odnowionego w tym roku



ŁÓDZKA KOLEJ AGLOMERACYJNA



**"Zapraszam
do podróżowania."**

- Witold Stępień
Marszałek Województwa Łódzkiego



**NIEODPŁATNY
PRZEWÓZ ROWERÓW**



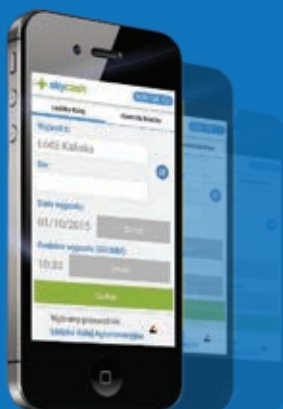
KLIMATYZACJA



**GNIAZDKA
ELEKTRYCZNE**



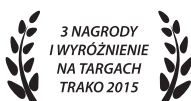
**BEZPŁATNE
WIFI**



**BILET ŁKA
W KOMÓRCE!**

Wystarczy pobrać
bezpłatną aplikację
SkyCash

Szczegóły na
www.lka.lodzkie.pl



ŁÓDZKIEŁĄCZY
WWW.LKA.LODZKIE.PL



RADIOSTACJA GLIWICKA

– najwyższa w Europie drewniana konstrukcja zbudowana bez użycia stalowych gwoździ, które mogłyby zakłócać fale radiowe.

Obiekt wielofunkcyjny

Gliwicka radiostacja była użytkowana intensywnie także w PRL-u. W latach 1945-1953 służyła jako nadajnik Radia Katowice, a w latach 1952-1956 umieszczono tu tak zwaną zagłuszarkę Wolnej Europy, Radia Watykan i innych nieprawomyślnych rozgłośni zachodnich. Po przeniesieniu zagłuszek do Czechosłowacji w budynku głównym produkowano nadajniki dla rozgłośni regionalnych w Polsce, a wieża wykorzystywana była do prób emisyjnych. W roku 2002 cały kompleks przejęło miasto Gliwice.

gliwickiego dworca PKP znajdującego się w centrum miasta, vis-à-vis głównej ulicy Zwycięstwa. Możemy nią dojść do rynku i Zamku Piastowskiego, w którym mieści się Muzeum Miasta. Zamek powstał w XIV wieku, podczas fortyfikowania Gliwic. Nie jest to typowy zamek, przez lata był nazywany „Dworem Cetrycza”. W jego wnętrzu można obejrzeć zbiory dotyczące pradziejów ziemi gliwickiej, militaria, w tym kolekcję mieczów samurajskich i innych pochodzących z Chin, Japonii i Korei, oraz artefakty archeologiczne.

Hitlerowska prowokacja

Podczas pobytu w Gliwicach warto też zwiedzić słynną radiostację gliwicką, w której doszło do prowokacji dającej Niemcom powód do ataku na Polskę 1 września 1939 roku. Jej maszt stanowi najwyższą (111 metrów) wolno stojącą drewnianą konstrukcję w Europie. Obiekt wybudowany został z impregnowanego drewna modrzewiowego, łączonego przy pomocy ponad 16 tysięcy mosiężnych śrub. Co ciekawe, w konstrukcji nie użyto ani jednego stalowego gwoźdź, gdyż te mogłyby zakłócać fale radiowe. Gliwicka radiostacja rozpoczęła nadawanie w 1925 roku. W przededniu ataku III Rzeszy na Polskę, 31 sierpnia 1939 roku,

udający Polaków esesmani wdarli się do gliwickiej stacji nadawczej przy ulicy Tarnogórskiej, aby nadać odezwę w języku polskim zapowiadającą rychłą polską ofensywę i wzywającą do powstania. Ze względów technicznych komunikatu nie udało się wyemitować. W eter poszły jedynie słowa: „Uwaga! Tu Gliwice. Rozgłosnia znajduje się w rękach polskich”. W radiostacji zastrzelony został Franciszek Honiok, były powstaniec śląski. Jego śmierć była częścią akcji mającej uwiarygodnić rzekomy polski napad. Atak na gliwicką radiostację był fragmentem planu, który obejmował szereg prowokacji granicznych – nie tylko na Górnym Śląsku, ale także na Pomorzu i w Wielkopolsce. Obecnie wieża antenowa wraz z trzema budynkami, które razem tworzą zabytkowy kompleks, stanowi własność miasta. Budynek nadajnika od 2005 roku jest oddziałem Muzeum w Gliwicach. Można w nim zobaczyć oryginalne wyposażenie stacji, a także obejrzeć film o prowokacji gliwickiej (zwidezanie w weekendy w godzinach 11.00-16.00).

Nike z gliwickiej huty

Podczas pobytu w Gliwicach być może starczy nam czasu także na odwiedzenie Muzeum Odlewnictwa Artystycznego znajdującego się w pięknie odnowionym kompleksie dawnej kopalni „Gliwice” przy ulicy Bojkowskiej 37. Tradycje odlewnicze sięgają tu 1796 roku, kiedy to w mieście nad Kłodnicą uruchomiono pierwszy na kontynencie (poza Wielką Brytanią) wielki piec opalany koksem. Po dwóch latach w hucie ruszyła gisernia zajmująca się odlewaniem gotowych przedmiotów. Produkowano tu zarówno armaty, jak i odlewy artystyczne – zdobione bariery mostów, kraty, kandelabry, wazy, krucyfiksy, medaliony, a także pierścionki i łańcuszki. Po II wojnie światowej tradycje huty gliwickiej przejęły Gliwickie Zakłady Urządzeń Technicznych (GZUT). Stąd wyszły tak znane pomniki jak: warszawska Nike, Pomnik Powstańców Śląskich w Katowicach, Wyspiańskiego w Krakowie. Muzeum Odlewnictwa utworzono w 1991 roku w jednej z hal dawnej huty na terenie GZUT, w 2010 roku zostało ono przeniesione i obecnie mieści się w zabytkowej maszynowni byłej kopalni „Gliwice”. W weekendy obiekt jest czynny w godzinach 11.00-16.00. ■

SPROSTOWANIE

W październikowym wydaniu „W Podróży”, w artykule „Przemysł – podkarpacka perła” podaliśmy nieaktualne ceny Biletu weekendowego PKP Intercity. Wynoszą one 79 złotych w klasie 2. i 109 złotych w klasie 1., a nie 74 złote i 104 złote. Za pomyłkę przepraszamy.

**Warszawa
Wschodnia –
Płock/
Gostynin**

**Warszawa
Włochy –**

**Warszawa
Rembertów**

**Warszawa
Wschodnia –
Góra Kalwaria**

**Warszawa
Zachodnia –
Otwock**

**Radom –
Drzewica**

**Radom –
Pionki**

Wybierz podróż z KM

**Sprawdź atrakcyjne ceny biletów
w ofertach specjalnych Kolei Mazowieckich**

Szczegółowe informacje znajdziesz na www.mazowieckie.com.pl
oraz pod numerem Call Center: 22 364 44 44



Ruszyła kampania

12 października wystartowała wspólna kampania wizerunkowo-produktowa marek PKP i PKP Intercity. Zobaczymy w niej nowy tabor, który zawita na polskie tory, pięknie odremontowane dworce oraz dowiemy się o licznych udogodnieniach i promocjach dla pasażerów.

Warto dodać, że w reklamie mówimy głosem nie byle jakim, bo Piotra Fronczewskiego – znanego i lubianego aktora, cenionego między innymi właśnie za ten wokalny element jego warsztatu. To już kolejne w ostatnim czasie działania marketingowe PKP i PKP Intercity zakrojone na tak szeroką skalę. Do poprzedniej kampanii pod hasłem „Zapowiada się dobra podróż” obecna nawiązuje poprzez hasło przewodnie oraz utrzymanie w tonie lekkiego poczucia humoru. Kampania, odnosząca się w sposób twórczy



Na liczniku

Do widza i słuchacza dociera efekt końcowy w postaci kilkunastosekundowego spotu reklamowego. Mało kto jednak wie, jak bardzo czasochłonna i angażująca wiele osób jest cała ścieżka – od pierwszego do ostatniego klapsa na planie filmowym. Zastanawialiście się nad tym? My to policzyliśmy:



do wiersza Juliana Tuwima, pokazuje przekrój pasażerów wszystkich kategorii pociągów PKP Intercity, którym oferuje się możliwość komfortowego podróżowania dzięki odnowionym dworcom oraz nowoczesnym, szybkim i dostępnym cenowo połączeniom w całej Polsce. Promujemy także możliwość skorzystania z licznych usług w punktach zlokalizowanych na dworcach oraz zachęcamy pasażerów, aby sięgali po bilety za pomocą kanałów online.

Gdzie nas widać, gdzie nas słychać? Spoty reklamowe można oglądać we wszystkich stacjach o zasięgu ogólnopolskim oraz w tzw. stacjach tematycznych. Spoty radiowe usłyszeć można na antenie kilkunastu rozgłośni – od Polskiego Radia po największe stacje komercyjne. Do promocji wykorzystujemy również kanały własne PKP i PKP Intercity: filmy można obejrzeć na ekranach pociągów Express InterCity Premium, a informacje graficzne pojawiają się na ekranach przy kasach oraz w postaci plakatów na dworcach. ■

Rusza ze stacji lokomotywa Dla aut i lotów alternatywa



Kup bilet na **intercity.pl**



ic
PKP INTERCITY

ZAPOWIADA SIĘ DOBRA PODRÓŻ

Dary lasu



Grzyby gotowane,
marynowane, suszone,
w occie, w śmietanie.
Niemał każda pani domu
ma swój własny sposób, jak
ze smakiem wykorzystać
te niezwykle skarby natury.
Choć królują na stołach
świata, to bez wątpienia
jesteśmy narodem,
który upodobał je sobie
w szczególny sposób.

TEKST: BEATA RAYZACHER

Wieść gmina niesie, że nie zawierają żadnych witamin, a wykorzystuje się je w potrawach wyłącznie do smaku. Otóż, nic podobnego! Grzyby dostarczają organizmowi wiele witamin, zawierają żelazo, potas, fosfor czy wapń, a także mikroelementy, jak miedź, cynk, jod. W Polsce występuje blisko pięć tysięcy gatunków grzybów. Sukces z grzybobrania zależy od tego, jaki... las wybierzemy. Podgrzybek brunatny lubi stare lasy liściaste i iglaste, borowik szlachetny chętnie wybiera iglaste, ale nie gardzi także borami dębowymi, kurka szczególnie upodobała sobie sosny i świerki, na szczęście maślak, nie mając szczególnych wymagań glebowych, rośnie niemal wszędzie.

Rudy, rudy rydz

Jednym z najsmaczniejszych grzybów, stawianym pod tym względem nawet przed borowikiem, jest rydz. Wybornie chrupki, zwłaszcza duszony na maśle, na stałe związał się z tradycją kuchni polskiej. Pisał o nim nawet sam Mikołaj Rej. Serwowano go już na szlacheckich dworach – przyrządzano na ruszcie lub zapiekano, a na śniadanie proponowano jajka sadzone na rydzach. Organizowano nawet wielkie grzybobrania po rydze. Włosi zakochani są w borowikach. Dodaje się je do pizzy. Wybornie smakują jednak z risotto. Innymi grzybami południowcy też nie gardzą – dodają je do omeletów, pizzy lub jako dodatek do bagietki czy makaronu.

Eleganckie zestawy prezentowe dla firm

Świąteczne upominki to miły akcent, za sprawą którego możemy wyrazić wdzięczność, sympatię czy szacunek. Pracownicy, partnerzy biznesowi oraz klienci każdego dnia decydują o pozycji firmy. Z tego względu często w okresie świątecznym chcemy wyróżnić ich drobnym подарunkiem. W takich sytuacjach najlepiej sprawdzają się uniwersalne i praktyczne prezenty.

Zestawy prezentowe z Krakowskiego Kredensu stanowią niezwykle smaczną i wyszukaną propozycję. Bogaty asortyment i produkty wysokiej jakości to gwarancja trafionego prezentu.

Zachęcamy do obejrzenia inspiracji na krakowskikredens.pl.



**ZESTAWY OKOLICZNOŚCIOWE
już od 31 złotych**

oraz prezenty przygotowywane
specjalnie pod konkretne zapytanie.

Szczegółowe informacje:
info@krakowskikredens.pl



Warto wiedzieć

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



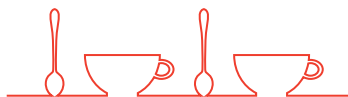
Express InterCity Premium

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

Niemcy zjadają się knedlami z grzybami, w Szwecji prawdziwek nazywany jest „grzybem króla Karola Johana” (to on wprowadził w tym kraju w XIX wieku modę na jedzenie grzybów), w Belgii natomiast za zbieranie grzybów... grozi mandat, a prawdziwym rajem dla grzybiarzy w Europie jest Norwegia. Co ciekawe, grzybów w norweskich lasach jest pod dostatkiem, ale sami Norwegowie niezbyt chętnie wykorzystują je w kuchni.

Jak diamenty!

Tak mawia się o truflach. Inne określenia to: „czarne złoto”, „dzieci piorunów”, „czosnek bogaczy”. Uwielbiali je już starożytni Rzymianie i Grecy, którzy uważali, że powstają one z zimowych deszczów, podczas burzy z piorunami. W dawnych czasach przypisywano truflom magiczne właściwości, a zanim trafiły na dworskie stoły, raczyły się nimi... świnię. Bez trufla nie mogłaby się obejść kuchnia francuska (jesienią odbywają się w wielu miastach tzw. truflowe imprezy) oraz włoska Toskania. Najszlachetniejszą odmianą tego jednego z najpopularniejszych afrodyzjaków jest trufla biała (często sięga



Czy wiesz, że...

- grzyby nie są roślinami, nie należą też do grupy zwierząt, tworzą własną, odrębną grupę,
- najbardziej trującym grzybem występującym w polskich lasach jest muchomor sromotnikowy,
- kiszone grzyby nadają wyrazistego smaku bigosowi i barszczu czerwonemu,
- grzybów nie powinny jeść osoby z problemami układu trawienego,
- przed obróbką cieplną nie wolno grzybów moczyć w wodzie – chłoną ją jak gąbka,
- nie przechowuje się grzybów w workach foliowych – szybko się zaparzą i rozwijają się w nich szkodliwe bakterie,
- za największą (około dwukilogramową) znalezioną do tej pory białą truflę zapłacono na aukcji w Nowym Jorku 61 tysięcy dolarów.

KRAKOWSKI KREDENS

TRADYCJA
GALICYJSKA

JAKOŚĆ BEZ KOMPROMISÓW



SZYNKA NIEDZIELNA

100 GRAMÓW POWSTAJE ZE 119 GRAMÓW MIĘSA

WĘDZONA DYMEM BUKOWO-OLCHOWYM

BEZ GLUTAMINIANU

NIE DODAJEMY KONSERWANTÓW

PROPOZYCJA NA JESIENNE I ZIMOWE DNI



Prawdziwy sok z jabłek z dodatkiem zdrowego soku z aceroli, pokrzywy, czarnego bzu lub kwiatów czarnego bzu. Smakuje pysznie, a przy okazji to samo zdrowie. W poręcznych butelkach 250 ml, ciemnych, aby nie stracić nic z cennego składu. 100% naturalnego soku, bez konserwantów ani żadnej chemii.

Cena od 5 do 9 zł.

www.premiumrosa.eu

REKLAMA



Sztuka duszenia

Najsmaczniejsze są grzyby duszone – takie przekonanie utarło się nie tylko wśród grzybiarzy. Jednak duszenie grzybów to kulinarna sztuka. Najlepiej to robić w maśle dobrej jakości. Można dusić grzyby w ich własnym sosie, dodając odrobinę kwasu cytrynowego, bez dolewania wody. Soli dodajemy pod koniec duszenia. Warto też wrzucić odrobinę rozmarynu, który jeszcze bardziej podkreśli smak grzybów.

na pniach bzu (dlatego mówi się też o nich „ucho bżowe”). W Europie znane są od XVII wieku. Świetnie komponują się z ostrymi przyprawami, przede wszystkim z chili. Jeśli chodzi o polskie potrawy, można je dodawać na przykład do duszonych warzyw (idealnie chłoną smaki pozostałych składników). Z Chin pochodzą inne, chętnie wykorzystywane w polskiej kuchni grzyby, a mianowicie boczniki. Można je samemu hodować w ogródku lub na balkonie, grillować i podawać na przykład w formie tostów. ■

ceny złota), jednak najczęściej występującą – czarna. Trufle to grzyby żyjące... pod ziemią (wytwarzają tam charakterystyczne owocniki).

Ucho bżowe na zdrowie

Chińczycy nie wyobrażają sobie potraw bez dodatku grzybów mun (nazywanych „chińskimi smardzami”) o charakterystycznej pofałdowanej budowie. Mogą długo wymieniać ich zalety – przede wszystkim poprawiają krążenie krwi i wspomagają układ oddechowy, łagodzą kaszel i są pomocne w leczeniu chorób płuc. W warunkach naturalnych rosną głównie

Pieczarka palce lizać!

Nie musimy jej szukać w lesie, czeka na nas w niemal każdym sklepie, jednocześnie będąc najtańszym z grzybów, co wcale nie znaczy, że najmniej smacznym. Wręcz przeciwnie. Pieczarki szczególnie upodobał sobie Hiszpanie. Są jednym z pomysłów na tapas – na przykład smażone na oliwie z czosnkiem i obficie posypane natką pietruszki, podawane z chrupiącą bagietką.



FOT. FOTOLIA (6)



Tomasz Jachacy

SZEF KUCHNI
DWORU KONSTANCIN

Czas na grzyby!

Ciesz się grzybiarze, ciesz się smakosze grzybów. Sezon na rydze i borowiki w pełni! Zastanawialiśmy się podczas jedzenia, ale też i w trakcie pichcenia, skąd się wzięło powiedzenie: „Lepszy rydz niż nic”. Nie chodzi bynajmniej o grzyba, a poprzedniczkę rzepaku, Iniankę siewną, zwaną właśnie rydзем. Wytłaczało się z niej olej, a że była mało wymagającą rośliną, siało się ją nawet na piasku. Jest też inne powiedzenie: „Zdrów jak rydz!”. I to już bez wątpienia grzyba dotyczy i jest absolutnie prawdziwe. Wciąż trwa też spór o to, czy smaczniejszy jest rydz, czy borowik. A wy jak sądzicie?

Smażone rydze z grzankami

SKŁADNIKI

3-4 rydze na jedną porcję
1 łyżeczka masła
oliwa
4 ząbki czosnku
pęczek natki pietruszki
sól i pieprz



WYKONANIE

Rydze oczyścić i umyć. Na rozgrzanej patelni z odrobiną oliwy zrumienić wyciśnięty czosnek, a gdy zrobi się ciemnozłoty, dodać masło i połowę pietruszki. Następnie dołożyć rydze. Zwiększyć ogień i co chwilę przetrzącać grzyby, aż się zarumienią. Smażyć krótko, by nie straciły jędrności. Jeszcze na patelni posolić, dodać odrobinę pieprzu. Przed podaniem posypać grzyby pozostałą natką pietruszki. Serwować z grzankami z chleba żytniego i białym wytrawnym winem.

Polędwiczki wieprzowe z borowikami

SKŁADNIKI

1 mała cebula cukrowa
1 ząbek czosnku
1 łyżka masła
1 łyżka oleju roślinnego
1 mała polędwiczka wieprzowa (około 300-400 gramów)
1/2 łyżeczki mielonej słodkiej papryki
1 łyżka listków świeżego tymianku
2 średnie borowiki szlachetne
1 łyżeczka musztardy miodowej
1 łyżka kuleczek zielonego pieprzu
4 łyżki brandy
2/3 szklanki gorącej wody
1 łyżka sosu sojowego
1/4 szklanki śmietanki
kremówki 30%



WYKONANIE

Cebulę obrać, pokroić w kosteczkę i zeszklić na patelni na maśle z oliwą, w międzyczasie dodać starty lub przeciśnięty przez praskę czosnek. Polędwiczkę oczyścić z błonki, następnie pokroić na około centymetrowe plastry. Doprawić solą, pieprzem, czerwoną papryką, włożyć na patelnię i obsmażyć na złoty kolor z dwóch stron, dodać listki tymianku. Zrobić miejsce na patelni, włożyć opłukane i pokrojone borowiki, smażyć przez około trzy minuty, od czasu do czasu mieszając, dorzucić musztardę i zielony pieprz. Wymieszać z polędwiczkami i smażyć razem przez około dwie minuty. Wlać brandy i odparować (lub ostrożnie podpalić). Następnie wlać gorącą wodę z sosem sojowym i gotować na większym ogniu przez około dwie minuty, aż ilość płynu się zredukuje. W czasie gotowania jeden raz przewrócić polędwiczki. Na koniec dodać śmietankę i zagotować. Gdy sos będzie gęsty, odstawić patelnię z ognia i posypać danie zmielonym czarnym pieprzem. Serwować z ogórkiem, ziemniakami, kaszą gryczaną, kaszą pęczak lub pieczywem.

WWW.DWORKONSTANCIN.PL



· Komunie ·
· Wesela · Chrzcziny ·
· Przyjęcia okolicznościowe · Konferencje ·



WWW.GOSPODAZALEWAJKA.PL

HOTEL
★ ★ ★
DWÓR
KONSTANCIN



OD LASU 23
KONSTANCIN-JEZIORNA

TRZY ZNAKI
SMAKU



DUMA REGIONU

Polska

kraj wielu smaków

MAMY Z CZEGO BYĆ DUMNI: PRZEMIERZAJĄC NASZ KRAJ NA KAŻDYM KROKU TRAFIAMY NIE TYLKO NA PRZEPIĘKNE ZABYTKI, NA MIEJSCA, KTÓRYCH URODA ZACHWYCA, A HISTORIA ZACIEKAWIA, ALE TEŻ NA ARCYDZIEŁA SMAKU – PRODUKTY REGIONALNE I TRADYCYJNE, KTÓRE NIE MAJĄ SOBIE RÓWNYCH.

Podhale słynie z oscypków ChNP, bryndzy podhalańskiej ChNP, redykołki ChNP, wybitnej jagnięciny podhalańskiej ChOG. Najlepsze truskawki zjemy na Kaszubach. Po ser koryciński swojski ChOG wybieramy się z kolei na Podlasie, a potem wędrujemy jeszcze trochę na północ, żeby spróbować miodu z Sejneńszczyzny/Łoździejszczyzny ChNP. To tylko niektóre przykłady naszych polskich kulinarnych arcydzieł, oczywiście jest ich znacznie więcej. Nie po wszystkie musimy

wędrować przez pół Polski – niektóre, jak choćby kabanosy GTS czy olej rydzowy GTS – są dobrem ogólnonarodowym.

Te wielkie słowa nie są przesadą. Produkty regionalne i tradycyjne charakteryzują się wysoką jakością, doskonałym smakiem, którego nie sposób pomylić z żadnym innym. Powstają według niezmiennej od lat receptury i są wolne od polepszaczy.

Szczęśliwie od pewnego czasu większość z nich znajdziemy na sklepowych półkach. Rozpoznamy je dzięki trzem europejskim znakom.

TE ZNAKI TO:



**CHRONIONA
NAZWA POCHODZENIA CHNP**



**CHRONIONE
OZNACZENIE GEOGRAFICZNE CHOG**



**GWARANTOWANA
TRADYCYJNA SPECJALNOŚĆ GTS**



JAGNIĘCINA PODHALAŃSKA CHOG



KABANOSY GTS



KAMPANIA FINANSOWANA
PRZY WSPARCIU UNI EUROPEJSKIEJ
ORAZ RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja
Rynku
Rolnego



PODKARPACKI MIÓD SPADZIOWY CHNP



GRZEGORZ ŁAPANOWSKI

AMBASADOR KAMPAII

TRZY ZNAKI SMAKU:

Dwa pierwsze znaki umieszczane są na produktach, których nazwa odnosi się do miejsca ich wytwarzania, podkreśla związek ich jakości oraz szczególnych cech z tym miejscem. W przypadku ChNP ten związek jest bardzo ścisły – wszystkie składniki produktu muszą pochodzić z określonego obszaru, na którym odbywa się także jego wyrób. Oznaczenie ChNP widnieje np. na podkarpackim miodzie spadziowym czy wiśni nadwiślanie.

W przypadku znaku ChOG przynajmniej jeden etap produkcji musi odbywać się na obszarze, do którego odnosi się nazwa,

i który ma bezpośredni wpływ na jego wyjątkową jakość i niepowtarzalny smak. W tej grupie znajdują się m.in. rogałe świętomarcińskie i cebularz lubelski.

Z kolei oznaczenie GTS mówi nam, że produkt nosi tradycyjną nazwę, a unikalność jego smaku sprawia, że nie można go pomylić z żadnym innym wyrobem tej samej kategorii. Wytwarza się go z tradycyjnych składników, według tradycyjnej receptury lub tradycyjnymi metodami. Oznaczenie GTS można znaleźć m.in. na kielbasie jałowcowej i tatarskim smakołyku - pierakaczewniku.

Uważam, że nasza tradycja kulinarna obfituje w małe arcydzieła – weźmy chociażby nasze polskie kielbasy: lisecką ChOG, kabanosy GTS, jałowcową GTS czy myśliwską GTS. Ich jakość i smak są niepowtarzalne i mogą śmiało konkurować z najbardziej znanymi wyrobami z innych krajów. Możemy być z siebie dumni i naprawdę mamy się czym chwalić!



CEBULARZ LUBELSKI CHOG



KIEŁBASA JAŁOWCOWA GTS

Psie wybiegi budzą wiele skrajnych emocji. Jedni o nie walczą, składają projekty w ramach budżetu obywatelskiego, inni uważają, że nie są potrzebne i ograniczają właścicieli psów.

TEKST: KATARZYNA ŚWIERCZYŃSKA *

Jeśli odwiedzam jakieś miasto z Fliką, lubię zajrzeć na miejscowy psi wybieg. Podobał mi się wybieg przy ulicy Strzelców w Krakowie – duży, z wielką piaskownicą w jednej z części. Byłam zachwycona tym, że ładny, zadbane wybieg jest w tak małym miasteczku jak Drawsko Pomorskie. Od półtora roku mieszkamy w Szczecinie. Tu wybiegi są niemal w każdej części miasta, niedawno został otwarty kolejny. Do najbliższego mam 20 minut spacerkiem, ale zwykle wybieram ten położony dalej, kameralny wybieg przy Jeziorze Szmaragdowym, na skraju Puszczy Bukowej. To wtedy zawsze fajny pakiet – leśny spacer zakończony zabawą na wybiegu. Mieszkając w Warszawie, marzyłam o takich miejscach – ogrodzonych i bezpiecznych (wybieg przy Ogrodzie Krasińskich powstał już po naszej przeprowadzce).

Przekonać nieprzekonanych

Kiedy słyszę argumenty przeciwników wybiegów, najczęściej pojawia się taki, że oto teraz psy zostaną zepchnięte do gett-wybiegów i tylko tam będzie wolno im biegać. A przecież z psem na smyczy mogę spacerować po całym mieście. I mnóstwo jest też miejsc, gdzie – gdybym chciała – mogłabym puścić psa luzem. Częstym argumentem jest też to, że psy na wybiegu się nie dogadają, pogryzą, duże będą męczyć małe itd. Owszem, chociaż mi nic takiego się nie przytrafiło (a byłam już na paru dużych, wybiegowych psich spędach), wiem, że niektórzy rzeczywiście mieli różne niemiłe sytuacje. Ale ja miałam mnóstwo takich sytuacji poza wybiegami. Czyż więc się różni niewychowany, agresywny pies puszczony luzem na terenie ogrodzonym, od tego, który biega sobie luzem po terenie ogólnodostępnym? Według mnie tym, że zarówno niekulturalnego właściciela, jak i agresywnego psa, łatwiej doprowadzić do porządku na terenie ogrodzonym.



Na psim wybiegu

I czy dla takiego agresora nie będzie świetnym ćwiczeniem nauka spokojnego chodzenia (na smyczy) tuż za ogrodzeniem wybiegu, kiedy w zasięgu wzroku ma inne psy, które do niego nie podbiegną i nie zniszczą tym samym trudu, jaki w szkolenie wkłada opiekun?

Trzy razy TAK

Mówiąc o korzyściach, wymienię trzy najważniejsze. Po pierwsze – wybiegi są ogrodzone. Dla mnie oznacza to jedno: są bezpieczne. W mieście miejsca, z których pies nie wybiegnie w ferworze zabawy na ulicę, są na wagę złota. Na wybiegu mogą puścić psa bez obaw, że ucieknie. Po drugie – na wybiegu o wiele rzeczy nie trzeba się martwić. Psy mogą bawić się ze sobą, a ludzie mogą się skupić co najwyżej na tym, żeby bawiły się grzecznie, a nie na tym, czy za chwilę sfora psiaków nie staranuje jakiegoś dziecka albo nie wpadnie na rowerzystę czy biegacza. I wreszcie po trzecie – wybieg daje nowe możliwości. Także dla psów z problemami. Na wybiegu można z psem trenować, wprawiać się w socjalizacji, ćwiczyć skupienie czy przywołanie i wreszcie (co też jest wielkim plusem przecież) nawiązać nowe znajomości.

Wybieg z atrakcjami

Owszem – jest kilka ważnych warunków, które moim zdaniem powinny być spełnione, żeby istnienie wybiegu rzeczywiście miało sens. I warto, aby władze miast oraz ci, którzy walczą o powstanie wybiegów u siebie, o tym pamiętali. Po pierwsze – wybieg musi być odpowiednio duży. Bo na przykład Dog Park w warszawskim Wilanowie jest dobrym miejscem, ale taki pies jak Flicka może tam co najwyżej poćwiczyć agilitowe sztuczki, bo teren jest za mały, żeby swobodnie się rozpędzić. Po drugie – wybieg nie może być prostokątnym pustym placem. Tu wzorem jest dla mnie szczeciński wybieg przy Arkońskiej. Jest na nim wielki plac do gania, kilka zakamarków z drzewami i krzakami i znajdująca się zupełnie z boku część z przeszkodami do ćwiczeń. Każdy znajdzie coś fajnego dla siebie. I kolejna ważna rzecz – takich wybiegów musi być w mieście co najmniej kilka. Szczególnie, jeśli mówimy o dużych miastach. W takim jak Warszawa jeden wybieg z prawdziwego zdarzenia na dzielnicę to absolutne minimum. A jeśli ktoś chce się przekonać, że to naprawdę działa – zapraszam na spacer po szczecińskich wybiegach. ■

* DZIENNIKARKA, BLOGERKA, WŁAŚCICIELKA SUKI FLICKI (WYTRAWNEJ PODRÓŻNICZKI) ORAZ KOTÓW HERTULKA I BUNDESI (PRAWDZIWYCH DOMATORÓW). O PODRÓŻOWANIU Z PSEM PISZE NA WWW.PODROZEPSEM.PL.



KUP BILET
PRZEZ INTERNET
www.arriva.pl



ARRIVA
a **DB** company

Niezbędnik podróżnika

PRZYGOTOWAŁA: EWA NOWACZYK-PRZYBYŁAK

Wełna, a nie gryzie!

Wygodna i miękka chusta Icebreaker Apex Chute z najcieplejszego rodzaju wełny merynosów (o gramaturze 320 gramów) to idealna propozycja na zimową mroźną aurę. Chusta jest w stu procentach

wykonana z wełny, dlatego też doskonale spełnia swoją rolę – zatrzymuje ciepłe powietrze przy szyi, natomiast odprowadza wilgoć na zewnątrz.

W przeciwieństwie do klasycznej wełny – nie gryzie. Nie wchłania też nieprzyjemnych zapachów, co w praktyce oznacza, że można ją dłuższy czas nosić bez prania.

Jest to szczególnie przydatna właściwość podczas długich, wyczerpujących wypraw w ekstremalnych warunkach. Świetnie także sprawdza się na co dzień w miejskiej dżungli.



Ciepłe jak kulki

Zima w górach wymaga specjalnej odzieży. The North Face powraca z Summit Series – rodziną najbardziej zaawansowanych technicznie kurtek. Ich syntetyczne wypełnienie charakteryzuje się świetnymi właściwościami termicznymi. Ma postać małych kulek, stąd też angielska nazwa Thermoball. Taka struktura pozwala zminimalizować zbijanie się włókien i związaną z tym utratę właściwości termoizolacyjnych (nagrane powietrze nie ucieka na zewnątrz, lecz zatrzymuje się między włóknami). Jedną z kurtek tej kolekcji jest Summit L4 Jacket. Komory z wypełnieniem mają kształt plastra miodu i kilka warstw, co pozwala lepiej utrzymać ciepło. Zewnętrzny materiał łączy lekkość z wytrzymałością, dlatego świetnie sprawdza się podczas trudnych wypraw. Techniczny krój gwarantuje pełną swobodę ruchów. Wygodny, ocieplany kaptur chroni przed zimnem i silnym wiatrem, a dzięki

przemyślanej regulacji można go łatwo dopasować do indywidualnych potrzeb. System wygodnych kieszeni zewnętrznych i wewnętrznych, ściągacze ze stoperami w dolnej krawędzi kurtki oraz elastyczne wewnętrzne mankiety, które chronią przed utratą ciepła i śniegiem, dopełniają całości. Atutem Summit L4 Jacket jest kompaktowość po złożeniu (zajmuje mało miejsca i zmieści się do każdego bagażu) oraz niska waga (w rozmiarze M waży jedynie około 530 gramów).

Bezpieczny i piękny

Free Rider Lady to mercedes wśród plecaków dla kobiet do narciarskiego freeridu i zimowych górskich wędrówek po zaspanych śniegiem stokach. Wyprodukowała go firma Ortovox – specjalista od wysokiej klasy sprzętu lawinowego, plecaków i ubrań na trudne warunki atmosferyczne. Niezwykła funkcjonalność idzie w parze z niebanalnym designem. Dopasowany do kobiecej sylwetki system nośny, wyprofilowane szelki i wygodny pas biodrowy sprawiają, że nawet, gdy jest wypakowany po brzegi, nie czuje się ciężaru i nie przeszkadza w narciarskim szaleństwie. Osobna komora na sprzęt lawinowy, specjalna kieszeń na bukłak, siatka do przypięcia kasku oraz dostęp do komory głównej od strony pleców (można wyjąć ze środka potrzebną rzecz bez konieczności odpinania nart) – to tylko kilka atutów plecaka. Ortovox postawił na bezpieczeństwo użytkowniczk i wyposażył plecak między innymi w: ochraniacz do pleców (chroni kręgosłup podczas upadku), pas bezpieczeństwa dodatkowo przytrzymujący plecak podczas zejścia lawiny, gwizdek alarmowy na pasie piersiowym oraz system umożliwiający dopięcie zestawu poduszek powietrznych ABS i Modular Airbag Safety System, który o kilkadziesiąt procent zwiększa szanse na przeżycie w przypadku zejścia lawiny (poduszki i M.A.S.S należy dokupić oddzielnie).





Rogalik na podróż

Popularna poduszka-rogalik to podstawowe wyposażenie na długie podróże pociągiem, autobusem czy samolotem. Dobrze wyprofilowana – z tyłu węższa, po bokach nieco szersza – idealnie podtrzymuje głowę i pozwala drzeć długie godziny. Aeros Pillow Premium Traveller marki Sea To Summit to wyjątkowo miękka i wygodna poduszka turystyczna. Za pomocą praktycznego zaworu można ją łatwo napompować, jak również pozbawić powietrza. Bardzo lekka (78 gramów) i kompaktowa po złożeniu, bez problemu zmieści się do każdego podręcznego bagażu. Wyściełana przyjemnym w dotyku poliestrem. W zestawie specjalny pokrowiec.

Na każdy deszcz

Gadżet, a także przydatny w jesienne słoty! Powinien mieć go każdy, kto na co dzień nosi laptopa lub inną elektronikę w plecaku, jak również rasowy podróżnik, któremu wędrowka w żadną

pogodę niestraszna. Wodoodporny pokrowiec Arc'teryx Pack Shelter pozwoli zabezpieczyć przed deszczem każdy plecak. Do dyspozycji mamy cztery rozmiary: XS (do 30 litrów), S (do 50 litrów), M (do 75 litrów), L (do 95 litrów), bez problemu można więc dobrać odpowiedni model do indywidualnych potrzeb.

Pasy kompresyjne pozwalają dopasować pokrowiec do kształtu plecaka. Wykonany z wytrzymałego i odpornego

na uszkodzenia poliestru.

Odblask zapewnia widoczność i poprawia bezpieczeństwo

użytkownika po zmierzchu i w szare dni. Po złożeniu w kieszeń kompresyjną mieści się w dłoni.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE



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

Portfel

w dobrych rękach

„Nie ma czegoś takiego jak darmowy obiad” – pisał w swojej książce słynny amerykański ekonomista Milton Friedman, opisując zasady funkcjonowania wszystkich systemów gospodarczych świata. Maksyma do dzisiaj nie straciła na aktualności i można ją odnieść na przykład do doradztwa finansowego.

TEKST: MAŁGORZATA OŚWIATA

Niektórzy ludzie wierzą, że mogą otrzymać za darmo profesjonalną poradę dotyczącą alokacji zgromadzonego kapitału. Czy to możliwe? Czy na rynku jest wielu wyedukowanych doradców finansowych, którzy nie wpuszczają nas w maliny?

Nic za darmo

We współczesnym świecie nie sposób obejść się bez chleba, wody, benzyny i kilku innych rzeczy. A czy można żyć bez wiedzy finansowej? Zapewne tak, ale cóż to za życie? Od przypadku do przypadku. Pieniądże szczęścia nie dają, może powie ktoś, ale w obecnych czasach, gdy każdy drży, myśląc o emeryturze, dobrze byłoby już teraz zabezpieczyć swoją przyszłość. Zgromadzone oszczędności warto ulokować w odpowiednim miejscu, aby pomnożyć ich wartość. Jednak bez znajomości rynku finansowego błądzimy jak we mgle. Dlatego biegniemy zazwyczaj po darmową poradę do doradcy finansowego. Pamiętajmy jednak, że w gospodarce nie ma nic za darmo – taka transakcja

zawsze zawiera ukrytą prowizję, a wśród adeptów tego zawodu są, jak w każdym innym, wyrobnicy, rzemieślnicy i artyści. Wybierajmy ich zatem mądrze albo sami wyedukujmy się w tym zakresie.

Licencja na doradztwo

Uczestnikami rynku kapitałowego są inwestorzy i kapitałobiorcy. Zaliczyć do nich należy również takie instytucje jak: banki, towarzystwa ubezpieczeniowe, domy maklerskie, fundusze emerytalne czy inwestycyjne, które niejako pośredniczą pomiędzy tymi dwoma głównymi podmiotami. Takie placówki zatrudniają analityków rynków finansowych i papierów wartościowych biorących udział w procesie alokowania środków oraz doradców finansowych klienta indywidualnego zajmujących się jego obsługą. O ile pierwsza z profesji ma wysokie bariery wejścia do zawodu, gdyż zazwyczaj trzeba tu wykazać się gruntowną wiedzą i zdobytymi certyfikatami, o tyle spełniać się w drugiej w zasadzie może każdy – korporacje zatrudniają często młodych ludzi bez wielkiej wiedzy, ale z potencjałem sprzedażowym. Brak regulacji w tym zakresie powoduje, że na rynku oprócz znakomitych profesjonalnych doradców, którzy zawsze zaczynają rozmowę z klientem od diagnozy jego



Paweł Mielcarz

Pracownik naukowo-dydaktyczny Katedry Finansów Akademii Leona Koźmińskiego (ALK) w Warszawie.

Pełni funkcję dyrektora merytorycznego studiów MBA dla finansistów oraz podyplomowych studiów finansowych ALK. Brał udział w kilkudziesięciu projektach doradczych w zakresie wyceny i finansów przedsiębiorstw. Opracowywał również ekspertyzy w procesie postępowań sądowych oraz arbitrażowych. W pracy naukowej zajmuje się głównie problematyką zarządzania wartością przedsiębiorstw, wyceną firm, projektów oraz opcji realnych. Jest autorem lub współautorem kilkudziesięciu artykułów oraz referatów naukowych.



potrzeb i na tej podstawie dopasowują odpowiedni produkt finansowy, są również hochsztaplerzy zupełnie nieznający się na swoim fachu, a co za tym idzie – sprzedający z góry założony instrument w oderwaniu od profilu inwestora.

Dobry doradca poszukiwany

Wyedukowany specjalista w zakresie doradztwa finansowego powinien przede wszystkim wiedzieć, o czym mówi, stale podwyższać swoje kwalifikacje z zakresu tematyki, którą zajmuje się na co dzień.

- Rozmowa sprzedażowa polega na tym, że dyskutujemy z klientem o naszych poglądach na temat finansów. Aby zdobyć jego zaufanie, musimy posiadać całkiem pokaźny zasób wiedzy finansowej. Prywatny człowiek składa bowiem swoje marzenia i nadzieje w ręce doradcy, dlatego wiarygodność to podstawa w tym zawodzie. Dopiero osiągnąwszy ten punkt, można przejść do proponowania konkretnych instrumentów – tłumaczy dr Paweł Mielcarz, wykładowca na studiach podyplomowych Doradca finansowy klienta indywidualnego w Akademii Leona Koźmińskiego.

Wiedzę na temat rynku finansowego możemy czerpać z książek, gazet czy wypowiedzi specjalistów z branży. Ta wiedza jest wokół nas. Dlatego mogłoby się wydawać, że właściwie wystarczy

trochę czasu i chęci, aby ją osiąść. Jednak w obecnych czasach funkcjonujemy w natłoku informacji, a więc konieczna okazuje się ich skuteczna selekcja.

- Zagadnienia teoretyczne z zakresu finansów każdy inteligentny człowiek może zdobyć sam. Tylko nasuwają się przynajmniej dwa podstawowe pytania: ile czasu mu to zajmie oraz czy znajdzie rzeczy ważne. Dlatego warto pomyśleć o specjalistycznych studiach, które ukierunkują nas wyłącznie na istotę rzeczy – tłumaczy Paweł Mielcarz.
- Uzyskanie tej praktycznej i przydatnej wiedzy może być również ważnym krokiem w przygotowaniu do egzaminów na certyfikaty w przypadku analityka, świadczenia doradztwa najwyższej jakości – w odniesieniu do doradcy – bądź skutecznego inwestowania własnymi pieniędzmi, co dotyczy już każdego człowieka – dopowiada specjalista z Akademii Leona Koźmińskiego.

W trosce o swoje dobro każdy człowiek powinien postarać się zrozumieć mechanizmy, które leżą u podstaw ekonomii i rynku kapitałowego. Jeśli będziemy posiadać chociaż podstawową świadomość, wówczas będziemy czujnym okiem patrzeć na doradców finansowych i wybierać wyłącznie tych profesjonalnych. Przyszłość stanie otworem przed artystami, a zamknie z impetem drzwi dla wyrobników. A Ty, jakim doradcą chcesz zostać? ■

Nie zanizajmy cen!



W biznesie trzeba zarabiać, a praca po kosztach nie ma sensu. „Lepiej robić nic, skoro mam nic nie zarobić” – mawia [Dominika Nawrocka](#), autorka bloga „Kobieta i pieniądze” oraz współwłaścicielka agencji marketingu internetowego, i radzi, jak wyceniać własną pracę.

Według danych GUS mamy w Polsce ponad milion jednoosobowych przedsiębiorstw, czyli osób na tzw. samozatrudnieniu. Taki sposób funkcjonowania na rynku pracy wymusza konieczność kalkulowania cen własnych usług. Wiele osób tego nie potrafi. Jak znaleźć odpowiedź na pytanie klienta, za ile mi pani/pan to zrobi?

Są różne modele wyceny pracy. W przypadku usług – pierwszą i najlepszą metodą jest oszacowanie czasu potrzebnego na wykonanie zlecenia. Drugi krok to ustalenie stawki godzinowej za swoją pracę. Powinna się na nią składać średnia kosztów ponoszonych w związku z naszą pracą i marża, czyli suma, którą chcemy zarobić.

Średnia kosztów?

Tak. Aby ją wyliczyć, należy zsumować koszty funkcjonowania naszej firmy, a więc: ZUS, podatki, wynajem pomieszczenia, obsługę księgową, telefon, stronę internetową i tak dalej. Tę sumę dzielimy przez 160 godzin, bo tyle standardowo pracuje się w miesiącu. W efekcie zyskujemy wiedzę, jaki jest koszt godziny naszej pracy, aby

wyjść na zero z kosztami firmowymi. Do tego marża. Tak wyliczamy kwotę wynagrodzenia za godzinę pracy, którą oferujemy klientowi. Można też wyznaczyć tzw. ryczałt za usługę, czyli z góry określoną kwotę, w ramach której wykonuje się pewien zakres działań. Aby go oszacować, warto skorzystać z wcześniejszego wyliczenia godzinowego.

Kiedy wybrać ryczałt, a kiedy wycenę konkretnej usługi?

Klienci chętniej wybierają ryczałt, gdy współpraca jest długoterminowa, bo zwykle dzięki temu mogą zyskać więcej od zleceniobiorcy. W przypadku małych zleceń warto oprzeć się na stawkach godzinowych, nawet w sytuacji, gdy klient chce z góry wiedzieć, ile zapłaci. Przykładowo: grafik wykonuje projekt katalogu. Jaką cenę podać klientowi? Należy oszacować, ile czasu zajmie praca nad projektem plus doliczyć godziny na wprowadzenie poprawek, które zawsze się pojawiają. Sumę godzin pomnożyć przez stawkę godzinową i mamy bazę do dalszej kalkulacji.

REKLAMA

HOTEL



HOTEL – 250 miejsc noclegowych wkomponowanych w Królewskie Wzgórze Zamkowe

RESTAURACJE – oddające niepowtarzalną atmosferę relaksu i wypoczynku

KONFERENCJE – 10 sal konferencyjnych o łącznej powierzchni 1000 m²

SPA & WELLNESS Królowej Marysieńki z bogatą ofertą profesjonalnych zabiegów

www.zamek-gniew.pl • sprzedaz@zamek-gniew.pl • tel. 58 535 25 37



Bazę do dalszej kalkulacji? Myślałam, że to już koniec!

A nasz zarobek? Do bazy doliczamy marżę, co najmniej 30 procent, żeby opłacało się pracować. To właśnie marża jest naszym zarobkiem. Warto porównać stawki na rynku, żeby nie zaniżać i nie zawyżać. Ważne, aby nie pracować po kosztach i nie psuć rynku zbyt niskimi stawkami. Do kalkulowania kosztów można wykorzystać jedną z aplikacji internetowych, na przykład naszą CostDrive, która umożliwia bieżące zarządzanie finansami (koszty, przychody, terminy płatności, rentowność) przy poszczególnych zleceniach i w całej firmie.

Jak kalkulować, żeby zarobić, ale nie zawyżyć ceny?

Przed wszystkim dokładnie. Trzeba opierać się na wyliczeniach, które w pierwszej kolejności wynikają z poniesionych kosztów związanych z danym zleceniem. Odradzam tzw. wyceny spod dużego palca lub według strategii „tak mi się wydaje”. Warto krytycznie podchodzić do stawek rynkowych. Oczywiście, że klienci zanim wybiorą, sprawdzają ceny w wielu firmach. Jednak pamiętajmy, że za ceną powinna iść jakość i powód, dlaczego klient wybierze właśnie tego wykonawcę, a nie innego. To „coś” to wartość przez duże „W”.

Czyli co?

Wartość to jakość usług, serwis, nasze doświadczenie, a więc to, co zyskuje klient, współpracując właśnie z nami. Dobry fachowiec jest na wagę złota w każdej dziedzinie. I cena ma w takiej sytuacji drugorzędne znaczenie. Wyceniamy rozsądnie swoje usługi, nie zaniżamy cen.

TRZEBA OPIERAĆ SIĘ NA WYLICZENIACH, KTÓRE W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI WYNIKAJĄ Z PONIESIONYCH KOSZTÓW ZWIĄZANYCH Z DANYM ZLECENIEM. ODRADZAM TZW. WYCENY SPOD DUŻEGO PALCA LUB WEDŁUG STRATEGII „TAK MI SIĘ WYDAJE”.

Mężczyznom wycena własnych umiejętności przychodzi łatwiej. Są pewniejsi swoich atutów i tego, że im „się należy”. Kobiety mają z tym kłopot, nawet wybitne ekspertki w swojej dziedzinie.

Niestety to prawda. Zdarza się bardzo często, że kobiety – świetne specjalistki – mają zbyt niskie poczucie własnej wartości. I w związku z tym zaniżają swoje wynagrodzenia i wyceny oferowanych usług. Powód leży przede wszystkim w głowie, wychowaniu i dopiero potem w umiejętnościach wyceny. Namawiam panie do pracy z trenerami biznesowymi, którzy pomagają nabrać pewności siebie, a to jest klucz do lepszego zarabiania.

Jak nauczyć się rozmawiać o cenie za swoją wiedzę?

To się nazywa „negocjacje”, a zarówno negocjacji, jak i sprzedaży można się nauczyć. Przed wszystkim należy znać wartość usługi, jaka stoi za ceną. Jeśli jesteśmy pewni, że mamy dobrą i wartościową ofertę lub produkt, łatwiej nam zawałczyć z obiekcjami klienta. Podchodząc do negocjacji, warto założyć tzw. cenę minimum i cenę maksimum. Oznacza to, że dolna granica ceny, do jakiej schodzimy w negocjacjach, jest ustalona zanim do nich przystąpimy. I co ważne, to kwota dokładnie wyliczona, nie życzeniowa. W biznesie trzeba zarabiać i maksymalizować zysk, a nie pokrywać tylko koszty. Nie może dojść do sytuacji, że klient płaci tylko tyle, abyśmy pokryli koszty. To się nie opłaca i należy wtedy zrezygnować. Jak to mówię: „Lepiej robić nic, skoro mam nic nie zarobić”. ■

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.





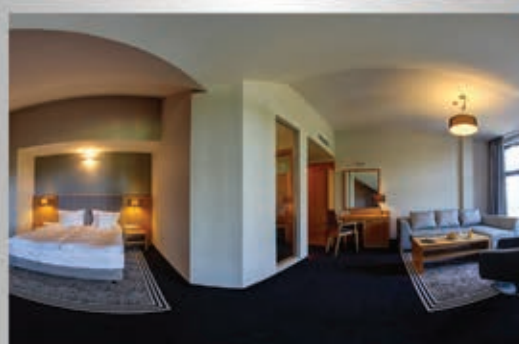
- Najwyżej położony hotel w Świeradowie - Zdroju
- Luksusowe pokoje i apartamenty
- Jedyne w Polsce WellU Anti Aging Institut
- Ponad 1000 m strefy Wellness & SPA
- Hotel Przyjazny Rodzinie
- Lecznicy klimat uzdrowiska Świeradów - Zdrój
- 100 km tras rowerowych Singltrek
- Najnowocześniejsza w Polsce kolej gondolowa Ski&Sun



NAJLEPSZY HOTEL SPA & WELLNESS 2013 W POLSCE
NAJLEPSZE FAMILY SPA 2015 W POLSCE

Hotel & Medi-SPA
WWW.BIALYKAMIEN.COM

Świeradów-Zdrój, ul. Leśna 8, tel. +48 75 78 17 551





W cyfrowym świecie



Kwestia digitalizacji i rozwoju zasobów cyfrowych jest sprawą fundamentalną. Bez tego trudno mówić o przyszłości kultury – przestrzegają eksperci. Nie tylko kultury, ale i biznesu, chciałoby się dodać...

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Digitalizacja, digitalny, digitalizować – znaczenie tych słów do niedawna znali tylko nieliczni. Dziś odmieniane są one powszechnie w miarę postępowania rewolucji cyfrowej, która zmienia nasze życie w błyskawicznym tempie. Dowodów na jej oddziaływanie nie trzeba szukać długo. Wystarczy wspomnieć, że w ubiegłym roku w Stanach Zjednoczonych, czyli rynku kluczowym ze względu na rozmiar i poziom rozwoju technologicznego, oglądano więcej treści wideo w Internecie niż w tradycyjnej telewizji. Mało tego, przychody z usług przesyłu danych w sieciach telekomunikacyjnych w minionym roku po raz pierwszy w historii okazały się większe niż przychody z usług przesyłu głosu. Inna sprawa, że według ostatnich szacunków z 7,1 miliarda telefonów komórkowych używanych na świecie aż 2,7 miliarda stanowią smartfony.

Cyfra kontra kompakt

W latach 90. za symbol pionierskich rozwiązań technologicznych uchodziła płyta kompaktowa – wygodniejsza w użytkowaniu niż taśmy szpulowe i dyski winylowe. Tymczasem z raportu Międzynarodowej Federacji Przemysłu Fonograficznego (IFPI) wynika, że w 2014 roku dystrybucja cyfrowa muzyki, na którą składają się pobierane pliki oraz strumieniowanie audio, pierwszy raz w historii wyprzedziła sprzedaż kompaktów. Cyfrowe nośniki wygenerowały bowiem przychód na poziomie 6,85 miliarda dolarów (o 7 procent więcej niż w 2013 roku), a fizyczne – 6,82 miliarda dolarów (spadek o 8 procent). Różnica nie jest jeszcze duża, ale branżowi specjaliści nie mają wątpliwości, że trend się utrzyma i „cyfra” będzie systematycznie wypierać z rynku tradycyjne rozwiązania.

Zdjęcie od zaraz

W fotografii podobny przełom nastąpił już w 2005 roku, gdy aparaty cyfrowe stały się chętniej kupowane od klasycznych – przy których do obejrzenia zdjęcia niezbędna jest klisza, dostęp do ciemni i chemikaliów służących do wywołania negatywów. A potem jeszcze półka na albumy z odbitkami. Używając natomiast cyfrowki, zrobione zdjęcia bez kłopotu możemy oglądać po chwili na monitorze komputera (a nawet na wyświetlaczu w aparacie). Nie mówiąc już o tym, że na karcie pamięci jednorazowo możemy zrobić (zapisać) znacznie więcej zdjęć niż w przypadku tradycyjnego aparatu, gdzie klisze najczęściej liczą 36 klatek. Ponadto, przy zakładaniu takiej kliszy trzeba też dobrze dobrać jej czułość w odniesieniu do warunków,

w których przyjdzie nam robić wszystkie zdjęcia. W cyfrowych aparatach tego dylematu nie ma, bo ISO można zmieniać dowolnie przed każdym naciśnięciem spustu.

E-czytelnicy górą

Cyfryzacja systematycznie postępuje także na rynku wydawniczym. W Stanach Zjednoczonych udział e-booków w ubiegłym roku przekroczył 30 procent. Podobnie sytuacja wygląda w Europie – na przykład w Hiszpanii książki elektroniczne stanowiły 23 procent wszystkich sprzedanych pozycji. W Polsce ten odsetek jest jeszcze wprawdzie dużo niższy (rzędu kilku procent), ale liczby dobitnie pokazują tendencję wzrostową. Dość powiedzieć, że co roku wyraźnie zwiększa choćby wielkość sprzedaży (w 2010 roku – 2 miliony złotych, 2011 – 5 milionów, 2012 – 11 milionów, 2013 – 22 miliony i 2014 – 40 milionów).

Z MYŚLĄ O EKOLOGII, A PRZED WSZYSTKIM KOMFORCIE DZIAŁANIA, ODCHODZI SIĘ OD PAPIEROWYCH DOKUMENTÓW NA RZECZ FORMY ELEKTRONICZNEJ.

W bieżącym roku łączna wartość sprzedaży ma wynieść 60 milionów złotych, a w 2016 wzrosnąć do 80 milionów złotych. Większe wpływy wynikają także z coraz bogatszej oferty, która czeka na e-czytelników. Z danych największego dystrybutora, firmy Virtualo, wynika, że w 2010 roku miał on dostępnych jedynie 7 tysięcy tytułów, w 2011 – już 15 tysięcy, w 2012 – 26 tysięcy, w 2013 – 31 tysięcy i w 2014 – 37 tysięcy. Ktoś pewnie zaraz zapyta: ale co to za książka, kiedy nie słyshać szelestu przewracanych kartek i nie czuć drukowanego papieru? Niech wtedy porozmawia z tymi, którzy często podróżują i muszą wkładać do torby kilogramy dodatkowego bagażu...

Online non stop

Digitalizacja ułatwia nam też życie w wielu innych codziennych sytuacjach. Zamiast konieczności każdorazowego udawania się do kasy banku, bez wysiłku jesteśmy w stanie wypłacić pieniądze w najbliższym bankomacie. Zanim wybierzemy się w jakieś miejsce, najpierw możemy odbyć po nim wycieczkę wirtualną, aby sprawdzić, czy faktycznie będzie nam się ono podobać. Wysyłając zawiadomienie lub zwykłe życzenia świąteczne, nie musimy już wypisywać hurtowo kartek i kopert, bo odpowiednio skonfigurowany program

mailowy za jednym zamachem dostarczy naszą wiadomość do wszystkich wybranych adresatów. Tak samo nie trzeba już wydzwaniać po sekretariat, aby umówić wizytę u lekarza, zarezerwować nocleg czy zamówić taksówkę. Wystarczy kilka kliknięć i stosowna aplikacja robi wszystko za nas.

Wiwat rewolucja!

Cyfrowy postęp zmienia także funkcjonowanie samych firm i urzędów. Z myślą o ekologii (mniejsze zużycie papieru to mniejsza wycinka drzew), a przede wszystkim komforcie działania, odchodzi się od papierowych dokumentów na rzecz formy elektronicznej. Bo e-dokumentów nikt nie musi fizycznie przemieszczać z miejsca na miejsce. Trudniej je też zgubić, za to łatwiej posegregować według potrzebnego klucza. No i są one dużo bardziej dostępne – bez względu na miejsce i czas. Nic zatem dziwnego, że w ślad za największymi korporacjami coraz mniejsze firmy przekonują się do innowacyjnych metod działania. Aby były one maksymalnie efektywne, pozostaje jednak jeszcze kwestia archiwizacji już istniejących papierowych dokumentów w formie cyfrowej. Do niedawna podstawowym wyjściem w tej sytuacji było ręczne przepisywanie treści, czyli praca żmudna, nudna i niewdzięczna. Także wysoce nieefektywna, bo czas na nią tracił pracownik mógłby spożytkować w dużo bardziej kreatywny sposób (a szacuje się, że od 75 do 90 procent osób zatrudnionych w biurach regularnie „wklepuje” teksty z dokumentów papierowych i PDF-ów do komputerów). Dlatego kwestią czasu wydaje się, kiedy standardowym wyposażeniem najmniejszego nawet biura stanie się narzędzie, które przy użyciu technologii optycznego rozpoznawania znaków – OCR – pozwala na przekształcanie tekstu z wydruków, plików PDF, a nawet zdjęć z telefonu komórkowego do postaci edytowalnych. Znakomitym przykładem takiego programu jest choćby ABBYY Fine Reader, który wykonuje swoją pracę 100 razy szybciej niż zawodowy stenotypista. Co więcej, poprawnie odwzorowuje on formatowanie, tabele czy nagłówki, a po zakończeniu procesu rozpoznawania daje użytkownikowi wybór, w jakim formacie zapisać rezultat. Brzmi kosmicznie, ale w rzeczywistości obsługa programu jest banalnie prosta i po przeczytaniu instrukcji nie wymaga on żadnych szkoleń. A inwestycja w oprogramowanie typu ABBYY Fine Reader zwraca się tym szybciej, że różne rodzaje licencji, w tym tzw. licencje jednoczesne, pozwalają firmom wybrać optymalne rozwiązanie w zależności od ich poszczególnych potrzeb. Mając w perspektywie koniec najbardziej wtórnej z prac, jak tu nie krzyknąć: wiwat (cyfrowa) rewolucja! ■

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

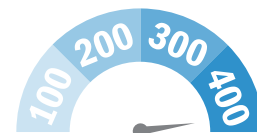
ABBYY FineReader OSZCZĘDZA CZAS I PIENIĄDZE



Tyle **zajmuje** zazwyczaj
przepisanie jednej
strony tekstu

Szybka konwersja dokumentu papierowego lub PDF do MS Word, Excel lub innej aplikacji z możliwością późniejszej edycji

- Dokładność rozpoznawania tekstu do 99,8%
- Zachowanie formatowania i struktury dokumentu źródłowego
- 190 języków, rozpoznawanie dokumentów wielojęzycznych



FineReader
„przepisuje” tekst
400 razy szybciej
niż człowiek

W 2015 r. sprzedaż
tabletek przekroczy
łącznie sprzedaż komputerów PC
i laptopów



FineReader sprawia, że książka, instrukcja obsługi lub dokumentacja techniczna jest łatwa do odczytania na tablecie, czytniku e-booków lub smartfonie

- Konwersja dokumentów do formatów czytników e-booków: epub, fb2, Kindle
- Konwersja do formatu oznakowanego PDF
- Odtworzenie zakładek podczas konwersji do formatu PDF

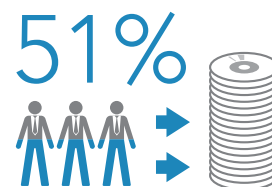
20% użytkowników
FineReadera konwertuje
dokumenty do **odczytu**
na urządzeniach
mobilnych



Wyszukiwanie pełnotekstowe
w papierowym archiwum
jest niemożliwe

Łatwe przygotowanie wysokiej jakości kopii cyfrowych dokumentów do łatwych w przeszukiwaniu archiwów elektronicznych

- Konwersja do przeszukiwalnych formatów PDF, PDF/A
- PreciseScan: technologia poprawy jakości obrazu podczas konwersji tekstu do PDF
- Automatyczna korekta defektów zeskanowanych obrazów oraz wypażeń tekstu na zdjęciach

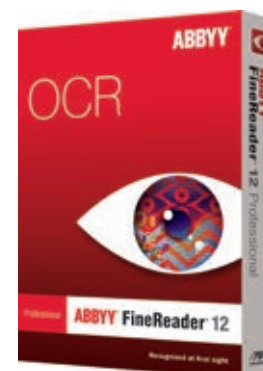


51% użytkowników FineReadera
korzysta z oprogramowania,
aby archiwizować
dokumenty cyfrowo



90% użytkowników
poleciłoby FineReadera
znajomym

- Najwyższej jakości technologia od lidera oprogramowania OCR
- Przyjazny dla użytkownika, łatwy w obsłudze interfejs oraz pomoc dostępna w 24 językach
- Darmowe wsparcie techniczne dla zarejestrowanych użytkowników
- Darmowa aplikacja ABBYY Screenshot Reader do tworzenia zrzutów ekranu i rozpoznawania tekstu



Wsparcie dla polskiego eksportu



Jacek Szugajew, wiceprezes zarządu Banku Gospodarstwa Krajowego, i **Anna Gorczyca**, dyrektor departamentu finansowania handlu zagranicznego w BGK, w rozmowie o ekspansji zagranicznej polskich firm i możliwościach finansowaniu eksportu.

Czy polskie firmy są atrakcyjnym partnerem dla zagranicznych rynków?

Anna Gorczyca: Polscy przedsiębiorcy coraz odważniej pojawiają się na rynkach zagranicznych. Są konkurencyjni zarówno pod względem ceny, jak i jakości oferowanych produktów. Jednak niejednokrotnie napotykają barierę związaną z niepewną sytuacją na obcych rynkach, brakiem stabilności politycznej czy brakiem możliwości weryfikacji partnera biznesowego. Z tymi problemami stykają się eksporterzy przede wszystkim na rozwijających się rynkach Europy Wschodniej, Afryki, Ameryki Południowej czy Azji. Dla naszego rodzimego biznesu jest to jednak atrakcyjny kierunek. Zgodnie z przewidywaniami analityków dynamiczny wzrost ekonomiczny państw azjatyckich i afrykańskich przełoży się

w najbliższej przyszłości na wzrost znaczenia tych regionów na gospodarczej mapie świata. Obecność polskich firm na tych rynkach pozwoli na osiągnięcie wyższych zysków i pozytywnie wpłynie na rozwój gospodarczy Polski.

Konieczne jest jednak przezwyciężenie wspomnianych barier. Jak sobie z nimi poradzić?

Jacek Szugajew: Pomoc w ich przezwyciężaniu oferuje Bank Gospodarstwa Krajowego. Pełniąc rolę państwowego

TYLKO W PIERWSZEJ POŁOWIE 2015 ROKU NOWO UDZIELONA POMOC W DZIAŁALNOŚCI ZAGRANICZNEJ POLSKICH PRZEDSIĘBIORSTW PRZEZ BGK WYNIOSŁA PRAWIE 1 MILIARD ZŁOTYCH.

Jacek Szugajew,
wiceprezes zarządu BGK





banku rozwoju, podobną do niemieckiego KfW, włoskiego CDP czy czeskiego CEB, BGK wspiera handel zagraniczny polskich spółek. Nasz bank niejednokrotnie podejmuje ryzyko, którego nie chcą podjąć banki komercyjne. Jednocześnie proponuje warunki korzystne dla eksporterów. Nieustanny rozwój nowych inicjatyw i produktów sprawił, że w 2015 roku BGK może się pochwalić kompleksową ofertą wspierania działalności zagranicznej polskich przedsiębiorstw – od finansowania dłużnego do kapitałowego.

Czyli jakie usługi możecie Państwo zaproponować eksporterowi?

Anna Gorczyca: Paleta produktów finansowych jest szeroka, każda transakcja eksportowa jest analizowana indywidualnie, tak aby zaproponować jak najbardziej dopasowane do potrzeb rozwiązanie. Co do zasady, produkty BGK można podzielić na cztery główne grupy. W przypadku gdy zagraniczny kontrahent nie ma wystarczających środków na zakup polskich dóbr o charakterze konsumpcyjnym czy sfinan-

sowanie inwestycji w nowy park maszynowy lub budowę nowego zakładu, BGK może sfinansować zakup poprzez bank zagraniczny. Transakcje krótkoterminowe, które mogą zostać zrealizowane w ciągu dwóch lat, finansowane są poprzez akredytywę dokumentową, większe i dłuższe transakcje w oparciu o kredyt dla banku nabywcy lub wykup wierzytelności zagranicznych. Przykładami mogą być funkcjonujący hotel w Mińsku czy wykup wierzytelności ze sprzedaży polskich maszyn do Rosji.

Na jakie wsparcie mogą liczyć polskie spółki?

Anna Gorczyca: Jeżeli polski przedsiębiorca obawia się utraty płynności związanej z wydłużonym terminem zapłaty, rozwiązaniem może okazać się dyskontowanie akredytywy. Eksporter może wówczas zaoferować odroczone termin płatności, nawet do dwóch lat, a BGK zdyskontuje taką należność po dokonaniu wysyłki towarów czy zrealizowaniu usługi. Instrument ten jest dostępny dla prawie wszystkich rynków świata. Dzięki jego zastosowaniu polscy przedsiębiorcy mogą uatrakcyjnić swoją ofertę na rynkach zagranicznych, proponując dłuższy niż konkurenci termin odroczenia płynności bez obawy o utratę płynności.

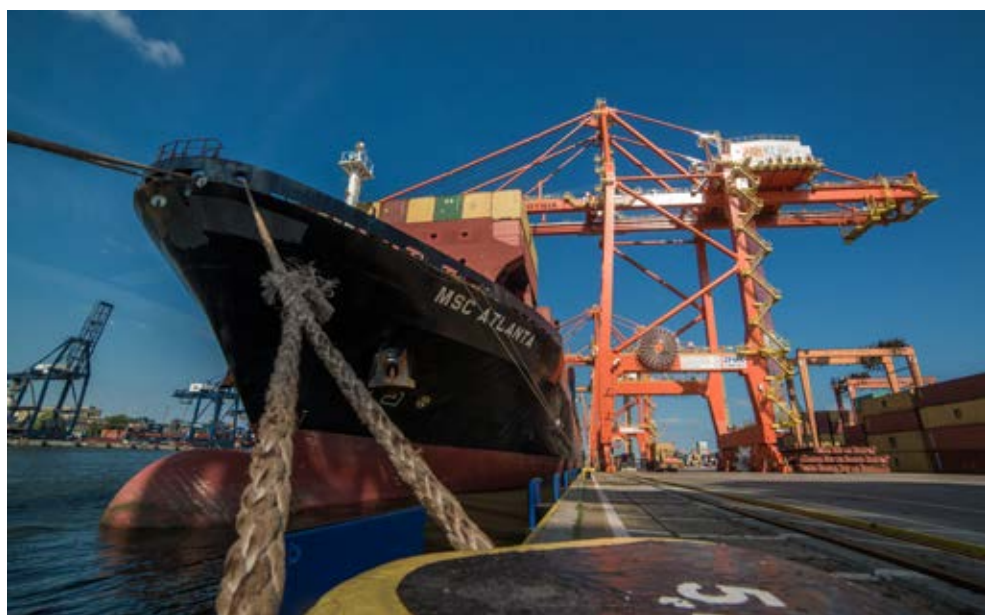
Czy oferta banku skierowana jest tylko do MSP, czy również do większych firm?

Jacek Szugajew: Przedsiębiorcy planujący bardzo duże przedsięwzięcia

za granicą także mogą liczyć na wsparcie z Banku Gospodarstwa Krajowego. Szyte na miarę produkty pozwalają na finansowanie zarówno zagranicznego zamawiającego, jak również działalności spółek-córek polskich podmiotów. W 2015 roku BGK podpisał między innymi umowy dotyczące finansowania budowy statku do przewozu specjalistycznych ładunków cargo czy rozbudowy sieci zaawansowanych technicznie polskich maszyn w Kanadzie. Nowo utworzony Fundusz Ekspansji Zagranicznej zarządzany przez Towarzystwo Funduszy Inwestycyjnych BGK uzupełnia wsparcie dłużne o kapitałowe. Pozostawiając pakiet większościowy w rękach przedsiębiorców, BGK ułatwia wejście na nowe rynki oraz zapewnia podział ryzyka inwestycyjnego i współfinansowanie.

Kto może skorzystać z oferty BGK?

Jacek Szugajew: Z instrumentów wsparcia banku mogą skorzystać wszystkie firmy zarejestrowane w Polsce, bez względu na branżę (mogą to być zarówno firmy budowlane, jak i producenci mebli, maszyn rolniczych czy produktów spożywczych), wielkość firmy czy rynków, na które sprzedają swoje towary lub oferują usługi. Tylko w pierwszej połowie 2015 roku nowo udzielona pomoc w działalności zagranicznej polskich przedsiębiorstw przez Bank Gospodarstwa Krajowego wyniosła prawie 1 miliard złotych. To realne wsparcie staje się paliwem dla polskiej działalności zagranicą.



Biurowe metry kwadratowe

Według przewidywań specjalistów, 2015 rok miał być czasem intensywnego rozwoju rynku nieruchomości w Polsce. I tak rzeczywiście się dzieje, również jeśli chodzi o nieruchomości biurowe. Cały czas pojawiają się nowe trendy zmieniające oblicze tego rynku.

TEKST: BARTOSZ KRÓL



Zagraniczni obserwatorzy z uznaniem podkreślają, że na tle Europy nasz kraj wyróżnia się zarówno znaczną liczbą nowoczesnych centrów biznesowych, jak i zaawansowanym stopniem ich rozwoju oraz dużą różnorodnością. Zwracają przy tym uwagę, że Warszawa już od dawna jest liderem rynku biurowego w Europie Środkowo-Wschodniej i z powodzeniem zaczyna konkurować z zachodnioeuropejską czołówką. Stolicę natomiast coraz mocniej gonią inne miasta wojewódzkie, w których z każdym kwartałem przybywa atrakcyjnych powierzchni biurowych. Jest to zjawisko godne zaznaczenia tym bardziej, że występowanie znaczących ośrodków biznesowych poza stolicami jest bardzo rzadko spotykane w naszej części kontynentu i nie stanowi też reguły w Europie Zachodniej.

Tuż za podium

Jak wynika z branżowych raportów, w połowie roku Polska dysponowała 7,5 milionem metrów kwadratowych biur, z czego w samej tylko Warszawie zasoby te wynosiły przeszło 4,5 miliona metrów kwadratowych. Dla porównania, na początku 2004 roku, przed wejściem Polski do Unii Europejskiej, nowoczesne powierzchnie biurowe w stolicy zajmowały raptem 1,9 miliona metrów kwadratowych. Oznacza to, że żaden z rozwiniętych rynków biurowych Europy Zachodniej nie rozwijał się równie szybko. Najemcy mają zatem duży wybór, a wkrótce... będą mieli jeszcze większy, bo do końca przyszłego roku w Warszawie ma powstać kolejne 0,75 miliona metrów kwadratowych przestrzeni biurowych. Jako ciekawostkę warto przy tym dodać, że pod względem powierzchni w budowie Warszawa plasuje się obecnie na czwartym miejscu wśród stolic europejskich, ustępując jedynie Paryżowi, Moskwie i Londynowi.

Konsolidacja i oszczędności

Opublikowane ostatnio statystyki wskazują, że najwięcej umów najmu na powierzchnie w nowych budynkach podpisały w tym roku w Warszawie firmy z branży bankowo-finansowo-ubezpieczeniowej, technologii informacyjnych oraz tak zwanych usług profesjonalnych. Coraz chętniej do nowych pomieszczeń przenoszą się też instytucje z sektora publicznego. Najczęstszym motywem do zmiany siedziby jest potrzeba połączenia biur, które są w kilku lokalizacjach lub zwykłego zwiększenia metrażu. Równie istotną przyczyną przeprowadzki jest także możliwość wynegocjowania korzystniejszych stawek czynszu oraz zaoszczędzenia na kosztach utrzymania

wynajmowanej powierzchni (zwłaszcza w przypadku starszych, mniej funkcjonalnych budynków przenosiny w nowe miejsce mogą wygenerować znaczące oszczędności).

Nie tylko biurko

Specjaliści zwracają też uwagę, że firmom coraz trudniej jest przekonać młodych pracowników do zaangażowania się w korporacyjny świat, dlatego ich siedziby, oprócz typowej funkcjonalności zawodowej, muszą być także odpowiednio atrakcyjne pod innymi względami i oferować udogodnienia socjalne, rekreacyjne czy nawet sportowe. Młodzi ludzie, coraz bardziej świadomi ekologicznie, dużo większą wagę niż jeszcze kilka lat temu przywiązują także do tego, z czego zbudowane jest ich (przyszłe) miejsce pracy. I przy porównywalnych warunkach zatrudnienia bez wątpienia zdecydują się na firmę, której siedziba posiada środowiskowe certyfikaty, nie szkodzi lokalnej społeczności i jest oszczędna w eksploatacji. Cały czas bardzo ważnym elementem atrakcyjności danego biura pozostaje też jego lokalizacja. Dlatego mapa najbardziej chodliwych powierzchni zmienia się wraz z poszczególnymi inwestycjami komunikacyjnymi w mieście. Najlepszym tego przykładem jest rosnąca popularność biurowców powstających wzdłuż drugiej linii metra w Warszawie czy trasy W-Z w Łodzi. Dodatkowo marki, którym szczególnie zależy na prestiżu, patrzą jeszcze na bliskość luksusowych hoteli, restauracji, basenów, klubów fitness czy kawiarni. Chcą też mieć pewność, że ich kontrahenci będą wchodzili odpowiednio ekspozycyjnym wejściem i należą do witani na terenie kompleksu. Mówiąc inaczej – to, co już od dawna było standardem na Zachodzie, staje się normą również w polskich warunkach.

Nie tylko stolica

Dynamiczny rozwój i rosnące wymagania najemców dotyczą także sześciu miast regionalnych, które łącznie posiadają obecnie 3 miliony metrów kwadratowych powierzchni biurowych, czyli dwie trzecie tego, co Warszawa. Zainteresowanie nimi wynika przede wszystkim z coraz lepszego skomunikowania ze stolicą i innymi krajami Europy (autostrady, połączenia lotnicze i kolejowe), odpowiedniego zaplecza edukacyjnego, stosunkowo taniej siły roboczej i niższych cen gruntów, a także coraz większego doświadczenia w obsłudze i wsparciu dużych inwestycji, których dokonują firmy zachodnie. O ile w Warszawie czynsze za najlepsze obiekty wynoszą średnio 22-24 euro za metr kwadratowy miesięcznie (średnia w centrum to 16-18 euro, a poza nim – 11-18 euro), o tyle w Krakowie, Poznaniu





Oczekiwania najemców biur

Priorytetem dla najemców jest lokalizacja, a także ogólnie rozumiana niezawodność i pewność pracy w nowoczesnym budynku biurowym. W przypadku firm informatycznych czy centrów obsługujących sieci globalne największe znaczenie ma bezpieczeństwo energetyczne i telekomunikacyjne, a także możliwość implementowania najnowszych rozwiązań technologicznych.

W czasach, kiedy firmy muszą konkurować o specjalistów, bardzo liczy się oferowany komfort pracy. Generalnie mamy do czynienia ze zmianą kultury pracy. Najemcy przywiązują większą uwagę do tego, w jakich warunkach swoje zadania wykonują pracownicy. Stąd coraz częściej w nowych biurowcach odchodzi się od powierzchni typu open-space. Tworzone są pokoje do rozmów telefonicznych czy spotkań, rozplanowane tak, aby pracownicy sobie nie przeszkadzali. Na zmianę architektury powierzchni biurowej wpływa też rozwój nowych technologii i wykorzystywanie do pracy urządzeń mobilnych. Dziś można pracować w dowolnym miejscu w biurze, korzystając z bezprzewodowego Internetu i odpowiednio dobranych mebli. Własne biuro staje się mniej istotne, pracownik może sam wybrać miejsce, gdzie wykona dane zadanie.

Standardem projektowym staje się dbałość o klimat ogólnodostępnych miejsc w biurowcu i wokół niego. Stąd dużo zielonych dziedzińców, stref wypoczynku, siłowni pod chmurką. Przy stolikach przed biurowcem można zjeść posiłek, ale i popracować, korzystając z ładnej pogody i bezprzewodowej sieci. Najlepiej oceniane dziś projekty charakteryzują się dobrze skomponowaną z otoczeniem architekturą, wysoką jakością oferowanej przestrzeni biurowej, a także zaawansowanymi rozwiązaniami proekologicznymi. Najemcy szukają dobrej lokalizacji, łatwego dojazdu, łatwych do zaadaptowania przestrzeni biurowych. Całość uzupełniają udogodnienia dla pracowników: parkingi i szatnie z prysznicami dla rowerzystów, kantyny, pralnie, centra medyczne, siłownie czy miejsca do odpoczynku. Można więc powiedzieć, że nowoczesne biurowce to z jednej strony projekty gwarantujące realizację celów korporacyjnych, a z drugiej – nastawione na komfort i wygodę użytkowników, jak również szanujące estetykę otoczenia i środowisko naturalne.



KATARZYNA KUBICA

SENIOR LEASING MANAGER W DZIALE
BIUR I HOTELI ECHO INVESTMENT

i we Wrocławiu – 14-15 euro, w Trójmieście i Katowicach – 13-14 euro, a w Łodzi – 12-13 euro. Należy jeszcze dodać, że we wspomnianych sześciu miastach do 2016 roku przybędzie kolejne 0,65 miliona metrów kwadratowych. Najwięcej z nich w Krakowie, Wrocławiu i Trójmieście, gdzie łącznie do końca przyszłego roku trafi na rynek ponad 0,47 miliona metrów kwadratowych (Wrocław i Trójmiasto notują też przy tym najwyższe współczynniki wynajęcia realizowanych biurowców – odpowiednio 35 i 28 procent). Na razie największą powierzchnię oferuje Kraków (0,75 miliona metrów kwadratowych), a za nim Wrocław (0,65), Trójmiasto (0,54), Katowice i Poznań (po 0,38) oraz Łódź (0,32). Zdaniem analityków, imponować mogą nie tylko dane dotyczące powierzchni, ale również wartości dokonywanych transakcji (w ubiegłym roku w segmencie biurowym łączna ich wartość wyniosła 1,8 miliarda euro, z czego 0,44 miliarda euro poza Warszawą). W przypadku miast regionalnych większość z nich stała się udziałem firm, które specjalizują się w świadczeniu usług dla biznesu.

Być bogatym

Całkiem nieźle miasta wojewódzkie wypadają także na tle Warszawy pod względem liczby pustostanów, czyli biur, które nie posiadają najemców. W stolicy na koniec minionego półrocza stanowiły one 14,1 procenta (wzrost o blisko 1 procent w porównaniu do 2014 roku), a w sześciu głównych miastach regionalnych – 9,3 procenta powierzchni (wzrost o ponad 1,1 procenta względem pierwszego półrocza poprzedniego roku). Co zaskakujące, największy ich odsetek znajduje się w Poznaniu (21,1 procenta), a kolejne miejsca zajęły: Wrocław (prawie 11 procent), Trójmiasto (8,5 procenta), Katowice (7,9 procenta), Łódź (7,7 procenta) i Kraków (3,9 procenta). W odniesieniu do 2014 roku odsetek pustostanów wzrósł w Poznaniu i Wrocławiu, a zmalał w pozostałych wymienionych miastach.

Z dostępnych analiz można również wywnioskować, że coraz lepiej wygląda też rynek nieruchomości biurowych na tak zwanych rynkach wschodzących. Chodzi przede wszystkim o Szczecin i Lublin, a w drugiej kolejności o pozostałe stolicy województw: Kielce, Olsztyn, Bydgoszcz, Białystok, Rzeszów i Opolo. No cóż, nie bez kozery amerykański prezydent Theodore Roosevelt już na początku XX wieku mawiał, że inwestycje w nieruchomości to nie tylko najlepszy, najszybszy, ale przede wszystkim jedyny sposób, aby stać się bogatym... ■

MODERN OFFICE SPACE IN POLAND'S BIGGEST CITIES



WARSZAWA KRAKÓW ŁÓDŹ WROCŁAW KATOWICE GDAŃSK POZNAŃ SZCZECIN

ECHO
Investment

www.echo.com.pl



Intercity inwestuje

Aby utrzymać rosnący trend w przewozach, PKP Intercity wyda 1,8 miliarda złotych na modernizację około 400 wagonów, 60 lokomotyw i nowoczesne zaplecza do ich serwisowania. Efektem tych działań będzie wzrost komfortu podróży pasażerów i poprawa warunków pracy personelu kolejowego.



Planowane inwestycje sfinansowane będą ze środków pochodzących od PKP S.A., z nowej perspektywy unijnej oraz wkładu własnego przewoźnika. Znaczna część pieniędzy – 1,4 miliarda złotych – zostanie przeznaczona na odnowę parku taborowego. Modernizacja zakłada kompletną przebudowę blisko 400 pojazdów starego typu, w efekcie czego powstaną nowoczesne wagony przedziałowe, bezprzedziałowe, restauracyjne oraz wielofunkcyjne, tzw. Combi.

Wagony będą kursować w ramach kategorii Express InterCity oraz InterCity na trasach krajowych i międzynarodowych, gwarantując pasażerom jednolity standard usług. Pojawia się między innymi na trasach: Wrocław – Katowice – Kielce – Lublin, Szczecin – Trójmiasto – Olsztyn, Berlin – Poznań – Warszawa czy Gdynia – Warszawa – Katowice – Wiedeń.

Zmiany obejmą również flotę około 60 lokomotyw. Ich zakres dotyczy między innymi podniesienia poziomu bezpieczeństwa i wdrożenia rozwiązań obniżających koszty utrzymania, a także zwiększenia prędkości ze 125 do 160 kilometrów



na godzinę. Poprawie ulegną również warunki pracy maszynistów, na przykład dzięki instalacji klimatyzacji w kabinach.

Remonty stacji serwisowych pochłoną 400 milionów złotych. Nowoczesne obiekty pojawią się w: Warszawie, Lublinie, Kołobrzegu, Białymstoku, Szczecinie, Krakowie, Poznaniu i we Wrocławiu. Poprawa infrastruktury do utrzymania pociągów usprawni pracę obsługi technicznej oraz wykluczy część ryzyk związanych z realizacją rozkładu jazdy, na przykład poprzez montaż urządzeń do podgrzewania rozjazdów w zimie. Przewidziane rozwiązania będą również przyjazne środowisku. Wśród nich są między innymi: całoroczna myjnia z zamkniętym obiegiem wody, system do zbierania i uzdatniania deszczówki oraz panele solarne. ■

Atrakcyjne czasy podróży, coraz więcej nowoczesnych pociągów i oferta dopasowana do potrzeb różnych grup odbiorców przyniosły efekt w postaci sukcesywnych wzrostów liczby pasażerów PKP Intercity. Aby utrzymać ten trend, spółka planuje kolejną falę inwestycji.





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



Bydgoszcz Główna spod igły

ZMODERNIZOWANE OBIEKTY DWORCOWE STAJĄ SIĘ PRAWDZIWYMI WIZYTÓWKAMI MIAST I MIEJSCAMI SPOTKAŃ MIESZKAŃCÓW. NA WIELU Z NICH ORGANIZOWANE SĄ LICZNE WYDARZENIE KULTURALNE. TAK JEST NA PRZYKŁAD NA DWORCACH WROCŁAW GŁÓWNY CZY WARSZAWA CENTRALNA. TERAZ DO GRONA TĘTNIĄCYCH ŻYCIEM OBIEKTÓW DOŁĄCZYŁA BYDGOSZCZ GŁÓWNA.

Jedna z największych inwestycji kolejowych tego roku zakończona! Pasażerowie korzystają już z nowego dworca Bydgoszcz Główna. To nie koniec dobrych wiadomości dla mieszkańców miasta nad Brdą. Od grudnia podróż pociągiem do stolicy skróci się o prawie pół godziny.

Polskie Koleje Państwowe realizują największy w historii polskiej kolei program inwestycyjny. Przeprowadzona przy wsparciu środków UE modernizacja dworca Bydgoszcz Główna to jedna z największych inwestycji dworcowych w tym roku. Łącznie w latach 2012-2015 PKP S.A. odda do użytku prawie 90 obiektów, a koszt inwestycji pochłonie miliard złotych. Wartość inwestycji realizowanych w tym czasie przez całą Grupę PKP, a zatem obejmujących

także linie kolejowe i tabor, to aż 30 miliardów złotych. – Dzięki tym nakładom już teraz pasażerowie mogą korzystać z nowoczesnych dworców, szybciej i bardziej komfortowo dojeżdżać do celu – mówił podczas uroczystego otwarcia bydgoskiego dworca Piotr Ciżkowicz, członek zarządu PKP S.A.

Bydgoszcz Główna – funkcjonalność i bezpieczeństwo

PKP S.A. współpracowała z władzami Bydgoszczy już na etapie koncepcji inwestycji, co zaowocowało wyborem projektu, który zyskał najwięcej pozytywnych opinii wśród ekspertów i mieszkańców miasta. Bydgoska inwestycja jest przykładem udanego połączenia nowoczesności z historią. Objęła bowiem budowę nowego dworca i modernizację zabytkowego gmachu budynku międzyperonowego. Gruntownie wyremontowano również perony wraz z podziemnymi przejściami. Obiekt jest w pełni dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych. Oprócz ścieżek prowadzących i specjalnych oznaczeń dla osób niedowidzących, w budynku zamontowano windy z systemem informacji głosowej i oznaczeniami w języku Braille'a. Bardzo praktyczną innowacją są także pętle indukcyjne umożliwiające osobom niedosłyszącym, posiadającym aparat, odsłuchiwanie komunikatów dworcowych.



Wizytówka miasta

Na terenie dworca pasażerowie mają też bezpłatny dostęp do Wi-Fi oraz pełnej oferty komercyjnej (między innymi: lokale gastronomiczne, księgarnia, salonik prasowy, drogeria). – Dworzec kolejowy po modernizacji jest jedną z wizytówek miasta – mówi z dumą Rafał Bruski, prezydent Bydgoszczy. – Dla wielu osób to właśnie ten gmach jest miejscem, od którego zaczynają poznawać gród nad Brdą. Cieszy mnie, że dzięki dynamicznej współpracy z inwestorem udało się stworzyć wyjątkowo oryginalny kompleks dworcowy – podsumowuje prezydent.

Wraz z samym dworcem zmieniło się także jego otoczenie. Miasto zadbało o skomunikowanie tego rejonu nową linią tramwajową. Przebudowało również plac przed dworcem. W trakcie modernizacji są wejścia do przejść podziemnych, tak by współgrały z nową bryłą budynku głównego.

Z Flirtem na torach

Zmiana kolejowej rzeczywistości nie ograniczy się w Bydgoszczy tylko do samego dworcowego budynku. – Przejazd pociągiem z Warszawy do Bydgoszczy będzie trwał niecałe trzy godziny, czyli o 25 minut krócej niż obecnie – zapowiedział Piotr Ciżkowicz. Na dwóch trasach: Warszawa – Kutno – Toruń – Bydgoszcz oraz Gdynia – Bydgoszcz – Kutno – Łódź – Częstochowa – Katowice podróż odbywać się będzie nowymi składami Flirt, czyli klimatyzowanymi, bezprzedziałowymi wagonami z ergonomicznymi fotelami, windami dla niepełnosprawnych i toaletami z przewijakami dla niemowląt. W pojazdach zamontowany jest system informacji pasażerskiej oraz monitoring. Pasażer ma do dyspozycji gniazdko elektryczne, sporo przestrzeni na bagaż oraz stojak na rower.

Plany na przyszłość:

- oprócz dworca w Bydgoszczy, przy wsparciu ze środków unijnych modernizowane są dworce Szczecin Główny oraz Gliwice,
- do użytku oddany zostanie w tym roku ostatni z innowacyjnych dworców systemowych, zakończy się również estetyzacja Dworca Centralnego w Warszawie, która pozwoli na zwiększenie przestrzeni dla podróżnych oraz lepsze zagospodarowanie przestrzeni komercyjnej w budynku,
- kwota, którą PKP S.A. przeznaczy na inwestycje dworcowe w tym roku, szacowana jest na około 337 milionów złotych netto.



KONCERT KRZYSZTOFA KRAWCZYKA, MOTO SPORT SHOW, ZWIEDZANIE NOWEGO POCIĄGU PKP INTERCITY DART, MAPPING 3D, GRY MULTIMEDIALNE – ATRAKCJE TOWARZYSZĄCYCH OTWARCIU DWORCA NIE BRAKOWAŁO.



W UROCZYSTYM OTWARCIU DWORCA UCZESTNICZYLI MIĘDZY INNYMI: MARIA WASIAK, MINISTER INFRASTRUKTURY I ROZWOJU, EWA MĘS, WOJEWODA KUJAWSKO-POMORSKI, RAFAŁ BRUSKI, PREZYDENT BYDGOSZCZY, PIOTR CIŻKOWICZ, CZŁONEK ZARZĄDU PKP S.A.



POWIERZCHNIA NOWEGO, BARDZIEJ FUNKCYONALNEGO DWORCA PRZEKRACZA 6 TYSIĘCY METRÓW KWADRATOWYCH, A JEGO KUBATURA TO PONAD 40 TYSIĘCY METRÓW SZEŚCIENNYCH. POD WZGLĘDEM POJEMNOŚCI NOWY DWORZEC JEST TRZYKROTNIE WIĘKSZY OD STAREGO.



CAŁOŚCIOWY KOSZT PROJEKTU TO OKOŁO 197 MILIONÓW ZŁOTYCH. PRZEDSIĘWZIĘCIE JEST WSPÓŁFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW UNIJNYCH W RAMACH PROGRAMU OPERACYJNEGO INFRASTRUKTURA I ŚRODOWISKO. WARTOŚĆ UNIJNEGO DOFINANSOWANIA TO OKOŁO 120 MILIONÓW ZŁOTYCH.



Październikowe weekendy z nowymi EZT-ami PKP Intercity



W pierwszych dwóch weekendach października zorganizowane zostały dwie niecodzienne prezentacje nowych pojazdów

PesaDART oraz Flirt³, które to już od grudnia na stałe zagoszczą w rozkładzie jazdy PKP Intercity.



W wydarzenia odbywały się kolejno: pokaz pociągu PesaDART w dniach 3-4 października w Lublinie i Dęblinie oraz pokaz pociągu Flirt³ w dniach 10-11 października w Olsztynie i Kielcach. Były to pierwsze tego typu prezentacje nowych EZT-ów, zorganizowane na dworcach kolejowych miast, przez które będzie przejeżdżał ten tabor. Wszyscy odwiedzający mogli zwiedzić nowe pociągi oraz usiąść w fotelu maszynisty. Oprócz prezentacji pociągów, pracownicy PKP Intercity przygotowali dla mieszkańców miast liczne atrakcje w postaci gier, quizów i zabaw z nagrodami. W specjalnych strefach zorganizowanych w hali dworców kolejowych na najmłodszych miłośników kolei czekały animatorki, które w sposób profesjonalny organizowały warsztaty plastyczne i malowały buźki maluchom. W imprezach wzięli również udział: Jacek Leonkiewicz, prezes zarządu PKP Intercity, Christian Spichiger, prezes zarządu Stadler Polska, Robert Świechowicz, wiceprezes i dyrektor finansowy PESA Bydgoszcz S.A., oraz Krzysztof Żuk, prezydent Lublina.

PKP Intercity prowadzi obecnie największy w historii spółki projekt modernizacji i zakupu taboru. Jednym z jego elementów jest zakup

Dla rozwoju infrastruktury i środowiska



40 Elektrycznych Zespołów Trakcyjnych (EZT) PesaDART oraz Flirt³. Nowe składy będą dostosowane do prędkości eksploatacyjnej 160 kilometrów na godzinę. Każdy pojazd będzie składał się z klimatyzowanych, bezprzedziałowych przestrzeni pasażerskich, wyposażony będzie w: gniazda elektryczne dla każdego pasażera, ergonomiczne fotele, urządzenia do wzmacniania sygnału telefonii komórkowej, toalety z zamkniętym obiegiem dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, stojaki na rowery, przedział barowy oraz windy dla osób niepełnosprawnych, z których już podczas pokazów skorzystały osoby z niepełnosprawnością. Projekty realizowane są przy wykorzystaniu środków unijnych, między innymi z Funduszu Spójności w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko. ■



Badanie odpowiedzialności

Spółeczna odpowiedzialność biznesu funkcjonuje w Polsce już przynajmniej 15 lat. Jaka jest jej kondycja? Oceniają menedżerowie CSR.

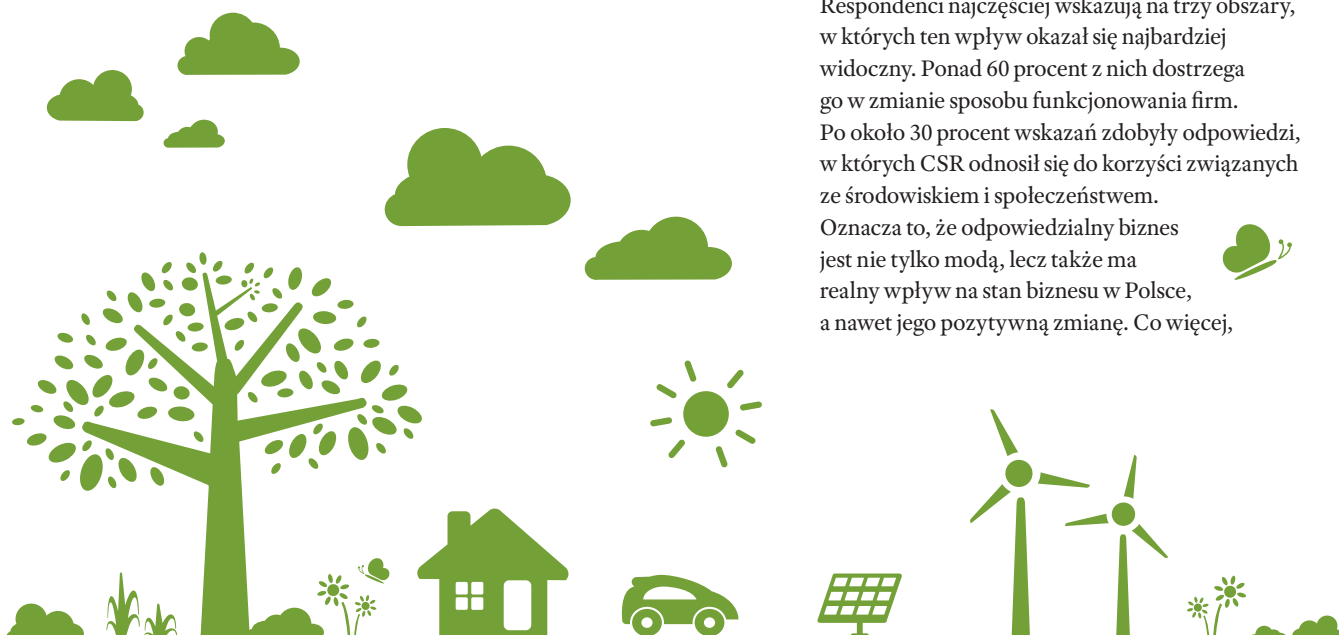
TEKST: AGNIESZKA SIARKIEWICZ *

Ukazało się najnowsze badanie Forum Odpowiedzialnego Biznesu pod tytułem „Menedżerowie CSR”, zrealizowane przez Instytut PBS oraz Deloitte. Jego głównym celem było poznanie opinii na temat społecznej odpowiedzialności przedsiębiorstw (ang. CSR – Corporate Social Responsibility) w polskim biznesie na przestrzeni

ostatnich 15 lat oraz ocena tego, jak zarządzający postrzegają perspektywy rozwoju koncepcji w najbliższej przyszłości.

W czym menedżerowie są zgodni?

Aż 81 procent badanych przyznaje, że CSR ma wpływ na sposób funkcjonowania biznesu w Polsce (zdecydowanie na tak jest 16 procent, a 65 procent stanowi odpowiedź „raczej tak”). Respondenci najczęściej wskazują na trzy obszary, w których ten wpływ okazał się najbardziej widoczny. Ponad 60 procent z nich dostrzega go w zmianie sposobu funkcjonowania firm. Po około 30 procent wskazań zdobyły odpowiedzi, w których CSR odnosił się do korzyści związanych ze środowiskiem i społeczeństwem. Oznacza to, że odpowiedzialny biznes jest nie tylko modą, lecz także ma realny wpływ na stan biznesu w Polsce, a nawet jego pozytywną zmianę. Co więcej,



przyczynia się do uwzględnienia kwestii społecznych i środowiskowych w strategiach działania, co nie dla wszystkich firm jest takie oczywiste. Coraz bardziej istotne dla polskiego biznesu staje się zatem myślenie w kategoriach tworzenia wartości dla całego otoczenia przedsiębiorstwa, a nie tylko jego właścicieli czy akcjonariuszy. Jednocześnie menedżerowie zauważają, że to, co w ich opinii było przeszkodą dla rozwoju CSR w ostatnich latach, w kolejnych nadal może być czynnikiem hamującym rozkwit koncepcji. Największą barierą był dla nich przez minione 15 lat brak zrozumienia idei przez kadry zarządzające (46 procent) i taką samą przeszkodę wskazują w odpowiedzi na pytanie o prognozy na kolejne 15 lat.

Co się stanie z odpowiedzialnym biznesem?

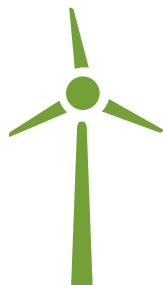
Przewidywania badanych na nadchodzące 15 lat są dla CSR optymistyczne. Około 40 procent z nich uważa, że albo CSR wejdzie w fazę dojrzałości charakteryzującą się włączaniem kwestii społecznych i środowiskowych do modelu biznesowego, albo przeżyje renesans i kolejne przedsiębiorstwa dołączą do sieci odpowiedzialnych. Nikt z badanych nie obawia się, że CSR czeka faza schyłkowa, kiedy to żadna z firm nie będzie się już zajmować tym tematem.

Dalszy rozwój CSR przełoży się bez wątpienia na stan biznesu w Polsce. W tym kontekście menedżerowie CSR wykazują się dużą jedynomyślnością, przyznając, że znajdzie to swoje odzwierciedlenie we wpływie firm na rozwój społeczno-gospodarczy. Będzie on miał miejsce przede wszystkim w takich aspektach, jak: kształtowanie gospodarki opartej na wiedzy i kapitale intelektualnym (89 procent odpowiedzi twierdzących, w tym 43 procent „zdecydowanie tak”) oraz budowanie kapitału społecznego (89 procent odpowiedzi twierdzących, w tym 35 procent „zdecydowanie tak”).

Raport w wersji PDF do pobrania na odpowiedzialnybiznes.pl.

* KOORDYNATORKA MEDIÓW I PROMOCJI
FORUM ODPOWIEDZIALNEGO BIZNESU

FOT. FOTOLIA (1)



Włoska kuchnia w nowoczesnym wydaniu

*Śródziemnomorskie przystawki, owoce morza,
makarony, pizze i włoskie desery*

Darmowy parking dla Gości Restauracji



www.focaccia.pl

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

Wełniane terapeutki

Alpaki zmieniają nasz świat na lepszy. Wystarczy je dotknąć, przytulić – podkreślą **Marta i Piotr Pietrzykowsky**, którzy wspólnie prowadzą w Szyszyńskich Holendrach jedną z pierwszych, profesjonalnych hodowli alpaki w Polsce. Dziś Marta jest cenioną alpakoterapeutką. Wraz z mężem szkoli inne osoby do pracy terapeutycznej oraz hodowlanej, jak również same alpaki do pomagania ludziom.

ROZMAWIAŁA: BEATA RAYZACHER

Skąd się wziął u Was pomysł, aby zająć się alpakami? Jesteś przecież z wykształcenia specem od marketingu i zarządzania, a Piotr ogrodnikiem z dyplomem wyższej uczelni.

Piotr: Zwierzęta były zawsze blisko nas. Hodowlą alpaki zajęliśmy się właściwie przez przypadek. Był rok 2005. Prowadziliśmy firmę handlową branży spożywczej, ale wciąż szukałem alternatywy na dalszą przyszłość. Planowałem otworzyć gospodarstwo agroturystyczne, na początku myślałem o hodowli koników polskich. Jednak studiując ogłoszenia, trafiłem na alpaki na sprzedaż. W Polsce to była całkowita egzotyka. Pojechałem, zobaczyłem, zadzwoniłem do Marty z entuzjazmem. Najpierw kupiłem jedną alpaka jako atrakcję do naszego gospodarstwa i... zakochaliśmy się w tych zwierzętach bez pamięci. Po miesiącu było ich już 15, a w ciągu roku 30.

Byliście nowicjuszami, skąd czerpaliście wiedzę na temat opieki nad tymi zwierzętami?

Marta: Uczyliśmy się hodowli na własnych błędach, z anglojęzycznych podręczników i od mieszkającego w Niemczech polskiego weterynarza, fana tych zwierząt. Oczywiście cały czas pamiętaliśmy o tym, że mamy do czynienia z żywymi istotami, które czują, chorują, potrzebują sporo uwagi. Dlatego odradzamy hodowlę tym, którzy myślą o alpakach tylko i wyłącznie jako o biznesie. To się nie uda. Na początku braliśmy pod uwagę chów i sprzedaż tych zwierząt oraz wykorzystywanie ich wełny, którą docenili najwięksi projektanci mody na świecie. Jednak posiadając już zwierzęta, zawsze poszukuje się nowych pomysłów. W naszym przypadku była to alpakoterapia. Dziś w zasadzie prawie wszystkie alpaki, które w Polsce są wykorzystywane w terapii także przez innych, pochodzą właśnie z naszej hodowli.

Ojczyzną alpaki jest Ameryka Południowa. Jak więc sobie radzą w naszym klimacie?

Marta: To zwierzęta surowych Andów, a tym samym niezwykle wytrzymałe, w naturalny sposób przystosowane do życia w trudnych, wysokogórskich warunkach. Jednak świetnie aklimatyzują się w naszym kraju. Zimą mieszkają w stodole czy innym budynku gospodarczym, który trzeba





odpowiednio zaadaptować. Latem uwielbiają przebywać cały dzień na pastwisku. Potrzebują sporo miejsca – umownie na jednym hektarze ziemi można hodować 30-50 alpaki. Żywienie jest proste – siano, woda, buraki, marchew i specjalna tzw. pasza treściwa. Koszt utrzymania alpaki jest około 30 procent niższy niż owcy. To niezwykle mądre i czyste zwierzęta. Nawet jeśli stado liczy kilkadziesiąt sztuk – zawsze załatwiają się w tym samym miejscu.



Pamiętacie pierwsze narodziny alpaki w waszym gospodarstwie?

Marta: Takich momentów nigdy się nie zapomina... Zresztą przyjdzie na świat każdej alpaki to wielkie wydarzenie. Od kiedy prowadzimy

ALPAKI doskonale sprawdzają się w terapii dziecięcej.

REKLAMA



HOTEL – 170 miejsc noclegowych we wnętrzach odrestaurowanego XIII-wiecznego zamku

RESTAURACJE – kuchnia polska i międzynarodowa

KONFERENCJE – 6 klimatyzowanych sal konferencyjnych z pełnym wyposażeniem, o łącznej powierzchni 350 m²

SPA & WELLNESS – 6 profesjonalnych gabinetów zabiegowych i basen w stylu łaźni rzymskiej

NIGHT CLUB & BOWLING – alkohole z całego świata, zabawy taneczne, kręgielnia

www.hotelstbruno.pl • repcja@hotelstbruno.pl • tel. 87 732 65 00



WEŁNA ALPAK występuje w 22 kolorach, w 250 odcieniach. Jest trwalsza i cieplejsza niż owcza. Poleca się ją zwłaszcza alergikom.

alpakoterapię (mamy kilka alpak przygotowanych do pomagania ludziom), każdego malucha obserwujemy także pod kątem predyspozycji terapeutycznych. Bo nie każda alpaka do tej roli się nadaje.

Komu pomagają alpaki?

Marta: W zasadzie wszystkim, ale głównie pracują z dziećmi z autyzmem, porażeniem mózgowym, zaburzeniami emocjonalnymi i ruchowymi, z dorosłymi z głębokim upośledzeniem, depresją, starszymi, samotnymi ludźmi. Kiedyś rehabilitant zajmujący się dzieckiem z porażeniem mózgowym nie mógł uwierzyć, co przez godzinę działał się z jego małym pacjentem. – To niemożliwe! Aż sześć razy otworzył dłoń, aby pogłaskać alpaka! Ja cieszę się, jeśli na moich zajęciach zrobi to dwa razy – przecierał oczy ze zdumienia. Alpaki mają w sobie to coś, co sprawia, że chorym wszystko wydaje się łatwiejsze. Motywują do aktywności, odwagi, uśmiechu.

Co to jest to „coś”?

Marta: Alpaki nie mają cech dzikich zwierząt. Już ich wygląd sprawia, że każdy chce się do nich

przytulić. Są troszkę jak żywe maskotki. Szczególnie pozytywne nastawienie mają do dzieci, one zaś, ze względu na wzrost – wcale się ich nie boją. To różni alpaka od na przykład konia, którego wielkość niektórych przeraża. Alpaki są niezwykle inteligentne, szybko się uczą, są bardzo łagodne.

Czy hodowla alpak to pomysł na biznes dla każdego?

Piotr: Zdecydowanie nie. Po pierwsze, trzeba kochać zwierzęta, po drugie – mieć warunki do ich hodowli i nie patrzeć tylko na zyski. Jest sporo pseudohodowli. Wystarczy wpisać w przeglądarce internetowej hasło: „sprzedam alpaka” – wyskoczą „superoferty”. Tyle tylko że kupno takiej alpaki może skończyć się tragicznie. Znam przypadki, że sprzedano alpaka, która miała zaledwie dwa miesiące. Tymczasem co najmniej do szóstego miesiąca maluch powinien być przy matce, która go karmi swoim mlekiem, a tym samym daje siłę w dorosłym życiu. To smutne, ale tania alpaka rzadko kiedy jest zdrowa. Zdrowe zwierze pochodzące z profesjonalnej hodowli to wydatek rzędu 10 tysięcy złotych za samiec, samce do reprodukcji bywają jeszcze droższe.

Podobno wełna alpak jest niezwykle cenna?

Marta: I niestety za mało doceniana. Na rynkach światowych jest produktem luksusowym. Alpaka daje wełnę znacznie lepszą niż owca: jest aż trzykrotnie trwalsza i czterokrotnie cieplejsza. Świetnie nadaje się dla alergików i ma piękne, naturalne kolory bez sztucznego barwienia (czyli wyroby nie zawierają metali ciężkich obecnych w farbach). Kolorów jest 22, aż w 250 odcieniach! Problemem są jedynie maszyny do prania i zgrzeblania wełny, więc ja na przykład wykorzystuję tradycyjne kołowrotki, przędę i filcuję. A potem sposobem babć wkręcona w naszą maszynę siostra Piotra dzierga w wolnej chwili swetry, szale i rękawiczki. Choć niezwykle delikatne, są wyjątkowo ciepłe i konkurują z bajecznie drogimi kaszmiem czy angorą. ■



Więcej informacji na temat hodowli „Alpakarnia P&M” można znaleźć na www.alpaka.net.pl oraz www.facebook.com/AlpakarniaPM.



25 listopada - Dzień Kolejarza

Dla nas - zaufanie Podróżnych - to najlepszy Prezent.



Z dzieckiem? *Zapraszamy!*

Dziecko to wyjątkowy gość hotelowy. Wybierając się w podróż, warto poszukać miejsc, w których będzie ono przyjmowane z należytymi honorami, gdzie obsługa starannie zadba o potrzeby malca, a także jego rodziców.

TEKST: BEATA RAYZACHER



Wybór noclegu to jedna z najistotniejszych spraw podczas turystycznego wyjazdu z dzieckiem. I nie ma znaczenia, czy to wyprawa weekendowa, na tydzień czy dłużej. O ile osoba dorosła jakoś przeżyje w każdych warunkach, w przypadku dziecka zakwaterowanie ma zasadnicze znaczenie. Jak miały nasze babcie: „Koniec języka za przewodnika”. Nie bójmy się zatem pytać! O odpowiedzi poprośmy najlepiej drogą e-mailową. Łatwiej będzie dochodzić nam swoich praw w razie ewentualnej reklamacji.

Po pierwsze, zapytaj o...

... lokalizację. Idealny hotel czy pensjonat to ten dobrze położony (pod kątem naszych potrzeb). Zlokalizowany tuż koło ruchliwej i głośnej ulicy, pubów czy promenady raczej nie będzie spokojnym miejscem na sen dla malucha. Problem mogą być też na przykład spaliny, bo przecież w ciepłe dni nikt nie planuje przebywać w pomieszczeniu z zamkniętym oknem. Jeśli to wyjazd w góry na narty, warto wiedzieć, jak daleko jest do wyciągów oraz czy na przykład w razie opadów śniegu drogi są regularnie odśnieżane. Na pierwszy wspólny wyjazd nie powinno się wybierać zbyt odległego miejsca, przede wszystkim ze względu na wielogodzinne siedzenie dziecka w foteliku. Alternatywą bywa pociąg, który daje więcej swobody ruchu.

Po drugie, zapytaj o...

... bezpieczeństwo. Najważniejsze kwestie to między innymi, czy teren jest ogrodzony, hotel zapewnia zabezpieczenia do gniazdek i szuflad w pokojach, tarasy i schody mają barierki, a zabawki na placu zabaw posiadają atesty. Istotna jest także logistyka budynku: szerokie windy, oddalenie pokoju od wejścia czy restauracji (szczególnie jeśli hotel ma kilka pięter), tzw. wózkownie czy podjazdy dla wózków. Warto sprawdzić opinię na temat miejsca, które wybierzemy. Kopalnią wiedzy jest Internet i forum wymiany opinii

Pytaj o szczegóły:

- **ceny od... - im niższa cena początkowa, tym wyższe dodatkowe opłaty niemal za wszystko (pościel, wymianę ręczników itp.),**
- **pokój pięć minut spacerkiem od morza, centrum, przystani - dopytuj o konkretne metry lub sprawdź na mapach (możesz w ten sposób zobaczyć także sąsiedztwo budynku),**
- **motelik, hotelik, motelux itp. - tego typu zdrobienia mogą oznaczać, że miejsce nie posiada zezwoleń marszałka województwa i dowolnie ustala standardy (podczas gdy te oficjalne konkretnie informują, czego oczekiwać od miejsc z określoną liczbą gwiazdek, szczególnie pod kątem dzieci).**



SYLWESTROWA NOC ZABAWY I ILUZJI

Narvil Prestige Night to wydarzenie, którego Goście w wielkim stylu powitają Nowy Rok 2016. To jedyna w Polsce sylwestrowa noc, która w atmosferze wysmakowanej zabawy, pozwoli oderwać się od rzeczywistości, w pełni angażując w ulotność magicznej chwili.

W niepoznane przestrzenie iluzji przeniesie Państwa emocjonujące show Macieja Pola. Największymi przebojami oczaruje Marek Sierocki oraz gwiazdy estrady zespołu Szafa Gra, zaś wielokrotnie nagradzani Mistrzowie Kuchni Hotelu Narvil zachwycą luksusowym menu.

Szczegóły: www.hotelnarvil.pl | tel.: 22 566 10 06



Jak spędzisz weekend w Hotelu Narvil?

Odwiedź Hotel Narvil wybrany Hotelem Roku 2014 w plebiscycie HRS.pl. Rozsmakuj się w wyjątkowym i intrygującym menu Restauracji Aruana lub zrelaksuj się w Niagara Spa, uznanym za najpiękniejsze SPA w Polsce.

Wybierz swój weekend: aktywny, romantyczny lub relaksacyjny
i korzystaj z atrakcji w cenie od 349 zł za dobę dla 2 osób.



Biznesowo i prywatnie
Spotkajmy się nad Narwią

Hotel Narvil Conference & Spa
ul. Czesława Miłosza 14A, 05-140 Serock
tel. 22 566 10 06, www.hotelnarvil.pl





NIEKTÓRE HOTELE SPA

posiadają w swojej ofercie specjalne zabiegi skierowane do najmłodszych.

Szczęśliwej podróży

Dzisiaj krótki lub dłuższy wypoczynek z pociechami może być komfortowy. Pojawiają się bowiem usługi, produkty i udogodnienia kierowane specjalnie do rodziców podróżujących z dziećmi. Dzięki prowadzonej od siedmiu lat kampanii Hotel Przyjazny Rodzinie są oni również w centrum uwagi samych hotelarzy. Na rynku pojawiły się oferty pobytowe i weekendowe, tzw. pakiety rodzinne, w których jest nie tylko nocleg i wyżywienie, lecz przede wszystkim moc atrakcji i pomysłów na wspólne spędzenie czasu.

Jak wybrać z tak wielu ofert tę, która będzie odpowiednia dla naszej rodziny? Duże znaczenie ma wiek dziecka/ dzieci, bo w większości przypadków wyznacza on sposób spędzania czasu wolnego. Na szczęście wybór jest ogromny, a listopad to dobry miesiąc na podróż z maluchami, które nie chodzą jeszcze do szkoły. Kusi morze, ale i góry, Mazury i Mazowsze.

Co wybrać i jak wybrać, by wypoczynek był udany? Jeśli będziemy chodzić na spacer, to proponuję wybrać hotel, który ma miejsca rekreacyjne wokół, bo wówczas nie będziemy spacerować po mieście wśród samochodów. Drugi ważny element, to sprawdzenie, czy obiekt posiada aktualny certyfikat HPR, gdyż to gwarantuje nam, że hotel będzie miał dodatkowe wyposażenie dla dzieci, takie jak: łóżeczko, przewijak, wanienka, zabezpieczenia kontaktów, a także specjalne menu dla dzieci oraz

bardzo atrakcyjny program animacji i kąciki zabaw z animatorami. Zanim wyjedziemy sprawdzimy, czy animacje są dostępne i w jakim czasie, kiedy jest opieka i zajęcia dla dzieci w salach zabaw. Dobrze jest podać wiek dziecka przed przyjazdem, jeśli chcemy, aby dodatkowe akcesoria czekały na nas już w pokoju. Upewnijmy się, jakie usługi mamy w ramach pakietu, a za jakie trzeba będzie

dotatkowo zapłacić. Warto też sprawdzić, kiedy zaczyna i kończy się doba hotelowa, abyśmy mogli dobrze zaplanować naszą podróż.

Wszystkie obiekty posiadające certyfikat HPR posiadają przestrzeń wspólną odpowiednio przygotowaną dla dzieci. Rodzice znajdą w niej na przykład toaletę z przewijakiem czy miejsce na wózek. Mogą również liczyć na możliwość podgrzania butelki z mlekiem, a także na śliniaczki oraz plastikowe sztuczce i talerzyki dla maluchów. Równie ważne i zapewniające komfort jest bezpieczeństwo. Dlatego też w recepcji wyróżnionych certyfikatem obiektów dostępna jest apteczka pierwszej pomocy medycznej, termometr, a także kontakt do lekarza, pielęgniarki czy apteki. Ważne jest także dobre oznaczenie hotelu, które często jest przygotowane z myślą o dzieciach (na przykład oznaczenia pięter kolorami czy bajkowymi postaciami, które wywołują u najmłodszych odpowiednie skojarzenia). Lista udogodnień dla dzieci jest bardzo długa. Przed wyjazdem sprawdzimy również na stronie www.rodzinawhotelu.pl, co piszą członkowie Kapituły, którzy przeprowadzają audyty w imieniu rodziców. Pamiętajmy jednak, że personel hotelu – choć wyczulony na potrzeby maluchów – nie zwolni nas z opieki nad dzieckiem. Zróbmy wszystko, aby nasze dzieci, szczególnie w restauracji, nie były tymi, które zakłócają spokój innym albo utrudniają pracę pracownikom restauracji. Co najważniejsze, do wielu obiektów z certyfikatem HPR możemy dojechać pociągiem, w którym również dostępne są udogodnienia – przewijak, miejsce na wózek czy przedziały rodzinne i specjalne dania dla dzieci. Warto zaplanować podróż z dużym wyprzedzeniem. Wówczas możemy kupić tańsze bilety ze zniżkami (do 4. roku życia dzieci podróżują bezpłatnie), a także wybrać hotel, który będzie dla nas dostępny cenowo. Pamiętajmy, że pobyt z dzieckiem to także wiele nieplanowanych wydatków, bo jak tu odmówić kolejnego napoju czy pamiątki z podróży? Udanych wyjazdów i wspólnych przeżyć dla całej rodziny!



VIOLETTA HAMERSKA

EKSPERT RYNKU HOTELOWEGO W JAKOŚCI USŁUG. AUDYTUJE I OCENIA HOTELE OD PONAD SIĘDMIU LAT. PRZEWODNICZĄCA KAPITUŁY HOTEL PRZYJAZNY RODZINIE I POMYSŁODAWCZYNI 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.

Uważaj na:

- **obowiązek przelania całej należnej kwoty przed przyjazdem. To nie jest uczciwa praktyka! Zwykle wpłaca się jedynie maksymalnie 30 procent zaliczki,**
- **pensjonaty i hotele, które nie mają żadnych opinii lub nie znajdziesz ich w najpopularniejszych serwisach turystycznych – zdarza się bowiem, że przed świętami, sylwestrem, feriami i wakacjami pojawiają się obiekty, które istnieją... wyłącznie w Internecie.**

oraz serwisy turystyczne. Nie sugerujemy się wyłącznie opiniami na stronach danego hotelu czy pensjonatu. Często... piszą je sami właściciele.

Po trzecie, zapytaj o...

... wyżywienie. W dobrym hotelu jest specjalne menu dla dzieci. Jeśli na terenie hotelu jest restauracja, a nasza rodzina ma specjalne wymagania (wegetarianizm, dieta bezglutenowa itp.), należy upewnić się, czy zostaną one spełnione, aby na miejscu nie przeżyć rozczarowania i zostać postawionym przed koniecznością stołowania się na zewnątrz (co jest utrudnione, jeśli hotel położony jest daleko od miasta).

Po czwarte, zapytaj o...

... udogodnienia dla rodziców z dziećmi. Są to na przykład specjalne kąpiki, pokoje zabaw czy świetlica lub opieka profesjonalnych animatorów. Docenisz te miejsca zwłaszcza, gdy popsuje się pogoda. Znaczenie mają również dodatkowe sprzęty na wyposażeniu: łóżeczko dla dziecka (z materacami dostosowanymi do jego wieku), wanienska do kąpeli, nakładki na sedes czy czajnik bezprzewodowy (aby wyparzyć butelki po karmieniu czy podgrzać obiad w słoiczku). Konieczne jest także dobrze funkcjonujące ogrzewanie i – w przypadku wyjazdu z niemowlęciem – możliwość tzw. dogrzania łazienki. Istotną kwestią jest też możliwość ruchomego zameldowania i wymeldowania. Podczas podróży z dzieckiem mogą się wydarzyć nieplanowane postoje, w efekcie przyjazd na czas może być utrudniony. To samo dotyczy wyjazdu – hotele przyjazne rodzinie rozumieją konieczność drzemki małego gościa i nie chcą go budzić, nawet jeśli minęła pora wyjazdu. Warto sprawdzić, co jest wliczone w cenę pobytu. Ważne są przecież: opłata za parking, wstawienie łóżeczka dla dziecka do pokoju, możliwość podgrzewania mleka w restauracji, klimatyzacja i dodatkowe dogrzewanie, zabawy z dziecięcymi animatorami – zdarza się, że o tego typu opłatach goście dowiadują się dopiero na miejscu.



Jeśli **W RESTAURACJI** nie ma menu dla dzieci, zapytaj, czy można zamówić połowę porcji dla pociechy oraz czy są krzeselka dla dzieci (z pasami bezpieczeństwa). Hotele przyjazne rodzinie oferują tzw. umilacze czasu, na przykład kolorowanki, dzięki którym małe czekające na jedzenie nie będzie się nudziło.

Po piąte, zapytaj o...

... standard miejsca. Nawet jeśli dziecko nie zwróci uwagi na to, czy meble w pokoju mają 20 lat czy więcej – ty to zrobisz. Jeśli w zakładce „galeria” na stronie internetowej obiektu wstawione są zdjęcia agencyjne, poproś o te rzeczywiste. W przypadku odmowy, zrezygnuj z oferty. Jeśli właściciel wynajmuje dużo pokoi, a ma na swojej stronie jedynie zdjęcia kilku z nich – zachowaj czujność. Każdy zadbane pokój jest obfotografowany i dokładnie opisany. Zwróć uwagę na detale na zdjęciach. Wysłużone przedmioty, jak na przykład telewizor kineskopowy, poślódkła tapeta, niemodna wykładzina świadczą o tym, że wyposażenie od dawna nie było wymieniane.

Po szóste, zapytaj o...

... zniżki dla dzieci. Niektóre hotele wręcz reklamują się hasłem: „Weź malucha, będzie taniej”. Zazwyczaj dzieci do szóstego roku życia, jeśli śpią z rodzicami, mają zagwarantowany bezpłatny pobyt. Dokładnie wypytuj o charakter zniżek – zdarzają się miejsca, w których po przyjeździe możesz przeżyć rozczarowanie. Okazuje się bowiem, że gratisowy pobyt ma jedynie jedno dziecko, a za drugie już musisz zapłacić. ■

Łysiejesz? To nie problem!

Transplantacja włosów jest zabiegiem z dziedziny chirurgii plastycznej skutecznie likwidującym skutki nadmiernego wypadania włosów oraz leczenia pourazowych ubytków owłosienia. Najnowocześniejsze metody dostosowane do skali problemu i oczekiwań pacjenta posiada w swojej ofercie klinika Medical Esthetic w Warszawie.

Na czym dokładnie polega transplantacja włosów?

Najprościej mówiąc – na pobraniu mieszków włosowych z obszaru na głowie niewrażliwego na działanie testosteronu (część potyliczna głowy) i zaaplikowaniu ich w miejsca, w których włosów już brakuje. Ponieważ dawcą i biorcą jest ten sam człowiek, unikamy efektu odrzucenia, a włosy dzięki temu, że pochodzą z wieńca potylicznego, są odporne na pochodne testosteronu i rosną

w miejscu aplikacji do końca życia. Ta pozornie prosta idea staje się dość skomplikowana przy bliższym poznaniu i wymaga rozważenia wielu czynników mogących mieć wpływ na oczekiwany efekt zabiegu. Chirurgia odtwórcza włosów dysponuje obecnie dwiema metodami pobrania włosów do przeszczepu: STRIP i FUE.

Która z metod – FUE, czy STRIP – jest lepsza? Czym się różnią?

Starsza metoda, stosowana ciągle i mająca wielu zwolenników, to metoda STRIP (ostatnimi laty używa się również terminu FUT). Polega na pobraniu paska owłosionej skóry z wieńca na potylicy, a następnie umiejętnym i ostrożnym podzieleniu go tak, aby otrzymać



implanty zawierające od jednego do trzech mieszków włosowych. Jest metodą dającą dobry i trwały efekt. Dla części pacjentów niekomfortowe jest pozostawienie długiej, liniowej blizny w miejscu pobrania. Tej ostatniej wady pozbawione jest pobranie metodą FUE (Follicular Units Extraction). Polega ona na delikatnym pobieraniu mikroskopijnymi narzędziami pojedynczych mieszków włosowych. Ten sposób czyni również możliwym pobranie materiału z innych niż potylicza obszarów – na przykład z klatki piersiowej lub brody. Jest bardzo pracochłonny i wymaga zaangażowania większych środków. Efekty pobrania FUE pozostają niewidoczne przy zapewnieniu równie dobrego efektu końcowego w miejscu biórczym. Obie metody są stosowane współcześnie obok siebie i często się uzupełniają. Kwalifikacja do leczenia oraz wybór jego sposobu powinny zawsze być poprzedzone konsultacją z doświadczonym chirurgiem wykonującym tego typu zabiegi.

Czy każdy może poddać się zabiegowi?

Są jakieś przeciwwskazania?

Podczas konsultacji lekarz przeprowadza z przyszłym pacjentem wywiad na temat stanu jego zdrowia i na tej podstawie podejmuje decyzję o kwalifikacji. Należy jednak pamiętać o równie ważnej rzeczy – oczekiwaniach pacjenta odnośnie efektów zabiegu. Transplantacja włosów to kompromis między marzeniami a realnymi, indywidualnymi możliwościami przeszczepu u danej osoby. Jeśli oczekiwania są nierealistyczne lub niemożliwe do spełnienia, odступujemy od wykonania zabiegu.

Czy transplantację włosów można wykonać również u kobiet?

O ile u mężczyzn, w przypadku najbardziej powszechnego łysienia androgenowego, wypadanie włosów zależne jest od jednego czynnika, o tyle u kobiet regulacja ta jest wieloczynnikowa i zależna od wielu współwystępujących zjawisk – zaburzeń hormonalnych, emocjonalnych czy niewłaściwej pielęgnacji. Kwalifikacja do zabiegu powinna być bardzo ostrożna i dokonana jedynie przez doświadczonego chirurga. Z naszego doświadczenia około połowa zgłaszających się do kliniki pacjentek kwalifikuje się do leczenia utraty włosów za pomocą transplantacji. Jednocześnie trzeba być świadomym, że współczesna medycyna proponuje pacjentkom wiele alternatywnych metod poprawy wyglądu – chociażby zabiegi z użyciem osocza bogatopłytkowego.

Czy zabieg jest bolesny?

Nie, ponieważ wykonujemy go w znieczuleniu miejscowym, które utrzymuje się nawet do ośmiu godzin, co zapewnia całkowicie bezbolesne przeprowadzenie zabiegu oraz komfort bezpośrednio po nim.



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 • Lublin • Berlin

609 202 229, 801 321 370

www.TransplantacjaWlosow.pl



MEDICAL ESTHETIC
CHIRURGIA ESTETYCZNA

**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 żyłaków kończyn dolnych
- para wodna dociera do wszystkich zakątków żył
- żyłaki boczne i żyłaki pniowe można usunąć w ramach jednego zabiegu

**USUWANIE „pajęczków nacyniowych”
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



Po jakim czasie pacjent może cieszyć się nową fryzurą?

Ideą transplantacji jest przeszczepienie mieszka włosowego, nie samego źdźbła włosa, które najczęściej wypada w ciągu 14 dni od chwili wykonania zabiegu. Jednak może się zdarzyć, że włosy te nadal będą rosły bez tendencji do wypadania. Wypadanie włosów w okresie pooperacyjnym jest całkowicie uzasadnione fizjologicznie i nie świadczy o nieudanym zabiegu. Nowe, zdrowe włosy pojawiają się po upływie około trzech, czterech miesięcy i od tej pory będą rosły stale. Jeśli zabieg był przeprowadzony na obszarze, gdzie rosły jeszcze włosy resztkowe, to część z nich ma prawo również wypaść w okresie pooperacyjnym. Z pewnością większość z nich odrośnie w okresie kilku miesięcy od zabiegu.

Skąd można pobrać włosy do przeszczepu?

Nowością w dziedzinie transplantacji włosów jest metoda BHT (body hair transplant), która polega na przeszczepie mieszków włosowych z innych niż głowa części ciała. Dzięki nowym technologiom jesteśmy w stanie pobrać transplanty z brody, klatki piersiowej oraz łydek, czyli miejsc,

w których często mężczyźni posiadają bujne owłosienie, nawet jeśli stracili już część włosów na głowie.

Czy do zabiegu należy golić głowę?

Ostatnio możliwości chirurgii odtwórczej włosów zostały poszerzone o metodę NON SHAVEN FUE. Została ona zastosowana w naszej klinice prawie jednocześnie z wejściem do zakresu usług wiodących klinik na świecie. W tej metodzie nie strzyżemy włosów na potylicy, operując pomiędzy długimi włosami. Zabieg jest bardzo pracochłonny, a więc i kosztowny. Nie jest również możliwe przeprowadzenie tak wielkich sesji zabiegowych sięgających pobranie 3000-3500 graftów w ciągu jednego dnia. Niemniej jednak, niezaburzony wygląd w bezpośrednim okresie pooperacyjnym jest wartością samą w sobie dla wielu pacjentów. Należy również pamiętać, że zabieg taki może być łatwo powtórzony. Najważniejsze, że pacjent ma w końcu możliwość wyboru pomiędzy dużym, jednoczasowym zabiegiem z wydłużonym okresem rekonwalescencji, a metodą, która zapewnia szybki powrót do codzienności w porównaniu z tradycyjnym FUE.

Jak długo trwa rekonwalescencja po zabiegu transplantacji włosów?

Przez kilka pierwszych dni po zabiegu należy ograniczyć aktywność fizyczną i zawodową. W tym czasie może występować również obrzęk. Szwy (w przypadku metody STRIP) zdejmowane są po 9-12 dniach od zabiegu, w tym czasie należy szczególnie dbać o miejsce pobrania, jak i wszczepienia implantów. Po upływie 14 dni można z normalną intensywnością uprawiać sport. Często w miejscu pobrania i implantacji możemy zaobserwować zaburzenia czucia, które utrzymują się kilka miesięcy. Po tym czasie pacjent zapomina już, że miał wykonywany jakikolwiek zabieg i cieszy się nową fryzurą.

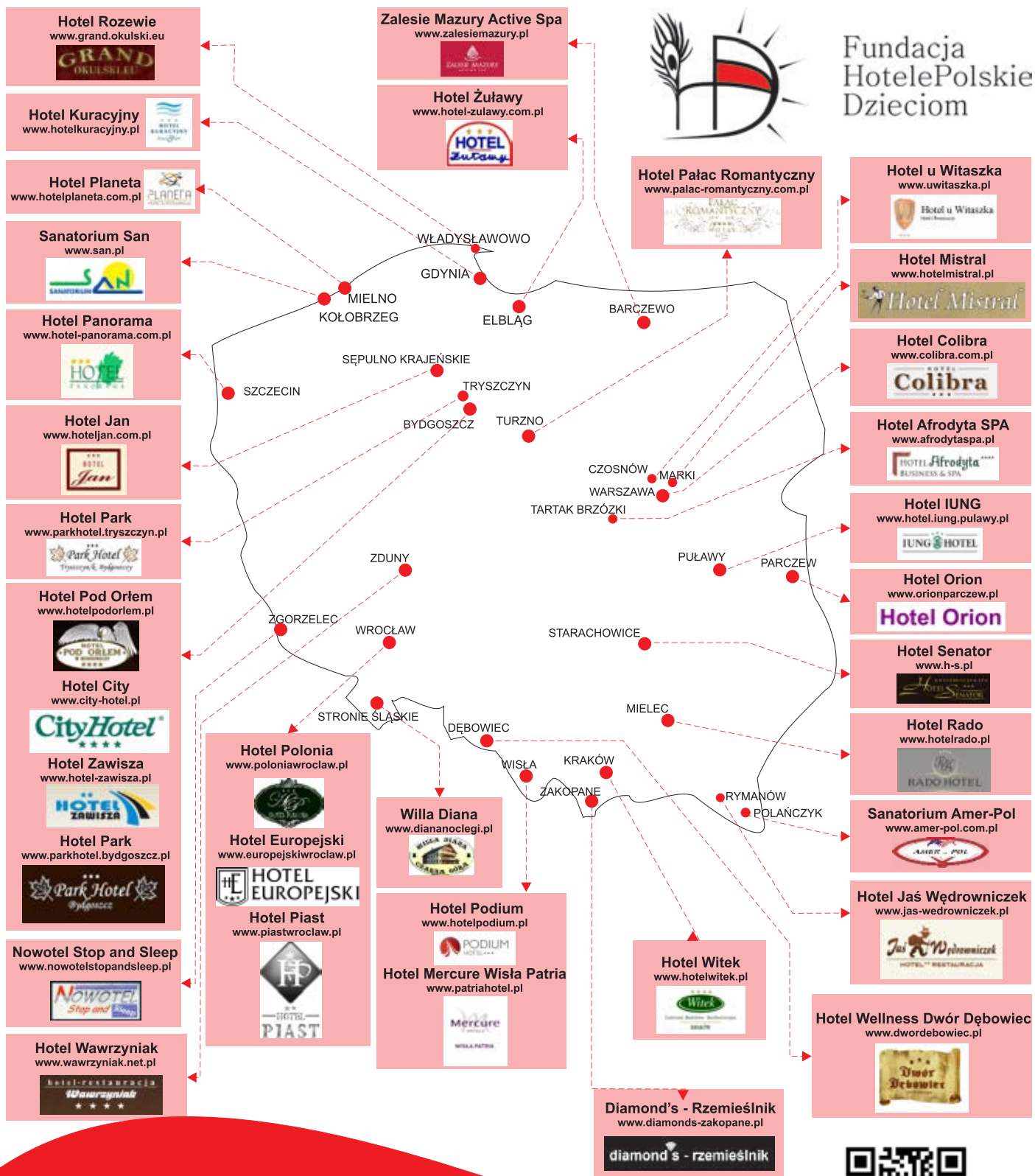


Dr n. med.
Sławomir Pietuszeko

Specjalista-chirurg, członek ISHRS

- Międzynarodowego Towarzystwa Chirurgii Odtwórczej Włosów, uczestnik licznych szkoleń, między innymi w Stanach Zjednoczonych i Korei Południowej, operator pierwszego w Polsce zabiegu metodą FUE. Na co dzień operuje w klinice Medical Hair&Esthetic, używając metod FUE, STRIP oraz NON SHAVEN i BHT.

Zapraszamy do hoteli wspierających Fundację Hotele Polskie Dzieciom



Wspólnie pomóżmy dzieciom.

Nr konta: 54 1240 1040 1111 0010 6392 3655

Więcej informacji na stronie www.fundacja.hpd.pl



Sezon narciarski za pasem. Najwyższy zatem czas przygotować siebie i sprzęt do zimowego szaleństwa.

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Aby długo oczekiwany wyjazd na narty zaliczyć do udanych, powinniśmy z odpowiednim wyprzedzeniem zadbać o formę fizyczną. – Oczywiście najlepiej, kiedy przez cały rok jesteśmy aktywni sportowo. Nawet sama regularna jazda na rowerze czy gra w tenisa może utrzymać nas w dobrej kondycji – mówi Małgorzata Tłałka-Długosz, przed laty świetna alpejka, a obecnie doświadczona trenerka i instruktorka. Jeśli jednak z jakichś powodów nie uprawialiśmy żadnego sportu w ostatnich miesiącach, najpóźniej miesiąc przed wyjazdem w góry musimy rozpocząć realizację programu treningowego, którego najważniejszym elementem powinno być wzmocnienie mięśni nóg, a także mięśni brzucha i grzbietu, które stabilizują sylwetkę narciarza i chronią kręgosłup przed urazami. W domowych warunkach trening możemy wykonywać między innymi poprzez wszelkiego rodzaju skłony ze skrzętem. Zarówno w pozycji stojącej, jak i leżącej. Nogi najprościej wzmocnić seriami przysiadów, wypadów, wymachów, wykroków i wznosów na czubki stóp.

Dobrym ćwiczeniem jest także bieganie, lecz nie po płaskim, a nierównym terenie. Dzięki przebieżkom po łąkach i polach lepiej wzmocnimy stawy skokowe i kolanowe, które będą przygotowane do pracy w różnych osiach.

Sprzęt na miarę

Równoległe do wzmocniania wytrzymałości organizmu trzeba się zająć skompletowaniem niezawodnego sprzętu. Najważniejszy jest dobór obuwia. Dobry but musi nie tylko trzymać stopę, lecz także w pozycji stojącej pchać nasze kolana do przodu. Buty, które pozwalają nam stać na wyprostowanych nogach, przydają się może do przesiadywania w barze, ale do jazdy nie są szczególnie wygodne. Wysokość buta powinna być co najmniej równa jego długości, a najlepiej nieco nawet większa, a jego rozmiar o pół numeru większy od tego, który nosimy na co dzień, bo zawsze na narty zakładamy grubszą niż zwykle skarpetę. Narty dobieramy względem tego, gdzie zwykle jeździmy i z jaką prędkością. Do jazdy w Polsce, gdzie

Po pierwsze, rozgrzewka!

Warunkiem koniecznym przed jazdą na nartach jest rozgrzewka. Nie musi ona być bardzo długa, ale kilka czy kilkanaście przysiadów, skłonów i skrętów tułowia jest wskazane, aby rozruszać stawy przed wzmocnionym wysiłkiem. Mowa w pierwszej kolejności o stawach kolanowych, biodrowych i barkowych. Nie chodzi tu bynajmniej o jakieś wyszukane ćwiczenia, ale wszystko to, co pamiętamy z ogólnorozwojowych lekcji wychowania fizycznego.

Z niezbędnika alpejczyka

długich i szerokich tras nie ma zbyt wiele, a prawdopodobieństwo rozpadnięcia się jest stosunkowo niskie, wybieramy deski krótsze, które pozwolą nam łatwo reagować na sytuację na stoku. – W tym przypadku polecam narty typu slalomowego, które ułatwiają szybki skręt – tłumaczy Tłalka-Długosz. – Jeśli natomiast planujemy częściej wypadki w Alpy, gdzie na niezatłoczonych trasach jest większa szansa na rozpędzenie się, powinniśmy sięgnąć po narty dłuższe o 5-10 centymetrów, typu gigantowego. Są one bardziej stabilne, można na nich pojechać trochę dłuższy skręt i nabrać większej prędkości. Przyjmuje się, że narty karwingowe, najpowszechniejsze ostatnimi laty, standardowo muszą być 10-15 centymetrów krótsze niż wzrost ich użytkownika. Jeżeli preferujemy wolniejszą jazdę, bierzemy nieco krótsze, jeśli przepadamy za szybkimi, dynamicznymi zjazdami, dokładamy kilka centymetrów – dodaje.

Zasady dotyczące doboru kijów nie zmieniają się od lat. Przy naszej pozycji stojącej powinny one być około pięć centymetrów wyższe niż ręka zgięta pod kątem prostym przyłożona do tułowia. Z należytą starannością trzeba też wybierać kask. Chroni naszą głowę przy upadkach, zapobiega utracie ciepła i chroni przed zimnem oraz wiatrem. Do kasku powinny być dopasowane gogle. Nie mogą uciskać na nos. Upewnijmy się ponadto, że są tak skonstruowane, aby zapobiegać parowaniu. Najbardziej uniwersalne szybki mają kolor pomarańczowy, który sprawdza się tak przy słonecznej pogodzie, jak i zachmurzonym niebie.

**TRENING
W PARKU**, w lesie
czy plenerowej
siłowni przygo-
towuje nas do ni-
skich temperatur
i hartuje w ten
sposób organizm.

– Przy jeździe wysoko w górach i na lodowcu polecane są nieco ciemniejsze kolory, które lepiej będą chronić oczy przed silniejszymi promieniami słonecznymi. Do zjazdów nocnych z kolei najbardziej praktyczne będą gogle żółte lub wręcz bezbarwne – radzi wielokrotna mistrzyni Polski i uczestniczka mistrzostw świata.

Do jazdy najwygodniej ubierać się w kilka warstw, które odprowadzają pot i zapobiegają wychłodzeniu organizmu. Kurtki dostępne na rynku rozciągają się w czterech kierunkach, dzięki czemu wszystkie ruchy można wykonywać z całkowitą swobodą.





Dekalog narciarza

Najważniejsze zasady bezpieczeństwa poruszania się po stokach są zebrane w tzw. Dekalogu FIS-u, czyli Międzynarodowej Federacji Narciarskiej. Zgodnie z nimi trzeba przede wszystkim dopasować prędkość jazdy do warunków panujących na stoku. Nie wolno zatrzymywać się bez ostrzeżenia na środku trasy, a przy włączaniu się do ruchu trzeba ustąpić pierwszeństwa nadjeżdżającym z góry. Zachowujmy też bezpieczną odległość przy wymijaniu na trasie innych jej użytkowników. Na stoku, podobnie jak na drodze, obowiązuje zasada ograniczonego zaufania. Kolejną analogią do ruchu drogowego jest konieczność stosowania się do znaków narciarskich i oznaczeń tras.

W bezpiecznych zjazdach pomagają także zachowanie prawidłowej sylwetki na stoku. – Do najczęstszych błędów, które obserwuję, należy nadmierne wychylanie się do tyłu podczas jazdy i przysiadanie na tyłach nart. Taki nawyk nie dość, że dodatkowo męczy organizm, to jeszcze zmniejsza kontrolę i panowanie nad deskami. Aby zachować należytą równowagę i mieć najlepszą sterowność, należy oprzeć się na językach narciarskich i pochylić lekko do przodu – przypomina laureatka 10. miejsca w plebiscycie na 10 najlepszych sportowców Polski w 1983 roku.

Dla zaawansowanych narciarzy polską mekką od lat pozostaje **KASPROWY WIERCH**. Tym mniej wymagającym polecamy choćby Krynice. Czasem warto odpuścić popularny kurort i wybrać mniej znaną miejscowość, gdzie natężenie ruchu nie jest jeszcze przesadnie wysokie.

PRZED SEZONEM narty muszą zostać przesmarowane i naostrzone, a wiązania sprawdzone i ustawione do aktualnej wagi. Warto również rozważyć wykupienie ubezpieczenia, które będzie obejmowało skutki ewentualnych wypadków na stoku.

Nie kryje przy tym jednak, że z zadowoleniem obserwuje rosnącą z każdym sezonem popularność narciarstwa w Polsce i poziom wyszkolenia rodzimych amatorów śnieżnego szaleństwa.

Śniadanie na dzień dobry

Jak na doświadczoną instruktorkę przystało, Tłaska-Długosz zwraca też uwagę na kwestię właściwego żywienia. – Przy narciarstwie amatorskim nie ma co mówić o skomplikowanych dietach, ale rozsądek w żywieniu warto rzecz jasna zachować – mówi. Czyli jeść możliwie urozmaicone posiłki, unikać pustych kalorii i pilnować zasady, że lepiej jeść mniej, ale częściej. Podczas samego pobytu w górach trzeba mieć ponadto świadomość, że znajdujemy się w nieco bardziej „wrogim” środowisku niż zwykle, bo inne są temperatury i powietrze. Dlatego koniecznością jest zjedzenie solidnego śniadania, które zapewni nam siły na dalszą część dnia. Wychodząc z ośrodka, dobrze jest też wziąć ze sobą jakąś wzmacniającą przekąskę w stylu suszonych owoców, czekolady lub batona energetycznego. Nie wolno też zapominać o napojach. W górach nie czujemy może tak bardzo pragnienia, ale odwodnienie następuje i płyny jak najbardziej trzeba uzupełniać przy intensywnej jeździe. ■

W wypożyczalni

Nie bójmy się zgłaszać zastrzeżeń odnośnie oferowanego sprzętu i nie dajmy sobie wcisnąć byle czego. Oglądajmy dokładnie każdy z elementów wyposażenia, aby uniknąć później przykrych niespodzianek w trakcie jazdy. Zobaczmy, w jakim stanie są ślizgi nart, i przejeżdżając palcem po krawędziach, sprawdźmy stopień ich naostrzenia. Wybierając szkółkę narciarską lub instruktora, upewnijmy się, że posiadają oni niezbędne certyfikaty. Warto też wcześniej zasięgnąć opinii znajomych lub poczytać komentarze na portalach internetowych.

Nowy sezon

w piłkarskich szkołach i przedszkolach Legii Warszawa



Wraz z początkiem nowego roku szkolnego na boiska wyszli młodzi piłkarze trenujący

w przedszkolach oraz szkołach piłkarskich Legii Warszawa. W pierwszych szkołę się najmłodsze zainteresowane futbolem dzieci w wieku 3-7 lat, w drugich – starsze dzieci w wieku 6-11 lat. Tak wygląda w praktyce Legia Soccer Schools – największy w Polsce klubowy projekt szkolenia przyszłych gwiazd futbolu.

– Drogę młodego „legionisty” – od przedszkola do pierwszej drużyny – nazywamy „ścieżką marzeń” – tłumaczy Jakub Szumielewicz, wiceprezes zarządu Legii Warszawa. Dla dzieci w kategorii wiekowej U-11 (poniżej 11. roku życia) przeznaczone są przedszkola oraz szkoły piłkarskie. Najbardziej uzdolnieni młodzi piłkarze po ukończeniu 11. roku życia mogą liczyć na przyjęcie do Akademii Piłkarskiej Legii Warszawa lub jednego z naszych klubów partnerskich, pozostali mogą dalej uczęszczać na treningi w naszych szkołach piłkarskich. Następnym krokiem są już drużyny juniorskie U-17, U-19 i U-21, skąd zawodnicy regularnie trafiają do pierwszego

zespołu Legii Warszawa. Oczywiście nie każdemu wystarczy talentu, umiejętności i determinacji, by przejść całą tę ścieżkę, jednak zdecydowanie najlepiej jest wstąpić na nią już w ramach Legia Soccer Schools.

Od początku sezonu i roku szkolnego 2015/2016 Legia Soccer Schools działa w 11 ośrodkach na terenie Warszawy – siedmiu piłkarskich przedszkolach oraz czterech szkołach piłkarskich. Dodatkowo poza Warszawą funkcjonuje 26 przedszkoli – we wszystkich trenuje na co dzień ponad dwa tysiące dziewczynek i chłopców.

Młodzi adepci futbolu oraz ich rodzice mają gwarancję profesjonalnych treningów według autorskiego programu realizowanego w komfortowych i nowoczesnych warunkach. – Małe grupy, dogodne terminy zajęć, profesjonalny i bezpieczny sprzęt treningowy, bliskość boisk treningowych oraz szereg dodatkowych atrakcji dla dzieci i rodziców –

zalety uczestnictwa w Legia Soccer Schools wylicza Ernest Waś, dyrektor wykonawczy Legia Soccer Schools. – Naszym mottem jest hasło „Bądź lepszy każdego dnia” – tłumaczy Jakub Szumielewicz, wiceprezes zarządu klubu. – Wierzymy, że nasi wychowankowie powinni nie tylko doskonale grać w piłkę, ale także budować charakter w oparciu o takie wartości, jak szacunek, uczciwość, skromność i sumienność. Tylko wówczas każdy z tych młodych „legionistów”, niezależnie od tego, jak potoczy się jego kariera, stanie się lepszym człowiekiem i wartościowym członkiem naszego społeczeństwa – dodaje.

Więcej informacji można znaleźć na stronie www.legiasoccerschools.pl.

Cieszyć się tym, co jest



Ma własną definicję szczęścia. Rzadko chodzi na zawodowe kompromisy. Śpiewaniem opowiada historię swojego życia i zapewnia, że ma jeszcze wiele do powiedzenia.

Mietek Szcześniak

– miłośnik muzyki, radosny odkrywca każdego jej gatunku.

ROZMAWIAŁA: BEATA RAYZACHER

Debiutował pan na scenie dość wcześnie, bo już jako sześciolatek.

Mój dziadek Mieczysław, zamiast do szkoły muzycznej, zaprowadził mnie do przyzakładowego domu kultury „Ikar”, żebym z zespołem „Ikary” wykonywał przeboje polskie i zagraniczne. W anturażu lat 70. w rodzinnym mieście Kaliszu występowałem jako... atrakcja przez parę lat, suto oklaskiwany i nadziewany bombonierkami (*śmiech*).

W jednym z wywiadów szczerze pan przyznał: „Nie chciałbym dziś debiutować”. Dlaczego?

Wyobraża sobie pani, że dziś debiutuje Łobaszewska, Prońko, Demarczyk, Sojka, Bem? Które wielkie radio odważyłoby się ich lansować? Zmieniły się kryteria, dla których śpiewak jest w stanie wejść w ten wir, a przez pasję – zdecydować się na to zakłopotanie codziennością. Brakuje zwykłej radości bycia. Dziś w muzyce popularnej wszystko trzeba załatwiać, formatować się,

blichtrować, żeby być docenionym przez media. Sprzedawać swoje życie publicznie. A bez mediów przecież nie istniejemy.

Jaka jest więc definicja sukcesu według pana?

Moim skromnym zdaniem, największym sukcesem dla artysty jest posiadanie własnej publiczności, zamieszkanie w sercach i głowach słuchaczy. Nigdy nie chciałem być modystą, wywnętrzałem, wieszakiem. Kocham muzykę. To moja prawdziwa pasja i jej służę. Są ludzie, którzy myślą i czują podobnie.

Pana twórczość mocno opiera się na wierze w Boga. „Jest dla mnie jak oddech” – to zresztą pana słowa. Czy dzięki muzyce wiara jest pełniejsza?

Przed wszystkim muzyka jest pełniejsza. I życie. No bo przecież mamy ciało i duszę. Myślę, że dopiero wtedy jesteśmy kompletni, kiedy jest harmonia między nimi. To niezwykła przestrzeń. Wierzę,

że dobrą piosenką można wpłynąć na myślenie i czucie, że piosenka może być inspiracją do rzeczy ważniejszych, że potrafi powiedzieć to, czego sami czasem nie potrafimy, koi i cieszy. Każdy z moich utworów ma swoją historię, każda płyta – to suma ważnych dla mnie zdarzeń w czasie. Wiele się uczę dzięki swoim piosenkom, odreagowuję emocje, układam sprawy. Nawet jeśli moje utwory nie są doskonale – są szczere. Moja ostatnia płyta „Songs From Yesterday” to podziękowanie dla wielkich artystów i ich piosenek. To dzieła, na których uczyłem się muzykowania i myślenia. Steve Wonder, Clapton, Bowie, The Beatles, Rolling Stones i paru im podobnych to niezłe standardy. I tak je potraktowaliśmy, umościiliśmy po swojemu i jazzowemu z Krzysztofem Herdzinem, Robertem Kubiszynem i Cezarym Konradem. Wyszła fajna opowieść, a na dodatek nagrywana na żywo.

Muzycznie zawsze chodził pan własnymi ścieżkami. To raczej trudna droga...

Los fascynata! Lubię muzykę, jej wszystkie formy i treści. Każdemu gatunkowi przyglądam się z szacunkiem i radością odkrywcy, a potem sam się w tym przeglądam, próbuję, cieszę się nowymi formami, barwami, rytmiką, feelingiem, harmonią. Poza tym lubię opowiadać historie, dzielić się swoim oglądem spraw. Czuję się wyjątkowo dzięki publiczności. Zawsze była niezawodna, choćby na moim debiucie na festiwalu w Opolu. Śpiewałem trudną piosenkę, obawiałem się, jak zostanie przyjęta. I dostałem świetną lekcję. Publiczność wie i czuje, musi tylko zaistnieć interakcja. Nawet bisowałem. Bardzo to cenię. Teraz cieszę się z każdego spotkania z publicznością, choć przypłacam to dużą tremą.

Mietek Szcześniak

Laureat wielu nagród w Polsce (między innymi Bursztynowego Słowika na festiwalu w Sopocie oraz trzykrotnie Fryderka) i za granicą. Występował z Edytą Górniak, Kayah i Natalią Kukulską. Nagrał siedem solowych płyt. Swoją twórczością reprezentuje w muzyce to, co najbardziej finezyjne i wyszukane. Najnowsza płyta „Songs From Yesterday”, którą stworzył z Krzysztofem Herdzinem, to wysoko zawieszona muzycznie poprzeczka.

Na płycie znalazły się największe światowe przeboje wszech czasów, jak Imagine (John Lennon), Yesterday (Lennon/McCartney), Tears in heaven (Eric Clapton).



Jest pan szczęśliwym człowiekiem?

Szczęście jest chwilowe, ale te chwile budują pałac piękny i syty. I pełno tam mostów nad rzekami melancholii... Wszystko ma swój czas i miejsce, a życie ma różne smaki. Zaakceptować i ucieszyć się tym, co jest – to kawałek mądrego szczęścia.

Czy kiedykolwiek zrobił pan muzycznie coś, czego nie czuł?

Czuć musiałem zawsze. To podstawa. Śpiewałem na festiwalach jazzowych, popowych i współczesną muzykę poważną. Wplatałem w moje piosenki inspirację bossanową, soulem, jazzem, r&b, hip-hopem, amerykańskim folkem, ale zawsze to było moje.

KĄŻDEMU GATUNKOWI PRZYGLĄDAM SIĘ Z SZACUNKIEM I RADOŚCIĄ ODKRYWCY, A POTEM SAM SIĘ W TYM PRZEGLĄDAM, PRÓBUJĘ, CIESZĘ SIĘ NOWYMI FORMAMI, BARWAMI, RYTMIKĄ, FEELINGIEM, HARMONIĄ.

Jest pan gotów iść na muzyczny kompromis?

Z dobrymi partnerami, czemu nie?

Muszę o to zapytać... Słyszałam, że dostał pan kiedyś wydawałoby się propozycję nie do odrzucenia od Dietera Bohlena z kultowego zespołu Modern Talking, ale nie skorzystał z niej. Co to było?

Był pomysł, żeby zrobić ze mnie takie muzyczne cykadło do robienia hitów, ale ja – ambitny student wydziału jazzu i muzyki rozrywkowej – oparłem się tej taniej pokusie (*śmiech*).

To prawda, że na pana 50. urodziny jeden z kolegów wpadł na pomysł, aby w ramach prezentu zaprosić pana na wycieczkę do Las Vegas? Zagrał pan w kasynie?

Mam przyjaciół, których spotkałem na różnych etapach: w podstawówce, ogólniaku, na studiach i potem. W kraju i poza nim. Jest ich, jak na przyjaźnię, sporo. Są niewymuszone i trwają. Rzeczywiście, kumpel zafundował mi Las Vegas. Głównie chodziłem na koncerty i niezwykle przedstawienia cyrkowe. Z pobłażaniem patrzyłem na te maszyny w kasynach i ludzi wokół nich. Prawie zaklętych. Myślałem, że to przynajmniej bardziej skomplikowane (*śmiech*). W ogóle nie ma w tym ryzyka: nuda nadziei na przypadek. ■



Adele powraca!

Kultowa brytyjska piosenkarka czekała aż cztery lata czekać swoim fanom na nowe piosenki. Krążek zatytułowany „25” (liczby są znakiem charakterystycznym płyt Adele) niemal do samego końca owiany był tajemnicą. Jej rąbek już znamy... Adele zaprezentowała okładkę nowego albumu, listę 11 premierowych kompozycji oraz muzyczny przedsmak – klip do piosenki „Hello”. Czy nowa płyta, jak poprzednia, będzie jedną z najlepiej sprzedających się na świecie? **Przekonamy się 20 listopada.**

W piekle eboli

Tadeusz Biedziński lubi przekraczać granice, nie tylko te geograficzne. „W piekle eboli” to fascynująca relacja z dramatycznych wydarzeń w Afryce Zachodniej w czasie epidemii śmiertelnego wirusa uzupełniona ponad setką znakomitych fotografii.

W sparaliżowanej przez ebolę Afryce autor śledzi losy ludzi, uczestniczy w krwawej ofierze animistów, przedziera się przez dżunglę i lasy namorzynowe, spotyka Polaka – właściciela kopalni diamentów, zostaje przemytnikiem, słucha opowieści o zabijaniu dzieci i robieniu z ich główek lekarstw, a w głębi dżungli tubylcy opowiadają mu o czarach, duchach i zombie. W prezencie otrzymuje żonę wodza na noc, częstują go pieczeni z małpy i nietoperza. Widzi męczarnie konających, rozpacz, ale i obojętność wobec śmierci.

Biedziński pokazuje Afrykę prawdziwą – bez retuszu i politycznej poprawności. Książka jest i podróżnicza, i sensacyjna równocześnie, bo do Gwinei, Sierra Leone i Liberii autor dostaje się przez zieloną granicę i jest tam świadkiem zdumiewających wydarzeń.

Tadeusz Biedziński, „W piekle eboli”,
Wydawnictwo Bernardinum, Pelplin



Kalendarz kulturalny



Poetycki western

Szkocki panicz przemierza rozległe prerie Dzikiego Zachodu w poszukiwaniu zaginionej miłości swojego życia – pięknej i odważnej Rose. Wkrótce okazuje się, że dziewczynę chce odnaleźć także grupa bezwzględnych łowców nagród. Młodemu chłopakowi, któremu od początku po piętach depczą bandyci, niespodziewanie z pomocą przychodzi wyjęty spod prawa tajemniczy wędrowiec. Czy wspólnie uda im się uratować dziewczynę? Czy w dzikich rejonach legendarnej krainy, gdzie lepiej nie pojawiać się bez naładowanej broni i zapasu

amunicji, może liczyć się coś więcej, niż tylko przetrwanie?

„Slow West” to brawurowe i zaskakujące połączenie stylowego westernu z pełną humorem poetycką opowieścią o młodzińskiej miłości. Film z Michaeliem Fassbenderem w roli głównej od sukcesu na festiwalu Sundance zbiera znakomite recenzje i podbija serca publiczności.

Premiera 20 listopada



Joli i Pitt znów razem

„Nad morzem” opowiada historię kryzysu amerykańskiego pisarza Rolanda (Brad Pitt) i jego żony Vanessa (Angelina Jolie). Całości dzieje się w malowniczej scenerii Francji lat 70. Piękna Angelina nie tylko gra jedną z głównych ról, ale jest także scenarzystką i reżyserką filmu. Nie tylko dla ulubieńców tej pary Hollywood.

Na ekranach od 20 listopada

Gunther von Hagens'

BODY WORLDS

The Original Exhibition

NAJLUCZNIEJ
ODWIEDZANA
WYSTAWA
ŚWIATA

ABSOLUTNIE NADZWYCZAJNA! WSPANIAŁYM
DAREM JEST MOŻLIWOŚĆ ODKRYWANIA
LUDZKIEGO CIAŁA, CZEGO POWINIEN
DOŚWIADCZYĆ KAŻDY.

DEMI MOORE

TYLKO DO 24.12
WROCŁAW

www.BODYWORLDS.pl

SENSORYCZNE PRZEŻYCIA • GRA ZMYŚŁÓW • SZTUKA INACZEJ

Van Gogh Alive

the experience

Multimedialna wystawa dzieł mistrza

14.11 - 14.02 WARSZAWA www.VANGOGHALIVE.PL

MICHAEL FLATLEY PRESENTS

LORD OF THE DANCE

DANGEROUS GAMES

16.12 KATOWICE,
17.12 WARSZAWA, 19.12 GDAŃSK,
20.12 SZCZECIN, 21.12 WROCŁAW

THE WORLD'S MOST BELOVED TENOR

ANDREA BOCELLI

23.01.2016 26.06.2016
GDAŃSK WARSZAWA
ERGO ARENA STADION LEGII

BAJKOWE WIDOWISKO NA ŁODZIE
PRODUCED BY WILD ROSE UK

Peter Pan

on Ice

8.12 SZCZECIN
13.12 POZNAŃ
15.12 GDAŃSK
17.12 ŁÓDŹ
19.12 WARSZAWA

THE WORLD FAMOUS

GLENN MILLER ORCHESTRA

DIRECTED BY WIL SALTEN

14.12 POZNAŃ, 15.12 WROCŁAW, 16.12 WARSZAWA,
17.12 BIAŁYSTOK, 18.12 GDAŃSK, 20.12 KRAKÓW

Vienna

MOZART Orchestra

13 XII 14 XII 15 XII
WROCŁAW GDYNIA SZCZECIN

BAJKOWE WIDOWISKO NA ŁODZIE
PRODUCED BY WILD ROSE UK

ON ICE KOPCIUSZEK

10.12 KATOWICE,
12.12 POZNAŃ, 20.12 WARSZAWA

NAJSEKSOWNIEJSZY INTERAKTYWNY SPEKTAKL (18+)

JAK ZOSTAĆ Sztuka Wolfganga Weinbergera

SEX GURU

W 247 ŁATWYCH KROKACH

W roli tytułowej **TOMASZ KÓT**

26.11 ŁÓDŹ, 29.11 GDYNIA,
3.12 WARSZAWA, 4.12 KRAKÓW

Jeśli pokochałeś "Buena Vista Social Club" nie możesz przegapić tego show!
Der Spiegel

PASIÓN DE BUENA VISTA

El Director Artístico: Antonio-Alberto Aguilar-Castro

24.02 WROCŁAW, 25.02 WARSZAWA, 26.02 SZCZECIN,
27.02 ŁÓDŹ, 28.02 KRAKÓW, 29.02 KATOWICE

Choreografia Victor Smirnov-Golevanov

MOSCOW CITY BALLET

Jezioro Łabędzie
Przygoda do Orzechów

30.11 BYDGOSZCZ, 1.12 WARSZAWA, 2-3.12 KRAKÓW, 5.12 KIELCE,
6-7.12 ŁÓDŹ, 8.12 KATOWICE, 16.12 SZCZECIN, 17.12 POZNAŃ,
18-19.12 WROCŁAW, 20-21.12 GDYNIA, 22.12 BIAŁYSTOK

HANNA ŚLESZYŃSKA JAKO

KOBIETA PIERWOTNA

REŻYSER: ARKADIUSZ JAKUBIK

11.12 WARSZAWA,
12.12 BYDGOSZCZ

WIELKI POWRÓT

Listy do M. ciąg dalszy

W drugiej części komedii romantycznej o miłosnych tarapatach bohaterowie przekonują, że mimo wszystko to właśnie miłość jest najpiękniejszym prezentem, nie tylko pod choinkę. Do znanej już obsady (między innymi Roma Gąsiorowska, Maciej Stuhr i Tomasz Karolak) dołączyły takie gwiazdy, jak Małgorzata Kożuchowska, Maciek Zakościelny i Marcin Perchuć. Idealny film na przedświąteczną gorączkę!
Premiera 13 listopada



Smak tradycji, duch nowocześnieści

Czas na dziewiątą już edycję Festiwalu Filmowego Pięć Smaków. To jeden z najbardziej interesujących przeglądów kina Azji Wschodniej i Południowo-Wschodniej. Tegoroczny program festiwalu łączy starannie dobrane filmy ostatniego sezonu z elektryzującą klasyką z Hongkongu i Tajwanu, niepokazywaną dotąd w polskich kinach. Konkursowa sekcja „Nowe Kino Azji” to dzieła młodych twórców prezentujące fascynującą wizję Dalekiego Wschodu. „Kino Japońskich Reżyserów” przybliży natomiast widzom najnowsze filmy wybitnych autorów z Kraju Kwitnącej Wiśni, których głos jest coraz mocniej słyszalny na światowych festiwalach. Ciekawie będzie też w sekcjach prezentujących azjatycką klasykę. Nie zabraknie również pokazów specjalnych, a więc najnowszych filmów uznanych azjatyckich mistrzów. Całości dopełni duża dawka ekstremalnej filmowej grozy. Kinami festiwalowymi będą Muranów i Kinoteka oraz MSN (12-20 listopada). Replika Pięciu Smaków odbędzie się we Wrocławiu w Kinie Nowe Horyzonty (13-19 listopada). Więcej na pięćsmaków.pl

Jazzowe sny

Dynamika improwizacji, ciekawe aranżacje, perfekcyjne wykonanie. A Ty jak oceniasz debiutancką płytę Niki Lubowicz? „Nika's dream” już podbiła rynek muzyczny! Wschodząca gwiazda jazzu pochodzi z Zakopanego, z rodziny o muzycznych korzeniach. Jest laureatką wielu ogólnopolskich i międzynarodowych konkursów. Na co dzień współpracuje ze swoimi braćmi – skrzypkiem Dawidem oraz pianistą Jakubem. Występowała z zespołami: Big Band „Akwarium” i Atom String Quartet. Współpracuje z Filharmonią Narodową oraz Teatrem Muzycznym Roma.



Gwiezdne wojny atakują



Grudzień 2015 roku to czas, w którym słowa „Dawno, dawno temu w odległej galaktyce” nabierają zupełnie innego znaczenia. Zbliża się bowiem premiera filmu „Gwiezdne wojny: Przebudzenie mocy”. W związku z tym, po raz pierwszy w Polsce – na początek w trójmiejskiej Ergo Arenie (6 grudnia), a potem na warszawskim Torwarze (27 grudnia) – zabrzmi nowa, skomponowana z okazji jubileuszu, rozbudowana suita z „Gwiezdných Wojen” autorstwa

Johna Williamsa. Kompozytor ma już na koncie 49 nominacji do Oscara i 5 statuetek, a muzyka z „Gwiezdných Wojen” w 2005 roku została wybrana przez American Film Institute najwspanialszym soundtrackiem wszech czasów.

Andrzejki w rytmie dance

W latach 80. byli królami dyskotek! Bez muzyki zespołu Modern Talking nie mogła się odbyć żadna prywatka. Poznańska „Arena” zaprasza na wyjątkowy koncert andrzejkowy z okazji 30-lecia istnienia zespołu. Thomas Anders i Modern Talking Band zapewniają, że zaśpiewają wszystkie swoje największe hity, między innymi: „You're My Heart, You're My Soul”, „Cheri Cheri Lady”, „Brother Louie”, „Atlantis Is Calling”.



To dopiero początek pięknej historii...

W życiu przewoźnika kolejowego 10 lat to dopiero początek historii. Z taką samą determinacją i entuzjazmem, z którym firma była budowana, będzie dalej rozwijana – zapewniają wszyscy w spółce.

Powoli dobiega końca rok 2015 i jubileusz obchodów 10-lecia istnienia SKM w Warszawie. Warto pokrótce przypomnieć początki. Datujemy je od zakupu ośmiu pojazdów 14 WE i jednej trasy Warszawa Zachodnia – Warszawa Falenica. To był rok 2005. Trzy lata później spółka zawarła wieloletnią umowę z Zarządem Transportu Miejskiego w Warszawie na realizację przewozów pasażerskich. Pozwoliło to rozpocząć kolejne zakupy. Dodatkowo w czerwcu 2012 roku spółka podpisała z PKP S.A. porozumienie na wieloletnią dzierżawę stacji postojowej, dzięki czemu możliwa była organizacja własnego zaplecza techniczno-postojowego.

Pod koniec 2013 roku zawarto umowę z Centrum Unijnych Projektów Transportowych o dofinansowaniu leasingu 10 pojazdów. Łączna kwota wsparcia wyniosła

ponad 106 milionów złotych. Niepowszechność kontraktu polegała na tym, że uzyskano dofinansowanie do pojazdów, które już woziły warszawiaków.

– Dzięki wsparciu unijnemu dysponujemy dziś najnowocześniejszymi pojazdami, które są podstawowym narzędziem naszej pracy. Biorąc pod uwagę potrzeby komunikacyjne miasta, nie jest to ostatnie słowo, pociągów przybędzie – dopowiada Radosław Gawek, członek zarządu Szybkiej Kolei Miejskiej. – Dla nich, w ramach rozpoczętego już, wieloletniego projektu inwestycyjnego, zmodernizowana zostanie stacja techniczno-postojowa. I mając do dyspozycji całą technikę, pamiętamy, że to nie ona wykonuje usługi przewozowe. Świadczą ją ludzie – dla ludzi. I oni wszyscy są najważniejsi – dodaje.

Obecnie SKM to 32 pociągi, które kursują codziennie na czterech trasach, pokonując setki kilometrów. Z pociągów szybkiej kolei w Warszawie rocznie korzysta ponad 25 milionów osób.



Akwarele na 10-lecie SKM namalowała Magdalena Ćwiertnia

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.