

Zima pełna atrakcji

SPĘDŹ TEN CZAS
NA SPORTOWO!



PODRÓŻE TURKUSOWY RAJ W ZATOCE MEKSYKAŃSKIEJ
STYL ŻYCIA BOŻE NARODZENIE POZA DOMEM
PKP INTERCITY JESZCZE KRÓCEJ I BARDZIEJ KOMFORTOWO



Hotel Czarny Potok w Krynicy-Zdrój



POLSKIE ASPEN – kraina białego szaleństwa

Wyjątkowe położenie u stóp Jaworzyny Krynickiej, tylko 1,3 km od wyciągu narciarskiego, czyni z Hotelu Czarny Potok Resort & SPA**** wymarzone miejsce na wypoczynek i spotkania biznesowe.

Na gości czeka 12 budynków, 237 pokoi i ekskluzywnych apartamentów, trzy restauracje, basen, łaźnie zdrojowe, jacuzzi, 11 gabinetów SPA z masażami, Kids Club, grillowa Chata Górska oraz centrum Cardio & Fitness.

BIZNES W DOBREJ ATMOSFERZE – z widokiem na góry

Największe multimedialne centrum konferencyjne w regionie będzie miejscem udanych spotkań biznesowych. 9 sal, 3 restauracje, klub biznesowy JW., klub muzyczny Nikifor, a do tego największe SPA w Krynicy-Zdroju tworzą wymarzone warunki do organizacji prestiżowych konferencji czy różnego rodzaju spotkań firmowych.

**Dzieci
do lat 6
GRATIS**



CZARNY POTOK RESORT & SPA ****
Luxury Collection

HOTEL CZARNY POTOK RESORT & SPA ****
ul. Czarny Potok 65, 33-380 Krynica-Zdrój

numerem 1 na liście zimowych podróży!



BOŻE NARODZENIE – u stóp Jaworzyny Krynickiej

- ★ Noclegi w komfortowym, klimatyzowanym pokoju
- ★ Bogate śniadania i obiadykolacje w formie bufetu
- ★ Uroczysta Kolacja Wigilijna przy dźwiękach muzyki na żywo
- ★ Wspólne kolędowanie
- ★ Spotkanie z Mikołajem dla dzieci
- ★ Świąteczny kulig z pochodniami i grzańcem
- ★ Codzienne animacje i zajęcia dla dzieci
- ★ Strefa Aqua + centrum SPA & Wellness



FERIE – w Rodzinnym Resorcie SPA

- ★ Nocleg w komfortowym, klimatyzowanym pokoju
- ★ Bogate śniadanie i kolacje w formie bufetu
- ★ Program animacji i zajęć dla dzieci w Kids Clubie m.in.: - niesamowite Eksperymenty, Świat Origami - zajęcia fitness - „Wyginam śmiało ciało” - wieczorne seanse bajkowe- gry i zabawy na świeżym powietrzu - Winter Talent Show
- ★ Przechowywanie sprzętu w profesjonalnej narciarni
- ★ Koncerty muzyczne w hotelowym lobby
- ★ Wieczór z Kapelą Góralską raz w tygodniu
- ★ Strefa Aqua + centrum SPA & Wellness
- ★ Tylko 1,3 km od wyciągu narciarskiego Jaworzyny (12 km tras)

OFERTY SPECJALNE
www.czarnypotok.com



WIRTUALNY
SPACER
PO HOTELU

Rezerwacje tel. +48 (18) 530 30 01 e-mail: rezerwacje@czarnypotok.com



WSZYSTKIM
CZYTELNIKOM
W PODRÓŻY
ŻYCZYMY
WESOŁYCH
ŚWIĄT
I SZCZĘŚLIWEGO
NOWEGO ROKU

8

SPIS TREŚCI



44

PODRÓŻE

8 Turkusowy raj

- 14 Uśmiechnięte wybrzeże Afryki
- 20 Malta – pięć razy tak!
- 28 Region pod jasną gwiazdą
- 32 Na pokładzie Express InterCity Premium
- 34 Perła Podlasia
- 41 Zaplanuj świąteczną podróż z PKP Intercity i kup bilet taniej!
- 42 Jeszcze krócej i bardziej komfortowo!

44 Świat świętuje!

- 48 Święta według Gacy
- 52 Pomaganie na czterech łapach
- 54 Niezbędnik podróżnika

Od 17 listopada do 31 grudnia

POZWÓL SIĘ ZASKOCZYĆ



* W prezencie oprawka optyczna wyselekcjonowanej marki zgodnie z regulaminem promocji dostępnym w salonie i na www.lynx-optique.pl

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

Lynx OPTIQUE

www.lynx-optique.pl



BIZNES

- 56 Nie daj się zjeść!
- 62 Drugie życie buta

STYL ŻYCIA

- 66 Święta na wyjeździe
- 72 Nic za darmo
- 78 Prezent idealny**
- 82 Zmęczony znaczy szczęśliwy
- 86 Śnieżne ekstrawagancje**

KULTURA

- 90 Nie czuję się gwiazdą
- 94 Następną stacją: Czytanie!
- 96 Kalendarz kulturalny

78

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
f wpodrozy.eu

PARTNERZY PISMA:



**PARTNER
DZIAŁU PODRÓŻE:**



KRAKOWSKI KREDENS

TRADYCJA
GALICYJSKA

JAKOŚĆ BEZ KOMPROMISÓW



PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

- ROBIONE RĘCZNIE
- Z GRZYBAMI LEŚNYMI
- BEZ GLUTAMINIANU
- BEZ KONSERWANTÓW





Turkusowy raj

Przed wiekami półwysep Jukatan oblany wodami Morza Karaibskiego i Zatoki Meksykańskiej był królestwem Majów. Obecnie jest wymarzonym miejscem dla każdego turysty – z unikatowego zbiorowiska uroczych kurortów, kolonialnych miasteczek i licznych świadectw bogatej przeszłości po prostu nie chce się wyjeżdżać!

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Poznanie półwyspu Jukatan w większości przypadków rozpoczyna się od miasta Cancun. Tamtejsze lotnisko tylko w ubiegłym roku obsłużyło prawie 17,5 miliona pasażerów (dla porównania na warszawskim Okęciu było ich 10,5 miliona). Nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby nie fakt, że historia Cancun liczy niespełna pół wieku. Dopiero pod koniec lat 60. podjęto bowiem decyzję o budowie ośrodka wypoczynkowego, który odciążyłby mocno już przepełnione Acapulco znajdujące się na południu kraju.

Podwodny świat

Dzisiaj Cancun ma ponad 700 tysięcy stałych mieszkańców, którzy w zdecydowanej większości żyją właśnie z turystyki. „Gniazdo węży”, jak z języka Majów można przetłumaczyć nazwę miasta, upodobali sobie zwłaszcza Amerykanie, którzy bez konieczności dalekich podróży mogą za niewielkie pieniądze spędzić niezapomniane wakacje. Jedną z głównych atrakcji jest bez wątpienia możliwość nurkowania w cudownych wręcz warunkach. Należy przy tym dodać, że w Cancun zlokalizowane jest jedno z najbardziej osobliwych muzeów świata – podwodne muzeum MUSA, w którym na dnie morskim stoi ponad pół tysiąca rzeźb naturalnej wielkości. Każda z nich powstała z odpowiednio wyselekcjonowanych materiałów i betonu o takim pH, aby figury stały się także domem dla nowych koralowców oraz innych mieszkańców morskiej głębi. Obiekt podzielony jest na dwie części: jedną, na głębokości ośmiu metrów (Salon Manchones), mogą zwiedzać nurkowie i miłośnicy snorkelingu, a druga, na głębokości czterech metrów (Salon Nizuc), udostępniana jest jedynie osobom snurkującym. Osoby niepiływające mogą za to oglądać rzeźby na specjalnej łodzi z przeszklnym dnem.

W mieście świtu

Bardzo chętnie wizytowanym nadmorskim obiektem jest także stanowisko archeologiczne Tulum odległe od Cancun o 130 kilometrów. Słynie ono przede wszystkim ze swojego położenia – z 12-metrowego klifu czeka na nas zapierający dech w piersiach widok na turkusowe wody Morza Karaibskiego. W czasach dawnej świetności Tulum, ze względu na lokalizację, określane było mianem „miasta świtu” i pełniło funkcję fortecy (Tulum według Majów znaczyło tyle co „fort” czy „ściana”). Przypomina o tym między innymi wieża strażnicza nazywana El Castillo, którą prawdopodobnie wykorzystywano też jako latarnię morską. Wdzięcznym obiektem do fotografowania jest również Świątynia Fresków (Templo



de los Frescos), czyli dwupiętrowa budowla z kolumnami na pierwszej kondygnacji, zdobiona charakterystycznymi freskami. W Tulum znajduje się ponadto Świątynia Zstępującego Boga (Templo del Dios Descendente) z płaskorzeźbą boga pszczoł Ab Muxen Caba. Należy jeszcze wspomnieć, że zwiedzającym dawne miasto Majów na każdym niemal kroku towarzyszą spojrzenia leniwie wylegujących się wszędzie iguan, które zdają się być nieformalnymi gospodarzami kompleksu.

Prawie jak w niebie

Oddalona 40 kilometrów od jedynej w swoim rodzaju riwieri Majów jest Cobá, wobec której Tulum spełniało rolę portu. Tam właśnie stoi najwyższa na całym półwyspie majańska piramida Nohoch Mul mierząca 42 metry. W przeciwieństwie do piramid egipskich, można na nią wejść. Można, a nawet trzeba, jeśli chcemy przekonać się, jak z góry prezentuje się sięgająca po horyzont dżungla. Stojąc na szczycie Wielkiego Kopca, łatwiej też zrozumieć, co mogli przeżywać pradowani kapłani, którzy podobno czuli się tam prawie



PANORAMA CANCUN oraz jedno z najbardziej pasjonujących muzeów świata – **MUSA** (Museo Subacuático de Arte).

jak w niebie. Oprócz niego warto przeznaczyć też czas na Świątynię Kościołów (Templo de las Iglesias), zespół malowideł (Conjunto Pinturas) oraz grupę konstrukcji o charakterze ceremonialnym ze stelami (Grupo Macanxoc). Wypada przy tym zaznaczyć, że „miejsce mętnej wody” lub „woda wzburzona przez wiatr” – jak przetłumaczyć można nazwę miejscowości – wciąż jest stosunkowo mało wyeksploatowana archeologicznie, bo z ponad sześciu tysięcy przeróżnych konstrukcji do tej pory odkryto zaledwie kilkadziesiąt. Resztę skutecznie pokrywa rozległa dżungla...

Miasto pełne magii

Kolejne 60 kilometrów dalej na zachód, w głąb lądu, leży Valladolid będące świadkiem wielu krwawych zdarzeń na przestrzeni wieków – zwłaszcza w latach 1543-45 (kiedy z rąk Majów



zdobywali je Hiszpanie) i 1847-48 (gdy podczas tzw. wojny kast rdzenni mieszkańcy z powodzeniem powstali na „białą ludność”). Dzisiaj jest to spokojna, wręcz senna miejscowość, w której możemy odpocząć, przekonując się przy tym, jak wygląda meksykańska codzienność. Jeśli chodzi o zabytki, w Valladolid najwięcej z nich ma charakter sakralny i jest spuścizną po okresie kolonialnym. Do najstarszych chrześcijańskich budowli na Jukatanie należy choćby kościół św. Bernarda ze Sieny wraz z przyległym klasztorem (Convento de Sital). Co ciekawe, gdy całość wznoszono w połowie XVI wieku, pełniła nie tylko funkcję religijną, lecz także forteczną. Burzliwą przeszłość mają też: katedra św. Gerwazego, kościół św. Łucji oraz Candelaria. Wyróżnia się ponadto Palacio Municipal, czyli siedziba lokalnych władz, gdzie możemy oglądać kolorowe murale przybliżające historię tamtejszych Majów. Od 2012 roku Valladolid jest włączony do ogólnomeksykańskiego programu Pueblos Magicos (Magicznych Miasteczek) promującego miejscowości o bogatej kulturze i historii, naturalnym pięknie oraz szczególnej atmosferze.

Ofiary dla deszczu

Niespełna 50 kilometrów na wschód od Valladolid położone jest jedno z najchętniej odwiedzanych miejsc w całym Meksyku. To Chichén Itzá, czyli miasto wzniesione przez Majów w V wieku, którego największy rozkwit nastąpił w X-XI wieku. W XV wieku opustoszało ono kompletnie i zostało powszechnie zapomniane.

REKLAMA

MEKSYK
sjesty, fiesty
i zwiedzanie

cena od **5499 zł**

RAINBOW

R.pl



Zapewne dlatego przetrwało też w tak dobrym stanie do czasów współczesnych, bo dopiero odkrycie z końca XIX wieku obudziło zainteresowanie tym wyjątkowym kompleksem. Jego najbardziej okazałą częścią jest Świątynia Kukulkana (El Castillo) wybudowana na piramidzie schodkowej złożonej z dziewięciu tarasów. Schody na jej szczyt prowadzą z czterech stron (91 stopni z każdej, co daje razem 364 stopnie). Natomiast 365. stopień, odpowiadający liczbie dni roku słonecznego, stanowi wejście do tej monumentalnej konstrukcji. Ze świątyni wiodła szeroka na 6 i długa na 300 metrów kamienna droga (Sache), po której w czasie uroczystości podążała procesja, aby w Świętej Cenocie (Cenote Sagrado) – studni ofiarnej – złożyć ofiarę (z cennych przedmiotów, ale i... ludzi) w intencji pojawienia się deszczu. Ogromne wrażenie robi też Świątynia Wojowników (Templo de los Guerreros) – piramida, w której zbudowano filary w kształcie pierzastych węży oraz sylwetek wojowników. Na jej szczycie znajduje się kamienny posąg Chac Mool, a jej ściany zostały udekorowane wyobrażeniami boga deszczu (Chaca).

Prawdziwy cud świata

O tym, że dawni mieszkańcy Jukatanu doskonale znali się nie tylko na matematyce, ale i astronomii, w Chichén Itzá przekonują z kolei pozostałości Ślimaka (El Caracol) – wieży z kręconymi schodami (stąd nazwa), w której mieściło się obserwatorium. Prowadzone tam gołym okiem analizy nieba były tak precyzyjne, że Majowie umieli przewidywać zaćmienia, opisywać ruch planet i tworzyć bardzo dokładne kalendarze. Niemniej intrygująco przedstawiają się także: Dom Mniszek (Edificio de las Monjas), Świątynia Malowideł (Templo de los Tableros), Budynek Niejasnego Pisma (Akab-Dzib), Świątynia Nadproży (Templo de los Dinteles), Czerwony Dom

(Casa Colorada) czy Kościół (Iglesia) z bogatą ornamentyką. Do kolejnych osobliwości kompleksu, których nie sposób pominąć, należą: Zespół Tysiąca Kolumn (Grupo de las Mil Columnas), który służył prawdopodobnie jako miejsce zgromadzeń, Ściana Trupich Czaszek (Tzompantli), także Świątynia Jaguarów (Templo de los Jaguares). Blisko niej usytuowany jest stadion do gry w pelotę (Juego de Pelota), czyli ulubiony sport rdzennych ludów mezoamerykańskich. Na boisku o wymiarach 166 × 68 metrów trzeba było tak odbijać kauczukową piłkę, aby przeleciała ona przez kamienne pierścienie zawieszone na ścianach na wysokości kilku metrów, zabronione było przy tym używanie dłoni i stóp. Wobec tylu różnorodnych obiektów nie dziwi fakt, że już w 1988 roku stanowisko archeologiczne w Chichén Itzá wpisano na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, a osiem lat temu internauci wybrali je jednym z siedmiu nowych cudów świata.

Mérida w bieli

Stolicą Jukatanu jest Mérida, do której z Chichén Itzá, kierując się na wschód, dojedziemy w niespełna półtorej godziny. Ze względu na określoną

CHICHÉN ITZÁ, na pierwszym planie Świątynia Kukulkana. Obok **NOHOCH MUL** – mierząca 42 metry majańska piramida w kompleksie Cobá.

TULUM – widoki z malowniczego klifu zapierają dech w piersiach.





zabudowę, wąskie uliczki i dużą ilość zieleni w XIX wieku zwana była Paryżem Nowego Świata. Obecnie najczęściej określa się ją „białym miastem” z uwagi na powszechność wapienia i białej farby na elewacjach budynków. Jasny odcień ma choćby katolicka katedra św. Ildefonsa (Catedral de San Ildefonso), która w drugiej połowie XVI wieku powstała rękoma Majów w miejscu ich dawnej świątyni, a do jej budowy wykorzystano kamienie ze zburzonego obiektu. Inna sprawa, że takich „przeobrażeń” w Méridzie było dużo więcej, co potwierdzają między innymi dzieje Świątyni Trzeciego Zakonu (Iglesia El Tercer Orden). W 800-tysięcznym mieście wystawnych miejsc kultu religijnego jest oczywiście znacznie więcej, ale nie tylko one składają się na listę atrakcji. Uzupełnia ją choćby Dom Montejo, czyli dawny pałac konkwistadora z połowy XVI wieku. Podobnie jest w przypadku Muzeum Antropologicznego Jukatanu (Museo Regional de Antropología de Yucatán), gdzie znajdziemy bogate zbiory poświęcone kulturze Majów. Dużo na ich temat dowiemy się także w Muzeum Narodowej Sztuki Ludowej (Museo Nacional de Arte Popular), które szczyci się niezliczonymi przykładami sztuki i rzemiosła artystycznego Greków Ameryki.

To nie koniec atrakcji

Powierzchnia Jukatanu przekracza ponad połowę powierzchni naszego kraju, więc jeśli ktoś chce poznać jeszcze więcej pozostałości majańskiej cywilizacji i zobaczyć kolejne skarby miejscowej przyrody, wystarczy ruszyć dalej na południe. Na przykład do Uxmal z misternie zdobionym Czworokątem Mniszek, Pałacem Gubernatora czy Świątynią Wróźbity. Albo do rezerwatu w Celestún, będącym swoistym królestwem flamingów, pelikanów, kormoranów i innych gatunków latających. Gdy do tych wszystkich niezwykłości dodamy jeszcze wrodzoną serdeczność Meksykanów i tamtejsze pyszne jedzenie – z niepowtarzalnym ceviches na czele – przestaje dziwić, że niektórzy uważają ten zakątek za raj na ziemi. ■

FOT. SHUTTERSTOCK (1), FOTOLIA (4), J. DECAIRES TAYLOR/MUSA (1)

MEKSYK

od Karaibów po Ocean Spokojny



cena od **5499 zł**



RAINBOW

R.pl





Uśmiechnięte wybrzeże Afryki

Przez stulecia na terenach Gambii najlepiej czuli się... łowcy niewolników. Dziś jest to miejsce niezwykle przyjazne dla turystów, a jednocześnie ciągle sprawiające wrażenie dzikiego – w najbardziej pozytywnym tego słowa znaczeniu. Najlepiej poznawać je właśnie wtedy, gdy u nas dominują zimowe chłody.

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Odpowiednio wysokie temperatury możemy być w Gambii spokojni praktycznie przez cały rok, ale od maja do listopada panuje w tym kraju pora deszczowa, która niekoniecznie ułatwia poznanie wszystkich jego walorów. Walorów, warto dodać, blisko siebie skupionych, gdyż Gambia to najmniejszy kraj Afryki kontynentalnej (liczy tylu mieszkańców, co Warszawa i ma powierzchnię blisko 30 razy mniejszą od Polski). O „wciśniętym” w Senegal państwie zwykło się mówić, że jest to „uśmiechnięte wybrzeże Afryki”. Tym właśnie hasłem Gambijczycy starają się przyciągnąć zagranicznych gości do siebie. I choć najważniejszym sektorem gospodarki cały czas pozostaje rolnictwo – z uprawą orzeszków ziemnych na czele, to jednak turystyka odgrywa w Gambii coraz większą rolę. Ta popularność wcale nie dziwi. Po pierwsze, ze względu na ceny, które dla Europejczyków są więcej niż przystępne. Po drugie, z uwagi na bezpieczeństwo, którego nie są już w stanie zapewnić dotychczasowe pewniaki z Czarnego Lądu, jak Tunezja czy Egipt. Po trzecie, w Gambii jako byłej

kolonii brytyjskiej prawie każdy mówi po angielsku, co eliminuje problemy komunikacyjne. No i wreszcie po czwarte – ten 50-kilometrowej szerokości skrawek lądu wzdłuż dolnego biegu rzeki Gambii (nad)zwyczajnie urzeka przyrodą...

Kosmiczne loty

Zanim jednak odkryjemy piękno gambijskiej natury, czas poznać miasto Bandżul, w pobliżu którego lądują wszystkie samoloty w tym kraju. Co ciekawe, pas startowy o długości 3600 metrów na tamtejszym lotnisku był w latach 1990-2002 jednym z awaryjnych miejsc do lądowania dla amerykańskich promów kosmicznych. Bandżul, choć jest dopiero czwartym największym ośrodkiem miejskim w kraju, pełni rolę jego stolicy. Symbolem miasta jest Łuk Triumfalny (Arch 22) upamiętniający bezkrwawy przewrót wojskowy, przeprowadzony przez obecnego prezydenta Gambii Yahyę Jammeha. Oparta na ośmiu kolumnach, 35-metrowa konstrukcja, w której mieści się muzeum, powstała w 1996 roku i do dzisiaj jest jednym z najwyższych obiektów w całej Gambii.

REKLAMA

GAMBIA
republika
afrykańskiego
piękna

cena od **1999 zł**

RAINBOW **R.pl**





Sam pucz miał natomiast miejsce dokładnie 22 lipca 1994 roku, a jego lider cały czas sprawuje najwyższą władzę w państwie. Troska o bezpieczeństwo przywódcy jest na tyle mocna, że nawet z daleka nie wolno fotografować Pałacu Prezydenckiego. Bez większych obaw można za to robić zdjęcia przy dwóch chrześcijańskich świątyniach (kościół św. Marii i katedrze Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny), a także licznych meczetach, które przypominają, że to islam jest w Gambii religią wyraźnie dominującą.

Bazar w sercu miasta

W Bandżul znajdziemy także kilka placówek muzealnych przybliżających dzieje oraz kulturę kraju i regionu: Muzeum Narodowe, Centrum Dziedzictwa Afrykańskiego i Muzeum Dziedzictwa Afrykańskiego. Na temat samej kultury jeszcze więcej powie nam wizyta na bazarze Albert Market przy alei Wyzwolenia. To serce miasta, w którym nabyć można niemal wszystko – od świeżej żywności i ubrań przez balsamy z bambusa na poparzenia słoneczne po lokalne wyroby rękodzielnicze. Należy wspomnieć, że nazwa miejsca pochodzi jeszcze z czasów kolonialnych, od imienia męża królowej Wiktorii, która była zwierzchniczką Gambii (samą nazwę miasta można natomiast przetłumaczyć jako „bambus”).

Innym charakterystycznym miejscem w Bandżul jest port, największy w kraju. Stamtąd odpływają transportowce i statki pasażerskie do Europy oraz Ameryki, a także promy na północ kraju – na drugi brzeg rzeki Gambii. Aż trudno w to uwierzyć, ale na całej jej długości nie natrafimy na jeden choćby most. Przeprawa na drugą stronę możliwa jest jedynie w stolicy (Bandżul-Barra) i kilku innych miejscach zlokalizowanych dalej

**PORT
W BANDŻUL.**
Poniżej **ŁUK
TRIUMFALNY**
– symbol miasta.



w głębi łądu (rejs trwa 30-40 minut, a promy pływają w regularnych odstępach mniej więcej od świtu do zmierzchu).

Mekka ornitologów

Kierując się na zachód wzdłuż wybrzeża, w kilkanaście minut dojedziemy z Bandżul do Bakau. Jest to miasto z dwukrotnie większą liczbą mieszkańców niż stolica, będące jednym z głównych gambijskich kurortów. Jego wizytówką, oprócz piaszczystych szerokich plaż, jest ogród botaniczny, który powstał jeszcze w czasach kolonialnych. Na jego terenie oczywiście przepiękne kwiaty, różnej wielkości drzewa, a także liczne ptactwo. Nie przez przypadek Gambia jest zresztą uznawana za mekkę ornitologów – żyje tam bowiem ponad pół tysiąca gatunków ptaków, co jest ewenementem na skalę światową. Do największych atrakcji Bakau należy też sadzawka Kachikally, gdzie pływa kilkadziesiąt oswojonych krokodyli, które dają się głaskać niczym pokojowe pieski i bez oporów pozują z turystami do zdjęć. Zgodnie z legendą, woda w zbiorniku ma nadzwyczajne właściwości i pomaga w przywróceniu płodności.

Ryby górą!

Jadąc na południowy zachód wzdłuż wybrzeża, dotrzemy do miejscowości Tanji – największej wioski rybackiej w Gambii. Zachwycą ona swoim klimatem już od pierwszych minut, działając na wszystkie niemal nasze zmysły. Widok kolorowych łodzi rybackich, odgłosy ptactwa krążącego nad oceanem, zapachy wędzonych ryb i fantastyczny ich smak dają razem niesamowite wrażenie. Obserwując mężczyzn mocujących się z sieciami rybackimi i resztą ekwipunku, a także ich rodziny sprzedające na przybrzeżnym straganie złowione okazy, łatwiej też uświadomimy sobie, że ryby stanowią bardzo ważny element kuchni gambijskiej. Dość powiedzieć, że stanowią one składnik większości najpopularniejszych potraw: domody (ryż z rybą lub mięsem i sosem na bazie orzeszków ziemnych), supakanji (potrawka z mięsa, ryby i hibiskusa), benachina (ryż z rybą lub mięsem zmieszany z warzywami), chere (kuskus z mięsem i rybą z dodatkiem szpinaku, cebuli oraz hibiskusa) czy mbahalu (ryż z tartymi orzeszkami ziemnymi i suszoną rybą). Fani owoców morza również nie będą rozczarowani, szczególnie że talerz ostryg w marynacie kosztuje w Gambii równowartość kilkunastu złotych.

Na cześć Kunta Kinte

Obowiązkowym punktem programu w trakcie zwiedzania Gambii jest także rejs po głównej rzece kraju. Płynąc statkiem w głąb łądu, nie tylko mamy szansę przyjrzeć się charakterystycznemu krajobrazowi, ale także dotrzeć do miejsca, które od ponad dekady jest już wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa

GAMBIA

republika afrykańskiego piękna



cena od **1999 zł**



RAINBOW

R.pl



UNESCO. Chodzi o wyspę Kunta Kinte (do 2011 roku znaną jako wyspa James) o bardzo dużym znaczeniu historycznym dla Gambijczyków. Tamtejsze zabytki – z pozostałościami XVII-wiecznego fortu – przypominają o dużym zainteresowaniu ze strony europejskich nacji tym właśnie zakątkiem Europy od XVI wieku (gdy jako pierwsi pojawili się na niej Portugalczycy) do wieku XIX (kiedy opuścili ją Francuzi). W międzyczasie na wyspie zdążyli się osiedlić bałtyccy Niemcy, Kurlandczycy (ówcześni przedstawiciele lenna Rzeczypospolitej!), Holendrzy, Brytyjczycy oraz... piraci. Wystarczy zresztą prześledzić, jak zmieniła się nazwa warowni, która kolejno nazywała się między innymi: Fort Jakob, Fort James i Fort Jacques. Obecna nazwa wyspy nawiązuje natomiast do Kunta Kinte, czyli głównego bohatera powieści „Korzenie” autorstwa Alexa Haleya, oraz telewizyjnego serialu o takim samym tytule (Kinte był członkiem gambijskiego szczepu Mandinka; został porwany i wywieziony z ojczyzny do Annapolis, a następnie jako niewolnik pracował na farmie w Virginii).

W świętym lesie

Plemię Mandinka jeszcze lepiej można poznać w czasie odwiedzin Parku Narodowego Makasutu. Nazwa rezerwatu w języku mieszkającego tam plemienia oznacza „święty las” i rzeczywiście, będąc tam, czuć wyjątkowość tego miejsca. Na leżącym przy rzece obszarze występuje aż pięć afrykańskich ekosystemów: sawanna, las galeriowy, mangrowce, las palmowy i bagna. Nietypową jest także historia rezerwatu, który przed wycięciem uratowali dwaj Anglicy, wykupując go i uzupełniając drzewostan. Dziś, poza bujną roślinnością, możemy się tam przyjrzeć pokazowi tradycyjnych afrykańskich tańców, odwiedzić lokalnego szamana, przekonać się, jak

pozyskuje się sok palmowy (z którego produkowane jest wino) czy sprawdzić się we wspinalce na... palmę. W Makasutu polecamy też wejść na wieżę widokową, aby zobaczyć cały chroniony teren z góry, a także odbyć rejs kanu jedną z odnóg Gambii w poszukiwaniu dzikiego ptactwa. Opowieści przewodnika pozwolą nam natomiast dowiedzieć się wielu ciekawostek o leczniczych właściwościach poszczególnych drzew (dzięki którym to miejsce zawdzięcza swoją nazwę). Jedno jest pewne, po tylu przygodach nikt już później nie pomyli Gambii z oddalonym o tysiące kilometrów Gabonem. Co jeszcze niedawno nie byłoby wcale takie oczywiste... ■



Chętnie odwiedzanym miejscem na gambijskim wybrzeżu jest także Bijilo. Jednych przyciąga tam perspektywa bezstreskiego leniuchowania na plaży, innych – chęć zobaczenia Parku Narodowego Bijilo. Rezerwat ten znany jest też jako park małp, bo to właśnie tych sympatycznych zwierząt jest tam najwięcej. Dominują koczkodany, które nie ustają w figlach byleby tylko od gości zdobyć trochę ulubionych orzeszków i bananów. W Bijilo pośród niespotykanych pokręconych drzew wypatrzymy też oczywiście rzadkie okazy ptaków, jaszczurki i węże.



IV Forum
Transportu
Intermodalnego

FRACHT 2016



7 – 8 kwietnia 2016 r., AmberExpo, Gdańsk

INTEGRACJA I WSPÓŁPRACA WSZYSTKICH GAŁĘZI TRANSPORTU INTERMODALNEGO

INNOWACJE I INWESTYCJE

FINANSOWANIE ROZWOJU Z NOWEJ PERSPEKTYWY UNIJNEJ

- wydarzenie na stałe wpisane w kalendarz polskiej branży transportowej
- kilkaset uczestników
- przedstawiciele portów morskich, terminali kontenerowych, przewoźników i spedytatorów z całego kraju, a także rządu i instytucji naukowych



www.fracht.kow.com.pl

Kontakt dla Partnerów:

Marlena Karbowniak

dyrektor rozwoju biznesu

M: 512 278 937

marlena.karbowniak@kow.com.pl

PATRONAT



PARTNERZY MEDIALNI



ORGANIZATOR





Malta pięć razy tak!

TEKST: DOROTA KAPUŚCIŃSKA



1 **Malta** to nieduże wyspiarskie państwo-miasto położone na Morzu Śródziemnym. Ma ona długą historię sięgającą tysięcy lat (cywilizacja na Malcie zaczęła się rozwijać ponad 7000 lat temu). Można tu odnaleźć wpływy fenickie, rzymskie, arabskie oraz brytyjskie. Większość mieszkańców mówi świetnie po angielsku. Na Malcie znajduje się wiele szkół językowych, które gromadzą uczniów z całego świata. Malta, pomimo niewielkiej powierzchni, skrywa wiele turystycznych skarbów. Wystarczy wspomnieć jeszcze o śródziemnomorskim klimacie, dzięki któremu średnia temperatura sięga tu 23 stopni Celsjusza. Szczególnie popularne są wyjazdy wiosną i jesienią.



2 **Valletta** to jedno z najpiękniejszych miast warownych w Europie. Zostało zaprojektowane przez watykańskiego architekta Francesco Laparellego i wzniesione przez joannitów po Wielkim Oblężeniu (1565 rok). Nazwa miasta pochodzi od nazwiska wielkiego mistrza joannitów, Jeana Parisota de la Valette (kawalerowie maltańscy). Szacuje się, że jest tu ponad 320 obiektów godnych zobaczenia – wśród nich bez wątpienia pałac Wielkich Mistrzów. Tu właśnie, przez 270 lat, miał siedzibę zakon joannitów. Przepiękne wnętrza komnat przywołują pamięć o ówczesnych czasach. Dodatkowo w zbrojowni pałacu znajduje się jedna z największych kolekcji broni z okresu działalności kawalerów maltańskich. Obowiązkowa do zwiedzenia w Vallecie jest także katedra św. Jana – największa i najważniejsza świątynia dla mieszkańców Malty. Zaprojektowana przez architekta Gerolamo Cassara była główną świątynią joannitów i pierwszym barokowym kościołem w Europie. W środku zachwyca bogactwo wnętrza, wielobarwne marmurowe posadzki, płaskorzeźby, ozdobne sufit. Katedra posiada osiem kaplic, z których każda poświęcona jest jednemu z języków zakonu joannitów. Miłośników sztuki zainteresuje zwłaszcza katedralne muzeum, które ma w swoich zbiorach obraz słynnego Caravaggia „Ścięcie św. Jana Chrzciciela”. Turystów odwiedzających Vallettę zapraszamy także do Teatru Manoela – jednego z najstarszych teatrów w Europie – i fortu św. Elma (twierdzy, która odegrała strategiczną rolę podczas oblężenia przez Imperium Osmańskie). Godny polecenia jest również pałac Casa Rocca – wybudowany w XVI wieku dla rycerza Zakonu Maltańskiego. Obecnie należy on do rodziny Marquis de Piro i jest dostępny dla zwiedzających. Jeśli będziecie mieli szczęście, to oprowadzi was po nim sama właścicielka. Od trudów zwiedzania odpocznijemy w malowniczych ogrodach Barraka, ulubionym miejscu spotkań młodych Maltańczyków.



3 Średniowieczna Mdina – miasto pełne uroku i błęgiego spokoju. Położone w centralnej części Malty (10 kilometrów od Valletty), dawna stolica państwa.

Pierwszą osadę założyli tu prawdopodobnie Fenicjanie około 700 lat p.n.e. Mdina jest wyłączona z ruchu kołowego. Wąskie uliczki i wysokie domy dają cień i orzeźwiający chłód zwiedzającym. Nad miastem góruje majestatycznie katedra św. Pawła, która została wzniesiona po trzęsieniu ziemi w 1693 roku. Zwiedzając miasto, dostrzeżemy liczne restauracje, butiki, muzea. Trudno szukać tu rdzennych mieszkańców. Mieszka ich w Medinie zaledwie 400 i są to w większości potomkowie najstarszych rodów maltańskich. Miasto otaczają grube mury obronne (to pamiątka po Saracenach, którzy zdobyli gród w 870 roku). Wspinając się na nie, ujrzymy przepiękną panoramę północnej Malty, ale również Rabat, dawne przedmieścia słynące z katakumb św. Pawła i św. Agaty – labiryntu korytarzy, którymi lepiej podążać z przewodnikiem. Pierwsze z katakumb były miejscem pochówków pogańskich, punickich, żydowskich i chrześcijańskich.



4 Gozo – jedna z wysp Archipelagu Maltańskiego otoczona wodami Morza Śródziemnego, położona zaledwie 5 kilometrów od Malty (25 minut promem). Na malowniczy krajobraz Gozo składają się: dziewicze wybrzeża rzeźbione siłą żywiołu, małe rybackie wioski, jak również barokowe kościoły (z kościołem św. Chrzyciela w Xewkiji na czele). Nie ulega jednak wątpliwości, że największą atrakcją Gozo są megalityczne świątynie z okresu neolitu. To najstarsze wolno stojące obiekty wybudowane ludzką ręką! Starsze nawet od Wielkiej Piramidy w Egipcie. Warto zobaczyć świątynie Ggantija w miejscowości Xaghra oraz Hagar Qim i Mnajdra znajdujące się na południowym wybrzeżu Malty.



5 Malta ma wiele atrakcji do zaoferowania – przepiękne hotele, piaszczyste plaże, tawerny i restauracje (polecam szczególnie królika w potrawce). Na wyspie nie będą się nudzić także miłośnicy aktywnego spędzania czasu. Koniecznie wybierzcie się na wycieczkę do Błękitnych Grot. Niezapomniany widok! Planując urlop na Malcie, nie musicie martwić się o paszport, wystarczy dowód osobisty i oczywiście euro w kieszeni. Na miejsce najszybciej dotrzemy samolotem linii Wizz Air z Warszawy lub Gdańska. Szczegóły na www.wizz.com.

W Czechach
znajdziemy około
300 tras biegowych
o łącznej długości
ponad 3000
kilometrów.



Na biegówki
do
Czech

Trasy są regularnie przygotowywane, o różnych poziomach trudności. Są tu zarówno łatwe trasy, odpowiednie dla początkujących narciarzy i rodzin z dziećmi, jak i średniej trudności dla bardziej zaawansowanych, lubiących wyzwania, a także trasy trudne dla doświadczonych biegaczy.

Karkonosze

Najwyższe góry Czech oferują łącznie 550 kilometrów utrzymanych tras. Na narciarzy czekają przepiękne widoki, znakomicie przygotowane szlaki i doskonałe zaplecze. Malownicza 13-kilometrowa trasa ze Świętego Piotra do Špindlerowego Mlýna wiedzie niemal cały czas w dół. Biegaczom spodoba się także 17-kilometrowa trasa od schroniska Špindlerovka na Labské pláni prowadząca na grzbiet górski. Odcinek od schroniska Vrbatova bouda wiedzie już cały czas w dół. Słynna Magistrala Karkonoska, mierząca 90 kilometrów perfekcyjnie przygotowanych i oznaczonych tras, ma swój początek w Harrachovie.

Góry Izerskie

Nie bez powodu Góry Izerskie zwane są mekką narciarzy biegowych. Wspaniałe trasy, piękna przyroda i usługi na najwyższym poziomie. Tutejsza Izerska Pięćdziesiątka należy do najslawniejszych zawodów narciarskich w Czechach (impreza odbywa się corocznie od 1968 roku, zwykle w drugą niedzielę stycznia). Do dyspozycji biegaczy jest 170 kilometrów tras narciarskiej Magistrali Izerskiej. Miłośników biegówek zapraszamy do udziału także w innych zawodach narciarskich w Czechach i odkrywania tutejszych wspaniałych tras biegowych. Na Magistralę Izerską można wyruszyć na przykład z Bedřichova. Ale można wybrać też krótszą trasę i włączyć się w innym miejscu, jak na przykład: Oldřichov v Hájích, Nové Město pod Smrkem, Desná, Horní Polubný albo Martinské údolí w Kořenově. Do najpiękniejszych części tej trasy zaliczane są przede wszystkim okolice Kristiánova, Nových Luk i Jizerky.

Wysoczyzna

Prawdziwym rajem dla amatorów biegówek jest region Wysoczyzna (Vysočina). Utrzymywane trasy znajdziemy przede wszystkim w okolicach Gór Zdziarskich (Žďárské vrchy). Najważniejszym ośrodkiem narciarstwa biegowego jest Nové Město na Moravě. Możemy wybrać się na wycieczkę po trasach, na których odbywały się w ostatnich latach zawody Pucharu Świata. Znajdziemy tu także łatwiejsze trasy.

Jesioniki, Beskidy

Morawy Północne oferują wiele świetnych miejsc dla narciarzy, zarówno zaawansowanych, jak i początkujących. Trudniejsze trasy wiodą na grzbiet Beskidów i Jesioników. Mniej doświadczonym narciarzom proponujemy wycieczki do ciekawych miejsc w okolicy. Warto zwiedzić na przykład skansen w miejscowości Rožnov pod Radhoštěm, unikatowe Muzeum Papiernictwa w Velkých Losinách lub Muzeum Tatry w mieście Kopřivnice.



Skocz na narty do Czech!

Zacznij planować swój zimowy urlop już dziś!
Sprawdź nowości i ceny skipassów w czeskich ośrodkach narciarskich.

czechtourism.com



FOT. DAVID MARVAN

Morawy Południowe

Region spodoba się z pewnością amatorom rekreacyjnego uprawiania narciarstwa biegowego. Polecamy na przykład wycieczkę na grzbiet Chřibów lub do Morawskiego Krasu. Zimowa wyprawa z bajkowego Vranova nad Dyją do Austrii połączona z wizytą w Parku Narodowym Podyje jest odpowiednia także dla rodzin z dziećmi. Trasa ma długość 25 kilometrów, ale prowadzi po równinie. Po drodze możemy odpocząć w przytulnych gospodach.

Szumawa

Tutejsze trasy wiodą najczęściej poprzez gęste lasy. Dziewicza przyroda, piękne krajobrazy i zdrowy klimat sprawiają, że warunki do zimowego wypoczynku są tu doskonałe. Miłośnikom biegówek polecamy Kvildę i okolice. Znajdziemy tu ponad 50 kilometrów przygotowanych tras biegowych wiodących do najciekawszych miejsc, na przykład do Źródła Wełtawy.

Rudawy

Znajduje się tu mnóstwo dobrze utrzymanych tras, w większości o średnim poziomie trudności. Na grzbiet Rudaw (Krušné hory) poprowadzi nas Magistrała Krušnohorská o długości 242 kilometrów. Rozpoczyna się ona przy zaporze wodnej Skalka koło Chebu i prowadzi aż do Děčína. W popularnych ośrodkach narciarskich trasy biegowe są regularnie przygotowywane maszynowo. Poza tymi ośrodkami szlaki są przecierane tylko przez narciarzy.

Informacje turystyczne o Czechach, nowości, atrakcje i wszelkie aktualności z ośrodków narciarskich – po polsku na www.czechtourism.com.

Magistrała Jesioników (Jesenická magistrála)

Aby przemierzyć całą Magistrałę Jesioników, trzeba pokonać prawie 60 kilometrów przez pogórze Jesioników. Najlepiej wyruszyć z Ramzovského sedla na Šerák, z różnicą poziomów prawie 600 metrów. Jeżeli nie czujecie się na siłach, to warto skorzystać z kolejki linowej z Ramzovéj. Trasa prowadzi dalej na szczyt Kepnicka, z którego rozciąga się piękny widok od razu na trzy czeskie pogórza – Jesioniki, Karkonosze i Beskidy. Następnie czeka nas zjazd do Červenohorského sedla.

W Jesionikach jest także sporo łatwiejszych, dobrze utrzymanych tras biegowych. Jedną z najłatwiejszych jest trasa ośmiokilometrowa prowadząca z Červenohorského sedla na Červeną horę. Trasa jest bardzo ciekawa. Wystarczy wejść na szczyt Červené hory i rozejrzeć się po okolicy. Można stąd zobaczyć całe Jesioniki, Pradziada, Śnieżnik Kralicki (Jeseníky, Praděd, Kralický Sněžník) i jeden z najoryginalniejszych zabytków techniki w Republice Czeskiej – elektrownię szczytowo-pompową Dlouhé Stráně.

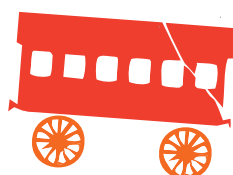
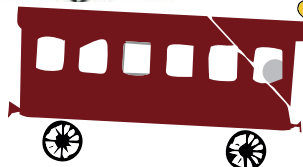


FOT. SKIRESORT ČERNÁ HORA

WARS



Pyszna,
aromatyczna
kawa





Region pod jasną gwiazdą

Mówiąc o Podkarpaciu, większość z nas ma na myśli przede wszystkim niezwykle urokliwe o każdej porze roku Bieszczady.

Zanim jednak dotrzemy na górskie ścieżki, warto spędzić kilka dni u ich podnóża. Na przykład na Karpackim Szlaku Ogrodów i Domów Historycznych.

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Wizytówką regionu jest bez wątpienia Łańcut – z jedną z najpiękniejszych rezydencji magnackich w naszym kraju należącą dawniej do rodów Lubomirskich i Potockich. Urzekają tam zwłaszcza świetnie zachowane wnętrza – na czele z Salą Balową, Wielką Jadalnią, Gabinetem Ordynata, a także licznymi salonami oraz biblioteką (niestety nie wolno w nich robić zdjęć). W parku zamkowym odnajdziemy za to pierwszą w Polsce storczykarnię. Pośród kolorowych kwiatów są zarówno historyczne odmiany z przedwojennej kolekcji, jak i współcześnie wyhodowane przez botaników krzyżówki. Osobliwością kompleksu zamkowego jest też modernistyczna Wozownia, która kryje w sobie imponujący zbiór pojazdów konnych. Jedną kolekcję (tzw. historyczną) składa się z 55 egzemplarzy będących pozostałościami po rodzinie Potockich, a druga (muzealna) obejmuje prawie 80 egzemplarzy z czasów powojennych. Są wśród nich pojazdy osobowe oraz transportowe, którymi odbywano podróże nawet do Paryża (część z nich pochodzi zresztą od najbardziej renomowanych ówczesnych producentów z Francji, Anglii czy Austrii).

Wysokoprocentowy rosolis

Zupełnie innego rodzaju łańcucką atrakcją turystyczną jest najstarsze w kraju Muzeum Gorzelnictwa. Na murach klasycystycznego dworku z XIX wieku zobaczymy, jak funkcjonowała dawna Fabryka Likierów Rosolisów i Rumu Hrabiego Alfreda Potockiego. Podczas uprzednio umówionej wizyty obejrzymy między innymi zabytkową aparaturę, stare etykiety, kolekcję butelek o bardzo oryginalnych kształtach, a także spróbujemy

produkowanych obecnie po sąsiedzku trunków. Łącznie z wciąż bardzo mało znanym rosolisem, czyli likierem o podwyższonej zawartości cukru i alkoholu (35-40 procent), który wytwarzano już w średniowieczu (jego nazwa wywodzi się od łacińskich wyrazów *ros* i *solis*, oznaczających „rosę słoneczną”). W Łąncucie dostępny jest on w trzech wersjach smakowych: różanej, gorzko ziołowej i kawowej (co ciekawe, ta ostatnia wcale nie ma koloru kojarzącego się z kawą). W trakcie pobytu w 18-tysięcznym miasteczku warto też wygospodarować chwilę, aby przejść się na rynek, gdzie stoją kamienice pochodzące z XVII wieku, oraz do kościoła farnego św. Stanisława Biskupa z cudownym obrazem Matki Boskiej Szkaplerznej.

Nocleg w skansenie

Nudzić nie będziemy się także w Przeworsku leżącym 20 kilometrów na wschód od Łącuta. W samym jego centrum polecamy zobaczyć pałac Lubomirskich stojący w miejscu dawnego zamku i otoczony ogrodem w stylu angielskim, a także pochodzący z XV wieku ratusz z wieżą, na szczycie której znajduje się platforma widokowa. Interesującą historię mają również dwa obiekty sakralne z tego samego stulecia: gotycka bazylika św. Ducha z wierną repliką Grobu Bożego z Jerozolimy, gdzie miał siedzibę ostatni europejski klasztor bożogrobców, oraz gotycki obronny klasztor bernardynów. Ciekawym miejscem na nocleg w Przeworsku będzie zajazd „Pastewnik” – żywy skansen oferujący usługi hotelarskie i gastronomiczne w oryginalnych, zabytkowych drewnianych budynkach pochodzących z miasta i okolic. Jego ozdobami są modrzewiowy dworek z Krzeczowic, a także Dom Gacki i Dom Sowińskiego.

Cztery baszty

Kierując się na południe, w niespełna godzinę dojedziemy z Przeworska do Krasiczyna. W tej mającej blisko pół tysiąca mieszkańców wsi zlokalizowany jest jeden z najcenniejszych renesansowych zabytków w kraju – zamek, w którym dawniej rezydowali Krasiccy, a później Sapiehowie (potomkowie tego rodu starają się obecnie o zwrot nieruchomości). Wyróżnikiem budowli są cztery cylindryczne baszty w narożach: Boska, Papieska, Królewska i Szlachecka. Każda z nich charakteryzuje się innym zwieńczeniem – odpowiednio: kopułą, attyką (będącą kopią papieskiej korony Klemensa VIII), sześcioma małymi wieżyczkami i koroną (będącą kopią królewskiej korony Zygmunta III Wazy). W Baszcie Boskiej znajduje się bogato zdobiona kaplica, chętnie



ZAMEK W ŁAŃCUCIE (na sąsiedniej stronie) oraz wewnątrz **WIELKIEJ JADALNI** i **ZAMKOWEGO TEATRU**.

wybierana jako miejsce ślubów. Zewnętrzne i wewnętrzne ściany zamku też prezentują się spektakularnie – za sprawą okazałej dekoracji sgraffitowej. Miłośnikom mocniejszych wrażeń rekomendujemy zejście do podziemnych lochów z salą tortur. Wśród udostępnionych do zwiedzania fragmentów zamku jest także sala poświęcona pamięci kardynała Adama Stefana Sapiehy – prymasa polski, który przyszedł na świat właśnie w krasiczyńskiej rezydencji.

Biskup i diabeł łańcucki

W polskiej historii i kulturze mocno odznaczyło się również Dubiecko – wieś położona 20 kilometrów na zachód od Krasiczyna (od XV wieku do dwudziestolecia międzywojennego posiadała prawa miejskie). To właśnie tam Franciszek Karpiński na zamówienie księżnej marszałkowej Izabeli z Czartoryskich Lubomirskiej napisał „Pieśń o narodzeniu Pańskim”, czyli znaną koledę „Bóg się rodzi”. O Dubiecku w swoich dziełach wspominał też Aleksander Fredro, który spędził tam kilka lat dzieciństwa, oraz Ignacy Krasicki, który urodził się w tamtejszym zamku. Popiersie księcia poetów polskich do dziś stoi przed tymże





zamkiem, o którym miejscowi ze śmiechem wspominają, że było miejscem narodzin zarówno biskupa (Krasickiego), jak i diabła (Stanisława Stadnickiego, z racji awanturniczego stylu życia określanego mianem „Diabła Łańcuckiego”). Obecnie w odnowionych salach odbywają się przeróżne bale i przyjęcia, a pokoje zostały zaadaptowane na cele hotelowe. Miejscowa restauracja, usytuowana w oryginalnych XVI-wiecznych murach z kamienia, szczyci się natomiast najlepszą dziczyzną w województwie.

Pod karpackim niebem

Unikatową na skalę kraju atrakcją od lata tego roku mogą się też pochwalić Uherce Mineralne zlokalizowane 60 kilometrów na południe od Dubiecka. Mowa o Bieszczadzkich Drezynach Rowerowych i największej w kraju wypożyczalni

ZAMEK W KRASI-CZYNIIE. Poniżej wypożyczalnia **BIESZCZADZ-KICH DREZYN ROWEROWYCH.**

tych pojazdów. Można nimi pojechać w dwóch kierunkach: do Zagórza lub Ustrzyk Dolnych, gdzie znajduje się druga stacja odjazdowa. Do pokonania jest 47 kilometrów po linii, która powstała w XIX wieku na polecenie władz Cesarstwa Austriackiego i łączyła Stróżę z Krościenkiem. Uroku całemu przedsięwzięciu dodaje odnowiona w stylu retro stacja, gdzie pośród malowideł ściennych można odnaleźć podobizny osób, które przyczyniły się do ożywienia zapomnianej w ostatnich latach trasy.

Wieś Uherce Mineralne przyciąga także coraz więcej osób doceniających kunszt ważenia piwa. Tam bowiem od trzech lat ma swoją siedzibę Bieszczadzka Wytwórnia Piwa – mikrobrowar, w którym powstaje kilkanaście gatunków chmielowego napoju o tak wdzięcznych nazwach jak „Żar nad Wetliną”, „Deszcz w Cisnej”, „Dwa Misie” czy „Podróżnik”. Warto też odwiedzić Olszanicę, która powoli staje się prawdziwą mekką entuzjastów... astronomii. Brak przemysłu i niewielkie zaludnienie przekładają się bowiem na nieprzeciętną przejrzystość powietrza i niskie zanieczyszczenie nieba światłem, co sprawia, że obserwacja gwiazd, planet i Księżycza dostarcza niesamowitych wrażeń. Projekt „Karpackie Niebo”, działający w oparciu o największy w kraju i drugi największy w Europie (po brytyjskim Brecon Beacons) tzw. park ciemnego nieba, cieszy się nieustannie rosnącym zainteresowaniem – co może tylko napawać radością, bo łączy on w sobie funkcje ekologiczne i edukacyjne. Jest zatem nadzieja, że ten region naszego kraju jeszcze długo zachowa swoją wyjątkowość. ■



*W 2016 roku
życzymy radości, którą warto się dzielić
i marzeń, o które warto walczyć.*

*Świąt Bożego Narodzenia
wypełnionych radością
i Nowego Roku pełnego optymizmu.*

*Zarząd i pracownicy
Szybkiej Kolei Miejskiej w Warszawie*



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



Perła Podlasia



Mieszkańcy Podlasia z niecierpliwością wyczekiwali tego wydarzenia! Na tory między Warszawą a Białymstokiem wróciły kolejowe połączenia. Pociągi z carskiej trasy, wytyczonej prosto jak strzała pewną ręką XIX-wiecznych planistów, musiały zniknąć na prawie rok, by można było przeprowadzić gruntowną modernizację torów.

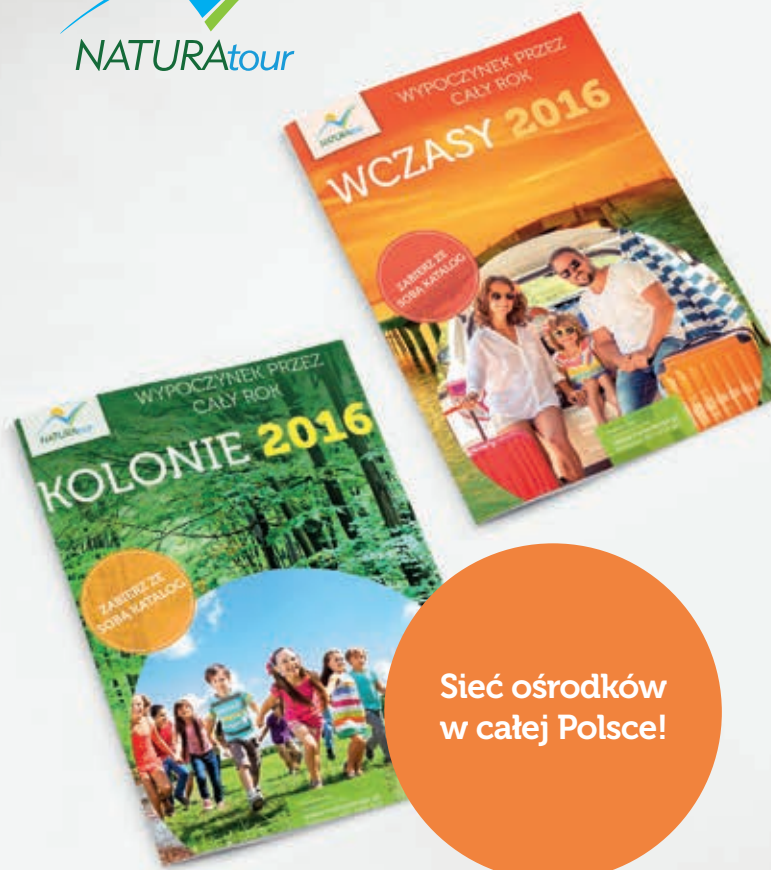
TEKST: JACEK ZEMLA

Naszą wycieczkę rozpoczniemy na Dworcu Centralnym w Warszawie. Stolicę od serca Podlasia dzieli 180 kilometrów, które po zmodernizowanych torach pokonamy w 2 godziny i 20 minut. Linia nie jest jeszcze w pełni ukończona, dlatego w przyszłości ten czas ulegnie dalszemu skróceniu. To jedna z najstarszych linii kolejowych w Polsce. Wybudowano ją z inicjatywy rządu Rosji, a otwarto w 1862 roku. Jest prosta jak strzała, albowiem carscy planiści nie przejmowali się niczym, tylko przyłożyli do mapy linijkę, wymalowali linię i kazali wzdłuż niej budować kolej. Jeśli po drodze znalazły się jakieś zabudowania czy przeszkody – tym gorzej dla nich. Zabudowania burzono, a przez przeszkody budowniczowie i inżynierowie musieli się przebić, bo inaczej czekała ich zmiana miejsca pracy na daleką Syberię...

Carska droga żelazna

Kolej Warszawsko-Petersburska, bo tak oficjalnie nazywała się ta linia, była drugą na ziemiach polskich po Kolei Warszawsko-Wiedeńskiej i stanowiła naturalne przedłużenie tamtej trasy, dzięki czemu Rosja uzyskała połączenie kolejowe z Wiedniem. Nic zatem dziwnego, że w tym akurat przypadku roboty szły wartko, bez urzędniczych przeszkód i bez opóźnień, które to przypadłości nękały budowy innych rosyjskich linii.

W Warszawie początkiem trasy był Dworzec Wileński, ponieważ linia miała rosyjski rozstaw szyn (1524 milimetry), nie mogła więc zostać bezpośrednio połączona z układem torów wiedeńskich. Trasa aż do Białegostoku przebiegała z dala od większych



Sieć ośrodków
w całej Polsce!

Zadzwoń lub
zarezerwuj on-line

www.naturatour.pl
Infolinia: 801 000 527

ZAPLANUJ LETNI WYCIECZKA Z NATURĄ TOUR DLA SIEBIE I NAJBLIŻSZYCH!

Każdy Twój pobyt w ośrodkach należących do **Natury Tour** będzie premiowany punktami, które możesz zamieniać na nagrody – gadzety Natury Tour, noclegi, weekendy i tygodniowe pobyty w naszych ośrodkach.

Więcej szczegółów o programie lojalnościowym **Wypoczywaj z Naturą** – jego regulamin oraz formularz uczestnictwa znajdziesz na www.naturatour.pl oraz w placówkach Natury Tour.



ośrodków miejskich. Dzięki temu można ją było wytyczyć „pod liniijkę”, bo po drodze napotykała tylko pola i małe wioski. Na szczęście dla mieszkańców Białegostoku dworzec w tym mieście powstał blisko centrum, a nie – jak to miały w zwyczaju władze carskie – kilka kilometrów za miastem. Pokażnych rozmiarów i nieprzeciętnej urody gmach wzniesiono w 1861 roku, a pierwszy pociąg pojawił się na jego peronach rok później we wrześniu. Był to pełen carskich urzędników skład z Warszawy do Petersburga, witany oczywiście z wielką pompą. W późniejszych latach ruch na tej trasie rósł tak szybko, że pod koniec XIX wieku stała się konieczna rozbudowa dworca. Niestety oryginał nie przetrwał do naszych czasów, bo podczas wojen budynek był niszczone, przy czym najbardziej ucierpiał w wyniku bombardowań w czasie II wojny światowej. Odbudowano go co prawda w latach 50., ale już nie w tak ciekawej formie, jaką miał pierwotnie. Mimo to wysiadając z pociągu w Białymstoku, warto zerknąć na wyremontowany kilka lat temu monumentalny dworzec, zajrzeć do środka, a całą stację najlepiej obejrzeć z kładki nad torami. Widok jest naprawdę ciekawy.

Wersal Północy

Jednak nie dworzec jest największą atrakcją stolicy Podlasia, lecz oddalony o pół godziny spacerem zespół pałacowy Branickich. Otoczona parkiem i plantami budowla nazywana jest z racji swej urody Wersalem Północy. Zbudowaną w połowie XVIII wieku rezydencję wznosił hetman

PAŁAC BRANICKICH z herbem Branickich w tympanonie nad głównym wejściem oraz górującą nad nim **RZĘBĄ ATLASA** dźwigającego na swoich barkach kulę ziemską.



wielki koronny Jan Klemens Branicki. Pałac jest wspaniałym przykładem barokowej perełki architektonicznej, która w XVIII wieku niemal nie miała sobie równych w ówczesnej Rzeczpospolitej. Pomiędzy dwoma dziedzińcami z jednej strony, a parkiem z drugiej, stoi gmach pałacu ze wspaniałymi fasadami. Boczne skrzydła rezydencji łączą z korpusem głównym arkady. Od południowego zachodu przylega do pałacu park francuski, z typowymi dla baroku labiryntami ścieżek pomiędzy szpalerami strzyżonych bukszpanów. Nie brak tu stylowych ogrodowych figur i wodotrysków, a latem otoczenie tonie w kwiatnych kompozycjach i rabatach. Za czasów hetmana Branickiego pałac był ośrodkiem sztuki i oświaty, promieniował kulturą na całe niemal Podlasie. Gościli tu królowie i najznamienitsi artyści epoki. Działał także teatr, w którym utrzymywano orkiestrę i zespół baletowy. Pierwszą operę z udziałem włoskich śpiewaczek wystawiono tutaj w 1748 roku, a więc 17 lat wcześniej niż w uznawanym za prekursor-ski warszawskim Teatrze Narodowym! Branicki utrzymywał w budynkach pałacowych także założone przez siebie Wojskową Szkołę Inżynierii i Budownictwa oraz Szkołę Akuszerii. Obecnie pałac jest we władaniu Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, mieści się tu rektorat tej szacownej uczelni. Nie można więc zwiedzać wnętrza, które zresztą po przebudowach i grabieżach, głównie podczas zaboru rosyjskiego, straciły wiele ze swego przepychu. W pałacu w tych mrocznych latach mieścił się między innymi dom dla dobrze urodzonych pańien z rosyjskich



**DOLNY
ŚLĄSK**

Koleje Dolnośląskie



życzą Państwu Wesołych Świąt!



ZAWSZE NA CZAS I W ZASIĘGU RĘKI
z mobilnym asystentem podróży



KD GO!



www.kolejedolnoslaskie.eu



POBIERZ BEZPŁATNĄ APLIKACJĘ **KD GO!**
na swoje urządzenie mobilne

innowacyjność • komfort • miła i kompetentna obsługa • bezpieczeństwo • punktualność

**Tvoja
przyjazna kolej**



Muzeum Podlaskie mieści się w zabytkowym ratuszu na Rynku Kościuszkowski. Czynne jest codziennie oprócz poniedziałków w godzinach 10:00-17:00, w niedziele – wstęp wolny. Można tu obejrzeć między innymi bogatą kolekcję obrazów artystów polskich i zagranicznych, takich jak: Marcello Bacciarelli, Jan Chrzyciel Lampi, Józef Grassi czy Michał Bogoria Skotnicki.

wyższych sfer i w trosce o nie zlikwidowano bogate zdobienia, a z ogrodów wywieziono ponad sto rzeźb, aby nie rozpraszały i nie gorszyły pensjonarek... Zburzono także prywatny teatr hetmana Branickiego, a unikatową kurtynę pocięto na cztery części i sprzedano w Anglii. Ślady dawnej świetności zachowały jedynie pokój chiński i kaplica. W sali balowej mieści się obecnie akademicka aula. Za południowo-wschodnim skrzydłem pałacu znajdują się dawny arsenał, a w nim galeria oraz oranżeria.

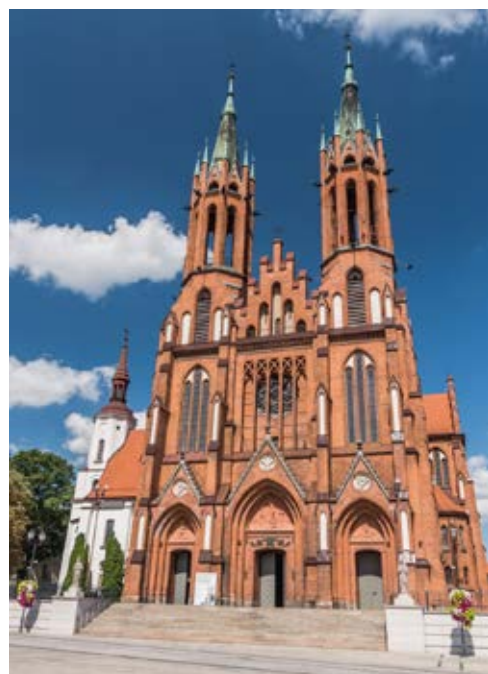
Gdy już car upadł, a Polska odzyskała niepodległość, rezydencję w 1920 roku zajęli bolszewicy. Utworzyli tu Tymczasowy Komitet Rewolucyjny Polski, w hetmańskich komnatach towarzysze Dzierżyński, Marchlewski i Kon snuli plany przejęcia władzy po zdobyciu Warszawy. Komitet stanowił załóżkę przyszłego rządu Polskiej Republiki Rad, która na szczęście nigdy nie powstała... Kolejny kataklizm przetoczył się przez posiadłości Branickich podczas II wojny światowej, kiedy to w 1944 roku najpierw zburzyli go wycofujący się na zachód Niemcy, a zaraz potem dzieła zniszczenia dokonali wkraczający czerwonoarmiści. Rezydencja stała w ruinie do końca lat 50.,

kiedy to odbudowano ją z państwowych funduszy i składek społecznych, nawiązując do stanu z XVIII wieku.

Kolorowy plac i ukryty kościółek

Wędrując przez Białystok w kierunku pałacowych zabudowań, przejdziemy zapewne przez ścisłe centrum miasta, którym jest Rynek Kościuszkowski – reprezentacyjna promenada stolicy Podlasia. Warto zatrzymać się tu na chwilę, obejrzeć ratusz,

Powyżej **RYNEK KOŚCIUSZKI**, obok **BAZYLICA KATEDRALNA WNIEBOWZIĘCIA NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY**. Z jej lewej strony **WIEŻA KOŚCIOŁA FARNEGO**, najstarszej murewnej budowli w Białymstoku.



WESOŁYCH ŚWIĄT



W tym wyjątkowym czasie życzymy radosnych spotkań, pachnących choinek i planów na kolejny rok.

By wszystko było lekkie jak płatek śniegu, jasne jak gwiazda betlejemska i wesołe jak świąteczna nowina.

Aby czas Bożego Narodzenia dał chwilę wytchnienia,

a Nowy Rok pozwolił spełnić nawet najbardziej odważne pragnienia.



ŁÓDZKA KOLEJ AGLOMERACYJNA



ŁÓDZKIEŁĄCZY
WWW.LKA.LODZKIE.PL



wpodróży

Kurier
KOLEJOWY

PODRÓŻUJEMY RAZEM

w którym funkcjonuje Muzeum Podlaskie, stojące wokół kamieniczki oraz zespół katedralny pw. Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny. To nie jest zwyczajny kościół, ale dwa w jednym. W jego skład wchodzi XX-wieczna katedra w stylu neogotyckim oraz kościółek farny z okresu późnego renesansu, będący najstarszą murowaną budowlą w Białymstoku, i barokowa plebania zbudowana w 1761 roku. Ten najcenniejszy, stary kościółek jest tak przytłoczony monumentalną katedrą, że można go w ogóle nie zauważyć. Ale warto poszukać...

Spośród trzech pierzei Rynku Kościuszki najbardziej efektowna jest zachodnia, zabudowana kolorowymi kamieniczkami, pod którymi w pogodne dni spotkać można białostockich artystów i rękodzielników oferujących swoje prace turystom. Warto podnieść głowę do góry, bowiem kamieniczki mają bogato zdobione elewacje sgrafittowe, na których oprócz elementów roślinnych, wizerunków zwierząt, postaci muz są umieszczone także portrety zasłużonych dla Podlasia i jego stolicy.

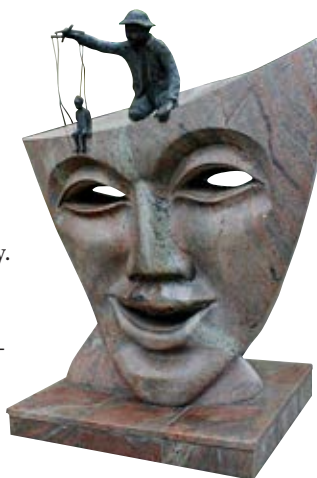
Tajemna randka Napoleona

Godne odwiedzenia są także Bulwary Kościłkowskiego, które rozciągają się wzdłuż ulic Akademickiej i Legionowej. Powstały

CERKIEW KATEDRALNA ŚW. MIKOŁAJA CUDOTWÓRCY

z wnętrzem o charakterze bizantyjskim.

GRANITOWA RZEŻBA symbolizująca działający w Białymstoku Wydział Sztuki Łalkarskiej Akademii Teatralnej.



w latach 30. ubiegłego wieku jako aleje spacerowe, zajmują teren o powierzchni 11 hektarów i stanowią otulinę ogrodu Branickich. Składają się ze ścieżek dla pieszych, zieleńców, alei lipowych oraz luźno rozrzuconych drzew i krzewów. Przy alei Jana Pawła II znajdziemy kolejny interesujący obiekt – budynek dawnej komory celnej, zwany Domkiem Napoleona. Ta słynna budowla ma formę klasycystycznej rotundy z kopulastym dachem i powstała na początku XIX wieku. Legenda głosi, że w czasie wyprawy na Moskwę w 1812 roku w domku tym zatrzymał się Napoleon Bonaparte i spędził tu pożegnalną noc z Panią Walewską. Czy tak było? Historycy

twierdzą, że Napoleon nigdy w Białymstoku nie zagościł, ale kto by tam wyszedł na miętnych kochanków. Wiadomo, że robili wszystko, by nie zwracać na siebie uwagi, a więc kto wie, jak było naprawdę...

U zbiegu ulicy Suraskiej i placu Uniwersyteckiego można obejrzeć nietuzinkową rzeźbę. Przedstawia ona maskę teatralną – z jednej strony komiczną, z drugiej tragiczną. Wykonana z granitu ma ponad dwa metry i waży niemal 5 ton. Na niej bawią się wesoło dwie postaci z brązu – uśmiechnięty lalkarz i mała marionetka. Obie figurki połączone są za pomocą systemu sznurków i specjalnego

krzyżaka do poruszania lalkami. Rzeźba symbolizuje działający w Białymstoku Wydział Sztuki Lalkarskiej Akademii Teatralnej. Jakaś niewidzialna ręka od czasu do czasu ubiera małe figurki w oryginalne nakrycia głowy. Podobno na Facebooku powstała grupa podsuwająca tajemniczej osobie pomysły na kolejne czapeczki...

Atrakcji co niemiara

Będąc w Białymstoku, gdzie duży odsetek ludności stanowią prawosławni, nie możemy nie zajrzeć do soboru św. Mikołaja Cudotwórcy. Jest to cerkiew katedralna mieszcząca się przy ulicy Lipowej 15. Została wzniesiona w połowie XIX wieku, jej wnętrze ma charakter bizantyjski. Nad wejściem znajduje się wieża z pięcioma dzwonami, a wewnątrz przechowywane są relikwie św. Gabriela. Warto także rzucić okiem na pałacyk gościnny Branickich, znajdujący się przy ul. Kilińskiego 6, w samym centrum miasta. Jest to miła dla oka barokowa budowla pochodząca z XVIII wieku, obecnie mieści się tu Urząd Stanu Cywilnego, zwany przez białostoczian Pałacem Ślubów. Równie interesujący jest pałac przy ulicy Warszawskiej 37, niedaleko rynku, w którym obecnie funkcjonuje Muzeum Historyczne – oddział Muzeum Podlaskiego. Budynek stanowi przykład architektury secesyjnej, a wewnątrz znajdują się bogate zbiory archiwaliów ilustrujących przeszłość Białegostoku i Podlasia, a także zabytki kultury mieszczańskiej. Można tam również zwiedzić Gabinet Numizmatyczny z kolekcją 16 tysięcy monet, medali i papierów wartościowych. Muzeum gromadzi także w swoich zbiorach pamiątki po osadnictwie tatarskim na Podlasiu. Zwiedzanie Białegostoku z pewnością zajmie nam cały dzień, tym bardziej, że w grudniu bardzo wcześnie robi się ciemno. Oczywiście po zmroku również warto pojechać do białostockiej starówki, a gdy nieco zmarzniemy wejść do któregoś z pubów i skosztować miejscowego piwa z browaru Dojlidy. On także został założony przez hetmana Jana Klemensa Branickiego i to już w roku 1768, a więc to fabryka z tradycjami i sporym dorobkiem w dziedzinie piwowarstwa. Posiada zabytkowe zabudowania, a koneserzy złocistego trunku twierdzą, że białostockie piwo nie ma sobie równych. ■



○ atrakcjach,

które czekają na turystów w okolicach Białegostoku, między innymi w Supraślu i Tykocinie czytaj na www.wpodrozy.eu.

PODRÓŻE PKP INTERCITY



Zaplanuj świąteczną podróż z PKP Intercity i kup bilet taniej!

Na tegoroczne święta i Nowy Rok pasażerowie PKP Intercity pojadą nie tylko szybko i komfortowo, ale również w jeszcze bardziej atrakcyjnych cenach.

Dla podróżujących ekspresami przewoźnik przygotował aż 100 tysięcy tanich miejsc. Co czwarty bilet na pociągi kategorii Express InterCity Premium oraz Express InterCity będzie dostępny w cenie **od 49 złotych**.

Warto zaplanować świąteczną podróż z wyprzedzeniem i skorzystać z powiększonej puli promocyjnych biletów. W okresie świąteczno-noworocznym co czwarte miejsce w pociągach Express InterCity Premium i Express InterCity będzie dostępne w cenie **Super Promo**. Przypominamy, że od cen promocyjnych można odliczyć ulgi ustawowe, dzięki czemu na przykład studenci za przejazd EIP zapłacą **tylko 24 złote**.

Bilety w ramach oferty Super Promo są dostępne na przejazdy w komunikacji krajowej, w klasie 1. i 2. Bilety można nabywać w całym okresie przedsprzedaży – **najwcześniej na 30 dni przed terminem podróży**, aż do wyczerpania limitu. ■



Jeszcze krócej i bardziej komfortowo!

Skrócone czasy przejazdów, więcej połączeń, nowe pociągi, perony i dworce – to efekt największego w historii Grupy PKP programu inwestycji poprawiającego komfort pasażerów, wartego 30 miliardów złotych. Zmiany na lepsze obejmą wszystkie etapy podróży.

Od połowy grudnia podróżni odczują kolejne efekty wielkiego programu inwestycyjnego realizowanego przez Grupę PKP. Skróceniu ulegną czasy przejazdów oraz znikną utrudnienia na wielu trasach. Pojawią się nowe połączenia, większość składów PKP Intercity będzie nowa lub zmodernizowana. Otwarte zostaną następne zmodernizowane lub wybudowane od podstaw dworce.

Krócej = lepiej

Od nowego rozkładu jazdy osiągnięte zostaną kolejne rekordowe czasy przejazdów. Podróż z Trójmiasta do Wrocławia zajmie zaledwie pięć godzin – to o ponad godzinę krócej niż dotychczas! Kolejny rekord będzie można pokonać na trasie Poznań – Kraków, tam podróż zajmie niecałe pięć godzin, czyli o 45 minut krócej niż obecnie. Szybciej pojedziemy również ze stolicy do Bielska-Białej, Olsztyna czy Bydgoszczy.

Nowe czasy przejazdów:

- Warszawa – Kraków **od 2:15**
- Warszawa – Katowice **od 2:19**
- Warszawa – Trójmiasto **od 2:37**
- Warszawa – Wrocław **od 3:28**

Nowe połączenia

EXPRESS INTERCITY PREMIUM:

- z Trójmiasta i Warszawy do Rzeszowa (przez Kraków)
- z Trójmiasta i Warszawy do Gliwic (przez Katowice)
- z Trójmiasta i Warszawy do Bielska-Białej (przez Katowice)

Bez utrudnień

Po zakończeniu prac modernizacyjnych znikną utrudnienia na wielu trasach, między innymi na popularnej trasie Warszawa – Łódź, na której czas przejazdu wyniesie zaledwie około godziny. Utrudnienia znikną również na trasach Wrocław – Rawicz czy Warszawa – Białystok. Na liniach do Łodzi i Białegostoku również osiągnięte zostaną rekordowe czasy przejazdów: o 19 i 34 minuty krótsze niż dotychczas.

Nowy rozkład jazdy PKP Intercity będzie symetryczny i skomunikowany. Pociągi uruchamiane przez spółkę będą odjeżdżać w regularnych cyklach, na przykład co godzinę, z Warszawy do Trójmiasta czy Krakowa. Znacznie wygodniej będzie się przesiąść dzięki czterokrotnemu zwiększeniu liczby skomunikowań. W ciągu zaledwie jednego dnia będzie możliwe odbycie podróży na przykład z Gdyni do Krakowa i z powrotem. Liczba połączeń PKP Intercity wzrośnie o 20 procent (z 302 do 365). Oferta zwiększy się między innymi na trasach: Gdynia – Wrocław, Olsztyn – Białystok czy Warszawa – Kielce. Na nowe trasy wyjadą składy Express InterCity Premium. EIP pojedzie również do Rzeszowa, Bielska-Białej oraz Gliwic. Poza pociągami ekspresowymi w siatce połączeń znajdzie się więcej propozycji dla mieszkańców mniejszych miast, takich jak Kielce, Lublin, Bydgoszcz czy Olsztyn.

Więcej modernizacji

Pod koniec 2015 roku większość pociągów PKP Intercity będzie nowa lub zmodernizowana. Na trasy wyruszą pierwsze z 40 nowoczesnych elektrycznych zespołów trakcyjnych. W składach pociągów znajdą się także 263 nowe i zmodernizowane wagony. ■



Z miasta do miasta pociągi nowe Szybkie, niedrogie i komfortowe



**Od 13 grudnia
NOWY ROZKŁAD
JAZDY**

- Nowe pociągi
- Więcej połączeń
- Krótsze czasy podróży

Szczegóły na www.intercity.pl

ZAPOWIADA SIĘ DOBRA PODRÓŻ



intercity.pl





Świat świętuje!

Co kraj, to obyczaj. Widać to przede wszystkim na świątecznym stole. Są takie potrawy, które goszczą na nim tylko ten jedyny raz w roku.

TEKST: BEATA RAYZACHER

Świąteczne potrawy różnią się w zależności od tradycji kraju, w którym się je przygotowuje. Jednak wszystkie domy na kuli ziemskiej łączą w tym szczególnym okresie jedno – magia wspólnego biesiadowania, która otacza domowników bez względu na to, gdzie świętują i jaki mają kolor skóry.

Ach, ta rybka!

Bez niego nie wyobrażamy sobie wigilii, jednak karp rzadko występuje w roli głównej na świątecznym stole poza Polską (polubili go w zasadzie jedynie Austriacy i Czesi, podając smażonego

w panierce lub w sosie słodko-kwaśnym z dodatkiem piernika). Co ciekawe, tradycja przygotowywania karpia w polskich domach na święta nie jest aż taka stara, ponieważ zaczęła się dopiero po II wojnie światowej. A wzięła się z prozaicznego powodu – nie ma drugiej tak taniej i bezproblemowej w hodowli ryby jak karp, który tak naprawdę wywodzi się z... Azji. Portugalczycy z kolei pokochali dorsza, o którym zawodowi kucharze mówią, że to morska ryba idealna. Jako jedyna nie wydziela zapachu podczas obróbki oraz jest wyjątkowo niskokaloryczna. W portugalskich domach dorsz podawany jest w formie pieczonej, na przykład z gotowanymi liśćmi kapusty galicyjskiej, mocno skropiony oliwą i z dużą ilością czosnku. Uwaga – resztek dorsza nie wolno wyrzucać. Gotuje się z niego zupę i podaje w Portugalii 25 grudnia. We włoskich domach na stołach powinno być aż siedem gatunków ryb (ponieważ Bóg stwarzał świat przez siedem dni), a do tego obowiązkowo makaron w różnej postaci. Hiszpanie zajądają się Wigilię krewetkami, które smażą na oliwie z czosnkiem i skrapiają sokiem z cytryny.

Suty obiad, suty rok

W pierwszy dzień świąt stoły na całym świecie uginają się od pyszności. Według wielu tradycji, im więcej smakowitych potraw, tym większa pewność, że przez cały rok bogactwa w domu nie zabraknie. Nasi zachodni sąsiedzi – Niemcy – szukają przed świętami wybornej gęsiny. Mięsiwo pieką i serwują z sałatką ziemniaczaną. Szwedzi zamiast drobiu zdecydowanie bardziej preferują wieprzowinę – przede wszystkim gotowaną lub pieczoną szynkę, nóżki w galarecie oraz różnego rodzaju kielbasy. Ważne, aby mięso było świeże, a nie zapeklowane – to miejscowa tradycja, a wywodzi się stąd, że w dawnych czasach gospodynie w Szwecji przez cały rok przygotowywały potrawy głównie z solonej wieprzowiny, dlatego, oddając hołd najpiękniejszemu świętom w roku, jedynie w Boże Narodze-

Tego nie może zabraknąć...

- **w Portugalii** – rabanadas, czyli grzanek smażonych z cukrem i cynamonem,
- **we Włoszech** – panettone – drożdżowej babki z bakaliami,
- **w Belgii** – purée z jadalnych kasztanów,
- **w Czechach** – zupy rybnej gotowanej z resztek karpia (łbów i wnętrzności),
- **w Szwecji** – lufisk – moczzonej przez kilka tygodni w wodzie i ługu suszonej molwy lub czarniaka,
- **w Grecji** – christopsomo, czyli chlebka Chrystusowego wypiekanego z najlepszej w domu mąki, z orzechami,
- **w Hiszpanii** – turróna – rodzaju nugatu z migdałów, miodu, czekolady, orzechów,
- **we Francji** – foie gras – pasztetu z kaczyc lub gęsich wątrobek,



- **w Norwegii** – rommegrot – gęstej zupy mlecznej z cynamonem, podawanej z suszoną wędliną,
- **w Bułgarii** – specjalnego, świątecznego kołacza, w którym zapiekana jest moneta,
- **w Finlandii** – puddingu ryżowego, do którego wrzuca się migdał,
- **na Malcie** – pieczonego makaronu przykrytego kruchym ciastem.

Pomysł na trafiony prezent

Święta to wspaniały czas miłości, bliskości i rodzinnej atmosfery. Czas pełen uśmiechu, życzliwości oraz tego, co wszystkie dzieci lubią najbardziej – prezentów!



Sprawdzonym prezentem są smaczne, a zarazem praktyczne upominki. Zestaw prezentowy wypełniony po brzegi smakołykami najwyższej jakości spotka się z uznaniem każdego obdarowanego. Najmłodszych ucieszą słodkie dodatki.

Pralinki w kształcie bałwanka, choinki czy dzwoneczka zamknięte w pięknej świątecznej puszcze rozpromienią dziecięcą buzię.

Zachęcamy do obejrzenia inspiracji na krakowskikredens.pl oraz we wszystkich sklepach Krakowskiego Kredensu





Warto wiedzieć

Od 13 grudnia 2015 roku na pokładach pociągów Express InterCity Premium oraz Express InterCity pasażerowie podczas podróży otrzymują **bezpłatny poczęstunek** według nowego standardu.



Express InterCity Premium

1. klasa

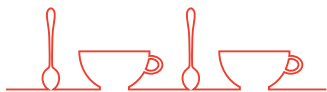
- 2 napoje do wyboru:
kawa, herbata, woda mineralna, sok, coca-cola
- słodka przekąska
- posiłek (wybór dania z dedykowanej karty menu)

SERWIS POKŁADOWY

- dedykowana osoba do obsługi
- codzienna prasa

2. klasa

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



Express InterCity

przedział menedżerski

- 1 napój do wyboru:
kawa, herbata, woda mineralna, sok
- słodka przekąska
- posiłek (wybór dania z dedykowanej karty menu)

1. klasa

- 1 napój do wyboru:
kawa, herbata, woda mineralna, sok
- słodka przekąska
- wytrawna przekąska

2. klasa

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

nie wykorzystywały świeżą. Norwegowie też lubią wieprzowinę. Na święta wybierają zwyczajowo tłuste żeberka, które piecze się na specjalnych rusztach (dostępnych w sklepach od października do świąt). Grecy natomiast wolą jagnięcinę – jagnię pieczone w całości to podstawa świątecznego obiadu. Jego zamiennikiem w niektórych domach jest na przykład indyk nadziewany orzechami i ryżem. Irlandczycy świąteczny obiad mają bardziej dietetyczny, ponieważ jego podstawą jest gotowana wołowina. Inaczej niż Rumuni, u których na wigilijnym stole królują świńskie ozory w galarecie i specjalnie wędzona słonina.



Na słodko

Przepyszny, świąteczny deser w Wielkiej Brytanii to oczywiście słynny pudding – w wersji bożonarodzeniowej przyrządzany z 13 składników (symbolizujących Jezusa i 12 apostołów), między innymi migdałów, rumu, utartej marchewki czy kandyzowanych czereśni. Przygotowuje się go nawet trzy miesiące wcześniej! W Portugalii obowiązkowym ciastem na stole jest drożdżowy wypiek w kształcie okręgu, bogato zdobiony słodkimi, kandyzowanymi owocami, posypany kolorowymi wiórkami, czekoladą i orzechami (w Hiszpanii podobny podawany jest w święto Trzech Króli). Każdy kawałek należy jeść niezwykle ostrożnie, ponieważ w cieście znajduje się... figurka, a jej znalezienie zapewnia szczęście i zdrowie przez cały rok. Zwyczaj ukrywania figurki w deserze ma swoją legendę, która wiąże się ze sporem Trzech Króli, którzy spieszyli do Betlejem. Po drodze kłócili się, który pierwszy wręczy swój dar Dzieciątku. Spór rozstrzygnął pewien piekarz – poczęstował on królów ciastem, w środku którego było nasionko bobu. Zwycięzcą był ten, który je odnalazł. ■



Tomasz Jachacy

SZEF KUCHNI GOSPODY ZALEWAJKA
I DWORU KONSTANCIN

Magia świąt

Polska wigilia jest niepowtarzalna. Kolacja, tradycyjnie bezmięсна, to przede wszystkim śledzie, karp, kapusta, grzyby i buraki w przeróżnych formach. Następnego dnia, w Boże Narodzenie, na stołach pojawiają się już wędliny i domowej roboty mięsa. Ile domów, tyle pomysłów. Zachęcamy do wypróbowania naszych przepisów.

Gęś z jabłkami i pomarańczami

SKŁADNIKI

1 kg piersi z gęsi, 3 jabłka, 2 plasterki pomarańczy, 4 ziemniaki, przyprawy: sól, pieprz, majeranek, słodka papryka, solanka: 1 czubata łyżka soli, 2 litry wody

WYKONANIE

Sól rozpuścić w gorącej wodzie, odstawić do ostygnięcia. Do zimnej solanki włożyć umytą pierś i odstawić do lodówki na 10 godzin. Ponacinać skórę, nie uszkadzając mięsa, następnie pierś dokładnie natrzeć przyprawami wymieszanymi z odrobiną oliwy. Podsmażyć na patelni na małym ogniu skórą do patelni. Włożyć do naczynia żaroodpornego wraz z pokrojonymi w ćwiartki ziemniakami i jabłkami. Na mięsie ułożyć plasterki pomarańczy bez skórki. Piec około godzinę w 180 stopniach.



Karp w galarecie

SKŁADNIKI

1 karp, 1 pęczek włośzczyzny, 2 listki laurowe, 3 ziele angielskie, 5 ziarenek pieprzu czarnego, 3 łyżeczki żelatyny, sól, Vegeta

DEKORACJA

1 pomarańcza, 1 cytryna, kilka czarnych oliwek, 1 gotowana marchewka, kilka gałązek natki pietruszki

WYKONANIE

Sprawionego karpia kroimy na części, warzywa obieramy i kroimy w plasterki, wkładamy do garnka i zalewamy wodą. Dodajemy listek laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, doprawiamy solą i szczyptą Vegety. Gotujemy 30 minut na małym ogniu. Następnie karpia delikatnie wyjmujemy i odstawiamy do ostygnięcia, a wywar przecedzamy. Półmisek dekorujemy plasterkami pomarańczy i cytryny, marchewką, oliwkami i natką pietruszki, a następnie układamy karpia. Z przecedzonego wywaru odlewamy jeden litr i zagotowujemy, dodajemy żelatynę i dokładnie mieszamy. Zimną i lekko tężejącą galaretą zalewamy karpia na półmisku. Wstawiamy do lodówki, aby całkowicie stężała.



· Komunie · Wesela · Chrzczyny ·
· Przyjęcia okolicznościowe · Konferencje ·



WWW.GOSPODAZALEWAJKA.PL



OD LASU 23
KONSTANCIN-JEZIORNA



W imieniu całego personelu i zarządu
Gospody Zalewajka życzymy
czytelnikom i gościom naszej restauracji
wesołych, radosnych i pogodnych świąt
w rodzinnej oraz spokojnej atmosferze.
Niech ten czas będzie mile i szczęśliwie
spędzony w gronie najbliższych osób.



Święta według Gacy

Odchudza tysiące Polaków, a czy jemu samemu trudno powstrzymać się przed kulinarną rozpustą w czasie Bożego Narodzenia? Zapytaliśmy **Konrada Gacę**, cenionego dietetyka, twórcę kompleksowego programu leczenia otyłości, propagatora aktywności fizycznej, co zrobić, aby tegoroczne święta były nie tylko pyszne, ale i zdrowe.

Czego nie może zabraknąć na pana rodzinnym świątecznym stole? Czy w ten szczególny dzień w roku dietetyczny reżim też obowiązuje?

Boże Narodzenie, organizowane przez moją rodzinę, spędzamy od wielu lat w wersji fit – czyli zdrowo i smacznie. Chciałbym powiedzieć, że na naszym wigilijnym stole nie brakuje również słodkości, ale bez dodatku cukru. Brzmi może nieco tajemniczo, ale zapewniam, że jest to możliwe. Zamiast cukru stosujemy na przykład miód gryczany.



Co jest pana świąteczną specjalnością?

Bez wątpienia pierogi! Są niezwykle, bo nadziewane dynią, migdałami i cynamonem. Bardzo udane połączenie pod względem zdrowotnym i smakowym. Ten przepis zawarłem w mojej książce „Kuchnia Fit część 1”. Jednak w kuchni niedoścignionym wzorem jest moja ukochana mama. Co tu dużo mówić, nie mam szans z taką konkurencją...

Jakie możemy zastosować triki, aby świąteczne potrawy były nie tylko zdrowe, ale i smaczne?

Przed wszystkim pamiętajmy o przyprawach, one nadają smak każdej potrawie. Należy jednak wystrzegać się dwóch białych – soli i cukru. Posłużę się moim ulubionym przykładem. W każde święta czy to Bożego Narodzenia, czy na Wielkanoc na polskich stołach musi znaleźć się sałatka jarzynowa. Jak wiemy, jej spoiwem jest majonez. Bardzo kaloryczna rzecz. W ogóle nie fit! Można ją przyrządzić, zastępując majonez miksem jogurtu naturalnego, łyżką chrzanu i łyżką imbiru.

W święta wydaje się nam, że cały czas jesteśmy głodni. Jak odróżnić głód od apetytu?

Jedząc cztery czy pięć posiłków dziennie, raczej głodni nie będziemy. W święta większą pokusę stanowią przekąski i podjadanie między posiłkami. Mamy przez te dni trochę czasu dla siebie i wrażenie, że nie wiemy, co ze sobą zrobić. Lodówka jest pełna, więc kusi. Poza tym jest jeszcze ta najważniejsza sprawa: nic nie może się zmarnować. Jeśli jesteśmy głodni, organizm jasno to zakomunikuje – ssaniem w żołądku, czasem bólem głowy, rozdrażnieniem. Dzieje się tak, gdy robimy zbyt duże przerwy między posiłkami.



Wówczas każde danie organizm będzie nam odkładał na tzw. czarną godzinę. Nasze ciało lubi rutynę. Regularność posiłków to sygnał, że za trzy lub cztery godziny dostanie nową porcję niezbędnych do funkcjonowania składników i nie musi ich magazynować. Co do apetytu – to pewna smakowa fanaberia, to uczucie, kiedy nie jesteśmy głodni, ale tak właściwie na coś mamy ochotę, tylko nie wiemy za bardzo na co. Tego rodzaju apetyt jest krótką drogą do nadwagi, a nawet otyłości.

Często zapominamy o tym, że utyc można nie tylko od jedzenia, ale też picia. Pan na co dzień poleca wolną od kalorii wodę, ale czy poza nią są jakieś napoje, które warto umieścić w świątecznym menu?

Kompot z suszu jest napojem, który dystansuje tu wszystkie inne. Smakuje fenomenalnie, a największy urok ma właśnie w święta. Jego zapach od razu przypomina mi rodzinny dom. Ten kompot to lek nie tylko dla ciała, ale i duszy. Dzięki niemu uciekam myślami do czasów, kiedy byłem małym chłopcem. Poza kompotem na pewno ze świętami kojarzą mi się wszelkie przyprawy korzenne jak: cynamon, kardamon, imbir. Świetnie smakują, a dodatkowo wzmacniają odporność organizmu. Można zastosować je do świątecznych napojów, ale też pysznych muffinów czy racuchów z jabłkami.

Przy stole słyszymy: „Spróbuj tego, weź tamto...”. Jak mądrze odmawiać?

Jeśli te pytania mają sympatyczny wydźwięk – obracam sytuację w żart. Natomiast jeśli to jedzeniowe kuszenie przekracza przyjęte normy, to staram się unikać takiego towarzystwa, a gdy jest to niemożliwe – przychodzę z własnymi pojemnikami i oczywiście... zachęcam do spróbowania ich zawartości (*śmiech*). Można też zaprosić gości do siebie i zaserwować im potrawy fit. Bo bycie fit jest przecież trendy i nie musimy się tego wstydzić, a wręcz powinniśmy być z siebie dumni. Wówczas odwracamy sytuację i to my zachęcamy do próbowania. Tylko, że tym razem już rzeczy zdrowych. Kto wie, może odmienimy w święta czyjeś życie taką nieoczekiwaną zamianą menu?

Nic tak nie cieszy obdarowanego, jak specjalnie dedykowany mu prezent, także własnoręcznie zrobiony. Czy inspiracji można szukać też w domowej spiżarni?

O tak! Mam taki przepis na pasztet drobiowy z kaszą jaglaną i żurawiną. Świetny na zimę! Można go wypiekać w fajnych kolorowych foremkach. Myślę, że na święta to będzie trafiony prezent.



Stało się! Jednak przytyliśmy podczas świąt. I co teraz?

Uniwersalnej diety nie ma. Zawsze powtarzam – jak coś jest do wszystkiego, to jest do niczego. Tak samo z dietą. Każda powinna być indywidualnie dobierana. To, co powinniśmy zrobić, to przede wszystkim... nie żałować, że jedliśmy. Dlaczego? Bo obwinianie się często prowadzi do objadania. No więc mówi się trudno, stało się, przynajmniej smakowało. Teraz trzeba się wziąć w garść i – zanim popełnimy błąd i zaczniemy szukać diety cud w Internecie – spojrzeć na sytuację racjonalnie. Najpierw usiąść i zastanowić się, jaka jest nasza motywacja. Po co tak naprawdę chcemy schudnąć? Co nam to umożliwi? Jaki efekt przyniesie? Jak się będziemy dzięki temu czuli? Bez odpowiedzi na takie kilka podstawowych pytań, proces może okazać się za trudny. Jak sobie już określiliśmy własny cel, nie wolno nam go spuszczać z oczu przez cały okres pracy nad sylwetką. On będzie trzymał świadomość w ryzach. Po drugie, trzeba zrobić badania i udać się z nimi do specjalisty, aby ułożył dietę oraz proces treningowy. Tak powinien wyglądać początek drogi. Nasz pierwszy krok w kierunku mądrego odchudzania i zdrowego życia. Po nim nastąpi jeszcze wiele innych, mniejszych lub większych kroków – ale ten pierwszy determinuje pozostałe. Dlatego jest tak ważny. ■



Ty wybierz
chwilę
Lindor ją
zaczaruje



Odkryj praliny LINDOR i rozkoszuj się Twoją wyjątkową chwilą. Poczuj, jak aksamitne nadzienie, ukryte w delikatnej czekoladowej otoczce, powoli rozpływa się w ustach, czule pieszcząc Twoje zmysły. Oddaj się marzeniom i przenieś się w miejsce, gdzie spełniają się czekoladowe sny.

Lindt Maître Chocolatier od 1845r.





TY WYBIERZ CHWILĘ LINDOR JĄ ZACZARUJE

Przyjemność, która jest tylko Twoja

Po całym dniu pracy, albo równie wyczerpującej gonitwie w weekend – zasługujesz na chwilę prawdziwego odpoczynku. Rozsiądź się wygodnie na kanapie, pod ręką filiżanka herbaty i jakaś ciekawa książka, do tego ogień w kominku i mięciutki, ciepły pled, którym można się otulić. Nie ma Cię dla nikogo, ta chwila jest tylko Twoja...

Ten moment uświetni coś specjalnego – cudowny smak pralinki LINDOR, idealnie rozpuszczającej się w ustach. Przyjemność, która w tej chwili należy tylko do Ciebie. Subtelna, zniewalająco aksamitna, niezwykle jedwabista pralinka LINDOR kryje w sobie niezrównane mistrzostwo kreowania smaku Maitres Chocolatiers LINDT. Obudź wszystkie swoje zmysły, oddaj się marzeniom i przenieś się w miejsce, gdzie spełniają się czekoladowe sny.



MLECZNA

CHWILA Z LINDOREM

Przed nami najbardziej magiczny czas w roku. Boże Narodzenie to czas dzielony z bliskimi, to czas obdarowywania i spełniania marzeń, ale to też moment, żeby pomyśleć o sobie. Pozwólmy sobie na drobne przyjemności, takie jak relaksująca kąpiel, lektura ulubionego magazynu, filiżanka ciepłej herbaty i ... zniewalająco aksamitna pralinka LINDOR.

Pomaganie na czterech łapach

Grudzień to taki magiczny czas, kiedy bardziej niż zwykle chce nam się pomagać. Bo jakby nie patrzeć – pomaganie jest... przyjemne i daje mnóstwo radości.

TEKST: KATARZYNA ŚWIERCZYŃSKA

Zrobić prezent sobie lub bliskiej osobie i jednocześnie pomagać – czego chcieć więcej? Dokładnie taka jest akcja „Design dla zwierząt”.

Dla mnie jest to obowiązkowy punkt w grudniowych planach wydatków od pięciu lat, bo teraz właśnie rusza piąta już edycja DDZ. Wszystko zaczęło się od chorej koteczki, którą w 2011 roku ratowała Krystyna Łuczak-Surówka, wykładowca na warszawskiej ASP, historyczka designu.

To wtedy połączyła dwie pasje – miłość do zwie-

rząt i miłość do designu, tworząc DDZ. O co chodzi? Artyści i projektanci przekazują przedmioty na aukcje. To meble, designerska biżuteria, ubrania, przedmioty do dekoracji wnętrz. Niejednokrotnie dedykowane przez artystów specjalnie tej akcji. To gratka dla kolekcjonerów i miłośników pięknych przedmiotów. Cała zebrana kwota trafia na konto wybranej fundacji – w tym roku będzie to Stowarzyszenie Kundellos, które opiekuje się schroniskiem w Józefowie. Szczegóły akcji na stronie: fb.com/designdlazwierzat.

A może kalendarz?

Właściwie to rzecz, która jest w każdym domu, w każdym biurze. Wybierając ten dla siebie, można przy okazji pomóc. Na przykład schronisku w Korabiewicach, które już po raz trzeci wydaje kalendarze ze zdjęciami swoich podopiecznych. W tym roku kalendarze są do kupienia aż w trzech wersjach – także z końmi, dla miłośników tych pięknych zwierząt. Całkowity dochód



ze sprzedaży wesprze kolejny etap remontu korabiewickiego schroniska. W sumie potrzeba aż 130 tysięcy złotych na ten cel. Więcej informacji o kalendarzach: schronisko.info.pl.

Swoje kalendarze wydają też inne fundacje pomagające zwierzętom, chociażby: Fundacja Opieki nad Zwierzętami Canis, Husky Adopcje czy Fundacja Znajdki.

Mikołaj dla psa

„Projekt Prezent” wymyśliła rok temu Karolina Nikoniuk prowadząca blog Futra Specjalnej Trojki, która jest właścicielką dwóch niepełnosprawnych psów. Do akcji dołączyli psi blogerzy z całej Polski – każdy zbiera dary dla wybranego przez siebie bezdomnego psa w potrzebie. Jak podkreśla sama organizatorka – to taka Szlachetna Paczka, tylko w psiej wersji.

Oczywiście ja i Flicka również bierzemy udział w „Projekcie Prezent”. Zbieramy prezenty dla Łatka i jego psich kumpli przebywających w domu tymczasowym w niewielkim Giżynie w Zachodniopomorskiem. Cała lista potrzebujących psiaków, dla których blogerzy zbierają prezenty, jest na stronie: futraspecjalnejtrojki.pl.

Rozejrzyj się wokół

A jeśli nie chcesz nic kupować, nie lubisz akcji, nie potrzebujesz kalendarza na ścianę – po prostu rozejrzyj się wokół. Zabierz psa z miejscowego schroniska na długi spacer, a może zaproponuj pomoc w spacerach z psem starszej sąsiadce, której ciężko chodzić po ośnieżonych chodnikach.

Życzę Wam pięknych, rozmerdanych, rozmruczanych, pełnych radości i życzliwości Świąt! ■

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



FOT. FOTOLIA (1)

ARRIVA
a DB company

Wesołych Świąt
i Szczęśliwego
Nowego Roku
2016



www.arriva.pl

Plecak hit!

Zimowy plecak techniczny Thule Upslope to genialny prezent dla fanów zimowych wędrówek po górach, szalonego freeride'u po dzikich stokach czy biegów narciarskich mniej uczęszczanymi trasami. Wyróżnia go specjalna kieszeń na lawinowe ABC, która ma wydzielone przegrody na sondę i trzonek łopatk. Dzięki nim są one oddzielone od suchej zawartości plecaka w głównej komorze i łatwo dostępne. Regulowane paski do przytroczenia nart (w kształcie litery A lub poprzecznie) lub deski snowboardowej (poziomo lub pionowo) pozwalają łatwo i bezpiecznie transportować sprzęt w góry. Dolną pętlę mocowania nart i snowboardu można bez wysiłku dopasować do różnych długości nart i desek. Kiedy jest niepotrzebna, wystarczy ją zwiniąć i schować. Model ma: pojemne kieszenie boczne, uchwyty na czekan i kask (na dole plecaka, aby łatwo było po niego sięgnąć), zestaw do picia podczas marszu zaopatrzonego w izolowany rękaw i specjalną kieszeń na pojemnik (zapobiegając zamarzaniu rurki i oddzielając zbiornik od głównej komory, co jest ważne, gdyby zaczął przeciekać) oraz przemyślaną kieszeń z miękką wyściółką na gogle. Atutem Upslope jest wygodne otwarcie i łatwy dostęp do wnętrza i kieszeni plecaka. Dzięki temu nie trzeba za każdym razem zdejmować go, aby wyjąć butelkę czy kask.



Niezbędnik podróżnika

PRZYGOTOWAŁA: EWA NOWACZYK-PRZYBYŁAK

Marzenie wspinacza

Praktyczna torba Black Diamond Super Chute Rope Bag na liny wspinaczkowe idealnie odpowiada potrzebom każdego pasjonata wysokich gór, skałek, lodowych ścian i jaskini. Torba została wykonana z bardzo wytrzymałego, odpornego na uszkodzenia mechaniczne nylonu, który zabezpiecza liny przed przypadkowym przetarciem w czasie transportu na wąskich skalnych przejściach. Jej integralnym elementem jest płachta na linę o nieregularnym kształcie, która zwęża się w kierunku komory głównej. Dzięki niej można łatwo i szybko rozłożyć, a po udanym dniu – schować sprzęt wspinaczkowy w nienagannym porządku. Dwie wewnętrzne pętle do przywiązania liny sprawiają, że można ją transportować w idealnym porządku. Regulowany pas na ramię i pasy kompresyjne z metalowymi klamrami pozwalają dopasować objętość torby do wielkości niesionego ładunku i wzrostu użytkownika.



Jak druga skóra

Skarpety na snowboard czy na narty muszą być jak druga skóra: idealnie przylegać do stopy, lecz jej nie uciskać. Zapewniać ciepło i jednocześnie separować wilgoć na zewnątrz. Vesuvio Winter Siltex świetnie przylegają – na właściwym miejscu utrzymują je bezuciskowy ściągacz i elastyczne elementy wokół kostki. Dzięki nim skarpety nie rolują się, nie ocierają i nie ugniatają nawet w bardzo mocno dopiętych butach narciarskich. Specjalne wzmocnienia na goleniu, pięcie, podbiciu i ścięgnie Achillesa dodatkowo chronią te newralgiczne miejsca, jak również zapewniają stopom odpowiednią amortyzację w czasie aktywności sportowej. Vesuvio Winter Siltex doskonale odprowadzają wilgoć na zewnątrz skarpet, zapewniając komfort termiczny nawet przy bardzo dużym wysiłku fizycznym. Przemyślane strefy kanałów wentylacyjnych gwarantują suchą stopę w każdych warunkach. Dodatkowa warstwa frotté zapewnia wygodę i dodatkowo chroni przed otarciami. Dzięki obecności jonów srebra Ag+ skarpety mają właściwości antybakteryjne, antygrzybicze i antyzapachowe.





Piękne i praktyczne

Produkty amerykańskiej firmy GSI Outdoors wyróżnia niebanalny design i bardzo dobra jakość. Nowość – izolowany kubek GSI Infinity Backpacker Mug – to świetny pomysł na prezent dla tych, którzy kochają przebywać na łonie natury. Czyż jest większa przyjemność niż aromatyczna kawa pita na szczycie góry lub gorąca herbata z miodem i imbirem nad skutym lodem jeziorem? Żywe, oryginalne kolory (czerwony, niebieski, pomarańczowy i zielony) zadowolą każdego.

Osoby dbające o środowisko ucieszy fakt, że Infinity Backpacker Mug podlega całkowicie recyklingowi. Został wykonany z polipropylenu. Dodatkowym atutem jest świetny stosunek wagi (99 gramów!) do pojemności (500 mililitrów).

Zamykany wlew chroni zawartość kubka przed wylaniem i ostygnięciem. Z kolei szorstki, lecz miły w dotyku materiał zewnętrzny, zaopatrzony w wygodny uchwyt, izoluje dłonie przed poparzeniem i gwarantuje, że naczynie nie wyslizgnie się przypadkiem z dłoni. Materiał można zdjąć i wyprać. Uchwyt z mocnej taśmy bez problemu się składa, dzięki czemu łatwiej schować naczynie do plecaka, walizki czy damskiej torebki (zajmuje mniej miejsca niż standardowe kubki, bo nie trzeba manewrować ze sztywną rączką).



Radość zmarzlucha

Wreszcie ktoś pomyślał o kobietach, którym ciągle marzną stopy. Buty Women's ThermoBall Traction Mule II firmy The North Face nie tylko świetnie sprawdzą się pod namiotem czy w schronisku, ale także w domu i w pracy. Są lekkie, ciepłe i ładne. Wypełnia je ocieplina PrimaLoft ThermoBall o doskonałych, podobnych do naturalnego puchu właściwościach izolacyjnych. Podeszwa z lekkiej gumy zapewnia dobrą przyczepność do podłoża i zwiększa wytrzymałość butów. Elastyczny panel ułatwia zdejmowanie i zakładanie tego wyjątkowo ciepłego obuwia.



**Koleje
Wielkopolskie**



Dzień powszedni - do pracy i do szkoły;
Dzień świąteczny - do teatru lub na koncert;

Zawsze Razem.

Wszystkim naszym Podróżnym -
Radosnych **Świąt Bożego Narodzenia**
i Szczęśliwego Nowego 2016 Roku
życzą Pracownicy Kolei Wielkopolskich.

www.koleje-wielkopolskie.com.pl



Nie daj się zjeść!

Rozum, plan i pohamowanie – oto prosta recepta na udane święta według [Dominiki Nawrockiej](#), blogerki finansowej, która właśnie wydała książkę „Kobieta i pieniądze. Siedem kroków edukacji finansowej dla kobiet”.

ROZMAWIAŁA: EWA NOWACZYK-PRZYBYŁAK

**Boję się świąt.
Dlaczego?**

Bo popadamy w totalny amok związany z ich wyprawianiem, prezentami, wyprzedażami... Nawet osobom mocno stąpającym po ziemi zdarza się „popłynąć”. Jak zapanować nad tym szaleństwem?

To rzeczywiście trudne, bo wszystko krzyczy: „Kup mnie!”, „Musisz to mieć!”, „Podaruj swojemu dziecku radość!”. Nie da się ukryć, że emocje w tym przypadku są naszą słabością i sklepy to wykorzystują. Dlatego trzeba w ramach budżetu na życie wygospodarować część na święta i się go trzymać.

Łatwo powiedzieć, ale jak to zrobić?

Najlepiej usiąść przy stole z partnerem i omówić, jak nasze Boże Narodzenie ma wyglądać. Bo potem są pretensje, kłótnie, wypominania, że za dużo pieniędzy zostało wydanych. Jak sobie święta wcześniej zaplanujemy, to wiemy, czego się trzymać i w jakim kierunku zmierzamy. Dlatego zanim pójdziemy na zakupy, przyjrzyjmy się, ile mamy do dyspozycji tu i teraz po odliczeniu życiowych wydatków, które musimy ponieść w grudniu, typu: czynsz, samochód, prąd, lekcje angielskiego, kredyt. Z tego, co zostanie, wydzielmy kwotę na święta, podzielmy ją na przykład na budżety „kolacja” i „prezenty”.

A jak zostanie nam tak mało, że nie wystarczy na fajne święta, to mamy z nich zrezygnować?

Nawet jeśli okaże się, że mamy bardzo małą sumę, to sama świadomość ograniczonego budżetu otwiera nowe horyzonty. Inaczej wtedy gospodarujemy pieniędzmi, jesteśmy ostrożniejsi w wydawaniu. Poza tym prezentów nie trzeba tylko kupować, można je zrobić. Można zaleźć kapitalne drobiazgi związane z czyjąś pasją za stosunkowo niewielkie pieniądze. Przemysłany, indywidualny podarunek sprawi dużo więcej frajdy niż drogi gadżet kupiony bez refleksji. Można się też zrzucić w kilka osób i podarować coś wartościowszego. Na kolację wigilijną zaprosmy rodzinę, przyjaciół i niech każdy coś przyniesie. Jest cała masa rozwiązań, których nie dostrzegamy. Trzeba się otworzyć i pomyśleć.

To jest teoretyczne założenie, które ochoczo przyjmujemy. Potem jednak wyruszamy do sklepów... i jest oferta „trzy za dwa”.

W żadnym przypadku nie należy brać ze sobą karty do konta ani tym bardziej kredytowej, żeby nie wydawać tego, czego nie mamy. Zabieramy tylko gotówkę. Badania pokazują, że plastikiem łatwiej się operuje, bo nie widać ubywających pieniędzy.

Lepiej też nie brać ze sobą całej świątecznej gotówki, tylko robić zakupy na raty, żeby nie wydać od razu wszystkiego. Droga do domu po pieniądze pozwala ochłonąć i zastanowić się nad tym, co robimy. To czas, kiedy mamy szansę zobaczyć, że nasze zasoby dramatycznie topnieją.

Święta trwają trzy dni. Uczestniczy w nich określona liczba osób. Często o tym zapominamy – jedzenia jest tak dużo, że ląduje w koszu. Dobrze jest przemyśleć wcześniej, co będziemy przygotowywać na kolację wigilijną, a do sklepu iść zawsze z listą zakupów. Bo gdy nie wiemy, ile czego potrzebujemy, to zaczyna się szaleństwo.

W ostateczności jest jeszcze pożyczka świąteczna.

Nie ma nic gorszego niż chwilówka na święta. To kopanie pod sobą finansowego dołka, bo kredyt – zazwyczaj na wysoki procent – trzeba potem spłacać przez cały rok. Święta, choć tak fajne, są też niestety okresem kultu konsumpcjonizmu. Starajmy się mu nie poddawać, bo on nas potem zjada.

Podsumowując: rozum, plan i pohamowanie – to moja recepta na święta. Jeśli z niej skorzystamy, będzie satysfakcja, że nie zmarnowaliśmy jedzenia i pieniędzy, że zapanowaliśmy nad wszystkim i spędziliśmy dobrze ten wyjątkowy czas.

6 grudnia wyszła pani książka „Kobieta i pieniądze. Siedem kroków edukacji finansowej dla kobiet”, prowadzi też pani blog adresowany do żeńskiej części społeczeństwa. Dlaczego kobiety?

Dla mężczyzn pieniądze są bardziej naturalne. Są im bliższe. Nie boją się ich zarabiać, walczyć o nie.



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

Lubią o nich rozmawiać. Dla kobiet są one ważne, jednak schodzą na dalszy plan. Bardziej koncentrujemy się na relacjach, ludziach. To tak jak jest z seksem. Dla panów rozmowy o nim są pociągające, dla kobiet – zazwyczaj krępujące. Mężczyznom jest łatwiej pieniądze pomnażać i je zdobywać. Tymczasem tego naturalnego podejścia do pieniędzy można się nauczyć. Trzeba tylko trochę samozaparcia i chęci.

Mam świadomość problemów i wyzwań, które stoją przed kobietami. Rozumiem ich obawy. Sama kiedyś przez to przechodziłam, bo kiedy życie zmusiło mnie do zajęcia się na poważnie własnymi pieniędzmi, nie miałam na ten temat prawie żadnej wiedzy.

Czym różni się ta książka od innych na rynku?

Po pierwsze, nie spotkałam się z książką napisaną w taki sposób przez kobietę w Polsce dla innych kobiet. A taka wspólnota doświadczeń jest bardzo ważna. Po drugie – wiedza finansowa to jedno, jednak bardzo istotna jest motywacja. Staram się zainspirować kobiety do działania. Przekonać je, żeby się nie bały, że to za trudne, że nie zrozumieją, że nie mają odpowiedniego wykształcenia. Dbanie o swój portfel nie jest trudne, wystarczy chcieć. Jak z fitnesssem – trzeba zacząć i być konsekwentnym, a efekty przyjdą.

Kobiety postrzega się jako trwoniące pieniądze, mężczyźni jako tych, którzy nimi gospodarują.

To paradoks, bo w większości gospodarstw domowych to kobiety zarządzają finansami. Wbrew obiegowym opiniom – pań, które wydają pieniądze lekką ręką, jest mniej. Dziewczyny bardziej emocjonalnie podchodzą do pieniędzy i czasami zbędne wydatki są podyktowane właśnie emocjami, na przykład nagradzają się za coś czy kupują coś na poprawę nastroju – smakołyk, kosmetyk, ubranie.

Czy nie jest tak dlatego, że zazwyczaj robią zakupy domowe, więc czyha na nie więcej pokus?

Kobiety są bardzo racjonalne, gospodarne w zarządzaniu pieniędzmi, jednak jest przed

nimi więcej różnych pułapek. Koncentrujemy się na tu i teraz, zapominając o długofalowej perspektywie. Zdarza się, że odkładamy na czarną godzinę, lokatę czy edukację dzieci, jednak to wszystko jest na bardzo ograniczonym poziomie. Nie mamy także nawyku pogłębiania wiedzy na temat swoich finansów, nie poszukujemy nowych ich źródeł, mniej o nie zabiegamy.

I uważa pani, że ta książka to zmieni?

To dobra baza, żeby zająć się swoimi finansami. Wiedzieć, czym to się je, i zacząć po kolei wdrażać nowe zasady. Punkt wyjścia do zdobywania wiedzy na kursach i z innych książek oraz z własnego doświadczenia. Możemy się uczyć od mężczyzn podejścia do pieniądza. Na przykład myśleć o finansach w kontekście pozyskiwania nowej pracy, wyboru zawodu. Bo warto w życiu robić coś, co się kocha, ale trzeba też myśleć o względach ekonomicznych. I poza konkretną wiedzą do tego właśnie staram się namówić kobiety. W wielu polskich domach istnieje coś takiego jak przemoc ekonomiczna, o czym się do niedawna nie mówiło. To sytuacja, kiedy jesteśmy zmuszone zrobić coś tylko dlatego, że nie zarabiamy wcale lub odpowiednio mało. Jest mnóstwo takich sytuacji. Na przykład kiedy kobieta zajmująca się dziećmi i prowadząca dom musi prosić męża o pieniądze: „Daj mi 100 złotych na zakupy”. To upokarzające i zniewalające.

Może są kobiety, które tak nie uważają.

Nie uwierzę, że w dzisiejszych czasach kobiety mogą w stu procentach czuć się dobrze i odnaleźć w układzie: ty zarabiasz – ja opiekuję się dziećmi i biorę od ciebie pieniądze na utrzymanie. W książce piszę między innymi o tym, żeby wyrównać dysproporcje finansowe w domu. Staram się pokazać, jak złapać tę symetrię, żeby nie było dyskusji: „Ja przynoszę, a ty co?”. Bo problem jest też często wtedy, kiedy kobieta zarabia mniej. Finanse domowe to obszar, w którym należy zachować partnerstwo, bo to buduje i wzmacnia związek. Pary najczęściej kłócą się właśnie o pieniądze i o to, kto jest komu podporządkowany finansowo. W książce pokazuję, jak to wyśrodkować w każdej sytuacji, gdy jedna ze stron zarabia mniej albo nie zarabia wcale. ■



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. W księgarniach dostępna jest już jej książka „Kobieta i pieniądze. Siedem kroków edukacji finansowej dla kobiet”.

Sprytny prezent dla dzieci

Co na gwiazdkę bardziej ucieszy nasze dzieci: gotówka czy prezent? Idealnym rozwiązaniem będzie połączenie jednego z drugim, czyli karta płatnicza! To nowoczesny gadżet, który jednocześnie pozwala na dostęp do gotówki, w dowolnym momencie.



Dzieci do 13. roku życia lubią gadżety, dzięki którym czują się starsze. Takie, którymi mogą zaimponować rówieśnikom oraz te, podobne do rzeczy używanych przez dorosłych. Może warto rozważyć pomysł, aby w tym roku sprezentować dziecku kartę przedpłaconą.

Praktyczne gadżety

Karty są wygodnym i bezpiecznym rozwiązaniem. Zarówno dla dzieci, jak i rodziców, którzy zawsze mogą nadzorować operacje dokonane kartą – zyskują wgląd w historię transakcji i dokonywanych płatności, kontrolując stan środków na karcie, decydując o ich uzupełnianiu i zarządzając limitami dziennych czy miesięcznych wydatków. Wśród młodych klientów zaś karty cieszą się coraz większym zainteresowaniem, zwłaszcza odkąd na ich awersach pojawiły się wizerunki bohaterów z popularnych telewizyjnych kreskówek – Johnny'ego Bravo, Dextera, Bena 10 i Atomówek. Ciągłe jednak najbardziej oryginalną kartą płatniczą dla najmłodszych w kraju jest tzw. Śmigacz PKO Junior w formie maskotki – żyrafa lub breloka. Ale to nie wszystko – dzieci mogą także korzystać z naklejki zbliżeniowej PKO Junior, która umieszczona na dowolnym przedmiocie, na przykład telefonie, jak inne karty PKO Junior

ma funkcjonalność pay pass i pozwala na dokonywanie płatności zbliżeniowych bez użycia kodu PIN.

Edukacja przy okazji

Dziecko skorzysta z karty tylko wtedy, gdy zostanie mu ona przekazana przez osobę dorosłą, bo tylko taka, mająca dowolny rachunek (ROR) w PKO Banku Polskim, może być właścicielem karty. Ale do dyspozycji dzieci są także inne propozycje PKO Junior, między innymi: dedykowane osobom do 13. roku życia PKO Konto Dziecka z dostępem do serwisu junior.pkobp.pl. Serwis internetowy PKO Junior jest doskonałą formą nauki poprzez zabawę. Ciekawa grafika, efekty dźwiękowe i możliwości inicjowania transakcji sprawiają, że dziecko chętnie

podejmując naukę gospodarowania pieniędzmi: oszczędzania, planowania wydatków i funkcjonalności konta. Korzystające z serwisu dziecko może uczyć się bankowości, tworząc elektroniczne skarbonki, w których gromadzi pieniądze na konkretne cele, nadając im dowolne nazwy i wybierając identyfikujące obrazki. Serwis PKO Junior umożliwia także dziecku inicjowanie przelewów, które jednak zawsze muszą być zaakceptowane przez rodziców w serwisie iPKO. Dzięki dedykowanym im produktom bankowym dzieci mogą wcześniej odkrywać świat finansów, a taka wiedza z pewnością przyda im się w przyszłości. Więcej publikacji na temat finansów dla dzieci i ich rodziców na portalu bankomania.pkobp.pl.

KONKURS DLA DZIECI

Magiczna maska

DO WYGRANIA: tablety, iPody oraz zestawy upominków SKO.

Przed nami święta, a potem... szalony karnawał i bale przebierańców! Macie już pomysł za kogo chcielibyście się przebrać? Zachęcamy do zabawy i wzięcia udziału w naszym konkursie.

Szczegóły na portalu bankomania.pkobp.pl w zakładce Bankokonkursy. Konkurs: „Moja magiczna maska”.





Piękny czterdziestoletni!

Jeden z największych
dworców w Polsce
– Warszawa Centralna
– świętował swoje 40.
urodziny. Z tej okazji
na początku grudnia
Polskie Koleje Państwowe
przygotowały dla
pasażerów i mieszkańców
stolicy wiele atrakcji.

Impreza urodzinowa organizowana pod hasłem „40 lat minęło” przeniosła pasażerów do okresu młodości dworca. – Przy jego budowie pracował inżynier Karwowski, najbardziej znany czterdziestolatek w historii Polski. W 40. urodziny tego jednego z najsłynniejszych warszawskich budynków przywołaliśmy zatem serialowe czasy – mówi Katarzyna Mazurkiewicz, zastępca dyrektora Departamentu Komunikacji i Public Relations w PKP S.A.

Wspomnień czar

W hali głównej dworca stanęły stylizowane retro punkty handlowe: sklep

wielobranżowy, w którym za specjalne bony towarowe („pekapy”) można było kupić gadżety marki Warszawa Centralna, oraz przytulna kawiarnia. Niecodzienne były też spotkania z podróżnymi w strojach sprzed 40 lat. Trochę sentymentalnie zrobiło się również w eterze, a to za sprawą radiowej Trójki, która z Centralnego nadawała na żywo kultową Listę Przebojów Marka Niedźwieckiego. W programie oprócz muzyki pojawiło się wiele wspomnień związanych z dworcem. O swoich wrażeniach opowiadali pracownicy obiektu. Szczegóły dotyczące historii i architektury budynku można

było poznać podczas wspólnego spaceru z przewodnikiem lub samodzielnie dzięki audioprzewodnikowi przygotowanemu przez Fundację Grupy PKP. Swoistym wehikułem czasu była gra miejska zorganizowana na terenie dworca przez Muzeum Czar PRL. Był też turniej wiedzy o dworcu, rozgrywki chińczyka, a dla fanów „Czterdzieściolatka” całonocny maraton popularnego serialu. Na wielbicieli muzyki czekał radiowy koncert Andrzeja Poniedziałkiego i Dawida Podsiadło. 6 grudnia na dworcu pojawił się oczywiście Mikołaj, który rozdawał słodkie niespodzianki wszystkim grzecznym dzieciom – dużym i małym.

Wygodniej, szybciej, oszczędniej

W ostatnim czasie Dworzec Centralny przeszedł daleko idące zmiany. Pod koniec 2015 roku zakończono prace związane z termomodernizacją obiektu – wymieniono izolację stropodachu, a w hali głównej zamontowano system ogrzewania. – Dworzec Centralny to jeden z największych obiektów kolejowych w Polsce. Chcemy, aby podróżni chętnie z niego korzystali. Dlatego stale inwestujemy w poprawę jego funkcjonalności – mówi Jarosław Bator, członek zarządu PKP S.A.

Lepszemu utrzymaniu ciepła w budynku służy również wymieniona aluminiowo-szklana elewacja dworca. Nowa stolarka odwzorowuje wyglądem tę oryginalną, zamontowaną na dworcu w latach 70. Jednocześnie spełnia wszystkie wymogi obowiązujących obecnie norm bezpieczeństwa. Szyby są również bardziej odporne na uszkodzenia mechaniczne. – Dzięki inwestycji budynek będzie lepiej utrzymywał ciepło w okresie zimowym oraz mniej nagrzewał się latem. Zmniejszą również koszty utrzymania – wyjaśnia Katarzyna Mazurkiewicz. Przeobrażeniu uległa także aranżacja obiektu. Największa metamorfoza dokonała się w hali głównej, gdzie zamiast dotychczasowych szklanych kubików pojawiły się nowe lokale komercyjne. Powstała również antresola, dzięki której podróżni zyskali dodatkową



przestrzeń do oczekiwania na pociąg. Ekipy remontowe pojawiły się także w nieremontowanej dotychczas galerii zachodniej, w ciągu komunikacyjnym prowadzącym do stacji WKD Śródmieście oraz części galerii północnej. Przejścia te dostosowano wyglądem do pozostałych galerii podziemnych wyremontowanych w 2012 roku. W ramach inwestycji wymieniono również 10 ciągów schodów ruchomych (8 prowadzących z galerii wschodniej na perony nr 1, 2, 3 i 4 oraz 2 ciągi prowadzące z galerii wschodniej na zewnątrz budynku od ul. E. Plater), a także 8 pochylni ruchomych (z galerii wschodniej na perony 1, 2, 3 i 4). Nowe urządzenia są szybsze oraz – dzięki zamontowanym czujnikom ruchu – bardziej energooszczędne.





Skończyła dwa kierunki studiów na Uniwersytecie Warszawskim, pracowała w agencji reklamowej, a dziś... czyści buty. **Martyna Zastawna**, właścicielka WoshWosh, zapytana skąd taki pomysł, odpowiada: „Z miłości do obuwia”.

ROZMAWIAŁA: BEATA RAYZACHER

W ciągu niemal jednego dnia wyrzuciła pani swoje życie do góry nogami – zrezygnowała z dobrej pracy w agencji reklamowej i założyła biznes, o którym niektórzy mówią wprost: „Szalony!”. Warto było?

Jak najbardziej! Wiem, że sporo ryzykowałam. Przez cztery lata pracowałam w jednej z najlepszych agencji reklamowych w stolicy. W dodatku podobnej firmy do WoshWosh na rynku nie było, więc nie miałam się na kim wzorować. A początek? Zaczęło się od moich własnych ulubionych butów – zimowych, zamszowych. Chciałam je po zimie oddać do czyszczenia. W Internecie zaczęłam szukać pralni butów. Byłam pewna, że gdzieś jak gdzieś, ale znajdę takie miejsce w Warszawie. I nic! Oczywiście w niemal każdym mieście jest szewc, ale on zajmuje się naprawą obuwia, a ja potrzebowałam kogoś,

Drugie życie buta

kto moje buty po prostu solidnie wyczyści. Ostatecznie sama kupiłam różne środki do butów, poszukałam porad w Internecie i zabrałam się do pracy. Efekt przerósł moje oczekiwania. Nie mogłam oderwać oczu od własnych butów (*śmiech*). Sięgnęłam po kolejne. Wyglądały jak nowe. Moi znajomi byli zaskoczeni, że można tak odmienić swoje obuwie. Zaczęli przynosić własne z prośbą o ratunek. Za dnia pracowałam więc w agencji reklamowej, a wieczorami... czyściłam buty.

Aż ostatecznie zrezygnowała pani z posady i przeszła na swoje.

Choć może zabrzmieć to dziwnie – renowacja i czyszczenie obuwia wciągnęły mnie do tego stopnia, że zaczęłam sprawdzać zapotrzebowanie na tego typu usługi. Rozpytywałam znajomych, a oni swoich... I rzeczywiście, okazało się, że już na starcie miałabym całkiem sporo klientów. Moja firma WoshWosh ruszyła w lipcu tego roku. Na otwarcie miałam tyle zamówień, że musiałam pomyśleć o pracowniku i lokum z prawdziwego zdarzenia. Pracuję z pasjonatami, którzy mają... artystyczne wykształcenie. Do renowacji obuwia taki talent się przydaje. Każdy but jest przecież inny. Nie można podejść do niego rutynowo, bo się go po prostu zniszczy.



Jednym słowem – trafiła pani w niszę.

Założyłam sobie, że jeśli na początku, w ciągu miesiąca działalności firmy, dostanę 10 par butów do odnowienia, to będzie sukces, a było... 300 zamówień! W ciągu trzech miesięcy – już 700! To jeszcze bardziej mnie utwierdziło w przekonaniu, że pomysł był dobry. Nie mam jednego typu klienta, zgłaszają się ludzie w każdym wieku – i nastolatki, i osoby starsze. Z butami bardzo drogimi i ze średniej półki. Z rozmów wywnioskowałam, że ludzie wolą kupić trochę droższe, ale zdecydowanie trwalsze buty, niż tańsze, które rozlecą się po kilku tygodniach używania. A skoro buty są droższe, chcemy o nie lepiej zadbać. Mogą wtedy naprawdę służyć latami. Jeśli się znudzą – zawsze można je przerobić.

To właśnie jest usługa *custom*, którą także pani proponuje?

Krótko mówiąc, dzięki *custom* można wedle pomysłu właściciela buty podrasować. Na świecie to bardzo modny trend. Pozwala stworzyć jedyną w swoim rodzaju, spersonifikowaną rzecz.

Pani firma działa tylko na terenie Warszawy?

W żadnym wypadku! Dzięki Internetowi i mediom społecznościowym mogę proponować swoje usługi w całej Polsce i za granicą. Wtedy odbieramy i wysyłamy zamówienie pocztą. Mielśmy klientów z Belgii, Słowacji, Danii. Proponujemy ofertę *full service*: wymieniamy fleki, podeszwy, jednym słowem oferujemy także usługi szewskie, jeśli but tego wymaga. Na pewno trzeba liczyć się z tym, że czas realizacji



Więcej informacji na temat firmy na woshwosh.pl. Ceny usług zależą od stopnia trudności i oczekiwań klienta. Na przykład cena kompleksowego czyszczenia buta wynosi od 39 złotych (półbuty) do 59 złotych (kozaki). Renowacja – od 159 złotych, podobnie jak oferta *custom*. Wyceny ustalane są po zapoznaniu się ze stanem obuwia.

zamówienia trwa od trzech do czterech tygodni – jeśli potrzebna jest renowacja. Czyszczenie i usługi szewskie zajmują zwykle około dwóch tygodni. Zależy nam na jakości, a w przypadku starannej renowacji buta pośpiech jest wyjątkowo złym doradcą.

Czy to prawda, że z butami można zrobić niemal wszystko?

Oczywiście (*śmiech*). Na przykład białe, ślubne pantofle można przeifarbować i odmienić tak, że będą służyć więcej niż jeden raz. Wedle uznania – staną się czółenkami na wielkie wyjście lub codziennymi, do pracy. Mielśmy na przykład pewnego muzyka-perkusistę, który posiadał jedną taką parę, w której najlepiej mu się grało. Była doszczętnie zniszczona, ale nie wyobrażał sobie, że wyjdzie na scenę w jakichkolwiek innych butach. Szczerze przyznał, że jesteśmy jego ostatnią deską ratunku. Była też pani, która kupiła buty w stanie wojennym. I choć warte są dziś niewiele, dla niej mają wartość sentymentalną, dlatego zleciła nam ich renowację.

Nie żałuje pani swojej decyzji o zmianie zawodowego życia?

W żadnym wypadku. Jestem trochę artystą, trochę rzemieślnikiem. Za każdym razem tworzę coś niezwykłego. I cały czas się uczę. W dodatku moją wiedzę muszę przekazać pracownikom. Szanuję starszych szewców, którzy od pokoleń wykonują swój zawód, chętnie się ich radzę. Bardzo pomaga mi Internet. Każdą nową informację dokładnie sprawdzam, zanim wykorzystam na bucie klienta. Są zamówienia, które i dla mnie samej stanowią wyzwanie. Nie tylko z powodu trudności materiału. Zgłosiła się kiedyś pani z prośbą o renowację ukochanych kapci taty z lat 70. Kupił je w Peweksie. Córka na gwiazdkę postanowiła mu je odnowić. Ktoś pewnie popukałby się w czoło: po co odnawiać takie kapcie?! Dla mnie jednak to była wielka przyjemność. Na pierwszy rzut oka zwykłe kapcie wcale takimi nie były. Ktoś je kochał, sprawił, że były wyjątkowe. I ja tak też właśnie do nich podeszłam, a to oznaczało mnóstwo pracy, cierpliwości, uwagi. Ktoś bowiem powierzył mi swój skarb.

Ma pani kolejne pomysły na rozwój firmy?

Nie chcę zapeszać, więc zdradzę tylko troszeczkę... Myślę o sprzedaży używanych i jednocześnie całkowicie odmienionych butów. Każdy właściciel, wkładając je, będzie mieć pewność, że są jedyne w swoim rodzaju. Niepowtarzalne i pasujące wyłącznie do niego. ■

*Przypomnij sobie smaki i zapachy dzieciństwa
Bring back the memory of that taste and smell of childhood*

*Odwiedź unikalne miejsca
Visit unique places*



*Przeżyj niezapomnianą przygodę
Experience an unforgettable adventure*

www.wioskitematyczne.pl

Realizatorzy projektu:

Święta na wyjeździe



Święta z rodziną? Oczywiście! W domu? Niekoniecznie! Niewiele trzeba, by nie stracić nic z wyjątkowości Bożego Narodzenia, a jednocześnie świetnie wypocząć.

O kres świąt jedynie dzieciom kojarzy się z bez troską. Dla dorosłych to czas wytężonej pracy – bieganiny po sklepach, wielkich porządków i kuchennej krzątaniny. W związku z tym coraz chętniej decydujemy się na świąteczne wyjazdy do hoteli i pensjonatów. Zwolennicy tej formy spędzania świąt uważają, że taki wyjazd może być świetną formą prezentu – można dzieciom i całej rodzinie pokazać nieznane dotąd zakątki.

Pomysł na wagę złota

Przed wyjazdem warto wspólnie określić, czego od wyjazdu oczekujemy. Jeśli wyjeżdżamy tylko na kilka dni, dobrze zaplanować każdy dzień pobytu. Jak wybrać miejsce idealne? Amatorzy sportów zimowych zadanie mają ułatwione – jadą tam, gdzie można na przykład szusować na nartach. Muszą jednak liczyć się z tym, że miejsca najbardziej popularne jednocześnie będą zatłoczone (jak polskie Tatry, szczególnie okolice Zakopanego). Może warto w tym roku poszukać mniej uczęszczanych i tańszych opcji? Z roku na rok powstaje coraz więcej pensjonatów i hoteli,



REKLAMA



MAK DOM
GRUPA DEWELOPERSKA

PZFD
Polski Związek Firm Deweloperskich



REZYDENCJA MANRU

Sprzedaż ekskluzywnych,
gotowych apartamentów
w Zakopanem w pobliżu Krupówek

Centralne biuro:
Al. Niepodległości 69, Warszawa

✉ mre@makdom.pl

☎ 22 322 70 03

Sprzedaż w Zakopanem

☎ 601 339 139

www.makdom.pl



Pamiętaj, że...

- presja czasu to zły doradca. Jeśli postanowisz wyjechać dzień przed Wigilią, sugerując się wyłącznie opisem oferty w Internecie – możesz na miejscu niemiłe się rozczarować: lepiej zadzwoń i dopytaj,
- to, co usłyszysz od właściciela pensjonatu (lub zobaczysz w folderze internetowym), zawsze weryfikuj – w Internecie służą do tego dokładne mapy oraz programy, dzięki którym widzimy zdjęcia satelitarne terenu,
- pytaj znajomych o miejsca godne polecenia – są wiarygodnym źródłem wiedzy,
- przed wyjazdem ustal ostateczną cenę za pobyt (oraz co jest w nią wliczone), aby nie przeżyć rozczarowania na miejscu.

których właściciele proponują wypoczynek o wysokim standardzie za mniejsze pieniądze. Pasterka w drewnianym kościółku, magiczne chwile przy kominku, zabawa przy ognisku czy kulig... To wcale nie musi kosztować majątku, pod warunkiem, że starannie sprawdzimy ofertę, atrakcje oraz wszystkie możliwości, jakie stwarza dane miejsce pobytu.

A może morze?

Zimą nad Bałtykiem jest zdecydowanie wyższe stężenie jodu niezbędnego dla naszego zdrowia, a znacznie mniej turystów niż latem i zdecydowanie niższe ceny nawet w tak kultowych miejscowościach, jak Kołobrzeg, Sopot, Mielno, Rewal... Jeśli święta będą białe, można całą rodziną wybrać się na biegówki (szczególnie sporo ofert jest na Helu) i ruszyć w trasę po... plaży. Podobno ryby zimą są smaczniejsze niż w innych porach roku (szczególnie śledź i losoś). Wprawdzie przy niskich temperaturach nie popływamy w morzu, jednak większość hoteli ma baseny z podgrzewaną wodą, wodne atrakcje dla dzieci, a miejscowości turystyczne, w których sezon turystyczny trwa cały rok, sporo imprez dla osób w każdym wieku.

Podróż jak przygoda

Rodzime kierunki mają ten plus, że dojazd trwa krócej. Problemem może być pogoda. Zimą potrafi zmienić się z dnia na dzień, zaskakując kierowców. To ostrzeżenie nie tylko dla mniej doświadczonych kierowców, którzy planują

wyjazd na przykład w góry, ale wszystkich, szczególnie podróżujących z dziećmi. Dlatego warto zastanowić się nad opcją dojazdu do celu i bezpiecznego powrotu pociągiem. ■



Wyjechać na święta? Oto jest pytanie...

... na które chętnie odpowiadają psychologowie. Według nich coraz chętniej spędzamy Boże Narodzenie na wyjeździe ponieważ jesteśmy bardziej mobilni. Brak samochodu czy prawa jazdy w rodzinie przestał być problemem. Przy bogatej ofercie alternatywnych form podróżowania (na przykład pociągami) łatwiej nam się spakować i ruszyć na wypoczynek. Zresztą w miejscu docelowym też można poczuć atmosferę świąt. Duża choinka w hotelu czy pensjonacie to nieodzowny element wystroju. Chętniej na wyjazd decydują się mieszkańcy dużych miast – wybierają małe, kameralne miejscowości, gdzie są bliżej tradycji świętowania (stąd popularność pobytów z góralskimi rodzinami). Coraz popularniejsze są wyjazdy grup wielopokoleniowych. Zdaniem psychologów mądrze przygotowany wyjazd na święta w niczym nie jest gorszy do tradycyjnego świętowania w domu. Wręcz przeciwnie – pozwala skupić się na rozmowie, zabawie, na rodzinie, a nie gonitwie związanej z przygotowaniem i zmęczeniem w dniu wieczery wigilijnej.



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



Tym razem bez last minute

Gdy pytam moich znajomych, gdzie spędzą tegoroczne święta, większość odpowiada, że w domu z rodziną. Faktycznie, tradycja zobowiązuje, ale czasy się zmieniają. Od wielu lat hotele przygotowują coraz atrakcyjniejsze oferty spędzenia Bożego Narodzenia poza domem. Są one często połączone z Sylwestrem. Postanowiłam sprawdzić, jak wyglądają święta w hotelu, i w ubiegłym roku po raz pierwszy wyjechałam w dużym rodzinnym gronie w Góry Izerskie. Jakże byłam zdumiona, kiedy zobaczyłam, że ten wariant wybrało tak wiele rodzin. Babcię, ciocię, wujków i dużo dzieci – kilkupokoleniowe rodziny przy wspólnym stole. To były moje pierwsze święta, podczas których nie byłam zmęczona przygotowaniami czy stanieniem w długich kolejkach w sklepach. Delektowałam się świętym spokojem i naprawdę cieszyłam się atmosferą Bożego Narodzenia. I to jest moim zdaniem główna zaleta świątecznego wyjazdu. Decydując się na skorzystanie z takiej oferty, unikamy przedświątecznej gorączki przygotowań, która potrafi zniszczyć świąteczną atmosferę. Kolejnym atutem jest uniknięcie obżarstwa, bo nie siedzimy długo przy stole. Hotele przygotowują wiele atrakcji, więc jest to doskonała okazja do aktywnego spędzania czasu w rodzinnym gronie. I co najważniejsze – jest to prawdziwy świąteczny relaks. Jakie są minusy? To zależy, co jest dla nas najważniejsze – czy zachowanie tradycji w domowym zaciszu, czy wykorzystanie tego czasu do beztrosowego wypoczynku w miejscu, gdzie wszystko czeka na nas gotowe.

W tym roku również postanowiłam spędzić święta w hotelu – tym razem jedziemy niedaleko Warszawy w jeszcze większym gronie. Dlatego też tegoroczne święta zarezerwowałam już na początku października. Wyjazd

do popularnych hoteli najlepiej zaplanować już jesienią, bo dzięki temu zwiększamy swoje szanse na znalezienie odpowiadającej naszym potrzebom oferty w dobrej cenie. Tutaj nie działa zasada last minute i na pewno nie będzie taniej tuż przed terminem. Wręcz przeciwnie! Warto już teraz pomyśleć też o ferii zimowych, bo jest to doskonały moment, aby skorzystać z bardzo szerokiej oferty w całej Polsce. Jeśli jedziemy w dużej grupie, w dodatku zróżnicowanej wiekowo, to dokonanie rezerwacji z dużym wyprzedzeniem gwarantuje nam nie tylko dobre miejsca w obiekcie, lecz także możliwość zamówienia pokoi na tym samym piętrze lub nawet obok siebie. Jeśli preferujemy spokój, poprośmy o pokoje w jak najbardziej oddalonych skrzydłach budynku. Unikajmy pokoi przy windzie, gdzie zazwyczaj jest większy ruch.

Ponadto:

- uważnie czytamy, co jest w cenie pakietu świątecznego, sylwestrowego, ferii zimowych, a co jest dodatkowo płatne,
- przy rezerwacji grupowej nie obawiamy się pytać o zniżki i o zakres bezpłatnych usług (jeśli robimy rezerwację z dużym wyprzedzeniem),
- upewniamy się, czy parking jest przy hotelu i czy jest wliczony w cenę pokoju. Jeśli nie, zapytajmy ile kosztuje – przy długim pobycie jest to często istotny koszt,
- zadbajmy o właściwą garderobę stosowną do sytuacji, jeśli będziemy mieć kolację świąteczną lub sylwestrową wśród innych gości, wszak hotele to eleganckie miejsca,
- jeśli planujemy korzystanie z różnych usług w hotelu, na przykład z zabiegów spa, kosmetyczki czy manicure, poprośmy wcześniej o ofertę i zrobmy rezerwację usługi. Będziemy mieć wówczas pewność, że będzie ona dla nas dostępna.

Niezależnie od tego, gdzie będziemy i w jakim gronie – życzę Państwu spokojnych podróży, świątecznej atmosfery i dobrego odpoczynku w gronie bliskich osób.

VIOLETTA HAMERSKA

EKSPERT RYNKU HOTELOWEGO W JAKOŚCI USŁUG. AUDYTUJE I OCENIA HOTELE OD PONAD SIEDMIU 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.



Muzeum
Śląskie

ŚLĄSKA SZTUKA SAKRALNA OTWARCIE GALERII

MUZEUM ŚLĄSKIE
W KATOWICACH
UL. T. DOBROWOLSKIEGO 1
20.12.2015



Śląskie.
Pozytywna energia

Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.

Muzeum Śląskie w Katowicach
jest instytucją kultury Samorządu
Województwa Śląskiego współpro-
wadzoną przez Ministerstwo
Kultury i Dziedzictwa Narodowego



Nic za darmo

Patrzę na panią i już wiem! W nowym roku zadbam o siebie, bo chcę wyglądać podobnie: świetna figura, mnóstwo energii, rewelacyjna kondycja. Ale boję się, że już pod koniec stycznia przegram z kretesem.

Sukces tkwi w starym, mądrym powiedzeniu: „Mierz siły na zamiary”. Warto spojrzeć w lustro i szczerze odpowiedzieć na pytanie: „Co chcę w sobie zmienić?”. Muszą to być jednak rzeczy realne, bo nie wydłużymy sobie przecież nóg. Daleka jestem od pomysłów: „W ciągu miesiąca schudnę 20 kilogramów” albo „Każdego dnia będę biegać na siłownię”. Założmy sobie, że zgubimy 2-3 kilogramy w miesiącu, trening minimum trzy razy w tygodniu. To plan realny. Jeśli go zrealizujemy, pocujemy satysfakcję i motywację do dalszego dbania o siebie. Przestrzegam przed napadowym treningiem, który zmieni cię w krótkim czasie. Praca nad sylwetką musi trwać całe życie, jeśli chcemy się nią cieszyć latami. Nadmierne eksponowanie mięśni, jakie widzicie na zdjęciach, polega na odtłuszczeniu i odwodnieniu organizmu. Dłuższe utrzymywanie tego stanu może doprowadzić do wielu dolegliwości. Widzimy takie zdjęcia tylko tu i teraz dla określonych potrzeb. A co będzie później, na przykład za kilka lat? Obawiam się, że nic dobrego.

Dlaczego tak szybko zniechęcamy się do aktywności fizycznej?

U każdego wygląda to inaczej. Aktywność jest ciężką pracą, a my bywamy leniuchami. Czasami to też skutek tego, że źle dobraliśmy dyscyplinę sportu. Powinniśmy kierować się własnym temperamentem i zdrowiem, a nie modą. Trzeba wsłuchać się w swój organizm i wiedzieć, czego

Lista obietnic związanych z aktywnością fizyczną w nowym roku jest zwykle wyjątkowo długa. Realizujemy połowę albo... mniej. Co zrobić, aby tym razem było inaczej – radzi **Mariola Bojarska-Ferenc**, niekwestionowana królowa polskiego fitnessu.

ROZMAWIAŁA: BEATA RAYZACHER

od nas oczekuje w danym wieku. Na przykład kobiety 50 plus, do których i ja się zaliczam, powinny pamiętać o ćwiczeniach siłowych, ponieważ musimy dbać o kości. Oprócz tego, co lubimy, czasami trzeba iść na kompromis, na przykład: „Wprawdzie nie jestem fanką siłowni, ale mimo tego chcę być jak najdłużej w świetnej formie, dlatego idę tam trzy razy w tygodniu, aby działać profilaktycznie”. Jeszcze raz podkreślę – na zajęcia trzeba chodzić z przyjemnością, a nie zmuszać się do wyjścia z domu. To wcale nie musi być klub fitness czy jogging. Jeśli lubimy tańczyć lub preferujemy jogę, też świetnie! Ważne, że się ruszamy.

A co z dietą? Czy przy systematycznej aktywności też jest konieczna?

Badania są jednoznaczne – tylko wtedy nie dopadnie nas efekt jojo, jeśli te dwie kwestie połączymy. Dieta powinna być zbilansowana, dostosowana do naszego trybu życia i zdrowia. Sugerowanie się modą na diety, przepisywanie ich od koleżanek czy z gazet – to pomyłka. Podobnie jest ze źle dobranymi ćwiczeniami, podczas których możemy uszkodzić kręgosłup, zerwać więzadła czy nabawić się poważnej kontuzji. Żyjemy racjonalnie. Wybieram produkty zawierające w sobie dużo witamin, wody, błonnika, a mało tłuszczu i cukru.

Jak często pani ćwiczy?

Najchętniej ćwiczyłabym codziennie i jak mogę to się do tego stosuję. Gdy jestem bardzo zajęta – ćwiczę minimum godzinę 2-3 razy w tygodniu. Codziennie jednak staram się godzinę maszerować w szybkim tempie. Zawsze kochałam sport. Teraz to procentuje. Mój organizm wręcz domaga się ćwiczeń. W przypadku osób, które od nowego roku chcą na serio zmienić styl życia – każda motywacja jest dobra. Czy to troska o zdrowie, z którym zaczęły się kłopoty, czy profilaktyka, chęć podobania się bliskiej osobie lub... planowane wesele albo inna uroczystość. Ważne, aby motywację znaleźć wewnątrz siebie i zacząć działać. Po trzech miesiącach będziecie wdzięczni swojemu ciału, nabierzecie sił.

Ładne i zdrowe ciało można mieć w każdym wieku?

Oczywiście, że tak. Warto pamiętać, że najlepszą inwestycją w życie jest... inwestowanie w samego siebie. Bez względu na nasz wiek. Ostatnia moja książka „Klub 50+” jest skierowana do pań po pięćdziesiątce. Tłumaczę w niej, że „pięćdziesiątka” może być nadal świetnie wyglądającą kobietą, zadbana, pełną energii do życia i pracy. Warto w siebie uwierzyć i... zabrać się do pracy. Bo nie ma nic za darmo. Nie lubię hasła typu: „Pokochaj siebie i swoje nadmierne kilogramy”. Czyli

pokochaj ewentualnie to, co się z tym wiąże: choroby serca, cukrzycę, impotencję. W żadnym wypadku! Jak najbardziej, trzeba siebie kochać, ale zdecydowanie nie dotyczy to ciała z nadwagą, która wiąże się z mnóstwem dolegliwości. Miłość do samego siebie powinna być świadoma i mądra. Kocham, więc dbam o siebie i swoje zdrowie, a tym samym przedłużam sobie życie. Dotyczy to kobiet po czterdziestce, pięćdziesiątce, sześćdziesiątce... Wszystkich nas. ■



Mariola Bojarska-Ferenc

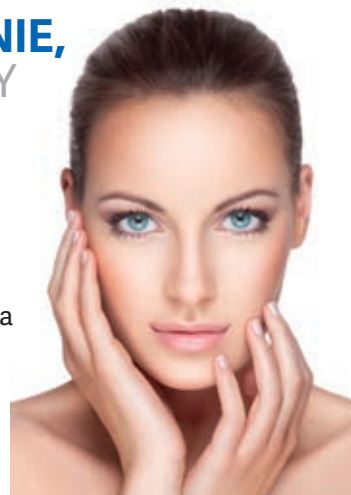
Od ponad 25 lat uczy, nie tylko panie, jak dbać o siebie. Autorka książek, dziennikarka i producentka. Jest uznawana za pierwszą w Polsce propagatorkę ponad 200 form fitnessu, w tym słynnego callanetics, pilates oraz jogi fit. Ukończyła warszawską Akademię Wychowania Fizycznego, uprawiała gimnastykę artystyczną. Autorka programu „Sztuka życia” w TVP2 oraz cyklu „Klub 50 plus – zawsze w formie” w „Pytaniu na śniadanie”, prowadzi też blog „Mariola Bojarska-Ferenc 50+”.

REKLAMA

beautymedica
dr POTOCKI & dr PEŁKA

DOŚWIADCZENIE, KTÓRE TWORZY PIĘKNO

- medycyna estetyczna
- ginekologia estetyczna
- dermatologia
- laseroterapia
- dermatologia estetyczna
- kosmetologia
- pielęgnacyjna
- modelowanie sylwetki



**GABINET MEDYCYN
ESTETYCZNEJ
I LASEROTERAPII**

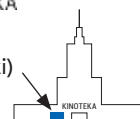
beautymedica

ul. Józefowska 135
40-144 Katowice
tel. 32 307 18 18

**KLINIKA MEDYCYN
ESTETYCZNEJ**

beautymedica
dr POTOCKI & dr PEŁKA

pl. Defilad 1
(Pałac Kultury i Nauki)
00-901 WARSZAWA
tel. 695 555 710





Męskie sprawy

Sportowiec, wychowawca młodzieży, radny miejski, właściciel klubu treningowego, ale najbardziej znany jako polski strongman – Jarosław Dymek – borykał się z jednym z typowych męskich problemów, jakim jest łysienie. Zabieg przeszczepu włosów u słynnego siłacza przeprowadziła klinika Medical Hair & Esthetic w Warszawie.

Tak zwane androgenowe łysienie dotyczy od 30 do 50 procent mężczyzn i jest wynikiem wpływu testosteronu na mieszki włosów.

- Uszkodzenie polega na degeneracji ukrwienia mieszków włosowych, który obumiera i przestaje produkować włos – wyjaśnia dr Sławomir Pietuszek, specjalista w dziedzinie transplantacji włosów.

Jak można temu zaradzić?

Skutecznym rozwiązaniem jest przeszczep włosów. Decyduje się na niego coraz więcej mężczyzn, którym nie jest obojętny widok w lustrze. Na taki zabieg zdecydował się również Jarosław Dymek, bez wątpienia stuprocentowy mężczyzna. – Bałem się, że wejdę w taki wiek, w którym zacznę się zaczesywać do przodu, na tak zwaną pożyczkę – mówi strongman. – Ktoś kiedyś, po mojej dłuższej nieobecności, zwrócił uwagę, że zaczęły mi się robić zakola. Nie miałem z tego powodu dużych kompleksów, ale przecież gdzieś tam w podświadomości każdy z nas chce dobrze wyglądać – przyznaje Jarosław Dymek.

Włos z głowy nie spadnie

Popularny siłacz zdecydował się skorzystać z zabiegu przeszczepienia włosów metodą FUE. Lekarze wykorzystują zjawisko polegające na tym, że u każdego mężczyzny na tylnej części skóry głowy znajduje się tak zwany wieniec niewypadających włosów. Są to niezależne i niewrażliwe na pochodne testosteronu włosy, które przeniesione na inne miejsce zachowują tę swoją właściwość niewrażliwości, co oznacza, że będą rosły do końca życia i będą się zachowywały tak jak włosy normalnie rosnące na głowie.



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
MEDYCYNĄ 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 naczyńniowych”
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

Kiedy zauważymy pierwsze efekty zabiegu?

– Średnio po około trzech miesiącach zacznie być widać pierwsze włosy przebijające się nad skórę głowy – informuje dr Pietuszko. – Pełnej oceny można dokonać wówczas, gdy przeszczepione włosy trochę urosną, gdy będzie można je przystryc i ułożyć. Najczęściej jest to okres od szóstego do dziewiątego miesiąca po zabiegu – dodaje lekarz.

Bez kompleksów

– Spoglądając wstecz na zdjęcia z zawodów, szczególnie na te, na których miałem krótko ostrzyżone włosy i linie włosów były wyraźnie zaznaczone, widzę ogromną różnicę – przyznaje z zadowoleniem Jarosław Dymek. – Teraz wręcz muszę odkryć kawałek czoła, zaczesując włosy do tyłu, żeby nie wyglądać jak prawdziwy Neandertalczyk – żartuje sportowiec i zastawia się jeszcze nad zabiegami poprawiającym kondycję włosów przerzedzających się na innych częściach głowy. Jarosław Dymek bez wątpienia uzyskana rezultat wyraźnie przekonał do zabiegów estetycznych. – Zgoda na taką ingerencję w niczym nie uwłacza żadnemu mężczyźnie, nawet dużemu sportowcowi, więc nie miejcie z tego tytułu żadnych kompleksów – apeluje do wszystkich panów, których dotyka problem łysienia.



Co to jest FUE?

Metoda polega na punktowym pobieraniu drobnych fragmentów skóry zawierających mieszki włosowe z okolicy potylicznej i zaaplikowaniu ich w miejsca, w których włosów już brakuje. Tym sposobem możemy również pozyskiwać włosy z innych obszarów naszego ciała, na przykład z klatki piersiowej czy brody. Operacja odbywa się w znieczuleniu miejscowym, które utrzymuje się nawet do ośmiu godzin, co zapewnia całkowicie bezbolesne przeprowadzenie zabiegu oraz komfort pacjenta bezpośrednio po nim. Efekty pobrania FUE pozostają niewidoczne przy zapewnieniu równie dobrego efektu końcowego w miejscu biorczym.



Dr n. med. Sławomir Pietuszko

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

17 PLN

BILET LOTNISKOWY

AIRPORT TICKET

Najtaniej do Warszawy lub Modlina.

Get to the Warsaw City Center
or Modlin Airport fast,
comfortable and cheap.



Prezent idealny

Jak mawia stare porzekadło, żaden prezent nie zastąpi słów uwielbienia i szacunku. Mimo to trudno wyobrazić sobie Boże Narodzenie bez podarunków dla najbliższych. Podpowiadamy, co zrobić, by przyjemnością były dla nas przedświąteczne zakupy, a dla obdarowanego – rozpakowywanie upominku.

TEKST: BARTOSZ KRÓL



Poza szablonem

Z dostępnych analiz wynika, że Polacy najczęściej kupują bliskim kosmetyki, w drugiej kolejności książki i płyty, a w trzeciej – perfumy. Następne miejsca na prezentowej liście przebojów zajmują odzież (wraz z bielizną i obuwem) oraz słodczyce. W miarę możliwości warto jednak wyjść poza szablon i zaskoczyć rodzinę lub przyjaciół czymś zupełnie innym. Dla niektórych sprawdzonym pomysłem jest w tym przypadku kupno biletów na koncert, spektakl czy widowisko (także sportowe). W ten sposób nie tylko sprawimy frajdę obdarowanemu, ale i wydłużymy mu w czasie świąteczną atmosferę – bo czekając na termin wydarzenia i szykując się do wyjścia na nie, zapewne nie raz wspomni wyjątkowy klimat, jaki panował przy wręczaniu prezentów.

Coraz popularniejszym rozwiązaniem stają się także karty podarunkowe do wykorzystania w określonych sieciach sklepów. Dzięki nim mamy pewność, że obdarowany dostanie coś, co faktycznie będzie mu pasować. Ciekawą opcją są również gry planszowe. To znakomity sposób na wspólne spędzanie czasu – czy to podczas spotkań rodzinnych, czy też imprez ze znajomymi. Planszówki pozwalają pogłębić relacje poprzez wzajemną rywalizację i zabawę, a przy okazji dają możliwość dowiedzenia się

Około dwie trzecie Polaków zwykle nie wie, co kupić na prezent świąteczny, a prawie trzy czwarte odczuwa wyraźną niepewność odnośnie trafności wybranego upominku. Wskutek tego zazwyczaj z zakupami czekamy na ostatnią chwilę – zdecydowana większość z nich odbywa się w ciągu dwóch tygodni przed wigilijnym wieczorem. Dlatego, szukając podarunków, przede wszystkim trzeba zastosować zasadę: „Im wcześniej, tym lepiej”. Dzięki temu będziemy mieli lepszy wybór i zaoszczędzimy wiele czasu – tak na szukanie miejsca do parkowania pod sklepami, jak i na stanie w kolejkach. A przy zakupach internetowych unikniemy ryzyka, że przesyłka, ze względu na dużą liczbę zamówień, ewentualny błąd systemu czy też ograniczone możliwości firm kurierskich, nie dotrze na czas.



10% zniżki na pierwsze pudełko!
Podczas zakupów wpisz kod: **WPODROZY**
Zniżka na pierwsze pudełko w ofercie regularnej. Kod ważny do 31.12.2015r.

Szukasz idealnego prezentu?

Grudniowe pudełko beGLOSSY to wymarzony podarunek dla bliskiej Ci osoby!

www.facebook.com/beGLOSSYpl www.instagram.com/beglossypl

KSIĘGARNIE matras

rabat -30%
Stephen KING
BAZAR ZŁYCH SNÓW
30,80 zł (44,00 zł)

TYLKO w Matrasie
Carassonne
GRATKA WŁOTA
89,25 zł (119,00 zł)

rabat -30%
Złotek i Hapuch
Rozem
19,60 zł (28,00 zł)

rabat -30%
Co robia samoloty
27,93 zł (40,00 zł)

#czytajprezenty

*Dotyczy wybranej oferty, rabaty obowiązują do 24.12 lub do wyczerpania zapasów
**Rabat obowiązuje przy zakupie książki dla dzieci lub młodzieży powyżej 14.90 zł.

SEPHORA

POD CHOINKĘ

ZESTAW KĄPIELOWY „LET IT SNÓW”
Płyn pod prysznic, aksamitny krem do ciała, nawilżający krem do rąk i ogrzewacz – ten uroczy zestaw stylizowany na górskie schronisko to znakomite przygotowanie do zimy.
Cena 99 złotych

BRILLIANT MAKEUP PALETTE*
Pod wieczkiem w kształcie fasetowanego klejnotu niezmiennie paleta o kosztownej i kuszącej stylistyce: 130 kolorów cieni do powiek, błyszczków, kremowych eyelinerów i róż, by wykreować dowolny makijaż na dzień... lub na wieczór. 130 kolorów i dwa tutoriale to możliwość tworzenia nieskończonej mnogości makijaży – od najdyskretniejszych po najbardziej odważne. Marzyłyśmy o tym, Sephora spełnia to marzenie!
W zestawie: 72 cienie do powiek, 32 błyszczki, 18 eyelinerów, 8 róż.
Cena 169 złotych

BŁYSZCZYK DO UST „KISS THE MOON”
Zawsze trafiony prezent świąteczny: różowy błyszczyk w uniwersalnym odcieniu, ukryty w minibombce choinkowej odbijającej światło jak księżyc w zimową noc!
Cena 19 złotych

PALETA DO MAKIJAŻU „WISHES COME TRUE”
W tej paletce o świątecznym wyglądzie znajduje się sześć starannie dobranych cieni do powiek (Take a selfie, Friday night, Cafe latte, Creamy cashmere, Scented candle, Pretty pearls), dwa rozświetlacze (Nighttime glow i Midnight magnificence) oraz jeden róż (Feeling pretty). Innymi słowy, spełnienie makijażowych marzeń!
Cena 55 złotych

ZESTAW „URZĘKAJĄCE SPOJRZENIE”
Marzę o... nieodparcie uwodzicielskim spojrzeniu, pięknych, cudownie podkreślonych rzęsach. Czary-mary i marzenie się spełnia dzięki temu sprytnemu zestawowi zawierającemu tusz do rzęs Outrageous Curl i kredkę khol o wyjątkowej trwałości!
Cena 59 złotych

wielu ciekawostek o otaczającym nas świecie. Ten ostatni walor posiada również prenumerata czasopisma branżowego zgodnego z zainteresowaniami danej osoby.

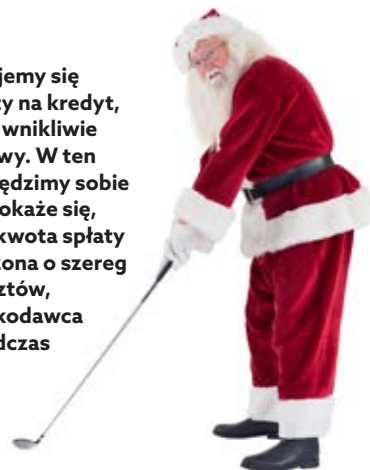
Na zdrowie!

Gwiazdkowy prezent możemy też sprytnie wykorzystać do tego, aby obdarowany zaczął bardziej dbać o formę fizyczną i zdrowie. Karnet na siłownię, do spa czy kurs tańca lub talon na zajęcia z instruktorem golfa czy tenisa bez wątpienia będzie dobrym impulsem, aby wreszcie poprawić nieco kondycję i poczuć się lepiej w nadchodzącym roku. Bożonarodzeniowym podarunkiem mamy także szansę zainteresować kogoś słabo znaną mu do tej pory tematyką. Księga zielarska, książka z przepisami kulinarnymi określonego regionu czy album podróżniczy poświęcony wybranemu rejonowi świata mogą być początkiem zupełnie nieodkrytej jeszcze pasji. Świąteczny upominek to także wyborna okazja na podarowanie bliskim odrobiny luksusu. Osoba pijąca codziennie kawę z pewnością ucieszy się, gdy zostanie obdarowana paczką bardziej cenionego gatunku, którego cena znacząco przebiega najbardziej popularne odmiany.

Tak samo będzie w przypadku herbaty czy ulubionego typu alkoholu.

Ciekawą alternatywą jest również prezent zbiorowy. Zamiast w kilka osób kupować komuś bliskiemu po drobiazgu, warto się dogadać z innymi członkami rodziny (ewentualnie znajomymi) i dokonać jednego, większego zakupu. Może to być sprzęt do domu, voucher nad wyjazd albo coś znacznie bardziej zwariowanego. Zaledwie kilka kliknięć wystarczy, aby zamówić: lot parolotnią czy szybowcem, skok

Jeżeli decydujemy się kupić prezenty na kredyt, sprawdzamy wnikliwie warunki umowy. W ten sposób oszczędzimy sobie nerwów, gdy okaże się, że faktyczna kwota spłaty jest powiększona o szereg ukrytych kosztów, które pożyczkodawca przemycił podczas transakcji.



na bungee lub ze spadochronem, przejażdżkę wyścigowym autem, wizytę w tunelu aerodynamicznym, weekendowy kurs survivalu bądź zajęcia na strzelnicy.

Prosto z serca

Jeśli nie stać nas na drogie podarunki, a chcemy zrobić dobre wrażenie na obdarowanym, pomyślimy o czymś tańszym, co możemy później własnoręcznie przerobić i uatrakcyjnić. Osobiście przygotowane prezenty nie tylko wychodzą zwykle bardziej ekonomicznie, lecz niosą ze sobą istotny przekaz. Podkreślają bowiem, że dana osoba jest dla nas na tyle ważna, że myślimy o niej, nie idziemy na łatwiznę, a poświęcamy jej swój cenny czas i wkładamy w przygotowanie upominku wiele serca. Z kolei przy podarkach dla dzieci najbezpieczniej jest skonsultować podarunek z ich rodzicami. Kolejne pudełko klocków czy następna lalka niekoniecznie muszą okazać się strzałem w dziesiątkę, podczas gdy inna zabawka, sprzęt do gier lub zabaw – już jak najbardziej tak. Niezależnie od wieku obdarowanego i wybranego prezentu, przed sfinalizowaniem zakupu nie zominajmy o porównaniu cen w kilku źródłach. W dobie nieustannych promocji może się bowiem okazać, że ten sam produkt dostaniemy w innym miejscu za znacznie mniejsze pieniądze. ■

Aby komfort wyboru był większy, przy zakupach – zwłaszcza przez Internet – warto pamiętać o przysługujących nam prawach do zwrotu nabytego towaru. Tym bardziej, że mimo ubiegłorocznej zmiany przepisów konsumenckich, znaczna część e-sklepów ciągle ma na swoich stronach przestarzałe regulaminy. Największym błędem, jaki obecnie popełniają internetowi sprzedawcy, pozostaje informowanie o 10-dniowym terminie na odstąpienie od umowy (tymczasem wynosi on już 14 dni). Jeżeli natomiast kupujemy jakąś treść elektroniczną lub cyfrową (na przykład audiobooki), to sprzedawca czy usługodawca powinien od nas uzyskać zgodę jako konsumentów na rozpoczęcie świadczenia przed upływem 14 dni i powinien poinformować nas o tym, że nie będzie nam przysługiwało prawo do odstąpienia od umowy. W praktyce jednak bardzo mało serwisów i sklepów internetowych, które oferują tego typu asortyment, spełnia ten wymóg. Ryzykują dużo, bo według przepisów konsument ma wtedy prawo zażądać zwrotu pieniędzy i odstąpić od umowy (a w praktyce firmie ciężko jest później wyegzekwować na przykład usunięcie pliku z muzyką czy oprogramowaniem z komputera użytkownika).

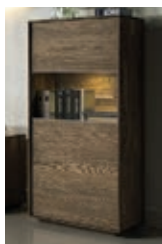


FOT. FOTOLIA (3)



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



Zmęczony znaczy szczęśliwy

Choć podobno człowieka do szczęścia nie potrzebują, to jednak nigdy nie odmówią drapania za uchem. Do biegu też nie da się ich zmusić, ale gdy są już w pędzie – nie myślą o niczym innym. O magicznych więziach w psich zaprzęgach, sukcesie i odpowiedzialności za czworonogi opowiadają **Krystyna Jasiczak** wraz z synem **Kajetanem**.

ROZMAWIAŁA: EWA NOWACZYK-PRZYBYŁAK

Jak się zaczęła wasza przygoda z psimi zaprzęgami?

Krystyna: Chcieliśmy mieć psa. Pierwszy pojawił się, gdy Kajtek miał cztery lata. Na początku nie stawialiśmy się na sport i sukces. Zależało nam na dobrym, wspólnym i aktywnym spędzaniu czasu. Pewne było, że pies nie będzie mały. Rozważaliśmy sznaucera brodacza monachijskiego, wilczura... I nagle husky przemknął mi w głowie. Kiedy byłam dzieckiem, dziadek czytał mi Centkiewiczów o Eskimosach i chyba odezwwały się wspomnienia. Husky jest aktywny, pasował do nas. Taki pies ma swoje potrzeby, musi się wybiegać i ogród to trochę dla niego za mało. Biegał więc ze mną przy rowerze. Poznaliśmy właścicieli psów husky, zaczęliśmy się spotykać, wymieniać doświadczeniami i tak się zaczęło.

Jaki był ten pierwszy pies?

Krystyna: Husky mają trudny, niezależny charakter. Nasza suka była prawdziwym wyzwaniem.

„Trudny”, czyli jaki?

Kajetan: Trafiłszy na charakterną sukę. Nie przychodziła na zawołanie, uciekała, chodziła własnymi ścieżkami. Husky człowieka w zasadzie nie potrzebują do szczęścia, chyba że do pogłaskania, bo lubią być drapnięte za uchem.

Krystyna: To rasa pierwotna z bardzo silnie rozwiniętym instynktem łowcy. Koty, kury, sarny w lesie – wyzwalają instynkt pogoni. Nie lada sztuką okazało się wypracowanie metody, by kontrolować i panować nad psem. To był mój pierwszy pies w życiu. To Haskna uczyła mnie cierpliwości, pokory, wytrwałości, a przed wszystkim szacunku do własnego gatunku. I tak zakochałam się w tej rasie.

Jednak jeden pies to jeszcze nie zaprzęg. Co się zdarzyło potem?

Kajetan: W tym czasie na poznańskiej Cytadeli spotykali się właściciele psów ras pierwotnych: malamutów, husky.



Krystyna: Pojechaliśmy na zawody pokibicować znajomym. Zobaczyliśmy, jak to wygląda, spodobało się. Zebraliśmy się w kilka zaprzyjaźnionych osób, każdy dał psa, zmontowaliśmy wózek i zaczęliśmy trenować, choć z perspektywy czasu wiemy, że z treningiem niewiele to miało wspólnego. Przyszedł moment, że wystartowałam na zawodach i stało się jasne, że trzeba mieć swój zaprzęg, by móc myśleć o sukcesie. Następne dwa lata poświęciliśmy na dobranie swoich psów do pracy w zaprzęgu. Warto było. Godziny pracy, setki kilometrów, więź i obustronne zaufanie przełożyły się na sukces. Życie domowe zostało podporządkowane pod kalendarz startowy.

Kajetan: Kiedy nasza suka miała sześć lat, urodziła po raz pierwszy szczeniaki. Z miotu zostawiliśmy jednego psiaka, bo już wiedzieliśmy, że chcemy złożyć własny zaprzęg. Potem pojawiły się następne. Wiedzę pozyskiwaliśmy, obserwując i wyciągając wnioski. Uczyliśmy się psów, one uczyły się nas. Budowaliśmy relacje, emocje z Haskną, Pirsem, Cheyenne, Kapitanem

i Kabestanem zwanym Rudym. I tak razem osiągnęliśmy sukces sportowy w kraju i za granicą. Rekreacja przerodziła się w wyczyn sportowy.

Jak funkcjonuje zaprzęg?

Kajetan: Czwórka, czyli zaprzęg ciągnięty przez cztery psy, składa się z lidera i psa nadającego tempo, które biega z przodu, oraz dwóch wheel dogów, które biorą na siebie największy ciężar – są napędem zaprzęgu. One nie myślą, tylko biegają, choć dostają w nos błotem, śniegiem. Jak maszyny. Mają po prostu taki charakter. Co innego lider – to przywódca, mózg zaprzęgu i to on go prowadzi. Wszystkie psy są podpięte do liny głównej ciągnącej za pomocą tzw. puszorów (szelek) i tak ciągną sanie lub wózek. Są jeszcze linki sztywne – chodzi o to, żeby psy się nie rozbiegały. W idealnie ułożonym zaprzęgu wszystkie tylne pary biegają równo za tymi z przodu.

Krystyna: Psy potrafią się tak zgrać, że startują z tej samej łapy. Wszystkie mają w tym samym momencie fazę lotu lub lądują w tej samej chwili. To jest genialne, że psy potrafią idealnie wpasować się w zakręt, pamiętając o nas, tam z tyłu. Na wózku jest łatwiej, bo jest kierownica jak w rowerze. Sanie są trudniejsze do opanowania, bo to dwa metry sztywnej płozy. Na zawodach używane są specjalne sportowe sanie – lżejsze od zwykłych, lepiej się składają na zakrętach, są zwinniejsze.

Ile trzeba poświęcić czasu, żeby psy były w dobrej formie sportowej?

Krystyna: Przyszedł moment, że mieliśmy piątkę psów. W zaprzęgu miały swoje funkcje, lecz każdy z nich potrafił indywidualnie biec przy rowerze. To był sposób na wybieganie psa. Gdy stworzyliśmy i poukładaliśmy zaprzęg, okazało się, że jestem w ciąży i nie mogę startować. Kajtek miał wówczas 10 lat. Odbiliśmy poważną rozmowę, co robimy ze stadem. Sportowych psów nie wystarczy nakarmić i pogłaskać, bo mają konkretne potrzeby aktywności fizycznej.

Kajetan: Zajmowałem się tym profesjonalnie wiele

lat, teraz mam przerwę. Zacząłem w podstawówce, w gimnazjum jeździłem już na mistrzostwa Europy. Byłem wiele lat w kadrze Polski. Lubiłem wygrywać. Jak zacząłem się tym zajmować profesjonalnie, wracałem ze szkoły i nic się nie liczyło, tylko trenowanie, psy i sukces, bo on był zawsze bardzo ważny. W zaprzęgach starowałem przede wszystkim w drylandzie, czyli na suchym podłożu, ale też zimą. Musiałem rozbić zaprzęg na dwójki, bo byłem za mały, za lekki i za słaby, żeby jeździć na czwórce. Lubiłem to. Potem przerzuciłem się na bikejoring, czyli jazdę na rowerze z psem. Dużo poświęciliśmy dla tego sportu, ale nie mieliśmy podejszcia, że sukces musi być za wszelką cenę.

Krystyna: Na pierwsze zawody pojechałem w wieku 11 lat. Wygrałem. Wróciłem z największym pucharem i uznałem, że to jest to. A potem zacząłem wygrywać wszystko.

Czy do zaprzęgów lub bikejoringu muszą być jakieś specjalne psy?

Krystyna: Teraz jest ogromna selekcja psów pod względem predyspozycji. Nasze początki to psy rodowodowe Siberian Husky, jeździliśmy z tymi, które mieliśmy. Nie zawsze posiadały idealnie sportowe parametry. Mimo to wygrywaliśmy. Traktowaliśmy je jak przyjaciół, członków rodziny. Dobry pies zaprzęgowy kosztuje nawet kilka tysięcy euro. Ale nawet z wyżłem ze schroniska można coś robić, jeśli ma predyspozycje. Obecnie w zawodach mogą startować różne rasy. Jedyne ograniczenie dotyczy wagi. Rasy pierwotne są wypierane przez ESD – Euro Sled Dog, czyli europejskiego psa do ciągnięcia san lub Greystera – mieszanki psów gończych myśliwskich. Pies nie może być za lekki. Na zawody jeździmy wcześniej, żeby zapoznać się z trasą. Najpierw należy ją przejść, potem przejechać. Zawsze z psem, a w przypadku zaprzęgu – z liderem.

Co się stanie, gdy na drodze zaprzęgu pojawi się kot lub inne zwierzę, które można upolować?

Kajetan: Gdy lider je zignoruje, to cały zaprzęg przebiegnie, nie zwracając uwagi. I po kłopotcie. Psy wiedzą, kiedy jest trening, a kiedy zabawa. Na zawodach dla psa najważniejsze jest biec, żeby dobrze wykonać zadanie. I biegają dla nas, po części też dla siebie. Zwierzęcia nie zmusi się do wysiłku. Musi mieć z tego frajdę i chcieć. Czują, kiedy jesteśmy zadowoleni. Szczęśliwy husky jest zmęczony, uśmiechnięta mordka od ucha do ucha. Inne rasy sportowe też tak mają.

Kajetan Jasiczak

- I miejsce (w kl. Bikejoring junior) Mistrzostwa Europy ECF Belgia 2010
- II miejsce (w kl. Bikejoring senior) Mistrzostwa Europy ECF Węgry 2009
- XVIII miejsce (w kl. 4 psów) Mistrzostwa Świata Kanada 2009
- I miejsce (w kl. 4 psów junior) Mistrzostwa Świata Niemcy 2008
- II miejsce (w kl. 4 psów junior) Mistrzostwa Świata Polska 2007



Czy zdarzają się sytuacje, że pies na zawodach postanowi, że nie pobiegnie?

Kajetan: Nie, lecz mogą mieć gorszy dzień. I to widać. Psychika jest ważna. Niektóre psy spalają się emocjonalnie na starcie. Z psem-sportowcem jest jak z człowiekiem.

Krystyna: Zegar pika ostatnie pięć sekund przed startem. To są sygnały dźwiękowe. Łapy napięte. Wycie albo idealna cisza. Są tak naładowane energią, że chcą już tylko biec i trudno je opanować. Szczekają, wyją, skaczą, niektóre gryzą. Adrenalina kipi. Mieliliśmy taką sukę, która była bardzo płochliwa. Ale na zawodach nic jej nie ruszało, mogła biec koło pociągu. Żadnego psa się nie bała ani zaprzęgu. Byle gnać do przodu. Nauczenie płochliwego psa panowania nad emocjami jest trudne, wymaga wiele wysiłku, kreatywności w oswajaniu nieznanego dźwięków, ale nam się udało. Pies słyszy głośniejszy niż my. Ma też doskonały węch. Czuje padlinę, worek po chipsach w krzakach. To niesamowite, że ma tyle pokus wokół, a mimo to chce wykonać pracę dla nas.

Jak pogodzić swoje oczekiwania i ambicje z możliwościami psa?

Krystyna: Na sukces składa się wiele czynników. Przygotowanie nasze i psa. Emocje. Trochę szczęście, niezawodność sprzętu. Mamy to coś, że mimo naszego ograniczenia w liczbie psów, możemy startować na arenie światowej i wygrywać. Jak zostawialiśmy z miotu jednego szczeniaka, to zawsze był wielka niewiadoma. W Skandynawii każdego kandydata do zaprzęgu w wieku kilku tygodni stawia się na trenera i sprawdza predyspozycje. Ale naprawdę liczy się przede wszystkim to, co pies ma w głowie i co jest w stanie dla ciebie zrobić. To emocje, więź z właścicielem, chęć współpracy, zaufanie w naszym przypadku były czynnikiem sukcesu.

Kajetan: To metafizyka. Na zawodach z moim husky osiągałem niemożliwe i ludzie pytali, co mu daje, że on tak biegnie. A między nami po prostu była chemia. Ja spojrzałem na niego, on na mnie i wszystko wiedzieliśmy. Na zawodach stanowiliśmy jedność, mimo że biegł na linie dwa metry przede mną.

Krystyna: O psach myślimy więcej niż o sobie. Jak coś się dzieje na trasie, na przykład wywracamy się na rowerze, to dbamy tylko o to, żeby psu nic się nie stało. Instynktownie chronimy je, bo są słabsze. Wszystkie nasze psy, bez względu na osiągnięte wyniki sportowe, mają u nas zagwarantowaną emeryturę. To był nasz wybór. Wzięliśmy całą odpowiedzialność za życie i szczęście tych psów. I są z nami do końca. ■

Krystyna Jasiczak

- II miejsce (Bikejoring Women rasy północne) Mistrzostwa Świata Polska 2005
- I miejsce (Bikejoring Women rasy północne) Mistrzostwa Europy ESDRA Polska 2007
- III miejsce (Bikejoring Women Master One) Mistrzostwa Europy ECF Anglia 2012
- III miejsce (Bikejoring Women Master One) Grand Prix Europy Francja 2014
- II miejsce (Bikejoring Women Master One) Mistrzostwa Europy IFSS 2014



Przygoda jeździecka dla każdego!

Ruszyła Cavaliada – zawody jeździeckie, którym towarzyszy mnóstwo atrakcji. To wydarzenie dla pasjonatów hippiki, amatorów sportowych emocji, ale też dla rodzin z dziećmi. Sponsorem głównym wydarzenia jest PKO Bank Polski.

Cavaliada Tour to jedna z najważniejszych imprez jeździeckich w Europie zaliczana do eliminacji Pucharu Świata. To święto jeździectwa składa się z trzech etapów. Pierwszy odbył się w Poznaniu (10-13 grudnia 2015), a kolejne odbędą się: w Lublinie (4-7 lutego 2016) i Warszawie (25-28 lutego 2016). Każdy z nich to propozycja nie tylko dla amatorów zawodów jeździeckich, ale też ciekawa forma spędzenia wolnego czasu z dziećmi, bo dla nich przygotowano najwięcej atrakcji. Oprócz zawodów i aukcji odbędą się pokazy woltyżerki, powożenia, targi sprzętów i akcesoriów jeździeckich, a w specjalnej Strefie Dziecka działać będzie Piekarnia Młodego Jeźdźcy, Wioska Indiańska, czytelnia Między Słowami, animacje dla dzieci, a tam szansa na malowanki i zgadywanki. To także świetna okazja do nauki jazdy konnej.

Więcej na portalu: bankomania.pkobp.pl.



Śnieżne ekstrawagancje

Zbliżająca się zima to znakomity czas, aby spróbować mniej znanych, ale szalenie wciągających sportów, które można uprawiać na śniegu.

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Skifox

To pojazd, który składa się z krótkich nart karwingowych oraz siedziska z należytą amortyzacją. Aby nie było jednak zbyt prosto, nie ma w nim kierownicy, a zmiana kierunku odbywa się przede wszystkim poprzez balans ciałem. Jak twierdzą ci, którzy mieli już okazję poszaleć na tym wynalazku, skifox to znakomite połączenie sportowego charakteru jazdy na nartach z prostotą jazdy na sankach. Niektórym skifoxy będą się zapewne kojarzyć ze znacznie bardziej rozpowszechnionymi skibobami, ale trzeba pamiętać, że te drugie posiadają jeszcze kierownice, co znacząco zmienia zasady sterowania.

Airboard

Na początku tego stulecia wynalazł go i opatentował niejaki Joseph Steiner ze szwajcarskiego miasteczka Zug, który nie potrafił jeździć ani na nartach, ani na snowboardzie. Mieszkając w środku Alp i mając wszędzie śniegu pod dostatkiem, po kilku latach poszukiwań opracował trwały materiał, który wytrzymuje kontakt nawet z ostrymi kamieniami i pozwala na szybkie przemieszczanie się. Wynalazek Steinera przypomina wypełnioną gazem dużą poduszkę, w której leżymy na brzuchu i pędzimy z głową tuż ponad śnieżną pokrywą. Sterowanie odbywa się poprzez balans ciałem.

Snowscoot

Stanowi połączenie snowboardu i BMX-a. I to dosłownie, bo pierwszy model na przełomie lat 80. i 90. powstał po przycięciu deski snowboardowej i zamocowaniu jej do ramy kultowego roweru. Snowscoot dzięki solidnej konstrukcji oraz braku trwałych mocowań daje pełną swobodę ruchów i nawet w razie nieudanej ewolucji nie ogranicza użytkownika. Każdy bez trudu znajdzie przy tym model przystosowany do jego preferencji i postury – dostępne są bowiem snowscooty przeznaczone do carvingu, racingu, freestyle'u czy freeride'u, które różnią się kształtem i wielkością ramy oraz użytymi materiałami.

Czytaj **Kurier** KOLEJOWY

w gazecie, w sieci, na tablecie, w smartfonie

- jedyny w Polsce dwutygodnik branży transportu szynowego
- magazyn opinii, który przedstawia najważniejsze obszary rynku
- źródło najciekawszych informacji dla miłośników kolei

**Jeden tytuł
i wiesz wszystko**



Zamów prenumeratę
www.kurierkolejowy.eu

Speedriding

Jazda na nartach... z paralotnią. Śmiałek rusza na nartach po stoku, a następnie dzięki nabranej prędkości i paralotni wznosi się w powietrze. W przygotowaniu do podboju nieba i stoków nieocenione są kursy, które najczęściej organizują aerokluby i centra paralotniowe. Podczas nich kursanci zapoznają się ze sprzętem, technikami startu, wykonywania zakrętów, wytracania prędkości i wysokości czy planowania lądowań. W trakcie zajęć nie brakuje też zagadnień związanych z podstawami meteorologii, poruszania się i bezpieczeństwa w górach w warunkach zimowych oraz planowania tras przejazdu.

Snowtubing

Pełen radości zjazd na gumowej dętce po śniegu lub po lodzie. Nie wymaga żadnych specjalnych umiejętności i własnego sprzętu, bo ten bez trudu można wypożyczyć na stoku – i to już za kilkanaście złotych za godzinę. Zjazd na rozpędzonej oponie, z wieloma wstrząsami, skokami i obrotami po torach o różnym stopniu trudności, dostarcza mnóstwo emocji. Co ważne, po ukończeniu trasy nie trzeba samodzielnie dźwigać pojazdu z powrotem – na górę dostaniemy się wyciągiem. Specyficzną odmianą snowtubingu jest snowrafting, w którym zamiast indywidualnych ślizgów w oponie odbywamy zjazdy większą grupą w pontonie.

Kitewing

Wyjątkowe połączenie kitesurfingu, snowboardu i narciarstwa, które pozwala wznieść się wysoko w powietrze, aby już po chwili sunąć po ziemi z dużą prędkością. Do rozpoczęcia zabawy potrzebujemy jedynie wiatru i płaskiego, bezpiecznego terenu (zamrożonego jeziora, zaśnieżonego pola lub stoku bez drzew). No i oczywiście wingsaila, czyli symetrycznego skrzydła umożliwiającego żeglowanie po lodzie czy śniegu. Zasady są proste: człowiek stanowi maszt, natomiast skrzydło – jako żagiel – daje siłę ciągu. Warto dodać, że przy użyciu skrzydła i nart wykonano już skok na odległość 505 metrów, a na lodzie osiągnięto prędkość przekraczającą 100 kilometrów na godzinę.

Sante

Batony dla aktywnych!

Idealne proporcje 2:1 węglowodanów do białka. Zawierają wysokiej jakości, bogate w aminokwasy białko serwatkowe WPC80, inulinę (naturalny probiotyk) i zaspokajają ponad 100% dziennego zapotrzebowania na witaminę B12! To zdrowa i smaczna przekąska podczas każdej zimowej aktywności.



Dla każdego coś...

Do wyboru pozostaje jeszcze pełen driftowych przeżyć icekarting (jazda gokartami na lodzie), a także snowkarting (jazda gokartami po śniegu). Dla nieco bardziej leniwych i optywających za większą ciszą – przejazd segwayem po ośnieżonej trasie lub psim zaprzęgiem. Można też zamówić sobie wyjazd w górką przestrzeń ratakiem lub quadem na gąsienicach. Szybko rozpowszechnia się także rozrywka spod znaku flying fox. Przejazdy linowe gwarantujące przyspieszone bicie serca oraz podróż tyrolką w warunkach zimowych są już dostępne także w Polsce i mogą być przerwami zimowego urlopu, który na długo pozostanie nam w pamięci.

Jubileuszowa księga na stulecie Legii Warszawa

Setną rocznicę utworzenia Klubu uświetni wyjątkowa publikacja zawierająca jedną z najpiękniejszych opowieści o polskim sporcie – oficjalna historia Legii Warszawa. Wydawnictwo Naukowe PWN wyda spisane na ponad tysiącu stronach losy Klubu tworzonego przez mistrzów Polski, Europy i świata, zdobywców medali olimpijskich, legendy sportu i bohaterów Warszawy – nie tylko piłkarzy, lecz także zawodników innych sekcji.



– Jestem przekonany, że tworzymy dzieło, które zainspiruje kolejne pokolenia kibiców Legii Warszawa i pozostanie ważną częścią dziedzictwa Klubu przynajmniej na kolejne sto lat – mówi Jakub Szumielewicz, wiceprezes zarządu Legii Warszawa.

Autorami tej wyjątkowej publikacji są: Wiktor Bołba (historyk Legii Warszawa i kustosz klubowego Muzeum), Adam Dawidziuk (dziennikarz „Przeglądu Sportowego”), Grzegorz Karpiński (wieloletni aktywista ruchu kibicowskiego i badacz historii Klubu) oraz Robert Piątek (dziennikarz i współtwórca „Naszej Legii”). Wszyscy

od wielu lat są kibicami Legii, łącznie mają na koncie tysiące publikacji na jej temat – od artykułów prasowych po książki i albumy.

Oprócz rzetelnego opracowania historii Legii Warszawa, książka będzie zawierać setki szczegółowych sylwetek najważniejszych zawodników Klubu – nie tylko piłkarzy, lecz także tych reprezentujących inne dyscypliny sportu.

Do tego tysiące statystyk, anegdot, materiałów archiwalnych oraz nigdy dotąd niepublikowanych fotografii. Nad rzetelnością publikacji czuwa renomowane Wydawnictwo Naukowe PWN.

Książka Stulecia zostanie opublikowana w pełnym kolorze na wysokiej jakości papierze w dwóch wersjach: edycji specjalnej (wraz z wyjątkową, stylizowaną skórzaną okładką) oraz edycji klasycznej (w twardej oprawie, z płócienną okładką w obwolucie).

Planowany termin wydania publikacji to wrzesień 2016 roku.

Imiona i nazwiska tych, którzy zakupią książkę w przedsprzedaży, zostaną umieszczone w książce w odrębnej rubryce z podziękowaniami za wsparcie. W ten sposób zostaną

unieśmiertelnione w wyjątkowej publikacji, jaką jest Książka Stulecia Legii Warszawa! Aby znaleźć się w książce, należy zamówić ją w przedsprzedaży do końca maja 2016 roku.

Książkę Stulecia Legii Warszawa można zamówić w przedsprzedaży na sklep.legia.com.





Nie czuję się gwiazdą

Szczerze przyznaje, że miała kompleksy i brakowało jej pewności siebie. Czy dziś jest dla siebie bardziej wyrozumiała? Dlaczego zniknęła ze sceny muzycznej? O tym i... o pewnych wpisach w sekretnym pamiętniku opowiada **Kasia Cerekwicka**, popularna piosenkarka i autorka tekstów.

ROZMAWIAŁA: BEATA RAYZACHER

Zniknęłaś na kilka lat z showbiznesu.

Wypalenie zawodowe?

W żadnym wypadku nie obraziłam się na śpiewanie, nic podobnego. Nie chciałam po prostu niczego robić w pośpiechu. Wcześniej moje płyty zawsze były przygotowywane pomiędzy innymi zajęciami, bo goniły terminy. Potem miałam poczucie, że mogło być jeszcze lepiej. Szukałam też swojej muzycznej drogi i osoby, która pomogłaby moje muzyczne pomysły zrealizować. Aby dźwięki zarejestrowane w studiu były prawdziwe, artystę z producentem muzycznym musi łączyć jakaś chemia. Nie chciałam robić nic na siłę i postanowiłam wreszcie zaufać swojej intuicji. Dużo w tym czasie się nauczyłam, mój głos odpoczął, zmienił się, dojrzał. A ja sama nabrałam dystansu do świata showbiznesu, odpoczęłam od niego i... zatęskniłam. Kocham muzykę i pracę na scenie. To taka dawka adrenaliny, której nic nie jest w stanie zastąpić. Lubię życie na wariackich papierach, lubię poznawać nowych ludzi, podróżować. Teraz jednak ta praca ma zupełnie inny wymiar. Mniej w niej chaosu.

Odpoczęłaś też fizycznie?

No, jasne! Wreszcie mogłam od A do Z zaplanować wakacje i na nie pojechać (*śmiech*). Bycie wokalistką to też praca. Czasami jednak trzeba odpocząć, a o wolny czas, kiedy jest się ciągle w biegu, naprawdę trudno. Fajnie jest być popularnym, ale od mediów też czasami trzeba odetchnąć. Byłam zaczepiana na ulicy, sporo mówiło się o moim życiu prywatnym. Męczyło mnie to, że dziennikarze i portale plotkarskie wiedzą o mnie więcej niż ja sama. Musiałam zrobić przerwę i dać sobie prawo do bycia... zwykłym, nierozpoznawalnym człowiekiem. Nigdy nie czułam się gwiazdą, nie miałam takiej potrzeby, by nią być, więc wtopienie się w tłum przyszło mi z łatwością.

Teraz znów jesteś na okładkach gazet.

To prawda, ale wyłącznie w związku z moją płytą i koncertami. Widziałam mnie na ścianie promującej nowy krem albo buty? Nie jestem celebrytką, nie bywam, a z tak zwanej lodówki wyskakuję tylko w konkretnym celu – kiedy mówię o swojej pracy.

Wspomniałaś o poszukiwaniu nowej drogi muzycznej. Czym nas teraz zaskoczysz?

Piotr Siejka, mój producent, zaufał mi i pozwolił

zrobić płytę po mojemu.

Jednak bez jego talentu i wsparcia „Między słowami” by nie było. W trudnych chwilach powtarzał: „Nie przejmuj się, Kaśka.

I tak zrobimy wszystko tak, jak będziesz chciała”. To płyta inna od poprzednich, ponieważ powstawała w atmosferze spokoju. Nie musiałam jej robić pod presją czasu. Jest bardziej przemyślana i różnicowana.

Wszystkie instrumenty wykorzystane na płycie zostały nagrane na żywo. Wcześniej moja muzyka była bardziej komputerowa. I jeszcze muzycy – niesamowici! Każdy z nich wniósł na płytę coś od siebie, dlatego jest ona taka energetyczna. To płyta na każdą okazję. Do tańca i do różańca (*śmiech*). Przy jej podpisywaniu usłyszałam, że... świetnie się przy niej sprząta. Sprawdziłam, to prawda. Przed świętami jest więc idealna (*śmiech*).

Zmieniłaś też coś ostatnio w swoim życiu? Zaczęłaś inaczej patrzeć na świat?

Jak prawie każdy człowiek, miałam kompleksy, czułam się niedowartościowana, brakowało mi pewności siebie. Myślę jednak, że była to kwestia młodego wieku i samotności, która bardzo mi kiedyś doskwierała. Przez kilka lat, będąc cały czas na walizkach, nie miałam zupełnie czasu dla siebie, bliskich i przyjaciół. Z czasem moje priorytety uległy zmianie. Zupełnie inaczej patrzę na samą siebie, nie potrzebuję pokłasku i komplementów, aby czuć się osobą wartościową. Stałam się bardziej wyrozumiała dla samej siebie. Jestem mniej krytyczna.

To się nazywa dojrzałość?

Jak najbardziej. Po trzydziestce wiele rzeczy zmienia się w kobiecej głowie (*śmiech*). A co dopiero po przekroczeniu 35 lat! Naprawdę dobrze się teraz czuję w swojej skórze.

I świetnie wyglądasz!

Staram się zdrowo odżywiać i wysypiać, a wiosną i latem zamieniam auto na rower i dojeżdżam nim na wszystkie spotkania.



Dzięki piosence Ewy Bem „Wysłałam za męża, zaraz wracam”, która zapewniła jej zwycięstwo w telewizyjnym programie „Szansa na sukces”, usłyszała o niej cała Polska. Potem śpiewała w chórkach Edyty Górniak. Pierwszy album Kasi Cerekwickiej „Mozaika” ukazał się w 2000 roku. Najnowszy krążek w dorobku artystki to płyta „Między słowami” składająca się w większości z klasycznych ballad oraz kompozycji, które ukazują zupełnie nowe oblicze piosenkarki.

Wiem, że pisałaś kiedyś pamiętniki. Gdy dziś je czytasz, coś Cię zaskakuje?

Nie czytam ich! (*śmiech*). Moje pamiętniki sięgają czasów, kiedy stawiałam pierwsze kroki w branży muzycznej. Dużo w nich tęsknoty za rodziną oraz trudnych momentów, dużo samotności, walki z wiatrakami. Na szczęście nigdy nie opuszczało mnie poczucie humoru.

Oprócz muzyki, kochasz psychologię. Nawet studiujesz ten kierunek. Skąd ta fascynacja?

Psychologia była moją pasją od zawsze, nie miałam jednak na nią czasu i odwagi. Interesuję się relacjami międzyludzkimi. Studiuję w systemie weekendowym. Chciałabym być w przyszłości terapeutą i pomagać innym. By być dobrym terapeutą, trzeba mieć ogromną wiedzę, dlatego się uczę. Człowiek to nie zabawka i bardzo łatwo można wyrządzić komuś krzywdę, chociażby przez brak kompetencji czy praktyki. Przede mną jeszcze dobrych kilka lat nauki.

O czym piszesz pracę magisterską?

O płci psychologicznej artystów sceny polskiej. Jestem na etapie opisywania badań. Może w przyszłości zajmę się artoterapią.

Za chwilę Nowy Rok. Jakie marzenia ma Kasia Cerekwicka?

Koncerty, koncerty i jeszcze raz koncerty, za którymi najbardziej tęskniłam. I myślę już o... kolejnej płycie. Inne plany? Wszystko inne już mam i nie pragnę niczego więcej. ■

FOT. I. GRZYBOWSKA (2), MATERIAŁY PRASOWE (1)



**Najlepszy
prezent na święta!**

Płyty Włodka Pawlika Laureata Grammy Award 2014



Następna stacja: Czytanie!



Książki opanowały kolej. Pasażerowie na dworcach i pokładach pociągów mogą zaczytać się na dobre, bo książki mają na wyciągnięcie ręki i nie tylko...



Czy warto czytać w pociągu? Warto czytać po prostu i każde miejsce jest do tego dobre. A pociąg to przestrzeń wręcz idealna dla miłośników literatury. Skoro musimy przemieścić się z jednego miasta do drugiego, dlaczego nie skorzystać z okazji i darowanego nam czasu nie poświęcić na spotkanie z niebywałymi historiami, interesującymi postaciami czy też pięknym językiem. Na chwilę możemy zapomnieć o rzeczywistości i przenieść się w swój ulubiony świat...



Dla każdego coś miłego

Ogrody klasyki, zatoka świeżych e-booków i kraina książkowych nowości, a jedyną bramą do tych światów są... ekrany tabletów i smartfonów pasażerów wszystkich pociągów PKP Intercity. Głodni lektury podróżni mogą trafić na trzy wersje plakatów. Na każdym z nich znajdują kody QR, które pokierują ich do trzech pełnych wydań Wolnych Lektur oraz do sześciu obszernych fragmentów książek wybranych przez Publio.pl i Matras. Łącznie pasażerowie

będą mieli do wyboru 27 pozycji. Wszystkie będzie można otworzyć na ekranie swoich urządzeń mobilnych za pośrednictwem kodów z plakatów lub poprzez stronę ksiazkawpodrozy.intercity.pl. Bezpłatnie i po zaledwie trzech kliknięciach, bez potrzeby długotrwałego połączenia z Internetem. Z myślą o podróżnych preferujących tradycyjną obwolutę w dłoni na największych dworcach wyeksponowane zostaną półki do bookcrossingu. Można będzie bezpłatnie wziąć umieszczone tam książki, ale i zostawić też już przeczytane.

A może zabiorę ją do domu?

Jeżeli udostępnione rozdziały książek sprawią, że dowiedzenie się, co wydarzyło się dalej, będzie koniecznością – Publio.pl i Matras proponują 25-procentowy rabat. Dotyczy to nie tylko promowanych książek, ale całej oferty. Zniżki nie łączą się z innymi promocjami. Jak skorzystać z rabatu? Na każdym bilecie znajduje się unikalny numer identyfikacyjny (ID). Wystarczy pokazać bilet w księgarni Matras lub wpisać numer ID biletu jako kod promocyjny na publio.pl lub matras.pl przy finalizowaniu transakcji. I już, stacja Czytanie wita! „Książka w podróży” to program realizowany wspólnie przez PKP Intercity, PKP S.A., księgarnię internetową Publio.pl, sieć księgarni Matras i Fundację Wolne Lektury. Partnerem merytorycznym programu został Instytut Książki. ■



FOT. SHUTTERSTOCK (1)

CZYTAJ za darmo

fragmenty, a nawet
całe książki!

ksiazkawpodrozy.pl

Wybierz się w podróż z **biletem PKP Intercity:**

do ogrodów klasyki
Wolnelektury.pl

ZA DARMO

do świata e-książek
Publio.pl

RABAT 25%

do krainy papieru
w księgarniach **Matras i Matras.pl**

RABAT 25%





Noc Paryska w Operze Krakowskiej

Czy ktoś chciałby spędzić Sylwestra na paryskim Montmartrze, w miejscu, nad którym wciąż unosi się duch artystycznej bohemy? Nic trudnego! Wystarczy wybrać się do Opery Krakowskiej i przywitać Nowy Rok w doborowym towarzystwie: od Straussa, Moniuszki, Aznavoura do Offenbacha i Chopina.

Podczas tej magicznej nocy wszystko się może zdarzyć. Elegancyjny panowie zrzucą fraki, by pokazać francuzom prawdziwie egzotyczny dla nich folklor i w rytm tańców góralskich z „Halki” zawładnąć paryskim Montmartrem. Bez zatargów i przekomarzań z pewnością się nie obejdzie, choć prawdopodobnie nie rozstrzygniemy tej nocy sporu o to, czy Chopin był Polakiem czy Francuzem... Noc nie byłaby paryska, gdyby nie pojawiła się Edith Piaf i kankanistki z operetki „Orfeusz w piekle”. A to przecież zaledwie namiastka tego, co wydarzy się w tym malowniczym zakątku świata, gdzie przeniesie nas magia sceny.

„Noc Paryska” do obejrzenia w Operze Krakowskiej w wieczór sylwestrowy o godzinie 18.00 i 21.30. Koncertem tym krakowski teatr powita także nowy rok – 2 i 3 stycznia o godzinie 18.30.



Dla kobiet z apetytem na życie!

Idealny pomysł na gwiazdkowy prezent, obowiązkowa lektura na cały rok. W swojej najnowszej książce „Klub 50+” Mariola Bojarska-Ferenc pomaga kobietom uwierzyć w siebie i przekonuje, że pięćdziesiątka to dynamiczna kobieta otwarta na miłość, seks, zadbana i pełna inspiracji. Słynna propagatorka fitnessu i racjonalnego odżywiania zachęca inne panie do aktywności fizycznej, radzi, jak właściwie zadbać o ciało i duszę, by być zdrową i szczęśliwą.

Mariola Bojarska-Ferenc, „Klub 50+”, Burda Publishing Polska.

Tatry na nartach

Nie lada gratka dla miłośników narciarstwa wysokogórskiego. Kompendium wiedzy dla zaawansowanych i początkujących skitourów przygotowane przez Wojciecha Szatkowskiego, przewodnika tatrzańskiego III klasy, narciarza wysokogórskiego i pracownika Muzeum Tatrzańskiego im. Tytusa Chałubińskiego w Zakopanem. Czyta się je jak dobrą powieść. W książce „Tatry na nartach. Przewodnik skitourowy”, poza wskazówkami dla początkujących fanów białego szaleństwa, ciekawymi informacjami historycznymi i relacjami pionierów narciarstwa, znajdziemy propozycję kilkudziesięciu niezwykle wycieczek o różnym stopniu trudności po polskich i słowackich Tatrach wraz ze szczegółowymi mapami, które umożliwią sensowne i bezpieczne planowanie każdej eskapady. Całości dopełnia 200 barwnych fotografii najpiękniejszych zakątków tych niezwykle gór. Świetny pomysł na prezent dla aktywnych, którzy nie lubią tłoku na stokach.

Wojciech Szatkowski, „Tatry na nartach. Przewodnik skitourowy”, Wydawnictwo Tatrzańskiego Parku Narodowego.



Kalendarz kulturalny

Dzieciaki na horyzoncie

Stowarzyszenia Nowe Horyzonty inicjuje kolejną akcję dla najmłodszych widzów. Od grudnia do czerwca do kilkudziesięciu kin w całej Polsce zawitają najciekawsze tytuły wybrane z programu drugiej edycji Festiwalu Filmowego Kino Dzieci – nagradzane i oklaskiwane na świecie niebanalne kino aktorskie, pobudzające wyobraźnię filmy animowane, długie metraże oraz zestawy różnorodnych filmów krótkich. Więcej informacji na dzieciakinahoryzoncie.pl.



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 LODZIE
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 LODZIE
PRODUCED BY WILD ROSE UK

ON ICE KOPCIUSZEK

10.12 KATOWICE,
12.12 POZNAŃ, 20.12 WARSZAWA

MONSTER X TOUR

MX PRESTILE
QUAD WARS
MONSTER TRUCKS!

9.04 KRAKÓW, 12.04 ŁÓDŹ, 16.04 GDAŃSK

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

Masters Of Chant Final Chapter Tour

GREGORIAN

14.03 GDAŃSK, 15.03 SZCZECIN, 16.03 WARSZAWA

Choreografia Victor Smirnov-Golovanov

MOSCOW CITY BALLET

Jexioro Łabędzie
Dziadek do Orzechów
Romeo i Julia

BYDGOSZCZ
WARSZAWA
KRAKÓW
KIELCE
ŁÓDŹ
KATOWICE
SZCZECIN
POZNAŃ
LUBLIN
WROCŁAW
GDYNIA
BIAŁYSTOK



Ikona muzyki pop znów w Polsce!

To już trzecia wizyta Paula Anki w naszym kraju. Pierwszy koncert odbył się w 1963 roku, w tragicznym momencie amerykańskiej historii. Tuż przed występem młody piosenkarz dowiedział się o zabójstwie prezydenta USA Johna Kennedy'ego. Emocje tak ścisnęły mu gardło, że nie mógł śpiewać. Po raz drugi artysta wystąpił w Polsce w listopadzie 2011 roku w Warszawie, w Sali Kongresowej. Bilety rozeszły się błyskawicznie, występ okazał się wielkim sukcesem. Dlatego podczas trzeciej wizyty zaplanowane są aż dwa koncerty, aby wszyscy fani mogli wraz z artystą bawić się i śpiewać jego liczne przeboje, choćby znaną na całym świecie „Diane”, jak również te stworzone podczas współpracy z innymi kultowymi twórcami, między innymi Frankiem Sinatrą, Buddy Hollym, Frankiem Lymanem oraz Chuckiem Berryem.

1 lutego 2016 r. – Hala Torwar w Warszawie

2 lutego 2016 r. – Tauron Arena Kraków

Bilety do nabycia na eventim.pl.

TEATR KOMEDIA
INSTYTUCJA KULTURY MIASTA ST. WARSZAWY

teatr komedia

TLUMACZENIE: ELŻBIETA WOŹNIAK
REŻYSERIA: TOMASZ DUTKIEWICZ
SCENOGRAFIA: WOJCIECH STEFANIAK
KOSTIUMY: EWA GDOWIOK

Edward Taylor

**ŻONA
POTRZEBNA
OD ZARAZ...**

Występuje:
KLAUDIA HALEJCIO, WERONIKA KSIĄŻKIEWICZ,
MARIA PAKULNIS, MAGDALENA WÓJCIK,
PRZEMYSŁAW SADOWSKI, MARCIN TROŃSKI.

PREMIERA 3 STYCZNIA 2016R.

WWW.TEATRKOMEDIA.PL



Baśniowy pokoi

Piesek Czarus mieszka ze swoim tatą i bratem w zagrodzie. Choć żyje w budzie jak pączek w maśle, marzy o baśniowym pokoiku i zabawie w miejsce nudnych obowiązków. Nie chcąc nikogo słuchać, udaje się w samotną podróż do Miasta Róż, by tam boleśnie uświadomić sobie, że nie ma nic za darmo i doświadczyć na własnej sierści, że wyrzuty sumienia gryzą niczym pchły... Czy Czarus posłucha tajemniczego Białego Kotka i czy zdecyduje się na powrót do domu?

„Baśniowy pokoi” to słuchowisko dla dzieci od trzech lat, które powstało na podstawie spektaklu Teatru Dobrego Serca z Warszawy. Autorem scenariusza i reżyserem słuchowiska jest Jerzy Latos, którego usłyszeć można na płycie obok Pauliny Dulli-Latos. Muzykę skomponował Krzysztof Maciejowski, dzięki któremu opowieść zyskała nastrój francuskiego musicalu.

Polecają Wydawnictwo i Księgarnia „Warto” na warto.com.pl.



Nowoczesna flota

Ekologiczne, hybrydowe i jednakowo oznakowane samochody.



Limuzyny EcoCar

Nieoznakowane luksusowe auta. Usługa dla najbardziej wymagających klientów.



Innowacyjny system

Możliwość integracji systemu EcoCar z systemami Partnerów Biznesowych.



Komfort

Monitoring kursu online. Dogodne formy zamawiania i płatności.



Ekologiczne taksówki w najniższej cenie

EcoCar S.A. to nowoczesna firma taksówkowa, 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 systemami Partnerów Biznesowych. Różnorodne formy płatności i sposoby zamawiania taksówek odpowiadają na potrzeby najbardziej wymagających klientów.

Dołącz do Partnerów Biznesowych EcoCar S.A.

kontakt@ecocar.pl

• www.ecocar.pl •



• 123456789



**INNOWACYJNA
GOSPODARKA**
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



Internet LTE

w Twoim domu!

Dwupasmowy
Router LTE



TP-LINK®
The Reliable Choice

Archer MR200



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

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