



wpodróży

LUTY

Jesteśmy tam, gdzie są podróże

Styl życia
Apetyt
na kochanie

Biznes
Kariera
w finansach

Podróże

Morze, góry, jeziora...

Wyprawa po zdrowie

Z EXPRESS INTERCITY PREMIUM PODRÓŻ ZACZNIJ OD **BILETU**



ON-LINE

WWW.INTERCITY.PL



KUPUJ W **BILETOMATACH**
NA DWORCACH PKP



KUPUJ W **KASACH BILETOWYCH**



UWAGA!
BILETU NIE KUPISZ U KONDUKTORA*

*PAMIĘTAJ! PODRÓŻ POCIĄGIEM EXPRESS INTERCITY PREMIUM TYLKO Z BILETEM ZAKUPIONYM WCZEŚNIEJ.
JAZDA BEZ BILETU SPOWODUJE NALICZENIE OPŁATY DODATKOWEJ – 650 ZŁ.

EXPRESS INTERCITY PREMIUM (EIP)

to najbardziej komfortowa kategoria pociągów, jaką PKP Intercity oferuje swoim pasażerom. To również zupełnie nowy wymiar i standard podróżowania w Polsce, gwarantujący wygodę i bezpieczeństwo pasażera, których zapewnienie jest naszym nadrzędnym celem.

WPROWADZAMY ZMIANY DLA TWOJEJ WYGODY

Pragniemy zapewnić Ci maksimum komfortu i pełne bezpieczeństwo, dlatego możemy sprzedać tylko tyle biletów, ile jest miejsc siedzących w pociągu.

W związku z tym bilety mogą być oferowane wyłącznie w przedsprzedaży.

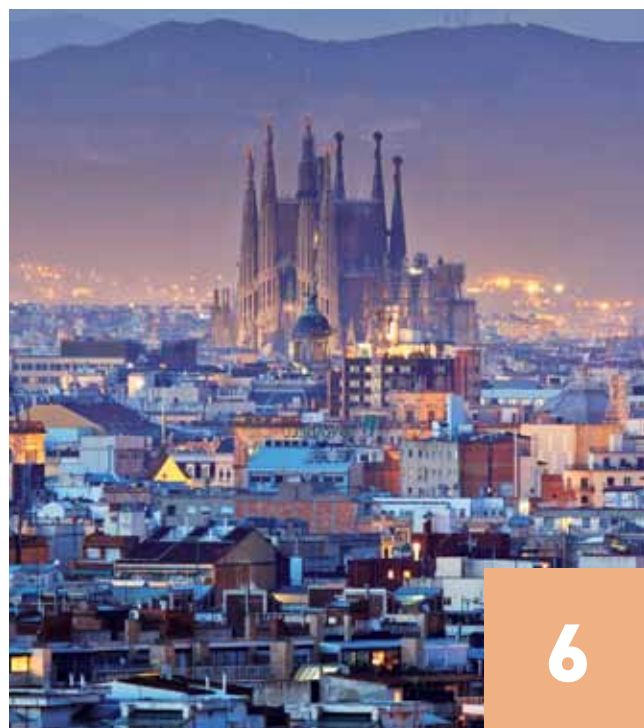
KUPNO BILETU WCZEŚNIEJ ZAPEWNI CI:

- wolne miejsce, które na Ciebie czeka
- miejsce na bagaż
- bezpieczeństwo podczas poruszania się po pociągu
- łatwy dostęp do każdej części pociągu (Wars, toalety, wyjście)
- sprawnie przebiegającą kontrolę biletową.

EXPRESS INTERCITY PREMIUM

PODRÓŻE

- 6 Jak z bajki!
- 14 W rytmie tanga
- 20 Nadmorska chluba Rumunii
- 26 Nad zakolem Odry
- 32 Przyjemne z pożytecznym
- 39 Duże rodziny podróżują taniej
- 40 Ferie z Intercity
- 42 Schrony, nietoperze i królewiecki depozyt
- 46 Miasto jak nowe
- 47 Gdańskie smaki
- 47 Bilety Intercity już online!
- 48 Ogniste muzeum
- 50 Zupy świata
- 56 Zacieśnia więzi, rozwiązuje języki
- 60 Luśka podróżniczka
- 64 Niezbędnik podróżnika



20



BIZNES

- 66 Kariera w finansach
- 68 Kolejowe tereny z pomysłem
- 70 Kolej na biznes!
- 72 Wanna od serca
- 74 Top gadżet
- 76 Skazane na sukces



STYL ŻYCIA

- 78 Terapia z pazurem
- 80 Na ratunek
- 82 Na co dzień i od święta
- 84 Apetyt na kochanie
- 86 Marzenia o sukcesie
- 88 W rytmie zumbi



KULTURA

- 92 Miłość to nie pluszowy miś
- 94 Dla rozrywki i rozwoju

PARTNERZY PISMA:



Koleje Dolnośląskie



Koleje Wielkopolskie



PKP POLSKIE KOLEJE PAŃSTWOWE



wpodróży

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



Redaktor naczelna:
Agnieszka Pietrzak

Redakcja stron PKP Intercity S.A.:
Magdalena Grzeszczuk-Refko

Skład:
Radosław Stępień

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

Foto na okładce:
Istockphoto



facebook

Znajdziesz nas na:
www.facebook.com/wpodrozy

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

Jak **z bajki!**

Gdy zaczyna nam doskwierać zimowa plucha i brakuje już nadziei na niebo skąpane w słonecznych promieniach, czas na zmianę otoczenia! Niewiele trzeba, by poczuć magię i energię Barcelony. Stolica Katalonii, jednego z bogatszych regionów Hiszpanii, ma nam wiele do zaoferowania.

TEKST: Paulina Kluczyńska







Panujący tu śródziemnomorski klimat sprawia, że zimy w Barcelonie są bardzo łagodne. Między lutym a marcem przeważają słoneczne dni, a średnie temperatury sięgają nawet 15 stopni Celsjusza. Rozległe miasto położone nad Morzem Śródziemnym może poszczycić się plażą o długości 4,5 kilometra. Równoległe do linii brzegowej zlokalizowane są góry Collserola z najwyższym szczytem Tibidabo (512 metrów n.p.m.). Tu nie można się nudzić!

Esencja miasta

Odkrywanie Barcelony najlepiej rozpocząć od Plaça de Catalunya (Plac Kataloński), który niczym żywy organizm nieustająco tętni życiem. Jest miejscem towarzyskich spotkań, skupiskiem centrów handlowych, hoteli i istotnych instytucji finansowych oraz głównym węzłem komunikacyjnym, gdzie zbiegają się linie metra, autobusów, a pod ziemią kursują pociągi z Costa Brava i centralnej Katalonii. Środek placu zdobi rzeźba bogini „La Diosa” autorstwa Josepa Clary wzbudzająca z racji swej nagości od zawsze niemałe kontrowersje.

Stąd warto przejść jedną z bardziej kolorowych i głośniejszych ulic – La Rambla (przez niektórych nazywana w liczbie mnogiej Las Ramblas, ponieważ trakt jest tak naprawdę ciągiem kilku mniejszych ulic). Kilometrowy deptak łączy Plaça de Catalunya z nabrzeżem, którego centralnym elementem jest pomnik

Serce Barcelony – **Plac Kataloński** (u góry), obok **Sagrada Família** w tle panoramy miasta

Czasami trzeba też zadzierać głowę, by nie przeoczyć na przykład wielobarwnego smoka wijącego się na jednym z narożnikowych budynków w towarzystwie kolorowych parasoli. Przyozdobiony budynek należy do Brunona Cuadrosa – właściciela sklepu z parasolami, a kamienica sama w sobie jest jego doskonałą reklamą.

Krzysztofa Kolumba. Życie na La Rambla pulsuje całą dobę wraz z tłumem turystów z całego świata. Odkrywanie metropolii umilą nam uliczni mimowicie, tancerze, przedstawienia teatralne oraz stragany z licznymi pamiątkami i smakołykami. Idąc wzdłuż ulicy, nie możemy przegapić niezwykłego i najsłynniejszego w mieście targu La Boqueria. Bogactwo smaków i kolorów oferowanych tutaj produktów przyprawia o zawrót głowy. Na targu kupimy wędliny, egzotyczne owoce, oryginalne słodczyce, przyprawy czy owoce morza. Na wybranych straganach można też nabyć przekąski i koktajle do spożycia na miejscu.

W tym mieście tak naprawdę nic nie jest oczywiste. Warto więc uważnie rozglądać się wokół, ponieważ od głównych arterii odchodzi wiele ciekawych architektonicznie uliczek. Czasami trzeba też zadzierać głowę, by nie przeoczyć na przykład wielobarwnego smoka wijącego się na jednym z narożnikowych ►





budynków w towarzystwie kolorowych parasoli. Przyozdobiony budynek należy do Brunona Cuadrosa – właściciela sklepu z parasolami, a kamienica sama w sobie jest jego doskonałą reklamą.

Barcelona Gaudiego

Specyficznego klimatu o nieco bajkowym charakterze nadaje Barcelonie architektura Antoniego Gaudiego, katalońskiego architekta i inżyniera secesyjnego. Jego nowatorskie projekty doskonale wkomponują się w obraz miasta. Wędrując wspomnianą La Ramblą, proponuję zwiedzić Palau Güell (Pałac Güell) zaprojektowany dla inżyniera i przedsiębiorcy





Eusebi Güella. Dolna część fasady wykonana jest z szarego marmuru, pomiędzy łukami wejściowymi znajduje się wyraźnie zaakcentowany herb Katalonii. Ozdobę budynku stanowią dość niecodzienne detale, jak na przykład żelazne jednorożce, które spełniały rolę haków do wiązania koni. Z dachu wylania się 20 wielobarwnych kominów udekorowanych ceramiką, szkłem oraz porcelaną. Odkrywając miasto, natkniemy

się na wiele budynków i elementów mniejszej architektury, które zostały zaprojektowane przez Gaudiego. Warto zwrócić uwagę na pierwszy dom usługowo-mieszkalny jego autorstwa stworzony dla rodziny Calvet w dzielnicy Eixample. Kamienica Casa Calvet uznawana jest za jedno z najbardziej konwencjonalnych dzieł mistrza, choć oryginalnych elementów również w nim nie brakuje. Sprawiają one, że budynek ►



Eusebi Güell, barceloński przemysłowiec i przyjaciel Antoniego Gaudiego, zafascynowany angielskimi ogrodami, zaprzagnął sfinansować podobne przedsięwzięcie w stolicy Katalonii. Projekt w założeniu miał być osiedlem dla zamożniejszej części Katalończyków. Z planowanej budowy 60 domów powstało jedynie pięć budynków: dwa pawilony po dwóch stronach głównego wejścia oraz trzy inne w samym parku. W jednym z nich od roku 1906 mieszkał sam Gaudí. W 1922 roku władze Barcelony wykupiły teren i przekształciły go w park miejski. Na odwiedzających to osobliwe miejsce, pełne kolorowych mozaik i osobliwych budowli, największe wrażenie robi najdłuższa na świecie ławka licząca 152 metry oplatająca rozległy taras z przepiękną panoramą miasta.

REKLAMA

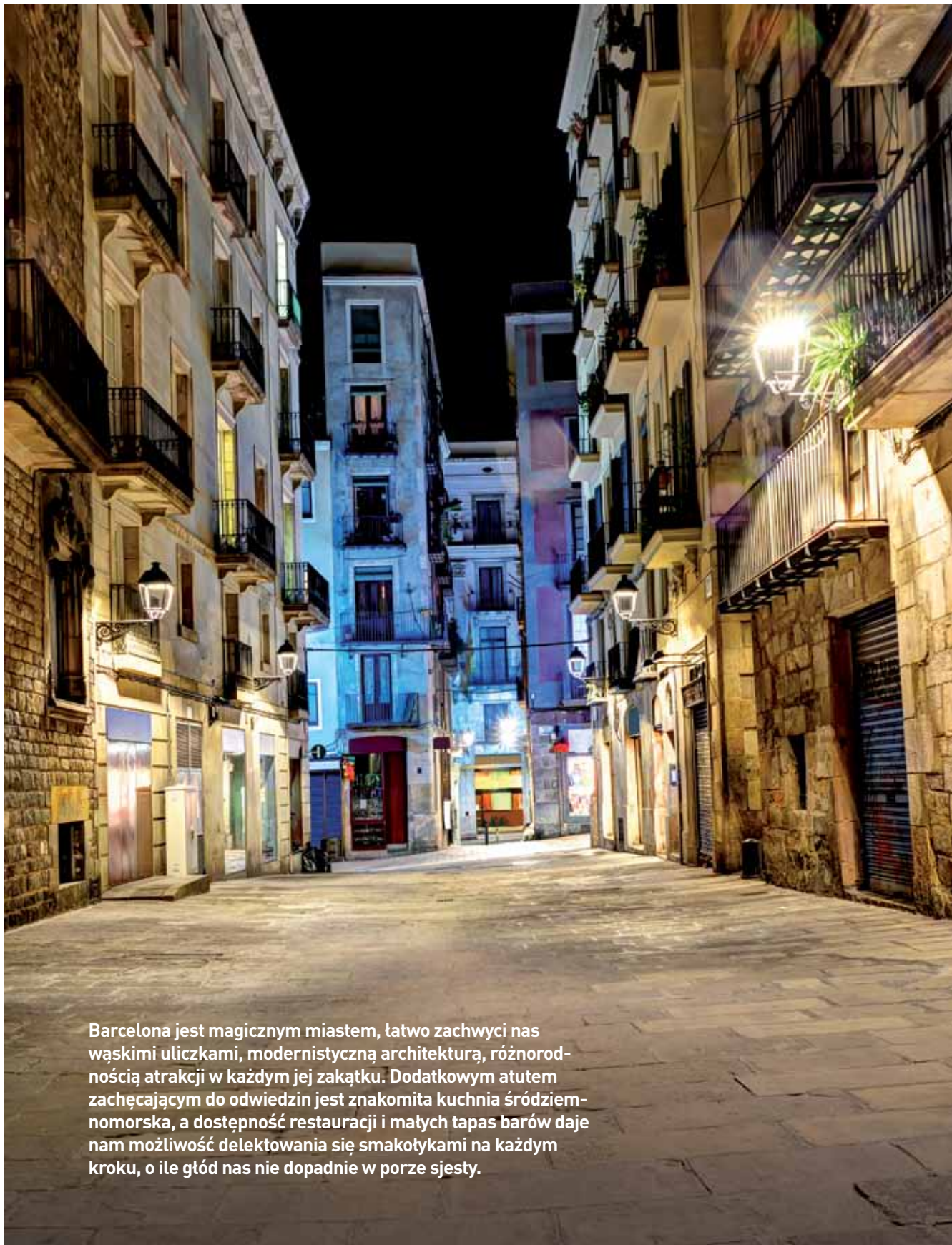


ODKRYJ DZIEŁA GAUDIEGO

Hiszpania od 1739 zł



RAINBOW
TOURS



Barcelona jest magicznym miastem, łatwo zachwyci nas wąskimi uliczkami, modernistyczną architekturą, różnorodnością atrakcji w każdym jej zakątku. Dodatkowym atutem zachęcającym do odwiedzin jest znakomita kuchnia śródziemnomorska, a dostępność restauracji i małych tapas barów daje nam możliwość delektowania się smakołykami na każdym kroku, o ile głód nas nie dopadnie w porze sjsy.

jest niczym skrojony na miarę swoich mieszkańców. Inwestor wywodził się z branży tekstylnej i był miłośnikiem grzybobrań, stąd kolumny przy wejściu nawiązują do zwojów materiału, a barokowa trybuna ozdobiona jest różnymi gatunkami leśnych przysmaków.

Architektura Casa Batlló (Dom Kości) przywodzi natomiast na myśl dom z baśni i była podobno inspirowana sennymi marzeniami. Budynek zmodernizowano ze szczególną dbałością o detale. Fasada przypomina fale morskie, a balustrady maski teatralne. Swoje bogactwo kolorów zawdzięcza elewacji z drobnych płytek ceramicznych w najróżniejszych odcieniach błękitu i zieleni. Podziwiać tu także możemy sztandarowy element projektów Gaudiego, czyli fantazyjny dach wraz z oryginalnymi kominami. Tym razem w jego projekt wkradły się elementy zwierzęce. Dach przypomina smocze łuski, ściany natomiast łuski rybie, a wykończenie balkonów imituje kości.

Za najbardziej dojrzały i ostatni świecki projekt architekta uznawany jest Dom Mili, czyli Casa Milà (lub La Pedrera, tzn. kamieniołom, ponieważ przypomina skalny blok), powstały w latach 1906-1910 dla przedsiębiorcy Perego Mili i jego żony. Narożnikowa kamienica z kutymi balkonami i fasadą wyglądającą jak zastygły piasek. Dla zwiedzających zaaranżowano wewnątrz piętro w stylu z epoki. I podobnie jak w przypadku Casa Batlló, i tutaj dach robi wrażenie. Nawiązuje on swym kształtem do falującego morza, pośród którego wyrastają kominy niczym średniowieczni wojownicy. Dach stanowi również atrakcyjny punkt widokowy na panoramę mia-

sta, w tym największe dzieło Gaudiego – Sagrada Familia, Świątynię Pokutną Świętej Rodziny.

Niekończąca się historia

To najśłynniejszy i tłumnie odwiedzany plac budowy w Hiszpanii. Wizytówka miasta jest w budowie od ponad wieku. Gaudí pracował nad bazyliką do końca życia, poświęcając przy tym cały swój majątek. Zwiedzając są jednocześnie świadkami rodzącej się historii, ponieważ Sagrada Familia jest jedną z największych świątyń na świecie, a dzięki swojej architekturze z pewnością najbardziej wyjątkową. Jej twórca, jako że był osobą religijną, postawił sobie cel stworzenia idealnej świątyni dedykowanej Świętej Rodzinie, pełnej symboliki chrześcijańskiej, a także nawiązującej w swym wyrazie do natury, w której nie ma dwóch takich samych rzeczy. Każdy detal musiał być więc rzeźbiony z osobna. Z zewnątrz z całą pewnością wrażenie robi ogrom bazyliki. Tak jak przy innych projektach, również w tym wypadku twórca nie obawiał się użyć bogatej kolorystyki dla podkreślenia architektonicznych metafor oraz form zaczerpniętych z natury. Gaudí zaprojektował trzy fasady świątyni, dożył ukończenia tylko jednej – Fasady Narodzenia – gdzie złożone są jego szczątki. Wnętrze kościoła może pomieścić aż 10 tysięcy wiernych. Kolumny niczym pnie drzew wznoszą się, robiąc wrażenie ogromnego lasu z pięknymi zdobieniami. Na każdym etapie zwiedzania warto odnieść się do projekcji audiowizualnych, z których poznamy historię budowy. W piwnicach mieści się muzeum, gdzie zobaczymy makiety, rysunki mistrza, a także zdjęcia z etapów realizacji. ■



ODKRYJ DZIEŁA GAUDIEGO

Hiszpania **od 1739 zł**

CALL CENTER
801 310 801
Z KOMÓRKI
42 680 38 51

NAJBLIŻSZE BIURO PODRÓŻY:
www.rainbowtours.pl/biura



www.rainbowtours.pl



W rytmie **tanga**

Sto lat temu po brukowanej uliczce Caminito w portowej dzielnicy Buenos Aires La Boca szwendali się robotnicy, pijacy, prostytutki i alfonsi. Wśród mieszkańców dominowali potomkowie włoskich imigrantów z Genui. Juan de Dios Filiberto był robotnikiem w stoczni. Jego sztywne i niezdarne palce nie przywykły do skrzypiec, strun gitary czy klawiatury fortepianu. A jednak to on, chłopak z nędznej dzielnicy La Boca, zyskał sławę kompozytora argentyńskiego tanga.

TEKST: Błażej Torański







Ogród japoński
– jeden z wielu
zielonych terenów
miasta



Od lat Caminito jest deptakiem-muzeum okupowanym za dnia przez turystów. Obok restauracyjnych stolików wystawionych na ulicę przesuwają się w rytmie tanga pary. Bywa, że tancerze ubrani są w kapelusze, kamizelki i krawaty, a ich kruczoczarne włosy połyskują brylantyną. Kobiety w obcisłych szkarłatnych albo czarnych sukienkach z rozcięciami sięgającymi ud frywolnie oplatają w tańcu nogą partnerów. Powietrze wibruje. Wzrasta podniecenie. Tango jest bowiem symbolem miłości, nienawiści i pożądania. Życia i śmierci. Dominacji i uwodzenia. Najcelniej wyraża namiętny temperament Argentyńczyków. Słowa piosenki, jak w „Tangu Caminito” skomponowanym przez Filiberta, mówią o smutku, bólu i żalu za utraconą miłością kobiety. *Caminito zatarte przez czas, tam gdzie razem widywałeś nas dzień, idę z tobą ostatni raz, wyśpiewując mój smutek*

Od Cafe Tortoni zlokalizowanej przy Avenida de Mayo pod numerem 825 jest zaledwie kilka minut spacerem do Pałacu Prezydenckiego, nazywanego powszechnie – z powodu koloru fasady – Różowym Domem (Casa Rosada). To wokół niego rozgrywały się najważniejsze wydarzenia w historii Argentyny: od triumfu Juana Peróna po krwawą dyktaturę. Tam też nieprzerwanie odbywają się protesty demonstrantów.

i żal. Czy chodzi o kobietę, która przed stu laty machała do robotników idących codziennie do pracy w stoczni? Dziś na balkonach nie ma dziewczyn, są za to dziwne gipsowe figury: kobieta w koszulce reprezentacji Argentyny, uśmiechnięty bokser, papież, który błogosławi przechodniów. Na fasadach domów, skleconych byle jak, dominują pastelowe barwy: żółcień, błękit, seledyny, pomarańcze. Podobno do ich budowy używano resztek materiałów i farb ze stoczni – z konstrukcji statków. Co krok sklepy z antykami i pamiątkami, koszulki Messiego, akwarele miejscowych artystów. Muzeum figur woskowych. Uliczni grajkowie. Na ogromnej planszy namalowana para w tanecznym splocie. Każdy może być tancerzem tanga, wystarczy, że włoży głowę w otwór i uśmiechnie się do pamiątkowego zdjęcia. Caminito ma właśnie taki jarmarczny charakter. W kontraście do innej atrakcji turystycznej Buenos Aires – Cafe Tortoni, ulubionej kawiarni najslynniejszego pisarza argentyńskiego Jorge Luisa Borgesa, w której znajduje się jego popiersie.

Tango po polsku

Gran Cafe Tortoni została założona w 1858 roku. Jest w stylu fin de siècle. To lokal wytworny, elegancki i drogi. Dystyngowani kelnerzy w żakietach, nieskazitelnie białych koszulach i muszkach. We wnętrzach kryształowe

żyrandole i lustra, filary, okrągłe marmurowe blaty stołów i proste, drewniane krzesła. Grafiki, obrazy i zdjęcia. Wiele fotografii w gablotach, a na nich znamienici goście i ich dedykacje: Hillary Clinton w październiku 1997 roku dziękowała za atmosferę i wyśmienite jedzenie. Wcześniej gościli tam Albert Einstein czy były król Hiszpanii Juan Carlos. Są i polskie akcenty: był tam Artur Rubinstein, a nader często przesiadywał mieszkający przez lata w Buenos Aires Witold Gombrowicz. W podziemiach gra się jazz i tańczy tango. Cafe Tortoni ma wielu bohaterów, ale grzechem nie wspomnieć o Carlosie Gardelu, śpiewaku i kompozytorze. On rozślawił tango argentyńskie na cały świat! W Polsce spopularyzował je Jerzy Petersburski, który w Argentynie spędził 20 lat. Grywał w znanych w Buenos Aires lokalach – Blue Sky, Maison Dor – i był już autorem utworu „Tango Milonga”, przeboju swojego życia. Tak bardzo trafił w gusta Argentyńczyków, że kiedy go po raz pierwszy usłyszeli, od razu uznali za swój.

Miejsce zalane krwią

Od Cafe Tortoni zlokalizowanej przy Avenida de Mayo pod numerem 825 jest zaledwie kilka minut spacerem do Pałacu Prezydenckiego, nazywanego powszechnie – z powodu koloru fasady – Różowym Domem (Casa Rosada). To wokół niego ►

REKLAMA



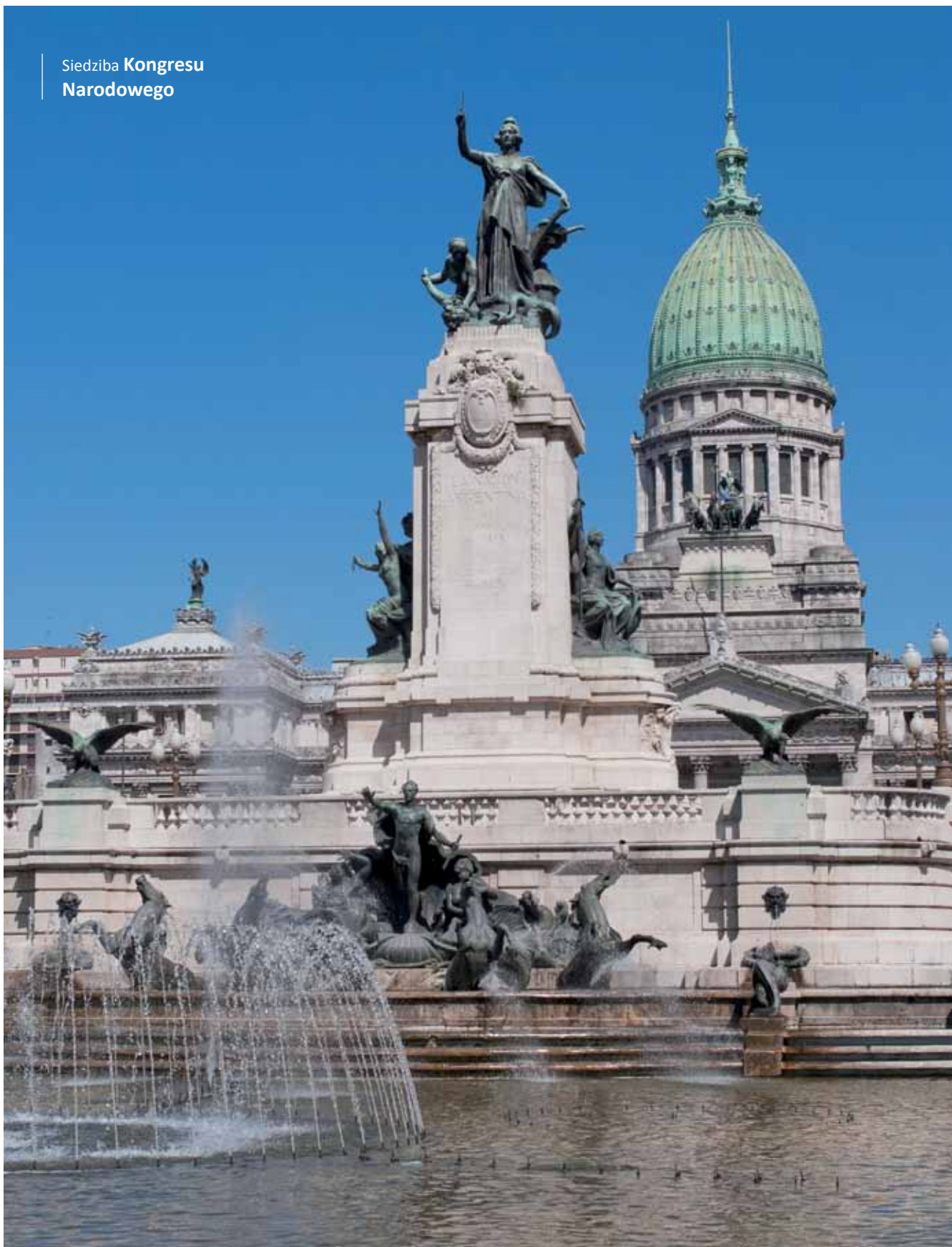
ZATAŃCZ TANGO
W BUENOS AIRES

Argentyna od 9999 zł



RAINBOW
TOURS

Siedziba Kongresu
Narodowego



rozgrywały się najważniejsze wydarzenia w historii Argentyny: od triumfu Juana Peróna po krwawą dyktaturę. Tam też nieprzerwanie odbywają się protesty demonstrantów. Z ich transparentów od lat nie schodzą te same hasła: „Dość dyskryminacji i bałaganu” czy „Zmarli bohaterowie >>żyją<< bez tożsamości”. To ostatnie odnosi się do tzw. brudnej wojny (1976-1983), czasu krwawej dyktatury wojskowej. Ludobójstwa, porwań, tortur, egzekucji i morderstw. W więzieniach zginęło wtedy 30 tysięcy osób. Nie mają swoich grobów. Matki zaginionych bez wieści córek i synów spotykają się regularnie od 1977 roku na Plaza de Mayo przed Pałacem Prezydenckim w przedziwnej demonstracji: staruszki w białych płóciennych chustkach na głowach łąpią się za ręce i maszerują wokół pomnika. Na piersiach wiszą fotografie ich dzieci.

Vivat Evita!

W roku zamachu stanu i przejęcia władzy przez generałów powstał musical „Evita” o żonie prezydenta Juana Peróna – Evie Perón, symbolu plebejskości, narodowej dumy Argentyńczyków. Nie zapomnieli o niej po dyktaturze, czczą ją nadal. W 1996 roku byli jednak wściekli na wieść o tym, że w jej filmową rolę wcieli się skandalizująca Madonna. Kiedy jednak piosenkarka pojawiła się na balkonie Casa Rosada – na co zezwolił prezydent – z czterech tysięcy gardeł statystów rozległ się autentyczny okrzyk: „Niech żyje Evita!”. Bo Argentyńczycy kochają Evitę, nie przywiązują

wagi do jej bujnego życia, które zakończyła w wieku 33 lat, umierając na raka macicy. Na nagrobnej tablicy z jej nazwiskiem na cmentarzu ekskluzywnej dzielnicy Recoleta stale leżą świeże kwiaty. Docierają tam także turyści, bo miejsce to niezwykle – nagrobki przypominają małe kościoły i domy.

Puls miasta

Buenos Aires żyje w rytmie tanga i zapachu polędwicy z grilla, do której podaje się ciemne gęste czerwone wina Malbec z prowincji Mendoza. Miasto oddycha zielenią licznych bulwarów i parków, gdzie ludzie odpoczywają w cieniu na trawie. Żyje sztuką w wyjątkowych galeriach, jak MALBA, muzeum sztuki latynoamerykańskiej (pośród obrazów i rzeźb wisi tam autoportret Fridy Kahlo z małpą i zielonym ptakiem na jej ramionach).

Jest też w stolicy El Teatro Colón, gdzie występowali królowie tenorów: Enrico Caruso i Plácido Domingo, z największą (3500 miejsc) widownią na świecie. Ale najwięcej emocji u porteños, jak nazywa się mieszkańców stolicy Argentyny, wzbudza piłka nożna! To przecież w tym mieście swe pierwsze kroki piłkarskie (najpierw w Argentinos, potem Boca Juniors) stawiał boski Diego Maradona, zanim trafił do słynnej Barcelony. Na stadionie Clubu Atlético Boca Juniors, nazywanym potocznie La Bombonera, zaledwie kilkaset metrów od Caminito, podczas meczów kibice zaczynają skakać, a wtedy wibracje są tak silne, jakby za chwilę miało nastąpić trzęsienie ziemi. ■

REKLAMA



ZATAŃCZ TANGO W BUENOS AIRES

Argentyna od 9999 zł

CALL CENTER
801 310 801
Z KOMÓRKI
42 680 38 51

NAJBLIŻSZE BIURO PODRÓŻY:
www.rainbowtours.pl/biura



www.rainbowtours.pl

Nadmorska chluba Rumunii

Gdy myślimy o miejscowościach wypoczynkowych nad Morzem Czarnym, w pierwszej kolejności zwykle przychodzą nam do głowy Złote Piaski, Soczi, Batumi czy Jałta. Tymczasem Konstanca również ma się czym pochwalić, i to nie tylko w sezonie letnim. Miasto łączy z wdziękiem uroki metropolii i czarnomorskiego kurortu.

TEKST: Bartosz Król

Liczące obecnie ponad 300 tysięcy mieszkańców miasto, jedno z największych w Rumunii, znaczącą rolę w tej części Europy odgrywało już w starożytności – jako osada Tomis, którą w VI w p.n.e. założyli Grecy z Miletu. Niewielka wioska rybacka z czasem przekształciła się w istotny ośrodek handlowy, a od jednej z jego dzielnic – Constantiany (na cześć siostry cesarza Konstantyna Wielkiego) – miasto zyskało obecną nazwę. Namiastkę świetności po tamtym okresie można zobaczyć w Edyficju Ro-

manu Mozaic, gdzie w ruinach trzykondygnacyjnego centrum gospodarczo-handlowego zachowały się kolorowe mozaiki. Niedaleko starożytnego skupiska sklepów i warsztatów znajduje się też okazałe Muzeum Historyczno-Archeologiczne pełne greckich i rzymskich zabytków, które znaleziono podczas wykopalisk w Konstancy w drugiej połowie XX wieku. ►

Efektowny, secesyjny gmach dawnego kasyna usytuowany nad brzegiem Morza Czarnego







Meczet Mahmuda,
największa muzułmańska
świątynia z początków XX wieku

Na kartach Owidiusza

Z historią Konstancy nierozdzielnie związana jest także postać Owidiusza, jednego z najsłynniejszych rzymskich poetów. Plac jego imienia, na środku którego stoi pomnik artysty, jest najważniejszym placem miasta, gdzie regularnie odbywają się różnego rodzaju wydarzenia kulturalne. Kolumna z zamyśloną sylwetką twórcy na Piaście Ovidiu stanowi także ulubiony punkt spotkań. Do dziś dokładnie nie wiadomo, dlaczego Owidiusz został wygnany z Rzymu przez cesarza Oktawiana Augusta na obrzeża ówczesnego imperium. Ale dzięki powstałym na zesłaniu jego utworom, takim jak „Żale” czy „Listy z nad Morza Czarnego” możemy dowiedzieć się nieco więcej o specyfice codziennego życia na terenach dzisiejszej Konstancy (w elegiach Owidiusza wspomniane są między innymi surowe czarnomorskie zimy oraz wino, podobno bardzo chętnie w dużych ilościach spożywane przez tubylców). Klimat dawnego Tomis poczujemy również w sąsiedztwie prawosławnej katedry św. Piotra i Pawła, gdzie znajdują się pozostałości po starożytnych miejskich zabudowaniach.

Tureckie piętno

Interesujących obiektów sakralnych na starówce w Konstancy nie brakuje. Oprócz neobizantyjskiej budowli z końcówki XIX wieku warto zwrócić uwagę na Meczet Mahmuda (Mahmudiye Camii), nazywany też Wielkim Meczetem. To największa muzułmańska świątynia w Rumunii przypominająca o tym, że Dobrudża – czyli region, którego stolicą jest Konstanca – przez stulecia była pod wpływami tureckimi i dopiero pod koniec XIX wieku wróciła we władanie rumuńskie. Chlubą czynnego

Siedziba Muzeum
Historii i Archeologii
na Placu Owidiusza



cały czas obiektu jest jeden z największych w Europie dywanów perskich, a także 50-metrowy minaret, z którego rozciąga się efektowny widok na port i centrum miasta. Nieopodal miejsca kultu dla wyznawców islamu wznosi się także katolicki kościół św. Antoniego (Biserica Sfântul Anton). Charakterystyczny budynek z czerwonej cegły wygląda na całkiem wiekową konstrukcję, choć w rzeczywistości powstał dopiero w XX-leciu międzywojennym. Jak na miasto z wielokulturowym dziedzictwem przystało, w centrum Konstancy odnajdziemy także synagogę.

Marynistyczna tradycja

Największy aktualnie port Rumunii (i czwarty największy w Europie – po Rotterdamie, Antwerpii i Marsylii) może się także pochwalić niezwykle malowniczą nadmorską esplanadą. Z jednej strony widzimy ogromne dźwigi do przeładunku towarów, a z drugiej – Cazinoul,

czyli gmach dawnego kasyna, w którym od czasów króla Karola I trwonili fortuny goście miejscowego uzdrowiska. Ze względów bezpieczeństwa przepiękny secesyjny budynek jest niestety od kilku lat zamknięty i czeka na przeprowadzenie kapitalnego remontu. W znacznie lepszym stanie są za to inne obiekty nawiązujące do bogatych marynistycznych tradycji: Farul Genovez – upamiętniająca genueńskich kupców zabytkowa latarnia morska z połowy XIX wieku – a także akwarium, w którym można podziwiać z bliska

przeróżne gatunki mieszkańców Morza Czarnego oraz dunajskiej delty. Oddalając się nieco od historycznego centrum miasta, warto jeszcze zobaczyć pokaz w delfinariu i pospacerować po pobliskim minizoo, a także wybrać się do Muzeum Marynarki (Muzeul Marinei Romane) oraz Muzeum Sztuki Ludowej (Muzeul de Arta Populara).

Urzekający lazur

Dostłownie kilka kilometrów na północ od śródmieścia Konstancy usytuowana jest Mamaja – największa i najstarsza rumuńska miejscowość wypoczynkowa. ►

Konstanca i Mamaja są również doskonałą bazą wypadową do zwiedzenia delty Dunaju – drugiej największej delty rzecznej w Europie (po delcie Wołgi). Znajdujący się tam rezerwat biosfery już na początku lat 90. został wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO i jest uznawany za trzeci najbardziej różnorodny rezerwat przyrody na świecie (po Wielkiej Rafie Koralowej w Australii i archipelagu Galapagos w Ekwadorze). Nieco w cieniu dunajskiej delty na terenie Dobrudży funkcjonuje Park Narodowy Gór Macin – jednego z najstarszych maszywów górskich w Europie.



Licząca około osiem kilometrów długości piaszczysta plaża przyciąga co roku rzesze turystów, w tym coraz więcej zagranicznych. Urzekająco Mamaia wygląda zwłaszcza z okien kolejki gondolowej, której trasa przebiega nad głównym deptakiem i liczy ponad dwa kilometry. Po jednej stronie zachwyca lazurowa tafla Morza Czarnego, natomiast po drugiej – wody jeziora Siutghiol, które oddzielają szeroką na zaledwie 300 metrów miejscowość od stałego lądu. W sezonie letnim dużą popularnością cieszy się też aquapark oraz miejsca dedy-

kowane amatorom bardziej wyszukanym sportów wodnych, przede wszystkim windsurfingu i nurkowania. Z roku na rok poprawia się przy tym noclegowa oferta Mamai – od kempingów przez pensjonaty po 4- i 5-gwiazdkowe hotele. W ślad za nimi idą oczywiście dyskoteki, puby i knajpki. I pomyśleć, że jeszcze kilkadziesiąt lat temu była to jedna z wielu sennych wsi rybackich...

Miejscowe specjały

Przemierzając jedną z pięciu historycznych krain Rumunii (pozostałe to: Wołoszczyzna,

Mołdawia, Banat i Siedmiogród, doskonale kojarzony też jako Transylwania), warto również posmakować atmosfery mniejszych miasteczek. Takich choćby jak Babadag, znany z reportaży Andrzeja Stasiuka, za które pisarz otrzymał nawet Nagrodę Literacką Nike. Przy okazji koniecznie trzeba także spróbować rumuńskich specjałów kulinarnych. Bodaj najbardziej eksportowym z nich jest mamałyga sporządzana z mąki (lub kaszki) kukurydzianej, która przez wieki była podstawą jadłospisu

najuboższej ludności. Sama z siebie na pierwszy rzut oka nie wygląda może zbyt apetycznie, ale jest sycąca i dostarcza organizmowi energii. Poza tym można ją podawać na wiele sposobów i zestawiać z różnymi dodatkami. Na przykład z sarmalami, które do złudzenia przypominają polskie gołąbki. Z tą różnicą, że farsz zawijany bywa nie tylko w kapustę, ale i liście winogron. Inną typową dla kraju Drakuli potrawą są klopsiki mititei, a także ciorba de burta, czyli miejscowe flaki



(z wyglądu i smaku przypominają raczej naszą zalewajkę lub barszcz biały). Na degustację (i zabranie ze sobą do kraju) zasługują również tradycyjne rumuńskie trunki. I te mocniejsze, jak wyrabiana na bazie różnych owoców palinka, i te słabsze, jak czerwone wino ze słynnych winnic Murfatlaru, które rozciągają się na zachód od Konstancy. Piwosze również nie powinni być zawiedzeni – i to nie tylko ze względu na Ursusa, na którego etykiecie widnieje sympatyczny niedźwiedź, czyli zwierzę występujące

w Rumunii wyjątkowo licznie. Jeśli chodzi o desery, godne polecenia są nade wszystko papanasi i gogosi – serowe pączki podawane z dżemem, cukrem pudrem i śmietaną, a także cozonac – ciasto z orzechami, makiem lub bakaliarniami.

Noblista w oryginale

Wypada podkreślić, że wbrew obiegowym opiniom podróżowanie po Dobrudży nie powinno nastręczać Polakom większych trudności. Po pierwsze, ceny są dla nas w miarę przystępne

(choć wyższe niż w sąsiedniej Bułgarii). Po drugie, Rumuni cieszą się zasłużoną opinią poliglotów, co minimalizuje ryzyko problemów z komunikacją. Wreszcie po trzecie, można u nich wyczuć pozytywne nastawienie do Polaków, a nasz kraj uważany jest nawet za jednego z tygrysów Europy. Co ciekawe, w Rumunii nie brakuje osób uczących się polskiego, i to wcale nie ze względu na sytuację zawodową. Nasz ojczysty język wykładany jest na uniwersytetach w Kluż-Napoka, Bukareszcie

i Jassach, a także na kursach organizowanych przez prywatne szkoły językowe. Jak wynika z doświadczeń lektorów, motywacja do nauki języka polskiego bywa czasami zaskakująca – od chęci utrzymywania korespondencji z Polakami poznanymi podczas emigracji zarobkowej po... chęć przeczytania w oryginale „Quo vadis” Henryka Sienkiewicza, które – jak na kraj odwołujący się na każdym kroku do rzymskich tradycji przystało – znajduje się wśród obowiązkowych lektur szkolnych. ■



Nad zakolem Odry

Choć jest najmniejszym miastem wojewódzkim w Polsce, mogłoby swoimi atrakcjami obdzielić nawet kilka innych ośrodków. Do Opola naprawdę warto zawitać nie tylko z okazji festiwalu polskiej piosenki. Sami zobaczcie!

TEKST: Bartosz Król





Wycieczkę po mieście proponujemy zacząć na placu Kopernika. To znakomite miejsce na początek spaceru po starówce i poznanie ciekawych miejsc zlokalizowanych w centrum. Pierwsze atrakcje czekają na nas już na sąsiednim Wzgórzu Uniwersyteckim (Opolski Akropol). To najwyższe wzniesienie na Starym Mieście (165 metrów n.p.m.). Mieści się tam siedziba rektoratu, wokół której znajdziemy zarówno zabytkowe rzeźby (w tym kolumnę maryjną i „Cztery Pory Roku”), jak i współczesne pomniki artystów (między innymi Czesława Niemena, Jonasza Kofty czy Agnieszki Osieckiej). Na tyłach uniwersyteckiego budynku stoi natomiast najstarsza opolska świątynia – kościół Matki Boskiej Bolesnej i św. Wojciecha, którego historia sięga X wieku. Jak głosi legenda, to właśnie w tym miejscu św. Wojciech miał wygłaszać swoje żarliwe kazania (do czego nawiązuje zresztą jeden z zabytkowych obrazów w ołtarzu głównym). Ze względu na lokalizację świątyni często bywa przez miejscowych nazywana kościołem na górze.

O! Pole!

Schodząc ze wzgórza w stronę rynku, który bez trudu namierzymy za sprawą wieży ratusza, warto jeszcze zwrócić uwagę na Muzeum Śląska Opolskiego. Placówka usytuowana w dawnym kolegium jezuickim jest istną kopalnią wiedzy o kulturze oraz dziejach miasta i regionu – równie długich, co burzliwych. Warto bowiem przypomnieć, że Opole prawa miejskie nabyło

już na początku XIII wieku, natomiast pierwsze wzmianki o grodzie o takiej nazwie pochodzą z 845 roku. A wbrew legendzie o zabłąkanym przez wiele dni w puszczy władcy plemiennym, który na widok polany z chatami wieśniaków miał krzyknąć: „O! Pole!”, nazwa wywodzi się od jednej z najstarszych jednostek terytorialnych Słowian w środkowej Europie – zamieszkiwanej przez ludność wspólnie użytkującą pola oraz pastwiska i razem broniącą się przed najazdami wrogów. Podczas przechadzki po rynku trzeba mieć oczy zwrócone nie tylko przed, ale także nad i pod siebie. Nad – żeby móc dokładnie przyjrzeć się ponad 60-metrowej wieży ratusza wzniesionej w neorenesansowym stylu na podobieństwo florenckiego pałacu Vecchio (codziennie w samo południe odgrywany jest tam hejnał miejski oparty na melodii ludowej „Opole, Opole to piękne miasto”). Pod – aby nie przejść obojętnie po Alei Gwiazd Polskiej Piosenki, która w ubiegłym roku świętowała już swoje 10-lecie (do tej pory tabliczkami uhonorowanych zostało przeszło 40 wykonawców reprezentujących różne style i pokolenia muzyczne). Natomiast patrząc przed siebie, dostrzeżemy przede wszystkim pięknie odrestaurowane kamienice. W jednej z nich król Jan Kazimierz Waza w czasie potopu szwedzkiego miał napisać pamiętny uniwersał wzywający do walki z nieprzyjacielem.

Opolska Wenecja

W bezpośrednim sąsiedztwie rynku stoi kościół Świętej Trójcy, do którego przylega klasztor franciszkanów. Łącznikiem pomiędzy nimi jest kaplica św. Anny będąca zarazem Mauzoleum Piastów Opolskich. Książęta oraz ich wybranki spoczywają także

Wieża ratuszowa
wzniesiona w 1864 roku
na wzór florenckiego
pałacu Vecchio



w krypcie pod ołtarzem głównym, którą przyozdabia najstarsza zachowana na Śląsku polichromia (datowana na 1330 rok).

Po wyjściu ze świątyni zupełnie innego typu przeżyć dostarczy nam wędrówka wzdłuż Młynówki (nazywanej też Kanałem Młynówka). Pozwoli bowiem sprawdzić, jak z bliska prezentuje się słynna Opolska Wenecja, czyli wzniesione tuż nad wodą kamienice i spichlerze – do złudzenia przypominające te we włoskim mieście. Należy przy tym dodać, że w zgodnej opinii odwiedzających zdecydowanie największe wrażenie okolica robi po zmroku, gdy włączone są kolorowe iluminacje. Równie romantyczny nastrój odnajdziemy na Moście Groszowym łączącym starówkę z wyspą Pasieka. Jego nazwa pochodzi od opłaty w wysokości jednego grosza pobieranej za przejście, ale równolegle secesyjna stalo-

wa konstrukcja bywa określana mianem Zielonego Mostku lub Mostu Zakochanych.

Sama wyspa Pasieka również jest jednym z najciekawszych rejonów miasta. Góruje nad nią Wieża Piastowska – pozostałość po dawnym Zamku Piastowskim. 42-metrowa wieża, jeden z najstarszych zabytków architektury obronnej w naszym kraju (po gruntownym remoncie w ubiegłym roku została ponownie otworzona dla zwiedzających). Nie tylko odnowiono i oczyszczono jej wnętrze oraz elewację, ale także zamontowano szereg multimedialnych urządzeń, które urozmaicają wejście na taras. Między innymi można wczuć się w klimat średniowiecznego lochu (taką rolę pełniła kiedyś dolna część wieży), być świadkiem próby sfinansowania wieży przez najeźdźców, posłuchać wspomnień księcia Bolka I, a także przyjrzeć

się dawnej panoramie miasta. Z punktu widokowego od razu można ją porównać z aktualnym krajobrazem centrum. Z Wieży Piastowskiej na tle Odry w całej okazałości można podziwiać też Amfiteatr Tysiąclecia, czyli bodaj najpopularniejszą opolską budowlę. Mało kto obecnie pamięta, że przed wiekami w tym miejscu stała słowiańska osada, a później odbywały się tam prace wykopaliskowe, w efekcie których znaleziono całkiem niezłe zachowane drewniane konstrukcje budynków i drewniane moszczenia ulic.

Stolica polskiej piosenki

To właśnie za sprawą amfiteatru, który przed czterema laty przeszedł gruntowną renowację, i odbywającego się tam festiwalu Opole już od ponad pół wieku uchodzi za stolicę polskiej piosenki. Nieprzypadkowo tam też siedzibę ma Narodowe Centrum

Panorama miasta

z wyróżniającym się na jej tle kościołem katedralnym Świętego Krzyża

Polskiej Piosenki, a w tym roku na stałe zostanie jeszcze otwarte dla zwiedzających Muzeum Polskiej Piosenki – z multimedialną wystawą i zbiorem pamiątek związanych z krajowym przemysłem muzycznym. Nie licząc wydzielonej platformy widokowej, amfiteatr jest na co dzień zamknięty dla turystów, ale nawet w dzień powszedni namiastkę wesołej, festiwalowej atmosfery dają kolorowe graffiti nawiązujące do najsłynniejszych przebojów wykonywanych w Opolu od 1963 roku. Imię twórcy całej imprezy, ówczesnego gospodarza miasta – Karola „Papy” Musioła – nosi z kolei bulwar na brzegu wyspy od strony Odry. Dla mieszkańców w centrum opolan jest to ►



Leżący przy trasie wylotowej na Brzeg skansen mieści przeszło 50 tradycyjnych wiejskich budowli z regionu – łącznie z wiatrakami, młynem wodnym i kuźnią.

ulubione miejsce do biegania, jazdy na rolkach i na rowerze. W cieplejszych miesiącach (maj – październik) dodatkową atrakcją na Pasiece stanowi multimedialna fontanna na Stawie Zamkowym – podczas pokazów o wybranych godzinach strugi wody są podświetlane, a z głośników lecą festiwalowe szlagiery.

Inna bardzo symboliczna dla miasta fontanna znajduje się na placu Daszyńskiego. Mowa o tzw. opolskiej Ceres – bogini wegetacji i urodzaju przedstawionej z dzieckiem na ręku i wrzecionem. Poniżej umieszczone są trzy rzeźby (rybaków z siecią, górnika z kilofem i kobiet ze snopami zboża oraz koszem owoców) uosabiające trzy filary dawnej opolskiej gospodarki: rybactwo i żeglugę, przemysł wapienno-cementowy oraz rolnictwo.

Będąc z powrotem w centrum, nie przystoi też nie przejść się ulicą Krakowską – reprezentacyjną arterią miasta (w znacznym fragmencie – deptakiem) łączącą rynek z Dworcem Głównym PKP. Wypada przy tym wspomnieć, że w grudniu ubiegłego roku zakończył się kapitalny remont tego zabytkowego budynku. Oprócz stworzenia wielu udogodnień dla pasażerów przeprowadzono też renowację elewacji z zachowaniem historycznych elementów.

Historia zakłęta w kamieniu

Opole może się także pochwalić kilkoma oryginalnymi pomnikami o tematyce patriotycznej. Jednym z nich jest pomnik Bóg Honor Ojczyzna poświęcony żołnierzom zbrojnego podziemia antykomunistycznego (nie wiele osób wie, że to właśnie w Opolu narodził się pomysł Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych). Nie sposób przeoczyć również monumentu

Bojownikom o Polskość Śląska Opolskiego, potocznie nazywanego opolską Nike – ważący ponad 400 ton i przedstawiający żubra (symbol siły i uporu) oraz kobietę ze skrzydłami (boginię zwycięstwa Nike). Z kolei pomnik Brońmy Swego Opolskiego ukazujący armatę w kształcie Wieży Piastowskiej oraz salutującego ułana-powstańca upamiętnia walkę mieszkańców Opolszczyzny o... zachowanie województwa opolskiego przy wprowadzaniu nowego podziału administracyjnego w 1999 roku. Narodowych i regionalnych akcentów nie brakuje również w gotyckiej katedrze Świętego Krzyża, która w miejskim pejzażu wyróżnia się dwoma 73-metrowymi wieżami, które czynią kościół najwyższym budynkiem Opola.

Blisko natury

Innego rodzaju chlubą miasta jest ogród zoologiczny na wyspie Bolko, jeden z najnowocześniejszych w całym kraju. Po powodzi w 1997 roku opolskie zoo odbudowano w taki sposób, aby jak najmniej było w nim tradycyjnych klatek dla zwierząt, przez co teren sprawia wrażenie dużo bardziej naturalnego niż w większości tego typu placówek. Dumą ogrodu są jedyne w Polsce uchatki kalifornijskie, a także goryle nizinne. Łącznie w malowniczo położonym zoo żyje prawie półtora tysiąca zwierząt reprezentujących blisko trzysta gatunków. Kto bardziej niż zwierzętami pasjonuje się etnografią, powinien wybrać się natomiast do Muzeum Wsi Opolskiej. Leżący przy trasie wylotowej na Brzeg skansen mieści przeszło 50 tradycyjnych wiejskich budowli z regionu – łącznie z wiatrakami, młynem wodnym i kuźnią. Tam widać najwyraźniej, jaką drogę do nowoczesności przeszła Opolszczyzna... ■



Pracownia
kreatywna



Custom
publishing



Event
Ambient



Analizy
rynku

KREUJEMY
OBSZARY,
WYOBRAŹNI

www.kow.com.pl



Przyjemne z **pożytecznym**

Są w Polsce takie miejsca, w których wyjątkowe powietrze i bogactwo naturalnych składników zaskoczyłoby niejednego farmaceutę. Wybierz ten region, który nie tylko podreperuje twoje zdrowie, ale także sprawi radość z podróżowania!

TEKST: Beata Rayzacher

1 Kołobrzeg – jodowa perełka

Dzięki dużej prędkości wiatru, wysokim falom i niskiej temperaturze oraz naprzemiennemu działaniu ciepła i zimna Morze Bałtyckie jest wyjątkowo zdrowe. Zapraszamy do prawdziwej nadmorskiej perełki – Kołobrzegu. To jedno z najstarszych miast w Polsce, z mikroklimatem, źródłami solankowymi, zdrową borowiną i powietrzem niemal całkowicie pozbawionym alergenów. Pobyt w Kołobrzegu zalecany jest osobom mającym kłopoty między innymi z nadciśnieniem (oraz ogólnie krążeniem), cukrzycą i przede wszystkim tarczycą. Kąpiele w tym rejonie morza i słona woda (bogata w potas, sód i magnez) wyjątkowo korzystnie działają na skórę u osób z alergiami skórnymi lub jej atopowym zapaleniem.

Czy wiesz, że...

Warunki klimatyczne zbliżone są tutaj do terenów podgórskich, a klimat najłagodniejszy w kraju. Największa porcja jodu powstaje w czasie wietrznej i sztormowej pogody, znaczne jego dawki uwalniane są także jesienią i zimą. Kołobrzeg szczególnie polecany jest osobom palącym oraz mającym kłopoty z żylakami.

2

Duszniki-Zdrój – prawie jak w Alpach

Nie tylko amatorzy górskich wycieczek wzmacniają tutaj mięśnie. Pobyt w Dusznikach i ich okolicy ma zbawienny wpływ na układ kostny i reumatyzm, pomaga w schorzeniach układu pokarmowego i problemach ginekologicznych. Aż trudno uwierzyć, ale w Zwierzyńcu, dzielnicy Dusznik-Zdroju, klimat niczym nie różni się od... alpejskiego! Z kilku źródeł dostępne są wody mineralne pomocne między innymi w leczeniu chorób wrzodowych żołądka oraz schorzeniach wątroby i jelit. Pobliskie Łądek-Zdrój i Polanica-Zdrój to wyjątkowe okolice na przykład dla serca, a miejscowe wody lecznicze – bogate w wapń i żelazo – są polecane w przewlekłym niezycie żołądka. ►

Czy wiesz, że...

Jeden seans w jaskini solno-jodowej w Centrum Mikroklimatu jest jak trzydniowy pobyt nad morzem. Latem odbywa się tu mnóstwo imprez kulturalno-rozrywkowych.





Czy wiesz, że...

Augustów to królewskie miasto założone w 1546 roku przez królową Bonę. Dziś jest potocznie nazywany letnim salonem stolicy, ponieważ uzdrowisko upodobał sobie w szczególności warszawiacy.

Augustów – przytul się do drzewa

Otoczenie Puszczy Augustowskiej, dzięki olejkom eterycznym z drzew iglastych (dominują sosna i świerk, czyli najlepszy tzw. filtr oczyszczający), sprawia, że po pobycie w Augustowie nasze górne drogi oddechowe będą działać bez zarzutu. Zalecamy jak najczęstsze siadanie pod świerkiem (leczy również reumatyzm) i sosną (poprawia krążenie krwi). Drzewa oczyszczają powietrze z toksyn oraz neutralizują negatywne promieniowanie ziemskie, tym samym pozytywnie stymulując do pracy układ nerwowy. Spacer wśród dębów poprawia koncentrację, a zapach brzozy łagodzi dolegliwości kobiece. Bogate złoża wysokogatunkowej borowiny oraz mikroklimat zapewniają w Augustowie idealną odnowę biologiczną.



Jurata – kichaj na katar!

Hartuj się na zdrowie – to hasło dotyczy każdego z nas, nie tylko dzieci. Jurata to idealne miejsce, gdzie możemy się dotlenić, „nawilżyć” oskrzela i płuca, jednocześnie usuwając z nich zanieczyszczenia. Wdzięczne nam także będą za morskie kąpiele nasze zatoki – minerały zawarte w słonej wodzie oczyszczają i regenerują śluzówkę nosa. A jak szybko i skutecznie zahartować organizm? Wystarczy po sztormowej pogodzie wybrać się na plażę, zdjąć buty, zanurzyć stopy w morzu i pochodzić w wodzie około 10 minut, jednocześnie wchodząc coraz głębiej – najlepiej do kolan.

Czy wiesz, że...

Jurata nazywana jest morską stolicą Polski (jest tu znacznie cieplej niż w innych nadmorskich kurortach). Już od początków XX wieku do miasteczka zjeżdżała się śmietanka towarzyska z całego kraju. Tu wypoczywały również polskie gwiazdy przedwojennego kina, jak Eugeniusz Bodo czy Jadwiga Smosarska.

5 Gołdap – powietrze bez skaży

Województwo warmińsko-mazurskie to prawdziwa kraina suchych lasów sosnowych, które wydzielają fitoncydy, czyli olejki eteryczne o właściwościach bakteriobójczych i grzybobójczych. Miasto-uzdrowisko Gołdap (z najczystszym powietrzem w Polsce, co jest potwierdzone badaniami) zajmuje również szczególne miejsce na mapie uzdrowisk zbawiennych dla osób z reumatyzmem i chorobami narządów ruchu, a to ze względu na dobroczynne właściwości błot borowinowych.

Czy wiesz, że...

Najdogodniejsza pora na przyjazd do Gołdapi trwa od początku maja do połowy września. Warto spróbować miejscowych wód mineralnych i leczniczych. W parku zdrojowym odwiedzić pijalnię wód mineralnych, miniteżnię, basen solankowy i grotty solne.

6 Busko-Zdrój – jedyna taka siarka!

To najstarsze zdrojowisko w Polsce posiadające najlepsze pokłady leczniczej siarki w skali całej Europy. Problemy dermatologiczne (dzięki kąpielom w wodach siarczanych) oraz osteoporoza wprawdzie nie znikną podczas pobytu od ręki, ale zdecydowanie poprawią stan skazujących się na nie osób. Borowina i muł leczą choroby reumatyczne oraz zmiany pourazowe i kontuzje stawów. Buscy kronikarze już przed setkami lat pisali o właściwościach tutejszych wód mineralnych, warto zwłaszcza pamiętać o odmianie siarczano-słonej, rzadko spotykanej, która regeneruje chrząstkę stawową, dyskopatię oraz ma działanie przeciwmiażdżycowe. ►

Czy wiesz, że...

Podobno słońce w Busku-Zdroju świeci przez 277 dni w roku, dlatego miasto ma je w swoim herbie.

REKLAMA

MIEJSCE W KTÓRYM STYL SPOTYKA SIĘ Z PASJĄ...



BASEN I STREFA WELLNESS



MŁYN
JACKA
HOTEL
& SPA
★★★★

MEYN JACKA HOTEL & SPA****
JAROSZOWICE 234
34-100 WADOWICE
TEL. +48 33 873 40 80
E-MAIL: RECEPCJA@HOTELMJ.PL

WWW.HOTELMJ.PL

POKÓJ BIZNESOWY



LOBBY BAR





Ciechocinek – baw się i lecz!

Polska centralna też ma się czym poszczycić. Ciechocinek, kultowe uzdrowisko słynące na cały kraj z wyjątkowo hucznych dancingów dla wypoczywających tu seniorów, posiada największe tężnie w Europie (są to konstrukcje drewniane służące do odparowywania wody z solanki). Obecne w powietrzu jod, ozon oraz źródła solankowe i borowina to atuty, które sprawiają, że miasteczko aż kipi od turystów przez cały rok. Przede wszystkim przyjeżdżają tu ci, którzy mają kłopoty kardiologiczne, neurologiczne oraz ginekologiczne.

Czy wiesz, że...

Będąc w Ciechocinku, koniecznie, choć na chwilę, usiądź przy fontannie Grzybek, ponieważ powietrze wokół niej jest wyjątkowo nasycone jodem i bromem. Miasto jest jednym z najstarszych uzdrowisk na terenach nizinnych.

8

Polańczyk-Zdrój – moc wody

Położony w samym sercu Bieszczad nad brzegiem „bieszczadzkiego morza”, czyli Jeziora Solińskiego, od lat jest miejscem chętnie odwiedzanym przez turystów z kłopotami żołądkowymi (między innymi wrzodami żołądka), cukrzycą, infekcjami dróg moczowych oraz zaburzeniami przemiany materii. Uporać się z kłopotami pomaga panujący tu mikroklimat oraz wodorowęglanowo-sodowe, borowe, jodkowe i fluorkowe wody mineralne. Stosowane są one w kuracjach pitnych oraz leczniczych kąpielach. Znaczenie ma także fakt, że ponad 70 procent gminy Solina, do której należy wieś, stanowią lasy, a wśród drzew znajdziemy te, które mocno wpływają na psychikę: modrzew (pobudza do działania) i buk (tzw. pocieszyciel w stresie, okłady z liści bukowych pomagają przy migrenie). ►

Czy wiesz, że...

Wody Jeziora Solińskiego łagodzą miejscowy górski klimat. Okolica zachwyca bogatą bazą turystyczną oraz ciekawymi ścieżkami spacerowymi. Szczególnie na trasie „Zielone wzgórza nad Soliną” warto wypożyczyć się w odpowiedni strój konieczny do pokonania licznie znajdujących się na niej potoków.

Pamiętaj, że...

- osoby przewlekłe chore powinny przed wyjazdem porozmawiać z lekarzem (może w związku z tym zmodyfikować leki lub ich dawkowanie),
- idealnie, aby wyjazd trwał minimum dwa tygodnie (organizm potrzebuje kilku dni, aby przyzwyczać się do zmiany),
- alergicy powinni przed wyjazdem sprawdzić poziom natężenia uczulających pyłków,
- osobom z chorobami nowotworowymi (i około pięć lat po wyleczeniu) nie zaleca się wypoczynku nad morzem z powodu tzw. silnych bodźców klimatycznych,
- z urlopu w górach przez różnicę ciśnień powinny zrezygnować kobiety w ciąży, które mieszkają na nizinach,
- aklimatyzacja na nizinnych terenach trwa krócej niż w górach czy nad morzem,
- osoby z problemami hematologicznymi powinny unikać wędrówki po górach (gęstnieje krew).

REKLAMA



**Koleje
Wielkopolskie**

Zawsze do przodu!



**Znajdź nas
na facebooku:**

www.facebook.com/kolejewielkopolskie



Tatry i spółka – tu znikają smutki

Urlop w górach łagodzi anemię (powietrze na wysokościach zmusza organizm do zwiększenia produkcji czerwonych krwinek) i jest wymarzony dla chorych z nadczynnością tarczycy. W Zakopanem (choć nie ma statusu uzdrowiska), jak mawiają górale, znikają wszystkie smutki – wystarczy poddać się urokowi przepięknych, górskich widoków... Miasto ma bogatą ofertę dla poszukujących zdrowia, zresztą jak i całe województwo małopolskie będące jednym wielkim uzdrowiskiem. Rabka-Zdrój specjalizuje się w chorobach układu oddechowego i reumatycznych, w Piwnicznej poprawimy przemianę materii, klimat podtatrzański w Szczawnicy pomaga w chorobach uczuleniowych i stanach zapalnych, a w Muszynie wody lecznicze świetnie leczą stany depresyjne.

Czy wiesz, że...

W górach powinno się pić dużo wody, ponieważ suche górskie powietrze przyspiesza odwodnienie. Wody termalne na Podhalu mają cenne i niezwykle rzadko spotykane parametry złóż w skali kraju. Charakteryzują się bakteriologiczną czystością i korzystnym stopniem mineralizacji.





10

Natęczów – kilka dni i po stresie

To jedno z idealnych miejsc na kłopoty z sercem. Unikalny klimat Natęczowa sprzyja bowiem obniżeniu ciśnienia tętniczego. Także osoby żyjące w stresie powinny tu planować swoje weekendowe wyjazdy, ponieważ okoliczny mikroklimat pomaga łagodzić stany wyczerpania psychicznego. Wypoczynek w Natęczowie odgrywa ponadto niebagatelne znaczenie przy wczesnej rehabilitacji kardiologicznej oraz po przebytym zawale serca. ■

Czy wiesz, że...

W Natęczowie leczyli się i tworzyli między innymi Stefan Żeromski, Henryk Sienkiewicz i Bolesław Prus.

Warto wiedzieć!

- morze – a dokładnie aerozol morski, czyli zawarte w powietrzu jod, magnez, wapń i brom wpływają korzystnie na układ odpornościowy, łagodzą stany zapalne zatok i poprawia przemianę materii. Nad morze powinni często przyjeżdżać mieszkańcy centralnej i południowej Polski, gdzie jodu jest najmniej,
- góry – dzięki częstej zmianie klimatu są tzw. treningiem dla układu odpornościowego, świetnym miejscem na rekonwalescencję po przebytych chorobach. Niewskazane przy częstych migrenach,
- Mazury – spora ilość lasów, a tym samym słabsze wiatry i wilgotniejsze powietrze idealnie łagodzą nerwy i stres.



Duże rodziny podróżują taniej!

Od 1 stycznia 2015 roku Karta Dużej Rodziny zyskała formę ustawy. Wraz z jej wdrożeniem weszła w życie zmiana ustawy o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego.



KARTA DUŻEJ RODZINY
rodzina.gov.pl

Dzięki temu rodzice biorący udział w programie zyskali prawo do ulg ustawowych. 37 procent zniżki obowiązuje na bilety jednorazowe podczas podróży pociągami Twoje Linie Kolejowe, InterCity, Express InterCity i Express InterCity Premium w klasie drugiej oraz 49-procentowy rabat na bilety odcinkowe miesięczne imienne w pociągach TLK oraz IC w klasie 2. Dodatkowo posiadacze Karty Dużej Rodziny, oprócz ulgi ustawowej (37 procent), mogą liczyć na dodatkowe rabaty obowiązujące

w PKP Intercity – 25 procent w ofercie Duża Rodzina. Od nowego roku każdy członek rodziny przy jednoczesnym przejeździe co najmniej dwóch uprawnionych osób (a nie trzech, jak było do tej pory) otrzyma wymienione upusty podczas podróży pociągami PKP Intercity w komunikacji krajowej w dowolnej klasie. Podróżni z Kartą Dużej Rodziny mogą liczyć także na 20-procentową zniżkę na menu dla dzieci oraz 10-procentowy rabat na ofertę ogólną dostępną w wagonach gastronomicznych obsługiwanych przez WARS. ■

Karta Dużej Rodziny to system zniżek dla rodzin wielodzietnych. O dokument może ubiegać się rodzina z minimum trójką dzieci, niezależnie od dochodu. Karta wydawana jest bezpłatnie każdemu członkowi rodziny. Rodzice mogą korzystać z dokumentu dożywotnio, a dzieci do osiemnastego roku życia lub do ukończenia nauki, maksymalnie do osiągnięcia 25 lat. Dzieci niepełnosprawne otrzymują kartę na czas trwania orzeczenia o niepełnosprawności. Dla posiadaczy Karty Dużej Rodziny przygotowano katalog oferty kulturalnej, rekreacyjnej oraz transportowej na terenie całego kraju. Szczegóły na www.rodzina.gov.pl.



Ferie z Intercity

Ponad 13 tysięcy miejsc dla grup, 36 dodatkowych pociągów, oferta dla rodzin oraz wsparcie informacyjne na 18 dworcach w całym kraju – to propozycja, jaką PKP Intercity przygotowało dla swoich podróżnych na tegoroczne ferie zimowe.

W 2014 roku PKP Intercity wprowadziło udogodnienie dla pasażerów, którzy podróżują w grupie zorganizowanej. Wniosek na przejazd grupowy można łatwo i szybko złożyć za pomocą formularza elektronicznego (www.przejazdygrupowe.intercity.pl). Czas na rozpatrzenie takiej aplikacji nie przekracza dwóch dni. Wśród pasażerów PKP Intercity wyjazdy grupowe cieszą się dużą popularnością – zainteresowani tego rodzaju

wyjazdami złożyli na okres ferii już 350 wniosków, a przewoźnik przygotował dla nich około 13 tysięcy miejsc. Do najczęściej wybieranych kierunków zimowych wyjazdów należą Zakopane, Nowy Targ, Krynica oraz Bielsko-Biała.

Dodatkowe pociągi

Podczas gdy wyjeżdżający na zasłużony wypoczynek planują trasy narciarskie, pakują walizki i szykują się do drogi, PKP Intercity dokłada wszelkich starań,

aby ich podróż przebiegła sprawnie, szybko i komfortowo. W czasie ferii pasażerowie będą mogli skorzystać z 36 dodatkowych pociągów kursujących do popularnych miejscowości turystycznych, między innymi do Wisły, Krynicy lub Zakopanego. Podczas szczytów przewozowych przewoźnik przygotowuje również dodatkowe wagony.

Podróżuj taniej...

...korzystając z ofert promocyjnych PKP Intercity. Rodziny

mogą skorzystać ze zniżek gwarantowanych Kartą Dużej Rodziny czy Biletu Rodzinnego. Tym, którzy planują jedynie wypad weekendowy, przewoźnik proponuje Bilet Weekendowy lub Bilet Podróżnika. Przypominamy również, że dzięki ofercie Wcześniej Taniej każdy, kto z odpowiednim wyprzedzeniem kupi bilet jednorazowy na połączenia krajowe, otrzyma zniżkę sięgającą nawet 30 procent!

Informacja na dworcach

PKP Intercity zapewni również dodatkową informację na 18 największych dworcach w kraju, między innymi w Warszawie, Katowicach, Krakowie, Poznaniu czy Zakopanem. Specjalnie przeszkoleni informatorzy mobilni udzielą wsparcia pasażerom w czasie wyjazdów i powrotów z ferii w danym województwie. Informacje na temat rozkładu jazdy czy cen biletów można znaleźć również na stronie internetowej www.intercity.pl, na dworcach kolejowych oraz pod numerem infolinii 19 757. ■

Pamiętaj, że pociągi Express InterCity posiadają wagony z miejscami dedykowanymi do przewozu nart. Podróżnicy posiadający ważny bilet na przejazd może w ramach bagażu podręcznego przewieźć bezpłatnie jedną parę nart.





Planuj podróż pociągiem na Mapach Google

Od teraz rozkłady jazdy PKP Intercity
na Mapach Google na komputerze lub telefonie.

google.pl/maps



Schrony, nietoperze i królewiecki depozyt

Budzi ogromne emocje poszukiwaczy skarbów. O możliwości jego penetracji marzą miłośnicy militariów i II wojny światowej. Przewodnicy po Międzyrzeckim Rejonie Umocnionym do dziś, 70 lat od zdobycia tej jednej z największych w Europie fortyfikacji, przekonują, że nie poznano wszystkich jego sekretów.

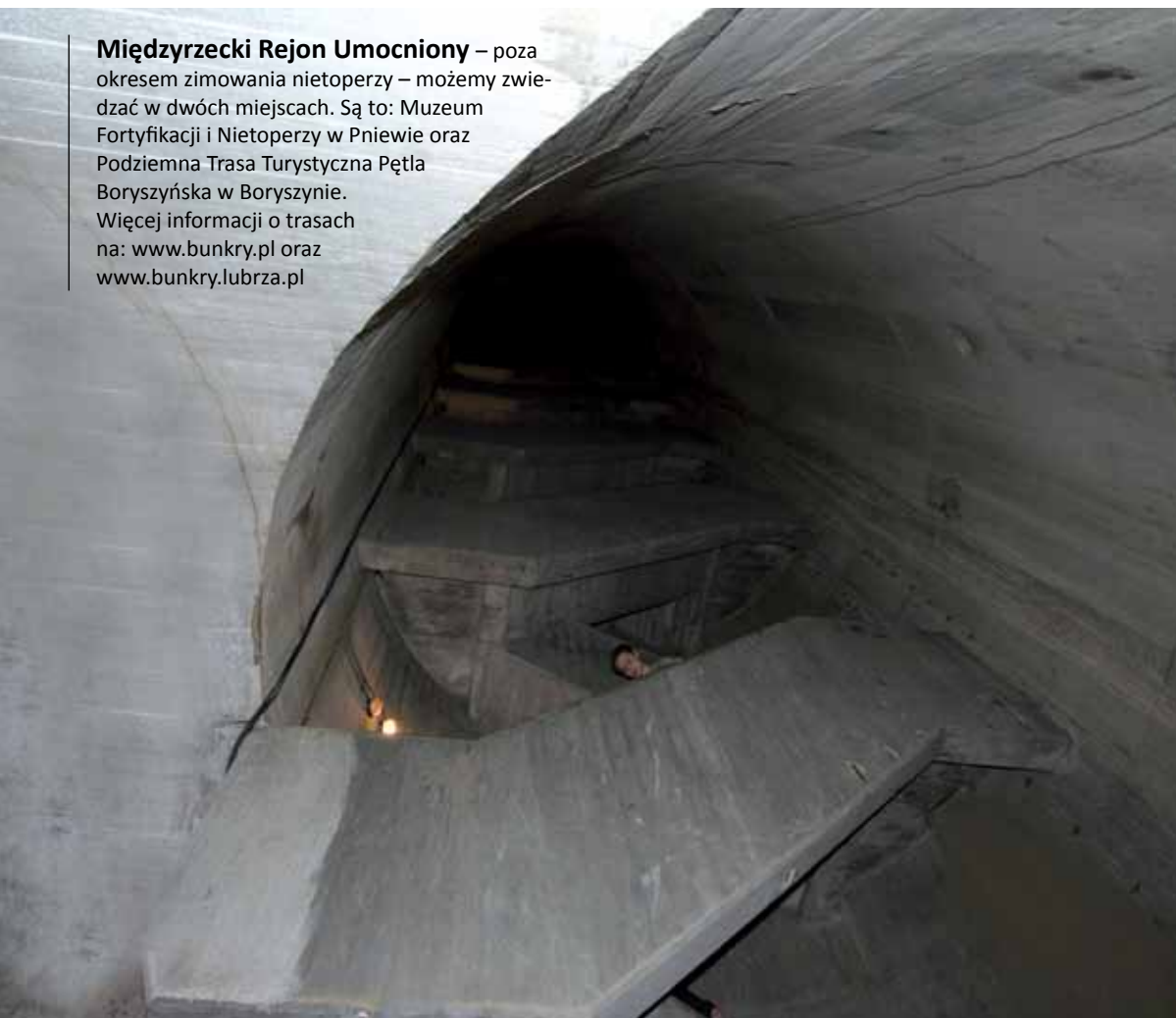
TEKST: Robert Makowski



Zbudowano 106
żelbetowych bunkrów,
a 21 z nich połączono znajdującymi
się na głębokości 30-50 metrów
pod powierzchnią ziemi korytarzami
tworzącymi labirynt o długości
szacowanej na ponad 30 kilometrów!



Międzyrzecki Rejon Umocniony – poza okresem zimowania nietoperzy – możemy zwiedzać w dwóch miejscach. Są to: Muzeum Fortyfikacji i Nietoperzy w Pniewie oraz Podziemna Trasa Turystyczna Pętla Borysżyńska w Boryszynie. Więcej informacji o trasach na: www.bunkry.pl oraz www.bunkry.lubrza.pl



Styczniowa noc 2009 roku. Do bunkra nr 716A położonego niedaleko wsi Pniewo w Lubuskiem zbliża się grupa fotografów na nocne zdjęcia fortyfikacji Międzyrzeckiego Rejonu Umocnionego. Nocną ciszę przerywa huk młota pneumatycznego. Jak się nieco później okazuje, dwóch mężczyzn próbowało rozpruć ścianę bunkra. Czego tam szukali? Wezwanej policji wyjaśniają, że Bursztynowej Komnaty, którą Fryderyk I Hohenzollern zamówił w 1701 roku u gdańskich mistrzów, a którą to podarował 15 lat później zachwyconemu nią Piotrowi I Wielkiemu. W czasie II wojny światowej Bursztynowa Komnata została zrabowana przez Niemców i do dziś jest obiektem nieustających poszukiwań przez amatorów. Szukali jej historycy, służby specjalne i jasnowidze. Mężczyźni rozpruwający ścianę bunkra byli przekonani, że od skarbu dzieliły ich już tylko centymetry betonu.

Czołgi zamiast bunkrów

Międzyrzecki Rejon Umocniony zdaje się doskonałym miejscem ukrycia wielu tajemnic. Ten potężny system fortyfikacyjny budowany był przez Niemców w latach międzywojennych w celu ochrony ich wschodniej granicy przed atakiem ze strony Polski. Nigdy nie został ukończony – w trakcie jego powstawania zmieniła się doktryna wojenna Hitlera, zakładająca wcześniej konieczność obrony przed polską armią spieszącą na pomoc zachodnim sojusznikom. Nowa doktryna przewidywała uderzenie na Polskę, stąd i czołgi okazały się dużo bardziej potrzebne niż bunkry. Do wybuchu wojny wykonano jedynie 30 procent zaplanowanych pierwotnie prac: zbudowano 106 żelbetowych bunkrów, a 21 z nich połączono

znajdującymi się na głębokości 30-50 metrów pod powierzchnią ziemi korytarzami tworzącymi labirynt o długości szacowanej na ponad 30 kilometrów! Mimo to ta jedna z największych fortyfikacji obronnych Europy w czasie II wojny światowej nie odegrała większej roli, bo jednostki broniące umocnień przed nacierającymi wojskami radzieckimi były do tego zadania zupełnie nieprzygotowane.

Zęby smoka w polu

Dziś żelbetowe bunkry, ogromne stalowe kopuły i ciągnące się kilometrami przez pola betonowe słupy, tzw. zęby smoka, będące zaporami przeciwczołgowymi, są niezwykle elementem krajobrazu okolic Międzyrzecza.

Trzon podziemnej części Międzyrzecznego Rejonu Umocnionego stanowi Główna Droga Ruchu – korytarz biegnący wzdłuż linii północ – południe z odchodzącymi od niego odgałęzieniami, z których schodami można się dostać do części nadziemnej – bunkra. W stalowych kopułach bunkrów mających kilkanaście centymetrów grubości umieszczono stanowiska karabinów maszynowych. Oprócz tego obiekty uzbrojone były w miotacze ognia, wyrzutnie granatów, miała też zostać zainstalowana broń przeciwpancerna i artyleria, jednak pierwotnych planów nie zrealizowano. W obiektach znajdowały się również koszary, pomieszczenia magazynowe, maszynownia itp. Korytarzami jeździła elektryczna kolejka pozwalająca na szybką komunikację pomiędzy obiektami. Podziemia wyposażono w elektryczność, wentylację, system łączności.

Ulubiony przez nietoperze

Po wojnie część obiektów wysadzono, by pozyskać stal pancerną. Na niektórych kopułach

testowano pociski artyleryjskie. Później MRU stał się celem szabrowników. W końcu opuszczone podziemia upodobały sobie nietoperze. W 1980 roku w części MRU utworzono rezerwat faunistyczny „Nietoperek”, a 18 lat później rozszerzono go na całość terenu. Co roku od listopada do marca zimuje tutaj około 30 tysięcy tych latających ssaków, co czyni z MRU jedno z największych miejsc zimowania nietoperzy w Europie. Niektóre z nich zlatują tu na zimę z Meklemburgii i Brandenburgii, pokonując nawet 260 kilometrów. Wśród występujących gatunków są między innymi: nocek rudy, nocek duży, mopek, gacek.

„Stańczyk” też tu był

Czy opanowany dziś przez „latające myszy” MRU może być rzeczywiście miejscem przechowywania Bursztynowej Komnaty, którą ostatnio widziano w 1944 roku zapakowaną do skrzyń i umieszczoną w podziemiach królewskiego zamku? Ponoć – jak twierdzą niektórzy przewodnicy oprowadzający po MRU – radzieccy żołnierze w 1945 roku wywieźli stąd do Moskwy około 500 skrzyń z dziełami sztuki: obrazami, rzeźbami, zabytkowymi meblami. Wśród nich był też „Stańczyk” Jana Matejki, który do Polski powrócił dopiero w 1956 roku.

Inni jednak uważają, że skarbów ukrytych w MRU nigdy nie odnaleziono, a te wywiezione 22 wagonami do Rosji znajdowały się w zupełnie innych obiektach. I zapewniają, że nie odkryto jeszcze wszystkich korytarzy i podziemnych magazynów. A być może w którymś z nich znajduje się bezcenny królewski depozyt... ■

ARRIVA
a **DB** company

zapraszamy
kierowców
do pociągów
Arriva



GRUDZIĄDZ – BYDGOSZCZ

67 MINUT CZAS PRZEJAZDU

CENA BILETU
OKRESOWEGO JUŻ OD 49,75 zł

WWW.ARRIVA.PL

Miasto **jak nowe**

Po wielu latach zastoju Katowice znów nabierają rozpędu. Nowe bary, muzea i sklepy z nietypowym asortymentem sprawiają, że miasto przyciąga coraz więcej osób.

TEKST: Bartosz Wiśniewski

Pierwszy rzut oka na katowickie ulice wystarczy, by zobaczyć, że zmiany idą ku lepszemu. Zamiast nijakiego taboru czerwone tramwaje z ciekawą linią czarnych okien. Na dodatek każdy z pojazdów ma własne imię! Pyjter, Cila czy Zejfer mkną po szynach, i to w miejsca, gdzie jeszcze kilka lat temu nie działało się nic, a dziś tętnią życiem. Tak jest na przykład z ulicą Mariacką, która z miejsca wręcz omijanego stała się ważnym punktem na kulturalnej mapie miasta. Dlaczego? Bo pojawili się ludzie z pomysłami, którzy otworzyli „Lornetę z meduzą” z pysznymi przekąskami, butiki ze śląskim wzornictwem czy biżuterią z wę-

gla i galerie sztuki. To wystarczyło, by rozruszać mieszkańców, a centrum zaczęło żyć. Ale w Katowicach nie chodzi tylko o to, by wypić piwo w modnej knajpcie. Chodzi raczej o ogromny wpływ mieszkańców na dziejące się tutaj rzeczy. Tak było między innymi z pomysłem przeniesienia pomnika Trudu Górniczego. Nie zgodziło się na to między innymi środowisko deskorolkarzy, którzy upodobali sobie to miejsce, i tak zamiast likwidacji obelisku w jego otoczeniu powstał skatepark, na który wydano blisko dwa miliony złotych. Bo władze miasta wiedzą, że mieszkańcy widzą i doceniają to, co tu się dzieje, ale mówią również głośno o tym, co nie wzbudza

akceptacji. Temu służy między innymi Nagroda (czy raczej antynagroda) Betonowej Kostki, która jest wręczana za najgorszą realizację w przestrzeni publicznej. Katowice pamiętają również o swojej przeszłości. Wokół nieczynnej już kopalni węgla tworzona jest wręcz cała dzielnica kultury, której perełką będzie Muzeum Śląskie, ze szklanymi wieżami i ukrytymi pod ziemią salami i ekspozycjami. Dodając do tego Międzynarodowe Centrum Kongresowe i nową siedzibę Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia, chyba już nikogo nie trzeba przekonywać do tego, by obrać kierunek – na Katowice! ■

Katowice pamiętają również o swojej przeszłości. Wokół nieczynnej już kopalni węgla tworzona jest wręcz cała dzielnica kultury, której perełką będzie Muzeum Śląskie, ze szklanymi wieżami i ukrytymi pod ziemią salami i ekspozycjami.

Gdańskie smaki

Bywali tu między innymi Zbigniew Cybulski, Bogumił Kobiela czy Czesław Miłosz. Degustacji miejscowych rarytasów nie oparli się również prezydent Francji Charles de Gaulle i słynny porucznik Kojak – Telly Savalas. Będąc w Gdańsku, warto wpaść do Restauracji Kubicki i posmakować prawdziwie polskich dań.

Wartka 5 – to gdański adres godny zapamiętania! Znajdziemy pod nim najstarszą restaurację w mieście. Położona nad Motławą ulica nazywała się dawniej Am Brausenden Was-ser, co można przetłumaczyć jako Przy pieniącej się wodzie. Patrząc dziś na spokojny nurt rzeki, trudno uznać tę nazwę za szczególnie trafioną. Wracając jednak do kulinarnych zalet tego miejsca, trzeba przyznać, że odwiedzając Restaurację Kubicki, należy przygotować się na prawdziwie polską ucztę. Na stołach króluje kaczka w czerwonej kapuście z sosem żurawinowym, tradycyjny gdański schab czy kaszanka z borowikami i boczkiem w kolbach. Jednym z chętniej zamawianych

dań jest także golonka z zasmażaną kapustą. W działającym od 1918 roku lokalu serwowana jest również wódka w laboratoryjnych kolbach z menzurkami zamiast kieliszków. To wspomnienie Polski Ludowej, gdy chętnie pojawiali się tutaj studenci. W ten sposób uzupełniano braki w szkole w związku z niedostatkami na rynku. O wiele dalej w czasie cofniemy się, zasiadając w sali, w której można zauważyć na ścianach czerwoną cegłę – to budulec pozyskany z dawnego zamku krzyżackiego, który zbudowano blisko sześć wieków temu. Klimatu wnętrza dopełniają stojące w jednej z sal przedwojenne pianino oraz żółte cegły przywiezione tu przez Niderlandczyków obciążających w ten sposób swoje barki ze zbożem. ■



Bilety Intercity
już online!



Od stycznia bieżącego roku za bilety na pociągi PKP Intercity możesz zapłacić przez system PayU, którego ofertę w zakresie obsługi i rozliczania transakcji bezgotówkowych przy użyciu szybkich e-przelewów przewoźnik uznał za najlepszą i efektywną technologicznie.

Podróżujący pociągami Express InterCity Premium (EIP), Express InterCity (EIC), InterCity (IC) oraz Twoje Linie Kolejowe (TLK) będą mogli kupować bilety przez Internet, korzystając z systemu płatności dostarczanego przez PayU – lidera w tym segmencie usług w Polsce. Wszystkie transakcje opłacane szybkim e-przelewem za pośrednictwem PayU będą potwierdzane w czasie rzeczywistym. To

bardzo wygodny i bezpieczny dla kupujących sposób gwarantujący natychmiastowe otrzymanie zakupionego biletu. Klienci coraz chętniej korzystają z nowoczesnych kanałów sprzedaży, kupując bilety bez wychodzenia z domu. Liczymy, że rozwiązanie oferowane przez PayU zostanie pozytywnie ocenione przez pasażerów i przyczyni się do popularyzacji transakcji dokonywanych online. ■

PayU jest częścią międzynarodowego koncernu Naspers, który skupia spółki procesujące płatności internetowe w osiemnastu krajach na całym świecie, w tym w siedmiu krajach Europy Środkowo-Wschodniej. W Polsce z płatności PayU korzysta co trzeci internauta. W listopadzie 2012 roku spółka jako pierwsza w kraju uzyskała licencję instytucji płatniczej i podlega nadzorowi KNF.



Ogniste muzeum

Na mapie turystycznej Żor pojawiła się nowa atrakcja – Muzeum Ognia. To skarbnica wiedzy o żywiole. Teoria wzbogacona jest tu również praktyką. Zwiedzający rozpalają na przykład wirtualne ognisko w prehistorycznej jaskini czy przechodzą przez ścianę ognia.



Już na pierwszy rzut oka budynek muzeum kojarzy się jednoznacznie. Elewacja została pokryta miedzianymi panelami, które odbijają promienie słoneczne i przywodzą na myśl ogień. Interaktywne muzeum prowadzi zwiedzających od czasów prehistorycznych aż do współczesności. Każda sala przybliża inną tematykę zastosowania ognia. Na początku dowiedzieć się można, jak okiełznano żywioł, czyli jak ludzie pierwotni wykorzystywali źródła ognia, które powstawały od naturalnych wyładowań atmosferycznych. Wszystko to oczywiście w sali przypominającej jaskinię ze ściennymi malowidłami stylizowanymi na te wykonywane przez ludzi pierwotnych. Muzeum na pewno przypadnie do gustu najmłodszym zwiedzającym, bo właśnie tutaj można wcielić się w dyspozytora straży pożarnej czy samemu spróbować sił w gaszeniu wirtualnego pożaru. Nie zapomniano również o historii miasta i obchodzonej w Żorach Święcie Ogniom, które nawiązuje do

największego w mieście pożaru z 11 maja 1702 roku. Produkcja ceramiki i szkła, wytańnianie metali czy wykorzystanie ognia w chemii i medycynie od średniowiecza po renesans i kolejne stulecia przedstawione zostały na następnych ekspozycjach. O tym, że ogień potrafi być niszczycielskim żywiołem, można przekonać się w sali, która wita zwiedzających rykiem pożogi, trzaskiem palących się budowli i czerwoną poświatą. Dzięki wykorzystaniu nowoczesnych technologii naprawdę można poczuć się jak w samym środku szalejącego pożaru. Ogień to nie tylko fizyka, ale także mistycyzm, żywioł wykorzystywany w dawnych obrzędach czy magii. Przekonamy się o tym w części ekspozycji nazwanej „Obszar duchowości”, a już dalej przedstawione zostało wykorzystanie ognia w rewolucji przemysłowej. Na koniec istnieje możliwość wysłania ognistego e-maila do znajomych i zaproszenia ich, by także odwiedzili to poświęcone ogniu miejsce. (BW) ■



Weekend w górach

Szklarska Poręba



Podróżuj z nami

35zł*
jeden bilet
cały weekend

*Jeden bilet uprawnia do nieograniczonej ilości przejazdów pociągami Kolei Dolnośląskich, zawsze od piątku od godz. 18:00 do poniedziałku do godz. 6:00, a także w inne dni wolne.

**Tvoja
przyjazna kolej**

Sprawdź szczegóły oferty:
www.kolejedolnoslaskie.eu

Zupy **świata**

Są pożywne, smaczne i stosunkowo niedrogie. Każdy kraj ma swoją popisową zupę, tak jak my nasz wyjątkowy rosół. Sprawdziliśmy, co jadają Rosjanie, Hiszpanie, a co na stół podają holenderskie gospodynie.

TEKST: Beata Rayzacher

Chowder – amerykańskie pierwsze danie

Bazą tej gęstej kremowej zupy jest wywar rybny, kawałki ryb oraz owoce morza. Jej wersji jest mnóstwo: z małżami, zabelana śmietanką z mąką lub absolutnie bez zabelania, z pomidorami lub ostrą papryką. Pierwotnie gotowana była na statkach i kutrach rybackich.



Z zielonego grochu – grochówka z Holandii

Holendrzy uwielbiają potrawy jednogarnkowe. A im więcej w nich grochu lub groszku, tym lepiej. Zupa z zielonego grochu (erwtensoeep) powinna być gotowana na karkówce oraz wędzonej aromatycznej kiełbasie (zamiennie: boczek). Tradycyjne gospodynie na wsi nie wyobrażają sobie tej zupy bez... świńskiego ogona. Dość dużo w zupie jest pora (mniej marchewki). Powinna być też bardzo gęsta.

Gazpacho – pomidorówka z Hiszpanii

Idealny chłodnik na gorące dni (nie wymaga gotowania), który nawet w samej Hiszpanii ma mnóstwo przepisów. Baza to zmiksowane pomidory bez skórki (opcjonalnie: ogórek surowy, papryka, cebula, czosnek) oraz często także miąższ chleba. Ważne – pod koniec miksowania dodajemy oliwę z oliwek, przeceźdząmy przez sito i odstawiamy do lodówki na kilka godzin. Do gazpacho z Cordoby dorzuca się jajko i szynkę, we wschodniej Andaluzji – zmielone migdały. Można podawać z groszkiem ptysiowym.



Minestrone – jarzynowa z Włoch

Podobno... nie ma na nią konkretnego przepisu. Pochodzi od włoskiego słowa minestra, czyli zupa. Ważne, aby opierała się na warzywach sezonowych (zwykle powinny być w niej cukinia, zielony groszek, szpinak i fasolka szparagowa), można do niej dodać żeberka oraz sporo aromatycznych ziół. Podawać z kluskami lub ryżem. Tajemnica pysznej minestrone tkwi w tym, aby nie rozgotować warzyw, które powinny być lekko twarde. Uwaga – jest to idealna zupa na wiosnę z młodych warzyw.



Harira – aromatyczna pyszność z Maroka

Jej nazwa pochodzi od arabskiego słowa harr, czyli gorący. Obowiązkowy skład hariry to mięso baranie, warzywa strączkowe oraz orientalne przyprawy (między innymi szafran, kurkuma, imbir). Przed podaniem koniecznie trzeba skropić ją sokiem z limonki oraz dodać świeżą koperkę. Co ciekawe – można także dorzucić suszone figi lub daktyle.



Gulaszowa – węgierski rarytas, który się nie nudzi

Jest ostra i rozgrzewająca (nie należy mylić jej z węgierskim gulaszem!). Podstawa to mięso (najlepiej wołowina), papryka, cebula i smalec (jeszcze lepiej wędzona słonina). Jako pierwsi gotowali ją węgierscy pasterze w kociołkach nad ogniskiem. Dobra rada – idealny smak zupa gulaszowa zawdzięcza podsmażonej na tłuszczu zmielonej papryce. Do zagęszczania nie należy używać mąki.



Solanka – rosyjska zupa chłopska

Cechuje ją przede wszystkim duża dowolność w wyborze składników (Rosjanie żartują, że jest to zupa „co się nawinie”). Wywar może być warzywny, rybny lub grzybowy. Wspólny jest natomiast mocno kwaśny i jednocześnie pikantny smak. Jako dodatki do solanki Rosjanie zwykle wybierają: ogórki kiszzone, kapustę i mocno solone grzyby oraz różne rodzaje mięs, zarówno smażonych, pieczonych, jak i wędzonych.



Barszcz ukraiński – przysmak Wschodniej Europy

Bez buraka ćwikłowego ani rusz – to podstawa tej smacznej zupy, która doczekała się chyba tylu wariacji, ile nasz rodzimy bigos. Na Ukrainie obowiązkowo dodaje się do barszczu czosnek oraz podaje się go z pampuszkami, małymi bułeczkami polanymi sosem czosnkowym. Podobno każda ukraińska wieś ma swoją pilnie strzeżoną kulinarną tajemnicę. Jedni dodają do niego cielęcy ogon, inni rozdrobnioną na tłustą masę słoninę, a jeszcze inni kapustę oraz przecier pomidorowy.



Caldo verde – potrawa narodowa z Portugalii

Podstawą zupy jest drobno posiekany jarmuż (zamiennie może być na przykład kapusta włoska) oraz pokrojona w plasterki pikantna kiełbasa (najlepiej chorizo), a także dobrej jakości oliwa. W tradycyjny sposób zupę przygotowuje się w dwóch etapach: najpierw ugotowaną cebulę, czosnek i ziemniaki rozdrabnia na krem, potem dodaje kapustę i chorizo, a na końcu oliwę.



Podaruj
chwilę
aksamitnej
przyjemności



Odkryj praliny LINDOR i rozkoszuj się Twoją wyjątkową chwilą. Poczuj, jak aksamitne nadzienie, ukryte w delikatnej czekoladowej otoczce, powoli rozplywa 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.





Zacieśnia więzi, **rozwiązuje języki**

Pełna emocji i niepowtarzalnego smaku – o tym, jak fascynująca może być podróż szlakami kawy, przekonuje Zofia Drohomirecka, właścicielka sieci sklepów i pijalni kawy Pożegnanie z Afryką.



Etiopczycy powiadają: Jeśli masz zmartwienie – napij się kawy, jeżeli się cieszysz – napij się kawy, jeśli jesteś zmęczony – napij się kawy. Czy rzeczywiście Etiopia jest ojczyzną tego czarnego złota?

Niektórzy naukowcy się o to spierają, ale niemal wszyscy przyjmują, że to w Etiopii narodziła się jej historia. Człowiek odkrył ją tam w VI wieku. Rosła tam i nadal rośnie.

Zielone ziarna wypala się na rozżarzonych węglach, rozdrabnia i parzy w czarnych glinianych czajniczkach? Etiopczycy dokonują ceremoniału parzenia kawy codziennie, bez względu na to, czy jest to mieszkanie w Addis Abebie, czy w chacie na wsi. Te ostatnie, niezwykle malownicze, to najczęściej konstrukcje z gałęzi i gliny przykryte liśćmi

bananowca. Wokół nich rosną dziko krzewy kawy, jak w Polsce truskawki. Tubylcy sami zrywają ziarna, palą je na metalowych płytach nad ogniem, bo prąd mają nieliczni. Kobiety miodzą brązowe ziarna w moździerzach, zwykle wydrążonych w łupinach kokosa. To ciężkie zajęcie.

Próbowałam, nie bardzo mi wychodziło. W bogatszych domach w Addis Abebie ziarna mieli się już w elektrycznych młynkach. Kawa jest parzona w glinianych naczyniach. W czasie tego ceremoniału pali się też trociczki z kory drzewa sandałowego (ich zapach miesza się z dymem palonej kawy) i zjada prażone ziarna zboża endemicznego smakiem przypominającego kukurydzę.

Kawa z pierwszego parzenia, mocna i zawieszista, jest dla mężczyzn. Z drugiego dla

kobiet, a najbardziej delikatna – dla dzieci.

Potrójne parzenie może wynikać tylko z oszczędności. Nie spotkałam się z tym, bo gościłam u eksporterów kawy, a w ich domach kobiety piły taką samą kawę jak mężczyźni.

Ale rytuał ten bez wątpienia zbliża ludzi.

Oczywiście, zwłaszcza że ceremonia trwa niemal pół godziny. Buduje atmosferę spowolnienia czasu i zacieśniania więzi. A już samo picie kawy, jak się powiada, rozjaśnia umysły i rozwiązuje ludziom języki. Etiopczycy piją kawę w domach. Do kawiarni i na ulice wyprowadzili ten zwyczaj Arabowie i Turcy. Dlaczego Arabowie się w niej tak zakochali? Ponieważ nie mogli pić alkoholu, a kawa dostarczała im w pewnym sensie podobnych bodźców.

Jak ten zwyczaj postrzegała pani w krajach arabskich? Arabowie przyrządzają kawę na sposób, jaki znamy z Turcji lub krajów śródziemnomorskich.

Czyli w tygielkach?

Beduini od wieków gotują kawę, ale w ten sposób traci ona wiele walorów, głównie smakowych. Arabowie piją ją z tygielka i dodają przyprawy, zwłaszcza kardamon. Wszystkim go polecam, bo to świetny dodatek. W Tunezji piłam kawę z wodą jaśminową. Bardzo smaczna. W Jordanii z tygielka zakopa-

nego w piachu, aby dobrze się zaparzyła i utrzymała temperaturę. Turcy najbardziej spopularyzowali kawiarnie. Ale proszę zauważyć, że we wszystkich krajach południowych pije się kawę gorącą. W Polsce zatraciliśmy instynkt odbierania sygnałów od organizmu. Tymczasem podczas upałów nie wolno pić napojów zimnych, bo organizm gwałtownie się schładza i wzrasta poczucie pragnienia. Gdy dostarczamy mu napojów zbliżonych do temperatury ciała i otoczenia, jest skierowany na zaspokojenie pragnienia, a nie na wyrównanie szoku termicznego. Dlatego Afrykanie i Europejczycy z południa piją kawę gorącą.

Kawę brazylijską Beata Pawlikowska nazwała gęstym, smółkowym płynem, w którym jest tyle samo gorzkości, co cukru.

I dlatego – pisała – podaje się tę kawę w małych plastikowych kubkach, bo gdyby ktoś chciał wypić filiżankę kawy, tak jak się to robi w Europie, prawdopodobnie by nie przeżył. Brazylia jest krajem ogromnym i różnorodnym, jeśli idzie o kulturę picia kawy. Też największym od lat producentem i eksporterem. Jerzy Stuhr wspominał, że jego największym rozczarowaniem w Brazylii była kawa, bo spodziewał się aromatycznej i skoncentrowanej, a dostał wiadro rozcieńczonej lury. Ale to jest przykład najczęściej eksportowanej kawy niezbyt wysokiej jakości. Brazylia ma



ZOFIA DROHOMIRECKA

Pożegnanie z Afryką powstało w Krakowie w 1992 roku. Aktualnie sieć obejmuje w Polsce 17 sklepów i pijalni. Pożegnanie z Afryką to również kolekcja kilku tysięcy przedmiotów związanych z kawą (młynków, ekspresów, zaparzaczy, pocztówek i rycin).

jednak i drugie oblicze. Kilka lat temu powstało Ministerstwo Kawy, gdyż kraj ten ma ambicje z wyższej półki. W wielu miejscach – W São Paulo, Rio de Janeiro czy na plantacjach w stanie Minas Gerais – piłam już kawę wysokiej jakości przygotowaną w zaparzaczu z tłoczkiem. Brazylia stara się gonić światową czołówkę producentów kawy, aby nie kojarzono jej wyłącznie ze słabą jakością. Organizują tam aukcje internetowe, na których wystawiają zbiory wyjątkowej jakości. To jest zabawa dla koneserów, trochę jak z *beau-jolais nouveau*, a ceny również są wyższe niż zwykle.

Wiadro, o którym wspominał Jerzy Stuhr, sugeruje, jakby w Brazylii pito kawę niczym wodę mineralną. Nie celebrytuje się jej jak w Etiopii?

Etiopia jest dla mnie wyjątkowym krajem. Nigdzie indziej nie widziałam, aby droga kawy odbywała się od krzaka przez palenie do filiżanki jako codzienny, nie odświętny rytuał. Tam czuje się istotę kawy.

A na Jamajce, krainie innej potęgi, próbowała pani Blue Mountain uznawanej za najlepszą z najlepszych i najdroższych kaw świata? Jamajka jest rzeczywiście wyjątkowa na inny sposób. Kawy w hotelach, nawet najwyższej klasy, są na świecie z reguły obrzydliwe, tymczasem na Jamajce w każdym hotelu i restauracji można wypić znakomitą kawę. Gdzie indziej mi się to nie zdarzyło. Wydaje mi się, że wiem dlaczego. Jest tam szczególnie sprzyjający uprawie kawy klimat – mała wyspa na dużej wysokości. Najlepsze kawy rosną powyżej 1400 metrów n.p.m., a do tego najwyższy szczyt Jamajki – Blue Mountain Peak



(2256 metrów) – cały czas tonie we mgle dzięki temu, że wyspa jest otoczona wodami oceanu. Mgła nawilża krzaki kawy, co w ciepłym klimacie stwarza doskonałe warunki. Jamajczycy dokładnie określili, jakie standardy musi spełniać kawa, aby nosić nazwę Blue Mountain – jak w przypadku apelacji u producentów wina – i tym sposobem urzędnicy próbują walczyć z licznymi podróbkami. To jedna z najdroższych kaw świata. O ile kawa etiopska, moja ulubiona do śniadania, jest w smaku dzika, o wyższym stopniu kwasowości, o tyle jamajska – także świetna – jest niezwykle zrównoważona, zachowuje balans bukietu. Produkcja jest tam na najwyższym światowym poziomie, bo jej organizację wspomogli Japończycy, którzy kupują 80 procent Blue Mountain. Ziarna z punktu widzenia koloru, wielkości i różnych wad selekcjonują komputery, ale i tak na końcu wysypuje się je na stoły,

przy których siedzą kobiety i wyłapują błędy. Nawet najdoskonalsza maszyna nie potrafi zastąpić człowieka.

Jakich potęg kawowych jeszcze pani nie odwiedziła?

Potęgą, ale kawy masowej i słabej, jest Wietnam. Natomiast doskonałą kawę ma Kolumbia. Niestety ludzi wykorzystywanych do zbierania ziaren wynajmuje się również na plantacjach koki. Przymierzam się do Jemenu, jednak brakuje mi odwagi, bo to niebezpieczny kraj. Wedle mojej skali kawa stamtąd jest na pierwszym miejscu. Rewelacyjna, o głębokim, wręcz nieobliczalnym bukiecie, w którym można odnaleźć czekoladowe nuty, nazywana Bordeaux wśród kaw, choć o niepozornych, małych ziarnach. Rośnie, jak widziałam tylko na zdjęciach, na plantacjach tarasowych. Duży potencjał kawowy ma Peru, gdzie niedawno dwukrotnie byłam. Spotykałam się z Indianami, którzy kawę

uprawiają w amazońskiej dżungli. Niezwykle uważnie słuchali uwag na temat swojej kawy, ale równocześnie z niezwykłym spokojem mówili, że mają czas. Jeśli nie teraz, to do potęg dołączą za 50 lat. Promują kawę jako produkt ekologiczny. Tam też spotkałam hodowców łaskunów, zwierząt zwanych też luwakami, które żywią się owocami kawy. Pochodzą z Indonezji, gdzie żyją dziko.

Indonezyjski gatunek kawy Kopi luwak jest droższy od jamajskiej Blue Mountain. Dlaczego?

Bo wyluskiwanie ziarenek kawy odbywa się w przewodzie pokarmowym luwaka. Wydała same ziarna. Zwierzęta te instynktownie dokonują selekcji, żywią się najlepszymi owocami. Wybierają nierobaczliwe, najbardziej wartościowe, ale trudno je w terenie znaleźć. Dlatego kilogram kawy pozyskiwanej od dzikich luwaków w Indonezji kosztuje około tysiąca euro.

Rozmawiał Błażej Torański

Luśka podróżniczka

26 dni urlopu, dwie osoby, jeden pies, jedno auto i tysiące kilometrów. Poznajcie Aleksandrę i Michała Makulskich, którzy nie wyobrażają sobie podróżowania bez swojej Luśki, suczki przygarniętej ze schroniska.

TEKST: Katarzyna Świerczyńska



Tak właściwie to są zyczajnym małżeństwem. Jedno i drugie pracuje na typowym etacie – osiem godzin dziennie za biurkiem. Czy mając taką pracę i do tego psa, można zostać podróżnikami? Oni udowadniają, że tak. Po pierwsze (i najważniejsze) wystarczy chcieć. Po drugie – dobrze się zorganizować.

Spełnianie marzeń

Podróżowanie i planowanie podróży to zdecydowanie nasze największe hobby – opowiada Aleksandra. – Zaraz po studiach spędziłyśmy prawie trzy miesiące, jeżdżąc po Chorwacji. Wróciliśmy do domu, znaleźliśmy pracę

i... zostało już tylko 26 dni na wyjazd. Czasu mniej, ale za to fundusze trochę większe. No i trafiło nam się moje rodzinne auto, peugeot 106, rocznik '97.

A że obydwie uwielbiamy samochodowe podróże, zaczęliśmy planować trasy, które pozwolą nam zobaczyć wiele świetnych miejsc właśnie gdzieś po drodze. Miejsc, które umykały nam wcześniej, gdy lecieliśmy samolotem do celu – mówi. Jak w tym wszystkim znalazł się pies? O czworonożnym przyjacielu Aleksandra marzyła właściwie od zawsze. Decyzję podjął Michał. W maju 2013 roku po prostu zakomunikował:

Jedziemy do schroniska po psa! Przecież pies może podróżować z nami. – Proste, prawda? – śmieje się dziś Aleksandra. Oboje przyznają, że brali pod uwagę, że mogą trafić na psa, który źle będzie znosił jazdę samochodem. – Wtedy moglibyśmy się na przykład przesiąść na pociąg. Albo rower – mówią. Bo od samego początku założenie było takie, że pies będzie jeździł z nimi. Nie będzie żadnego podrzucania go rodzicom na wakacje. Tak trafiła do nich Luśka. Sześć kilogramów kudłatego szczęścia, które doskonale znosi podróżowanie w transporterze na tylnym siedzeniu auta.

Podróże idealne

Już trzy miesiące po przygarnięciu Luśki wyruszyli w pierwszą wspólną podróż – do Normandii. – To był nasz najfajniejszy wyjazd! – mówią zgodnie. – Wszystko było nowe, najwię-

cej czasu spędzaliśmy, po prostu łażąc wybrzeżem, szukaliśmy fajnych miejsc na spacer, odkryliśmy francuską agroturystykę i zdecydowanie zwolniliśmy – nie próbowaliśmy już zobaczyć absolutnie wszystkiego. Było idealnie! Do tego zdecydowanie szybciej zawieraliśmy nowe znajomości i poznawaliśmy fajnych ludzi – opowiadają Aleksandra i Michał. Z Luśką byli już dwa razy we Francji. Zjechali Normandię, Alzację i Srebrne Wybrzeże nad Atlantykiem. Byli w Hiszpanii (Andaluzji), na Gibraltarze, w Niemczech (w Dreźnie, Bremie i dwa razy w Berlinie), w Danii (Półwysep Jutlandzki). Zwiedzili Rygę, Wilno i Budapeszt. W Polsce spędzili kilka dni w Górach Stołowych, Suwalskim Parku Krajobrazowym, byli na kajakach w Jońcu, eksplorowali architekturę świdermajer w Otwocku i spędzili dzień w Lublinie i Łodzi, szukając psich miejscówek. ►

Z Luśką byli już dwa razy we Francji. Zjechali Normandię, Alzację i Srebrne Wybrzeże nad Atlantykiem. Byli w Hiszpanii (Andaluzji), na Gibraltarze, w Niemczech (w Dreźnie, Bremie i dwa razy w Berlinie), w Danii (Półwysep Jutlandzki). Zwiedzili Rygę, Wilno i Budapeszt.





Oczywiście Luśka ma swój własny bagaż. – Kilka piłek, zapasową smycz i szelki, 10-metrową cieniątką linkę, kocyk, legowisko, ręcznik, piszczącego łosia, worki na kupy, smakołyki, podróżne miski na wodę i karmę – wylicza Aleksandra. Małżeństwo przyznaje, że podróżowanie z psem zdecydowanie różni się od tego bez psa. Poszukiwania noclegu zawsze oznaczają pytanie o możliwość pobytu z czworonogiem. Inaczej też planuje się taką podróż. – Zawsze układamy trasę tak, żeby zahaczyć o jakieś fajne miejsca dla Luśki – lasy, parki, góry, jeziora, plaże. Żeby miała gdzie pobiegać, powąchać, wyszaleć się. Zresztą w takich miejscach i my odpoczywamy najlepiej. I taki relaks w głąszy przetykamy wizytami w miastach albo generalnie zwiedzaniem znanych atrakcji, miejsc, które chcemy koniecznie zobaczyć. Do muzeów wchodzimy na zmianę – jedno z nas zawsze czeka w jakimś psiolubnym miejscu, rzucając Luśce piłkę i czytając. Nigdy nie zostawiamy jej samej w pokoju, domku czy namiocie – mówią. W tym roku nie zamierzają zwalniać tempa. Planują przejechać Skandynawię, odwiedzić Bretanię, chcą zahaczyć o Paryż i po raz kolejny o Berlin. Jeśli chodzi o Polskę – stawiają na wschód, czyli Podlasie i Suwalszczyznę. ■



KATARZYNA ŚWIERCZYŃSKA

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



JESTEŚMY ZAWSZE POD RĘKĄ

SKLEP.KOW.COM.PL

NIEZBEDNIK PODRÓŻNIKA



SEN W KAŻDYCH WARUNKACH

Poduszka turystyczna TREKMATES DELUXE PILLOW idealnie sprawdzi się w każdej podróży – w pociągu, samolocie, hotelu lub na biwaku. Jest miękka i miła w dotyku, a przy tym została uszyta z bardzo wytrzymałego i odpornego na rozdarcia materiału. Świetnie schnie, jest bardzo lekka (210 gramów) i łatwo ulega kompresji, więc bez problemu zmieści się nawet do bardzo wypchanej walizki. Przed zabrudzeniem chroni ją znajdujący się w komplecie pokrowiec.

PROFESJONALNA IMPREGNACJA

Nawet najlepsze outdoorowe odzież i obuwie nie będą długo i dobrze służyć, jeśli nie zostaną zaimpregnowane specjalnie do tego stworzonymi środkami. Pasty i płyny do konserwacji, czyszczenia i impregnacji tkanin, laminatów, nowoczesnych materiałów i skóry GRANGER'S są produkowane w Anglii. Docenia się je na europejskim rynku za jakość.



NA POWAŻNE WYZWANIA

Ultralekki – bez bidonów waży jedynie 70 gramów! – pas biodrowy CAMELBAK ARC 2 z kompatybilnymi bidonami do biegania (na wymagające zawody lub dłuższe treningi) i na wycieczkę w góry, dla tych, którzy nie lubią plecaków. Został wyposażony w praktyczne uchwyty szybkiego dostępu do bidonów, odbłaski i kieszonkę. Podwójna, elastyczna taśma z mocowaniem na rzepy ułatwia dopasowanie pasa do sylwetki. Pokryty warstwą DWR, czyli odpornym na spieranie impregnatem chroniącym przed wilgocią.



STYLOWY I NOWOCZESNY

Wyjątkowy nóż turystyczny BALADEO MARINGA z rękojeścią z trwałego drzewa różanego, o oryginalnym designie łączącym nowoczesność i tradycję, przyda się na każdym wyjeździe. Doskonale pasuje i do plecaka, i do damskiej torebki. Świetnie leży w dłoni, jest składany, ma ostrze ze stali nierdzewnej i wygodny system zamykania i otwierania, który został wyposażony w blokadę. Dzięki praktycznemu klipsowi ze stali nierdzewnej przy rękojeści można go nosić przy pasku.



SKŁADANA BUTELKA

Fantastyczny gadżet i pomysł na prezent na każdą okazję. Idealnie sprawdzi się zarówno w podróży, jak i na co dzień – do pracy, szkoły, na uczelnię czy siłownię. Składana na trzy części butelka LIGHT MY FIRE PACK-UP-BOTTLE o pojemności 700 mililitrów jest łatwa do czyszczenia dzięki szerokiemu gwintowi. Została wyposażona w praktyczną podziałkę i pętlę do wygodnego noszenia przy pasku lub torbie. Butelkę można myć w zmywarce i podgrzewać w mikrofalówce.



RODZINNA APTECZKA

Bardzo pojemna apteczka TATONKA FIRST AID FAMILY (bez wyposażenia) została stworzona z myślą o rodzinnych wyjazdach. Ma formę pudełka, jest sztywna i odporna na uszkodzenia. Dzięki regulowanemu paskowi na ramię i praktycznemu uchwytowi można ją wygodnie przenosić z miejsca na miejsce. Jest na tyle duża, że zmieści się w niej wszystkie potrzebne medykamenty dla większej grupy osób. Praktyczne przegrody o regulowanej wielkości umożliwiają zachowanie porządku. Dwustronny zamek ułatwia dostęp do środka. Z przodu jest miejsce na wizytówkę z nazwiskiem właściciela.

Kariera w finansach

We współczesnym przedsiębiorstwie finansista jest nawigatorem, który wspiera wyznaczanie kierunków rozwoju firmy. To osoba potrafiąca z informacyjnego chaosu wybrać najważniejsze dane i w oparciu o nie przedstawić spójną i zrozumiałą analizę sytuacji pomocną w podejmowaniu najważniejszych decyzji biznesowych.

TEKST: Małgorzata Oświata

W nowoczesnej organizacji sprawnie działający departament finansów to jak dobrze skrojony garnitur. Jest dla firmy czymś tak naturalnym, że prawie niedostrzegalnym, a mimo to trudno przecenić jego znaczenie. Prawidłowo działające finanse roztaczają nad przedsiębiorstwem parasol ochronny osłaniający przed mniej i bardziej poważnymi kryzysami. Wspierając szeroko pojęte procesy decyzyjne w zakresie inwestycji, kierunków rozwoju czy polityki sprzedażowej, zapewniają przedsiębiorstwu spokój działania i pomagają w omijaniu czającego się na horyzoncie niebezpieczeństwa.

W małych i dużych

Finanse są nieodzowną częścią strategii firmy. – Dobry finansista, dobry kontroler finansowy to osoba, która świetnie zna firmę, jej możliwości, procesy w niej zachodzące, posiadająca

umiejętność przełożenia skomplikowanych danych księgowych na użyteczne informacje wspomagające podejmowanie ważnych dla interesu spółki decyzji biznesowych – tłumaczy dr Paweł Mielcarz z Akademii Leona Koźmińskiego.

W zależności od wielkości i struktury przedsiębiorstwa organizacja tego działu może wyglądać zupełnie inaczej. W małych firmach funkcję finansisty w większości przypadków sprawuje jej prezes lub właściciel. Jest osobą, która analizuje dane i na ich podstawie podejmuje decyzje biznesowe. Księgowością zajmuje się natomiast bardzo często firma zewnętrzna. Wraz z rozwojem przedsiębiorstwa pojawia się jednak zapotrzebowanie na specjalistów, którzy będą prowadzić bardziej szczegółową analizę coraz większej ilości danych – analityka, kontrolera, a docelowo dyrektora finansowego.

Na szczycie kariery

Finansiści najczęściej wpływają na działania swojej firmy poprzez dział controllingu. Ma on kilka zadań – przede wszystkim przekładanie danych finansowych zarejestrowanych w systemie na dane niezbędne do podjęcia decyzji na różnych szczeblach organizacji: od niższych, aż po prezesa. – Kontroler finansowy, czyli osoba odpowiedzialna za dział controllingu, zajmuje się między innymi przygotowaniem budżetu i kontrolą jego realizacji, rozliczaniem wyniku finansowego, przygotowywaniem analiz i raportów – wyjaśnia dr Paweł Mielcarz. Raporty dostarczają informacji o tym, co dzieje się w poszczególnych częściach organizacji lub też w zakresie rentowności poszczególnych produktów czy rynków. Dokładność tej informacji, jej szybkość, sposób wyliczenia determinują podejmowane w firmie decyzje. Stanowisko

kontrolera finansowego to często dobra pozycja wyjściowa do awansu na dyrektora finansowego. Wpływ na taki stan rzeczy ma między innymi wypracowana na tej pozycji trudna do przecenienia umiejętność przekładania skomplikowanych procesów finansowych na konkretne i zrozumiałe informacje. Dlatego też w pracy w controllingu, oprócz wiedzy merytorycznej, bardzo ważne są zdolności analitycznego myślenia, wyciągania wniosków oraz doskonałe umiejętności komunikacyjne.

Humaniści mile widziani

Praca w dziale finansów nowoczesnej organizacji nie jest zarezerwowana wyłącznie dla umysłów ścisłych. Wbrew pozorom świetnie mogą się w niej sprawdzić również osoby o uzdolnieniach humanistycznych. Ważne jednak, aby miały zdolność syntezy i tworzenia jasnych komunikatów na podstawie analizowanych przez nie danych. – To powszechny mit, że finansista w przedsiębiorstwie powinien być matematykiem. Nie chodzi przecież o to, żeby tworzyć grupę ludzi, którzy potrafią policzyć coś, czego nikt nie jest w stanie zrozumieć – mówi dr Paweł Mielcarz. Finansista w przedsiębiorstwie musi rozumieć finanse, ale powinien też myśleć systemowo i umieć komunikować swoje wnioski tak, aby pokazać, co jest ważne i dlaczego.



Dr Paweł Mielcarz

Wykładowca w Akademii Leona Koźmińskiego. Pełnił między innymi funkcję kierownika merytorycznego finansowych studiów podyplomowych ALK, eksperta ds. finansowych w Narodowym Centrum Kultury oraz firmie DCF Consulting, dyrektora merytorycznego w Instytucie Rozwoju Biznesu. Brał udział w postępowaniach arbitrażowych i prowadzonych przez Komisję Nadzoru Finansowego jako ekspert. W pracy naukowej zajmuje się głównie problematyką zarządzania wartością przedsiębiorstw, wyceną firm, projektów oraz opcji realnych.

Dalszy rozwój kompetencji

Osoby pracujące w finansach swoją karierę zaczynają zaraz po ukończeniu kierunkowych studiów. Dzięki temu mają kapitał w postaci wiedzy teoretycznej zdobytej w trakcie nauki. Problem polega na tym, że na niższych stanowiskach ciężko jest tę wiedzę efektywnie wykorzystać. W związku z tym po kilku latach wraz z kolejnymi awansami pojawia się konieczność odświeżenia i ugruntowania posiadanych informacji oraz wzbogacenia ich o nowe elementy. W takim przypadku dobrym rozwiązaniem są studia podyplomowe. – Dla osób zarówno rozpoczynających karierę, jak i tych będących wyżej w hierarchii, które chcą uporządkować swoją wiedzę, idealne są studia podyplomowe z zakresu zarządzania finansami – przekonuje dr Paweł Mielcarz. – To również interesujące rozwiązanie dla wszystkich, którzy wcześniej nie zajmowali się tą dziedziną, a chcieliby się przekwalifikować – dodaje. Osoby, które chcą wyspecjalizować się i poszerzyć swoją wiedzę z konkretnego zakresu finansów, mogą podjąć studia podyplomowe na jednym z kierunków specjalistycznych. Z kolei studia MBA dla finansistów są pewnym ukoronowaniem ścieżki rozwoju finansisty. – Koncentrują się nie tyle na przekazywaniu specjalistycznej wiedzy, ale bardziej na pokazaniu, w jaki sposób wykorzystać tę wiedzę w budowaniu kariery menedżerskiej – podsumowuje dr Paweł Mielcarz. ■

Kolejowe tereny **z pomysłem**

Pozyskiwać partnerów komercyjnych i kreować atrakcyjne obszary inwestycyjne – to kluczowe zadania, jakie postawiono przed Xcity Investment – nową spółką w Grupie PKP. Już dziś szacuje się, że projekty deweloperskie na nieruchomościach kolejowych mogą przynieść nawet półtora miliarda złotych zysku.



Wizualizacja zagospodarowania terenu „Międzytorza” w Gdyni

wicz. – Do 2018 roku planujemy wnieść do zakładanej spółki grunty wartości około miliarda złotych.

Łączna wartość nieruchomości, które powstaną na tych gruntach, wyniesie około 13 miliardów złotych.

Według PKP S.A. liczba potencjalnych lokalizacji dla realizacji inwestycji sięga 130. Obecnie trwają prace nad 18 projektami w całym kraju – realizowane będą one również w mniejszych miastach, jak Konin czy Mińsk Mazowiecki, gdzie wraz z budową nowych dworców kolejowych powstaną parki handlowe. W kolejnych latach spółka planuje realizację około 20 projektów rocznie. – Dzięki dużej liczbie realizowanych inwestycji deweloperskich oraz obszernemu portfelowi nieruchomości Xcity Investment ma szansę stać się jednym z głównych graczy na polskim rynku inwestycji komercyjnych – podsumowuje Piotr Ciżkowicz. ■

Pierwsze kroki w branży deweloperskiej PKP S.A. postawiła, realizując projekty komercyjne przy głównych stacjach w Poznaniu i Katowicach. Xcity Investment przejmie zarządzanie kolejnymi przygotowywanymi projektami, między innymi przy stacjach Warszawa Zachodnia i Warszawa Gdańska. Spółka

chce też pokierować mniejszą inwestycją na terenie dworca Warszawa Włochy oraz zabudować teren nad torami linii średnicowej w Warszawie u zbiegu Al. Jerozolimskich i Al. Jana Pawła II. Piotr Ciżkowicz, członek zarządu PKP S.A., tłumaczy, że do tej pory podczas wspólnych inwestycji z prywatnymi firmami deweloperskimi

PKP S.A. zakładała spółki celowe, które były później likwidowane. Teraz wszystkimi nowymi projektami będzie zarządzała spółka Xcity Investment, która zadba o tworzenie wartości dodanej nieruchomości. – To propozycja nie tylko zmiany podejścia do zarządzania projektami deweloperskimi, ale i budowania wartości nieruchomości na wiele lat do przodu – mówi Ciżko-



Wizualizacja zagospodarowania terenów obok dworca Kraków Główny znajdujących się przy ulicy Bosackiej

Wizualizacja nowego dworca
Warszawa Zachodnia wraz
z przylegającymi
budynkami biurowymi



Nowy dworzec
Katowice z przylegającą
galerią handlową



Wizualizacja zabudowy
na terenie dworca
Warszawa Gdańska



Maciej K. Król,
prezes Xcity Investment

Skąd wziął się pomysł zapraszania do współpracy deweloperów?

PKP S.A. jest właścicielem największej bazy nieruchomości w Polsce. Mamy dużo atrakcyjnych terenów, niejednokrotnie w centrach miast. Ich potencjał przez wiele lat nie był wykorzystywany. Może tam natomiast powstawać zabudowa biurowa, handlowa czy mieszkaniowa.

To duże pole do popisu dla deweloperów. Nasze dotychczasowe doświadczenia pokazują, że taki model inwestycji doskonale się sprawdza.

Jakie projekty deweloperskie są już realizowane i jakie są plany na przyszłość?

Obecnie w toku są między innymi dwa projekty w Warszawie: Warszawa Gdańska i Warszawa Zachodnia. Ponadto we współpracy z deweloperami zagospodarujemy tereny Gdyni Międzyztorza, okolice ulicy Bosackiej w Krakowie, a w niedalekiej przyszłości planujemy wyłonić też inwestorów do realizacji projektów na terenie dworca Wrocław Świebodzki oraz Warszawy Głównej. Warto dodać, że tego typu inwestycje będą realizowane również w mniejszych miastach, gdzie także dysponujemy terenami o dużym potencjale. Przykładem jest Mińsk Mazowiecki i Konin, gdzie wraz z budową nowych dworców kolejowych powstaną parki handlowe.



Kolej **na biznes!**

Pociąg to nie tylko środek lokomocji, ale także przestrzeń, w której można efektywnie i przyjemnie wykorzystać czas podróży. Coraz więcej firm dostrzega, że kolej jest atrakcyjna również dla świata biznesu i może skutecznie konkurować z innymi środkami transportu.

PKP Intercity oferuje swoim klientom biznesowym opiekę dedykowanego account managera, który po zapoznaniu się z polityką zakupową klienta dotyczącą podróży służbowych zaproponuje mu najlepszy wariant współpracy.

Dla osób regularnie podróżujących koleją proponujemy:

KARTY INTERCITY w trzech wariantach: złotym, srebrnym i niebieskim.

Kolorowe Karty Intercity to oszczędność czasu i pieniędzy, a także ułatwienie rozliczenia kosztów podróży służbowych. Upoważniają one do nieograniczonej liczby przejazdów w komunikacji krajowej przez rok, pół roku lub kwartał. Podróżny posiadający kartę uprawniony jest do przejazdu dowolnymi pociągami PKP Intercity, a także do skorzystania z przejazdów pociągami innych przewoźników: Przewoźów Regionalnych, Szybkiej Kolei Miejskiej w Trójmieście, Warszawskiej Kolei Dojazdowej oraz Kolei Mazowieckich. Kolorowe Karty Intercity to imienne lub bezimiennne bilety sieciowe. W przypadku kart bezimiennych jedna karta w firmie może służyć kilku pracownikom. Jednym zdaniem – Karta Intercity to dużo korzyści i wiele możliwości!



Klientów, którzy planują podróż pociągiem i chcą efektywnie wykorzystać czas przejazdu, zachęcamy do skorzystania z oferty:

WYNAJMU WAGONÓW/POCIĄGÓW

Na życzenie klienta PKP Intercity uruchamia dodatkowe wagony dołączone do pociągów przewidzianych rozkładem jazdy oraz specjalne pociągi na dowolnie wybranych trasach. W zależności od potrzeb, przewoźnik proponuje klimatyzowane wagony przedziałowe i bezprzedziałowe oraz wagony konferencyjne, które wyposażone w sprzęt multimedialny doskonale przystosowane są do organizacji spotkań biznesowych, szkoleniowych i integracyjnych. To sprawdzone miejsce, aby czas podróży spędzić i efektywnie, i przyjemnie. Tym, którzy podróżują w mniejszym gronie, proponujemy 4-osobowe komfortowe przedziały menedżerskie dostępne w wybranych relacjach pociągów kategorii Express InterCity.

Pasażerom podróżującym w grupie zorganizowanej proponujemy:

PRZEJAZDY GRUPOWE

W ramach oferty Przejazdy Grupowe mogą państwo zarezerwować w atrakcyjnej cenie miejsca dla co najmniej jedenastoosobowej grupy. Zapewniamy kalkulację najdogodniejszego połączenia oraz atrakcyjne zniżki uzależnione od daty podróży. Rezerwacji można dokonać na 90 dni przed planowanym wyjazdem, ale nie później niż 14 dni przed podróżą. Wniosek na przejazd grupowy można łatwo i szybko złożyć za pomocą formularza elektronicznego (www.przejazdygrupowe.intercity.pl). Czas na rozpatrzenie takiej aplikacji nie przekracza dwóch dni. W temacie przejazdu grupowego można również skontaktować się z naszym account managerem.

Wśród pasażerów PKP Intercity wyjazdy grupowe cieszą się dużą popularnością.

Więcej szczegółów dotyczących oferty biznesowej oraz kontakt do account managerów znajdą państwo na www.intercity.pl w zakładce Dla Biznesu.



Zapewniamy kalkulację najdogodniejszego połączenia oraz atrakcyjne zniżki

uzależnione od daty podróży. Rezerwacji można dokonać na 90 dni przed planowanym wyjazdem, ale nie później niż 14 dni przed podróżą. Wniosek na przejazd grupowy można łatwo i szybko złożyć za pomocą formularza elektronicznego (www.przejazdygrupowe.intercity.pl).



Wanna od serca

Wanna. Najbardziej prozaiczne wyposażenie łazienki. Kojarzy się nam z przyjemnością kąpieli, odświeżeniem, relaksem. Naukowcy z Politechniki Gdańskiej stworzyli taką, która... może uratować życie.

TEKST: Jacek Y. Łuczak



Wyobraźmy sobie, że właśnie przekroczyliśmy siedemdziesiątkę, mieszkamy samotnie, rodzina jest daleko. Pewnego dnia zmęczeni zakupami czy spacerem napuszczamy wody do wanny, żeby się wykąpać. Po kilku minutach ciepłej kąpieli niespodziewanie słabniemy w wodzie, może nawet na jakiś czas tracimy przytomność. Kto nam pomoże, jeśli sami nie mamy na to siły? Naukowcy z Politechniki Gdańskiej uważają, że może to zrobić... wanna.



E-wanna na pozór niczym się nie różni od zwykłej wanny. Ma taki sam kształt, głębokość i kolor. Potrafi jednak o wiele więcej, ponieważ została wyposażona w szereg detektorów: czujniki ruchu, elektrody EKG mierzące częstotliwość uderzeń serca oraz czuły termometr.

Inteligentna emalia

E-wanna na pozór niczym się nie różni od zwykłej wanny. Ma taki sam kształt, głębokość i kolor. Potrafi jednak o wiele więcej, ponieważ została wyposażona w szereg detektorów: czujniki ruchu, elektrody EKG mierzące częstotliwość uderzeń serca oraz czuły termometr. Te sensory wykrywają aktywność osoby kąpiącej się. Rozróżniają na przykład, czy jesteśmy już w wannie, czy dopiero do niej wchodzimy. Wykrywają, czy po-

ruszamy się w wodzie, a więc – po prostu – czy nie dzieje się z nami coś złego. Co więcej, e-wanna potrafi odróżnić, czy znajduje się w niej żywa osoba, czy może do wody wpadł przypadkiem szampon lub gąbka. Urządzenie mierzy też zmiany temperatury wody. Jeśli zbyt długo leżymy bez ruchu, to dla e-wanny sygnał ostrzegawczy. Wtedy może uruchomić alarm, a kiedy nie zareagujemy – wypuścić wodę, aby zminimalizować ryzyko utonięcia, i wezwać pomoc, na przykład SMS-em do sąsiada, znajomych, rodziny.

Asystent pod ręką

E-wanna powstała w ramach projektu „Domestic – domowy asystent osób starszych i chorych” współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego.

– Niemal każdy ma w rodzinie kogoś starszego, ponieważ odsetek ludzi w podeszłym wieku w społeczeństwie ciągle wzrasta – mówi dr inż. Adam Bujnowski z Politechniki Gdańskiej, koordynator projektu. – Coraz więcej seniorów mieszka samotnie, z dala od swoich dzieci. Rodziny przestają być wielopokoleniowe, młodzi wyprowadzają się od swoich rodziców i zaczynają samodzielne życie. Zauważyliśmy potrzebę jakiejś formy wsparcia osób starszych i ułatwienia im samodzielnej egzystencji tak długo, jak to możliwe – wyjaśnia Bujnowski.

Pod kontrolą

Naukowcy z Politechniki Gdańskiej wymyślili także I-wagę, która może być przydatna dla osób ze schorzeniami kardiologicznymi. – Jednym z sympto-



mów poprzedzających problemy z sercem jest nagła zmiana masy ciała. Wiedząc to, wbudowaliśmy w wagę aparat mierzący EKG – ujawnia dr Bujnowski. Użytkownik ma za zadanie regularnie się ważyć, najlepiej dwa razy dziennie, i w tym czasie mierzyć EKG, a dane przekazywane są odpowiednim służbom, na przykład lekarzowi.

Monitorowanie stanu zdrowia umożliwia także eNarzuta, którą można położyć na krześle, fotelu, na kanapie albo na łóżku. eNarzuta mierzy aktywność pracy serca nie tylko w dzień, ale także w czasie snu. A to pozwala wykryć tachykardię, bradykardię lub arytmie, które są często zwiastunem stanów zagrażających życiu. Czy użytkownicy tych produktów muszą posiadać komputer? Okazuje się, że

niekoniecznie. – Stworzyliśmy system, w którym istnieje stacja centralna – rodzaj komputera wyposażonego w Internet i interfejsy pozwalające na łączenie się z opracowanymi urządzeniami, najczęściej w sposób bezprzewodowy – informuje dr Bujnowski. – Zadaniem tej stacji jest zbieranie danych z sieci urządzeń i ich analiza, między innymi wykrywanie zdarzeń nietypowych i reagowanie na nie – wysyłanie alertów do służb, takich jak ratownictwo medyczne, policja, straż pożarna, lekarz prowadzący, osoba bliska. Użytkownik nie musi znać się na komputerze ani go obsługiwać. Wszystko dzieje się poza nim. To otoczenie ma być na tyle inteligentne, aby mogło służyć człowiekowi bez jego interwencji – dodaje.

Naukowcy z Politechniki Gdańskiej opracowali także Path-Mon – mobilny monitor pracy serca, aktywności oddechowej i ruchowej, zmian ciśnienia tętniczego, temperatury i postawy. Urządzenie wykrywa na przykład skokowe zmiany ciśnienia czy napady częstoskurczu. Z kolei HARN to urządzenie w formie pilota na podczerwień wyposażone w funkcje diagnostyczno-medyczne, połączone z monitorem telewizora. Może się przydać osobom z ryzykiem udaru mózgu lub niewydolności serca. Niezwykła jest także e-dmuchawka, urządzenie uatrakcyjniające ćwiczenia logopedyczne połączone z gramami komputerowymi, czy Proksy-Kolor – mobilny system rozpoznawania kolorów przeznaczony dla osób z zaburzeniami postrzegania barw.

E-wanna, I-waga, eNarzuta i kilka innych urządzeń niebawem powinno wejść do produkcji. – Na razie są na etapie działających prototypów i testów u wybranych odbiorców. Pracujemy nad udostępnieniem tych rozwiązań przedsiębiorcom – mówi dr Bujnowski.

Urządzenia opracowane przez gdańskich naukowców były wiele razy nagradzane na specjalistycznych targach, takich jak Salmed czy Technikon. – Z naszego rozeznania wynika, że z powodzeniem mogą znaleźć miejsce na rynku – zaznacza dr Bujnowski. ■

TOP gadżet



DWA OBLICZA IPHONE'A

Najnowszą odsłonę iPhone'a możemy wzbogacić o dodatkowy ekran działający w technologii e-tuszu.

Takie rozwiązanie, choć pozornie dziwne, ma swoje zalety. Dodatkowy ekran służyć może jako czytnik e-booków lub do prezentacji powiadomień, na przykład SMS-ów. Oczywiście można to robić na głównym ekranie, ale obudowa popSlate działa na zasadzie e-tuszu, wykorzystuje więc znacznie mniejszą ilość energii, a dodatkowo ma własną baterię, dzięki czemu oszczędzamy tę ze smartfona. Na dodatek zużycie prądu jest tak niewielkie, że wystarczy ładować ją raz w tygodniu. PopSlate to właściwie nie sam ekran, a dodatkowa obudowa z ekranem, na której można wyświetlać cokolwiek chcemy, na przykład zdjęcia czy prezentacje. Za taki gadżet trzeba obecnie zapłacić około 130 dolarów.

WALIZKA JAK SEJF

Jeśli cenimy sobie bezpieczeństwo naszych rzeczy zamkniętych w walizce, na pewno przypadnie nam do gustu eGeeTouch, który jest nietypowym i bardzo pomysłowym zamkiem do walizki.

Gadżet wykorzystuje technologię NFC, która, najprościej mówiąc, jest komunikacją bliskiego zasięgu wykorzystywaną na przykład w kartach zbliżeniowych. Moduły takie montowane są już w większości smartfonów. Wymiana informacji możliwa jest na odległość do 20 centymetrów. Wystarczy więc zbliżyć telefon do zamkniętego wcześniej zamka i gotowe – walizka jest otwarta. Ale to nie wszystko, sama blokada jest wodoodporna, a wbudowany w nią akumulator, jak zapewniają producenci, wystarczy na trzy lata. Jeśli się rozładuje, wystarczy go naładować za pomocą kabla USB.

Ci, którzy często podróżują samolotem, doskonale wiedzą, że nierzadko bagaż, który trafia do głównego luku, ze względów bezpieczeństwa musi być otwarty przez celników. Co wtedy? eGeeTouch wyposażony został w uniwersalne zamknięcie TSA, do którego klucz posiadają właśnie odpowiednie służby na lotnisku. To ochroni nasz bagaż przed zniszczeniem zamka. Sami również otrzymujemy tradycyjny klucz, który pozwoli nam otworzyć bagaż w przypadku rozładowania smartfona. Producent zamierza także wypuścić na rynek tradycyjne kłódki z zamknięciem NFC, dzięki którym w ten sam sposób będziemy mogli zamknąć zwykłe walizki.





ROWER NA ZIMĘ

Treningowe rowery stacjonarne nie są ani nowością, ani zbyt ekscytującym sprzętem. Po prostu rower, który na dodatek stoi w miejscu. Co innego Ebove B\01, który śmiało można nazwać symulatorem jednoślada.

Ebove zbudowany został na przegubowej podstawie, dzięki czemu mamy możliwość pochylania go praktycznie w każdej płaszczyźnie. Dodatkowo możemy zintegrować go z grą, a to już robi z niego prawdziwy symulator, i to taki, w którym możemy skakać czy kłaść się w zakrętach. Swoje ruchy dopasowujemy oczywiście do wyświetlanej na ekranie trasy. Już teraz wiadomo, że tak wyposażony rower stacjonarny nie będzie tanim gadżetem. Pozostaje więc pytanie, czy warto przeplacać, by pojeździć rowerem wirtualnie i bez ruszania się tak naprawdę z miejsca. No, chyba że jego producenci będą chcieli dołożyć w pakiecie symulację opadów deszczu i szumu wiatru w uszach. Wtedy to będą emocje!

NIETYPOWY TERMOMETR

Koniec z rozbudzaniem w nocy bobasa, by sprawdzić, czy wieczorny kaszel nie zmienił się w wysoką temperaturę. Czas na wesołe i niekłopotliwe termometry!

Firma VivaLnk wprowadza na rynek termometry, które mają ciekawe kształty i przykleja się je na skórę. Wystarczy zbliżyć do naklejki smartfona i już na ekranie mamy odczyt temperatury. Niby nic spektakularnego, ale wystarczy, że próbowaliście kiedyś wsunąć w nocy tradycyjny termometr pod pachę śpiącego dziecka i już wiecie, że to gadżet właśnie dla was. eSkin Thermometer dokonuje pomiaru w zaledwie trzy sekundy, a dziecko może nosić taki plasterk nawet przez 15 dni. Na dodatek w przeciwieństwie do termometrów na podczerwień czy tradycyjnych nie trzeba zabierać ich ze sobą, a wystarczy smartfon i naklejka na skórze, by monitorować temperaturę na bieżąco. To ważne, gdy podejrzewamy, że dziecko może być przeziębione, a temperatura u małych bobasów potrafi wzrosnąć gwałtownie nawet w ciągu kilkunastu minut.



Oprac. Bartosz Wiśniewski

Co zrobić, gdy towar ma wadę, o której nie wiedziałeś?



TAKIE PRAWO, ŻE MOŻNA

...złożyć reklamację i w ramach rękojmi żądać naprawy, wymiany, obniżenia ceny lub – jeżeli wada jest istotna – odstąpić od umowy.

www.prawakonsumenta.uokik.gov.pl

UOKiK
Urząd Ochrony Konsumentów i Prawn

PKP
POLSKIE KOLEJE PAŃSTWOWE
Spółka Akcyjna

Skazane na sukces

Barbara Chazbijewicz i Małgorzata Kamińska z Gdańska przyjaźnią się od ponad 30 lat. Kiedy ich dzieci dorosły, postanowiły wspólnie pracować. Warunek był jeden. Musi to być biznes połączony z ich pasjami. I tak pani historyk oraz pani ekonomistka założyły Klasztorne smaki – sklep z kawiarenką.

Podobno zdrowa żywność jest droga. Klasztorne smaki jednak temu przeczą. Oferujecie produkty po przystępnej cenie. I to się opłaca?

Barbara Chazbijewicz (B.Ch.): Z tymi astronomicznymi cenami to mit. Chyba że ktoś jest pazerny i chce szybko zarobić, niekoniecznie biorąc pod uwagę zasobność portfela klienta. Nasz cel był inny – klient, którego stać na dobrą, zdrową żywność i który do nas wraca. Zdecydowałyśmy się dodatkowo na kameralną kawiarenkę, ponieważ klienta trzeba poznać i on też musi poznać nas. Przy herbacie opowiadamy o naszych produktach, dzielimy się wiedzą. Nie jesteśmy jedynie kasjerkami,

które podają towar i biorą za niego pieniądze. Sama wcześniej pracowałam w sklepie. To, co przeszkadzało klientom, to była anonimowość i tempo, które uniemożliwiało rozmowę. A ludzie w sklepie naprawdę jej potrzebują! Tym bardziej, jeśli oferujesz zdrową żywność. Klient chciałby wiedzieć, jakie ma zalety, co zawiera, na co pomaga. My możemy o każdym produkcie opowiadać godzinami. Małgorzata Kamińska (M.K.): Nasze ceny wynikają z tego, że same wynajdujemy lokalnych dostawców dobrej żywności. Są niszowi, ale produkują wyśmienite produkty, mają certyfikaty. Nie jest sztuką brać towar za duże pieniądze tylko dlatego, że produkuje go firma X lub Y zna-

na z pierwszych stron gazet. My mamy sprawdzone gospodarstwa, z których bierzemy jajka, sery twarogowe czy mleko, które przyjeżdża do nas świeżutkie z Fundacji Burego Misia już rano z wieczornego udoju.

Przetwory, nabiał, naturalne kosmetyki... Sklepowy asortyment jest z gatunku szybko psującego się. Nie bałyście się, co będzie, jeśli klientów zabraknie?

B.Ch.: Wybrałyśmy trudną branżę, to prawda. Kiedy w grudniu 2013 roku otwieraliśmy sklep, byliśmy pełne niepokoju, czy się przyjmie. Nie załapałyśmy się na żadną subwencję z urzędu pracy. Zaryzykowałyśmy swoimi oszczędnościami. Kiedy znalazłyśmy lokal do wynajęcia po sklepie odzieżowym, same przygotowywałyśmy go tak, jak marzyłyśmy. Mąż Małgosi żartował, że

skoro tak ciężko pracujemy, musi się udać, że jesteśmy skazane na sukces. Te słowa dodawały nam otuchy i zagrzewały do jeszcze cięższej pracy.

Przyjaźń pomagała?

M.K.: Oczywiście! Przyjaźnimy się od ponad 30 lat! Poznałyśmy się dzięki naszym mężom. Razem wychowywałyśmy dzieci, w niemal każdej sprawie czy problemie się siebie radziłyśmy. Kiedy dzieci usamodzielniały się, szczerze porozmawiałyśmy o tym, co będzie dalej. Nie chciałyśmy siedzieć w domu czy pracować u kogoś. Basia z zawodu jest historykiem, ja ekonomistką. Chciałyśmy mieć własny mały biznes. Nie miałyśmy wątpliwości, że wspólny. Możemy sobie ufać, a to podstawa w biznesie – wspólnik, któremu tak mocno jak tobie samemu zależy na firmie.



Kameralny sklepik Klasztorne smaki znajduje się w Gdańsku przy ul. Św. Ducha 37/39. Dwie właścicielki i jednocześnie przyjaciółki Barbara Chazbijewicz oraz Małgorzata Kamińska promują lokalnych producentów zdrowej żywności. W sklepiku jest także mała kawiarenka, gdzie panie dzielą się wiedzą na temat produktów, które u siebie oferują.

Wasza kawiarenka słynie także z ciasta wypiekanego przez was własnoręcznie.

B.Ch.: Nie porywamy się na jakieś egzotyczne wypieki. Szarlotka czy drożdżowe z kruszonką to też prawdziwy rarytas, jeśli wykonane są z pasją i z dobrych składników. Nie lubimy byle-jakości. Dlatego ze staranną uwagą dobieramy kontrahentów. Jesteśmy odpowiedzialne za swój towar. Zanim coś znajdzie się na naszych półkach, przechodzi przez surową cenzurę: próbujemy, poznajemy skład, sposób wykonania. Jakość przewyższa wszystko. Pokonuje nawet kryzys na rynku. Ważne jest, że

klient ma wybór: supermarket, dyskont lub Klasztorne smaki. Jeśli zagląda do nas, to raczej nie z ciekawości – tylko właśnie dlatego, że tego wyboru dokonał.

Kiedy przekracza się próg lokalu, to w powietrzu unosi się zapach ziół, a w oczy rzucają się opakowania jak ze średniowiecznego sklepika.

B.Ch.: To prawda (śmiech). Początkowo w naszym sklepie miały być sprzedawane głównie specyfiki przyrządzane przez mnichów. Są więc na przykład herbatki ziołowe od franciszka-

nów, nalewki od benedyktynów i kosmetyki na bazie naturalnych składników od kapucynów oraz ojców Bonifratów. Szybko jednak okazało się, że zapotrzebowanie jest także na inne tradycyjne produkty. Dziś naszą dumą są między innymi wina pochodzące z jednej z firm z Konina produkowane na bazie polskich owoców. Jest wino truskawkowe, aroniowe, z czarnego bzu, wiśniowe... Kosztują od 20 złotych. Są cięższe od tradycyjnych, bardziej zbliżone do nalewek, ale przepyszne! Klienci bardzo chwalą sobie

nabiał. Mamy również mnóstwo ziół. W ciągu działalności sklepu doczekaliśmy się wielu stałych klientów. Nie tylko takich, którzy regularnie przychodzą po pieczywo. Wiemy, że w każdy poniedziałek pan X czeka na dostawę wędlin, wtorek to dzień pani Y, a pod koniec tygodnia państwo Z zjawia się po swoje ulubione przetwory. M.K.: Dla takich klientów aż chce się rano wstawać, aby biec do pracy. To naprawdę fajne uczucie móc widzieć zadowolonego klienta oraz mieć świadomość, że zarabia się na swoim własnym biznesie, który połączony jest z pasją zdrowego stylu życia. Rozmawiała Beata Rayzacher



Terapia z pazurem

Z każdym rokiem chelatacja przywraca nadzieję na lepsze życie coraz liczniejszej grupie osób, głównie ze schorzeniami sercowo-naczyniowymi. Co ciekawe, mimo tylu lat stosowania, ta metoda leczenia wciąż wywołuje niemałe kontrowersje w środowisku medycznym.

TEKST: Bartosz Król

Historia chelatacji jako takiej jest już stosunkowo długa i sięga 1893 roku, kiedy to szwajcarski chemik Alfred Werner (późniejszy laureat Nagrody Nobla) opracował teorię chemiczną, która stała się podstawą do jej praktycznego wykorzystania w przemyśle i medycynie. Jej nazwa wywodzi się od greckiego *chele* oznaczającego pazur, kleszcze lub szczypcę kraba, a jej przebieg, ujmując rzecz w największym skrócie, polega na trwałym połączeniu substancji organicznej z jonem metalu co najmniej dwuwartościowego.

Magnes na żelazo

W medycynie chelatacja wykorzystana została dopiero po II wojnie światowej, gdy w 1948 roku użyto syntetycznego aminokwasu EDTA do odtruwania robotników w zakładzie akumulatorów ołowianych w USA. Jak się wkrótce okazało, ów związek

chemiczny nie tylko pomógł oczyścić organizmy z metali ciężkich, ale i wpłynął na ogólne poprawienie stanu zdrowia oraz samopoczucia u pacjentów. Stwierdzono u nich także zanikanie objawów miażdżycy. Mechanizm działania podawanego dożylnie EDTA polega na tym, że jako aktywna substancja organiczna tworzy on trwałe związki z metalami obecnymi w organizmie, które jako zbędne są później wydalone przez nerki (szacuje się, że zwykle już dwie godziny po zakończeniu wlewu około 80 procent podanego EDTA zostaje wydalone do moczu). Co istotne, substancja nie zanieczyszcza organizmu w odróżnieniu od większości leków i wydalana jest w całości. Jeden wlew trwa przeciętnie około trzech godzin, podczas których pacjent może oglądać telewizję, czytać książkę, rozmawiać z innymi kuracjuszami lub po prostu odpoczywać w fotelu.

Według lekarzy zajmujących się terapią chelatową optymalne efekty daje kuracja złożona z co najmniej 20 zabiegów (zazwyczaj pierwsze 10 wlewów podawanych jest z częstotliwością 2-3 na tydzień, a kolejne 1-2 na tydzień). Przed rozpoczęciem leczenia należy jednak wykonać szereg badań laboratoryjnych i odbyć konsultację ze specjalistą, który przygotuje dokładny plan dawkowania.

Wzrastająca popularność

Terapia chelatowa szczególnie może się przydać mieszkańcom większych miast. To bowiem spaliny, środki konserwujące żywność, pyły, farby czy nawozy wywołują w pierwszej kolejności nadmiar czynników metalicznych w organizmie, które następnie przyczyniają się do przeróżnych zwyrodnień. W zależności od regionu (i gabinetu) każdy wlew kosztuje średnio 150-200 złotych. Gdy przemnoży się kwotę przez liczbę zabiegów, suma może wydawać się spora, ale jak podkreślają zwolennicy tej metody, kuracja chelatowa i tak jest tańsza (oraz bezpieczniejsza) niż choćby zabieg wszczepienia tzw. by-passów. Inni zwracają dodatkowo uwagę, że EDTA jest dużo mniej toksyczna od osławionej aspiryny i wywołuje mniej skutków ubocznych (do najczęstszych należą: bóle głowy, nudności oraz gorączka).

Za i przeciw

Choć pierwsze wyniki badań zaświadczające o tym, że EDTA udrażnia naczynia krwionośne (poprzez usuwanie złogów lipidowo-cholesterolowych), opublikowano w 1957 roku, terapia chelatacyjna cały czas wywołuje liczne kontrowersje co do swojej skuteczności. Jej przeciwnicy, powołując się na rozmaite analizy, mówią o szarlatanerii i przywołują przypadki zaburzeń wywołanych między innymi nadmierną objętością kroplówek. Zwolennicy kuracji chelatowej zaznaczają natomiast, że wszelkie niepochlebne opinie wynikają z nieformalnego porozumienia koncernów farmaceutycznych i środowiska kardiochirurgów, którzy boją się utraty dużych wpływów, jakie wiążą się z kosztownym leczeniem miażdżycy oraz chorób wieńcowych. Na poparcie własnego stanowiska przytaczają dane zebrane w różnych ośrodkach badawczych. Faktem jest, że w samych tylko Stanach Zjednoczonych corocznie terapii chelatacyjnej poddaje się co najmniej pół miliona osób, które w ten sposób decydują się walczyć z wolnymi rodnikami siejącymi spustoszenie w organizmie i chcą wydłużyć swoją biologiczną sprawność. ■

Na co pomagają?

Zatrucia metalami ciężkimi i substancjami toksycznymi, miażdżycza tętnic kończyn dolnych, choroba nadciśnieniowa, choroba wieńcowa, miażdżycza naczyń mózgu, żylaki, zatorowość płuc, zaburzenia potencji seksualnej, choroba zwyrodnieniowa stawów, stany zapalne, infekcje bakteryjne i wirusowe, zespół przewlekłego zmęczenia, depresje, grzybice, powikłania cukrzycy, choroba Alzheimera, zapobieganie chorobom nowotworowym u osób z genetycznym obciążeniem rodzinnym, zaćma oraz jaskra.



Aby utrwalić skutki terapii chelatowej, zalecana jest większa aktywność fizyczna, rezygnacja z nałogów i zmiana niekorzystnych nawyków żywieniowych (w czasie kuracji pacjenci dostają ponadto odpowiednio przygotowane zestawy mikroelementów oraz leków)



NA ratunek

Zimny wiatr i mróz, tak nieodłączne atrybuty zimy, nie są niestety sprzymierzeńcami cienkiej skóry dłoni czy delikatnych ust. Jeśli chcemy uniknąć bolesnych niespodzianek, wystarczy stosować odpowiednią pielęgnację. To takie proste!

TEKST: Niko Bilska

Czasem wystarczy godzina na mrozie bez rękawiczek, by nasze dłonie wyglądały niczym ręce Wokulskiego, znanego bohatera „Lalki” Bolesława Prusa, gdy powrócił z Syberii. Cienką, praktycznie pozbawioną gruczołów łojowych i tkanki tłuszczowej skórę rąk łatwo odmrozić, a bardzo trudno doprowadzić potem do porządku. Dlatego zimą w naszych kosmetyczkach nie może zabraknąć kremu do rąk. Na dzień warto wybierać kremy ochronne, które tworzą na powierzchni skóry niewidzialne rękawiczki. Co nie znaczy, że możemy zapomnieć o tych prawdziwych – zimą to nieodzowny element garderoby. Natomiast na noc wybieramy kremy regenerujące, a gdy skóra rąk jest już zaczerwieniona, spierzchnięta lub, co gorsza, popękana, wybierzmy się do apteki po krem leczniczy lub maseczkę do dłoni, którą nakładamy zgodnie z zaleceniami producenta (czasami są to rękawiczki nasączone preparatem, które nakłada się na kilkanaście minut).

Siła natury

Podczas pielęgnacji urody warto pamiętać o tym, że najszybsze rozwiązania są te najprostsze. Dobrze więc postawić na domowe sposoby i naturalne składniki. Od czasu do czasu wykonać peeling z soli, cukru czy kawy, wcierać w skórę olej kokosowy, moczyć ręce w oliwie z oliwek, stosować olejek arganowy, wykorzystywać zbawienne właściwości miodu czy siemienia lnianego. Oprócz codziennej pielęgnacji raz na tydzień można zafundować sobie pełen pakiet rodem z domowego spa. Jak to zrobić? Zacząć od peelingu z kawy. Usuwa martwe komórki, regeneruje i nawilża skórę. Wystarczy po zaparzeniu kawy, czy to po turecku, w eks-

presie czy w kawiarni zebrać fusy i spożytkować je zarówno do peelingu dłoni, jak i przy okazji twarzy (znakomicie oczyszcza i nawilża, skóra staje się gładka i jędrna natychmiast po zabiegu). Następnie podgrzać szklankę oliwy z oliwek, dodać sok z cytryny oraz zawartość kapsułek z witaminą A + E i moczyć dłonie przez 15 minut. Po zabiegu wytrzeć je ręcznikiem, nie myjąc. Jeśli nie odpowiada nam tłusta konsystencja oliwy, można użyć siemienia lnianego. Zawarte w nim białko, lecytyna, witaminy A i E oraz cynk i nienasycone kwasy tłuszczowe znakomicie nawilżają suchą skórę. Cztery łyżki ziarenek należy gotować wraz ze szklanką wody na wolnym ogniu około 10 minut, aż powstanie gęsty śluz, i moczyć w nim ręce przez kwadrans.

A co z ustami?

Skóra warg jest bardzo cienka i delikatna. Nie służą jej suche od grzejników pomieszczenia, a także lodowaty wiatr czy siarczysty mróz. Zimą należy więc nawilżać i natłuszczać usta tak często, jak to tylko możliwe. Można używać do tego celu pomadki, najlepiej z witaminą A, która ma działanie regenerujące, zwiększa jędrność skóry i odżywia ją. Jeśli lubimy szminki i błyszczki, pamiętajmy, że większość z nich wysusza skórę, należy więc stosować pomadkę pielęgnacyjną jako bazę. Przy pielęgnacji ust sprawdzą się także domowe składniki. Stosując naturalne produkty, pamiętajmy jednak, by na skórę ust nakładać jedynie jadalne substancje. ■

Warto wiedzieć!

1. Zawsze miej przy sobie bezbarwną, najlepiej bezzapachową, natłuszczającą pomadkę. Jeśli zapomnisz rękawiczek, możesz posmarować nią także wierzch dłoni dla ochrony przed mrozem i wiatrem.
2. Nigdy nie oblizuj ust na mrozie! Inaczej błyskawicznie staną się suche, szorstkie i popękane.
3. Po myciu zawsze starannie wycieraj dłonie ręcznikiem. Unikaj suszarek do rąk.
4. Nie warto sugerować się pięknym zapachem kremu – dodatki zapachowe mogą wywołać podrażnienia skóry.
5. Nie bój się kremów z gliceryną – owszem, ma ona właściwości odkażające i wysuszające, lecz jedynie wtedy, gdy występuje w stężeniu powyżej 25 procent. Stężenie gliceryny w kosmetykach nie przekracza 15 procent – w takiej postaci działa ona nawilżająco.



Na co dzień i od święta

Poleca
Tomasz Jachacy,
właściciel Dworu Konstancin

KREM WANILIOWY

Karmel:

½ szklanki cukru
2 łyżki wody

Krem:

1 szklanka śmietany
kremówki 30%
1 szklanka mleka
1 laska wanilii
8 żółtek
1/2 szklanki cukru

Wykonanie

W garnku o grubym dnie mieszamy cukier z wodą. Podgrzewamy do momentu utworzenia się złocistego karmelu. Płynny karmel rozlewamy do żaroodpornych foremek. Rozgrzewamy piekarnik do 150 stopni Celsjusza. Laskę wanilii rozcinamy wzdłuż, wyskrobujemy z niej ziarenka i dodajemy je do śmietanki z mlekiem. Podgrzewamy powoli, aby całość nabrała waniliowego aromatu. Żółtka i cukier dokładnie ucieramy. Gorącą śmietanę wlewamy stopniowo do żółtek, cały czas mieszając. Napęlamy kremem foremkę z karmelem i zakrywamy je folią aluminiową. Pieczemy 40 minut w kąpieli wodnej.



STROGONOW WOŁOWY PO CARSKU

Składniki:

600 gramów rozbefu wołowego
2 średnie cebule
250 gramów pieczarek
100 mililitrów śmietany 30%
1 łyżka musztardy
3 łyżki koncentratu pomidorowego
papryka mielona ostra i słodka
100 mililitrów czerwonego wina
ziele angielskie, liść laurowy, sól

Wykonanie

Mięso kroimy w cienkie paski, zalewamy winem, dodajemy liść laurowy, ziele angielskie i odstawiamy na półtorej godziny do lodówki. Cebulę obieramy, kroimy w pióra, pieczarki myjemy i kroimy w plastry. Mięso oprószamy mąką i smażymy na rozgrzanym oleju, a następnie dusimy około 30 minut. Cebulę i pieczarki podsmażamy, dodajemy do mięsa. Gdy mięso jest miękkie, zaprawiamy koncentratem pomidorowym, musztardą i śmietaną. Przyprawiamy papryką oraz solą. Podajemy z kopytkami i ogórkiem kwaszonym.



SMAŻONA WĄTRÓBKA DROBIOWA

Składniki:

200 gramów wątróbki
1 mała cebula
½ jabłka
5 śliwek suszonych
majeranek
100 mililitrów bulionu drobiowego
mąka
olej
sól, pieprz

Wykonanie

Wątróbkę czyszcimy i osuszamy ręcznikiem papierowym. Cebulę obieramy, kroimy w pióra, jabłka obieramy i kroimy w cząstki. Wątróbkę oprószamy mąką i smażymy na rozgrzanym oleju, dokładamy cebulę i jabłka oraz śliwki. Gdy wątróbka i dodatki odpowiednio się usmażą, podlewamy niewielką ilością bulionu. Podajemy, obsypując majerankiem, solą oraz pieprzem.



FOT. FOTOLIA, ISTOCKPHOTO

REKLAMA

WWW.DWORKONSTANCIN.PL



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



WWW.GOSPODZALEWAJKA.PL

HOTEL
★ ★ ★
DWÓR
KONSTANCIN



OD LASU 23
KONSTANCIN-JEZIORNA

Apetyt **na kochanie**

Zwiększają libido, sprawiają, że zakochani patrzą na siebie z jeszcze większym pożądaniem. Wieki temu szukano ich u wiedźm i znachorek. Dziś są na wyciągnięcie ręki. Kuchnia to królestwo afrodyzjaków.



Ich nazwę zawdzięczamy pięknej Afrodycie, bogini miłości. Podobno aby uwodzić skutecznie mężczyzn, kazała sobie podawać potrawy z morskich głębin... Kiedyś afrodyzjaki były traktowane jak wymyślne mikstury sporządzane przez czarownice na zamówienie. Gdyby obdarzane nimi osoby wiedziały, co zawierają, to na płomień pożądania raczej nie byłoby co liczyć. Zmielony pazur koguta, żywica drzewa, skrzydło motyla, sproszkowany róg jelenia, a to wszystko oprószone niezliczoną ilością tajemniczych ziół... Na szczęście dziś już nie potrzebujemy takich wynalazków. Proponujemy skuteczne i o niebo smaczniejsze rozwiązania, które warto wykorzystywać nie tylko w walentynki, ale przez cały rok!

W służbie miłości

Szafran, bazylia, lubczyk (dawniej na wsiach panny, aby zdobyć serce ukochanego, dodawały go sporo do każdej potrawy), wanilia, żeń-szeń (nalewki z niego regularnie pili chińscy cesarzowie, aby sprostać swoim kochankom), szałwia – to tylko wierzchołek góry lodowej wśród ziołowych przypraw, które zwiększają pożądanie. Pobudzające działanie mają także goździki i kardamon. Chili poprawia nastrój, a także sprawia, że czujemy podniecający przypływ energii, natomiast gałka muszkatołowa już w czasach średniowiecza nazywana była przyprawą kochanków (jej szczyptę warto dodawać do deseru). Słynny filozof Hipokrates nie miał natomiast wątpliwości, że specyficzny aromat cynamonu bez trudu pokona oziębłość w sypialni...

Na ostro i na słodko

Za wyjątkowo skuteczne afrodyzjaki uważane są owoce morza:

One uczynią cuda:

- mięta – wspomagając pracę mózgu, zachęca do odważniejszych kroków,
- kurkuma – posiada tzw. substancje delikatnie drażniące, co sprawia, że strefy erogenne są wrażliwsze na dotyk,
- jajka – wpływają na kondycję seksualną,
- bakłażan – nazywany gruszką miłości,
- cykorja – dodaje wigoru,
- karczoch – włoski ziemniak miłości,
- figi – grecki symbol miłości i płodności,
- arbuz – naturalna viagra.

krewetki, małże, ostrygi i homary. Podobno słynny uwodziciel Casanova żądał od kucharza, aby gościł na stole każdego dnia. Prym wśród nich wiodły ostrygi. Pamiętajmy jednak o tym, szczególnie przyrządzając kolację walentynkową, aby zawierała różnorodne potrawy, ponieważ urozmaicone menu jest... najlepszym afrodyzjakiem. Koniecznie na ostro i na słodko. Jeśli zdecydujemy się na owoce morza, obowiązkowo doprawmy je miłosną pikanterią, na przykład sosem na bazie chili, lub zróbmy sałatkę z suszoną lub zmieloną papryczką chili. Na stole powinno znaleźć się także czerwone wytrawne wino (powoduje lepsze ukrwienie intymnych części ciała). Według znawców tego trunku im dalej położona na południe Europy winnica, z której pochodzi, tym bardziej upojna będzie noc w sypialni.

Stół pełen miłości

Kto nie lubi owoców morza, znajdzie afrodyzjaki także na naszym rodzimym podwórku. Wśród warzyw szczególną rolę, dzięki zawartości na przykład witamin z grupy B, które poprawiają ukrwienie narządów płciowych, czy witaminy

E zwiększającej libido, odgrywa ją marchewka (najlepszy jest z niej sok), seler, brokuły, papryka i kiełki. Witalność podnoszą również granaty, banany, truskawki, jabłka i gruszki. Libido wzmacniają także ananas (poprawia i wspomaga gospodarkę hormonalną), winogrona (nazywane owocami miłości) i brzoskwinie (poprzez swój wygląd działają na zmysły i rozpalają je). Mężczyźni są raczej wzrokowcami, a kobiety smakoszami. To znaczy, że potrawa z afrodyzjakami powinna być smaczna i kusząco wyglądać. (BR) ■

Miłosne sztuczki:

- dorzuć do kawy odrobinę imbiru, który zwiększa libido i wzmacnia pożądanie, a z kofeiną tworzą wręcz parę idealną,
- suszone liście akacji zmieszaj z miodem,
- w deserach śmiało wykorzystuj różne rodzaje orzechów oraz czekoladę, która dzięki substancjom psychoaktywnym zwiększa ochotę na seks,
- dodaj kapary do sałatek – pobudzają miłosny apetyt.



Marzenia o sukcesie

Rugby w Polsce to ciągle sport półamatorski, ale nikt nie może nam odmówić chęci do walki. Jeśli jeszcze raz miałbym wybierać swoją drogę sportową w życiu, ponownie zdecydowałbym się na rugby – mówi Tomasz Stępień, reprezentant Polski i kilkakrotny medalista mistrzostw kraju.

Kiedyś mówiło się, że piłka nożna to gra dżentelmenów uprawiana przez chuliganów, podczas gdy rugby jest grą chuligańską uprawianą przez dżentelmenów. Coś się zmieniło w tej kwestii?

W żadnym wypadku! To zdanie cały czas pozostaje jednym z głównych haseł, które najlepiej oddaje charakterystykę naszej gry i pokazuje ogromne różnice pomiędzy rugby oraz piłką nożną. Łączy nas w zasadzie tylko fakt, iż gramy na boisku o podobnych wymiarach.

Odczuwacie wzrost zainteresowania rugby w Polsce?

Wystarczy spojrzeć na stadion, na którym mam przyjemność grać na co dzień w Gdyni. To obiekt dedykowany rugby. Tymczasem

kiedyś nie byłoby nawet mowy o jego powstaniu. Frekwencja na meczach finałowych w Łodzi, gdzie na trybunach widzewskiego obiektu zasiadało po kilka tysięcy osób, także pozwala odczuć rosnącą popularność tej dyscypliny. Wiadomo, że w każdym sporcie zespołowym koniunkturę nakreślają wyniki reprezentacji. Widać to wyraźnie na przykładzie piłkarzy ręcznych czy siatkarzy, którzy regularnie ocierają się o medale na najważniejszych imprezach. Niestety kadra rugby o takich sukcesach na razie może tylko pomarzyć...

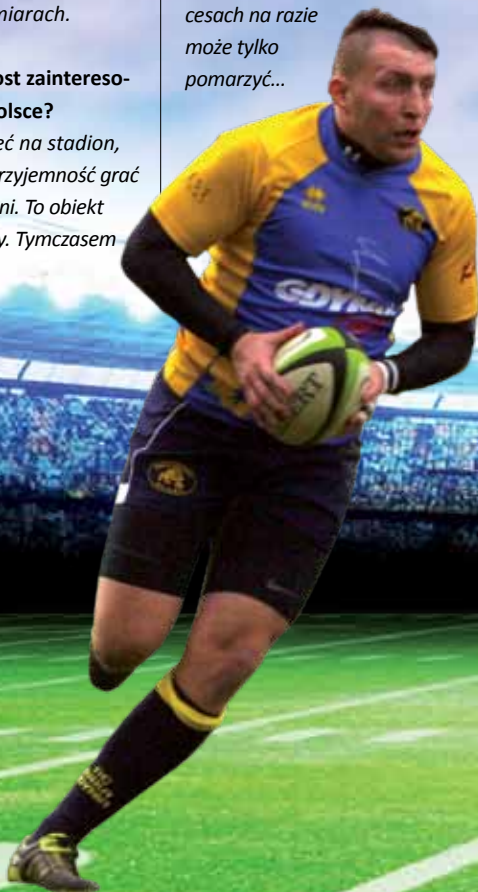
Jesienią ruszyła kolejna edycja Pucharu Europy Narodów. Jak ocenia pan szanse naszej kadry?

W poprzedniej edycji i jeszcze wcześniejszej byliśmy wymieniani wśród zespołów, które mogły powalczyć o awans. Teraz oczywiście też będziemy walczyć do końca, ale ciężko powiedzieć, na ile to wystarczy. Holandia, czyli beniaminek tej grupy, w cuglach wygrała niższą dywizję. Szwedzi ostatnio z nami przegrali i na pewno palą żądzą rewanżu. Mołdawii, wiadomo, nie trzeba specjalnie reklamować, bo tamtejszy zespół od lat bazuje na doskonałym przygotowaniu fizycznym i nie schodzi poniżej pewnego poziomu. Belgowie to z kolei spadkowicz z grupy 1A, w której mimo degradacji pokazali się

naprawdę z dobrej strony. Pod znakiem zapytania stoi dyspozycja Ukrainy, gdyż większość reprezentantów wywodzi się z objętego działaniami zbrojnymi Charkowa.

W tym roku czekają nas na Wyspach Brytyjskich zmagania o Puchar Świata w rugby. Kto jest pana faworytem?

Nie będę oryginalny i powiem, że Nowa Zelandia, która broni tytułu i jest liderem światowego rankingu. Choć na pewno Anglicy, jako gospodarze, też będą chcieli się dobrze zaprezentować. Z niecierpliwością czekam również na mecze Japonii. Do tej pory kraj ten nie był zbyt kojarzony z rugby, ale w ostatnim czasie gra Azjatów naprawdę może się podobać.



Kiedy wreszcie zobaczymy reprezentację Polski w tym doborowym gronie?

W turnieju o Puchar Świata bierze udział 20 najlepszych reprezentacji globu, a my za kadencji poprzedniego trenera najwyżej byliśmy bodaj na 26. miejscu w rankingu. Wtedy widać było jakieś światło w tunelu. Obecnie jesteśmy klasyfikowani w okolicach 35. pozycji i... niech to posłuży za całą odpowiedź.

W Polsce coraz większą popularność zdobywa futbol amerykański. Nie boicie się, że odbierze wam kibiców i zawodników?

O zawodników raczej byłbym spokojny, co innego z kibicami. Trzeba przyznać, że w kwestiach PR-owych czujemy na plecach oddech konkurencji. Dość powiedzieć, że finały Polskiej Ligi Futbolu Amerykańskiego odbywały się już na Stadionie Narodowym w Warszawie i potrafiły zgromadzić na trybunach ponad 20 tysięcy widzów. Widać, że ludzie z tamtego środowiska mają świeże podejście do wielu spraw. Już teraz mo-

żemy pozazdrościć im niektórych pomysłów, także tych związanych z social media i nowoczesnymi metodami promocji sportu.

Z perspektywy zwykłego kibica – jakie są najważniejsze różnice między rugby i futbolem amerykańskim?

Rugby jest chyba nawet bardziej kontaktowe od futbolu amerykańskiego, ale nasz pełny rysunek jest znacznie skrom-



niejszy, praktycznie bez żadnymi ochraniający z twardymi elementami. Po drugie, inna jest specyfika gry, bo w futbolu można podawać do przodu,

a w rugby tylko do tyłu.

Poza tym w futbolu amerykańskim każda akcja jest jakby osobną historią. Choć oba sporty



z pozoru wyglądają podobnie, w rzeczywistości są zupełnie odmiennymi grami.

Oprócz rugby 15-osobowego, które gościło na igrzyskach na początku XX wieku, jest też odmiana 7-osobowa, która zadebiutuje w programie olimpijskim w Rio w 2016 roku.

To super sprawa, że rugby wraca tam, gdzie... jego miejsce. To będzie wielkie święto całej naszej społeczności. A dla takich krajów jak Fidżi także wyjątkowa okazja, aby zdobyć pierwszy w historii medal na igrzyskach. Brazylia nie jest może typowym rejonem świata dla rugby, ale i tak jestem przekonany, że ten sport w olimpijskiej otoczce podbije serca kibiców. Wystarczy przypomnieć, że przy okazji najważniejszych „siódemkowych” zawodów 80-tysięczne stadiony wypełniają się po brzegi, dlatego o dalszą przyszłość rugby w kalendarzu olimpijskim jestem spokojny. Szefowie MKOl na pewno nie będą chcieli się pozbyć kury znoszącej złote jajka. A podkreślić trzeba, że mecze „siódemek” są krótsze, bardziej dynamiczne i z większą liczbą zwrotów akcji...

Nie zazdrościcie piłkarzom? Nie dość, że zarabiają nieporównywalnie większe pieniądze, to jeszcze pracuje dla nich cały sztab ludzi, włącznie z dietetykami.

Jeśli mielibyśmy się tak tym przejmować, trzeba byłoby chyba zgasić światło, zamknąć naszą ligę na kilka grubych kłódek i... wyprowadzić sztandar (śmiech). Gdyby zrobić bilans zysków i strat, czyli zestawień nasze zarobki z ryzykiem kontuzji, to faktycznie mówimy o dwóch różnych światach. Pieniądze to jednak nie wszystko. Przyjaźni nawiązanych dzięki rugby nikt nam nie odbierze, a to jest wartość nie do przecenienia. Liczy się to, kto jakim jest człowiekiem i z kim się zadaje, a nie ile ma w portfelu.

Co sądzi pan o uprawianiu rugby przez kobiety?

Tak samo jak każdy chłopak – wysoki, niski, chudy czy gruby – znajdzie swoje miejsce na boisku w drużynie rugby, podobnie i każda dziewczyna odnajdzie się w tym sporcie. Wiadomo, że ich mecze wyglądają może nieco inaczej, ale chęć walki i zaangażowanie są na podobnie wysokim poziomie. Niech zatem grają w najlepsze, trzymam kciuki za dalszy rozwój kobiecego rugby w Polsce.

Rozmawiał Bartosz Król



W rytmie zumbby

Miała być przebojem najwyższej kilku sezonów, a wywołała w branży fitness prawdziwą rewolucję. Zumba, czyli wyjątkowe połączenie tańca i aerobiku, bije rekordy popularności na wszystkich kontynentach.

Jak to często bywa przy różnego rodzaju odkryciach, także i tym razem wszystko zaczęło się przez przypadek. Pod koniec lat 80. Alberto „Beto” Perez zapomniał wziąć z domu na prowadzone przez siebie zajęcia fitness kasety z muzyką do ćwiczeń i, nie namyślając się długo, postanowił zaimprovizować ćwiczenia w oparciu o jedyne posiadane w aucie nagrania salsa i merengue. Eksperyment przypadł podopiecznym do gustu na tyle, że kolumbijski choreograf oraz tancerz dopracował pomysł. Z czasem zdał sobie sprawę, że jego rodzinne Cali jest zbyt ciasne na całe przedsięwzięcie i przeprowadził się do Miami, gdzie systematycznie wyrabiał sobie pozycję w rozrywkowym biznesie. Występował między innymi z Wyclefem Jeanem i Donem Omarem, był także trenerem osobistym oraz choreografem Shakiry. Zadeklarowanymi mi-

łośniczkami zumbby są również Madonna, Natalie Portman, Victoria Beckham, Jennifer Lopez, a nawet Michelle Obama.

Baw się i ruszaj!

– Nie musisz umieć tańczyć, aby poruszać się w tym rytmie. Wystarczy, że poczujesz te radosne klimaty – tak opisuje swój „wynalazek” Kolumbijczyk. W tym tkwi również tajemnica fenomenu zumbby – program można łatwo dostosować do indywidualnych potrzeb, dzięki czemu może ją uprawiać każdy, niezależnie od wieku, płci czy zdolności ruchowych. Jak podkreślają doświadczeni instruktorzy, podczas zajęć zumbby pracują wszystkie partie ciała i wszystkie mięśnie. Założenie jest proste: zumba ma dawać radość, zamiast męczyć. Podczas godzinnych zajęć można spalić nawet 500-600 kalorii, lecz równie ważne jak kształtowanie ►

Podczas zajęć zumbi pracują wszystkie partie ciała i wszystkie mięśnie. Założenie jest proste: zumba ma dawać radość, zamiast męczyć. Podczas godzinnych zajęć można spalić nawet 500-600 kalorii.

Zumba to nie tylko taniec, ale i styl życia. W ślad za regularnym uczestnictwem w zajęciach idzie też noszenie bardzo kolorowej odzieży oddającej radość, która płynie z tej energetycznej aktywności spod znaku latino. Ubiór taki cechuje się także dużą wygodą i pozwala na swobodne ruchy. Z logo zumbi można już nabyć czapki z daszkiem, torby treningowe, bidony, ręczniki, breloki, obudowy do telefonów, opaski, frotki na nadgarstek, a także biżuterię oraz bieliznę.



sylwetki i poprawa kondycji jest napawanie uczestnika ogólnym optymizmem dzięki obficie wytwarzanym endorfinom. Nie może być zresztą inaczej, skoro w kolumbijskim slangu zumba oznacza tyle, co baw się i ruszaj. Na chętnych czeka kilka różnych programów zumbby. Najbardziej uniwersalny jest ten znany jako zumba lub zumba fitness. W im-

prezowej, luźnej atmosferze wykonywane są mało skomplikowane układy taneczne. Zumba gold dedykowana jest osobom, które z rozmaitych powodów (wiek, ciąża, niedawne urazy, cukrzyca, długotrwały brak ruchu itp.) nie mogą uczestniczyć w intensywnym treningu – z głośników dobiegają nieco spokojniejsze brzmie-

Choć zumba wywodzi się z Ameryki Południowej, jest swoistą podróżą przez dźwięki z całego świata. Oprócz salsy, merengue, samby, mambo, cha-chy, tanga, rumbi, flamenco, cumbii (kolumbijskiego tańca ludowego) wykorzystuje też elementy hip-hopu, tańca Bollywood, soca (egzotyczna mieszanka muzyki indyjskiej oraz afrykańskich rytmów calypso), tańca brzucha czy afro.

W filipińskim Cebu na parkingu przed tamtejszym centrum handlowym w październiku ubiegłego roku zumbę tańczyły jednocześnie aż 8232 osoby, co stanowi absolutny rekord świata. Dla porównania oficjalny rekord Polski z września 2013 roku wynosi 926 osób, które w Ligocie Murowanej koło Zawiercia wzięły udział w imprezie charytatywnej na rzecz wychowanków jednego z domów dziecka.

nia, a same zajęcia są zwykle nieco krótsze od podstawowych. Zumba toning jest przeznaczona dla osób chcących bardziej intensywnie zredukować tkankę tłuszczową i wzmocnić mięśnie. W tej odmianie wykorzystywane są dodatkowo małe ciężarki (hantelki), które pełnią zarazem rolę marakasów – podkreślających rytm instrumentów perkusyjnych podobnych do grzechotek. Z kolei zumba gold toning stanowi – jak łatwo wywnioskować z nazwy – połączenie mniej obciążających zajęć z wykorzystaniem lekkich ciężarków. Nawet ci, którzy nie potrafią pływać, mogą bez obaw uczęszczać na basenową aqua zumbę. Opór stawiany przez wodę dodatkowo poprawia wytrzymałość mięśni i wydolność organizmu,

a samo środowisko wodne jest w pełni bezpieczne dla kości oraz stawów. Bodaj najmniej znana jest jeszcze zumba sentao, którą najprościej można określić jako zumbę na krzesłach – wykorzystanie tego rekwizytu w trakcie choreografii pozwala doskonalić figurę w nowy, rzadko praktykowany do tej pory sposób. Listę opcji do wyboru uzupełnia zumba in the circuit, czyli zazwyczaj półgodzinne zajęcia połączone z treningiem obwodowym, w czasie których wykonuje się serie ćwiczeń angażujące kolejne partie mięśni. Z myślą o dzieciach powstał natomiast zumbatomic, do którego oprócz elementów tanecznych i fitnessowych wkomponowuje się jeszcze różne gry i zabawy. ■



Miłość to nie pluszowy miś

Dzięki walentynkom luty to szczególnie miesiąc w kalendarzu miłości. W specjalnym wywiadzie dla „W Podróż” Filip Bobek, aktor, który uchodzi za jednego z największych amantów współczesnego kina, zdradza, czy mógłby wybaczyć z miłości i dlaczego bywa staroświecki.

Miłość do dla mnie...

To stan podobny do tego, kiedy się wypije za dużo szampana i człowiek unosi się nad ziemią i gdy zasypia oraz budzi się z uśmiechem na twarzy. Definicję miłości trafnie uchwycił polski rockowy zespół Happysad. „Miłość to nie pluszowy miś ani kwiaty. To też nie diabeł rogaty. Ani miłość, kiedy jedno płacze, a drugie po nim skacze. Miłość to żaden film w żadnym kinie, ani róże, ani całusy małe, duże. Ale miłość – kiedy jedno spada w dół, drugie ciągnie je ku górze...”

Byłby pan w stanie wybaczyć z miłości?

Podejrzewam, że byłbym w stanie wybaczyć wszystko. To zależy od kontekstu, podjęcia dorosłych decyzji i umiejętności rozwiązania problemów.

Jednymi z najważniejszych priorytetów są dla pana honor, duma, szczerość. Czy Filip Bobek nie jest trochę staroświecki?

(Śmiech) To prawda, staram się trzymać pewnych zasad. Z tych wartości najtrudniej jest ze szczerością. Często zdarza się, że jest mylona z obrażaniem kogoś albo po prostu z chamstwem. I działa w dwie strony: nieraz słyszałem beczelne teksty na swój temat pod przykrywką szczerej opinii, nieraz też ktoś obraził się na mnie za zupełnie

neutralną i szczerą uwagę.

Czasem trudno znaleźć właściwy sposób postępowania.

Pochodzi pan z Trójmiasta.

Najfajniejszy jest...

... Gdańsk. To moje miasto! Bez względu na to, gdzie teraz mieszkam, zawsze będzie dla mnie domem i miejscem odpoczynku. Tu się wychowałem i za każdym razem, kiedy do niego wracam, czuję, że jest to moje miejsce na ziemi. Jedną główną ulicą łączą Gdańsk z Sopotem, Gdynią, Oliwą, Wrzeszczem i innymi miejscami, o których turyści zapominają. Z jednej strony szkoda, bo są warte obejrzenia, a z drugiej przyjemnie mieć miejsca, gdzie jest jeszcze spokojnie i cicho. Poza niesamowitą historią i przepięknymi zabytkami Gdańsk ma ten olbrzymi plus, że leży nad morzem, które zawsze było częścią mojego życia. Głównym miejscem wagarowania była dla mnie właśnie plaża (śmiech). Wprawdzie Bałtyk nie jest najcieplejszym morzem pod słońcem, ale mimo wszystko spotkania ze znajomymi do białego rana, nauka pływania, lipcowe prażenie na słońcu.... to wszystko kojarzy mi się z nadbałtycką plażą.

To tam lubi się pan ukryć przed całym światem?

Jeśli pani zdradzę, to już nie będę... taki schowany (śmiech).

A tak serio, nie mam swojego stałego miejsca na odpocznik. Na świecie jest zbyt dużo niesamowitych miejsc, żeby ograniczać się do jednego. Jeśli chodzi o regiony Polski, to wyjątkowo lubię Wielkopolskę i Śląsk. Natomiast Warszawa, gdzie mieszkam, jest miejscem zupełnie nieprzewidywalnym. Dużo tu wydarzeń i miejsc, które są czasami tam, gdzie nikt by się ich nie spodziewał, albo nie ma ich tam, gdzie zazwyczaj są. I korki. Wyjątkowo denerwujące.

Warszawa jest konsekwencją wyboru pana drogi zawodowej. Podobno rodzice nie byli nim zachwyceni.

Wydaje mi się, że najzwyczajniej w świecie nie mieli zaufania do wolnych zawodów. Zdawali sobie sprawę z ich przewrotności i obawiali się konsekwencji mojego wyboru. Chcieli mnie od tego uchronić, zresztą jak wszyscy opiekuńczy rodzice.

Gdyby nie aktorstwo...

Uwielbiam gotować, ale nie wiem, czy chciałbym zostać kucharzem. Na pewno nie mam zamiaru otwierać własnej restauracji. Lubię różnorodność, jednak to prostota włoskiej kuchni ujmuje mnie najbardziej.

W „Kochaniu na kredyt”, w którym pan gra, dużo mówi się o uzależnieniach i nałogach.

Ma pan jakieś nałogi?

Moją miłością od zawsze była czekolada, w podobnym zresztą stopniu jak aktorstwo. Oczywiście każdy nadmiar szkodzi, dlatego czasami robię sobie przerwę w tej miłosnej relacji (śmiech).

Powiedział pan kiedyś, że aktorstwo opiera się na przełożeniu własnych doświadczeń na granego przez siebie bohatera. Co to znaczy?

Są różne szkoły i różne metody pracy nad rolą. Aktorstwo wymaga autentyczności, a wiarygodnych przeżyć nie da się budzić na zawołanie. Trzeba szukać prawdy po swojemu, odwołując się do własnej wrażliwości, wspomnień i emocji.

Podstawą filmu czy serialu jest scenariusz. W życiu też trzyma się pan ściśle określonego planu czy idzie na żywioł?

Nie znam nikogo, kto miałby zaplanowany każdy dzień. Taki styl życia mnie przeraża. Posługując się tą metaforą, odpowiem, że wolę scenariusz, w którym można nanosić szybkie poprawki (śmiech). Wytyczam sobie cele, do których dążę, ale lubię mieć w życiu kilka niewiadomych. Póki co bardzo chciałbym wyjechać na dłuższe wakacje, nie takie jak zazwyczaj pięciodniowe. Może przy okazji czegoś się jeszcze nauczę...

Rozmawiała Beata Rayzacher



Filip Bobek

Ukończył Państwową Wyższą Szkołę Teatralną w Warszawie (dziś Akademia Teatralna). Ogromną popularność i sympatię – szczególnie żeńskiej widowni – przyniosły mu role Marka Dobrzańskiego w serialu „BrzydUla” oraz dentysty Szymona w „Przyjaciółkach”. Świetnie czuje się zarówno w komediach, czego przykładem jest najnowszy polski hit kinowy „Wkręcenie 2” w reżyserii Piotra Weresniaka, jak i na deskach teatru (ze spektaklem „Kochanie na kredyt” w reżyserii Olafa Lubaszenki jeździ po całym kraju). W plebiscycie Telekamery 2010 został uhonorowany statuetką za pierwsze miejsce w kategorii najlepszy aktor.

Dla rozrywki i rozwoju

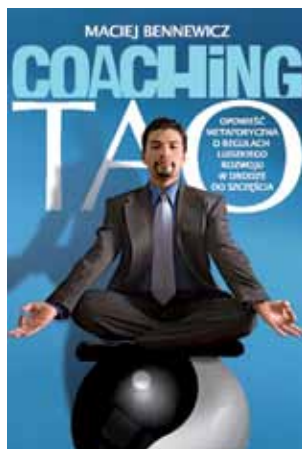
Moja kochana teściowa Zofia mawiała, że świat jest pełen pierwszorzędnych pisarzy trzeciorzędnej literatury. To niestety prawda. Wszyscy piszą i wypowiadają się na każdy temat, niezależnie od kompetencji. Ja też czuję, że to nadużycie z mojej strony, że ośmielałam się występować w roli... krytyka literackiego. Mam jednak świadomość, że dzielę się z państwem moimi lekturami i że to nie ja przydzielam nagrodę Nike... To są tylko moje serdeczne nominacje.



Zawsze czytam kilka książek jednocześnie. Jedne dla rozrywki, inne dla rozwoju osobistego. Są i takie, po które sięgam po prostu dla ich piękna. W kategorię rozrywka idealnie wpisują się na przykład kryminały. Ostatnim przebojem w moim domu byli „Nieśmiertelni” Vincenta V. Severskiego, ale też, choć to nie autorka kryminałów, rozśmiesza-



jąca mnie do też Hanna Bakuła. Począwszy od „Hani Bani”, przez „Idiotkę”, do „Wnuczko żonki”. Wzrusza też prawdziwie, choć to literatura zdecydowanie lekka, Fredrik Backman powieścią „Mężczyzna imieniem Ove”.



Pisząc: rozwój osobisty, mam na myśli całą gamę lektur o tematyce psychologicznej, filozoficznej czy też teologicznej. Te książki to między innymi „Coaching TAO”, „Coaching na Wyspach Szczęśliwych” Macieja Bennewicza, jak również „Wolność, równość, katolicyzm” Tadeusza Bartosia. Wspomniane pozycje można właściwie zawsze mieć

Poleca
Małgorzata
Pieczyńska,
aktorka filmowa,
teatralna
i telewizyjna

przy sobie i wracać do nich, za każdym razem znajdując coś ważnego właśnie w danym momencie. Polecam je z przekonaniem. Czas spędzony z tymi książkami ani przez chwilę nie będzie stracony, za to może być początkiem złamania utartych schematów myślenia o sobie, o relacjach z bliskimi i w ogóle o naszym pięknym świecie.



Teraz czas na deser, czyli kompletnie bezinteresowne czytanie dla samej przyjemności, smakowanie języka czyjejs wrażliwości, wyobraźni i wiedzy o świecie. Ostatnio taką wielką przyjemność sprawiła mi Olga Tokarczuk i jej „Księgi Jakubowe albo wielka podróż przez siedem granic, pięć języków i trzy duże religie, nie licząc tych małych. Opowiadana przez zmarłych, a przez autorkę dopełniona metodą koniektury, z wielu rozmaitych książek zaczerpnięta, a także



Zawsze
czytam
kilka
książek jednocześnie.
Jedne dla rozrywki,
inne dla rozwoju oso-
bistego. Są i takie,
po które sięgam po
prostu dla ich piękna.

wspomożona imaginacją, która to jest największym, naturalnym darem człowieka”. Już sam tytuł jest niezwykle, prawda? A świat odmalowany przez autorkę tak barwny, pachnący i prawdziwy, że poznawanie go jest jak podróż w czasie. Pisząc o Ol-dze Tokarczuk, nie mogę nie wspomnieć o jeszcze dwóch moich ulubionych pisarkach. To Joanna Bator z książkami „Piaskowa góra” czy „Chmurdalia” oraz Alice Munro z genialnymi opowiadaniem, na przykład „Za kogo ty się uważasz?”. ■

Jubileusz czas zacząć!

Szybka Kolej Miejska obchodzi w tym roku 10-lecie jeżdżenia dla aglomeracji warszawskiej. Ponad trzydzieści pociągów kursuje codziennie na czterech trasach, pokonując setki kilometrów.



Pasażerowie polubili te podróże, o czym najlepiej świadczą liczby. W minionym roku spółka przewiozła ponad 25 milionów 500 tysięcy osób. Nowoczesne i komfortowe pociągi zafascynowały artystów oraz fotografików, coraz częściej stając się tłem akcji w fabularnych filmach i reklamach, a tym samym kolejową wizytówką stolicy. A warto przypomnieć, że SKM zaczęła bardzo skromnie w 2005 roku od przewozów na jednej linii do Falenicy.

W jubileuszowym roku SKM przygotowała dla Warszawy kilka ciekawych projektów. Od stycznia w placówce Poczty Polskiej przy ul. Towarowej 5 w Warszawie kupić można kartkę pocztową z pociągiem SKM na tle stolicy. W tym samym czasie wydano znaczek pocztowy, zaś folder filatelistyczny z całostką i znacznikiem, którym obdzielać będziemy uczestników warszawskich imprez, będzie gratką nie tylko dla kolekcjonerów.

Kto dopiero teraz wyrabia sobie Warszawską Kartę Miejską, może ją wykonać z wizerunkiem pociągu Elf na tle Warszawy. Spersonifikowana karta z SKM jest od stycznia dostępna w POP ZTM.

We współpracy ze znanym filatelistą Piotrem Topolskim stworzyliśmy specjalny datownik, którym we wrześniu poczta stemplować będzie wszystkie przesyłki – także podczas Europejskiego Tygodnia Zrównoważonego Transportu oraz Dni Transportu Publicznego, które odbędą się w stolicy.

Nie zapomniano o najmłodszych. Dla nich w SKM przygotowano notatnik z akwarelą Magdy Ćwiertni, autorki ilustracji do ponad 200 książek.

Ryszard Bandosz, jeden ze znanych polskich twórców, stworzył dla spółki unikatowy ekslibris. Będzie on dostępny podczas imprez masowych, w których SKM będzie brała udział.

Rok jubileuszu SKM przypada na czas 170-lecia Drogi Żelaznej Warszawsko-Wiedeńskiej. Budowa kolei (największe wyzwanie cywilizacyjne w Królewskie Polskim) stała się zaczątkiem warszawskiego węzła kolejowego, z którego dziś SKM korzysta. Dlatego spółka przypominać będzie historię powstania „wiedenki” i jedną z wielkich postaci – Aleksandra Wasiułyńskiego.

Dla przyszłych kadr Szybkiej Kolei Miejskiej – techników elektryków, mechatroników, elektroenergetyków, techników transportu kolejowego, czyli uczniów Technikum Kolejowego nr 7 w Warszawie – przygotowano notes odnotowujący jubileusz spółki. Notatnik będzie rozdawany podczas Dni Otwartych szkoły. Tak właśnie w jubileuszowym roku SKM łączy piękne karty polskiego kolejnictwa z przyszłością aglomeracyjnego przewoźnika.



Akwarele na 10-lecie SKM namalowała Magdalena Ćwiertna

WSIĄDŹ DO POCIĄGU
BYLE JAKIEGO
ALBO... DO MOJEGO!



ZAPOWIADA SIĘ DOBRA PODRÓŻ



pkp.pl