

Kwiecień 2015

Wpodróży

www.wpodrozy.eu

Jesteśmy tam, gdzie są podróźni

PODRÓŻE STAMBUŁ

EUROAZJATYCKA MIESZANKA KOLORÓW, KULTUR I WPŁYWÓW

Spotkanie
z Nikiforem
Spędź weekend
na szynach

- PKP INTERCITY STUDENCI PODRÓŻUJĄ TANIEJ
- BIZNES JAK ZOSTAĆ COACHEM?
- TEMAT MIESIĄCA WIOSENNA METAMORFOZA – TO IDEALNY CZAS NA ODNOWĘ CIAŁA I DUCHA

ISSN: 1897-970X



Sieć ośrodków w całej Polsce!



WYPOCZYWAJ Z NATURĄ TOUR i odbierz w prezencie 500 złotych!



+ 500 zł

na start na karcie

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

Dodatkowo za zebranie 100 punktów otrzymasz Złotą Kartę, która daje kolejne przywileje – wyższy standard pokoi i preferencje w przyznawaniu punktów. Zarezerwuj pobyt teraz, a na start otrzymasz punkty, które możesz wymienić na dowolnie przez siebie wybrane nagrody.

Zostań naszym klientem i WYPOCZYWAJ Z NATURĄ TOUR!

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

Zadzwoń lub
zarezerwuj on-line

www.naturatour.pl
Infolinia: 801 000 527

Spis treści

PODRÓŻE

- 6 Wielki, większy, Nowy Jork
- 12 Schyłek raju
- 16 Euroazjatycki koktajl
- 26 Zanim się stopi
- 28 Dłoń wśród piasków
- 28 Egzotyczne oblicze luksusu
- 30 W środek dżungli
- 34 Napoleon, nietoperze
i nadwiślańskie sekrety
- 38 Rowerowy Przemysł
- 40 Bocianim szlakiem
- 42 Drugie życie kopalni
- 43 Kawa na kółkach
- 44 Studiujesz? Taniej podróżujesz!
- 45 Rzut okiem
- 46 Spotkanie z Nikiforem
- 54 Na pokładzie
Express InterCity Premium
- 56 Zawrotna kariera pomidora
- 62 Pies w podróży
- 64 Niezbędnik podróżnika



**6 WIELKI, WIĘKSZY,
NOWY YORK**
Metropolia, która
nigdy nie zasypia
i pochłania bez reszty



**12
SCHYŁEK
RAJU**
Gdzie
cywilizacja
brutalnie
wdziera się
do dżungli



46 SPOTKANIE Z NIKIFOREM

Krynica-Zdrój – perła polskich
uzdrowisk, mekka artystów
i kraina drewnianych świątyń



80 WIOSENNA METAMORFOZA

Wystarczy niewiele, by zmienić się kompleksowo i skutecznie

BIZNES

68 Jak zostać coachem?

70 W poszukiwaniu
dobrego smaku

74 IC Mobile Navigator

76 Top gadżet

KULTURA

92 Staram się być!

94 Historia o superbohaterze

94 W obiektywie

94 Czar kolei

94 Kobięca siła

STYL ŻYCIA

80 Wiosenna metamorfoza

90 Maluch zwiedza świat



56 ZAWROTNA KARIERA POMIDORA

Cały świat wykorzystuje jego zalety – doskonały smak i wartości odżywcze

90 MALUCH ZWIEDZA ŚWIAT

Pojawienie się na świecie dziecka wcale nie musi oznaczać rezygnacji z przyjemności podróżowania



Wpodróży

Redaktor naczelna:

Agnieszka Pietrzak

Redakcja stron PKP Intercity S.A.:

Magdalena Grzeszczuk-Retko

Projekt graficzny i DTP: Igor Majorkiewicz

Foto na okładce: Istockphoto

Wydawca:



KOW sp. z o.o.

Al. Jerozolimskie 101 lok. 3

02-011 Warszawa

tel. 22 749 11 98

www.wpodrozy.eu

wpodrozy@kow.com.pl

Reklama:

Dyrektor handlowy

Marlena Karbowniak

marlena.karbowniak@kow.com.pl

tel. 22 749 11 92, tel. kom. 512 27 89 37

Partnerzy pisma:



Koleje Dolnośląskie



Partnerzy działów:



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





JESTEŚMY ZAWSZE POD RĘKĄ

SKLEP.KOW.COM.PL

**PŁACISZ
TYLKO ZA
PRZESYŁKĘ**

STATUA WOLNOŚCI

Aby móc spojrzeć na miasto z tarasu widokowego znajdującego się na koronie postaci, trzeba być przygotowanym na pokonanie 354 stopni. O ile uda nam się zarezerwować bilety z odpowiednim wyprzedzeniem...



Wielki, większy, Nowy Jork



Niektórych przytłacza, innych pochłania bez reszty. Jednak mało kto pozostaje obojętny wobec atrakcji Nowego Jorku – metropolii, która nigdy nie zasypia i wyznacza światowe trendy w wielu dziedzinach życia.

autor: BARTOSZ KRÓL

Znany czeski reżyser Miloš Forman powiedział kiedyś o Nowym Jorku, że jest to chyba jedyne miasto na świecie, które na żywo wygląda jeszcze lepiej niż na pocztówkach. Martin Scorsese, inna z ikon światowej kinematografii, zwykł zaś mawiać, że nowojorska metropolia to jeden wielki tygiel, w którym od zawsze było miejsce na wszystko. Nic zatem dziwnego, że choć w mieście brak typowych zabytków w europejskim tego słowa znaczeniu – średniowiecznych zamków, renesansowych pałaców czy gotyckich kościołów – tylko w 2013 roku przyciągnęło ono blisko 55 milionów żądnych wrażeń turystów.

Na skrzyżowaniu świata

Lista symboli Nowego Jorku jest wyjątkowo długa, ale dla większości najbardziej rozpoznawalnym obiektem jest bez wątpienia Statua Wolności, od blisko 130 lat wznosząca się na Wyspie Wolności i – jako

dar od narodu francuskiego – upamiętniająca XIX-wieczne przymierze pomiędzy obiema nacjami. Figura, lata temu uosabiająca nadzieję emigrantów przybywających do Nowego Jorku, łącznie z trzymaną w górze pochodnią ma 93 metry wysokości. Innym szczególnym miejscem jest Times Square, często określane jako skrzyżowanie świata. Mało kto przy tym pamięta, że jego nazwa wywodzi

NA TIMES SQUARE

odbywa się największa na świecie impreza sylwestrowa, w której co roku bierze udział około miliona osób, a jej kulminacyjnym punktem jest opuszczenie wielkiej kuli z wyświetlającymi się cyframi nowego roku.

się od słynnej lokalnej gazety „The New York Times”, której redakcja mieści się w jednym z okolicznych budynków. Nadanie ponad sto lat temu takiej właśnie nazwy było swoją reakcją na Herald Square, które to określenie zostało zainspirowane innym popularnym dziennikiem – „Herald Tribune”. Przy placu mieszczą się siedziby wielu międzynarodowych korporacji, a także mnóstwo sklepów i restauracji.



EMPIRE STATE BUILDING

wraz z iglicą na dachu mierzy ponad 443 metry. Z tarasu widokowego zlokalizowanego na 102 piętrze rozciąga się przepiękna panorama. Przy bezchmurnej pogodzie widok sięga blisko 100 kilometrów.

ONE WORLD TRADE CENTER, część kompleksu powstałego w miejscu zniszczonych biurowców WTC (z prawej).



racji. Times Square to także świetne miejsce wypadowe po światowej sławy teatrach na Broadwayu, która to ulica wylamuje się ogólnemu schematowi rozmieszczenia ulic na Manhattanie (jako jedyna biegnie na skos w odróżnieniu od kolejno numerowanych ulic przecinających dzielnicę w poprzek i alei, które wiodą wzdłuż niej).

Wśród drapaczy chmur

Znakiem rozpoznawczym miasta są bez wątpienia wieżowce,

ZNAKIEM ROZPOZNAWCZYM MIASTA SĄ BEZ WĄTPHENIA WIEŻOWCE, ZWŁASZCZA CHARAKTERYSTYCZNA BRYŁA EMPIRE STATE BUILDING.

zwłaszcza charakterystyczna bryła Empire State Building (pierwszy obiekt na świecie z ponad setką pięter, powstały raptem w kilkanaście miesięcy podczas tzw. wielkiego kryzysu na początku lat 30. ubiegłego wieku), Chrysler Building (do tej pory pozostaje najwyższym ceglanym budynkiem na świecie) oraz 40 Wall Street (do ukończenia wspomnianego Chrysler Building przez kilka tygodni także był najwyższym budynkiem świata w 1930 roku). Od ubiegłego roku najwyż-

szym wieżowcem miasta (i czwartym najwyższym na świecie) jest One World Trade Centre – jedna z czterech konstrukcji, które stanowią będą kompleks nowych biurowców w miejscu, gdzie stały dwie wieże WTC zburzone wskutek zamachu terrorystycznego 11 września 2001 roku. Modernistyczny One WTC, wcześniej znany jako Wieża Wolności, ma dokładnie 541 metrów wysokości, czyli 1776 stóp, co symbolicznie nawiązuje do daty ogłoszenia Deklaracji Niepodległości USA. Obowiązkowym punktem na mapie zwiedzania miasta jest także Centrum Rockefellera, w skład którego wchodzi 19 budynków komercyjnych o łącznej powierzchni użytkowej 743 tysięcy metrów kwadratowych. Centralnym budynkiem największego tego typu kompleksu biurowego na świecie jest Comcast Building lub – nawiązując do adresu – 30 Rockefeller Plaza. Na najwyższym spośród 70 pięter znajduje się taras widokowy Top of the Rock. Zanim skorzystamy z windy z przeszklonym sufitem, która w błyskawicznym tempie pokonuje całą wysokość, warto jeszcze przyjrzeć się multimedialnej wystawie ukazującej bogatą historię i architekturę całego centrum. Trzeba też odnotować, że zimą to właśnie na tamtejszym placu działa jedno z najbardziej rozpoznawalnych lodowisk na świecie, a obok niego staje potężna choinka (ubiegłoroczna miała

26 metrów wysokości, ważyła 13 ton i miała przeszło 40 tysięcy lampek!).

Polski akcent

Centrum Rockefellera sąsiaduje bezpośrednio z pełną ekskluzywnych butików Piątą Aleją, która w ubiegłym roku odzyskała miano najdroższej handlowej ulicy świata. Równolegle do niej biegnie Madison Avenue, znana przede wszystkim za sprawą renomowanych agencji reklamowych. Z kolei atmosferę wielkiego biznesu najlepiej można poczuć na Wall Street w południowej części Manhattanu (tzw. Dolny Manhattan), która skupia najważniejsze instytucje finansowe USA i uchodzi za światowe centrum finansjery. Za nowojorską oazę zieleni i spokoju uważany jest z kolei Central Park – najczęściej odwiedzany park miejski w Stanach Zjednoczonych. Na jego skraju zlokalizowane jest Metropolitan Museum of Art – największe i najstarsze muzeum w Ameryce, którego chlubą są zwłaszcza arcybogatych zbiory dzieł mistrzów malarstwa europejskiego. W pobliżu Centrum Rockefellera, na Piątej Alei, wśród biurowców na niebotycznie drogich gruntach, niemalże zdziwienie budzi widok neogotyckiej katedry św. Patryka, jednej z największych świątyń katolickich w Ameryce Północnej i zarazem siedziby



miejsowego arcybiskupa. Od równo dekady znajduje się w niej także kaplica z kopią obrazu Matki Boskiej Częstochowskiej, wokół którego umieszczono także podobizny innych świętych z naszego kraju: Maksymiliana Kolbego, Faustyny Kowalskiej, królowej Jadwigi oraz Stanisława, biskupa i męczennika. Tak zwana polska kaplica w tym miejscu może nieco dziwić, ale przestaje, gdy uświadomimy sobie, że wbrew obiegowej opinii to właśnie w Nowym Jorku – a nie w Chicago – od pewnego czasu mieszka najwięcej Polaków oraz Amerykanów polskiego pochodzenia (łącznie ponad 210 tysięcy osób, co stanowi ok. 2,5 procent ogólnej społeczności).

Wielkie Jabłko

Nowy Jork przy różnych okazjach często nazywany bywa stolicą świata. Określe-

MOST BROOKLIŃSKI, jeden z najstarszych mostów wiszących na świecie (oddano go do użytku 132 lata temu, po 13 latach prac). Szacuje się, że codziennie przemierza go ponad 120 tysięcy samochodów, 4 tysiące pieszych oraz ponad 3 tysiące rowerzystów, którzy nad East River mają do pokonania blisko dwa kilometry między Brooklynem i Manhattanem.



nie to da się jednak wytłumaczyć całkiem dosłownie, bo to właśnie w tym mieście przy Pierwszej Alei zlokalizowana jest główna kwatery Organizacji Narodów Zjednoczonych, która zrzesza 193 państwa z różnych części globu. Można ją zwiedzać z przewodnikiem, a także – po uprzedniej rezerwacji i przy zachowaniu wizytowego stroju – zjeść lunch w Jadalni Delegatów, gdzie stołuje się załoga budynku. Niemal dokładnie na tej samej wysokości, po drugiej stronie Manhattanu, zobaczymy USS Intrepid – lotniskowca z czasów II wojny światowej i wojny wietnamskiej. Wraz z okrętem podwodnym USS Growler wchodzi on w skład Intrepid Sea, Air & Space Museum, czyli muzeum morza, powietrza i przestrzeni. Na jego pokładzie do zwiedzania są też bowiem

REKLAMA



**ZOBACZ OGROM
NOWEGO JORKU**

USA od 5999 zł

 **RAINBOW
TOURS**

prom kosmiczny Enterprise i naddźwiękowy samolot pasażerski Concorde. Nawet dla średnio zagorzałych fanów muzyki niezapomnianym przeżyciem będzie możliwość zobaczenia jednej z najbardziej prestiżowych sal koncertowych świata – Carnegie Hall, która znajduje się na rogu Siódmej Alei i 57 ulicy. Podobną sławą cieszy także Metropolitan Opera w kulturalnym Centrum Lincolna. Kultowym miejscem w Nowym Jorku jest również hala Madison Square Garden, gdzie można zobaczyć w akcji największe gwiazdy muzyczne (sama Madonna występowała tam 27 razy), a także koszy-

karzy New York Knicks i hokeistów New York Rangers, występujących odpowiednio w NBA i NHL – najsilniejszych ligach świata w danej dyscyplinie. Obiekt mogący pomieścić blisko 20 tysięcy osób regularnie gości też najlepszych bokserów, zapasników i przedstawicieli innych dyscyplin świata. Zresztą miejsc kuszących sympatyków sportu jest w Nowym Jorku znacznie więcej. Wystarczy choćby wspomnieć korty w parku Flushing Meadows Corona Park, gdzie co sezon latem odbywa się US Open – jeden z czterech najważniejszych tenisowych turniejów na



BROADWAY NA MANHATTANIE, największe kulturalno-rozrywkowe centrum Stanów Zjednoczonych.

świecie, Yankee Stadium (nowoczesny stadion ulokowany w Bronksie, który na co dzień służy bejsbolistom New York Yankees) czy MetLife Stadium, 82-tysięczną arenę futbolistów amerykańskich New York Giants i New York Jets, na której w ubiegłym roku odbył się Super Bowl – legendarny już z wielu względów finał ligi NFL. Wspominając o sporcie w Nowym Jorku, nie sposób też pominąć tamtejszego maratonu z rekordową w skali świata liczbą uczestników (w listopadzie po raz drugi z rzędu lista zawodników przekroczyła 50 tysięcy). Rekordowe dane z udziałem byłej stolicy Stanów Zjednoczonych (Nowy Jork pełnił tę funkcję w latach 1785-1790) można wyliczać praktycznie w nieskończoność. Ale w głównej mierze stąd bierze się fascynująca natura tego miasta, które nawet w popularnym przydomku musi mieć przymiotnik „wielki” (Wielkie Jabłko podobno wzięło się od pewnego dziennikarza piszącego o wyścigach konnych, który tak nazwał swoją kolumnę w gazecie, gdy usłyszał, że dżokeje nazywają miejscowy tor właśnie „wielkim jabłkiem” – głosem pełnym tęsknoty za wygraną mawiali, że „jest tylko jedno wielkie jabłko, to jest Nowy Jork”). I pomyśleć, że początkowo Nowy Jork był... Nowym Amsterdamem, a to za sprawą holenderskich kolonistów, którzy założyli tam pierwszą osadę w 1624 roku. ■



METROPOLITAN OPERA

Jedyną operę skomponowaną przez polskiego artystę, jaką kiedykolwiek wystawiono na jej deskach, był „Manru”, jedyne dzieło sceniczne Ignacego Jana Paderewskiego.

MADISON SQUARE GARDEN został otwarty w 1968 roku jako pierwsza sportowa arena w Nowym Jorku, a obecnie jest także jednym z prestiżowych ośrodków koncertowych.





Komunikacyjny majstersztyk

Miasto leży w przeważającej części na trzech wyspach: Long Island, Staten Island i Manhattanie, jednak poruszanie się po Nowym Jorku nie nastręcza większych trudności dzięki świetnej komunikacji publicznej, zwłaszcza dzięki metrze, które jest największym systemem szybkiej kolei miejskiej na świecie zarówno pod względem liczby stacji (468), jak i linii (24). Nowojorskie metro jako jedno z nielicznych jeździ przez całą dobę we wszystkie dni tygodnia i zabiera średnio 4,6 miliona osób dziennie. Z kolei Grand Central Terminal, często określany również jako Grand Central Station, stanowi największy na świecie dworzec kolejowy. Cały obiekt zajmuje powierzchnię 19 hektarów! Do dyspozycji pozostają też promy pływające po rzekach Hudson oraz East River, z których rozpościera się przepiękny widok na nowojorskie wieżowce, oraz prawie kilometrowa kolejka linowa Roosevelt Island Tramway łącząca Manhattan z Wyspą Roosevelta. W gotowości czekają też tradycyjne żółte taksówki, które same w sobie są wizytówką miasta.

FOT. ISTOCKPHOTO (11), B. KRÓL



ZOBACZ OGROM NOWEGO JORKU

USA od 5999 zł



CALL CENTER:
801 310 801
Z KOMÓRKI:
42 680 38 51

NAJBLIŻSZE BIURO PODRÓŻY:
www.rainbowtours.pl/biura

www.rainbowtours.pl



Wyjeżdżam na Borneo z podstawowym założeniem – zobaczyć orangutany i nosacze w naturze. Póki to jeszcze możliwe. Zachwył miesza się tu ze smutkiem, gdy widzimy, jak cywilizacja brutalnie wdiera się w dzikie ostępy dżungli.

autor: JACEK Y. ŁUCZAK

Malpy z charakterystycznym nosem zamieszkują Park Narodowy Bako w malezyjskiej części wyspy. Aby się tam dostać, trzeba najpierw dotrzeć do Kuching. Lecę tam z Kuala Lumpur, stolicy Malezji.

Gdzie pieprz rośnie

W Kuching dowiaduję się, że liczba miejsc noclegowych w parku Bako jest ograniczona, więc rezerwuję pobyt za kilka dni. W międzyczasie chcę

pojechać do łowców głów, którzy podobno mieszkają jak przed wiekami, w głębi dżungli w swoich longhouse'ach.

Przewodnik stawia się rano o umówionej godzinie, ale żeby wyruszyć, muszę najpierw popchnąć jego auto, by w ogóle zapaliło. Cztery i pół godziny jazdy wynagradza mi opowieściami o tym, jak jeszcze sto lat temu plemiona łowców głów walczyły między sobą, konsumując się nawzajem i wieszając w swoich leśnych

SEPILOK
ORANGUTAN
REHABILITATION
CENTRE, pora
karmienia.

domach trofea z ludzkich głów. Po drodze zatrzymujemy się na plantacji pieprzu. To ciekawe doświadczenie. Równo sadzone pieprzowe krzewy wspinają się po sznurkowych rusztowaniach, czym przypominają połączenie uprawy chmielu i fasoli Jaś. Teraz mogę powiedzieć: „Byłem tam, gdzie pieprz rośnie...”. Muszę jeszcze kupić prezenty dla miejscowych dzieci. Podobno to taka tradycja. Myślałem o czymś praktycznym, przydatnym. Jednak przewodnik

wskazuje na pięciokilogramową paczkę bekonowych chrupków. Dojeżdżamy nad rzekę. Stąd do longhouse'ów można się dostać łodzią. Czekam godzinę, podczas gdy przewodnik z kimś nerwowo rozmawia przez komórkę. Ostatecznie musimy iść pieszo przez dżunglę. Sternik nie przyplynie. Jest pijany.

U łowców głów

Wchodzę po wąskiej drabince w długi przedsionek longhouse'u, gdzie witają mnie zawieszone pod sufitem wiekowe ludzkie czaszki. Dowiaduję się też, dlaczego ich domy tak się nazywają – kolejne rodziny tego plemienia dobudowują swoją część do już istniejących, co tworzy po prostu długie domy. Siadam ze szklaneczką wina ryżowego. Zaczyna się pokaz tańca. Starszy jegomość z pióropuszem na głowie wciąga mnie do zabawy. Dzieci zjadają się chrupkami. Wszystko odbywa się w wielkim korytarzu przeznaczonym dla gości. Do pomieszczeń prywatnych nie wolno wchodzić, chyba że miejscowi na to pozwolą. Udaje mi się zajrzeć do jednego z pokoi, którego

głównym wyposażeniem jest telewizor. Potem wychodzę do dżungli, gdzie podziwiam, jak członkowie plemienia zastawiają pułapki na małą i dużą zwierzynę i pobieram lekcje strzelania z dmuchawek na zatrute strzały. Nie strzelam do zwierząt, ale do zawieszonego na drzewie kawałka styropianu. Na pamiątkę wizyty u łowców głów kupuję pół kilo pieprzu. Do dziś wspominam go z sentymentem. To najlepszy, najbardziej aromatyczny pieprz, jaki jadłem w życiu.

SAMIEC NOSACZA,
Bako National Park.



Los orangutanów

W oczekiwaniu na wolne miejsce w Parku Narodowym Bako jadę jeszcze zobaczyć orangutany w Semenggoh Wildlife Rehabilitation Centre z nadzieją, że może wiodą lepsze życie niż rdzenni mieszkańcy. Niestety. Biedne orangutany mają do dyspozycji ponad 600 hektarów dżungli. Wydaje się dużo. Jednak jest to już wszystko, co pozostało z dziewiczej puszczy po tej stronie Borneo. Dookoła zawitała cywilizacja. Dużym nadużyciem jest stwierdzenie, że orangutany żyją tu w naturze. To dla nich raczej większy wybieg. Poza tym większość z nich zjawia się regularnie na posiłki w porze karmienia.

Pora na nosacze

Do parku Bako można dostać się wyłącznie łodzią od strony morza. W środku dżungli jest tylko kilka drewnianych domków dla turystów i parę wyznaczonych szlaków. Na samym końcu jednego z nich, nad malowniczą zatoką, coś szeleści w koronach drzew. To nosacze, których polska nazwa

Polska razy dwa

Borneo jest trzecią największą wyspą świata o powierzchni ponad dwukrotnie większej od Polski, a więc i odległości do pokonania są znacznie większe. Wielką zaletą jest jednak rozbudowana sieć połączeń lotniczych, a bilety kosztują tyle, co w Polsce przejazd szybkim pociągiem. Północna część Borneo należy do Malezji, południowa – do Indonezji. Niewielki skrawek na północnym zachodzie wyspy zajmuje sultanat Brunei. W malezyjskiej części Borneo płaci się ringgitami (MYR), które mają mniej więcej wartość złotówki. Ale złotych raczej nie wymienimy w tutejszych kantorach. Weźmy ze sobą popularniejszą walutę. Za dolara dostaniemy około 3,5 ringgita, a za euro – nieco więcej niż 4 ringgity.





gatunkowa pochodzi właśnie od charakterystycznych nosów. Samce mają je grube, jakby spuchnięte, samice zaś figlarne zadarte.

W Bako spotkała mnie podwójna radość: nosacze w naturze i kompletna samotność w dzikiej przyrodzie. Do tego jeszcze dwie fantastyczne nocne wyprawy do dżungli pod opieką przewodnika. W nocy można zobaczyć więcej niż w dzień, w tym rzadkie żaby nadrzewne, żmije i patyczaki. Tego zadowolenia nie był w stanie zmącić nawet incydent z kradzieżą. Makaki

dostały się do mojego pokoju przez niedomknięte okno, ograbiając mnie z zapasu chińskich zupek.

Dżungla wycięta pod plantacje

Bardzo przyjaznym miejscem okazało się miasto Kota Kinabalu. Na okolicznych malowniczych wysepkach można spotkać przechadzające się warany, ponurkować z maską i fajką, zachwycając się podwodnym światem. Trzeba jedynie uważać na meduzy, bo poparzenie jest koszmarnie bolesne, o czym sam się przekonałem.

LONGHOUSE „ŁOWCÓW GŁÓW”

Starszyzna rodu przed pokazem tańca (u góry po prawej). U dołu po lewej – pokaz zakładania pułapki na drobne ssaki, po prawej – wnętrze longhouse’u – wspólny gościnny korytarz.



Aby z Kota Kinabalu dostać się do Sandakanu, gdzie znajduje się kolejna ostoja orangutanów (Sepilok Orangutan Rehabilitation Centre), trzeba przejechać kilkaset kilometrów autobusem na wschód. Wydawało się, że to będzie przyjemna i odkrywczą jazdą przez dżunglę. Nic podobnego. Wzdłuż całej szosy, po obu stronach drogi ciągną się aż po horyzont plantacje olejowej. Smutny to widok. Olej palmowy służy nie tylko do celów kulinarnych, ale przede wszystkim do produkcji biopaliw. To największy paradoks krajów rozwijających



się – żeby uzyskać ekologiczne paliwo, trzeba wyciąć setki tysięcy hektarów dziewiczej dżungli. Zgrozę budzi fakt, że po indonezyjskiej stronie Borneo sytuacja wygląda jeszcze gorzej.

Rezerwat orangutanów w Sepilok zaszczycą mnie podobnymi widokami, co na zachodzie. Lecz tutaj te człekokształtne małpy mają jeszcze mniej miejsca. Zostawiono im skrawek ziemi z jednej strony ograniczony morzem, z drugiej – ludzkimi osiedlami. Orangutany po prostu nie mają się gdzie podziać. Ten kawałek dżungli, w którym przyszło im egzystować, to takie większe zoo...

Owoce świeże i pyszne

Borneo to mieszanina dzikości, rozwijającego się przemysłu i turystycznego kiczu. Ale jest jedna rzecz, która zachwyca – owoce. Wystarczy ich raz spróbować, by już nigdy więcej nie kupić podobnych

w polskim supermarkecie. Na Borneo wszystko jest świeże – od rambutanów, liczi, przez mangostan, owoc chlebowca, gujawę, karambolę, longany, kumkwat czy jack fruit. Nigdzie nie jadłem też tak pysznych i soczystych owoców mango jak w Azji Południowo-Wschodniej. Tylko smoczy owoc rozczarowuje jałowym smakiem, mimo swojego zabójczego fioletowo-różowego koloru. Za to zaskakują bana-

**TARGOWISKO
W KOTA KINABALU**
(po lewej). Wejście
do Parku Narodowe-
go Bako (po prawej).

ny. Czym? A tym, że w Polsce banan to po prostu banan. A na Borneo można spróbować kilkunastu gatunków bananów o różnych kształtach, wielkościach, barwach, smakach i różnym stopniu wygięcia. Tak właśnie wyobrażam sobie kulinarny raj! No, może oprócz duriana. Wciąż nie mogę się przekonać do zjedzenia czegoś, co pachnie trzydziestoletnim, dojrzewającym wysypiskiem śmieci.

Malezyjskie smaki

Na każdej miejskiej uliczce na Borneo jest kilkanaście restauracji, knajpek, jadalni. Najlepiej dają jeść tam, gdzie jest najmniej turystów. Im bardziej ohydna uliczka, im brudniejsze stoliki, tym lepsze jedzenie. Malezyjska kuchnia jest smaczna i nie tak ostra jak wietnamska czy tajska, ale trzeba się przyzwyczaić, że niemal do każdego dania, zamiast soli, dodawane są suszone sfermentowane rybki, które nadają potrawom charakterystyczny, nie zawsze akceptowalny smak. Poza tym cudowne są grillowane na patyczkach przekąski, których lokalne nazwy kucharze podają turystę z tajemniczym uśmiechem.





Euroazjatycki koktajl

Stambuł to niesamowity kolaż. Historia miesza się tu z teraźniejszością, Europa z Azją, świeckość z religią, islam z innymi wyznaniami. Kto był tu raz, będzie chciał wracać z poczuciem, że ledwo dotknął tej mieszanki kultur i wpływów.

autor: ROBERT MAKOWSKI



Ktoś, kto po raz pierwszy trafia do Stambułu, najprawdopodobniej czym prędzej przygna pod Hagie Sophie. Kierunek słuszny, w końcu to ikona widniejąca w każdym podręczniku do historii, tuż obok akapitu o zdobyciu Konstantynopola przez Turków i końcu średniowiecza. Ale po tym, kiedy już upewnimy się, że kupienie biletów oznacza przynajmniej półtoragodzinne stanie w kolejce na słońcu, Hagie Sophie zostawiamy sobie na później. Chociażby dlatego, by docenić inne miejsca, które w konfrontacji ze świątynią mogą cokolwiek przybliżyć.

Pod błękitnym ornamentem

Za naszymi plecami, po drugiej stronie fontanny i parku (w którym natychmiast dopadną nas sprzedawcy przewodników i wycieczek oraz czyściele butów) znajduje się otoczony sześcioma minaretami Błękitny Meczet. Powstał ponad tysiąc lat po Hagii Sophii, miał przyćmić ją swoją świetnością. Wchodząc do wnętrza, trzeba pamiętać, że to czynna świątynia. Generalnie – zwiedzając Stambuł, warto mieć na sobie albo ze sobą ubranie osłaniające kolana i ramiona (wymóg odpowiedniego stroju jest dość rygorystycznie przestrzegany, nawet w meczetach położonych na uboczu).

Już po wejściu do meczetu natychmiast zrozumiemy jego nazwę – to tysiące (ponoć ponad 20 tysięcy) ceramicznych

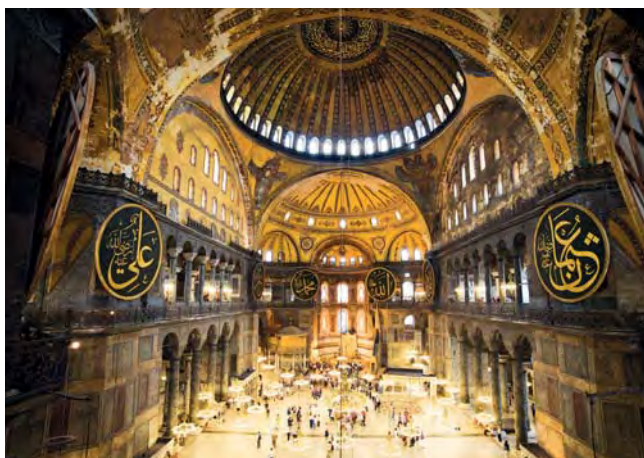


plytek z błękitnym ornamentem. Główna kopuła ma ponad 20 metrów średnicy, jej najwyższy punkt jest oddalony od posadzki o ponad 40 metrów. Spod kopuły na setkach linek zwieszają się setki lamp. Ściany i sklepienia pokryte są złoconymi i misternymi ornamentami – islam zabrania przedstawiania wizerunków ludzi i zwierząt. Ponieważ meczet wciąż służy modlitwie, miejsce dla turystów zostało oddzielone od miejsca dla wiernych – nie próbujmy przekraczać tej granicy, zostaniemy grzecznie, ale stanowczo wyproszeni.

BŁĘKITNY MECZET miał swoją świetność przyćmić Hagie Sophie (budowla w drugim planie). Do dzisiaj jedna i druga budowla imponuje rozmachem.

Polski epizod

Podłużny plac obok Błękitnego Meczetu to dawny hipodrom, na którym odbywały się wyścigi rydwanów (zawodom jednorazowo mogło kibicować nawet 100 tysięcy widzów). Pozostał po nim jedynie kształt, bo pochodzący z rozbiórki budulec wykorzystano właśnie przy budowie Błękitnego Meczetu. Obecnie, oprócz dwóch kamiennych obelisków, znajdziemy tutaj Kolumnę Wężową pochodzącą ze świątyni Apollona w Delfach. Jej szczyt wieńczyły niegdyś trzy węże podtrzymujące złotą urnę. Jeśli zwiedzamy Stambuł w towarzy-



stwie polskiego przewodnika, na pewno usłyszymy historię o polskim szlachcicu, który w przypływie pijackiej fantazji wdrapał się na szczyt kolumny i odłamał jedną z głów. Głowę dyskretnie ukryto w polskim poselstwie, a po latach, już po tym, kiedy w niewyjaśnionych okolicznościach zaginęły dwie pozostałe, oddano ją prawowitym właścicielom – właśnie ta głowa jest podobno dzisiaj eksponowana w tutejszym Muzeum Archeologicznym.

Głowa Meduzy

Nieopodal Hagii Sophii znajduje się wejście do podziemnych cystern – rozpoznamy je po wylewającej się na ulicę kaskadzie wody. Ale warto poczekać, bo ze słonecznej, głośniejszej ulicy trafiamy do zupełnie innego świata – wilgotnego i cokolwiek mrocznego, którego istnienia kilka minut wcześniej nawet się nie domyślaliśmy. To jedna z kilkudziesięciu cystern Stambułu, największa. Zbiornik ma ponad 100 metrów długości

GALERIE BŁĘKITNEGO MECZETU zdobi ponad 20 tysięcy płytek fajansowych. Utrzymane w błękitnej tonacji ornamenty roślinne dały meczetowi jego popularną nazwę.

Poniżej wewnątrz
HAGII SOPHII

i blisko 10 wysokości. Jego strop jest podtrzymywany dziesiątkami kolumn pocho-
dzącymi z różnych budow-
li – stąd ich zróżnicowanie.
Cysterna powstała w VI wieku,
miała gromadzić wodę na czas
oblężenia miasta, ale z czasem
o niej zapomniano. Odkryto
ją ponownie w XVI wieku,
kiedy to holenderski podróż-
nik zaczął się zastanawiać,
skąd ubodzy mieszkańcy tej
dzielnicy, względnie oddalonej
od zbiorników wodnych, biorą
świeże ryby. Okazało się, że
wylawiają je z płytkich studzien-
nek, z których również czerpią
wodę. Ryby w cysternach żyją
do dzisiaj – podobno są ślepe.
Wędrując po drewnianych
pomostach wśród lasu kolumn,
dotrzemy w końcu do rzeźb
Meduzy. Nie wiadomo, czy
miały one jakkolwiek sym-
bolikę czy też wykorzystano
je jedynie jako budulec, na co
wskazywałoby ich ułożenie. Ale
widok ogromnych twarzy skry-
tych w najbardziej odległym
kącie mrocznych cystern robi
niesamowite wrażenie.

Hagia Sophia, czyli Boża Mądrość

Wracamy na powierzchnię.
I to chyba już właściwy mo-
ment, by skierować się wreszcie
do Hagii Sophii. Zbudowana
w VI wieku jako kościół
Mądrości Bożej w XV stała się
meczetem, a w XX – muzeum.
Zanim jeszcze wejdziemy do
głównej nawy, spójrzmy na

REKLAMA



**ODKRYJ MAGIĘ
STAMBUŁU**

Turcja od 1799 zł



**RAINBOW
TOURS**



progi w drzwiach – zniekształcone, bo szlifowane i polerowane milionami stóp wiernych i turystów.

Główna kopuła ma ponad 30 metrów średnicy, jej najwyższy punkt znajduje się 55 metrów ponad posadzką, wsparta na potężnych filarach i ponad setce kolumn – biorąc pod uwagę, że zbudowano ją 15 wieków temu, pozostawianie przez moment z otwartymi ustami, chociaż nieeleganckie, jest jak najbardziej na miejscu. Wielkość świątyni docenimy szczególnie, patrząc na nią z balkonu otaczającego nawę główną. Obecnie widoczne mozaiki są jedynie cieniem swojej dawnej świetności. Wystrój budowli ucierpiał najpierw w wyniku ikonoklazmu, a potem – przekształcenia kościoła w meczet. Część mozaik zasłonięto, część zatynkowano. Stąd też na przykład drewniane medaliony opatrzone inskrypcjami – miały przesłaniać wizerunki

cherubinów umieszczone na filarach. Od czasu, gdy w 1934 roku Hagia Sophia stała się muzeum, trwają prace nad przywróceniem jej wcześniejszego wystroju, jednocześnie coraz częściej mówi się o przywróceniu jej roli meczetu.

Relikwie proroka

Znajdujący się nieopodal Hagia Sophia Pałac Topkapı był przez blisko 400 lat siedzibą sultanów. Co zaskakujące, daleko mu do monumentalności, którą sugerowałoby słowo „pałac”. Co prawda całość zajmowała ogromny obszar, jednak poszczególne budynki są dość kameralne, może oprócz majestatycznej

GŁOWĘ MEDUZY

znajdziemy w najbardziej mrocznym kącie cysterny bazyliki. Sklepienie zbiornika wsparte jest na ponad 300 kolumnach.

İSTIKLÂL CADDESİ

to jedna z najbardziej reprezentacyjnych i zatłoczonych ulic Stambułu. Przepychający się wśród pieszych zabytkowy tramwaj porusza się niewiele szybciej niż spacerowicze.



Bramy Imperialnej prowadzącej na pierwszy, ogólnodostępny dziedziniec. Dziedzińce są cztery, trzeci był prywatnym sultana, czwarty – przeznaczony dla haremu sultana (uwaga, osobny bilet!). Przez cztery wieki odbywały się tutaj audyencje, przyjmowano posłów, decydowano o wojnach. Do tej pory przechowuje się tu płaszcz Mahometa, dwa z jego mieczy i relikwie Proroka: ukruszony ząb, włosy z jego brody oraz odcisk stopy. Do pałacu warto wybrać się jak najwcześniej, wizyta nawet wczesnym popołudniem oznacza kolejki przy kasach i konieczność przepychania się wśród tłumu turystów na kolejnych dziedzińcach. W XIX wieku kolejny sultan przeniósł swoją siedzibę do Pałacu Dolmabahçe wzorowanym na pałacach europejskich.

Na granicy kontynentów

Do tej pory jedynie liźniliśmy Stambuł, nie wystawiając nawet



BRZEGI BOSFORU

zostały w drugiej połowie XX wieku połączone mostami. Ale do dzisiaj, by dostać się na dworzec Haydarpaşa, najlepiej skorzystać z promu.

nosą poza dawny Konstantynopol. Po drugiej stronie Złotego Rogu – zatoki Bosforu – leży Galata, nad którą góruje wieża o tej samej nazwie. Za centrum nowoczesnego Stambułu uważa się plac Taksim – to tutaj mieszczą się sklepy i restauracje. O placu było głośno blisko dwa lata temu, kiedy to odbywały się tutaj protesty początkowo w obronie leżącego nieopodal parku Gezi, potem – antyrządowe. Na plac najłatwiej dostać się, wędrując jedną z najbardziej znanych ulic Stambułu – İstiklal, jadąc nią historycznym tramwajem lub wjeżdżając funikulem z podnóża wzgórza.

Kolejną niezwykłością Stambułu jest jego położenie

– na dwóch kontynentach. Przez Bosfor najłatwiej przedostać się promem, z którego korzystają również mieszkańcy, bo część azjatycka Stambułu ma charakter przede wszystkim mieszkaniowy. Ale i tutaj warto zajrzeć, chociażby po to, by w dzielnicy Kadıköy odpocząć od tłumów turystów. Ciekawostką wartą obejrzenia jest dworzec Haydarpaşa położony bezpośrednio nad Bosforem. Do czasu wybudowania Marmaray (tunelu kolejowego łączącego kontynenty) stąd rozpoczynano podróż koleją przez Azję. Odpowiednikiem po europejskiej stronie jest dworzec Sirkeci – pierwsza lub ostatnia stacja Orient Ekspresu. ■

FOT. ISTOCKPHOTO (7), R. MAKOWSKI (2)



ODKRYJ MAGIĘ STAMBUŁU

Turcja od 1799 zł



CALL CENTER:
801 310 801
Z KOMÓRKI:
42 680 38 51

NAJBLIŻSZE BIURO PODRÓŻY:
www.rainbowtours.pl/biura

www.rainbowtours.pl

LITWA

– BLISKO, BEZPIECZNIE,
ZDROWO I SMACZNIE

Mało kto wie, że geograficzny środek Europy zlokalizowany jest na Litwie, zaś Wilno oddalone jest zaledwie o 180 kilometrów od naszej granicy! Niewielka odległość od Polski sprawia, że Litwa może być znakomitą miejscem nawet na krótkie wypad.



ULICA ZAMKOWA
W WILNIE
(LIT. PILIES)
– NAJSTARSZA
ULICA WILNA
Z WIDOKIEM
NA BASZTĘ
GIEDYMINA



Barwna, w części wspólna historia powinna być dla nas ciekawa, a odkrywanie nieznanych jeszcze elementów – pasjonujące. Litwa jest również świetnym miejscem dla miłośników aktywnego wypoczynku oraz poszukujących relaksu i chcących skorzystać z walorów uzdrowiskowych wielu miejsc.

„Lonely Planet” wymienia Litwę na trzecim miejscu wśród miejsc wartych odwiedzenia w 2015 roku. Według „Business Insider” Wilno było w roku 2014 drugim najciekawszym kierunkiem wyjazdów turystycznych, zaś według „The Huffington Post – Travel” miasto to znalazło się w pierwszej dziesiątce kierunków polecanych dla backpackersów.

Poznanie Litwy powinno się zacząć od Wilna. To piękne miasto, pełne wspaniałych zabytków, z wpisaną na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO starówką, może się podobać każdemu. Dodatkową wartością dla polskich turystów są liczne polonica.

Nawet najkrótszy pobyt w Wilnie pozwala zachwycić się miastem i jego cudownym położeniem. Bajeczna architektura w najpiękniejszym wydaniu prowadzi przez kolejne style: od późnogotyckiego kościoła św. Anny, przez renesansowy Zamek Dolny, wczesnobarokową kaplicę św. Kazimierza, barokowe kościoły



w tym św. Piotra i Pawła na Antokolu i św. Janów, przez klasyczm Gucewicza w wileńskiej katedrze po architekturę współczesną. Literackie Wilno w pigułce znajduje się w Zaułku Literackim, wąskiej i krętej uliczce odchodzącej od ulicy Zamkowej, gdzie przez pewien czas mieszkał Mickiewicz. Idąc w dół, trudno nie zauważyć szeregu plaketek upamiętniających ludzi pióra związanych z Wilnem, między innymi: Mickiewicza, Miłosza, Syrokomlę, Gałczyńskiego, Słowackiego i Krąszewskiego. Niedaleko, przy Zaułku Bernardyńskim znajduje się Muzeum Adama Mickiewicza, zaś naprzeciwko dawny pałac Zawadzkiego, pierwszego wydawcy Mickiewicza.

Żelaznym punktem polskich wycieczek jest Ostra Brama z cudownym wizerunkiem Matki Boskiej. Warto wiedzieć, że Ostra Brama, katedra, kościół Miłosierdzia Bożego oraz Kalwaria Wileńska są częścią szlaku papieskiego prowadzącego przez 16 głównych sanktuariów Litwy.

Udając się do Wilna powinni zaopatrzyć się w Wileńską Kartę Miejską dającą szereg zniżek. Można ją zamówić przez Internet lub kupić na miejscu w Centrach Informacji Turystycznej. W Wilnie można korzystać z systemu bezobsługowych wypożyczalni rowerów miejskich, CycloCity.

CIEPŁY LETNI
WIECZÓR
NA STARYM MIEŚCIE
W WILNIE

Żaden turysta nie będzie w Wilnie głodny, mając do wyboru przyuliczne barki i restauracje oferujące prawie wszystkie rodzaje kuchni. Pragnienie ugasi wybór świetnych litewskich piw, często warzonych według tradycyjnych metod, a zwykła woda kranowa, którą można pić bez obaw, uznawana jest za jedną z najczystszych w Europie. Bogactwo kulinarne Litwy pozwala rozkoszować się w Wilnie mnogością smaków pochodzących z wielowiekowej tradycji. Można próbować wybornych smaków kuchni litewskiej (w tym między innymi żmudzkiej i karaimskiej). Na każdy smak, dietę i kieszeń. Trzeba skosztować!

Odpocząć i skorzystać z kuracji można w jednym z czterech litewskich uzdrowisk: Druskiennikach, Połędzie, Neryndze i położonych nad Niemnem Birsztanach, którego uzdrawiające wody opisali już w XIV wieku Krzyżacy. Obecne Birsztany to matecznik mocnych Litwinów, spotykających się tu na zawodach Litewskiego Zimowego Siłacza.

Okolo 130 kilometrów od Wilna i zaledwie 47 kilometrów od granicy znajdują się Druskienniki. Należą one do miejscowości idealnych na odpoczynek zarówno latem, jak i zimą. Kurort nad Niemnem, o zdrowotnych właściwościach słonawych wód i borowiny z pobliskich torfowisk, uznany przez króla Poniatońskiego, cieszy się prestiżową nagrodą World Spa & Wellness Awards.

Warto pamiętać, że Druskienniki to nie tylko domy zdrojowe i sanatoria, ale i miejsce czynnego wypoczynku, a okolice to świetne tereny spacerowe. W pobliżu znajduje się sławny park Grutas umieszczony przez „Lonely Planet” na czwartym miejscu wśród najbardziej dziwnych parków świata. Jest to niezwykle miejsce przypominające łagier sowiecki ze zbiorowiskiem pamiątek poprzedniej władzy.

Parki wodne Druskiennik z zjeżdżalnią wodnymi, basenami (w tym jeden o powierzchni 1800 metrów kwadratowych) i łaźniami to niezaprzeczalny atut tej miejscowości. Przez cały rok w parku wodnym

panuje wakacyjna atmosfera, zaś naturyści, w tym spora grupa z Polski, uczestniczą w odbywających się raz w miesiącu Wieczorach Nagusów.

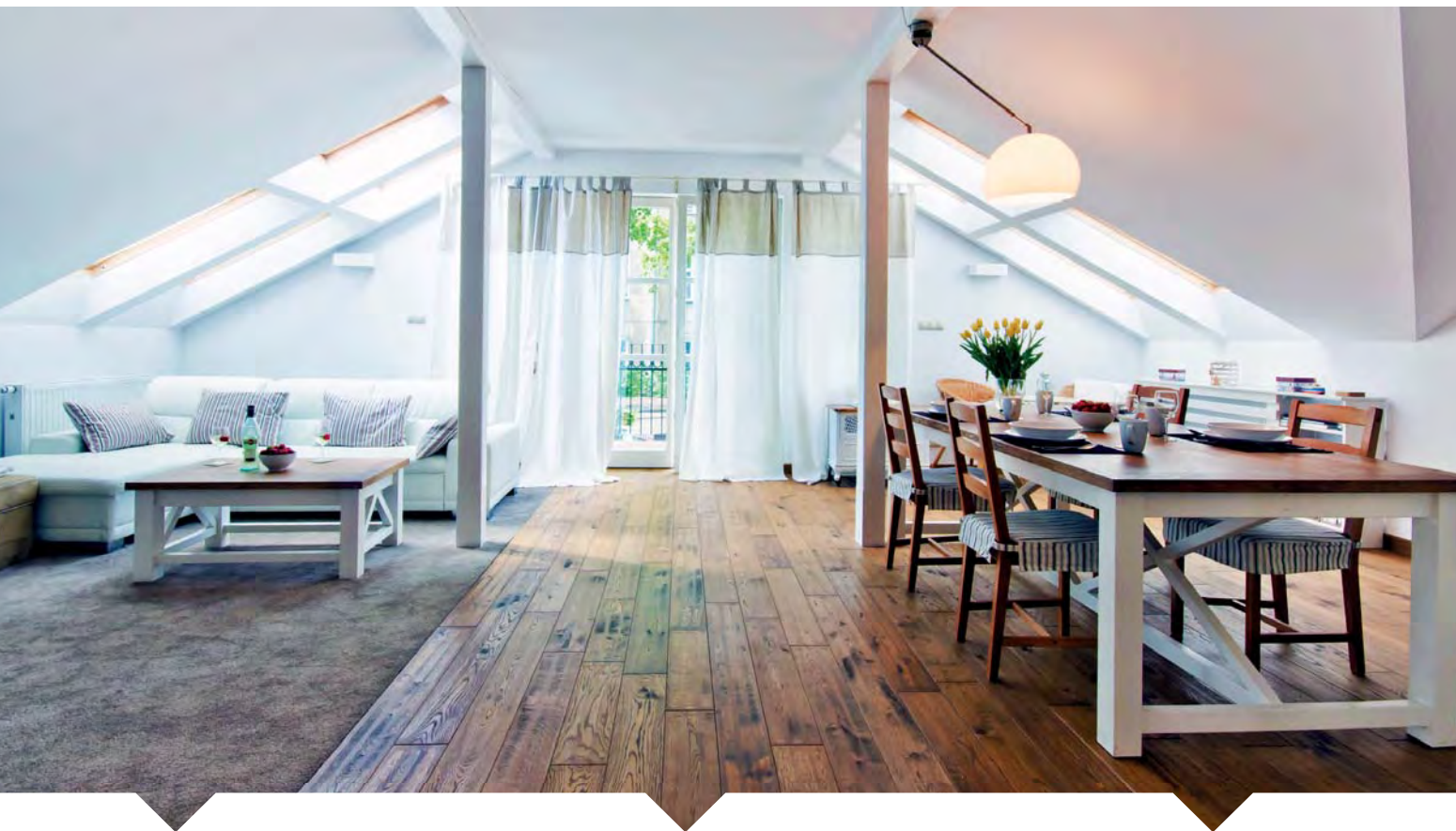
Druskienniki są także miejscem, gdzie można uprawiać sporty zimowe przez cały rok! W Snow Arena, zajmującym powierzchnię ośmiu hektarów, działają trzy trasy narciarskie i górkę saneczkowa. Narciarze mają do dyspozycji instruktorów i kilka szwajcarskich wyciągów. Warto dodać, że do wytwarzania śniegu nie używa się środków chemicznych, czyli ośrodek jest przyjazny środowisku.

Nad Niemnem umiejscowiony jest nowoczesny park linowy, oferujący wiele niezapomnianych wrażeń (na przykład 400-metrową trasę nad Niemnem), uznawany za najbardziej przyjazny i jednocześnie najbardziej ekstremalny park linowy w tej części Europy. Park linowy znajduje się w sąsiedztwie parku wodnego, wyposażonego w zaplecze gastronomiczne i hotel.

Tekst wymienia zaledwie ułamek tego, co oferuje Litwa. Przyjeźdź i zobacz więcej!

WILNO
– PLAC KATEDRALNY





luxury apartments
for rent in Sopot, Gdansk & Warsaw

comfort and pleasure

tel. +48 535 585 055

e-mail: sopot@imperial-apartments.com

www.imperial-apartments.com

ZANIM SIĘ **STOPI**

Lodowe olbrzymy pokrywają już niewiele ponad 10 procent powierzchni ziemi. Stanowią źródło słodkiej wody i są w ciągłym ruchu pod wpływem swojego ciężaru. Ze względu na ocieplenie klimatu jest ich jednak z roku na rok coraz mniej. Na południu Argentyny w sercu Patagonii, jednym z najbliższych rejonów świata, znajdziemy najpiękniejsze lodowce na naszym globie. Położone są w Parku Narodowym Los Glaciares, którego powierzchnia przekracza 4400 kilometrów kwadratowych. Część parku udostępniona jest dla zwiedzających, reszta obszaru stanowi ścisły rezerwat. W obrębie Parku Lodowców znajdują się trzy ogromne masy lodu zwane Perito Moreno, Viedma i Upsala, który dzięki swej błękitnej barwie zachwyca najbardziej. Przez frontową część o długości dziewięciu kilometrów zasłużył też sobie na miano lodowca-giganta.

Upsala to jedna z ważniejszych atrakcji turystycznych w tym regionie. Warto go zobaczyć też z innego powodu – zalicza się niestety do najszybciej topniejących lodowców na świecie. Można mu się przyrzeć bliżej, bo do jego czoła podpłynemy łodzią. Dla turystów organizowane są specjalne rejsy po jeziorze Argentino, na powierzchni którego pływają fantazyjne w swej formie duże masy lodowe w kolorze błękitu. Każdego roku ulegają zmianie i zmniejszeniu, więc raz zapamiętany krajobraz nigdy już nie będzie taki sam. Upsala swoją nazwę zawdzięcza szwedzkiemu miastu Uppsala, którego Uniwersytet sfinansował badania nad tym lodowcem. Park od 1982 roku jest wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.



★★★★★ CSIO Sopot 2015

OFICJALNE MIĘDZYNARODOWE ZAWODY W SKOKACH

4-7 CZERWCA 2015, HIPODROM Sopot

NAJWAŻNIEJSZE WYDARZENIE
JEŹDZIECKIE W POLSCE

PO RAZ PIERWSZY W NASZYM
KRAJU ZAWODY W NAJWYŻSZEJ
RANDZE 5*



EKSCYTUJĄCE POKAZY

NAJPIĘKNIEJSZY POLSKI HIPODROM

NIEPOWTARZALNY UROK
NADMORSKIEGO KURORTU

RODZINNA STREFA ROZRYWKI
Z PARKIEM FOODTRUCKÓW

WWW.CSIO.SOPOT.PL

DŁOŃ WŚRÓD PIASKÓW

Czyżby to fatamorgana? Spośród połaci piasku na pustyni Atakama w Chile wylania się... ogromna ręka. Autorem rzeźby Mano del Desierto – Wielka Ręka – jest chilijski artysta Mario Irarrázabal.

Wielka Ręka na Atakamie (75 kilometrów od miasta Antofagasta, przy Autostradzie Panamerykańskiej) zdobi pustynię od 1992 roku. Ma 11 metrów wysokości, a zbudowana została z żelaza i cementu. Choć Irarrázabal określił znaczenie swojego

dziela, to zgodnie z wolą artysty każdy, kto odwiedzi to miejsce, powinien interpretować rzeźbę na swój sposób. Obraz wylaniającej się ręki z piasków pustyni może z jednej strony budzić fascynację wśród odbiorców, z drugiej zaś – grozę. W każdym razie artysta osiągnął cel ukazania w niekonwencjonalny sposób swojego przesłania – kruchość istoty ludzkiej wydaje się większa w zestawieniu z ogromną ręką samotnie stojącą wśród bezkresu.



EGZOTYCZNE OBLCZE LUKSUSU

Są osoby, które twierdzą, że nic tak nie poprawia nastroju jak zakupy. Zwłaszcza kobietom. Piękne torebki, buty na niebotycznie wysokich obcasach, biżuteria, kosmetyki, a wszystko to sygnowane logotypami znanych projektantów. Na mapie świata pojawiła się nowa mekka zakupów. To Hongkong!

Moda z wybiegów dotarła do Azji, więc w Hongkongu znajdziemy już wszystkie najlepsze marki i nazwiska znanych projektantów. Na zakupy przyjeżdżają tu znane osobistości ze świata show biznesu, a sklepy prezentują swój asortyment w kilkupiętrowych salonach serwujących szampana i otwartych często do północy. Nawet jeśli nie możemy pozwolić sobie na rozrzutność, warto zobaczyć, co oferuje tamtejszy rynek. Najpopularniejsze dzielnice na zakupy to Tsim Sha Tsui i Causeway Bay. Uwaga jednak na ulicznych naciągaczy! Na każdym rogu

spotkamy zapewne sprzedawcę oferującego nam Rolexa, podobno takiego samego jak oryginał. O ile nie zawsze kalkuluje się zrobienie takiego interesu, o tyle warto pochylić się nad ofertą lokalnych sklepów z elektroniką. Ceny są tutaj o wiele niższe niż w Europie. W dzielnicy Causeway Bay warto też odwiedzić lokalny bazar. Poza podróbkami wspomnianych luksusowych marek, znajdziemy tu produkty znanych sieci odzieżowych, które w niemalże magiczny sposób trafiły na bazar z pobliskich fabryk, gdzie są szyte. Ich ceny są zdecydowanie niższe niż w sklepach firmowych. Odrobinę zaskakująca może być sprzedaż pojedynczych metek ze znakiem znanych firm. Ale w dzisiejszym konsumpcyjnym świecie może i to nie jest już niczym dziwnym.

przygotowała: Paulina Kluczyńska



17 PLN

BILET LOTNISKOWY

AIRPORT TICKET

Najtaniej do Warszawy lub Modlina.

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



W środek dżungli

Przywraca światu Kazimierza Nowaka, nieznanego polskiego podróżnika z początków XX wieku, podbił Ural Polarny na rowerze, przejechał Afrykę i spłynął łodzią kameruńską rzeką Dja. Wkrótce wyruszy samotnie w tropikalny las. **DOMINIK SZMAJDA**, podróżnik, autor i wydawca książek, fotograf.

rozmawiała: EWA NOWACZYK-PRZYBYŁAK

Poświęcił pan ostatnie kilka lat nieznanemu do niedawna polskiemu podróżnikowi i reportażyście Kazimierzowi Nowakowi. Kim był ten człowiek?

Kazimierz Nowak zafascynował mnie od kiedy przeczytałem zbiór jego reportaży. To człowiek, który przed wojną wsiadł na stary rower, przejechał przez całą Afrykę i spędził tam pięć lat na samotnej podróży. Zrobił to bez jakiegokolwiek wsparcia. Podczas wyprawy w latach 1931-1936 pisał i publikował w polskich gazetach reportaże, za które utrzymywał w Polsce żonę Marię i dwójkę dzieci – Elżbietę i Romualda. Unikalna postać.

Z podróżników przedwojennych znamy głównie Arkadego Fiedlera, natomiast o Kazimierzku Nowaku do czasu książki nikt nie słyszał.

Fiedler, Ferdynand Ossendowski czy inni podróżnicy

tamtých czasów mieli jakieś zaplecze finansowe i nieźle radzili sobie w życiu, a Nowak wyjechał do Afryki bez pieniędzy, wielokrotnie w czasie podróży przymierał głodem. Nie było go stać na publiczne środki transportu, z których korzystali bardziej znani polscy podróżnicy. Przemierzał więc afrykański kontynent siłą woli, niezłomnością charakteru i bardziej lub mniej świadomie uczynił dzięki temu swą podróż zupełnie unikalną.

Jak pan trafił na Nowaka?

Moi rodzice prowadzili niewielkie rodzinne wydawnictwo Sorus. Trafił do nich w 2000 roku Łukasz Wierzbicki, który odnalazł w przedwojennych gazetach reportaże Nowaka, zebrał je i połączył ze sobą. Zachwylił się nimi i postanowił je wydać. Sorus było siódmym wydawnictwem, do którego przyszedł. Mamie spodobała







się książka i mimo że nie było perspektyw na dobrą sprzedaż, rodzice zdecydowali się ją wydać. Przeczytałem „Rowerem i pieszo przez Czarny Ląd” kilka lat później, w 2005 roku, i tak się zaczęła moja przygoda z Nowakiem.

W 2006 roku zrobiło się głośno o Nowaku, kiedy sam Ryszard Kapuściński przyjechał odsłonić tablicę mu poświęconą. Rzeczywiście długo nic się nie działo, aż przeczytał książkę Ryszard Kapuściński i powiedział, że to jest naprawdę niebywała historia. Dał się też zaprosić na

odsłonięcie tablicy pamiątkowej na poznańskim dworcu kolejowym poświęconej Nowakowi, którą ufundował Maciej Pastwa, poznański podróżnik. Historię zainteresowały się media, bo skoro sam Kapuściński odsłonił tablicę, musiał to być ktoś... Wtedy też odezwała się rodzina Nowaka – pani Irena Gołębiewska z Sułowa Wielkiego. Kazimierz Nowak był jej wujkiem. Przesyłał jej rodzinie kartki z podróży, często w postaci własnych zdjęć. Przekazała informacje na temat córki Nowaka, Elżbiety, która mieszkała w Gdańsku. Niestety nie żyła

DOMINIK SZMAJDA
podczas wypraw
przez Ural Południowy i Kamerun.

od kilku lat. Okazało się jednak, że jej mąż Marian Gliszewski dysponuje ogromnym archiwum z pamiątkami po podróżniku: stosami gazet z reportażami, listami, zdjęciami, przepisanyymi rękopisami, które córka Nowaka chciała wydać jako książkę, choć ostatecznie się nie udało. Wydała jedynie album w 1962 roku. Dzięki nim powstało trzecie, poszerzone wydanie „Rowerem i pieszo przez Czarny Ląd”.

Jest pan wydawcą pierwszego tomu listów Nowaka do żony „Kochana Maryś! Listy z Afryki. Tom I. Libia – Egipt – Sudan”. Czy pochodzą one z archiwów zięcia podróżnika?

W listach do żony Nowak tak naprawdę pisał drugą historię swojej podróży. To kopalnia faktów i wiedzy o nim, o logistyce wyprawy oraz o pisaniu reportażu. Napisał 1243 listy, co daje jakieś 2500 stron rękopisów na cieniutkim jak bibułka papierze formatu A5, zapisanych drobnym maczkiem. Średnio pisał co półtora dnia. Początkowo chcieliśmy zrobić wybór listów,

jednak były tak pasjonującą lekturą, że zdecydowaliśmy się opublikować je w całości w kilku tomach.

Czy ludzie będą chcieli czytać tyle tomów listów?

Miałem taką wątpliwość. Ale pierwszy nakład pierwszego tomu rozszedł się w ciągu miesiąca, więc chyba chcą.

Listy stały się również inspiracją do unikalnego projektu „Afryka Nowaka. Sztafeta śladami Kazimierza Nowaka”, którego był pan inicjatorem i dzięki któremu Nowak na stałe zagościł w świadomości społecznej.

Dwuletnia sztafeta śladami Kazimierza Nowaka ruszyła w listopadzie 2009 roku, robiąc zdjęcia w miejscach, które on fotografował, a nawet spotykając ludzi, którzy go kiedyś spotkali. Precyzyjne powtórzenie trasy podróżnika na rowerach było możliwe właśnie dzięki listom. Pisząc praktycznie codziennie, opisał każdą miejscowość. Wziąłem udział w pierwszych dwóch etapach sztafety w Libii i rok później w 20. etapie – przez Czad, przez który Nowak jechał w drodze powrotnej.

Czy to była pierwsza tak daleka podróż?

Nie, druga. Po przeczytaniu „Rowerem i pieszo...” wyruszyłem rowerem w czteromiesięczną samotną podróż przez Afrykę. Wcześniej z podróżami rowerowymi niewiele miałem wspólnego. Jedynie dojeżdżałem do pracy na dwóch kółkach. I na tym starym, lekko zniszczonym



W LISTACH DO ŻONY NOWAK TAK NAPRAWDĘ PISAŁ DRUGĄ HISTORIĘ SWOJEJ PODRÓŻY. TO KOPALNIA FAKTÓW I WIEDZY O NIM, O LOGISTYCE WYPRAWY ORAZ O PISANIU REPORTAŻY.

rowerze wybrałem się do Afryki. Okazało się, że to fantastyczny sposób podróżowania. Tak mi się spodobało, że pojechałem w kolejną samotną podróż rowerową, tym razem na Ural Polarny w północnej Rosji. To wyprawa w miejsca zupełnie dzikie, gdzie nie ma ludzi, a jedynie przyroda.

Skąd się nagle wziął Ural?

Kiedyś pociągało mnie typowe włóczenie się po świecie, zwiedzanie różnych miejsc, a teraz bardziej mnie interesuje przyroda, odludne tereny, których jest coraz mniej. Jednak rower wymaga dróg, jakichkolwiek. Tęgo doświadczyłem na Uralu, bo jak jest naprawdę dziko i nie ma drogi, na dwóch kółkach bardzo trudno się poruszać. Można go ciągnąć za sobą, tak jak czasem robił to Nowak, ale nie warto. Lepiej przejść się z plecakiem lub przesiąść się na coś innego.

Na przykład na łódź?

Rok później z trzema kolegami odbyłem spływ łodzią rzeką Dja w Kamerunie, która płynie przez środek dżungli. Okazało

się, że las deszczowy bardzo mi odpowiada i chciałbym zanurzyć się w niego jeszcze bardziej. Marzy mi się powrót tam pieszo. Ta masa roślinna, poplątane ze sobą liany... To mnie po prostu pociąga i dobrze się tam czuję, mimo że jest bardzo wilgotno. Bliski jest mi podziw Nowaka dla natury.

Nie boi się pan? Las tropikalny dla białego, który go nie zna, jest śmiertelnie niebezpieczny!

Boję się, ale jednocześnie nie mogę się oprzeć. Wejście w dżunglę bez przewodnika, bez pomocy, zupełnie samemu, to będzie bardzo trudne. Do każdej wyprawy ekspedycyjnej zawsze dokładnie się przygotowuję, nie działam spontanicznie. Zbieram mapy, informacje o przyrodzie i topografii, czytam relacje innych. Muszę wiedzieć, co zabrać, jaki sprzęt, jakie pożywienie, żeby starczyło na parę tygodni. Muszę nauczyć się poruszania w terenie przy pomocy GPS-a. Ta podróż w pewien sposób już się dla mnie zaczęła...

Dominik Szmajda

Podróżnik, fotograf, współwydawca książki „Rowerem i pieszo przez Czarny Ląd” Kazimierza Nowaka. W ostatnich latach odbył kilka wypraw rowerowych: Maroko, Sahara Zachodnia, Mauretania, Mali (2008/2009), Libia (2009/2010) i Czad (2011). Laureat nagród na festiwalach podróżniczych, autor wystaw fotograficznych. Jeden z liderów projektu „Afryka Nowaka...”, współzałożyciel i prezes Fundacji im. Kazimierza Nowaka.





PRZY BUDOWIE ŚCIAN TWIERDZY, wznoszonej na skarpie o wysokości prawie 70 metrów nad korytem Wisły, korzystano z kamieni polnych z miejsc oddalonych nawet do 100 kilometrów. Użyte zostały także cegły z rozebranych zamków krzyżackich w Grudziądzu i Rogoźnie (łącznie budowla pochłonęła podobno aż 11 milionów cegieł i wymagała sprowadzenia cegielników z różnych stron kraju).



PODCZAS DNI OTWARTYCH CYTADELI najmłodsi mogą zasiąść za kierownicą wojskowych pojazdów, przejechać się motocyklem wojskowym z charakterystycznym bocznym wózkiem, posłuchać żołnierskich piosenek, zobaczyć w akcji członków grup rekonstrukcji historycznej czy wdrapać się na pojazdy opancerzone.



Napoleon, nietoperze i nadwiślańskie sekrety

Trzeci maja to jeden z dwóch dni w roku (obok Narodowego Święta Niepodległości), kiedy całkowicie za darmo i bez żadnych formalności można zwiedzać cytadelę w Grudziądzu – najważniejszy obiekt tamtejszej twierdzy, która powszechnie uznawana jest za unikatowy zabytek XVIII-wiecznej sztuki militarnej. I to nie tylko w skali kraju, ale i całej Europy!

autor: BARTOSZ KRÓL

Międzynarodowe uznanie cytadela grudziądzka zawdzięcza nie tylko własnej rozległości (jest jednym z największych tego typu obiektów na Starym Kontynencie), lecz także temu, że wykorzystane tam rozwiązania przedstawiają dużą wielorakość form stosowanych w rozmaitych systemach obronnych (niemieckim, holenderskim, francuskim oraz włoskim). Popularność tego miejsca – potwierdzana podczas każdej edycji tak zwanych dni otwartych kilkutyśięcym tłumem odwiedzających z całego kraju – bierze się również z wysokiego stopnia zachowania poszczególnych elementów. Podczas kilkugodzinnego pobytu za murami można także w pigułce prześledzić losy państwa polskiego od momentu rozbiorów aż do czasów współczesnych.

Wisła zadecydowała

Co ciekawe niewiele brakowało, aby Grudziądz nigdy nie doczekał się jednej ze swoich największych atrakcji turystycznych. Pierwotnie

bowiem, po pierwszym rozbiorze Polski w 1772 roku, król pruski Fryderyk II kazał wybudować twierdzę, która zabezpieczałaby jego nowe tereny i przesunięte granice monarchii w Kwidzynie. Prace miał zaś nadzorować ten sam sprawdzony projektant, który przyczynił się do wzniesienia imponującej fortyfikacji srebrnogórskiej na Dolnym Śląsku. Przez dwa



UROCZyste ROZPOCZĘCIE BUDOWY nastąpiło 6 czerwca 1776 roku, o czym do dzisiaj przypomina pamiątkowy kamień na głównym dziedzińcu cytadeli.

lata miejsce budowy było jednak regularnie niszczone przez wylewy Wisły, a przez to tysiące talarów, jak mawiają grudziądzcy przewodnicy, zostało utopionych w błocie. Dopiero wtedy zdecydowano się na przeniesienie inwestycji do Grudziądza lub – jak kto woli – Graudenz. Prace przewidziane były na kilka lat, ale trwały aż lat 13 i dwukrotnie przekroczyły przewidziany budżet. Wszystkich planów i tak nie udało się zrealizować, bo z przewidzianych 56 kilometrów podziemnych chodników powstała tylko niewielka część, którą w ostatnim czasie upodobały sobie okoliczne nietoperze.

Król Grudziądza

Cytadela w Grudziądzu zapisała się w historii jako jedyna niezdobyta przez wojska Napoleona Bonaparte na ziemiach pruskich podczas jego pamiętnej kampanii na początku XIX wieku. Oddziały, którym przewodził generał Wilhelm de Courbière, przez cały 1807 rok tak skutecznie znosiły oblężenie sił napoleońskich, że przyczyniły się





do utrwalenia niemieckiej świadomości narodowej, a sam dowódca zyskał status ogólnokrajowego bohatera (de Courbière, nazywający siebie królem Grudziądza już w randze feldmarszałka, po śmierci w 1811 roku został pochowany na majdanie bastionu III, gdzie do dzisiaj znajduje się jego grób). Warto dodać, że z polskiej perspektywy tamte wydarzenia były o tyle tragiczne, że wbrew własnej woli Polacy musieli walczyć przeciwko sobie po obu stronach barykady. Po tamtych wydarzeniach cytadela pełniła przede wszystkim funkcję koszarową oraz magazynową. Stanowiła także miejsce internowania wojsk polskich po powstaniu listopadowym, a także miejsce odosobnienia dla więźniów z całej Europy.

Mury obrośnięte legendą

W 1872 roku twierdzę jako taką zlikwidowano, a jej obszar służył między innymi do testowania nowych typów broni oraz amunicji. Podczas I wojny światowej forteca nie była wykorzystywana do działań militarnych, stanowiąc jedynie siedzibę niemieckiego garnizonu. W polskie ręce trafiła w styczniu 1920 roku dzięki armii generała

**CYTADELA
W GRU-
DZIĄDZU
ZAPISAŁA SIĘ
W HISTORII
JAKO JEDYNA
NIEZDOBYTA
PRZEZ WOJ-
SKA NAPOLE-
ONA BONA-
PARTEGO NA
ZIEMIACH
PRUSKICH.**

Józefa Hallera i... wkrótce miała zostać rozebrana. Plany o zrównaniu z ziemią zostały jednak zastopowane i twierdza dalej służyła do celów wojskowych (między innymi stacjonowało w niej kilka pułków i szkolono tam kawalerię). W czasie II wojny światowej Niemcy znów korzystali z obiektu jako twierdzy w pełnym tego słowa znaczeniu (aż do kapitulacji 6 marca 1945 roku). Od tamtego czasu cytadela ponownie służyła jako siedziba kilku jednostek wojskowych, w których do czasu zniesienia obowiązkowej

służby szlify zdobywały kolejne pokolenia żołnierzy z całej Polski. W międzyczasie wokół fortyfikacji narosło wiele miejskich legend dotyczących choćby mitycznego tunelu pod Wisłą, podziemnych labiryntów oraz eksperymentów nad nowymi gatunkami broni.

Smak grochówki

Atrakcją dla wizytujących cytadelę jest możliwość sprawdzenia się na stanowisku strzeleckim, a także skorzystania z parku linowego oraz poczty polowej. Nigdy nie brakuje też tradycyjnej wojskowej grochówki, której zapach roznosi się wokół pojemnych saganów. I tylko szkoda, że niewiadomą pozostaje przyszłość tego wyjątkowego miejsca, bo w kolejnej dekadzie cytadela trafi z rąk wojska we władanie miasta. Przewodnicy po zakamarkach grudziądzkiej twierdzy nie kryją obaw, że brak pomysłu czy pieniędzy na zagospodarowanie obiektu przyczyni się do jego stopniowej dewastacji.

W kształcie gwiazdy

Głównymi elementami obiektu, który z góry przypomina kształtem gwiazdę przeciętą na pół, jest pięć bastionów ze znajdującymi się pomiędzy nimi rawelinami (czyli tzw. przedszańcami, okopami wysuniętymi przed główną linię umocnień). Kiedyś przy rawelinach znajdowało się jeszcze osiem lunet (polowe dzieła fortyfikacyjne), ale z czasem zostały one zlikwidowane. Podczas spaceru z przewodnikiem z Wojskowego Stowarzyszenia Kulturalno-Edukacyjnego „Rawelin”, które dba o obsługę ruchu turystycznego na obszarze twierdzy, posłuchamy wielu ciekawych opowieści o rozmaitych elementach systemu fortyfikacji: suchej fosie, bramach, kurtynach, poternach czy jedynej zachowanej z czterech oryginalnych pochylni. Z pewnością nie zabraknie też przy tym odniesień do haubic, moździerzy i armat, czyli broni wykorzystywanej przez przebywających w twierdzy żołnierzy.



MAM BILETY OD 49 zł I NIE ZAWAHAM SIĘ ICH SPRZEDAĆ!

Kup bilet w kasie lub na **intercity.pl**



Biletów Superpromo i innych naszych promocji
szukaj na **intercity.pl**.

ZAPOWIADA SIĘ DOBRA PODRÓŻ



ROWEROWY PRZEMYŚL

Tradycyjnie już majówka w Przemyślu odbywać się będzie pod znakiem rowerowego szaleństwa.

Nie zabraknie ewolucji, szybkich miejskich zjazdów brukowanymi uliczkami, dobrego jedzenia i jeszcze lepszej muzyki.

Bike Town Festival 2015 to prawdziwy zastrzyk adrenaliny dla miłośników rowerów. W zeszłym roku można tu było podziwiać powietrzne ewolucje na dwóch kółkach czy wyścigi na specjalnej trasie. W tym roku oferta festiwalu jest jeszcze szersza, bo jedną z większych atrakcji imprezy będzie widowiskowy downtown, czyli bardzo szybki wyścig po wąskich

uliczkach Przemyśla. Tego typu miejskie zmagania odbywają się przede wszystkim w Chile, Meksyku czy Brazylii. W tym roku do tego grona dołączy także Przemyśl, który postawił na ekstremalny miejski downhill.

Majowy festiwal to jednak nie tylko miejsce dla tych, którzy kochają ociekające adrenaliną ekstremalne zmagania. Chętni mogą wziąć udział w Maratonie Rowerowym „Twierdza Przemyśl”, zaliczanym do serii Cyklokarpaty czy spróbować swoich sił na torze pumptrackowym. Wieczory tradycyjnie zarezerwowane są już dla dirt jumperów, którzy między

zabytkowymi kamienicami i w świetle reflektorów popisywać się będą podniebnymi ewolucjami. Wygrywa ten, kto wykona najbardziej widowiskowy trik.

Przemyśl na majowy weekend zaprasza także tych, którzy dopiero chcą zacząć przygodę z rowerowym szaleństwem. Będą na nich czekać zarówno przeróżne typy rowerów oraz instruktorzy uczący różnych technik jazdy, jak i przewodnicy, którzy zabiorą cyklistów na wycieczki wokół miasta. Przez cały festiwal będzie można posłuchać dobrej muzyki. Wśród gwiazd wystąpi między innymi Natalia Przybysz.



FOT. M. RUDNIK (5), WIKIPEDIA (1)

SZYKUJEMY KOLEJ NA MIARĘ TWOICH POTRZEB

ALE NA RAZIE...

Ze względu na modernizację wiaduktu nad ulicą
Grabiszyńską we Wrocławiu, nie wszystkie
pociągi od 26 kwietnia 2015 dojadą
na dworzec Wrocław Główny

Szczegółowe informacje dostępne będą
na stronie www.kolejedolnoslaskie.eu
oraz w wyszukiwarkach połączeń

**UPRZEJMIIE
PRZEPRASZAMY
ZA UTRUDNIENIA!**



BOCIANIM SZLAKIEM

Ma ponad 400 kilometrów i wiedzie przez najpiękniejsze miejsca Podlasia. Ten znakomicie oznakowany szlak z mnóstwem atrakcji można pokonać drogą lądową i wodną.

Wiosna to chyba najlepsza pora, by podążyć Podlaskim Szlakiem Bocianim, ponieważ budzącą się do życia przyrodę można podziwiać na jednym z najcenniejszych przyrodniczo obszarów Polski. Łączy on najpiękniejsze miejsca województwa i przebiega przez cztery parki narodowe – Białowiecki, Narwiański, Biebrzański oraz Wigierski. Na swojej drodze mamy więc szansę spotkać nie tylko bociany, ale również żubry czy losie. To także prawdziwy raj dla ornitologów oraz kochających jeziora.

Podlaski Szlak Bociani jest najdłuższym oznakowanym szlakiem rowerowym w Polsce i liczy w sumie aż 412,5 kilometra. Dzięki umieszczonym w jego pobliżu tablicom można dowiedzieć się praktycznie wszystkiego o życiu i zwyczajach bocianów, ale również o historii mijanych miejscowości czy znajdujących się w okolicy zabytkach i atrakcjach turystycznych.

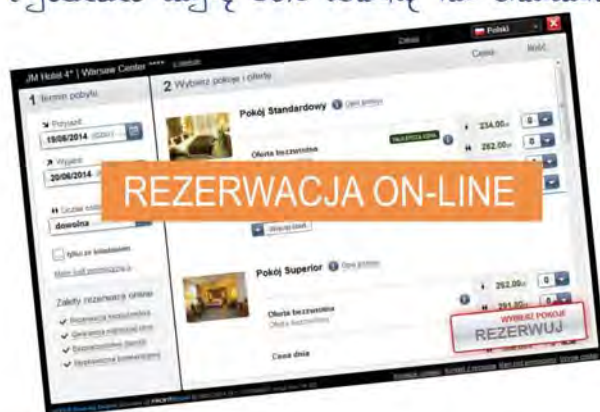
Szlak należy do sieci Zielonych Szlaków dziedzictwa przyrodniczo-kulturowego, które tworzone są wzdłuż rzek, historycznych tras handlowych czy naturalnych korytarzy przyrodniczych. Ich główną cechą jest to, że przeznaczone są dla osób niezmotoryzowanych, a więc rowerzystów, miłośników jeździectwa czy piechurów. Oprócz obserwacji bocianów na szlaku można także wypożyczyć kajaki czy popływać tradycyjną łodzią pychówką. A po całym dniu wrażeń – wynająć kwaterę w jednym z wielu znajdujących się w pobliżu gospodarstw agroturystycznych.





**Jedziesz do Warszawy?
Na koncert? Na tragi? Na Narodowy? Na weekend?**

**Gwarantujemy najlepszą cenę pokoju
na: www.jmhotels.pl
i jeszcze dają 50% zniżkę na śniadanie**



- 185 komfortowych, dużych i klimatyzowanych pokoi
W pokoju: wygodne meble, przyjemna pościel, 32" TV LCD, bezpłatny dostęp do WiFi, lodówka/mini-bar, zestaw kawowy i imponujące widoki na panoramę Warszawy
- Restauracja Astoria; Bar Mezzanine
Podajemy świetne śniadania, mamy bardzo dobre bufety lunchowe dla MICE. Wieczorami przygotowujemy dania a la carte dbając o jakość i zadowolenie Gości.



www.jmhotels.pl

JM Hotel 4* | Warsaw Centre, ul. Grzybowska 45, 00-844 Warszawa
Telefon: 222 788 888, E-mail: repcja@jmhotels.pl



DRUGIE ŻYCIE **KOPALNI**

Kopalnia Węgla Kamiennego „Julia” w Wałbrzychu mogła podzielić los podobnych obiektów na Dolnym Śląsku – ulec degradacji, a w końcu stać się kompletną ruiną. Na szczęście górnicze budynki nadal tętnią życiem. Wszystko dzięki Centrum Nauki i Sztuki Stara Kopalnia.

To chyba jeden z najciekawszych przykładów w kraju, w jaki sposób można dać drugie życie postindustrialnym obiektom. Oczywiście potrzebne są do tego także duże pieniądze, bo pierwszy etap rewitalizacji pochłonął blisko 100 milionów złotych. Było jednak warto, bo obecnie w kilku już budynkach stworzono miejsca, które są otwarte na sztukę, ale można tu także oglądać ekspozycje ściśle związane z górnictwem. Warto zajrzeć między innymi do budynku dawnej łaźni łączuszkowej, gdzie swoje miejsce znalazł Wałbrzyski

Ośrodek Kultury oraz Zespół Pieśni i Tańca „Wałbrzych”. Zbudowano tu nowoczesną salę taneczną i salę do ćwiczeń wokalnych, a w planach jest organizacja spektakli teatralnych, koncertów i pokazów świetlnych. W tym samym budynku turyści będą mogli obejrzeć instalację przedstawiającą górniczy szlak turystyczny. Historii górnictwa i maszynom, których używano dawniej w górniczej pracy, poświęcone są również przestrzenie dawnej kuźni. Sztuka współczesna oraz multimedialna – i to na dodatek ta wielkogabarytowa – będzie prezentowana w starej kotłowni, w której obecnie znajduje się Centrum Wystaw Czasowych. Oprócz tego w Centrum Nauki i Sztuki Nowa Kopalnia można oglądać unikatową ceramikę, a dawna wieża chłodnicza, niezwykle 25-metrowa szklana struktu-

ra, wypełniona ma zostać pnącymi się do nieba roślinami.

To na razie część obiektów, które znajdują się na czterohektarowym terenie. Docelowo powstać ma tu również Muzeum Przyszłości, Muzeum Węgla i Górnictwa oraz Muzeum Geologii. Ma być to miejsce, gdzie oprócz obcowania ze sztuką będzie można także odpocząć czy dobrze zjeść, na przykład w restauracji stylizowanej na starą górniczą kantynę. Możliwości, jakie dają pogórnice tereny, sprawiły, że w kolejnych etapach rewitalizacji na terenie dawnej hałdy powstać ma park rozrywki dla dzieci z labiryntami i placami zabaw.

Za projekt rewitalizacji i przekształcenia przestrzeni dawnej kopalni węgla kamiennego w nowoczesne centrum nauki i sztuki odpowiada pracownia architektoniczna Nizio Design International.

przygotował: Bartosz Wiśniewski

KAWA NA KÓŁKACH

Aromatyczna, starannie wybrana, parzona przez baristę i... dostępna na ulicy. Takiej kawy nie powstydziłaby się niejedna prawdziwa kawiarnia. Bike Café – rowerowych kawiarni – jest już w Polsce 17.

Rowerowe kawiarnie z impetem wdarły się na polskie ulice. Zawdzięczają to bez wątpienia nietuzinkowemu wyglądowi retro i wyśmienitej kawie. Jest nią Mundo Novo z hiszpańskiej palami Dibar, stuprocentowa arabika. Ziarna pochodzą z Nikaragui i Meksyku. Mają certyfikat ekologicznego rolnictwa. – Bardzo dużą wagę przywiązujemy do spraw związanych z ekologią, dlatego nasze kawiarnie są autonomiczne pod względem zasilania w energię i wodę – mówi Marcin Łojewski, właściciel i twórca sieci kawiarni rowerowych Bike Café. – Z tego samego powodu nie używamy agregatów prądotwórczych, a więc nie emitujemy spalin i hałasu oraz stosujemy papierowe kubki i drewniane mieszadła – podkreśla.

Pierwszy rower z kawą wyjechał na ulice Poznania w czerwcu 2012 roku. Marcin Łojewski zbudował go w przydomowym garażu. Zajął mu to ponad trzy miesiące. Potem przez ponad rok testował go samodzielnie, parząc kawę, słuchając opinii klientów i dopracowując szczegóły konstrukcyjne związane z wyposażeniem kawiarni. – Poza jakością kawy, która w tym biznesie jest podstawą, bardzo duże znaczenie ma estetyka. Zależało mi, żeby to nie była kolejna szpetna buda, tylko coś, do czego chce się wrócić, stąd retro design, a więc stylowy rower, drewno i odpowiednia kolorystyka – wyjaśnia szef Bike Café. Aromatycznej Mundo Novo można się już napić w Toruniu, Warszawie, Trójmieście, Wrocławiu, Kielcach, Poznaniu i... w czeskim Libercu. (enp)

FOT. NIZIO DESIGN INTERNATIONAL (4), ARCHIWUM M. ŁOJEWSKI (1)



Koleje z Sercem

Pierwsze defibrylatory na polskich torach, publicznie dostępne dla wszystkich pasażerów.

Pociągi Kolei Wielkopolskich, którymi rocznie jeździ 7,2 mln osób, zostały wyposażone w przenośne defibrylatory AED. Zainstalowane defibrylatory AED są urządzeniami pozwalającymi uratować życie podczas nagłego zatrzymania krążenia. Akcja zakupu jest wspólną inicjatywą Kolei Wielkopolskich i Samorządu Województwa Wielkopolskiego. 50 przenośnych defibrylatorów AED Philips zainstalowanych zostało w 49 składach pociągów Kolei Wielkopolskich i na terenie Dworca Letniego w Poznaniu.





Studiujesz? Taniej podróżujesz!

Wybierając się w podróż pociągiem PKP Intercity, nie zapomnij zabrać ze sobą legitymacji studenckiej, dzięki której możesz podróżować nawet o połowę taniej.



Każdy, kto posiada ważny dokument i nie ukończył 26 lat, może skorzystać z ustawowej zniżki 51 procent na wszystkie kategorie pociągów: Express InterCity Premium (EIP), Express InterCity (EIC), InterCity (IC) oraz Twoje Linie Kolejowe (TLK) w relacjach krajowych. Przypominamy, że ulgę studencką możesz połączyć z ofertami specjalnymi przewoźnika. W ofercie „Wcześniej”, obowiązującej we wszystkich kategoriach pociągów, 30-procentową* zniżkę otrzymasz, kupując bilet od 30 do 15 dni przed wyjazdem, 20-procentową* – kupując bilet do 14 dni przed wyjazdem, a 10-procentowy* rabat uzyskasz, kupując bilet od 6 do 2 dni przed wyjazdem. Bilety w ofercie „Superpromo”, obowiązującej w pociągach kategorii EIP oraz EIC, możesz nabyć najwcześniej na 30 dni, ale nie później niż 15 dni przed planowaną podróżą. Szczegóły na www.intercity.pl w zakładce „Dla Pasażera/Oferta dla studentów”.

*w miarę dostępności kontyngentu

Ulgą 51 procent obejmuje:

- studentów, którzy nie ukończyli 26. roku życia,
- doktorantów, którzy nie ukończyli 35. roku życia,
- słuchaczy kolegów nauczycielskich i nauczycielskich kolegów języków obcych oraz kolegów pracowników służb społecznych, którzy nie ukończyli 26. roku życia.



Rzut okiem

✓ do 15 minut przed odjazdem pociągu można kupić bilet poprzez aplikację IC Mobile Navigator

✓ ponad 130 milionów złotych PKP Intercity przeznaczy w tym roku na około 660 okresowych napraw wagonów i lokomotyw

✓ 33 procent wagonów PKP Intercity dostosowanych jest do potrzeb osób niepełnosprawnych, do końca roku ich liczba wzrośnie do 75 procent

✓ ponad 270 pracowników drużyn Express InterCity Premium z całej Polski zostanie do końca kwietnia przeszkolonych w zakresie obsługi osób z niepełnosprawnością i udzielania pierwszej pomocy

✓ na 25 dworcach dwóch pracowników 24 godziny na dobę jest gotowych do pomocy osobom niepełnosprawnym

✓ 98-procentową punktualność odnotowały w lutym pociągi Express InterCity Premium

✓ 85 procent więcej pasażerów w styczniu i lutym kupiło bilety przez Internet (w porównaniu z analogicznym okresem ubiegłego roku)

✓ średnie czasy przejazdu pociągów Express InterCity Premium oraz Express InterCity na głównych trasach



Spotkanie z Nikiforem

Jeszcze w ubiegłym roku podróż bezpośrednim pociągiem TLK z Warszawy do Krynicy-Zdroju zajmowała niemal 12 godzin, nic więc dziwnego, że nie był to szczególnie chętnie wybierany kierunek na weekendową wycieczkę koleją. Teraz sytuacja zmieniła się diametralnie. Dzięki modernizacjom linii czas jazdy skrócił się do 8 godzin i 40 minut, co uczyniło pociąg bardzo konkurencyjnym środkiem transportu na tej trasie.

autor: JACEK ZEMŁA

W podróż tę zabierze nas oczywiście pociąg PKP Intercity, które zadbało o wygodną i dostosowaną do potrzeb turystów ofertę. Wybierając się na weekend do Krynicy, najlepiej skorzystać z Biletu Podróżnika, dzięki czemu za przejazd w obie strony zapłacimy jedynie 74 złote w klasie drugiej lub 104 złote w klasie pierwszej. Ta oferta jest skrojona dokładnie na taką właśnie wyprawę, bo wyjeżdżamy ze stolicy w sobotni wczesny poranek, a w niedzielny wieczór jesteśmy z powrotem. Całą podróż odbędziemy z jednym biletem.

Warto wiedzieć

W 1807 roku Krynica-Zdrój została urzędowo uznana za zdrojisko kąpielowe i zaczął tu ordynować pierwszy lekarz. Erę Krynicy-Zdroju jako uzdrowiska rozpoczęła w 1856 roku działalność Józefa Dietla, profesora Uniwersytetu Jagiellońskiego uważanego za ojca polskiej balneologii. Stosował on z powodzeniem kąpiele borowinowe, a kontynuatorzy dzieła Dietla przyczynili się do rozwoju uzdrowiska. Dzięki nim powstały Stare Łazienki Mineralne, Stare Łazienki Borowinowe, Dom Zdrojowy, drewniana Pijalnia Główna z deptakiem, liczne pensjonaty i Teatr Modrzewiowy. W końcu wieku XIX Krynica-Zdrój była modnym i elitarnym miejscem pobytu i spotkań wielu sławnych Polaków. Bywali tu między innymi: Jan Matejko, Artur Grottger, Henryk Sienkiewicz czy Ignacy Kraskiewicz. W okresie międzywojennym kurort odwiedzali chętnie: Helena Modrzejewska, Władysław Reymont, Julian Tuwim, Konstanty Ildefons Gałczyński. Jednak najbardziej ukochał sobie Krynice Jan Kiepura, na cześć którego organizowane są obecnie festiwale jego imienia.





KOLEJOWA GIERKÓWKA

Podróż koleją może być nie tylko szybka i niedroga, ale także ciekawa. Nasz pociąg TLK Karpaty opuszcza Warszawę i po kilkunastu minutach, minąwszy Grodzisk Mazowiecki, wjeżdża na najmłodszą linię w Polsce zwaną Centralną Magistralą Kolejową (CMK). To taka szynowa gierkówka, bo powstawała w tym samym czasie co dwupasmówka z Warszawy na Śląsk. Zaprojektowano ją na początku lat 70., zaraz po objęciu w Polsce władzy przez towarzysza Edwarda Gierka. To były lata rozmachu i gigantomanii, która w przypadku CMK akurat wyszła na dobre. Trasę zaplanowano tak, by w przyszłości mogły po niej jeździć pociągi rozwijające prędkość 200-250 kilometrów na godzinę. Umożliwiają to odpowiednio duże promienie łuków oraz zwiększony odstęp między torami wynoszący 4,5 metra. Gdyby nie te gierkowskie projekty wybiegające hen do przodu, dziś trzeba byłoby budować CMK na nowo, aby mogły po niej kursować szybkie pociągi. Tymczasem

wystarczyła modernizacja sieci trakcyjnej, wymiana torów i rozjazdów i od kilku miesięcy Pendolino – flagowe pojazdy PKP Intercity – mkną po CMK z rozkładową prędkością 200 kilometrów na godzinę. Jeszcze nie na całej jej długości, ale odcinek dostosowany do takich szybkości systematycznie się wydłuża. Docelowo po CMK będziemy jeździć jeszcze szybciej, gdyż tory na tej linii dostosowywane są do prędkości 250, a obiekty inżynierskie nawet do 300 kilometrów na godzinę! Nad bezpieczeństwem podróży czuwa tam ultranowoczesny system prowadzenia ruchu, zwany fachowo ETCS. W największym skrócie polega on na tym, że urządzenia sterowania ruchem komunikują się z lokomotywą za pomocą umieszczonych między szynami balis – niewielkich żółtych skrzynek. Automatyka nie wyręcza oczywiście człowieka, ale pozwala zminimalizować ryzyko popełnienia przez niego błędu. Pociąg sam reaguje na wskazania semaforów, przez co podróż staje się bezpieczniejsza.



IDZIKOWICE,
warsztaty naprawcze
taboru kolejowego.

IDZIKOWICE I GOŹDZIKI

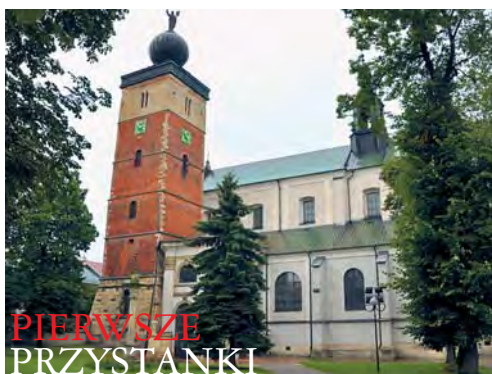
Mkniemy więc Centralną Magistralą Kolejową. Nietrudno ją poznać, bo wraz z wjazdem na nią ustala charakterystyczny stukot kół. Szyny są tu bezстыkowe, dzięki czemu pociąg płynie po nich bez wstrząsów i wibracji. Jedyne odgłos, jaki słychać, to miły dla ucha śpiew stalowych kół, gdy te suną po gładkich torach. Szyny są specjalnie szlifowane w taki sposób, by można po nich jeździć bardzo szybko. Dlatego nie zobaczymy tu dziś pociągów towarowych, choć dla takich właśnie I sekretarz Gierek wybudował CMK i przez kilka pierwszych lat tylko one tu kursowały.

Za oknami najpierw mazowieckie sady, a po jakimś czasie interior Polski – wierzyby płaczące i zielone już o tej porze roku pola. Na CMK nie ma zbyt wielu stacji, ponieważ linia ta miała służyć tylko pociągom towarowym, których głównym zadaniem w latach 70. był transport polskiego węgla do portów. Budo-

**CENTRALNA
MAGISTRALA
KOLEJOWA,**
docelowo tą trasą
będzie można
pomknąć pociągami
nawet 250 kilome-
trów na godzinę.



wano ją tak, by omijała większe miasta. Powstało zaledwie kilka technicznych stacyjek, największa z nich to Idzikowice, które minimy po około godzinie jazdy. Nasz pociąg się tam nie zatrzyma, ale łatwo je będzie zauważyć, gdyż po lewej stronie widoczne są ogromne hale służące do napraw wagonów. Jedna należy do firmy Remtrak (remontowane są tu między innymi wagony PKP Intercity), a druga to własność Przewozów Regionalnych. W niej swą sprawność odzyskują jednostki elektryczne. Idzikowice są szczególnym miejscem, gdyż to właśnie tu mieściło się centrum dowodzenia budowniczych Centralnej Magistrali Kolejowej. Powstało tu nawet kilka bloków dla robotników, a dziś osiedle jest zamieszkane przez rodziny kolejarzy pracujących w zakładach remontowych lub na posterunkach ruchu. 7 września 1977 roku w Idzikowicach Edward Gierek odwiedził budowniczych CMK. Było to symboliczne zakończenie budowy tej linii. Nie zabrakło oczywiście uścisków dłoni i goździków...



Niebawem osiągniemy stację Opoczno Południowe, gdzie nasz pociąg na chwilę się zatrzyma. To najnowszy przystanek na tej trasie, oddany do użytku w grudniu ubiegłego roku. Zbudowano go na wniosek mieszkańców Opoczna, którzy choć przez lata mieli pod boki superszybka linię kolejową, nie mogli z niej korzystać. Teraz w godzinę docierają pociągami do stolicy, a w nieco ponad półtorej – do Krakowa czy Katowic. Drugim przystankiem na CMK jest Włoszczowa Północ, wybudowana w 2006 roku i z początku nieco wyśmiewana. Nazywano ją „Gosiewem”,

MIECHÓW,
gotycka kolegiata
Grobu Bożego z fragmentami romańskimi i późnobarokowymi.

gdyż za jej budową mocno lobbował ówczesny poseł ziemi świętokrzyskiej Przemysław Gosiewski. Szybko okazało się jednak, że nie był to bynajmniej chybiony pomysł. We Włoszczowie wsiada całkiem sporo podróżnych, którzy zjeżdżają tu samochodami z całej okolicy, a przewoźnikom oplaca się dla nich zatrzymywać nawet bardzo szybkie pociągi, jak na przykład Ekspresy InterCity Premium, czyli Pendolino. Po półgodzinie jazdy od Opoczna będziemy mogli po lewej stronie zobaczyć Włoszczowę, pociąg zatrzyma się tam na niecałą minutę. Kolejnym postojem na naszej trasie będzie Miechów z widocznym już z daleka kościołem, którego wieżę wieńczy hełm w postaci ogromnej kuli. Ten kościół to kolegiata Grobu Bożego – bardzo stary, bo pochodzący z XIII wieku, a kula symbolizuje kulę ziemską. Bazylika miechowska jest jedną z najznamięniejszych świątyń w Małopolsce. Warto rzucić na nią okiem, tym bardziej że z pociągu jest doskonale widoczna.

Warto wiedzieć

■ Sławę swą Krynica-Zdrój zawdzięcza znakomitym wodom leczniczym, wśród których na szczególną uwagę zasługuje Zuber – unikalna w skali europejskiej woda o niezwykle wysokiej mineralizacji. Pachnie ona niestety... zgnitymi jajami, ale posiada ogromne walory lecznicze. Oprócz Zuberu w pijalni wód można skosztować między

innymi Słotwinki, Jana czy Józefa. W większości służą one do leczenia chorób układu pokarmowego, w tym nadkwasoty.

■ W Krynicy można spotkać tak zwane mofety. Są to naturalne wydzieliny dwutlenku węgla. W czasie suszy niektóre źródła wysychają i przemieniają się w mofety. Łemkowie, którzy kiedyś zamieszkiwali

te ziemie, twierdzili, że w tych miejscach oddycha piekło. Dwutlenek węgla jest cięższy od powietrza i gromadzi się przy ziemi. Zapalka w takim miejscu gaśnie. W zagłębieniach terenu, gdzie gaz się nagromadził, można zobaczyć uduszone owady i inne drobne zwierzęta, czasem nawet martwe ptaki, które skusiły się na uduszone owady. Zdarzało się nawet padanie owiec.

KRAKÓW ZSZEDŁ POD ZIEMIĘ

Dokładnie pół godziny później osiągniemy Kraków Główny. Miasta i jego zabytków zachwalać nie trzeba, tym razem skupimy się na dworcu PKP. Nie jest on bynajmniej zabytkiem – to jeden z najnowszych dworców w Polsce, w dodatku jedyny jak dotąd wybudowany pod ziemią. Hala dworcowa jest położona kilka metrów pod peronami, a jeszcze pod nią znajduje się tunel Krakowskiego Szybkiego Tramwaju. Pasażerowie na dworcu Kraków Główny mają do dyspozycji wszelkie środki transportu oraz trzy poczekalnie, 28 kas biletowych, a także 50 sklepów, restauracji i kawiarni. Kompleks składa się łącznie z czterech poziomów – dwóch

nad i dwóch pod ziemią. Podróżni korzystają z 25 wyjść, 10 wind i 15 schodów ruchomych. Nasz pociąg po krótkim postoju przetoczy się nieśpiesznie przez most na Wiśle, a następnie zatrzyma się na stacji Kraków Płaszów. To będzie długi, bo aż 40-minutowy postój, podczas którego zostanie odłączona część składu zmierzająca do Zakopanego i wymieniona lokomotywa. Dworzec to socrealistyczny klocek. Zabytkowy, poaustriacki dworzec płaszowski został rozebrany w latach 60. XX wieku. To były czasy gdy nie szanowano zabytków kolejnictwa, tym bardziej tych pozostawionych przez zaborców. A że dworzec był stary i niefunkcyjny jak na pa-



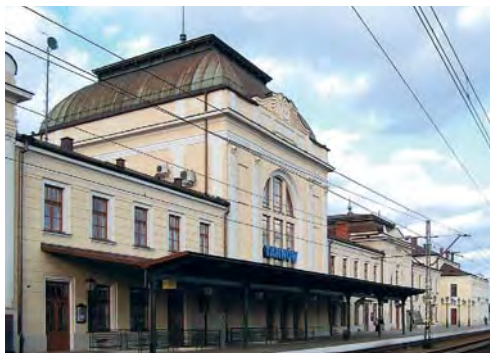
**BUDOWA
DWORCA
KRAKÓW GŁÓWNY**
kosztowała
134 miliony złotych
i trwała prawie
cztery lata.

nujący wtedy ruch, rozebrano go i postawiono nowy, gomulkowski. I nawet ja go nie pamiętam, choć pociągami przejeżdżałem 40 lat... Płaszów nazywał się pierwotnie Pogórze i nie był częścią Krakowa. Stację wzniesiono w 1884 roku, kiedy to zbudowana została linia do Suchej Beskidzkiej (pojedzie nią część naszego pociągu zmierzająca do Zakopanego). Była to stacja z rozbudowanym zapleczem technicznym. I taką pozostała do dziś.

DWORZEC U MAGNATA

Z Krakowa ruszamy w dalszą podróż w kierunku Tarnowa. Po drodze zatrzymamy się na dwóch niewielkich stacyjkach – Bochnia i Brzesko Okocim. W Brzesku działa jeden z najnowocześniejszych na świecie browarów, założony w 1845 roku przez Józefa Neumanna i Jana Ewangelistę Goetza. Jest nawet starszy od kolei, która dotarła do Brzeska w 1856 roku, czyli dekadę po uwarzeniu pierwszej warki piwa. Obecnie okocimski browar należy do jednego z duńskich koncernów piwowarskich. Jedziemy dalej i po półgodzinie od Okocimia wjeżdżamy na dworzec w Tarnowie, jeden z najpięk-

**DWORZEC
KOLEJOWY
W TARNOWIE**
po ponad stu latach
odzyskał swój
dawny blask.



niejszych tego rodzaju obiektów w Polsce. Wnętrza poczekalni przypominają eleganckie hotele z początków XX wieku, a niektórzy porównują go również do barokowej magnackiej rezydencji. Budynek składa się z trzech skrzydeł. Środkowe, nakryte mansardowym dachem, to hol

główny. Wzniesiony w 1910 roku budynek zwraca na siebie uwagę nie tylko architekturą, ale także bogatym secesyjnym wystrojem wnętrza. Ozdobna stolarka, witraże, sztukaterie, wzorzyste posadzki oraz mosiężne kandelabry, kinkiety i różnego rodzaju okucia, a ponadto umieszczone na ścianach ogromnych rozmiarów obrazy z góorskimi widokami Tatr i Pienin, z których cztery zachowały się do dziś – to wszystko robi wrażenie! Przetrwwały też osłaniające perony wiaty wsparte na ozdobnych żeliwnych kolumnach. Po gruntownym remoncie zakończonym w 2010 roku dworzec prezentuje się naprawdę godnie. PKP wydały na jego renowację 42 miliony złotych!

KOLEJARZ ARTYSTA

Tuż za Tarnowem opuszczamy magistralę łączącą Kraków ze Lwowem i skręcamy ostrym łukiem na południe, na linię wiodącą do Nowego Sącza. Po drodze miniemy dwie małe stacyjki – Grybów i Stróże, które nie są niestety przykładami galicyjskiego budownictwa kolejowego, gdyż obydwie powstały w latach późniejszych. Wiele innych mijanych przystanków będzie nam jednak przypominało o czasach istnienia Austro-Węgier i rządów cesarza Franciszka Józefa, a już najbardziej dworzec w Nowym Sączu – ostatnim dużym mieście przed Krynicią. Zbudowany został w 1909 roku w stylu secesyjnym. Jego wnętrze zdobiło 10 obrazów Edmunda Cieckiewicza, lokalnego artysty i kolejarza jednocześnie. Malowidła przedstawiały pejzaże Beskidów, Pienin i Tatr, powstały specjalnie z myślą o ozdobieniu dworca w Nowym Sączu. Wisiały tam przed wojną, ale w latach PRL-u zostały zabrane i rozproszone po rozmaitych kolekcjach. Dworzec przeszedł niedawno kapitalny remont, podczas którego wydobyto spod warstw kurzu i szarej farby jego urok. Do poczekalni wróciły też obrazy, które PKP specjalnie w tym celu odkupiły od posiadaczy, a następnie dzieła poddano profesjonalnej renowacji. W listopadzie ubiegłego roku umieszczono je ponownie w wyremontowanym holu głównym dworca. Układ obrazów, ich rozmieszczenie oraz obramowanie jest dokładnie takie jak oryginalnie, gdyż zostało odtworzone na podstawie historycznych zdjęć.



POMNIK „SĄDECKI KOLEJARZ” przed dworcem kolejowym w Nowym Sączu.

Jaworzyna Krynicka

Będąc w Krynicy, nie można nie przejechać się koleją gondolową na Jaworzynę Krynicką. To najdłuższa i najnowocześniejsza kolej gondolowa w Polsce. Początkowa stacja znajduje się w dolinie Czarnego Potoku. Wagoniki w siedem minut pokonują odległość około dwóch kilometrów, przenosząc pasażerów na szczyt Jaworzyny Krynickiej (1114 m n.p.m.). Gondolki przystosowane są do przewozu rowerów. Z górnej stacji można podziwiać wspaniałą panoramę beskidzkich krajobrazów, a przy ładnej pogodzie również Tatr.



Klasztorne Smaki



Sklep ze zdrową żywnością

*Oferujemy produkty
wytworzone przez
zgromadzenia zakonne,
żywność pochodzącą
z ekologicznych upraw
i hodowli, a także
oryginalne
greckie przysmaki.*



Gdańsk
ul. Świętego
Ducha 37/39



www.klasztorne-smaki.pl

DRAMAT W TUNELU

Przed nami ostatni, górski odcinek trasy. Nasz pociąg będzie się teraz piał systematycznie w górę, a po drodze będziemy mijali małe sądeckie uzdrowiska – Piwniczną, Żegiestów i Muszynę. Czeką nas jazdy krętym torem wzdłuż Popradu. To jedna z najbardziej malowniczych linii kolejowych w Polsce. Budowano ją od 1873 roku, przebijając się przez bardzo trudny teren, dlatego powstało tu mnóstwo przepustów, mostów i zakrętów. Linia miała być prezentem urodzinowym dla cesarza Franciszka Józefa, więc budowniczowie dostali na jej ukończenie bardzo niewiele czasu. Podczas budowy tunelu w okolicach Żegiestowa doszło do dramatu. Wydrążony już w połowie tunel nagle zapadł



się, grzebiąc w swym wnętrzu 126 ludzi i 23 konie. Pozostali na zewnątrz robotnicy próbowali ratować swych towarzyszy, ale mimo kopania przez siedem dni nie udało się do

**PANORAMA
MUSZYNY,**
uzdrowisko specjalizuje się w leczeniu schorzeń układu oddechowego i przewodu pokarmowego.

nich dotrzeć. Akcję przerwano, a tunel wybudowano w innym miejscu, tamten pozostawiając nietkniętym. Do dziś we wnętrzu góry znajdują się szczątki budowniczych kolei.

Ani się spostrzeżemy, gdy na stacji Muszyna nasz skład będzie zmieniał kierunek jazdy. To wynik faktu, że ostatni 11-kilometrowy odcinek toru do Krynicy budowano znacznie później niż całą linię wiodącą dziś na Słowację. Pociągi do kurortu dotarły dopiero w 1911 roku, podczas gdy wcześniej, przez 35 lat przewożono turystów i kuracjuszy powozami ze stacji Muszyna. My na szczęście dotrzemy do Krynicy bez przesiadek, za kilka minut będziemy u celu. ■

Warto wiedzieć

■ Symbolem Krynicy jest Nikifor, miejscowy artysta malarz wywodzący się z ludu. Nikifor żył w latach 1895-1968, samotnie i w nędzy, a przez większość życia uważany był za upośledzonego psychicznie, gdyż mówił bełkotliwie i niewyraźnie. Bez reszty

był pochłonięty pasją malarską. Dopiero pod koniec życia został doceniony i uznany za jednego z najwybitniejszych przedstawicieli kierunku sztuki zwane go prymitywizmem. Obrazy Nikifora wzbudzały zachwyt, przede wszystkim z uwagi na wirtuozowskie operowanie kolorem. To nie zmieniło jednak losu Nikifora, do ostatnich dni żył w ubóstwie i braku zrozumienia dla swej sztuki.



Aleksander Wasiutyński

53

Europejczyk. Władał biegle niemieckim, francuskim, angielskim, rosyjskim. Gorący patriota. Uczony, którego teksty naukowe publikowały światowe naukowe media. Profesor Politechniki Warszawskiej, ekspert kolejnictwa, którego dziełem jest między innymi warszawski linia średnicowa. Patronuje on Fundacji Rozwoju Nauki w zakresie Inżynierii Lądowej, a w śródmieściu stolicy – jest także ulica jego imienia. Mimo to jego nazwisko gdzieś w historii powszechnej zniknęło. A był wyjątkową postacią i dlatego w tym roku – jubileuszu 170-lecia Drogi Żelaznej Warszawsko-Wiedeńskiej – Szybka Kolej Miejska przypomina jego postać. Najpełniej zrobi to dr inż. Aleksander Drzewiecki, znawca profesora Wasiutyńskiego i jego dzieł, którego poprosiliśmy o współpracę. Poniższy tekst jest jego autorstwa.



W zgodnej ocenie specjalistów w zakresie kolejnictwa i jego historii Aleksander Wasiutyński należał do najwybitniejszych uczonych tej dziedziny, wnosząc do niej ważny twórczy, liczący się w skali ponadkrajowej wkład w epoce jej największego rozwoju. Był to wkład zarówno naukowy, obejmujący pionierskie badania współpracy pojazd kolejowy – tor (nagrodzony złotym medalem na paryskiej Międzynarodowej Wystawie Powszechnej w 1900 roku), skutkujący usprawnieniami pracy kolei w wymiarze praktycznym (zwłaszcza w zakresie zwiększenia bezpieczeństwa ruchu), jak koncepcyjny, który zaowocował między innymi zaprojektowaniem i budową warszawskiej linii średnicowej

z możliwością jej elektryfikacji. Warto dodać, że projekt ten został przystosowany nie tylko do ówczesnych realiów, ale wybiegał daleko w przyszłość, uwzględniając rozwój kolei – zaprojektowany został tunel średnicowy pod cztery tory, ze ścianą środkową dzielącą tunel na dwie części, pod dwa tory każda. Natomiast ze względu na przewidywaną elektryfikację zaprojektowano strop żelazobetonowy płaski, wzniesiony nad poziomem szyn na wysokości 5,20 metra. Aleksander Wasiutyński wniósł też ogromny wkład dydaktyczny (w latach 1901-17 wykładając w Warszawskim Instytucie Politechnicznym im. Cara Mikołaja II, a w latach 1919-35 na Politechnice Warszawskiej) i autorski (przede wszystkim podręcznik „Drogi żelazne”, 1910, 1925). Był autorytetem międzynarodowym, którego głos liczył się na kongresach kolejowych, cenionym też przez władze państwowe cesarstwa rosyjskiego i Drugiej Rzeczypospolitej, dzięki czemu udawało mu się doprowadzać do sensownych z inżynierskiego punktu widzenia decyzji inwestycyjnych. Należał do założycieli Akademii Nauk Technicznych w Warszawie (1920), od 1933 roku był jej prezesem, a od 1930 był członkiem Towarzystwa Naukowego Warszawskiego. Politechnika Lwowska przyznała mu doktorat honoris causa (1925), a Politechnika Warszawska profesurę honorową (1936). Aleksander Wasiutyński zaliczał się do elitarnej grupy polskich przedstawicieli nauk technicznych działających w Imperium Rosyjskim, a także do ścisłej czołówki twórczych przedstawicieli myśli technicznej w dwudziestoleciu międzywojennym.

Reprint „rozkładu codziennej jazdy od dnia (4) 16 czerwca 1846 roku i wyciąg z przepisów porządkowych Drogi Żelaznej Warszawsko-Wiedeńskiej” – przygotowany został przez Szybka Kolej Miejską w Warszawie z szacunku do przeszłości w 170-lecie otwarcia „wiedenki”. W myśli słów Henryka Sienkiewicza: „(...) Tradycja polska powinna promieniować. (...) Powinna rzucać blaski na życie i zabarwiać je (...)”. Publikacja felietonu noblisty „Dom polski i jego znaczenie” miała miejsce w 1911 roku w pracy zbiorowej „Dom polski” pod red. L. Kotarbińskiej.



Na pokładzie Express InterCity Premium



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



Informacje ogólne

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

Informacje techniczne

Nazwa techniczna: ED250
Maksymalna prędkość eksploatacyjna:
250 kilometrów na godzinę
Długość: 187,4 metra
Maksymalna szerokość nadwozia:
2,8 metra

Gastronomia na pokładzie

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

Ciekawostki

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

Wygodna podróż

Rozkładane fotele z podłokietnikami, stolik, oświetlenie i gniazdko elektryczne przy każdym miejscu, wieszak oraz półki na bagaż podręczny gwarantują komfortową podróż. Część foteli została rozmieszczona naprzeciw siebie, ze składanym stolikiem pomiędzy nimi, dzięki czemu powstała czteromiejscowa strefa dla wspólnie podróżujących osób. Wyświetlacze rezerwacji miejsc pokazują odcinek trasy, na którym dane miejsce zostało zarezerwowane.

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



Nr wagonu

Klasa

I
I

2
2

3
2



Komfort



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



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



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



udogodnienia dla osób niepełnosprawnych (w wagonie nr 3):

- drzwi zewnętrzne wyposażone w podnośniki,
- wydzielone miejsca dla dwóch wózków inwalidzkich,
- toaleta w tylnej części wagonu



klimatyzacja



obniżony poziom hałasu



bezpłatny poczęstunek



magazyn pokładowy



możliwość płacenia kartą



informacje multimedialne na ekranach LCD



miejsca na rower (w wagonach 5 i 6)



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

Bezpieczeństwo



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



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



hamulec bezpieczeństwa (na końcu każdego wagonu)



wewnętrzny system monitoringu



wyjścia ewakuacyjne (oznaczone skrajne okna w każdym z wagonów)



Warto pamiętać

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



Zawrotna kariera pomidora



Zanim doceniono jego zalety, mówiono o nim... diabelski owoc. Dziś cały świat wykorzystuje niezwykłość tego warzywa na tak wiele sposobów, że praktycznie każdego dnia w roku można by jeść inną potrawę z pomidorem w roli głównej.

autor: BEATA RAYZACHER

Pomidory są podstawowym składnikiem sosów, przecierów, zup i konfitur. Pysnie smakują w salatkach i omletach. Śmiało można je piec i smażyć, a w spólcie z innymi warzywami

są idealnym dodatkiem do wielu farszów. Nie ma wątpliwości – pomidor na świecie zrobił zawrotną karierę. A wszystko dlatego, że wybornie smakuje, ma mnóstwo witamin i jest tani (szczególnie w sezonie).

Potyczki nie tylko kuchenne

Czym byłaby słynna pizza lub spaghetti bez sosu pomidorowego? Włosi wiedzą to najlepiej (nie bez przyczyny nazwali pomidory *pomodoro*,



Na kilka sposobów

Nie trzeba wyszukanych potraw z pomidorów, aby docenić ich smak. Wystarczy tak jak...

- Włosi – zrobić bruschettę, czyli przypiec kromki chleba posmarowane oliwą, a na nich położyć pokrojone pomidory wymieszane z czosnkiem i ziołami,
- Grecy – zapiec połówki pomidorów z fetą,
- Hindusi – dodać je pokrojone w drobną kosteczkę wraz z natką pietruszki i surowym ogórkiem do najszybszej kaszy świata, czyli kuskusu.

czyli złote jabłka). Pierwszy przepis na słynny sos neapolitański pochodzi z 1692 roku, rzecz jasna z Neapolu. Spisany przez Antonio Latinię był niezwykle prosty: nad ogniem opalić obrane pomidory, dodać posiekaną natkę pietruszki, cebulę, czosnek, pieprz, wymieszać z oliwą i octem winnym. Z czasem do sosu zaczęto dodawać zioła, głównie bazylię i oregano. Dziś Włochy oraz nieodległa Hiszpania to europejskie królestwa pomidora. Oba kraje prześcigają się w pomysłach na wykorzystanie tego „złotego jabłka”. Na jego cześć w ostatnią środę sierpnia w miejscowości Buñol w Walencji odbywa się wielka bitwa pomidorowa La Tomatina (jej historia sięga 1945 roku), w której udział bierze kilkadziesiąt tysięcy osób. Pomidorowe szaleństwo trwa około godziny, a uczestnicy (w strojach kąpielowych i goglach do pływania) obrzucają się zawrotną ilością pomidorów

(zwykle zużywa się ponad 100 ton!). Ślady walki zmywane są pod specjalnie poustawianymi prysznicami lub w pobliskiej rzece. Hiszpanie kochają pomidory pod każdą postacią. Na stole króluje jednak przede wszystkim słynne gazpacho, czyli pomidorowy chłodnik.

Na czerwono i zielono

Każdy Grek powie, że najśłodsze pomidory wypieszczone słońcem są tylko w Grecji. Dodawane są one do większości potraw. Wybornie smakują suszone na słońcu z solą morską, nadziewane serem feta w aromatycznej oliwie oraz faszerowane (tak jak u nas papryka) ryżem z mięsem. Także Meksyk pomidorem stoi. Oprócz słynnej salsy, której jest podstawowym składnikiem, bez pomidora nie byłoby tradycyjnych trzech zup meksykańskich: sopa de Azteca z paskami kukurydzianej tortilli w środku, zupy z pieczonych pomidorów i papryki oraz

Różnią się kształtem, wielkością i smakiem:

- małe koktajlowe cherry idealne są jako przegryzka i do sałatek,
- śliwkowe nadają się między innymi do suszenia,
- bawole serca są odmianą malinową, nie- zwykle słodkie i mięsiste, świetne na kanapki zamiast wędliny,
- tak zwane żebrowane, o wyraźnych karkach świetnie pasują do zup i sosów.



KRAKOWSKI KREDENS

TRADYCJA
GALICYJSKA

www.krakowskikredens.pl



Jak zaplanować idealną majówkę?

W tym roku szczęście nam nie dopisało i weekend majowy, jeśli nie skorzystamy z dodatkowych dni urlopowych, będzie krótszy. To jednak nie sprawia, że musimy zapomnieć o odpoczynku. Wręcz przeciwnie! Nawet kilka dni relaksu na świeżym powietrzu pozwoli nam zregenerować siły i nabrać dystansu do codziennych problemów.

Piknik na łonie przyrody to plan doskonały. Weź koszyk piknikowy bądź dużą ekotorbę i spakuj najpotrzebniejsze rzeczy. Pamiętaj o kocu i kilku przekąskach. Ważne, by produkty spożywcze były w poręcznych opakowaniach i nie wymagały przechowywania w warunkach chłodniczych. Sprawdź się tutaj kabanosy z wysoką zawartością mięsa, gdyż jako produkt podsuszany nie potrzebują lodówki. Polecamy Galicjuszki, małe kabanosiki wieprzowe przygotowane ze 192 gramów mięsa na 100 gramów produktu. Dostępne w sklepach Krakowskiego Kredensu w kilku wariantach smakowych: klasyczne, z żurawiną oraz z chili.

Nie zaszkodzi też odrobina słodkości, pod warunkiem, że nasza aktywność będzie czymś więcej aniżeli wylegiwaniem się na kocu.



pomidorów i fasoli. Kultowa jest także salsa verde, czyli pasta z zielonych pomidorów. Bez wątpienia pomidor zrobił również karierę w Azji. Chińczycy chętnie dodają go do jajeczniczy oraz słynnego sosu słodko-kwaśnego, natomiast w Indiach do popularnego kurczaka curry. W chłodniejsze wieczory indyjską specjalnością są smażone ziemniaki z pomidorami, a w Norwegii jada się pierogi z farszem z suszonych pomidorów i łosia.

Z wódką lub lodami

Pomidor wcale nie ustępuje miejsca, jeśli chodzi o desery czy drinki. Słynną Krwawą Marry z *pomodoro* w roli głównej stworzył Francuz Fernand Petiot w latach 20. XX-wieku. Dziś drink ten ma wiele wersji, ale ta najbardziej klasyczna to nic innego jak czysta wódka i sok pomidorowy. Z czasem zaczęto dodawać do niej sos tabasco, kilka kropli soku z cytryny, pieprz oraz łydgę selera.

POMIDOR DLA KAŻDEGO

Smaczny, zdrowy i tani, do przyrządzenia na setki sposobów.

Jest to podobno drink pobudzający apetyt, a jego fanem był między innymi słynny pisarz Ernest Hemingway. Wśród deserów na przykład w Stanach Zjednoczonych niezwykle popularne są lody z karmelizowanymi pomidorkami cherry oraz ciasto czekoladowe z pomidorami. Włosi zjadają się konfiturą z zielonych pomidorów, która idealnie komponuje się ze słodkim rogalikiem. ■

Warto wiedzieć, że...

- pomidor ma małą zawartość cukru, sporo witaminy C, E oraz z grupy B, potasu, wapnia i magnezu, a także naturalny barwnik – likopen (dzięki niemu ma kolor czerwony), który chroni przed rakiem i chorobami serca. Co istotne likopenu jest trzy razy więcej w przetworach niż świeżych pomidorach,
- do Europy pomidor trafił w XVI wieku i na początku uznany był za trujący, doceniono go dopiero w XIX wieku,
- przetrzymywanie pomidora w lodówce pogarsza jego smak i trwałość, idealna temperatura to 14-18 stopni Celsjusza,
- w Polsce pomidory gruntowe można kupować od lipca do końca września, od kwietnia do czerwca mamy rodzime pomidory szklarniowe, w pozostałych miesiącach dostępne są tylko importowane.



KRAKOWSKI KREDENS

TRADYCJA
GALICYJSKA

MOCNO PODSUSZONE

100 g wyrobu
wyprodukowano
ze **190g** mięsa

bez glutaminianu monosodowego



Będzie
dobrze!

www.krakowskikredens.pl



Odkryj bogactwo smaków ciemnej czekolady

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

Dążenie do perfekcji

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

Wyjątkowe kompozycje

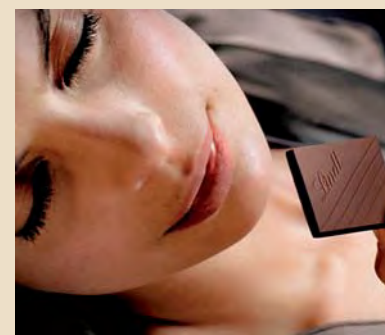
Smak jest bez wątpienia tym, co najbardziej fascynuje naszych Maîtres Chocolatiers: pikantność chili, wyrazistość pomarańczy czy odpowiednio dobrana proporcja różnych gatunków kakao i soli morskiej. Stworzenie ciemnej czekolady, której smak byłby odpowiednio wyrazisty, a przy tym wewnętrznie zharmonizowany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

Odkryj w sobie konesera

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

Lindt

MAÎTRE CHOCOLATIER SUISSE
DEPUIS 1845



POCZUJ ZAPACH

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

ZOBACZ

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

DOTKNIJ

Muśnij lekko powierzchnię, by poczuć jej idealną gładkość.

USŁYSZ

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

POCZUJ SMAK

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

Odkryj
wyjątkowe
połączenie...

Lindt 

EXCELLENCE



ORANGE INTENSE



Intensywność ciemnej czekolady i owocową słodycz pomarańczy.

Poczuj jak intensywny smak Lindt Excellence przenosi cię w krainę zmysłowej przyjemności.

Lindt Maître Chocolatier od 1845 r.

poznaj czekoladowe kreacje na www.lindt.pl

znajdź nas na  /CzekoladaLINDT



Pies w podróży

Nie każdy pies rodzi się podróżnikiem. Podróżowania trzeba go po prostu nauczyć. A samemu dobrze się zapoznać z obowiązującymi przepisami.

autor: KATARZYNA ŚWIERCZYŃSKA

Kiedy ostatnio jechałam z Flicką pociągiem na trasie Warszawa-Szczecin, sprawdzający bilety konduktor ze śmiechem stwierdził, że w każdym przedziale jest pies. Rzeczywiście coraz więcej czworonogów podróżuje (także kotów – jednak te z zasady jeżdżą w transporterkach), bo coraz więcej osób nie wyobraża sobie wyjazdu bez zwierzęcia. Jeśli decydują się na podróż samochodem,



sprawa jest prostsza – czas jazdy i liczbę przystanków po drodze można dostosować do potrzeb psa. Jeśli jednak korzystają z komunikacji publicznej – nie ma wyjścia, to oni muszą dostosować się do panujących zasad.

Trening czyni mistrza

To nie jest tak, że moja Flicka zawsze bez problemów znosiła każdą podróż. Sporo czasu i nerwów kosztowało mnie chociażby nauczanie jej, że wsiadanie i wysiadanie z pociągu nie jest niczym strasznym. Tu zawsze powtarzam każdemu, że praktyka czyni mistrza. I warto ćwiczyć – niekoniecznie już podczas samego wyjazdu,

Dla aktywnych psiarzy

Aktywnizpsami.pl to strona, która powstała z myślą o aktywnych opiekunach psów, takich, którzy lubią sport i życie w ruchu. Znajdują się tu nie tylko informacje o wszelkich formach spędzania wolnego czasu z psami – od rekreacyjnych spacerów, przez zabawę, terapię z psami, szkolenia, wyprawy turystyczne, po czysto sportowe emocje z psimi zaprzęgami i terenowymi jazdami na rowerze. Nie brakuje też porad fachowców: szkoleniowców, weterynarzy, zawodników. Na stronie znajduje się także kalendarium psich imprez sportowo-rekreacyjnych z całej Polski. – Rozpoczyna się okres wiosenny, więc

startuje główny sezon dogtrekkingowy – rekomenduje Piotr Rukat z aktywnizpsami.pl. Na szczególną uwagę zasługuje duża impreza w Lublińcu na Śląsku (11 kwietnia) inaugurująca Puchar Polski 2015. Organizatorem jest dogtrekking.com.pl – pionier tej formy rekreacji i sportu z psami w Polsce. To jedno z najlepiej przygotowanych imprez tego typu w kraju, z atrakcyjnymi nagrodami oraz przyciągające największą liczbę uczestników. Na zakończenie sezonu zaprzęgowego 2014/2015 warto wybrać się do Minikowa koło Nakła. 11-12 kwietnia odbędą się rozgrywki w ramach Pucharu Polski, Ligi Zaprzęgowej oraz Pucharu Samoyeda. Organizatorem jest Sfora Nakielska.

kiedy oprócz psa są jeszcze ciężkie bagaże, kiedy trzeba zdążyć na czas, kiedy wokół jest tłum zniecierpliwionych ludzi. Warto poświęcić na to dodatkowy dzień, dodatkowe godziny – wybrać się z psem na mniejszą stację i na przykład poćwiczyć wsiadanie i wysiadanie w podstawionym dużo wcześniej pociągu (ja tak ćwiczyłam z Flicką). W ten sposób na spokojnie można też oswajać psa z pociągami. Poświęcony na to czas na prawdę zaprocentuje!

Respektowanie przepisów

Komunikacja publiczna to także zasady i przepisy. Zawsze najwięcej narzekań jest na ten każący psu zakładać kaganiec (te psy, które są zbyt małe na kaganiec, mogą podróżować w transporterach). „Bo mój pies nie lubi”, „Mój lepiej zachowuje się, jak kagańca nie ma” – to najczęstsze chyba argumenty. Przyznam się, że też przez długi czas miałam kaganiec zawsze przy sobie i zakładałam psu wtedy, kiedy ktoś wyraźnie o to poprosił. Do czasu, kiedy w jednym z auto-

busów w Warszawie kierowca zrobił mi awanturę, gdy wsiadłam z psem bez założonego kagańca. W tamtym czasie założenie Flice czegoś na pysk wiązało się z tym, że zamiast leżeć spokojnie, wierciła się, próbowała zdjąć. Udręka. I wiercie mi – unikanie kagańca, próby ominięcia przepisów nie są najlepszym rozwiązaniem. Najlepiej – dla spokoju swojego, psa i innych współpasażerów – jest... nauczyć zwierzaka nosić kaganiec. Naukę najlepiej zacząć od pozytywnych skojarzeń, na przykład podawania z kagańca smakołyków. Ćwiczyć można w domu, na spacerach, nagradzając i chwalać psa, kiedy ma kaganiec na pysku. O pomoc można poprosić szkoleniowca, ale warto też skorzystać z porad albo prostych instruktaży, które można znaleźć w sieci. Owszem, wymaga to czasu, cierpliwości, ale tak jak ze wszystkim – taka nauka procentuje. Nagrodą jest bezstresowa podróż. Dziś Flicka spokojnie zasypia w pociągu czy autobusie, mając kaganiec na pysku. Dwa lata temu? Nie do pomyślenia! ■

Katarzyna Świerczyńska

Dziennikarka, blogerka, właścicielka suki Flicki (wytrawnej podróżniczki) oraz kotów Hertulka i Bundesii (prawdziwych domatorów). O podróżowaniu z psem pisze na www.podrozezpsm.pl.



Apartament w Warszawie zamiast hotelu

Cena noclegu w stolicy w hotelu trzygwiazdkowym przyprowadza o zawrót głowy. Alternatywą jest wynajęcie apartamentu – mieszkania z jedną lub więcej sypialniami, kuchnią i łazienką.

To idealne rozwiązanie dla wszystkich odwiedzających Warszawę, którzy nie chcą przepłacać. Apartamenty pod wynajem są świetnie zlokalizowane: na Starym Mieście, Nowym Świecie, placu Konstytucji czy w okolicach Dworca Centralnego.

Dogodne położenie mieszkań sprzyja szybkiemu poruszaniu się komunikacją miejską po zakorkowanej stolicy.

Cena wynajęcia dwupokojowego apartamentu na dobę dla dwóch osób przy czterech dniach pobytu zaczyna się od 160 złotych.

W apartamentwwarszawie.pl można negocjować! Im dłużej zostajesz, tym mniej płacisz za dobę. Oprócz sypialni, łazienki i w pełni wyposażonej kuchni w mieszkaniach jest zawsze salon z wygodnymi meblami wypoczynkowymi, telewizorem plazmowym z kablówką. W każdym mieszkaniu jest również sieć Wi-Fi, co może okazać się kluczowe dla osób przyjeżdżających do stolicy w interesach. Podobnie jak w hotelu do dyspozycji gości są również ręczniki i czysta pościel. Na specjalne życzenie firma robi również zakupy spożywcze.

Więcej szczegółów na www.apartamentwwarszawie.pl.

Czy masz już nocleg w Warszawie?



Zapraszamy do naszych apartamentów!

Oferujemy wynajem w pełni wyposażonych, luksusowych mieszkań, które są:

- tańsze i wygodniejsze niż ciasny pokój hotelowy,
- zlokalizowane w centrum Warszawy,
- z wifi i kablówką,
- z kawą i herbatą do dyspozycji gości.

Rezerwacja: biuro@apartamentwwarszawie.pl

tel. +48 606 665 338

www.apartamentwwarszawie.pl

od **160 zł**
za dobę dla 2 osób

APARTAMENT
W WARSZAWIE | PL

Niezbędnik PODRÓŻNIKA

LAMPKA I LATARKA **W JEDNYM**

Uniwersalna Black Diamond Orbit może służyć jako klasyczna latarka, ale także jako stojąca lampka na stół lub wisząca lampka kempingowa. Świetnie sprawdza się na biwakach i obozach, bo świeci silnym i jasnym, lecz nierzującym światłem o dużym zasięgu. Jest to możliwe dzięki diodom LED DoublePower, schowanym w matowym kloszu. Jej atutami są również kieszonkowy rozmiar i wyjątkowo niska waga – 84 gramy. Zmiana trybów świecenia i natężenia światła odbywa się za pomocą jednego przycisku. Orbit jest składana. W zestawie znajduje się haczyk, za który można ją powiesić. Zasilana czterema bateriami typu AAA.



RADOŚĆ **BIEGACZA**

Pas biegowy Salomon XR Energy Belt świetnie sprawdzi się na treningach i zawodach. Nie krępuje ruchów, jest lekki i można do niego zapakować niezbędne drobiazgi: dokumenty, wiatrówkę, batonik energetyczny czy napój. Został wykonany z lekkiego, elastycznego materiału w technologii Rip-Stop, co oznacza, że nawet jeśli zrobi się w nim dziura, nie rozdziera się bardziej. Ma zamykaną na zamek błyskawiczny kieszonkę, uchwyty do przypinania numeru startowego, praktyczną kieszonkę na śmieci, zwiększające bezpieczeństwo elementy odbłaskowe i dwa bidony, każdy o pojemności 200 mililitrów. Warstwa poliuretanu zwiększa jego wodoodporność przy zachowaniu przewiewności.

ALTERNATYWA DO **PLASTIKU**

Sztućce zabieramy ze sobą zawsze – na biwak, wędrowny obóz, weekendowy wypad za miasto i w długą podróż w nieznane. Dbając o wagę bagażu, często decydujemy się na plastikowe, co dla wielu stanowi prawdziwy dyskomfort. Tymczasem jest alternatywa. Niezbędnik Fashion Primus to wykonany ze stali nierdzewnej komplet sztućców: nóż, łyżka i widelec, który spina praktyczna silikonowa spinka. Ażurowa konstrukcja sztućców wpływa na ich niską wagę – tylko 90 gramów!



LEKKIE SUPERSPODNIĘ

Jack Wolfskin Vector Pants w wersji męskiej i damskiej nie zawiodą w trudnych turystycznych warunkach. Wygodne, praktyczne i naprawdę lekkie. Klasyczny krój i elegancki design sprawiają, że świetnie nadają się nie tylko na górskie wyprawy, ale także do podróżowania ze zwiedzaniem zabytków w roli głównej. Są fabrycznie pokryte odporną na spieranie warstwą Durable Water Repellency, która chroni ubranie przed wilgocią i powoduje skraplanie się wody na powierzchni. Szybko schną, są wiatroodporne i chronią przed szkodliwymi promieniami UV. Mają trzy kieszenie – dwie z przodu i jedną z tyłu, regulowaną szerokość nogawek przy kostkach i lekko podwyższony stan z tyłu (*regular waist*), dzięki czemu lepiej chronią nerki i plecy.



PORTFEL NA KAŻDĄ PODRÓŻ

Solidne wykonanie, stylowy wygląd i dyskretna kolorystyka to znak firmowy turystycznego portfela Jack Wolfskin Embankment, który idealnie sprawdzi się podczas każdej podróży – służbowej czy wakacyjnej. Optymalna wielkość pozwala nosić go w każdej kieszeni. Przegródki na karty płatnicze, dowód osobisty i pieniądze (w tym podwójna na banknoty) sprawiają, że wszystko jest na swoim miejscu. Praktyczna kieszeń z okienkiem idealnie nadaje się na dowód osobisty, prawo jazdy bądź bilet miesięczny.



LUNCH OD PRIMUSA

Wykonany ze stali nierdzewnej termos Primus Lunch Jug 0,5 litra idealnie nadaje się do transportu i przechowywania lunchu. Dzięki dwuosiennej próżniowej konstrukcji świetnie trzyma temperaturę, zwłaszcza że znajdujący się pod pokrywką wkład termiczny zapewnia dodatkową izolację. Za sprawą zakręcaną pokrywkę jest bardzo szczelny. Łatwy i szybki dostęp do wnętrza ułatwia zarówno wyjmowanie żywności, jak i czyszczenie.



opracowała: Ewa Nowaczyk-Przybylak

ARRIVA
a DB company



**Arriva sponsorem
lokalnego sportu**

**Arriva wspiera
Twarde Pierniki**



TAURON
BASKET LIGA

15.04.2015

28. KOLEJKA - RUNDA ZASADNICZA



VS



**POLSKI CUKIER TORUŃ
ENERGA CZARNI SŁUPSK**

26.04.2015

30. KOLEJKA - RUNDA ZASADNICZA



VS



**POLSKI CUKIER TORUŃ
POLFARMEX KUTNO**

mecze rozgrywane są na hali sportowo-widowiskowej
przy ul. Gen. J. Bema 73-89

poczuj smak koszykówki

www.twardepierniki.pl

SZCZECIN

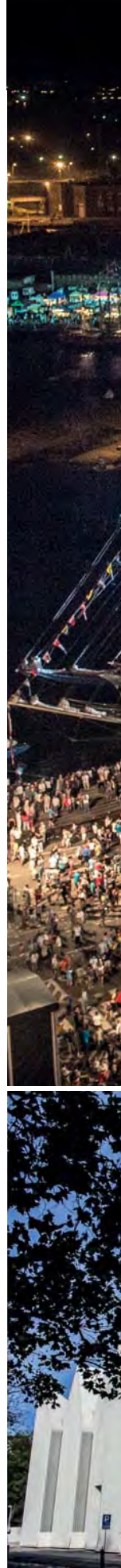
– miasto otwarte na naukę,
przedsiębiorczość i inwestorów

Obszar Szczecina jest najbogatszym i najbardziej uprzemysłowionym regionem województwa zachodnio-pomorskiego. Miasto uznawane jest za stolicę Euroregionu Pomerania i ważne miejsce spotkań politycznych oraz kulturalnych pomiędzy lokalnymi władzami Polski, Niemiec i krajów skandynawskich.

Szczecin jest położony na skrzyżowaniu szlaków wszystkich rodzajów transportu. Stanowi ważny międzynarodowy węzeł transportowy na trasie transeuropejskiego korytarza transportowego północ-południe od południowej Skandynawii przez szlak odrzański, Czechy, Austrię do portów Morza Śródziemnego. Leży na trasie łączącej Rosję i Finlandię poprzez Bałtyk z Europą Zachodnią. **Obok doskonałej lokalizacji Szczecin charakteryzuje się niezwykle dobrymi warunkami naturalnymi, dużym wyborem atrakcyjnych terenów inwestycyjnych oraz dużym potencjałem wykształconych i wysoko wykwalifikowanych pracowników.** To wszystko czyni miasto zarówno przyjaznym miejscem do życia, jak i dynamicznie rozwijającą się metropolią. Miasto ma ogromny potencjał, który od kilku lat z powodzeniem rozwija. Szczecin podejmuje szereg inwestycji w zakresie transportu, przetwarzania odpadów czy edukacji. Atuty miasta stwarzają naturalne możliwości do lokowania w nim centrów nowoczesnych usług (BPO, SSC i ITO) i rozwoju innowacyjnych technologii. **Szczecin jest jednym z czołowych miast wsparcia biznesu w Polsce.** Jednym z priorytetów miasta jest wspieranie przedsiębiorców zainteresowanych lokowaniem inwestycji w mieście. Inwestorzy otrzymują informacje oraz pomoc we wdrażaniu procedur inwestycyjnych oraz mogą skorzystać z różnych form wsparcia, które ułatwiają rozpoczęcie lub rozwinięcie działalności gospodarczej na terenie Szczecina. Szczególnie warto podkreślić niskie koszty prowadzenia działalności na terenie Podstrefy Szczecin – **Specjalnej Strefy Ekonomicznej Euro-Park Mielec**, która dysponuje ponad 50 hektarami przeznaczonymi pod inwestycje przemysłowe, położonymi w sąsiedztwie autostrady, lotniska, portu oraz połączeń kolejowych. Ogromny potencjał, korzystne warunki dla inwestycji i przyjazny klimat dla przedsiębiorców – to główne cechy wymieniane przez międzynarodowe koncerny wybierające Szczecin na miejsce swoich inwestycji. Podstawą rozwoju ekonomicznego oraz konkurencyjności Szczecina są nowoczesne technologie oraz zdolność innowacyjna, dlatego miasto inwestuje w ośrodki naukowo-badawcze oraz

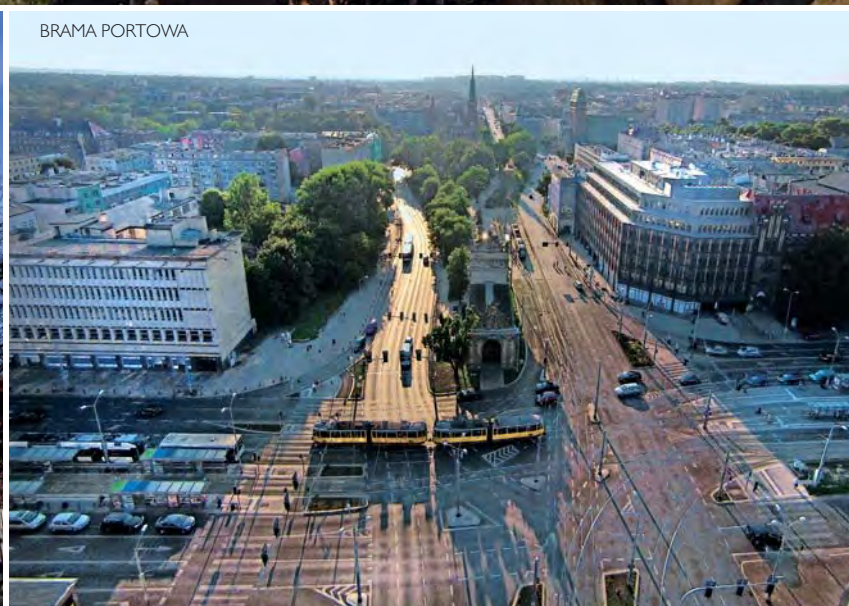
instytucje otoczenia biznesu, czego przykładem jest Technopark Pomerania – kompleks budynków biurowo-technologicznych, gdzie realizowane są programy wsparcia rozwoju przedsiębiorstw, wynajem biur oraz świadczenie usług w centrum danych. Szczecin jest miastem ludzi młodych, aktywnych, znających języki obce. **Szczecin to miejsce, w którym zarówno doskonale się pracuje, jak i odpoczywa. Miasto łączy trzy elementy: wodę, zielen i zabudowę w unikalną całość, niezwykle atrakcyjną turystycznie.** Charakter miasta portowego, historycznie związanego z dziedziną morską, idealnie komponuje się z jedną z istotniejszych dla miasta branż: energią odnawialną. Szczecin może oferować mieszkańcom zalety metropolii, jednocześnie zachowując atmosferę spokoju. Piękne kamienice i gwiazdzisty układ ulic upodabniają Szczecin do Paryża. Okoliczne tereny – puszcze, rezerваты przyrody i jeziora – stwarzają wielkie szanse dla rozwoju turystyki. Obserwując Szczecin z lotu ptaka, można zobaczyć, że stanowi on konglomerat wysp, kanałów, plaż i zatok. **Woda i zielen stanowią ponad połowę powierzchni miasta. Niewiele jest w Europie takich miast.** Szczecin już teraz jest dla wielbicieli jachtu jednym z najbardziej atrakcyjnych punktów w Europie, gdzie można żeglować po rzece, jeziorze i zalewie, a także wypłynąć przez zalew na Bałtyk. Jezioro Dąbie, Międzyodrze, Zalew Szczeciński to prawdziwa mekka dla żeglarzy i wodniaków. Szczecin ma także potencjał, aby stać się najnowocześniejszą i największą mariną w rejonie Bałtyku. Miasto inwestuje w rozwój marin i rozbudowę infrastruktury związanej z turystyką wodną. Szczecin zaskakuje ciekawymi pomysłami na spędzenie wolnego czasu: muzea, galerie, bogata oferta kin oraz różnorodnych propozycji artystycznych. Niezwykle atrakcyjna – ze względu na ofertę kulturalną i oryginalność samego budynku – jest nowa szczecińska filharmonia. Ponadto liczne puby, restauracje, winiarnie, kawiarnie, kluby i dyskoteki oferują rozrywkę na najwyższym poziomie i zachęcają swym niezwyklej usytuowaniem – na statkach, tarasach, wśród fontann...

Więcej informacji: www.invest.szczecin.eu





FILHARMONIA
IM. MIECZYŚŁAWA
KARŁOWICZA
W SZCZECINIE



BRAMA PORTOWA

Jak zostać coachem?



Dobry coach to przewodnik potrzebny organizacjom równie mocno jak latarnia morska żeglarzom – pomaga w prowadzeniu bezpiecznej żeglugi po burzliwych wodach biznesu. Ta niezwykła profesja jest czymś więcej niż zawód – to styl życia, misja, pasja, przejaw altruizmu. Jak stać się kompetentnym specjalistą w tej dziedzinie?

autor: MAŁGORZATA OŚWIATA

Coaching jest doskonałym narzędziem wsparcia dla kadry w firmie, gdyż sprzyja osiągnięciu zamierzonych celów czy rozszyfrowywaniu problemów. To przekłada się na wydajność przedsiębiorstwa, a co za tym idzie – na długotrwałe korzyści biznesowe. Dzięki niemu możliwe jest stworzenie bezpiecznego środowiska

do zmian i stabilnej przyszłości przedsiębiorstwa. Dobry specjalista w tej dziedzinie jest zatem na wagę złota.

O coachingu słów kilka

Za granicą coaching ma już ugruntowaną pozycję. W Polsce dopiero się profesjonalizuje. Nad określeniem regulacji prawnych tej profesji czuwa

Izba Coachingu, w ramach której stowarzyszone jest także Centrum Coachingu Akademii Leona Koźmińskiego. Izba Coachingu jest niezależną i neutralną organizacją, która dba o jakość usług coachingowych w Polsce. Działa na rzecz integracji oraz współpracy tego środowiska. Jej celem jest rejestracja zawodu coacha.



Dążenie do profesjonalizmu

W coachingu niezbędna okazuje się wiedza interdyscyplinarna, gdyż na rozwój człowieka należy spojrzeć holistycznie. Znajomość narzędzi coachingowych, umiejętność słuchania czy stawiania otwartych pytań należy podeprzeć przygotowaniem z psychologii, andragogiki, antropologii kulturowej, pedagogiki oraz elementów teorii organizacji zarządzania ze szczególnym uwzględnieniem procesów opisanych w ramach psychologii społecznej, emocji i motywacji. Praktykę zawodową powinniśmy rozpocząć już podczas studiów, oczywiście informując

swoich klientów, na jakim etapie przygotowania do zawodu się znajdujemy. Osoby wiążące przyszłość z coachingiem powinny sprawdzić, jak działa on w praktyce. – Należy być przekonanym, że istota ludzka posiada w sobie potencjał i zasoby, które można odkryć poprzez stworzenie odpowiednich warunków do rozwoju, aby w efekcie właściwie je spożytkować – tłumaczy dr Lidia Czarkowska z Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie.

Samo poczucie misji nie wystarczy, potrzebna jest jeszcze wiedza merytoryczna i praktyka pod okiem superwizorów. Dlatego trzeba zainwestować w edukację. Warto wybrać szkołę, która jest akredytowana przy instytucjach wydających certyfikacje zawodowe. Program dostosowany do wymagań niezależnych od ośrodka szkoleniowego instytucji, takich jak Izba Coachingu, daje nam możliwość przystąpienia do egzaminu potwierdzającego zdobycie umiejętności na określonym poziomie. Certyfikacje są wydawane w międzynarodowych organizacjach coachingowych, z których największa to International Coach Federation. Działania ICF polegają na rozwoju profesji coachingowej poprzez określanie standardów kompetencyjnych i etycznych, dostarczanie niezależnej struktury akredytacji dla coachów i szkół coachingu oraz budowanie forum wymiany doświadczeń.

Zawód przyszłości

Specjalista w tej dziedzinie potrafi słuchać swego rozmówcy

UKIERUNKOWANIE NA REZULTAT, ZACHĘCANIE DO REFLEKSJI, ODKRYWANIE MOCNYCH STRON I OSIĄGANIE CELÓW TO PROSTA DROGA DO INDYWIDUALNEGO ROZWOJU W ŻYCIU ZAWODOWYM.

na wielu poziomach. Coach musi być również szczery i otwarty w swoich osądach. Rzetelność tej pracy wymaga ponadto sprawdzania, czy proponowane rozwiązania działają i przekładają się na rezultaty. – Klient jest specjalistą od swojego życia, a coach ekspertem od procesu, a zatem powinien czuwać nad jego jakością. Natomiast osoba poddawana coachingowi odpowiada za efekty procesu, gdyż tylko ona jest w stanie wprowadzić jakąkolwiek zmianę w swoim życiu – zwraca uwagę ekspert. Coach nie sugeruje rozwiązań, decyzja zawsze należy do klienta. Ukierunkowanie na rezultat, zachęcanie do refleksji, odkrywanie mocnych stron, przekraczanie ograniczeń i osiąganie celów to prosta droga do indywidualnego rozwoju w życiu zawodowym, który w efekcie usprawnić może pracę całej organizacji. Dlatego coach to zawód przyszłości! ■

dr Lidia D. Czarkowska

Dyrektor Centrum Coachingu, kierownik studiów podyplomowych coaching profesjonalny w Akademii Leona Koźmińskiego. Posiada szeroką, popartą długoletnią praktyką wiedzę z zakresu psychologii, socjologii, zarządzania, komunikacji organizacyjnej, motywacji, budowania zespołów, rozwiązywania konfliktów oraz rozwoju potencjału człowieka. Z wykształcenia psycholog, socjolog i pedagog. Z zamiłowania tatemiczka, trener i coach. Od wielu lat współpracuje z firmami doradczymi i szkoleniowymi.



W poszukiwaniu dobrego smaku

Przemierzają tysiące kilometrów, by przywieźć najlepsze ziarna kawy. Poznają pracę plantatorów, smakują produkt.

MAŁGORZATA I FILIP BARTELAKOWIE

z Krakowa, właściciele palarni kawy

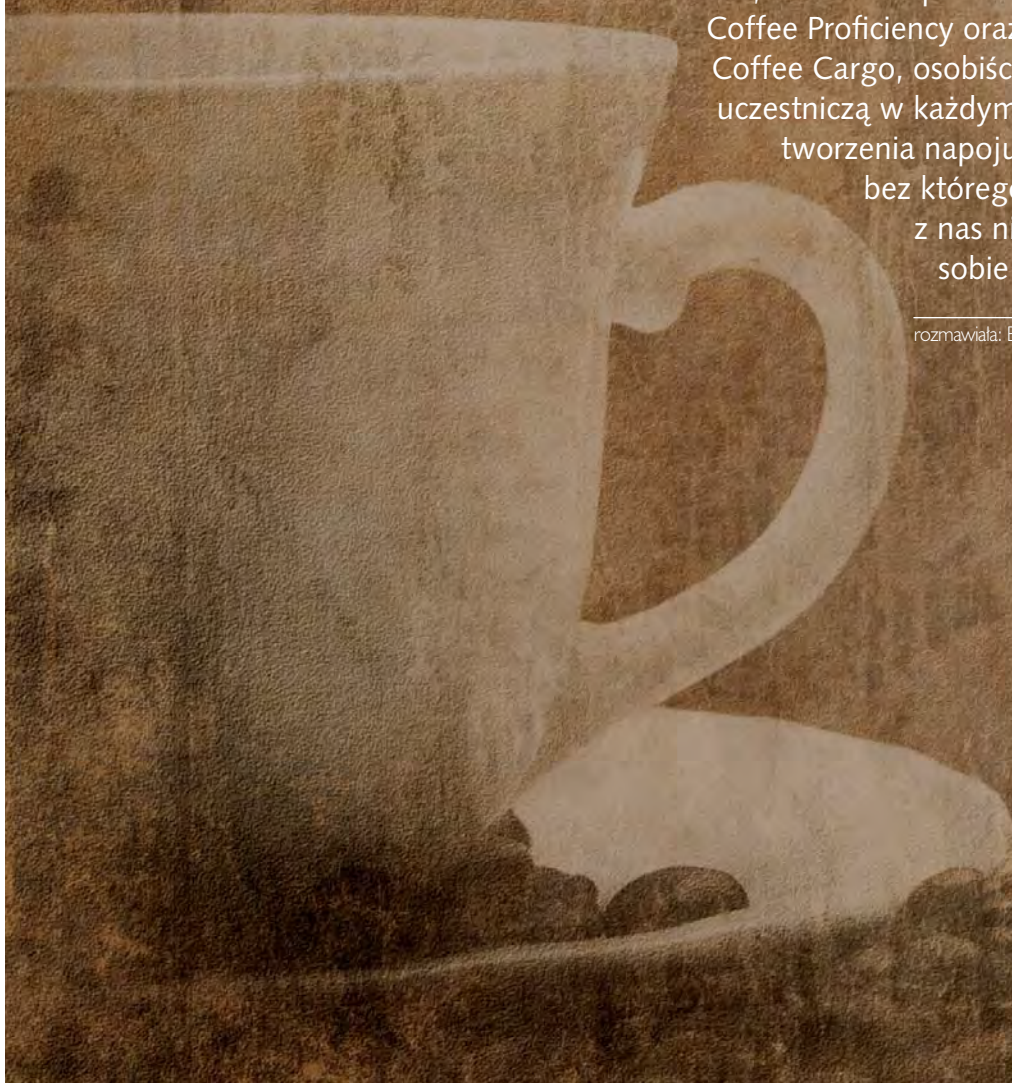
Coffee Proficiency oraz kawiarni

Coffee Cargo, osobiście

uczestniczą w każdym etapie
tworzenia napoju,

bez którego większość
z nas nie wyobraża
sobie poranka.

rozmawiała: BEATA RAYZACHER



W czasach życia z zegarkiem na ręku, gdzie szczególnie w biznesie liczy się każda godzina, wy sprowadzacie sami ziarna kawy z najdalszych zakątków świata. Przecież są pośrednicy? Czy to się opłaca?

Małgorzata Bartelak (MB): Kiedy osiem lat temu zdecydowaliśmy się na prowadzenie palarni kawy, wiedzieliśmy jedno – nasz produkt musi być najwyższej jakości. Taki biznes był wówczas w naszym kraju dość nowatorskim i odważnym pomysłem. Kto u nas wypalał ziarna kawy w tradycyjnych piecach? Nieliczni. Albo prawie nikt. Patrzone na nas trochę jak na ryzykantów. Polacy nie byli wtedy nauczani smakowania kawy, doceniania jej walorów, nie znali jej rodzajów. Aby się tego nauczyć, potrzebna była kawa naprawdę dobrej jakości. I co tu dużo mówić – także przystępna cenowo. Dlatego zaczęliśmy poszukiwania właśnie takich ziaren – dobrych, lecz niedrogich.

Filip Bartelak (FB): Tak zwana procedura direct trade, na którą się zdecydowaliśmy, z jednej strony pozwala nam na sprowadzanie ziaren z konkretnej plantacji, bez udziału dodatkowych pośredników. To wbrew pozorom obniża koszty. Z drugiej strony możemy

wybrać ziarna naprawdę najwyższej jakości. Nie serwujemy mieszanek ziaren z różnych plantacji (tak się dzieje często w przypadku współpracy z pośrednikami), tylko z tej, na którą się zdecydujemy. A wybór wcale nie jest łatwy. Trochę przypomina poszukiwania idealnej winnicy – pod uwagę bierze się nasłonecznienie terenu, pogodę w danym roku, rodzaj drzewka kawowego oraz mnóstwo innych czynników.

Po wybraniu odpowiedniego surowca, kolejnym wyzwaniem jest chyba samo wypalanie ziaren.

MB: Wypalanie kawy to dla mnie sztuka, wręcz magia. Ziarenka zmieniają się z brzydkich kaczatek w łabędzie (*śmiech*). W procesie wypalania powstaje nawet tysiąc nowych substancji, które decydują o jej smaku! Kawę po wypaleniu można wystudzić na mokro lub na sucho. Ten pierwszy sposób stosują duże, przemysłowe palarnie. Zależy im na czasie, więc decydują się na metodę „turbo” – wypalają ziarna bardzo gorącym powietrzem przez maksymalnie pięć minut,

a następnie studzą je wodą. To wszystko niekorzystnie wpływa na aromat kawy. My wolimy wypalać kawę tradycyjnie, w małym piecu, przez około 12 minut. U nas ziarna podgrzewane są stopniowo, a studzą się pod wpływem chłodnego powietrza. Zachowują dzięki temu pełnię smaku, a sam proces wypalania dostosowany jest do rodzaju ziarna, sposobu jej zaparzania i gustu konkretnego klienta, który nas odwiedza.

W jaki sposób klient może wyrobić sobie własny gust? Kiedy rozmawiam ze znajomymi o kawie, zwykle słyszę: „Kaźda dobra, byleby nie była kwaśna”.

MB: (*śmiech*) Moje ulubione kawy zawsze mają wyraźną kwasowość. Wiadomo jednak, że oczekiwania klienta są najważniejsze. Często klienci pytają nas: „Jaka kawa jest najlepsza?”. Odpowiadam: „Ta, która tobie smakuje. Zaufaj własnemu smakowi, ale dbaj o niego, trenuj i rozwijaj ten smak, próbując różnych produktów”. Na co



30 MILILITRÓW
esencji kawy podane w filiżance o dwukrotnie większej pojemności – to espresso idealne

dzień staramy się pomagać naszym klientom w rozwijaniu ich własnego gustu i smaku.

Podstawą jest dobra jakość kawy. Zwykle przed klientem, który poszukuje ulubionej kawy, stawiamy kilka małych kubeczków do wyboru. I co ciekawe, po wielu próbach okazuje się, że ta kwaskowatość kawy wcale nie przeszkadza, a nawet wręcz przeciwnie, dodaje jej świeżości i dopełnia pozostałe smaki.

FB: Oceniając kawę, zwracamy szczególną uwagę na tak zwany terroir kawowy. To połączenie warunków geologicznych i klimatycznych, które tworzą naturalne środowisko drzewka kawowego. Dla mnie dobra kawa to ta, której smak mocno i wyraziście odzwierciedla swój terroir. Nasi klienci mogą poznać smak kawy z różnych rejonów świata, między innymi z Meksyku, Etiopii, Rwandy, Brazylii.

Również z Gwatemali. To dla nas najbardziej niezwykła kawa.

Jak smakuje?

MB: Jej najbardziej charakterystycznymi aromatami są jeżyny, wiśnie, czarne porzeczki, owoce leśne, karmel, czekolada, nuty kwiatowe...

To wszystko w jednej kawie?!

MB: Może trudno to wyczuć osobie, która pierwszy raz sięgnie po tę kawę, ale... tak (*śmiech*). Klienci lubią kawę z Gwatemali, ponieważ mają łagodny smak, który nie odstrasza, a jednocześnie są złożone, dobrze zbalansowane i naprawdę szlachetne w smaku.

Parzenie kawy także ma znaczenie?

FB: Oczywiście. Większość lubi kawę z ekspresu ciśnieniowego, jednak w świecie specjalistów największym powodzeniem cieszą się kawy parzone metodami alternatywnymi. Ważna jest



KLIENCI ODWIEDZAJĄCY KRAKOWSKĄ KAWIARNIĘ

cenią nie tylko proponowaną kawę, ale także atmosferę i profesjonalizm miejsca. Kawę serwowaną w lokalu można także kupić na www.coffee-proficiency.com.

gramatura kawy, temperatura wody i czas parzenia. Istotną rolę odgrywa też jakość wody. W przypadku kaw z ekspresu też są opracowane pewne standardy. Na przykład poprawnie zaparzone espresso to około 30 mililitrów esencji kawy podane w podgrzanej filiżance o pojemności dwukrotnie większej. Na powierzchni powinna znajdować się crema – delikatna pianka w kolorze orzecha laskowego, a na niej przebarwienia przypominające prążki na skórze tygrysa. ■



Pasjonaci kawy

Właściciele Coffee Proficiency i Coffee Cargo: Małgorzata Bartelak, z wykształcenia psycholog, oraz Filip Bartelak, jedyny w Polsce Q Grader wyspecjalizowany w sensorycznej ocenie kawy i sędzia w konkursach baristów, to prawdziwi pasjonaci kawy. Tak też dobrany jest cały zespół firmy – pracownicy to nie tylko fachowcy w swoim zawodzie, ale ludzie zaangażowani w rozwój Coffee Proficiency, tworzący zespół identyfikujący się z miejscem pracy.



Alternatywa dla miejskiej komunikacji

Łódzka Kolej Aglomeracyjna jest jednym z najmłodszych przewoźników w Polsce, który do grudnia 2014 roku przewiózł 330 tysięcy osób. O sposobach na przyciągnięcie pasażerów opowiada **ANDRZEJ WASILEWSKI, prezes spółki.**



30-minutowy przejazd student płaci zaledwie 1,47 złotych. Akcję prowadzimy od 1 marca i obserwujemy systematyczny przyrost pasażerów. Współpracujemy również z Przewozami Regionalnymi i przewoźnikami komunikacji miejskiej, czego efektem jest oferta Wspólnego Biletu Aglomeracyjnego.

Za dwa miesiące minie rok od rozpoczęcia działalności przewozowej ŁKA. Jakie są wyniki spółki za pierwszy rok?

Mieszkańcy województwa łódzkiego podróżują pociągami Łódzkiej Kolei Aglomeracyjnej od 15 czerwca 2014 roku. Minione 10 miesięcy to okres dynamicznego rozwoju spółki: zaczynaliśmy od siedmiu połączeń dziennie, obecnie jest ich 93. Jeździmy do Sieradza, zaś od 14 grudnia także do Łowicza i Koluszek. Obsługujemy również połączenia na terenie Łodzi. Rok 2014 zakończyliśmy z wynikiem blisko 330 tysięcy przewiezionych podróżnych. Przez kolejne trzy miesiące liczba pasażerów prawie się podwoiła.

W aglomeracji łódzkiej kolej nie była popularna. Jakie działania podejmujecie, aby przyciągać pasażerów?

Aktualnie prowadzimy kampanię „ŁKA nie stoi w korkach”, w ramach której pokazujemy, że w Łodzi, która zmagą się z poważnymi utrudnieniami związanymi z remontami ulic, pociąg jest bardzo dobrą alternatywą dla komunikacji miejskiej. Mamy też specjalną ofertę biletów strefowych, w której na przykład za

Czy planowane jest uruchomienie w przyszłości kolejnych tras?

Spółka koncentruje się na doskonaleniu obecnej siatki połączeń. Decyzja o obsłudze kolejnych tras należy do organizatora przewozów. Wiązałoby się to między innymi z koniecznością zwiększania liczby posiadanego taboru. ŁKA ma duży potencjał i jesteśmy gotowi do rozwoju, jeżeli takie decyzje zapadną.

Spółka posiada 20 składów serii FLIRT3. Czy ŁKA planuje kolejne inwestycje taborowe?

Dysponujemy jednym z najnowocześniejszych typów pojazdów szynowych. Pojazdy FLIRT3 wyprodukowane przez firmę Stadler Polska w trakcie minionych blisko 10 miesięcy obsługi utwierdziły nas w przekonaniu, że ich zakup był dobrą decyzją. FLIRT-y wykazały się 99-procentową niezawodnością. Pasażerowie chwalą sobie komfort jazdy. Ewentualne decyzje o kolejnych zakupach taboru są przed nami, jednak obecna liczba pociągów jest wystarczająca do obsługi zaplanowanych tras i gwarantuje wysoką jakość przewozów.



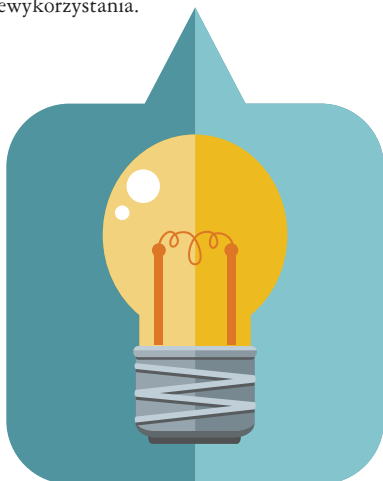
IC Mobile Navigator



Nowa wersja bezpłatnej mobilnej aplikacji PKP Intercity IC Mobile Navigator została dla wygody pasażerów dodatkowo wyposażona w funkcję zakupu biletów na wszystkie bezpośrednie połączenia krajowe PKP Intercity, w tym również na pociągi Express InterCity Premium. Tak łatwo, szybko i innowacyjnie jeszcze nie było!

Innowacyjnie

Przy użyciu aplikacji IC Mobile Navigator wyszukasz interesujące cię połączenie i kupisz bilet na wybrany pociąg PKP Intercity. Wystarczy, że wybierzesz odpowiednie parametry podróży (data, godzina, trasa pociągu) oraz wskażesz przysługującą ci zniżkę. Aplikacja uwzględnia ulgi ustawowe oraz oferty specjalne przewoźnika, np. „Wcześniej” czy „Superpromo”. Zakupu biletu możesz dokonać do 15 minut przed odjazdem pociągu. Po zapłaceniu kartą kredytową lub środkami zgromadzonymi na koncie SkyCash bilet zostanie automatycznie zapisany w pamięci urządzenia w zakładce „Kontrola biletów”. Dzięki temu będziesz mógł okazać bilet konduktorowi nawet wtedy, gdy urządzenie nie będzie miało dostępu do Internetu. Pamiętaj, że istnieje możliwość wygenerowania faktury VAT oraz dokonania zwrotu biletu w przypadku jego niewykorzystania.



Szybko

Wybór połączenia i zakup biletu odbywa się niemal w mgnieniu oka, zajmuje mniej niż 60 sekund! Przekonaj się, jakie to proste! Aplikacja IC Mobile Navigator dostępna jest na urządzeniach z systemem Android. Niebawem zostanie ona udostępniona na pozostałych popularnych platformach – Windows Phone oraz iOS.



Wygodnie

Jeżeli kolejki do kas omijasz szerokim łukiem, aplikacja IC Mobile Navigator jest dla Ciebie dobrym rozwiązaniem. Zakupu biletu dokonasz za pomocą swojego telefonu komórkowego, w dowolnym miejscu, nie tracąc przy tym czasu. Dla swojej wygody kupiony bilet przechowujesz w telefonie – nie ma potrzeby używania e-maila, SMS-a ani drukowania biletu.





TRANSPORT a GOSPODARKA

II Konferencja Transport a Gospodarka

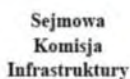
18 maja 2015 r., Ministerstwo Gospodarki, Warszawa
udział w konferencji jest bezpłatny



rejestracja i szczegóły na stronie:

www.transportagospodarka.pl

PATRONAT HONOROWY:



PARTNER MERYTORYCZNY:

TINES



PARTNER MEDIALNY:

KURIER
KOLEJOWY

KURIER
KOLEJOWY

PGT
JEDYNY TYGODNIK LOGISTYCZNY

Forum PPP
magazyn inwestycji publicznych

etransport.pl[®]

Eutransport.pl
portal branży transportowej

PRTL.pl
Polski Rynek Transportu Lotniczego

lotniczapolska.pl



infoLotnicze ✈

Kontakt:

Małgorzata Stępień
manager marketingu ds. rynku krajowego
malgorzata.stepien@kow.com.pl
tel. 795 495 027, 22 749 11 96

Organizator:

KOW Sp. z o.o.
Al. Jerozolimskie 101 lok. 3
02-011 Warszawa
www.kow.com.pl



Top GADŻET



OPONA Z FANTAZJĄ

Samochody bez kierowcy to temat, który powoli zadamawia się na motoryzacyjnym rynku i można prognozować, że za kilka czy kilkanaście lat takie pojazdy pojawią się już na publicznych drogach. Sporo osób czerpie jednak z prowadzenia samochodu prawdziwą przyjemność i właśnie z myślą o nich powstały inteligentne opony, które mogą zmienić oblicze motoryzacji.

Goodyear to firma znana chyba wszystkim, którzy choć odrobinę interesują się motoryzacją. Właśnie spod tego szyldu wyszły prototypy inteligentnych opon. Potrafią one podczas jazdy produkować prąd. Jak to działa? W oponie BH03 zastosowano przetworniki piezoelektryczne, które zmianę ciśnienia przekształcają w prąd, oprócz akumulatora mogący zasilać urządzenia elektryczne pojazdu. To jednak nie wszystko, bo kolejne źródło energii elektrycznej powstaje przy przekształceniu ciepła wytwarzanego podczas tarcia opony o asfalt, a także z ogrzewania gumy przez słońce.

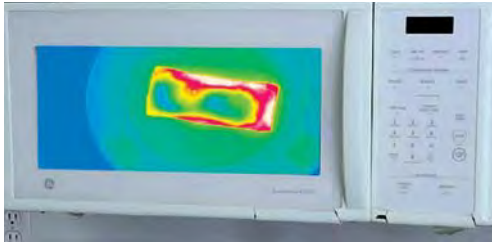
Kolejny prototyp opony, który można było już obejrzeć podczas salonu samochodowego w Genewie, to Triple Tube. Wyposażono ją w komory powietrzne i kompresor oraz naszpikowano elektroniką. Dzięki temu opona zmienia swój kształt, dostosowując się do warunków na drodze, na przykład przed wejściem w ostry zakręt. Do wyboru są trzy tryby pracy opony: ekonomiczny, który zmniejsza opory toczenia i tym samym powoduje mniejsze zużycie paliwa, tryb sportowy oraz tryb do jazdy po mokrej nawierzchni. Podczas jego używania część bieżnika ulega niejako pogłębieniu, ułatwiając w ten sposób odprowadzanie wody.

Niestety, jak to zwykle bywa z takimi koncepcjami, wyprodukowanie tych inteligentnych opon okazało się koszmarnie drogie i nie wiadomo, kiedy i czy w ogóle wejdą one do seryjnej produkcji.



SZEKSPIR Z PUDEŁKA

Nazywa się jak najślynniejszy agent Jej Królewskiej Mości. Do czego służy? Tak naprawdę, to właściwie nie do końca wiadomo... Robot Bond to gadżet, który zamienia pismo maszynowe w pismo odręczne. Jeśli oczywiście można tak nazwać tekst napisany przez maszynę. Dodatkowo jest w stanie nauczyć się charakteru pisma swojego właściciela i bezbłędnie je podrobić. Tutaj nasuwa się pytanie, które może trafić wiele osób: po co wykorzystywać maszynę do napisania tekstu, skoro sami możemy odręcznie go napisać? Po pierwsze, Bond zrobi to zdecydowanie szybciej niż człowiek, bo napisanie czterech stron tekstu zajmuje mu około 10 minut, a po drugie – może powtórzyć to w nieskończoność, praktycznie bez zmęczenia. Pomysłodawcy projektu twierdzą, że coraz rzadziej piszemy odręczne listy, więc jeśli ktoś taką korespondencję dostanie, może poczuć się wyróżniony. Tylko czym? Przecież list napisała maszyna, a nie my. Tu chyba kółko się zamyka i właściwie to nadal ciężko stwierdzić, czy maszyna do podrabiania pisma to coś pożytecznego, czy jednak wielka mistyfikacja.



ZA CIEPŁE, ZA ZIMNE

Heat Map Microwave to znakomite rozwiązanie dla osób, które używają mikrofal do podgrzewania posiłków. Wiele osób przekonało się bowiem już, że ta piekielna maszyna gustuje w ekstremach – po wyjęciu z niej dania albo w środku nadal jest lód, albo już lava. Poziom pośredni po prostu nie istnieje. Ten gadżet to nic innego jak kamera termowizyjna, która zamontowana w mikrofalach pokazuje, jaką temperaturę ma znajdujące się w środku danie. Poznamy to po kolorze produktu, który będzie widoczny na wyświetlaczu. To genialny w swej prostocie projekt. Dodatkowo grzanie ma być wyłączane nie po upływie określonej liczby sekund, tak jak jest to obecnie stosowane w kuchenkach, ale w momencie, gdy produkt zostanie podgrzany do odpowiedniej temperatury. Do wyboru ma być także opcja wyświetlania obrazu podgrzewanego dania na smartfonach.



PUK, PUK, KTO TAM?

Jeśli ktoś ma dość otwierania drzwi tradycyjnym kluczem, może spróbować Sesame, do którego wystarczy... zapukać.

Sesame to gadżet, który pasować ma do większości tradycyjnych zamków. Żeby otworzyć drzwi wystarczy stworzyć własny styl tajnego pukania, a urządzenie rozpozna go dzięki wbudowanemu akcelerometrowi i automatycznie otworzy zamek.

Druga opcja to użycie smartfona, który łączy się z gadżetem, i również „wpukanie” kodu. Istnieje również opcje dodania osób, które swoim smartfonem będą mogły otworzyć drzwi, jak również podłączenie urządzenia do sieci Wi-Fi tak, by monitorować, czy ktoś wszedł do domu. Co ważne zainstalowanie Sesame nie pozbawia nas możliwości otworzenia drzwi tradycyjnym kluczem. Przydaje się to przede wszystkim w momencie wyładowania wbudowanych w urządzenie baterii. Te podobno pozwalają na 500 dni ciągłego użytkowania.

przygotował: Bartosz Wiśniewski



ksokso.net
delikatesy z elektronika



ksokso.net
delikatesy z elektronika



ksokso.net
delikatesy z elektronika



ksokso.net
delikatesy z elektronika



Estetyzacja Dworca Centralnego – funkcjonalny i przyjazny dworzec dla każdego

30 marca ruszyły prace związane z estetyzacją Dworca Centralnego. Projekt zakłada zmiany w aranżacji obiektu. Największe z nich czekają halę główną, gdzie zamiast dotychczasowych szklanych kubików poja-



wią się nowe lokale komercyjne. Powstanie również antresola, na którą z poziomu „0” będzie można dotrzeć schodami ruchomymi. Podróżni zyskają w ten sposób dodatkową przestrzeń do oczekiwania na pociąg. Zmiany czekają także nieremontowaną dotychczas galerię zachodnią wraz z dojściem do stacji WKD Śródmieście i część galerii północnej, które wyglądem zostaną dostosowane do pozostałych galerii podziemnych. Dodatkowo lokale na galerii zachodniej zostaną przeniesione na jedną stronę, co pozwoli na uzyskanie większej przestrzeni w podziemnych korytarzach.



INWESTYCJA
ZAKOŃCZY SIĘ
W IV KWARTALE
BIEŻĄCEGO ROKU.
JEJ KOSZT WYNIESIE
19,5 MILIONA
ZŁOTYCH.



Wiosenna metamorfoza

Nie ma lepszej pory roku, aby równocześnie zadbać o zdrowie, poprawić urodę i samopoczucie. Wiosna to idealny czas na odnowę ciała oraz ducha. Wystarczy naprawdę niewiele, aby zmienić się kompleksowo i skutecznie!

autor: BEATA RAYZACHER

Czas na wielkie porządki. Nas samych i... w nas samych. Zima nie próżnowała: szara cera i utrata blasku, cienie pod oczami, zmęczona twarz. Do tego jeszcze słaba odporność na przeziębienia, tu i tam zbędny tłuszcz, kiepski humor. Długo można wyliczać efekty ujemnej temperatury za oknem, długich wieczorów, zimowej chandry zajadanej czekoladkami. Jednak zamiast wspominać błędy i tuszować mankamenty, le-

piej skutecznie raz na zawsze się z nimi rozprawić. Zatem do dzieła!

Cudowna moc

Co do tego nie ma wątpliwości – właściwie dobrane kosmetyki czynią cuda. Warto sprawdzić, co nowego pojawiło się w drogeriach i wypróbować ciekawe propozycje. A tej wiosny jest w czym wybierać, szczególnie wśród kosmetyków działających jak zastrzyk witamin, których brakuje naszej skórze po zimie. Dotyczy to także

włosów, które potrzebują tak zwanej kuracji nawilżającej.

Warto uwagę zwrócić na:

- kremy nawilżające do twarzy – najlepiej, aby dodatkowo rozświetlały i wygładzały wysuszoną po zimie skórę,
- kosmetyki anti-age – szczególnie wszechstronne olejki, którymi śmiało można zastąpić kremy na dzień i na noc, ponieważ nie zostawiają tłustej warstwy na skórze,
- maski do twarzy, które dodają energii i ujędrniają oraz działają liftingująco.



Zabiegi Kleopatry

Ta jedna z najpiękniejszych kobiet w historii świata dobrze wiedziała, że dzięki właściwym zabiegom można zachować urodę na całe lata. Co więcej, napisała nawet pierwszą książkę o kosmetyce z niezliczoną ilością porad!

Wyprowadzała swoją epokę, jeśli chodzi o pomysłowość i pielęgnację ciała od stóp do głów. Kąpiel w kozim mleku i miodzie pomagała jej zachować jedwabistą skórę, oliwa z oliwek była idealną bazą maseczek, podobnie jak drobinki złota, które wykorzystywała

SPRAWDŹ WIOSENNE PROMOCJE

w ośrodkach spa, gabinetach kosmetycznych, hotelach oraz pensjonatach. Można znaleźć oferty aż 50 procent tańsze niż zwykle.

tak samo skutecznie jak my dziś kolagen. Mamy przewagę nad Kleopatrami, ponieważ... w każdym, nawet mniejszym mieście są gabinety kosmetyczne, które proponują ciekawe i skuteczne zabiegi upiększające. Czy wiesz, że wystarczy już jeden właściwie dobrany, profesjonalny zabieg, aby dodać skórze blasku? Do zabiegów szczególnie proponowanych wiosną należą między innymi: mezoterapia z masażem (za pomocą specjalnej głowicy wykonuje się mikrouklucia skóry z jednoczesną aplikacją serum regenerującego i pobudzającego), zabiegi odmładzające anti-age z wykorzystaniem kwasu hialuronowego nazywanego eliksirem młodości, mikrodermabrazja, dzięki której skóra wygląda świeżo, zabiegi zwalczające cellulit (specjaliści radzą, aby z tym zabiegiem nie czekać do wakacji, mając to ostatni dzwonek, aby pozbyć się pomarańczowej skórki przed wyjściem na plażę).

Powitaj wiosnę w spa

W zależności od zasobności portfela i upodobań, warto zdecydować się na wiosenne spa w ośrodku lub domowej łazience. Z całą pewnością za-



równy po jednym, jak i drugim, nabierzemy sił witalnych. Wiele ośrodków spa w całej Polsce ma przygotowane tak zwane pakiety wiosenne. Wystarczy weekend spędzony na peelingach, kąpielach aromatycznych czy specjalnych masażach, aby wyzwolić w sobie wiosenną energię i z dumą spoglądać na odbicie w lustrze. Zabiegi spa traktują nasze ciało kompleksowo – dbają o cerę, włosy, ale i samopoczucie. Śmiało jednak możemy je wykorzystać, stosując kosmetyki do domowego spa, we własnej łazience (idealnie byłoby poświęcić na to cały weekend od piątku; wówczas domowe zabiegi rozkładamy na trzy dni, na przykład: piątek – kąpiel, sobota – maski i maseczki na twarz i ciało, niedziela – pielęgnacja dłoni i stóp, które po zimie potrzebują pomocy). Zanim oddamy się zabiegom w domowym spa, nie zapomnijmy o stworzeniu nastroju – zapaleniu świec, aromatycznym kominku, ulubionej relaksacyjnej muzyce. Idealna temperatura wody do kąpieli nie powinna przekraczać 40 stopni Celsjusza, a do wanny warto dodać wonnych olejków (na przykład lawendowego lub rozmarynowego).

Według jednych zabiegi spa noszą nazwę od belgijskiego miasteczka Spa, słynnego z odkrytych w XIV wieku źródeł wód leczniczych, według innych – w tłumaczeniu z języka łacińskiego maksyma *sanus per aquam*, od której pochodzi skrót spa, znaczy „zdrowie przez wodę”.

Dieta w sam raz

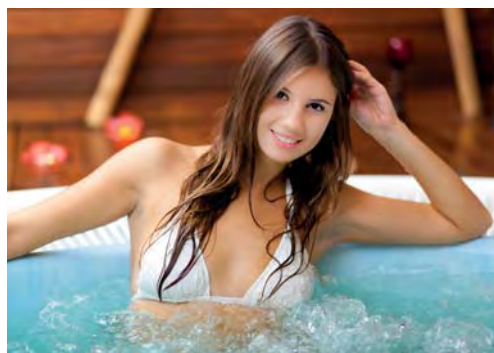
Nie ma to jak po zimie stracić kilka zbędnych kilogramów! Uda się to bez większych wyrzeczeń, jeśli będziemy pamiętać o kilku złotych zasadach. Najważniejsze to:

■ regularne posiłki co minimum trzy godziny,

PO ZABIEGU W GABINECIE

unikaj słońca – dotyczy to szczególnie zabiegów złuszczących (naskórek jest podrażniony), takich jak peelingi czy dermabrazja.

■ spożywanie dziennie pięciu porcji naturalnych witamin (owoców, sezonowych warzyw, soków),
■ węglowodany i białko spożywane w proporcji 2:1,
■ obowiązkowo pożywnie i zdrowe śniadanie, które pokrywa 25 procent dziennego zapotrze-



bowania na energię; powinno być zjedzone w ciągu pierwszej godziny po przebudzeniu,

- trzy razy w tygodniu spożywanie chudego mięsa (indyk, kurczak) i ryb,
- ograniczenie spożywania produktów z białej mąki na rzecz pełnoziarnistej,

- picie minimum dwóch litrów wody dziennie (mineralizowanej niegazowanej, która ma działanie oczyszczające).

Zmiana goni zmianę

Wiosną pokusmy się śmiało o nowy kolor włosów. Bogata oferta farb do włosów

(i paleta kolorów) umożliwia tę metamorfozę bez konieczności wychodzenia z domu. Co warto wiedzieć, zanim zmienisz się nie do poznania? O włosy należy zadbać przed farbowaniem: koniecznie użyj preparatu regenerującego, który wzmacnia strukturę włosa, zanim farba

DIETETYCZNY CHŁODNIK Z JAJKIEM W KOSZULCE

Składniki na cztery porcje:

pęczek botwiny, 2 pęczki kopru, 2 pęczki szczypioru, 80 gramów jogurtu naturalnego, 1 jajko, sól, pieprz, 1,5 łyżki octu, sok z jednej cytryny

Sposób wykonania:

Botwinę myjemy i kroimy na kawałki o szerokości jednego centymetra. Płuczemy szczypior i koper, siekamy bardzo drobno. W rondlu gotujemy około 600 mililitrów wody, dodajemy do niej sól. Gdy zacznie wrzeć, wrzucamy botwinę. Chwilę gotujemy, dodajemy sok z cytryny. Odstawiamy do ostygnięcia. Do chłodnej botwiny dodajemy posiekany koper i szczypior. Wstawiamy do lodówki na przynajmniej dwie godziny. W drugim rondlu wstawiamy wodę z solą i octem. Na gotującą wodę wbijamy jajko. Gotujemy tylko do momentu ścięcia się białka.

Wycinamy delikatnie łyżką cedzakową prosto na talerz. Do talerza wlewamy wystudzony chłodnik, na środek nakładamy łyżkę gęstego jogurtu naturalnego, a potem jajko poche. Danie możemy posypać posiekanym koprem.

POLECA
Arkadiusz
Jakubowski,
szef kuchni
restauracji Avangarda
w Warszawie



PIECZONE DZWONKI Z PSTRĄGA

Składniki na jedną porcję:

1 pstrąg, 50 gramów ryżu arborio, 2 pomidory, 10 gramów kiełków słonecznika, kilka listków botwiny, sól, pieprz cytrynowy, pół cytryny, kilka gałązek kopru, 1 łyżka oliwy z oliwek, 1 łyżka wina białego wytrawnego, 1 kostka rosółowa

Sposób wykonania:

Świeżego pstrąga myjemy, skrobimy i filetujemy. Odcinamy głowę, a resztę ryby kroimy w dzwonki. Solimy, posypujemy cytrynowym pieprzem, skrapiamy sokiem z cytryny, układamy na blaszce i wkładamy do piekarnika. Pieczemy w temperaturze 180 stopni przez około 12 do 15 minut. Do rondla wlewamy troszkę oliwy, rozgrzewamy, wsypujemy ryż arborio, lekko podsmażamy. Zalewamy białym wytrawnym winem, czekamy aż alkohol odparuje. Powoli dolewamy bulion i gotujemy na małym ogniu. Koperek myjemy, kroimy. Do blendera wkładamy pokrojony koper, dolewamy oliwę, odrobinę soli i miksujemy. Pomidory lekko parzymy i obieramy ze skórki. Wykrajamy gniazda nasienne i kroimy w dość dużą kostkę. Do gotowego risotto dodajemy pomidory i pesto



go osłabi. Fryzjerzy radzą nie myć włosów dwa, trzy dni przed farbowaniem, dzięki czemu składniki chemiczne kosmetyku nie zaszkodzą zarówno skórze głowy, jak i włosom. Wybieraj farby z aplikatorem – nałożysz kolor równomiernie. Wzdłuż

linii włosów posmaruj twarz kremem – nie będziesz się później zmagać ze zmyciem koloru ze skóry. Wiosną warto poeksperymentować również z makijażem. W tym sezonie modne są od-cienie błękitu, fioleto oraz złoty blask na policzkach. Jednym

koperkowe, wszystko razem gotujemy przez chwilę, cały czas mieszając. Botwinę myjemy i osuszamy, mieszamy listki botwiny z kielkami słonecznika, skrapiamy oliwą z oliwek. Na talerzu układamy risotto, na wierzch kładziemy dzwonki pstrąga i salatkę z nowalijek. Obok układamy ćwiartkę cytryny.

GRUSZKA Z ŻURAWINĄ NA MIODZIE

Składniki na jedną porcję:

1 średniej wielkości gruszka, 10 gramów suszonej żurawiny, 10 gramów rodzyneków sułtańskich, 1 łyżka miodu naturalnego, kilka listków świeżej mięty

Sposób wykonania:

Gruszkę myjemy, kroimy na pół i wydrążamy gniazdo nasienne. Rodzynki i żurawinę suszoną zalewamy wrzątkiem i pozostawiamy do ostygnięcia. Gdy owoce są już wystudzone, odlewamy wodę. W miejsce wydrążonego gniazda nasiennego wkładamy rodzynki i żurawinę. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy około 10 do 15 minut. Upieczoną gruszkę układamy na talerzu, polewamy miodem naturalnym i ozdabiamy listkami świeżej mięty.



Restauracja

T&M Jachacy

AVANGARDA



Restauracja Avangarda

ul. Czackiego 3/5 • 00-043 Warszawa

tel. 22 336 12 13, 22 336 12 14

restauracja@jachacy.com.pl

słowem – make up rozświetlający. Wszystko ma błyszczeć, także usta (w wyrazistym czerwonym, różowym lub pomarańczowym kolorze). Wizażystki proponują zrezygnować z czarnych tuszów na rzecz tych w kolorach tęczy. Brwi powinny sprawiać wrażenie nieujarzmionych, delikatnie rozczesanych, w żadnym wypadku „nie od linijki”. Wśród nowych trendów niektóre zaskakują, jak choćby... doklejanie pastelowych, całych kresiek na powieki.

MAKE UP, NO MAKE UP, to zasada, którą warto zastosować na zbliżających się majówkowych wyjazdach. Polega ona na tym, by nakładać śladowe ilości makijażu, z wykorzystaniem dobrze dobranego, delikatnie rozświetlającego podkładu oraz bezbarwnego błyszczki.

Wiosną...

- wzrasta zainteresowanie tak zwaną medycyną estetyczną, czyli nieoperacyjnymi metodami poprawiania urody, głównie profilaktyką starzenia się skóry, korekcją zmarszczek czy modelowaniem ust,
- pora na piknik! Według psychologów niedzielne wypadki z domu z wiklinowym koszykiem pełnym smakołyków zjadanych na łonie natury są świetnym sposobem ładowania akumulatorów przed nielubianym poniedziałkiem,
- warto odwiedzić profesjonalną stylistkę – nowa pora roku to świetny moment na nowy wizerunek.



Ubiór uszyty na miarę

Nic tak nie poprawia kobiecie humoru, jak kolejna para butów (tej wiosny koniecznie baleriny z wymiennymi kokardami, mokasyny z frędzlami oraz zamszowe szpilki), a panowie z pewnością lepiej się poczują w nowym swetrze czy w modnej koszuli. Na salony po przerwie wrócił kolor żółty i różowy (w im słodszy wydaniu, tym lepiej) oraz azjatyckie klimaty i znane z czasów PRL-u tak zwane wzory ceratowe, czyli drobna krateczka w kolorach pastelowych. Dla pań, które lubią odsłaniać ramiona, dobra wiadomość – modne są cienkie ramiączka, które bluzeczkom (najlepiej jedwabnym) dodają jeszcze większej lekkości. Hitem jest też wiosenna kurtka typu bomber oraz daszki (czapki baseballówki, opaski z daszkiem), a także duże i pojemne kieszenie w tunikach, spodniach, sukienkach.

Co za relaks!

Siedzieć w domu, gdy za oknem słońce? W żadnym wypadku! Wiosenna metamorfoza dotyczy także stylu życia. Weekendowe spędzanie czasu na oglądaniu telewizji odchodzi do lamusa. Pora na wycieczkowe wyzwania. Wystarczą dwa dni, aby odkryć miejsca, o jakich nam się nie śniło – zarówno te blisko domu, jak i całkiem daleko. Wystarczy bowiem śmiało wybrać kierunek, poszukać tras pociągu i w ciągu zaledwie kilku godzin wypoczywać nad morzem, spacerować po lesie, odkrywać zamkowe tajemnice czy zwiedzać zabytki.

LYNX OPTIQUE

ZNACZY SOKOLI WZROK

NIE TYLKO GWARANCJA NA TRZY LATA NAS WYRÓŻNIA

Francuska tradycja

Pierwszy salon Lynx Optique został założony w 1968 roku we Francji. Gdy 16 lat temu otworzyliśmy naszą siedzibę w Polsce, mieliśmy już swoją tradycję i ogromne doświadczenie. Przez cały ten czas niezmiennie współpracujemy z najbardziej renomowanymi producentami soczewek optycznych oraz liderami wśród światowych marek okularów. W każdym salonie Lynx Optique znajduje się doskonale wyposażony gabinet okulistyczny, w którym można wykonać badanie wzroku, także 3D, po którym jesteśmy w stanie zaoferować soczewki okularowe o najwyższym poziomie personalizacji, czyli idealnie dopasowane do oka. Dla każdego klienta, który po badaniu zakupi okulary korekcyjne, **badanie wzroku tylko za 1 zł.**



Salony optyczne Lynx Optique

W salonie Lynx Optique w znajdziecie Państwo takie marki, jak: **Miu Miu, Lindberg, Chanel, Porsche Design, Prada, Versace, Dolce & Gabbana, Emporio Armani, Giorgio Armani, Dior, Gucci, Fendi, Ray Ban, Oakley, Vogue, Tommy Hilfiger, Pepe Jeans.** Wszystkie kolekcje opraw corocznie wybieramy podczas międzynarodowych targów optycznych w Paryżu i Mediolanie.

MIU MIU

DOLCE & GABBANA

PRADA
EYEWEAR

PORSCHE DESIGN

Klient jest dla nas najważniejszy

Nasi klienci mają możliwość zakupu okularów na kredyt w czterech ratach 0%. Proponujemy drugą parę okularów za 1 zł lub drugą parę do uprawiania ulubionej aktywności. Zapraszamy na bezpłatną kontrolę techniczną okularów, nawet jeśli były kupione w innym salonie. Zapewniamy trzyletnią gwarancję na uszkodzenia lub trzymiesięczną gwarancję adaptacji i prawo do zmiany zdania.

Lynx Optique dla dzieci

Wiemy, jak ważne jest wczesne wykrycie wady wzroku u najmłodszych. Dlatego też zapraszamy dzieci w wieku 4–15 lat na bezpłatne przesiewowe badanie wzroku. Specjalnie dla dzieci udzielamy dwuletniej gwarancji na uszkodzenia oraz sześciomiesięcznej gwarancji w przypadku zmiany wady wzroku.



**ODKRYJ NOWĄ KOLEKCJĘ OPRAW OPTYCZNYCH I PRZECIWSŁONECZNYCH
W SALONACH OPTYCZNYCH LYNX OPTIQUE**

www.lynx-optique.pl

Lynx OPTIQUE

Lek na chandrę? Sport!

Najważniejsze, aby wiosną zacząć się ruszać. Sport to najtańszy ze sposobów na poprawienie sobie nastroju. Podczas ćwiczeń podnosi się poziom serotoniny odpowiedzialnej za poczucie szczęścia (tak zwany hormon szczęścia), a tym samym obniża się ryzyko wiosennej depresji.

Wystarczy tak dobrać ćwiczenia, aby sprawiały przyjemność. Jazda na rowerze, na rolkach, jogging, pływanie – zdaniem specjalistów to najlepsze rodzaje aktywności na dobry początek. Z jednej strony zmuszają organizm do wysiłku, z drugiej – sprawiają przyjemność i są okazją do świetnej zabawy.

Korzyści z regularnego uprawiania sportu jest wiele. To między innymi skuteczna profilaktyka przed wieloma chorobami, lepsza przemiana materii, prawidłowa masa ciała, świetne samopoczucie, pozytywny wpływ na rozwój emocjonalny (aktywność rozładowuje negatywne emocje). ■

Warto wiedzieć

■ Nie oczekuj cudów w kilka dni.

Jeśli chodzi na przykład o krem do twarzy, potrzebujesz średnio około sześciu tygodni, aby przekonać się, czy rzeczywiście działa. Pamiętaj, że krem na dzień do twarzy powinien zawierać także filtry przeciwsłoneczne UV.

■ Stęsknieni za świeżymi warzywami bez wahania sięgamy po nowalijki. Niestety szczególnie te pierwsze mogą zawierać szkodliwe azotany (stosuje się je dla szybszego wzrostu), a dojrzewając w szklarniach mają mniej witaminy C i bioflawono-



idów. Chyba że pokusimy się własną minihodowlę – szczególnie szczypioru, rzeżuchy czy natki pietruszki.

■ Kiedy przyroda budzi się do życia, my borykamy się z przesileniem wiosennym.

Czujemy się osłabieni fizycznie i mamy problemy z koncentracją. Nasz organizm wysyła także inne sygnały świadczące o przesileniu – łamliwe paznokcie, zjadły, sucha skóra. Dietetycy polecają kurację oczyszczającą, która dodaje energii i przywraca blask skórze. Warto się wysypiać (minimum osiem godzin), pić dużo soków owocowych i uzupełniać dietę preparatami wielowitaminowymi.

■ Poszukaj śmiało inspiracji we własnej szafie lub mamy, ba, nawet babci, ponieważ wróciła moda retro związana z latami 70. i stylem hippie. Gucci stawia na spodnie dzwony, a Michael Kors na wzorzyste garnitury. Moda retro także dotyczy panów. Dodatkowe hasło w modzie męskiej brzmi: łamiemy granice. W efekcie śmiało można nosić białe sportowe buty do garnituru, a hit tej wiosny, czyli kamizelki, wręcz... do wszystkiego!





KLUB
DELFINKI



WIELKIE GRECKIE WAKACJE DLA MAŁYCH I DUŻYCH

KLUB DELFINKI
AŻ

40
HOTELI

w Grecji

I zabawa, i odpoczynek?

Wybierz wymarzone rodzinne wakacje. Spędźcie je razem z Grecosem i Klubem Delfinki, który najmłodszym zapewnia frajdę i opiekę.

A co mamy dla rodziców? Chwile relaksu i pełen spokój. O dzieci dbają doświadczeni animatorzy – profesjonaliści z pasją. W bogatej ofercie Grecosa łatwo znajdziesz najlepszą propozycję dla rodziny. Szukaj hoteli z Klubem Delfinki.

★ animacje w języku polskim
dla dzieci od 3 do 10 lat!

★ zabawy od rana do wieczora,
a po kolacji... ukochane przez
dzieci minidisco

★ dni wypełnione atrakcjami,
konkursami, zawodami,
zabawami



Sprawdź oferty rodzinnych wakacji na **GRECOS.PL**



Maluch zwiedza świat

Pojawienie się na świecie dziecka wcale nie musi oznaczać rezygnacji z przyjemności podróżowania. Trzeba jedynie logistycznie zaplanować całą eskapadę. Poniżej kilka rad, które to ułatwią.

autor: NIKO BILSKA

Zanim zabierzesz dziecko w dalszą wycieczkę, spróbuj kilku podróży po Polsce – to pozwoli ci zdobyć cenne doświadczenie. Zobaczysz, jak dziecko znosi trudy podróżowania, jak reaguje na nowe warunki i ludzi. Co można poprawić, a jakich sytuacji unikać. Jeśli jedziesz za granicę pierwszy raz, lepiej wybierz miejsce, które

znasz i wiesz, czego się tam spodziewać. Najważniejsze jest bezpieczeństwo pobytu. Jeśli nie chcesz się skazać na przebywanie tylko w hotelu, weź pod uwagę kraje, gdzie można wszędzie czuć się swobodnie i bez przeszkód przemieszczać się z dzieckiem. Nieważne czy na piękne plaże, czy do cukierni na starówce. Zrób porządny research – poszperaj na

forach, w Internecie, poszukaj przewodników, podpytaj innych rodziców również podróżujących z małymi dziećmi.

Wszystko pod ręką

Lepiej spakować się w jeden duży plecak, aby drugi rodzic, bez zbędnych obciążeń, mógł zajmować się dziećmi. Listę zacznij tworzyć na wiele dni przed wyjazdem – codziennie

będą ci wpadać do głowy nowe rzeczy – od razu je zapisuj. Najlepiej umieść listę w telefonie lub komputerze, aby móc z niej skorzystać przy kolejnym wyjeździe. Podziel bagaże na główny i podręczny, nawet jeśli nie podróżujesz samolotem. W podręcznym powinny się znaleźć rzeczy pierwszej potrzeby, takie jak: pieluchy, nawilżane chusteczki, krem z filtrem, jedzenie i picie dla dziecka, kocyk i ubranko na zmianę. Nie zapomnij zapakować zabawek dla dzieci, ulubionych bajek czy kołysanek.

Podróż bez nudy

Doświadczenia wielu rodziców uczą, że auto jest jednak jednym z bardziej uciążliwych dla dziecka środków lokomocji. Trudno się dziwić – nikt z nas nie byłby zachwycony, gdyby musiał spędzić kilka godzin w ciasnym foteliku. Unikajmy więc wyjazdów w czasie kumulacji ruchu drogowego, na przykład przed długimi weekendami czy zmianą turnusów. Zaplanuj kilka postojów. Dobrze jest też podróżować autem w nocy, gdy dziecko śpi. Lepiej niż autokarem (gdy nie ma możliwości zatrzymania się, rozprostowania nóg) dzieci znośną podróżę pociągiem – w razie potrzeby można przejść się po korytarzu, skorzystać ze specjalnego wagonu przeznaczonego wyłącznie dla dzieci (warto sprawdzić, czy taki znajduje się w naszym pociągu) lub zabrać malucha na coś słodkiego do wagonu restauracyjnego. Proponujemy wybrać

połączenie z jak najmniejszą liczbą przesiadek. Dobrą opcją w przypadku podróży z dzieckiem będzie też podróż samolotem – jest ekscytująca, a przede wszystkim krótsza niż droga lądową. Jedyne newralgiczne momenty, kiedy dziecko może się przestraszyć, to start i lądowanie. Dziecko jest wrażliwe na zmiany ciśnienia. Wystarczy jednak poprosić, aby wówczas zatkało uszy paluszkami albo podać mu picie – jeśli będzie przełykać, problem zniknie.

NIE ZAPO- MINIJ ZA- PAKOWAĆ ZABAWEK DLA DZIECI, ULUBIO- NYCH BAJEK CZY KOŁYSA- NEK.

Po pierwsze – bezpieczeństwo

Zanim wynajmiesz pokój w hotelu czy pensjonacie, idź go obejrzyć. Sprawdź, czy jest czysty, nie ma niebezpiecznych niespodzianek (na przykład nisko umieszczonych okien czy niezabezpieczonych kontaktów). Upewnij się, że nie musisz dodatkowo płacić za dziecko – nie wszędzie jest tak samo pod tym względem. Przed wyjazdem warto zapytać, czy na miejscu można wypożyczyć suszarkę, wanienkę, przewijak, podgrzewaczkę, a może nawet łóżeczko dla dziecka. ■

Warto wiedzieć

■ Zabierając dziecko za granicę, lepiej skorzystać z usług biura podróży niż decydować się na indywidualny wyjazd. Zapytaj o opcję dla rodziców z małymi dziećmi. Niektóre hotele oferują pakiety typu „Wakacje z maluchem”, zapewniając rodzinom z dziećmi wszystko, czego im potrzeba. A w razie problemów możesz liczyć na pomoc rezydenta lub pilota, którzy pomogą zorganizować choćby pomoc medyczną.

■ W podróż pociągiem zabierz kaptcie dla dziecka, żeby mogło bez przeszkód wdrapywać się na siedzenia, a jeśli podróż wypada w nocy – także kocyk i poduszkę. Na czas podróży dobrze zaopatrzyć się w żel myjący do rąk – najlepiej taki, który zabija bakterie, wirusy i grzyby.

■ Wybierając się za granicę, zorganizuj dodatkowe ubezpieczenie, aby w razie problemów nie ponosić kosztów

leczenia. Na kilka tygodni przed wyjazdem zgłoś się do swojego oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia i wyrob bezpłatnie kartę EKUZ – Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego. Uprawnia ona do podstawowego leczenia na terytorium UE.



S taram się być!

Dla roli bacznie obserwował operacje kardiochirurgiczne i spotykał się ze światowej sławy lekarzem. Pracę magisterską pisał o... Tomaszu Kocie, z którym zagrał w kultowych „Bogach”. Czym jeszcze zaskakuje **SZYMON PIOTR WARSZAWSKI**?

rozmawiała: BEATA RAYZACHER



Wszyscy dziennikarze wypytują pana o „Bogów”. Film niezwykle, bohater także. Czy podczas pracy dowiedział się pan czegoś niezwykle o profesorze Relidze?

Było dla mnie mnóstwo zaskakujących rzeczy! Najważniejsze to uświadomienie sobie okoliczności, jakie tej historii towarzyszyły. Kiedy wyobrażamy sobie ważne wydarzenie, które zakończyło się sukcesem, jak na przykład pierwszy w kraju udany przeszczep serca, to przeważnie nie myślimy o drodze, którą musieli przebyć ci, którzy tego dokonali. Myślimy: „Zrobili to, są świetni”. I tu zwykle refleksja się kończy. Ich sukces nas cieszy i tyle. Nie zastanawiamy się, jak ciężki bagaż emocjonalny nieśli na swoich

SZYMON PIOTR WARSZAWSKI

jest synem aktora Piotra Warszawskiego i aktorki Agaty Witkowskiej. Zanim wystąpił w obsypanym nagrodami filmie „Bogowie”, grał między innymi w popularnych serialach „Galeria” (rola Kacpra Wojnickiego) oraz „Głęboka woda”. Jest pedagogiem studia aktorskiego STA w Poznaniu, wyklada pracę z kamerą na I i II roku.

barkach, z jakimi problemami się borykali, jak ograniczone mogły być ich możliwości, jakiej potrzeba było determinacji i ile ci ludzie musieli poświęcić, żeby ten sukces osiągnąć.

Czy to prawda, że przygotowując się do roli doktora Andrzeja Bochenka, najbliższego współpracownika Zbigniewa Religi, spotykał się pan z tym światowej sławy kardiochirurgiem? Podobno też przez trzy miesiące w szpitalu w Aninie obejrzał pan ponad 40 operacji.

Tak, zależało mi, żeby możliwie wiarygodnie odtworzyć tamte wydarzenia, nieustannie szukając jednak dogodnych przestrzeni na własną interpretację tej postaci. Chciałem, żeby profesor

Bochenek po obejrzeniu tego filmu pomyślał przynajmniej „Fajnie to wykombinował”. A w najlepszym wypadku: „Tak, podpisuję się pod tym. To moja historia”. Ten cel został osiągnięty, z czego bardzo się cieszę. Nie chciałem zawieść wszystkich tych fantastycznych ludzi, którzy tak chętnie zaprosili nas do swojego świata. Wszyscy kardiochirurdzy i pracownicy bloków operacyjnych, których poznałem, byli dla nas niezwykle serdeczni i otwarci. Chętnie dzielili się z nami doświadczeniami. Czasem to były historie zabawne, czasem zaskakujące, a czasem straszne, ale wszystkie niesamowite.

Pochodzi pan z rodziny aktorskiej. Nigdy nie chciał

pan właśnie z tego powodu zająć się czymś innym?

Na początku nie myślałem o aktorstwie. Ale podobało mi się to, co robią rodzice. To była fascynująca przygoda wychowywać się w kulisach profesjonalnego teatru. Po maturze poważnie myślałem o realizacji obrazu, przygotowałem już teczkę. Udział w egzaminach na wydział aktorski był decyzją spontaniczną. W efekcie dostałem się do Wrocławia. Poszedłem w ślady taty. Nie żałuję. Jestem szczęśliwy, w tej chwili nie chciałbym robić niczego innego.

Czego o aktorstwie nauczyli pana rodzice?

Dystansu, zawodowej etyki i pokory. Dzięki nim, idąc do szkoły, wiedziałem, o jak ciężki kawałek chleba walczę. Nie miałem wygórowanych oczekiwań. Zamiast czekać – walczyłem. Oplaciło się. Parowóz ruszył, toczy się coraz szybciej (*śmiech*). Nie myślę o hamulcu, dorzucam do pieca i rozpędzam maszynę... Z wielką ciekawością wypatruję, dokąd zaprowadzą mnie tory.

Pochodzi pan z Katowic. To dla pana szczególne miasto?

Uwielbiam Katowice. Ludzie często negatywnie oceniają to miejsce, ulegając stereotypowej opinii – kopalnie, smog, szaro, buro i ponuro. Mówią: „Nie jadę tam, bo tam jest smutno i brzydko!”. To duży błąd! Myślę, że właśnie to powierzchowne spojrzenie nie pozwala im dostrzec mnóstwa pięknych miejsc i momentów, które się tam zdarzają. Kiedy wyjechałem na studia do Wrocławia, mogłem mojemu

miastu przyrzec się z dystansem. Chwilę zatęsknić i pozwolić sobie na zupełnie inną tam obecność. Teraz z radością wracam na Śląsk. Szczególną sympatią darzę też Wrocław. Okres studiów był fantastyczny, to piękne miasto bez zadęcia, z mnóstwem miejsc i zakamarków, które warto odwiedzić. Lubię Poznań za ogrom możliwości rozwoju, które proponuje i za Malta Festival. No i oczywiście Warszawę – bynajmniej nie dlatego, że jestem Warszawski z nazwiska (*śmiech*). Uwielbiam duże miasta, a to jedyne naprawdę duże w tym kraju. Dobrze się tam czuję. Lubię Trójmiasto za wszystkie spontaniczne kąpiele w zatoce o wschodzie słońca. Nie mogę też nie wspomnieć o dwóch mniejszych, choć nie mniej ważnych miejscach, o Mielnie i Wałbrzychu, które zawsze przyjmują mnie z ogromną otwartością i niekończącym się zestawem niespodzianek.

To prawda, że pracę maderską pisał pan o Tomaszu Kocie?

FILMOWE LEKARSKIE GREMIUM

Od lewej: Piotr Głowacki, odtwórca roli stojącego obok prof. Mariana Zemballi, Tomasz Kot (jako prof. Zbigniew Religa), prof. Andrzej Bochenek oraz wcielający się w jego postać Szymon Piotr Warszawski.



Kiedy byłem na IV, dyplomowym roku miałem już stałą rolę w serialu i przygotowywałem się do udziału w innych projektach. Skupiłem się więc na tym i pracy magisterskiej nie napisałem w terminie. Rok później, po zakończeniu zdjęć do „Bogów”, zainspirowany pracą Tomka, postanowiłem „reaktywować się” na uczelni i uzyskać tytuł magistra sztuki, pisząc o jego niezwykle, zawodowej drodze.

Nie ma wątpliwości, teraz jest pana czas. Są już nowe wyzwania, konkretne plany zawodowe?

Po „Bogach” wszystko się zmieniło. Jest bezpieczniej, spokojniej. Możliwości jest sporo, ale nie chcę o tym jeszcze mówić, po prostu nie wiem, jakich wyborów w najbliższym czasie dokonam. Ostatnio poznaję siebie w nowych kontekstach, uczę się nie oceniać, staram się być – dzielę się z ludźmi pokładami pozytywnej energii, które się we mnie skumulowały. Dużo się uśmiecham! I... wszystkim to polecam.

Historia o superbohaterze

Akademia Filmowa nie popełniła błędu, przyznając filmowi „Birdman” w reżyserii Alejandro González Iñárritu cenne statuetki Oskarów. Mogę ten film polecić z pełną odpowiedzialnością. Jest to historia aktora, który kiedyś zyskał sławę dzięki roli kultowego superbohatera. Walcząc ze swoim ego, próbuje odzyskać popularność i rodzinę. Film robi niesłychane wrażenie, to prawdziwy majstersztyk także jeśli chodzi o efekty. Praca kamery, logistyka, inscenizacja oraz ścieżka dźwiękowa tworzą niesamowity klimat tej tragikomedii. Michael Keaton, tytułowy Birdman, przejmująco i z niesamowitym wdziękiem obnaża się nie tylko fizycznie, eksponując swoje ciało, ale przede wszystkim pokazuje ludzką twarz celebryty – w tym przypadku osoby małostkowej, żyjącej

złudzeniami na temat własnej wielkości. Jeśli chodzi o książkę, bez wahania polecam „W poszukiwaniu straconego czasu” Marcela Prousta. Wejście w świat autora to niesamowita podróż rozumu i serca. Przeczytanie książki wprawdzie zajmuje trochę czasu, bo cykl powieści składa się z siedmiu tomów, ale satysfakcja z podjętego trudu jest ogromna. Nie wolno słuchać tych, którzy odczytują to dzieło powierzchownie, sprowadzając je do małowicznego fresku o paryskiej arystokracji i mieszczaństwie tak zwanej belle époque, czyli okresowi od zakończenia wojny francusko-pruskiej do wybuchu I wojny światowej. Naprawdę polecam!



Lidia
Kopania
piosenkarka



CZAR KOLEI

Już 2 maja ruszy XXII Parada Parowozów organizowana przez PKP Cargo oraz gminę Wolsztyn. Wydarzenie skierowane do fanów zabytkowych lokomotyw, ale też dzieci i ich rodziców, zainauguruje specjalny cykl wydarzeń organizowanych przez PKP Cargo o nazwie „Lato z Parowozami”. Zarówno w Wolsztynie, jak i Skansenie Taboru Kolejowego w Chabówce przez cały okres wakacyjny będą się odbywały weekendy tematyczne związane z koleją parową.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

W OBIEKTYWIE

Centrum Kultury ZAMEK w Poznaniu zaprasza na polską premierę wystawy World Press Photo, która będzie prezentowana zaledwie kilka dni po światowej premierze wystawy w Amsterdamie. Fotografie nagrodzone w najbardziej prestiżowym konkursie dla fotografów można oglądać od 29 kwietnia do 21 maja.



KOBIECA SIŁA

„Pierwsza na liście” to nie tylko powieść o przyjaźni, konfrontacji z przeszłością i kobiecej mocy. Magdalena Witkiewicz porusza także istotną kwestię dawstwa szpiku. Autorka opisuje problem z wielu perspektyw: potencjalnego dawcy oraz biorcy i jego bliskich. Książka uświadamia czytelnikom złożoność tematu, ale i pozbawia przesądów.

Burmistrz Miasta Zakopane
Leszek Dóruła zaprasza

30 kwietnia - 3 maja 2015

więcej informacji:
www.zakopane.pl



Organizator:



Patronat Honorowy:



Leszek Dóruła
Burmistrz Miasta
Zakopane

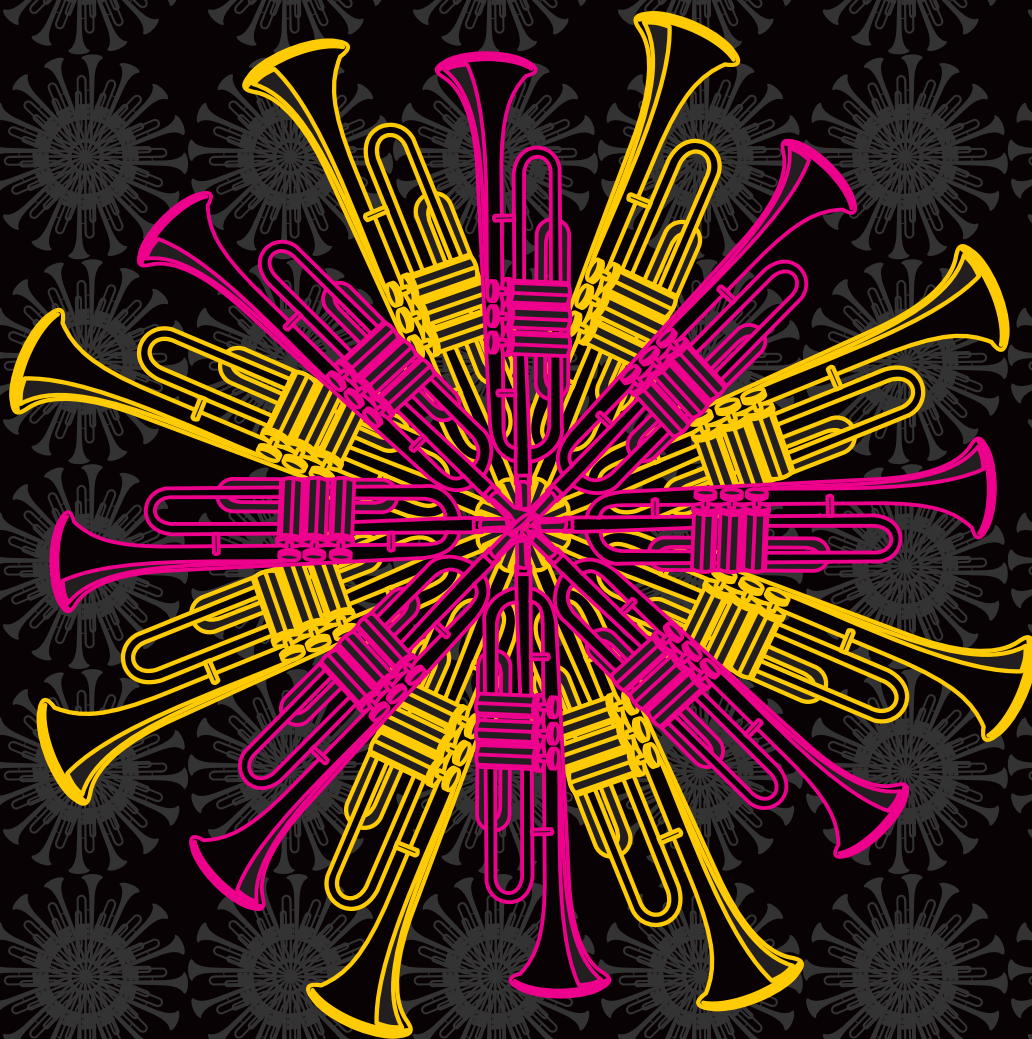
Partnerzy Festiwalu:



T.G. "SOKÓŁ" Gniazdo w Zakopanem



Patroni Medialni:



wiosna jazzowa

12th United Europe Jazz Festival
Zakopane 2015

Gala Jazz Top

W ramach Gali Jazz Top wystąpią tegoroczni laureaci m.in:
Zbigniew Namysłowski Quintet, Marcin Wasilewski Trio „Spark of Life”,
Włodek Pawlik Trio, Michał Wróblewski Trio.

Międzynarodowy Dzień Jazzu - Enrico Rava Quartet
Wyszehrad Blues spotyka Zakopane

Internet w kieszeni z prędkością **4G**

Mobilny hotspot LTE
M7350



Dwuzakresowe
Wi-Fi



Pojemna bateria
2550mAh



Mobilny
hotspot



Funkcjonalny
wyświetlacz



Udostępnianie kart
micro SD po Wi-Fi

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